



МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ



ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ  
ДЕТСТВА, СЕМЬИ  
И ВОСПИТАНИЯ



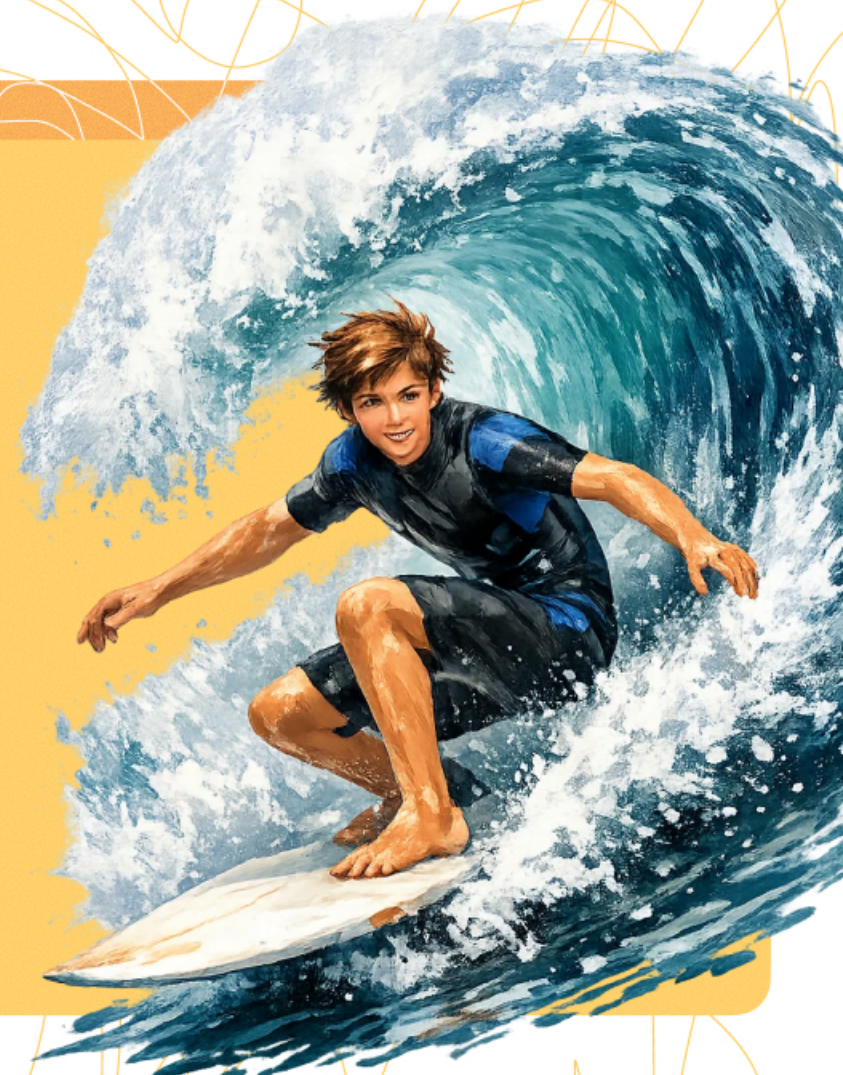
МГППУ



РАЗГОВОРЫ  
О ВАЖНОМ



# КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ?



ЖИЗНЬ

1-2 классы



РАЗГОВОРЫ  
О ВАЖНОМ



Как зовут доктора из сказки, который помогал всем животным?



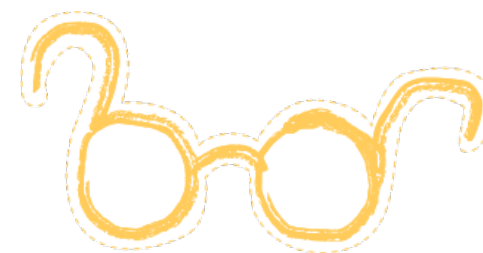
Кто написал эту сказку?



