

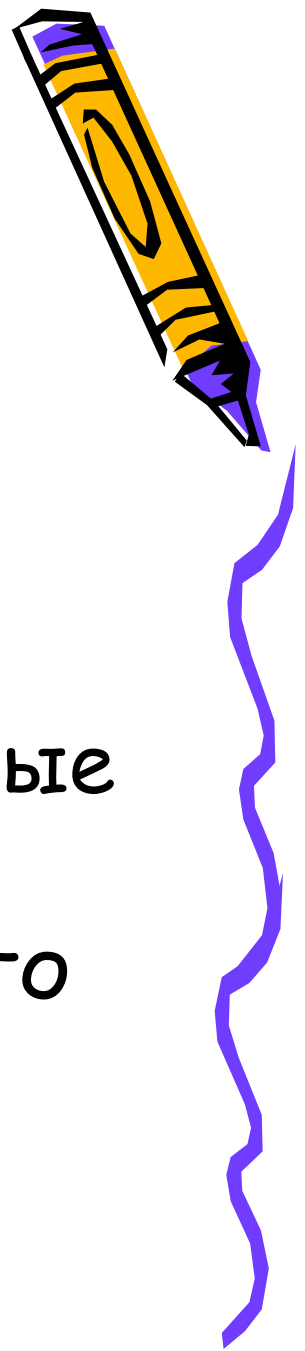


«А какой у вас
темперамент?»

Выполнила: Волкова Е.В.
Преподаватель высшей категории.



Темперамент - что это?



Темпераментом называют врожденные особенности человека, которые определяют динамику протекания его психических процессов



Термин «темперамент»



- Был введен античным медиком Клавдием Галеном и происходит от латинского слова «temperans», что означает умеренный.
- Само же слово темперамент можно перевести как «надлежащее соотношение частей».
- Гиппократ считал, что тип темперамента определяется преобладанием в организме одной из жидкостей. Преобладание жёлтой желчи Гиппократ считал, что тип темперамента определяется преобладанием в организме одной из жидкостей. Преобладание жёлтой желчи (греч. χολή, холе, «желчь, яд») делает человека импульсивным, «горячим» — холериком.
- Преобладание лимфы Преобладание лимфы (греч. φλέγμα, флегма, «мокрота») делает человека спокойным и медлительным — флегматиком.
- Преобладание крови Преобладание крови (лат. sanguis, сангвис, «кровь») делает человека подвижным и весёлым — сангвиником.
- Преобладание чёрной желчи Преобладание чёрной желчи (греч. μέλαινα χολή, мелэна холе, «чёрная желчь») делает человека грустным и боязливым — меланхоликом.



Различают 4 типа темперамента:

холерический,

флегматический,

меланхолический,

сангвинический.



Типы темперамента



Характеристики темпераментов



Сангвиник

Живой, горячий, подвижный человек, с частой сменой настроения, впечатлений, с быстрой реакцией на все события, происходящие вокруг него, довольно легко примиряющийся со своими неудачами и неприятностями. Он очень продуктивен в работе, когда ему интересно, приходя в сильное возбуждение от этого, если работа не интересна, он относится к ней безразлично, ему становится скучно.





Холерик

Быстрый, страстный, порывистый, однако совершенно неуравновешенный, с резко меняющимся настроением с эмоциональными вспышками, быстро истощаемый. У него нет равновесия нервных процессов, это его резко отличает от сангвиника.

Холерик, увлекаясь, безалаберно растрчивает свои силы и быстро истощается.





- **Флегматик**
- Медлителен, невозмутим, имеет устойчивые стремления и настроение, внешне скуп на проявление эмоций и чувств. Он проявляет упорство и настойчивость в работе, оставаясь спокойным и уравновешенным. В работе он производителен, компенсируя свою медлительность прилежанием.



