



ЖИЗНЬ

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ?





МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

к сценарию занятия «РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ»

для обучающихся 1-2 классов

Занятие 27

Как справляться с волнением?

Дата занятия: 13 апреля 2026 года.

Цели занятия: осмысление обучающимися понятия «волнение»; развитие навыков самонаблюдения (рефлексии) и эмоционального интеллекта через освоение конкретных техник саморегуляции для применения в стрессовых ситуациях; формирование осознанного отношения к заботе о своем физическом и психологическом здоровье; мотивация к формированию полезных привычек.

Формируемые ценности: жизнь.

Основные смыслы

- Волнение — это естественное состояние человека перед важным событием в жизни.
- Важно уметь управлять своими эмоциями и по-настоящему заботиться о себе: о своем физическом и психологическом здоровье.
- Полезные привычки укрепляют физическое здоровье, напрямую влияют на наше настроение и помогают легче справляться с эмоциями.
- Важно не просто знать про полезные привычки, а сделать их частью своей жизни и постоянно придерживаться их.



Планируемые результаты занятия¹

Личностные результаты

В сфере гражданско-патриотического воспитания: становление ценностного отношения к своей Родине — России; сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края; уважение к своему и другим народам; первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

В сфере духовно-нравственного воспитания: признание индивидуальности каждого человека; проявление сопереживания, уважения и доброжелательности; неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

В сфере физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной); бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

В сфере понимания ценности научного познания: познавательные интересы, любознательность и самостоятельность в познании.

Метапредметные результаты

В сфере овладения познавательными универсальными учебными действиями: находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма; устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы; формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного

¹ В соответствии с рабочей программой курса внеурочной деятельности «Разговоры о важном» на 2025–2026 годы.



наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования); прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях.

В сфере овладения коммуникативными универсальными учебными действиями: воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде; проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии, признавать возможность существования разных точек зрения, корректно и аргументированно высказывать свое мнение; строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей; оценивать свой вклад в общий результат.

В сфере овладения регулятивными универсальными учебными действиями: планировать действия по решению учебной задачи для получения результата; выстраивать последовательность выбранных действий; устанавливать причины успеха/неудач в учебной деятельности; корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

Предметные результаты

Русский язык: использование в речевой деятельности норм современного русского литературного языка и речевого этикета.

Математика: развитие логического мышления; развитие умений извлекать, анализировать, использовать информацию и делать выводы.

Продолжительность занятия: 30 минут.

Рекомендуемая форма занятия: познавательная беседа. Занятие включает просмотр видеоматериалов, выполнение интерактивного и практического заданий.

Комплект материалов:

- сценарий;
- методические рекомендации;
- дополнительные материалы;



- видеоматериалы;
- интерактивное задание;
- практическое задание;
- презентация.

Мотивационно-целевой этап: просмотр видеоролика-анонса, беседа.

Основной этап: просмотр видеоролика, беседа, выполнение практического задания.

Заключительный этап: беседа, выполнение интерактивного задания.

Мотивационно-целевой этап

Основные смыслы: волнение — это естественное состояние человека перед важным событием в жизни.

Задачи:

- обсудить с обучающимися природу волнения;
- мотивировать обучающихся к желанию научиться справляться со своим волнением.

Формы работы:

- беседа;
- просмотр видеоролика;
- выполнение заданий в рабочем листе.



Основной этап

1. Природа волнения. Знакомство со своими эмоциями

Основные смыслы: важно уметь управлять своими эмоциями и по-настоящему заботиться о себе: о своем физическом и психологическом здоровье.

Задачи:

- привести обучающимся примеры того, что волнение свойственно всем людям независимо от их возраста;
- показать обучающимся, как можно управлять волнением;
- актуализировать знания обучающихся об эмоциях.

Формы работы:

- беседа;
- просмотр видеоролика;
- выполнение практического задания;
- выполнение заданий в рабочем листе.

2. Связь психологического и физического здоровья. Роль полезных привычек в жизни человека

Основные смыслы: полезные привычки укрепляют физическое здоровье, напрямую влияют на наше настроение и помогают легче справляться с эмоциями. Важно не просто знать про полезные привычки, а сделать их частью своей жизни и постоянно придерживаться их.

Задачи:

- ввести понятие привычки, подчеркнуть важность полезных привычек;
- мотивировать обучающихся не только знать, но и соблюдать полезные привычки в своей жизни;



- показать обучающимся связь психологического и физического здоровья.

Формы работы:

- беседа;
- выполнение заданий в рабочем листе.

Заключительный этап

Основные смыслы: волнение — это естественное состояние человека перед важным событием в жизни. Важно уметь управлять своими эмоциями и по-настоящему заботиться о себе: о своем физическом и психологическом здоровье.

Задачи:

- подвести итоги занятия;
- подчеркнуть важность заботы о своем организме;
- отметить связь различных процессов в организме и их влияние на жизнь человека.

Формы работы:

- беседа;
- выполнение интерактивного задания;
- выполнение заданий в рабочем листе.

Постразговор

Что почитать

- Толстой Л. «Котенок»
- Осеева В. «Волшебное слово»



- Катаев В. «Цветик-семицветик»
- Гайдар А. «Чук и Гек»
- Драгунский В. «Денискины рассказы» (рассказ «Главные реки»)
- Прокофьева С. «Приключения желтого чемоданчика»
- Дружинина М. «Хорошо быть оптимистом!»
- Носов Н. «Приключения Незнайки и его друзей»
- Мыльникова О. «Школа леса. Что делать, если оказался в опасности?»
- Прокофьева С. «Приключения желтого чемоданчика»
- Волков А. «Волшебник Изумрудного города»
- Ледерман В. «К доске пойдет... Василькин! Школьные истории Димы Василькина, ученика 3 “А” класса»
- Бершадская М. «Большая маленькая девочка. История 4. Семь с половиной крокодильских улыбок»

Что посмотреть

- Фильм Движения первых «День здоровья»
- Художественный фильм «Айболит-66», 1966
- Художественный фильм «Старая, старая сказка», 1968
- Художественный фильм «Королевство кривых зеркал», 1963
- Художественный фильм «Чук и Гек», 1953
- Мультсериал «Лунтик», серия «Что рисовать?»
- Мультсериал «Барбоскины», серия «Небольшая хитрость»
- Мультсериал «Барбоскины», серия «Космический шлем»
- Мультсериал «Три кота», серия «Только спокойствие»
- Мультсериал «Три кота», серия «Счастливая бабочка»