



Громадська Спілка
**КАТОЛИЦЬКА
ОСВІТА**

Виховні години для учнів 10–11 класів

МЕТОДИЧНІ РОЗРОБКИ





Громадська Спілка
**КАТОЛИЦЬКА
ОСВІТА**

Над методичками працювали Дарина Куц,
Михайло Костів та Ольга Мар'ян

Зміст

1. Розпізнавання покликання.....	5
2. Хто я? Ким я є?	14
3. Моя місія.....	23
4. Як ми навчаємося.....	34
5. Ресурсність: «Три скриньки». Духовність.....	43
6. Ресурсність: «Три скриньки». Інтелект. Здоров'я.....	52
7. Мотивація через любов	65
8. Значення спільноти в житті людини.....	74
9. Відповідальне споживання. Фінансова грамотність.....	82



1. Розпізнавання покликання

Методична розробка «Розпізнавання покликання» розрахована на 2 академічні години та призначена для опрацювання з учнями 10–11 класів.

Мета:

допомогти учням усвідомити, що таке життєве покликання, показати способи для розпізнавання свого покликання, пошук місця, де учні зможуть виявити свою унікальність, жити сповна та приносити цим користь собі та іншим.

Цільові знання:

учні знають спосіб розпізнавання свого покликання. Розуміють, що кожен з нас недосконалий, але унікальний, а тому має власне унікальне покликання.

Результати:

учні знаходять «точки дотику» між своїми минулим, теперішнім і майбутнім і завдяки цьому дізнаються, що може бути їхнім покликанням. Опрацьовуючи завдання на рефлексію, учні отримують свій «портрет» очима інших і співвідносять його з власним розумінням себе й тим, ким вони хочуть бути.

Додаткові матеріали:

кольорові олівці, робочі аркуші, проєктор, роздаткові матеріали.

1.1. «Чи ти був собою?»

Запропонуйте учням
прослухати уривок
з відео (00:00–2:50) і
відповісти на питання:



- ? Яка основна ідея цього уривку?
- ? Поміркуйте, чому для Ісуса було важливим опанувати ремесло? Який приклад Він подає нам цим?

Якщо суть у тому, що ми робимо щодня, якщо всі наші щоденні дії мають неабияке значення і свідчать про нас як про людину, то як знайти те, що допоможе нам реалізувати наше покликання, і при цьому прожити гідне, щасливе й наповнене життя?



Роздайте учням робочі аркуші і запропонуйте проаналізувати своє минуле, теперішнє та майбутнє, відповівши на запропоновані запитання.



- Що я любив(-ла) в дитинстві?
- Якими були мої улюблені ігри?
- Про що мріяв(-ла) в дитинстві?
- Якими людьми захоплювався(-лась)?
- Що я хотів(-ла) робити, коли виросту?

- Що мені подобається робити сьогодні?
- Як я використовую свій вільний час?
- Що би я робив(-ла) навіть безкоштовно?
- Які люди є прикладом для мене?
- Які фільми, книги мені подобаються?
- Що я роблю в моїх фантазіях?
- Які 5 цінностей є важливими в моєму житті?

- Ким ти будеш?
- Де ти будеш?
- Що ти робитимеш через 5-10-20 років?
- Як ти це уявляєш та які емоції відчуваєш при цьому (щастя, знервованість, страх, збентеженість, нудьгу, радість), як поводитьсь твоє тіло?



Після того, як учні відповіли на запитання, попросіть їх *підкреслити чи обвести те, що повторюється у минулому, теперішньому і майбутньому*, а також знайти те, що хоча б *трішки* схоже між собою у кожному стовпчику, і позначити певним кольором.



Рефлексія

Саме на межі того, що найбільш схоже або повторюється, і потрібно шукати своє покликання. Запропонуйте учням сформулювати кількома реченнями (2–3) те, в чому вони побачили своє покликання. Нехай спробують простежити, які емоції вони при цьому переживають, відчувають легкість чи важкість у тілі.



1.2. Мистецтво недосконалості

Продовжіть перегляд відео (2:50–4:43)



Запропонуйте учням подумати хвилинку про якийсь їхнє невіддалене рішення, вчинок, які, проте, у результаті вийшли на добре. За бажанням, учні можуть поділитися з однокласниками.



Всі ми недосконалі, однак це не має нас засмучувати. Є японське вірування, що ніщо не буває дійсно зламаним чи зіпсованим, будь-які недоліки або ж негативні аспекти варто пережити та зробити частиною власної історії.

Як японці ставляться до посуду, так вчать ставитися і до свого оточення: шукати в інших позитивні риси, навіть коли ви погано ладнаєте.



Запропонуйте учням взяти чистий аркуш, написати посередині своє ім'я та прізвище і сісти в коло. А далі передавати аркуші по колу від одного учня до іншого. Кожен учень має вписати на аркуші, що потрапляє йому до рук, щось приємне про людину, ім'я якої написано в центрі: можна вказати на сильні сторони цієї особи, пригадати моменти, де вона поведла себе добре щодо інших. Так учні передають і заповнюють аркуші, аж поки їхні листки не повернуться до них.



Рефлексія

Дайте учням кілька хвилин, аби вони прочитали, що про них написали однокласники. Запропонуйте їм поділитися своїми емоціями та відчуттями.



Запропонуйте повернутися до таблички, де вони аналізували свої минуле, теперішнє та майбутнє та поміркувати, як те, що про них написали інші, може допомогти їм ще краще зрозуміти своє покликання:

- ? Чи слова однокласників підтверджуються таблицею?
- ? Чи дізналися вони щось нове про себе від інших і це доповнило їхні роздуми про покликання?



1.3. Сильні та слабкі сторони

Перед тим, як продовжити слухати відео, запропонуйте комусь з учнів прочитати вголос притчу про багатого юнака (Євангеліє від Марка 10:17-21).



І коли вирушав Він у путь, то швидко наблизивсь один, упав перед Ним на коліна, і спитався Його: Учителю Добрий, що робити мені, щоб вічне життя впадувати?

Ісус же йому відказав: Чого звеш Мене Добрим? Ніхто не є Добрий, крім Бога Самого. Знаєш заповіді: Не вбивай, не чини перелюбу, не кради, не свідкуй неправдиво, не кривди, шануй свого батька та матір.

А він відказав Йому: Учителю, це все виконав я ще змалку. Ісус же поглянув на нього з любов'ю, і промовив йому: Одного бракує тобі: іди, розпродай, що маєш, та вбогим роздай, і матимеш скарб ти на небі! Потому приходи та й іди вслід за Мною, узявши хреста.

А він засмутився тим словом, і пішов, зажурившись, бо великі маєтки він мав!



? Уявіть собі юнака: з якими емоціями він прийшов, а з якими пішов? Чому так трапилося?

? Що завадило юнакові погодитися на пропозицію?



Запропонуйте учням описати юнака через його сильні та слабкі сторони, а також цінності, які проявляються у нього.



Сильні сторони

*Наприклад,
з малку дотримувався усіх заповідей; йшов
до своєї мети; прагнув удосконалення.*

Цінності, що проявляються

*Наприклад,
чесність, вірність, наполегливість, розвиток,
духовність*

Слабкі сторони

*Наприклад,
мав прив'язаність до матеріальних речей,
що стало перешкодою для досягнення цілі.*

А чого йому не вистачило?

*Наприклад,
віри в кінцеву ціль, що варта такої жертви,
нерішучість у досягненні мети, адже він
здався, зіткнувшись з перешкодою.*



Проаналізувавши те, яким був юнак з притчі, учні можуть спробувати знайти в собі сильні та слабкі сторони. Поставте їм запитання:

- ? Які ваші сильні сторони допоможуть вам на вашому шляху до власного покликання?
- ? А що може вам завадити? Чи можна це змінити?

1.4. Сміливість бути

Продовжіть слухати відео (4:43 – до кінця).



Ми пишемо свою історію кожного дня, але іноді «писати» так, як хочемо, нам, подібно як багатому юнакові, заважають сумніви та брак сміливості. Запитайте учнів, чи бувають у їхньому житті моменти, коли їм бракує сміливості, аби щось сказати чи зробити? Нехай охочі поділяться з класом своїми ситуаціями.



Запропонуйте учням заповнити табличку (для цього їм потрібно поміркувати про те, що вони думають / знають про себе, а також спитати кількох однокласників, що ті думають про них, опісля проаналізувати ці два стовпчики та заповнити третій).



Що я думаю / знаю про себе	Що інші думають про мене (з чим я асоціююся в них)	Що я хочу, аби про мене думали



Рефлексія

Запропонуйте учням ще раз переглянути уважно їхню табличку і відповісти собі на запитання: чи я є тим, ким хочу бути, чи інші бачать мене таким(-ою). Якщо ж ні, то що я можу зробити, аби змінити це? За бажанням учні можуть поділитися з класом. Почати може вчитель, аби стати прикладом:)



2. Хто я? Ким я є?

Методична розробка «Хто я? Ким я є?» розрахована на 3 академічні години та призначена для опрацювання з учнями 10–11 класів.

Мета:

зацікавити учнів старших класів дослідженням себе як особистості, запропонувати їм інструменти, що допоможуть краще зрозуміти себе, свою роль у житті інших та своє покликання.

Цільові знання:

учні знають свої цінності та розуміють, як проявляти їх у житті; розуміють, навіщо людині мати хобі та зацікавлення і як вони можуть наблизити її до втілення покликання. Мають перед собою цілісний образ людини як найвищого Божого творіння.

Результати:

учні заповнюють свою мапу ідентичності та візитівку; розпрацюють діаграму з результатами, до яких ведуть різні способи отримання грошей, зберуть фактологічні підтвердження; створять «журнал» з темами, що їх особливо цікавлять.

Додаткові матеріали:

мапа ідентичності, картки, зображення піраміди Маслоу, шаблон діаграми.

2.1. Мапа ідентичності



Роздайте учням шаблон мапи ідентичності і запропонуйте коротко відповісти на запитання:



- **як тобі подобається проводити час?**

Тут учні можуть описати своє хобі, те, що приносить їм задоволення, над чим вони можуть сидіти годинами.

- **в чому ти найкращий(-а)?**

Тут учні мають подумати про свої сильні сторони, про те, що їм вдається робити.

- **в чому ти хочеш стати кращим(-ою)?**

Тут учні мають поміркувати про те, що їм вдається складно або чого вони хотіли б навчитися, у чому вдосконалитися.

- **яка твоя найбільша мрія?**

Тут учні мають подумати над тим, чого хочуть понад усе. Це може бути пов'язано з професією, стосунками, місцем проживання, важливими подіями.

- **слово, що тебе найкраще описує?**

Тут учням потрібно спробувати поглянути на себе збоку, пригадати, за що їх зазвичай цінують, які риси їм притаманні.

- **як би тебе описали друзі?**

Тут можна поспілкуватися з друзями і дізнатися відповідь на це питання у них або пригадати, як зазвичай друзі відгукуються про них.

- **ким ти захоплюєшся?**

- **які якості ти б хотів(-ла) виховати в собі?**



Сформувавши власну мапу ідентичності, учні можуть переходити до створення на її основі так званої візитівки про себе.



Слова, що мене описують:

ІМ'Я ТА ПРИЗВИЩЕ

МОЄ ФОТО

Улюблена цитата

“ ”

Хто я і чим цікавлюсь:

Цілі (про що я мрію та чого прагну досягти):

•

•

•

•

•

Мої якості:

Мої сильні сторони:

★★★★★

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

Що мені вдається найкраще:

Бренди, люди:



Рефлексія

Запитайте учнів:

- ? Чи створювали вони раніше подібні мапи ідентичності, чи писали резюме або чи доводилося їм десь розповідати про себе?
- ? Чим, на їхню думку, корисна така праця над собою? Що їм дала робота над завданнями на цьому уроці?
- ? Чи з'ясували вони щось нове про себе?

