



Спільно  
ДО НАВЧАННЯ

# ПОРАДНИК ДЛЯ ВЧИТЕЛІВ

Активності для учнів та учениць  
у бомбосховищах шкіл



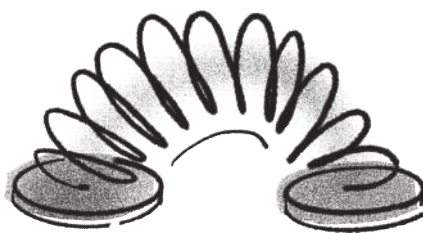
МІНІСТЕРСТВО  
ОСВІТИ І НАУКИ  
УКРАЇНИ



ОСВІТОРІЯ

\*\*\*

Програма «Спільно до навчання» від ЮНІСЕФ стала можливою завдяки фінансуванню Європейського Союзу, Агенції США з міжнародного розвитку (USAID), уряду Японії, Італії, Іспанії, Норвегії, Шведської агенції міжнародного розвитку (SIDA) та Центрального фонду реагування на надзвичайні ситуації ООН (CERF), а також щедрій підтримці з боку бізнесів та громадян з усього світу.



Цей порадник для вчителів пропонує низку активностей для різних вікових груп, які викладачі та адміністрація закладів загальної середньої освіти можуть організувати для дітей, щоб допомогти їм емоційно та фізично впоратися з перебуванням у бомбосховищі під час повітряної тривоги.

**Вікові групи, на які розраховані вправи:**

- початкова школа (6–10 років)
- середня школа (11–14 років)
- старша школа (15–18 років)

Порадник розроблений громадською організацією “Культурна платформа Закарпаття” спільно з громадською спілкою “Освіторія” в межах ініціативи “Спільно до навчання”, яку Міністерство освіти і науки України реалізовує разом із Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ) в Україні за підтримки Першої леді України.

**Більше матеріалів для вчителів та батьків на 2022/2023 навчальний рік шукайте на [osvitanow.org](https://osvitanow.org).**

## Вправа на розвиток уяви та фантазії

### Вікова категорія

6-10  
11-14  
15-18

### Ким запропонована

Вікторія  
Коновалова,  
менторка з  
акторської  
майстерності

### На що націлена

Зняття емоційної напруги, боротьба зі страхом через можливість поринути в іншу реальність, емоційне полегшення перебування дитини в бомбосховищі

### Опис організації активності для вчителів

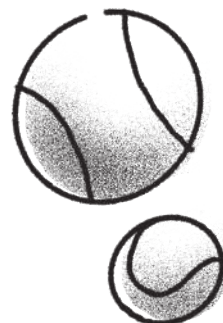
Вправа полягає в тому, щоб за допомогою уяви та фантазії перетворити звичайний тенісний м'яч на уявний предмет.

Наприклад, на:

- гарячу картоплю
- павучка
- маленького пухнастого котика
- цибулину
- авокадо
- стигле смачне манго

Розпочинає гру вчитель, та, тримаючи м'яч, називає те чим уявно віднині являється даний предмет.

Назвавши умову, вчитель передає м'яч дитині поруч, а вона - наступній. Діти мають за допомогою своєї уяви відіграти образ, враховуючи запропоновані обставини, щойно до них у руки потрапляє об'єкт. Коли всі повзаємодіяли з уявним предметом, вчитель називає нову умову.



### Матеріали для активності

Тенісний м'яч

### Поради та на що звернути увагу

Дуже важливо, щоб ви першими подали приклад, змогли відіграти відповідну умову, перемкнувши цим увагу дітей.

## У центрі уваги

### Вікова категорія

6-10  
11-14  
15-18

### Ким запропонована

Вікторія  
Коновалова,  
менторка з  
акторської  
майстерності

### На що націлена

Формування здатності  
прояву своєї особисто-  
сті в умовах колективної  
взаємодії

### Опис організації активності для вчителів

Для цієї вправи необхідно визначити місце для імпровізованої сцени.

