

ВЧИМОСЯ ЖИТИ РАЗОМ

ПОСІБНИК ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ З РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК у курсі «Основи здоров'я» (початкова школа)



Київ
Видавництво «Алатон»
2016

Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. та інші.

О-88 Вчимося жити разом. Посібник для вчителя з розвитку соціальних навичок у курсі «Основи здоров'я» (початкова школа): — К.: Видавництво «Алатон», 2016. — 232 с.

ISBN 978-966-2663-43-3

Видання підготовано в рамках проекту «Вчимося жити разом». Цей проект має за мету навчання життєвим навичкам дітей та підлітків, що найбільше постраждали внаслідок військового конфлікту в Україні, необхідних для мирного життя у нових суспільних та домашніх спільнотах.

Посібник є складовою навчально-методичного комплексу «Вчимося жити разом» для початкової школи. Він спрямований на розвиток у дітей відповідного віку соціальних навичок, а саме: ефективного спілкування, співчуття, поваги до прав людини, роботи в команді, конструктивного вирішення конфліктів і їх запобігання, протистояння негативним соціальним впливам, переговорам, медіації, примиренню.

Посібник, у комплекті з Практикумом для учнів, розкриває окремі теми програми предмета «Основи здоров'я», затвердженої Міністерством освіти і науки України. Посібник реалізує компетентнісний підхід до навчання учнів, який визнано у світі найбільш ефективним для розвитку психосоціальних навичок.

Видання містить відомості про проект, концептуальні засади предмета «Основи здоров'я», вікові особливості розвитку учнів початкової школи, а також розробки уроків-тренінгів.

Посібник прислужиться вчителям, шкільним психологам, студентам педагогічних навчальних закладів, методистам.

ББК 51.204я721



Ця публікація стала можливою завдяки фінансовій підтримці Європейського Союзу і Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ). Погляди авторів, викладені у цій публікації, не обов'язково відображають позицію ЮНІСЕФ та Європейського Союзу. За надану інформацію несуть відповідальність автори.

ЗМІСТ

Передмова	5
Проект «Вчимося жити разом»	8

Частина I

1. Концепція предмета.....	15
2. ООЖН – ефективна педагогічна технологія навчання здорового способу життя і елемент високоякісної освіти.....	21
3. Тренінг – ефективний метод групової роботи	26
4. Організація і ресурсне забезпечення тренінгу	35
5. Збірка тренінгових активностей	39

Частина II

РОЗРОБКИ УРОКІВ-ТРЕНІНГІВ

1-й клас

Презентаційний тренінг для батьків за курсом «Вчимося жити разом»	53
Вступний урок. Знайомство зі школою	58
Тема 1. Моя родина	65
Тема 2. Дівчатка і хлопчики	70
Тема 3. Вчимося товаришувати	78
Тема 4. Неповторність людини	86
Тема 5. Настрій і почуття	91
Тема 6. Вчимося приймати рішення.....	99

2-й клас

Вступний урок. Знайомство з правилами	105
Тема 1. Права і обов'язки дитини.....	114
Тема 2. Дружна родина	120
Тема 3. Наука спілкування	127
Тема 4. Друзі за інтересами	134
Тема 5. Друзі з особливими потребами	138
Тема 6. Як помиритися з другом.....	143

3-й клас

Тема 1. Дружний клас.....	154
Тема 2. Дружна родина	160
Тема 3. Як стати толерантним	165
Тема 4. Школа спілкування.....	172
Тема 5. Уміння слухати.....	180
Тема 6. Як залагодити конфлікт	185
Тема 7. Характер людини	192
Тема 8. Самооцінка характеру.....	196

4-й клас

Тема 1. Як знайти друга	202
Тема 2. Як відстояти себе	214
Тема 3. Самооцінка і поведінка людини	219
Тема 4. Шануй себе та інших	225

ПЕРЕДМОВА

«Школа має стати противагою суспільству, яке молиться на технології та проповідує суцільне споживання. Її завдання — допомогти дітям усвідомити сенс і цінності життя. Школа має стати адвокатом дітей за всього розмаїття і складності їхніх характерів. Педагогіка покликана вказувати дітям шляхи, ставши на які, вони навчаться бути відповідальними, розвинуть у собі самостійність і незалежність.

Ми всі хочемо, щоб наші діти уміли любити, творити, були добрими. Ми хочемо, щоб у них вистачило мужності розв'язувати проблеми, які стоять перед нашою планетою, і щоб вони відчували свою належність не лише до власного народу, а й до багатомільярдного населення усієї нашої Землі».

Клаус В. ФОПЕЛЬ

У багатьох, передусім розвинених країнах модернізація системи освіти відбувається одночасно за двома напрямками. Перший умовно можна назвати інформатизацією, другий — гуманізацією освіти.

Процесам інформатизації нині надається особливо велике значення. І хоча справа ця складна й недешева, держава багато робить для її реалізації. Проте поряд із численними вигодами — необмеженим доступом до інформації, інтенсифікацією процесу навчання, можливістю дистанційної освіти — робота з комп'ютером забирає час, відведений для живого спілкування вчителя з дітьми та дітей між собою. До того ж Інтернет не має цензури, і учні отримують доступ до будь-якої інформації, у тому числі й тієї, яка може зашкодити морально незрілій особистості.

Саме тому паралельно з інформатизацією в освіті запроваджуються педагогічні технології розвитку соціально-психологічних компетентностей (життєвих навичок). Їх мета — сприяння адаптації дітей та підвищення стійкості у сучасному світі.

Це завдання є особливо актуальним для України, адже велика кількість родин з дітьми, що мешкали на тимчасово окупованих територіях, стала внутрішніми переселенцями.

Європейський Союз (ЄС) та представництво Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні впроваджують у нашій державі проект «Вчимося жити разом». Проект має на меті розвиток життєвих навичок та надання психосоціальної допомоги дітям і родинам, що постраждали внаслідок військового конфлікту. Виконавці проекту – Дитячий фонд «Здоров'я через освіту» (у напрямку формування психосоціальних компетентностей, що підвищують здатність до адаптації і подолання труднощів щоденного життя) та Національний університет «Києво-Могилянська академія» (у напрямку надання дітям і родинам психосоціальної підтримки).

Дитячий фонд «Здоров'я через освіту» реалізує проект шляхом впровадження освіти на засадах розвитку життєвих навичок. У початковій школі навчання життєвих навичок запроваджується насамперед через предмет «Основи здоров'я». Нижче наведено деякі результати, яких можна досягти завдяки викладанню цього предмета, з використанням сучасних педагогічних технологій.

Ми можемо подарувати учням особливий час і місце в школі. Запрошуючи дітей сісти в коло й обмінятися думками, ми наслідуюмо давні традиції, які існують у багатьох культурах світу, – організовувати своєрідне коло, де кожен має змогу висловитися з приводу будь-якої проблеми і вислухати думки інших.

Ми можемо допомогти дітям відчувати єднання з групою. Багатьом дітям, особливо тим, хто втратив не лише домівку, а й своїх друзів, складно зосередитися на навчанні. Наявність хоча б одного друга підвищує самооцінку дитини, нормалізує рівень стресу, сприяє успішній соціалізації та адаптації до нових умов.

Ми можемо дати дітям «точку опори». Допомагаючи усвідомити цінності й пріоритети, ми наставляємо їх на правильний шлях, вчимо уникати невинуватих ризиків і створених ними самими проблем.

Ми можемо навчити дітей приймати рішення і діяти з позицій здорового глузду. Розвиваючи в учнів ці навички, ми вчимо їх всебічно аналізувати ситуації, зважувати альтернативи, робити вибір і брати на себе відповідальність за його наслідки.

Ми можемо навчити дітей протистояти негативному соціальному тиску. Своєчасно тренуючи навички відмови, ми вчимо їх протидіяти маніпуляціям, підвищуємо стійкість до пропозицій, які можуть спричинити проблеми. Розвиваючи навички критичного мислення ми вчимо дітей довіряти лише достовірним джерелам інформації, ефективно протидіяти негативним інформаційним впливам, пропаганді ненависті і насилля.

Ми можемо навчити дітей керувати стресами. Діти, переселені із зони збройного конфлікту, ще довгий час відчують наслідки пережитого. Для відновлення психологічної рівноваги в умовах інтенсивного навчального процесу для них особливо важливо уміти розподіляти час, відпочивати і розслаблятися душею і тілом.

Ми можемо показати дітям, як можна жити у світі без насилля. Навчаючи учнів спілкуватися і розуміти одне одного, ми допомагаємо їм набути досвіду мирного розв'язання конфліктів, пошуку консенсусу чи компромісів. Ми здатні пробудити в дітей інтерес до того, що відчують і як думають інші люди, *розвинути у них толерантність і співчуття.*

Ми можемо вселити у дітей надію. Розвиваючи у них навички позитивної

самооцінки, ми найбільше допомагаємо дітям, які змушені дорослішати у складних життєвих обставинах. Переконаючи, що їхня доля — у їхніх руках, ми захищаємо дітей від негативного впливу оточення, яке, можливо, щодня нагадує про відсутність життєвих перспектив.

Усі ці завдання можуть здаватися надто складними для школи, яку дехто сприймає лише як місце, де учні здобувають знання. Однак сучасний випускник має бути не лише освіченою, а й добре вихованою, гармонійно розвинутою та стійкою особистістю, яка знає, чого хоче в житті і як цього досягти. І починати реалізовувати ці завдання треба з перших днів навчання дитини у школі.

Пропонований посібник складається з двох частин.

- У *Частині 1* наведено концепцію предмета «Основи здоров'я», принципи навчання на засадах життєвих навичок, рекомендації з організації та ресурсного забезпечення тренінгів, опис найбільш поширених інтерактивних методів.
- У *Частині 2* подано розробки уроків, що базуються на компетентністному підході.

Бажаємо успіху і запрошуємо до співпраці!
Автори

Проект «Вчимося жити разом»

Інформація про проект

Європейський Союз (ЄС) та Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) в Україні з листопада 2015 року розпочали новий проект «Вчимося жити разом» з розвитку життєвих навичок та надання психосоціальної допомоги дітям, підліткам та родинам, що постраждали внаслідок конфлікту в Україні. Виконавцями проекту є Дитячий фонд «Здоров'я через освіту» та Національний університет «Києво-Могилянська академія».

Проект реалізується у двох напрямках — формування у школярів життєвих навичок, які сприятимуть позитивній адаптації, та надання дітям і родинам психосоціальної підтримки.

Національний університет «Києво-Могилянська академія» реалізує проект із листопада 2015 року. У межах проекту заплановано проведення навчальних тренінгів для 4 000 педагогів, 450 практичних психологів та 100 соціальних працівників з основ емоційного спілкування, створення довірливого класного середовища — безпечного, відкритого дітям та батькам, сприятливого для розвитку стосунків, захисту від наслідків соціальних катастроф. Протягом листопада 2015 – грудня 2016 року близько 300 тисяч дітей та їхніх батьків візьмуть участь у програмі психосоціальної підтримки. Програма проекту є комплексною і передбачає допомогу дитині на рівні сім'ї, громади, психологічне консультування

та спеціалізовану психотерапевтичну допомогу.

Дитячий фонд «Здоров'я через освіту» долучився до реалізації проекту в січні 2016 року. Упродовж року за компонентою «Освіта на засадах життєвих навичок» 735 педагогів – вихователів дошкільних навчальних закладів і 2 505 учителів загальноосвітніх навчальних закладів пройшли навчання для викладання розроблених у рамках проекту тренінгових курсів. У вересні–грудні 2016 року понад 170 тисяч дітей будуть охоплені тренінгами з розвитку життєвих навичок ефективного спілкування, самоконтролю, керування стресом, розв'язання проблем і конфліктів. Це навички, які підвищують стійкість дітей та молоді у складних життєвих обставинах, сприяють їх адаптації до нових умов, допомагають знайти нових друзів і відновити душевний спокій.

Від самого початку проекту повною мірою функціонує портал превентивної освіти (autta.org.ua), на якому розміщено доступні електронні ресурси, розробки уроків, тренінгів, виховних годин, відеоматеріали та мультимедійні презентації з тематики проекту, висвітлюється хід виконання проекту, публікуються відгуки та ведуться авторські блоги його учасників.

У рамках проекту також розроблено комп'ютерний курс для педагогів, який дає змогу долучитися до викладання цих курсів будь-якому навчальному закладові.

Про ЮНІСЕФ: Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) працює над покращенням життя дітей і сімей на всій території України з 1997 року. ЮНІСЕФ є світовим лідером із захисту прав та інтересів дітей. Фонд працює у понад 190 країнах світу заради захисту й підтримки дітей від їх народження і до початку дорослого життя. Програми Фонду фінансуються з добровільних внесків фізичних осіб, компаній, закладів та урядів. Більше інформації: www.unicef.org.ua. Приєднуйтеся до нас у Twitter, Facebook та ВКонтакте.

Про ЕЧНО: Служба Європейської Комісії з гуманітарної допомоги та громадянського захисту (ЕЧНО) фінансує операції з надання допомоги жертвам природних та антропогенних катастроф і конфліктів за межами Європейського Союзу. Допомога надається неупереджено, безпосередньо людям, які її потребують, без проявів дискримінації чи расових уподобань, етнічної приналежності, релігії, статі, віку, національності чи політичних поглядів.

Про Національний університет «Києво-Могилянська академія»: Національний університет «Києво-Могилянська академія» створює, зберігає та поширює знання у природничій, соціальній, гуманітарній і технічній наукових сферах. Могилянка – це спільнота, яка формує високоосвічену, національно свідому, чесну, небайдужу, творчу особистість, здатну незалежно мислити та відповідально діяти згідно з принципами добра та справедливості, для розвитку відкритого й демократичного суспільства.

Про Дитячий фонд «Здоров'я через освіту»: Громадська організація Дитячий фонд «Здоров'я через освіту» спрямовує свою діяльність на розробку та впровадження в навчальних закладах програм, які базуються на формуванні в дітей життєвих навичок. Ці навички допомагають їм долати виклики повсякдення й адаптуватися до життя в мінливому світі. Організація співпрацює з Агенціями ООН (ЮНЕСКО, ЮНІСЕФ, Фонд народонаселення ООН), ВООЗ, Німецьким бюро співробітництва (GIZ), Агентством США з міжнародного розвитку (USAID), Корпусом миру США в Україні. Національні партнери – Міністерство освіти і науки України, Академія педагогічних наук України, регіональні інститути післядипломної педагогічної освіти, Всеукраїнська громадська організація «Всеукраїнська спілка вчителів і тренерів» (ВСЕСВІТ). Наш сайт: <http://helte.org.ua>, більше матеріалів на autta.org.ua, Facebook.

Мета, завдання і структура тренінгового курсу для початкової школи

У початковій школі проект «Вчимося жити разом» впроваджується у навчальний процес через предмет «основи здоров'я».

Метою курсу є навчання життєвих навичок, які полегшують адаптацію і сприяють відновленню психологічної рівноваги. Головне завдання курсу полягає в тому, щоб досягти позитивних змін у знаннях, ставленнях, намірах, уміннях і навичках, сприятливих для розбудови миру.

Структура курсу для 1–4-х класів визначається чинною навчальною програмою предмета «Основи здоров'я», затвердженою Міністерством освіти і науки України.

**ПРОГРАМА ТРЕНІНГОВОГО КУРСУ
«ВЧИМОСЯ ЖИТИ РАЗОМ»**

Тема і мета уроку-тренінгу	Результати навчання
ПЕРШИЙ КЛАС (7 ГОД.)	
<p>Вступний урок. Знайомство зі школою <i>Мета.</i> Ознайомити учнів із приміщенням школи, правилами поведінки на уроках, на перервах, у їдальні; познайомити з директором школи, медичним працівником, іншими співробітниками</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Наводять приклади шкільних правил. • Пояснюють наслідки дотримання і недотримання шкільних правил. • Називають ім'я та по батькові директора, вчителя, медичної сестри
<p>Тема 1. Моя родина <i>Мета.</i> Сприяти формуванню в учнів уявлення про сім'ю як осередок любові, емпатії, взаємної допомоги та відповідальності</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Називають кількість членів своєї родини та їхні імена. • Пояснюють, чому треба слухатися батьків. • Називають свої обов'язки в родині
<p>Тема 2. Дівчатка і хлопчики <i>Мета.</i> Навчити учнів знаходити спільне і відмінне між хлопчиками та дівчатками, сприяти формуванню гарних манер</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Називають одяг, заняття та спільні ігри для хлопчиків і дівчаток. • Пояснюють, чому слід товаришувати і з хлопчиками, і з дівчатками. • Демонструють гарні манери у спілкуванні з протилежною статтю
<p>Тема 3. Вчимося товаришувати <i>Мета.</i> Навчити дітей розпізнавати ознаки справжньої дружби, ознайомити з правилами товаришування і способами знайомств</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Називають ознаки справжньої дружби та правила товаришування. • Розповідають, як підтримувати доброзичливі стосунки з однокласниками. • Демонструють способи знайомства
<p>Тема 4. Неповторність людини <i>Мета.</i> Допомогти дітям усвідомити неповторність кожної людини, пояснити необхідність ставитися до людей із повагою; розвивати навички самоусвідомлення і самооцінки через позитивне ставлення до себе та інших людей</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Розповідають, чим схожі й чим відмінні люди. • Пояснюють, чому треба ставитися з повагою до себе та інших
<p>Тема 5. Настрій і почуття <i>Мета.</i> Вчити дітей розпізнавати, уявляти та висловлювати почуття, покращувати свій настрій</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Розпізнають різні почуття за невербальними ознаками. • Називають ситуації, які викликають різні почуття (радість, смуток, цікавість тощо). • Розповідають про способи покращення настрою
<p>Тема 6. Вчимося приймати рішення <i>Мета.</i> Вчити учнів передбачати наслідки та приймати зважені рішення за допомогою «Правила світлофора»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Пояснюють, чому слід продумувати наслідки своїх вчинків. • Демонструють уміння використовувати «Правило світлофора»

ДРУГИЙ КЛАС (7 ГОД.)

<p>Вступний урок. Знайомство з правилами <i>Мета.</i> Ознайомити учнів з курсом «Вчимося жити разом», правилами поведінки на уроках-тренінгах, сприяти співпраці учнів у класі</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Називають правила поведінки на тренінгу. • Пояснюють, для чого потрібні правила
<p>Тема 1. Права і обов'язки дитини <i>Мета.</i> Сприяти формуванню поваги до прав інших людей та почуття відповідальності за виконання своїх обов'язків</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Розрізняють поняття «право» та «обов'язок». • Називають права дитини. • Розповідають про свої обов'язки
<p>Тема 2. Дружна родина <i>Мета.</i> Допомогти дітям сформуванню ставлення до сім'ї як до дружньої команди, де всі виконують свої обов'язки, поважають і підтримують одне одного</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Називають імена членів своєї родини. • Пояснюють, яку родину називають дружною. • Демонструють шанобливе ставлення до батьків та близьких родичів. • Наводять приклади своїх сімейних обов'язків
<p>Тема 3. Наука спілкування <i>Мета.</i> Навчити дітей розрізняти вербальні та невербальні способи спілкування, показати важливість ставлення до інших із повагою, навчити робити компліменти</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Називають способи спілкування: слова, міміка, жести. • Розпізнають невідповідність між словами та мовою тіла. • Демонструють уміння робити компліменти
<p>Тема 4. Друзі за інтересами <i>Мета.</i> Сприяти підвищенню самоповаги та поваги до інших людей, розбудові дружніх стосунків, вчити толерантно ставитися до відмінностей у смаках і захопленнях, шукати спільні інтереси</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Пояснюють значення термінів «смаки» та «захоплення», значення спільних інтересів для розбудови дружніх стосунків. • Наводять приклади своїх захоплень та хобі однокласників, улюблених занять хлопчиків і дівчаток
<p>Тема 5. Друзі з особливими потребами <i>Мета.</i> Сприяти розвитку емпатії та поваги до людей з вадами здоров'я, мотивувати учнів надавати підтримку дітям з особливими потребами</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Розповідають, що відчувають люди з вадами здоров'я, якщо вони не мають друзів. • Наводять приклади видатних людей з вадами здоров'я, які досягли життєвого успіху. • Демонструють уміння висловити підтримку людям з особливими потребами
<p>Тема 6. Як помиритися з другом <i>Мета.</i> Розвиток навичок запобігання конфліктам і їх розв'язання, пошуку консенсусу та примирення</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Аналізують причини та наслідки конфліктів між друзями. • Пояснюють, чому важливо зберігати дружбу. • Демонструють алгоритм примирення з другом. • Наводять приклади віршів-мирилок

ТРЕТІЙ КЛАС (8 ГОД.)

<p>Тема 1. Дружний клас <i>Мета.</i> Визначити, як допомагає в роботі злагодженість і взаємодія, вчити створювати спільний проект, виховувати взаємоповагу, взаємодопомогу</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Називають риси справжнього друга. • Дають визначення поняття «взаємодія». • Пояснюють, до чого призводить незлагодженість у роботі. • Демонструють, як допомагає в роботі злагодженість і взаємодія
<p>Тема 2. Дружна родина <i>Мета.</i> Ознайомити учнів із поняттям «склад родини», обговорити обов'язки членів родини, запобігати виникненню дискримінації за статтю, мотивувати дітей допомагати батькам та іншим дорослим у родині</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Називають склад своєї родини. • Розповідають, як члени сім'ї дбають один про одного. • Пояснюють, чому хлопчики та дівчатка можуть мати однакові хатні обов'язки. • Називають свої обов'язки в родині. • Демонструють уміння робити приємне членам своєї родини
<p>Тема 3. Як стати толерантним <i>Мета.</i> Розповісти дітям про толерантність та її ознаки; довести, що кожен має свої відмінності, і їх слід поважати; виховувати толерантне ставлення одне до одного</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Пояснюють поняття «толерантність». • Називають ознаки толерантності. • Розповідають, чому слід цінувати відмінності та ставитися до людей толерантно
<p>Тема 4. Школа спілкування <i>Мета.</i> Сприяти розвитку навичок спілкування, уміння розпізнавати та використовувати вербальне й невербальне спілкування, ввічливо висловлювати прохання</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Розпізнають вербальне та невербальне спілкування. • Пояснюють переваги ввічливого спілкування. • Демонструють уміння висловлювати прохання
<p>Тема 5. Уміння слухати <i>Мета.</i> Сприяти розвитку навичок спілкування, уміння активно слухати</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Називають відмінність між «слухати» й «чути». • Пояснюють, що означає «слухання усім тілом». • Демонструють уміння активного слухання
<p>Тема 6. Як залагодити конфлікт <i>Мета.</i> Навчати дітей запобігати конфліктам, уникати образ, мирно розв'язувати конфлікти, тактовно обстоювати свою думку, дискутувати за допомогою аргументів</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Розпізнають конструктивну та неконструктивну поведінку в конфліктних ситуаціях. • Пояснюють, чому не можна дражнитися й обзивати інших. • Називають приклади ситуацій, у яких варто поступатися. • Демонструють уміння запобігати конфліктам і мирно розв'язувати їх
<p>Тема 7. Характер людини <i>Мета.</i> Сформувати в учнів уявлення про внутрішню красу людини; навчити розпізнавати позитивні й негативні риси характеру та мотивувати дітей покращувати свій характер</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Дають визначення поняття «характер» і «зовнішність». • Називають позитивні та негативні риси характеру. • Розповідають, як характер впливає на здоров'я. • Пояснюють, чому потрібно позбавлятися негативних рис характеру

<p>Тема 8. Самооцінка характеру <i>Мета.</i> Пояснити, що самооцінка характеру не завжди збігається з думкою про нас інших людей; дати визначення поняття «самооцінка»; вчити робити самооцінку власного характеру; виховувати бажання досягти реалістичної самооцінки</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Дають визначення поняття «самооцінка». • Називають види самооцінки. • Оцінюють риси свого характеру
<p>ЧЕТВЕРТИЙ КЛАС (4 ГОД.)</p>	
<p>Тема 1. Як знайти друга <i>Мета.</i> Навчити дітей будувати дружні стосунки, цінувати своїх друзів, знайомитися з новими друзями</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Розпізнають, що допомагає у дружбі, а що може їй зашкодити. • Називають правила дружніх стосунків. • Демонструють уміння представляти своїх друзів
<p>Тема 2. Як відстояти себе <i>Мета.</i> Навчити відстоювати себе та протистояти насиллю; виховувати почуття власної гідності, розвивати навички протидії соціальному тиску</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Наводять приклади позитивного та негативного впливу однолітків. • Розповідають, як можна обстояти власну думку. • Називають способи протистояння насиллю у своєму середовищі. • Демонструють уміння казати «Ні» на пропозиції однолітків
<p>Тема 3. Самооцінка і поведінка людини <i>Мета.</i> Проаналізувати, як формується самооцінка, як вона впливає на поведінку людини; вчити адекватно реагувати на критику, розрізнити впевненість і самовпевненість; формувати вміння гідно поводитись у будь-якій ситуації</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Називають види самооцінки (завищена, занижена й адекватна). • Пояснюють, що впливає на самооцінку, як ставитися до справедливої та несправедливої критики. • Розповідають, як самооцінка впливає на поведінку людини. • Розпізнають пасивну, агресивну та впевнену (гідну) поведінку. • Пояснюють різницю між впевненістю і самовпевненістю
<p>Тема 4. Шануй себе та інших <i>Мета.</i> Ознайомити учнів з поняттями «повага» і «самоповага», розвивати практичні навички постановки та досягнення мети</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Пояснюють, що означають поняття «повага» та «самоповага». • Називають справи, гідні поваги. • Називають приклади короткострокових і довгострокових цілей. • Демонструють уміння ставити короткострокові цілі та розробляти план досягнення мети
<p>УСЬОГО 26 ГОДИН ЗА ПРОГРАМОЮ ДЛЯ 1–4-х КЛАСІВ</p>	

ЧАСТИНА I

1. Концепція предмета

1.1. Сучасне уявлення про здоров'я

До середини ХХ ст. здоров'я трактували лише як відсутність хвороб. Здоровим вважали кожного, хто не був хворий. З розвитком медицини й фармакології збільшилася середня тривалість життя людей і змінилося їхнє уявлення про здоров'я.

