



РАЙОННЫЙ СЕМИНАР

Деятельностные практики в формировании самосбережения здоровья и жизненного оптимизма у детей дошкольного и младшего школьного возраста

Санкт-Петербург
2018

The background of the image is a dense collection of yellow balloons, each featuring a simple black smiley face with two dots for eyes and a curved line for a mouth. The balloons are slightly out of focus, creating a sense of depth. Overlaid on this background is the Russian text "На пути к хорошему настроению!" in a bold, red, sans-serif font. The text is centered and has a slight shadow effect, making it stand out against the yellow background.

**На пути
к хорошему
настроению!**

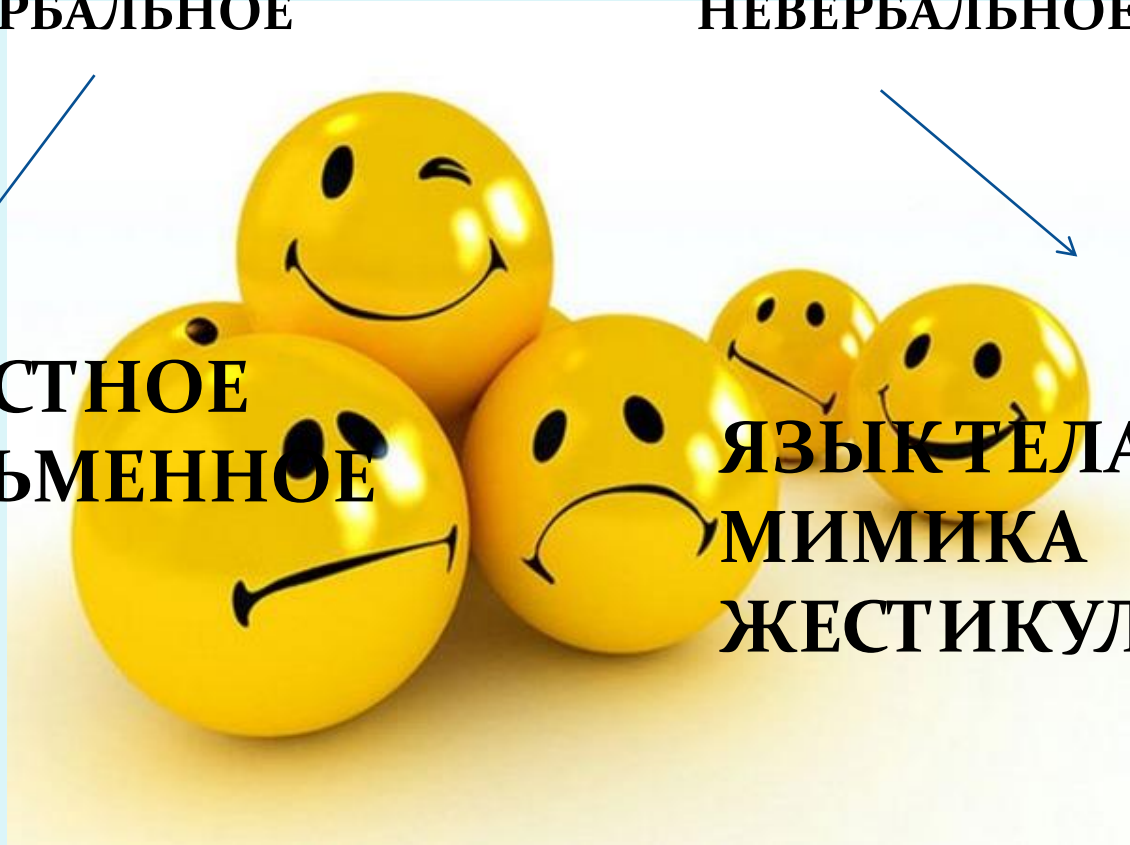
ОБЩЕНИЕ

ВЕРБАЛЬНОЕ

НЕВЕРБАЛЬНОЕ

УСТНОЕ
ПИСЬМЕННОЕ

ЯЗЫК ТЕЛА
МИМИКА
ЖЕСТИКУЛЯЦИЯ



ХОРОШЕЕ
НАСТРОЕНИЕ – ЭТО
УСПЕХ, РАДОСТЬ,
ЗДОРОВЬЕ!



