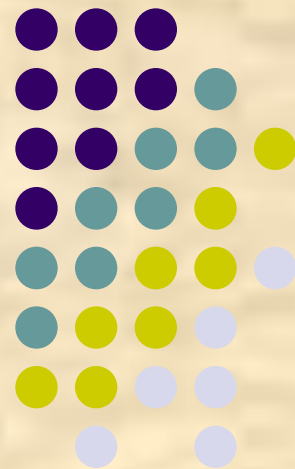


# *Классный час*

*Спешите сегодня лучше стать!*



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



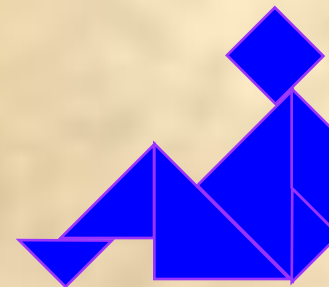
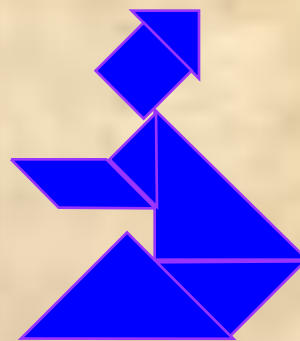
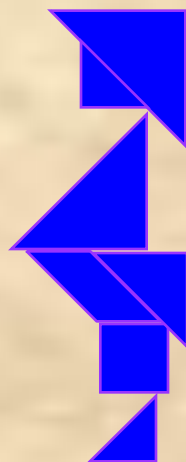
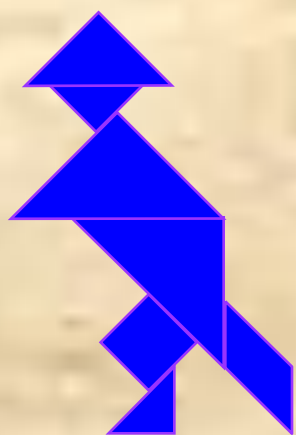
# "Познай себя"

*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.**



ТЕСТ «МОЙ ТЕМПЕРАМЕНТ»



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

## Минусы

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

# Холерик



Пушкин А.С.



Суворов А.В.

## Плюсы

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

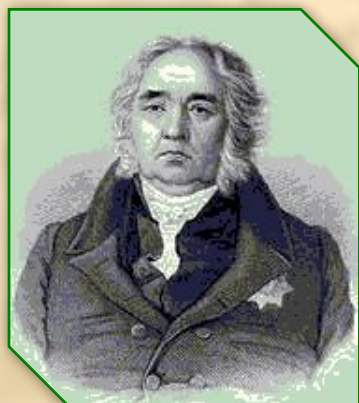
## Минусы

Горячность,  
невыдержанность,  
нетерпеливость,  
беспокойность,  
непостоянство.

# Флегматик



Кутузов М.И.



Крылов И.А.

## Плюсы

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

## Минусы

Пассивность,  
медлительность,  
невъразительность.

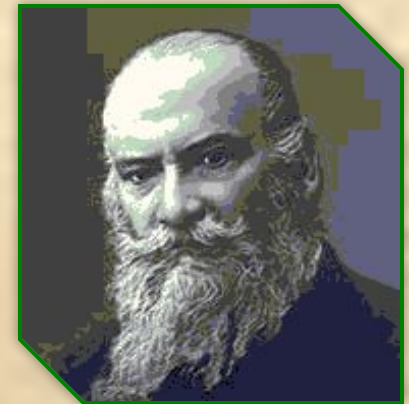
# Меланхолик



<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.



# Мои сильные и слабые стороны характера

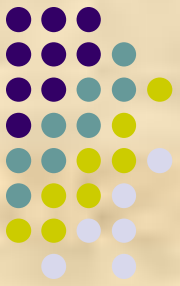


**Сильные**

**Слабые**



# Воспитать себя - это непросто, но возможно!



☺ Желать, уметь трудиться!

☺ *Изучать себя!*

☺ Ставить цели!

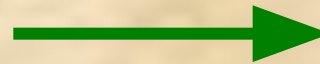
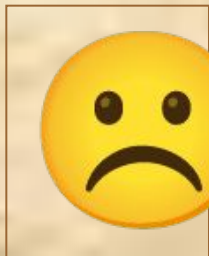
☺ Награждать себя!

☺ 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!