



Муниципальное бюджетное образовательное  
учреждение дополнительного образования  
Дом детства и юношества «Факел» г. Томска



# ОБЩЕНИЕ: ПРОСТО О СЛОЖНОМ

Сборник онлайн квестов  
для детей младшего и среднего школьного возраста

Автор: Ярославцева Любовь Рюриковна,  
педагог-психолог, методист

ТОМСК-2022

## О Сборнике

Материал сборника представлен в виде квестов и может быть использован в качестве проверочного материала по теме «Общение». Сборник включает в себя 10 квестов. Материал квеста можно использовать как отдельный раздаточный материал, так и для составления слайд-презентации, в том случае, если педагог проводит фронтальный опрос и командную работу в классе.

Для прохождения онлайн квестов в Google Forms сформированы ссылки.

Апробацию квесты прошли в 2020-2022 гг. Ежегодно участниками квестов становится более 50 обучающихся младшего и среднего школьного возраста МБОУ ДО ДДиЮ «Факел» и образовательных организаций г.Томска.

Цель: способствовать формированию навыков ответственного поведения и эффективного общения школьников.

## Содержание

О Сборнике .....	2
Ответственное поведение.....	4
Перевоплощение .....	10
Общение. Виды общения. Эффективное общение .....	23
Неудачное свидание. Исполняют Михаил Троценко и Лаура Савицкая .....	29
Я понимаю окружающих.....	30
Анализ жизненных ситуаций .....	34
Учусь принимать решение .....	39
Саморегуляция, или искусство управления собой .....	43
Самоконтроль и Я .....	51
Раскрась свои чувства.....	55



## Ответственное поведение

<https://docs.google.com/forms/d/1ecHUxMP2m6obYZKvZuTpDYW2AWxQfNv0VwIInSpfU/e>

dit

Ответственное поведение - поведение, при котором человек берет на себя (лично) конкретные обязательства и исполняет их надлежащим образом.

Ответственное поведения предполагает:

- Осознанное и неукоснительное исполнение взятых на себя обязательств.
- Разумное соблюдение принятых моральных и правовых норм.
- Готовность держать отчет перед собой и другими за свои действия и поступки.

Замечательный поэт Григорий Остер написал много произведений для детей. Среди них - "Вредные советы».

Найдите нарушения ответственного поведения у героев "Вредных советов"

Запишите правильный ответ. Когда закончите отвечать на вопросы, не забудьте нажать кнопку **ОТПРАВИТЬ**, только после этого ответы будут приняты.

Электронная почта

Ваш адрес эл. почты

Фамилия имя

Мой ответ

Вопрос 1.



Приближаясь к незнакомым мальчикам,  
Девочка должна уже заранее  
Им навстречу корчить рожи злобные,  
Камни, палки, кулаки показывать.  
И угрозы разные выкрикивать.  
Пусть издалека ещё почувствуют,  
Что не даст себя в обиду девочка.

Мой ответ

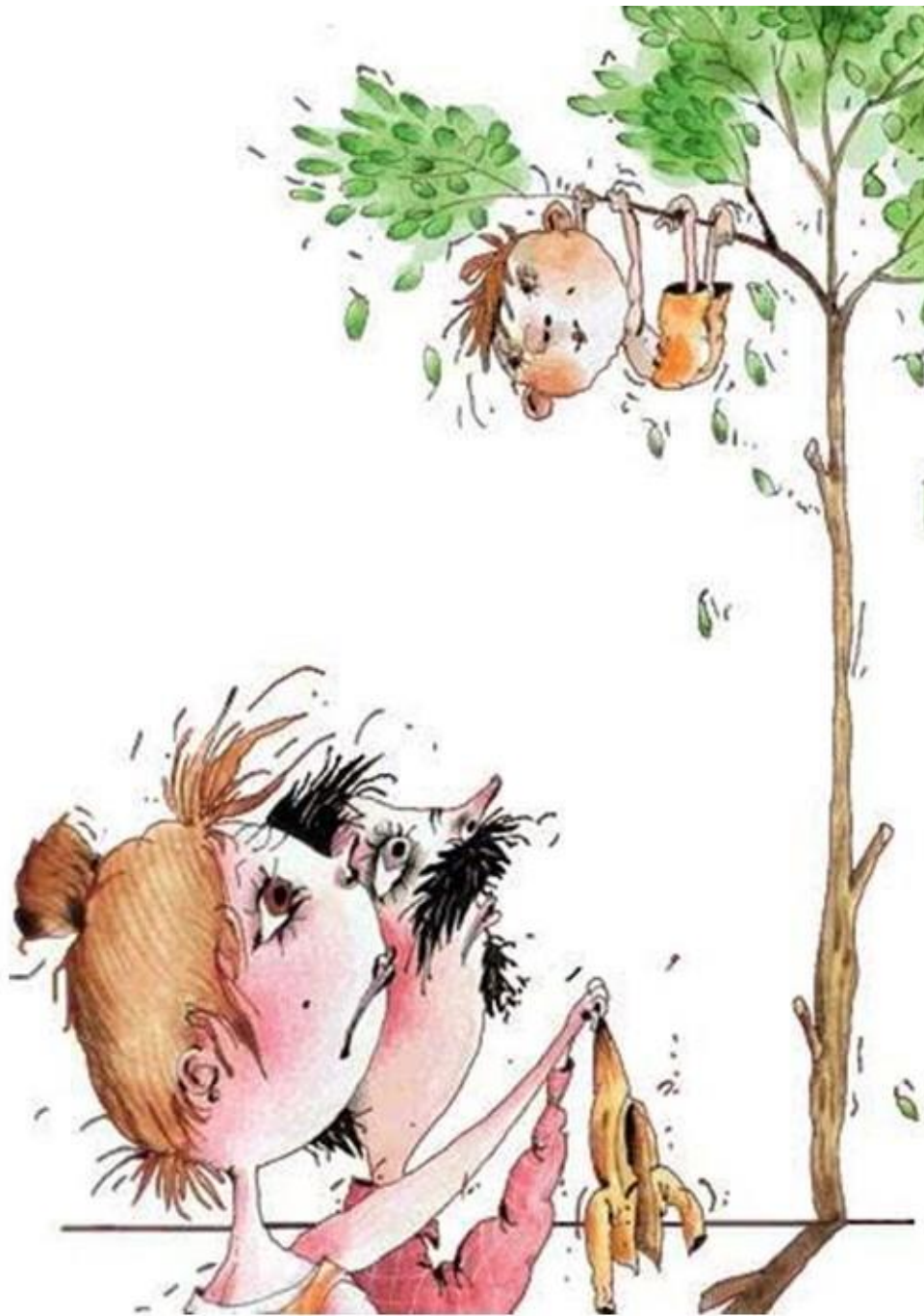
**Вопрос 2.**



Если бабушка мешает  
Скатерть вилкой протыкать,  
Если мама чашку с чаем  
На пол скинуть не дает,  
Задыхаясь от обиды,  
Не показывайте слез.  
Оскорбленные мужчины  
Унижаться не должны.  
Пусть увидят все, как молча,  
Не склоняя головы,  
Навсегда от женщин ваших  
Вы уходите под стол.

Мой ответ

**Вопрос 3.**



Смотреть не надо свысока  
На пап своих и мам.  
Быть снисходительными к ним  
Не так уж трудно нам.  
Но если мы к ним снизошли,  
А нас за шкурку — хватать!  
То можно вырваться и вновь  
На дерево залезть.

Мой ответ:

**Вопрос 4.**



Если видишь, как друг друга  
По лбу бьют твои враги,  
Помиришь скорее с ними  
И обоим помоги.

Мой ответ

**Вопрос 5.**





Если ты с подругой лучшей  
Расплевалась навсегда  
И сказать ей не успела,  
Кто она такая есть,  
Помирись пойдя и больше  
С ней не ссорься до тех пор,  
Пока всё, что накопело,  
Ей не выскажешь в глаза.

