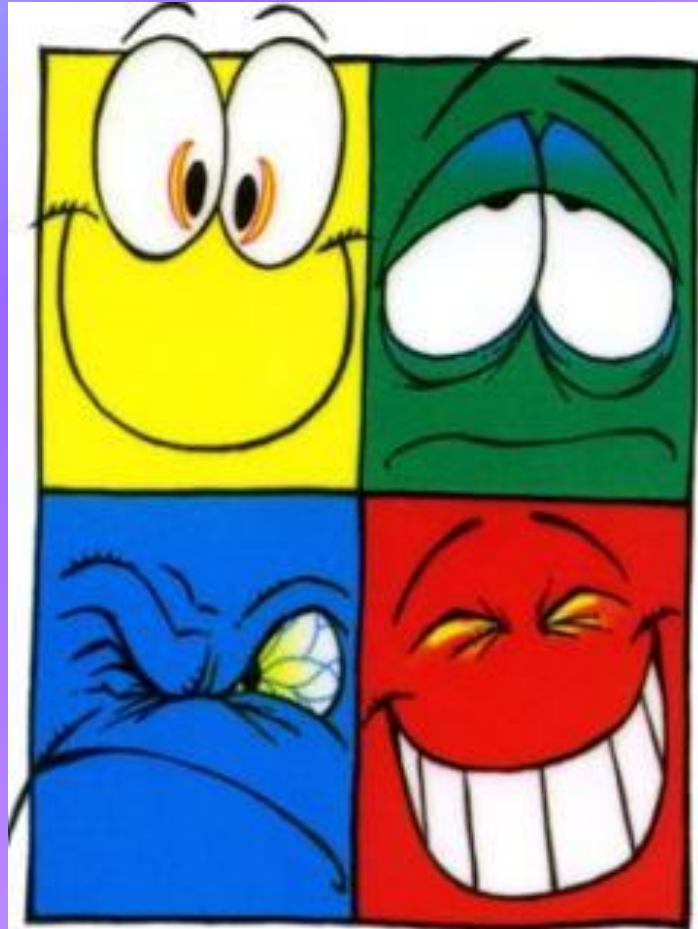


# Презентація на тему “Типи темпераменту людини”



**Темперáмент** — вроджена  
(біологічно зумовлена) і  
незмінна властивість людської  
психіки, що визначає реакції  
людини на інших людей та на  
обставини.

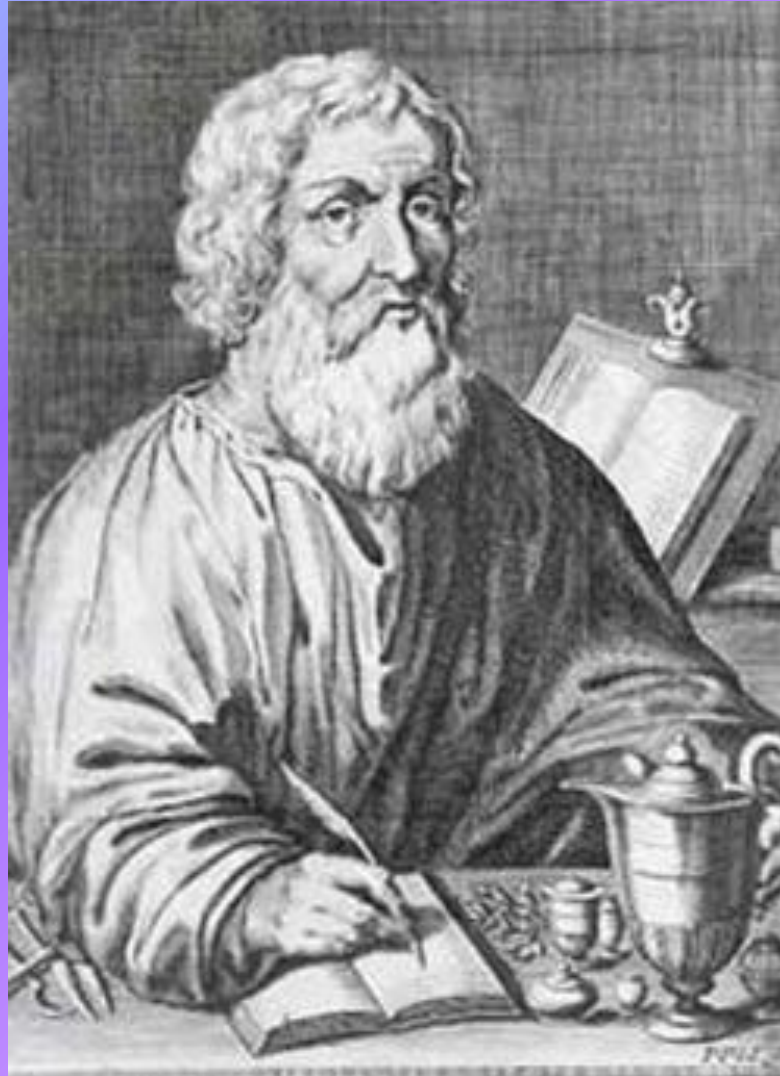
Термін введено в ужиток Клавдієм  
Галеном



