

06./08.02.24  
Основи здор.

Клас: 9-А, Б  
Вч.: Харенко Ю.А.

# **САМОВИХОВАННЯ ХАРАКТЕРУ. ЧИННИКИ, ВІД ЯКИХ ЗАЛЕЖИТЬ ХАРАКТЕР ЛЮДИНИ**



# СЬОГОДНІ НА УРОЦІ:

- РОЗГЛЯНЕМО ПИТАННЯ «САМООЦІКА», ЇЇ ВИДИ;
- ВПЛИВ САМООЦІНКИ НА ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКА;
- ЗАПОЧАТКУЄМО ПРОЄКТ САМОВИХОВАННЯ.



# ПОНЯТТЯ ПРО ХАРАКТЕР

- СЛОВО «**ХАРАКТЕР**» У ПЕРЕКЛАДІ З ГРЕЦЬКОЇ ОЗНАЧАЄ «**ПРИКМЕТА**», «**РИСА**», «**ЗНАК**».
- **РИСИ ХАРАКТЕРУ** — ЦЕ ПСИХІЧНІ ВЛАСТИВОСТІ ЛЮДИНИ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ ЇЇ ПОВЕДІНКУ В ТИПОВИХ ОБСТАВИНАХ. ІСНУЮТЬ РІЗНІ КЛАСИФІКАЦІЇ РИС ХАРАКТЕРУ.





## Риси характеру

які є  
основою  
особистості:

принциповість,  
чесність,  
мужність,  
відданість,  
надійність,  
громадянськість,  
сміливість,  
легкодухість,  
нецирість

в яких  
виявляється  
ставлення людини  
до самої себе:

гордість,  
скромність,  
самокритичність,  
зарозумілість,  
марнославство

які виражають  
ставлення  
людини  
до інших людей:

товариськість,  
замкнутість,  
доброта,  
недоброзичливість,  
уважність,  
байдужість

які відображають  
ставлення  
людини  
до праці:

працьовитість,  
лінь,  
боязнь труднощів,  
наполегливість,  
активність,  
відповідальність,  
безініціативність

# РИСИ ХАРАКТЕРУ





# РИСИ ХАРАКТЕРУ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ДОСЯГТИ УСПІХУ У ЖИТТІ

## Ставлення до себе

- ❖ Упевненість у собі
- ❖ Гідність
- ❖ Скромність
- ❖ Витримка і самовладання
- ❖ Сила волі
- ❖ Охайність
- ❖ Самокритичність
- ❖ Вимогливість

## Ставлення до оточуючих

- ❖ Справедливість
- ❖ Принциповість
- ❖ Доброзичливість
- ❖ Толерантність
- ❖ Додержання слова, обіцянок
- ❖ Чесність
- ❖ Щирість
- ❖ Щедрість
- ❖ Чемність
- ❖ Повага

## Ставлення до навчання й праці

- ❖ Цілеспрямованість
- ❖ Наполегливість
- ❖ Працелюбність
- ❖ Організованість
- ❖ Самостійність
- ❖ Дисциплінованість
- ❖ Допитливість
- ❖ Вдумливість
- ❖ Уважність
- ❖ Сумлінність

## Ставлення до навколишнього середовища

- ❖ Турботливість
- ❖ Акуратність
- ❖ Ощадливість
- ❖ Гуманність
- ❖ Відповідальність
- ❖ Спостережливість
- ❖ Обережність

# ЧИННИКИ, ВІД ЯКИХ ЗАЛЕЖИТЬ ХАРАКТЕР ЛЮДИНИ





## Чинники, що формують характер людини

```
graph TD; A[Чинники, що формують характер людини] --> B[Біологічні особливості людини]; A --> C[Соціальне середовище людини]; A --> D[Активність самої людини]; B --> B1[• темперамент]; B --> B2[• особливості будови нервової системи]; C --> C1[• сім'я]; C --> C2[• школа]; C --> C3[• колектив]; C --> C4[• професія]; D --> D1[• самовиховання]; D --> D2[• саморозвиток]; D --> D3[• самовдосконалення];
```

