

Понедельник, 17.10

Девиз «Жизнь без улыбки – просто ошибка»

1. Ознакомься с правилами безопасности в сети Интернет
2. Сидишь дома, тебе грустно? Подними себе настроение, поиграв в музыкальную игру «Чуча – Чача». <https://www.youtube.com/watch?v=TaW9dqLbQzk>
3. Узнай интересные факты об улыбке.
<https://www.youtube.com/watch?v=NQiSdqGvJEc>
Мультфильм о волшебстве улыбки «Крошка Енот»
<https://www.youtube.com/watch?v=u3WtV3cAI0c>
4. Фотокросс «Оригинальная улыбка» (нарисовать интересную улыбку, приложить ее к губам и сфотографироваться. Фото отправлять классному руководителю в мессенджер, в группу своего класса)



5.

Вторник, 18.10

Девиз «Закон достойных – творить добро»

1. Прочитай "Что такое доброта?"

Комментарий

Доброта делает нашу жизнь светлее и радостнее. Она способна изменить человека в лучшую сторону. Доброта - это стремление помогать. Делать это просто так, не требуя взамен услуг или благодарности, не ожидая поощрения. Доброе дело – это не показательное действие, не сюжет для легенды. Это обычный поступок настоящего человека. Совершив добрый поступок, человек ощущает себя сильным, нужным, полезным. Зачем творить добро? Чтобы жить полной жизнью, окружать себя положительной энергией, помогать людям.

6. Пословицы и поговорки о доброте

Пословицы и поговорки о доброте

Пословицы и поговорки о доброте отражают возвышенное. Мы выбираем самые лучшие и интересные из них, чтобы поделиться с вами. Давайте поговорим о доброте.

- ❖ Доброе слово доходит до сердца.
- ❖ Доброе слово и коню не вредно.
- ❖ Жизнь дана на добрые дела.
- ❖ Красота до бедности, а доброта выше.
- ❖ Не делай добра, не получишь зла.
- ❖ Доброе дело — приятно говорить.
- ❖ Доброто держись, а от худого удались.
- ❖ Добрая совесть не боится клеветы.
- ❖ Кто любит добрые дела, тому и жизнь мила.
- ❖ Доброе дело питает и душу и тело.
- ❖ Сделав добро, не жалея.
- ❖ Добрые слова лучше многого знания.
- ❖ Жизнь дана на добрые дела.
- ❖ Доброе братство лучше богатства.
- ❖ Свет не без добрых людей.
- ❖ Доброе дело без награды не останется.
- ❖ Доброе дело два века живет.
- ❖ Доброе дело доброду не вредит.
- ❖ Доброе дело кротко.



3. Фотокросс добрых дел. Сделай любое доброе дело, сфотографируй, что было и что стало. Фото отправлять классному руководителю в мессенджер, в группу своего класса. Например:



4. Мультфильм про доброту [«Просто так»](https://www.youtube.com/watch?v=Dmrit7SNNMQ&t=6s) <https://www.youtube.com/watch?v=Dmrit7SNNMQ&t=6s>

5. А теперь отдохни и поиграй в музыкальную [игру «Нука – нака»](https://www.youtube.com/watch?v=UbbY5J62ot0) <https://www.youtube.com/watch?v=UbbY5J62ot0>

Среда, 19.10

1 шаг. Вспомнила о неприятности.

2 шаг. Махнула на неё рукой.

3 шаг. Пошла радоваться жизни дальше!

Жизнь скоротечна. Радуйся каждому мгновению! <https://yandex.ru/video/preview/16266278757127152698>

День вежливости и дружбы. Посмотри мультик.
<https://yandex.ru/video/preview/8773371958997238419>

Четверг, 20.10

Девиз «Не осень в нашей грусти виновата, а лишь в душе отсутствие весны»

Друзья!

1. Видео, которое мы предлагаем Вам посмотреть, пожалуй, самое лучшее о том, насколько волшебным, прекрасным и удивительным является Мир в котором мы с вами живем.

Каждый день, каждый час, каждую секунду мы находимся в Волшебстве, в Сказке, нас окружают Чудеса, но, к сожалению, осознаем мы это не всегда.

Сейчас мы хотим подарить вам несколько минут наслаждения от созерцания нашего восхитительного Мира.

Пожалуйста, сохраните это чувство трепета, радости и восхищения от увиденного, как можно дольше и чудесные преобразования в вашей жизни не заставят себя долго ждать!

