

# Эмоция



Мугалим: Рыскелдиева А.З.

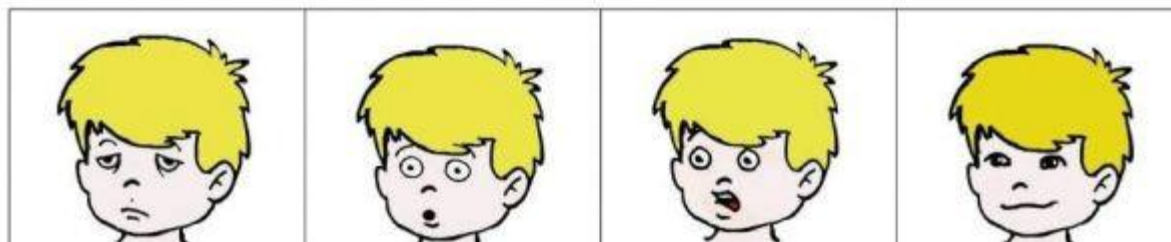
# Максатыбыз:

- Эмоциялык абалды сезебиз.
- Ар бир кырдаалга туура баа беребиз.
- Айлана-чөйрө менен туура мамиле түзүөбүз.
- Ар бир адамдын ойлорун баалайбыз.
- Ар бир терс эмоционалдык абалдан чыгуу жолдорун үйрөнөбүз.

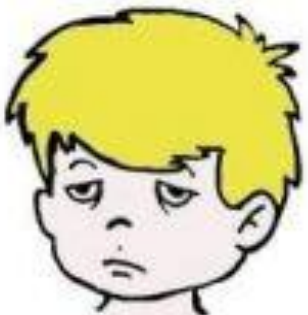
# Эмоциялар таблицасы

Коркуу	Кызыгуу	Кайгы	жинденүү	Кубаныч
<b>ах</b>	кызыгуу		ачуулануу	
<b>дүрбөлөң</b>	ырахат	Көңүл калуу	кыжырдануу	бакыт
	таң калуу		ачыктык	кубаныч
<b>нервдүүлүк</b>	интрига	кейүү	таарыныч	
<b>тынчсыздануу</b>	кызыктар	үмүтсүздүк	Көрө албастык	канааттандырарлык
<b>коркуу</b>	кубаныч	меланхолия	жамандык	сүйүү
<b>коркуу</b>	кызыгуу	өкүнүчтүү	Көрө албастык	назиктик
<b>Ой</b>				сыймыктануу