### Біологічні особливості людини

- темперамент
- особливості будови нервової системи

### Соціальне середовище людини

- сім'я
- школа
- колектив
- професія

### Активність самої людини

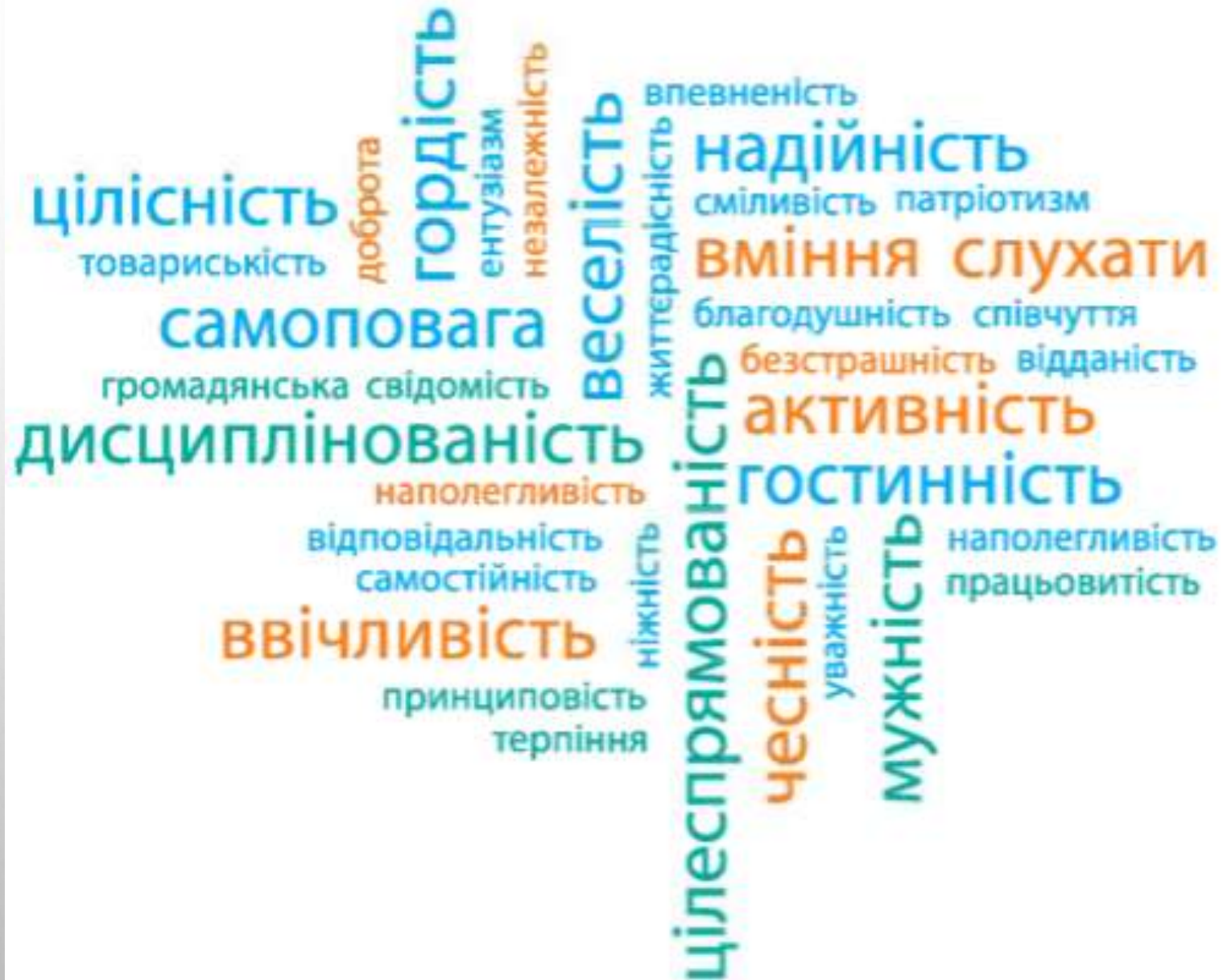
- самовиховання
- саморозвиток
- самовдосконалення



# ПРИТЧА

- КОЛИ БОГ ЗЛІПИВ ЛЮДИНУ З ГЛИНИ, В НЬОГО ЗАЛИШИВСЯ ШМАТОК.
- ВІН ЗАПИТАВ: «ЩО ТОБІ ЩЕ ЗЛІПИТИ?»
- У ВІДПОВІДЬ БУЛО: «ЗЛІПИ МЕНІ ЩАСТЯ».
- БОГ, НІЧОГО НЕ СКАЗАВШИ, ПОКЛАВ ТОЙ ШМАТОК ЛЮДИНІ НА ДОЛОНЮ.

# ПОЗИТИВНІ РИСИ ХАРАКТЕРУ



## ЖИТТЕВІ НАВИЧКИ СПРИЯЮТЬ ФОРМУВАННЮ ВИЩИХ ЦІННОСТЕЙ



**Вищі цінності:**

**Життєві навички:**

**Оптимізм**

ПОЗИТИВНА САМООЦІНКА, МОТИВАЦІЯ УСПІХУ,  
ГАРТУВАННЯ ВОЛІ, ЕФЕКТИВНЕ КЕРУВАННЯ СТРЕСАМИ,  
УМІННЯ ДОЛАТИ ТРИВОГУ.

