



Громадська Спілка
**КАТОЛИЦЬКА
ОСВІТА**

Виховні години для учнів 8–9 класів

МЕТОДИЧНІ РОЗРОБКИ





Громадська Спілка
**КАТОЛИЦЬКА
ОСВІТА**

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

Зміст

1. Цінність людського життя	5
2. Мої цінності та переконання	24
3. Праця та відпочинок у житті людини	36
4. Мої знання та їхня цінність	44
5. Мої сильні та слабкі сторони	52
6. Мої емоції та вчинки	64
7. Комунікація для порозуміння	77
8. Мої стосунки	87
9. Природа як цінність	93



1. Цінність людського життя

Методична розробка «Цінність людського життя» розрахована на 2 академічні години та призначена для опрацювання з учнями **8–9 класів**.

Мета:

допомогти учням зрозуміти, що таке гідність, за допомогою аналізу фільму «Привіт, Джулі».

Цільові знання:

учні знають, що таке гідність, розуміють, якою є гідна поведінка щодо себе та інших.

Результати:

учні навчаться детально аналізувати діалоги та монологи, брати участь у дебатах, підготують список рис та правил гідної людини.

Додаткові матеріали:

екран, проєктор, ноутбук, роздаткові матеріали.



**Роздаткові
матеріали**

1.1. Гідна людина — яка вона?

Організуйте кіновечір або запропонуйте учням переглянути фільм «Привіт, Джулі» вдома.



На початку уроку запропонуйте учням поділитися своїми враженнями від переглянутого фільму. Нехай розкажуть, що їх найбільше зачепило, що запам'яталося.

Поділіть учнів на пари чи групи по 3–4 і роздайте їм аркуші з табличкою.

	Брайс	Джулі
Перша зустріч	набридлива дівчина	думала, що Брайс з нею пограється
Школа	вважав, що Джулі його переслідує	давала можливість здолати сором'язливість
Дерево	потворне дерево-мутант	любила дерево, вважала його гарним, любила вид з нього

Проаналізуйте заповнену табличку та поміркуйте, як можна одним реченням описати Брайса, а як Джулі? Що говорить про них їхній погляд на одні й ті ж речі?

Далі поділіть учнів на три групи та роздайте їм по картці з діалогами чи монологами з фільму. Запропонуйте кожній групі розділитися на дві підгрупи: одна має працювати як «захист» Брайса, інша — як «обвинувачувач».

Інструкція виконання завдання

1. Прочитайте уважно діалоги та монологи на вашій картці.
2. Поділіться на дві підгрупи: одна має знайти 3 аргументи, які захистять поведінку Брайса, інша — 3 аргументи, які заперечать аргументи «за» і покажуть, що він міг би вчинити по-іншому.
3. Запишіть ваші аргументи.
4. Презентуйте роботу вашої групи перед однокласниками з інших груп.

Наприклад, ситуація 1.

Підгрупа захист наводить аргументи:

- Брайс був популярним у школі, тому він не хотів, щоб вся увага була прикута до нього через Джулі
- Брайс, очевидно, боявся висоти, але хвилювався, що дівчина сміятиметься з нього, якщо дізнається про це
- у кожного свій погляд на речі. Брайса просто не цікавили дерева

Підгрупа «обвинувачення» наводить контраргументи:

- Брайс міг би відстояти своє рішення спілкуватися з Джулії, не звертати увагу на тих, хто вважає її дивакуватою

- *правда завжди краща, ніж безглузді відмазки. Людина виглядає значно впевненішою в собі, коли зізнається у своїх страхах*
- *Брайс міг би поцікавитися в Джулі, чому їй так подобається це дерево, щоб зрозуміти її позицію, а не називати її впертою.*

Ситуація 1. Дерево.

Діалог 1:

Джулі думає: «Я діставала повітряного змія, він був дуже високо. Так високо я ще не залазила. І чим вище я була, тим більш дивний краєвид відкривався. Я почала помічати, як чудово пахне вітер. Він пах сонцем і бур'яном. Я безперервно його вдихала і мої легені наповнювалися ним — найсолодшим запахом у житті».

Брайс: «Гей, ти знайшла мого змія».

Джулі: «Брайсе, залазь сюди. Така краса!»

Брайс: «Не можу я підвернув... у мене алергія».

Діалог 2:

Джулі кликала Брайса посидіти разом на дереві



Джулі: «Брайсе, хочеш полазити зі мною і моїми братами?»

Брайс: «Ні, дякую».

Джулі: «Брайсе, залазь, тут весело. Усе видно!»

Брайс: «Не можу, мій батько хоче, щоб я йому допоміг полагодити дещо».

Брайс думає: «Більше мені робити нічого! Не буду я лазити по деревах із Джулі Бейкер. А то буде знову як у другому класі: «Брайс і Джулі сидять на дереві». Я краще буду все життя квасолю їсти!»

Діалог 3:

Джулі: «Хлопці, підніміться до мене! Його не зрубають, якщо ми тут будемо всі разом».

Брайс думає: *«Джулі ніби з глузду з'їхала. Її улюблене дерево хотіли зрубати. Я не розумів, чому це потворне дерево-мутант так багато значить для неї».*

Джулі: «Брайсе, будь ласка, не дозволяй їм цього зробити! Ну ж бо, хлопці! Брайсе, будь ласка! Не обов'язково високо, хоч би трохи! Брайсе, будь ласка!»

Брайс думає: *«Я їй співчував, але школу пропускати не хотів».*

Монолог 1:

«Джулі не прийшла на зупинку наступного дня. І наступного. Вона ходила до школи, але її було не видно й не чути. Я казав собі, що повинен цьому радіти. Хіба я не цього завжди хотів? Але все одно мені було її шкода. Я хотів про це їй сказати, але потім вирішив, що не хочу, щоб Джулі подумала, що мені її не вистачає»

Монолог 2:

«Я хотів сказати, що багатьом воно подобалося, але не хотів суперечити батькові. Чим більше говорили про музику, тим тихішим ставав мій батько. Він намагався посміхатися, але йому було сумно. Я і раніше бачив батька в гніві. Але це було інше. Лежачи в ліжку тієї ночі я думав про те, як зарозуміло поводить себе мій батько щодо Бейкерів, називає їх сміттям, сміється з картин містера Бейкера. Тепер я зрозумів, що він просто злий на себе. Але чому? Джулі назвала мене боягузом. Може, мій батько теж боягуз? Я не знав. А яка різниця?»

Ситуація 2. Яйця.

Монолог Брайса:

«Мені ніколи особливо не подобалися яйця. Я міг їх їсти, а міг і не їсти до того, як у гаражі Скейлера Брауна моє ставлення до яєць нарешті сформувалося. Якщо слизька рептилія вважає їх апетитними, то їм не буде місця в моєму раціоні. Я б ніколи не дізнався, що змії їдять сирі яйця, коли б не Лінетта. Їй дуже подобався Скайлер Браун. Він з братами Джулі Метом і Марком створили гурт. Лінетта приходила до них на репетиції. Я вдавав, що нічого не сталося. Мені почали снитися жахіття, ніби я застряг всередині величезного яйця, чудовисько роззявляло щелепи й починало мене жерти. Я прокидався саме вчасно. Потім почався справжній жах».

Діалог 1:

Мама: «Дуже мило, що Джулі принесла нам яйця».

Брайс: «Мені все одно, я буду завтра їсти пластівці».

Тато: «Звідки ми знаємо, що в одному з цих яєць немає курчати?»

Дідусь: «Я в дитинстві їв свіжі яйця з ферми. Смачно».

Тато: «Це все чудово, але раптом ми розіб'ємо яйце, а з нього вивалиться дохле курча?»

Дідусь: «У них є півень? Якщо ні — ті яйця висидіти неможливо».

Мама: «Якби був півень, ми б знали. Вся вулиця б знала».

Сестра: «Може, його позбавили голосу?»

Тато: «Позбавили голосу?»

Сестра: «Авжеж, тепер він не може кричати ку-ку-ріку!»

Мама: «Брайсе, чому б тобі не запитати в Джулі?»

Брайс: «Я не думаю, що...»

Сестра: «Що, боїшся з нею поговорити?»

Брайс: «Ні, не боюся!»

Сестра: *імітує квокання*

Брайс: «Це ти така, а не я».

Тато: «Гаразд, поговори з нею і з'ясуй, Брайсе».

....

Брайс: «Усі кури».

Дідусь: «Пишаюся тобою Брайсе, ти здолав свій страх. Ти ж з нею поговорив?»

Брайс: «А, так, нічого особливого».

Тато: «Це вона тобі сказала, що вони всі — кури?»

Брайс: «Авжеж»

Тато: «Вона геніальна. Ви обоє геніальні. Звичайно, усі вони кури, півень теж належить до сімейства курячих! Питання в тім півень це чи курка».

Брайс: «Півні крокують?»

Дідусь: «Так».

Тато: «А це який стосунок має?»

Брайс: «Усі вони курки».

Мама: «Головне, що всі яйця в порядку. Питання закрите».

Брайс: «Не буду я їх їсти».

Мама: «Чому це?»

Брайс: «Ти бачила їхній двір? Там навіть трави немає, тільки бруд і курячий послід».

Сестра: «Огидно, сальмонела».

Мама: «Думаєш, у них може бути сальмонела?»

Дідусь: «Сумніваюся».

Тато: «Навіщо ризикувати?»

Мама: «Що робити з яйцями?»

Тато: «Повернути».

Брайс: «Віддати Джулі?»

Тато: «Звичайно, адже ж ти з нею вже говорив? І нічого з тобою не сталося».

Брайс: «Що мені їй сказати?»

Тато: «Скажи їй, що ми не їмо яєць. У нас на них алергія. Вигадай щось».

Монолог:

«Мені не хотілося їй брехати. Навіть семикласник знав, що в цілої сім'ї не може бути алергії на яйця. Але й кривдити її теж не хотів. У мене залишився єдиний вихід. Таким чином я уникнув ще одного смертельного номера у моїх нескінченних драматичних стосунках з Джулі Бейкер. Усього на тиждень.

Те, що я вважав одноразовою подією, стало початком брехні, інтриг і обману. Кожного ранку я видивлявся Джулі і якщо вона з'являлася, відкривав двері, поки вона ще не постукала. Потім я викидав яйця, поки ніхто не помітив. Чому? Чому я не хотів сказати їй правду? Чому не міг просто сказати: «Ні дякую, вони мені не потрібні, віддай їх краще змії». Я що, боявся поранити її почуття? Або ж боявся її?»

Діалог 2:

Брайс: «Джулі, ти що тут досі робиш?»

Джулі: «Я просто думала».

Б.: «Сьогодні відвезли сміття, контейнери перед будинком».

Д.: «Я знаю. Може, тобі допомогти?»

Б.: «Ні, може, я зроблю це пізніше».

Д.: «Це що, мої яйця?»

Б.: «Так. Я їх впустив».



Д.: «Вони не розбиті. Чому ти їх викидаєш? Вони що, вам не потрібні?»

Б.: «Я не винен. Тато вважає, що не варто ризикувати».

Д.: «Чим ризикувати?»

Б.: «У них може бути сальмонела».

Д.: «Що? Він боїться отруїтися?»

Б.: «Джулі, але у вас же на задньому дворі такий безлад! Скрізь послід».

Д.: «Неправда, я щодня прибираю за моїми курочками».

Б.: «Ми не хотіли зранити твої почуття».

Д.: «Ти завжди їх викидаєш? Ти знаєш, що місіс Стюбі і місіс Хелмс за них платять?»

Б.: «Правда?»

Д.: «По 60 центів за дюжину».

Б.: «Я й не знав».

Д.: «Як ти міг?»

Б.: «Мені шкода».

Д.: «Неправда».

Ситуація 3. Дядько.

Діалог 1:

Тато: «Ця дівчинка тебе заїздила?»

Дідусь: «Цю дівчинку звуть Джулі. І ні, не заїздила».

Тато: «Тобі вона подобається, так?»

Мама: «Стівене!»

Тато: «Ні, Петсі, просто хочу зрозуміти, чому у твого батька є енергія дружити з незнайомою дівчинкою, коли він навіть з власним онуком у бейсбол не грає».

Брайс: «Усе гаразд, тату».

Тато: «Ні, не гаразд».

Брайс: «Джулі нагадує йому бабусю».

Тато: «Рене? Ха-ха, це смішно!»

Дідусь: «Ти знаєш, чому Бейкери не привели двір до ладу раніше?»

Тато: «Так. Тому що він занадто зайнятий своїми витівками».

Дідусь: «Що б ти робив, якби у тебе був брат з інвалідністю?»

Тато: «При чому тут це?»

Дідусь: «У батька Джулі є брат з відставанням у розвитку».

Тато: «Ну той що? Він же не садівник».

Мама: «Стівене!»

Тато: «Я пожартував. Знаєш, у інших теж бувають проблеми в сім'ї, але вони все одно підстригають газони. Де їхня гордість за власний будинок?»

Дідусь: «Вони не володіють цим будинком, власник повинен підтримувати його в доброму стані. Містер Бейкер вкладає всі гроші у догляд за своїм братом».

Мама: «Хіба для цього не існує державних установ?»

Дідусь: «А може, вони вирішили, що приватна установа буде кращою для нього?»

Тато: «Ми не винні, що в них у сім'ї щось не так з хромосомами».

Дідусь: «Це не пов'язано з хромосомами! Коли дядько Джулі народився, пуповина обмоталася навколо шиї. Якщо б йому вистачило кисню, він був би нормальним, як і твій син!»

Брайс: «Чому мама так відреагувала?»

Дідусь: «Тому що, не дай Боже, але твоя мати могла опинитися в тій же ситуації, що й містер Бейкер».

Брайс: «У її брата теж пуповина обмоталася навколо горла?»

Дідусь: «Ні, у тебе. На щастя акушерка це швидко виправила, але все могло закінчитися і гірше».

Діалог 2:

Гарет: «Ти що, з глузду з'їхав? Джулі Бейкер? Ти ж її ненавидиш!»

Брайс: «Дивно те, що ні, а весь час про неї думаю».

Г: «Не пощастило».