Діти отримують завдання зайняти по черзі місце на імпровізованій сцені й зробити так, щоб тільки він/вона були в центрі уваги. При цьому, кожна наступна дитина на сцені має переконатися, що нікого не перекриває собою.

Коли всі визначились з місцем та позою, вчитель може відзначити найоригінальніші пози, що найбільше притягують до себе увагу.

### Матеріали для активності

-

### Поради та на що звернути увагу

Вправа дає вам можливість зауважити, у кого з дітей до чого більша схильність: хто любить увагу, а хто, навпаки, соромиться і йому/їй легше бути в тіні.



## Мій перший стендап

### Вікова категорія

6-10  
11-14  
15-18

### Ким запропонована

Вікторія  
Коновалова,  
менторка з  
акторської  
майстерності

### На що націлена

Зняття емоційної напруги,  
фокус на приємних спо-  
гадах, емоціях

### Опис організації активності для вчителів

Завдання: спровокувати щирий сміх інших дітей за допомогою смішної історії зі свого життя.

Діти по черзі виходять у центр кола/ на імпровізовану сцену і розповідають історію, яка має на меті розсмішити інших.

Умовою є опис історії в деталях, показ власних емоцій у момент події та емоцій інших учасників. Головне — максимально пригадати свій стан та передати цю емоцію глядачам.

Вправа виконується за бажанням.

### Матеріали для активності

—

### Поради та на що звернути увагу

Ви зможете побачити індивідуальність кожного, варто звернути на це увагу. Під час вправи можна помітити, хто з дітей має схильність до групової взаємодії, а хто — індивідуаліст.



# Коло любові

## Вікова категорія

6-10  
11-14  
15-18

## Ким запропонована

Вікторія  
Коновалова,  
менторка з  
акторської  
майстерності

## На що націлена

Покращення групової  
взаємодії, відчуття влас-  
ної внутрішньої сили,  
зняття емоційної напру-  
ги, заспокоєння

## Опис організації активності для вчителів

Діти беруться за руки (долоня до долоні),  
заплющують очі.

На цьому етапі ви пропонуєте відчутти без  
слів та поглядів, а лише через долоні тепло  
одне одного (яка сила, енергія переходить  
від партнерів праворуч/ліворуч).

«Уявіть себе сферою, яка наповнюється  
любов'ю. І далі більшає та більшає.  
Ваша сила і любов ростуть... Якщо ви  
відчуєте, що ось-ось ваша сфера лусне,  
то повинні зупинитися і поділитися». Діти  
розплющують очі та по черзі передають  
(дарують) частинку своєї любові через очі  
дітям праворуч та ліворуч.

## Матеріали для активності

-

## Поради та на що звернути увагу

Важливо коментувати  
та проговорювати під  
час вправи, що саме діти  
повинні відчутти. Ви по-  
бачите, наскільки в них  
розвинені почуття любо-  
ві, сили та підтримки одне  
одного.



## Від наскельного малюнка до iPhone13

### Вікова категорія

6-10  
11-14  
15-18

### Ким запропонована

Іван Шоха,  
ментор з фотографії та створення відеоконтенту

### На що націлена

Відчуття єднання через групову взаємодію

### Опис організації активності для вчителів

Ви або охочий учень створюєте малюнок, не показуючи його іншим. Потім усі діти стають/сідають спиною одне до одного. Автори зображень демонструють їх тим, хто першими сидять спиною. Завдання тих, хто побачили оригінальне зображення, — відтворити його рухами по спині учасників перед ними.

Таким чином, кожна дитина відтворює той малюнок, який намалювала на її спині попередня дитина.

У результаті остання дитина має відтворити на папері зображення, яке вона відчула на спині.

У кінці діти порівнюють перше зображення із фінальним, яке пройшло безліч модифікацій.

