

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
КРЫМСКИЙ РАЙОН  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа № 65**

**ПРИКАЗ**

от 20.11.2023 г

№ 259 – од

хутор Могуковровский

**О проведении Недели психологии**

На основании письма Министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 10.11.2023 № 47-01-13-21928 «О проведении недели психологии», письма управления образования Крымский район от 13.11.2023 года № 2323 «О проведении Недели психологии», в целях популяризации и распространения информации о традиционной осенней Недели психологии, сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся

п р и к а з ы в а ю:

1. С целью популяризации и распространения информации о традиционной осенней Недели психологии организовать проведение Недели психологии в МБОУ ООШ № 65 с 20 ноября по 24 ноября 2023 г.

2. Чёрной Е.А. и.о. заместителя директора по учебно-воспитательной работе, Гольдштейн О.С. педагогу-психологу разработать план мероприятий в рамках проведения Недели психологии. (приложение №1).

3. Молотиевской И.С. школьному модератору разместить на официальном сайте образовательной организации план проведения Недели психологии, и итоги проведения.

- систематически размещать информацию о проведенных мероприятиях

4. Контроль за выполнением приказа возложить на и.о. заместителя директора школы по учебно-воспитательной работе Чёрную Е.А.

Директор школы

Ю.В. Головкин

С приказом ознакомлены: \_\_\_\_\_ «\_\_\_» 2023 г. /Е.А. Чёрная/  
\_\_\_\_\_ «\_\_\_» 2023 г. /И.С. Молотиевская /  
\_\_\_\_\_ «\_\_\_» 2023 г. /О.С. Гольдштейн/

### **План проведения недели психологии**

20 ноября – День Позитивного настроения

1. Просветительское мероприятие «Интересно для всех».
2. Психологическая акция «Радуга настроения»
3. Ящик откровения. (в течении недели)
4. «Познай себя» (для 8-9 классов, преподавателей)

21 ноября – День Будущего

1. Викторина для 5-7 классов: «Профессиональное лото»
2. «Профориентационное тестирование» (8-9 класс)
3. Игра «В поисках неизведанного..» (5-9 класс)

**22 ноября- День Сообразительности**

1. «Познай себя» (для 5-9 классов, преподавателей)
2. Просветительское мероприятие «Интересно для всех»
3. Полезная зарядка-разрядка.

23 ноября - День Независимости

1. Акция «Важные качества здорового человека»
2. Презентация «Сохрани духовное здоровье» (5-6 класс)
3. Выставка творческих работ «Будь Независим»

**24 ноября – День Взаимопонимания**

1. Такие разные дети
2. «Познай себя»
3. Подведение итогов недели

## **1 день: День Позитивного Настроения**

**Цель:** Создание гармоничной и позитивной атмосферы в школе, активизация межличностного взаимодействия между учащимися и педагогами школы.

**Просветительское мероприятие «Интересно для всех»** проходит в виде презентации «О пользе улыбки и комплиментов». Информационные слайды демонстрируются на мониторе.

### **Психологическая акция «Радуга настроения»**

**Цель акции:** вызвать интерес к себе, к осознанию собственного настроения и его влияния на окружающих; диагностика эмоционального состояния учащихся и педагогов.

При входе в школу на дверях вывешивается плакат с разноцветными листами: синим, желтым, красным, зеленым, серым, черным. Без объяснений.

В холле 1-го этажа вывешивается плакат «С каким настроением ты идешь сегодня в школу?». Здесь же находятся психолог и помощники (педагоги, учащиеся старших классов), которые, вручив входящему белый квадратик бумаги, предлагают опустить его в одну из разноцветных коробочек со словами: «Опусти, пожалуйста, этот квадратик в ту коробочку, цвет которой соответствует твоему сегодняшнему настроению».

Информация об учащихся и педагогах собирается отдельно. В конце трудового дня процедура повторяется.

Холл оформляется плакатом «С каким настроением ты сегодня уходишь из школы?».

На следующее утро в холле вывешивается плакат с цветными диаграммами: «Утро — учащиеся», «Утро — педагоги», «Вечер — учащиеся», «Вечер — педагоги». Рядом вывешивается интерпретация цветов (Приложение 1).

### **«Ящик откровения»**

Дорогие ребята! К сожалению, очень часто по дороге жизни мы тащим на себе мешки с песком, бурдюки, потому что нет старейшин, которые бы обратили наше внимание на реальный мир вокруг; нет условий, которые позволили нам раскрыться; нет уверенности, что тебя выслушают, поймут и примут именно с такими чувствами, которые ты испытываешь сейчас. И этот груз мешает нам двигаться вперед, познавать новое, развивать свои способности и возможности, становиться успешной, открытой и уверенной Личностью.

Поэтому я, Ящик откровений, предлагаю вам обратить внимание на свой внутренний мир, на свои чувства, мысли и начать заботиться о себе!

Теперь вы можете писать добрые и теплые, злые и противные, грустные и печальные письма о наболевшем, о тревожащем и беспокоящем вас. А потом опускать в Ящик откровений. Ваши письма могут быть подписанными или анонимными – как вы захотите!

Все ваши откровения сможет достать только психологическая служба, которая в свою очередь, обещает полную конфиденциальность и ответы на все письма. Спасибо вам за доверие!

Ваш Ящик откровений

.

### **«Познай себя» (для 8-9 классов, преподавателей)**

Участникам образовательного процесса предлагается выполнить тест «Ваши эмоции».

Данное мероприятие является диагностическим. Участники образовательного процесса могут оперативно получить информацию о своих личностных качествах посредством рисуночного теста.

В фойе образовательного учреждения размещается название мероприятия, инструкция для выполнения задания, бланки. Желаящие участники образовательного процесса выполняют задание и подходят к размещенным на стенде итогам теста и знакомятся со своими результатами. Если необходимо пояснить, проконсультировать, то педагог-психолог оказывает помощь учащимся и преподавателям. (Приложение 2)

## **2 день: День Будущего**

**Цель:** активизация познавательного интереса и мотивации к своему профессиональному будущему

### **Викторина для 5-7 классов: «Профессиональное лото»**

Для учащихся среднего звена были подготовлены загадки о профессиях. Во время перемен участники викторины разгадывают загадки о профессиях. Результат – начисление баллов за правильные ответы для каждого класса.

### **«Профориентационное тестирование» (для 8-9 классов)**

Тестирование предполагает выполнение нескольких заданий, задачей которых является выявить некоторые профессиональные склонности. Мы предложили профориентационный экспресс-тест, который возможно выполнить за время перемены и оперативно обработать педагогу-психологу. После обработки результатов каждому участнику прокомментирован итог тестирования (*опросник ДДО Климова*).

**Игра для 5-9 классов «В поисках неизведанного..»** - аналог игры «Следопыт». Проводится только во время перемен. Возможно участие всего класса, так и команды от класса.

**Цель:** Развитие коммуникативных умений, поднятие общего эмоционального тона

Педагог – психолог раздает командирам класса бланк со списком вопросов, объясняет правила игры (например: классный руководитель не помогает (или, наоборот, помогает); ответы должны быть точными, а не приблизительными; во время уроков выполнять задания категорически запрещается – нарушители выбывают из игры), определяет время выполнения заданий. (*Приложение 3*)

После сдачи всех бланков педагог-психолог и помощники подсчитывают баллы каждого класса, учитывая точность ответов и время, затрачиваемое на выполнение задания, выявляются победители: самые любознательные и дотошные.

На следующий день в фойе образовательного учреждения размещается итоговая информация (ответы детей на вопросы игры) «А знаете ли вы?»

## **3 день: День Сообразительности**

**Цель:** активизация интереса к вопросам психологии как науки, к информации о познавательных процессах, личностных качествах посредством выполнения практических заданий.

### **«Познай себя» (для 5-9 классов, преподавателей)**

Участникам образовательного процесса предлагался ряд заданий, направленных на получение информации о личных познавательных способностях (особенности мышления, внимания, быстроты реакции).

Задания :

- решение анаграмм (*Приложение 4*);
- тест Мюнстербергера, направленный на выявление особенностей избирательности внимания) (*Приложение 5*);

- викторина на выявление сообразительности, быстроты реакции, готовности памяти (*Приложение 6*).

Кроссворд по психологии. Повышение психологической культуры. Победитель-первый правильно ответивший (*Приложение 7*).

