



Жизнерадостность

Задумайся!



Прочитай рассказ «Радость». Подумай о чем он, и напиши о каких «радостях» говорила Аня?



Радость

После зимних каникул дети вернулись в школу. Стали рассказывать друг другу о подарках, полученных на Новый год. Маше подарили летающую фею, о которой она мечтала. Вася радовался настольному хоккею, Ира восхищалась своей новой книгой, а Оле подарили планшет и многие ребята подумали о том, как ей повезло. И только Ваня ни чем не хвастался. Аня подошла к нему и спросила: « А тебя Дед Мороз ничем не порадовал? Ваня оживился и ответил: « Ещё как порадовал! Проснувшись, я увидел необычный рисунок у меня на стекле. Он появился за одну ночь и только у меня. А еще, когда я ехал на дачу, я видел заснувшие волны. Это было очень красиво!» Оля засмеялась: « Подумаешь радость, тоже мне удивил!» А Аня сказала задумчиво: Может, у него этих радостей побольше, чем у нас...

Ваня говорил о том, что _____

Что позволяет человеку радоваться жизни?

Мы попытаемся ответить на этот вопрос в конце занятия.



Информационная копилка



Жизнерадостность и оптимизм - это слова синонимы. Оптимизм — взгляд на жизнь с позитивной точки зрения, уверенность в лучшем будущем. Оптимизм утверждает, что мир замечателен, из любой ситуации есть выход, все получится хорошо, все люди в общем хорошие.

Оптимизм - восприятие окружающего мира, проникнутое жизнерадостностью, верой в будущее, в успех; склонность во всем видеть хорошее.

Жизнерадостный человек не знающее уныния, отношение к жизни, всегда бодрое настроение.

Пессимист - человек, у коего все на свете идет к худшему, видящий во всем одно только зло, глядящий на все мрачно; противоположно оптимист, видящий все в краске.

Видео калейдоскоп



Посмотри мультфильм «Ох и Ах».





Подумай и напиши, по каким признакам можно определить настроение героев мультфильма?



Подумай и напиши, кто из них умеет радоваться жизни, а кто нет?

Выбор пути



Выполни упражнение «Ручеёк радости».



«Ручеёк радости».


Мысленно представьте себе, что внутри у каждого поселился добрый, весёлый ручеёк. Водичка в ручейке чистая, прозрачная, тёплая. Ручеёк совсем маленький и очень озорной. (Озорной – шаловливый, балованный). Он не может долго усидеть на одном месте. Давайте с ним поиграем и мысленно представим себе, как чистая, прозрачная, тёплая водичка через ваши руки переливается друг другу по кругу.




Вспомни и нарисуй ситуацию, когда кто-то из одноклассников или друзей помог тебе вернуть хорошее настроение, развеселил тебя.

Палитра эмоций



 **Послушай, как твой одноклассник читает стихотворение. Понаблюдай за выражением его лица.**

Начинается мой новый день,
Я с любовью встречаю его!
Вновь большой меня примет мир,
Он несет мне свет и тепло.
Здравствуй, мой одноклассник, мой друг!
Я спешу поделиться с тобой
Тем, что очень волнует меня,
Тем, что я становлюсь другой.
Мир объятя свои распахнет:
Сколько новых открытий вокруг!
С оптимизмом вперед я смотрю.
И друзей моих ширится круг.

 **Подумай, как по выражению лица определить- какое у человека настроение? С каким настроением читал стихотворение твой одноклассник? Напиши, какое у него было настроение и почему ты так решил?**

Настроение

было _____

Потому что _____


Решаем вместе



Как научиться радоваться жизни?

Мы можем теперь ответить на этот вопрос?



 **Вспомни рассказ «Радость», которое ты читал в начале занятия. Прочитай советы по развитию жизнерадостности и подчерни те, которые ты был рекомендовал Оле из рассказа.**

Советы по развитию жизнерадостности:

- Каждый день тренируйся – улыбайся перед зеркалом.
- У себя в комнате постарайся повесить картинку или фотографию смеющегося человека.
- Чаще смотри на картины с пейзажами и животными.
- Дома, в школе, на улице чаще улыбайся родителям, учителям, друзьям.
- Улыбайся, когда здороваешься.
- Помни – улыбаясь, мы улучшаем своё здоровье

Наша задача учиться находить маленькие радости ежедневно, тогда жизнерадостных людей на Земле станет больше.