

Государственное казенное общеобразовательное специальное учебно-воспитательное учреждение  
города Октябрьска Самарской области

*Интегрированный урок*  
**«Темперамент»**

Подготовили:  
Педагог-психолог Т.В.Манаева  
Учитель биологии О.Н.Смирнова  
Социальный педагог Д.В.Сабитова

## Интегрированный урок «Темперамент»

**Место проведения:** кабинет психологической разгрузки

**Участники:**

- Воспитанники ГКО СУВУ г.Октябрьска;
- Педагоги ГКО СУВУ г.Октябрьска.

**Цель:** Познакомить учащихся с типами темперамента для учета своих особенностей в разных сферах жизнедеятельности.

**Задачи:**

- знакомство с понятием темперамента, типами темперамента, их характеристиками;
- диагностика темперамента;
- формирование умения распознавать типы темперамента;
- учет типов темперамента при выборе профессии;
- мотивация к изучению общеобразовательных предметов;
- повышение уровня психологической культуры.

**Оборудование и техническое обеспечение:**

- видеопроектор, экран, компьютер;
- слайд презентация;
- стулья и столы для учащихся;
- магнитная доска, магниты для крепежа;
- пазлы с изображением мультипликационных героев;
- карточки с характеристиками типов темперамента;
- набор картинок с разными профессиями;
- фотографии учащихся с напутственными словами.

### ПЛАН ИНТЕГРИРОВАННОГО УРОКА

1. Вступление. Фрагмент из книги Круга «Торопись не спеша».
2. История понятия «Темперамент»
3. Учение Павлова.
4. Тест на определение темперамента (анализ результатов тестирования)
5. Деление на 4 группы. Сортировка качеств типов темперамента.
6. Темперамент и воспитание.
7. Темперамент и выбор профессии. Психологическая совместимость.
8. Великие люди – представители разных типов темперамента.
9. Подарок. Заключение.

### ХОД УРОКА

**1. Вступление. Фрагмент из книги Круга «Торопись не спеша».**

- (слайд № 2) Послушайте фрагмент из книги Ингмара Курга «Торопись не спеша». «Четыре усталых странника добрались к полуночи до городских ворот. Ворота заперты, и стража спит.

•Первый сел на землю. «Вот не везет, стоило в кои веки выбраться из дому, и такое невезение! Что же делать – до утра далеко, помяните меня, еще дождь пойдет, – приговаривал он сквозь слезы. (меланхолик)

•«Чего тут ворчать, вышибем ворота, и все дела!» – горячился второй, дубася кулаком в ворота. (холерик)

•«Друзья, сохраняйте спокойствие, что вы мечетесь, сядем и подождем, летняя ночь коротка», – успокаивал попутчиков третий. (флегматик)

•«Зачем сидеть и смотреть? Рассмотрим-ка ворота поближе. Глядите, под ними большая щель. Ну-ка, посмотрим, вдруг в нее пролезем», – взял в свои руки инициативу четвертый. (сангвиник).

- Почему каждый из героев отреагировал на данную ситуацию по-своему?

*(обзор ответов)*

- Все люди разные. Они отличаются не только полом, возрастом, национальностью, внешностью, характером. Люди отличаются особенностями своей нервной системы, с которой они рождены на этот свет и какую они получили по наследству от своих родителей. Речь идет о темпераменте, который не нужно путать с характером.

- Добрый или злой, сплетник, зазнайка, ябеда, жадина, великодушие и другие черты характера формируются у человека уже после рождения под влиянием окружающей среды. А вот подвижность или медлительность, энергичность или уравновешенность – это характеристики темперамента с которыми мы появились на этот свет. Но все по порядку.

## **2. История понятия «Темперамент»**

-(слайд № 3) Давно замечено, что на одни и те же события разные люди реагируют различно. Учение о темпераменте и его типах имеет давнюю историю. Первые дошедшие до нас систематические описания различий между людьми были сделаны еще в Древнем Китае в VII в. до н.э. Древнекитайские медики различали людей неуравновешенных и подвижных, подобно обезьяне; сильных и храбрых, подобно тигру; медлительных и неповоротливых, подобно панде.