Тепер здоров'я ототожнюють з поняттям загального благополуччя (не лише фізичного, а й психологічного і соціального), а його рівень — з якістю життя людини.

Основою сучасного уявлення про здоров'я є визначення ВООЗ:

«Здоров'я — це стан повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя».

Якщо взяти до уваги, що психологічне — це емоційне, інтелектуальне і духовне, отримаємо п'ятивимірну модель здоров'я (мал. 1).

Такий підхід до здоров'я називають холистичним (від англ. *whole* — цілий, цілісний). Він враховує не лише фізичне благополуччя людини, а й відповідний їй емоційний стан, інтелектуальний розвиток, рівень її соціалізації та духовності, адже кожен з п'яти вимірів є важливим для загального благополуччя людини.



Мал. 1. Холістична модель здоров'я

Рівні здоров'я можна уявити як безкінечність динамічних станів на умовній лінійці, на одному кінці якої — передчасна смерть, а на другому — ідеальне здоров'я.

Досягнення високого рівня благополуччя залежить від багатьох чинників. Деякі з них перебувають поза нашим контролем (наприклад, спадковість чи стан довкілля). Але тривалість життя і міцне здоров'я залежать насамперед від способу життя, тобто від нашої поведінки.

Якщо ми нічого не робимо для свого здоров'я, переживаємо багато стресів, маємо шкідливі звички і схильність до невиправданих ризиків, рівень і резерви здоров'я знижуються. А коли підтримуємо добру фізичну форму, живемо в гармонії зі своїм внутрішнім світом і з навколишнім, протистоїмо негативному впливу оточення, то зазвичай досягаємо високого рівня благополуччя.

Здоров'я людини безпосередньо пов'язане з її безпекою. Важливо виділяти особисту безпеку людини — те, що вона має забезпечувати самостійно, і громадську безпеку — те, що має забезпечуватися на державному рівні.

1.2. Особливості предмета

Предмет «Основи здоров'я» — унікальне досягнення сучасної української школи. Він дає дітям шанс сформувавши важливі життєві уміння, які допоможуть їм зберегти здоров'я, гармонійно розвиватись і в майбутньому стати успішними, стійкими до викликів сучасного світу.

За своїм призначенням, змістом і методами навчання предмет «Основи здоров'я» суттєво відмінний від інших предметів. Його особливості визначаються:

- необхідністю впливати на свідомість і поведінку учнів. Ця теза ґрунтується на визнанні того, що якість життя людини, її здоров'я, безпека і благополуччя найбільшою мірою залежать від її поведінки та способу життя;
- тим, що навчально-виховні впливи мають бути спрямовані на формування у дітей позитивних цінностей, знань, ставлень, умінь і навичок, які зменшать ризик виникнення поведінкових проблем і підвищать особистісний потенціал учнів для їхнього гармонійного розвитку та життєвого успіху;
- тим, що для посилення мотивації та ефективності навчання необхідно послідовно впливати на шкільну політику і створювати сприятливе середовище.

Ці особливості потребують знання концепції предмета, а також застосування нових принципів і підходів як до навчання, так і до адекватного оцінювання його результатів.

1.3. Базові ідеї впровадження

В основу описаного в цьому посібнику підходу до викладання основ здоров'я покладено такі ідеї:

- необхідним елементом сучасної якісної освіти та ефективних профілактичних програм є *розвиток соціально-психологічної компетентності учнів*. Українські діти особливо потребують цього через складну епідемічну, екологічну, соціально-економічну та демографічну ситуацію в Україні;
- у школах треба впроваджувати лише *ті підходи*, які довели свою ефективність на міжнародному і національному рівнях;
- навчання здорового способу життя дітей та молоді слід здійснювати на за-

садах *партнерства* з учнями, їхніми батьками, педагогічним колективом і місцевою громадою.

1.4. Мета, завдання і результати навчання

Мета предмета має дві складові:

- профілактичну — зменшення уразливості дітей і молоді в умовах сучасного світу (профілактика порушень здоров'я, дорожньо-транспортного, побутового та інших видів травматизму, вживання психоактивних речовин тощо);
- розвивальну — підвищення особистісного і творчого потенціалу учнів та їхнього прагнення до самореалізації і життєвого успіху.

Головним завданням предмета є створення умов для набуття знань, практичних умінь і ставлень, які сприяють свідомому вибору здорової та безпечної поведінки, а також намірові дотримуватися такої поведінки у своєму житті.

Узагальненим результатом навчання за предметом «Основи здоров'я» є оволодіння учнями сприятливими для здоров'я психосоціальними та спеціальними компетенціями.

До психосоціальних компетенцій (життєвих навичок) належать: позитивна самооцінка, самоконтроль, керування стресами, мотивації успіху і гартування волі, аналіз проблем і прийняття виважених рішень, критичне і творче мислення, вміння вчитись, ефективно спілкування, співчуття, розв'язання конфліктів, протистояння негативним соціальним впливам тощо.

До спеціальних компетенцій належать: санітарно-гігієнічні навички, раціональне харчування, рухова активність, загартування, організація режиму праці та відпочинку, надання першої допомоги тощо.

1.5. Принципи навчання

Досягти запланованих результатів можна лише за умови ефективного навчання, що приносить задоволення дітям. Тому головною ознакою сучасного підходу до навчання є зосередження на потенціалі та позитиві. Ґрунтуючись на принципах особистісно орієнтованого виховання, цей підхід дає змогу задовольняти базові потреби учнів початкових класів у спілкуванні, емоційному контакті, повазі до особистості, самоповазі, дружбі, товариськості, належності до групи, набутті нових знань та вмінь для пізнання себе і світу, успіху, визнанні, творчій самореалізації.

1.6. Методи навчання

Методичний апарат авторського підходу ґрунтується на педагогічній технології, яка має назву «освіта на основі розвитку життєвих навичок — ООЖН». У світі ця технологія визнана найбільш ефективною у формуванні компетенцій, спрямованих на збереження здоров'я. Вона залучає учнів до навчально-виховного процесу в ролі активних суб'єктів, а не пасивних споживачів інформації. Тому методи навчання орієнтовано на групову й індивідуальну діяльність, у процесі якої учні активно набувають сприятливих для здоров'я цінностей, знань, ставлень, умінь і навичок. Це дає змогу залучити до співпраці не лише активних учнів, а й тих, кого вважають слабкими чи пасивними.

1.7. Шкільні умови

Особливе значення при впровадженні предмета має створення у навчальному закладі середовища, сприятливого для здоров'я учнів і вчителів.

З цією метою вчителю треба налагодити співпрацю з директором школи, за-

ступником директора з виховної роботи, психологами, лікарем, іншими учителями і співробітниками школи.

Психолог допоможе відстежувати соціально-психологічний розвиток учнів, вчасно виявляти наявні проблеми, надавати індивідуальні консультації.

Заступник директора з виховної роботи стане вашим найкращим другом, адже саме ви допоможете йому налагодити позакласну роботу з педагогічним колективом, батьками та учнями.

Спільно з учителями фізичної культури, музики й образотворчого мистецтва ви можете організувати низку цікавих заходів: спортивні змагання, мистецькі конкурси, виступи агібригад тощо.

Лікар (з вашої школи або дитячої поліклініки) може консультувати вас, виступати перед батьками, надавати індивідуальні консультації дітям, які мають проблеми зі здоров'ям.

Важливе значення для ефективності навчання має облаштування у школі кабінету основ здоров'я.

1.8. Робота з педагогічним колективом

Успіх навчання учнів залежить від того, отримає предмет відповідний статус чи вважатиметься другорядним, не вартим уваги.

Підтримку колег можна забезпечити, вдало провівши педагогічну раду й ознайомивши їх з методиками викладання предмета та користю від упровадження основ здоров'я для учнів, їхніх батьків, школи та вчителів.

У межах педагогічного всеобучу бажано провести тренінги щодо профілактики стресу й емоційного вигорання, знайомства з тренінговими методами тощо.

1.9. Залучення учнів до проведення тренінгів

Залучення учнів до проведення тренінгів і позаурочних заходів є одним із важливих факторів ефективності предмета «Основи здоров'я».

Зазвичай із цим немає проблем, адже тематика предмета тісно пов'язана з реальними потребами та проблемами дітей. Учні з задоволенням сприймають інформацію й активно обговорюють її, поширюючи у своєму середовищі методом «рівний – рівному».

Вони висловлюють бажання стати помічниками вчителя-тренера, з ентузіазмом беруть участь у позакласних заходах.

1.10. Взаємодія з батьками

Запорукою успіху є також тісна взаємодія з батьками учнів. Адже саме вони відповідають за здоров'я дітей.

Партнерство з батьками допоможе скоординувати вплив родини та школи. Для цього необхідно:

- на початку навчального року провести батьківські збори, на яких ознайомити батьків з метою і завданням нового предмета, методами викладання і навчальною літературою;
- пояснити батькам, як обговорювати уроки з дітьми і як допомогти їм відпрацювати вміння, які вони набувають у школі;
- у межах батьківського всеобучу провести тренінги про вікові особливості учнів, про те, як запобігти порушенням здоров'я дитини, дорожньо-транспортному, побутовому та іншим видам травматизму.

1.11. Підготовка вчителів

Для успішного впровадження предмета вчителю бажано пройти додаткову підготовку. Це важливо передусім тому, що для ефективного викладання основ здоров'я необхідно володіти тренінговими формами роботи.

Учителі, які проходили підготовку в рамках проектів «ХОУП», «Рівний – рівному», «Захисти себе від ВІЛ», «Основи здоров'я» для початкової та основної школи, можуть обмежитися ознайомленням з цим посібником і відвідати кілька уроків, які проводять досвідчені тренери.

Тим, хто ніколи не вчився проводити уроки-тренінги, варто зробити це на спеціальних семінарах або курсах підвищення кваліфікації. Підготовку вчителів здійснюють висококваліфіковані тренери за 40-годинною програмою. У результаті підготовки вчителів:

- отримає цілісне уявлення про концепцію предмета;
- ознайомиться з методом навчання на основі розвитку життєвих навичок;
- оволодіє сучасними методиками інтерактивної групової роботи;
- спільно з іншими курсантами відпрацює базові уроки-тренінги;
- матиме можливість придбати комплект навчально-методичної літератури;
- після успішного закінчення курсів отримає сертифікат.

1.12. Перешкоди на шляху впровадження інноваційних тренінгових методів

Об'єктивні перепони впровадження предмета на засадах ООЖН.

Деякі вчителі можуть зіткнутися з об'єктивними труднощами у впровадженні предмета через:

- недостатню підготовку для викладання на засадах розвитку життєвих навичок та проведення уроків у формі тренінгів;
- відсутність підтримки з боку адміністрації школи, наприклад, у виділенні та обладнанні тренінгового кабінету;
- труднощі з забезпеченням тренінгів канцтоварами;
- незабезпеченість якісною навчальною літературою.

Суб'єктивні перепони впровадження предмета на засадах ООЖН

У деякого можуть виникнути суб'єктивні труднощі через:

- ставлення до предмета «Основи здоров'я» як до другорядного;
- нерозуміння нових підходів і небажання розвиватись у цьому напрямі;
- схильність до моралізаторства, незнання психологічних особливостей учнів, труднощі у спілкуванні з ними.

Однак педагоги, які оволодівають новими методиками, успішно долають ці перепони й відзначають, що завдяки цьому вони стають кращими вчителями і справжніми друзями своїх учнів.

1.13. Довгострокові вигоди від впровадження предмета

Для усвідомлення важливості предмета «Основи здоров'я» ознайомтеся з деякими його перевагами для всіх учасників навчально-виховного процесу.

Що отримують учні

- Почуваються більш упевненими, підвищується рівень їхньої самоповаги та самоконтролю.
- Поліпшуються їхні стосунки з дорослими (батьками й учителями).
- У класі створюється особлива атмосфера дружби, довіри та підтримки.

Користь для школи

- Підвищується якість освіти.
- У школі створюється доброзичлива для дитини атмосфера. Це сприяє зниженню правопорушень, насильницької поведінки та ранньому запобіганню вживанню психоактивних речовин в учнівському середовищі.
- Педагогічний колектив отримує інформацію про актуальні проблеми (щодо емоційного вигорання, профілактики ВІЛ/СНІД тощо).

Що отримує вчитель

- Оволодіває сучасними педагогічними методиками, підвищує свою кваліфікацію.
- Отримує більше задоволення від своєї праці.

- Поліпшує стосунки з учнями. На уроках і тренінгах вони виявляють зацікавленість, в особистому ставленні — довіру і вдячність.
- Поліпшує стосунки з батьками учнів і колегами.

Вигоди для батьків

- Отримують актуальну інформацію про здоров'я і розвиток дітей.
- Відчувають, що діти більш захищені.
- Помічають, що вони стають упевненішими та відповідальнішими.
- Стосунки з дітьми поліпшуються, зростає довіра між батьками та дітьми.
- Зменшується ризик вживання дітьми у підлітковому віці психоактивних речовин.

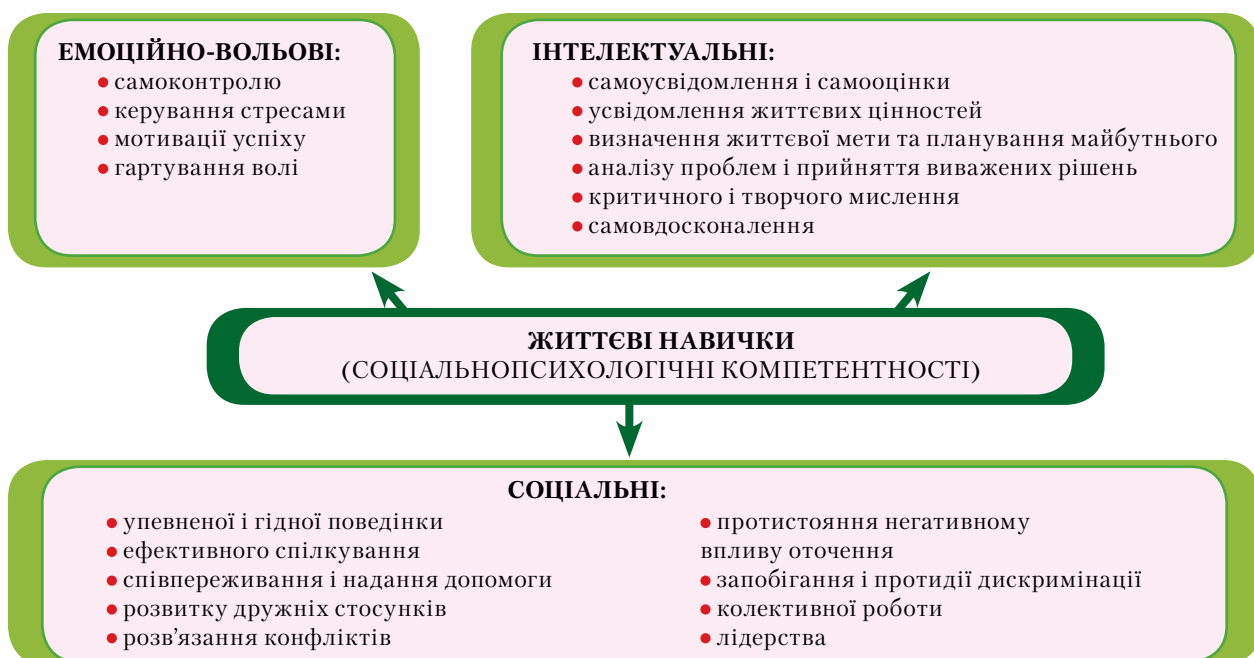
2. ООЖН – ефективна педагогічна технологія навчання здорового способу життя і елемент високоякісної освіти

2.1. Що таке життєві навички

Життєві навички – дослівний переклад з англ. *life skills*. Але в англійській мові *skills* означає не лише навички (уміння, відпрацьовані до автоматизму), а й здатність до чогось чи компетентність. Тому термін «життєва компетентність» був би точнішим, але в пострадянських країнах прийнято термін «життєві навички», і тому ми надалі використовуватимемо його, розуміючи під життєвими навичками низку психологічних і соціальних компетентностей, які допомагають людині ладнати зі своїм внутрішнім світом і будувати продуктивні стосунки із довколишнім.

За визначенням ВООЗ, життєві навички – це здатність до адаптації, позитивної поведінки та подолання труднощів повсякденного життя.

Життєві навички сприяють формуванню гармонійно розвиненої особистості, її кращій соціальній адаптації, інтелектуальному й емоційному благополуччю, позитивній і здоровій поведінці. Особливе місце серед них належить навичкам протидії соціальному тиску, що допомагають молоді навчитися діяти незалежно у сучасному світі. Тому їх ще називають життєвими навичками, сприятливими для здоров'я (мал. 2).



Мал. 2. Життєві навички, сприятливі для здоров'я

Навчання життєвих навичок є необхідним елементом високоякісної освіти. Вони підвищують конкурентоспроможність випускників на ринку праці. Й це не дивно, адже сьогодні кандидату на пристойну посаду не достатньо досконалого володіння професією. Йому необхідно набути психосоціальних умінь: критично і творчо мислити, адекватно сприймати себе й оточення, приймати виважені рішення, будувати конструктивні міжособистісні стосунки, працювати в команді, демонструвати здатність бути лідером, зацікавлювати і створювати мотивації для інших, розв'язувати проблеми та керувати стресами.

2.2. Особливості ООЖН

Освіта на основі набуття життєвих навичок (ООЖН) — це ефективна педагогічна технологія, спрямована на формування здорової та просоціальної особистості. Вона гармонійно поєднує функції виховання (формування ідентичності, цінностей та переконань) і розвиток соціально-психологічних компетентностей учнів (їхніх знань, умінь і навичок). Це сприяє формуванню своєрідного «поведінкового імунітету» до надмірно ризикованої поведінки.

Освіта на засадах розвитку життєвих навичок — це синтез найуспішнішого педагогічного досвіду і досягнень психологічної науки, передусім гуманістичної психології та теорії соціального впливу.

Ця педагогічна технологія надзвичайно популярна у багатьох країнах світу, зокрема у США, Західній Європі та на пострадянському просторі.

Вона довела свою ефективність у профілактиці шкідливих звичок (тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків), насилля і ризикованої поведінки, а також у профілактиці ВІЛ/СНІД.

Навчання здоров'я на основі розвитку життєвих навичок має на меті позитивні зміни у поведінці учнів. Воно передбачає зміни не лише у знаннях, а й у ставленнях і навичках, які стимулюватимуть ці бажані поведінкові зміни.

В основі цієї методики — повага до загальнолюдських цінностей і захист прав людини. Вона налаштовує на усвідомлення своїх прав і обов'язків, розуміння прав інших людей і повагу до них, виховує гідність, миролюбність, справедливість, колективізм, почуття відповідальності, впевненість у власних силах, толерантність (визнання того, що всі люди різні, що існують різні культури), інші позитивні якості.

Її відмінність від традиційних методів педагогічного впливу в тому, що формування особистої системи цінностей відбувається не шляхом моралізаторства, а завдяки добровільному прийняттю через усвідомлення їх реальної користі.

Методика розвитку життєвих навичок реалізує концепцію особистісно орієнтованого навчання і виховання. Вона враховує вікові та індивідуальні особливості учнів, етнічні, релігійні та соціально-економічні аспекти їхнього життя, передбачає делікатне ставлення до гендерних питань.

Навчання здійснюється на прикладах ситуацій, близьких до реального життя дітей і молоді, з урахуванням рівня їхнього розвитку, потреб та проблем. Але при цьому враховуються не лише актуальні потреби, а й ті, що незабаром можуть виникнути в зоні їхнього найближчого розвитку.

Переважа надається інтерактивним, а не інформативним формам навчання; останні досі переважають в освіті і є, безумовно, корисними, але не здатні повністю забезпечити зміни у ставленнях і поведінці учнів.

На відміну від звичайних занять, коли вчитель переважно говорить, а учні (студенти) слухають, широко застосовуються тренінги, які передбачають активну участь кожного, творчу співпрацю учнів між собою і з педагогом.

2.3. Склад і класифікація життєвих навичок

Чітко визначеного переліку життєвих навичок не існує. Їх налічують близько двадцяти. Серед них: прийняття рішень, критичне і творче мислення, ефективне спілкування, вміння розв'язувати проблеми, керування стресами тощо.

Немає і єдиної загально визнаної класифікації життєвих навичок. У деяких програмах, що ґрунтуються на розвитку життєвих навичок, класифікації цих навичок немає, їх перелічено в довільному порядку.

В інших програмах життєві навички поділяють на психологічні та соціальні.

В окремих програмах цю класифікацію поглиблено: серед соціальних навичок виділяють навички міжособистісного спілкування і навички протидії соціальному тискові. Психологічні поділяють на когнітивні (інтелектуальні) та емоційно-вольові.

Найчастіше життєві навички об'єднують у три групи. Наприклад: соціальні, когнітивні та емоційно-вольові навички (*таблиця 1*) або внутрішньоперсональні (психологічні), міжперсональні (комунікативні) та навички протидії соціальному тискові.

2.4. Методологія викладання життєвих навичок

Розвиток життєвих навичок — це підхід, зосереджений на учнях, намагання зробити процес викладання динамічнішим і привабливішим, можливість негайного відпрацювання життєвих навичок з використанням інтерактивних методів навчання.

Інтерактивні методи не є синонімом життєвих навичок, але вони — необхідний елемент і запорука успішного навчання життєвих навичок. Адже важко уявити процес аналізу цінностей і ставлень, якщо представлено лише одну думку; група людей сформулює більший перелік аргументів для можливого вибору, ніж одна людина; не можна навчитися міжособистісних стосунків, якщо просто послухати лекцію чи прочитати книжку тощо.

Педагогічну ООЖН-технологію впроваджено у більш як 80 країнах світу. Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України також визнає ООЖН найбільш адекватним підходом у впровадженні предмета «Основи здоров'я», як для початкової та основної школи, так і для факультативних курсів профілактичного спрямування. Впровадження ООЖН у навчальні плани шкіл України було оцінено міжнародними експертами як «видатне досягнення».

У *таблиці 2* наведено основні характеристики успішно апробованої в Україні ООЖН-технології, яку покладено в основу авторської концепції з вивчення предмета «Основи здоров'я» у початковій школі.

Таблиця 1. Життєві навички, сприятливі для здоров'я

Навички, що сприяють соціальному благополуччю (міжперсональні навички)	Навички, що сприяють психологічному благополуччю (внутрішньоперсональні навички)	
	Когнітивні (інтелектуальні) навички	Емоційно-вольові навички
<p>1. Навички ефективного спілкування:</p> <ul style="list-style-type: none"> активне слухання уміння чітко висловити свою думку уміння відкрито висловлювати свої почуття без страху володіння «мовою жестів» адекватна реакція на критику уміння попросити про послугу, допомогу <p>2. Навички співпереживання:</p> <ul style="list-style-type: none"> здатність розуміти почуття, потреби і проблеми інших людей уміння висловити це розуміння уміння надати підтримку і допомогу <p>3. Навички розв'язання конфліктів:</p> <ul style="list-style-type: none"> здатність розрізняти конфлікти поглядів і конфлікти інтересів уміння розв'язувати конфлікти поглядів на основі толерантності уміння розв'язувати конфлікти інтересів шляхом конструктивних переговорів <p>4. Навички протидії соціальному тискові (упевненої поведінки, відмови, поведінки в умовах тиску, загрози насилля, протидії дискримінації):</p> <ul style="list-style-type: none"> навички упевненої поведінки уміння відстоювати свою позицію уміння долати сором'язливість уміння відмовлятися від небезпечних пропозицій протидія дискримінації <p>5. Навички групової роботи та адвокації:</p> <ul style="list-style-type: none"> уміння бути членом команди, працювати на результат уміння висловити повагу до внеску інших осіб сприйняття різних стилів поведінки лідерські навички навички впливу і переконливості навички встановлення контактів і мотивування 	<p>1. Самоусвідомлення і самооцінка:</p> <ul style="list-style-type: none"> здатність усвідомити свою унікальність позитивне ставлення до себе, інших людей і життєвих перспектив здатність реально оцінювати свої здібності та можливості, переваги й недоліки здатність адекватно сприймати оцінки інших людей здатність усвідомити свої права, потреби, цінності і пріоритети постановка життєвої мети <p>2. Аналіз проблем і прийняття рішень:</p> <ul style="list-style-type: none"> уміння визначити суть проблеми та причини її виникнення уміння знайти відповідну інформацію і достовірні джерела здатність сформулювати щонайменше три варіанти розв'язання цієї проблеми уміння передбачити наслідки кожного варіанта для себе й інших уміння оцінити реалістичність кожного варіанта, враховуючи власні можливості та життєві обставини здатність обрати оптимальне рішення <p>3. Навички критичного мислення:</p> <ul style="list-style-type: none"> уміння відрізняти факти від міфів, стереотипів та особистих уявлень аналіз ставлень, цінностей, соціальних норм, вірувань і чинників, що на них впливають аналіз впливу однолітків і засобів масової інформації 	<p>1. Навички самоконтролю:</p> <ul style="list-style-type: none"> контроль проявів гніву уміння долати тривогу уміння переживати невдачі уміння справлятися з горем, втратою, травмою, насиллям <p>2. Керування стресами:</p> <ul style="list-style-type: none"> планування часу позитивне мислення методи релаксації <p>3. Мотивація успіху і гартування волі:</p> <ul style="list-style-type: none"> віра в те, що ти є господарем власного життя налаштованість на успіх здатність концентруватися на досягненні мети розвиток наполегливості та працелюбності

Таблиця 2. Основні характеристики ООЖН-технології

Теоретичне і методичне підґрунтя ООЖН-технології	<ul style="list-style-type: none"> • Концепція особистісно орієнтованого виховання. • Педагогічні технології: групової роботи (інтерактивні), розвивального навчання, створення ситуації успіху, ігрові, проектні
Досвід успішного впровадження в Україні	<p>Обов'язковий предмет «Основи здоров'я» (1–9 класи)</p> <p>Факультативні курси:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Корисні звички» (1–4 класи); • «Я – моє здоров'я – моє життя» (5–6 класи); • «Захисти себе від ВІЛ» (10–11 класи, ПТНЗ, ВНЗ)
Методи і форми навчання	Тренінгові (інтерактивні). Поєднують індивідуальні, групові та фронтальні форми, методи і прийоми, що забезпечують активну участь, партнерську взаємодію суб'єктів навчально-виховного процесу, враховує індивідуальні особливості і стилі навчання, базується на особистому досвіді
Вимоги до підготовки педагога	<ul style="list-style-type: none"> • Знання сутності превентивної освіти та змісту курсу, що викладається. • Знання концепції ООЖН (освіти на основі набуття життєвих навичок), умов і критеріїв ефективного навчання. • Володіння тренінговими (інтерактивними) методами. • Досвід практичного відпрацювання базових тренінгів за програмою
Вимоги до навчально-методичних матеріалів	<ul style="list-style-type: none"> • Спрямовані на розвиток психосоціальних (життєвих) навичок, сприятливих для здоров'я. • Містять тематику, відповідну до віку. • Враховують природні потреби учнів. • Зміст підручників наближено до реального життя. • Написані мовою, зрозумілою для цільової аудиторії. • Є комплектними (видання для вчителя, учнів, батьків)
Вимоги до організації навчально-виховного процесу	<ul style="list-style-type: none"> • Заняття проводить підготовлений педагог. • Виділяється приміщення, що дає змогу проводити навчання у формі тренінгу. • Педагог використовує інтерактивні методи навчання. • Учні забезпечуються навчальними матеріалами (підручниками, робочими зошитами). • Проводиться тренінг для педагогічного колективу з метою демонстрації ефективності педагогічної ООЖН-технології. • Проводиться презентаційний тренінг для батьків з метою розбудови партнерства з сім'єю. • У навчальному закладі діють суворі правила щодо заборони агресивної поведінки, куріння, вживання алкогольних напоїв, інших психоактивних речовин. • Здійснюється підготовка волонтерів для допомоги вчителю та проведення роботи серед однолітків за методом «рівний – рівному». • У навчальному закладі проводяться акції, що підвищують прихильність учнів до здорового способу життя (дні здоров'я, акції, творчі конкурси, виступи агітбригад, проекти, дослідження). • Здійснюється анкетування учнів за процедурою «до» і «після» для оцінки ефективності навчання

3. Тренінг — ефективний метод групової роботи

3.1. Педагогіка співробітництва і розвивального навчання: джерело тренінгу

В основу педагогіки співробітництва і розвивального навчання покладено ідеї радянського психолога Лева Семеновича Виготського, які він сформулював у 20-ті роки ХХ ст. У стислому викладі вони такі:

1. Соціальне оточення дитини є основним джерелом її розвитку. Іншими словами, усе, чого навчиться дитина, мають дати їй люди довкола неї.