### Матеріали для активності

Папір,  
фломастер/олівець

### Поради та на що звернути увагу

Якщо у класі понад 10 дітей, варто об'єднати їх у малі групи та порівняти результати кожної з груп. Рекомендуємо зробити перший малюнок більш складним. Наприклад, кіт/собака або інша тварина. Не варто зображати щось дуже просте, як-от серце, зірка чи сонце.



# Створюємо музику з будь-чого

## Вікова категорія

6-10  
11-14  
15-18

## Ким запропонована

Артем  
Назаренко,  
ментор з музики

## На що націлена

Розвиток креативності,  
формування позитивних  
емоцій, групова взаємодія

## Опис організації активності для вчителів

Як створити музику з будь-чого? Можна проявити креативність і сформувати цілий ансамбль звукових інструментів. Варто лише знайти в рюкзаку предмети, які потенційно можуть давати цікавий звук, і додати трохи креативності, щоб створити саморобні інструменти.

Наприклад:

- скотч + відро = барабан
- пляшка + сипучі = шейкер

Діти можуть разом створити різні інструменти, а потім заспівати під біт пісню, яка їм до вподоби.

## Матеріали для активності

Підручні інструменти.

## Поради та на що звернути увагу

В залежності від специфіки планування бомбосховища, перед початком вправи, варто врахувати інші активності, які також відбуваються в приміщенні, аби не заважати їхньому проведенню. У випадку спільного простору, запропонувати об'єднатись у великий оркестр. Рекомендуємо для вчителів музики.

Для всіх вікових груп

## Який ти логотип?

### Вікова категорія

6-10  
11-14  
15-18

### Ким запропонована

Євген Величев,  
ментор з дизайну

### На що націлена

Формування позитивних емоцій, емоційне розвантаження, групова взаємодія.

### Опис організації активності для вчителів

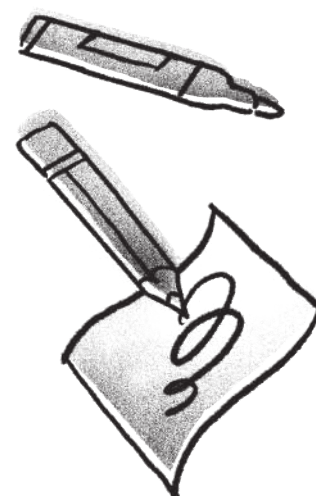
Вправа починається з того, що дітям розповідають або нагадують про поняття логотипу, демонструються зображення. Серед найбільш впізнаваних можуть бути - логотипи UNICEF, Міністерства освіти та науки, NASA, SpaceX.

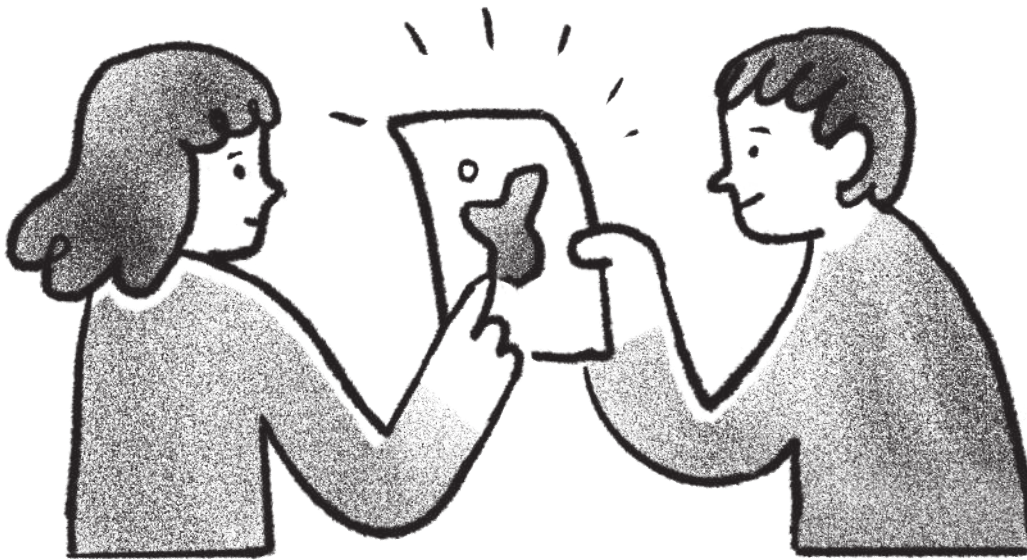
Запропонуйте дітям об'єднатися в пари і провести інтерв'ю одне з одним, а потім на основі відповідей створити логотип особистості своїх візаві.