-(слайд № 4) Но основу научных знаний о темпераменте заложил Гиппократ. Еще 2400 лет назад, в V в. до н. э., великий врач Греции Гиппократ создал учение о том, что здоровье определяется правильным сочетанием четырех основных жидкостей, входящих в состав человеческого тела

-крови (по-латыни — «сангвис»),

-лимфы (по-гречески — «флегмы»),

-желтой желчи (по-гречески — «холе»)

-черной желчи (по-гречески-«мелайна холе»).

Эти жидкости легли в основу классификации темпераментов по Гиппократу.

-у холериков, по теории Гиппократа, преобладает желчь (холле),

- у сангвиников – кровь (сангвис),

-у флегматиков – слизь(лимфа) (флегма),

-у меланхоликов – какая-то особая «черная желчь» (меланхоле).

- Сначала считалось, что правильность пропорций, в которых смешаны эти жидкости, определяет здоровье человека. Кстати, слово «темперамент» в переводе с латинского означает «правильное смешение».

- Это учение было принято древней медициной и философией и господствовало в науке на протяжении более двух тысячелетий — до наступления нового времени.

- Затем учение о темпераменте постепенно вышло из рамок медицины и стало использоваться для объяснения индивидуальных особенностей не только больных, но и здоровых людей.

### **3. Учение Павлова.**

- (слайд № 5) Подлинно научное объяснение природы темперамента дал Иван Петрович Павлов в своем учении об основных свойствах нервной системы. Изучая высшую нервную деятельность животных, а затем и человека, он установил, что нервные процессы возбуждения и торможения можно характеризовать:

- по их силе, зависящей от работоспособности нервных клеток;
- по их подвижности, т. е. по способности быстро сменять друг друга,
- по равновесию между ними.

Люди с сильной нервной системой делятся на две группы:

- у одних возбуждение преобладает над торможением, и такие люди, поэтому весьма возбудимы, «безудержны», по выражению Павлова.

- у других возбуждение и торможение находятся в равновесии.

Люди второй группы, в свою очередь, подразделяются на живых (с подвижными нервными процессами) и спокойных (с менее подвижными, инертными нервными процессами).

В результате такого деления получаются четыре основных типа нервной системы, каждый из которых, соответствует одному из традиционных темпераментов:

- слабый тип — меланхолическому;
- сильный, неуравновешенный — холерическому;
- сильный, уравновешенный, подвижной — сангвиническому;
- сильный, уравновешенный, инертный — флегматическому.

(слайд № 6)

•Темперамент - устойчивое объединение особенностей человека;

•Темперамент в наибольшей мере зависит от природных (врожденных) способностей человека;

. Темперамент человека - качество биологическое, врожденное, а не приобретенное. Только на 25% из 100% темперамент поддается коррекции.

•Темперамент связан с динамическими аспектами деятельности человека, т.е. с - интенсивностью, темпом, ритмом психических процессов (подвижность, импульсивность, поведенческая и речевая активность)

-Нет плохих и хороших типов темпераментов. Есть плохой характер. Если мы не можем поменять темперамент, то свой характер мы можем воспитывать.

#### 4. Тест на определение темперамента (анализ результатов тестирования)

-(слайд № 7) Накануне занятия каждый из вас проходил тест на определение типа темперамента. Предлагаю вам сейчас самостоятельно посчитать баллы и определить свой преобладающий темперамент. На ваших бланках 4 столбца: по 2 на каждой странице. Посчитайте количество «+» в каждом столбце и запишите в соответствующих ячейках.

- Положительные ответы на вопросы первой группы соответствуют первому типу — холерик (Х), второй — сангвиник (С), третьей — флегматик (Ф), четвертой — меланхолик (М).

- Тип темперамента можно считать выраженным, если количество «+» по какой-либо из четырех групп превышает 11-15 баллов.

- Совпадает ли полученные результаты с вашими представлениями о себе?

Тест на определение типа темперамента

Отметь, пожалуйста, в каждом из столбиков знаком «+» только те качества, которые характерны для тебя.