2. При цьому недостатньо враховувати те, що дитина здатна робити тут і тепер (наприклад, які задачі вона може розв'язувати). Досліджуючи те, що вона може виконати самостійно, ми досліджуємо вчорашній день, так звану *зону актуального розвитку*. Важливішим є те, що дитина може зробити завтра, які процеси уже зріють.

3. Навчання нового відбувається шляхом наслідування. Наслідування — це те, що дитина не здатна виконати самостійно, але чого може навчитися в інших або у співпраці з ними. Те, що сьогодні вона може виконати тільки у співпраці, а завтра вже самостійно, і є знаменитою *зоною її найближчого розвитку*.

Ідеї Л. С. Виготського визначають сутність сучасного підходу до освіти, який називають педагогікою співробітництва і розвивального навчання. Розвивальне навчання — це процес інтеріоризації, «вращування» зовнішньої колективної соціальної взаємодії у внутрішній досвід дитини, її спосіб мислення.

Навчання і виховання здійснюються у процесі колективної діяльності учнів. Сенс роботи вчителя не в тому, щоб домінувати, а в тому, щоб спрямовувати і регулювати цю спільну діяльність.

Практичне застосування цього підходу означає, що:

- зміст навчання повинен мати превентивний характер, тобто орієнтуватися на зону найближчого розвитку дітей з урахуванням рівня їхнього актуального розвитку. Виховання соціально спрямованої та відповідальної поведінки доцільно починати до того, як учні зіткнуться з реальними проблемами у своєму житті;
- навчально-виховний процес має орієнтуватися не лише на засвоєння учнями досвіду інших людей, а й на формування власної стратегії самоосвіти, самовиховання і саморозвитку;
- для ефективного впливу необхідно використовувати педагогічні методи, що базуються на активній участі та співпраці учнів між собою і з учителем.

3.2. Що таке тренінг

Тренінг — форма групової роботи, яка забезпечує активну участь і творчу взаємодію учасників між собою і з учителем.

Тренінг — це ретельно спланований процес надання і поповнення знань, відпрацювання умінь і навичок, зміни чи оновлення ставлень, поглядів і переконань.

Отже, в педагогіці співробітництва і розвивального навчання тренінг — це:

- нові підходи (співробітництво, відкритість, активність, відповідальність);
- нові знання (інтенсивне засвоєння, уточнення);
- позитивні цінності, ставлення, ідеали;
- нові уміння і навички (ефективної комунікації, самоконтролю, лідерства, роботи в команді, аналізу ситуацій і прийняття рішення).

Ви можете провести серед своїх колег мозковий штурм, спільно формулюючи визначення тренінгу. Вони можуть сказати, що:

- «тренінг — це щось не схоже на уроки»;
- «на тренінгу учні не сидять за партами»;
- «на тренінгу всі добровільно дотримуються правил»;
- «тренінг — це те, що відбувається під керівництвом тренера»;
- «на тренінгу можна на рівних спілкуватися з тренером»;
- «на тренінгу можна багато чого навчитися»;
- «на тренінгу не треба вчитися».

Ці думки, на перший погляд, суперечливі. Але всі вони яскраво характеризують процеси, що відбуваються на тренінгу. Адже хоча тренінг є формою організації навчального процесу, він не схожий на класичні уроки.

На тренінгу втрачають силу багато правил, яких учні звикли дотримуватися в школі (вставати, коли відповідаєш; сидіти за партами; не пересідати).

Однак ця форма роботи передбачає власні правила, і перше з них — учасники самі виробляють і беруть добровільне зобов'язання дотримуватися певних пра-

вил (не запізнюватися, не перебивати, бути доброзичливим, толерантним, коректним тощо). Учні справді не сидять за партами, а сідають півколом або колом, щоб добре бачити одне одного і вчителя, який сидить поруч.

Педагог, якого найчастіше називають тренером, або фасилітатором (від *англ. facilitate* — полегшувати, сприяти), не домінує, а лише спрямовує діяльність групи.

Для цього, наприклад, існує правило, що на тренінгу всі звертаються одне до одного на ім'я. Така практика виправдовує себе, допомагає налагодити контакт із групою і зняти психологічні бар'єри.

Тренінг як форма педагогічного впливу передусім передбачає використання активних методів групової роботи (наприклад, рольових ігор). Саме тому вони дуже подобаються дітям і створюють у них відчуття свята, хоча під час тренінгу можна навчитися і збагнути набагато більше, ніж під час класичного уроку.

3.3. Зміст тренінгу

Форма проведення тренінгу має суттєве значення, однак головним усе-таки є його зміст. Щоб реально вплинути на свідомість і поведінку учнів, зміст тренінгу має:

- бути максимально наближеним до потреб і проблем учасників;
- враховувати рівень їхнього актуального розвитку і завдання найближчого розвитку;
- орієнтуватися на формування цінностей, знань, умінь і навичок, які є основою поведінки;
- розглядати делікатні теми, що стосуються репродуктивного здоров'я і вживання психоактивних речовин, не ізольовано, а в контексті інших важливих проблем.

У будь-якому разі слід рішуче відмовитися від менторського тону і моралізаторства, інакше дехто з учасників відчужиться себе вигнанцем і втратить інтерес до обговорюваних тем.

3.4. Структура тренінгу

Тренінг має певну структуру (мал. 3).

Вступна частина тренінгу передбачає вирішення таких завдань:

- оцінка рівня засвоєння матеріалу попереднього тренінгу (отримання зворотного зв'язку). Зазвичай це відбувається у формі опитування (що найбільше запам'яталось чи сподобалося на минулому тренінгу) або перевірки домашнього завдання;
- актуалізація теми поточного тренінгу і виявлення очікувань;
- створення доброзичливої та продуктивної атмосфери (цей етап на-

зивають загальним терміном «знайомство». Він проходить у формі самопрезентації чи взаємопрезентації учасників тренінгу);

- підтримання демократичної дисципліни у формі прийняття, уточнення або повторення правил групи.

Основна частина тренінгу — кілька тематичних завдань у поєднанні з руханками (вправами на зняття м'язового і психологічного напруження).

В основній частині тренінгу іноді виділяють теоретичний і практичний блоки. Проте цей поділ є досить умовним. Адже знання (як і уміння та навички) на тренінгу здобуваються у процесі виконання практичних завдань (міні-лекції у формі бесіди, презентації, взаємонавчання, робота в групах).

Завершальна частина тренінгу охоплює:



Мал. 3. Структура тренінгу

- підбиття підсумків;
- отримання зворотного зв'язку за тематикою поточного тренінгу;
- релаксацію і процедури завершення тренінгу.

3.5. Огляд інтерактивних методів

Педагогічні методи мають полегшувати процес доброзичливого спілкування учасників тренінгу. Детальний опис інтерактивних методів і збірка тренінгових вправ містяться на компакт-диску для вчителя.

Нижче наведено лише короткий опис методів, які забезпечують активну участь і взаємодію учасників один з одним і з учителем (тренером):

- робота в групах;
- інтерактивні презентації;
- дискусії;
- мозкові штурми;
- рольові ігри;
- аналіз історій і ситуацій.

На жаль, щоб стати високопрофесійним тренером, цієї інформації недостатньо. Треба пройти відповідну підготовку і відчувати переваги цих методів на практиці. Тут усе важливо: атмосфера і темп роботи, зарядженість тренера, його компетентність і акторські здібності. Однак не слід думати, що тренером може стати тільки той, хто має особливі здібності. Проведення тренінгу — не мистецтво, а скоріш, технологія. Кожен педагог здатний оволодіти нею. Далі ми коротко ознайомимося з деякими методами групової роботи.

Робота в групах

Дискусії й обговорення можна проводити цілим класом. Але вони набагато ефективніші, коли проводяться у групах,

зокрема, якщо клас великий, а час обмежений.

Групове обговорення максимально підвищує активність і внесок кожного учасника. Дискусія допомагає учневі уточнити свої уявлення, усвідомити почуття і ставлення.

Обговорення в групах дає змогу більше дізнатися одне про одного, стимулює вільний обмін думками, збільшує ймовірність того, що учні краще зрозуміють почуття і позиції інших, більше рахуватимуться з ними.

Для організації обговорення в групах тренер:

- чітко формулює мету: вивчити тему, обговорити ситуацію, проблему, сформулювати запитання, запропонувати ідеї або варіанти рішень, виконати проект, відрепетирувати сценку чи спосіб дії;
- повідомляє, скільки часу відводиться на це завдання;
- формує групи (бажано з 2—6 осіб) різними прийомами, приклади яких ви знайдете на компакт-диску для вчителя;
- розташовує групи так, щоб учасники кожної сиділи поряд і добре чули одне одного;
- пропонує групам обрати протоколіста, який записуватиме варіанти та стежитиме за дотриманням простих правил. Після обговорення на прохання тренера протоколісти розповідають про те, як відбувалося обговорення і які рішення було прийнято.

Для поживлення дискусії рекомендують перед обговоренням розповісти ситуацію з реального життя.

- Найкраще розпочати роботу з групами, які складаються з 2—4 осіб. У невеликих групах учням легше подолати сором'язливість. Коли ви відчу-

ете, що учасники набули впевненості, групи можна збільшити до 5—6 осіб.

- Краще не доручати учасникам формувати групи за власним бажанням, адже в такому разі «непопулярні» діти почуватимуться ображеними. Формуючи групи, стежте, щоб їх склад змінювався якомога частіше.
- Наголосіть на важливості принципу «один за всіх і всі за одного». Усі члени групи мають зробити свій внесок у вирішення поставленого завдання. Успіх групи залежить від внеску кожного.
- У деяких випадках доцільно формувати групи за ознакою статі.

Робота в групах розвиває життєві навички активного слухання, співпереживання, співробітництва, упевненої поведінки й толерантності (поваги до чужої думки).

Інтерактивні презентації

Ця форма роботи зарекомендувала себе як найкраща альтернатива лекціям. Використання інтерактивних презентацій потребує комп'ютера з проектором.

Добре, якщо ви матимете змогу показати на тренінгу фільм або фотографії.

Відповіді на запитання й опитування думок

Ця форма роботи потребує від тренера делікатності й толерантного ставлення. Цікавлячись думкою учасників чи проводячи групову дискусію, пам'ятайте про неприпустимість грубого втручання з метою різко заперечити або розкритикувати чийсь думку. Якщо тренер не сприйматиме позитивно висловлювання учасників, вони ніяковітимуть і не братимуть участі в обговоренні.

Намагайтеся уникати запитань, які потребують закритих відповідей «так» чи «ні». Якщо ви прагнете, щоб учасни-

ки заговорили, ставте їм відкриті запитання, які вимагають пояснення своєї думки.

Важливо також не поспішати й не вимагати від учасників негайної відповіді на запитання. Вони повинні мати час на роздуми, але не забагато. Для того, щоб тренінги проходили жваво, слід підтримувати темп.

Мозковий штурм

Мозковий штурм — це метод опитування, за якого приймаються будь-які відповіді учасників стосовно обговорюваного питання чи теми.

На першому етапі учасники активно висувують ідеї щодо обговорюваної теми, ситуації або проблеми, зокрема й нереалістичні, фантастичні й нелогічні. Головне завдання — кількість ідей, а не їх якість.

Під час мозкової атаки забороняється оцінювати висунуті ідеї. Кожна пропозиція приймається і записується на дошці або аркуші паперу. Учасники знають, що від них не вимагається обґрунтування їхньої пропозиції чи пояснення, чому вони так думають. Час для висунення ідей зазвичай обмежений, після якого «підводять ризику». Другий етап — оцінювання й обговорення ідей, ранжування їх за рівнем значущості, поділ на групи тощо.

Перевагами цього методу є те, що він:

- дає змогу за короткий час зібрати максимальну кількість різних думок;
- допомагає залучити до роботи тих, хто зазвичай є пасивним і соромиться брати участь у дискусіях;
- активізує уяву і творчі можливості учасників;
- є цікавим початком для наступного обговорення в групах.

Отже, для організації мозкового штурму треба:

- сформулювати запитання, проблему чи ситуацію і попросити учасників висловити свої ідеї й пропозиції;
- повідомити, скільки часу відводиться для «генерації» ідей;
- повідомити, що учасники можуть пропонувати будь-які ідеї, що спадають їм на думку;
- не обговорювати ідеї одразу після того, як їх запропоновано;
- записувати їх там, де буде видно всім;
- після «підведення ризику» повідомити чіткі критерії оцінювання;
- опрацювати спільно з учасниками список ідей: додати нові, вилучити ті, що не стосуються теми, розподілити ідеї за категоріями, відібрати найкращі тощо.

Рольові ігри

Рольова гра — це неформальна постановка, в процесі якої учасники без попередньої підготовки розігрують сценки або ситуації. При цьому вони уявляють себе вигаданими персонажами, які моделюють реальні життєві історії та ситуації.

Під час рольової гри учасники не діють від свого імені, а демонструють поведінку і висловлюють почуття умовного персонажа. Зазвичай це набагато легше, ніж діяти від себе особисто.

Рольова гра — дуже ефективний метод апробації нових моделей поведінки. Вона дає змогу «приміряти» їх на себе. Дія «під маскою» дає можливість сформулювати власні уявлення учасників про те, як можна розв'язати подібну ситуацію в реальному житті. Це також допомагає краще зрозуміти почуття їхніх персонажів і розвинути навички емпатії (співпереживання).

Крім того, завдяки рольовій грі учасник має змогу краще зрозуміти

і висловити власні почуття, без побоювання розкритися і бути висміяним навколишніми. Це — чудова можливість для практичного відпрацювання навичок у ситуаціях, близьких до реальності.

Рольова гра вимагає певних навичок від тренера і від учасників тренінгу. Щоб організувати її:

- опишіть модельну ситуацію, яку треба інсценувати;
- для початку розкажіть учасникам, як вони мають діяти, або запропонуйте сценарій;
- відберіть охочих учасників, щоб продемонструвати цю сценку перед класом. Оберіть для себе одну з провідних ролей;
- використовуйте допоміжний реквізит: капелюшки, картки з іменами, перуки, костюми, маски — усе, що можна виготовити на місці, або приготовлене заздалегідь;
- починайте рольову гру;
- якщо це можливо, обігруйте ситуацію з гумором;
- по закінченні сценки обговоріть її;
- об'єднайте клас у групи, нехай вони зіграють між собою цю чи подібну сценку.

Аналіз історій і ситуацій

Аналіз історій і ситуацій — детальний розбір реальної або вигаданої історії, в якій описано, що сталося в житті конкретної людини, групи людей, родини, школи чи громади.

Це дає змогу учасникам проаналізувати й обговорити ситуації, з якими вони можуть зіткнутися в реальному житті. Учні аналізують поведінку персонажів, прогнозують, оцінюють наслідки різних варіантів їхньої поведінки.

Найпопулярніші інтерактивні методи

Мозковий штурм

Учні спонтанно висувують ідеї на задану тему. На першому етапі записують всі ідеї. Відтак їх можна класифікувати або використовувати для подальшого аналізу

Рольові ігри/ інсценування

Учні розподіляють ролі і діють за сценарієм. Ефективний метод апробації різних моделей поведінки «під маскою». Чудова нагода відпрацювати навички

Руханки:

- заряд енергії на початку дня;
- зняття втоми після інтенсивної праці;
- перехід до іншого виду діяльності;
- мотивація групової взаємодії;
- психологічна розрядка

Аналіз історій

Використання реальних і вигаданих історій, міфів, легенд, притч, казок та віршів ефективно для досягнення бажаних змін на рівні ставлень, переконань, усвідомлення і переоцінки цінностей

Континуум

Використовують для оцінки ставлень (наприклад, до заборони тютюнопаління у громадських місцях). У класі малюють умовну лінію, з протилежних її кінців стають ті, хто займає радикальні позиції, інші — ближче до того чи того краю. Хто бажає, мотивує, чому обрав саме таку позицію

Виготовлення постерів/флаєрів

Розвиток креативності, навичок адвокації, вміння працювати з матеріалом

Малюй і пиши

Учасникам пропонують намалювати і написати щось на задану тему. Наприклад, намалювати ВІЛ-позитивну дитину і написати її історію

Взаємонавчання

Ефективна форма засвоєння знань, коли учні опрацьовують певний матеріал (самостійно або в групах), а відтак навчають інших. Роль учителя — перевірити рівень засвоєння матеріалу, підсумувати вивчене

Знайомства/«криголами»

Вправи для поліпшення психологічного клімату в групі, підвищення самооцінки, розвитку емпатії

Трикутник/діамант/концентричні кола

Вправу виконують у групах. Групи отримують по 6–9 або більше карток, на яких записують певні навички чи якості (наприклад ті, що допомагають вчитися). Потім учасники розкладають картки у вигляді трикутника, діаманта чи концентричних кіл відповідно до їх значення. Тренуються вміння виділяти головне і досягати консенсусу

Обговорення в колі

Кожен учасник має змогу висловитися з певної проблеми. У великих класах краще проводити цю вправу, попередньо розділивши клас на 3–4 групи, і назагал вислуховувати лише представників груп

Дебати

Захист протилежних поглядів. Розвиток вміння відстоювати свою позицію з повагою до опонента. Потребує високої кваліфікації тренера

Акваріум

Першу частину тренінгу половина групи задіяна в тренінгових активностях, а друга — спостерігає. У другій частині тренінгу учні міняються ролями. Використовують у великих класах.

Тріади

Учасники об'єднуються в трійки. Двоє обговорюють проблему або розігрують сценку, а третій — виконує роль спостерігача (забезпечує зворотний зв'язок)

Історія може бути незавершеною, і тоді учасники самі вирішують, які наслідки можуть бути і як саме треба діяти, щоб вона мала щасливий кінець.

Головна цінність цього методу в тому, що учасники мають змогу експериментувати з майже реальним життям і апробувати різні варіанти поведінки в безпечних умовах, прогнозувати, що з цього вийде.

Перевагами цього методу є:

- вироблення навичок аналізу проблем і ситуацій;
- вироблення навичок критичного мислення і прийняття рішень;
- розвиток життєвих навичок, творчого і критичного мислення, співпраці та групової роботи.

Інші методи

Дебати, дослідницькі роботи, мистецькі конкурси, вистави, виставки, виступи агітбригад, концерти, пробіги, проведення круглих столів та інші заходи, присвячені цій проблемі, привертають увагу громадськості.

Плануючи таку діяльність, ви змінюєте громадську думку, створюєте сприятливе середовище для ефективного впровадження предмета, мотивуєте молодь, батьків, педагогічний колектив, а нерідко — й засоби масової інформації, які шукають цікаві матеріали з цієї проблеми.

4. Організація і ресурсне забезпечення тренінгу

4.1. Типи тренінгових кабінетів

Проведення тренінгів передбачає такі форми роботи як: обговорення в колі, створення творчих проєктів, мультимедійні презентації, робота в групах чи в парах, проведення руханок, постійне переміщення кабінетом.

Оскільки переставляти столи до і після кожного тренінгу не завжди можливо, у кожному сучасному навчальному закладі доцільно обладнати тренінговий кабінет.

Приміщення для тренінгового кабінету має бути просторим (площею не менш як 40 квадратних метрів) або складатися з кількох окремих кімнат. Залежно від цілей, обсягів запланованої роботи та матеріальних потужностей закладу тренінгові кабінети можуть бути різних типів:

- окремий тренінговий кабінет, що складається з однієї просторої класної кімнати або класної кімнати та лабораторного приміщення;
- окремий тренінговий кабінет-комплекс, який складається з приміщення для проведення тренінгів, кабінету для мультимедійних презентацій і методичного забезпечення та лабораторного приміщення (можливі варіанти);
- тренінговий центр, до якого тренінговий кабінет входить як структурний підрозділ разом з кабінетом психологічного розвантаження, кабінетами для методичного, мультимедійного забезпечення, лабораторними примі-

щеннями, іншими приміщеннями для проведення постійно діючих семінарів-тренінгів, упровадження різних превентивних проєктів, виховних та навчальних заходів за тренінговою методикою.

Відповідно до спеціалізації, можливостей і потреб навчального закладу може змінюватися як тип тренінгового кабінету, так і розташування його структурних підрозділів, їхнє оснащення, наповнюваність та оформлення.

4.2. Оформлення тренінгового кабінету

У тренінговому кабінеті мають бути визначені та спеціально оформлені окремі навчальні сектори (зони):

- зона для роботи учнів у колі;
- зона для виконання руханок, рухливих об'єднань тощо;
- зона для роботи учнів у малих групах;
- робоче місце вчителя-тренера;
- зона для розташування мультимедійної, розмножувальної техніки, фото-, відео-, аудіоапаратури тощо;
- місце для розміщення навчально-методичних матеріалів.

Розміщуючи навчальні зони, слід враховувати як розміри приміщення, так і послідовність, зручність, легкість їх використання у процесі проведення тренінгу, взаємозв'язки між ними, естетичність оформлення, наповнюваність, мобільність і якість навчальних і допо-

міжних компонентів (столів, стільців, шаф, полицок, наочних посібників, техніки тощо).

Залежно від типу тренінгового кабінету навчальні зони можуть вирости до окремого приміщення або цілих структурних підрозділів-кімнат у форматі кабінету-комплексу чи тренінгового центру.

За умови просторового дефіциту навчальні зони можна робити комбінованими або розміщувати так, щоб їх можна було легко реконструювати в інші.

Стіни в тренінговому кабінеті повинні максимально використовуватися як робочі поверхні для демонстрації творчих робіт учасників, тому їх слід завчасно покрити стійким покриттям.

На стіні має бути також годинник для контролю за дотриманням регламенту, на вікнах – вертикальні жалюзі для затемнення при використанні мультимедійної техніки.

Підлога повинна мати якісне суцільне покриття. Затишок і комфорт тренінгового кабінету забезпечать куточок для відпочинку (коротка перерва для кави або чаю) і кімнатні рослини.

4.3. Ресурсне забезпечення тренінгового кабінету

Тренінговий кабінет забезпечується двома комплектами стільців для стаціонарної роботи в колі й за столом, а також шістьма столами легкої конструкції для роботи учасників у малих групах.

Сучасний тренінговий кабінет повинен мати повне технічне забезпечення (комп'ютер, проектор і екран) для проведення мультимедійних презентацій і демонстрації відеоматеріалів.

Для виготовлення роздаткових матеріалів кабінет оснащується принтером і ксероксом.

Цифровий фотоапарат допоможе зафіксувати найцікавіші моменти ваших тренінгів, а з допомогою відеокамери можна удосконалювати навички презентації, невербального спілкування тощо.

Проведення тренінгів потребує забезпечення канцелярським приладдям. У школі найлегше «роздобути» його, провівши презентаційний тренінг для батьків. Зазвичай зворушені батьки без проблем забезпечують тренінги усім необхідним.

В іншому випадку тренер може завести для кожного класу (групи) окрему папку з переліком усіх необхідних матеріалів і запропонувати учасникам принести їх.

Нижче наведено перелік того, що знадобиться на тренінгу (мал. 4):

- крейда (біла і кольорова);
- спеціальні фломастери для фліп-чарту, якщо ви (щасливчик!) його маєте;
- папір формату А2 або А3 для виконання групових проектів, запису правил групи та очікувань учасників. З цією метою можна придбати відходи поліграфічних підприємств або використати зворотний бік плакатів, що залишилися після закриття виборчих дільниць;
- аркуші формату А4 (білі та кольорові), зошити чи блокноти для записів;
- бейджики (для кожного учасника);
- фломастери, маркери, клейкі та неклеякі папірці, безпечні шпильки, скріпки, кнопки, ножиці, серветки, м'ячик, паперовий скотч або цінники.