2.2. Матеріальні та духовні цінності в житті людини

Розмежування цінностей.



Учні працюють у групах. Кожна група отримує картки з різними зображеннями, які має розділити на дві категорії, знайшовши між ними щось спільне та відмінне.



Далі вчитель презентує учням піраміду Маслоу та пропонує подумати над тим, де саме на піраміді вони б розмістили кожне із зображень, що є перед ними. Учні можуть по черзі підходити до зображення піраміди та чіпляти на неї зображення або просто озвучувати свої міркування.



Вчитель підводить учнів до висновку, що всі цінності є важливими, однак кожна з них має в житті людини певний рівень значущості.

Важливо, що в основі.

Вчитель пропонує учням поглянути на піраміду Маслоу крізь призму грошей.

- **Які шаблі піраміди вимагають грошей, а які можуть їх приносити?**

Фізіологічні потреби та потреба в безпеці — це те, чим ми забезпечуємо себе здебільшого за допомогою грошей; вищі рівні можуть приносити нам гроші вже як бонус

- **Що стається, якщо людина зосереджується лише на 1 та 2 рівнях?**

Гроші можуть стати самоціллю

- **Чим загрожує ставлення до грошей як до самоцілі?**

Людині стає байдуже, як їх заробити / отримати



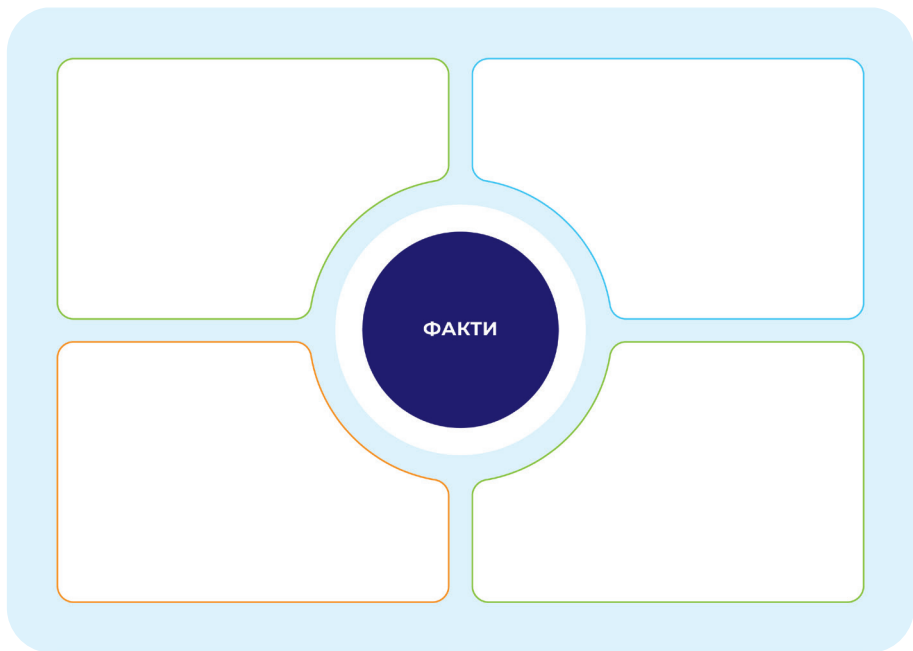
Вчитель виводить на екран, а також роздає учням шаблони діаграми зв'язків «Види грошей» і пропонує учням подумати й записати наслідки, спричинені отриманням грошей кожним із цих шляхів.





Після опрацювання шаблонів та аналізу виконаної роботи вчитель пропонує учням знайти в Інтернеті факти, які підтверджували б наслідки того чи іншого виду заробляння грошей.

Учні працюють в парах чи невеликих групах, а тоді презентують результати своїх пошуків для всього класу.



Наприкінці уроку вчитель просить учнів підсумувати результати заняття:

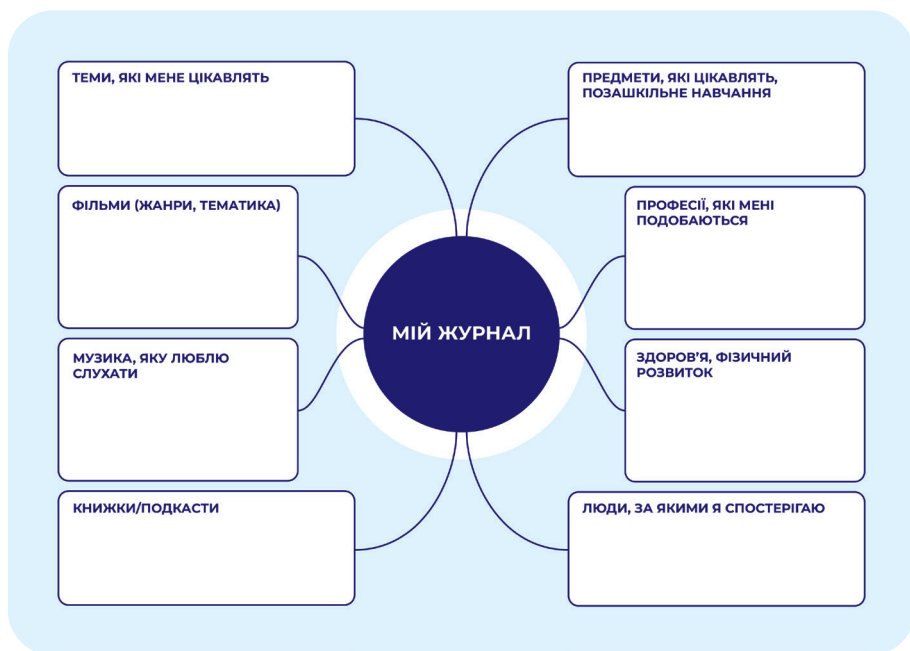
Що дізналися?	Чого навчилися?	Які висновки зробили?

2.3. Те, що мене формує



Запропонуйте учням уявити, наче вони укладачі журналу, в якому зібрано все, що їх особливо цікавить: що вони переглядають, читають, слухають, про що спілкуються з друзями та рідними, за чим / ким стежать.

Роздайте учням шаблони карт і запропонуйте подумати над темами, про які вони могли б розповісти у своєму журналі.



Після заповнення карти з темами, учні можуть переходити до формування сторінок журналу. Запропонуйте їм підібрати тему і ймовірні тексти / зображення / qr-коди для чотирьох сторінок, використовуючи інтернет.



Рефлексія.

Запитайте учнів:

- ? Чи сподобалася їм робота над журналом?
Чи хотіли б вони самостійно продовжувати збирати такий журнал?
- ? Що було найскладнішим у виконанні завдань?
Чому?
- ? Що далось легко? Чому?
- ? Які висновки вони можуть зробити після цього заняття?



3. Моя місія

Методична розробка «Моя місія» розрахована на 2 академічні години та призначена для опрацювання з учнями 10–11 класів.

Мета:

допомогти учням визначити, які цінності та місія лежать в основі їхнього покликання та яким чином їхні цінності можуть впливати на інших.

Цільові знання:

учні розуміють, де і чим вони можуть бути корисними іншим, де вже зараз може проявлятися їхнє покликання та які конкретні кроки можна зробити, аби почати рух до втілення своєї місії.

Результати:

учні вміють вирізняти цінності та риси людей, що виконують своє призначення, та знаходять справу, якою можуть служити іншим.

Додаткові матеріали:

роздаткові.

3.1. Людина у її покликанні



Поділіть учнів на 5 груп та роздайте їм картки з описаними ситуаціями. Знайомлячись з персонажем, учні мають описати його характерні риси: якою людиною він (вона) є, що допомогло йому (їй) подолати певні труднощі, не здатися та довести справу до кінця.



Ісус, ідучи, побачив два човни край озера. Неподалік рибалки полоскали невід. Улову не було. Тоді Ісус увійшов до човна одного з рибалок — Симона.

— Відчали на глибину і закиньте ваші сіті, — сказав Ісус.

Симон здивувався з таких слів, адже цей незнайомиць аж ніяк не скидався на досвідченого рибалку. Вони ж з товаришами цілу ніч намагалися щось зловити — нічого не вдалося. Та щось у погляді чоловіка змусило Симона поступитися.

Вони наловили стільки риби, що сіті почали рватися! Мусили кликати на допомогу товаришів з іншого човна. Отак наповнили обидва по вінця, що, ледь не потонувши, доплили до берега.

Так Симонова віра була винагороджена. Якби він не послухав Ісуса, не довірився й запишався власним професіоналізмом — нічого не вдалося б.

(Джерело (Лк.5:3-7))

Приклади характерних рис:

віра, наполегливість, довіра, співпраця, прийняття думки іншого, відповідальне ставлення до своєї праці

Апостол Павло не лише поширював Божу науку. Він займався ремеслом, як і кожна людина, що намагається заробити собі на життя. Читаємо, що в Коринфі Павло приєднався до Акила та Прискилли, які виготовляли намети, бо й він умів це робити.

Ремесло було для Павла не лише заробітком. Воно відігравало вагомий роль у тогочасній культурі, адже мати роботу означає не обтяжувати близьких, своєї спільноти забезпеченням власних потреб.

Павло міг жити лише євангелізуючи. Однак він бере відповідальність за власне життя, не лінується, не сподівається на чийсь ласку чи допомогу й продовжує робити те, що вміє. Саме тому в кожній громаді, до якої вирушав апостол, він не лише говорить про істинного Бога, але й працює.

(Джерело (2Сол. 3, 7-8))

Приклади характерних рис:

далекоглядність (думає про майбутнє), підтримка себе та інших, самостійність, відповідальність за своє життя

Неємія був простим чашником у царя. Однак почувши, що юдеї перебувають у злиднях, а Єрусалим зруйнований, чоловік щиро переймається за своїх братів. Він молиться Богові й просить допомогти відбудувати місто. Врешті осмілюється просити допомоги в царя, якому прислугує. І Господь сприяє в цьому! Через піст і щирі молитви Неємія досягнув свого — здобув підтримку царя.

Коли ж разом з іншими юдеями він стає будувати брами Єрусалиму, його вороги розпочинають війну. Вони не хочуть, аби юдеї відродили місто й продовжили жити за законами Божими.

Однак Неємія не опускає рук. Він, у всьому покладаючись на Господа, закликає своїх братів і їхніх слуг взяти зброю й обороняти місто. Також Неємія бореться з лихварством і повертає чесність у стосунки між людьми краю. Його віра та послух у Божих Законах дозволяють відбудувати стіни Єрусалиму.

(Джерело — Книга Неємії)

Приклади характерних рис:

працьовитість, вірність, рішучість, наполегливість, сміливість, відповідальність за свій народ і служіння йому

Ной — один з найвідоміших персонажів Біблії, який є прикладом наполегливої праці. Бог доручив йому побудувати ковчег, щоб врятувати себе та свою родину, а також усі види живих істот від великого потопу, який був посланий, щоб знищити світ.

Ной, попри нереальність завдання, послухався Бога й став до роботи. Він невпинно працював, не звертаючи уваги на насмішки й невіру. Він був рішучий і старанний у своїй роботі, вірив Господеві, а тому зробив неможливе — побудував ковчег і врятував майбутнє людей і тварин! У результаті Бог нагородив його спасінням.

Приклади характерних рис:

відповідальність за життя своє та своїх близьких, довіра до Бога, рішучість, наполегливість, сумлінність

Рут була маовитянкою. Вона вийшла заміж за чоловіка, що походив з юдейського роду — його батьки колись переселилися з Вифлеєму до краю Моав через голод. Утім невдовзі чоловік Рут і його рідний брат померли. Дві невістки — Рут і Орпа — залишилися зі свекрухою Ноемою.

