



**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

# Как характер влияет на наше

## психологическое здоровье?

# ХАРАКТЕР

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

ДОБРОТА <input checked="" type="checkbox"/>	ЗЛОСТЬ <input type="checkbox"/>	СМЕЛОСТЬ <input checked="" type="checkbox"/>	СКРОМНОСТЬ <input checked="" type="checkbox"/>	ЛЮБОВЬ <input type="checkbox"/>
ЧЕСТНОСТЬ <input checked="" type="checkbox"/>	ТРУСОСТЬ <input type="checkbox"/>	ОТВЕТСТВЕННОСТЬ <input checked="" type="checkbox"/>	САМОУВЕРЕННОСТЬ <input checked="" type="checkbox"/>	САМОУВАЖЕНИЕ <input checked="" type="checkbox"/>
АКТИВНОСТЬ <input checked="" type="checkbox"/>	ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО <input type="checkbox"/>	УВАЖЕНИЕ К ДРУГИМ <input type="checkbox"/>	УВАЖЕНИЕ К СЕБЕ <input type="checkbox"/>	УВАЖЕНИЕ К СВОЕЙ РАБОТЕ <input type="checkbox"/>
ВЕЖЛИВОСТЬ <input checked="" type="checkbox"/>	ОБИДЧИВОСТЬ <input type="checkbox"/>	ГРУБОСТЬ <input type="checkbox"/>	УВАЖЕНИЕ К СЕБЕ <input type="checkbox"/>	УВАЖЕНИЕ К СВОЕЙ РАБОТЕ <input type="checkbox"/>
ЗАМКНУТОСТЬ <input type="checkbox"/>	УВАЖЕНИЕ К ДРУГИМ <input checked="" type="checkbox"/>	УВАЖЕНИЕ К СЕБЕ <input checked="" type="checkbox"/>	УВАЖЕНИЕ К СВОЕЙ РАБОТЕ <input checked="" type="checkbox"/>	УВАЖЕНИЕ К СВОЕЙ РАБОТЕ <input type="checkbox"/>
КАПРИЗНОСТЬ <input checked="" type="checkbox"/>	ТРУДОЛЮБИЕ <input type="checkbox"/>	ОТЗЫВЧИВОСТЬ <input type="checkbox"/>	ОТЗЫВЧИВОСТЬ <input type="checkbox"/>	ОТЗЫВЧИВОСТЬ <input type="checkbox"/>
СПОКОЙСТВИЕ <input type="checkbox"/>	СПОКОЙСТВИЕ <input type="checkbox"/>	СПОКОЙСТВИЕ <input type="checkbox"/>	СПОКОЙСТВИЕ <input type="checkbox"/>	СПОКОЙСТВИЕ <input type="checkbox"/>

**Как характер влияет  
на наше**

**психологическое здоровье?**

## **ХАРАКТЕР**

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

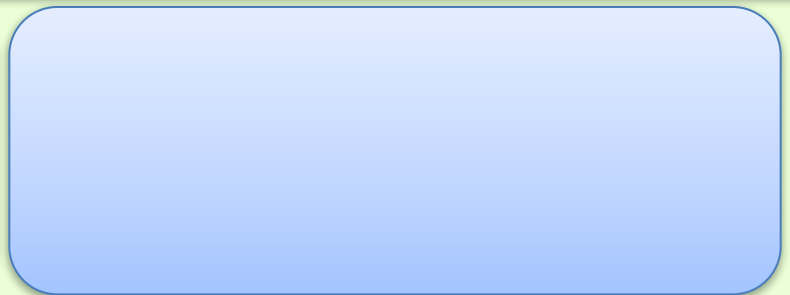
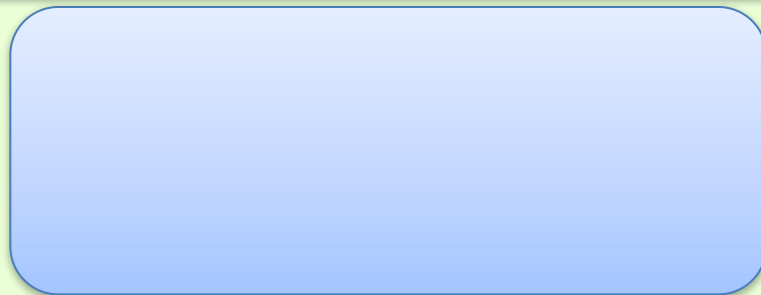
**Так себе человек, ни рыба, ни мясо –**  
так говорят о человеке, который ничего  
особенного из себя не представляет. Не может  
добиться чего-либо в жизни. Это выражение  
говорит о неуважительном,  
пренебрежительным отношении к нему.