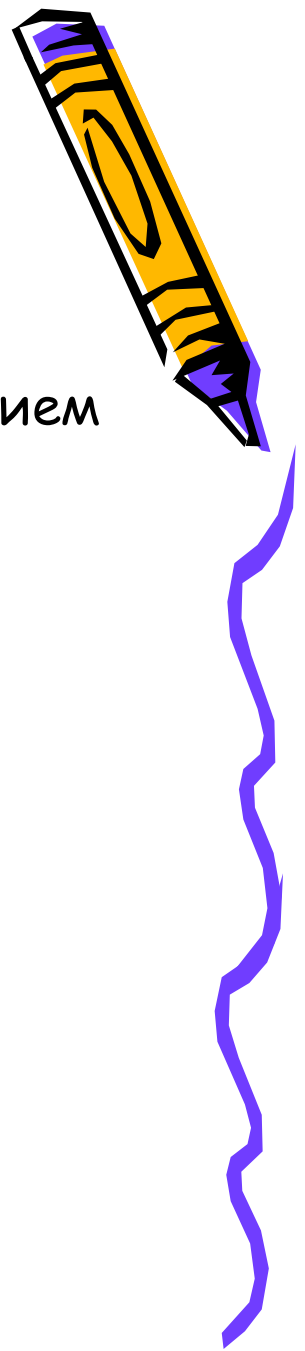


Меланхолик

Человек легко ранимый, склонный к постоянному переживанию различных событий, он мало реагирует на внешние факторы. Свои астенические переживания он не может сдерживать усилием воли, он повышенно впечатлителен, легко эмоционально раним. Эти черты эмоциональной слабости.



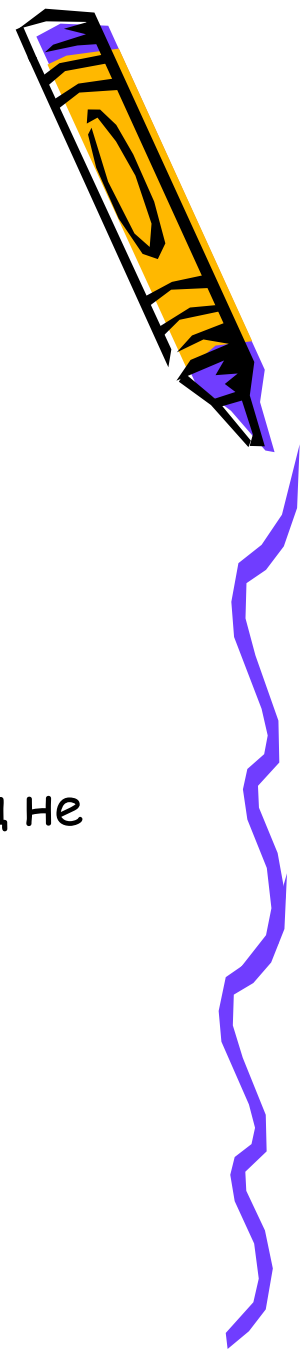
Как определить свой темперамент?



- Поставьте плюс, если вы согласны с утверждением и минус, если нет. Итак, **Вы:**
Отличаетесь неусидчивостью.
- Вспыльчивы и импульсивны.
- Чаще всего нетерпеливы.
- Инициативны и решительны.
- Упорны, даже упрямы.
- Быстро ориентируетесь в спорах, находчивы.
- Ритм вашей деятельности неравномерный, скачкообразный.
- Любите рисковать.
- Легко прощаете обиды.
- Ваша речь быстрая и пылкая.
- Часто страдаете от своей неуравновешенности.



- Не терпите недостатков.
- Вас привлекает все новое.
- Ваше настроение часто меняется.
- Вы жизнерадостный и веселый человек.
- Энергия бьет ключом, вы всегда собраны.
- Часто бросаете начатое на полдороге.
- Не всегда адекватно оцениваете свои силы.
- Ваши интересы и увлечения часто меняются.
- К изменившимся планам и новым обстоятельствам привыкаете легко.
- Вам не трудно отвлекаться от своих дел, вы быстро разбираетесь с чужой проблемой.
- Тщательная проработка деталей и кропотливый труд не для вас.
- Вы отзывчивы, любите общение.
- Ваша речь внятная и громкая.
- Вы не паникуете даже в сложных ситуациях, у вас отличное самообладание



- Легко засыпаете и быстро просыпаетесь.
- Вам сложно сосредоточиться, принять обдуманное решение.
- Вы рассеяны, невнимательны. Вы сдержанный и хладнокровный человек.
- В своих словах и делах вы отличаетесь последовательностью.
- Вы осторожны и рассудительны.
- Выдержанны, умеете выжидать.
- Неразговорчивы, не любите пусто-порожней болтовни.
- Ваша речь размеренна, спокойна.
- Вы грамотно распределяете свои силы, никогда не выкладываетесь полностью.
- У вас существует четкий режим дня, вы планируете свои рабочие дела.
- Спокойно воспринимаете критику, равнодушны к порицанию.
- Вам трудно с ходу переключиться на другую деятельность.
- С другими людьми у вас ровные, хорошие отношения.
- Аккуратны, педантичны в мелочах.



