

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ
ЧЕЛОВЕКА**

ПРИВЕТСТВИЕ

Здравствуй, друг! (здороваются за руку)



Как ты тут? (похлопывают друг друга по плечи)



Где ты был? (теребят друг друга за ушко)



Я скучал! (складывают руки на груди в области сердца)



Ты пришел! (разводят руки в сторону)



Хорошо! (обнимаются)



ОБНИМАШКИ



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

ХАРАКТЕР

Что такое характер?

ХАРАКТЕР

Характер – это поведение человека, отношение к себе и другим людям, его поступки. У каждого человека свой характер.

Баба Яга

Золушка

Психологическое здоровье?

ЗАДАНИЕ №1. Определите где на ваш взгляд «хорошие черты характера», а где «плохие черты характера»

ДОБРОТА ☒ ЗЛОСТЬ ☐ СМЕЛОСТЬ ☒ СКРОМНОСТЬ ☒ ЛЕЗЛИВОСТЬ ☐

ЧЕСТНОСТЬ ☒ ТРУСОСТЬ ☐ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ☒ НЕОТВЕТСТВЕННОСТЬ ☒

АКТИВНОСТЬ ☒ ПАСИВНОСТЬ ☐

ВЕЖЛИВОСТЬ ☐ ОБИДЧИВОСТЬ ☒ ГРУБОСТЬ ☐

ЗАМКНУТОСТЬ ☐ ЗАКРЫТОСТЬ ☒ ОТКРЫТОСТЬ ☒

КАПРИЗНОСТЬ ☒ ТРУДОЛЮБИЕ ☐ ОТЗЫВЧИВОСТЬ ☐

СПОКОЙСТВИЕ ☐ ВОЗБУЖДЕННОСТЬ ☐

**Как характер влияет
на наше**

психологическое здоровье?

ХАРАКТЕР

**ЗАДАНИЕ №2. Подумайте и напишите, что
означает выражение**

Так себе человек, ни рыба, ни мясо –
так говорят о человеке, который ничего
особенного из себя не представляет. Не может
добиться чего-либо в жизни. Это выражение
говорит о неуважительном,
пренебрежительным отношении к нему.



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

ХАРАКТЕР

**НАСТРОЕНИЕ
ЧУВСТВА
ЭМОЦИИ**

Как настроение, чувства и эмоции влияет на наше психологическое здоровье?

НАСТРОЕНИЕ ЧУВСТВА ЭМОЦИИ

ЗАДАНИЕ №3. Определите какое настроение у героев отрывков и какие чувства они испытывают

Миша не выучил урок и получил двойку. Когда он пришел домой, то кинул свой портфель в угол и ни с кем не разговаривал. Мама увидела, что что-то случилось. Мама взяла Мишин дневник и поняла в чем дело. Мама стала ругать Мишу, а он нагрубил ей. Расстроенная мама ушла на кухню и стала готовить ужин.

настроение:

- 1) плохое +
- 2) хорошее

чувства:

- 1) тревога
- 2) гнев +
- 3) вина +
- 4) стыд +
- 5) радость
- 6) раздражение +
- 7) радость
- 8) жестокость +

**Как настроение, чувства и
эмоции влияет на наше
психологическое здоровье?**

**НАСТРОЕНИЕ
ЧУВСТВА
ЭМОЦИИ**

**ЗАДАНИЕ №3. Определите какое настроение у
героев отрывков и какие чувства они
испытывают**

Хорошее настроение оказывает
положительное **воздействие** на
кровообращение и улучшение
жизнедеятельность всего
организма. **Плохое** — тормозит
стимулирующие функции
организма.



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

ХАРАКТЕР

**НАСТРОЕНИЕ
ЧУВСТВА
ЭМОЦИИ**

**ПРИВЫЧКИ
ПОСТУПКИ**

ЗАДАНИЕ №4. Определите поступки и привычки, которые положительно влияют на психологическое здоровье человека

**ПРИВЫЧКИ
ПОСТУПКИ**

1. Вечером принимать душ 
2. Заниматься спортом 
3. Курить за углом школы 
4. Громко кричать и обзывать 
5. Часто драться 
6. Бегать по утрам, делать зарядку 
7. Гулять на свежем воздухе 
8. Ходить в походы 
9. Спорить со всеми 
10. Часто капризничать, особенно когда лень что-либо делать 