Задания подбирались с учетом возможности выполнить их во внеучебное время (перемены), охвата большего количества учащихся, проявления интереса к заданиям учащихся всех возрастов.

#### **Просветительское мероприятие «Интересно для всех»**

Данное мероприятие заключается в оформлении стенда с информацией о психологии, как науке, а также о значении психологии в жизни каждого человека.

Были показаны и проведены **упражнения полезной зарядки-разрядки** по здоровьесберегающим технологиям, которые позволяют лучше воспринимать новую информацию, снизить визуальное напряжение, получить больше энергии, быстрее находить пути решения сложных вопросов. Параллельно улучшить одновременную работу глаз, что важно для быстрого и грамотного чтения и письма. (*Приложение 8*)

#### **4 день: День Независимости**

**Цель:** пропаганда независимого поведения и здорового образа жизни, повышение значимости понятия «здоровья»

##### **Акция «Важные качества здорового человека»**

На листе А4 учащиеся высказывают свое мнение о важных качествах здорового человека.

##### **Выставка творческих работ классов «Будь Независим»**

За 2 недели учащимся предлагается выполнить задание – выполнить творческое задание «Будь Независим». На 4 день Недели Психологии в школе размещаются работы классов.

Показ и обсуждение презентации «Сохрани духовное здоровье».

Просветительское мероприятие в виде презентации.



#### **5 день: День Взаимопонимания**

**Цель:** привлечение участников к рассуждению на социальные темы, такие как жизненные ценности и умение адаптироваться в коллективе.

##### **«Познай себя»**

Диагностическое мероприятие, направленное на раскрытие своих индивидуальных личностных особенностей. Мы предлагаем тест «Кто Я?» (*Приложение 9*).

**«Такие разные дети»** Просветительское мероприятие. Памятки «Как работать с трудными, ленивыми, гиперактивными детьми» (*Приложение 10*)

**Результаты Недели психологии** подводятся в виде рефлексии. Использовать можно разные варианты. Мы выбрали классическую форму. На стенде учащиеся оценивали мероприятие с помощью смайликов.

Кроме этого, по итогам мероприятия отмечались грамотами и призами классы за активное участие, за творчество, за оказанную помощь.

# «Радуга настроения»

## Акция

**Синий** — означает полное спокойствие, умиротворенность. Олицетворяет узы, которыми человек связывает себя с окружающим миром; объединение, чувство общности. Как говорят, это цвет верности, он также олицетворяет глубину чувств. Он является предпосылкой умения сопереживать, символом эстетических переживаний и созерцательности.

Всякий, кто отдает предпочтение синему цвету, нуждается в спокойном и упорядоченном окружении, свободном от беспокойства, потрясений и ограничений, в котором события развиваются плавно и традиционно, в котором отношения с другими людьми безмятежны и свободны от разногласий. Человек чувствует потребность в доверии к другим людям, и другие могут ему доверять.

**Желтый** — производит впечатление легкости и радости. Выражает несдержанность, рефлексивность, лучезарность, нематериальную радость. Освобождает от тяжести забот, проблем, ограничений. Символически соответствует теплу солнца, духу веселья. Это цвет надежды и ожидания большого

счастья во всех его бесчисленных формах. Он всегда направлен в будущее, рвется вперед к новому, современному, развивающемуся.

Всякий, кто отдает ему предпочтение, имеет сильное желание уйти от существующих трудностей, найти выход, который принесет освобождение. Но ему свойственны и склонность к переменам ради перемен, нетерпеливый поиск альтернативных решений, непостоянство.

**Красный** — символизирует состояние «расходования энергии». Он выражает жизненную силу, нервную активность, означает всевозможные склонности и желание получать результаты и добиваться успеха, импульсивность, волю к победе, стремление ко всему тому что может способствовать насыщенности бытия.

**Черный** — это абсолютный предел, за которым жизнь прекращается. Он передает идею небытия, исчезновения.

Человек, который выбирает черный цвет, восстает против судьбы, склонен действовать опрометчиво и безрассудно.

**Зеленый** — выражает деятельную волю, упорство и целеустремленность, указывает на постоянство воззрений, самосознания и высокую оценку своего «Я».

Напряженность зеленого цвета действует подобно плотине, за которой накапливается, не получая разрядки, возбуждение от внешних раздражителей, при этом усиливается чувство гордости за себя, ощущение власти над событиями и возможности ими управлять. Это «зеленое» поведение выражается в скрупулезной точности при проверке и осмыслении фактов, точной памяти, ясности изложения, способности к критическому анализу, логической последовательности вплоть до абстрактного формализма.

Человек, предпочитающий этот цвет, хочет повысить свою уверенность в собственной ценности, цепляется за свой, им же созданный идеализированный образ либо ожидает, что другие будут выказывать ему уважение за те ценности, которыми он обладает, будь то богатство, физическое или культурное превосходство.

**Серый** — ни темный, ни светлый, абсолютно лишен каких-либо стимулирующих или психологических тенденций. Серый цвет — это пограничный район между противоборствующими сторонами, «ничейная» земля, «железный занавес», по каждую сторону от которого свои методы, подходы, взгляды, свой мир.

Человек, отдающий предпочтение этому цвету, хочет от всего отгородиться, остаться свободным от каких-либо обязательств, ни в чем не принимать участия, укрыться от внешних влияний и стимулов. Участие этого человека в любом деле осуществляется дистанционно — он словно стоит в стороне и наблюдает за своими действиями. Этот цвет явно содержит в себе элемент утаивания. В народе таких людей называют «серыми мышками».

Основная идея: Проследить динамику изменения настроения у детей в течение дня . Ввести в акцию познавательные материалы о постоянстве, символике, теории цвета. Затронуть процессы саморефлексии у учеников и педагогов. Подготовить материалы для улучшения самочувствия, активности и настроения. Получить обратную связь о ходе акции.

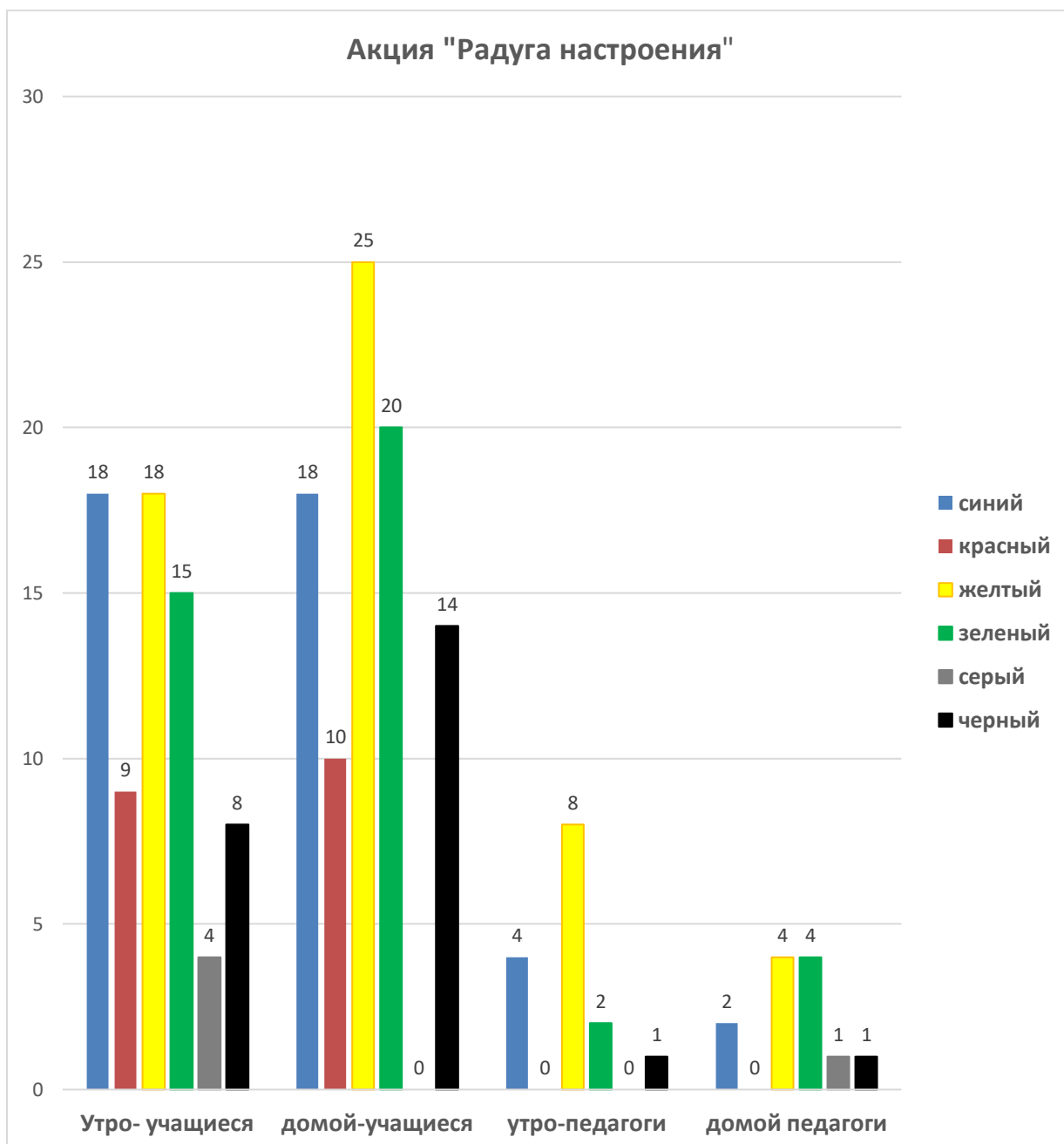
Задачи: расширить знания обучающихся и педагогов о назначении цвета; развивать эрудицию, кругозор детей