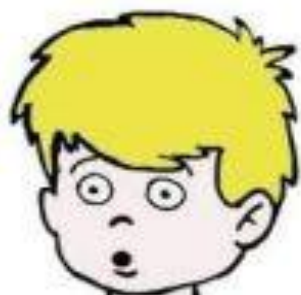
# Абалды аныктоо



# Абалды аныктоо



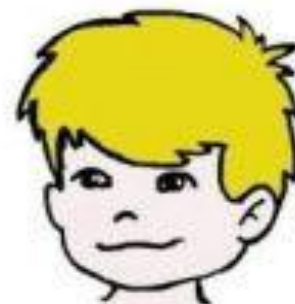
чарчоо



таң калуу

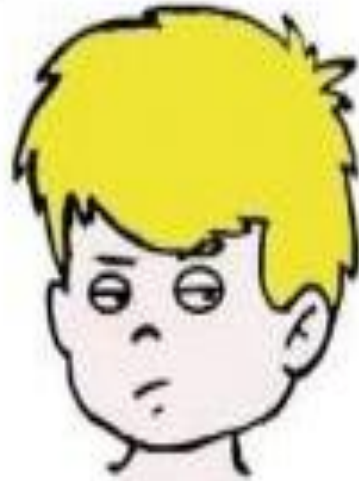


коркунуч



Тынч абал

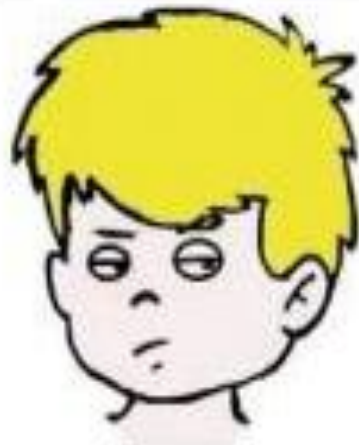
# Абалды аныктоо



# Абалды аныктоо



кубаныч



Күмөн саноо



кайгы



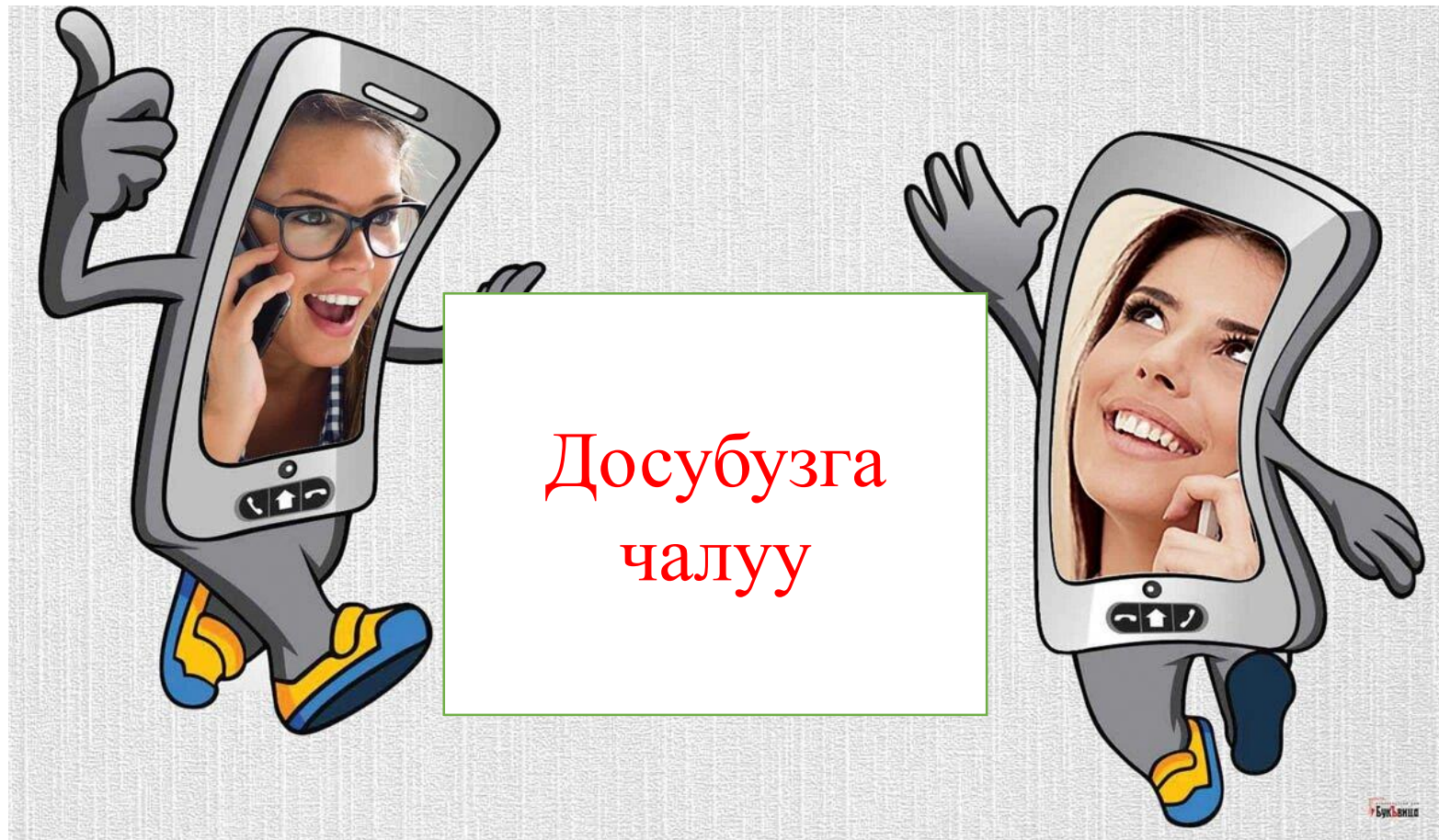