Мой ответ



## Перевоплощение

[https://docs.google.com/forms/d/1SBbkVDYC6yjH8A1pYe\\_fRbsPDaCU\\_oDze4t6HUbucfo/edit](https://docs.google.com/forms/d/1SBbkVDYC6yjH8A1pYe_fRbsPDaCU_oDze4t6HUbucfo/edit)

ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЕ – это способность человека принять какой-нибудь новый вид, образ, превратиться в кого-нибудь или во что-нибудь.

Рассмотрим, что помогает актеру перевоплотиться и какие качества в себе надо развивать.

Запишите правильный ответ. Когда закончите отвечать на вопросы, не забудьте нажать кнопку **ОТПРАВИТЬ**, только после этого ответы будут приняты.

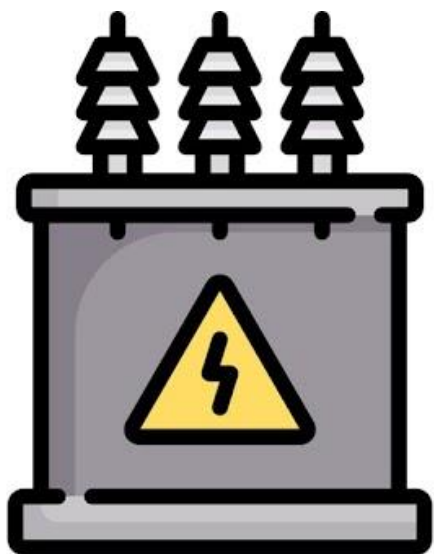
Электронная почта

Ваш адрес эл. почты

Фамилия имя

Мой ответ

**Задание 1.** Слово "Перевоплощение" имеет синонимы (слова, подходящие по смыслу).  
В картинке спрятаны эти синонимы. Напишите их.



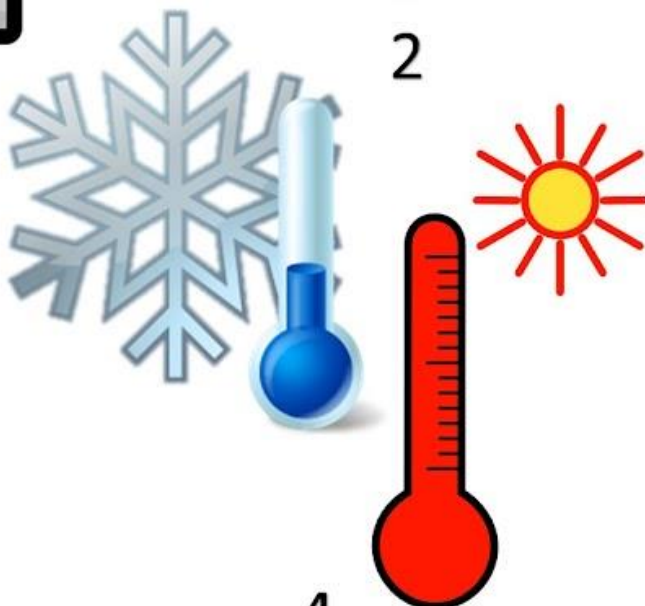
1



2



3



4

Мой ответ

Ответы:

1. Трансформация
3. Превращение

2. Преобразование
4. Изменение

**Задание 2.** Важное значение для актера имеет сильная память различных родов (зрительная, слуховая, двигательная). Эта память связана со способностью к самонаблюдению (начиная с периода раннего детства) и наблюдательностью, возможностью использовать это в своих ролях. Проверим вашу наблюдательность. Определите лишнее.