Тест на определение типа темперамента

1. Кол-во «+» _____	2. Кол-во «+» _____
-неусидчив, суетлив;	-весел и жизнерадостен;
-невывержан и вспыльчив;	-энергичен и деловит;
-нетерпелив;	-часто не доводишь начатое дело до конца;
-резок и прямолинеен в отношениях с людьми;	-склонен переоценивать себя;
-решителен и инициативен;	-способен быстро схватывать новое;
-упрям;	-неустойчив в интересах и склонностях;
-находчив в споре;	-легко переживаешь неудачи и неприятности;
-работаешь рывками;	-легко приспосабливаешься к новым обстоятельствам;
-склонен к риску;	-с увлечением берешься за любое новое дело;
-незлопамятен и необидчив;	-быстро остываешь, если дело перестает тебя интересовать;
-обладаешь быстрой, страстной, со сбивчивой интонацией речью;	-быстро включаешься в новую работу и быстро переключаешься с одной деятельности на другую;
-неуравновешен и склонен к горячности;	-тяготишься однообразием, будничной, кропотливой работой;
-агрессивен, «забияка»;	-общителен и отзывчив, не чувствуешь скованности с новыми для тебя людьми;
-нетерпим к недостаткам других;	-вынослив и работоспособен;
-обладаешь выразительной мимикой;	-обладаешь громкой, быстрой речью, сопровождаемой живыми жестами;
-способен быстро действовать и решать;	-сохраняешь самообладание в неожиданной, сложной обстановке;
-неустанно стремишься к новому;	-обладаешь всегда бодрым настроением;
-обладаешь резкими, порывистыми движениями;	-быстро засыпаешь и пробуждаешься;
-настойчив в достижении поставленной цели;	-часто несобранный, проявляешь поспешность в решениях;
-склонен к резким сменам настроения.	-склонен всегда скользить по поверхности, отвлекаться.

3. Кол-во «+» _____	4. Кол-во «+» _____
<p>-спокоен и хладнокровен;</p> <p>-последовательный и обстоятельный в делах;</p> <p>-осторожный и рассудительный;</p> <p>-умеешь ждать;</p> <p>-молчаливый и не любишь попусту болтать;</p> <p>-обладаешь спокойной, размеренной речью, с остановками, без резко выраженных эмоций и мимики;</p> <p>-сдержанный и терпеливый;</p> <p>-доводишь начатое дело до конца;</p> <p>-не растрачиваешь попусту сил;</p> <p>-строго придерживаешься четкого распорядка в жизни, системы в работе;</p> <p>-легко сдерживаешь порывы;</p> <p>-мало восприимчив к одобрению и порицанию;</p> <p>-незлобив, снисходителен к колкостям в свой адрес;</p> <p>-постоянный в своих отношениях и интересах;</p> <p>-медленно включаешься в работу и переключаешься с одного дела на другое;</p> <p>-ровный в отношениях со всеми;</p> <p>-любишь аккуратность и порядок во всем;</p> <p>-с трудом приспосабливаешься к новой обстановке;</p> <p>-инертный, вялый;</p> <p>-обладаешь выдержкой.</p>	<p>-стеснительный и застенчивый;</p> <p>-теряешься в новой обстановке;</p> <p>-затрудняешься установить контакт с новыми людьми;</p> <p>-не веришь в свои силы;</p> <p>-легко переносишь одиночество;</p> <p>-чувствуешь подавленность и растерянность при неудаче;</p> <p>-склонен уходить в себя;</p> <p>-быстро утомляешься;</p> <p>-обладаешь спокойной, тихой речью, иногда нисходящей до шепота;</p> <p>-невольно приспосабливаешься к характеру собеседника;</p> <p>-впечатлительный;</p> <p>-чрезвычайно чувствительный к одобрению и порицанию;</p> <p>-предъявляешь высокие требования к себе и окружающим;</p> <p>-склонный к подозрительности, мнительности;</p> <p>-болезненно чувствителен и легко раним;</p> <p>-чрезмерно обидчивый;</p> <p>-скрытный и необщительный, не делишься ни с кем своими мыслями;</p> <p>-малоактивный и робкий;</p> <p>-безропотно покорный;</p> <p>-стремишься вызвать сочувствие и помощь окружающих.</p>

- (слайд № 8) И еще один простой тест. Выберете для себя тот или иной вариант исхода ситуации.

