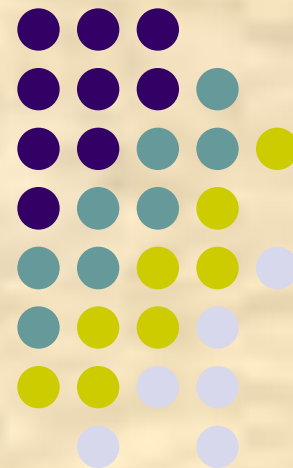


Классный час

Спеши сегодня лучше стать!



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



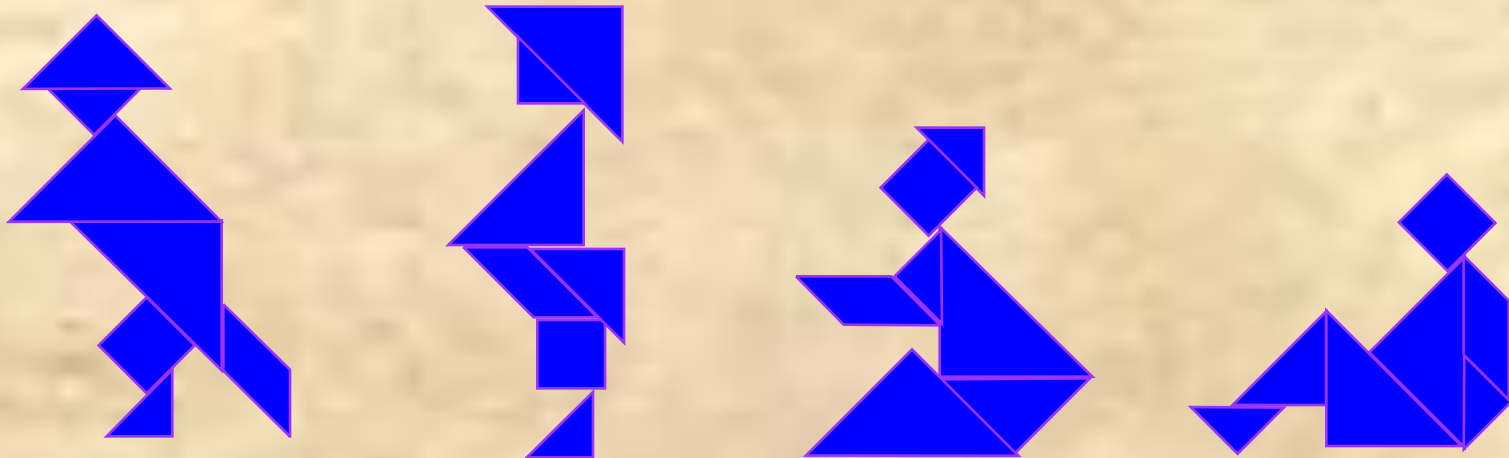
"Познай себя"

*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.



ТЕСТ «МОЙ ТЕМПЕРАМЕНТ»



САНГВИННИК	ХОЛЕРИК	ФЛЕГМАТИК	МЕЛАНХОЛИК
1. Как вы ведете себя в ситуации, когда необходимо быстро действовать?			
Легко включается	Действуете со страстью	Спокойно, без лишних слов	Неуверенно, робко
2. Как реагируете на замечания учителя?			
Говорите, что больше не будете, а сами - снова	Возмущаетесь	Выслушиваете спокойно	Молчите, но обижены
3. Как говорите о том, что вас затрагивает?			
Быстро, с жаром, но прислушиваетесь к другим	Быстро, не слушая других	Медленно, уверенно	С большим волнением и сомнением
4. Надо сдавать контрольную работу, а она не закончена:			
Легко реагируете	Торопитесь закончить	Решаете спокойно, пока не отберут	Сдаете работу, но неуверенно
5. Трудная задача не получается сразу:			
Решаете упорно и настойчиво	Бросите – продолжаете – бросите – еще пробуете	Спокойно продолжаете	Проявляете растерянность, неуверенность
6. После уроков вы спешите домой, а учитель предлагает остаться, сделать работу:			
Быстро соглашаетесь	Возмущаетесь: «почему я?»	Остаетесь, не говоря не слова	Проявляете растерянность
7. Родители делают вам не совсем справедливое замечание:			
Спокойно выслушиваете, спокойно заявляете о своем мнении	Взрывается, вступаете в спор, опровергаете обвинение	Не обращаете внимание: «пусть повыступают»	Очень переживаете, плачете
8. Вы получаете плохую оценку; как меняется ваше настроение			
Внешне незаметно, но внутри есть горечь	Раскаиваетесь, развиваете деятельность по исправлению	«Ну и что? Исправлю»	Приходите в уныние, в отчаяние
9. Ваш друг (подруга) не пришел на свидание, на встречу:			
Ничего не предпринимаете до выяснения причин	Проклинаете, мечете в его адрес гром и молнии	«Все, что ни делается, все к лучшему!»	Переживаете, воображаете крах отношений
10. Вы проигрываете в соревновании, в игре:			
Продолжаете борьбу, тренировки, готовитесь к будущей победе	Теряете самообладание, обрушиваете обвинения на окружающих	«Не корову же проигрываем!»	Приходите к выводу о своем ничтожестве

Сангвиник



Наполеон I (Бонапарт)



Некрасов Н.А.

Плюсы

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

Минусы

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

Холерик



Плюсы	Минусы
Активность, энергичность, увлеченность, оптимизм, трудоспособность, целеустремленность.	Горячность, невыдержанность, нетерпеливость, беспокойность, непостоянство.



Пушкин А.С.

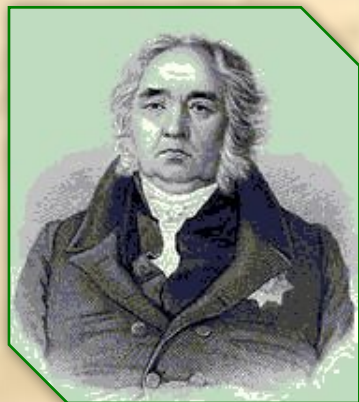


Суворов А.В.

Флегматик



Кутузов М.И.



Крылов И.А.

Плюсы	Минусы
Устойчивость, постоянство, терпеливость, надежность, осмотрительность, миролюбивость.	Пассивность, медлительность, невыразительность.

Меланхолик



Плюсы	Минусы
Высокая чувствительность, мягкость, человечность, рассудительность, доброжелательность, способность к сочувствию.	Низкая работоспособность, мнительность, ранимость, тревожность, пессимистичность.



Гоголь Н.В.



Жуковский Н.Е.

Мои сильные и слабые стороны характера



Сильные

Слабые



Воспитать себя - это непросто, но возможно!



☺ Желать, уметь трудиться!

☺ *Изучать себя!*

☺ Ставить цели!

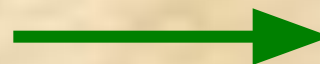
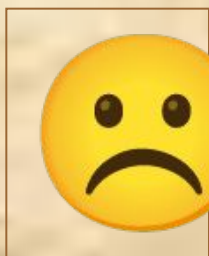
☺ Награждать себя!

☺ 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



«Спеши 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!