1



2



3

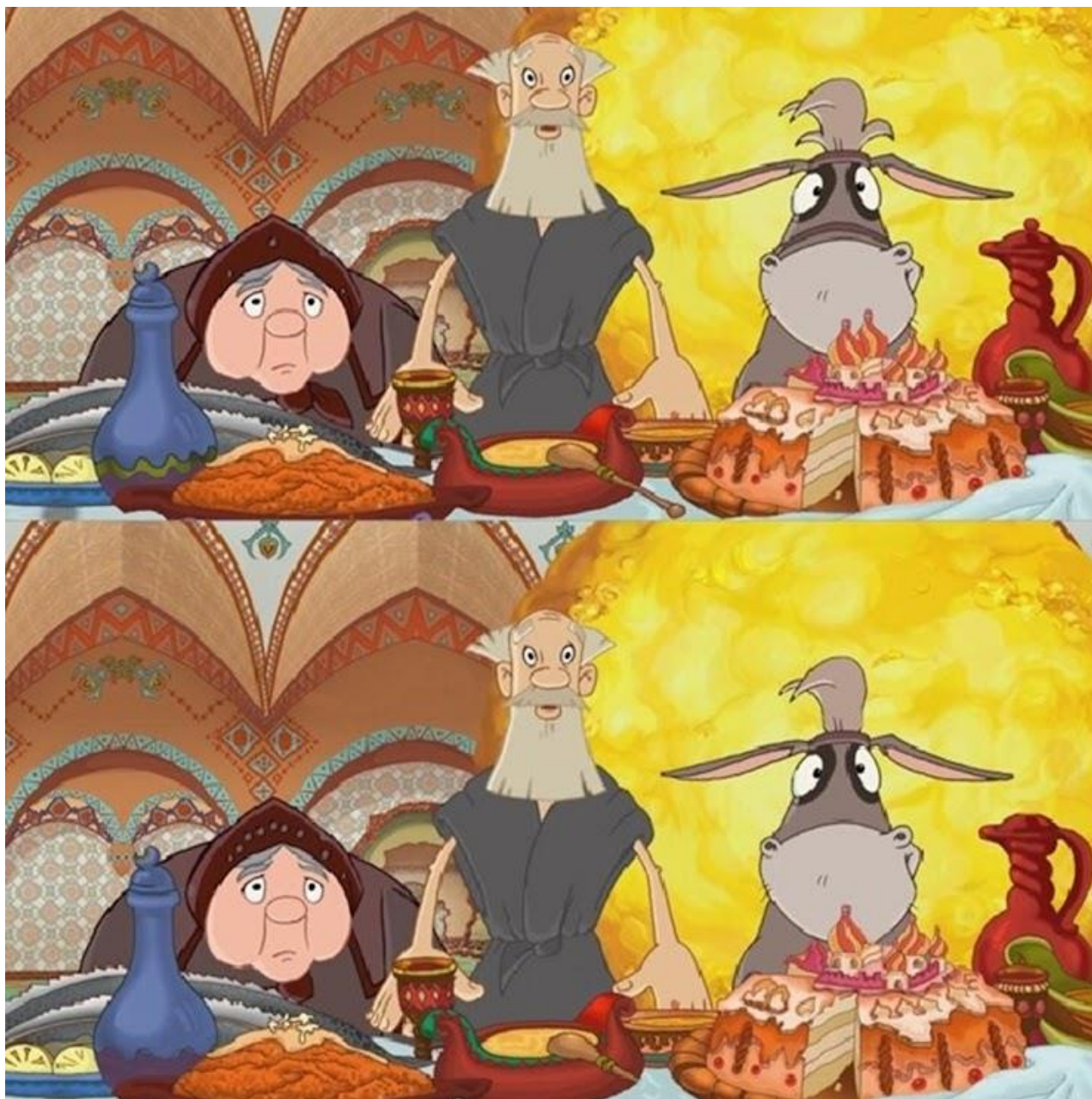


4

Мой ответ

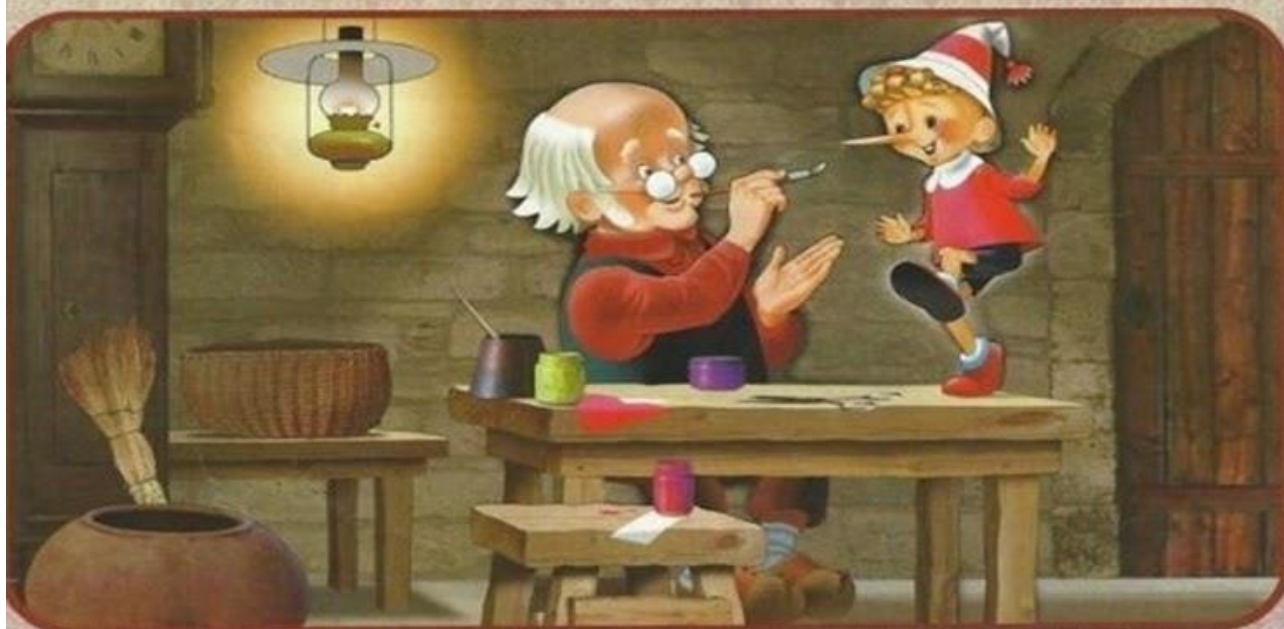
Ответ: Лампа

Задание 3. Найдите отличия



Мой ответ

Задание 4. Найдите 10 отличий



Мой ответ

Задание 5. Найдите 15 отличий



Мой ответ

Задание 6. Найдите мышь среди грибов. Отметьте верный вариант.



- Вверху слева
- Вверху справа
- Внизу слева
- Внизу справа
- Вверху
- Посредине

Ответ; Внизу слева



Задание 7. Что в театре использует актер для перевоплощения?



Мой ответ

Ответ:

Грим, костюм, голос (интонацию), декорацию, актерское мастерство и т.п.



## Конструктивное взаимодействие

<https://docs.google.com/forms/d/11JTMdHI2XOfUp2SIWjSlmyrzbz0RtVYRF7HJOgukjf0/edit>

События в нашей жизни развиваются и меняются день ото дня. Реалии таковы, что дети и взрослые много времени проводят в общении - интернет общении. Мы часто посещаем образовательные сайты, когда речь идет об уроках и с удовольствием общаемся в социальных сетях. рассмотрим некоторые правила общения в сетях интернет.

Запишите правильный ответ. Когда закончите отвечать на вопросы, не забудьте нажать кнопку **ОТПРАВИТЬ**, только после этого ответы будут приняты.

Электронная почта

Ваш адрес эл. почты

Фамилия имя

Мой ответ

**Задание 1. Приветствие.** Добрый день, спасибо, пожалуйста — эти слова мы стараемся чаще произносить в жизни, но в интернете, будто в другом измерении, время течет быстрее, правила вежливости меняются... Отметьте неправильные ответ.



Варианты ответов:



1. Стоит всегда благодарить за общение, употребляя вежливые слова



2. Исключите из своих сообщений сокращения. Аббревиатура может иметь другой смысл, которого не знает ваш собеседник.



3. Пользуйтесь знаками препинания. Отсутствие знаков препинания и правильно написанных слов может сыграть с вами глупую шутку - оказать "медвежью услугу" на уроке русского.



4. Всегда нужно отвечать на вежливое приветствие и обращение к тебе в сети интернет и всегда помнить, что по ту сторону монитора — живой человек.

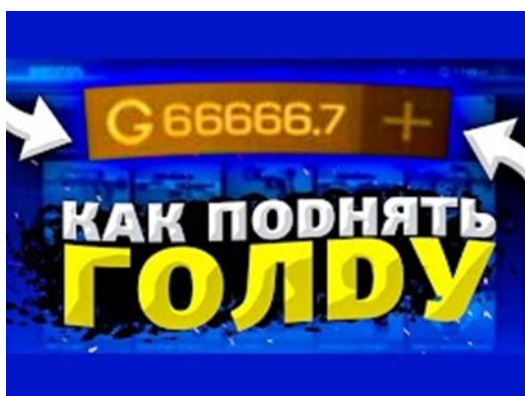
**Задание 2.** Мы любим интернет в том числе и за то, что он допускает множество мнений, поэтому каждый найдет здесь единомышленников. А тезис «В интернете всегда кто-то неправ» обращает наше внимание на то, что в разных сообществах одни и те же вещи воспринимаются по-разному. Рассмотрим некоторые правила интернет-этикета. Отметь то, чего делать при общении в интернете не стоит.



1. Если взгляды в какой-то группе или чате не соответствуют вашим, не устраивать ожесточенный спор.



2. Должна быть привычка осматриваться в новом месте Сети. Например, прочитать обсуждения, прежде чем высказать свое мнение в сообществе.



3. Не принято критиковать правила и стиль оформления группы.



4. Убедять всех в верности вашего мнения или высказывания



5. Создавать обсуждения, не имеющие отношения к тематике сообщества



Расскажите, что участников, не соблюдающих правила сообщества, как правило, исключают из него!

**Задание 3.** Когда можно «стучаться»? Исключите лишний ответ



Зачем стучаться в Интернет?  
Жить надоело виртуально,  
Пора понять, там счастья нет,  
Ведь, счастье зримо и реально.



1. В любое время



2. Только в то время о котором вы договаривались.

**Задание 4.** Когда вы «постучались» в социальных сетях или мессенджере, то ...

Исключите верный ответ.



Похоже, всё же, я не прав –  
Секунды счастья виртуальны...

Варианты ответов:



1. Важно начинать общение с вежливого приветствия и не жалеть времени на печатание обычных «добрый день», «спасибо», или «до свидания» и всегда помнить, что по ту сторону монитора — живой человек.

2. Лучше сразу представиться и назвать причину, по которой вы хотите вступить в контакт.



3. Заставлять человека ломать голову над загадочным «привет» и ждать ответа



4. Обижаться, если собеседник не ответил сразу, даже если виден его статус «в сети»

Ответ: 1



## Общение. Виды общения. Эффективное общение

<https://docs.google.com/forms/d/1vGCyOScYH7spkQvJf5QvEZ6JDx6FkrZxCfJEsAKhPr0/edit>

Общение – это связь между людьми, во время которой появляется психологический контакт. Он проявляется во взаимовлиянии, -понимании, -переживании, и в обмене информацией, мыслями, идеями, эмоциями. Рассмотрим каким оно бывает. Вашему вниманию предлагаются различные варианты.

Отметьте правильный ответ. Когда закончите отвечать на вопросы, не забудьте нажать кнопку **ОТПРАВИТЬ**, только после этого ответы будут приняты.

Электронная почта

Ваш адрес эл. почты

Фамилия имя

Мой ответ

**Задание 1.** У общения есть 3 важных аспекта, которые переплетаются между собой: Цель – это причина, из-за которой возникает контакт и передача информации, Содержание – это данные, которые передаются во время общения и Средства – это способ передачи информации. Выделите то, что на ваш взгляд не имеет отношение к общению.





