**1 praca semestralna z j. rosyjskiego dla semestru V**

Imię i nazwisko …………………………………………. Semestr ………………………….

1. Przeczytaj tekst i dobierz tytuły do akapitów.

Советы незакоренелым пессимистам

1. Контролируйте свои мысли и чувства, просеивайте их, оставляйте для переживаний лишь позитивные.
2. Фиксируйте своё внимание на положительных сторонах любого события, ситуации, факта. Не задавайте себе вопрос «Что плохого в том, что ...», а спрашивайте себя «Что хорошего в том, что ..»
3. Пессимисты склонны видеть в основном негативные стороны собственной личности и, как правило, страдают от низкой самооценки, которая мешает им что-либо предпринять. Ищите в себе положительные черты, чаще думайте о них, можете их даже записывать, хвалить себя за них. Развивайте свои сильные стороны.
4. Старайтесь использовать только позитивные выражения там, где раньше высказывались негативно. Например: вместо «Я никогда не смогу ..» говорите «Я сделаю это ..».
5. Относитесь к неприятностям не как к катастрофе, а как к временной остановке. Старайтесь меньше думать о неудаче, гоните от себя неприятности, в мыслях нарисуйте вокруг себя защитный круг.
6. Учитесь правильно воспринимать неудачу.
7. Контролируйте свои мысли и эмоции.
8. Концентрируйтесь на хорошем.
9. Следите за речью.
10. Правильно оценивайте себя.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |  |

1. Połącz wyrazy o przeciwstawnym znaczeniu.
2. скромный a. нечестный
3. симпатичный b. тупой
4. хороший c. плохой
5. культурный d. невоспитанный
6. честный e. пессимист
7. умный f. заносчивый
8. вежливый g. грубый
9. оптимист h. неприятный

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

1. Podaj krótką charakterystykę osoby uwzględniając jej cechy charakteru i wygląd zewnętrzny.