[Видео «Радуйся чудесам жизни»](https://www.youtube.com/watch?v=UJWVbOnlktc) <https://www.youtube.com/watch?v=UJWVbOnlktc>

2. Проверь свое чувство юмора. [Тест на чувство юмора](https://www.youtube.com/watch?v=JMeN3V4Wvik&t=205s) <https://www.youtube.com/watch?v=JMeN3V4Wvik&t=205s>

3. **Фотокросс «Лекарство от осенней грусти»** (Сфотографируйте, что повышает Вам настроение: например: Вы едите апельсин, читаете книгу, болтаете с друзьями, вяжете и т.д. Фото отправлять классному руководителю в мессенджер, в группу своего класса)

4. Посмотри мультфильм о том, что важно не во что ты играешь, а с кем и как ты это делаешь. [Мультфильм «Все успеть»](https://www.youtube.com/watch?v=0VEqH53rCmI). <https://www.youtube.com/watch?v=0VEqH53rCmI>

Пятница, 21.10

« Жизнь - это просто, порой, сложно, и всегда забавно »

1. Все еще грустишь? Устрой себе дискотеку, [потанцуй с нами](https://www.youtube.com/watch?v=tnoxVMb7zK8). <https://www.youtube.com/watch?v=tnoxVMb7zK8>
<https://www.youtube.com/watch?v=8LNNFFmzDE>

2. Друзья! А вы знали об этом? <https://www.youtube.com/watch?v=v637DrjmwPc>

3. Проверь, Миф или правда?



Факт первый: улыбка может быть заразной

Специалисты уверяют, что улыбка может быть заразной. А значит, хорошее настроение можно передать другим. Работает принцип так: стоит начать улыбаться собеседнику, как он начнет улыбаться в ответ. Так срабатывает «эффект хамелеона», когда человек неумышленно копирует поведение другого. «Действительно, „эффект хамелеона“ связан с попытками подражать человеку, с которым общаешься. Причем это может происходить как сознательно, так и неосознанно. Выражается это обычно в жестикуляции или движениях тела при разговоре, в тоне голоса или в мимике. В зависимости от того, какие цели человек преследует, этот эффект может как помочь — расположить к себе собеседника, так и, напротив, навредить. Лучше быть искренним перед собеседником и дарить ему добрую улыбку.

Факт второй: улыбка повышает настроение и снимает стресс

Утверждается, что даже если человек находится в крайне плохом настроении, ему стоит попробовать растянуть губы в улыбке. Причем делать так, даже если очень плохо получается. Такая мера позволит переключить мозг, а настроение начнет автоматически улучшаться. Кроме того, есть мнение, что при этом начинают вырабатываться эндорфины.

«За все эмоции и поведенческие реакции отвечает гипоталамус — отдел головного мозга, выполняющий ряд вегетативных функций. Когда человек испытывает счастье или радость, гипоталамус получает сигнал от другой области мозга — миндалевидного тела, которое обрабатывает информацию об испытываемых эмоциях. Механизм выработки гормонов радости и удовлетворения — дофамина и серотонина задействует нейронные сети, которые

ранее сформировались в мозге под воздействием индивидуального опыта.

Улыбка также стимулирует выработку эндорфинов — гормонов, во многом отвечающих за возникновение у человека чувства эйфории и счастья. Эндорфины, в свою очередь, подавляют выработку другого гормона — кортизола, связанного с негативными эмоциями, тревогой и страхом. Отсюда следует, что влияя на работу мозга, улыбка и смех оказывают в буквальном смысле оздоравливающее действие на организм. Эти позитивные эмоции способствуют релаксации, расслаблению мышц, что, в свою очередь, приводит к более быстрому восстановлению организма».

Факт третий: улыбка задействует больше мышц, чем при плаче

Есть мнение, что улыбка задействует меньше мышц, чем включается в работу при плаче. Причем приводятся цифры, разнящиеся раза в три. Однако специалисты отмечают, что это не так. «Улыбка — это мимическое движение, при котором задействуется работа большого количества мышц (до 55). При этом при плаче работают всего порядка 40-45 мышц».

7. Предлагаем Вам потренировать свои вокальные и артикуляционные способности с [Диной Мигдал](https://yandex.ru/video/preview/18162920281045709396)
8. **Подведение итогов Недели позитива.**