У перекладі з латини означає  
«належне співвідношення



# Ввів термін давньогрецький лікар Гіпократ





- Гіпократ пояснював темперамент як особливості поведінки, переважанням у організмі одного з «життєвих соків» (чотирьох елементів):
- переважання жовчі (грец. *χολή*, *холе*, «жовч, отрута») робить людину імпульсивною, «гарячою» — холериком,
- переважання лімфи (грец. *φλέγμα*, *флегма*, «мокротиння») робить людину спокійною й повільною — флегматиком,
- переважання крові (лат. *sanguis*, *сангвіс*, «кров») робить людину рухливою й веселою — сангвініком,
- переважання чорної жовчі (грец. *μέλαινα χολή*, *мелена холе*, «чорна жовч») робить людину сумною й боязкою — меланхоліком.

# Холерик

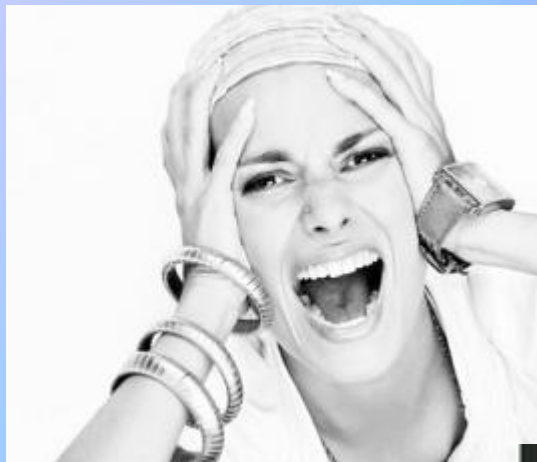


- **Холеричний темперамент**

- Люди цього темпераменту швидкі, надмірно рухомі, невірноважені, збудливі, всі психічні процеси протікають у них швидко, інтенсивно. Переважання збудження над гальмуванням, властиве цьому типу нервової діяльності, яскраво виявляється в нестриманості, поривчатої, запальності, дратівливості холерика. Звідси і виразна міміка, кваплива мова, різкі жести, нестримані рухи. Відчуття людини холеричного темпераменту сильні, звичайно яскраво виявляються, швидко виникають; настрої іноді різко міняються. невірноваженість, властива холерику, яскраво зв'язується і в його діяльності: він ізбільшенням і навіть пристрастю береться за справу, показуючи при цьому поривчасту і швидкість рухів, працює з підйомом, долаючи труднощі. Але у людини з холеричним темпераментом запас нервової енергії може швидко виснажитися в процесі роботи і тоді може наступити різкий спад діяльності: під'їм і натхнення зникають, настрої різко падає. В спілкуванні з людьми холерик допускає різкість, дратівливість, емоційну нестриманість, що часто не дає йому можливості об'єктивно оцінювати вчинки людей, і на цьому ґрунті він створює конфлікти в колективі.