1. Соревнование



2. Учеба



3. Игра



4. Танец



5. Медитация - обдумывание своих мыслей с закрытыми глазами



6. Приветствие

Ответ: медитация



**Задание 2.** Различают разные виды общения. Функционально-ролевое – это общение, во время которого люди занимают конкретные социальные роли (что это такое?). Например, водитель – пассажир, преподаватель – студент, руководитель – подчинённый.

Отметьте лишний ответ.



## ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ

Варианты ответов:



1. Судья-переступник



2. Покупатель - продавец



3. Врач-пациент



4. Пешеходы-светофоры

Ответ: Пешеходы-светофоры

**Задание 3.** Неформальное общение – это коммуникация между людьми в неофициальной атмосфере. Самый простой пример – общение родственников, друзей, влюблённой пары или супругов, соседей. Также может быть и между коллегами по работе, когда они вышли вместе на обед и свободно разговаривают на различные темы. Отметьте то, что не имеет отношение к неформальному общению.



НЕФОРМАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ

Варианты ответов:



1. Беседа друзей



2. Урок



3. Чаепитие на работе



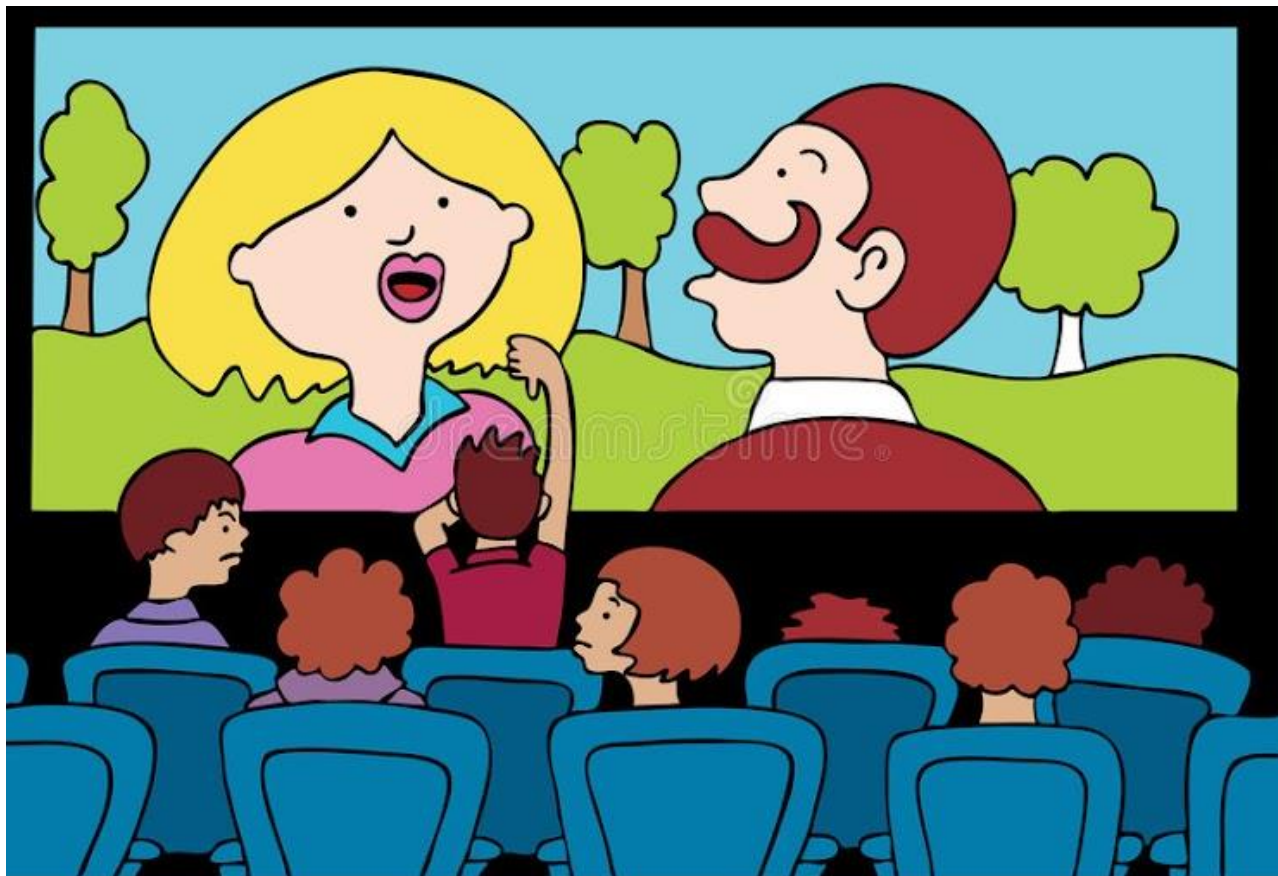
4. Соревнование



5.Общение подружек

Ответ: 2. Урок

**Задание 4.** Анонимное – обмен информацией между людьми, которые вступают в случайное общение. При этом не идентифицирую себя, или предоставляют небольшое количество данных (имя, свою профессию). Эти незнакомые могли пересечься и разговориться в общественном транспорте, на выставке картин, в лифте, в кинотеатре. отметьте, где не может быть анонимного общения.



АНОНИМНОЕ ОБЩЕНИЕ

Варианты ответов:



1. Когда звонишь незнакомому человеку и не представляешься



2. Когда выступаешь с докладом



3. Когда общаешься в интернете



4. Когда семья смотрит телевизор

Ответ: Все варианты, кроме 1. Когда звонишь незнакомому человеку и не представляешься.

5. Посмотрите ролик с шуточной песней «Неудачное свидание»

<https://dzen.ru/video/watch/628a38afb59be87f05618697?f=video> и попробуйте определить, какие ошибки допустили в своем общении влюбленные.



## Неудачное свидание. Исполняют Михаил Трощенко и Лаура Савицкая

Музыка Александра Цфасмана.

Слова Бориса Тимофеева

Тебя просил я быть на свиданье,  
Мечтал о встрече, как всегда.  
Ты улыбнулась, слегка смутившись,  
Сказала: "Да, да, да, да!"

С утра побрился и галстук новый  
С горошком синим я надел.  
Купил три астры, в четыре ровно я прилетел.  
Я ходил! И я ходила!  
Я вас ждал! И я ждала!  
Я был зол! И я сердилась!  
Я ушел! И я ушла!

Припев:  
Мы были оба.  
Я у аптеки!  
А я в кино искала вас!  
Так, значит, завтра  
На том же месте, в тот же час!  
Я ходил! И я ходила!  
Я вас ждал! И я ждала!  
Я был зол! И я сердилась!  
Я ушел! И я ушла!

Тебя просил я быть на свиданье,  
Мечтал о встрече, как всегда.  
Ты улыбнулась, слегка смутившись,  
Сказала: "Да, да, да, да!"

Припев:  
С утра побрился и галстук новый  
С горошком синим я надел.  
Купил три астры, в четыре ровно я прилетел.  
Я ходил! И я ходила!  
Я вас ждал! И я ждала!  
Я был зол! И я сердилась!  
Я ушел! И я ушла!

Припев:

Мой ответ

Ответ: Место, время, уточняющие вопросы.



## Я понимаю окружающих

[https://docs.google.com/forms/d/1XTCuP0IFOGH9Lqh9NNIwUvCbVjuHm2nvj6zIFwb\\_-](https://docs.google.com/forms/d/1XTCuP0IFOGH9Lqh9NNIwUvCbVjuHm2nvj6zIFwb_-)

[u8/edit](#)

Для того, чтобы общаться с окружающими бесконфликтно нужно много составляющих. Познакомимся с некоторыми из них.

Вам в помощь даются слова, которые обозначают элементы бесконфликтного общения. Зашифрованы они в ребусах.

Запишите правильный ответ. Когда закончите отвечать на вопросы, не забудьте нажать кнопку **ОТПРАВИТЬ**, только после этого ответы будут приняты.