Солнечный мартовский день. Отличное настроение. У вас обновка – новая куртка и брендовые штаны. Вы идете по тротуару. Мимо проносится автомобиль и лужа серой жижи обрушивается на вас. Ваша реакция:

- рассмеётесь (сангвиник)
- заплачете (меланхолик)
- пойдете дальше не показывая никакой реакции (флегматик)
- будете бежать за машиной с громкими ругательствами (халерик)

- Совпадает ли результаты этого теста с результатами, полученными ранее?

### 5. Деление на 4 группы. Сортировка качеств.

-(слайд № 9) Перед вами детали четырех пазлов. Разберите их, каждому должно хватить по одной. Поделитесь на 4 группы и соберите картинку. У вас получились картинки с изображением мультипликационных героев. Каждый из героев является ярким представителем одного из типов темперамента.

Кот Леопольд – флегматик

Карлсон – сангвиник

Ослик Иа – меланхолик

Попугай Кеша – холерик

(слайд № 10, 11,12,13) Давайте перечислим какими характеристиками обладает каждый тип темперамента.

(слайд № 14) Каждая группа получает карточки с характеристиками того или иного темперамента. Задача групп выбрать те характеристики, которые соответствуют выбранному мультипликационному герою.

- На доске закрепить полученную картинку с мульт-героем и рядом с картинкой прикрепить характеристики его темперамента.

### САНГВИНИК

- живой, любознательный, подвижный
- как правило, весел и жизнерадостен
- легко поддается чувствам, но они у него обычно не сильны и не глубоки
- быстро забывает обиды, сравнительно легко переживает неудачи
- очень склонен к коллективу, легко устанавливает контакты, общителен
- доброжелательный, приветливый, быстро сходится с людьми
- он живо, возбужденно откликается на все, что привлекает его внимание
- будучи очень энергичным и работоспособным, он активно принимается за новое дело и может долго работать не утомляясь
- ему присущи быстрые движения, гибкость ума, находчивость, быстрый темп речи, быстрое включение в новую работу

### МЕЛАНХОЛИК

- быстро утомляется
- в привычной обстановке чувствуют себя спокойно и работают продуктивно
- эмоциональные переживания отличаются глубиной и длительностью
- легко уязвим, тяжело переносит обиды, огорчения
- склонен к замкнутости, избегает общения с малознакомыми, новыми людьми
- часто смущается, проявляет большую неловкость и робость в новой обстановке
- впечатлителен и эмоционально чувствителен, повышенная чувствительность приводит к тому, что незначительный повод может вызвать у него слезы
- отличается мягкостью, тактичностью, деликатностью, чуткостью и отзывчивостью: кто сам ранит, тот обычно тонко чувствует и боль, которую сам причиняет другим людям

### ХОЛЕРИК

- отличается порывистостью движений, возбудимостью
- неуравновешен и эмоционально не устойчив

- с увлечением и даже страстью берётся за дело, проявляет инициативу, работает с подъёмом, но когда работа однообразна и требует усидчивости и терпения, может наступить спад настроения
- с людьми допускает резкость, вспыльчивость, раздражимость, и на этой почве порой создает конфликтные ситуации в коллективе
- энергичен, активен, инициативен, отличается страстностью
- большая устойчивость стремлений и интересов, большая настойчивость
- вспыльчив и импульсивен
- не обуздан, не сдержан, нетерпелив

## ФЛЕГМАТИК

- медлителен, спокоен, нетороплив
- в деятельности проявляет основательность, продуманность, упорство;
- склонен к порядку, привычной обстановке, не любит перемен в чем бы то ни было
- как правило, доводит начатое дело до конца
- в отношениях с людьми всегда ровен, спокоен, в меру общителен, настроение у него устойчивое
- его нелегко вывести из себя и задеть эмоционально, он уклоняется от ссор, его не выводят из равновесия неприятности и неудачи
- его трудно рассмешить и опечалить - когда вокруг громко смеются, он может оставаться невозмутимым
- при больших неприятностях остается спокойным
- медленно перестраивает навыки и привычки, при этом он энергичен и работоспособен
- отличается терпеливостью, выдержкой, самообладанием

Расскажите, что же у вас получилось. Какими характеристиками темперамента обладает ваш герой.