**холерики**

# Флегматик





- **Флегматичний темперамент**

- Людина цього темпераменту повільна, спокійна, некваплива, урівноважена. В діяльності проявляє ґрунтовність, продуманість, завзятість. Він, як правило, доводить почате до кінця. Всі психічні процеси у флегматика протікають як бисповільнено. Відчуття флегматика зовні виражаються слабо, вони звичайно невиразні. Причина цього - врівноваженість і слабка рухливість нервових процесів. У відносинах з людьми флегматик завжди рівний, спокійний, в міру товариський, настрої у нього стійкий. Спокій людини флегматичного темпераменту виявляється і відносно нього до подій і явищ життя флегматика нелегко вивести з себе і зачепити емоційно. У людини флегматичного темпераменту легко виробити витримку, холонокровність, спокій. Але у флегматика слід розвивати бракуючі йому якості - велику рухливість, активність, не допускати, щоб він проявляв байдужість до діяльності, млявість, інертність, які дуже легко можуть сформуватися в певних умовах.





**флегматики**

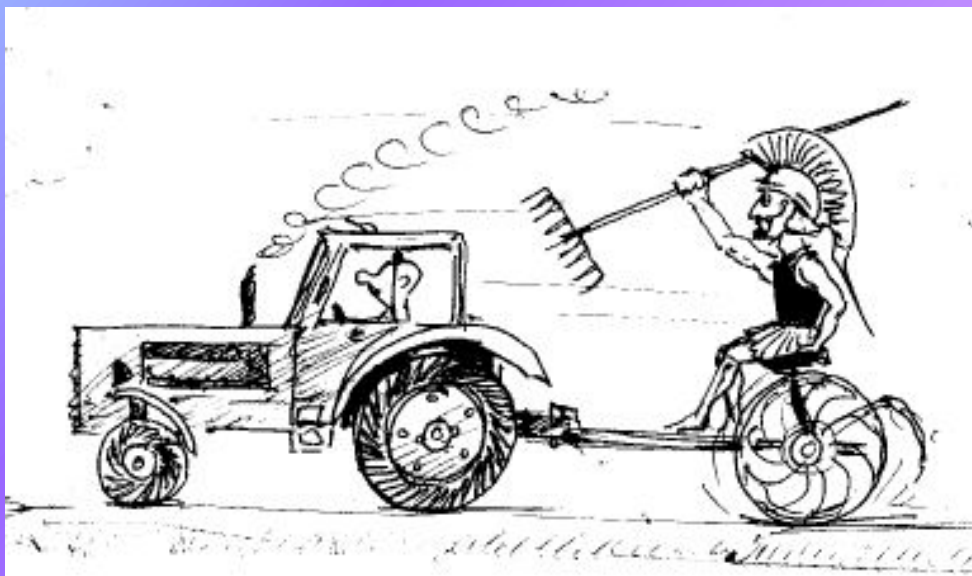


# Сангвінік



- **Сангвіністичний темперамент**

- Сангвінік швидко сходиться з людьми, життєрадісний, легко переключатися з одного виду діяльності на іншій, але не любить одноманітної роботи. Він легко контролює свої емоції, швидко освоюється в новій обстановці, активно вступає в контакти з людьми. Його мова гучна, швидка, виразна і супроводжується виразними мімікою і жестами. Але цей темперамент характеризується деякою подвійністю. Якщо подразники швидко міняються, весь час підтримується новизна і інтерес вражень, у сангвініка створюється стан активного збудження, і він проявляє себе як людина діяльна, активна, енергійна. Якщо ж дії тривалі і одноманітні, то вони не підтримують стану активності, збудження і сангвініка втрачає інтерес до справи, у нього з'являється байдужість, нудьга, млявість.