Ноема вирішує повернутися додому — до Вифлеєму. Своїх невісток жінка відпускає до батьків, щоб вони могли залишитися в рідному краї, вийти заміж і створити нові сім'ї після смерті її синів. Орпа після вмовлянь таки повертається до батьківського дому. Проте Рут — ні. Вона проявила неймовірну відданість свекрусі: «Куди ти підеш, туди й я, і де житимеш ти, там і я; твій народ буде моїм народом, і твій Бог — моїм Богом».

У Вифлеємі жінкам ведеться непросто. Рут попросилася збирати колоски за жінцями й працювала в поті чола від сходу до заходу сонця. Не нарікала, не плакала й не шкодувала — просто робила все, що було в її силах серед чужих людей.

Якраз так вийшло, що працювала вона на полі родича Ноеми — Воаза. Він поставився до Рут прихильно, попри те, що вона є чужинкою, і допомагав, чим міг. Чоловік уже багато почув про те, наскільки вірною й щирою є жінка щодо своєї свекрухи. Та й гординя їй непритаманна, бо називає себе меншою навіть від його слугині.

Зрештою Воаз викуповує в Ноєми ту землю, що залишилася по її чоловікові, і бере за дружину Рут. Таким чином він зберігає ім'я чоловіка Ноєми за його спадщиною. Рут же стає повноправною членкинею народу юдейського й навіть роду, у якому згодом народилися Давид і Ісус. Рут була маовитянкою. Вона вийшла заміж за чоловіка, що походив з юдейського роду — його батьки колись переселилися з Вифлеєму до краю Моав через голод. Утім невдовзі чоловік Рут і його рідний брат померли. Дві невістки — Рут і Орпа — залишилися зі свекрухою Ноєюмою.

Приклади характерних рис:

наполегливість, прийняття свого становища, відданість навіть своїм найменшим обов'язкам, відповідальність за свекруху, служіння їй

Після опрацювання кожна група коротко презентує свого персонажа та його характерні риси, ділиться тим, чого в нього можна навчитися, що можна перейняти собі.



Запропонуйте учням попрацювати самостійно, записавши 7–10 рис, що їх характеризують.

[illegible]

Далі нехай учні визначають ієрархію, зробивши цифрову градацію від 0 до 10, де 10 — найбільш яскраво виражена риса, 0 — риса, що виражена найменше.

Попросіть учнів поміркувати над тим, чи проявлялися якісь з перелічених ними характеристик тоді, коли вони зустрічалися з труднощами? Як саме? За бажанням учні можуть поділитися своїми історіями з класом. *(Наприклад, ви вірні слову, а тому, коли всі відвернулися від однокласника через його вчинок, ви залишилися поряд, бо обіцяли завжди підтримувати одне одного).*

Учні вже міркували над своїм покликанням під час попередніх уроків, а тому знають, у якому напрямку рухатися та над чим працювати. Запропонуйте учням поміркувати, які з їхніх характеристик можуть допомогти їм розвиватися в їхньому професійному житті? Чому?

Чи є риси, яких, на їхню думку, їм не вистачає? Як можна їх пропрацювати в собі?

3.2. Цінності у моїй місії

Запропонуйте учням пригадати історії, які вони розглядали на попередньому занятті, та спільно визначити, які цінності могли б бути у героїв цих історій.

Наприклад, рибалки — довіра, служіння іншим, відповідальність, працелюбність...

Рут — сім'я, служіння, чесність, відданість...

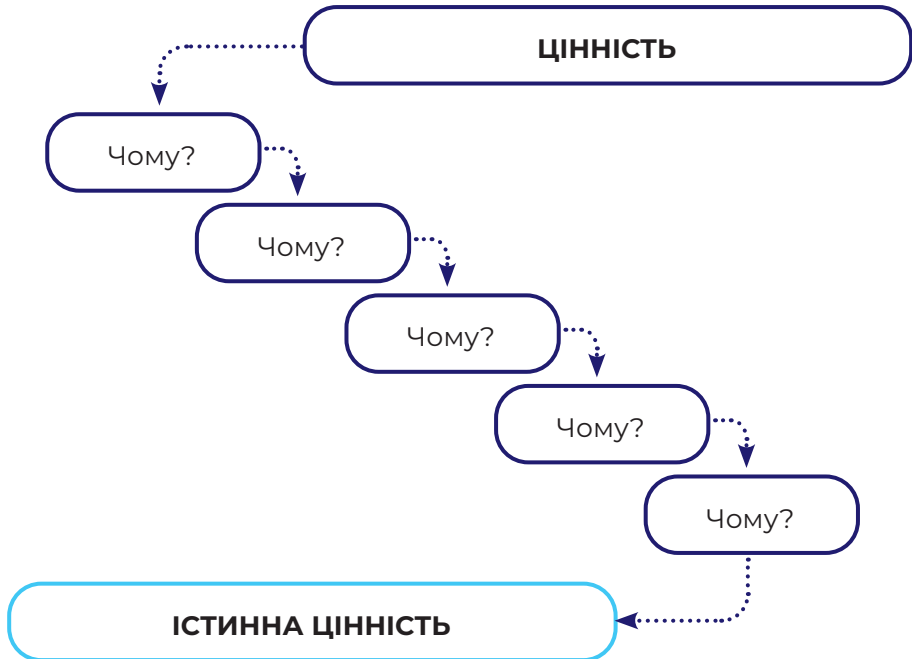
Покажіть учням список цінностей та запропонуйте визначити десять, які їм зараз відгукуються:



ЦІННОСТІ	Рішучість	Здоров'я	Відповідальність
Атмосфера	Організованість	Самостійність	Користь
Естетика	Дружба	Свобода	Рівність
Визнання	Чесність	Розвиток	Комунікація
Надійність	Гнучкість	Творчість	Гумор
Емпатія	Стабільність	Баланс	Стосунки
Природність	Виклик	Духовність	Лідерство
Сміливість	Мудрість	Сім'я	Ідейність
	Новизна	Знання	Практичність



Використовуючи техніку «5 чому?», залиште лише 5 цінностей:



Наприклад, цінність «Сім'я»:

- **чому я обираю цю цінність?** — бо для мене важливою є сім'я
- **чому вона є для мене важливою?** — бо сім'я — це люди, які завжди мене підтримують і приймають
- **чому для мене це має значення?** — бо мені хочеться бути собою, не прикидатися
- **чому тобі цього хочеться?** — бо тоді я можу реалізуватися
- **чому ти хочеш бути реалізованим(-ою)?** — щоб виконати своє покликання, служити іншим, отримати визнання і т.ін.

(У цьому випадку видно, що цінність «сім'я» поступається цінності «реалізація», тому, швидше за все, вона не потрапить у п'ятірку або просто стоятиме після реалізації).



Обговоріть.

Чому учні обрали саме ці цінності? Чи було складно залишити лише п'ять?



Проаналізуйте.

Чи є якісь цінності, що повторювалися у героїв ситуацій, вас та ваших однокласників?



Гра «Якщо б ми були співробітниками?»:

поділіть учнів рандомно на пари та запропонуйте їм уявити, наче їм потрібно буде довгий час працювати разом над спільним проектом. Їхні цінності можуть або підсилювати їхню співпрацю, або, навпаки, ускладнювати. Під час роботи в парі учням потрібно знайти, у чому могли б виникати труднощі, а в чому їхня співпраця матиме перевагу.



Інструкція для учня:

1. Обговоріть у парі ваші цінності;
2. Визначте спільне та відмінне;
3. Зробіть припущення щодо того, з чим можуть виникати труднощі;
4. Запропонуйте варіанти, як знайти точки взаємодії, зважаючи на відмінності;
5. Поміркуйте, якою могла б бути виграшна стратегія вашої пари.



Дискусія в групі.

- ? Чи працювали б ви з людиною, у якої інші цінності, ніж ваші?
- ? Наявність відмінностей робить нашу спільноту слабшою чи сильнішою?
- ? Чому важливо об'єднуватися з людьми зі схожими цінностями?
- ? Які цінності, на вашу думку, мають бути притаманні людині, що йде за своїм покликанням і виконує певну місію?
- ? Чи повинна людина своїм покликанням служити іншим?
- ? Чи повинна людина, яка розвивається у своєму покликанні, бути відповідальною? Якими можуть бути наслідки безвідповідальної поведінки?



Запропонуйте учням переглянути та доповнити чеклист відповідальності.



Чеклист відповідальності

Дбати про довкілля

☐ тримати в чистоті свій дім

☐ користуватися речами багаторазового вжитку

☐ _____

☐ _____

Дбати про себе

☐ організувати собі прогулянку парком

☐ читати художню літературу

☐ _____

☐ _____

Дбати про близьких

☐ пригостити голодних сніданком

☐ взяти на себе частину обов'язків удома

☐ _____

☐ _____

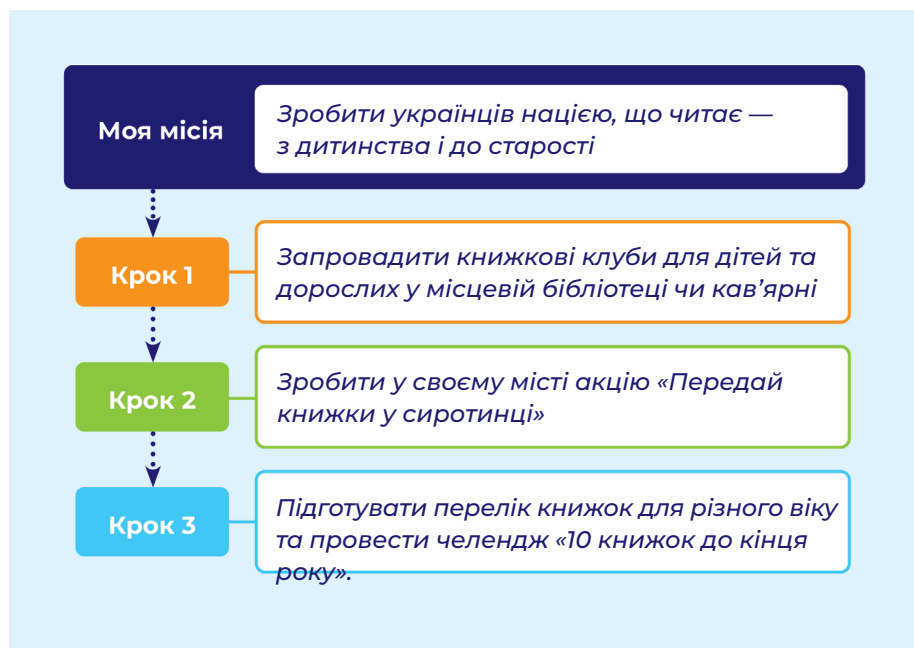


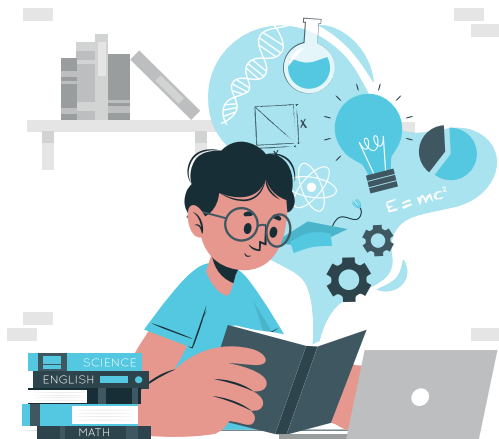
Опираючись на напрацювання попередніх занять, розуміючи напрям у пошуку свого покликання та знаючи свої сильні сторони, **спробуй сформулювати свою місію (не бійся мріяти) та визнач 2–3 відповідальні кроки, які ти можеш зробити вже зараз, аби наблизитися до своєї місії.**



Місія — це високе призначення, відповідальна роль, наш вплив на світ навколо нас.

