



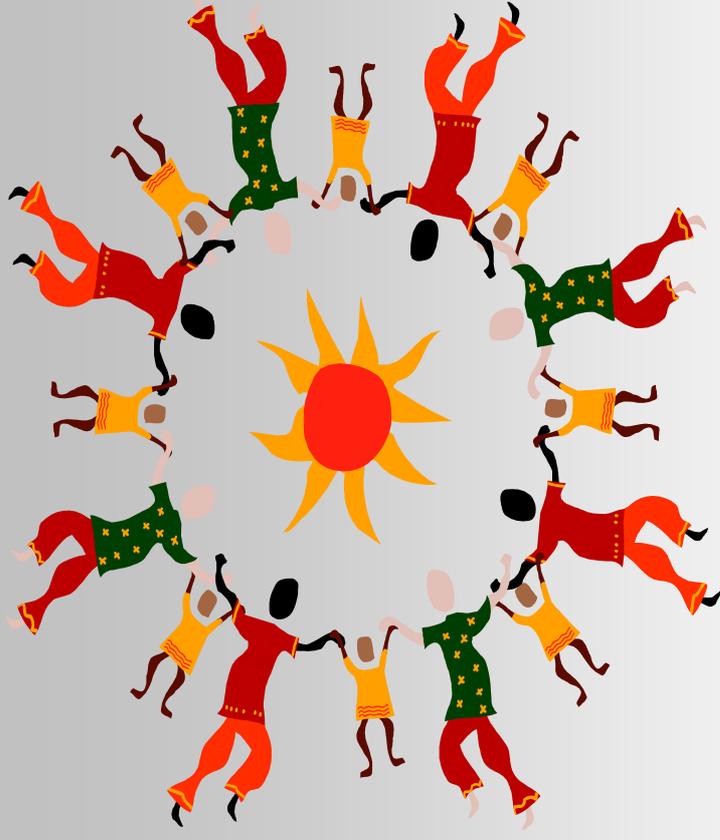
УРОКИ ЗНАЙКИ

ВОСПИТАЙ СЕБЯ





НИКТО НЕ ЗНАЕТ ТАК МНОГО,



КАК ВСЕ МЫ ВМЕСТЕ

Датская пословица



1



7



2



8



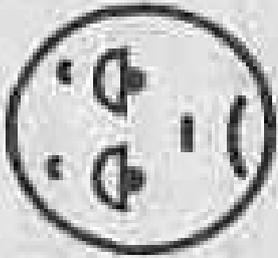
3



9



4



10



5



11

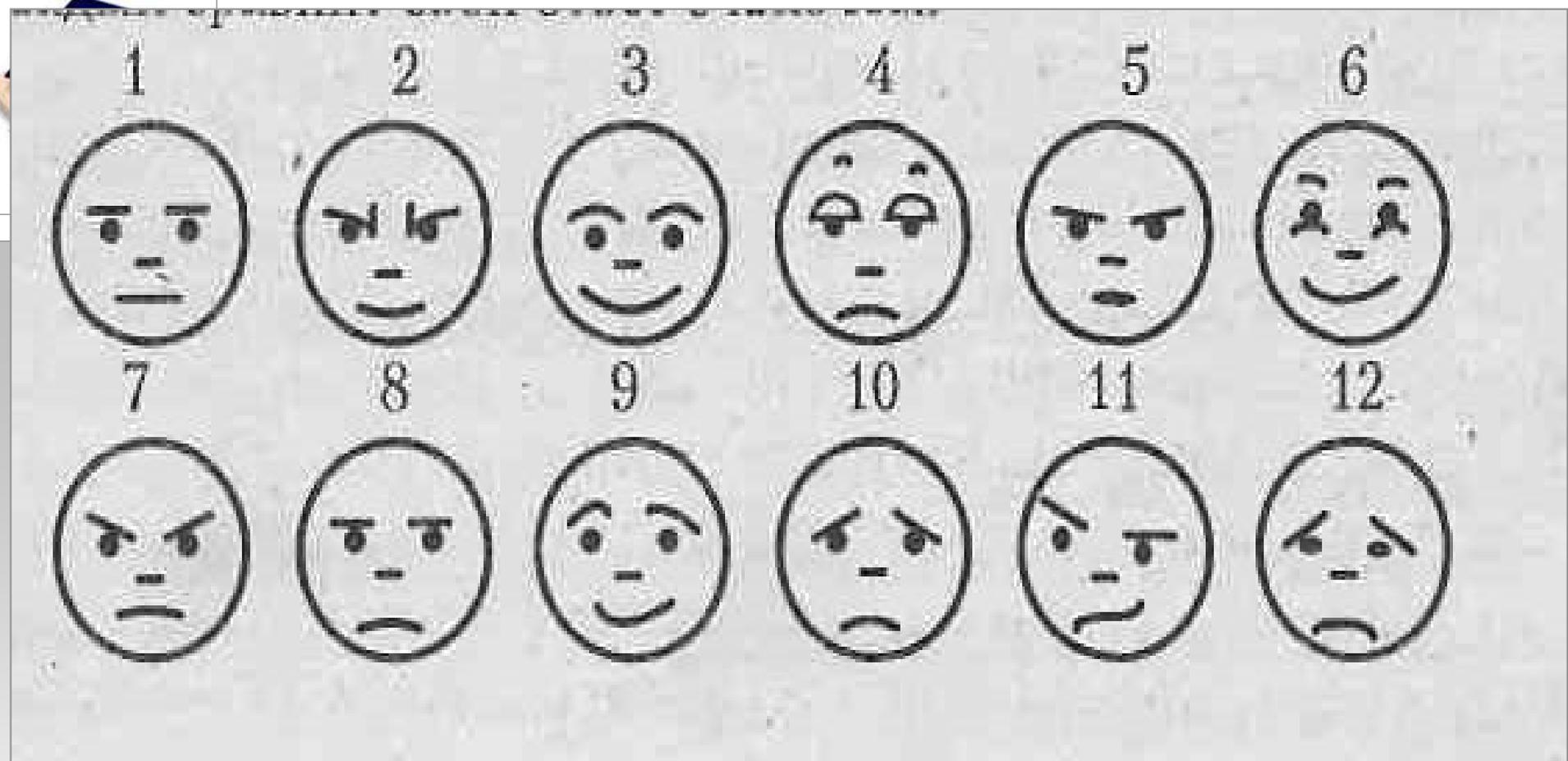


6



12





- Ключ:
- 1. Безразличие; 2. Враждебность 3. Веселье 4. Сильная злость 5. Грусть 6. Застенчивая радость 7. Плохое самочувствие 8. Злость 9. Бурная радость 10. Глубокая печаль 11. Скепсис 12. Скорбь.



ТВОЁ МНЕНИЕ

1. Сделай вывод: какой вариант поведения принесёт больше пользы и почему?

2. Как ты относишься к людям, о которых говорят: «он вспыльчивый, но отходчивый»?

Почему?





СОВЕТЫ ЗНАЙКИ

КАК ПЕРЕЖИТЬ ОГОРЧЕНИЕ

1. **Никогда не спеши «выплеснуть» чувства на окружающих. Собери всю свою волю и сдержись.**
2. **А теперь постарайся успокоиться. Для этого есть разные способы. Выбери тот, который тебе больше всего подходит.**