**САГВИНИКИ**

# Меланхолік

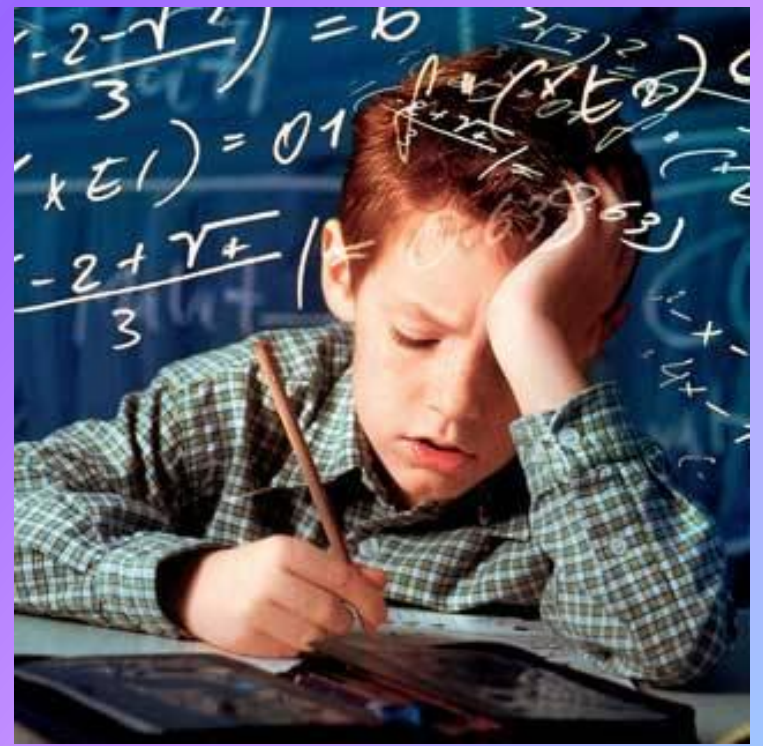
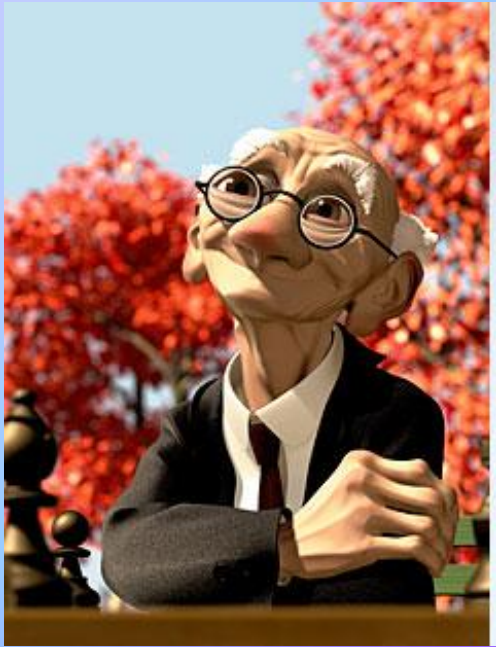




- **Меланхолійний темперамент**

- У меланхоліків поволі протікають психічні процеси, вони насилу реагують на сильні подразники; тривала і сильна напружавикликає у людей цього темпераменту сповільнену діяльність, а потім і припинення її в роботі меланхоліки звичайно пасивні, часто мало зацікавлені. Відчуття і емоційні стани у людей меланхолійного темпераменту виникають поволі, але відрізняються глибиною, великою силою і тривалістю; меланхоліки легко уразливі, важко переносять образи, засмучення, хоча зовні всі ці переживання у них виражаються слабо. Все нове, незвичайне викликає у меланхоліків гальмівний стан. Але в звичній і спокійній обстановці люди з таким темпераментом відчувають себе спокійно і працюють дуже продуктивно. У меланхоліків легко розвивати і удосконалювати властиву їм глибину і стійкість відчуттів, підвищену сприйнятливість до зовнішніх дій.