Б.: «Що тепер робити?»

Г: «Необхідно задушити твої почуття у зародку, вони несправжні».

Б.: «Несправжні?»

Г: «Ти відчуваєш провину через яйця».

Б.: «Так, і я образив її двір».

Г: «Так, хоча місце й справді брудне».

Б.: «У її батька розумово відсталий брат, усі гроші йдуть на нього».

Г: «Відсталий? Про що це тобі говорить?»

Б.: «Про що?»

Г: «Про Джулі!»

Б.: «Ти до чого хилиш?»

Г: «Яблучко від яблуні далеко не падає».

Брайс думає: «Неймовірно, я хотів на нього накричати, сказати, що він зовсім не знає Джулі. Але все, що я сказав, було: «Вірно, авжеж».



Діалог 3:

Брайс: «Те, що сказав Гарет, — недобре. Я про це знаю».

Джулі: «Ти знав, що це погано, коли він це сказав?»

Б.: «Так, я хотів його вдарити, але ми були в бібліотеці».

Д.: «Замість цього ти погодився з ним і засміявся?»

Б.: «Так».

Д.: «Отже, ти боягуз».

Монолог Джулі про дядька:

«Тато часто говорив про те, як Даніелю важко живеться, але до цього моменту мені було не зрозуміти. По дорозі назад Даніель поведився так, ніби нічого не сталося. Дорогою додому тато розповів, що дядько Даніель до нашого народження жив з ним і з мамою. Але потім стало надто важко. Коли ми повернулися додому, все виглядало так само. Але все змінилося. Раніше Даніель для мене був лише ім'ям, а тепер став членом сім'ї».

Після опрацювання аргументів групи презентують свою роботу перед класом, а слухачі тим часом голосують за більш переконливі аргументи (вчитель може записувати на дошці кількість голосів «за» та «проти» конкретного аргументу та виносити в кінці вердикт: «Захищено/обвинувачено»).

Підсумувати роботу в групах можна цитатою дідуса Брайса:

«Знаєш, Брайсе, характер формується у юному віці, я б не хотів, щоб ти далеко зайшов. Уся справа у чесності, синку. Іноді невеличка незручність спочатку позбавить тебе від великих прикростей в майбутньому».

Спитайте учнів, як вони розуміють ці слова? Запропонуйте кожній групі подумати над тим, як їхня ситуація могла б вирішитися, якби Брайс був чесним зі собою та з іншими.



Рефлексія.

Проаналізувавши під час уроку поведінку та вчинки Брайса та Джулі, поміркуйте і складіть список характерних рис гідної людини.

1.2. Цілісна особистість — більша, ніж сума її складових

Перегляньте з учнями відео про гідність. Запропонуйте їм записати те визначення гідності, яке їм сподобалося найбільше. Нехай учні зачитають визначення та поділяться враженнями від перегляду.



Гімн гідності

(переклад)

Ти мусиш бути зміною, яку хочеш бачити у світі.
Так, ти маєш бути тією зміною, ти маєш бути зміною.

Я мушу напружуватися, щоб відобразити
те, що мені з дитинства прищепили.
Ніколи не здавайся.

У деякі дні все чудово, але я пам'ятаю
мамині слова: «Дівчинко, ніколи не здавайся».
Важко бути сильною, коли з усіх боків
тиск, а біль все не закінчується.

Але гідність завжди смикає мене за рукав і
каже: «Ти повинна вірити в себе. Лише так
ти впораєшся».

Ви самі мусите бути тією зміною, яку
хочете бачити у світі.
Все, чого я хочу, — це гідність.

У небезпеці чи в біді ми з вами мусимо
розуміти, що у вас і у мене є сила.
Ніколи не нехтуйте повагою.
Людське життя коштує більше, ніж
декілька нулів на чеку.

Прагніть чистоти, підвищуйте свою
самооцінку й справджуйте свої мрії,
бажання й потреби.
Часом світла не видно, але ніколи не
годуйте жадібність.

Ви самі мусите бути тією зміною, яку
хочете бачити у світі.
Ми шукаємо гідності.





Запропонуйте учням у групах по 4–5 учасників попрацювати над завданням:

1. Сформулювати власне визначення поняття гідність.
2. Підібрати символ, який би втілював у собі слово гідність.
3. Пригадати один гідний вчинок з фільму «Привіт, Джулі».
4. Поміркувати над трьома правилами гідної людини.
Наприклад: приймати інших такими, як вони є; чітко встановлювати межі та не дозволяти іншим втручатися без дозволу в моє життя та ін.



**Гідність — це розуміння,
що кожна людина є цінною.**

Запропонуйте учням ще раз прослухати діалог (36:16 – 38:37) і відповісти на запитання:



- ? Як відреагував батько Брайса на розповідь дідуся про дядька Джулі?
- ? Як би він міг поводитися натомість?
- ? Як Брайс сприйняв слова батька?
- ? Чому, на вашу думку, не варто робити поспішні висновки про інших? Наведіть приклад.

**Бути гідним — це також працювати над собою
цілісно: розвиватися і фізично, і духовно.**

Зачитайте учням діалог Джулі з її батьком:

- У нього особливі очі, а можливо, посмішка.
- А як він тобі сам?
- Що?
- Потрібно розуміти всю картину.
- Ти про що?
- Картина представляє із себе більше, ніж сума складових. Сама по собі корова — це просто корова. Луг сам по собі — просто трава і квіти. А сонце, що заглядає крізь дерева, — просто промінь світла. Але якщо їх з'єднати разом — це чаклунство.

Запитайте учнів, як вони розуміють слова батька? *(ми часто помічаємо навколо нас якісь окремі деталі та рідко оцінюємо всю картину).*

Запропонуйте їм виконати вправу «**Ближнє та дальнє світло**». Нехай учні скрутять з паперу трубку і подивляться крізь неї в певному напрямку. Спитайте їх, що чи кого вони бачать. Кожен бачитиме щось інше. Далі запропонуйте поглянути на все без паперової трубки. Що вони бачать тепер? Їхній кругозір розширився, вони бачать людей і речі навколо, можуть краще оцінити обстановку.

Запропонуйте учням порівняти два способи, якими вони дивилися.

- ? У яких випадках більш доречним є перший спосіб (досягнення цілі, фокус на меті, зосередження над завданням), а в яких — другий (коли нам необхідно знати більше деталей, оцінити всі можливості, знайти різні способи виконання чи використання чогось)?
- ? Чи можна сказати, що частіше ми дивимося на людину саме першим способом, помічаючи лише окремі риси зовнішнього вигляду чи характеру? І саме за цим судимо людей: недолюблюємо, бо нам у них щось не подобається, або ж навпаки, дивимося на них крізь рожеві окуляри.
- ? Чи пригадуєте ви випадки такого «вузького» погляду на інших у фільмі? Або, можливо, можете навести приклад з власного життя?

Одного разу дідусь сказав Брайсу:

“Деякі з нас матового відтінку, деякі блищать, як шовк, деякі ніби глянець, і лише іноді ми зустрічаємо людей, що нагадують веселку. І з такими людьми ніщо не може порівнятися”.

Запропонуйте учням поміркувати над словами дідуса та поділитися, як вони собі уявляють людей, про яких він говорив.

люди матового відтінку

люди, як глянець

люди, які блищать, як шовк

люди, що нагадують веселку

Після того, як учні поділяться, запитайте їх, якими людьми хотіли б бути вони?

Іноді за найбільш яскравими рисами людини може бути або набагато більше, або, навпаки, значно менше, ніж нам здається на перший погляд.

“Він точно знав, що це означає, коли ціле більше за суму його частин. Він сказав, що з людьми так само, але іноді людина дрібніша. Мені це здалося цікавим. Я почала дивитися на людей, яких знала з молодших класів, намагаючись зрозуміти: більше або менше вони, ніж сума складових. Чед мав рацію: багато з них були менше...”



Поділіть учнів на чотири групи і запропонуйте їм пригадати по одному із запропонованих персонажів та проаналізувати їх: те, якими вони здавалися, і те, якими були насправді:

Група 1: Шеррі (найкрасивіша дівчина в школі)

Наприклад:

- *якою Шеррі бачив Брайс (мила, доброзичлива, з красивим волоссям)*
- *якою Шеррі бачила Джулі (розпускала чутки, зраджувала друзів і любила пофліртувати)*
- *якою її побачили учні - ?*

Група 2: Брайс

Група 3: батько Брайса

Група 4: батько Джулі



Рефлексія.

Поставте учням питання:

- ? Чи помітили ви невідповідність між тим, якими герої здавалися, і тим, якими були насправді?
- ? На вашу думку, чи вдалося Брайсу стати «більшим за суму частин»?
- ? Над чим, на ваш погляд, вам потрібно ще попрацювати, аби бути гідною людиною?



2. Мої цінності та переконання

Методична розробка «Мої цінності та переконання» розрахована на 3 академічні години та призначена для опрацювання з учнями 8–9 класів.

Мета: допомогти учням

- зрозуміти, що варто відстоювати свої переконання, йти до своїх мрій та цілей;
- чітко виокремити свої цінності і діяти згідно з ними;
- навчитися брати на себе відповідальність за свій вибір, свої рішення.

Цільова аудиторія: учні 8–9 класів

Цільові знання: учні розуміють, що таке цінності, і як вони проявляються в їхньому житті; знають, у чому полягає свобода вибору.

Результати: учні прописують свої цінності та переконання і мають стратегію формування себе як особистості з опорою на них.

Додаткові матеріали: додатки

2. МОЇ ЦІННОСТІ ТА ПЕРЕКОНАННЯ

2.1. Мої переконання

Уявіть собі Ноя, до якого одного дня Бог сказав, аби той побудував великого корабля, зібрав свою родину й усіх тварин по парі та вирушив у плавання, бо буде потоп.



- ? Як би ви себе почували на його місці?
- ? А що б ви подумали про людину, яка днями й ночами будувала б великий корабель, щоб урятуватися від потопу? Хіба це не виглядало б дивно?

Деякі факти про ковчег Ноя, аби ви розуміли всю серйозність питання:

- Ковчег був достатньо великим, аби вмістити **55 000** видів тварин.
- Щоб заповнити ковчег, потрібно **7 453 506** футбольних м'ячів.
- Якщо покласти всі ці футбольні м'ячі один біля одного, то вони б простягнулися на **1658** км! Це майже така ж відстань як від Києва до Гамбурга.



Попрацюйте по 2-3. Спробуйте відтворити діалоги між Ноем і його дружиною, між Ноем і сусідами, думки, що виникали в Ноевій голові (виконайте завдання на спеціальному аркуші).

- ? Як ви гадаєте, що допомогло Ноеві добудувати ковчег і втілити задум Бога?
- ? Чи знаєте ви, що таке переконання?
- ? Які риси, дії притаманні людині, що дотримується своїх переконань?





Поміркуймо разом і запишемо.

Правдиві переконання — це про наші стійкість і рішучість, про вміння відмежуватися від думок та слів інших, нашу довіру до себе чи до того, хто доручив нам це завдання, розуміння мети, наполегливість, навіть якщо не вдається одразу, долання сумнівів, віру.

? Чи знаєте ви відомих людей, чия наполегливість, віра, рішучість допомогла їм досягти успіху? Пропонуємо вам кілька таких історій.

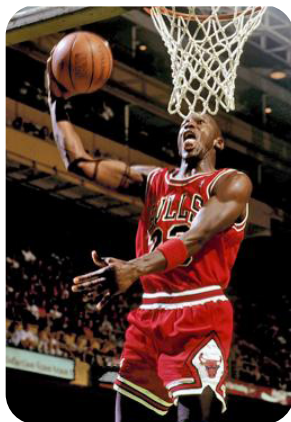
Стівен Кінг відомий серед шанувальників містики і жахів. Його книги читають мільйони людей по всьому світу. Зараз дуже складно повірити, що його першу книгу «Керрі» видавці відмовлялися публікувати тридцять разів. Остання — тридцята — відмова переповнила чашу терпіння Стівена Кінга.

Він просто викинув свій рукопис у відро для сміття, однак його знайшла дружина, яка таки вмовила свого чоловіка не впадати у відчай і не здаватися. Після цього Стівен Кінг вирішив знову випробувати удачу і відправив цей рукопис в інше видавництво. Цього разу рукопис сподобався редактору й отримав великий успіх, а разом з ним почалася успішна кар'єра великого та знаменитого на весь світ письменника.



Майкл Джордан — усьогосвітньовідомий баскетболіст, однак у дев'ятому класі його зріст становив лише 175 см і тренер не взяв його в команду. Він посилено тренувався і відпрацьовував стрибки, щоб компенсувати невисокий зріст.

До одинадцятого класу Майкл не тільки додав у зрості, але й відточив свої навички. Він потрапив до збірної школи, потім — університету, а пізніше — і зовсім до НБА. Хто знає, де опинився б цей хлопець, якби не його феноменальна завзятість?



У дитинстві Томаса Едісона вважали дурним і недорозвиненим, тому матері довелося навчати хлопчика вдома самотійно. З перших двох робіт Едісона звільнили через низьку продуктивність, однак це не завадило йому стати одним із найбільших винахідників в історії людства.

Едісону знадобилося понад 10 тисяч спроб, перш ніж він зумів створити лампочку. Якби він відмовився від цієї ідеї, світ, можливо, і нині не мав би нормального освітлення. Як з'ясувалося, низька продуктивність і дурість Тома насправді були наполегливістю і ґрунтовністю.





Поміркуйте, чи є щось у вашому житті, чого б дуже хотіли, але вам це здається не зовсім реальним? Візуалізуйте це, уявіть до деталей, поміркуйте, що вам знадобиться, аби хоча б на крок наблизитися до бажаного? (Учні можуть намалювати те, чого вони хочуть, або описати).



Рефлексія.

- ? Чи було вам складно зобразити ваші бажання та мрії?
- ? Чи здаються вони вам після візуалізації більш реальними?
- ? Чи сподобалася вам така вправа?

2.2. Мої цінності

Наші правдиві переконання будуються на наших цінностях. Ми з вами вирушимо у «подорож на кораблі». Для цього вам потрібно обрати **10 цінностей**, наприклад: Бог, батьки, школа, свіже повітря, чистота, рослини, природа, гімнастика, друзі, одяг, навчання, гра, їжа тощо.