**Миролюбність**

УМІННЯ СПІВПРАЦЮВАТИ І РОЗВ'ЯЗУВАТИ КОНФЛІКТИ  
ШЛЯХОМ ПЕРЕГОВОРІВ, УМІННЯ СЛУХАТИ І ГОВОРИТИ,  
РОЗУМІТИ І ВИСЛОВЛЮВАТИ СВОЇ ПОЧУТТЯ, НАВИЧКИ  
САМОКОНТРОЛЮ.

**Чуйність**

ЗДАТНІСТЬ ДО СПІВПЕРЕЖИВАННЯ, ВМІННЯ СЛУХАТИ  
І НАДАВАТИ ПІДТРИМКУ ТИМ, ХТО ЇЇ ПОТРЕБУЄ.



# ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ

- 1. **САМОУСВІДОМЛЕННЯ Й САМООЦІНКА** — ПОЗИТИВНЕ СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ Й ІНШИХ ЛЮДЕЙ, ДО ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ; УМІННЯ РЕАЛЬНО ОЦІНЮВАТИ СВОЇ ЗДІБНОСТІ ТА МОЖЛИВОСТІ; АДЕКВАТНА САМООЦІНКА; УМІННЯ АДЕКВАТНО СПРИЙМАТИ ОЦІНКИ ІНШИХ ЛЮДЕЙ.
- 2. **НАВИЧКИ САМОКОНТРОЛЮ** — УМІННЯ ПРАВИЛЬНО ВИСЛОВЛЮВАТИ СВОЇ ПОЧУТТЯ; УМІННЯ КОНТРОЛЮВАТИ ПРОЯВИ ГНІВУ; УМІННЯ ДОЛАТИ ТРИВОГУ; УМІННЯ ПЕРЕЖИВАТИ НЕВДАЧІ.
- 3. **МОТИВАЦІЯ УСПІХУ ТА ТРЕНУВАННЯ ВОЛІ** — УМІННЯ ЗОСЕРЕДЖУВАТИСЯ НА ДОСЯГНЕННІ МЕТИ; РОЗВИТОК НАПОЛЕГЛИВОСТІ ТА ПРАЦЬОВИТОСТІ; УСТАНОВКА НА УСПІХ І ВІРА В СЕБЕ.
- 4. **АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ І ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ** — УМІННЯ ВИЗНАЧАТИ СУТЬ ПРОБЛЕМИ ТА ПРИЧИНИ ЇЇ ВИНИКНЕННЯ; ЗДАТНІСТЬ СФОРМУЛЮВАТИ ДЕКІЛЬКА ВАРІАНТІВ ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ; УМІННЯ ПЕРЕДБАЧИТИ НАСЛІДКИ КОЖНОГО З ВАРІАНТІВ ДЛЯ СЕБЕ Й ІНШИХ ЛЮДЕЙ.
- 5. **ВИЗНАЧЕННЯ ЖИТТЄВИХ ЦІЛЕЙ І ПРОГРАМ** — УМІННЯ ВИЗНАЧАТИ ЖИТТЄВІ ЦІЛІ, КЕРУЮЧИСЬ СВОЇМИ ПОТРЕБАМИ, НАХИЛАМИ, ЗДІБНОСТЯМИ; УМІННЯ ВИЗНАЧАТИ ПРІОРИТЕТИ Й РАЦІОНАЛЬНО ВИКОРИСТОВУВАТИ ЧАС; УМІННЯ ПЛАНУВАТИ СВОЮ ДІЯЛЬНІСТЬ.

**ТЕМПЕРАМЕНТ — ЦЕ ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ  
ЛЮДИНИ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ ДИНАМІКУ ПЕРЕБІГУ ЇЇ  
ПСИХІЧНИХ ПРОЦЕСІВ І ПОВЕДІНКИ**

- **САНГВІНІК** – РОЗУМ КЕРУЄ ПОЧУТТЯМИ.
- **ХОЛЕРИК** – ЕМОЦІЇ КЕРУЮТЬ РОЗУМОМ.
- **ФЛЕГМАТИК** – РОЗУМУ НЕ ВИСТАЧАЄ ПОЧУТТІВ.
- **МЕЛАНХОЛІК** – ПОЧУТТЯМ НЕ ВИСТАЧАЄ РОЗУМУ.