# «Радуга

# настроения»

Акция





В итоге в акции приняли участие около 80 учащихся и 12 учителей.

## Приложение 2

### Тест: «Ваши эмоции».

Я предлагаю вам узнать о себе в рисуночном тесте «Ваши эмоции».

Время работы 2 мин.

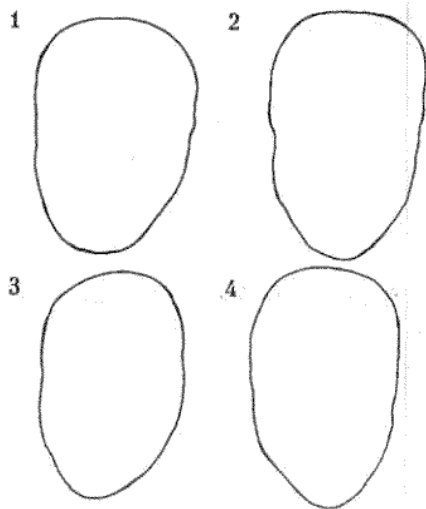
**Инструкция:**

«На бланке изображены четыре лица, вернее, четыре лицевых овала, лишенных всех внешних черт.

Вам нужно не просто нарисовать нос, глаза и губы этим лицам, но и выполнить конкретное задание.

Первое лицо должно быть радостным, второе – грустным, третье – злым и четвертое – обиженным.

То есть задача проста: четыре лица должны выражать четыре разных человеческих эмоции»



Ключ к тесту:

Напомним еще раз.

**Первое лицо** – радость, **второе лицо** – грусть, **третье лицо** – злость и **четвертое** – обида.

Внимательно посмотрите, с помощью чего вы постарались передать ту или иную эмоцию на лицах, это очень важный момент. Те черты лица, на которые вы сделали упор, многое расскажут вам о нашем характере и ваших чувствах

**Первое лицо – радость.** Если вы сделали основной упор на *улыбку*, сделав ее широкой и открытой, то это значит, что вы веселый и жизнерадостный человек, с удовольствием делитесь своей радостью с окружающими.

**Второе лицо – грусть.** Если вы постарались передать грусть с помощью *рта с опущенными вниз уголками*, то это означает, что вы доверчивый и ранимый человек, вас легко обидеть, вы сопереживаете всем и стараетесь помочь тем, кто в этом нуждается.

**Третье лицо – злость.** Если вы сделали основной упор на *нос с раздутыми ноздрями*, то это значит, что вы прямой человек, последовательный в своих словах и поступках. Вы цените откровенность и предпочитаете действовать прямолинейно и открыто, презираете трусость и подлость.

**Четвертое лицо – обида.** Если вы постарались передать обиду, сделав упор на *печальные глаза и брови домиком*, то это говорит о вашей впечатлительности и непосредственности, вы верите в лучшее и надеетесь на светлое завтра. Вас легко обмануть, вы часто разочаровываетесь в людях и в жизни.

Вообще при расшифровке этого теста следует учитывать следующее. **Глаза** – это ваша готовность получать информацию и перерабатывать ее. **Ресницы** – склонность к демонстративности, вызывающее поведение. **Брови** – это способность к самостоятельному анализу ситуации и принятию решения. **Мимические морщины на лбу** – склонность к размышлению. **Складка между бровей** – нерешительность, нежелание идти на риск. **Нос** – умение строить догадки и предположения, интуиция. **Рот** – контакт с окружающим миром, средство выражения собственных мыслей и желаний. **Подбородок** – упрямство, неспособность признать свою ошибку и с достоинством принять свое поражение. **Уши** – умение выслушать доводы других людей и принять их точку зрения. **Морщины возле рта** – вечное недовольство, нежелание идти на компромисс, несогласие.

**Вывод:** Этот рисуночный тест дал возможность увидеть, насколько правильно вы передаете свое эмоциональное состояние, и показал основные черты вашего характера.

– По ответам на вопросы анкеты получается, что есть чувства, которые хотят испытывать практически все, но есть чувства, которых лучше бы не было. Особым нерасположением пользуются все негативные чувства: страх, обида, гнев, лень, и т. е, те эмоции, которые когда-нибудь мешали нам или другим людям в общении друг с другом.



## игра «СЛЕДОПЫТ»

\_\_\_\_\_ класс

С \_\_\_\_\_ в течение учебного времени (только на переменах) попытайтесь ответить на \_\_\_\_\_ ряд вопросов.

Оценивание проводится по следующим критериям:

- скорость выполнения;
- оформление вопросов;
- правильность (достоверность) ответов;
- сообразительность, смекалка, обращение к учителям.

Время получения задания \_\_\_\_\_ Время сдачи \_\_\_\_\_

Вопросы игры «Следопыт»

1. Сколько новых учебных предметов появляется в расписании 5-классника?

\_\_\_\_\_

2. В нашей школе 9 классов. А какой из них самый многочисленный?

\_\_\_\_\_

3. Среди работников нашей школы есть двойные тезки. Кто эти люди?

(Напишите их ФИО и должность школе \_\_\_\_\_)

4. Какое нелюбимое горячее блюдо у главного знатока поверхности Земли с ее природными условиями? \_\_\_\_\_

5. В одном мультфильме длину удава измеряли в попугаях. А какова ширина школьного коридора 2 этажа в дневниках? \_\_\_\_\_

6. Назовите сумму, которая получится, если сложить цифры из даты (число-месяц-год) дня рождения директора школы? \_\_\_\_\_

7. Ребята в школе учат не только педагоги, но и стены. А сколько школьных стендов несут ученикам полезную информацию? \_\_\_\_\_

8. Назовите любимые цветы учителя биологии? \_\_\_\_\_

9. Год основания нашей школы, год постройки новой школы в которой мы сейчас учимся? \_\_\_\_\_

10. Сколько учителей работает в школе? \_\_\_\_\_

11. Какой размер обуви у учителей физкультуры? \_\_\_\_\_

12. Сколько фотографий на стенде «Ими гордится школа»? \_\_\_\_\_

13. Какое качество личности ценит в людях учитель русского языка Мария Александровна? \_\_\_\_\_

14. Какой предмет в школе не любил директор Николай Сергеевич? \_\_\_\_\_

15. Какие домашние животные есть у завуча по воспитательной работе? \_\_\_\_\_

16. Кем мечтала быть в детстве учитель математики Светлана Васильевна? \_\_\_\_\_

17. Какой вид спорта нравится учителю английского языка? \_\_\_\_\_

18. Любимый день недели учителя физики? \_\_\_\_\_

19. О чем мечтает учитель истории? \_\_\_\_\_

20. Любимое место отдыха классного руководителя 9 класса? \_\_\_\_\_

21. В какую сторону открывается дверь в столовую: от себя или на себя? \_\_\_\_\_

22. Сложите количество этажей в нашей школе и количество лаборантских кабинетов. Сколько будет? \_\_\_\_\_
23. Сколько хвойных деревьев растет на пришкольном участке?  
\_\_\_\_\_
24. Придумайте четверостишие, первая строчка которого: «Мы любим нашу школу».