Электронная почта

Ваш адрес эл. почты

Фамилия имя

Мой ответ

**Ребус 1.** Чувство, которое позволяет человеку не быть равнодушным к чужой беде.  
Готовность прийти на помощь.



Так называют чувство сопереживания  
другому человеку

Мой ответ

Ответ: эмпатия

**Ребус 2.** Это те люди, которым легче понять тебя и помочь при необходимости. Они тебя хорошо знают. их не бывает много, но иногда они даются на всю жизнь.



Они всегда помогут

Мой ответ

Ответ: Друзья

**Ребус 3.** То, что позволяет человеку пристально изучать детали и не пропускать ничего. Нужно каждому школьнику, а особенно следователю или ученому.



Качество, которое помогает людям  
лучше узнавать других

Мой ответ

Ответ: Внимание

**Ребус 4.** Это то, что объединяет настоящих друзей и то, что может разъединить компанию, если в ней люди не понимают друг друга.



Она объединяет друзей

Мой ответ

Ответ: Идея



Ребус 5. Хочешь быть внимательным? Тебе очень потребуется это качество!



Полная противоположность поспешности

Мой ответ

Ответ: Неторопливость

Ребус 6. Чтобы лучше понимать других - надо разговаривать.



Его дают , чтобы понимали лучше

Мой ответ

Ответ: Объяснение



## Анализ жизненных ситуаций

<https://docs.google.com/forms/d/10KStb2aGzsnM8WdvSLZTSM4GL09Yt2ytgMbVC4GPO/Gc/edit>

Дорогие друзья!

Сегодня мы познакомимся с вами с правилами, с помощью которых можно разрешить сложную ситуацию. И потренируемся с вами в разрешении ситуаций на примере хорошо знакомых вам литературных персонажей.

Читайте внимательно задания, выбирайте правильный ответ и не забудьте нажать кнопку "ОТПРАВИТЬ"

Электронная почта

Ваш адрес эл. почты

Фамилия имя

Мой ответ

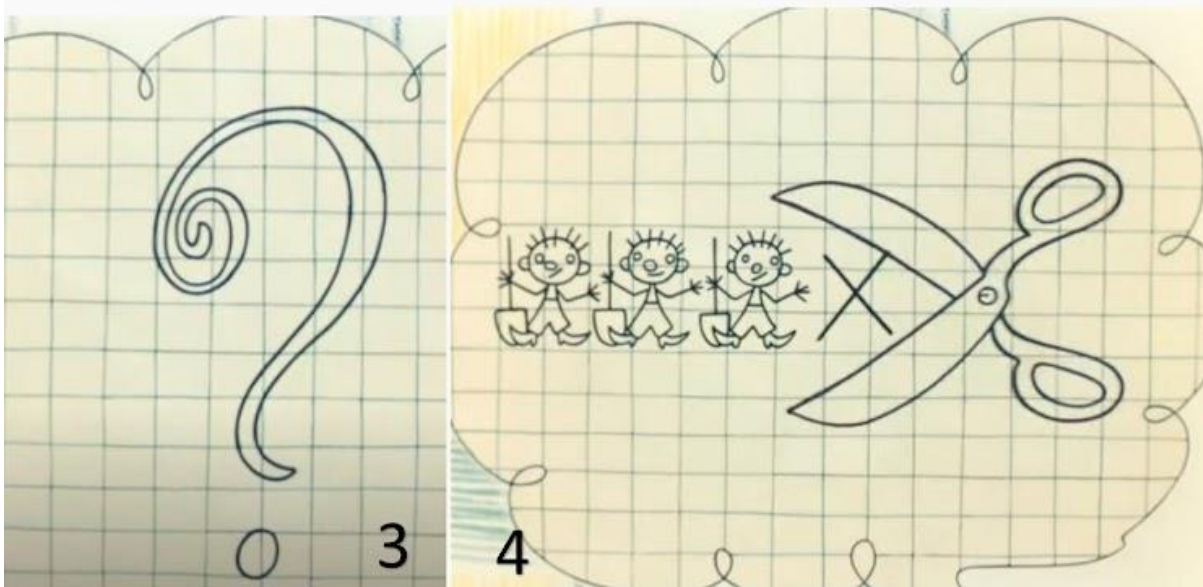
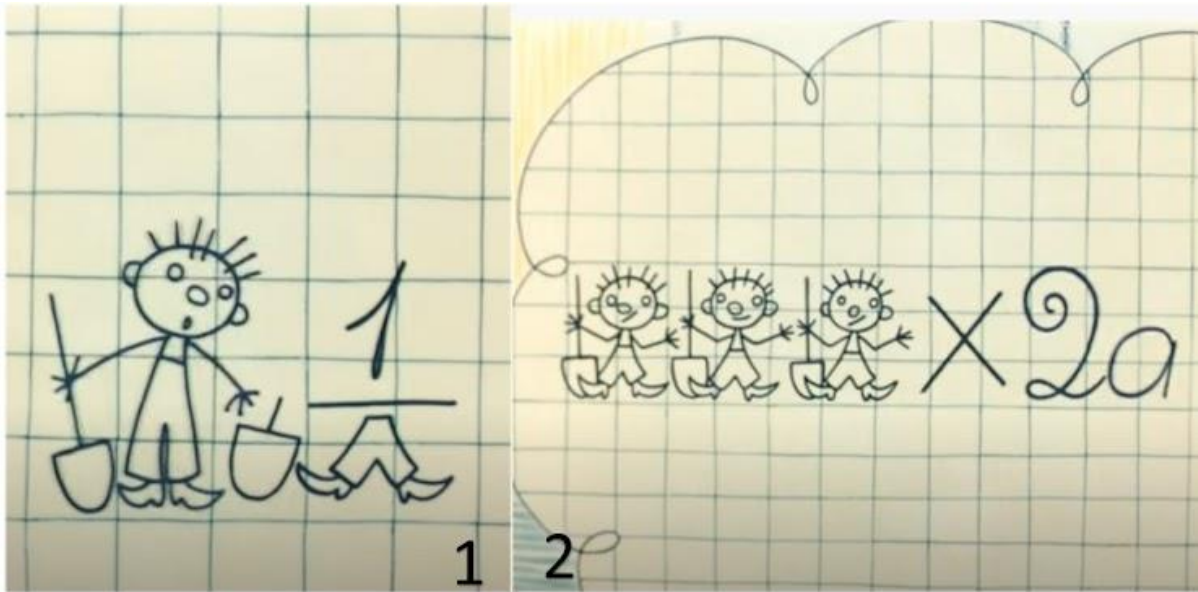
**Задание 1.** Для того, чтобы проанализировать ситуацию надо поступить так, как вы поступаете на уроках математики при решении задач. Сначала надо увидеть в чем кроется сама проблема. Затем подумать о том, что я хочу получить от решения этой проблемы, а после этого запланировать шаги (действия), выполняя которые, вы будете идти к своей цели. Напишите, какая проблема и какая цель была у старухи из сказки А. С. Пушкина "Сказка о рыбаке и рыбке".



Жил старик со своею старухой  
У самого синего моря

Мой ответ

**Задание 2.** В чем суть проблемы Вовки из Страны невыученных уроков? Отметь необходимое.



Решим задачу про землекопов.

Варианты ответов:

- 1 Быстро мог получить результат
- 2 Хорошо выполнял умножение
- 3 Не задумывался над своими действиями и поступками
- 4 Хорошо выполнял операцию деления чисел

Ответ: 3. Не задумывался над своими действиями и поступками.

**Задание 3.** Чтобы вернуться домой из Страны невыученных уроков, Вовке надо было добраться до Дворца Грамматики. Но вот беда, дворцовые ворота - наглухо закрыты. Как решил эту проблему Вовка? Выбери нужный ответ.