Наприклад:





4. Як ми навчаємося

Методична розробка «Як ми навчаємося» розрахована на 2 академічні години та призначена для опрацювання з учнями 10–11 класів.

Мета:

показати учням, що навчання — це процес, який потребує від людини неабияких зусиль, знань та навичок. Вони можуть вдосконалити свій спосіб навчання та стати більш успішними учнями.

Цільові знання:

учні дізнаються про процеси ефективного навчання та 4 функції, що забезпечують якісне навчання, а також розглянуть ключові уміння 21 століття.

Результати:

учні заповнюють таблицю із процесами ефективного навчання на основі сфери, якою цікавляться, попрацюють в групах над плануванням розвитку однієї з навичок 21-го століття.

Додаткові матеріали:

робочі аркуші, презентація, проєктор.

4.1. Здобуваємо знання



Об'єднайте учнів у групи по 3–4 учасники і запропонуйте їм записати не менше 10 визначень слова «навчатися».

Навчатися — це...

-
-
-

Зберіть спільний список оригінальних визначень. Проаналізуйте, на що звернути увагу учні, а чого не врахували.

Навчатися — це про постійне вдосконалення себе, своїй знань та навичок. Але до вдосконалення нас веде низка кроків. Розгляньте з учнями слайд зі східною мудрістю, розберіть ключові слова.

Східна мудрість говорить:



Хто бачить **мету**, той може ухвалити **рішення**;
хто ухвалює **рішення**, той знаходить **спокій**;
хто знаходить **спокій**, той **впевнений**;
хто **впевнений**, той здатен **розмірковувати**;
хто **розмірковує**, той **вдосконалюється**.





У цій східній мудрості йдеться про процеси навчання, враховуючи які ми можемо навчатися справді ефективно. Розляньте та обговоріть процеси, наведені в табличці. Спершу заповніть табличку разом, обравши якусь спільну сферу чи предмет, який учні вивчають. Далі запропонуйте учням попрацювати самостійно.



Цікавість — допитливість

- Якою сферою я цікавлюся?
- Про що мені б хотілося дізнатися більше?

Мотивація

- Що мене особливо цікавить у цій сфері?
- Що можуть дати мені ці знання та навички?
- Що мотивуватиме мене продовжувати досліджувати цю сферу?

Цілі (мета) — рішення

- Чого саме я хочу досягти?
- Як я зрозумію, що досяг(-ла) мети?
- Чи є ця мета реальною, враховуючи мої ресурси? (час, навички)
- Коли я хочу досягнути цього?

Концентрація (спокій, впевненість)

- Чи вмію я концентруватися?
- Що мені потрібно для того, щоб бути сконцентрованим(-ою)?
(тихий куточок, прибране робоче місце, свіже повітря, приємний аромат, класична музика, прогулянка на свіжому повітрі та ін.)

Рефлексія (розмірковування)

- Що я знав(-ла)?
- Що було найскладнішим / найцікавішим?
- Як я можу це використати надалі?

Інтервальність (вдосконалення)

- Як я фіксуватиму нову інформацію, щоб могли до неї повернутися?
(нотатки в записнику чи на смартфоні, аудіоконспекти)
- Як часто я переглядатиму / переслуховуватиму свої нотатки, доповнюватиму їх новими відкриттями?



Рефлексія.

Наприкінці заняття учні можуть коротко презентувати свій шлях вдосконалення в певній сфері, а також відповісти на запитання:

- ? Чи зацікавив вас такий спосіб планування вашого навчання? У чому його перевага?
- ? Чи плануєте використовувати цей спосіб в повсякденному житті?

4.2. Формуємо навичку



Проведіть мозковий штурм і обговоріть з учнями:

- ? Які навички потрібні дорослій людині, щоб бути успішною?
- ? Чи потрібно в процесі формування навичок опиратися на моральні принципи, враховувати наслідки своїх дій чи бездіяльності?

У своїй книжці «Як ми вчимося. Чому мозок навчається краще, ніж машина. Поки що» Станіслав Деан говорить про чотири функції, що забезпечують якісне навчання:



Увага

вміння фокусуватися на тому, що ми вивчаємо



Залучення

розуміння, навіщо ми щось вивчаємо



Зворотний зв'язок

можливість поділитися новими знаннями та навичками з іншими



Консолідація

(закріплення) знань
виділення часу для якісного відпочинку, що сприяє засвоєнню вивченого



Запропонуйте учням обрати якусь одну навичку, яка в них найкраще розвинута, чи один предмет, у вивченні якого вони особливо успішні, і простежити:



- ? Як саме вони працюють над цією навичкою чи предметом?
- ? Чи знають вони, навіщо їм ця навичка чи ці знання, і чи мотивує їх це працювати краще?
- ? Чи діляться вони новими знаннями з іншими? Як саме?
- ? Чи чергують вони види діяльності, чи достатньо відпочивають?



Рефлексія.

Учні можуть поділитися напрацюваннями та поміркувати над тим, чи можна ці чотири функції використати як алгоритм для того, аби якісно вивчати і ті предмети, які поки потребують більших зусиль.

Окрім знань і навичок, які учні отримують у школі, існують ще так звані універсальні навички. Серед навичок 21-го століття зокрема виділяють такі (використана інформація з курсу «Ключові вміння 21-го століття» проєкту EdEra):



• КРИТИЧНЕ МИСЛЕННЯ

Вміння знаходити аргументи, ухвалювати рішення та розв'язувати проблеми, а також ініціативність.

Як розвинути?

1. Враховувати різні погляди на проблему (аналізувати, порівнювати, знаходити і висувати альтернативи).
2. Оцінювати докази або свідчення.
3. Розв'язувати неординарні проблеми.
4. Досліджувати та розуміти підтекст.

- **СПІЛКУВАННЯ ТА СПІВПРАЦЯ**

Обмін інформацією, її сприйняття та пізнання, а також вплив учасників спілкування одне на одного та їхня взаємодія.

Як розвинути?

1. Бути зосередженим слухачем / слухачкою.
2. Розвивати емпатію (намагатися розпізнати почуття, думки та прагнення іншої людини).
3. Поліпшувати запам'ятовування інформації про інших людей та події, пов'язані з ними.
4. Вчитися конструктивного аналізу (відокремлювати факти від суджень).

- **КРЕАТИВНІСТЬ І УЯВА**

Здатність створювати продукт, що є одночасно новітнім і доречним.

Як розвинути?

1. Бути допитливими та генерувати ідеї, моделювати ситуації.
2. Експериментувати, не боятися робити помилки. Аналізувати результати.
3. Ділитися ідеями та напрацюваннями з іншими.
4. Змінювати середовище навчання / роботи.

- **ЦИФРОВА ГРАМОТНІСТЬ**

Здатність працювати з ґаджетами, використовувати інструменти цифрового світу.

Як розвинути?

1. Застосовувати сучасні технології під час навчання (для пошуку інформації, ведення нотаток, обговорення того, що вивчаєте, з іншими).
2. Бути медіаграмотними (критично сприймати, аналізувати й оцінювати інформацію).



Об'єднайте учнів у групи (по 3–4 учасники) і запропонуйте скласти план розвитку однієї із цих чотирьох навичок для старшокласників. У плані учні мають врахувати обговорене раніше на цьому та попередньому занятті.



Рефлексія.

Обговоріть у класі створені плани розвитку.

- ? Чи реально такий план застосувати старшокласнику(-ці)?
- ? Скільки часу на тиждень потрібно виділяти на реалізацію цього плану?
- ? Якою може бути мотивація учня / учениці, щоби дотримуватися плану?



5. Ресурсність: «Три скриньки». Духовність

Методична розробка «Ресурсність: «Три скриньки». Духовність» розрахована на 2 академічні години та призначена для опрацювання з учнями 10–11 класів.

Мета:

допомогти учням проаналізувати свою духовність.

Цільові знання:

учні розуміють поняття «духовність» і значення розвитку власної духовності.

Результати:

учні випробовують на собі різні сценарії поведінки та аналізують їхній вплив на своє життя.

Додаткові матеріали:

роздаткові, проєктор.

5.1. Любов чи лайк?

Прочитайте учням коротеньку історію про духовність:

«Я хотів би навчитися духовності, — казав сусіда до мулли Насредина. — Чи ви б не зайшли до мене, щоб розповісти мені про неї?»

Насредин не хотів цього робити, хоча бачив, що чоловік і справді мав іскру непересічного інтелекту. Але він також розумів, що той був в омані, гадаючи, ніби містичне можна передати іншому за допомогою мовленого слова.

Через кілька днів сусіда покликав його зі свого дому:

— Мулло, я потребую вашої допомоги! Допоможіть роздути вогонь! Вже майже немає жару.

— Прошу, — сказав Насредин. — Моє дихання до ваших послуг. Прийдіть до мене та візьміть стільки, скільки будете в змозі забрати зі собою.

*(Джерело: Ентоні де Мелло
«Молитва жаби»)*



Обговорення.

- ? Чому мулла не хотів розповідати сусідові про духовність?
- ? З чим Насредин порівнював духовність?
- ? Який висновок про духовність можна зробити з цієї оповідки?

Ми говоритимемо з вами про духовність, але ви маєте розуміти, що її можна знайти лише в собі. Вона, як дихання, має виходити зсередини. Тому протягом наступних занять пропоную вам спробувати заглянути всередину себе.

Запропонуйте учням переглянути відео **“Look up”** (**“Дивися вгору”**).



Обговорення.

- ? Що, на думку автора, змінилося, коли ми почали користуватися смартфонами? Яку шкоду нам завдає постійне вдивляння в екран?
- ? Якщо духовно наповнюватися ми можемо у стосунках зі собою, світом та Богом, то чи можемо ми сказати, що телефони можуть перешкоджати нам у духовному зростанні?
- ? Якою є роль смартфона у вашому житті? Скільки часу на добу ви витрачаєте на соціальні мережі чи ігри?
- ? Як на вас впливають соцмережі? Що ви відчуваєте: мотивацію чи пригнічення, радість чи роздратування?

Запропонуйте учням розглянути два впливи соцмереж на сучасну людину:

1. У соцмережах люди намагаються показати себе кращими, успішнішими, ніж вони є

Запитайте учнів, яким чином у соцмережах можна створити ілюзію безтурботного життя і як на них впливає така картинка?

Одним із способів створення ідеальної картинки навколо себе є вивищування себе на протигагу іншим: я так зміг(-ла), а ви — ні. Прочитайте з учнями притчу про фарисея та митаря:

Для деяких, що були певні про себе, мовляв, вони справедливі й ні за що мали інших, Він сказав цю притчу: «Два чоловіки зайшли в храм помолитись: один був фарисей, а другий — митар. Фарисей, ставши, молився так у собі: "Боже, дякую тобі, що я не такий, як інші люди — грабіжники, несправедливі, перелюбці, або як оце митар. Пощу двічі на тиждень, з усіх моїх прибутків даю десятину". А митар, ставши здалека, не смів і очей звести до неба, тільки бив себе в груди, кажучи: "Боже, змилуйся надо мною грішним!" Кажу вам: цей повернувся виправданий до свого дому, а не той; бо кожний, хто виноситься, буде принижений, а хто принижується, — вивищений.»

(Лк. 18, 9-14)



Обговорення.

- ? Яка користь була від молитви фарисею? Чи можемо сказати, що він духовно збагатився?
- ? Про що більше дбав фарисей: про зовнішнє чи внутрішнє?

2. Люди тікають у соцмережі, щоб не залишатися наодинці зі собою.