Якими можуть бути тренінгові кабінети, показано на мал. 5.



Мал. 4. Канцелярське приладдя для тренінгу



Мал. 5. Зразки тренінгових кабінетів

5. Збірка тренінгових активностей

5.1. Домовленість про правила

Для результативного і ефективного тренінгу важливо досягти двох, на перший погляд несумісних, цілей. З одного боку, треба створити атмосферу відкритості, розкутості й дружнього співробітництва, а з іншого — забезпечити демократичну дисципліну, тобто свідоме виконання певних правил, добровільно прийнятих більшістю учасників.

Ви можете запропонувати учасникам розробити правила, зосередивши їхню увагу на наведених нижче аспектах.

Приходити вчасно. Це правило допомагає не лише на тренінгах. Обговоріть, як почувається той, хто спізнюється на урок чи важливу зустріч, і той, хто чекає на нього.

Бути лаконічним — висловлюватися стисло.

Говорити по черзі — не перебивати, уважно слухати інших.

Бути доброзичливим — ставитися доброзичливо до інших учасників, поважати їхні почуття.

Зберігати таємниці — не обговорювати за межами групи тих деталей особистого життя, які стали відомі на тренінгу.



«Тут і тепер» — зосередитися на тому, що учасники думають і відчувають у цей час, а не взагалі й колись.

Говорити від себе — і на тренінгах, і в житті треба уникати висловлювань на зразок: «Більшість людей вважає...», «Ніхто не зрозуміє...», а використовувати «я-повідомлення» чи посилатися на автора думки: «Я думаю...», «Мої батьки кажуть...».

Бути толерантним — не критикувати, поважати право учасників мати погляди, відмінні від поглядів інших.

Ви можете художньо оформити правила на плакаті, записавши їх у вигляді сонячних променів чи на пелюстках квітки.

На кожному наступному тренінгові варто у певній формі повторювати правила, звертаючи увагу на те, які з них було виконувати легко, а які — складно.

5.2. Очікування учасників

Після оголошення мети тренінгу зверніться до учасників з проханням письмово висловити свої очікування. Це можуть бути різні побажання, наприклад, добре провести час, щось дізнатися, чогось навчитися, знайти нових друзів, отримати позитивні емоції тощо. Зазвичай кожен тренер придумає оригінальний спосіб виконання цієї вправи.

Вправа «Гора»

Ви можете намалювати на аркуші гору, а очікування учасників, записані на клейких папірцях, розмістити біля її підніжжя. По закінченні тренінгу попросіть учасників проаналізувати, які сподівання справилися, і перенести їх на вершину цієї гори.

Вправа «Гриби»

Інший варіант — гриби ростуть навколо кошика. По завершенні тренінгу ті сподівання, що справилися, «складають» до кошика.

Вправа «Метелики»

Очікування записують на метеликах, які сідають навколо квітки, а по закінченні тренінгу «сідають» (або не «сідають») на неї.

Вправа «Наші очікування»

Об'єднайте учасників у чотири групи (за сезонами народження). Запропонуйте групам обговорити свої очікування, обрати п'ять із них і записати їх фломастерами на картках (розбірливо, друкованим шрифтом). Під час презентацій груп постарайтеся класифікувати очікування і прикріпити їх на стіні так, щоб схожі очікування були прикріплені поряд.

Сформовані в такому вигляді очікування допоможуть врахувати реальні потреби учнів, а по закінченні роботи полегшать аналіз того, які очікування справилися, а які — ні.

Вправа «Берег сподівань і звершень»

Очікування записуються на човниках. На аркуші паперу малюють річку з двома берегами. Човники прикріплюють поблизу берега сподівань. Наприкінці тренінгу сподівання, які справилися, переносять до берега звершень.



5.3. Як отримати і використати зворотний зв'язок

На тренінгах вчать не лише учасники, а й тренери. Вправи на отримання зворотного зв'язку допомагають учасникам систематизувати свій досвід, висловити думки і почуття з приводу тренінгу, а тренер зможе

— звірити результати своєї роботи з очікуваними і за потреби підкоригувати свої майбутні плани і дії.

Вправа «Карта вражень»

Зробіть «Карту вражень». Це може бути аркуш паперу, прикріплений у кутку кімнати, а під ним — клейкі папірці, на яких учасники можуть писати про те, що вони відчувають з приводу тренінгу.

Вправа «Припинити. Почати. Продовжити»

У середині тренінгової сесії фахівці рекомендують провести коротке опитування: «Припинити. Почати. Продовжити». Роздайте учасникам клейкі папірці і попросіть їх написати ці три слова як заголовки. Потім нехай вони напишуть, що саме, на їхню думку, вам слід припинити, почати або продовжити робити. Це дасть можливість підкоригувати стиль вашої роботи у другій половині сесії.

Вправа «Відкритий мікрофон»

Завершуючи кожен окремий тренінг, запропонуйте учасникам по черзі продовжити фразу: «На цьому тренінгу я...» (усвідомила, що..., дізнався про те...).



5.4. Знайомство

Це одні з ключових вправ на тренінгу. Їх проводять не лише з незнайомою групою, а й з тими, хто давно знає одне одного. Ми радимо проводити знайомство на початку кожного тренінгу.

Вправа «Інтерв'ю»

Групу незнайомих людей можна познайомити, об'єднавши їх у пари і запропонувавши дізнатися за п'ять хвилин якомога більше одне про одного (ім'я, де вони навчаються або працюють, хобі, щось цікаве з біографії). Відтак учасники по черзі представляють своїх партнерів у вигляді реклами.

Вправа «Кросворд»

Учасники записують своє ім'я у стовпчик і навпроти кожної літери пишуть слово, яке починається з неї і характеризує цю людину. Наприклад, ВІКТОР:

- В – вольовий
- І – ініціативний
- К – красномовний
- Т – терплячий
- О – оригінальний
- Р – рішучий.

Потім по черзі зачитують написане. Під час виконання цієї вправи критика недоречна. Навіть якщо не надто старанний учень назвав себе працьовитим, це свідчить про те, що він хотів би стати таким. Тому не критикуйте його і не дозволяйте сміятися іншим, а навпаки, підтримайте це бажання.



Вправа «Моє ім'я»

На великому аркуші паперу кожен учасник по черзі записує своє ім'я і розповідає, що воно означає, чому його так назвали, чому воно йому подобається або не подобається.

Вправа «Хто я?»

Підходить для одного з перших знайомств, сприяє створенню зацікавленої і доброзичливої атмосфери.

На аркушах паперу напишіть цифри від 1 до 5 і п'ять разів дайте відповіді на запитання: «Хто я?» Візьміть до уваги риси характеру, почуття, інтереси. Наприклад: «1. Я веселий; 2. Я люблю читати...» Відтак пришилїть аркуші собі на груди і починайте ходити і читати, що написали інші учасники тренінгу.

Вправа «Снігова куля»

Мета – вивчити імена. Вправу найкраще використовувати на другий день тренінгу.

Перший учасник називає своє ім'я. Наступний говорить спочатку це ім'я, а потім своє. Третій називає перші два імені, потім своє. Четвертий і решта учасників називають три попередні і своє.

Вправа «Портрет у промінні сонця»

Мета – підвищити самооцінку, налаштувати на успіх.

Учасникам роздають аркуші паперу, на яких вони малюють сонце з багатьма промінчиками. На промінцях треба написати свої позитивні риси (добрий, розумний, кмітливий).

Вправа «Павутиння»

Для цього варіанта потрібен клубок ниток, який учасники кидають один одному в довільному порядку, і той, хто упіймав його, розповідає щось про себе. Потім павутиння, що утворилося, розплутують у зворотному порядку, називаючи ім'я людини, якій кидають клубок. Таку вправу можна виконувати і з м'ячиком.

Вправа «Продовжіть речення»

Для чергового знайомства можна запропонувати учасникам продовжити речення: «В людях я найбільше ціную те...», «Я пишаюся тим, що...» або «Моє життєве кредо — це...».

Вправа «Що моя річ знає про мене»

Мета — самопізнання, розвиток креативності.

Узяти будь-яку свою річ і від її імені розповісти щось про себе.

Вправа «Погляд збоку...»

Мета — розвиток навичок рефлексії (оцінювання себе з позицій інших людей).

Продовжити фразу: «Мій друг (мій батько, мій тренер) сказав би про мене таке...»

Вправа «Якби я був...»

Мета — самопізнання, розвиток креативності.

Продовжити фразу «Якби я був їжею (новорічним подарунком, природним явищем, запахом, меблями, деревом, квіткою...), то був би...» і пояснити чому.

Вправа «Мені у житті щастить»

Мета — розвиток позитивного мислення, налаштування на успіх.

Усі сидять в колі. Тренер пропонує учням розповісти про ті випадки у їхньому житті, коли їм пощастило. Почати розповідь треба словами: «Мені у житті щастить...»

Вправа «Ти — молодець»

Мета — підвищити самооцінку, отримати підтримку групи.

Усі стоять у колі, один виходить у центр, називає своє ім'я і те, що він любить чи вміє добре робити («я люблю танцювати» або «я вмію робити шпагат»). У відповідь усі промовляють: «Ти — молодець!» — і піднімають вгору великий палець.

Вправа «Дружні долоньки»

Мета — підвищити самооцінку, поліпшити психологічний клімат у групі.

Роздайте учасникам аркуші паперу. На них учасники обводять свої долоні і у верхньому кутку пишуть свої ініціали. Аркуші з долонями пускають по колу, щоб інші могли написати щось хороше про того, чия це долоня.

Вправа «Ви про мене ще не знаєте такого...»

Якщо учасники давно знають один одного, попросіть їх розповісти те, про що вони нікому раніше не розповідали (кумедний випадок зі свого життя або те, що найбільше запам'яталося з дитинства, про свою родину, найкращого друга, улюблену книгу, фільм).

Вправа «Портрет по колу»

Мета — перше знайомство, створення сприятливого психологічного клімату на тренінгу, емоційне розвантаження.

Роздайте учасникам аркуші паперу та різнокольорові фломастери і повідомте їх, що під час виконання цієї вправи вони повинні чітко виконувати ваші вказівки.

За вашою командою ви разом з учасниками починаєте малювати свій портрет. За кілька секунд дайте команду передати малюнок своєму сусідові справа і продовжити малювати портрет свого сусіда зліва. Через кілька секунд повторіть команду і так далі, аж поки до вас по колу дійде ваш портрет.

Попросіть учасників написати на малюнку своє ім'я і по черзі представитися.



Вправа «Впізнай, хто це»

Один учасник виходить, а решта домовляються, про кого говоритимуть. Потім запрошують того, хто вийшов, стати в центрі кола. Учасники дають характеристику одному з товаришів (наприклад, «ця людина любить подорожувати, вона має вдома собаку, її улюблена квітка — троянда...»), а той, хто в колі, намагається вгадати, про кого йдеться.

Вправа «Острів»

Мета — усвідомити цінності.

На дошці малюють шість островів з написами: «дружба», «любов», «здоров'я», «родина», «слава», «багатство». Учасники пишуть свої імена на клейких папірцях і «оселяються» на певному острові, пояснюючи свій вибір.

Вправа «Бінго»

Дуже цікава гра, підходить для великих груп. Допоможе учасникам більше дізнатися одне про одного і створити на тренінгу дружню атмосферу, оскільки перемога кожного залежить від співпраці з іншими.

Підготуйте бінго-форму за зразком (с. 44), заповнивши її характеристиками на ваш розсуд. Зробіть ксерокопії для кожного учасника.

1. Звільніть місце для гри.
2. Роздайте бінго-форми.
3. Кожен учасник шукає тих, хто відповідає заданій характеристиці, і просить поставити їхній підпис у відповідній клітинці.
4. Важливо! Ніхто не має права ставити підпис двічі в одній бінго-формі.
5. Той, хто першим збере підписи у всіх клітинках, вигукує: «Бінго!»
6. Гра триває, аж поки кілька гравців (наприклад, троє) вигукнуть: «Бінго!»
7. Характеристики для бінго-форми:
 - Грають на музичному інструменті.
 - Розмовляють іноземною мовою.
 - Регулярно займаються спортом.
 - Є єдиною дитиною в родині.
 - Мають більш як двох братів чи сестер.

- Уміють свистіти на пальцях.
- Мають удома kota.
- Вміють готувати борщ.
- Люблять дощову погоду.
- Відпочивали в Карпатах.
- Їздили на конях.
- Доїли корову або козу.
- Мають вдома комп'ютер.
- Принципово не дивляться серіали.
- Не люблять дивитися футбол.

Вправа «Калейдоскоп»

Мета — зламати «кругу», створити на тренінгу сприятливий психологічний клімат. Ця вправа підходить для великих класів.

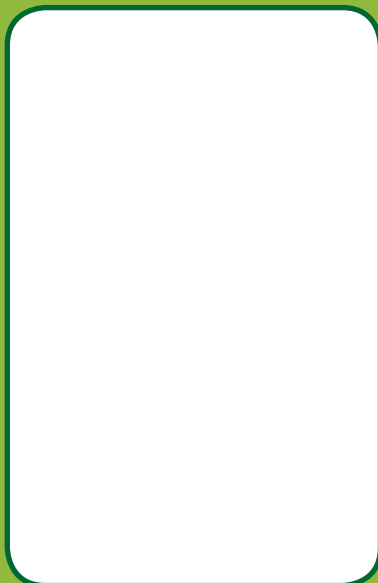
Звільніть місце для гри. Вона має проводитись у швидкому темпі.

Оберіть кілька запитань і поставте їх групі. Учні мають об'єднатися залежно від своїх відповідей. Стежте, щоб групи існували недовго: щойно вони утворилися, ставте інше запитання. *Запитання:*

1. Стисніть руку в кулак. Ваш палець усередині чи назовні?
2. Коли вдягаєте штани, з якої ноги починаєте — правої чи лівої?
3. Якою ногою — правою чи лівою — похитуете у такт музики?
4. Намалуйте у повітрі контур собаки. В який бік він дивиться — праворуч чи ліворуч?
5. Який ваш улюблений колір?
6. Якого розміру ваше взуття?
7. У якому місяці ви народилися?
8. Скільки у вас братів і сестер?
9. Який музичний інструмент вам найбільше до вподоби?
10. Коли любите приймати душ — вранці чи ввечері?
11. Якщо ви обертаєтеся назад, через яке плече дивитися — праве чи ліве?
12. Коли сідаєте на підлогу, яка рука першою торкається підлоги?
13. Від кого вам легше прийняти допомогу — від хлопця чи дівчини?
14. Що ви легше запам'ятовуєте — ім'я чи обличчя?

БІНГО

Збери в кожній клітинці підписи двох людей, які...



5.5. Руханки — вправи на зняття емоційного і м'язового напруження

Чи знаєте ви, що солдат на варті стомлюється більше, ніж у поході? Це тому, що його тіло тривалий час перебуває у нерухомому положенні. Отже, не забувайте про вправи на зняття м'язового напруження, які ще називають енергейзерами, або просто руханками.

Вправа «Саймон сказав...»

Учасники тренінгу стають у коло, і тренер каже: «Саймон сказав: «Зроби так» — і показує певний рух (присісти, поплескати в долоні, підняти ногу, покрутитися, підскочити, виконати танцювальний рух). Решта учасників повторює його. Потім другий учасник каже: «Саймон сказав: «Зроби так» — і показує інший рух, і так далі по колу.

Вправа «Шикуйсь!»

Тренер пропонує учасникам заплющити очі і вишикуватися в шеренгу за зростом.

Вправа «Гостери-грінки»

Учасники об'єднуються в трійки. Двоє беруться за руки і стають тостером. Один заходить усередину. Він — грінка. За командою «тостер» тостери міняються місцями. За командою «грінка» грінки міняються місцями. За командою «грінка готова» грінки підстрибують на місці.

Вправа «Будинки—господарі—землетрус»

Учасники об'єднуються в трійки. Двоє беруться за руки і стають будинком. Один заходить усередину. Він — господар. За командою «будинок» будинки міняються місцями. За командою «господар», господарі міняються місцями. За командою «землетрус» усі міняються місцями.

Вправа «Погода у Занзібарі»

Стати в коло, повернутися праворуч і йти, повторюючи рухи за тренером на слова: «У Занзібарі гріє сонечко (гладити по плечах того, хто йде попереду), дме легкий вітерець (провести пальцями по спині). Та ось хмарки закрили сонце, почав накрапати дощик (стукати пальцями), здійнявся вітер (терти спину), почалася злива (енергійно стукати пальцями по спині), град (кулаками). Але що це? Буря вщухає (усе у зворотному порядку). Злива переходить у дрібний дощик, буря перетворюється на легенький вітерець. У Занзібарі сонечко».

Можна продовжити гру, розвернувши учасників на 180° і запропонувавши «віддячити» тим, хто стояв позаду зі словами: «А в Україні холодно. Коли виходиш на вулицю, мороз хапає за щоки (щипати за щоки), за вуха (масажувати вуха), пробирається під куртку (щипати спину), мерзнуть ноги (тупотіти ногами). Та коли заходиш у дім, стає тепліше, пощипують вуха, щоки (терти вуха, щоки). Поступово зігріваєшся і розслаблюєшся (гладити по плечах, спині)».



Вправа «Зоопарк»

Кожен обирає собі тварину і протягом хвилини імітує її голос (гавкає, шипить, рохкає, свистить) і рухи (стрибає, бігає, махає крилами). Вправу припиняють за командою тренера. Запитайте учасників, яка тварина їм найбільше сподобалася.

Вправа «Ураган для тих...»

Для цієї вправи приберіть зайві стільці. Учасники сидять, а тренер стоїть (йому не вистачає стільця) і каже: «Ураган для тих, в кого чорне взуття». Усі, хто в чорному взутті, встають зі свого місця і намагаються сісти на інше. Той, кому не вистачило стільця, стає ведучим і каже: «Ураган для тих, хто народився влітку (в кого довге волосся, коротке волосся, хто ходить до школи, бачив море, любить солодке...)»

Вправа «Розплутати змію»

Один учасник виходить з приміщення. Інші беруться за руки, утворюючи ланцюжок — «змію». Тренер допомагає заплутати ланцюжок. Під час заплутування можна переступати через зімкнені руки, підлазити під них. Той, хто за дверима, повинен розплутати «змію». Можна підказати, що в неї є голова і хвіст.

Вправа «Поїзд дружби»

Мета — згуртувати учасників, зняти емоційне напруження.

Усі стають один за одним, тримаючи руки на поясі тих, хто перед ними. Той, хто попереду, — паровозик. Він задає темп руху і звуковий супровід, решта підлаштовуються, не порушуючи руху поїзда.

Вправа «Ми йдемо полювати на лева»

Учасники стають в коло один за одним. Тренер промовляє слова, які супроводжуються певними рухами, а всі повторюють за ним:

«Ми йдемо полювати на лева! (Впевнений хід по колу).

Не боїмося ми нікого! (Заперечувальні рухи руками).

Ой, а це що? Це болото! Чвак! Чвак! Чвак! (Хід, високо піднімаючи коліна).

Ой, а це що? Це море! Буль! Буль! Буль! (Імітація плавання).

Ой, а це що? Це поле! Туп! Туп! Туп! (Гучне тупотіння).

Ой, а це що? Такий великий! (Показують, який).

Такий пухнастий! (Показують руками, ніби погладжуючи).

Ой, так це ж лев! (Показують, як злякалися. Далі рухи повторюються).

Побігли додому! Через поля! Туп! Туп!

Через моря! Буль! Буль! Буль!

Через болото! Чвак! Чвак! Чвак!

Побігли додому! Двері зачинили! Які ми молодці!

Які ми хоробрі! (Показують мімікою).

Похвалимо себе! (Погладжують себе по голові)».

Вправа «Паровозики»

Учасники стають у колону. Той, хто попереду, — паровозик. Двоє у різних кутках кімнати — семафори. Завдання паровоза — рухатись у напрямку, вказаному семафором. Якщо семафор дає сигнал, треба розвернутися на 180° і рухатись у протилежному напрямку. Тепер паровозом стає той, хто стояв останнім.

Вправа «Іван-покиван»

Сприяє зміцненню довіри між учасниками.

Учасники стають у коло якомога тісніше. Один виходить у центр кола. Він намагається максимально розслабитись, а інші обережно розхитують його, підтримуючи і не даючи впасти. В центрі кола можуть побувати всі охочі.

Вправа «Витівник»

Один учасник на хвилинку виходить за двері. Решта стають у коло, обирають «витівника» і оплесками запрошують зайти до кімнати того, хто вийшов. Він стає у центрі кола і намагається відгадати, хто є «витівником». Завдання для «витівника» — час від часу давати сигнал про зміну рухів (напри-

клад, після оплесків — тупотіти ногами, махати руками чи присідати). Коли «витівника» вгадають, він починає водити.

Вправа «Дзеркало»

Усі учасники тренінгу стають у коло. Відтак по черзі показують, як вони виявляють свої емоції (радіють, дивуються, сумують): «Я радію ось так...», «Я сумую ось так...». Інші повторюють за ним.

Вправа «Австралійський дощ»

Учасники стають у коло. Тренер каже: «Друзі, чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Якщо ми будемо уважними, то почуємо, який він. Для цього ви повинні повторювати рухи свого сусіда праворуч. Подивіться на нього».

Тренер починає терти долоні, за ним продовжує наступний учасник, і так далі. Коли всі учасники вступають в гру, створиться враження, що піднявся вітер.

Тренер змінює рух (клацає пальцями), і учасники один за одним також змінюють свої рухи. Створюється враження, що починає накрапати дощ.

Далі за тією ж схемою:

- починається злива (плескати по ногах);
- гроза, град (тупотіти ногами);
- гроза почала вщухати (плескати по ногах);
- рідкі краплі падають на землю (клацати пальцями);
- вітер вщухає (терти долоні);
- сонце (руки догори).



Вправа «Цивільна оборона»

Мета — відпочити, змінити активність. Найкраще підходить для тренінгів з тематики протидії насиллю.

Учні ходять класом. Коли пролунає сигнал цивільної оборони («Увага! Увага! На місто напали динозаври (печерні леви, гіпопотами...)!»), усі мають зібратися тісною групою, сховавши всередину «жінок» і «дітей», і разом сказати: «Дамо відсіч динозаврам (печерним левам, гіпопотамам...)!»

Умовними жінками й дітьми можуть бути дівчата, невисокі на зріст хлопці або, навпаки, високі, блондини чи темноволосі (кожного разу змінювати ознаки).

Вправа «Французький телефон»

Мета — відпочити, змінити види діяльності, поліпшити настрій, виробити відчуття команди. Демонстрація ефекту виникнення «снігової лавини» (наприклад, коли через неправильні дії однієї особи виникає паніка).

Об'єднатись у групи по вісім осіб. Кожна група стає в коло.

Завдання для учасників: кожен учень спостерігає за третім зліва учасником. Коли він зробить якийсь рух, слід повторити його, але у більш виразній формі.

Гру можна закінчити, коли кожен почне виконувати якісь видимі рухи.

5.6. Як об'єднувати в групи

Об'єднання у групи — один із звичних ритуалів тренінгу. Наводимо кілька найуживаніших варіантів.

● Якщо ви знаєте, скільки груп вам треба утворити (наприклад вісім), розрахуйте учасників від одного до восьми.

● Якщо необхідно об'єднати учасників у дві групи, розрахуйте їх на: день і ніч; я і ти; лівий і правий; жайворонки і сова; земля і небо тощо.

● Об'єднати у три групи можна розрахунком за кольорами світлофора (зелений, жовтий, червоний), іменами казкових персонажів (Ніф-ніф, Нуф-нуф, Наф-наф) тощо.

● У чотири групи можна об'єднати за порами року (зима, весна, літо, осінь),

назвами океанів (Індійський, Атлантичний, Тихий, Північний Льодовитий), сторонами світу (північ, південь, схід, захід) тощо.

- Якщо треба об'єднати учасників у сім груп, можна розрахувати їх за кольорами веселки (червоний, оранжевий, жовтий, зелений, блакитний, синій, фіолетовий), нотами (до, ре, мі, фа, соль, ля, сі) або днями тижня (понеділок, вівторок, середа, четвер, п'ятниця, субота, неділя).

- Об'єднання у 12 груп доцільно здійснити за назвами місяців.

- Розріжте листівки на 2–6 частин. Роздайте їх учасникам і запропонуйте об'єднатися в групи, склавши з частин цілі листівки. Листівок має бути стільки, скільки ви бажаєте утворити груп. Наприклад, на тренінгу 20 учасників, ви бажаєте об'єднати їх у п'ять груп. Вам необхідно п'ять листівок, кожна з яких ви розрізаєте на чотири частини.

- Роздайте учням геометричні фігури (кола, квадрати, трикутники, ромби, паралелепіпеди). Запропонуйте їм об'єднатися за цими формами.

- Розрахуйте учасників на котиків, песиків, півників і поросятко. Запропонуйте заплющити очі і лише за допомогою характерних звуків об'єднатись у групи. Ця вправа допомагає не лише сформувавши групи, а й добре знімає м'язове і психологічне напруження.

- Розрахуйте учасників за назвами квітів (троянди, лілеї, ромашки, проліски), фруктів (яблука, банани, помаранчі, виноград), овочів (капуста, огірок, буряк, морква), видами зернових (жито, пшениця, рис, гречка), марками автомобілів (БМВ, мерседес, мазда, тойота), мобільних телефонів (самсунг, нокія, сіменс, моторола), напоїв (фанта, пепсі, кола, спрайт) тощо.

Як об'єднати в групи за мінімум часу

Коли на тренінгу бракує часу, використовуйте об'єднання в групи, що економлять час. Наприклад, під час тренінгу вам необхідно тричі об'єднати учасників у групи:

- *перший раз* — у три групи;
- *другий раз* — у чотири групи;
- *третій раз* — у групи по троє.

Підготуйте вирізані з паперу геометричні фігури — кола, трикутники, квадрати.

Розфарбуйте їх чотирма різними кольорами — червоний, синій, зелений, жовтий.

На зворотному боці кожної фігури напишіть цифру (1, 2 чи 3).