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

**СЕМЬЯ
ДРУЗЬЯ**

ХАРАКТЕР

**НАСТРОЕНИЕ
ЧУВСТВА
ЭМОЦИИ**

**ПРИВЫЧКИ
ПОСТУПКИ**

ЗАДАНИЕ №5. Игра «КЛУБОЧЕК»

СЕМЬЯ
ДРУЗЬЯ





ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

**СЕМЬЯ
ДРУЗЬЯ**

**ДЕЛО
РАБОТА**

ХАРАКТЕР

**НАСТРОЕНИЕ
ЧУВСТВА
ЭМОЦИИ**

**ПРИВЫЧКИ
ПОСТУПКИ**

**ЗАДАНИЕ №6. Назовите наши школьные
правила**

**ДЕЛО
РАБОТА**

-Чтобы любое начатое дело приносило радость, нужны знания и умения! А так же выполнение всех правил и требований.

ЗАДАНИЕ №3. Разгадайте кроссворд

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ
ЧЕЛОВЕКА

Посеешь
привычку,
пожнешь

3

1.

Д

е

л

о

О

2.

Р

а

д

о

с

т

ь

3.

р

а

б

О

т

а

е

т

В

4.

с

е

м

ь

я

5.

х

а

р

а

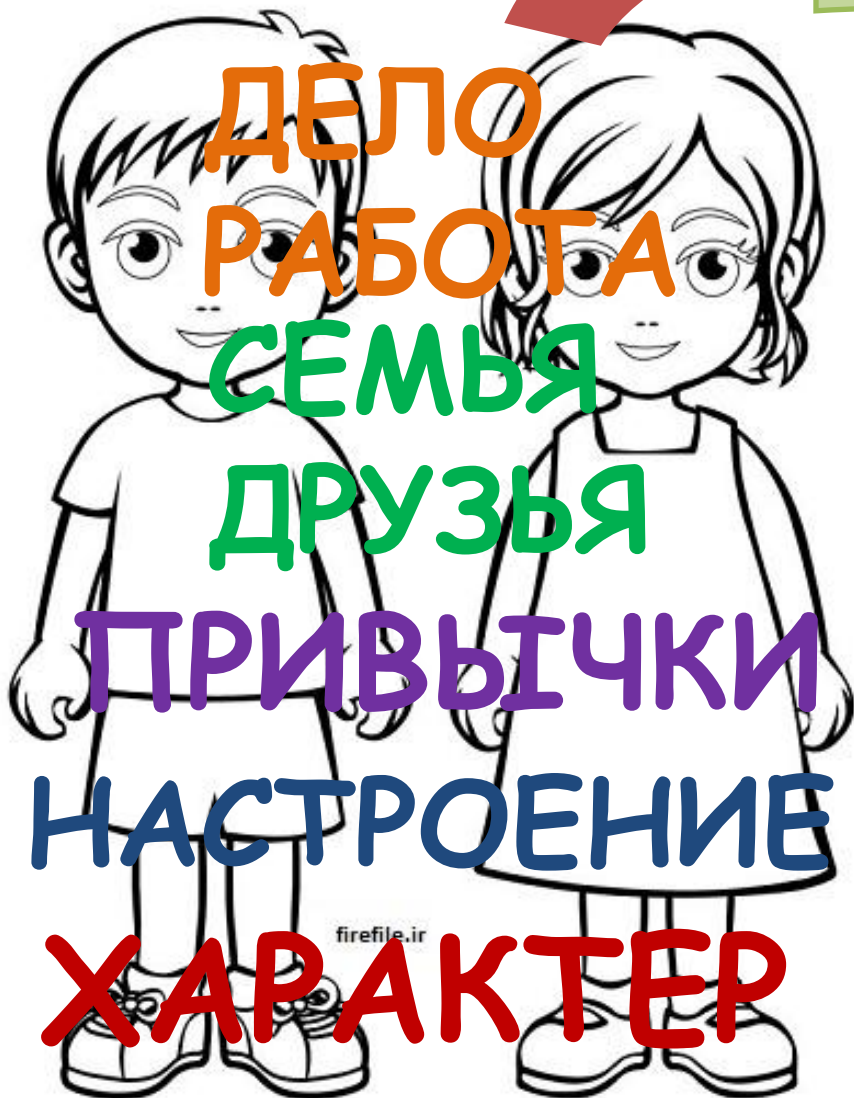
к

т

Е

р

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



ЗДОРОВЫЙ,
СЧАСТЛИВЫЙ
ЧЕЛОВЕК