Запитайте учнів, якою є їхня перша дія, коли вони прокидаються? Дуже часто більшість з нас бере в руки смартфон. Запропонуйте учням провести до наступного заняття такі експерименти вдома:

- ? Поспостерігайте за собою: скільки часу ви зможете бути без телефона протягом дня?
- ? Спробуйте провести один день без телефона і порівняйте день з ним і день без нього.

Зверніть під час цих експериментів особливу увагу на те, як ви почуваете себе без смартфона:

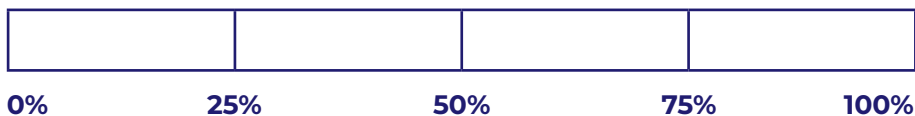
- ? Чи хочеться постійно до нього потягнутися?
- ? Чи комфортно вам перебувати в тиші?
- ? Які думки у вас виникають, коли ви залишаєтеся наодинці зі собою?



Уявимо, що ми, як автомобіль, маємо панель, яка показує, чи все в нас гаразд: чи достатньо пального, чи потрібно долити мастила. Наша панель могла б називатися: «Панель здоров'я / роботи / розваг / любові». Про здоров'я та роботу поговоримо згодом, сьогодні ж заповнимо дві шкали: «Розваги» та «Любов». Для цього дайте відповіді на запитання нижче та зафарбуйте блоки на приблизний відсоток, якщо 100 % — це у вас все чудово з розвагами та любов'ю у вашому житті.



Розваги



Любов



- ? Чи є у мене час на себе?
- ? Чи знаходжу я час на роздуми?
- ? Чи вистачає мені часу на творчість?
- ? Чи приділяю я час медитації / молитві / чесному діалогу з собою?
- ? Чи щасливий(-а) я?
- ? Чи подобається мені те, що я роблю; те, як я зазвичай проводжу свої будні та вихідні?
- ? Чи щирий(-а) я у своїх словах і діях?
- ? Чи дотримуюсь я своїх переконань?
- ? Чи достатньо часу я проводжу з близькими? Чи нам є про що поговорити? Чи нам весело разом?
- ? Чи є мені до кого звернутися за порадою чи по допомогу? Чи поспішаю я на допомогу іншим? Чи підтримую своїх друзів?



Рефлексія.

Запропонуйте учням поділитися своїми результатами та висновками, які вони роблять, дивлячись на свою панель «Розваги» та «Любов».



5.2. Іспит сумління

*«Помилку можна пробачити, якщо той,
хто її припустився, має мужність визнати це»
Брюс Лі.*

Проаналізувавши себе на минулому занятті, учні могли побачити в собі чи своєму житті певні недопрацювання, зрозуміти, що вони, наприклад, більше часу проводять зі смартфоном, аніж з близькими. Варто наголосити їм на тому, що це нормально і навіть добре, адже ми вчимося на помилках і завдяки ним вдосконалюємося.

Запропонуйте учням розглянути картину **Мікеланджело Мерізі да Караваджо «Покликання святого Матей»**.

А також переглянути разом відеоогляд цієї картини:



Перед переглядом роздайте учням питання до відео, аби вони звертали увагу на важливі моменти та дивилися уважніше.



Перш ніж переглянути відео, ознайомтеся із запитаннями, відповіді на які ви знайдете під час перегляду:

- ? Де відбувається змальована подія?
- ? Ким був Матей?
- ? Як на картині показано прихід Христа?
- ? Якою була реакція Матея, коли Ісус показав на нього? Чому?
- ? У чому головний посил цього твору мистецтва?

Духовність — це піти на поклик, повірити, що ти можеш стати кращим(-ою), змінити своє життя.



Проаналізувати своє життя допомагає «іспит сумління» — це переосмислення свого життя: що було доброго, а що — поганого. Такий «іспит» можна проводити за трьома критеріями, а саме дослідити:

- стосунки з Богом,
- стосунки з ближнім,
- стосунки зі собою.



Запропонуйте учням присвятити собі кілька хвилин і щиро описати для себе, у якому стані їхні стосунки у цих трьох вимірах:

Мої стосунки з Богом	Мої стосунки з ближніми (сім'я, родина, друзі)	Мої стосунки зі собою



Рефлексія.

Попросіть учнів коротко поділитися своїми враженнями від уроків:

- ? Чи дізналися вони більше про духовність?
- ? Чи зрозуміли, як можна духовно зростати?
- ? Чи планують щось змінювати у своєму житті? Що саме?



6. Ресурсність: «Три скриньки». Інтелект. Здоров'я

Методична розробка «Ресурсність: “Три скриньки”. Інтелект. Здоров'я» розрахована на 2 академічні години та призначена для опрацювання з учнями 10–11 класів.

Мета:

спонукати учнів свідомо ставитися до свого фізичного та ментального здоров'я, розвивати свою допитливість та емоційний інтелект.

Цільові знання:

учні знають, за яких умов вони найкраще навчаються та розвиваються, розуміють, які фактори можуть впливати на їхній стан і знають, як на них реагувати.

Результати:

учні мають стратегії поповнення «скриньок»: інтелекту та здоров'я.

Додаткові матеріали:

роздаткові, проєктор.



Презентація

6.1. Розумові й емоційні здібності

Коли ми розвиваємося? За яких умов?

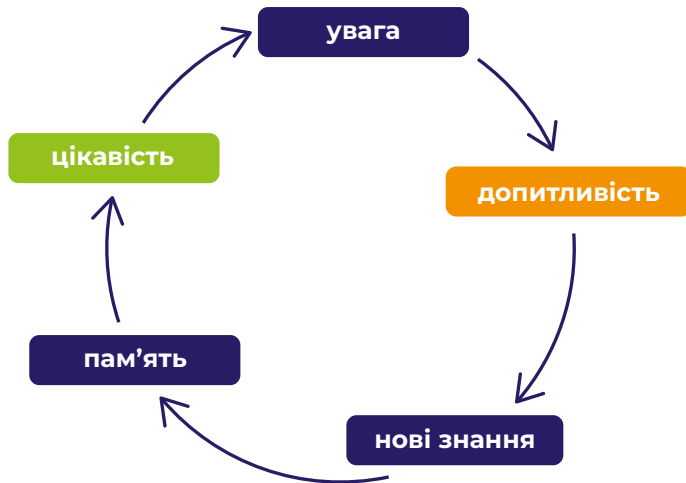
Розпочніть заняття із запитання до учнів:

? Яким словом вони б описали ту діяльність, яка їм подобається; те, що їм подобається слухати, вивчати, досліджувати?

Зазвичай нас найбільше тягне туди, де нам цікаво. Насправді цікавість має неабияке значення. Крім цього, вона є однією з базових емоцій (слайд 1):

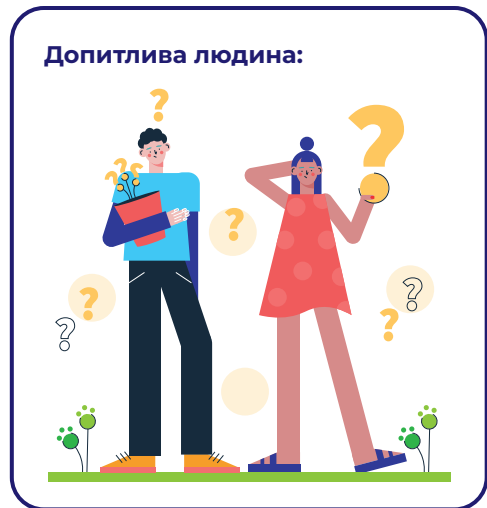


Відчуваючи цікавість до чогось, ми стаємо більш уважними, а тоді допитливими до нових знань (слайд 2).



Запропонуйте учням попрацювати в парах та описати, **якою, на їхню думку, є допитлива людина:**

- ? Як вона виглядає?
- ? Що робить?
- ? Як поводитьсья?
- ? Що їй притаманне?
- ? Які в неї емоції?
- ? Як вона переживає труднощі, негаразди?



Після виконаної роботи учні можуть коротко розповісти про свої напрацювання та порівняти, наскільки відрізняються бачення допитливої людини у їхніх однокласників.

Запропонуйте учням поміркувати над тим:

- ? Чим вони особливо цікавляться?
- ? До чого прикута їхня увага?
- ? Що вони прагнуть досліджувати?
- ? Над чим вони готові працювати, навіть коли їм щось важко дається?

Нехай учні поділяться своїми висновками.



Цікавість тісно пов'язана з допитливістю, яку можна розвивати протягом життя. **Запропонуйте учням перевірити рівень їхньої допитливості та зробити висновки щодо того, як їхня допитливість пов'язана з рівнем зацікавлення чимось.**

Для цього учні можуть пройти **тест на перевірку своєї допитливості (слайд 3–4).**

1 БАЛ	0 БАЛІВ
ви впевнено відкриваєте невідомі речі	ви не любите змін
ви відкриті до нетрадиційних рішень/підходів	надаєте перевагу виконанню завдань за шаблоном
вам подобається вчитися в ігровій формі	ви надаєте перевагу навчанню з підручників
вам подобаються нові ідеї	у вас рідко виникають якісь ідеї

1 БАЛ	0 БАЛІВ
ви охоче розвиваєтесь у нових напрямках	вам добре так, як є
ви бачите, як пов'язані між собою речі (н-д, як використати в житті вивчене у школі)	вам важко помічати зв'язки між предметами, явищами
вам подобається генерувати нові ідеї та отримувати нові знання	ви дуже рідко шукаєте якусь інформацію чи ідеї самостійно
вам подобається знаходити суть речей (хочете знати, звідки взялося якесь явище)	вам не обов'язково знати про походження речей і явищ
ви любите шукати корінь проблеми (розуміти, чому задача має саме такий розв'язок)	вам не цікаво «чому», головне, що задача виконана
ви любите пригоди, щось нестандартне	ви надаєте перевагу продуманому, спланованому та наперед визначеному

За кожную відповідь «так» у лівому стопчику зарахуйте собі 1 бал, за кожную ствердну відповідь у правому — 0 балів

Оцінка:

Від 0 до 6 балів: Ви не дуже допитливі

Від 7 до 8 балів: Ви помірно допитливі та маєте жагу до знань

Від 9 до 10 балів: Ви дуже допитливі та постійно відчуваєте «голод» за новою інформацією

Зазирайте в цей щоденник, коли матимете вільний час, і пробуйте шукати відповіді на питання, що там записані, або знайдіть статтю чи відео на тему, яка раніше вас зацікавила. Так ви проведете час більш обдуманого та з користю.

Під час наступних зустрічей пропонуйте учням ділитися записами свого щоденника допитливості.



Запропонуйте учням підсумувати те, що опрацьовували на занятті, та оцінити, наскільки у їхньому житті розвинена сфера «Інтелект», відповідаючи на запитання.



Сфера «Інтелект»

- ? Чи аналізую я свій день?
- ? Чи я ставлю багато запитань?
- ? Чи є в мене цікавість до довкілля / окремих явищ / предметів / тем?
- ? Чи досліджую я глибше тему, яка мені цікава?
- ? Чи я вмію знаходити вихід зі складних ситуацій?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

0%

Інтелект

100%

- ? Над чим потрібно ще попрацювати?
- ? Які дії ви робитимете найближчим часом, щоб наблизитися до 100 %?



Рефлексія.

Запропонуйте учням написати один крок, який вони зроблять найближчим часом, аби вдосконалити свої результати.



