



КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ?



Вспомни и запиши три ситуации, в которых ты почувствовал волнение.

1.

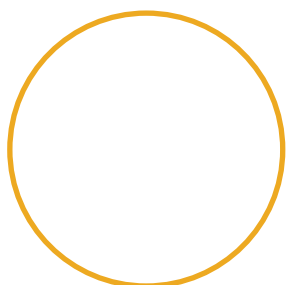


2.

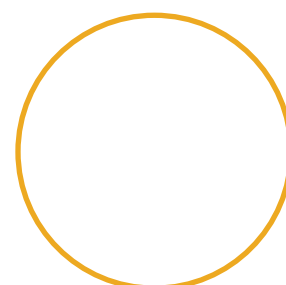
3.

Какие эмоции здесь зашифрованы?

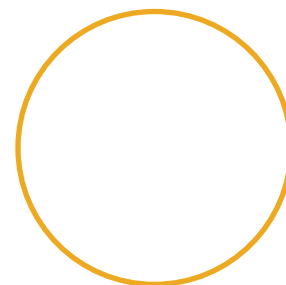
Напиши правильные ответы и нарисуй рядом с каждой эмоцией соответствующий смайлик.



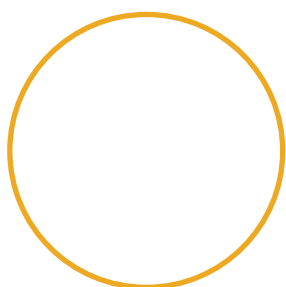
асодрть — _____



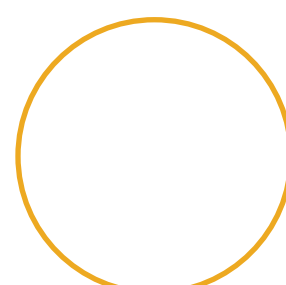
лостзъь — _____



ртьусг — _____



рхатс — _____



ивдлеуени — _____

Что нужно сделать, если испытываешь сильные эмоции?

Пронумеруй действия в правильном порядке.

☐

Подыши: 5 раз глубоко вдохни и выдохни.

☐

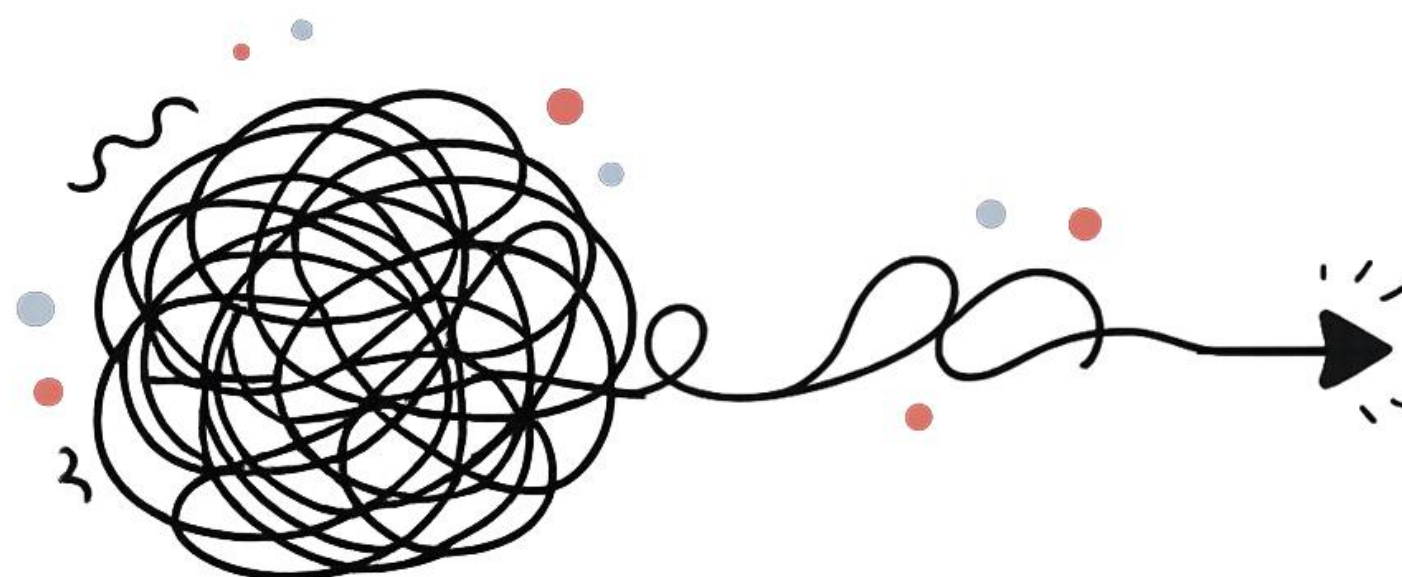
Остановись, сделай паузу.

☐

Попроси помощи, если сам не справляешься.

☐

Назови эмоцию: «Я сейчас злюсь, грущу или боюсь».





КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ?



Какие полезные и вредные привычки ты знаешь?
Что произойдёт, если мы не будем выполнять полезные действия?
Как это отразится на физическом здоровье?

Положительные последствия	Полезные привычки	Вредные привычки	Отрицательные последствия
Гигиенические			
здоровые зубы	чистить зубы	не чистить зубы	больные зубы
	мыть руки	не мыть руки	
Физические			
	делать зарядку	не делать зарядку	
	правильно питаться	неправильно питаться	
	прогулки на свежем воздухе	не прогуливаться на свежем воздухе	
	хороший сон	плохой сон	
Бытовые			
	порядок в вещах	непорядок в вещах	
	соблюдать режим дня	не соблюдать режим дня	
	заправлять постель	не заправлять постель	

Волнение похоже на высокие волны на море.
Посмотри на картинку: как ты думаешь, что помогает
мальчику удержаться на палубе корабля? Какое у него
настроение? Как он справился с волнением перед
дальним путешествием?



ТРЕКЕР ПРИВЫЧЕК

ПРИВЫЧКИ

Месяц _____

Неделя 1

Пн

BT

Cp

4T

ПТ С6

Bc

A 4x7 grid of 28 empty orange circles, arranged in 4 rows and 7 columns.

Неделя 2

Пн

BT

Cp

4T

Пт Сб

Bc

A 4x7 grid of 28 empty orange circles, arranged in 4 rows and 7 columns.

Неделя 3

Пн

BT

Cp

4T

ПТ С6

Bc

A 4x7 grid of 28 empty orange circles, arranged in 4 rows and 7 columns.

Неделя 4

Пн

BT

Cp

4T

ПТ С6

Bc

A 4x7 grid of 28 empty orange circles, arranged in 4 rows and 7 columns.