

ОТЧЕТ

о проведении классного часа в группе 19 ИСП 3 - куратор Алахвердиев Т.Д.

Сегодня 30 марта 2026 года для обучающихся группы 19 ИСП 3 прошел урок «Разговоры о важном», которое было посвящено теме «Как справиться с волнением?» (куратор -Алахвердиев Т.Д.).

Вместе с ребятами обсудили, почему волнение — это естественная реакция человека, в каких ситуациях оно возникает и как можно научиться управлять своими эмоциями. Поговорили о том, как поддержать себя перед важным событием: ответом у доски, экзаменом, выступлением или разговором.

Волнение связано с работой нервной системы: в ответ на стрессовую ситуацию организм мобилизуется — учащается пульс, повышается внимание. Это помогает нам собраться и действовать, если мы понимаем, как с этим состоянием работать.

Полностью избавиться от волнения невозможно и не нужно. Важно научиться распознавать свои эмоции и использовать простые способы саморегуляции: дыхание, переключение внимания, внутренний диалог.

Поделились личным опытом и поддержали друг друга

Такие встречи помогают лучше понимать себя и уверенно справляться с трудными ситуациями.