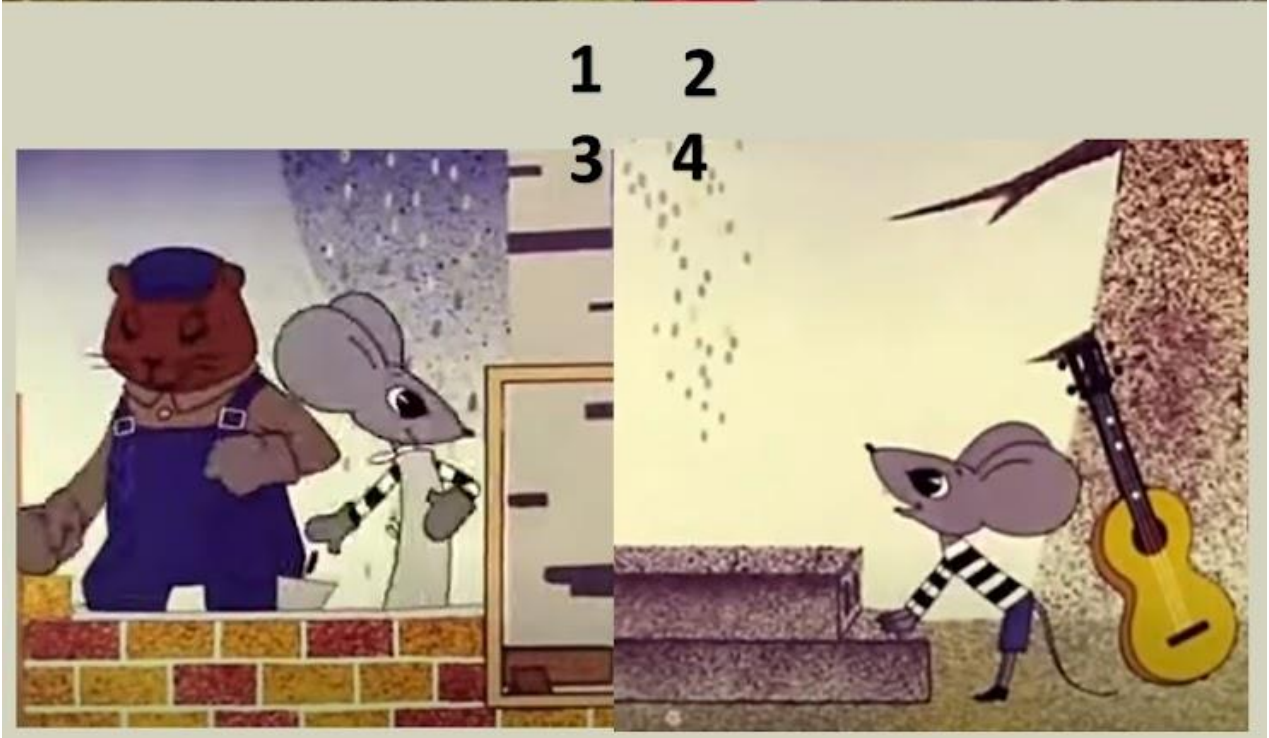


Варианты ответов:

- 1 Показал всем свое величие
- 2 Сумел подобрать правильно пропущенные буквы в словах
- 3 Дворцовая стража сама выдала ключ
- 4 Попросил помощи у окружающих

Ответ: 2. Сумел подобрать правильно пропущенные буквы.

**Задание 4.** В сказке "Песенка мышонка" главный герой Мышонок не сразу смог определить, в чем его проблема. А вы сможете определить? Выбери нужный ответ.



Варианты ответов:

- 1 Не умел вообще работать
- 2 Занимался самолюбованием
- 3 Мог работать только в команде
- 4 Мог работать только самостоятельно, чтобы никто из посторонних не мешал ему

Ответ: 2. Занимался самолюбованием.

**Задание 5.** Назови сказку, написанную Петром Ершовым в 1830-х годах. Укажи главных героев. Опиши с какими проблемами столкнулись герои и как смогли их решить (коротко и четко).



Мой ответ



## Учусь принимать решение

<https://docs.google.com/forms/d/1HCX4Fbdn39k9XxePOPioFmbSMBKndeky9mdvBPxzbY>

[E/edit](#)

Сегодня мы познакомимся с вами с шагами по принятию решений. Читайте внимательно задания, выбирайте правильный ответ и не забудьте нажать кнопку "ОТПРАВИТЬ"

Электронная почта\*

Ваш адрес эл. почты

Фамилия имя\*

Мой ответ

## Задание 1. Определитесь со временем

Для каждого человека существует свое, правильное время для принятия решений. В течение дня у каждого бывают моменты, когда человек неспособен сделать выбор из-за отсутствия ясности мышления, он рискует принять решение под влиянием эмоций. В сказках накоплен огромный жизненный опыт человечества. Одно из утверждений говорит: "Утро вечера мудренее". Утреннее решение бывает правильнее вечернего; лучше отложить решение, исполнение до завтра. И, значит, не стоит торопиться с принятием важных решений, продуманными, и о них вы не пожалеете впоследствии. Кто из сказочных героев придерживался этого принципа?

Отметьте необходимое.



*Утро вечера мудренее*

Варианты ответов:

1. Кощей Бессмертный
2. Буратино

3. Василиса прекрасная
4. Баба Яга

Ответ: Баба Яга



## Задание 2. Успокойте мозг

Поклонники медитации утверждают, что спокойный и расслабленный мозг лучше соображает, а значит, способен принять оптимальное решение. Для этого в течение нескольких минут дышите осознанно, или воспользуйтесь одной из практик книги «Радость изнутри». Теряется способность рассуждать, действовать трезво, разумно. Среди старых крылатых выражений есть такое: "Сильный телом победит одного, сильный умом — тысячи". Скажите о ком из сказочных героев так и не скажешь?



*Сильный телом победит одного, сильный умом — тысячи*

Варианты ответов:

1. Конек-горбунок
2. Глупый мышонок
3. Царевна -лягушка
4. Храбрый портняжка

Ответ: Храбрый портняжка

### Задание 3. Сделайте семь вдохов

Самураи принимали решения на протяжении семи вдохов. Если самураю не удавалось принять решение за это время, он переключался на что-то другое, поскольку это означало, что для решения либо не готов он сам, либо нет подходящих обстоятельств. Наши сказочные герои тоже с удовольствием пользовались такой установкой. И чтобы добиться желаемого, но не принимать спешных решений отправлялись в путешествие, которое описывали так: "Одинокая вершина холма за семью горами. За семью горами, за семью долами, на семи ветрах. На семи ветрах, летящих под семью цветами радуги". Назовите героя сказки, который путешествовал, но все вышесказанное не про него.



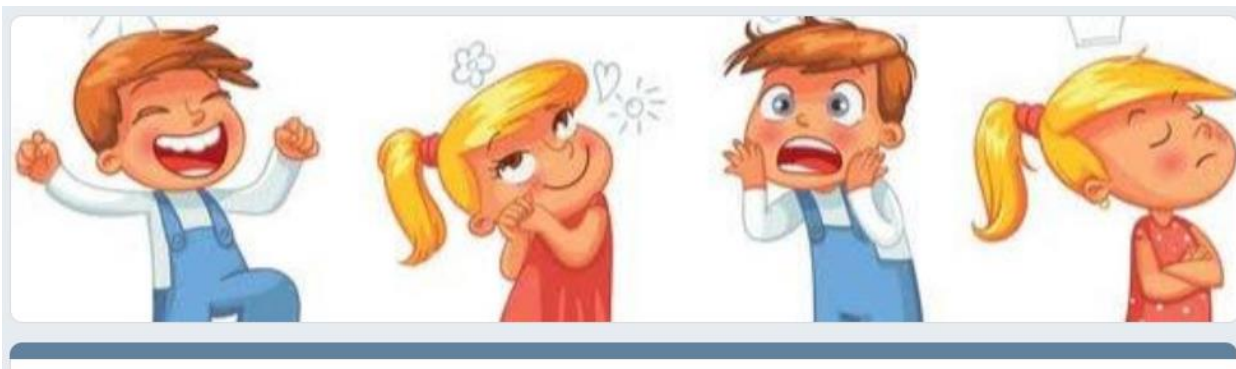
*За семью горами, за семью долами*

- 1 Марьюшка из сказки "Финист ясный сокол"
- 2 Кощей бессмертный из сказки "Варвара-краса, длинная коса"
- 3 Алладин из сказки "Волшебная лампа Алладина"
- 4 Колобок из одноименной сказки

