



МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ
ДЕТСТВА, СЕМЬИ
И ВОСПИТАНИЯ



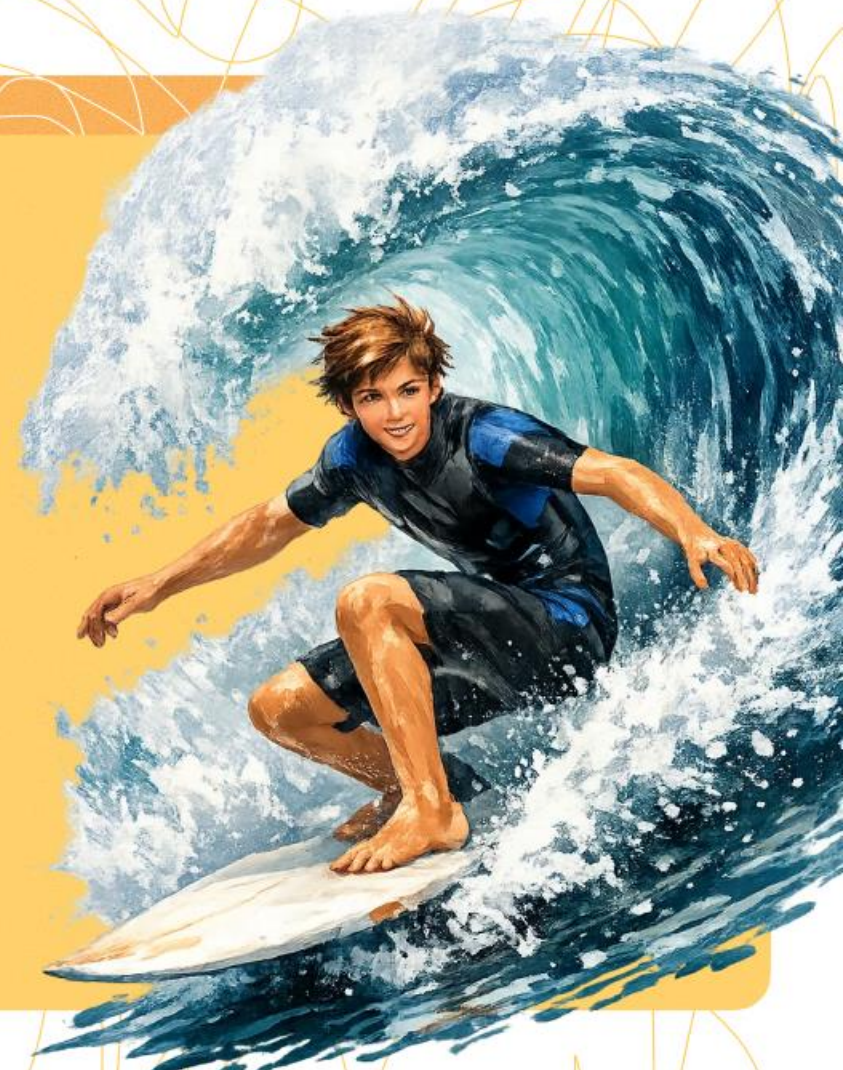
МГППУ



РАЗГОВОРЫ
О ВАЖНОМ



КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ?



ЖИЗНЬ

3–4 классы



РАЗГОВОРЫ
О ВАЖНОМ



- ? Как зовут доктора из сказки, который помогал всем животным?
- ? Кто написал эту сказку?



КАК ПОНЯТЬ, ЧТО МЫ ВОЛНУЕМСЯ?



- сердце стучит сильнее
- живот немного сжимается, как будто проголодался
- ладошки становятся ледяными или влажными
- может появиться легкая дрожь в руках или ногах, ощущение, будто ком в горле
- щеки краснеют
- голова немного кружится, и дышать становится чуть тяжелее





Доктор Айболит советует нам **относиться внимательно к своим чувствам и эмоциям**, к тому, что мы переживаем внутри себя.