Приложение 4

Анаграммы для 5-9 классов

<p>Я дерево в родной стране, Найдешь в лесах меня повсюду; Но слоги переставь во мне – И воду подавать я буду. (<b>Ответ:</b> «Сосна» - «насос».)</p>	<p>Читайте слева вы меня, И псом презлющим буду я. Но времени я буду счет, Когда прочтешь наоборот. (<b>Ответ:</b> «Дог» - «год».)</p>	<p>Лежу я на земле, Прибита я к железу, Но буквы переставь – В кастрюлю я полезу. (<b>Ответ:</b> «Шпала» - «лапша».)</p>	<p>В моря и океаны Пускаю я фонтаны. Наоборот напишешь – В часах меня услышишь. (<b>Ответ:</b> «Кит» — «тик».)</p>
<p>Не раз в оркестре я звучала, Мой голос струнный так певуч! Но «Ф» мое поставь с начала, И я во тьму направлю луч. (<b>Ответ:</b> «Арфа» — «фара».)</p>	<p>Воздух в шины я вдуваю, Жизнь несую я колесу. Если ж слоги мы смешаем, Стану деревом в лесу. (<b>Ответ:</b> «Насос» - «сосна».)</p>	<p>По мне движется к сердцу кровь, Меня ищут на сгибах руки. Если ж, буквы смешав, Мы расставим их вновь, То получим название реки. (<b>Ответ:</b> «Вена» - «Нева».)</p>	<p>В океанах он живет, И мала ему река. Буквы ставь наоборот – Будет дергаться щека. (<b>Ответ:</b> «Кит» - «тик».)</p>
<p>Я в пруду живу, жирею, Переставьте буквы - вмиг Превращусь я и в аллею, И в лужайки, и в цветник. (<b>Ответ:</b> «Карп» - «парк».)</p>	<p>В дождливый час и в летний зной Спасись ты можешь подо мной. Когда с конца меня прочтешь, То озером в горах найдешь. (<b>Ответ:</b> «Навес» - «Севан».)</p>	<p>Этот человек - опасен, Пусть не встретится он вам. А второе слово - яма, Ее ты вырыть можешь сам. (<b>Ответ:</b> «Вор» - «ров».)</p>	<p>Это карта мира, Есть у вас в портфеле. Это — угощение, В его составе зелень. (<b>Ответ:</b> «Атлас» - «салат».)</p>
<p>Приголубит мама дочку – Вот вам слово первое. Если буквы переставить, То - гора, наверное. (<b>Ответ:</b> «Ласка» - «скала».)</p>	<p>Я - важная артерия, Нужна для жизни вам. А буквы переставь – стада Баранов по горам. (<b>Ответ:</b> «Аорта» - «отара».)</p>	<p>На термометре я есть, Коль градусник поставите. Буквы переставь - я зверь, Ем все, что оставите. (<b>Ответ:</b> «Шкала» - «шакал».)</p>	<p>Я - сирень, акация. Словом, вид растения. А в другом я качестве – Грохот через стену. (<b>Ответ:</b> «Куст» - «стук».)</p>

<p>Я — канат причальный, Крепкий, до ребячества. Только буквы переставь – Номер, вид и качество. (<b>Ответ:</b> «Трос» - «сорт».)</p>	<p>Я - время года теплое, Бежим мы в лес, на реку. Но буквы только переставь – Я корпус человека. (<b>Ответ:</b> «Лето» - «тело».)</p>	<p>Я - трудяга-пароход, По реке плыву я ловко. Но буквы переставь, тогда Я измельчу в обед морковку. (<b>Ответ:</b> «Катер» — «терка».)</p>	<p>Известная игрушка, В меня вы все играете. Но буквы переставьте – Меня ищите в пальцах. (<b>Ответ:</b> «Кукла» - «кулак».)</p>
<p>Я - защита от дождя В каждом важном случае. Только буквы переставь – Время года лучшее. (<b>Ответ:</b> «Навес» - «весна».)</p>	<p>Я пищу, не зная сна, Только буквы переставь – Вмиг морская бьет волна, И с меня спускают трап. (<b>Ответ:</b> «Комар» - «корма».)</p>	<p>Когда вдруг в глаз влетит помеха, То всем нам будет не до смеха. Но буквы переставь - тогда Ищи меня в траве с утра. (<b>Ответ:</b> «Соринка» - «росинка».)</p>	<p>Во мне картину на стене Повесят, чтоб ловила свет. Но буквы переставь во мне – Меня наклеишь на конверт. (<b>Ответ:</b> «Рамка» - «марка».)</p>

Исключите лишнее слово, предварительно решив анаграммы

<p>ТРБА – брат КПИРАКС – скрипка ТРСАЕС – сестра АТМЬ – мать НКВЧУА - внучка</p>	<p>СЛОО – Осло ОКОТИ – Токио ООТРОНТ – Торонто РЕБЛАГД – Белград</p>	<p>РАКОЧВА – овчарка ЛЬБГДОУ – бульдог ЕХРО – орех ЛУПЕДЬ – пудель</p>	<p>ЮКИЛТ – лютик ЛЮТАНЬП – тюльпан АЛИФАК – фиалка ОЗАР – роза ЛСТУ – стул</p>
<p>ЗОАК – коза РЕОББ – бобер СФОМАРЕ – семафор ШАДОЛЬ – лошадь</p>	<p>АПНИСЕЛЬ – апельсин ТАСУПАК – капуста ЯШВИН – вишня АКАЧКБО – кабачок ШУРГА – груша</p>	<p>АЧТПО – почта АИДРО – радио ФАГРЕЛТЕ – телеграф КТЕВИНЦ – цветник</p>	<p>ОЗУКРА – Карузо НИШПАЯЛ – Шалапин НИБОВОС – Собинов НИШКУП – Пушкин</p>
<p>ЛИОРЗТЕВЕ – телевизор ИОКСМТ – москит РКМАО – комар МИТТЕР – термит</p>	<p>КОХЙЕК- хоккей СНИНЕТ- теннис ОЖИВТ - живот ЛУФОБТ – футбол</p>	<p>АТСЕН - стена ТИВОНКР - вторник РАКЫШ - крыша КООН – окно</p>	<p>ЖААРБ - баржа ТЯХА - яхта НУССК - сунс КОДАЛ – лодка</p>
<p>ЛЕОР – орел БЕОРОЙВ – воробей КОВАОРЖОН – жаворонок ФЕЛИНДЬ – дельфин</p>	<p>НИАВД - диван СЕОТТ - тесто СЛОТ - стол ЛЕКСОР – кресло</p>	<p>ААЛТЕРК - тарелка КОЖАЛ - ложка ДМОНЧЕА - чемодан ШКААЧ – чашка</p>	<p>ЗМАТЕ – Темза РАЖПИ – Париж АГОВЛ – Волга ИНЕРГ – Нигер</p>

Класс _____ ТРБА – КПИРАКС – ТРСАЕС – АТМЪ – НКВЧУА -	Класс _____ СЛОО – ОКОТИ – ООТРОНТ – РЕБЛАГД –	Класс _____ РАКОЧВА – ЛЪБГДОУ – ЕХРО – ЛУПЕДЪ –	Класс _____ ЮКИЛТ – ЛЮТАНЬП – АЛИФАК – ОЗАР – ЛСТУ –
Класс _____ ЗОАК – РЕОББ – СФОМАРЕ – ШАДОЛЬ –	Класс _____ АПНИСЕЛЬ – ТАСУПАК – ЯШВИН – АКАЧБО – ШУРГА –	Класс _____ АЧТПО – АИДРО – ФАГРЕЛТЕ – КТЕВИНЦ –	Класс _____ ОЗУКРА – НИШПАЯЛ – НИБОВОС – НИШКУП –
Класс _____ ЛИОРЗТЕВЕ – ИОКСМТ – РКМАО – МИТТЕР –	Класс _____ КОХЙЕК- СНИНЕТ- ОЖИВТ - ЛУФОБТ –	Класс _____ АТСЕН - ТИВОНКР - РАКЫШ - КООН –	Класс _____ ЖААРЪ - ТЯХА - НУССК - КОДАЛ –
Класс _____ ЛЕОР – БЕОРОЙВ – КОВАОРЖОН – ФЕЛИНДЪ –	Класс _____ НИАВД - СЕОТТ - СЛОТ - ЛЕКСОР –	Класс _____ ААЛТЕРК - КОЖАЛ - ДМОНЧЕА - ШКААЧ –	Класс _____ ЗМАТЕ – РАЖПИ – АГОВЛ – ИНЕРГ –

**Тест Мюнстерберга**

Данный тест предназначен для диагностики избирательности внимания

**Инструкция.**

В предложенном вам наборе букв есть слова. Ваша задача — как можно быстрее просматривая текст, подчеркнуть эти слова за 2 минуты.