Ответ: Марьюшка из сказки "Финист ясный сокол"

Делайте работу сами и решение принимайте сами, тогда вы не окажитесь в такой ситуации, в которой очутился Вовка из мультфильма «Вовка в тридевятом царстве»

<https://www.youtube.com/watch?v=vx8p3VHPHKI>



## Саморегуляция, или искусство управления собой

<https://docs.google.com/forms/d/1c-AIr4s14N640zZg2SRwfeJG6JiDVWU-CeqcEZ9AkQc/edit>

Саморегуляция – это способность управлять собой, своими мыслями, эмоциями и возможность выбрать как себя вести в напряженной ситуации. Как в критический момент справиться с внутренним раздражением, напряжением, плохим настроением, и прожить свою жизнь в благополучии и доброжелательных отношениях с окружающими людьми. Вашему вниманию предлагаются различные варианты. Отметьте правильный ответ. Когда закончите отвечать на вопросы, не забудьте нажать кнопку **ОТПРАВИТЬ**, только после этого ответы будут приняты.

Электронная почта

Ваш адрес эл. почты

Фамилия имя

Мой ответ

**Задание 1.** Управлять собой, своим телом, мыслями, чувствами, эмоциями, отнюдь, непростое занятие. Кто-то посвящает этому целую жизнь. Чтобы исследовать этот мир с пользой для себя, важно научиться не только различать активность и потребности, но и продвигаться в направлении их дальнейшего изучения и разумного управления. Определите и отметьте неэффективные способы саморегуляции (управления) своим телом.

Варианты ответов:



- Вести здоровый образ жизни
- Соблюдать режим дня
- Уметь восстанавливать, оздоравливать и исцелять тело
- Прислушиваться к своим биологическим потребностям
- Воспитывать в себе неутомимость

**Задание 2.** Если произошла ситуация, которая "вывела" вас из себя, что нужно делать?  
Отметьте лишний ответ.



- Старайтесь не делать преждевременных выводов в любой ситуации
- Чтобы научиться справляться с собой, выработайте привычку делать глубокий вдох и считать до десяти.
- Громко ответить обидчику, чтобы тебя слышали все
- Промолчать и отомстить позже

**Задание 3.** Некоторые выражения в русском языке очень точно отражают наши внутренние состояния и умение их регулировать. Как вы думаете, что означает "ДУША В ПЯТКИ УШЛА"?



- Когда ты упал и ударился пяткой
- Когда ты сильно напугался
- Когда сел на низкую лавку, чтобы подоить корову

**Задание 4.** Помните, что подавленное или агрессивное состояние не изменит вашу жизнь в лучшую сторону. Как правило, добиться успеха могут люди, которые умеют преодолевать мелкие неприятности и способны контролировать себя. а значит, "ДЕЛО В ШЛЯПЕ" - означает...



Варианты ответов:

- Когда важные письма доставляли адресату
- Когда дети из бедной крестьянской семьи не могли зимой ходить в школу, так как на всех детей был один головной убор и одни валенки
- Когда кто-то спрятался в твоей шляпе
- Когда у тебя все было хорошо

**Задание 5.** Обычно взрослые люди контролируют свое поведение, так как уже имеют достаточный жизненный опыт и несут ответственность за свои поступки. Для них несложно объяснить выражение "ДОСТАТЬ ИЗ-ПОД ЗЕМЛИ", а вы сможете определить истинное значение этого выражения?



Варианты ответов:

- Достать дорогу сердцу вещь во чтобы-то не стало
- Откопать спрятанные в земле сбережения
- Откопать путника, которого занесло снежной лавиной

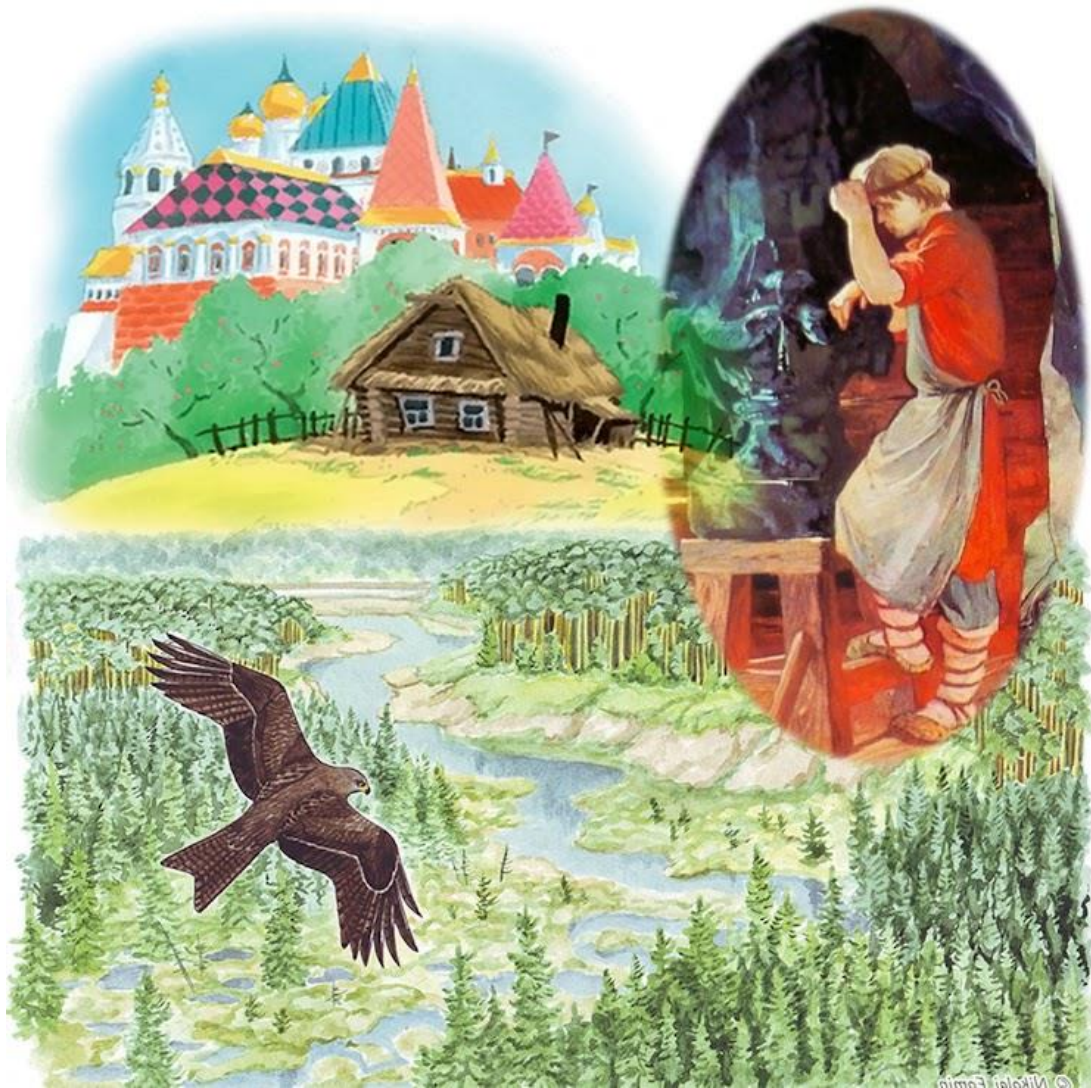
**Задание 6.** Некоторые люди мало работают над самоконтролем и саморегуляцией, так как считают это пустяком. Они точно не смогут определить, что значит «ПОЛОЖИТЬ В ДОЛГИЙ ЯЩИК», а вы сможете?