ПОСТАРАЙСЯ ЗАПОМНИТЬ



1



2



3



4



5



6



7



ПЛАКСА



КАК ПЕРЕСТАТЬ БЫТЬ ПЛАКСОЙ





СОВЕТЫ ЗНАЙКИ

КАК ПЕРЕСТАТЬ БЫТЬ ПЛАКСОЙ

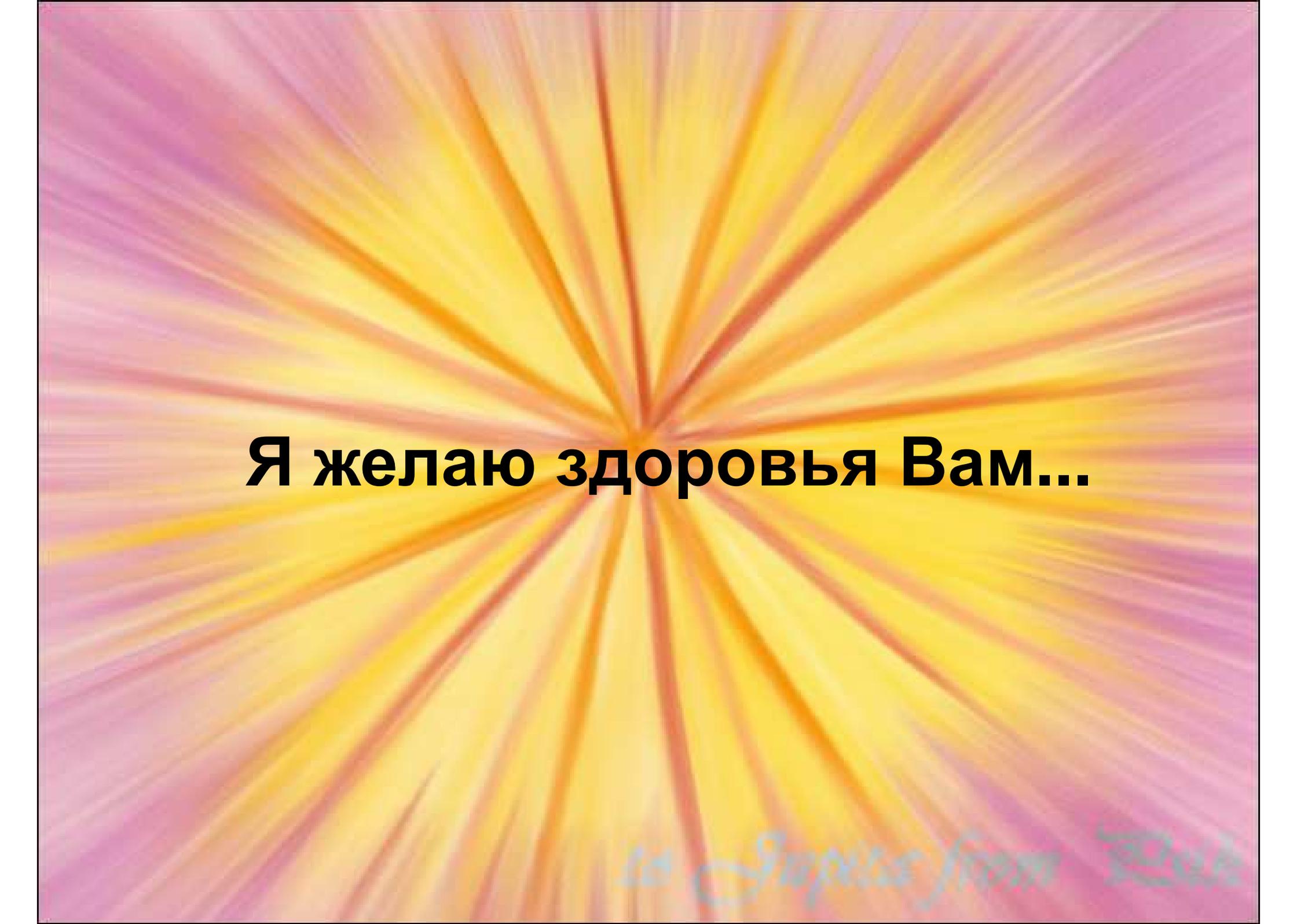
1. Старайся меньше жалеть себя и больше думать о других. Вот увидишь – слёз сразу станет меньше.
2. Укрепляй свою нервную систему: бегай, плавай, занимайся гимнастикой. Всё это закалит твоё тело, сделает тебя более уравновешенным и волевым человеком.
3. Помни: «Слезам горю не поможешь».





**Учись держать себя
в руках**





Я желаю здоровья Вам...

10 апреля 2017