Пример: «рюклбюсрадостьуфркнп». Постарайтесь обнаружить замаскированное слово «радость».

**Тестовый материал.**

бсолнцесвтрпцоэрайонзгучновостььхэыгчяфактьуэкзаментрочягщшгцкппрокурор  
гурсеабетеорияемтоджебьамхоккейтроицафцуйгахттелевизорболджщзхюэлгщьбпа  
мятьшогхеюжипдрпщхщнздвосприятиейцукендшизхьвафыпролдблюбобьяабфырпл  
осдспектаклячсинтьбюнбюерадостьвуфцияждлоррпнародшалдхэипцигернкуыф  
йшрепортажэжлорлафывюфьбконкурсйфнячыувскапрличностьзжэьеюдшглюд  
жинэприлаваииедтлжэзбьтрдшжнпркывкомедияшлдкуйфотчаяниейфрлньячвтлдж  
эхьфтасенлабораторияигщдщнруцтргштлрснованиезхжьбщдэркентаврсухгвсмт  
рпсихиатриябплмстчйфясмтщзайэягнтзхтм

**Обработка результатов.**

Оценивается количество выделенных слов и количество ошибок (пропущенные и неправильно выделенные слова).

**Ключ:**

Солнце, район, новость, факт, экзамен, прокурор, теория, хоккей, троица, телевизор, память, восприятие, любовь, спектакль, радость, народ, репортаж, конкурс, личность, комедия, отчаяние, лаборатория, основание, кентавр, психиатрия.

**Интерпретация.**

1. Если вы обнаружили не более 15 слов, то вам следует уделять больше времени развитию своего внимания. Читайте, записывайте интересные мысли в вашу записную книжку, время от времени перечитывайте свои записи.
2. Если вы обнаружили не более 20 слов, ваше внимание ближе к норме, но иногда оно вас подводит. Вернитесь к тесту, повторите его еще раз. Сверьте свои результаты с ключом к тесту.
3. Если вам удалось обнаружить 24 -25 слов, ваше внимание в полном порядке. Хороший уровень развития внимания помогает вам быстро учиться, продуктивно работать, запоминать информацию и воспроизводить ее в нужный момент.



Для 5-9 классов (4 варианта)

#### Приложение 6

**Викторина** (проверка быстроты реакции, сообразительности, готовности памяти)

Быстро ответь на следующие вопросы:

Он бывает гомерический? – *хохот, смех*

Как называется второй месяц лета? – *июль*

Что такое 33 января? – *2 февраля*

Что находится в начале книги? Буква «К»

Какой знак надо поставить между цифрами 2 и 3 так, чтобы получилось число, больше 2, но меньше 3? – *2,3*

Произведение каких двух чисел всегда меньше их суммы? – *1*

Прошли четыре дня после воскресения. Какой сегодня день? *Четверг*

Как называется самый короткий месяц в году? (два ответа) – по дням *февраль*, по количеству букв *май*

Как правильно сказать: 7+5 равно одиннадцати или адиннадцати? – *двенадцать*

У стола 4 угла, один отпилили. Сколько углов осталось? *5*

**Викторина** (проверка быстроты реакции, сообразительности, готовности памяти).

Быстро ответь на следующие вопросы:

Кто автор сказки "Три поросенка"? *Сергей Михалков*

Сколько будет семь плюс семь, деленное на семь? *2*

Профессор лег спать в 9 часов вечера, а будильник поставил на 10 утра. Сколько времени он проспал? *1 час*

Что будет, если написать тридцать "Я"? *ЗОЯ*

В каком слове половина буквы? *Полка*

Как называется второй месяц зимы? *Январь*

Что мы слышим в конце урока? *звонок*

Назови самое большое двухзначное число? *99*

Одно яйцо варят 4 минуты. Сколько времени надо варить 5 яиц? *Тот же 4 мин*

Зачем язык во рту? *За зубами*

**Викторина** (проверка быстроты реакции, сообразительности, готовности памяти).

Быстро ответь на следующие вопросы:

Без чего жить нельзя? *Без имени*

Можно ли в решете принести воду? *Да, в виде льда*

На какое число нужно разделить 2, чтобы получить 4? *На 1/2*

Какой день недели будет через день после субботы? *Понедельник*

Назови пять дней *недели*, не называя их по именам. Сегодня, вчера, позавчера, завтра, послезавтра.

В 12 часов дня часовая и минутная стрелки совпадают. Через какое наименьшее время они совпадут снова? *Через 65 мин*

Что можно подержать только в левой руке? *Правую руку*

В каком случае шестеро детей и две собаки, забравшиеся под обычный зонтик, не намокнут? *Если нет дождя*

Как называется самая близкая к земле звезда? *Солнце*

На какой вопрос нельзя ответить "Да"? *"Ты спишь?"*

Приложение 8.

#### Зарядка-разрядка

Кто из нас хотя бы раз в жизни не мечтал о чудесной кнопке, нажав на которую, моментально можно было бы решить заковыристую задачу, например, по математике или физике. А еще раз нажал – и сразу прояснилась ситуация, которая долгое время никак не могла разрешиться. Упражнение, предлагаемое в

этом номере, поможет таким фантазиям стать реальностью. Такие движения обеспечивают приток обогащенной кислородом крови к клеткам головного мозга. Вследствие этого лучше воспринимается новая информация, снижается визуальное напряжение, становится больше энергии, быстрее находятся пути решения сложных вопросов. Параллельно улучшается одновременная работа глаз, что важно для быстрого и грамотного чтения и письма.

1. Встаньте удобно, ноги параллельно друг другу, колени расслаблены.
2. Положите одну руку ладонкой на пупок.
3. Вторую руку разместите под ключицами. Имейте в виду: под ключицами, слева и справа от грудины, между первым и вторым ребром, находятся так называемые кнопки мозга, воздействие на которые волшебным образом помогает сосредоточиться.
4. Массируйте «кнопки мозга» с одной стороны большим, а с другой стороны – средним и указательным пальцами. Можно и просто активно гладить эту область всей ладонью. Рука на пупке остается неподвижной. После того как движения станут привычными, попробуйте дополнить их слежением глазами слева направо и наоборот. Голова при этом остается неподвижной. Это поможет расширить угол зрения, что необходимо ученикам для быстрого усвоения нового материала.
5. Поменяйте руки и повторите упражнение.

Сделайте перерыв в учебных занятиях, чтобы с помощью предлагаемых упражнений снять усталость, утомление глаз, максимально быстро сконцентрировать внимание. А также развить организационные навыки, умение читать вблизи и вдали (книга – доска), согласованность работы глаз, мотивацию в освоении материала. И, что важно, принять удобную позу для активной учебы.

Нажми на точки «Заземляемся»

1. Встаньте удобно, расслабьтесь.
2. Пальцами руки прикоснитесь к точке, находящейся под нижней губой.
3. Другую руку расположите чуть ниже пупка пальцами вниз.
4. Удерживая точку под нижней губой на вдохе, представляйте, что вместе с воздухом в вас входит энергия земли. А на выдохе верните ее обратно.
5. Сделайте 4–6 полных циклов такого дыхания, чтобы максимально «поднять энергетический фонтан». Далее поменяйте руки местами и повторите упражнение 4–6 раз.

Нажми на точки «Выходим в космос»

1. Встаньте удобно, расслабьтесь.
2. Пальцами руки прикоснитесь к точке, находящейся над верхней губой.
3. Другую руку положите на крестец сзади срединной линии тела.
4. Удерживая точку над верхней губой во время вдоха, представляйте, как по позвоночнику поднимается энергия, расслабляя каждый позвонок.
5. Сделайте 4–6 полных циклов дыхания, чтобы энергия, поднимаясь по позвоночнику и далее вдоль головы (как капюшон), доходила до точки над губой.
6. Поменяйте руки, повторите упражнение.