6.2. Радість руху

Під час фізичної активності м'язи секретують і вивільняють у кров гормони, які роблять мозок стійкішим до стресів. Науковці називають їх «молекулами надії».
(з кн. «Радість руху» Келлі Макґонігал)

Якими є наші базові потреби? Чи хочеться нам думати про розвиток інтелекту, коли ми голодні, невиспані, втомлені, коли нас щось болить?



Запропонуйте учням підсумувати те, що опрацьовували на занятті, та оцінити, наскільки у їхньому житті розвинена сфера «Здоров'я», відповідаючи на запитання.



Сфера «Здоров'я»

- ? Як часто я почуваю себе втомленим(-ою)?
- ? Скільки годин на добу я сплю?
- ? Чи є в мене розпорядок дня? Чи дотримуюся я його?
- ? Наскільки я стежу за своїм харчуванням?
- ? Скільки разів на день я їм? І як часто роблю це на ходу?
- ? Скільки часу я проводжу зі смартфоном у руках?
- ? Більшість часу я проводжу сидячи, стоячи, лежачи?
- ? Чи стежу я за своїм зовнішнім виглядом?
- ? Чи достатньо я ходжу? Яка тривалість ходьби на день?
- ? Чи роблю я зарядку або займаюся якимось видом спорту?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

0%

Здоров'я

100%

? Над чим потрібно ще попрацювати?

? Які дії ви робитимете найближчим часом, щоб наблизитися до 100%?

Види фізичної активності, до яких маємо потяг, немов заточені під наші сильні сторони, — хоч би йшлося про здатність наполегливо щось робити, витривалість, уміння вчитися, зростати, — і водночас заохочують наші інстинкти працювати разом.

(з кн. «Радість руху» Келлі Макґонігал)



Поміркуйте, який вид спорту вас захоплює або якою фізичною активністю ви б хотіли займатися. Чи пояснюється цей вибір вашими рисами характеру, типом темпераменту? Обговоріть з однокласниками види фізичної активності, які ви всі обрали. Чи співпадає ваше уявлення про людину з тим, що вона для себе обрала?

Види фізичної активності	Риси характеру

Те, як ми проводимо наш день, впливає й на наше ментальне здоров'я.



Роздайте учням шаблон «Рука психічного здоров'я». Учні в парах мають написати по 4–5 рекомендацій до кожної з п'яти сфер, про які необхідно дбати для підтримки ментального здоров'я.



РУКА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Харчування

Людські стосунки та емоції

Рух та відпочинок

Довіляй і творчість

Сон і відпочинок

ЦІННОСТІ ТА ЩОДЕННІ ВИБОРИ:

Чи дієте ви відповідно до своїх цінностей?

Що ви цінуйте і що вам подобається у своєму житті?

Що на вашу думку доброго та приємного ви зробили протягом дня?

Після роботи над шаблоном учні презентують свої рекомендації однокласникам та обговорюють, які рекомендації траплялися найчастіше, які з них найбільш доречні, а які — ні, і чому.

Далі запропонуйте учням поміркувати, який вплив цінності та щоденний вибір мають на наше ментальне здоров'я? Нехай вони пригадають власні цінності та місію, над якими працювали на попередніх заняттях.

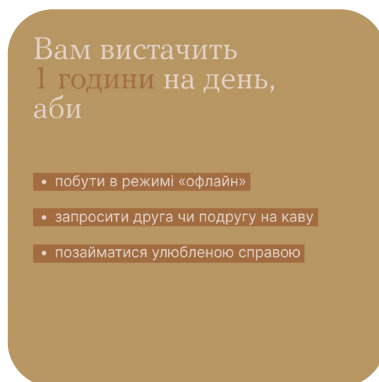
Виведіть на екран слайд 6 і запитайте учнів, як вони розуміють наведені слова:

Усвідомлення життєвого завдання (місія) — надає нашому життю цінність — допомагає переживати труднощі.

(зі стратегій життєстійкості Віктора Франкла)

Учні можуть поділитися, чи не змінилися в них цінності та місія відтоді, як вони їх прописували на занятті, чи вдалося їм просунутися до своєї місії за час, який минув, як їм особисто допомагає праця над досягненням їхніх цілей.

Розгляньте з учнями картки, які підготувала команда Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?»



Вам вистачить
30 хвилин на день,
аби

- смачно і повноцінно пообідати
- виписати свої думки та емоції на папір
- помедитувати

Вам вистачить
3 хвилини на день,
аби

- заплющити очі і подихати
- випити додаткову склянку води
- виконати просту щоденну вправу чи техніку

Вам вистачить
2-3 години на день,
аби

- вчитися чогось нового
- бути туристом у своєму місті
- поспати на пару годин довше

Вам вистачить
10 хвилин на день,
аби

- пройтися навколо дому чи офісу
- зробити руханку чи кілька простих вправ для м'язів
- увімкнути музику і потанцювати



Доповніть картки власними варіантами дій. Використовуючи рекомендації, які ви розпрацьовували в парах, створіть у групах (3–5 учасників) подібні картки ментального здоров'я для учнів.



**Я дбаю про своє
здоров'я, коли...**



.....повноцінно.....

.....харчуюсь.....

.....



Рефлексія.

За чотири зустрічі ви розглянули різні сфери розвитку людини: духовну, інтелектуальну, емоційну, ментальну, фізичну. Усі вони певним чином допомагають нам справлятися зі стресовими ситуаціями. Знайдіть ту сферу, яка є найближчою для вас сьогодні. І не забувайте розвивати всі інші.

А що вам допомагає сьогодні? Розгляньте з учнями постер і знайдіть на ньому себе. Поділіться думками.



(Джерело постера: MIELI Mental Health Finland)



7. Мотивація через любов

Методична розробка «Мотивація через любов» розрахована на 2 академічні години та призначена для опрацювання з учнями 10–11 класів.

Мета:

дати учням розуміння, що до великої цілі ведуть маленькі кроки. Допомогти їм знаходити мотивацію до дій у повсякденному житті й у вчинках любові.

Цільові знання:

учні вміють розділяти свою ціль на маленькі кроки, бажання перетворюють на конкретні дії. Розуміють значення любові для втілення свого покликання.

Результати:

учні прописують свій шлях до покликання через малі кроки.

Додаткові матеріали:

роздаткові, ватман, маркери



7.1. Мистецтво малих кроків

«...і стопи мої не спіткнуться» (Пс.18,36)

Запитайте учнів, чи знайоме їм ім'я Антуана де Сент-Екзюпері? Чи пригадують вони історію про маленького принца?



Робота в групах (15 хв).



Антуан де Сент-Екзюпері вмів цінувати красу навколишнього світу. Якось він написав молитву «Про мистецтво малих кроків». Запропонуйте учням прочитати та опрацювати її, поділившись на 3 групи (кожна група працює на певними уривками: група 1 — 1-4 уривки, група 2 — 5-9, група 3 — 11-14).

Наприклад:

Уривки	Ключові слова	Питання	Висновок
1. Господи, я прошу не про чудеса і не про міражі, а про силу кожного дня. Навчи мене мистецтву маленьких кроків.	<i>сила кожного дня</i>	<i>у чому проявляється сила дня?</i>	<i>не варто шукати чи чекати дива, потрібно знаходити щось вартісне у кожному дні.</i>
2. Зроби мене спостережливим і спритним, щоб у строкатості буднів вчасно зупинитися на відкриттях і досвіді, які мене схвилювали.	<i>спостережливість і спритність; відкриття і досвід</i>	<i>навіщо бути спостережливим? що дасть мені досвід, який мене схвилював?</i>	<i>бути уважним та спостережливим, уміти зупинитися, щоб проаналізувати свої відкриття та здобутий досвід</i>

3. Навчи мене правильно розпоряджатися часом мого життя.
Подаруй мені тонке чуття, щоб відрізнати важливе від другорядного.

4. Я прошу про силу стриманості та помірності, щоб я по життю не пурхав і не ковзав, а розумно планував протягом дня, міг би бачити вершини і далі, і хоч іноді знаходив би час для насолодження мистецтвом.

5. Допоможи мені зрозуміти, що мрії не можуть бути допомогою.
Ні мрії про минуле, ні мрії про майбутнє. Допоможи мені бути тут і зараз і сприйняти цю хвилину як найважливішу.

6. Убережи мене від наївної віри, що все в житті має бути гладко.
Подаруй мені ясну свідомість того, що складнощі, поразки, падіння й невдачі є лише природною частиною життя, завдяки якій ми зростаємо та зріємо.

7. Нагадуй мені, що серце часто сперечається з розумом.

8. Пошли мені в потрібний момент когось, у кого вистачить мужності сказати мені правду, але сказати її люблячи.

9. Я знаю, що багато проблем вирішуються, якщо нічого не робити, тож навчи мене терпіння.

10. Ти знаєш, як сильно ми потребуємо дружби. Дай мені бути гідним цього найпрекраснішого й ніжного Подарунка Долі.

11. Дай мені багату фантазію, щоб у потрібний момент, у потрібний час, у потрібному місці, мовчки або промовляючи, подарувати комусь необхідне тепло.

12. Зроби мене людиною, яка вміє достукатися до тих, хто зовсім «унизу».

13. Убережи мене від страху пропустити щось у житті.

14. Дай мені не те, чого я собі бажаю, а те, що мені дійсно необхідне.
Навчи мене мистецтву маленьких кроків.



Проект (15 хв).

Після опрацювання таблиці, запропонуйте групам презентувати висновки, які їм вдалося сформулювати. Складіть спільний чеклист порад від Антуана де Сент-Екзюпері. Можете використати для цього ватман, кольорові маркери. Учні за бажанням можуть додати ілюстрації, крім тексту.

Чеклист «Мистецтво малих кроків»



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Рефлексія (10 хв).

- ? Які з кроків, записаних у чеклисті, вам імпонують найбільше?
- ? Що б ви хотіли спробувати попрактикувати у вашому житті?
- ? Оберіть один з уривків та поміркуйте над тим, які реальні кроки ви могли б зробити, аби досягти того, про що йдеться в уривку?

Наприклад:

«Убережи мене від страху пропустити щось у житті»

Що є зараз: мені часто хочеться встигати більше, я рідко відмовляюся від пропозицій, бо боюся щось втратити чи пропустити

Крок 1: буду частіше прислухатися до себе: чи справді мені це потрібно або на користь

Крок 2: більше фокусуватимуся на тому, що справді важливе для мене.

7.2. Малими кроками до мети

*«Пожива Моя — чинити волю Того,
Хто послав Мене, і справу Його довершити»
(Івана 4:34).*

Розгляньте детальніше уривок з молитви:

*«Допоможи мені зрозуміти, що мрії не можуть
бути допомогою. Ні мрії про минуле, ні мрії про
майбутнє. Допоможи мені бути тут і зараз і
сприйняти цю хвилину як найважливішу».*



Обговорення (10 хв).

Запитайте учнів, що для них означає фраза «бути тут і зараз»? Чому, на їхню думку, письменник вважає, що мрії не можуть бути допомогою? Чи знають вони, як перетворити мрії на ефективний інструмент?

Запропонуйте учням розглянути схемку та порівняти «мрію» та «ціль»:



Нехай учні поміркують про їхні мрії (10 хв):

- ? Яка їхня мрія?
- ? Чи можливо її перетворити на ціль?
- ? Чи можуть вони записати цю ціль за методикою SMART?
- ? На які кроки можна поділити їхню ціль?

Мрія	Ціль	Кроки
	S —	
	M —	
	A —	
	R —	
	T —	

Після опрацювання запропонуйте кільком учням поділитися своїми успіхами.

Коли йдеться про покликання, також часто згадують про мрію: «Ким ти мрієш стати?» Спитайте учнів, ким вони хотіли стати в дитинстві?