- Вам сложно приспособиться к новой обстановке и изменившимся планам.
- Вы не любите много двигаться, медлительны.
- Вы застенчивый человек.
- Новая обстановка вызывает у вас замешательство.
- Вы неуверенны в себе, своих силах.
- Одиночество не тяготит вас.
- Неудачи и неприятности надолго выбивают вас из колеи.
- В сложные жизненные периоды вы замыкаетесь в себе.
- Вы не слишком выносливы, быстро устаете.
- Ваша речь тихая, иногда невнятная.
- Вы автоматически перенимаете черты характера собеседника и его манеру говорить.
- Сентиментальны и впечатлительны.
- Вы перфекционист, у вас завышенные требования к себе и окружающему миру.
- Вам свойственна некоторая мнительность и подозрительность.
- Вас легко обидеть.
- Вам приятно, когда окружающие соперничают



Результаты теста

- В тесте 4 группы вопросов, в каждой группе 14 утверждений. Первые 14 (с первого по четырнадцатое утверждение) описывают холерический темперамент. Вторая группа, с 15-го по 28-ое утверждение описывает сангвиника. Третья группа, с 29 по 42 - флегматический тип темперамента. И последняя группа, с 43 по 55 утверждение описывает меланхолический темперамент. Если в какой-то из групп вы получили больше 10 плюсов, то этот тип темперамента у вас доминирующий. Если количество плюсов 5-9, то эти черты выражены у вас в значительной мере. И если положительных ответов меньше 4, то черты такого типа темперамента слабо выражены.



Выбираем подарки по типам

темперамента

- **Холерики** часто обижаются, но быстро прощают. Подарок - лучший способ с ними помириться. Они любят броское, поэтому для подарка нужна большая коробка, обернутая блестящей бумагой. Подарок им лучше дарить на людях, с шиком и помпой. Но сразу две или три вещи в коробке вызовут у холерика эмоциональный перебор и доведут до нервного срыва.

Флегматики не агрессивны, но их расположение вернуть трудно. Выбирая для них подарок, будьте осторожны, не дарите экстравагантной одежды и «бесполезных» сувениров. Чтобы понравиться флегматику, подарок должен быть прочным, полезным и многофункциональным, походить на то, что у него уже есть.

Сангвиники любят вкусно поесть и повеселиться. Они ценители искусства. Купите сангвинику билет в театр, и вы его друг, купите два - и его благодарности не будет предела. Ему ведь так важно быть на спектакле с тем, с кем можно обменяться впечатлениями.

Меланхолики всегда грустят. И подарком их не осчастливить, но облегчить страдания можно. Подарите меланхолику маскарадный костюм. Надеть он его не наденет, но раздумья занесут его в эпоху, к которой тот принадлежит. Оттуда меланхолик перейдет к размышлениям о сущности бытия, грустно улыбнется и слегка взбодрится.



Диеты по темпераменту

Диета для холерика

8.00 - кофе без сахара. Кофеин с одной стороны тонизирует мозги и мышцы, с другой содержит антиоксиданты и полезные микроэлементы: железо, калий, магний и марганец. Если несладкий кофе не вдохновляет, можно в него добавить заменитель сахара.

10.00 - одно вареное яйцо. Оно содержит витамин D, укрепляющий кости и зубы, и витамин H, улучшающий состояние кожи, и «весит» всего 75 калорий.

Ровно в 12.00 - обед, и ни минутой позже! И состоять он будет из 200 граммов нежирной ветчины или колбасы.



Вторая часть обеда переносится на 14.00: 100 граммов нежирного сыра. Это может быть, например, Ольтермани - 17% жирности. И колбаса, и сыр не дадут развиться чувству голода.