Перед экзаменами шея, вместо того чтобы вытянуться, снять зажимы и улучшить обеспечение мозга кислородом, свешивается под тяжестью наполняемой знаниями головы. Чтобы легче воспринимать информацию, дайте свободу шее! Свободу шее!

1. Встаньте прямо, голова по срединной линии.
2. Приподнимите плечо к уху. Положите на него голову.
3. Позвольте голове скатиться к срединной линии и опустите плечо. Подбородок опущен достаточно низко и касается груди. Вы чувствуете натяжение задних шейных мышц. Рот чуть приоткрыт. Представьте, что ваша голова – тяжелый шар.

4. Начинайте поворачивать голову вправо и влево. Максимальная амплитуда поворота – не дальше плеча.
5. Сделайте четыре-пять проходов от плеча к плечу. Не торопитесь. В местах сильного напряжения в шее чуть дольше задержите голову в этой позиции и подышите спокойно и глубоко.
6. Вернитесь в исходное положение. Чуть откиньте голову назад до мягкого натяжения мышц шеи спереди. Не забудьте приоткрыть рот.
7. Начинайте медленно вращать головой из стороны в сторону. Амплитуда движений должна быть меньше.

Данное упражнение способствует расслаблению ЦНС и снятию мышечных зажимов в области шеи, плеч, спины. Помогает лучшему восприятию и обработке информации, улучшает математические способности и навыки чтения.

Лето – это свобода! Наконец-то можно больше бегать, прыгать – вести активную жизнь. Благодаря этому снимается зажим поясничной группы мышц, тело расслабляется, улучшается координация движений в целом.

Так что самое время освоить полезное упражнение «Заземлитель». Оно понадобится с началом учебного года, чтобы уметь максимально сконцентрировать энергию на выполнении работы. Движения снимают напряжение поясничных мышц, улучшают зрение, нормализуют дыхание. Это способствует повышению концентрации внимания, актуализирует кратковременную память, развивает математические навыки, логику.

1. Встаньте, расставив ноги на ширине плеч, руки на поясе. Правая стопа развернута носком вправо, левая – вперед, руки на поясе.
2. Мягко согните правое колено, опираясь всем телом на стопу.
3. Спину держите прямо и равномерно опускайте корпус вниз.
4. Сделайте выпад в сторону опорной правой ноги. Голову тоже поверните вправо. Вес тела остается по центру. При этом корпус не должен поворачиваться и смещаться в сторону опорной ноги.
5. Стопы от земли не отрывать! При правильном выполнении движений вы напрягаете поясницу и чувствуете натяжение внутренней мышцы бедра вытянутой ноги. Следите за тем, чтобы спина оставалась прямой.
6. Сделайте упражнение 3 раза, потом поменяйте опорную ногу и повторите.

Эти упражнения помогут снять усталость глаз, напряжение шеи, боль в спине после работы за компьютером или вождения машины, поэтому родителям полезны не меньше, чем детям. Особенно они рекомендуются «очкарикам», так как улучшают работу глазных мышц, укрепляют связь «рука–глаз». И, пожалуй, самое главное – стимулируют желание фантазировать и активно творить. Да здравствует творчество!

Ленивые восьмерки

1. Представьте перед собой на уровне глаз восьмерку, лежащую на боку (знак бесконечности). Ее центр проходит на уровне переносицы.
  2. Вытяните вперед руку, чуть согнутую в локте.
  3. Сожмите пальцы в кулак, большой палец поднимите вверх.
  4. Ведите рукой в воздухе от центра влево-вверх против часовой стрелки, по окружности вниз и снова в центр.
  5. Продолжайте «рисовать» вправо-вверх, возвращаясь в исходную точку. Движение должно быть плавным и непрерывным.
  6. За большим пальцем следите глазами, голова остается неподвижной. Повторить три раза каждой рукой.
  7. Соедините руки в замок. Снова рисуем ленивую восьмерку и следим взглядом за пальцами.
  8. Повторить три раза. Да здравствует творчество!
- Двойные рисунки

Исходная поза – обе руки свободно выпрямлены перед собой. Представьте, что в руках по карандашу, а перед вами – холст. Одновременно двумя руками от центра начинайте рисовать на воображаемом холсте зеркальные изображения. Сюжет не имеет значения, но рисунки должны располагаться в верхней и нижней частях холста. Тело расслаблено, дыхание в естественном темпе, движения рук свободные. Варианты: рисуем мелом или маркерами на доске, пастелью на бумаге, прикрепленной на уровне глаз. Упражнения рекомендуются делать без очков, чтобы они не ограничивали поле зрения.

Кто не зевал на уроке, стыдливо прикрывая рот ладошкой? Думаете, это все от скуки? Вовсе нет, просто организму не хватает кислорода, чтобы активно перерабатывать поступающую информацию. А когда теряется смысл, действительно становится скучно. И хочется спать... Но впереди еще устное чтение и ответы у доски, и так хочется говорить ясно, выразительно и увлекательно...

Сегодняшнее упражнение «Энергетическая зевота» обязательно поможет нам в этом! Помните: зевать совсем не вредно!

1. Займите удобную позицию стоя или сидя.
2. Положите ладони на щеки. Откройте и закройте рот, чтобы почувствовать под руками точки соединения верхней и нижней челюстей. Переместите пальцы на эти точки.
3. Представьте, что вы зеваете: широко откройте рот и на высоте «зевка» массируйте пальцами найденные точки. При этом попробуйте произносить расслабляющий длинный звук «ва-а-а-а-у-у-у».
4. Повторите упражнение 3–6 раз.

При правильном выполнении упражнения вы непременно зеваете по-настоящему! Это упражнение улучшает навыки устного чтения, творческого письма, выразительной речи, помогает при выступлениях – а впереди как раз новогодние праздники и, наверняка, участие в представлениях. За счет ослабления напряжения мышц лица упражнение способствует улучшению зрительного внимания и восприятия, помогает в общении, стимулирует творческие процессы, развивает способность отбирать нужную информацию. Рекомендуем энергетически зевать в те моменты, когда вы начинаете сердиться и сжимать зубы. После упражнения вы найдете нужные слова, чтобы донести свою мысль до собеседника, не обидев его при этом.

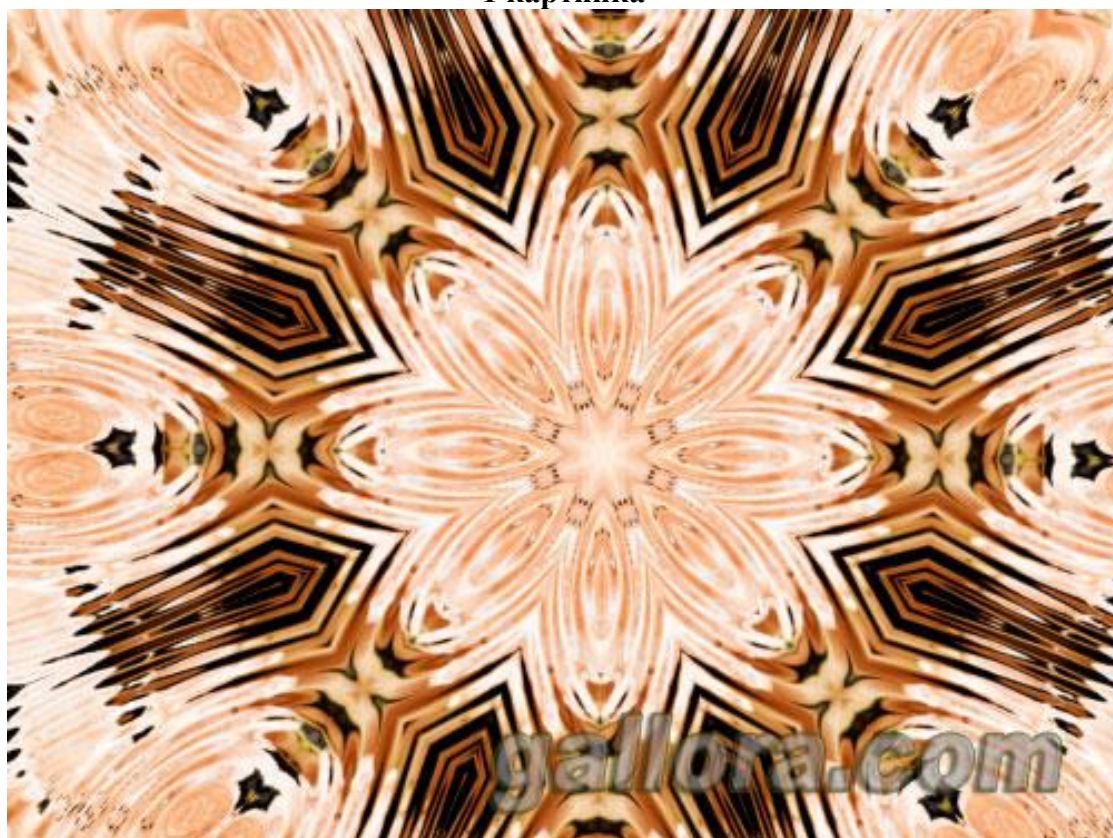
Автор статьи: Ольга Цыпленкова, психолог  
Источник: Журнал «Здоровье школьника»

