

Методические рекомендации |
10–11 классы



ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ
ДЕТСТВА, СЕМЬИ
И ВОСПИТАНИЯ



РАЗГОВОРЫ
О ВАЖНОМ

ЖИЗНЬ

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ?





МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ к сценарию занятия «РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ» для обучающихся 10–11 классов

Занятие 27

Как справляться с волнением?

Дата занятия: 30 марта 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

Осознание российской гражданской идентичности; готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению; ценность самостоятельности и инициативы; наличие мотивации к обучению и личностному развитию; формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, способности ставить цели и строить жизненные планы; готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе, в том числе в части: физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия, а также результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды.

Метапредметные результаты

В сфере овладения познавательными универсальными учебными действиями: владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; проявлять способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; проявлять готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности; уметь ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников.

В сфере овладения коммуникативными универсальными учебными действиями: продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; владеть

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



языковыми средствами — уметь ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.

В сфере овладения регулятивными универсальными учебными действиями: самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей; владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований.

Предметные результаты

Русский язык и литература: совершенствование различных видов устной и письменной речевой деятельности; формирование умений речевого взаимодействия: создание устных монологических высказываний на основе жизненных наблюдений, личных впечатлений; владение различными видами чтения; выделение главной и второстепенной информации в тексте, извлечение информации из различных источников, ее осмысление и оперирование ею; знание содержания произведений русской и мировой классической литературы, их историко-культурного и нравственно-ценностного влияния на формирование национальной и мировой культуры (для обсуждения примеров из литературы).

Обществознание: освоение и применение системы знаний о социальных свойствах человека, особенностях его взаимодействия с другими людьми, о характерных чертах общества, о содержании и значении социальных норм; развитие умения характеризовать традиционные российские духовно-нравственные ценности (в том числе защита человеческой жизни, нормы морали и нравственности, гуманизм, милосердие, справедливость, взаимопомощь); развитие умений оценивать



собственные поступки и поведение других людей с точки зрения их соответствия моральным и правовым нормам.

Биология: владение основополагающими понятиями и представлениями о живой природе, ее уровневой организации и эволюции; уверенное пользование биологической терминологией и символикой; владение основными методами научного познания; формирование собственной позиции по отношению к биологической информации, получаемой из разных источников.

Продолжительность занятия: 30 минут.

Рекомендуемая форма занятия: познавательная беседа с элементами дискуссии. Занятие включает просмотр видеоматериалов, выполнение интерактивных и практических заданий.

Комплект материалов:

- сценарий;
- методические рекомендации;
- видеоматериалы;
- презентация;
- дополнительные материалы;
- практическое задание;
- интерактивное задание.

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

Основной этап: просмотр видеоролика, беседа, выполнение практического и интерактивного заданий.

Заключительный этап: беседа.



Мотивационно-целевой этап

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

Задачи:

- актуализировать личный опыт обучающихся, связанный с волнением;
- пробудить интерес к теме через обращение к знакомым каждому ситуациям;
- выявить отношение к волнению (враг или помощник).

Формы работы:

- беседа;
- просмотр видеоролика-анонса.

Основной этап

1. Что такое волнение, как его опознать и как с ним бороться

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:

- развить навыки самонаблюдения;
- научить различать проявления волнения в трех сферах: тело, мысли, поведение;
- познакомить обучающихся с конкретными техниками саморегуляции.

Формы работы:

- выполнение практического задания;



- беседа;
- просмотр видеоролика.

2. От техник — к привычкам

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.

Задачи:

- объяснить механизм формирования привычек;
- показать разницу между полезными и вредными привычками;
- мотивировать к формированию полезных привычек.

Формы работы:

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

Заключительный этап

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

Задачи:

- обобщить полученные знания;
- отметить важность приобретения полезных привычек;
- мотивировать к использованию полученных инструментов в жизни.



Форма работы:

- беседа.

Постразговор

Что почитать

- Шолохов М. «Судьба человека»
- Чехов А. «Ионыч», «Студент»
- Замятина О. «Тестовая группа»
- Аромштам М. «Когда отдыхают ангелы»
- Кузнецова Ю. «Где папа?»
- Вениамина Каверина В. Отрывок из романа «Два капитана», глава 16 «Что меня ожидало в Москве», глава 17 «Валька», глава 18 «Сжигаю корабли»
- Лазаренская М. «Северный ветер дул с юга»

Что посмотреть

- Художественный фильм «Собачье сердце», 1988
- Художественный фильм «Солярис», 1972
- Художественный фильм «Иваново детство», 1962
- Фильм Движения первых «День здоровья»
- Художественный фильм «Мой друг, кот и Пушкин», 2025
- Художественный фильм «Чучело», 1983
- Художественный фильм «Доживем до понедельника», 1968
- Художественный фильм «Я делаю шаг», 2023
- Художественный фильм «Лед», 2018



Проектная деятельность

- «Волнению — нет!»: обучающиеся 10–11 классов проводят мастер-классы для обучающихся 1–9 классов, на которых делятся практиками по борьбе с волнением и его профилактике.
- Флешмоб «#Ятожеволнуюсь»: обучающиеся рассказывают свои истории о преодолении волнения, делятся личным опытом и практиками по борьбе со стрессом.