Поміркуйте і спробуйте відповісти на запитання:

- ? Що ви найбільше цінуєте в житті?
- ? Без чого не уявляєте свого життя?
- ? На що витрачаєте багато часу?
- ? Що б ви ні на що не проміняли?
- ? Як любите проводити свій час?

Наприклад:

- | | |
|----|----------------|
| 1 | віра |
| 2 | сім'я |
| 5 | друзі |
| 7 | книжки |
| 4 | самоосвіта |
| 8 | комфорт |
| 10 | гроші |
| 9 | спорт |
| 3 | свобода вибору |
| 6 | хобі |





А тепер уявіть себе мореплавцями. Ваші цінності — це ваш цінний багаж.

Щоб знати, як доплисти до своєї мети, вам необхідно придбати компас. За нього вам доведеться віддати одну зі своїх цінностей. Що це за цінність?

Поставте біля неї цифру 10.



10

Тепер точно все готово, можна відпливати, та, щоб вирушити з порту, необхідно сплатити податок. Яку цінність ви готові віддати за початок мандрівки? Поставте біля неї цифру 9.

9

Ви натхненні, пливете морем, бачите навколо себе неймовірні краєвиди, поки тримаєтесь берега, але от біда: ви ненароком заплили на мілину. Тепер вам потрібно викликати буксир і заплатити йому за рятувальну операцію ще однією цінністю. (Витримати паузу) Біля цієї цінності поставте цифру 8.

8

Вас, дяка Богові, забрали з мілини і буксир пропонує вам придбати спеціальну карту, на якій позначена глибина

вод. Вам вона точно потрібна, щоби

знову не потрапити на мілину. Яку

цінність ви зможете віддати за цю карту?

Біля неї поставте цифру 7.



7

У вашій подорожі ви буваєте у різних країнах, але не лишаєтесь там більше, ніж на добу, тому не потрібно платити податки місцевим портам. Та зненацька вас застав шторм. Вам доводиться перечекувати. За це ви маєте віддати цінність, яку тепер вам найменш шкода. Біля цієї цінності поставте цифру 6.

6



Ви підпливаєте до узбережжя, на якому на вас нападають пірати. Щоби вони вас відпустили, вам необхідно пожертвувати ще однією своєю цінністю. Вийшло обрати? Біля неї поставте цифру 5.

5

Вас відпустили пірати, ви далі пливете до своєї кінцевої точки, але за кілька днів вас застав штиль. Фактично, ваші вітрила неробочі і треба потужний мотор, щоби могли плисти далі. Тут ви ще й розумієте, що якби ви його мали, то змогли б втекти і від піратів. Тому, щоби придбати мотор, ви віддаєте ще одну цінність. Розуміємо, що це важко, але вам без мотора не обійтись. Цю цінність ви пронумеруєте цифрою 4.

4



Рушаєте далі. Перед вами відкривається цілий океан. Спочатку це вас запалює, ви чекали на цей момент, але, зрештою, монотонність втомлює. Що глибше ви запливаєте, то незрозуміліше, що ховається у водах. Ви потрапляєте в пастку океанського монстра. Тут або життя, або ви віддасте ще одну свою цінність. Вам вдалось обрати цінність? Біля неї поставте цифру 3.

3

Ви вибралися з лап водяного монстра, але помітили, що піднімається рівень води в човні. Щоби залатати пробоїну, ви змушені віддати передостанню цінність. Біля неї поставте цифру 2.

2

Та цінність, що залишилась, позначте цифрою 1.

1





Питання для саморефлексії:

- ? Наскільки змінилась градація ваших цінностей?
- ? З якими цінностями вам було легко розлучитися? Чому?
- ? З якими цінностями розпрощатися було важко? Чому?
- ? Які цінності виявилися для вас найголовнішими? Чому?

Тепер поміркуймо, чи та цінність, яка залишилася, є справді важливою для вас? Якщо так, тоді проаналізуйте, як у вашому житті вона вже проявляється, а що б ви могли зробити в найближчому майбутньому, аби ця цінність проявлялася більше?

Наприклад:

Моя основна цінність сім'я

Як проявляється?	Як планую проявляти?
• разом снідаємо • на вихідних готуємо шашлики • допомагаю мамі прибирати • ходимо разом робити покупки • переглядаємо фільми по суботах • відвідуємо храм щонеділі	• гуляти з братом/сестрою • складати з мамою пазли • попросити тата допомогти з проєктом на трудове • запланувати спільну поїздку на велосипедах

Опісля декілька учнів за бажанням можуть поділитися результатами їхньої роботи над цінністю.



2.3. Свобода мого вибору



Рішення триматися своїх переконань і йти до своєї мети потребує неабияких зусиль, сили волі, віри, але також і вміння приймати рішення про вибір на користь того чи іншого в нашому житті.

Обравши певну цінність як основну, ми також мали продовжувати працювати над нею, брати на себе відповідальність за її розвиток щодня.

Пропонуємо вам послухати / прочитати притчу про таланти.

І немов той чоловік, що, пускаючись у дорогу, прикликав своїх слуг і передав їм своє майно. Одному він дав п'ять талантів, другому — два, а третьому один, кожному за його здібністю, і від'їхав.

Той, що взяв п'ять талантів, негайно пішов і орудував ними, і придбав других п'ять талантів. Так само і той, що взяв два, також: придбав два других. А той, що взяв лише один, пішов, викопав у землі яму та й сховав гроші пана свого.

По довгім часі приходить пан слуг тих і зводить з ними обрахунок. Приступив той, що узяв був п'ять талантів, і приніс других п'ять талантів:

— Мій пане, — каже, — ти мені дав п'ять талантів, — ось я придбав других п'ять талантів.

Сказав до нього його пан:

— Гаразд, слуго добрий і вірний. У малому ти був вірний, поставлю тебе над великим. Увійди в радість пана твого.

Приступив і той, що взяв був два таланти та й каже:

— Пане, два таланти передав ти мені. Ось других два я придбав.

Сказав до нього пан його:

— Гаразд, слуго добрий і вірний! У малому був ти вірний, поставлю тебе над великим. Увійди в радість твого пана.

Приступив і той, що взяв був лише один талант, і каже:

— Пане, знав я тебе, що ти жорстокий чоловік: пожинаєш, де не сів, і визбируєш, де ти не розсипав. Тому, зо страху, я пішов і закопав талант твій у землю. Ось він — маєш твоє.

Озвався його пан і каже до нього:

— Лукавий слуго й лінивий! Ти знав, що я пожинаю, де не сів, і визбирую, де я не розсипав. Тож треба було тобі віддати мої гроші торгівцям, і я, повернувшись, забрав би своє з відсотками. Візьміть, отже, талант від нього й дайте тому, хто має їх десять. Бо кожному, хто має, додасться, і він матиме над міру; а в того, хто не має, заберуть і те, що має. А нікчемного слугу того викиньте в темряву кромішню. Там буде плач і скрегіт зубів.

Попрацюйте по 2–3. Порівняйте першого і другого слугу з третім. Що між ними було схожого і чим вони відрізнялися?

Схоже	
Кожному з них пан дав стільки талентів, скільки вони могли посилити, зважаючи на їхні вміння і можливості.	
	
Відмінне	
були наполегливими, працювистими, креативними	був лінивим, прикривався страхом, виправдовувався жорстокістю пана



Поміркуйте, чому пан був таким жорстоким з третім слугою? Чи було його рішення справедливим?



А чи є у вашому житті можливості, які ви отримали, але до яких не завжди ставитеся серйозно, нехтуєте ними, лінуєтеся докладати зусиль? Поміркуйте про це і заповніть табличку:

Мої можливості	Що я роблю добре?	Що я міг би робити краще, наполегливіше, відповідальніше?
<i>Наприклад:</i>		
<i>навчання в школі</i>	<i>приходжу до школи вчасно, виконую д/з</i>	<i>міг би краще старатися, коли виконую д/з</i>
<i>відвідування гуртків</i>		
<i>вільний час з 19:00 до 23:00</i>		<i>міг би виділяти більше часу на читання</i>



Рефлексія.

- ? Чи було вам складно заповнювати табличку?
- ? Порівняйте другий та третій стовпчики таблички. Де ви записали більше дій?
- ? Як ви думаєте, чому дещо вам вже вдається виконувати, а що могли б робити краще, але поки не робите? Про що це свідчить?
- ? Як ви зараз почуваєтеся? Чи відчуваєте рішучість, відповідальність? Чи плануєте втілити певні дії з третього стовпчика? З чого почнете? Складіть план цих дій на найближчий тиждень.

Протягом тижня я планую...



3. Праця та відпочинок у житті людини

Методична розробка «Праця та відпочинок у житті людини» розрахована на 2 академічні години та призначена для опрацювання з учнями **8–9 класів**.

Мета:

спонукати учнів до роздумів про значення їхніх щоденних дій.
Дати розуміння призначення людини у світі.

Цільові знання:

учні розуміють глибинне значення праці в житті людини, її вплив на людину. Знають, який відпочинок може бути корисним для них, а який, навпаки, шкідливим.

Результати:

учні знаходять місце для праці у своєму повсякденні, прописують, чим для них є праця, які види праці вони виконують із задоволенням, як удосконалити те, що їм не надто вдається.

Додаткові матеріали:

ватман, маркери чи кольорові фломастери / олівці, роздаткові.



**Роздаткові
матеріали**

3.1. Добрі плоди від доброго дерева

Зачитайте учням уривок або виведіть його на екран:

«По їхніх плодах ви пізнаєте їх. Бо хіба ж виноград на тернині збирають, або фіґи із будяків? Так ото родить добрі плоди кожне дерево добре, а дерево зле плоди родить лихі. Не може родить добре дерево плоду лихого, ані дерево зле плодів добрих родити. Усяке ж дерево, що доброго плоду не родить, зрубується та в огонь укидається» (Мт.7:16-19).



Запропонуйте учням поділитися на групи по 3-4 і поміркувати над тим, про що йдеться в уривку.

Добре дерево	Погане дерево
Яка людина є добрим деревом? Опишіть її характер, мотивацію її вчинків, навички, здібності, особисті риси.	Яка людина є поганим деревом? Опишіть її характер, мотивацію її вчинків, навички, здібності, особисті риси.
Які плоди вона приносить?	Які плоди вона приносить?

Після опрацювання таблички, попросіть учнів поділитися своїми думками (1–2 хвилини на групу). Запитайте учнів, до якого висновку вони дійшли?

Дерево пізнається по його плодах, а що як плодів не видно?



Запитайте учнів, чи доводилося їм чути таку фразу: «Я багато працюю, але не бачу результатів»? Чому, на їхню думку, так відбувається? Чи траплялося таке з ними? Як вони себе почували при цьому?

Запропонуйте учням виконати вправу:

- спробуйте протягом 1 хв сконцентруватися лише на тому, що маєте перед собою, наприклад, на книжці, ручці, картині... Чи вдалося вам думати лише про цей предмет, чи в цей час ви «переключалися» на інші думки?

Часто ми не досягаємо результатів, бо нам бракує вміння працювати сконцентровано. Щоб практикувати концентрацію у своєму житті, потрібно зовсім небагато:

- коли їмо, зосереджуватися на їжі, не використовуючи при цьому телефон, не розмовляючи, не читаючи і т.д.
- виконуючи домашнє завдання, не слухати музику, не переглядати телепередач
- спілкуючись з друзями, слухати їх уважно, а не думати про плани на вечір, не гортати інстаграм, не шукати одразу порад чи готових рішень

Запропонуйте учням навести власні «формули» тренування концентрації.

Зачитайте учням або введіть на екран слова:



«Господь створив людину, щоб вона працювала разом з Ним на землі. Він насадив сад і помістив туди Адама, щоб той **обробляв і доглядав** за ним (Буття 2:8, 15). Крім цього, люди мали **панувати** над землею та **оволодівати** нею. Що означає це початкове трудове доручення?»



Запропонуйте учням попрацювати в парах і скласти до кожної інтенції питання, які б допомогли оцінити якість їхньої праці:

Обробляти — означає сприяти зростанню рослин і вдосконалювати.

чи вдосконалююсь я у своїй
праці?

що я роблю, щоб результати
були кращими, а процес —
більш якісним?

Доглядати — оберігати від невдач або занепаду.

чи розумію я ймовірні невдачі?

що я роблю, щоб їх уникнути?

Оволодівати – означає контролювати й підтримувати дисципліну.

чи планую я свою діяльність?

чи виконую я справу до кінця?

Панувати – керувати, брати на себе відповідальність і приймати рішення. Це доручення поширюється на всі сфери людської діяльності.

як швидко я приймаю рішення?

*чи я згоден(-а) відповідати
за результат?*

Обговоріть з усіма учнями складені в парах запитання.
Запитайте учнів, чи, на їхню думку, є користь від таких запитань собі.

Запропонуйте учням заповнити табличку «Моя щоденна праця»:

Мій обов'язок або справа, яку я роблю	Подобається мені це чи ні?	Якого результату я хочу досягти?	Який плід своєї роботи я вважатиму добрим?	Що позитивне я можу знайти в цій діяльності?
1.				
2.				
3.				

Оберіть одну справу з переліку та спробуйте відповісти на запитання, які складали раніше.



Рефлексія.

Попросіть учнів поміркувати та навести 2–3 позитивні риси уроку: чого вони навчилися, які зміни з ними відбулися, що їм запам'яталося, що здивувало, що вони планують використовувати у своєму житті?

3.2. День для відпочинку

*Ви підіть самі подалі в пустинне місце
та відпочиньте трохи! (Марка 6:31)*

Виведіть слова на екран або прочитайте учням:



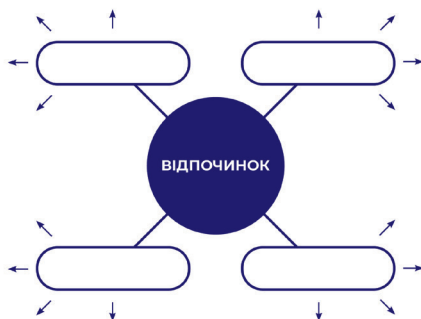
«Відпустка — це час відпочинку, і Бог надав приклад відпочинку в книзі Буття 2:2-3, припинивши процес творіння. У книзі Вихід 20:8-11 Він вказує Своєму народові відпочити від праці сьомого дня — інакше кажучи, взяти щотижневу відпустку.