- ? Что такое эмоции?
- ? Какие эмоции вы знаете?
- ? В каких ситуациях мы их можем испытывать?



ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ «ПАЛИТРА ЭМОЦИЙ»



Посмотрите внимательно на изображения хорошо известных вам героев мультфильмов и скажите, **какая эмоция отразилась на их лицах.**



ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ



? Что такое **привычка**?

? Какие из них вы знаете?

? Какие **полезные** привычки
есть у вас?





Какая эмоция изображена на картинке?



Что можно посоветовать мальчику, чтобы он снова стал радостным?



Как здорово знать
и правильно называть
свои эмоции!



СПРАВЛЯЕМСЯ С ВОЛНЕНИЕМ ВМЕСТЕ!



Упражнение «Мороженое»

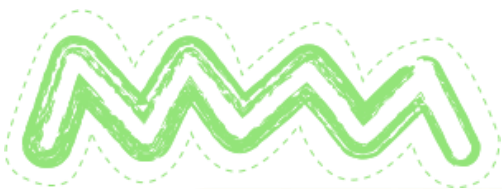
Наверное, каждый из вас любит мороженое! А теперь представьте, что вы самое настоящее мороженое — холодное, твёрдое, но очень яркое и красивое! Встаньте прямо, закройте глаза и поднимите руки вверх. Сильно-сильно напрягитесь всем телом. Замрите так на минуточку... А теперь представьте, что появилось теплое солнышко и начало вас прогревать. Вы начинаете медленно-медленно таять. Почувствуйте, как ваше тело расслабляется. Сначала расслабляются кисти рук, потом плечи, шея, живот и наконец ноги... Всё тело становится мягким и тёплым, как растаявшее мороженое. А куда же делось волнение и напряжение? Оно тоже растаяло!



Упражнение «Волшебный камень»

Выставьте одну руку ладонь вверх, вторую положите сверху на первую ладонь вниз, как будто держите невидимый камешек. Закройте глаза и представьте, что это «волшебный камень», который впитывает всё ваше волнение. Подержите его минуту, потом аккуратно сбросьте на пол и откройте глаза.





Волнение можно сравнить
с морскими волнами.



Когда знаешь, как
справляться с ним, оно
поможет тебе достичь
любой поставленной
цели!





МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ
ДЕТСТВА, СЕМЬИ
И ВОСПИТАНИЯ



РАЗГОВОРЫ
О ВАЖНОМ

ЗНАЕШЬ, КАК СДЕЛАТЬ ВИДЕОАНОНСЫ К ЗАНЯТИЯМ ЕЩЁ ЛУЧШЕ И ИНТЕРЕСНЕЕ? ПРИНИМАЙ УЧАСТИЕ ВО ВСЕРОССИЙСКОЙ ПРЕМИИ «РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ» И СТАНОВИСЬ ЧАСТЬЮ КОМАНДЫ СОЗДАТЕЛЕЙ

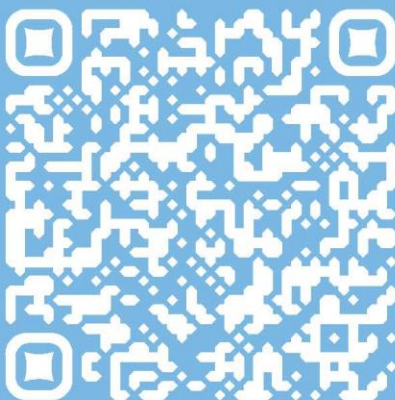
✦ ПОДАЙ ЗАЯВКУ
ДО 12 АПРЕЛЯ 2026

Ждем твой видеоанонс

✦ 1 ИЮНЯ
2026 ГОДА

Торжественное награждение
победителей в Москве

К участию приглашаются школьники
и студенты СПО: команды класса/актива,
медиацентры, индивидуальные участники



* Подробные условия, сроки и требования
описаны в Положении об организации
и проведении на сайте Премии.