- **САНГВІНІК** — ЖИТТЄРАДІСНИЙ, АКТИВНИЙ, ЕМОЦІЙНО ВРІВНОВАЖЕНИЙ, КМІТЛИВИЙ, ДОПИТЛИВИЙ, КОМУНІКАБЕЛЬНИЙ. У ЛЮДЕЙ САНГВІНІЧНОГО ТЕМПЕРАМЕНТУ ПОЧУТТЯ ЗВИЧАЙНО ЯСКРАВО ВИРАЖЕНІ ЗОВНІШНЬО: ЖВАВА МІМІКА, РІЗКА ЖЕСТИКУЛЯЦІЯ, ШВИДКІ РУХИ, МОВА, НЕПОСИДЮЧІСТЬ, ЖВАВІСТЬ.
- **ХОЛЕРИК** — ЖИТТЄРАДІСНИЙ, НАДЗВИЧАЙНО РУХЛИВИЙ, АКТИВНИЙ, ДОПИТЛИВИЙ, НЕПОСИДЮЧИЙ, ІМПУЛЬСИВНИЙ, БУРХЛИВО РЕАГУЄ НА ЗАУВАЖЕННЯ, ЕМОЦІЙНО НЕСТАБІЛЬНИЙ, ПРАГНЕ ПОСТІЙНО ЗМІНЮВАТИ ВИД ДІЯЛЬНОСТІ (НЕ МОЖЕ ДОВГО ВИКОНУВАТИ ОДНОМАНІТНІ ЗАВДАННЯ, ЙОМУ ШВИДКО НАБРИДАЮТЬ ІГРИ), ПРАГНЕ ДО СПІЛКУВАННЯ. МІМІКА ДУЖЕ ВИРАЗНА, МОВА КВАПЛИВА. ЙОМУ ПРИТАМАННІ РІЗНІ ЖЕСТИ, НЕСТРИМАНІ РУХИ. ПОЧУТТЯ ДУЖЕ СИЛЬНІ, ЯСКРАВО ПРОЯВЛЯЮТЬСЯ, НАСТРІЙ РІЗКО ЗМІНЮЄТЬСЯ. У ПРОЦЕСІ РОБОТИ ШВИДКО ВИСНАЖУЄТЬСЯ, І ТОДІ НАСТАЄ РІЗКИЙ СПАД ДІЯЛЬНОСТІ.
- **ФЛЕГМАТИК** — СПОКІЙНИЙ, ЕМОЦІЙНО ВРІВНОВАЖЕНИЙ, ПРАЦЬОВИТИЙ, МОВЧАЗНИЙ, ДОВГО ЗАСВОЮЄ ЩОСЬ НОВЕ, АЛЕ Й ДОВГО УТРИМУЄ ЦЕ В ПАМ'ЯТІ, НЕАКТИВНИЙ, УСЕ ПРАГНЕ ОСМИСЛИТИ, А ЛИШЕ ПОТІМ ДІЯТИ. ПОЧУТТЯ ФЛЕГМАТИКА ЗОВНІ ВИРАЖАЮТЬСЯ СЛАБО.
- **МЕЛАНХОЛІК** — НАДЗВИЧАЙНО ЕМОЦІЙНИЙ, ЧУТЛИВИЙ, ШВИДКО ВТОМЛЮЄТЬСЯ, ТОНКО РЕАГУЄ НА ЗАУВАЖЕННЯ, ЛЮБИТЬ БУТИ НАОДИНЦІ ІЗ СОБОЮ. МЕЛАНХОЛІКИ ЛЕГКО ВРАЗЛИВІ, ТЯЖКО ПЕРЕНОСЯТЬ ОБРАЗИ, ПРИКРОЩІ, ХОЧА ЗОВНІ ВСІ ЦІ ПЕРЕЖИВАННЯ ВИРАЖАЮТЬСЯ СЛАБО. ЛЮДИ МЕЛАНХОЛІЙНОГО ТЕМПЕРАМЕНТУ СХИЛЬНІ ДО ЗАМКНУТОСТІ Й САМОТНОСТІ, УНИКАЮТЬ СПІЛКУВАННЯ З МАЛОЗНАЙОМИМИ ЛЮДЬМИ, ЧАСТО НІЯКОВІЮТЬ У НЕЗНАЙОМІЙ ОБСТАНОВЦІ. ПРОТЕ У ЗВИЧНОМУ ТА СПОКІЙНОМУ СЕРЕДОВИЩІ ЛЮДИ З ТАКИМ ТЕМПЕРАМЕНТОМ ПОЧУВАЮТЬСЯ СПОКІЙНО Й ПРАЦЮЮТЬ ДУЖЕ ПРОДУКТИВНО.