Христос сказав, що субота створена для людини, маючи на увазі, що Господь її нам подарував (Марка 2:27). Замість того, аби бути тягарем, як це було за днів Ісуса, субота призначалася для **відновлення**.»



Робота в групі.

Запропонуйте учням заповнити асоціативну карту «Відпочинок», відповівши на запитання: яка роль відпочинку? Як людина має почувати себе після відпочинку?



Після презентацій напрацювань у групах запитайте учнів, чи будь-який відпочинок, на їхню думку, є корисним?

Виведіть на екран або зачитайте учням слова:



«В Ефесян 5:15-17 написано: “Отже, уважно слідкуйте, щоби поводитися не як немудрі, але як мудрі, цінуючи час, бо дні лукаві. Тому не будьте нерозумними, але пізнавайте, в чому полягає Господня воля”. Мойсей молиться: “Навчи нас так рахувати наші дні, аби ми набули мудре серце!”(Псалом 90:12), а Ісус каже: “Доки є день, потрібно, щоб ми робили діла Того, Хто Мене послав” (Івана 9:4)».



Робота в групі.

Поділіть учнів на дві групи (якщо учнів більше ніж 10, організуйте по дві групи кожного напрямку).

Група 1. Нагенеруйте ідеї «шкідливого» відпочинку та його наслідки.

Група 2. Нагенеруйте ідеї «якісного» відпочинку та його наслідки.

Опісля учні презентують свої напрацювання (якщо груп чотири, то спершу вони об'єднуються по двоє, аби узгодити написане, уникнути повторень). Групи-слухачі мають сказати оповідачам, погоджуються вони з написаним чи ні, а також чи можуть доповнити напрацювання своїми ідеями.



Творча робота.

На завершення роздайте учням ватмани та маркери й запропонуйте пофантазувати про їхній спільний літній відпочинок та запланувати його.



4. Мої знання та їхня цінність

Методична розробка «Мої знання та їхня цінність» розрахована на 2 академічні години та призначена для опрацювання з учнями 8–9 класів.

Мета:

спонукати учнів до роздумів про значення безперервного навчання та розуміння того, яких цілей можна досягти, дбаючи про свої знання. Крім цього, учні мають знайти актуальні приклади, де знання були застосовані не на благо, та зрозуміти, що знання працює на добро лише в тандемі з любов'ю.

Цільові знання:

учні знають поняття «Lifelong Learning»; розуміють, як важливо під час використання своїх знань керуватися дбайливістю до інших та довкілля.

Результати:

учні відкривають у собі певні здібності та вибудовують тактику їх плекання та реалізації.

Додаткові матеріали:

додатки.

4.1. Цінність знань



На попередньому уроці ми опрацьовували притчу про **таланти**, говорили про наші можливості та зусилля, які ми докладаємо. Сьогодні пропонуємо поговорити про **знання**. Здобуття знань також потребує від нас певних дій і рішень.

? Як ви думаєте, що це за дії та рішення?
(бути наполегливими, планувати своє життя, дотримуватися дисципліни, докладати зусиль, ставити цілі, розуміти, навіщо ми навчаємося)

? Чи чули ви про **Lifelong Learning**?

Це безперервне навчання, або навчання впродовж життя. Ідея полягає в тому, що, завершуючи школу чи університет, ми не перестаємо навчатися.

? Якими, на вашу думку, є переваги навчання протягом життя?

Наприклад:

- *постійний розвиток і вдосконалення своїх умінь, талантів*
- *побудова нових зв'язків, адже світ не стоїть на місці*
- *«відкритий розум» та набуття мудрості*
- *плекання зацікавлення тим, що нас оточує*
- *покращення пам'яті та підвищення впевненості в собі*

Перегляньте з учнями історію про Садіо Мане.



Роздайте учням текст про Лесю Українку.

- ? Чи знаєте ви, хто така Леся Українка?
- ? Чи можете ви назвати її цілеспрямованою особистістю, яка багато навчалася і працювала над собою?



Прочитайте текст і дізнайтеся про неї ще більше.



Ні для кого не новина, що Леся Українка — геніальна українська письменниця, поетеса, перекладачка, культурна діячка. Однак чи знаєте ви, яких зусиль їй усе це коштувало?

Лариса Косач (а таким є справжнє ім'я Лесі Українки) народилася у дворянській родині 1871 року. На той час Волинь, де вона провела дитинство і юність, входила до складу Російської імперії. Уся інтелігенція розмовляла російською, намагалася триматися імперського трибу життя. Родина Лесі Українки робила все навпаки. Вони носили український одяг, розмовляли українською мовою, берегли українські звичаї і працювали для розвитку української культури. У той час такі сім'ї можна було полічити на пальцях, адже за це можна було поплатитися кар'єрою, суспільним становищем і навіть волею! Тим не менш, Леся Українка, як і її батьки Петро Косач і Олена Пчілка, не цуралася нічого українського, а навпаки, відстоювала рідне навіть тоді, коли з неї насміхалися.

Леся жила в той час, коли далеко не всі дівчата могли здобувати ґрунтовну освіту. На них радше покладали роль матерів, дружин і виконавиць хатніх справ. Вчитися могла не кожна. Леся вчилася. Навчилася читати в чотири роки, писати — у шість. Її мама розробила власну програму навчання дітей. Вона сама перекладала твори світової літератури українською, наймала вчителів, які готували Лесю та її брата Михайла за програмами чоловічої гімназії, викладали грецьку й латину.

Ви, мабуть, знаєте, що Леся в дитинстві захворіла на туберкульоз кісток. З хворобою вона боролася все життя. Однак не

поспішайте жаліти «бідну дівчину» — вона б цього не схвалила. Леся Українка не могла вчитися у звичайних школах чи гімназіях, мати уроки систематично. Однак вона не дозволяла хворобі взяти гору. Вчилася приватно за будь-якої нагоди. З мамою опанувала французьку й німецьку. Окрім того, знала українську, російську, польську, болгарську, англійську, італійську, давньогрецьку та латину, бралася за вивчення грузинської, шведської, іспанської. Перекладала літературні твори.

Леся Українка страшенно не любила, коли на її життя й діяльність дивилися через призму хвороби. Вона сильна духом, волюва й витривала жінка. Життєствердний настрій мають навіть найраніші поезії. А писати вона почала у дев'ять років! Якими б не були життєві випробування: недуга, смерть коханого, ув'язнення тощо, Леся завжди знаходила сили рухатися далі, розвиватися, робити щось для своєї країни (хоча фактично незалежної України не існувало, але в майбутньому вона постала саме завдяки вірі й праці таких людей як Леся Українка).

Леся у 19 років написала для молодшої сестри книжку «Стародавня історія східних народів», яку видали як підручник для національної школи вже по її смерті. Цю книжку Іван Франко назвав найважливішим здобутком української літератури за той рік. Леся була визначною поетесою й драматургинєю, доброю літературознавицею та перекладачкою, боролася за визнання прав жінок і значущості їхньої думки в громадському житті. Листувалася з багатьма видатними українськими діячами того часу. Михайло Драгоманов був її дядьком і так званим духовним батьком, Іван Франко — наставником і вчителем, Ольга Кобилянська — широкою подругою.

Попри труднощі й негаразди, несприятливі умови в суспільному та особистому житті Леся Українка зробила неймовірно багато. Вона — не хвороблива дівчинка, яка писала про весну, а сильна й непохитна у своїх переконаннях людина, що вміла цінувати життя, невтомно працювати й розуміла, для чого це. Про це кажуть її слова «*Contra spem spero*» («без надії сподіваюсь»), «Hi! Я жива, я буду вічно жити! Я в серці маю те, що не вмирає», «Так, я буду крізь сльози сміятись, серед лиха співати пісні». Це підтверджує її життєва історія.

? Чи хотіли б ви так наполегливо вдосконалюватися та досягати таких результатів як Леся Українка та Садіо Мане?

? Що для цього ви можете зробити вже зараз?



Запропонуйте учням попрацювати над **аркушем**
«Ціль мого розвитку»

? Що я хочу розвивати або в чому я хочу розвиватися?

? Навіщо мені в цьому розвиватися, чого я хочу цим досягти?

? Що мені для цього потрібно? (час, знання, вміння, підтримка інших і т. д.)

? Що я можу зробити вже сьогодні, аби наблизитися до своєї мети?

? Які свої звички я можу змінити, а які мені потрібно запровадити у своє життя?



Рефлексія.

Попросіть учнів поділитися своїми думками, враженнями після роботи над аркушем:

? Чи корисним є, на їхню думку, таке завдання?
Чим саме?

? На яке питання було найскладніше відповідати?

? Чи допомогла робота над питаннями дізнатися й зрозуміти більше про себе?

4.2. Чи достатньо лише знань?

*Дар пророцтва, дар мов, дар знання — усе це зникне,
але любов ніколи не скінчиться.
(1 Коринтян 13:8)*

Відсутність знань часто завдає неабиякої шкоди. Запропонуйте учням навести приклади.

Наприклад:

- незнання правил дорожнього руху за кермом
- незнання номерів екстреної служби допомоги
- незнання техніки безпеки та ін.

Однак чи достатньо людині лише знань? Виведіть на екран цитату Бориса Ґудзяка:

*“...нацистська Німеччина була найбільш технологічно
просунутою на той час, Сталін вчився в семінарії, багато
диктаторів здобували знання у Парижі, в Сорбонні, а Маркс
писав свої ідеї в одній з бібліотек Лондона”.*

? Запитайте учнів, про що йдеться в цій цитаті?



Запропонуйте учням поміркувати, чи знайомі їм випадки, де хороші наміри та багато знань зробили лише гірше людям, тваринам, екології та ін.? Проведіть **мозковий штурм**, записуючи ідеї учнів на дошці чи ватмані.

Приклади ідей:

- пластик
- видобування нафти
- бензин
- одноразові речі
- масмаркет



Коли ідеї згенеровано, поділіть учнів на команди по 5–6 осіб і запропонуйте кожній команді обрати собі певну ідею, аби опрацювати її детальніше.

Інструкція для роботи в команді:

1. Команда обирає собі тему для опрацювання.
2. Учні шукають в інтернеті інформацію на цю тему: факти, події, дослідження, зображення.
3. Готують на комп'ютері або на ватмані коротку презентацію основної інформації з малюнками (діаграми, інфографіки, ілюстрації).
4. Після завершення роботи представники групи діляться своїми напрацюваннями з класом (виступ на 2–3 хв.)
5. Після виступів учні виконують завдання, де вони мають підібрати слова з довідки (вчитель роздає завдання групам, які працювали над ідеями).

Обери з довідки потрібне слово та заповни пропуски.

Розум без любові робить людину .хитрою.

Віра без любові робить людину .фанатиком.

Честь без любові робить людину .зарозумілою.

Влада без любові робить людину .насильником.

Знання без любові робить людину .непоступливою.

Правда без любові робить людину .критиканом.

Багатство без любові робить людину .жадібною.

Виховання без любові робить людину .дволичною.

Обов'язок без любові робить людину .дратівливою.

Привітність без любові робить людину .лицемірною.

Справедливість без любові робить людину **.жорстокою.**

Відповідальність без любові робить **.безцеремонною.**

Довідка. Дратівливою, хитрою, насильником, жадібною, жорстокою, фанатиком, дволикою, лицемірною, зарозумілою, безцеремонною, критиканом, непоступливою.

? Запитайте учнів, чи всі слова були їм зрозумілими? Які з цих слів могли б бути актуальними для тем, що вони опрацьовували в групах?

6. Опісля учні додають до їхньої теми ще один інгредієнт — любов, і шукають в інтернеті випадки, коли негативні наслідки тих ідей, які вони опрацьовували, хтось перетворював на позитивні (наприклад, дехто перешиває старий одяг, даючи йому нове життя, хтось виговляє одноразовий посуд з переробленого паперу, електрокари замінили авто на бензині і т.ін.) або самостійно вигадують альтернативні рішення.
7. На завершення кожна група ділиться своїми результатами (1–2 хв.)



Рефлексія.

Запропонуйте учням подумати хвилинку та сформулювати один висновок, який кожен з них зробив на цьому уроці. Нехай охочі поділяться своєю думкою.



5. Мої сильні та слабкі сторони

Методична розробка «Мої сильні та слабкі сторони» розрахована на 2 академічні години та призначена для опрацювання з учнями 8–9 класів.

Мета:

показати учням, чому важливо не лише розуміти свої сильні сторони, але й застосовувати їх для допомоги іншим.

Цільові знання:

учні знають свої сильні та слабкі сторони, їхнє значення в житті, розуміють, що сила може приносити як користь, так і шкодити іншим.

Результати:

учні візуалізують шлях свого вдосконалення на найближчий період життя, прописують способи практичного застосування їхніх сильних сторін.

Додаткові матеріали:

шаблони для друку, ватман, стикери двох кольорів, проєктор.

Отже, хто знає, як робити добро,
але не робить його, той має гріх

Якова 4:17

5.1. У чому моя сила?



Роздайте учням стикери двох кольорів: на одному попросіть написати їхні сильні сторони (2–3), на іншому — слабкі. Заповнені стикери нехай учні приклеять до заздалегідь розділеної навпіл дошки чи ватмана.

? Запитайте учнів: навіщо, на їхню думку, людині і сильні, і слабкі сторони?

Наприклад: сильні сторони дані людині для того, щоб вона могла послужити ними іншим, підсилити клас/команду. Слабкі — щоб відчувати підтримку, надіятися на інших, постійно вдосконалюватися в чомусь.

Попросіть учнів підійти до дошки чи взяти ватман та спробувати об'єднати в пари стикери з різних стовпчиків: так, щоб сильні сторони перекривали слабкі (*наприклад, хтось погано знає англійську, натомість інший гарно перекладає*).