**ТЕСТ: «КТО Я?»**

Инструкция:

«Рассмотрите предлагаемые картинки и выберите изображение, которое больше всех понравилось и подходит именно вам. И далее обратитесь к ключу теста»

**1 картинка**

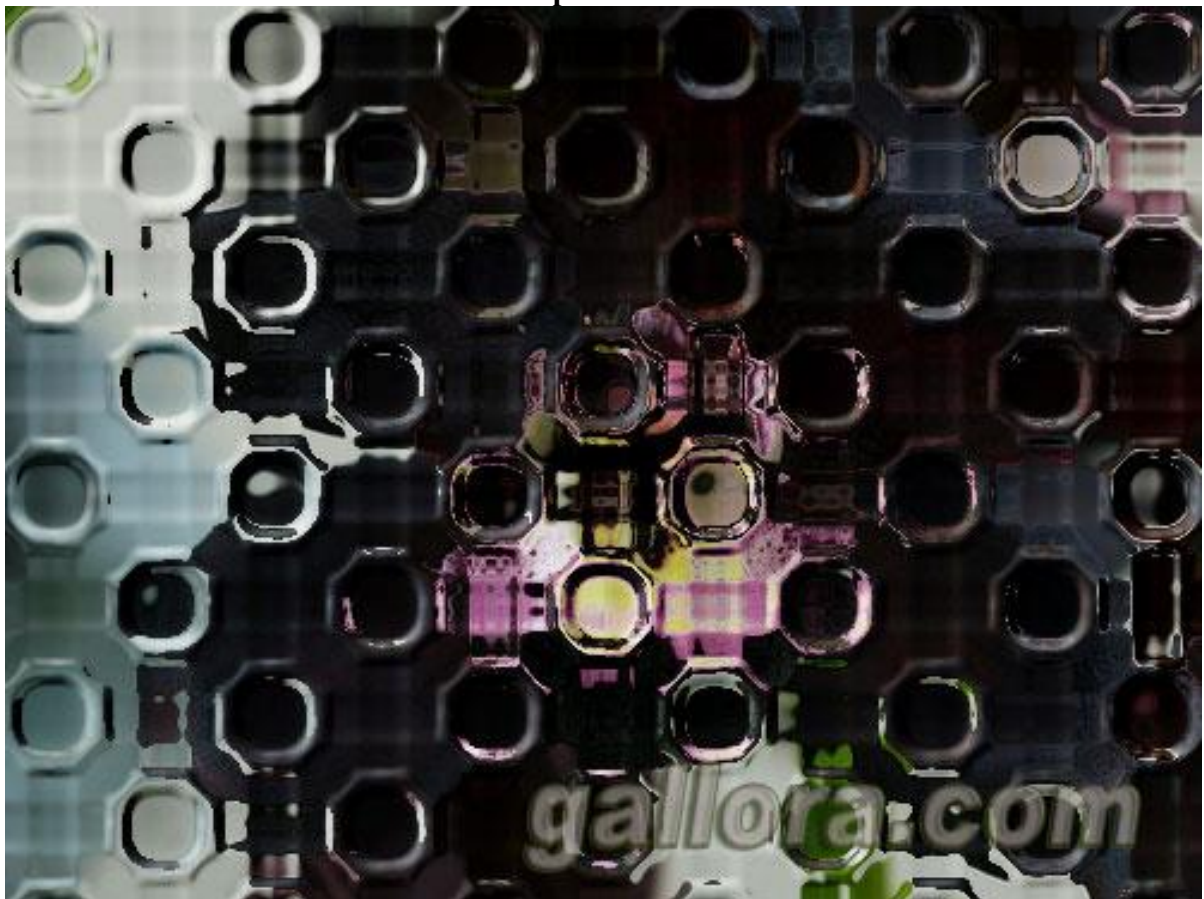


**2 картинка**





3 картинка



4 картинка



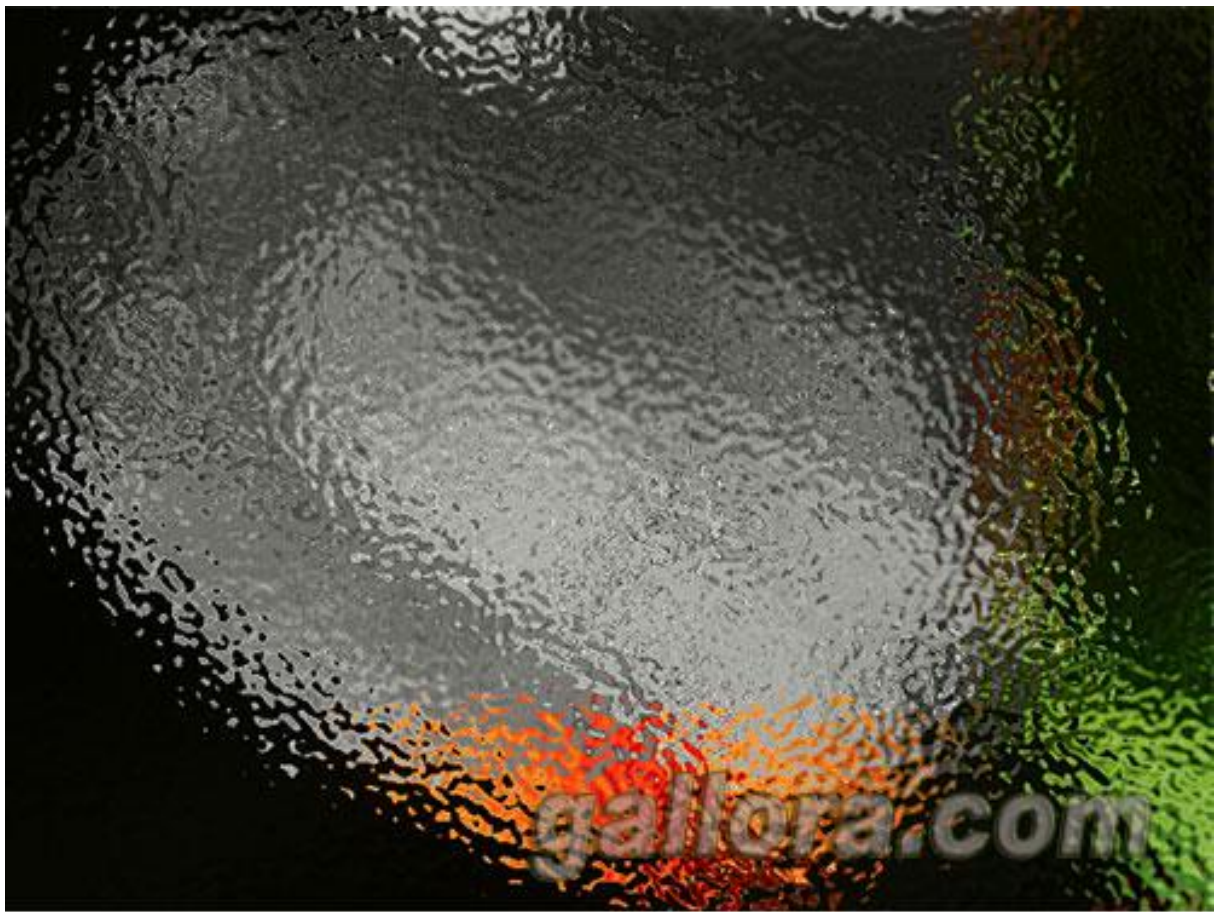


5 картинка



6 картинка





7 картинка



8 картинка





9 картинка



10 картинка





11 картинка



Ключ к тесту

### **1 картинка**

Вы - уверенный в себе и собственных силах человек. В Вас сильно развито чувство собственного достоинства, но порою Вы излишне заносчивы и высокомерны и часто пренебрегаете чужим мнением. Вам нравится привлекать к себе внимание, у вас хорошо развита интуиция. Вы любите помечтать, но все же Вы – скорее прагматик, чем мечтатель. Вы реально смотрите на окружающий Вас мир, чувствуя себя в нем Хозяином. Но и Вы иногда способны "снизойти" до таких проявлений как лицемерие, притворство и обман, потому что жизнь Вы воспринимаете как театр, в котором вам приятно поиграть разные роли.

