

*Классный час*

**Спешите сегодня лучше стать!**

---

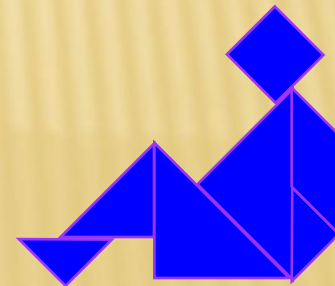
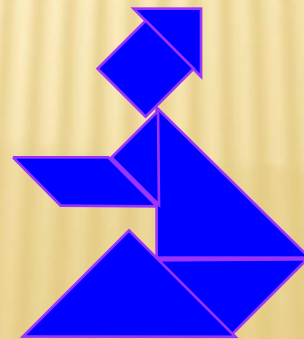
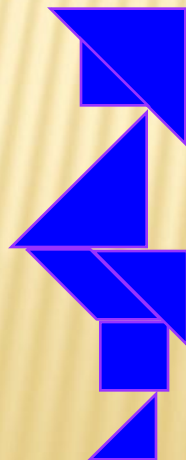
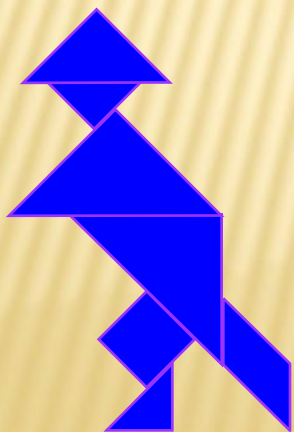
*Как стать умным, сильным, смелым,  
привлекательным, чтобы вас любили,  
уважали, признавали?*

# "Познай себя"

*Надо знать себя, чтобы потом  
что-то в себе исправлять,  
совершенствовать, развивать.*

*Характер - стержень личности, вырабатывается и изменяется в течение жизни.*

**Темперамент - качество личности, определяющее активность и эмоциональность стиля поведения человека.**



# Сангвиник



Наполеон I (Бонапарт)



Некрасов Н.А.

## Плюсы

Мобильность,  
оптимизм,  
жизнерадостность,  
общительность,  
отзывчивость,  
успешность в делах,  
трудоспособность,  
лидерство.

## Минусы

Склонность к  
зазнайству,  
разделение работ  
на интересные и  
неинтересные,  
легкомыслие,  
поверхностность.

# Холерик

## Плюсы

Активность,  
энергичность,  
увлеченность,  
оптимизм,  
трудоспособность,  
целеустремленность.

## Минусы

Горячность,  
невыдержанность,  
нетерпеливость,  
беспокойность,  
непостоянство.



Пушкин А.С.

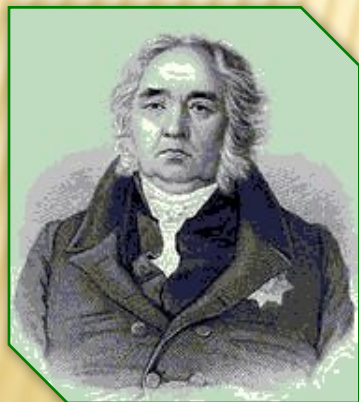


Суворов А.В.

# Флегматик



Кутузов М.И.



Крылов И.А.

## Плюсы

Устойчивость,  
постоянство,  
терпеливость,  
надежность,  
осмотрительность,  
миролюбивость.

## Минусы

Пассивность,  
медлительность,  
невыразительность.

# Меланхолик

<b>Плюсы</b>	<b>Минусы</b>
<p>Высокая чувствительность, мягкость, человечность, рассудительность, доброжелательность, способность к сочувствию.</p>	<p>Низкая работоспособность, мнительность, ранимость, тревожность, пессимистичность.</p>



Гоголь Н.В.



Жуковский Н.Е.

# В ПСИХОЛОГИИ СУЩЕСТВУЮТ ПОНЯТИЯ РАЗРАБОТАННЫЕ ЭТИКОМ БЕРНОМ «ПРИНЦЫ» И «ЛЯГУШКИ».

- ▣ Принцы считают, что они уникальны , неповторимы. Они независимы, самостоятельны. Всегда выглядят веселыми и жизнерадостными. Принимают свою внешность такой ,как она есть. Принцы не считают себя гениальными, они хорошо знают свои возможности и эффективно их используют. Они могут потерять все, кроме одного- самоуважения и чувства уверенности в себе. Принцы очень ответственные, они принимают ответственность на себя за свои поступки, свою жизнь, за окружающий мир, но не стараются решать проблемы вместо других людей. Принцы планируют свою жизнь, умеют радоваться и наслаждаться всем: работой, учебой, игрой, едой, книгой, природой и т.д. Они всегда готовы прийти на помощь другому. Принцы не замыкаются на своих проблемах, они вовлечены в жизнь общества.

▣



# В ПСИХОЛОГИИ СУЩЕСТВУЮТ ПОНЯТИЯ РАЗРАБОТАННЫЕ ЭТИКОМ БЕРНОМ «ПРИНЦЫ» И «ЛЯГУШКИ».

- ▣ Прежде всего как следует из вышеизложенного, качества «лягушки» противоположны чертам принца. Лягушки живут в ощущении своей беспомощности и зависимости от окружающих. Большая часть лягушек постоянно жалуется на жизнь: «Никогда мне в жизни не везет». Лягушке всегда кто-то или что-то мешает жить: родители, учителя, друзья, знакомые. Для лягушки характерно, что она никогда «не живет» в настоящем, они «убивают» время, ожидая будущего, не стремясь осуществлять свои планы. Лягушки непрестанно жалуются. Некоторые, живущие прошлым, жалуются под девизом «если бы только..», или непрестанно заняты подсчетом упущенных возможностей и обвиняют в этом либо окружающих, либо себя: «А ведь так хорошо могло бы случиться..»

# Мои сильные и слабые стороны характера

---

**Сильные**

**Слабые**



# Воспитать себя - это непросто, но возможно!

☺ Уметь трудиться!

☺ Ставить цели!

☺ Награждать себя!

☺ Изучать себя!

☺ Верить в себя!

# *Формула успеха*

по системе Норбекова

Осанка      Улыбка      Настроение      Уверенность      Цель



# *Рефлексия - осмысление*

---

☉ Я увидел .....

☉ Я услышал .....

☉ Я почувствовал .....

☉ Я понял.....

# Себастьян Брент

---

**«Спешите сегодня лучше стать!»**

Кто воздвигнет тебя к небесам?

- Только сам.

Кто низвергнет тебя с высоты?

- Только ты.

Где куются ключи к твоей горькой судьбе?

- Лишь в тебе.

Чем расплатишься ты за проигранный бой?

- Лишь собой!