Після створення пар зі стикерів попросіть учнів підсумувати свою роботу та зробити висновок.

Далі поставте риторичне запитання: **А що, якби люди не використовували свої сильні сторони?** Та запропонуйте учням переглянути короткометражку «Байдужість — співчуття».





Обговорення.

- ? Як зазвичай поводив себе чоловік?
- ? Що змінило його поведінку?
- ? Що в короткометражці стало символом допомоги іншим?
- ? Чому чоловік прикинувся сліпим у кінці відео?



Робота в групах.

Учні мають розподілити між собою ролі так, щоб усі з групи були залученими: вони можуть вигадати додаткових персонажів, зіграти неживі предмети.



Група 1. Сценка про доброго самарянина

Мовив тоді Ісус, кажучи: «Один чоловік спускався з Єрусалима до Єрихона й потрапив розбійникам, що його обдерли й побили тяжко, та й пішли геть, залишивши півмертвого.

Випадково йшов якийсь священник тією дорогою; побачив він його й, збочивши, пройшов мимо. Так само й левит прийшов на те місце, глянув на нього й пройшов мимо.

Але один самарянин, що був у дорозі, зненацька надійшов (на нього) й, побачивши його, змилосердився. Він приступив до нього, перев'язав йому рани, полив їх оливою і вином; потім посадив його на власну скотину, привів до заїзду й доглянув за ним. На другий день він вийняв два динари, дав їх господареві й мовив: «Доглядай за ним і те, що витратиш на нього більше, я заплачу тобі, коли повернуся».

Хто з оцих трьох, на твою думку, був ближнім тому, що потрапив розбійникам у руки?

Примітка для вчителя. У притчі Ісуса про доброго самарянина був лише один персонаж, який проявив себе як справжній ближній щодо нужденного — самарянин. Ще двоє, священник і левит, відмовилися допомогти людині в біді. Їхня нездатність виявити любов до зраненої людини не була наслідком надто слабкої любові до себе — це було результатом надто великої любові до себе і, відтак, пріоритету власних інтересів. Самарянин виявив справжню любов — він пожертвував своїм часом, ресурсами та грошима, не думаючи про себе. Його увага була спрямована назовні, а не всередину.

Поміркуйте та зробіть висновок:

- ? Про кого думали священник та левит, а про кого — самарянин?
- ? Навіть якщо уявимо, що чоловіки були дуже зайнятими, поспішали, чи можна цим виправдати їхню бездіяльність і байдужість?

Група 2. Сценка про немилосердного боржника

Тим то Царство Небесне подібне одному цареві, що захотів обрахунок зробити зі своїми рабами. Коли ж він почав обраховувати, то йому привели одного, що винен був десять тисяч талантів. А що він не мав із чого віддати, наказав пан продати його, і його дружину та дітей, і все, що він мав, — і заплатити.

Тоді раб той упав до ніг, і вклонявся йому та благав: «Потерпи мені — я віддам тобі все!» І змилосердився пан над рабом тим, і звільнив його, і простив йому борг. А як вийшов той раб, то спіткав він одного зі своїх співтоваришів, що був винен йому сто динаріїв. І, схопивши його, він душив його та казав: «Віддай, що ти винен!» А товариш його впав у ноги йому, і благав його, кажучи: «Потерпи мені — і я віддам тобі!» Та той не схотів, а пішов і посадив до в'язниці його, аж поки він боргу не верне.

Як побачили ж слуги те, що сталося, то засмутилися дуже, і прийшли й розповіли своєму панові все, що було. Тоді пан кличе його, та й говорить до нього: «Рабе лукавий, я простив був тобі весь той борг, бо просив ти мене. Чи й тобі не належало змилюватися над своїм співтоваришем, як і я над тобою був змилювався?» І прогнівався пан його, і катом його видав, аж поки йому не віддасть всього боргу.

Поміркуйте та зробіть висновок:

- ? Чи справедливо вчинив чоловік щодо свого товариша?
- ? Чи правильно вчинили слуги, розповівши про все панові та проявивши свою небайдужість?



Рефлексія.

Запропонуйте учням поміркувати над висловом: *«Байдужість — це нехтування своїми сильними сторонами»*. Як вони його розуміють?

5.2. Запобігання булінгу

Складіть з учнями асоціативну карту про булінг: що це, як може проявлятися, якими можуть бути його наслідки.



Робота в групах.

Поділіть учнів на 4 групи, кожній роздайте по одній історії від жертв булінгу (Джерело: <https://ain.ua/special/how-to-prevent-bullying-at-school/>).



Запропонуйте учням:

- прочитати історії
- відповісти на запитання
- створити невеличкий комікс (3–4 сценки) про героя історії.

Група 1. Артем

«Коли я ходив до гімназії, часто носив одяг, з якого вирости старші родичі, а інколи батьки купували вживані речі. Я тоді не надавав великого значення одягу — він був акуратним і чистим, але один костюм я міг носити місяцями. Це не вписувалося в стандарти більшості учнів у класі, тому я швидко став вигнанцем.

Мене цькували, постійно вигадували мені нові образливі прізвиська, навіть били та штовхали. А одного разу четверо однокласників схопили мене, кинули у підвал школи та зачинили там. Я просидів у підвалі два дні, поки охоронець пізно ввечері не почув мої крики. Було дуже страшно — адже я не знав, що буде далі: чи знайдуть мене взагалі. Здавалося, що я можу померти там від голоду та страху. Адміністрація школи врешті зам'яла цю історію.

Мені важко було знайти друзів у школі — ніхто не хотів зв'язуватися з вигнанцем, щоб також не стати жертвою булінгу. Досі згадую відчуття страху та гніву. Я не розумів, чому до мене так ставляться, і чим я це заслужив. Адже я не був конфліктною людиною і не дозволяв собі погано поводитися з іншими людьми. Батькам про булінг я не розповідав. Батько вчив, що хлопець має бути сильним і сам розв'язувати свої проблеми, а жалітися комусь — «не по-чоловічому». Вчителі все бачили, але до якогось моменту не реагували. Вони теж вважали, що для хлопців вчиняти бійки — природно, тому коли бачили це, могли просто нас розтягнути, але батьків до школи не викликали.

Ці ситуації досі в мені відгукуються. Наприклад, я відчуваю тривожність, коли проходжу повз групи хлопців-підлітків, підсвідомо чекаючи від них агресії.

Думаю, що головна робота з дитиною має бути у сім'ї. Потрібно розповідати дітям, що таке взагалі булінг, чому це погано, і як поводитися, якщо потрапляєш у таку ситуацію. І, звісно, робити все, щоб дитина не цькувала інших. Гадаю, проблему булінгу на 100% вирішити неможливо, вона існує в усіх країнах. Але якщо навчати дітей нетоксичної поведінки змалечку та реагувати на найменші її прояви, негативні наслідки можна мінімізувати. Цим мають займатися і в сім'ях, і в навчальних закладах».

- ? Чому Артем став вигнанцем?
- ? Як поведилася адміністрація школи?
- ? Як на дорослого Артема вплинув булінг у школі?

Група 2. Вікторія

«У нас у класі був агресивний хлопець, який обзивав та штовхав інших дітей, викидав їхні речі та міг вдарити. Він ображав багатьох, але я була однією з основних його жертв. Причину не розумію досі. Він вигадував мені прізвиська, міг вдарити, а кілька разів підбурював інших дітей, щоб вони влаштували мені бойкот і не розмовляли зі мною. Це було дуже боляче.

Я закінчила школу понад 30 років тому, але досі пам'ятаю історію з 9 класу. Він скинув мій портфель з парти, а коли я обурилася, раптово заліпив мені ляпаса. Я була в шоковому стані, з очей бризнули сльози, а він засміявся і втік.

Батькам я не жалілася, терпіла мовчки. Але якось однокласниця розповіла про все своїм батькам, ті переказали моїм, і моя мама провела з ним бесіду. Ефекту вистачило ненадовго, і вже через кілька тижнів він продовжив мене ображати. Вчителі робили йому м'які зауваження, але не ставилися до цього серйозно, тож і він не надто реагував, адже ніяких наслідків для нього врешті не було. Все закінчилося у десятому класі, коли у цього хлопця померла мама. Це стало для нього ударом, він переосмислив усе своє життя і попросив вибачення за всі ці роки. Я пробачила.

Чи наклало це на мене свій відбиток? Якщо я пам'ятаю ці неприємні відчуття три десятиліття потому — певно, що так. До психотерапевтів я не зверталася, але коли стикаюся з агресивними та хамовитими людьми, досі відчуваю ступор і боюся дати їм відсіч. Гадаю, коріння цієї нерішучості лежать саме в школі».

- ? Хто знущався з Вікторії?
- ? Як ви думаєте, чому Вікторія нічого не розповідала батькам?
- ? Що змінило хлопця, який ображав Вікторію?
- ? Як на дорослу Вікторію вплинув булінг у школі?

Група 3. Світлана

«У дитинстві я була пухкенькою, мала кілька кілограмів зайвої ваги. А ще — найвищою за всіх у класі. Цього вистачило, щоб мене з початкової школи ображали однокласники.

Агресорами була невелика група хлопців, хоча дівчата також подекуди брали в цьому участь. Це були образи, які, на перший погляд, можуть здатися невинними. Але це відбулося на постійній основі, тож я пам'ятаю їх вже понад 20 років. З однією дівчиною я навіть побилася — вона чіпала мої речі, я попросила цього

не робити, але вона продовжувала. Потім я вибухнула, і ми почали битися. Однокласники не втручалися — зупинив учитель, який зайшов у клас.

Батькам я не розповідала, бо вважала, що це нічого не змінить. Був кінець дев'яностих. Тема булінгу у школі тоді не підіймалася, цькування здавалося звичайною формою комунікації серед дітей. Допускаю, що однокласники навіть не замислювалися, що роблять погано — для них це була розвага, весела гра. Їм ніхто не говорив, що так не можна обходитися з людьми.

Гадаю, це проблема усіх пострадянських шкіл — дітям взагалі не пояснювали, як спілкуватися між собою, і які наслідки можуть бути у їхньої поведінки. Те, що мене булили, бачили вчителі, але вони вважали це невинними жартами, і не втручалися. Загалом важко знайти людину з мого покоління, яка б тією чи іншою мірою не пройшла через булінг. Наприклад, з цим стикалася й моя сестра — вона була дуже худенька та сором'язлива, тому хлопці з неї насміхалися. Пережиті образи роками формували в мені комплекси, з якими ще довго довелося боротися. Це вплинуло на сприйняття себе, і мені досі важко сприймати своє тіло, скільки б я не важила.

- ? Хто ображав дівчину?
- ? Чому Світлана не звернулася до батьків?
- ? Як на булінг реагували вчителі?
- ? Як на дорослу Світлану вплинув булінг у школі?

Група 4. Ольга

«У мене грецьке коріння, тож моє прізвище доволі незвичне як для українських школярів. У 13 років я мала перевестися у нову школу, і насміхатися з мене почали ще до того, як побачили наживо. Почувши, що в їхньому класі буде новенька з таким прізвищем, його миттєво переінакшили, щоб стало смішно. З того часу все й почалося.

Моїми агресорами було двоє однокласників. Я була не першим їхнім об'єктом булінгу, ще до мого приходу в клас вони знущалися з інших дівчат та хлопців, але ніхто їх не зупиняв.

Булінг щодо мене тривав майже чотири роки: аж до випускного класу. Вони коментували мою зовнішність, вигадували образливі прізвиська, говорили, що я «тупа» і «страшна». Якось увірвалися в роздягальню, коли дівчата перевдягалися на фізкультуру, та почали висміювати мої ноги. Я вмирала від сорому, пам'ятаю це гидке відчуття досі.

Я не розуміла, чому зі мною так поводяться. Вважала, що причина в мені — що я якась не така, не підходжу цьому суспільству. Щоб заглушити душевний біль, почала завдавати собі фізичної шкоди — робити порізи на тілі. Батькам не казала — здавалося, що вони вважатимуть мене слабачкою, яка не може розібратися зі своїми проблемами самостійно. Тільки недавно я змогла розповісти своїй мамі, що відбувалося у школі. Виявилось, що вона про все підозрювала, але не знала, як втрутитися.

У нашій школі тоді про булінг не говорили. Пам'ятаю лише один урок, на якому говорили про соціальні проблеми — але це була розмова про те, що аборти робити погано. Будь-які інші серйозні питання не обговорювались взагалі. Мені стало легше тільки у випускному класі — коли булінг нарешті помітили вчителі та викликали в школу батьків моїх кривдників. Після цього хлопці почали поводитися краще. Гадаю, якби вчителі були уважними, вони б мали зробити це ще на самому початку. Або взагалі звернути увагу на їхню поведінку ще до того, як я прийшла в школу — коли вони булили інших однокласників.

Я досі ходжу до психотерапевта і періодично приймаю антидепресанти, щоб підтримувати стабільний стан. У мене діагностований ПТСР (посттравматичний стресовий розлад, — прим. авт), загострене відчуття сорому та тривожність. Уже зараз розумію: я набагато успішніша за тих, хто мене булив. Але логіка не допомагає — відчуття власної неповноцінності мучить мене дотепер.

Пізніше я дізналася, що в одного з цих хлопців був консервативний батько, який зневажав дружину та погано ставився до будь-яких проявів «іншості» в людях. Схоже, що син копіював його поведінку. Другий ріс без матері. Гадаю, це також наклало свій відбиток на його характер. Але все це я дізналася вже після випуску.

Нещодавно мені написав однокласник. Він попросив вибачення за те, що не допоміг мені протидіяти булерам, бо сам боявся стати їхньою жертвою. Він це пам'ятає і досі відчуває провину.

У мене є син, якому один рік. Я вже зараз привчаю його правильно комунікувати з навколишнім світом — людьми та тваринами, не завдавати їм шкоди й не ображати. Проблема булінгу для мене настільки важлива, що я вже зараз перейнялася питанням пошуку школи для сина й обрала таку, де працює антибулінгова політика. А ще в нашій сім'ї є правило: говорити можна про все, тебе не засудять, а зрозуміють і допоможуть».