Після цього продемонструвати результат роботи одне одному. У випадку взаємної згоди, презентувати результат роботи всій групі.

### Матеріали для активності

Папір,  
фломастер/олівець





Представити іншим дітям в групі свої напрацювання наступним чином:

1. Показати зображення на 10–15 секунд (по черзі), а потім заховати його. Запитати в дітей, що вони запам'ятали із зображення.
2. Зазвичай діти не пам'ятатимуть дрібних елементів та багатьох деталей, адже звертають увагу на основне зображення. Саме це і може стати логотипом цієї людини, а також демонструє основні принципи дизайну та комунікації, у якій завжди варто обирати одне основне зображення, яке стане головним у донесенні думки.

#### **Поради та на що звернути увагу**

Вправа допоможе побачити взаємодію дітей між собою, розкрити особистість.



Для всіх вікових груп

## Переміщуємо себе/свій досвід на інший об'єкт

### Вікова категорія

6-10  
11-14  
15-18

### Ким запропонована

Євген Величев,  
ментор з дизайну

### На що націлена

Розкриття психоемоційного стану, індивідуальна робота

### Опис організації активності для вчителів

Запропонуйте учням уявити (асоціювати) себе з чимось із запропонованих категорій (рідини, матеріали, метали).

Запропонуйте їм також умови та варіанти відповідей, які вони мають відтворити на папері. Наприклад:

Яка ти рідина — щільна/густа чи рідка?

Яке в тебе скло — тверде чи тендітне?

Ти прозора вода чи вода з чимось/каламутна?

Ти крижана вода чи тепла?

### Матеріали для активності

Кольорові олівці/фло-мастери/фарби та папір. Учні також можуть вести діалог у формі інтерв'ю. Пропонуємо також проводити діалоги іноземною мовою, яку вивчають діти.

### Поради та на що звернути увагу

Вправа чудово продемонструє психоемоційний стан дитини.



## Гра на уяву зі смішними умовами

### Вікова категорія

6-10  
11-14  
15-18

### Ким запропонована

Євген Величев,  
ментор з дизайну

### На що націлена

Формування позитивних  
емоцій, емоційне роз-  
вантаження

### Опис організації активності для вчителів

Запропонуйте дітям конкретні нереальні умови та можливість зобразити їх на папері.

Наприклад, уявити та зобразити, як і де буде ховатися:

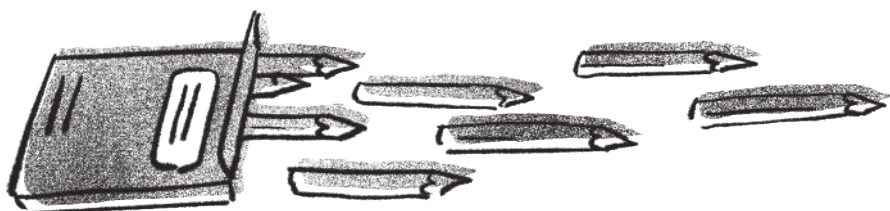
- прозора мавпа у супермаркеті
- ящірка-хамелеон в італійській піцерії
- пудель в акваріумі
- равлик на марафоні

### Матеріали для активності

Кольорові олівці/фло-  
мастери/фарби та папір

### Поради та на що звернути увагу

Що дивніші/смішніші умови, то більше це залучатиме дитину в процес взаємодії і творчості.