(обсуждение)

- В чистом виде темпераменты встречаются редко. В каждом человеке есть что-то от холерика, сангвиника, флегматика и меланхолика.

- И еще одно задание: На экране будут появляться герои из анимационных и художественных фильмов, хорошо вам знакомым. Ваша задача вспомнить их поведение и определить темперамент героев фильма.

(слайд № 15,16,17)

- Крош, Ньюша, Ежик, Бараш;
- Буратино, Мальвина, Пьеро, Тартилла;
- Д'Артаньян, Атос, Партос, Арамис.

## 6. Темперамент и воспитание

(слайд № 18) - Функция темперамента особенно ярко проявляется в детстве. Но по мере взросления ребенок учится управлять собой, сознательно регулировать свое поведение, контролировать свои побуждения.



- Взаимодействуя с социумом темперамент человека совершенствуется и в структуре личности может выступать в измененном виде.

- Свойства темперамента в свое время могут и благоприятствовать, и противодействовать формированию определенных черт личности.

(слайд № 19)

Так ХАЛЕРИК, при правильном воспитании, выработает в себе такие качества как активность, инициативность, высокая энергичность. Но идя на поводу у своей порывистости, ХАЛЕРИК рискует превратиться в неуравновешенного грубияна. ФЛЕГМАТИК может достичь больших успехов за счет своих врожденных качеств: усидчивости, деловитости, настойчивости, уравновешенности. Но без усилий над собой ФЛЕГМАТИК наверняка станет вялым, ленивым и равнодушным ко всему человеком.

МЕЛАНХОЛИКИ – не плаксы, они эмоционально чувствительны, умеют сопереживать и быть чуткими. Но излишне углубившись в собственные переживания, МЕЛАНХОЛИКИ становятся мрачными мнительными пессимистами.

САНГВИНИК, при правильном воспитании, может стать хорошим лидером, активным и отзывчивым. В противном случае САНГВИНИКУ грозит беспечность, зазнайство и неумение доводить дело до конца.

Свой темперамент надо знать и действовать, выбирая эффективную модель поведения в зависимости от ситуации. То есть не идти на поводу у природных качеств, а развивать их.

Коррекция темперамента - наша подстройка под требования социума (окружающего нас мира, общества...). Коррекция нужна с целью более эффективного и успешного существования.

### **7. Темперамент и выбор профессии - (слайд № 20)**

Следует ли учитывать тип темперамента при выборе профессии? Безусловно. Ведь от этого зависит не только наша производительность труда, но наше отношение к работе, чувство удовлетворения от нее и даже здоровье.

(слайд № 21,22,23,24)

1.Сангвиник: вкусы и интересы не постоянны. Если работа кажется не интересной, ему сразу же становится скучно. Зато он упорен, если увлечен. Трудоспособен, но не всегда трудолюбив. Его конек – организаторская работа. Профессию надо выбирать такую, которая связана с разнообразием условий, впечатлений, требует широкого диапазона способностей.

*менеджер, учитель, врач, психолог, воспитатель, организатор, продавец, официант, журналист, адвокат, и т.д.*

2.Холерик схватывает информацию на лету, быстро запоминает, даже не успев осознать. В критические моменты может работать долго и неудержимо. В это время его способности к концентрации выше всяких похвал.

*телерепортер, товаровед, артист, журналист, снабженец, предприниматель, хирург, летчик, диспетчер, водитель, тренер, менеджер, строитель, режиссер, повар, следователь, геолог, электрик и т.д.*

3. Флегматик медленно приспосабливается к новой обстановке, колеблется, принимая решения, трудно переключают внимание, поэтому им лучше выбирать работу не отличающуюся разнообразием процессов (например, работу на конвейере)

*лаборант, диспетчер, ювелир, ветеринар, врач, агроном, работник сельского хозяйства, ботаник, администратор, корректор базы данных, инженер, механик, электрик, математик, физик, астроном, водитель и т.д.*

4. Меланхолик. В силу особенностей темперамента при организации его работы необходимо создать условия, дать четкие инструкции, поощрять и поддерживать. Тогда он - отличный работник.