## КАК ПОНЯТЬ, ЧТО МЫ ВОЛНУЕМСЯ?



- сердце стучит сильнее
- живот немного сжимается, как будто проголодался
- ладони 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»

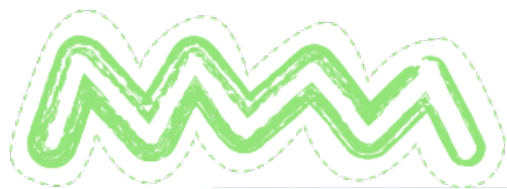
Наверное, каждый из вас любит мороженое! А теперь представьте, что вы самое настоящее мороженое – холодное, твёрдое, но очень яркое и красивое! Встаньте прямо, закройте глаза и поднимите руки вверх. Сильно-сильно напрягитесь всем телом. Замрите так на минуточку... А теперь представьте, что появилось 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 ладонью вверх, вторую положите сверху на первую ладонью 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

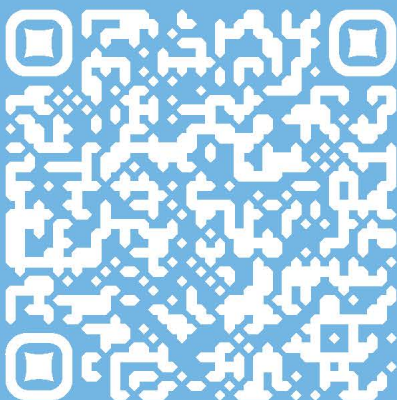
◆ **ПОДАЙ ЗАЯВКУ  
ДО 30 АПРЕЛЯ 2026**

Ждем твой видеоанонс

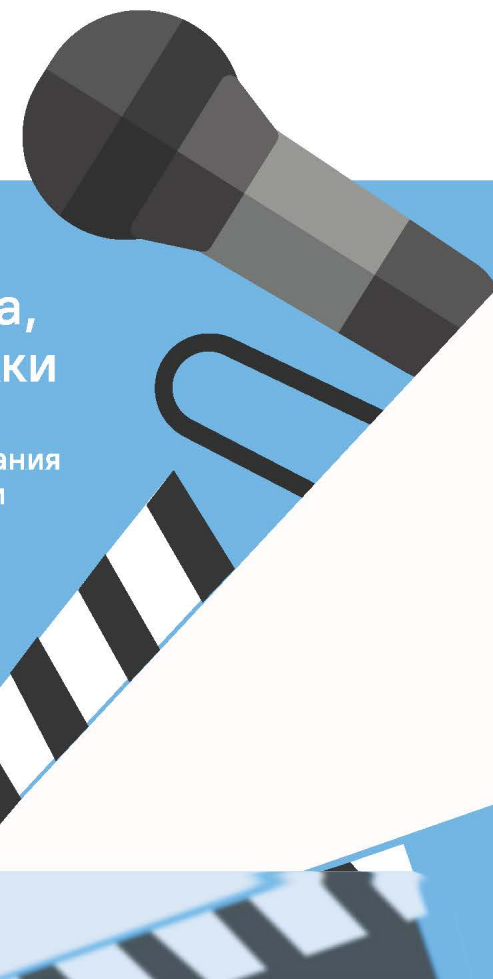
◆ **1 ИЮНЯ  
2026 ГОДА**

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.





росмолодёжь



ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ  
ДЕТСТВА, СЕМЬИ  
И ВОСПИТАНИЯ

# ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА» 7 СЕЗОН



**Сроки регистрации:**  
28 марта – 30 мая 2026 года



Регистрация  
на официальном  
сайте конкурса



Официальное  
сообщество  
«ВКонтакте»

## Конкурс для 1–4 классов

Участвуй в конкурсе и выполняй задания вместе со взрослыми: мамой, папой, бабушкой, дедушкой, старшим братом или сестрой старше 18 лет

### Направления

- «ТВОРИ!»
- «СОХРАНЯЙ ПРИРОДУ!»
- «ДЕЛАЙ ДОБРО!»
- «ПОЗНАВАЙ РОССИЮ!»
- «ПОМНИ!»
- «БУДЬ ЗДОРОВ!»
- «СОЗДАВАЙ БУДУЩЕЕ!»
- «РАЗВИВАЙ СЕБЯ!»

### Тебя ждёт:

1. Онлайн-знакомство: создай семейную сказку о поиске своего пути и преодолении трудностей, расскажи о своих увлечениях в творческой, интересной форме, запиши видеовизитку с рассказом о себе и своей семье
2. Онлайн-марафон с еженедельными заданиями по одному из направлений
3. Онлайн-собеседование с экспертами: решай задания на сообразительность, воображение и кругозор, рассказывай о своих интересах, увлечениях и проектах мечты
4. Финал в Москве

### Призы для финалистов

- Семейный слёт в Москве
- Путешествие в Великий Устюг к Деду Морозу