Роздайте учням фігури і тричі використовуйте їх протягом тренінгу:

- перший раз — запропонуйте об'єднатися за формами геометричних фігур (кола, трикутники, квадрати);
- другий раз — за кольорами (червоний, синій, зелений, жовтий);
- третій раз — об'єднатися по троє так, щоб у кожній групі були одиниця, двійка і трійка.

- Можна роздати конверти, в які покласти пелюстки трьох різних квітів, травинки чотирьох видів і фрагменти розрізаних на три частини листочків. У цьому разі щоразу треба казати учням, за якою ознакою їм об'єднуватися.

- Можна роздати намистинки трьох різних видів, шматочки ниток чотирьох кольорів, розрізані на три частини клаптики тканин. І так далі...

Як об'єднати у групи із заданою кількістю осіб

Вправа «На перший-другий розрахуйсь!»

Запропонуйте учасникам розрахуватися на перший-другий. Утвориться дві групи. Змагання груп на швидкість — вишикуватися за зростом, за кольором волосся (від темного до світлого), за алфавітом. Запропонуйте колонам стати одна навпроти одної та утворіть з них пари (перші в колонах, другі, треті...).

Гра «Знайди пару»

Мета — об'єднатися в пари, руханка, емоційне розвантаження, розвиток креативності, уміння використовувати невербальні засоби спілкування.

- Учасникам роздають папірці, на яких написано назви тварин. Не розмовляючи, кожен повинен знайти свою пару. Відтак пари по черзі демонструють тварин, решта відгадує.

- Напишіть на невеликих папірцях парні номери, наприклад: дві одиниці, дві

двійки, дві трійки... Всього папірців має бути стільки, скільки учасників тренінгу. Згорніть папірці й складіть у шапку чи на тацю. Запропонуйте розібрати їх і відшукати того, хто має такий самий номер.

Гра «Знайди свою половинку»

Роздайте учасникам половинки листівок і запропонуйте знайти «свою половинку».

Вправа «Молекули»

Це чудова руханка для об'єднання в групи з двох, трьох, чотирьох чи п'яти осіб. Запропонуйте учасникам уявити себе атомами, які хаотично рухаються в просторі. Потім скомандуйте: «Об'єднайтесь в молекули по двоє!» Учасники якомога швидше стають у пари. Відтак знову вільний рух і команда: «Молекули по троє!» Зупиніть гру, коли побажаєте, і запропонуйте учасникам виконувати наступне завдання у цих парах, трійках або четвіках.

Вправа «Струмочок»

Чудовий варіант руханки і об'єднання в пари.

Учасники стають у пари (пара за парою), беруться за руки і піднімають їх угору. Той, хто залишився сам, проходить під руками, обираючи собі когось до пари. Той, хто залишився, робить те саме. Через 2–3 хвилини зупиніть гру і запропонуйте виконувати наступне завдання у тих парах, що утворилися на даний момент.

Вправа «Привітання»

Мета – руханка і об'єднання в пари.

Учасники енергійно рухаються, аж поки ви скомандуєте: «Рука до руки!» Учасники якомога швидше утворюють пари, торкаючись руками. Відтак – знову рух і ваша команда: «Коліно до коліна!», «Спина до спини!» – і так далі. Через 2–3 хвилини зупиніть гру і запропонуйте виконувати наступне завдання у парах, що утворилися на даний час.



5.7. Завершення тренінгу

Вправа «Подарунок»

Учасникам пропонують намалювати на аркуші паперу прощальний подарунок комусь із учасників тренінгу.

Кожен по черзі презентує свій подарунок. Група відгадує, кому він адресований.

Вправа «Електричний струм»

Усі беруться за руки і, починаючи з тренера, передають один одному потиск руки. Коли цей сигнал надходить до тренера з іншого боку, піднімають руки вгору і промовляють: «До побачення! До наступної зустрічі!».

Вправа «Хай щастить!»

Стати боком в тісне коло. Покласти праві руки одна на одну в центрі. Підняти ліву ногу і, стрибаючи на правій, разом сказати: «Хай сьогодні нам щастить, хай нам завтра пощастить, хай завжди усім щастить! Будьмо!».

Вправа «Я бажаю тобі...»

Учасники стають у коло, передають один одному свічку (квітку) і висловлюють добрі побажання або слова подяки.

Вправа «Віночок побажань»

Перший день. Узяти за руку сусіда і продовжити фразу: «Я бажаю тобі...» Не відпускати руки. По завершенні заплющити очі й подумки побажати всього найкращого тим, кого ви любите.

Другий день. Покласти праву руку на ліве плече сусідові й продовжити фразу: «Я бажаю тобі...» Не знімати руки. По завершенні заплющити очі й подумки побажати всього найкращого тим, кого ви любите.

Третій день. Обійняти сусіда за талію. Далі те саме, що у попередні дні.

Четвертий день. Обійняти сусіда за плечі. Далі те саме, що у попередні дні.





ЧАСТИНА II

РОЗРОБКИ УРОКІВ-ТРЕНІНГІВ

1-й клас

Вступний урок. Знайомство зі школою.

Тема 1. Моя родина

Тема 2. Дівчатка і хлопчики

Тема 3. Вчимося товаришувати

Тема 4. Неповторність людини

Тема 5. Настрій і почуття

Тема 6. Вчимося приймати рішення





Презентаційний тренінг для батьків за курсом «Вчимося жити разом»



Мета

Ознайомити батьків з метою і завданнями проекту «Вчимося жити разом», методикою проведення тренінгів, мотивувати їх на співпрацю.



Результати навчання

Наприкінці зустрічі учасники:

- *ознайомлені* зі структурою тренінгового заняття, правилами поведінки на тренінгу;
- *уміють* розпізнавати ознаки того, що дитина є жертвою або учасником булінгу;
- *демонструють* готовність допомагати вчителю у створенні сприятливої психологічної атмосфери у класі, проведенні занять за курсом.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до Інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



Що підготувати заздалегідь

- Пазли із Правилами групи.
- Аркуш паперу і фломастери для вправи «Чистий аркуш».
- Роздрукувати Пам'ятку з додатка 1.2 для кожного учасника.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	12 хв.
Демонстрація відео, обговорення	5 хв.
Інформаційне повідомлення: «Наш проект»	3 хв.
Вправа «Чистий аркуш»	5 хв.
Інформаційне повідомлення: «Склад уроків»	5 хв.
Руханка «Зоопарк»	3 хв.
Інформаційне повідомлення «Булінг у школі»	5 хв.
Руханка «Австралійський дощ»	2 хв.
Робота в групах «Партнерство»	10 хв.
Завершальна вправа «Відкритий мікрофон»	5 хв.
Усього тривалість	55 хв.

Стартові завдання (вступ до теми і знайомство)

1. Вступне слово: «Доброго дня! Шановні друзі, ми зібралися сьогодні з дуже важливою метою. Наші діти – наше майбутнє, тож їхнє благополуччя у пріоритеті і родини, і школи. У цьому навчальному році в рамках предмета «Основи здоров'я» у нашому навчальному закладі буде впроваджено цикл уроків-тренінгів, розроблених у рамках проекту «Вчимося жити разом». Він має на меті розвивати у дітей дуже важливі соціальні та психологічні навички. Але як не можна навчитися кататись на велосипеді теоретично, так і неможливо розвивати, приміром, навички спілкування сидючи за партами спинами один до одного. Отже, ці уроки будуть проводитися у формі тренінгу. А щоб ви отримали повне уявлення про цю методику і не дивувались, коли діти розповідатимуть вам про неї, ми сьогодні проведемо нашу зустріч у формі тренінгу. Тренінг – це така форма організації уроку, яка забезпечує активну участь кожної дитини і творчу взаємодію учнів між собою та вчителем. Тренінг має свою певну структуру (презентація, слайд 2)».

2. Знайомство. «Давайте розпочнемо нашу зустріч з такого обов'язкового елемента кожного тренінгу, як знайомство. Урок за уроком ця вправа допомагає дітям більше дізнаватися одне про одного, а це, в свою чергу, допомагає їм покращувати стосунки, знаходити нових друзів». Запропонуйте учасникам по черзі назвати своє ім'я, ім'я своєї дитини і сказати, за що вони її люблять. Наприклад: «Мене звали... я люблю свою дитину за те, що...».

3. Правила тренінгу. Заздалегідь запишіть на великому аркуші правила тренінгу (можна їх оформити в ілюстрованому вигляді, зобразивши на сонячних променях чи пелюстках квітки). Розріжте аркуш на пазли і розкладіть їх на столі чи на підлозі. Попросіть батьків зібрати цей пазл і зачитати правила тренінгу.

Правила тренінгу

- Приходити вчасно;
- Говорити по черзі;
- «Мобільна тиша»;
- Поважати думку інших;
- Правило «Пас»;
- Бути активними;
- Зберігати таємниці.

Підсумуйте: «Учні на заняттях приймають і добровільно дотримуються цих правил, що допомагає мені підтримувати демократичну дисципліну і доброзичливу психологічну атмосферу».

Перегляд відео «Що війна робить з дітьми» (1:33 хв.), обговорення

<http://autta.org.ua/ua/materials/material/TSe-te--shcho-v-yna-robit-z-d-tmi/>

Запитання для обговорення:

- Як змінилося життя дитини за один рік?





- Які аналогії з цим відео про сирійську дівчинку ми бачимо в Україні?

Підсумуйте: «Кожна людина, незалежно від свого соціального статусу, в будь-який момент життя може стати біженцем чи вимушеним переселенцем».

Інформаційне повідомлення (ознайомлення з проектом)

1. Запропонуйте учасникам докладніше ознайомитися з проектом «Вчимося жити разом». Зверніть їх увагу на мультимедійну дошку. Перегляд презентації (слайд 4-5).

Підсумуйте: «Наші діти потребують допомоги, і наразі така допомога надається».

СКЛАД УРОКІВ

Початкова школа

1 клас

- Моя родина
- Дівчатка і хлопчики
- Вчимося товаришувати
- Неповторність людини
- Настрій і почуття
- Вчимося приймати рішення

2. Поясніть, що для кожного класу підібрані уроки, які мають на меті формування тих чи інших соціальних навичок. За допомогою слайда з презентації продемонструйте склад уроків для вашого класу.

Руханка «Зоопарк» (продемонструвати батькам методи, які використовуються для встановлення позитивної психологічної атмосфери, фізичного і психічного розвантаження учнів)

Слово вчителя: «Тренінгові заняття складаються з набору активностей, які полегшують сприйняття навчального матеріалу, запобігають втомі і перевтомі. Наприклад, для зняття фізичної та психоемоційної напруги проводяться руханки. Зокрема, діти дуже люблять руханку «Зоопарк», яку ми з вами проведемо».

Учасники сидять в колі, один порожній стілець стоїть праворуч від вас. Запропонуйте кожному учаснику по черзі назвати себе якоюсь тваринкою (тигрятко, кошенятко, лисенятко...), уникаючи повторів.

Хід вправи:

Крок 1. Той, біля кого справа є порожній стілець, двічі плескає руками по своїх колінах, називаючи свою тваринку (наприклад: «Зайченятко, зайченятко...»), а потім двічі плескає по порожньому стільцю і запрошує до себе іншу тваринку («... кличе до себе лисенятко»).

Крок 2. Той, чію тваринку назвали, має перебігти і сісти на порожній стілець. Учасник, справа біля якого звільнився стілець, повторює Крок 1.

Примітка: бажано щоразу обирати різних тваринок, щоб якомога більше учасників помінялися місцями.

Інформаційне повідомлення «Булінг у школі» (ознайомлення з поняттям «булінг»)

Слово вчителя: «Даний навчальний курс має на меті розвиток життєво важливих навичок, зокрема, навичок протидії насиллю (булінгу). Булінг (*bullying*, від англ. *bully* — хуліган, забіяка, задирака, грубіян, насильник) визначається, як утиск, дискримінація, цькування.

Цей термін означає тривалий процес свідомого жорстокого ставлення (фізичного і психічного) з боку дитини або групи до іншої дитини або інших дітей. На жаль, у школі таке явище трапляється, та мало хто з дітей зізнається у цьому.

Кожен з вас отримає пам'ятку з рекомендаціями, як розпізнати ознаки булінгу, як діяти, якщо ваша дитина стала жертвою булінгу або його ініціатором. Пам'ятайте, якщо ви помітили ситуацію булінгу з вашою або іншою дитиною, не варто чекати, що вона сама вирішиться і замовчувати цей факт. Слід звернутися до вчителя, класного керівника, директора школи, щоб спільними зусиллями припинити цькування».

Запитання для обговорення:

- Що, на вашу думку, може стати причиною булінгу в школі?
- Як можна подолати явище булінгу?
- Хто, на вашу думку, найчастіше стає ініціатором булінгу?

Підсумуйте: «Співпраця батьківського, педагогічного і учнівського колективів створює сприятливу атмосферу для навчання і виховання дітей».

Руханка «Австралійський дощ»

Запропонуйте учасникам стати в коло і скажіть: «Друзі, чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Якщо ми будемо уважними, то почуємо його звуки. Я показуватиму рухи, а ви повторюватимете їх, але не за мною, а за своїм сусідом справа». Почніть виконувати рухи, слідкуючи, щоб учасники починали виконувати нові рухи не одночасно з вами, а коли до них дійде черга по колу. Коли усі учасники підхопили один рух, змінійте його наступним. В результаті ви почуєте, як починається дощ, як він перетворюється на зливу з градом, а потім вщухає:

- терти долоні (піднімається вітер);
- клацати пальцями (починає накрапати дощ);
- почергово плескати по ногах (дощ посилюється);
- тупотіти ногами (буря, град);
- плескати по ногах (град припинився);
- клацати пальцями (дощ стихає);
- терти долоні (вщухає вітер);
- руки догори (сонце виходить з-поза хмар).

Робота в групах «Наші дії»

(обговорити можливості партнерства школи і родини)

1. Покладіть на столах три аркуші паперу форматом А2 із заголовками: «Як ми (батьки) можемо допомогти дітям розвивати соціальні навички», «Як школа може допомогти нам (батькам) розвивати соціальні навички дітей», «Як ми (батьки) можемо допомогти вчителю розвивати соціальні навички дітей».



2. Об'єднайте учасників у три групи, розрахувавши їх на котиків, песиків та жабок. Учасники мають заплющити очі та об'єднатись у групи за допомогою «мови» їх тварин.
3. Завдання групам: «За п'ять хвилин обговоріть і запишіть на аркушах паперу ваші пропозиції щодо означених питань».
4. Запропонуйте групам презентувати свої напрацювання, вислухайте доповнення інших груп.

Підсумуйте: «Усі ми повинні працювати спільно для забезпечення добробуту наших дітей».

Завершальна вправа «Відкритий мікрофон» (отримати зворотний зв'язок від учасників)

1. Запропонуйте учасникам по черзі висловити свої враження від тренінгу.
2. Подякуйте батькам за активну участь і вирішіть організаційні питання.
3. На завершення запропонуйте батькам стати в коло, узятися за руки і промовити: «Хай сьогодні нам щастить, хай нам завтра пощастить, хай завжди нам всім щастить!» Поаплодуйте один одному і самим собі.

Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Аналіз проблем і прийняття рішень	Запобігання конфліктам та їх розв'язання	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	-------------------	-----------------------------------	--	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Вступний урок. Знайомство зі школою



Мета

Ознайомити учнів із приміщенням школи, правилами поведінки на уроках, на перервах, у їдальні; познайомити з директором школи, медичним працівником, іншими співробітниками.

Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *наводять приклади* шкільних правил;
- *пояснюють* наслідки дотримання і недотримання шкільних правил;
- *називають* ім'я та по батькові директора, вчителя, медичної сестри.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до Інтернету, мультимедійний проектор (бажано).
- Роздруковані й заламіновані правила класу.
- Роздрукований малюнок Незнайка або намальований кольоровими фломастерами (*Додаток 1*).



Що підготувати заздалегідь

- Провести учням екскурсію школою.
- Перевірити презентацію до теми «Вступний урок. Знайомство зі школою».



Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	7 хв.
Демонстрація фрагмента мультфільма, обговорення	8 хв.
Вправа «Що станеться, якщо...»	3 хв.
Гра «Складаємо правила»	5 хв.
Руханка	3 хв.
Бесіда «Хто працює в школі»	5 хв.
Підсумкові завдання	4 хв.
Усього тривалість	35 хв.



Стартові завдання (вступ до теми і знайомство)

1. Назвати тему уроку (*сьогодні ми дізнаємося про правила поведінки в школі та на уроці*).
2. Вправа на знайомство «Зоопарк» (*знайомство і освоєння простору*).
 - Запропонуйте учням сісти в коло. Запитайте: «Дітки, чи ходили ви до зоопарку? (*Вислухайте відповіді*). Зараз ми влаштуємо зоопарк просто в класі». Запропонуйте дітям подумати, якою тваринкою із зоопарку вони хотіли б побути кілька хвилин і по черзі назвати своє ім'я та назву цієї тваринки. Для прикладу почніть із себе, наприклад: «Я – Софія, я – мавпенятко»).
 - Коли усі назвали себе, поставте справа від себе вільний стілець, двічі поплескайте руками по своїх колінах і скажіть: «Мавпенятко, мавпенятко...», – далі двічі поплескайте руками по сидінню вільного стільця і продовжіть: «запрошує до себе вовченятко». Дитина, яка назвала себе вовченятком, швидко пересідає на вільний стілець. А учень, справа від якого звільнився стілець, запрошує до себе іншу тваринку. Продовжуйте виконувати вправу, доки усі діти не поміняються місцями.
3. Актуалізація нової теми: «Які ви знаєте правила? (*Як переходити дорогу, як поводитися за столом*)». Отже, правила підказують вам, що можна робити, а чого робити не можна. У школі ви щодня зустрічаєтесь з великою кількістю людей: з однокласниками, вчителями та іншими працівниками школи і учнями з інших класів. Щоб усім було до-

бре, треба знати і виконувати особливі шкільні правила». Запропонуйте дітям сказати, які вони знають правила для школярів, вислухайте відповіді двох-трьох дітей і продовжіть: «Молодці! Сьогодні до нас завітав цікавий гість. Чи знаєте, хто це?» (*Покажіть малюнок Незнайка, Додаток 1, вислухайте відповіді дітей*). «Так, це – Незнайко. Він не дуже слухняний хлопчик і часто порушує правила. Через це іноді когось ображає, чи потрапляє у неприємні ситуації. Давайте подивимося про нього мультфільм».

Демонстрація фрагмента мультфільма «Як Незнайко учиться», обговорення



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Neznayka-uchitsya-risovat/>

Запитання для обговорення:

- Що хотів зробити Незнайко?
- За що малюки образилися на нього?

Вправа: «Що станеться, якщо...»
(вчити передбачати наслідки різних вчинків)

Слово вчителя: «Зараз я вам зачитаю дещо з того, що може зробити Незнайко у школі, а ви скажете, до яких наслідків це може призвести». Назвіть кілька ситуацій (на Ваш вибір):

- Запізнитися на урок.
- Бігати у класі.
- Вигукнути з місця.
- Увімкнути мобільний телефон.
- Їсти на уроці.
- Забути вдома пенал.
- Обізвати однокласника.
- Узяти без дозволу чужу річ.
- Кинути сміття на підлогу.
- Проштовхуватися у дверях, на сходах.
- Малювати на партах, стінах.

Гра «Складаємо правила» (складання правил класу)

Слово вчителя: «Багато лиха може принести порушення правил. Бідному Незнайкові вже й самому набридло потрапляти в халепу. Тому він вирішив стати хорошим учнем і розробив шкільні правила. Але ж Незнайко тільки починає виправлятися, тому давайте допоможемо йому відібрати справжні шкільні правила. Я зачитуватиму правила, які пропонує Незнайко, а ви будете аплодувати, якщо згодні з цим правилом, або тупотіти ніжками, якщо незгодні».

Один за одним зачитуйте правила і якщо учні згодні з ними, прикріплюйте їх на плакат «Наші правила» та пояснюйте, для чого вони потрібні. Якщо учні незгодні з правилами, поясніть, чому вони не підходять.

Правило № 1: «ПРИХОДИТИ НА УРОК ВЧАСНО» (якщо ви будете запізнюватися на уроки, пропустите щось важливе, а також заважатимете іншим учням і вчителю)

Правило № 2: «ЗАЛИШАТИ УРОК БЕЗ ДОЗВОЛУ» (якщо хочете вийти у туалет, треба сказати про це вчителю)

Правило № 3: «ВИКРИКУВАТИ З МІСЦЯ» (якщо всі так робитимуть, ніхто нікого не почує)

Правило № 4: «ПРАВИЛО ПІДНЯТОЇ РУКИ» (якщо ви хочете щось сказати, треба підняти руку і дочекатися, коли учитель дозволить говорити)

Правило № 5: «МАЛЮВАТИ НА ПАРТАХ, СТІНАХ» (не можна псувати шкільне обладнання)

Правило № 6: «МОБІЛЬНА ТИША» (користуватися мобільними телефонами на території школи заборонено)

Правило № 7: «ПРИНОСИТИ ДО ШКОЛИ ВСЕ НЕОБХІДНЕ» (ви краще працюватимете на уроках, якщо матиме під рукою усе необхідне)

Правило № 8: «УВАЖНО СЛУХАТИ ВЧИТЕЛЯ» (на уроці не можна відволікатися, треба робити те, що каже вчитель)

Правило № 9: «БУТИ ЧЕМНИМ» (не можна ображати один одного, обзивати-



ся, брати чужі речі без дозволу. Потрібно вітатися з учителями і однокласниками, користуватися ввічливими словами: «Будь ласка», «Дякую», «Спасибі», допомагати один одному)

Правило № 10: «ЇСТИ НА УРОКАХ» (не можна їсти на уроках, для цього існують перерви, а перед тим, як їсти, треба вмити руки)

Правило № 11: «БУТИ ОБЕРЕЖНИМ» (не можна штовхатись у дверях, на сходах, бігати коридорами, бо можна когось випадково штовхнути, вдарити або впасти самому)

Підсумуйте: «Незнайко дякує вам за допомогу і тепер хоче попрямувати додому. Давайте нагадаємо йому ще кілька важливих Правил дорожнього руху».

Руханка (фізичне та емоційне розвантаження)

Запропонуйте дітям стати в коло, послухати віршик і повторювати за Вами рухи.

Я іду по тротуару	(Крокують на місці)
Чи гуляю по бульвару.	(Розводять руки)
Де перехід на вулиці, Якщо відсутній знак, Треба нам зробити так: При дорозі зупинись	(Зупиняються)
І наліво подивись	(Дивляться наліво)

Бачиш — транспорту немає,	(Підносять руку до лоба, ніби придивляючись)
До середини рушай,	(Знову крокують)
Там негайно зупинись	(Зупиняються)
І направо подивись,	(Дивляться направо)
Всі машини пропусти, Після цього можеш йти.	(Знову крокують)

В. Паронова

Бесіда: «Хто працює в школі»

Поясніть дітям, що у вашій школі працює багато людей. Усі вони турбуються про їх безпеку і здоров'я. Це – директор школи, завуч, багато різних учителів, лікар (або медична сестра), кухарі, прибиральники.

Запитання для обговорення:

- Як звуть директора нашої школи?
- До кого можна звернутися, якщо ти захворів?
- Як звуть лікаря (медичну сестру)?
- А хто турбується про те, щоб ви смачно пообідали?

Ми вже з вами поговорили про правила поведінки на уроці і на перерві. А тепер

працівниця(к) нашої їдальні розкаже вам, як треба поводитися під час обіду.

Запрошений працівник їдальні представляється дітям і розповідає, що потрібно:

- у їдальні ходити спокійно, не можна бігати і штовхатися;
- перед обідом вимити руки з милом;
- не можна розкидати їжу, столові прибори;
- ...

Підсумуйте: «Після смачного обіду треба обов'язково подякувати тим, хто готував для вас їжу».

Підсумкове завдання (закріпити отримані знання)

1. Ще раз повторіть основні шкільні правила або запропонуйте зробити це дітям:

- Приходити на урок вчасно.
 - Бути чемними, вітатися з дорослими та один з одним.
 - Уникати штовханини, особливо у дверях.
 - Бути обережними на сходах.
 - Коридорами ходити спокійно, не бігати.
 - Приносити до школи все необхідне.
 - Уважно слухати вчителя.
 - Піднімати руку, коли хочеш щось сказати.
2. Вправа «Усмішка по колу». Учні стоять в коло і передають усмішку, «беручи її у долоні» та «передаючи її» далі по колу «із рук у руки».



Додаток 1





Додаток 2

ПРИХОДИТИ НА УРОК ВЧАСНО

ЗАЛИШАТИ УРОК БЕЗ ДОЗВОЛУ

ВИКРИКУВАТИ З МІСЦЯ

ПРАВИЛО ПІДНЯТОЇ РУКИ

МАЛЮВАТИ НА ПАРТАХ, СТІНАХ

МОБІЛЬНА ТИША

УВАЖНО СЛУХАТИ ВЧИТЕЛЯ

**ПРИНОСИТИ ДО ШКОЛИ ВСЕ НЕ-
ОБХІДНЕ**

БУТИ ЧЕМНИМ

ЇСТИ НА УРОКАХ

БУТИ ОБЕРЕЖНИМ

Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Аналіз проблем і прийняття рішень	Запобігання конфліктам та їх розв'язання	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	-----------------------------------	--	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Тема 1. Моя родина



Мета

Сприяти формуванню в учнів уявлення про сім'ю, як осередок любові, емпатії, взаємної допомоги та відповідальності.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- називають кількість членів своєї родини та їх імена;
- пояснюють, чому треба слухатися батьків;
- називають свої обов'язки в родині.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до Інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати роздаткові матеріали для учнів.
- Перевірити презентацію до теми «Моя родина».

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	8 хв.
Кросворд: «Склад родини»	5 хв.
Бесіда: «Чому треба слухатися батьків»	5 хв.
Руханка	2 хв.
Складання оповідання «Один день життя дружної родини»	5 хв.
Підсумкові завдання	10 хв.
Усього тривалість	35 хв.