- ? За що Ольгу не приймали в школі?
- ? Як Ольга реагувала на вчинки однокласників?
- ? Чому мама не допомогла доньці, хоча підозрювала про булінг?
- ? Як на дорослу Ольгу вплинув булінг у школі?

На завершення перегляньте з учнями відео та складіть чеклист «Як розпізнати та зупинити булінг у школі?»



(Цю анімацію створено в межах спецпроєкту ШоТам та Центру демократії та верховенства права «100 вчинків відповідальних громадян»).



Рефлексія.

Поміркуйте над такими питаннями:

- ? Хто винен у булінгу: лише кривдник чи також і спостерігачі?
- ? Чи може байдужість та бездіяльність сприяти поширенню булінгу?



6. Мої емоції та вчинки

Методична розробка «Мої емоції та вчинки» розрахована на 2 академічні години та призначена для опрацювання з учнями 8–9 класів.

Мета:

спонукати учнів розвивати свій емоційний інтелект, розуміти та називати свої емоції, вчитися вирішувати конфліктні ситуації, враховуючи інтереси обох сторін.

Цільові знання:

учні знають, як говорити про свої емоції та потреби, розуміють, якими можуть бути результати їхніх учинків.

Результати:

учні за допомогою кейс-стаді вирішують запропоновані конфліктні ситуації, моделюють способи висловлення своїх емоцій конструктивно й екологічно щодо себе й інших.

Додаткові матеріали:

роздаткові, презентація, проєктор.

Ми живемо в час, коли не знаємо, якою буде реальність за 5 років і які технології виникнуть далі. Але важливими є дві незмінні речі: **емоційний інтелект** (наскільки ми готові до цих змін і як ми себе на них налаштовуємо) і **ментальна гнучкість** (яким чином ми реагуємо на зміни і не впадаємо в паніку).

Ювал Ной Харарі «21 урок для 21 століття»

6.1. Емоції та їхній вплив на наше життя

Запитайте учнів, чи знають вони ці дві аббревіатури: **IQ** та **EQ**?

(**IQ** — коефіцієнт, або рівень інтелекту людини, **EQ** — емоційний інтелект).

Продемонструйте слайд 1.



Чому вас може зацікавити розвиток EQ?

Розвиток емоційного інтелекту сприяє тому, щоби:

- ефективно впоратися зі стресовими ситуаціями;
- налагодити спілкування;
- співпереживати з іншими;
- долати виклики;
- «розряджати» конфлікти.

Що з переліку може стати аргументом для вас?



Перегляньте з учнями відео «7 ознак емоційного інтелекту»



Перед переглядом відео роздайте учням запитання, над якими вони працюватимуть у парах. Нехай учні ознайомляться із запитаннями, аби уважніше переглядати відео.



Питання до відео:

- ? Що означає мати високий рівень емоційного інтелекту?
(ти можеш точно виразити свої почуття та взяти відповідальність за них)
- ? Усвідомлювати свої почуття — це вміння балансувати між _____ та _____ *(емоціями та розумом)*
- ? Згідно з відео, людина, яка є емоційно розумною, _____, _____, _____. *(має краще фізичне здоров'я, більш позитивний світогляд, задоволена взаємостосунками, є більш успішною)*
- ? Зробіть висновки: як ви вважаєте, чому EQ має не менш важливе значення, ніж IQ?
- ? Чи можна розвивати емоційний інтелект?
- ? Від чого залежить наш EQ? *(вроджені якості, оточення, наше ставлення)* Що з цього ми можемо змінити?

Запропонуйте учням попрацювати самостійно, щоб проаналізувати себе та заповнити **чеклист «7 ознак емоційного інтелекту»**, зробивши позначки у відповідних місцях.



7 ознак емоційного інтелекту

Ознаки	я в цьому профі	є куди рости	треба розвивати
Ти розумієш невербальну комунікацію			
Ти зацікавлений(-а) в інших людях, їхніх думках/почуттях			
Ти є емоційно стійким(-ою)			
Ти знаєш, як тобі стати кращим(-ою)			
Ти розумієш свої почуття			
Ти уникаєш негативних думок			
Ти прагнеш успіху			

Примітка. Варто наголосити учням на тому, що результати у чеклисті не показують, чи ти емоційно розумна людина, чи ні, але виявляють конкретні «місця», які потрібно розвивати в собі, щоб удосконалювати свій емоційний інтелект.

Продемонструйте слайд 2.

То як же мені розвивати EQ?

Деніел Готман, американський психолог, називає **5 основних компонентів**, які допомагають розвивати та культивувати емоційний інтелект:



самоусвідомлення
усвідомлення власних емоцій
(я знаю, що я відчуваю, і можу назвати свої емоції)



мотивація
(я розумію, що має для мене значення, зосереджений(-а) на своїх цілях)



навичка саморегуляції
управління емоціями (я вмію працювати зі своїми емоціями)



емпатія
усвідомлення чужих емоцій
(я знаю, що ти відчуваєш)



соціальні навички
вміння будувати стосунки



Поділіть учнів на 5 груп і запропонуйте їм попрацювати над компонентами, згаданими на слайді. Учні мають відповісти на запитання в додатку (вони можуть звертатися за допомогою вчителя чи інтернету) та схематично намалювати листівку на кшталт «правильно/неправильно».



Група 1. Самоусвідомлення

1. Що означає усвідомлювати свої емоції?
2. Чому необхідно усвідомлювати власні емоції?
3. Як поводить себе людина, яка не усвідомлює своїх емоцій?
4. Чим вирізняється людина, що розуміє свої емоції?

Створіть листівку, на якій будуть зображені дві ситуації: «Я розумію свої емоції» та «Я не розумію, що зі мною відбувається». Для сюжету можете обрати одну з емоцій.



Група 2. Емпатія

1. Що означає бути емпатійним?
2. Навіщо нам розуміти чужі емоції?
3. Змодельуйте ситуацію, у якій одна людина реагує на іншу емпатійно, та ситуацію, де людина не бажає розуміти почуття та емоції співрозмовника.

Створіть листівку із ситуаціями: «Є емпатія» та «Відсутня емпатія».



Група 3. Мотивація

1. Що означає бути вмотивованим(-ою)?
2. Від чого може залежати мотивація?
3. Як, на вашу думку, мотивація може залежати від наших емоцій, нашого стану?

Створіть листівку із ситуаціями: «Немає мотивації» та «Є мотивація».



Група 4. Навичка саморегуляції

1. Чому важливо контролювати свої емоції?
2. Якими можуть бути наслідки поведінки під впливом емоцій?
3. Чи можливо навчитися контролювати свої емоції?

Створіть листівку із ситуаціями: «Вчинок під впливом емоцій» і «Продуманий вчинок».



Група 5. Соціальні навички

1. Як наші емоції можуть впливати на наші стосунки з іншими?
2. Чи важливо, на вашу думку, приділяти час емоціям у стосунках з іншими?

3. Чи можуть емоції завадити нам побудувати стосунки з іншими або ж, навпаки, допомогти?

Створіть листівку із ситуаціями: «Побудова стосунків» та «Руйнування стосунків».

Після завершення роботи групи презентують свої листівки та діляться тим, що вони дізналися про значення емоційного інтелекту у своїй темі.

6.2 Емоції та комунікація

Тепер, коли ви знаєте, що таке емоційний інтелект і яким є його значення в житті людини, попрацюймо над конкретними стратегіями комунікації щодо наших емоцій.

У переглянутому на попередньому занятті відео згадувалося про те, що ми схильні переносити відповідальність за наші почуття на інших, кажучи: «Ти мене образив», замість «Мене це образило» (слайд 3).



Йдеться про так звані **«Ти-повідомлення»** та **«Я-повідомлення»**.

За формулою, яку підготував Інститут миру і порозуміння, бачимо, що «я-повідомлення», або «я-твердження» має певну структуру.

Спершу ми маємо описати ситуацію, що трапилася. При цьому не потрібно ставити ситуації ніяких оцінок, не забарвлювати її емоціями. Просто констатуємо факти.

Далі визначаємо емоції / почуття / переживання, які у нас викликає ця ситуація.

Опісля зазначаємо, чому нас зачепила ця ситуація, які наші потреби не задоволені. Завершуючи повідомлення, ми маємо запропонувати певне рішення, яке б змінило ситуацію (слайд 4).

Формула «Я-твердження»:



Наприклад:

- не «друзі мене не цінують», а «друзі сказали, що не підуть зі мною в кіно, бо у них інші плани»
- я відчуваю себе самотнім(-ьою), відторгненим(-ою), засмученим(-ою)
- мені хочеться більше часу проводити з друзями
- я можу запропонувати друзям планувати спільно наш час, аби кожен знав, коли та як можна долучитися до компанії

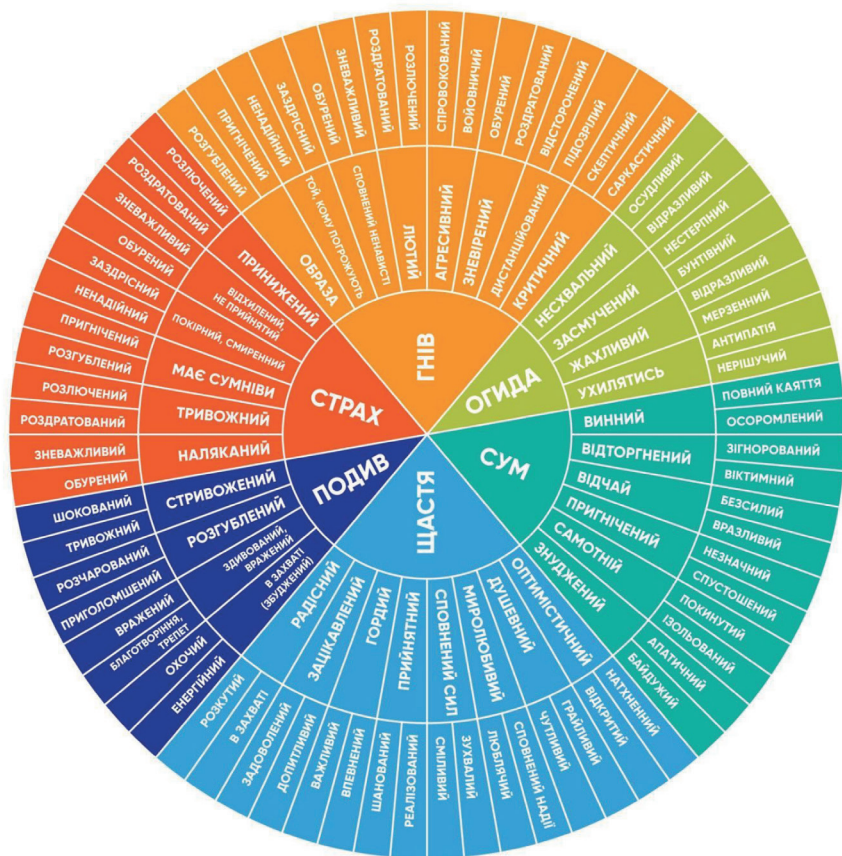
Аби правильно визначити свої емоції, скористайтесь картою емоцій Роберта Плутчика. В основі карти — 6 базових емоцій, які розходяться на відтінки. Аби визначити своє переживання, спробуйте «приміряти» на себе різні емоції та відчути, що саме вас турбує. (слайд 5)



Після ознайомлення з інформацією на слайдах запропонуйте учням попрацювати в парах та попрактикуватися у створенні «я-повідомлення».

Учні по черзі обирають ситуацію та працюють з нею за формулою, заповнюючи табличку. Щоб визначити емоції, учні користуються картою емоцій (можна заздалегідь роздрукувати по одному екземпляру на парту).

КАРТА ЕМОЦІЙ



Ситуація 1	Ситуація 2
Емоції	Емоції
Мені важливо	Мені важливо
Я пропоную	Я пропоную





Рефлексія.

Попросіть учнів зачитати «я-твердження», створені в парах, та поділитися враженнями від роботи:

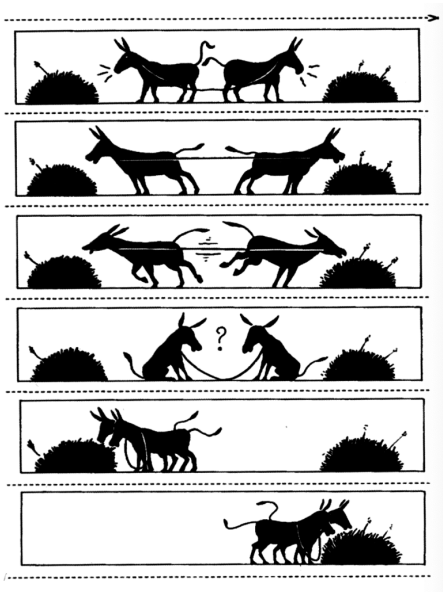
- ? Який етап був найскладнішим?
- ? Що було найпростішим?
- ? Чого вони навчилися за допомогою цієї вправи?
Які переваги такого аналізу ситуації вони бачать?
- ? Чи планують використовувати ці знання в реальному житті?

Запропонуйте учням ще раз глянути на формулу «Я-твердження». Третій елемент формули, що стосується наших інтересів, має неабияку важливість для вирішення конфліктів.

- ? Запитайте учнів, чиї інтереси потрібно враховувати під час конфлікту?

Конфліктну ситуацію можна вирішити з позиції сили, коли ми змушуємо когось до дій, які будуть вигідні нам. Або ж з позиції інтересів, коли враховані потреби обох сторін.

Розгляньте зображення (слайд 6): опишіть те, що ви бачите. Що допомогло тваринам вирішити конфлікт? Яку позицію вони обрали?



(Джерело: ГО «Інститут миру і порозуміння»)

Прочитайте з учнями ситуацію двох друзів і запропонуйте їм у парах знайти оптимальне рішення для уникнення конфлікту.