## Уявімо себе

### Вікова категорія

6-10  
11-14

### Ким запропонована

Вікторія  
Коновалова,  
менторка з  
акторської  
майстерності

### На що націлена

Боротьба зі страхом,  
зняття емоційної напруги  
і тілесних зажимів

### Опис організації активності для вчителів

Вправа полягає в тому, щоб діти могли уявити себе різними персонажами чи предметами і відтворити цю роль в ігровій формі.

Вправа починається з того, що вчитель всьому класу задає відповідну “роль”, яку варто відіграти учням одночасно.

Наприклад, діти уявляють себе:

- гарним деревом
- картиною, на яку всі дивляться
- чайником, який закипає
- пеньком
- квіткою/плющем, який плететься по стіні
- динозавром
- жабою
- кішкою, яка засинає

Якщо немає можливості рухатися, вони можуть виконувати цю вправу сидячи.

### Матеріали для активності

—

### Поради та на що звернути увагу

Рекомендуємо підійти до кожної дитини, звернути особисту увагу та відзначити в індивідуальному порядку її старання.



## Показати емоцію

### Вікова категорія

6–10  
11–14

### Ким запропонована

Вікторія  
Коновалова,  
менторка з  
акторської  
майстерності

### На що націлена

Позбутися  
негативних емоцій

## Опис організації активності для вчителів

Попросіть дітей показати свої емоції:

- лінь  
(рекомендуємо робити першою)
- зацікавленість
- хитрість (щось замислили)
- замріяність
- гнів
- страх
- закоханість  
(може бути у предмет, подію)
- радість (у кінці)
- щастя (у кінці)

Якщо немає можливості рухатися, діти можуть виконувати цю вправу сидячи.

Вчителю варто уважно слідкувати за груповою динамікою, особливо при прояві негативних емоцій та вчасно переключатись на іншу (протилежну) емоцію.

### Матеріали для активності

—

### Поради та на що звернути увагу

Варто звернути увагу на те, яка з емоцій відгукнулася дітям найбільше. Це допоможе зрозуміти групову динаміку, емоційний стан групи.



## Оригамі-сет

### Вікова категорія

6-10  
11-14

### Ким запропонована

Ірина Теслюк,  
авторка  
майстер-класу  
з творчої майстерні

### На що націлена

Концентрація уваги,  
позитивні емоції, заспо-  
коєння, розвиток дрібної  
моторики

### Опис організації активності для вчителів

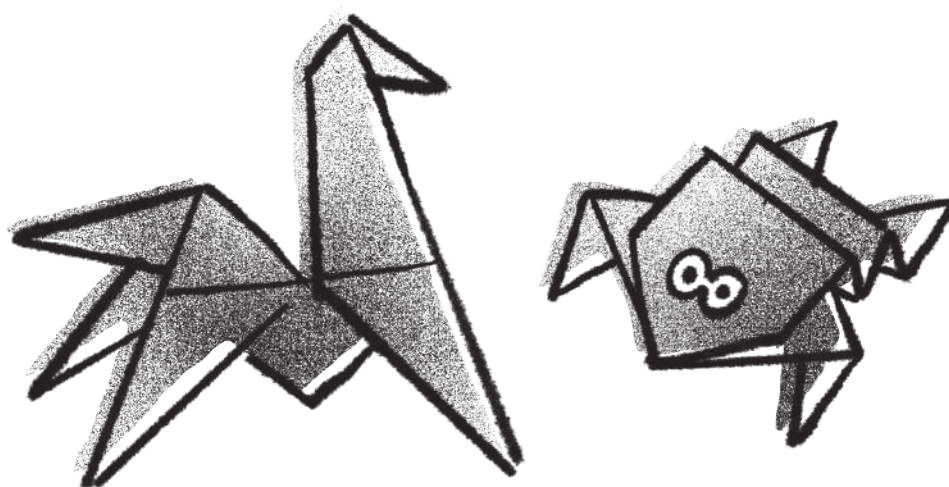
Запропонуйте дітям створювати тварин з оригамі (наприклад, жабки або коники-стрибунці) і влаштовувати між ними перегони.