Варианты ответов:

- Спрятать важные бумаги в очень длинном столе
- Опустить скоропортящиеся продукты и ценности в погреб, подzemелье, где даже в жару сохранялась прохлада
- Опустить свиток с жалобой в почтовый ящик

## Задание 7. У ЧЕРТА НА КУЛИЧКАХ



Варианты ответов:

- Когда дом располагался на окраине города
- Когда мастерская находилась глубоко под землей (шахта рудокопа)
- Когда жить становилось тесно, и взрослые дети уходили от стариков так далеко, что и вести достигать переставали.



## Задание 8 ДЕШЕВО, НО СЕРДИТО



Варианты ответов:

- Получить часть вещи, которая досталась после ссоры
- Купить вещь по сходной цене, но не того качества, на которое рассчитывал
- Купить дорогую сердцу вещь недорого

## Задание 9. ДЕЛО ВЫГОРЕЛО



Варианты ответов:

- Хорошо протопилась печь в избе
- Сгорела фабрика или завод
- Правосудие свершилось не судьей, а взяткой



В завершении посмотрите мультфильм "Ваше здоровье!"

<https://www.youtube.com/watch?v=t2ynoFKjloY> и не забудьте нажать кнопку "ОТПРАВИТЬ"

Ответы:

1. Воспитывать в себе неутомимость.
2. Промолчать и отомстить позже.
3. Когда ты сильно напугался.
4. Когда важные письма доставляли адресату.
5. Достать дорогую сердцу вещь во чтобы-то не стало.
6. Опустить свиток с жалобой в почтовый ящик.
7. Ответ: Когда дом располагался на окраине города
8. Купить вещь по сходной цене, но не того качества, на которое рассчитывал
9. Правосудие свершилось не судьей, а взяткой



## Самоконтроль и Я

<https://docs.google.com/forms/d/1AA3lvaYd7W28ADus3aMN8InpOn5hJhmQ-71CFhb82c0/edit>

Агрессия – не всегда явление отрицательное.

Ведь она играет еще и защитную функцию – функцию самосохранения. Существуют много способов, с помощью которых можно контролировать свою агрессию. Некоторые из них я "спрятала" в ребусы. Вам предстоит распознать их и написать свои ответы.

Пока вы разгадываете, не забывайте проверять, а что из перечисленного есть у вас.

Запишите правильный ответ. Когда закончите отвечать на вопросы, не забудьте нажать кнопку **ОТПРАВИТЬ**, только после этого ответы будут приняты.

Электронная почта\*

Ваш адрес эл. почты

Фамилия имя\*

Мой ответ

**Задание 1.** Чувство отрицательное, но иногда помогает самосохранению



Чувство отрицательное,  
но иногда помогает  
самосохранению

Мой ответ

Ответ: Агрессия

**Задание 2.** Прием самоконтроля и саморегуляции, еще его называют самой большой добродетелью человека



Прием самоконтроля и саморегуляции

Мой ответ

Ответ: Терпение

**Задание 3.** Обычно ее дают победителям. Чем больше труда ты вкладываешь в какое-либо дело, тем она для тебя ценнее, дороже.



Ее дают победителям

Мой ответ

Ответ: Награда

**Задание 4.** А с этим понятием не все так просто: если ты нашкодил или провинился тебе придется его давать. А если ты занимаешься благородным делом - учишься, то тогда тебе это дают учителя. Когда же, после назначенного времени ты не выполнил домашнюю работу, снова давать приходится тебе...



ЕГО ДАЮТ, БЕРУТ, ДЕРЖАТ

Мой ответ

Ответ: Обещание

5 Обычно это бывает у пожилых людей. Говоря, что йоги считают это основным принципом жизни и сохранения здоровья. Нам тоже не помешало бы это, если мы собираемся принять необдуманное решение. Итак, это....

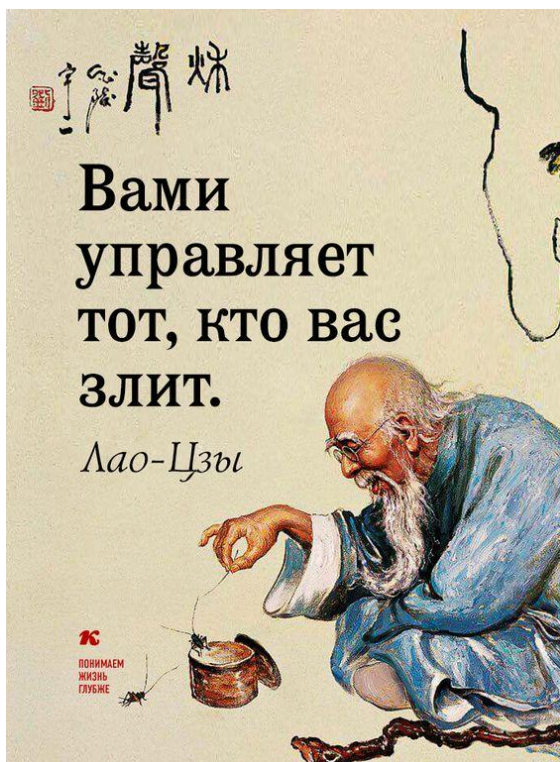


Полная противоположность поспешности

Мой ответ

Ответ: Неторопливость

**Задание 6.** Один китайский мудрец сказал о самоконтроле, что это не только ключ к долгой и здоровой жизни, но еще и ключ к управлению. как вы считаете о чем это он?



Мой ответ



## Раскрась свои чувства

<https://docs.google.com/forms/d/1CotHmkksr-ZrL11fZRkcvJe-mw04MEBBpc4B2zQppXg/edit>

Что такое «ЧУВСТВО»?

Дорогие ребята!

Чувства — это долгосрочные состояния человека. Они бывают отрицательные и положительные. Положительные делают нашу жизнь радостней, позитивней, а отрицательные — человеку лет не добавляют, а еще и жить мешают. То, как мы хотим жить, ученые называют это качеством жизни, во многом зависят и наши чувства, с которыми мы идем по жизни и, наоборот.

Ответьте на вопросы. Отметьте наиболее понравившуюся работу. Не забудьте нажать кнопку **ОТПРАВИТЬ**, только после этого ответы будут приняты.

Электронная почта

Ваш адрес эл. почты

Фамилия имя ОУ

Мой ответ

**Задание 1.** Сколько чувств у человека? Как известно с давних пор, у человека есть пять основных чувств. Такое мнение разделяют большинство ученых и простых граждан, а также психологов, уже много веков. Основными чувствами принято считать ... Назовите их. Все эти чувства можно ощутить благодаря нашим органам. На сегодняшний день, очень много споров стало возникать по этому поводу. Многие люди начали ставить под сомнение установленный факт, что у человека есть пять чувств. Такое мнение зародилось с давних пор, и основано на том, что человек чувствует благодаря своим органам восприятия. Исключите из списка то, что вы считаете лишним.



*Принято считать, что у современного человека, есть пять основных органов чувств, благодаря которым мы можем чувствовать и познавать окружающий мир, а также самих себя. Такими органами являются: Глаза, уши, нос, язык, кожа*

Варианты ответов:

- Нюх
- Вкус
- Обоняние
- Зрение
- Осязание
- Ощущение

Ответ: Нюх

**Задание 2.** Чем чувства отличаются от эмоций? Все наши ощущения – это наши переживания и отношения к окружающему миру. Ощущать, что-либо, мы можем благодаря своим органам чувств, у человека насчитывают пять таких сенсоров. С их помощью мы получаем и можем анализировать информацию с окружающего нас мира, и воспринимать происходящее. Вся информация, которую обрабатывает наш мозг, поступает благодаря органам чувств, далее мы формируем свое восприятие и самостоятельное познание себя и окружающего мира.





Варианты ответов:

- Быстрая реакция на какой-либо раздражитель.
- Долгосрочное состояние человека

3 Положительные и отрицательные чувства. Напишите, какие чувства вам знакомы.



Мой ответ



Подпиши, какие чувства и эмоции изображены на рисунках. Раскрась самостоятельно.