*художник, музыкант, литератор, швея-модельер, маляр, композитор, писатель, ветеринар, геолог, агроном, зоотехник, бухгалтер, автослесарь, слесарь, токарь, радиомеханик, архитектор, аналитик, аудитор и т.д.*

- Перед вами картинки профессий. Распределите рекомендуемые профессии, по типам темперамента. Выберите профессии, подходящие для типа темперамента вашего мультипликационного героя.

(выполнение задания, анализ)

### **8. Великие люди.** (слайд № 25,26,27,28)

- Давайте, еще раз убедимся, что нет плохих и хороших типов темперамента. Для этого посмотрим, что известные люди (писатели, художники, полководцы, правители, политические деятели и т.д.) обладали разными типами темперамента. Наверняка вы узнаете этих людей глядя на их портреты.

- Известные холерики:

*А.С. Пушкин, Петр Первый, Наполеон Б., А.В. Суворов, Бетховен, Байрон, Василий Чапаев, Сальвадор Дали, Владимир Жириновский.*

- Известные сангвиники:

*Моцарт, А. Герцен, Марк Твен, О. Бальзак, А. Вивальди, Д. Россини, В.И. Ленин.*

- Известные флегматики:

*М.И. Кутузов, И. Крылов, А.А. Дельвиг, А.П. Бородин, И. Глазунов, И. Ньютон, Э. Кант, Г. Галлилей, Г. Зюганов.*

- Известные меланхолики:

*Н.В. Гоголь, М.Ю. Лермантов, Шопен, И. Левитан, Ч. Дарвин, Декарт, А.П. Чехов, С. Есенин, А. Блок, П.И. Чайковский, Э. Пресли, Г. Явлинский.*

### **9. Психологическая совместимость.**

(слайд № 29) Существуют такие ситуации, когда люди длительное время вынуждены находиться в замкнутом помещении (плавание на подводной лодке, полет в космос и т.п.).

- Как вы думаете, какие типы темперамента обладают наибольшей психологической совместимостью?

- Лучшие друзья это люди, имеющие одинаковый тип темперамента? Или с разными?

Исследования показывают, что наибольшей совместимостью обладают люди с противоположными типами темперамента: холерик - флегматик, сангвиник – меланхолик. И знание темперамента и врожденных особенностей организации нервной системы очень важно для всех сфер деятельности человека – семьи, работы, общения с друзьями, бизнеса.

- (слайд № 30) И помните, что в любом коллективе найдется важное место для представителей всех типов темперамента, потому что..

Сангвиники – душа коллектива

Холерики – движущая сила

Флегматики – мозговой центр.

Меланхолики – наша совесть

### **10.Подарок.**

- (слайд № 31) Для каждого из вас был приготовлен небольшой сюрприз с пожеланиями. Это пожелание учитывает ваш темперамент и сможет вам помочь в любой жизненной ситуации.

Примеры пожеланий:

1. Чтобы контролировать ситуацию, надо оставаться спокойным.
2. В споре умей выслушивать собеседника до конца.
3. Уважай чувства других людей.
4. Любую проблему можно решить.
5. Будь внимателен к людям, с которыми общаешься.
6. Не сердись, улыбнись.
7. Начни свой день с улыбки.
8. Будь увереннее в себе.
9. Раскрой свое сердце, и мир раскроет свои объятия.
10. Взгляни на своего обидчика – может, ему просто нужна твоя помощь.
11. Будь позитивным.
12. Относись к другим людям так, как тебе хотелось бы, чтобы относились к тебе.
13. Не расстраивайся из – за пустяков.
14. Безвыходных ситуаций не бывает.
15. От улыбки станет всем светлей.

### **11.Заключение.**

- На этом наше занятие заканчивается. И нам остается еще раз пожелать каждому из вас заниматься изучением своей личности, делать себя лучше, научиться управлять своим темпераментом.