жинденүү

# Кантип көңүлдүү көтөрүү керек?





# Кантип көңүлдүү көтөрүү керек?

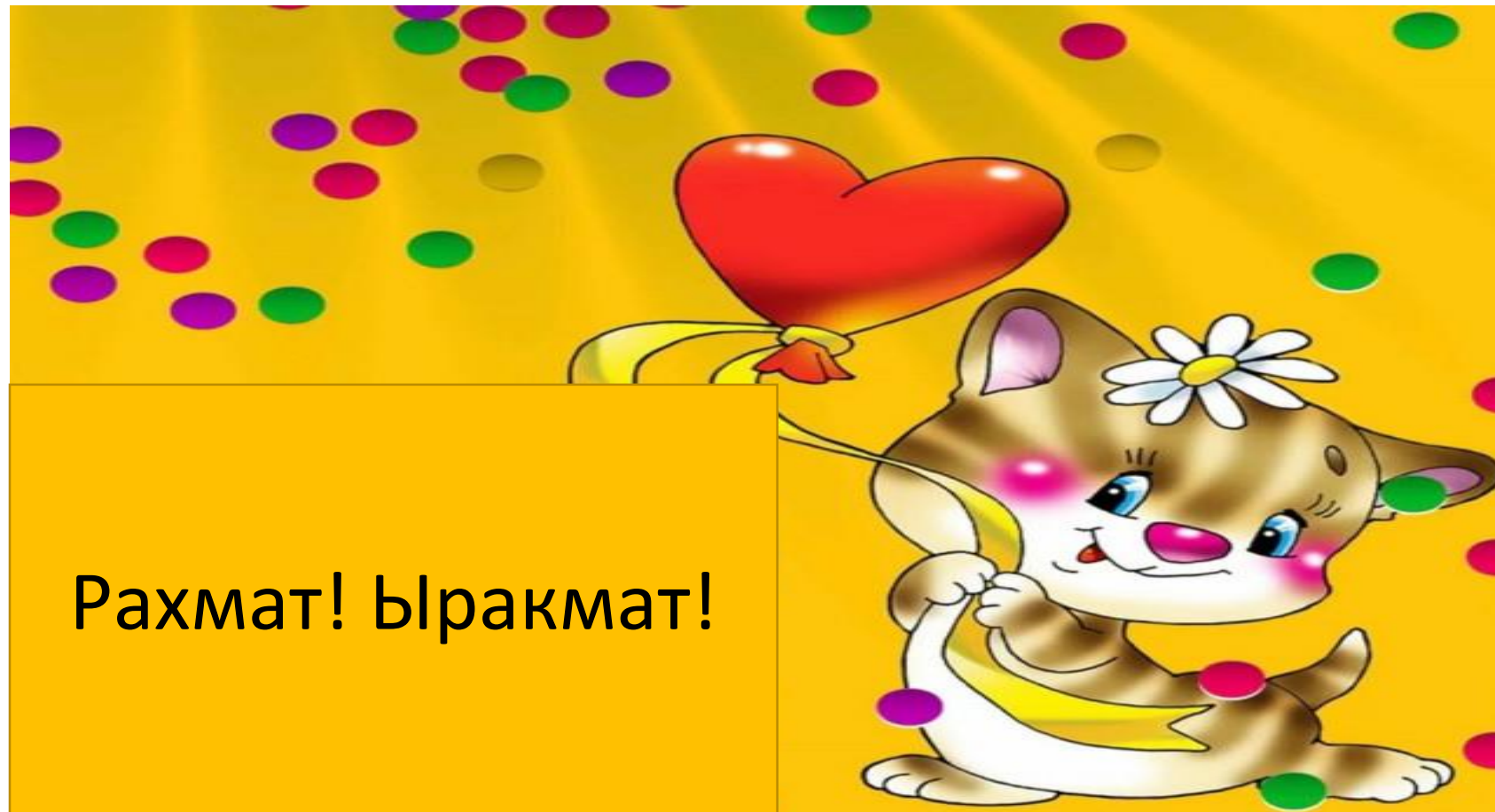


# Кантип көңүлдүү көтөрүү керек?

## Өз күндөлүгүңдү оку



**Кантип көңүлдүү көтөрүү керек?**  
Ыраазычылык айтуу.Рахмат!



Рахмат! Ыракмат!

**Кантип көңүлдүү көтөрүү керек?**  
Күнүгө максат кой!



Башкаларга жардам бер!