### **2 картинка**

У Вас характер бунтаря и борца, причем не всегда за справедливость. Вам нравится быть в центре внимания и для этого, как Вам кажется, все средства хороши. Вам нравится руководить. Процесс этот доставляет вам истинное удовольствие, потому что Вы уверены, что лучше других разбираетесь во всех вопросах и способны (теоретически) сделать любую работу лучше всех, а значит и имеете право указывать другим людям, что и как делать. При всем этом Вы умеете искренне любить, и очень цените любовь других людей. Вы преданны своей семье, общительны, не боитесь принимать неординарных решений, но излишняя эмоциональность иногда вредит Вам.

### **3 картинка**

Вы - сложная и противоречивая натура! Обожаете тайны, хотя хранить их не умеете, причем не только чужие, но и свои. Вы чаще всего воспринимаете действительность в мрачных тонах, но в то же время способны на сильные и неординарные чувства и поступки. Вы - скорее пессимист, чем оптимист, хотя порою способны убедить любого разочаровавшегося в жизни человека в том, что «жизнь прекрасна». Вы свято верите в идеалы, но в то же время считаете их недостижимыми. Противоречивость характера порою мешает Вам обретать новых друзей и близко сходить с людьми, но Вы от этого не страдаете. Любите уединение, но при этом часто предпочитаете шумные компании.

### **4 картинка**

По натуре своей Вы – оптимист. Вы общительны, любите быть в центре внимания. Цените веселье, обладаете отличным чувством юмора, непринужденно ведете себя в любой компании, но иногда Вы сдержаны в проявлении своих чувств и порой за улыбкой прячете сильное внутреннее напряжение. Любите тайны и умеете их хранить. Требовательно относитесь не только к окружающим вас людям, но и к себе. Вы старательны на работе. Всегда приходите на помощь тем, кто в ней нуждается. В Вас живет любопытство и любознательность ребенка, поэтому есть и склонность к перемене мест. Любите путешествовать и дарить подарки.

### **5 картинка**

Вы стремитесь к душевному теплу. Поэтому любые положительные и радостные события способны вселить в Вас оптимизм. Но если события и эмоции приобретают несколько негативный характер, то Вы способны впасть в панику и депрессию. Вы как чистый лист бумаги, на котором никогда не знаешь, что будет написано в следующий момент. Да Вы и сами не знаете, в какой круговорот эмоций и поступков попадете через мгновение. Порою Вы педантичны и рассудительны, а порою расточительны и безрассудны. Иногда Вы кидаетесь в море жизни «с головой», но порою отгораживаетесь от жизни и жаждете одиночества. Вы способны на искреннюю и верную любовь, но сами себя порою не любите. Вы впитываете в себя все разнообразие жизни, но никак не можете понять, что же вам приносит истинное удовольствие.

### **6 картинка**

Вы из тех, кто под напором жизненных трудностей не ломается, а всегда находит выход и лучшее решение для всех. Прежде чем принять какое-либо решение, вы сто раз все проверите-перепроверите, но зато Ваше решение будет именно Вашим и к тому же до конца осозанным. Этим своим качеством характера Вы вызываете

доверие у окружающих. И хотя Вы не любите быть в центре внимания, доверие людей вам приятно, и вы стараетесь его оправдать. Вы рассудительны и умеете ценить любовь, дружбу и доброе отношение к вам иных людей. Но сами на сильные чувства Вы не способны, потому что будете пытаться все просчитать и понять, а ведь настоящие чувства не поддаются прогнозированию. Зато все жизненные трудности не только укрепят Вас и добавят Вам опыта, но и помогут понять вашим близким и родным людям, что они рядом с вами, как за каменной стеною.

#### **7 картинка**

По своей натуре Вы – манипулятор. Ваше умение манипулировать людьми доставляет Вам истинное удовольствие. Вы способны извлечь выгоду из любого общения и убедить любого человека делать то, что нужно именно Вам. Вы – самоуверенны и порою очень упрямы. Мнение свое не меняете, не прислушиваетесь к мнению других, потому что это кажется Вам попыткой манипулировать Вами. Вы цените хорошее к себе отношение, но жизненных трудностей не любите. Разочарование переносите тяжело, особенно если это касается разочарования в любви и дружбе.

#### **8 картинка**

Вы – творческий, гармонично развитый человек. И как всякая творческая натура, Вы – клубок противоречий! Вы тщеславны, и в то же время робки и стыдливы. Вы способны на искренние сильные чувства и эмоции, но порой эти чувства нужны Вам только для вдохновения. И когда нет вдохновения, они меркнут и уходят как бы на второй план. Отсюда постоянная влюбчивость, и наивная уверенность в незыблемости чувств иных людей к Вам. Вы всегда эмоциональны, и эти эмоции «бросают» Вас из одной крайности в другую. Вы можете страстно любить и сильно ненавидеть. А разочарования и страдания порою кажутся Вам просто необходимыми, потому что даже они способны подарить Вам вдохновение.

#### **9 картинка**

Будучи очень ранимым человеком, Вы быстро обижаетесь, но также быстро и прощаете обиды. Вы – романтическая натура, но часто тревожитесь по пустякам и живете в мире своих фантазий, которые искренне принимаете за реальность. И если вдруг понимаете, что реальность все же не совпадает с Вашими фантазиями, то Вы способны впасть в меланхолию и даже депрессию. Вы склонны к идеализации прошлого. Вас огорчает недостижимость идеалов, в которые Вы верите. Вы не любите быть в центре внимания, скорее наоборот, вам хочется находиться «в тени», потому что Вы не уверены в себе. Вы открыто критикуете то, что Вам не нравится или что не подходит под Ваш жизненный уклад, но критику в свой адрес воспринимаете болезненно. Вы сентиментальны и способны на искренние чувства, но ваше «умение обижаться часто и по пустякам», мешает Вам в создании счастливой семейной жизни.

#### **10 картинка**

Основные Ваши черты характера – это доброта и открытость миру. Вы не способны на подлость, ложь и лицемерие. И еще в вас живет постоянное стремление к совершенству, и так как пределу совершенству нет, то Вы в постоянном поиске новых путей. Вы блажелательны к окружающим вас людям, и они отвечают Вам тем же. Вы способны на сильные искренние чувства, никогда не предадите, не обидите. Для вас очень важно чувствовать поддержку родных и близких людей, друзей, коллег по работе. Тогда Вы способны «свернуть горы». В критической ситуации Вы способны принять решение сразу, без суеты и страха, потому что здравый смысл, отличная интуиция и способность действовать всегда с Вами.

#### **11 картинка**

Вы – целеустремленный человек, и всю свою жизнь подчиняете выполнению поставленных перед собою целей. Вы твердо стоите на ногах, цените дом, семью и семейные традиции, но в Вас есть некоторая скрытность и нежелание близко подпускать к себе незнакомых людей, поэтому Вам очень непросто сходить с людьми. Разочарования и сложные ситуации в Вашей жизни бывают, но они не особенно тревожат Вас, потому что очередная поставленная цель увлекает Вас и требует ее выполнения, заставляя забывать о прошлом. Для Вас главное, чтобы

рядом была «группа поддержки», потому что непонимание со стороны близких и родных людей приносит Вам боль, может лишить Вас всех целей в жизни.