Олександр і Денис — добрі друзі, які мешкають поряд. Їх будинки розташовані в декількох кварталах від школи. Олександр зазвичай їздить до школи на велосипеді. Таким чином він може довше спати, але при цьому встигати в школу. Декілька місяців тому він зламав ногу, і його батькові довелося відвозити його до школи на машині. На цей час він позичив свій велосипед Денисові, щоб той міг їздити на ньому в школу. Тепер, коли нога Олександра в порядку, він хоче повернути свій велосипед, але Денис не віддає його. Він говорить, що, коли він ходить до школи пішки, інші дразнять його. Якщо ж він їде на велосипеді, вони не роблять цього.

(Джерело: ГО «Інститут миру і порозуміння»)

	Позиція (що хлопчик хоче/ вимагає)	Інтерес/потреба (навіщо йому це)
Олександр 		
Денис 		

Можливі рішення:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Після роботи в групах учні презентують їхні рішення та обговорюють їх з однокласниками.



Рефлексія.

Попросіть учнів підсумувати те, що вони вивчали протягом занять про емоційний інтелект:

- ? Що таке EQ?
- ? Навіщо розвивати емоційний інтелект?
- ? Що таке «я-повідомлення» і в чому його переваги перед «ти-повідомленням»?
- ? Чому важливо розуміти та вміти називати свої емоції?
- ? Яке значення мають наші інтереси та інтереси інших для вирішення конфліктної ситуації?
- ? Що з нових знань та навичок учні планують використовувати у своєму житті?



7. Комунікація для порозуміння

Методична розробка «Комунікація для порозуміння» розрахована на 2 академічні години та призначена для опрацювання з учнями 8-9 класів.

Мета:

спонукати учнів взаємодіяти між собою різними способами, шукати шляхи та можливості до порозуміння в нестандартних ситуаціях.

Цільові знання:

учні знають, що таке «емпатійне слухання», вміють будувати «я-твердження» при комунікації з однокласниками.

Результати:

учні практикують нові знання під час діалогів одні з одними, створюють спільно пам'ятку «Правила комунікації для порозуміння».

Додаткові матеріали:

шаблони для друку, проєктор, ватмани, маркери, хустинки / шарфики.

7.1. Сенс комунікації



2016-го року в Україну приїжджав сліпоглухонімиий священник Кирило Аксельрод з Лондона. Аби люди могли зрозуміти священника, на зустрічі було двоє перекладачок: одна перекладала з української на англійську, друга — з англійської на мову жестів з тією різницею, що до її рук торкалися руки отця Кирила. Священник знав мову жестів, оскільки осліп пізніше — у свої 60, тому міг тактильно відчитувати, про що йдеться.

Запитайте учнів:

- ? Про що для них ця історія?
- ? Як люди можуть комунікувати між собою та з довкіллям?
(словами, мімікою, жестами, дотиками, спостереженням, уважним слуханням...)



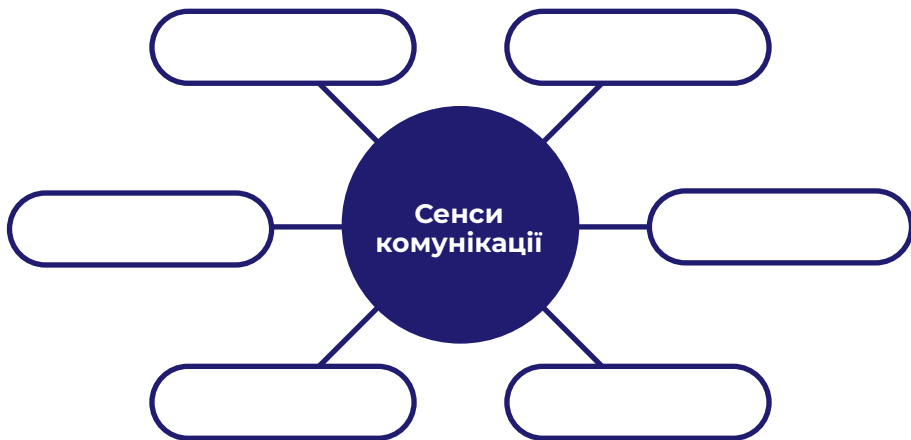
Запропонуйте учням попрацювати в парах та за допомогою своїх рук показати дотиками іншій людині фразу «Я тебе люблю». Для цього зав'яжіть очі одній людині з пари, іншій покажіть фразу так, аби партнери із зав'язаними очима не змогли її дізнатися заздалегідь. Далі учні мають показати за допомогою лише дотиків фразу так, щоб партнер зміг її зрозуміти. Коли помітите, що в парах завершилися «обговорення», попросіть учнів зняти пов'язки та по черзі оголосити фразу, яку їм передали їхні партнери.

*(ідея з книжки «Комунікація від нуля. Есеї для Мані»
Марії Титаренко)*

Розпитайте учнів:

- ? Чи було їм складно передавати фразу лише дотиками? Який момент був найпростішим, а який — найскладнішим?
- ? Як почували себе ті, хто сидів із зав'язаними очима? Чи одразу їм вдалося зрозуміти фразу? Чому?
- ? У Нагірній проповіді Ісус сказав такі слова: «Хай буде ваше слово: Так — так; Ні — ні». Про що ця фраза для вас в контексті пережитого під час цієї вправи?

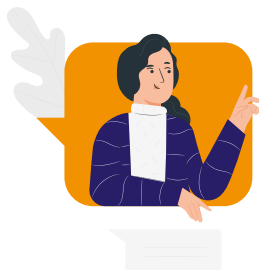
Кожна комунікація має певний сенс. До чого може вести комунікація? Запишіть варіанти учнів у вигляді діаграми зв'язків.

**Сенс комунікації полягає в тій реакції, яку вона викликає.**

Запитуйте себе, яку реакцію ви хочете отримати після спілкування з іншими?

Прослухайте притчу Бруно Ферреро «Спілкування».

? Якою була основна мета звернення жінки? Що сталося натомість?



Запропонуйте учням попрацювати в групах по 2–4 і створити **ситуації та діалоги, які можуть викликати певні реакції** (розчарування, образу, апатію, відторгнення, розгубленість, приниження, радість, задоволення, впевненість, допитливість, здивування, захват).

Наприклад: група працює з реакцією «впевненість». Учасники вигадують певну ситуацію, яка відбулася, наприклад, у школі/на майданчику/в басейні. В описаній ситуації відбувається діалог, у якому одна людина підбадьорює іншу, і та врешті починає більше впевненою в собі.



Порефлексуйте над роботою в групах:

- ? Чи було складно будувати діалоги так, аби вони вели до конкретної реакції?
- ? Чи можемо ми у повсякденні контролювати, до якого результату призведе наше спілкування з іншими?

Під час спілкування щось може піти «не за планом». Реакція іншої людини, її відповіді можуть бути непередбачуваними. На нашому шляху наче з'являються перешкоди. Вмілий співрозмовник старається їх долати, згладжуючи гострі кути та уникаючи конфлікту.

Зіграйте з учнями в гру «Проведи друга через перешкоди».

Поділіть учнів на пари. Одна людина з пари має зав'язати собі очі, інша її вестиме шляхом з перешкодами (підготуйте перешкоди: парти, стільці, коробки, маркери та ін). Той, хто вестиме, має допомагати лише словами, не торкаючись людини із зав'язаними очима.

7.2. Правило 30 секунд або як комунікувати екологічно

*«Справжнє слухання — це бути поза собою»
(Морган Скотт Пек)*

Розкажіть учням про «правило 30 секунд». За цим правилом ми говоримо людині лише те, що вона може змінити за 30 секунд.

Порівняйте: **«у тебе розв'язалися шнурки»** і **«у тебе таке посічене волосся»**.

Перший коментар спрямований на дію, яку можна швидко виправити, другий — на те, що важко змінити швидко.



Запропонуйте учням поділитися на 2–4 групи і **підготувати списки того, що можна і не можна змінити за 30 секунд.**

За 30 секунд можна змінити	За 30 секунд не можна змінити
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Запитайте учнів, як, на їхню думку, почувається людина, якій звернули увагу в цих обидвох випадках?

Наші слова мають значення. Їх вже неможливо забрати назад. *Як приклад, можна використати тюбик пасти, який ви вичавлюєте, а далі намагаєтеся запхнути пасту назад у тюбик.*



Порефлексуйте щодо правила 30 секунд:

? Чому не варто говорити людині про те, що вона не може змінити в моменті? Як почуватиметься ця людина, почувши якесь зауваження на свою адресу?

Пригадайте формулу «Я-твердження». Відповідно до неї, існує чотири рівні підходів до комунікації (слайд 1):



спостереження

замість оцінкового судження



почуття

як я почувуюся,
а не як я думаю



потреба

описати просто й зрозуміло,
чого я потребую



прохання

а не вимога, осуд чи претензія

Запропонуйте учням поміркувати над різницею між словами «чути» та «слухати». Учні можуть спробувати описати людину, яка чує, і людину, яка слухає.

Людина, яка **чує**, не відводить від вас погляд, постійно ставить уточнювальні питання, проявляє інтерес і жваво підтримує бесіду. І для вас, і для неї ця розмова однозначно буде приємною.

Ви можете **слухати** людину, але робити це пасивно — мовчати, не проявляти жодного інтересу, постійно відволікатися на телефон або оточення. Ймовірно, співрозмовник вирішить, що ви байдужі до його слів.

Перегляньте [відеовиступ з ТЕД \(з 4:10 хв\)](#) про правила хорошого інтерв'ю (налаштуйте українські субтитри).



Правила хорошого інтерв'ю (слайд 2):

- будьте в моменті: не робіть кілька речей одночасно;
- не говоріть зверхньо: ви маєте вступати в кожну бесіду, розуміючи, що вам є чого навчитися;
- ставте відкриті запитання: «І як це було?», «Що ти відчував(-ла) у цей момент?»
- будьте в потоці: не відволікайтеся на власні думки та історії, які зринають у вашій пам'яті;



- якщо ви не знаєте, визнайте це;
- намагайтеся не повторювати;
- стережіться небажаного;
- слухайте уважно;
- не порівнюйте свій досвід з досвідом співрозмовника: кожен з нас по-різному відчуває емоції та по-різному переживає навіть схожі події: розмова — це не нагода прорекламувати себе;
- будьте лаконічні: кожна людина приховує щось цікаве в собі, приділяйте іншим більше уваги.

Вправа «Налаштуватися на частоту співрозмовника». Роздайте учням «радіо» і «навушники». Один учень слухатиме, а інший розповідатиме. Запропонуйте учням поспілкуватися на двох рівнях:



Радіо і навушники

Рівень 1. Слухати та повторювати, підсумовуючи сказане.

Рівень 2. Слухати та перефразовувати сказане, роблячи акцент на тому, що людина відчуває.

Наприклад:

Рівень 1. «Я не знав, як мені чинити в цій ситуації» — «Ти був розгубленим»

Рівень 2. «Я цілу ніч не спала перед контрольною. Прийшла дуже втомленою до школи» — «Ти дуже хвилювалася за результат контрольної? Від нього щось залежало на той момент?»





Запропонуйте учням поділитися своїми враженнями від виконання цієї вправи:

- ? Як себе почував «мовець», отримуючи зворотний зв'язок в обох випадках?
- ? Який рівень зворотного зв'язку був складнішим для «слухача»?



Підсумовуючи те, що учні дізналися і навчилися за останні заняття, підготуйте разом з ними **пам'ятку «Правила комунікації для порозуміння»**, яку вони можуть почепити у своєму класі чи у спільному учнівському просторі.



8. Мої стосунки

Методична розробка «Мої стосунки» розрахована на 2 академічні години та призначена для опрацювання з учнями 8–9 класів.

Мета:

сформувані розуміння, що побудова стосунків — це насамперед про прийняття одними одних такими, якими ми є.

Цільові знання:

учні розуміють, що таке справжня дружба з близькими людьми, та знають, як налагоджувати стосунки з людьми навколо них.

Результати:

учні беруть участь у дебатах і шукають способи налагодження стосунків через конкретні приклади.

Додаткові матеріали:

роздаткові, проєктор, маркери, олівці, ватман.

8.1. Ті, хто поруч

**Прочитайте з учнями цитату св. Терези.
Запропонуйте прокоментувати її.**

«Легко любити людей, які далеко. Не завжди легко любити тих, хто поруч. Легше дати чашку рису, щоб вгамувати голод, ніж позбавити самотності та болю когось нелюбого у власному домі. Принесіть любов у свій дім, бо саме звідси має початися наша любов одне до одного».
Св.Тереза з Калькутти

- ? Чи згодні ви зі словами про те, що людей, які далеко, любити легше, ніж тих, хто поруч? Чому?
- ? Чому люди можуть почувати себе самотніми у власному домі?

Перегляньте
короткометражку **“Dust
Buddies”**



- ? Чому порошинки насміхалися одні з одних? Чи можна було цього уникнути? Як саме?
- ? Чи бувало у вашому житті таке, що ви недооцінювали того, хто поруч з вами, або ж інші недооцінювали вас? Що допомогло це змінити?



Робота в групах.

Запропонуйте учням попрацювати в групах над постером «Способи налагодження стосунків [...]»

- у сім'ї
- у класі
- у компанії друзів

Способи налагодження стосунків у сім'ї

- 1 Домовитися про правила заздалегідь.
- 2 Ділити обов'язки та допомагати одне одному у їх виконанні.
- 3 Проводити час разом якісно.
- 4 Ділитися своїми переживаннями одні з одними.
- 5 Запровадити сімейні традиції.



Рефлексія.

Після роботи в групах учні презентують свої постери, доповнюють їх ідеями однокласників і діляться своїми враженнями від заняття:

- ? Чи хотіли б вони щось змінити у своїх стосунках зі сім'єю чи друзями?
- ? Яку дію вони виконають найближчим часом для покращення своїх стосунків?

8.2. Прийняти іншого

Запросіть учнів до ділення:

? Чи відбулися якісь зміни у ваших стосунках після попередньої зустрічі? Як вам вдалося цього досягти?

На прикладі «пилинок» ми побачили, як важливо приймати інших такими, якими вони є. Сьогодні ж познайомимось з **Марією та Мартою**, чия історія розповість нам про вибір, який роблять люди, і про те, як наш вибір може впливати на інших.