Съеденные в 16.00 250 граммов обезжиренного творога выдадут организму целый набор полезных аминокислот, минеральных веществ и витамина В2. А стакан нежирного кефира, выпитый в 18.00, поможет восстановить силы и нормализовать работу кишечника.

Через десять дней такой упорядоченной диеты самый взъерошенный холерик станет строен, спокоен и миролюбив, как Будда, а коллеги приобретут привычку сверять часы по его перекусам.





Диета для сангвиника

Диета на основе каши

В течение десяти дней вы должны есть только каши: гречневую, рисовую, пшеничную, пшеничную - любую, на ваш выбор, или все подряд.

Перед варкой крупа тщательно промывается, а затем варится на воде, без соли, сахара и молока. Желательно, чтобы каша была суховатой. В таком виде она обладает «эффектом щетки» - выводит из организма шлаки и токсины. Зерновые содержат витамины группы В, Н, клейковину, клетчатку, белок и прочие полезности. Есть каши можно хоть круглосуточно, при намеке на чувство голода.

Пить можно только воду, лучше минеральную негазированную, но только за полчаса до и после еды. Невкусно, зато полезно, дешево, надежно, практично и, что особенно приятно - за десять дней можно сбросить около 5 кг.



Диета для флегматика

- Завтрак: на выбор: хочешь - 30 граммов зерновых хлопьев с молоком; хочешь - тост из хлеба с отрубями и ложечку домашнего сыра. Не хочешь? Или нет дома тостера? Не беда, съешь кусок хлеба грубого помола с бананом. Бананы не по вкусу? Тоже не страшно: намажь хлеб маргарином и заешь яйцом всмятку. Запиваем завтрак стаканом апельсинового сока.

Обед: большая порция листового салата + яблоко или апельсин + простенький сэндвич. Готовим его из того, что водится в холодильнике. Между двумя кусками хлеба кладем 50 граммов вареной курицы (только без кожи), 25 граммов эдамского сыра и заливаем столовой ложкой низкокалорийного майонеза - вкусно!

Другой вариант начинки для сэндвича: 75 граммов домашнего сыра + мелко нарезанные зеленый лук и огурец. Тут и кальций, и витамины, а калорий всего ничего.

Для разнообразия обед может быть и таким: 200 граммов картофеля, вареного в «мундире», листовой салат (сколько угодно), 125 граммов вареной фасоли или 25 граммов тертого эдамского сыра. На закуску - стакан диетического йогурта.



- Ужин: можно съесть любое низкокалорийное блюдо с листовым салатом. Например, 150 граммов вареной курицы или индейки, на гарнир - 75 граммов жареного картофеля или 125 граммов, сваренного в мундире (или столько же любых некрахмалистых овощей). А можно и вовсе изощриться: 75 граммов спагетти с кетчупом + 75 граммов креветок или 100 граммов вареной курицы или 75 граммов нежирной ветчины. Ужин положено запивать низкокалорийным йогуртом.

- Эта диета не сильно отличается от обычного питания, так что никакой суеты и никакого дискомфорта не должна вызывать. Главное, закупить побольше диетического йогурта и листового салата. Остальное - все как обычно, но в меньших дозах.

На ленивой диете худеется чуть хуже, чем на кашевой, но результат все равно будет заметен. Кстати, если будет очень голодно - в перерыве между приемами пищи можно перекусить персиками или нектаринами.



ДИЕТА МЕЛАНХОЛИКА

- Мы предложим лимонно-медовые разгрузочные дни.

Целый день ничего нельзя есть, зато можно только пить специальный эликсир. Делается он так. Из восьми лимонов выжимаем сок, добавляем в него 2-3 столовые ложки меда, размешиваем. Затем в смесь доливаем полтора литра минеральной воды без газа, высыпаем 0,5 - 1 чайную ложку красного жгучего перца, и все это взбалтываем.

Получается полезная штука: много витамина С, витаминов группы В, каротина, минеральных солей и ферментов. Скорее всего, ощущения голода даже не появится - мед придаст сил. В течение дня, кроме эликсира, можно еще пить зеленый чай и обычную воду. День, проведенный на таком жгуче-бодрящем витаминном напитке, очистит тело, скорректирует вес и придаст оптимизма. При желании лимонно-медово разгрузаться можно двое или даже трое суток подряд, но не больше.