### Матеріали для активності

Кольоровий папір, інструкція зі створення фігур з паперу

### Поради та на що звернути увагу

—





# Планета навпаки

## Вікова категорія

6-10  
11-14

## Ким запропонована

Євген Величев,  
ментор з дизайну

## На що націлена

Формування позитивних  
емоцій, емоційне роз-  
вантаження

## Опис організації активності для вчителів

Запропонуйте дітям зобразити на папері та вигадати умови існування певних предметів.

Наприклад:

Перетворити будь-що на овал і уявити, як із цим взаємодіє кіт/собака.

Що буде з будинками, якщо всі вони будуть овальними?

Правила дорожнього руху на квадратній планеті.

Як має рухатися людина на квадратній планеті?

Далі охочі можуть провести презентацію своєї роботи/рішення перед присутніми.

## Матеріали для активності

Папір та фломастери/олівці/ручки. У випадку, якщо підручні матеріали відсутні, пропонуємо вести на цю тему діалог.

## Поради та на що звернути увагу

З досвіду, учні включаються в цю вправу завдяки її нестандартності й дивності. При цьому, саме дивна умова змушує дитину відволіктись і перемкнути увагу на пошук креативних рішень.

## Запитання — відповідь

### Вікова категорія

11-14  
15-17

### Ким запропонована

Вікторія  
Коновалова,  
менторка  
з акторської  
майстерності

### На що націлена

Вправа на увагу та емоційне полегшення перебування дитини в бомбосховищі шляхом перемикання уваги з місця перебування на дію

### Опис організації активності для вчителів

Діти розраховуються на «перший-другий». Перші мають право тільки ставити запитання, другі — тільки відповідати. При цьому діти задають умову — літери, на які мають починатися запитання і відповідь. Наприклад:

Умова: запитання має бути на літеру «Т», відповідь має бути на літеру «Б».

1. Запитання: «Твоя мама — українка?»
2. Відповідь: «Британка».

При цьому діти одне одного слухають та ведуть діалог у розважальній формі.

Пропоновані теми для побудови діалогів:

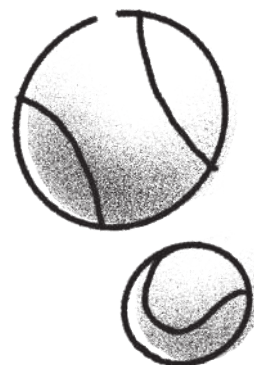
- Я і мої друзі
- Смаки в музиці, літературі, кіно
- Здорове харчування
- Екологія
- Я і моє місто
- Моє хобі
- Мої мрії та бажання
- Мій клас

### Матеріали для активності

Тенісний м'ячик  
(не обов'язково)

### Поради та на що звернути увагу

Рекомендуємо цю вправу використовувати на початку.



# Голова та хвіст дракона

## Вікова категорія

11-14  
15-17

## Ким запропонована

Вікторія  
Коновалова,  
менторка  
з акторської  
майстерності

## На що націлена

Відчуття єднання  
через групову взаємо-  
дію, відчуття підтримки  
та формування взаємо-  
допомоги

## Опис організації активності для вчителів

Усі діти беруться за руки. В одному з місць руки розривають, утворюючи голову (перший учасник) та хвіст (останній учасник) дракона.

Завдання «голови дракона» — максимально закрутити вузли між руками і ногами, щоб заплутати «тіло дракона».