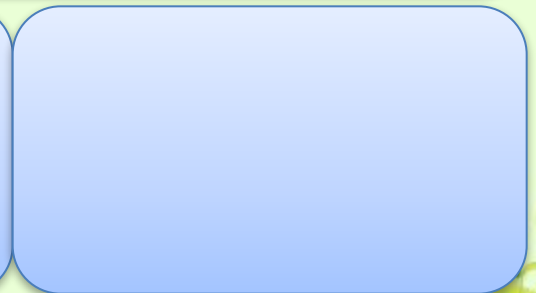
# ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

## 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

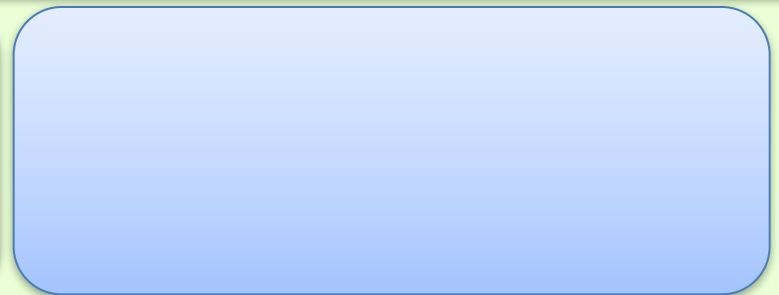
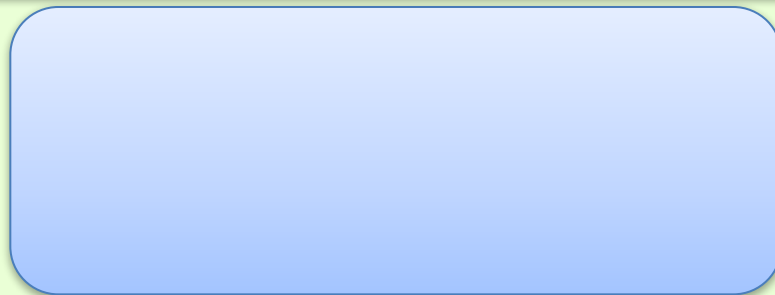
ЗАДАНИЕ №3. Определите какое настроение у  
героев отрывков и какие чувства они  
испытывают

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



# ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

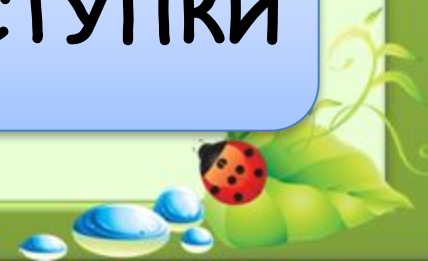
## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



**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 .....

З

1.

Д Е Л О

О

2.

Р а д о с т ь

3.

р а б о т а е т

В

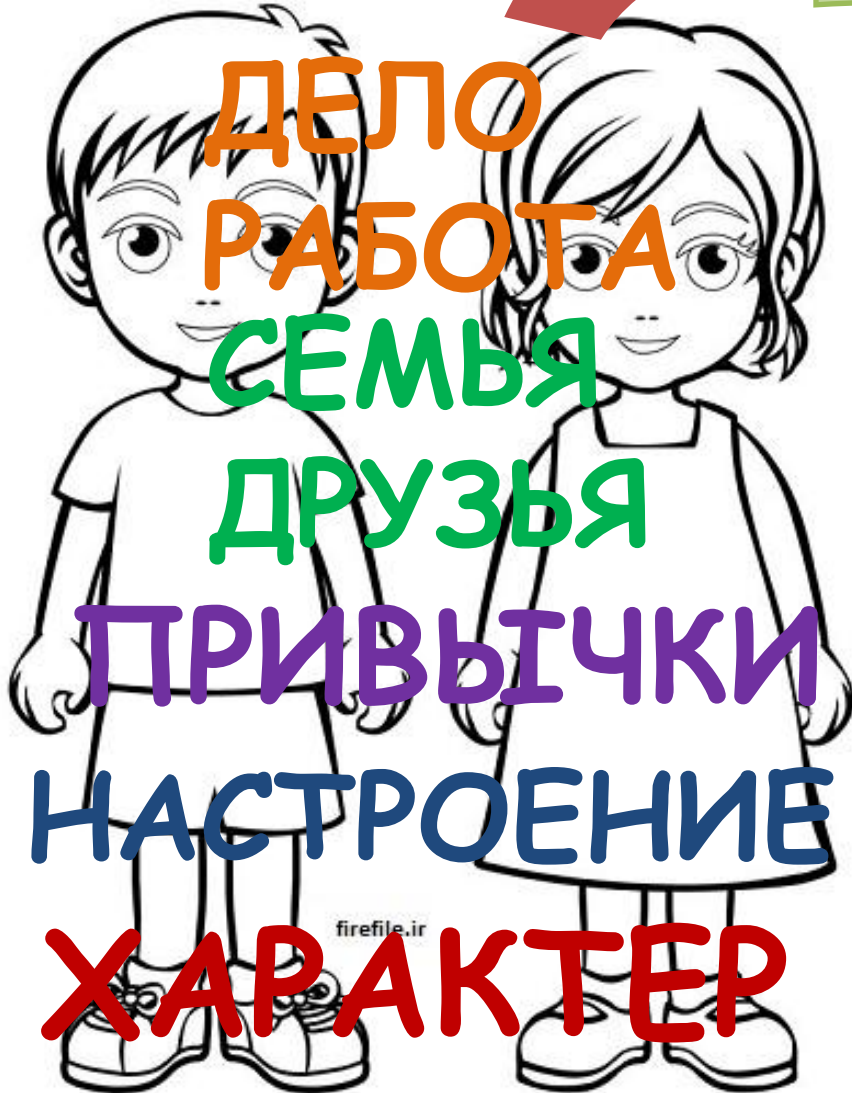
4.

с е м ь я

5.

х а р а к т е р

# ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



ЗДОРОВЫЙ,  
СЧАСТЛИВЫЙ  
ЧЕЛОВЕК