Однак у житті можуть траплятися події, які збиватимуть нас зі шляху. Навіть правильно поставлена ціль може зійти нанівець. Що ж тоді має бути тим, на що нам потрібно опиратися, щоб іти до свого покликання? Нехай учні поділяться своїми думками.



Робота з текстом (20 хв).

Запропонуйте учням прочитати історію про Йосипа.

Йосип і його брати

Йосип був улюбленим сином Якова — його народила жінка, яку він любив. Інші брати дуже заздрили Йосипові через це. Якось вони пасли худобу досить далеко від дому. Батько послав туди і Йосипа. Брати ж змовилися проти нього й думали вбити, але один з них уберег його. Та хлопця продали купцям, що їхали до Єгипту. Його одяг роздерли й намочили кров'ю козеняти, щоб Яків повірив, що сина вбили дикі звірі. Юнакові тоді було всього 17 років.

Та Бог не залишив Йосипа на самоті. Через дар тлумачення снів, мудрість і чесність Йосип став другою людиною в Єгипті після самого фараона. Він створив сім'ю й усього мав удосталь. Тільки тужив за рідним домом, за батьком.

Коли настав великий семирічний голод, лише в Єгипті було вдосталь хліба, бо Йосип наказав запасатися збіжжям у попередні родючі роки. Прийшли купити хліба й брати чоловіка аж з Ханаану. Вони не впізнали Йосипа, але він упізнав їх. Чоловік дав їм зерно, а гроші звелів покласти назад у мішки. Потім же розповів братам, хто він, і сказав повертатися разом з батьком і всіма рідними до єгипетської землі, бо ту він зможе подбати про них, забезпечити їжею, житлом і всім необхідним.

Братів довгі роки мучили докори сумління за те, що вони зробили з Йосипом. Проте сам він, попри пережиті труднощі, розлуку з домом, в'язниці й життя в чужому краї, не тримав зла на своїх рідних. Він сказав: «Але ви тепер не завдавайте собі жалю і не ятріть себе, що продали мене сюди: на те бо, щоб зберегти вас при житті, Бог послав мене перед вами... Отож не ви мене сюди послали, а Бог; він і зробив мене батьком фараонові, владиною всього його дому та управителем усього Єгипетського краю». (Бут. 44:5—8)

Завдяки тому, що Йосипом керувала любов і відданість Богові, він не зміг зненавидіти своїх рідних, відповісти на зло злом, а тому врятував від голоду всі 12 поколінь Ізраїлевих. Він не прагнув помсти для тих людей, що вчинили йому в житті шкоду. Завдяки тому, що Йосип не тримав зла, умів користуватися своїми талантами й чеснотами, не опускав рук, він зміг піднятися від хлопчини, проданого в рабство, до управителя Єгипту. Він знав своє призначення й розумів, до чого Бог його покликав.

Після прочитання запропонуйте учням відповісти на питання:

- ? Яким би міг бути фінал цієї історії, якби Йосип не пробачив своїм братам? Або якби злився на них все своє життя? Чи зміг досягти того, що мав?
- ? Чому Йосип пробачив братам і прийняв їх?
(бо розумів своє призначення, знав, що навіть складні, неприємні, болючі ситуації трапляються, аби привести нас до нашого покликання; бо жив і працював з любов'ю)



Рефлексія (5 хв).

Роздумуючи над історією про Йосипа, поміркуйте, що б ще ви дописали до характеристик цілі?
(наприклад, служить іншим, йде до призначення, керується любов'ю, а не ненавистю/злобою)





8. Значення спільноти в житті людини

Методична розробка «Значення спільноти в житті людини» розрахована на 2 академічні години та призначена для опрацювання з учнями 10–11 класів.

Мета:

показати учням значення спільноти в їхньому становленні, допомогти побачити те, як учні можуть впливати на своє оточення, а також як інші впливають на їхнє життя.

Цільові знання:

учні розуміють, що над створенням близьких стосунків потрібно працювати.

Результати:

учні створюють коло близьких стосунків і коло знайомств, прописують мапу конкретних дій для побудови міцних стосунків з рідними, а також за допомогою гри вчать помічати зв'язки між різними людьми.

Додаткові матеріали:

роздаткові, проектор, маркери, ручки.

8.1. Мої близькі — моя спільнота



Намалюйте коло ваших найближчих стосунків, впишіть туди близьких вам людей.



Запропонуйте учням подумати про стосунки з кожним, кого вони вписали в коло:

- у якому стані їхні стосунки зараз;
- наскільки вони задоволені їхньою взаємодією.

Позитивний стан стосунків учні можуть виділити, наприклад, зеленим кольором, а червоним — тих людей, з якими виникають труднощі.

Учні за бажанням можуть поділитися загальним станом їхніх близьких стосунків, наприклад, окресливши їх у відсотковому співвідношенні: 80 % — позитивні стосунки, 20 % — стосунки, у яких є труднощі.

Підсумуйте, що будь-які результати насправді є тимчасовими, і ми можемо змінювати їх своїми діями та вчинками.

Перегляньте з учнями анімацію від МакДональдз «Стосунки з нашими близькими».



- ? Як би ви описали стосунки сина з мамою на початку відео?
- ? Що намагалася зробити мама? Чи вдалося їй?
- ? Чому спершу дії мами не мали результату?
- ? Чому хлопець врешті відкрився на мамині спроби налагодити стосунки?
- ? Який висновок ми можемо зробити після перегляду?



Об'єднайте учнів у групи і запропонуйте напрацювати 5–7 секретів міцних стосунків.

Наприклад,

- довіряти одні одним;
- разом приймати рішення;
- не перекладати відповідальності;
- підтримувати одні одних;
- відкрито спілкуватися;
- поважати одні одних;
- якісно проводити час разом.

Після роботи групи презентують свої напрацювання, аналізують і доповнюють список.

На завершення учні можуть повернутися до свого визначення рівня близьких стосунків і поміркувати, що вони могли б зробити, щоби ці стосунки покращилися. Запропонуйте учням попрацювати над їхніми ідеями у вигляді мапи думок.



Рефлексія.

Запропонуйте учням поділитися одним відкриттям, яке вони зробили для себе під час заняття.

8.2. Самотужки нам не впоратися

Прочитайте уривок з книжки «Застеляйте ліжко» адмірала Вільяма Г. Макрейвена:

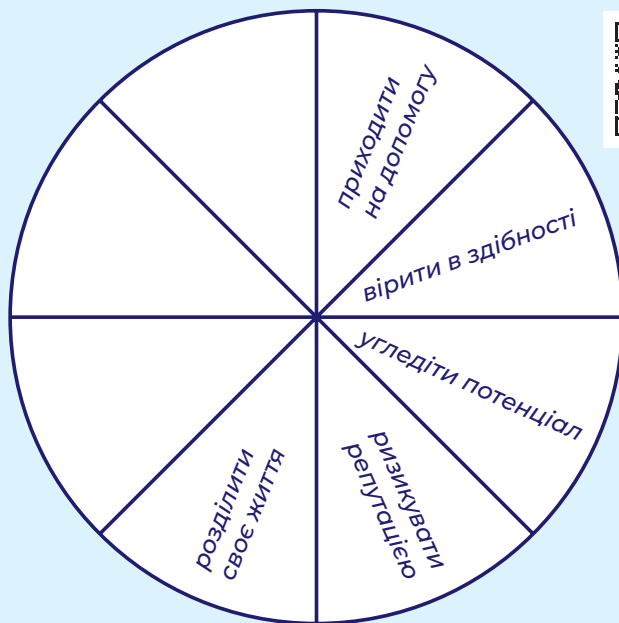
«Під час служби в загонах «морських котиків» я стикався з багатьма невдачами, і щоразу хтось приходив мені на допомогу: хтось вірив у мої здібності; хтось угледів у мені потенціал, коли інші цього не бачили; хтось ризикував власною репутацією за-для того, аби я продовжував працювати. Я ніколи не забуду тих людей і знаю, що все, чого я досягнув у житті, було результатом роботи тих, хто допомагав мені впродовж цього шляху.

У жодного з вас немає імунітету до трагічних моментів жит-тя... вам знадобиться команда надійних людей, щоб дістатися до свого місця призначення. Знайдіть когось, з ким ви могли б розділити своє життя. Заводьте якомога більше друзів і ніколи не забувайте, що ваш успіх залежить від інших...

**Якщо хочете змінити світ... знайдіть ко-
гось, хто допоможе вам гребти».**



- ? Які поради ви б виокремили з цього уривку?
- ? Які дії інших щодо себе адмірал наводить у цьому уривку? Якими дієсловами ви б доповнили цей список?



На попередній зустрічі учні заповнили «коло найближчих стосунків», а тепер запропонуйте їм заповнити «ширше» коло знайомств, де вони пригадають і запишуть усіх людей, з якими їм доводилося взаємодіяти: друзів, колег по проєктах, команду волонтерів та ін.



Вписуючи людей, учні можуть одразу пригадувати, як їм допомогло знайомство з цими людьми, чого вони від них навчилися. Після завершення роботи над колом знайомств учні можуть поділитися своїми міркуваннями, інсайтами.

Зіграйте з учнями в гру. Кожен отримує одну зелену картку та одну — помаранчеву. Аби виконати завдання на зеленій картці, учням потрібно знайти того, хто має відповідний «інструмент» на помаранчевій картці, та записати на зеленій картці ім'я «майстра», який допоміг їм у виконанні завдання.

Дія (зелені картки)	Предмет/здібності (помаранчеві картки)
дуже хвилююся перед виступом	вмію підтримувати інших
хочу з кимось поговорити	вмію слухати
потребую допомоги з текстами	редакую тексти
хочу навчитися виступати	навчаю ораторської майстерності
хочу знімати класні відео про своє хобі	навчаю монтувати відеоролики
у мене порвалися кросівки	лагоджу взуття
у мене не працює годинник	ремонтую годинники
хочу смачно поїсти	готую особливі страви
хочу поїхати на відпочинок	допомагаю з плануванням відпочинку
хочу переїхати в інше місто	підшукаю для вас житло
шукаю, що б почитати на канікулах	пораджу книжку на будь-яку тему
хочу замовити картину для подруги	малюю на замовлення
хочу змінити дизайн кімнати	клею шпалери

Дія (зелені картки)	Предмет/здібності (помаранчеві картки)
потребую презентацію для мого виступу	роблю презентації
хочу мати власний сайт	створюю сайти
мрію про власну виставку картин	організую заходи
мрію навчитися грати на гітарі	вчу грати на струнних інструментах
хочу позбутися зайвого	допомагаю наводити порядок
не знаю, який одяг підібрати	допоможу знайти ваш стиль в одязі
люблю грати в настільні ігри	колекціую настільні ігри
потребую нових фото для соцмереж	фотографую на замовлення
хочу вести блог, але не знаю, з чого почати	супроводжую у веденні соцмереж
хочу собі оригінальну вишивану сорочку	вишиваю на замовлення
не встигаю забрати замовлення з магазину	сходжу за покупками замість вас
потребую, щоб хтось вигулював мого собаку	вигуляю домашніх улюбленців



Рефлексія.

Підсумуйте з учнями те, як пройшла гра, та які враження / думки / інсайти вони отримали.



9. Відповідальне споживання. Фінансова грамотність

Методична розробка «Відповідальне споживання. Фінансова грамотність» розрахована на 2 академічні години та призначена для опрацювання з учнями 10–11 класів.

Мета:

пояснити учням, як працюють гроші, і чому важливо грамотно ними користуватися.

Цільові знання:

учні знатимуть, що таке гроші, як правильно з ними поводитися, як формувати й розподіляти бюджет.

Результати:

учні вмітимуть об'єктивно оцінювати своє фінансове становище, ставити фінансові цілі й прописувати кроки для реалізації мети.