Трудная ситуация СТРЕСС



Плохое настроение



Падение иммунитета
Болезнь



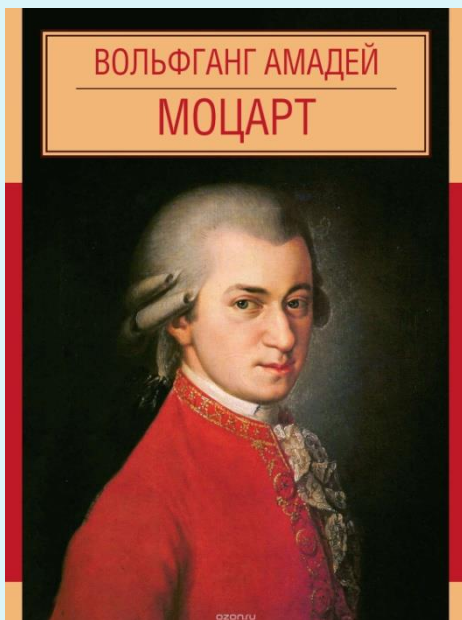
...НЕВОЗМОЖНОСТЬ
ИНТЕРЕСНОЙ
ПОЛНОЦЕННОЙ
ЖИЗНИ...





Польза классической музыки доказана научно. Регулярное прослушивание Моцарта, Баха, Шопена и других «золотых» композиторов заметно развивает творческие, умственные и коммуникативные способности. Существует даже так называемый «Эффект Моцарта», выведенный французским оториноларингологом А. Томатисом.

Дети, слушающие произведения В. А. Моцарта, обладают более развитым мышлением.



КОМПАКТ-СОВЕТ
Слушайте классическую
музыку!



КОЛОКОЛЬНЫЙ ЗВОН

Группа исследователей под руководством канд. биол. наук Ф. Шатунова изучила влияние колокольного звона на организм человека. Установлено, что колокольный звон разрушает болезнетворную среду и «убивает» вирусы гриппа и желтухи, активизируя защитные силы организма.

Недаром наши предки при вспышке сильных эпидемий неустанно звонили в колокола – в надежде победить болезнь.

Людям, которых что-то гнетет, лечебный колокольный звон дарует спокойствие и оптимизм.

КОМПАКТ-СОВЕТ

Слушайте колокольный звон!

Колокольный звон производит гармонизирующий эффект.

А результат?

В результате весь организм улучшает свое состояние.

АПЕЛЬСИН



Стимулирует нервную систему, успокаивает,
снимает чувство страха.

КОМПАКТ-СОВЕТ

При усталости, стрессах и нервном напряжении просто
вдыхайте запах кожуры апельсинов.

Кожура плода содержит кислоты, спирты и альдегиды, которые
наделяют это растение своеобразным запахом и целебными
свойствами.



- Рисование тренирует память и повышает внимание.
- Стимулирует мозговую деятельность, заряжает позитивом.
- Лучшее средство избавления от страхов и других негативных эмоций.

КОМПАКТ-СОВЕТ

Достаточно нарисовать проблему, а потом на бумаге попробовать изменить изображение. Человек таким образом находит выход из сложных ситуаций.

Каждый из нас , часто, отрывается от документов и компьютера, и начинает хаотично водить ручкой или карандашом по листочку бумаги.

Так мы снимаем стрессы!!!



КОМПАКТ-СОВЕТ

Кушайте горький шоколад!

Улучшает работу мозга.

Исследования показали, что у людей, регулярно употребляющих горький шоколад, хорошая реакция и память, они лучше справляются с поставленными перед ними задачами.

Поднимает настроение.

Горький шоколад стимулирует выработку в организме гормона эндорфина и серотонина, природных антидепрессантов, которые дают ощущение удовольствия и счастья. Кроме того, какао-бобы, из которых делается шоколад, содержат магний — данный минерал помогает бороться со стрессом, усталостью, депрессией и раздражительностью..



Заповеди хорошего настроения

- 1. Улыбайся! Улыбка поднимает настроение и делает тебя красивее!
- 2. Всегда есть повод улыбнуться!
- 3. Даже когда тебе грустно, улыбнись – это может принести кому-то радость!
- 4. На всё смотри с позитивом, ведь даже неудача может обернуться победой.
- 5. Дари людям улыбку! Она отразится на их лице, словно в зеркале!
- 6. ПРЯМО СЕЙЧАС УЛЫБНИСЬ соседу и подари ему хорошее настроение!



**ОТРАЖУНОГО ВСЕМ
НАСТРОЕНИЯ!!!**



diets.ru

ИСТОЧНИКИ:

- <http://millionstatusov.ru/aforizmy/mood.html>
- <http://www.asienda.ru/post/31502/>
- <http://novayagazeta-ug.ru/news/u6109/2015/02/11/106311>
- <http://www.epampa.narod.ru/zernes/karusel.html>