Стартові завдання (вступ до теми і знайомство)

1. Зворотний зв'язок з минулим заняттям. Запитайте дітей: «Про що ми говорили на минулому уроці?» Вислухайте їхні відповіді, підсумуйте сказане.
2. Назвіть тему уроку: «Сьогодні поговоримо про вашу родину та сімейні обов'язки».
3. Прочитайте вірш:

Раз – турботлива матуся,
Два – до татка пригорнуся,
Бабця – три, дідусь – чотири,
П'ять – сестричку полічили.
Ось така моя родина:
І привітна, і гостинна

Леся Вознюк

Запитання для обговорення:

- Скільки людей у цій родині? (*шість*)
- Скільки людей у вашій родині? Запам'ятайте це число.

4. Знайомство

Запропонуйте дітям по черзі назвати своє ім'я та кількість членів їхньої родини: «Мене звать (*ім'я*). У моїй родині (*кількість членів родини*).

Кросворд: «Склад родини» (це завдання можна дати додому)

1. Роздайте учням ксерокопії Завдання 1 із Роздаткових матеріалів для учнів.
2. Нагадайте, як називають членів родини.
3. Запропонуйте знайти в таблиці слова з рамочки.

Завдання 1

Знайди у таблиці слова, що записані у рамочці внизу сторінки.

М	О	Т	А	Т	О	Н	В	І	О
Ю	Б	Т	М	С	М	А	М	А	Н
Б	А	Б	У	С	Я	А	И	Е	У
Д	О	Н	Ь	К	А	Н	А	М	К
І	Д	І	Д	У	С	Ь	Л	Б	А
Д	О	С	Ч	Т	Е	Т	Б	Р	Я
У	Н	Щ	С	Е	С	И	Н	А	І
С	У	П	Ж	Р	Т	Б	О	Т	Ф
Ь	К	Б	Ю	В	Р	А	Т	О	Д
Й	Р	А	В	П	А	М	П	Л	Ш

ТАТО	БРАТ (2)
МАМА	СИН
БАБУСЯ	ДОНЬКА
ДІДУСЬ (2)	ОНУК
СЕСТРА	ОНУКА

10

Підсумуйте: «Отже, ми пригадали, як називають членів родини».

Бесіда: «Чому треба слухатися батьків» (пояснити необхідність слухатися батьків)

1. Прочитайте вірш «Чому треба слухатися батьків».

Прислухайся, дитино,
до батьківського слова,
що сповнене терпіння,
турботи і любові.
Прислухайся, дитино,
до дідуся поради,
бо й татові твоєму
не раз він мудро радив.
Прислухайся, дитино,



до рідної матусі,
якій дісталась ніжність
і ласка від бабусі.
Збери усі поради,
не загуби нічого.
Про тебе також скажуть:
– Прислухайтесь до нього!

Леся Вознюк

Запитання для обговорення:

- Які поради ви отримали від своїх батьків? *(Відповіді одного-двох дітей).*
- А що вам радили бабусі та дідусі? *(Відповіді одного-двох дітей).*
- А чи знаєте ви, кого вважають найслухнянішою дитиною в природі? *(Відповіді одного-двох дітей).*

Послухайте про це оповідання.

Найслухняніша дитина

Найслухнянішими дітьми серед диких тварин вважаються дельфінята. У перший рік свого життя маленький дельфін не відпливає від матері більш як на три метри. Він в усьому наслідує її, повторює кожен рух і кожну зупинку. Так він вчиться усього, що знадобиться у житті: добувати собі їжу, уникати небезпек, спілкуватися з іншими дельфінами.

Підсумуйте: «Дітям потрібно слухатися батьків, щоб уникати небезпек та навчитися усього, що знадобиться у житті».

Руханка

Зачитуйте вірш, а діти називають останнє слово і показують рухи звірят.

У мами левиці є... (левенята). *(Діти «трясуть гривкою»).*

А у ведмедиці — ...(ведмежата). *(Ходять, як ведмідь).*

У мами зайчихи є... (зайченята). *(Стрибають, як зайчик).*

У качки – маленькі смішні... (каченята). *(Махають руками, як крильцями).*

У мами моєї і тата є... (я). *(Обіймають себе).*

Щаслива і дружна наша... (сім'я). *(Розводять широко руки).*

Складання оповідання про обов'язки дітей у родині (визначити обов'язки дитини в родині)

1. Роздайте ксерокопії Завдання 2 із Роздаткових матеріалів для учнів.

Завдання 2

За малюнками складіть розповідь про один день дружної родини.

II

2. Слово вчителя: «У кожного члена родини є важливі обов'язки. Це стосується батьків і дітей. Наприклад, батьки годують вас, одягають, купують шкільне приладдя, іграшки, водять до

школи, на гуртки. А які обов'язки можуть мати діти? *(Можливі відповіді дітей: допомагати прибирати зі столу, витирати посуд, поливати квіти, витирати пил, складати одяг, взуття, іграшки...)* Давайте разом складемо оповідання: «Один день із життя дружної родини».

3. Запропонуйте дітям розглянути малюнки і розказати, що відбувається на кожному малюнку, відповідаючи на ваші запитання. Ведіть бесіду, використовуйте логічну послідовність і запитання нижче.



- Кого ви бачите на малюнку?
- Що робить родина?

(Уранці мама, тато і донька дружно роблять ранкову зарядку. Вони зобов'язані турбуватися про здоров'я одне одного).



- Що робить мама, тато?
- Чи допомагають їм діти?

(Усі разом прибирають у квартирі: тато пилює килим, мама прасує білизну, а дівчинка допомагає батькам — витирає пил).



- Куди збирається родина?

(Батьки везуть дітей до бабусі. Складають в машину речі, саджають дітей і їдуть на дачу).



- Що родина робить в садку?

(Збирає врожай яблук. Тато і мама рвуть з дерева, а маленька донька збирає яблука з землі).



- Що родина робить на березі річки?

(Після роботи всі дружно відпочивають на березі річки, плавають, засмагають, грають у м'яча).



- Що родина робить за столом?



(Увечері мама з бабусяю приготували смачну вечерю, і вся сім'я зібралася за столом. Діти допомагали прибирати, мити посуд).

Підсумкові завдання (закріпити отримані знання)

1. Зачитайте висновки.
 - Прислухайся до порад старших членів родини.
 - Запитуй у дорослих дозволу на те, що не можна робити без їхньої згоди
 - Допомагай молодшим.
2. Домашнє завдання (виконується за бажанням дітей)

Запропонуйте дітям виконати разом з батьками Завдання 3, 4 у Роздаткових матеріалах для учнів.

Завдання 3

1 2 3 Познач цифрами, хто за ким тягнув ріпку.

Обведи букви і назви головне правило родини.

ДОПОМОГА

12

Завдання 4

Розфарбуй малюнок. Намалюй у віконечку свою родину (або наклеї фотографію).

13

3. На завершення перегляньте мультфільм «Мама для мамонтеняти» (8 хв.)



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Mama-dlya-mamontenka/>

Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Аналіз проблем і прийняття рішень	Заобігання конфліктам та їх розв'язання	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	-----------------------------------	---	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Тема 2. Дівчатка і хлопчики



Мета

Навчити учнів знаходити спільне і відмінне між хлопчиками та дівчатками, сприяти формуванню гарних манер.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- називають одяг, заняття та спільні ігри для хлопчиків і дівчаток;
- пояснюють, чому слід товаришувати і з хлопчиками, і з дівчатками;
- демонструють гарні манери у спілкуванні з протилежною статтю.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до Інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати роздаткові матеріали для учнів.
- Перевірити презентацію і відео до теми «Дівчатка і хлопчики».
- Принести улюблену іграшку, в тому числі ляльки з одягом.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	8 хв.
Вправа «З чого «зроблені» хлопчики, з чого «зроблені» дівчатка»	5 хв.
Аналізуємо спільне і відмінне у зачісках	5 хв.
Руханка	3 хв.
Аналізуємо спільне і відмінне в одязі	4 хв.
Аналізуємо спільне і відмінне в іграх	4 хв.
Бесіда: «Маленькі лицарі та маленькі пані»	4 хв.
Підсумкові завдання	2 хв.
Усього тривалість	35 хв.



Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок з минулим заняттям. Запитайте дітей: «Про що ми говорили на минулому уроці?» Вислухайте їхні відповіді, підсумуйте сказане.
2. Назвіть тему уроку: «Сьогодні поговоримо про хлопчиків і дівчаток, дізнаємося, чим вони подібні та чим відрізняються».
3. Вправа на знайомство. Запропонуйте дітям по черзі назвати своє ім'я і свою стать. Наприклад: «Мене звуть Оксана, я – дівчинка».

Підсумуйте: «Отже, у нашому класі ... хлопчиків і ... дівчаток».

Запитання для обговорення:

- Які ще імена дають дівчаткам?
- Які хлопчикам?
- Чи бувають імена, якими називають і хлопчиків, і дівчаток? (*Саша, Женя*)

Вправа «З чого «зроблені» хлопчики, з чого «зроблені» дівчатка»
(побачити різницю між дівчатками і хлопчиками)

Слово вчителя: «Зараз ми послухаємо пісеньку та запам'ятаємо, з чого «зроблені» дівчатка та хлопчики».

1. Увімкніть пісню «Із чого же?» (2 хв.)



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Iz-chego-zhe-sdelani-nashi-malchishki-i-devchonki--/>

Запитання для обговорення:

- З чого «зроблені» хлопчики? (*із веснушек і клопушек, із линеєк і батареєк, із пружинок і картинок, із склаєшек і промокаєшек*)
 - З чого «зроблені» дівчатка? (*із цвєточков и звоночков, із тетрадок и перєглядок, із платочков и клубочков, із загадок и мармєладок*)
2. Запропонуйте учням виконати Завдання 1 у Роздаткових матеріалах для учнів.



Запитання для обговорення:

- За якими ознаками ви впізнали хлопчиків, дівчаток? (*зачіска, одяг, іграшки*)

Підсумуйте: «За певними ознаками можна відрізнити хлопчиків від дівчаток».

Аналізуємо спільне і відмінне у зачісках хлопчиків і дівчаток

1. Прочитайте вірш Анатолія Костецького «Дівчатка і хлопчики»:

«Косички у дівчаток,
щоб смикати за них», —
так думав я спочатку,
а виявилось — ні.
Вони ростуть для того,
щоб заплітатись довго,
щоб хтось про них сказав:
— Ах-ах! Яка краса!..—
А ось мені косичок
не треба. Я — хлопчак.
А що я теж красивий,
то це помітно й так!

2. Гра «Чия це зачіска?»

Продемонструйте малюнок із зображенням зачіски (Додаток 2.1) або слайд із презентації (слайди 6-11). Якщо це зачіска для хлопчиків, встають хлопці й вигукують: «Це наша зачіска!», — якщо для дівчаток — дівчата. Якщо така зачіска може бути і в хлопчиків, і в дівчаток, встають усі діти.

Запитання для обговорення:

- Які зачіски мають дівчатка і хлопчики у нашому класі? (*Продемонструйте зачіски кількох хлопчиків і дівчаток*).
- Чим зачіски дівчаток відрізняються від зачісок хлопчиків? (*Дівчатка частіше мають довге волосся, вони прикрашають зачіски резинками, шпильками, обручами, пов'язками,*

стрічками, бантиками...)

- Чим схожі зачіски хлопчиків і дівчаток? (*Вони мають бути акуратними, щоб волосся не закривало очі...*)

Підсумуйте: «Зачіски у хлопчиків і дівчаток відрізняються, але вони повинні бути акуратними».

Руханка

Прочитайте слова руханки та робіть вправи разом із класом.

Ми всі встанемо рівненько — раз, два, три,

І потягнемось гарненько — раз, два, три.

Які красиві в нас дівчатка,

Вперед нагнемось для початку.

Вліво-вправо нахилиймося

І всі разом посміхаймося.

Дуже дружні в нас хлоп'ята —

Будем з ними присідати.

В ляльки граються дівчата, (*присідають*)

А машинками — хлоп'ята. (*Присідають*).

Ну а зараз пострибаєм,

Бо і спільне всі ми маєм.

Ми розумні і здорові,

Тож поплескаєм в долоні.

Ви у мене молодці,

На місця сідайте всі.

Аналізуємо спільне і відмінне в одязі

Слово вчителя: «Дівчатка і хлопчики не лише відрізняються зачісками, а й одягом».



1. Попросіть учнів розглянути малюнки Завдання 2 в Роздаткових матеріалах для учнів.

Завдання 2

Розгляньте малюнки і розкажіть, який одяг частіше носять:

- ✓ дівчатка;
- ✓ хлопчики;
- ✓ усі діти.

Розкажи, який твій улюблений одяг?

17

Запитання для обговорення:

- Який одяг частіше носять дівчатка? (*Спіднички, сукні, блузки, сарафани, одяг яскравих кольорів...*)
 - Який одяг частіше вдягають хлопчики? (*Брюки з багатьма кишенями, толстовки, шапки-вушанки, одяг з цупкої тканини тощо*).
 - Що люблять носити і хлопчики, і дівчатка? (*Шорти, спортивний одяг, джинси, бейсболки, футболки*).
2. Пограйте в гру «Чий це одяг?»

Продемонструйте малюнок із зображенням одягу (*Додаток 2.2*), слайд із презентації (слайди 16–21) або ляльковий одяг. Якщо це одяг для хлопчиків, встають хлопці й вигукують: «Це наш одяг!», — якщо для

дівчаток — дівчата. Якщо одяг носять усі діти, встають і хлопчики, і дівчатка.

Підсумуйте: «Отже, є одяг, який носять тільки дівчатка, є такий, які носять тільки хлопчики, а є одяг, який носять і дівчатка, і хлопчики».

Аналізуємо спільне і відмінне в іграшках та іграх

Слово вчителя: «Чи є якісь відмінності у іграх та іграшках? Давайте разом розберемося з цим».

1. Попросіть дітей розглянути малюнки у Завданні 3 із Роздаткових матеріалів для учнів.

Завдання 3

Обговоріть:

- ✓ Які ігри більше подобаються хлопчикам, а які – дівчаткам?
- ✓ Які ігри подобаються всім дітям?
- ✓ Які ваші улюблені ігри та іграшки?

18

Запитання для обговорення:

- Які іграшки більше подобаються хлопчикам, а які – дівчаткам?
- Які іграшки подобаються всім дітям?

2. Запитайте: «А які ваші улюблені ігри?» Бажаючи продовжують речення: «Моя улюблена гра...» Дітям, яким також подобається ця гра, встають і кажуть: «І моя теж!»

Підсумуйте: «У хлопчиків і дівчаток багато спільних іграшок та ігор».

Бесіда: «Маленькі лицарі та маленькі пані» (про гарні манери хлопчиків і дівчаток)

Запитайте: «Чи знаєте ви, кого називають джентельменом або лицарем? (відповіді дітей) Кого називають леді або пані? (відповіді дітей). Так називають чоловіків та жінок, хлопчиків і дівчаток, які володіють гарними манерами.

Зараз я буду називати дії, а ви плесніть у долоні, якщо так має вчинити маленький лицар. А якщо так не можна робити, усі разом скажемо: «У-у-у!»

- Відчинити дівчинці двері.
- Пройти без черги у їдальні.
- Пропустити дівчинку вперед.
- Подати дівчинці руку при виході з транспорту.
- Смикати дівчаток за косички.

А тепер перевіримо, чи знаєте ви, як має вчинити маленька пані:

- Подякувати хлопчикові, який пропустив її вперед або відчинив двері.
- Розштовхувати хлопчиків, щоб пройти без черги.

- Запропонувати хлопчику свою допомогу.

- Бити хлопчика книжкою по голові.

А тепер давайте перевіримо, як мають поводитися усі діти – і хлопчики, і дівчатка?

- Штовхатися.
- Дякувати за послугу.
- Обзиватися.
- Вітатися.
- Допомогати один одному.

Підсумуйте: «Молодці! Якщо ви будете використовувати гарні манери у житті, ви заслужите звання маленьких лицарів та маленьких пань».

Підсумкові завдання (закріпити отримані знання)

1. Зачитайте висновки:

- Є чимало ігор та занять, якими цікаво займатися і хлопчикам, і дівчаткам.
- Товаришуй з дівчатками і з хлопчиками.
- Навчайся гарних манер. Якщо ти хлопчик, учись поводитись, як справжній лицар. Якщо ти дівчинка, учись поводитись, як маленька пані.

2. Домашнє завдання (виконується за бажанням дітей).

Завдання 4 у Роздаткових матеріалах для учнів (див. с. 72).

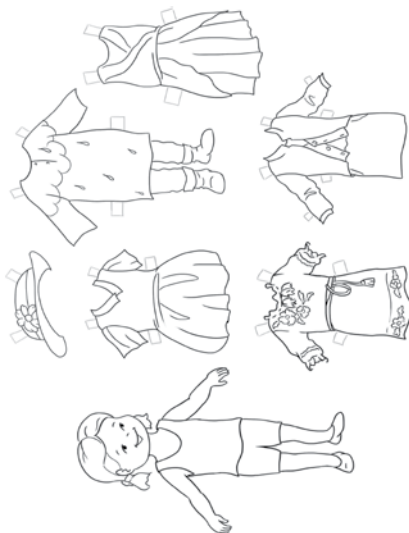
3. Відкритий мікрофон. Запропонуйте дітям по черзі поділитися враженнями від цього уроку (сказати, що сподобалося, а що ні).



Завдання 4



Виріж малюнки, розфарбуй їх та вдягни дівчинку.

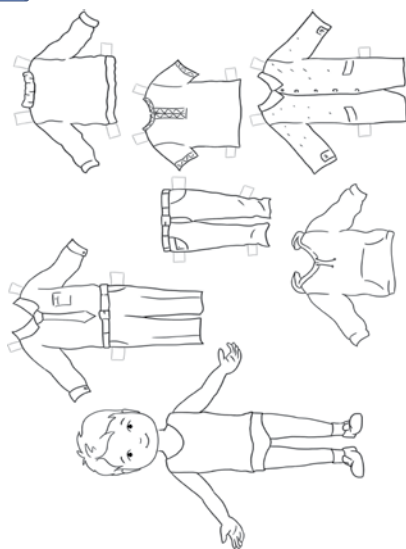


19

Завдання 5

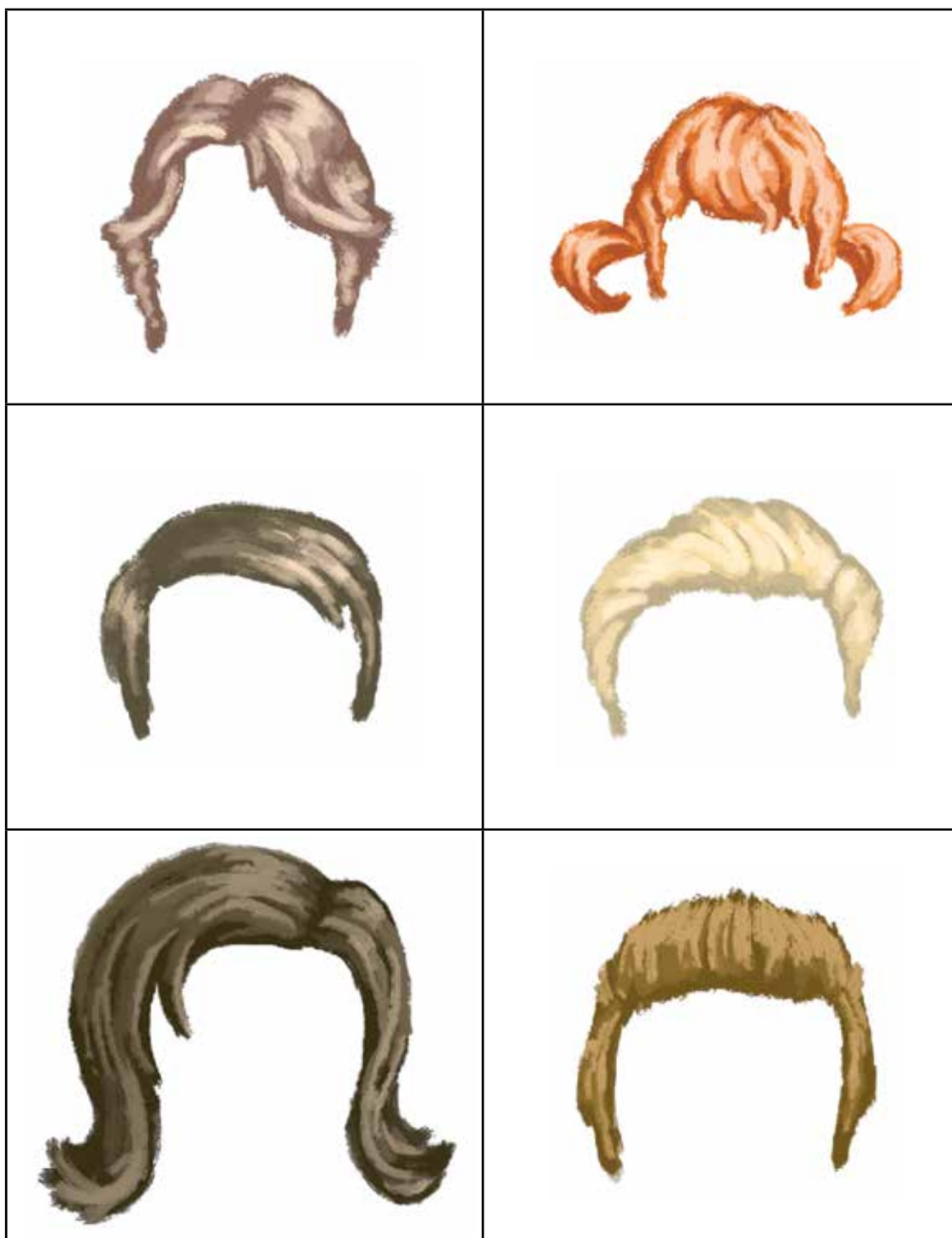


Виріж малюнки, розфарбуй їх та вдягни хлопчика.



20

Додаток 2.1





Додаток 2.2



Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Аналіз проблем і прийняття рішень	Запобігання конфліктам та їх розв'язання	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	-----------------------------------	--	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Тема 3. Вчимося товаришувати



Мета

Навчити дітей розпізнавати ознаки справжньої дружби, ознайомити з правилами товаришування і способами знайомств.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *називають* ознаки справжньої дружби і правила товаришування;
- *розповідають*, як підтримувати доброзичливі стосунки з однокласниками;
- *демонструють* способи знайомства.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до Інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати роздаткові матеріали для учнів.
- Підготувати матеріали для завдання «Дерево дружби».
- Підготувати двох дітей для розігрування діалогу знайомства.
- Запропонувати дітям принести улюблені іграшки.
- Перевірити презентацію і відео до теми «Вчимося товаришувати».

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	4 хв.
Читання та обговорення вірша	3 хв.
Руханка	2 хв.
Перегляд мультфільму	10 хв.
Вправа «Дерево дружби»	5 хв.
Вправа «Сім кроків до знайомства»	8 хв.
Підсумкові завдання	3 хв.
Усього тривалість	35 хв.



Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок з минулим заняттям. Запитайте дітей: «Про що ми говорили на минулому уроці?» Вислухайте їхні відповіді, підсумуйте сказане.
2. Назвіть тему уроку: «Сьогодні поговоримо про тих, з ким вам подобається гратися і спілкуватися. Як ви думаєте, про кого йдеться? Про ваших друзів».
3. Вправа на знайомство. Запропонуйте дітям по черзі продовжити речення: «Мене звать (*ім'я*). Мого друга (по-другу) звать (*ім'я*)».

Читання та обговорення вірша Марії Пригари «Тихенька дівчинка» (з'ясувати, що заважає дружбі)

Слово вчителя: «Щоб мати друзів серед хлопчиків і дівчаток, вам треба вчитися товаришувати. Зараз я вам прочитаю віршика про дівчинку, а ви мені скажете, чи вміє вона товаришувати»

Чого це на мене так сердяться в школі?
Та я ж не чіпаю нікого ніколи.

Ні з ким не сварюся, сиджу собі тихо,
А з цього виходить одне тільки лихо.

Оце я сказала — така в мене звичка, —
Що в Галі, як мишачий хвостик,
косичка.

Що в Каті спідничка — неначе з рогожі,
Та ще й черевички на човники схожі.

Що в Тані волосся нечесане досі,

Що очі в Мар'янки маленькі та косі,

Що в зошиті в Лесі самі тільки плями:

Напевне, бруднющими пише руками.

Я ж правду кажу їм... І що тут такого?

Тож я не чіпаю ніколи нікого.

Сиджу собі тихо і в школі, і вдома,

І чом вони сердяться всі — невідомо!

Запитання для обговорення:

- Чому у цієї дівчинки немає друзів? (Тому що вона всіх ображає, обзиває, принижує людську гідність).
- Як ви розумієте прислів'я: «Гостре словечко коле сердечко», «Лагідне слово залізні двері відчиняє».

Підсумуйте: «З тими, хто ображає інших, ніхто не хоче дружити».

Руханка

Станьмо, діти, в дружне коло,
(діти стають в коло)

Як багато нас довкола.
(озираються по боках)

Дружно сіли, дружно встали,
(присіли, встали)

Покрутились, пострибали.
(покрутились, пострибали)

Ти мій друг і я твій друг.
(обнялися всі разом у колі)

Скільки усмішок навкруг!
(усі усміхнулися)

Перегляд мультфільму «Тимка и Димка» (8:06 хв., зупинити на 7 хвилині) (визначити, якими мають бути справжні друзі)

Слово вчителя: «Діти, давайте зараз переглянемо мультфільм та запам'ятаємо, що має робити справжній друг».



<https://www.youtube.com/watch?v=pJIyh7kdlaY>

Запитання для обговорення:

- Як поведився котик?
- Що робив ведмедик?
- Хто із них поведився, як справжній друг? Чому?
- Що має робити справжній друг? (*Друг в беде не бросит, лишнього не спросит, придет на помощь, сможет выручить*).

Підсумуйте: «Щоб бути справжнім другом, потрібно підтримувати один одного».