У підготовці методички використані праці фінансиста Любомира Остапіва, книжка Бодо Шефера «Шлях до фінансової свободи», а також відео проєкту «Крафторіум»

9.1. Що таке гроші?

Запитайте учнів, що вони придбали цього місяця?

З грошима ми маємо справу буквально щодня. Їжа, одяг, транспорт, інтернет і багато інших речей — за все це потрібно платити. Звісно, гроші не куплять щастя, здоров'я, гарних стосунків. Однак вони точно можуть допомогти нам будувати життя таким, яким хочемо його бачити.

Гроші не є ні добрими, ні поганими. Це просто інструмент, який ми використовуємо з тією чи іншою метою. Недобрими можуть бути лише способи заробляння (якщо хтось страждає, когось обманюють, на комусь наживаються) і способи витрачання (на речі, які шкодять вам або іншим людям). Тобто ми самі обираємо те, чим гроші є для нас.



Складіть разом з учнями **список того, що можуть нам дати гроші?**

Наприклад,

- *Фінансову незалежність*
- *Упевненість у завтрашньому дні*
- *Можливість діяти без фінансових обмежень*
- *Вільний час на реалізацію власних мрій, хобі, на сім'ю тощо*

У методичці «Хто я? Ким я є?» учні вже розглядали піраміду потреб Маслоу. Ознайомтеся також з базовими психологічними потребами людини.



Психологічні потреби людини



1. Любов і прийняття.
2. Автономність і визнання.
3. Правила і межі.
4. Висловлення емоцій.
5. Спонтанність і гра
6. Справедливість
7. Самокогерентність (відчуття стабільності та гармонії).

Запропонуйте учням поміркувати, **які з цих потреб прямо або ж опосередковано можуть бути пов'язані з фінансовим забезпеченням людини? Чому?**

**Обговоріть з учнями.**

- ? Що для них означають гроші?
- ? Що від них залежить у їхньому житті?
- ? Для чого вони хотіли б накопичити капітал?

Ознайомте учнів з історією про Мойсея та фараона.

Фараон розказує Йосипові свої сни: «Я бачив у сні сім корів гарного вигляду й ситого тіла. Потім я бачив семеро корів, брудних виглядом і худих тілом. І худі пожерли сім ситих корів.

У другому сні я бачив на одному стеблі семеро колосків здорових та добрих. Потім бачив сім колосків тонких та спалених вітром. І ті сім тонких колосків проковтнули сім здорових колосків».

Йосип каже фараонові: «Два сни означають те саме. Сім товстих корів та сім повних колосків — це наступні сім років, і сім худих корів та сім тонких колосків представляють ще других сім років. Сім літ в Єгипті буде багато збіжжя. А потім буде сім літ голоду».

Йосип каже фараонові: «Вибери собі чоловіка розумного та мудрого і настанови його для збирання їжі протягом семи урожайних років. Тоді люди не будуть голодувати протягом семи наступних років, коли не буде врожаю».

Фараонові сподобалась ця думка. Він призначив Йосипа збирати і зберігати харчі. Йосип стає найважливішою після фараона людиною в Єгипті.

- ? Якщо говорити сучасною мовою, то Мойсей навчав фараона фінансової грамотності. Яке правило, корисне і для сучасної людини, можна вивести з цієї історії?

Досягнення фінансової цілі можна порівняти з вирощуванням бамбуку: фермер садить саджанець у землю й покриває його попелом. Там спляча рослинка перебуває **4 роки**. Фермер щоранку поливає паростки. Щоранку — цілих чотири роки! У кінці четвертого року рослинка нарешті пробивається крізь поверхню землі. Тоді ж бамбук виростає приблизно на **20 метрів всього за 90 днів!**

Протягом чотирьох років фермер точно не знає, чи рослинка ще жива. Та він вірить і не покидає її. Цього потребує людина з далекоглядними планами. Мистецтво полягає в тому, щоб не позбавитися мужності. *(Бодо Шефер «Шлях до фінансової свободи»)*



Рефлексія.

- ? Що нового ви сьогодні дізналися?
- ? Чи змінили або утвердили своє ставлення до грошей?



9.2. Фінансова грамотність



Обговоріть з учнями.

- ? На що ви любите витратити гроші?
- ? Від чого вам буде найважче відмовитися, якщо потрібно буде зменшити витрати?
- ? Що ви зробили б з мільйоном гривень?
- ? Що ви думаєте про кредити?
- ? Які фінансові цілі ви поставили б собі насамперед?

Що таке достаток? Відповідь на питання криється вже в корені самого слова — це коли достатньо. Однак немає універсального поняття, скільки ж це. Люди, яким вдається чогось досягти у фінансовому контексті, думають інакше. Наприклад:

- вони витрачають менше, ніж можуть собі дозволити;
- планують свої витрати, а не роблять емоційні покупки заради миттєвого задоволення;
- шукають джерела доходу: наприклад, інвестують кошти в щось;
- а ще — вірять, що фінансова свобода та освіта їхніх дітей важливіші за зовнішні ознаки соціального статусу: одяг, коштовності чи круті автівки.

Поцікавтеся, чи знають учні, що означає вести свій бюджет? Чи ведуть бюджет вони або їхні батьки / родичі / друзі?

Для мудрого використання грошей корисно вести бюджет. Щоб стати фінансово грамотними варто навчитися не лише заробляти кошти, але й правильно їх розподіляти, витрачати, відкладати, жертвувати. Це допоможе краще контролювати витрати, зменшити кількість емоційних покупок.

Перегляньте з учнями відео про правильне ведення бюджету від проєкту «Крафторіум»:

Як правильно вести бюджет?

Я 90 днів записував

Доходи і Витрати і

ось що вийшло



Опрацюйте переглянуте відео, відповівши на запитання та виконавши завдання:

- ? Що виявив герой відео, коли почав рахувати свої витрати?
- ? Що трапилося, коли він почав контролювати свої витрати?
- ? Яким є секрет добробуту?
- ? Коли наш мозок починає знаходити можливості?
- ? Навіть якщо ви ще поки не заробляєте, поміркуйте, які ваші знання та вміння могли б вже зараз приносити вам дохід? Можливо, для цього вам потрібно з кимось об'єднатися?
- ✎ Аби у вас був стимул заощаджувати, а також заробляти, вам потрібна довгострокова мета. Поміркуйте, на що б ви хотіли витратити значну для вас суму грошей: нова техніка, подорож чи інше. Опишіть, як ви плануєте до неї рухатися, складіть бюджет покупки й план накопичення (наприклад, 15 тисяч гривень за пів року). Від чого ви можете відмовитися? Які варіанти підробітку, на вашу думку, можливі? Підсумки обговоріть у класі.
- ✎ Випишіть ваші витрати, розподіліть їх за принципом 50/30/20. 50 % — це щоденні сталі витрати, необхідні для життя. Наприклад, обід у школі, транспорт тощо. 30 % — «хотілки». Це кіно, походи кудись з друзями тощо. 20 % — ваші заощадження, які згодом зможете покласти на депозит у банку або ж придбаєте щось дороговартісне, про що мрієте.

Гроші можуть допомогти нам не лише забезпечити власне життя, але й подбати про інших. Наприклад, У Старому Заповіті вказано, що на благодійність людина зобов'язана віддавати 10 % свого заробітку. Багато людей і досі користуються правилом десятини. Переважно ця сума стає невідчутною витратою, але вона може стати вагомим внеском у якійсь справі.



Обговоріть.

- ? Чи ви колись долучалися до благодійних ініціатив? Якщо так, то що це було?
- ? Як культура благодійності розвинена у вашій сім'ї?
- ? У що ви хотіли б вкладати свою благодійну частку? Обговоріть у класі.



Рефлексія.

Чи було корисним для вас це заняття? Чому?

Як впровадити м'яку навичку чи певну цінність у повсякденне життя?

Щоб навичка або цінність справді стали частиною життя, недостатньо лише про них говорити — їх потрібно проживати щодня. Це означає створювати ситуації, в яких учні й учениці, вчителі та вчительки можуть проявляти, тренувати й усвідомлювати обрану навичку чи цінність у реальних діях.

Коли співчуття, відповідальність, критичне мислення або вміння співпрацювати стають природною частиною уроків, спілкування й особистих рішень, тоді навчання виходить за межі підручника і формує людину, здатну діяти осмислено, з повагою до себе та інших.

Пропонуємо покроковий алгоритм, що допоможе впровадити навичку чи цінність у життя вчителя/вчительки, учня/учениці.

- 1. Спільна робота педагогічного колективу:** розробка плану роботи, актуалізація тем відповідно до потреб часу і запитів учнів/учениць.

Опиралися можна на [«Пасторальні плани»](#) від ГС «Католицька освіта».



- 2. Проведення занять з учнями та ученицями на обрані теми** (використовуючи розпрацьовані або власні методичні матеріали).

Методичні матеріали: [ГС «Католицька освіта»](#) | [Матеріали](#)



3. Виділення заняття, на якому спільно з учнями та ученицями вчитель/вчителька розпрацює **алгоритм впровадження нової цінності чи навички в повсякденне життя** своє та класу.

Розглянемо на прикладі цінності — **Стосунки**.

- а. Розбираємо на занятті, що таке *стосунки* для кожного/кожної з нас.
- Якими, на наш погляд, мають бути стосунки?
 - Навіщо будувати стосунки?
 - З ким можна будувати стосунки?
 - Чи потрібно працювати над стосунками постійно?

Про кожну цінність/навичку організуйте обговорення і її пояснення відповідно до віку учнів. Використайте історію, уривок з відео, приклади з повсякденного життя, власний досвід. Також ви можете скористатися готовими матеріалами, що згадуються вище.

- б. Складаємо список дій, що допоможуть нам і нашим учням/ученицям розвиватися.

Тут не варто себе обмежувати, ідей може бути безліч. Звісно ж, далі ви їх також зможете обговорити, щоб відкинути зайве та обрати лише найбільш суттєве. Важливо, щоб на цьому етапі учні та учениці були максимально залученими та пропонували ті способи впровадження цінності, що близькі саме їм.



Наприклад:

Стосунки — це про

- кожного дня сказати «дякую» комусь з близьких (навіть якщо здається, що немає об'єктивної причини за щось подякувати);
- знайти час на коротку молитву вранці/ввечері чи дорогою додому зі школи, адже так ми будемо стосунки з Богом;
- бути ввічливим/-ою з однокласниками/-цями, колегами/колежанками: запропонувати чаю, притримати двері, подати куртку, понести важкий рюкзак чи інше.

4. Впровадження певної цінності чи навички в повсякденне життя вчителів/вчительок та учнів/учениць. Відстеження прогресу.

Вчитель/вчителька, учні та учениці обирають для себе 2–3 щоденні звички, яких вони дотримуватимуться протягом місяця.

Для комфортного відстеження прогресу можна роздрукувати спеціальні картки (наступна сторінка).

Важливо, щоб кожен/кожна обрали таку кількість нових звичок, які вони зможуть з радістю виконувати кожного дня, але й такі, яких раніше не було в їхньому повсякденні, аби створити певний невеличкий виклик для себе та навчитися нового.

5. Презентація та обговорення результатів вчителя/вчительки, учнів та учениць: що вдалося, що було складним і чому?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----



Громадська Спілка

**КАТОЛИЦЬКА
ОСВІТА**

ГС Католицька освіта

Об'єднує освітян, які дбають про свій особистісний розвиток та прагнуть вдосконалюватися в педагогіці.

Мета організації:

Забезпечувати підтримку та професійний розвиток для вчителів, вихователів, шкільних капеланів та керівників шкіл через ціннісно-орієнтоване навчання для покращення якості формальної освіти в Україні.

Facebook



Instagram



Telegram