Запропонуйте одному з учнів прочитати вголос уривок або перегляньте з учнями анімовану історію за посиланням:



? Чим відрізнялися Марта та Марія? Чому Марта розгнівалася на Марію?

? Чи помітили ви, що Ісус не засуджує ні Марту, ні Марію? Чому, на вашу думку, Він вчинив так?
(Кожна з жінок обрала той спосіб служіння, який був найближчий для неї, і якнайкраще виконала свою роль)

? У чому проявилася слабкість Марти?
(Марта звинуватила Марію в бездіяльності, а Ісуса в тому, що Він потурає Марії)

Проведіть дебати.

Запропонуйте учням взяти участь у дебатах. Нехай учні поділяться на дві групи «За» та «Проти».

Ключове питання для обговорення:

чи могла Марта вчинити по-іншому?

Учасники дебатів:

- **Ведучий(-а)** — слідкує за часом та дотриманням правил ведення дебатів.
- **Група «за»** — пошук аргументів, які підтверджують, що Марта зробила все правильно і її вчинок можна виправдати.
- **Група «проти»** — пошук аргументів, які підтверджують, що Марта вчинила неправильно.
- **Група «глядачі»** повинна уважно слухати всі аргументи та вкінці зробити висновки про те, чия позиція звучала для них більш переконливо.

Правила ведення дебатів

1. Кожна сторона готує кілька аргументів, що доводять її позицію.

2. Група «за» висловлює свій аргумент — група «проти» відповідає на цей аргумент своїм контраргументом.
3. Група «проти» висловлює свій аргумент — група «за» відповідає на цей аргумент своїм контраргументом.
4. Кожен спікер має для виступу максимум одну хвилину. Ведучий уважно стежить за часом та дає знак, коли залишилося 10 сек.
5. Переривати спікера заборонено.
6. Критикувати слід ідеї, а не спікерів.
7. Глядачі не повинні брати участь в обговоренні. Після обговорення публіка має п'ять хвилин, щоб поділитися своїми враженнями та думками. Потім вони голосують підняттям рук.



Рефлексія.

Запропонуйте учням поділитися своїми враженнями після проведення дебатів:

- ? Які висновки вони зробили після обговорення історії про Марію та Марту?
- ? Чи були подібні ситуації в їхньому житті?



9. Природа як цінність

Методична розробка «Природа як цінність» розрахована на 2 академічні години та призначена для опрацювання з учнями 8–9 класів.

Мета:

пояснити учням, наскільки важливим є відповідальне ставлення до природи та її ресурсів.

Цільові знання:

учні знатимуть, які дії людства призводять до погіршення екологічної ситуації у світі, а також дізнаються про методи та новітні розробки, які здатні змінити цю тенденцію.

Результати:

учні вмітимуть об'єктивно оцінювати свої потреби та бажання, навчатись звертати увагу на щоденні дії, від яких залежить майбутнє всієї планети, створять власні інструкції для відповідального споживання та більш екологічного способу життя.

Ми сприймаємо довкілля як належне. Звикли, що можемо користуватися природними ресурсами для власних потреб. Однак чи замислювалися ви над тим, що все це може бути тимчасовим? Необдумане надмірне використання води, викиди підприємствами хімікатів у водойми, обслуговування новітніх технологічних компаній може призвести до того, що за кілька десятиліть значна частина населення Землі не матиме питної води. Вирубання лісів, збільшення кількості автомобілів, викиди газів з виробництв поглиблюватимуть глобальну екологічну кризу. Від кожного з нас буквально щодня залежить майбутнє нашої планети.

9.1. Неочевидні речі, що впливають на довкілля

Споживацтво — один з найбільших недоліків сучасної цивілізації. Ще ніколи в історії людина не мала стільки одягу, стільки побутових речей, стільки всього, що ми звикли вважати необхідним.



Запропонуйте учням провести невеличке дослідження власних речей, групуючи їх у три колонки:



Точно потребую	Можу без цього обійтися	Взагалі не розумію, навіщо це мені
<i>Взуття</i>	<i>Друга пара навушників</i>	<i>Окуляри у формі сиру з дірками, куплені на якомусь розпродажі чи в інтернеті «для приколу»</i>

Кожен з вас рано чи пізно викидає непотріб у смітник. Таким чином лише в Україні щороку утворюється понад 10 мільйонів тонн побутових відходів. 94 % з них потрапляють на величезні сміттєзвалища. Більшість з них — просто стихійні смітники, ніяк не облаштовані. Внаслідок розкладання різних речей (яких ніхто не сортує) забруднюються повітря, вода, ґрунт. Кількість сміттєзвалищ у світі зростає.

Скільки полігонів / звалищ побутових відходів в Україні



Запропонуйте учням знайти на їхньому одязі й інших речах етикетки та спеціальні позначки.

- ? З чого виготовлені ці речі?
- ? Які матеріали переважають?

Зазвичай у речах міститься пластик у різних формах.



Робота в групах. Учні можуть спробувати зібрати 10 фактів про пластик та підготувати коротку презентацію перед класом.

Підсумуйте знайдену учнями інформацію, розгляньте слайд з фактами про сміття.

Цікаві факти:



5,8 %
зібраного сміття
переробили у 2016 році
в Україні



10,89 млн т
сміття зібрано
в Україні в 2016 році

з **тонни** макулатури
можна виготовити близько
25 тис. шкільних зошитів



1 000 років
розкладається
скляна пляшка



в середньому **250–300 кг** відходів на людину
утворюється в Україні протягом року. Ця цифра зростає



10–20 років
плаває у морі
викинутий
пакет з поліетилену



щороку в Україні
утворюється понад **27 тис.**
несанкціонованих сміттєзвалищ

із **60 кг** паперових відходів
можна виготовити стільки є товарів,
скільки з одного дерева

у **761**
населеному пункті
України впроваджується
роздільне збирання
побутових відходів

у Тихому океані утворився
острів, який складається з
відходів життєдіяльності
людини

1–5 років плаватиме
викинутий **недопалок**

Особливості сортування побутових відходів

НЕ МОЖНА ВІДНОСИТИ
ДО МАКУЛАТУРИ:

одноразовий
паперовий посуд



фотографії



використані шпалери



папір із самоклеючої
поверхнею



чеки з магазинів,
квитки на транспорт



все, що зроблено
з переробленого паперу
(серветки, паперові рушники)

НЕ ПІДЛЯГАЄ
ОБРОБЦІ:

кришталь



дзеркала



посуд



жаростійке та ударне скло

НЕ МОЖНА ВИКИДАТИ
В МЕТАЛ:

аерозольні
балончики



використану
фольгу

Війна — ще один фактор, який має колосальний вплив на довкілля. Для нашої країни це особливо болісна тема. Вже дванадцятий рік триває війна Росії проти України. Окрім того, що ворог відбирає в тисяч наших людей життя, домівки, рідних, страждають дикі й свійські тварини, забруднюються водойми, ґрунти, знищуються ліси та й цілі екосистеми.



Розгляньте з учнями інфографіку, обговоріть її.

Вплив війни на природоохоронні території України

ВІЙНОЮ УРАЖЕНО:

812 об'єктів ПЗФ* ➡ ➡ ➡ **21,9** % від загальної площі територій та об'єктів ПЗФ* ➡ **0,9** млн га



ПІД ЗАГРОЗОЮ ЗНИЩЕННЯ:

160 територій Смарагдової мережі ➡ **2,9** млн га

17 рамсарських об'єктів ➡ **600** тис. га

ОКУПОВАНО:

514 об'єктів ПЗФ* ➡ **0,8** млн га

19,5 % від загальної площі територій та об'єктів ПЗФ*

2 біосферні заповідники

8 природних заповідників

10 національних природних парків

*природно-заповідний фонд

Примітки. Смарагдова мережа — це природоохоронні території, які створюють у всій Європі для збереження видів і оселищ, яким загрожує зникнення в масштабах усього континенту, рамсарські об'єкти — водно-болотні угіддя, які мають міжнародне значення та були включені до Рамсарського списку.



Робота в групах. Запропонуйте учням перелік злочинних дій Росії, які мають негативний вплив не лише на екологічну ситуацію в Україні, але й у світі. Група має обрати тему, дослідити її та підготувати невеличку доповідь.

Матеріали, які учні підготують, мають відповідати на кілька питань:

- ? Які саме дії можна кваліфікувати як шкоду для довкілля?
- ? Чим небезпечна ситуація, яку маємо зараз?
- ? Чи знаєте ви, як боротися з наслідками?
- ? Що ця ситуація може спричинити в подальшому майбутньому?

Теми:

1. Побудова Керченського моста
2. Підрив дамби Каховської ГЕС
3. Замінування тимчасово окупованих територій і територій, де тривають бойові дії; знищення лісів, отруєння ґрунтів і водойм
4. Бойові дії в Чорнобильському лісі
5. Окупація заповідника «Асканія Нова»
6. Брак прісної води в Криму, зростання рівня засоленості ґрунтів
7. Окупація Запорізької АЕС



Обговоріть доповіді в класі. Які висновки можна зробити? Чи є, на вашу думку, ефективні рішення, які можуть змінити ситуацію? Хто має їх впроваджувати?

9.2. Ми можемо врятувати світ

Попри невтішні прогнози науковців щодо стрімкого наближення численних екологічних катастроф, ми ще маємо шанс виправити становище. Сорткування та переробка сміття, відповідальне споживання природних ресурсів і речей, увага до природи та її явищ можуть стати першими кроками до змін.

На щастя, у світі зростає кількість людей, яким не байдуже на те, що відбуватиметься у світі за кілька чи кілька десятків років. Вони прагнуть врятувати планету від екологічних криз, забезпечити майбутнє наступним поколінням людства; піклуються про тваринний і рослинний світ, адже вони ще більше, ніж люди, потерпають від наслідків нашої безвідповідальності.

Екологічні ініціативи, які створюють ці люди, мають величезний потенціал і можуть стати інструментами, які допоможуть нам виправити завдану природі шкоду. Ось кілька історій, які можуть надихнути вас до пошуку нових ідей, які допоможуть нашій планеті.



1. Валентин Фречка

2018-го року розробив технологію виготовлення паперу з опалого сухого листа. У той час хлопець ще навчався в школі! Згодом він отримав патент на свій винахід, а Житомирський картонний комбінат почав реалізовувати розробку в промислових масштабах. Уже 2020-го року на Житомирщині вдалося виготовити 1,5 тонни паперу з опалого листа.



Стартап «Releaf Paper» дозволяє використати листя, яке в містах восени просто спалюють або компостують. Якщо листя не зібрати, воно виділятиме вуглекислий газ під час гниття. Завдяки технології, яку винайшов Валентин, з 2,3 тонни листя можна виробити тонну целюлози. Таку ж кількість отримують зі 17 звичайних зрубаних дерев. Тобто розробка дозволяє безпечно і з користю переробляти фактично відходи, при цьому ще й зберігається ліс.

Зараз Валентин Фречка живе у Франції і співпрацює зі світовими компаніями, як-от «L'Oréal», «Chanel» і «Samsung», виготовляючи екологічні упаковки для їхніх продуктів.

2. Дар'я Циба — підприємця з Дніпра. Її кав'ярні практично не продукують відходів. У них сортують сміття, компостують кавовий жмих (залишки після заварювання кави) і викидають лише один мішок несортованого сміття на тиждень.

Зрештою, команда вирішила піти далі й створила натуральний скраб для тіла на основі кавового жмиху. Упаковки для нього виготовляли із вживаних кавових пачок, які не переробляють. Скраб почали продавати у салонах краси, фітнес-клубах, а також його дарували клієнтам кав'ярень.

Тепер команда Дар'ї вчить інших охочих, як зробити бізнес екологічним. Зокрема проводять лекції, як правильно сортувати й переробляти, створюють інструкції. Дар'я планує видати власну методологію розвитку локального бренду через «zero waste»-рішення.



3. Українська школярка Поліна Деркач запропонувала додавати відпрацьований поліетилен до деталей сільськогосподарської техніки. Поліетилен в Україні не переробляють.



Поліна подумала, що круто давати такому довговічному матеріалу друге життя. Деталі посівних машин, які на 10 % складаються з поліетиленових домішок, працюють ефективніше — їх не треба змінювати так часто, як звичайні.

У перспективі таку технологію можна застосувати навіть під час виготовлення деталей літаків. З 10 кілограм поліетилену може вийти 100–200 деталей невеликого розміру. Деякі підприємства вже готові використовувати такі деталі.



Обговоріть історії.

- ? Що, на вашу думку, стало початком кожної з ідей?
- ? Яка з них вам найбільше до душі?



Поділіть учнів на малі групи (по 4–5 учасників). Запропонуйте спробувати в межах уроку вигадати власний мініпроект чи ініціативу, які допомогли б покращити екологічну ситуацію. Це може бути і щось масштабне, і щось маленьке, що ви можете практикувати щодня у ваших сім'ях чи в класі.

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



Використані джерела:



1. 4 проекти українських школярів, які допоможуть щонайменше відтермінувати екологічну катастрофу в Україні: <https://life.pravda.com.ua/society/2020/10/16/242699/>
2. WWF (World Wide Fund, Всесвітній фонд природи): <https://wwf.ua/>
3. Аналітичний портал «Слово і діло»: <https://www.slovoidilo.ua/>
4. Закарпатець Валентин Фречка отримав Європейську премію молодих винахідників: <https://suspilne.media/uzhhorod/787441-zakarpatec-valentin-frecka-otrimav-evropejsku-premiu-molodih-vinahidnikiv/>
5. Екологічний бізнес нового покоління: <https://ukranews.com/ua/news/1084167-ekologichnyj-biznes-novogo-pokolinnya-yak-dar-ya-tsyba-zminyuye-kavovu-kulturu-v-ukrayini>
6. Молодіжні екологічні ініціативи для спільного майбутнього: <https://www.unicef.org/ukraine/stories/youth-eco-initiatives-common-benefit>
7. Смертельні сюрпризи війни: як мінування території України впливає на екологію: <https://eco.rayon.in.ua/top-ics/550513-smertelni-syurprizi-viyni-yak-minuvannya-teritorii-ukraini-vplivae-na-ekologiyu>



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