Після того як «голова дракона» завершила дію, «хвіст дракона» (останній учасник або учасниця) стає на її місце і розкручує цей вузол, не розриваючи рук.

Мінімальна кількість учнів для проведення вправи - 8. Чим більше простір, тим більше може бути залучено дітей до виконання вправи.

## Матеріали для активності

—

## Поради та на що звернути увагу

Вправа допомагає дітям почати краще взаємодіяти в групі, адже для того, щоб розкрутити вузол, важливо діяти спільно, радитись і стати одним організмом.



## Вправа на розвиток пам'яті

### Вікова категорія

11-14  
15-18

### Ким запропонована

Вікторія  
Коновалова,  
менторка  
з акторської  
майстерності

### На що націлена

Розвиток пам'яті,  
емоційне  
розвантаження

### Опис організації активності для вчителів

У групі має бути сім учасників. Вони стають один за одним у певній послідовності і приймають певні пози (які персонально собі вигадують).

Восьмий учасник повинен запам'ятати, хто за ким стоїть та їхні пози. Підтвердивши, що запам'ятав розташування групи, восьмий учасник відвертається.

Група, яка прийняла відповідні пози, швидко міняє їх.

### Матеріали для активності

—





Змінюється і послідовність учасників. Можна навіть замінити одного з учасників групи. Восьмий учасник розвертається і повинен поставити всіх у попередньому порядку з пам'яті.

У цей момент клас активно бере участь і допомагає восьмому учаснику повернути всіх у групі до попереднього розташування.

Надалі групи можуть змінюватися. До поз та послідовності розташування учасників може додатися і певна емоція кожного, яку теж треба запам'ятати.

#### **Поради та на що звернути увагу**

Вправу можна виконувати як сидячи, так і стоячи.



## Робимо власний подкаст

### Вікова категорія

11-14  
15-17

### Ким запропонована

Артем  
Назаренко,  
ментор з музики

### На що націлена

Розвиток уяви, концен-  
трація уваги, відчуття  
єднання через групову  
взаємодію

### Опис організації активності для вчителів

Спочатку запропонуйте дітям створити умови для запису власного подкасту.

Для цього вони об'єднуються у міні-групи за ролями: відповідальні за сценарій, музичний супровід, створення handmade студії звукозапису (зазвичай у формі халабуди).

Потім організуйте запис подкасту/серії. Можна продовжувати наступні записи або елементи подкасту в разі інших повітряних тривоги чи в класі.

#### Пропоновані теми подкастів:

Шкільні новини або важливі події класу  
Тема тижня: суспільно-важливі теми, такі як екологія, мінна безпека, здорове харчування, здоров'я та гігієна  
Цілі сталого розвитку ООН  
Стендап (смішні історії з життя учнів та класу)

#### Матеріали для активності

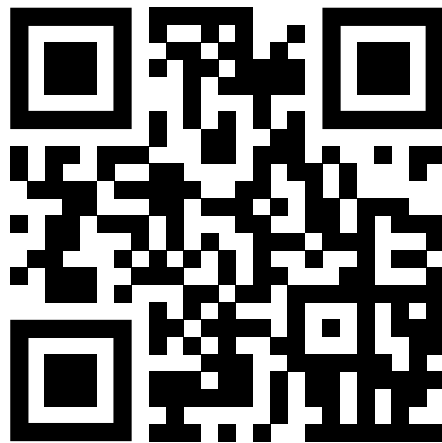
Телефон з диктофоном, мікрофон (не обов'язково)

#### Поради та на що звернути увагу

Вправа допомагає дітям почати краще взаємодіяти в групі, адже для того, щоб розкрити вузол, важливо діяти спільно, радитись і стати одним організмом.



Більше матеріалів для вчителів та батьків  
на 2022/2023 навчальний рік шукайте на  
**[osvitanow.org](https://osvitanow.org)**





Спільно  
ДО НАВЧАННЯ