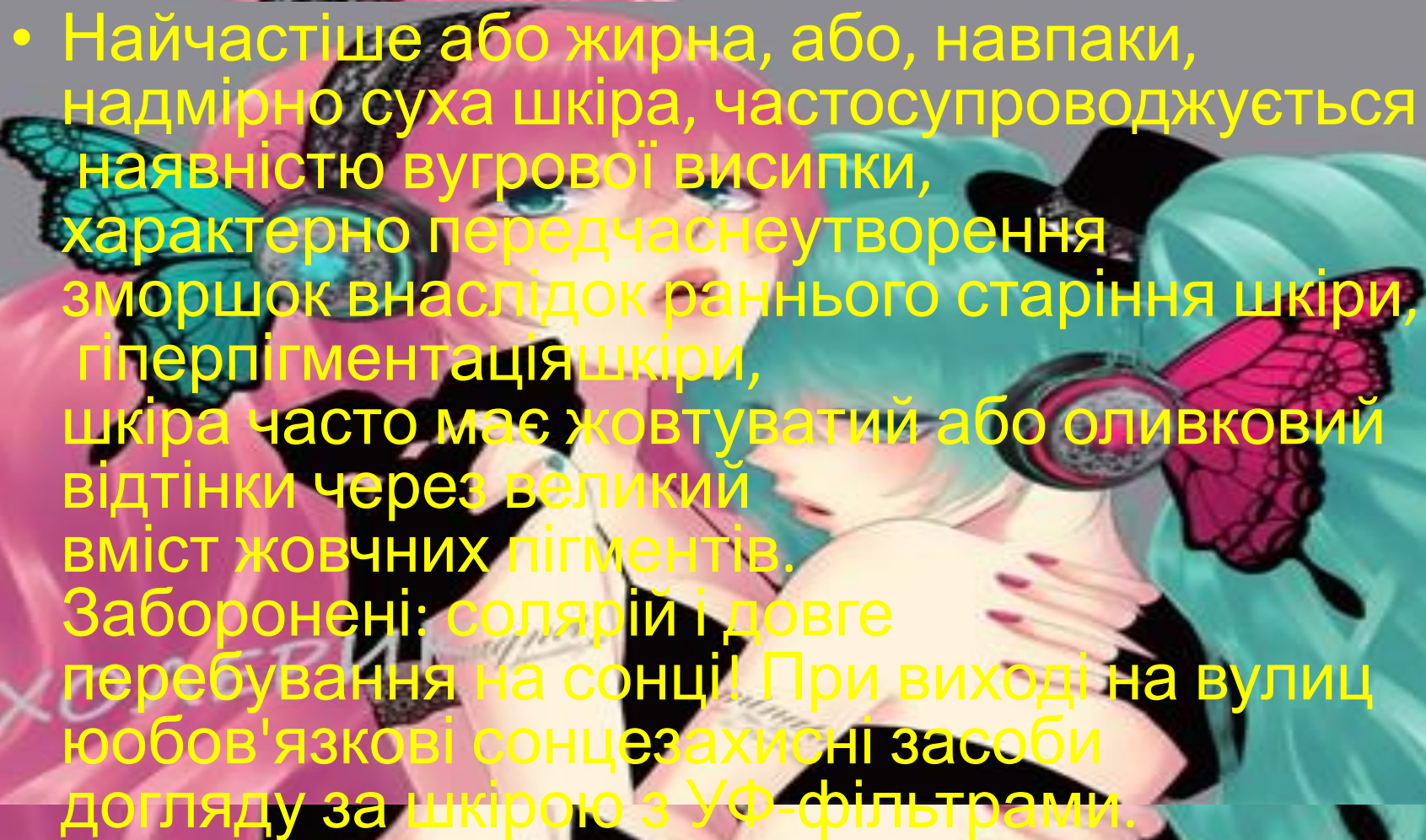




# Стрічка цікавих фактів

## Тип шкіри

- Сангвініки старіють повільніше, ніж інші типи. Пізніше з'являються зморшки (після років 35), вони не настільки виражені (скоріше можна говорити про в'янення поверхневого шару). Целюліт у цього типу жінок не так виражений, як в інших типів. Для тіла корисні ванни з ефірними маслами, що дозволяють звільнити організм від токсинів

- 
- Найчастіше або жирна, або, навпаки, надмірно суха шкіра, частосупроводжується наявністю вугрової висипки, характерно передчаснеутворення зморшок внаслідок раннього старіння шкіри, гіперпігментація шкіри, шкіра часто має жовтуватий або оливковий відтінки через великий вміст жовчних пігментів. Заборонені: солярій і довге перебування на сонці! При виході на вулицю обов'язкові сонцезахисні засоби догляду за шкірою з УФ-фільтрами.



# ФЛЕГМАТИК

A person in a blue and purple tracksuit is performing a pull-up exercise in a gym. The background is a blue-tinted image of a person working out.

- Зважаючи зайвої блідості шкіри, шкіра у флегматиків досить чутлива і вразлива. Крім того, часто, шкіра схильна до надмірної пітливості, в результаті якої частенько відбуваються зміни в водно-жировому балансі шкіри, що в свою чергу сприяє зайвому подразненню шкіри. більше всіх інших типів темпераменту схильні венозним захворюванням, тому слід завжди особливо піклуватися про свої ніжки. Крім того, якщо ви вирішили схуднути, то всі процедури, спрямовані на втрату ваги, слід проводити дуже акуратно. Крім того, для флегматиків, як правило, характерні сповільненість крово-і лімфообігу.