# Кантип көңүлдүү көтөрүү керек? Күлкүлүү роликтерди көрүү



**Кантип көңүлдүү көтөрүү керек?**

Жылмаюу



# Кантип көңүлдүү көтөрүү керек? Шопинг (ыктуу пайдалануу)





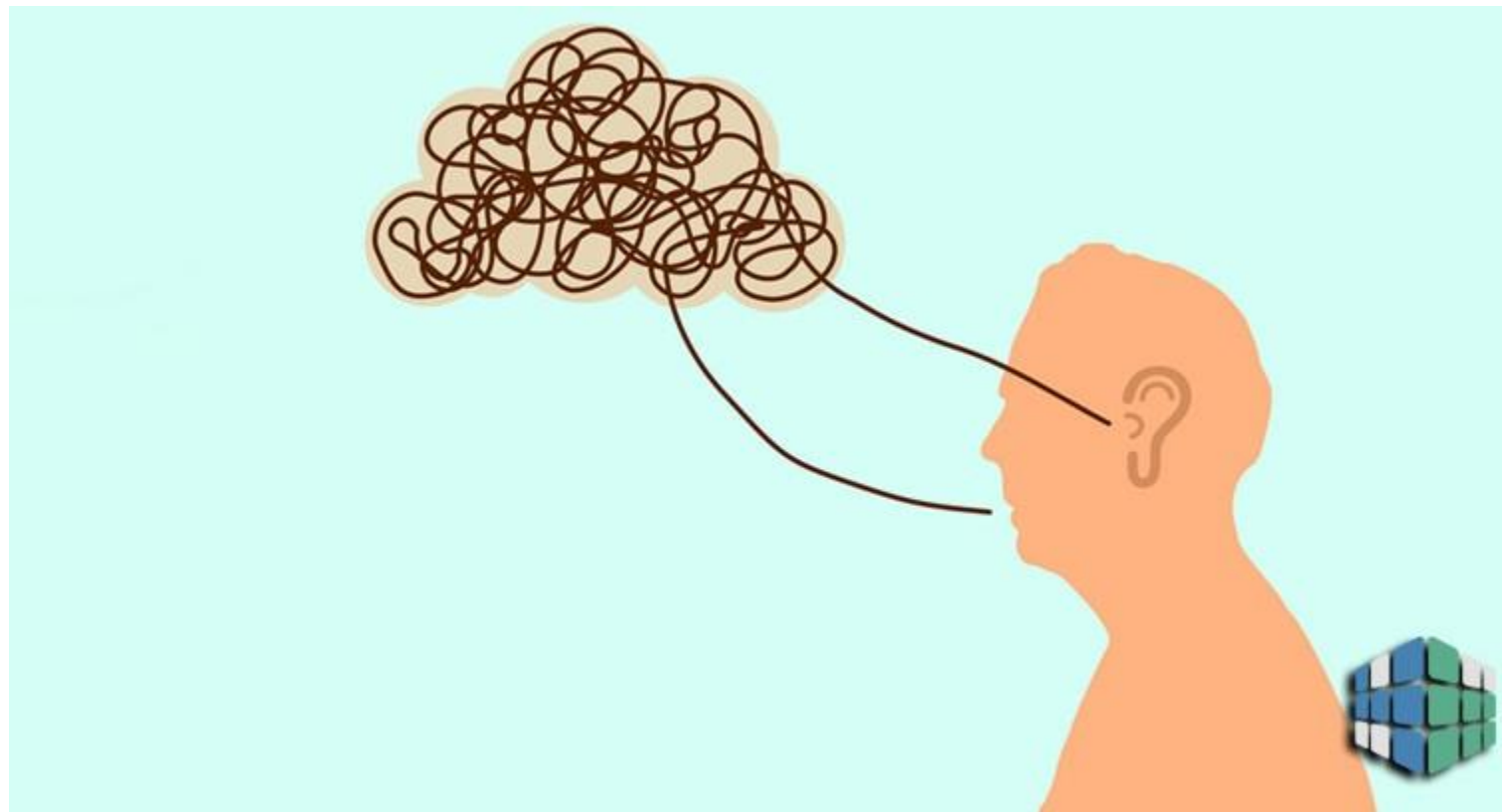
# Шоколад

- "Таттуулар аркылуу эндорфинге байланып калуу өтө кооптуу, анткени бул гормон кыска мөөнөткө таасир этет жана адам кайра-кайра жегиси келет".
- Окумуштуулар шоколаддын ордуна сабиз, помидор же башка жаңы мөмө-жемиш же жашылча жегенге кеңеш беришет.



# Кантип көңүлдүү көтөрүү керек?

## Жаман ойлордон качуу



# Үй тапшырма. Кырдаалдык (ситуация) эмоциялар. Текст түзүү