# Реакції людей із різними типами темпераменту на однакову ситуацію

Холерік



Флегматик



Меланхолік



Сангвінік



## План удосконалення характеру

1. Провести аналіз своїх дій і вчинків за допомогою самоспостереження, тобто здійснити самооцінку характеру, порівнявши з тим, що є для вас бажаним



2. Визначити ті якості характеру, які ви хотіли б розвивати або вдосконалювати, та прийняти рішення про початок роботи над відповідними рисами свого характеру



3. Поставити мету й розробити програму дій, тобто визначити: що, коли і як вам належить робити для розвитку певних рис характеру



# САМООЦІНКА ХАРАКТЕРУ. ПРОЕКТ САМОВИХОВАННЯ

## *Самооцінка характеру*

1. Проаналізуйте риси свого характеру за категоріями: основа особистості, ставлення до самого (самої) себе, до інших людей, до праці (с. 99).
2. Визначте, що у своєму характері вам хотілося б змінити (яких рис позбутися, які виховати). Поміркуйте, чому вам хочеться це змінити.
3. Виконайте дослідницький проект з ефективного самовиховання.

## *Проект самовиховання*

- Проаналізуйте наведений алгоритм самовиховання та висловіть свою думку про нього.

## **Алгоритм самовиховання**

1. Сформулювати мету самовиховання згідно з самооцінкою характеру.
  2. Розробити покроковий план зміни рис характеру.
  3. Обрати собі кумира, образ для наслідування або заручитися підтримкою близьких.
  4. Знайти для себе стимул рухатися до мети.
  5. Зробити перший практичний крок, наприклад, якусь хорошу справу. Причому зовсім не важливо, яку саме, важливий сам факт прояву доброти.
  6. Проводити моніторинг своїх досягнень.
  7. Фіксувати успіхи та акцентуватися на них.
- Як ви вважаєте, чи важко дотримуватися такої послідовності дій?
  - Які пункти актуальні для вас саме зараз?
  - Складіть власні правила самовиховання.



# САМОСТІЙНА РОБОТА

## I РІВЕНЬ

- 1. ЩО ОЗНАЧАЄ ТЕРМІН «ХАРАКТЕР»?
- 2. ЯК ФОРМУЄТЬСЯ ХАРАКТЕР ЛЮДИНИ?
- 3. ЯКІ КЛАСИФІКАЦІЇ РИС ХАРАКТЕРУ ВИ ЗНАЄТЕ? НАВЕДІТЬ ПРИКЛАДИ ВОЛЬОВИХ РИС ХАРАКТЕРУ.

## II РІВЕНЬ

- 4. ДО ЯКИХ РИС ХАРАКТЕРУ НАЛЕЖАТЬ ВРАЗЛИВІСТЬ, БАЙДУЖІСТЬ, ЧУЙНІСТЬ?
- 5. НАВЕДІТЬ ПРИКЛАДИ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ РИС ХАРАКТЕРУ.
- 6. ЩО ВИ ЗНАЄТЕ ПРО КЛАСИФІКАЦІЮ РИС ХАРАКТЕРУ ЗА СТАВЛЕННЯМ ЛЮДИНИ ДО ДІЯЛЬНОСТІ ІНШИХ ЛЮДЕЙ, ДО САМОЇ СЕБЕ ТА ДО РЕЧЕЙ?

## III РІВЕНЬ

- 7. ЯКІ ПОЗИТИВНІ Й НЕГАТИВНІ РИСИ ХАРАКТЕРУ ВИ ЗНАЄТЕ?
- 8. НАВЕДІТЬ ПРИКЛАДИ РИС ХАРАКТЕРУ, ЩО СВІДЧАТЬ ПРО СТАВЛЕННЯ ДО ІНШИХ ЛЮДЕЙ.
- 9. ЯКІ РИСИ ХАРАКТЕРУ ПОКАЗУЮТЬ СТАВЛЕННЯ ДО РЕЧЕЙ?

## IV РІВЕНЬ

- 10. ДОВЕДІТЬ, ЩО ХАРАКТЕР КОЖНОГО З НАС — УНІКАЛЬНИЙ.
- 11. ВІД ЯКИХ ЧИННИКІВ ЗАЛЕЖИТЬ ХАРАКТЕР ЛЮДИНИ?
- 12. ЩО Є БІОЛОГІЧНОЮ, А ЩО — СОЦІАЛЬНОЮ ОСНОВОЮ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ХАРАКТЕРУ?