-

# Хочеш схуднути-врахуй свій темперамент Холерик

- **8.00** - кава без цукру. Кофеїн тонізує мізки та м'язи, а також містить антиоксиданти і корисні мікроелементи: залізо, калій, магній і марганець. Якщо несолодка кава зовсім не прийнятний, можна додати в нього замінник цукру.
- **10.00** – одно варене яйце. Оно содержит витамин D, укрепляющий кости и зубы, и витамин H, улучшающий состояние кожи, а «весит» всего 75 калорий.
- **12.00** – обед, состоящий из 200 граммов нежирной ветчины или колбасы. Вторая часть обеда переносится на 14.00 – 100 граммов нежирного сыра (около 17% жирности). И колбаса, и сыр не дадут развиться слишком сильному чувству голода.
- **Съеденные в 16.00** - 250 граммов обезжиренного творога выдадут организму целый набор полезных аминокислот, минеральных веществ и витамина B2. А стакан нежирного кефира, выпитый в 18.00, поможет восстановить силы и нормализовать работу



# Сангвініки

- В тілесному плані можна вловити тенденцію до повноти, викликану головним чином характером харчування: люди цього типу багато їдять, причому люблять калорійну їжу. Сангвінікам важливо обмежити споживання м'яса, гострих страв, а також продуктів, що стимулюють травлення. Таке харчування викликає сонливість після їжі і відкладання жирів. Тому жінка-сангвінік повинна вести боротьбу з вродженою схильністю до надмірної ваги. Протягом цього часу вам покладається їсти тільки каші: гречану, рисову, пшоняну, пшеничну. Крупа вариться на воді, без цукру і молока, солиться по мінімуму. Заправити «страву» можна чайною ложкою оливкової олії. Бажано, щоб каша була сухуватою, так як в такому вигляді вона володіє «ефектом щітки» - вичищає з організму токсини. Її можна хоч цілодобово, при

# Флегматик

## “Їж те, що під рукою”

- **Сніданок** - на вибір: 30 грамів зернових пластівців з молоком або тост з хліба з висівками і ложечку домашнього сиру. Не подобається? Тоді шматок хліба грубого помелу з бананом. Чи не до смаку? Намажте хліб маргарином і заїжте яйцем всмятку. Запиваємо сніданок склянкою апельсинового соку.
- **Обід** - велика порція листового салату + яблуко або апельсин простенький сендвіч. Готуємо його з того, що водиться в холодильнику. Між двома шматками хліба кладемо 50 грамів вареної курки (тільки без шкіри), 25 грамів едамського і заливаємо столовою ложкою низькокалорійного майонезу. Інший варіант начинки для сендвіча: 75 + грамів домашнього сиру дрібно нарізані зелений лук і огірок. Тут і кальцій, і вітаміни, а калорій всього нічого. Для різноманітності обід може бути таким: 200 грамів картоплі, вареної в «мундирі» листовий салат (скільки завгодно), 125 грамів вареної квасолі або 25 грамів тертого сиру едамського. На закуску - стакан дієтичного йогурту.
- **Вечеря**: можна з'їсти будь-яке низькокалорійне блюдо з листовим салатом. Наприклад, 150 грамів вареної курки або індики, на гарнір - 1 варена картоплина. Вечеря покладено запити низькокалорійним йогуртом. У перерві між прийомами їжі можна перекусити персиками або нектаринами.



# Меланхолік

- Лимонно-медове розвантаження. Цілий день нічого не можна їсти, зате можна пити вітамінний еліксир із соку 8 лимонів, 3 столових ложок меду, 1,5 літра води без газу, 1/2 чайної ложки червоного пекучого перцю. Відчуття голоду навіть не з'явиться - мед додасть сил. Протягом дня, крім коктейлю, можна пити зелений чай і звичайну воду. При бажанні розвантажуватися т акм чином можна двоє або навіть троє діб поспіль, але не більше.



СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ =)