Вправа «Дерево дружби» (визначити правила товаришування)

Повісьте на стіні або дошці плакат із намальованим заздалегідь контуром дерева. Роздрукуйте *Додаток 3.1* або виріжте листочки з кольорового паперу (*за кількістю дітей в класі*) і напишіть на листочках подані нижче твердження.

Слово вчителя: «Подивіться, яке в нас гарне дерево, а чого на ньому не вистачає? (*листочків*) Дерево підкаже нам, що повинні робити справжні друзі».

Попросіть дітей по черзі витягати по одному папірцю у вигляді листочка, на якому є текст. Зачитуйте відповідне правило поведінки, що є ознакою справжньої дружби. Віддайте дитині папірець разом із клейким стікером (*цінником, шматочком скотчу або клейкої стрічки*) і попросіть її наклеїти папірець на контур дерева.

Надписи на листочках (*готуються заздалегідь відповідно до кількості учнів у класі*):

- Допоможу другу
- Поділюся з другом іграшками
- Назву друга ласкавим ім'ям
- Не буду сміятися, якщо друг помилився
- Не ламатиму іграшки друга
- Усміхнуся другу
- Вступлюся за друга
- Зроблю другові приємне
- Не ображу друга
- Буду ввічливий із другом
- Навчу друга того, що вмію сам
- Постараюся розвеселити друга, якщо йому сумно
- Побажую другові добра
- Буду завжди уважний до друга
- Допоможу вибрати подарунок мамі



- Завжди підтримаю друга
- Зателефоную, коли друг хворіє
- Привітаю з днем народження
- Пограюся з ним на комп'ютері
- Візьму за руку
- Поясню домашні завдання
- Поділюся з другом яблуком
- Допоможу прибрати в кімнаті
- Запитаю поради
- Привітаю друга зі святом
- Запрошу друга на день народження
- Пригощу друга
- Поступлюся місцем
- Дам другові пораду
- Запрошу друга на погулянку.

Коли всі листочки наклеєні, підсумуйте правила товаришування:

- ніколи не принижуй товариша, не висміюй його;
- завжди пропонуй свою допомогу,
- не обговорюй товариша за його спиною;
- завжди привітно усміхайся при зустрічі;
- стався до нього з повагою.

Підсумуйте: «Треба поводитися з друзями так, як хочеш, щоб вони поводитися з тобою».

Вправа «Сім кроків знайомства» (відпрацювати алгоритм знайомства)

Слово вчителя: «А що ж робити, якщо ви опинилися там, де у вас немає друзів? Наприклад, переїхали жити в інше місто чи село? Невже доведеться гратися самому? Звичайно, ні! Треба швидше знайти нових друзів. А для цього треба вивчити усього сім кроків».

1. Роздайте ксерокопії Завдань 1 і 2 із Роздаткових матеріалів для учнів.

Завдання 1

 **Сім кроків знайомства**

Крок 1. Пошукай, хто грається сам 

Крок 2. Підійди до нього або до неї 

Крок 3. Подивися в очі 

Крок 4. Усміхніся 

Крок 5. Привітайся і скажи своє ім'я 

Крок 6. Запитай, як його (її) звати 

Крок 7. Запропонуй погратися разом 

23

Завдання 2

 Розгляньте малюнок і зіграйте в парах сценку знайомства.

24

2. Послідовно назвіть сім кроків знайомства і поясніть кожен з них:

Крок 1. Пошукай, хто грається сам. (Можливо, у нього теж немає друга).

Крок 2. Підійди до нього або до неї. (Не варто гукати здалеку).

Крок 3. Подивися в очі. (Це допоможе привернути до тебе увагу).

Крок 4. Усміхнися. (Усмішка відчиняє всі двері).

Крок 5. Привітайся і скажи своє ім'я. (Почни розмову першим).

Крок 6. Запитай, як його (її) звати. (Уважно вислухай).

Крок 7. Запропонуй погратися разом. (Якщо відмовиться, скажи: «Вибач, що потурбував»).

3. Попросіть двох попередньо підготовлених учнів (волонтерів) продемонструвати діалог: «Як познайомитися з новими друзями?» (Діти використовують свої імена та іграшки).

— Привіт! Мене звати Галинка. А тебе?
— Сашко!

— Це в тебе робот? Дуже гарний! А в мене мавпенятко є. Давай пограймося, наче вони у космос полетіли.

4. Об'єднання в пари. Роздайте дітям картки із героями мультфільмів (Додаток 3.2) та запропонуйте знайти учня із персонажем такого ж мультфільму. Запропонуйте дітям у парах зіграти діалог знайомства, але зі своїми іграшками (або казковими персонажами з карток).

5. Охочі можуть продемонструвати діалог класу.

Запитання для обговорення:

- Як ще можна познайомитися з новими друзями? (Наприклад, дітей можуть познайомити батьки або інші діти).

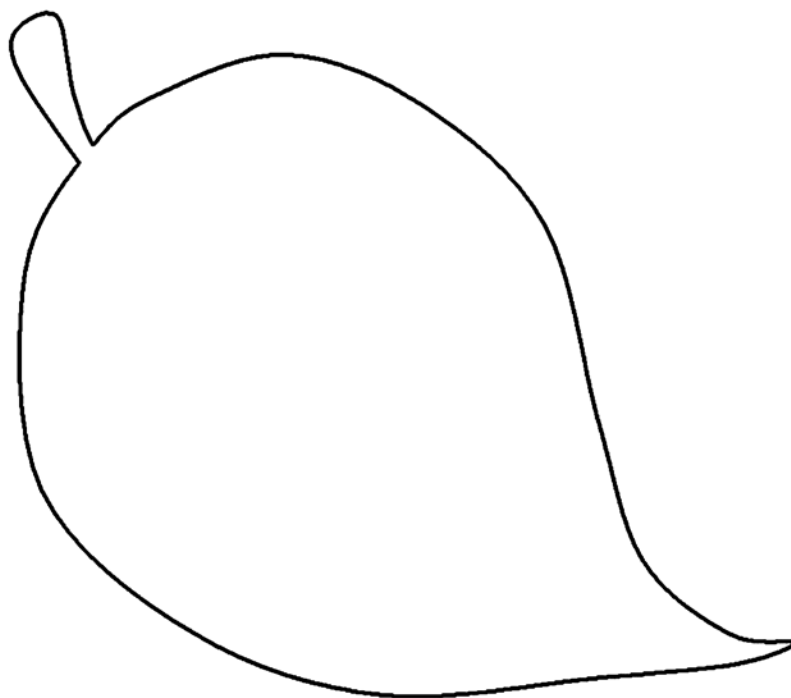
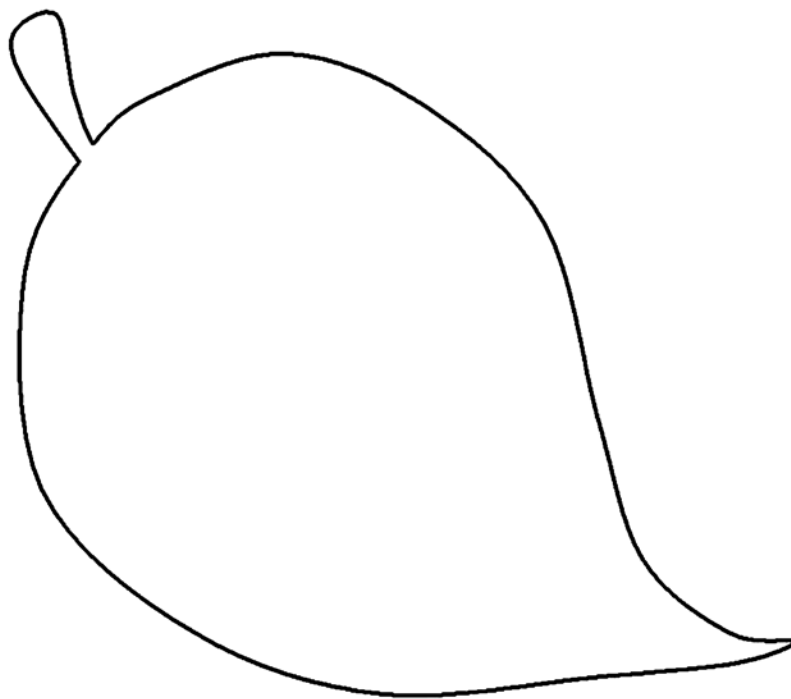
Підсумуйте: «Уміння знайомитися допоможе вам знайти нових друзів».

Підсумкові завдання (закріпити отримані знання)

1. Зачитайте висновки:
 - Стався доброзичливо до однокласників.
 - Якщо випадково когось образив, вибачся.
 - Якщо хтось ображає тебе або іншу дитину, скажи про це дорослим.
2. Відкритий мікрофон. Запропонуйте дітям по черзі поділитися враженнями від цього уроку. (Сказати, що сподобалося, а що ні).
3. Продовжити перегляд мультфільму «Тимка и Димка».
4. Завершальна вправа «Дружній потиск». Запропонуйте дітям стати у коло, узятися з руки і передати «дружній потиск». Для цього потисніть руку дитині, що стоїть справа від вас, а вона має «передати» дружній потиск далі по колу. Коли «дружній потиск» повернеться до вас від дитини, що стоїть зліва, подякуйте усім за чудову роботу і запропонуйте дітям поаплодувати самим собі.



Додаток 3.1



Додаток 3.2





Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Аналіз проблем і прийняття рішень	Запобігання конфліктам та їх розв'язання	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	----------------	------------	-----------------------------------	--	--------------	-------------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Тема 4. Неповторність людини



Мета

Допомогти дітям усвідомити неповторність кожної людини, пояснити необхідність ставитися до людей із повагою; розвивати навички самоусвідомлення і самооцінки через позитивне ставлення до себе та інших людей.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *розповідають*, чим схожі й чим відмінні люди;
- *пояснюють*, чому треба ставитися з повагою до себе та інших.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до Інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати роздаткові матеріали для учнів та вчителя.
- Перевірити презентацію і відео до теми «Неповторність людини».
- Принести білі серветки для сніжинок та ножиці за кількістю учнів.
- Принести одну зі своїх улюблених іграшок.
- Із батьками подивитися мультфільм «Гидке каченя».
- Зробити заготовки для виготовлення сніжинок (*за кількістю учнів*).

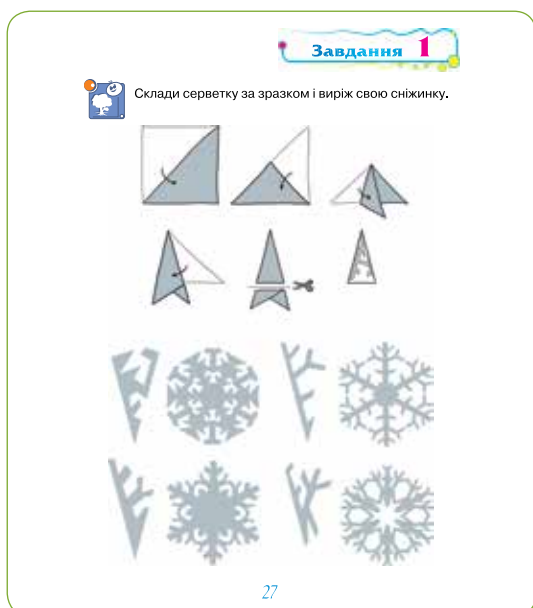
Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	9 хв.
Руханка	3 хв.
Бесіда «Спільне – відмінне»	8 хв.
Обговорення казки «Гидке каченя»	5 хв.
Вправа «Смаки і вподобання»	5 хв.
Підсумкові завдання	5 хв.
Усього тривалість	35 хв.



Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок з минулим заняттям. Запитайте дітей: «Про що ми говорили на минулому уроці?» Вислухайте їхні відповіді, підсумуйте: «На минулому уроці ми з вами говорили про друзів і вчилися знайомитися з новими друзями».
2. Назвіть нову тему: «Сьогодні поговоримо про те, що кожен з вас особливий і неповторний».
3. Знайомство. Роздайте дітям Завдання 1 із Роздаткових матеріалів для учнів і запропонуйте, використовуючи ножиці або пальці, виготовити сніжинку (Додаток 4.1). (Можливий варіант – учні заздалегідь виготовляють сніжинки на уроці трудового навчання або вдома). Запропонуйте дітям по черзі назвати своє ім'я та продовжити фразу: «Якби моя сніжинка вміла б говорити, вона сказала б, що я...»



Руханка

Виконайте двічі: один раз без музики, а наступний під фонограму.

Слово вчителя: «Підніміть угору ваші сніжинки і давайте разом виконаємо руханку».

Летять сніжинки згори вниз,
(повільно присідають, імітуючи падіння сніжинки)

Кружляють над землею.
(встають)

Своїй сніжинці посміхнись
(посміхаються)

І покружляй із нею.
(крутяться навколо своєї осі)



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Ruhanka--Sn-zhinki-/>

Бесіда «Спільне – відмінне» (вчити дітей бачити спільне і відмінне, цінувати відмінності)

1. Запропонуйте учням роздивитися сніжинки (свої та інших дітей).

Запитання для обговорення:

- Що є спільним для всіх сніжинок? (Вони холодні, тануть у теплі, білого кольору...)

- Чим вони відрізняються? (Усі мають різну форму, одні трохи більші, інші – менші).

Підсумуйте: «Усі ваші сніжинки схожі між собою. Та якщо придивитись, у світі не знайдеться двох однакових сніжинок. Кожна сніжинка – неповторна і по-своєму прекрасна».

2. Попросіть дітей розглянути малюнок людей у Завданні 2 Роздаткових матеріалів для учнів.



Запитання для обговорення:

- Що є спільним для всіх людей? (Усі мають голову, волосся, дві руки, дві ноги...)
- Чим вони відрізняються? (Віком, зростом, кольором волосся, очей, шкіри...)

Підсумуйте: «Усі люди схожі між собою. Та якщо придивитись, у світі не знайдеться двох однакових людей. Кожна людина – неповторна і по-своєму прекрасна».

Обговорення казки «Гидке каченя»
(допомогти дітям усвідомити, що відчуває той, кого ображають)

1. Послухайте казку (4:27хв).



Гидке каченя



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Gidke-kachenyatko/>

Запитання для обговорення:

- Чим гидке каченя було схоже на інших каченят?
- Чим воно відрізнялося від них?
- Як поставилися до нього мешканці пташиного двору?
- Як воно почувалося через це?
- Ким стало гидке каченя, коли виростало?

Підсумуйте: Не можна ображати когось лише за те, що він відмінний від інших, адже людині, яку ображають, це завдає болю.



Вправа «Смаки і вподобання» (продемонструвати, що кожен має свої смаки та вподобання)

1. Роздайте дітям Завдання 3 із Роздаткових матеріалів для учнів або покажіть слайд із презентації.

Завдання 3

Розкажіть, чим займаються діти, зображені на малюнках?



Обговоріть із другом, чим ви любите займатись у вільний час.
 Знайдіть одне спільне захоплення і одне – відмінне.
 Поміркуйте, чи варто сперечатися з другом через те, що ваші захоплення не збігаються.

Запитання для обговорення.

- Чим займаються діти, зображені на малюнках?
 - Чим ви любите займатись у вільний час?
2. Попросіть дітей взяти свою улюблену іграшку і підняти її угору.

Запитання для обговорення:

- Чи однакові у вас іграшки? (У всіх вони різні).
- Чи варто через це сперечатися, сваритися? (Звісно, ні).

Поясніть, що у всіх дітей смаки та бажання можуть відрізнятися. І це цілком нормально. У кожної людини свої вподобання – і в цьому теж її неповторність.

Попросіть дітей помінятися іграшками із сусідом та зробити комплімент іграшці.

Підсумуйте: «Не варто сперечатися з другом через те, що ваші смаки не збігаються».

Підсумкові завдання (закріпити отримані знання)

1. Зачитайте висновки:
 - Стався до інших з повагою — і тебе теж поважатимуть.
 - Домагайся іншим — і ти знайдеш нових друзів.
 - Будь відкритим до всього нового — і ти забудеш про нудьгу.
 - Треба так поводитися з друзями, як хочеш, щоб вони поводитися з тобою (Аристотель).
2. Домашнє завдання (*виконується за бажанням дітей*).

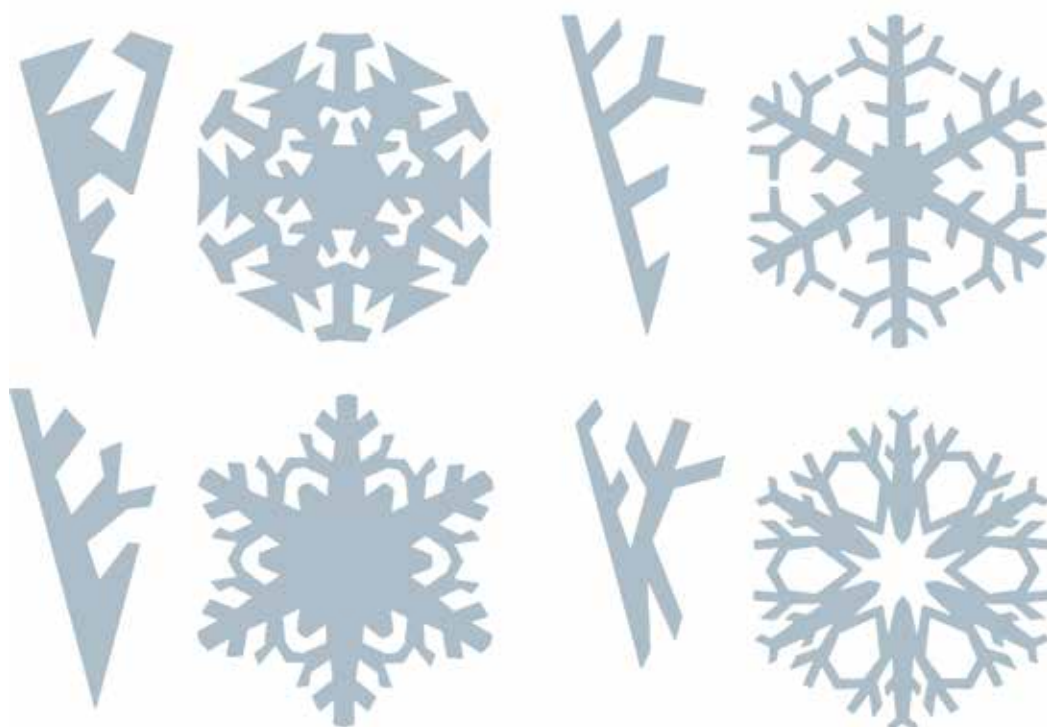
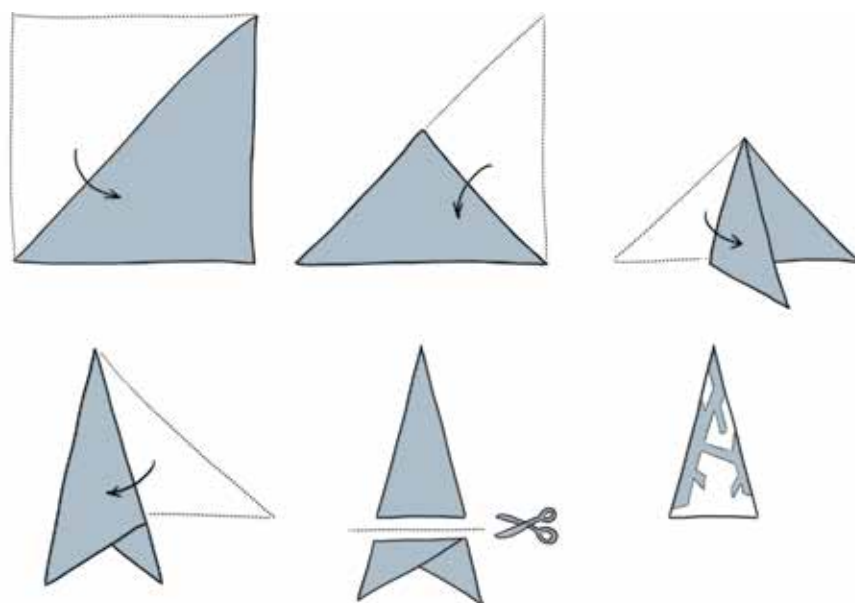
Запропонуйте дітям подивитися повний мультфільм про гідке каченя, якщо вони цього ще не зробили (18:24 хв.).



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Gidke-kachenya/>

3. Учні по черзі повертаються до свого сусіда і продовжують речення: «Андрійку (Олесю), ти особливий (особлива), тому що ти...» (*Завжди веселий, хороша подруга...*)

Додаток 4.1





Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Аналіз проблем і прийняття рішень	Запобігання конфліктам та їх розв'язання	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	-----------------------------------	--	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Тема 5. Настрій і почуття



Мета

Учити дітей розпізнавати, уявляти і висловлювати почуття, покращувати свій настрій.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- розпізнають різні почуття за невербальними ознаками;
- називають ситуації, які викликають різні почуття (радість, сміток, цікавість тощо);
- розповідають про способи покращення настрою.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до Інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати роздаткові матеріали для учнів і смайлики.
- Перевірити презентацію і відео до теми «Настрій і почуття».
- Роздрукувати смайлики (сумний, веселий) за кількістю учнів (Додаток 5.1).
- Дві ксерокопії карток для об'єднання у пари (Додаток 5.2).

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	3 хв.
Вправа «Знайомство з почуттями»	5 хв.
Вправа	3 хв.
Вправа «Приємні та неприємні почуття»	2 хв.
Вправа «Вгадай почуття»	5 хв.
Вправа «Усмішка»	10 хв.
Вправа «Як покращити настрій»	2 хв.
Підсумкові завдання	5 хв.
Усього тривалість	
	35 хв.

Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок з минулим заняттям. Запитайте дітей: «Про що ми говорили на минулому уроці?» Вислухайте їхні відповіді, підсумуйте: «На минулому уроці ми з вами говорили про те, що кожна людина особлива, неповторна і варта поваги».
2. Назвіть тему уроку: «Сьогодні ми дізнаємося про різні почуття та вчитимось розуміти почуття інших людей».
3. Вправа на знайомство. Попросіть дітей по черзі назвати своє ім'я, сказати, який у них зараз настрій (*хороший, поганий*) та підняти відповідний смайлик (Додаток 5.1) чи намалювати його на кружечку з кольорового паперу. Бажаючі можуть пояснити свій вибір.

Вправа «Знайомство з почуттями»
(ознайомлення з визначенням почуттів)

1. Слово вчителя: «Дітки, ви помічали, що іноді вам весело, а іноді — сумно? Коли настрої хороші, вам хочеться гратися, навчатися, а коли — погані, нічого не хочеться робити; вас не радують улюблені ігри, спілкування з друзями. Те, що ви відчуваєте в різноманітних ситуаціях, називається почуттями».
2. Роздайте дітям ксерокопії Завдання 1 із Роздаткових матеріалів для учнів.
3. Запропонуйте дітям розглянути малюнки, що зображують почуття, які виникають у різних ситуаціях: радість — гуляєш надворі в гарну погоду; ціка-

Завдання 1

Почуття — це те, що людина відчуває в різних ситуаціях.



Розгляньте малюнки і розкажіть, що ви відчуваєте, коли:

- ✓ гуляєте у гарну погоду?
- ✓ перед вами щось дивовижне?
- ✓ раптом надворі почалася гроза?
- ✓ треба сидіти вдома, коли хочеться гуляти?
- ✓ вам все набридло і нічим зайнятися?



32

вість, здивування — ти побачив щось цікаве, дивовижне; страх — раптом надворі почалася гроза; сум — ти захворів і треба сидіти вдома, коли всі гуляють; нудьга — тобі все набридло і нічим зайнятися.

Підсумуйте: «Отже, те, що ви відчуваєте в різних ситуаціях, називається почуттями».

Вправа (учні уявляють ситуацію і відтворюють емоції за допомогою звуків)

1. Продемонструйте дітям, якими звуками вони мають зображувати почуття (*радість — кричати «Ура!», злість — ричати, як собака, і т. д.*).
2. Зачитуйте текст, а діти мають озвучити емоції персонажа.



Наш Сашко бува веселий, Коли друзі є в оселі.	Зображують радість, кри- чать: «Ура!»
Наш Сашко бува сердитий, Коли двійками побитий.	Зображують злість, ричать як собака: «Р-р-р»
Наш Сашко сумний буває Як комп'ютер вимикає.	Зображують сум, голосно зі- тхають: «Ох!»
Він огиду відчуває, Як в багнюку наступає.	Зображують огиду, говорять: «Фу-у-у...»
А незвичне щось побачить, То дивується одначе.	Зображують подив, говорять: «Ух-ти...»
Ну а як чогось злякається, Він козак, він не ховається.	Зображують страх, кричать: «А-а-а...»

Вправа «Приємні та неприємні почуття» (навчити відрізнити приємні почуття від неприємних)

1. Скажіть, що почуття бувають приємними і неприємними.
2. Називайте почуття (радість, злість, страх, нудьга, сум, подив, цікавість, образа), а діти мають вставати, коли почуття приємні та сідати, коли почуття неприємні.

Підсумуйте: «За допомогою виразу обличчя можна дізнатися, що відчуває інша людина».

Вправа «Вгадай почуття» (навчити розпізнавати емоції інших людей)

1. Об'єднайте учнів у пари за допомогою малюнків (Додаток 5.2).
2. Роздайте їм ксерокопії Завдання 2 з Роздаткових матеріалів для учнів.

Завдання 2

Розглянь малюнки і прочитай, як називаються почуття. Обведи приємні почуття.

У парі з однокласником потренуйтеся розпізнавати почуття. Спочатку один зображує почуття, а інший вгадує. Потім міняється ролями.

33

3. Запропонуйте учням по черзі показувати і вгадувати почуття. Одна дитина зображує почуття, а друга — вгадує його. Потім вони міняються ролями.
4. Запропонуйте бажаючим продемонструвати класу.

Запитання для обговорення:

- Що було легше робити: показувати чи відгадувати почуття?

Вправа «Усмішка» (чому потрібно усміхатися людям)

Перегляньте мультфільм (до 6:25) «Крихітка Єнот» (8:47 хв.).





https://www.youtube.com/watch?v=MUGBtyhfE_I

Запитання для обговорення:

- Хто налякав крихітку Єнота, сказавши, що в озері сидить хтось злий? (Мавпеня).
- Кому погрожував крихітка Єнот? (Самому собі).
- Кого він злякався? (Свого відображення).
- Що йому порадила мама? (Усміхнутися тому, хто сидить в озері).
- З яким настроєм він повертався? (Він почувався щасливим і гордим).

Підсумуйте: «Почуття можуть передаватися від однієї людини до іншої. Якщо хтось боїться, він може передати свій страх іншому. Так само і радість. Якщо комусь весело, то всі люди навколо починають радіти і усміхатися».

Вправа «Як покращити настрій» (вчити впливати на свій настрій)

1. Слово вчителя: «Кожен із вас може сам покращити свій настрій, якщо він зіпсувався. Ось, наприклад, що нам радить поет Анатолій Костецький у вірші: «Як зробити день веселим?»

Ти прокинься рано-рано,
Лиш над містом сонце встане,
Привітайся з ластівками,
З кожним променем ласкавим.

Сам гарнесенько умийся,
Сам швиденько одягнися,
Підійди до тата й мами
І скажи їм: — Добрий ранок!
Усміхнися всім навколо:
Небу, сонцю, квітам, людям.
І тоді обов'язково
День тобі — веселим буде!

2. Мозковий штурм

- Якими способами можна підняти собі настрій?

Всі відповіді дітей записуйте на дошці (погуляти на свіжому повітрі, пограти в рухливі ігри, помалювати, почитати цікаву книжку, подивитись мультфільм, заспівати веселу пісеньку).

Підсумуйте: «У вас є можливість створити собі позитивний настрій».

Підсумкові завдання (закріпити отримані знання)

1. Зачитайте висновки:

Щоб покращити настрій ви можете:

- Погуляти на свіжому повітрі, пограти у рухливі ігри.
 - Намалювати свій настрій, виліпити його.
 - Почитати цікаву книжку, подивися мультфільм, послухати музику чи заспівати веселу пісеньку.
2. Запропонуйте дітям усім разом заспівати пісеньку «От улыбки станет всем светлей...» російською або українською мовою (Додаток 5.3) увімкнувши продовження мультфільму «Улыбка».
 3. Запропонуйте дітям сказати по черзі, чи змінився у них настрій та показати відповідний смайлик.

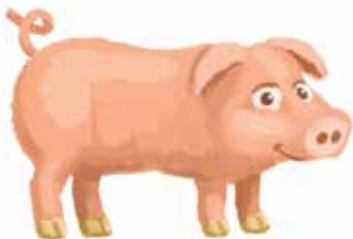


Додаток 5.1



Додаток 5.2







Додаток 5.3

От улыбки хмурый день светлей

слова М. Пляцковского
музыка В. Шаинского

От улыбки хмурый день светлей,
От улыбки в небе радуга проснется.
Поделись улыбкою своей —
И она к тебе не раз еще вернется!

Пр:

*И тогда наверняка вдруг запляшут облака,
И кузнечик затикает на скрипке.
С голубого ручейка начинается река,
Ну а дружба начинается с улыбки.
С голубого ручейка начинается река,
Ну а дружба начинается с улыбки.*

От улыбки солнечной одной
Перестанет плакать самый грустный дождик.
Сонный лес простится с тишиной
И захлопает в зеленые ладоши.

Пр.

От улыбки станет всем теплей —
И слону и даже маленькой улитке.
Так пускай повсюду на земле,
Будто лампочки, включаются улыбки.

Пр.

Усміхайся – буде ясний день

переклад на українську мову: Оля Д'оля
<http://litclub.org.ua/users/profile/otak/>

Усміхайся — буде ясний день,
Усміхайся — буде в небі веселково,
І пташки співатимуть пісень
І повернуть твою усмішку чудову.

Пр:

*А тоді легкі хмарки затанцюють залюбки
І зелений коник у траві заграє.
Із веселого струмка починається ріка,
Ну, а усмішка хай дружбу починає.
Із веселого струмка починається ріка,
Ну, а усмішка хай дружбу починає.*

Бо від усмішки одної, знай,
Перестане дощик тихо сумувати,
Сонний ліс прокинеться, стрічай,
Буде листячком своїм аплодувати!

Пр.

Бо від усмішки тепліше всім:
І слону, і навіть равлику малому,
Хай вона не гасне на землі,
Запали її, як світло, в себе вдома.

Пр.

Ефективна комунікація
Самоконтроль
Емпатія
Кооперація
Розв'язання проблем
Запобігання конфліктам та їх розв'язання
Асертивність
Самооцінка, самоповага
Повага до прав людини
Гендерна чутливість
Активне громадянство

Тема 6. Вчимося приймати рішення



Мета

Вчити учнів передбачати наслідки та приймати зважені рішення за допомогою «Правила світлофора».



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *пояснюють*, чому слід продумувати наслідки своїх вчинків;
- *демонструють* уміння використовувати «Правило світлофора».



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери;
- Комп'ютер, доступ до Інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати роздаткові матеріали для учнів.
- Перевірити презентацію і відео до теми «Вчимося приймати рішення».
- Вирізати з картону і наклеїти на дерев'яні палички від ескімо кружечки – сигнали світлофора.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	5 хв.
Вправа «Ми завжди маємо вибір»	10 хв.
Вправа «Аналізуємо наслідки рішень»	5 хв.
Руханка	3 хв.
Повідомлення «Правило світлофора»	3 хв.
Вправа «Вчимося приймати рішення»	5 хв.
Підсумкові завдання	4 хв.
Усього тривалість	35 хв.

Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок з минулим заняттям. Запитайте дітей: «Про що ми говорили на минулому уроці?» Вислухайте їхні відповіді, підсумуйте: «На минулому уроці ми з вами говорили про різні види почуттів, як зрозуміти почуття інших та як покращити свій настрій».
2. Назвіть тему уроку: «Сьогодні ми поговоримо про те, як правильно приймати рішення».
3. Вправа на знайомство. Попросіть дітей по черзі назвати своє ім'я та назвати одне з того, що вони вже роблять самостійно (*збираю портфель, чищу зуби, застеляю ліжко, годую котика тощо*).

Вправа «Ми завжди маємо вибір» (продемонструвати, що ми завжди маємо вибір, а наші рішення впливають на безпеку і здоров'я людини)

1. Слово вчителя: «Ви ще першокласники, й чимало рішень за вас приймають дорослі. Але багато що ви уже вирішуєте самостійно. Наприклад, з ким сьогодні гратися, що з'їсти у шкільній їдальні тощо».
2. Прочитайте загадку.
Старенька бабуся у лісі жила,
Гостинці для неї онука несла.
Хто дівчинку цю по дорозі зустрів?
Як казка ця зветься? Хто б відповів?
(«Червона Шапочка»,
дівчинку зустрів у лісі Вовк)

3. Перегляд мультфільму «Червона Шапочка» (5:50 хв.).



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

Запитання для обговорення:

- Чи мала дівчинка вибір — розмовляти чи не розмовляти із незнайомцем?
- Що вирішила Червона Шапочка?
- До яких наслідків це призвело?

Підсумуйте: «Кожне рішення має наслідки!»

Вправа «Аналізуємо наслідки рішень» (продемонструвати, що кожне рішення має наслідки)

1. Люди щодня приймають багато рішень. Усі рішення мають наслідки — позитивні або негативні. Позитивні наслідки викликають у людей приємні почуття — радість, задоволення,



вдячність, повагу. Негативні — страх, сум, гнів або розпач.

2. Роздайте дітям ксерокопії Завдання 1 із Роздаткових матеріалів для учнів і попросіть розглянути малюнок та скласти оповідання за цими малюнками. Наприклад: *«Увечері дівчинка довго дивилася телевизор і пізно лягла спати. Вона не встала, коли мама будила її, а коли прокинулася, то зрозуміла, що запізнюється. Вона похатцем зібралася і так поспішала до школи, що мало не потрапила під автомобіль. Мокра та втомлена дівчинка запізнилася на урок. Там вона зрозуміла, що забула вдома зошит».*

Завдання 1

 Складіть оповідання за малюнками.



 Розкажіть:

- ✓ Яке рішення призвело до того, що дівчинка: вранці проспала; мало не потрапила під автомобіль?
- ✓ Яке рішення призвело до того, що вона забула зошит?
- ✓ Як ти думаєш, що вона тепер відчуває?
- ✓ Як їй варто було вчинити?

36

Запитання для обговорення:

- Яке рішення призвело до того, що дівчинка: вранці проспала; мало не потрапила під автомобіль? *(Дивитися*

допізна телевизор замість того, щоб вчасно лягти спати).

- Яке рішення призвело до того, що вона забула зошит? *(Збирати портфель вранці, замість того, щоб скласти його ввечері).*
- Як ти думаєш, що вона тепер відчуває?
- Як їй варто було вчинити?

Підсумуйте: «Приймаючи рішення, треба завжди продумувати, до яких наслідків воно призведе».

Руханка (діти стоять в колі або біля парт)

Зранку гноми в ліс пішли...

(ходять по колу або на місці, високо піднімаючи коліна)

По дорозі гриб знайшли,

(нахиляються вперед, потім піднімаються, в руках наче тримають гриб)

А за ним на раз-два-три...

(показують пальцем у різні боки)

Показалися ще три!..

(показують на пальцях «три»)

Поки ті гриби збирали...

(нахиляються, руками збирають гриби)

Гноми в школу не попали...

(руками беруться за щоки і хитають головою)

Схаменулись, поспішили...

(біг на місці або по колу)

І гриби всі погубили...

(зупинилися, розвели руки)

Запитання для обговорення:

- Яке рішення призвело до того, що гноми не потрапили до школи?



- «Ти побачив, що твого однокласника ображають старші школярі. Ти можеш промовчати або сказати про це дорослим».
- Приймай рішення за допомогою «Правила світлофора»
- Коли відчуваєш, що сам не впораєшся, звернися по допомогу до дорослих.

Підсумуйте: «Приймаюче якість рішення, спочатку подумайте, потім оцініть наслідки цього рішення і вже потім обирайте правильне».

Підсумкові завдання (закріпити отримані знання)

1. Зачитайте висновки:

- Приймаючи рішення, завжди продумай його наслідки.

2. Завершальна вправа. По черзі продовжити фразу: «Я вмію приймати зважені рішення, наприклад, я...» (Вчасно лягаю спати, роблю ранкову зарядку, переходжу дорогу на зелений сигнал світлофора).



2-й клас

Вступний урок. Знайомство з правилами

Тема 1. Права і обов'язки дитини

Тема 2. Дружна родина

Тема 3. Наука спілкування

Тема 4. Друзі за інтересами

Тема 5. Друзі з особливими потребами

Тема 6. Як помиритися з другом



Ефективна комунікація
Самоконтроль
Емпатія
Кооперація
Розв'язання проблем
Запобігання конфліктам та їх розв'язання
Асертивність
Самооцінка, самоповага
Повага до прав людини
Гендерна чутливість
Активне громадянство

Вступний урок. Знайомство з правилами



Мета

Ознайомити учнів з курсом «Вчимося жити разом», правилами поведінки на уроках-тренінгах, сприяти співробітництву учнів у класі.

Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- називають правила поведінки на тренінгу;
- пояснюють, для чого потрібні правила.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери;
- Комп'ютер, доступ до Інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



Що підготувати заздалегідь

- Виготовити з кольорового паперу квітку, її пелюстки за допомогою скотча «зібрати в бутон».
- Виготовити різнокольорові метелики (*Додаток 1*) за кількістю учнів в класі та прикріпити їх до учнівських стільців (*під сидінням або з тильної сторони спинки*).
- Підготувати плакат «Наші правила» та заготовки правил (*Додаток 2*).
- Вирізати кружечки з картону (зелений та червоний) за кількістю учнів в класі.
- Роздрукувати *Додаток 3 (шаблон до вправи «Порівняння однокласників»)* для кожної пари учнів.
- Виготовити саморобний мікрофон для вправи «Відкритий мікрофон» або використати замість нього квітку чи маркер.



Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	14 хв.
Мозковий штурм	6 хв.
Вправа «Порівняння однокласників»	7 хв.
Руханка	3 хв.
Гра «Бінго»	5 хв.
Підсумкове завдання	5 хв.
Усього тривалість	40 хв.

Стартові завдання (вступ до теми і знайомство)

Слово вчителя: «Сьогодні ми проведемо вступний урок, який називається «Вчимося жити разом», а для початку подивимося мультфільм».

1. Перегляд першої частини мультфільму «Капітошка» (7:57 хв.).



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Kap-toshka/>

Запитання для обговорення:

- Яким був Капітошка? (Добрим і веселим).
 - Як змінилося життя Вовчика після знайомства з Капітошкою? (Він знайшов друга і забув, що збирався стати злим).
 - Для чого потрібні друзі? (Щоб було весело гратися, щоб допомагати один одному).
- Вступ до теми: «Наступні кілька наших уроків з основ здоров'я будуть проходити під гаслом «Вчимося жити разом». На них ви дізнаєтесь, як знайти справжніх друзів, як будувати стосунки з дорослими і однолітками, як зробити, щоб наш клас став згуртованим, а ваші родини – найщасливішими. Ми будемо вчитися жити, працювати та діяти разом у різних життєвих ситуаціях. Для цього на кожному уроці ми будемо ближче знайомитися одне з одним, грати в цікаві ігри, виконувати проекти в парах і групах, а також переглядати і обговорювати мультфільми чи відеоролики. Ці уроки будуть незвичайними, бо вони проходять у формі тренінгу. Під час тренінгів ви багато рухатиметесь, більшість часу сидітимете не за партами, а в колі, щоб вам було зручно спілкуватися, дивлячись в очі одне одному. Також на тренінгу діють особливі правила, які дещо відрізняються від звичних для вас шкільних правил».
2. Назвіть тему уроку: «Отже, сьогодні ми визначимо правила поведінки на тренінгу та почнемо більше дізнаватися одне про одного».
 3. Вправа на знайомство і з'ясування очікувань. Закріпіть на дошці бутон квітки.



Слово вчителя: «Діти, людська усмішка може творити справжні дива. Усміхніться, будь ласка, одне до одного (*звільніть пелюстки квітки, прикріпіть їх до дошки*). Погляньте, від ваших усмішок ожила і розпустилася квітка. І скоро навіть метелики почнуть до неї злітатися». Запропонуйте дітям знайти своїх метеликів і написати на них свої імена. Коли усі діти підпишуть метелики, запропонуйте їм по черзі вийти до дошки, прикріпити метеликів довкола квітки за допомогою шматочків скотча і сказати, що вони очікують від цього уроку (*можливі відповіді: дізнатися щось нове, чогось навчитися, щоб було цікаво, весело...*).



Мозковий штурм

Слово вчителя: «У нашому житті існує багато правил: шкільні правила, правила дорожньої безпеки, правила ввічливості тощо. Як ви думаєте, для чого потрібні правила?» (*Можливі відповіді: щоб знати, що дозволено, а що – заборонено, щоб не поважати один одному, щоб не створювати небезпечних ситуацій*).

Підсумуйте: «Правила оберігають нас і підказують, що можна робити, а чого – не можна».

Розмістіть на дошці плакат «Наші правила». Поділіть аркуш на дві колонки: «V» (дозволено) і «X» (заборонено).

Слово вчителя: «Чи заважало вам щось, коли ви прикріплювати метелики на галявину? (*Можливі відповіді: гамір, штовханина*). Щоб у нас в класі було більше порядку, щоб нам з вами було приємно і комфортно працювати, ми розробимо наші власні правила. Вони і підкажуть нам, що дозволено робити на тренінгах, а що – заборонено. Я буду зачитувати правила, а ви піднімайте зелену картку, якщо, на вашу думку, це дозволено робити, і червону – якщо заборонено». (*Зачитуєте правила і прикріплюєте їх у відповідні колонки*).

ПРИХОДИТИ ВЧАСНО – V

ЗАПІЗНЮВАТИСЬ – X

КИДАТИ СМІТТЯ НА ПІДЛОГУ – X

ПРИБИРАТИ ЗА СОБОЮ – V

КРИТИКУВАТИ, НАСМІХАТИСЯ – X

ПОВАЖАТИ ДУМКУ КОЖНОГО – V

ПЕРЕБИВАТИ ТИХ, ХТО ГОВОРИТЬ – X

СЛУХАТИ І ЧУТИ – V

ГОВОРИТИ ПО ЧЕРЗІ – V

ВИКРИКУВАТИ З МІСЦЯ – X

ПРАВИЛО ПІДНЯТОЇ РУКИ – V

КОРИСТУВАТИСЯ ГАДЖЕТАМИ – X

«МОБІЛЬНА ТИША» – V

Підсумуйте: «Отже, давайте відкинемо те, що заборонено (зняміть правила із колонки «Х») і будемо робити тільки те, що дозволено».

Руханка «Контракт» (розім'яти м'язи, підтвердити намір дотримуватися правил)

Слово вчителя: «Дітки, чи знаєте ви, що таке контракт? Це – угода між людьми яку вони скріплюють підписами на знак того, що погоджуються її виконувати. Давайте усі разом візьмемо на себе зобов'язання дотримуватися наших правил. Для цього сядьте рівненько, підніміть вгору праву руку, а ліву руку заведіть за голову і поставайтеся дотягнутися нею до правої. Уявіть, що ваша рука – це олівчик. Цим олівчиком напишіть перед собою своє ім'я. А тепер те саме зробить іншою рукою».

Вправа «Порівняння однокласників» (краще пізнати одне одного, знайти спільне і відмінне)

1. Об'єднайте учнів у пари за допомогою вправи «Капітошка». Скажіть учням, що вони мають уявити себе краплинками, які падають з неба і збираються в одне ціле – Капітошку. Для цього за командою «Краплинки!» вони починають ходити по класу, а за командою «Капітошки, по троє!» збираються в трійки, узявшись за руки, і підстрибують. Коли ви знову даєте команду «Краплинки!», діти відпускають руки і продовжують ходити по класу. Повторіть команди кілька разів, об'єднуючи дітей в групи по четверо, п'ятеро... Завершіть командою «Капітошки, по двоє!» Запропонуйте утвореним парам сісти поруч для виконання наступної вправи.

2. Роздайте парам роздруківки *Додатка 3* (по одній для кожної пари учнів).
3. Запропонуйте дітям написати свої імена та заповнити форму, записавши по три речі, що роблять їх особливими (відрізняють одне від одного), а в центрі – три спільні речі (що їх об'єднують).
4. Запропонуйте парам по черзі представити результати їх роботи класу.

Запитання для обговорення:

- Що було складніше шукати – спільне чи відмінне? Чому?

Підсумуйте: «У кожного з вас є різні інтереси, але також є багато спільного».

Руханка «Якщо весело живеться»

Увімкніть пісню «Якщо весело живеться».

<http://autta.org.ua/ua/materials/material/YAkshcho-veselo-zhivetsya/>

Запропонуйте учням стати в коло та повторювати рухи.

Якщо весело живеться, роби так.

(плескають у долоні)

Якщо весело живеться, роби так.

(плескають у долоні)

Якщо весело живеться,

(три останні фрази співають всі разом)





Друг хай другу усміхнеться.

(усміхаються сусідам справа і зліва)

Якщо весело живеться, роби так.

(плескають у долоні)

Якщо весело живеться, роби так.

(один підскок)

Якщо весело живеться, роби так.

(один підскок)

Якщо весело живеться,

(три останні фрази співають всі разом)

Друг хай другу усміхнеться,

(усміхаються сусідам справа і зліва)

Якщо весело живеться, роби так.

(один підскок)

Вправа «Бінго» (допоможе учасникам більше дізнатися один про одного і створити дружну атмосферу, оскільки перемога кожного залежить від співпраці з іншими)

Слово вчителя: «А зараз у вас буде можливість ще більше дізнатися про ваших однокласників. Для цього пограємо у гру «Бінго».

1. Роздайте учням Завдання 2 із Роздаткових матеріалів для учнів. Запропонуйте бажаним по черзі зачитати те, що написано у клітинках бінго-форми. Поясніть незрозумілі моменти і скажіть, що за вашою командою вони мають ходити по класу і шукати тих дітей, хто відповідає вказаним характеристикам. Коли вони знайшли таку людину, вона має поставити підпис у відповідній клітинці. Важливо! Одна людина

може поставити тільки один підпис в одній бінго-формі.

2. Той, хто першим збере підписи у всіх клітинках, вигукує: «Бінго!»

3. Гра триває, поки кілька дітей (наприклад, троє чи п'ятеро) вигукнуть: «Бінго!»

Запитання для обговорення:

- Які клітинки було заповнювати легко?
- Які – складно?

Завдання 2

Знайди тих, хто відповідає вказаній характеристиці, і попроси їх поставити підпис у відповідній клітинці.

БІНГО

Збери в кожній клітинці людей, які...

мають блакитні очі	були за кордоном	є єдиною дитиною в родині
мають домашніх тварин	люблять дощову погоду	мають братів або сестер

42


- Що нове ви дізналися про своїх однокласників?
- Що вас найбільше здивувало?

Підсумуйте: «Бачите, скільки нового можна дізнатися навіть про тих, кого ви давно знаєте. Більше цікавтеся один одним і ви знайдете між собою багато спільного, станете добрими друзями».

Підсумкове завдання (закріпити отримані знання)

1. Зачитайте висновки.
 - Щоб нам усім було приємно спілкуватися і працювати разом, треба дотримуватися правил (*запропонуйте дітям назвати кілька з них*).
 - У кожного з вас є різні інтереси, але між вами є і багато спільного.
 - Щоб подружитися з людиною, треба цікавитися її справами.
2. Домашнє завдання (*виконується за бажанням дітей*). Запропонуйте учням виконати Завдання 1 у Роздаткових матеріалах для учнів.
3. Вправа: «Аналіз очікувань». Запропонуйте учням пригадати свої очікування від уроку і по черзі підійти до дошки. Якщо очікування дитини справедливі, вона переміщує свого метелика «на квітку», а якщо ні – залишає «на галявинці».

Завдання 1

 Прочитай правила та познач ✓, як можна поводитися на уроці, а ✗, як не можна.

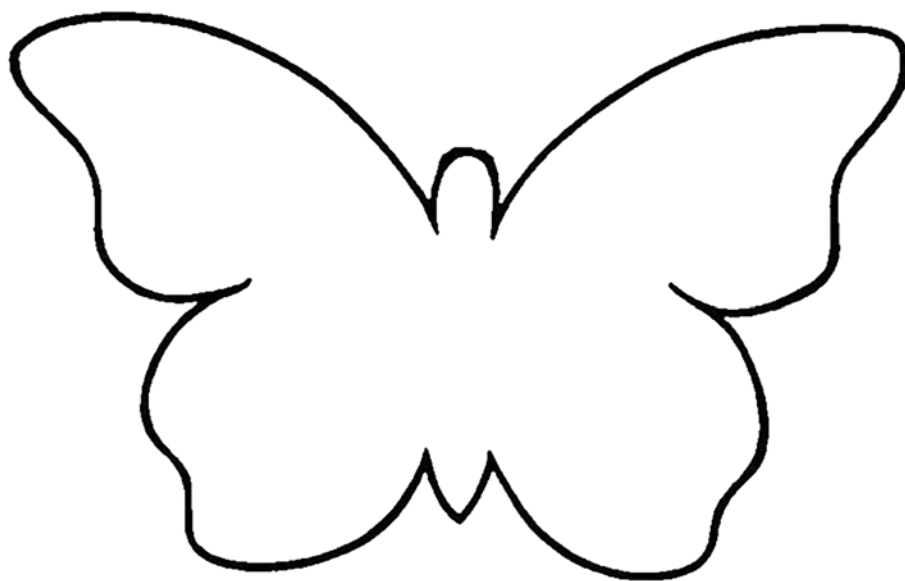
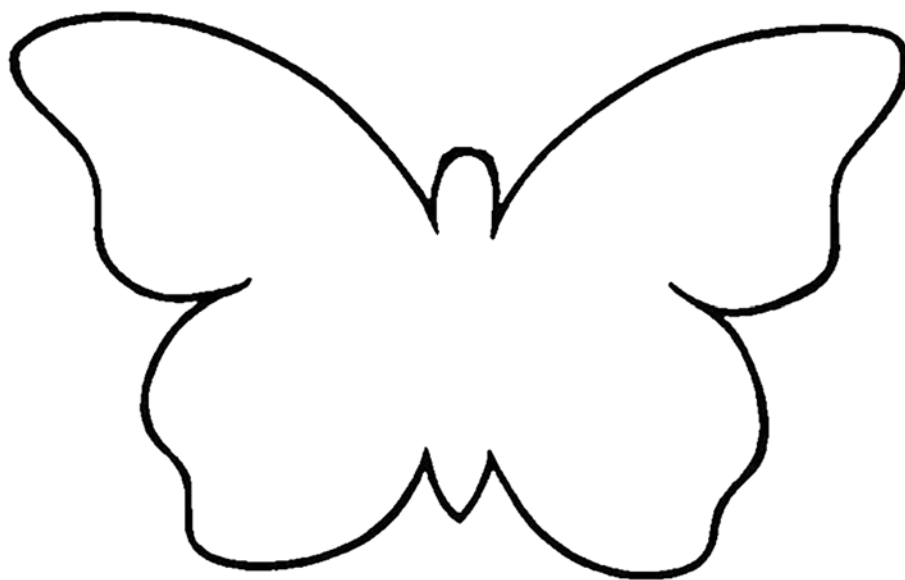
- Приходити вчасно.
- Запізнюватись.
- Кидати сміття на підлогу.
- Насміхатися з інших.
- Прибирати за собою.
- Поважати думку кожного.
- Перебивати тих, хто говорить.
- «Слухати і чути».
- Говорити по черзі.
- Викрикувати з місця.
- «Правило піднятої руки».
- Користуватися гаджетами.
- «Мобільна тиша».

41

4. Вправа: «Відкритий мікрофон». Діти стають у коло, передають один одному саморобний мікрофон та по черзі діляться враженнями від уроку (*говорять, що їм сподобалося, а що – ні*).
5. Завершіть урок аплодисментами.



Додаток 1



ПРИХОДИТИ ВЧАСНО

ЗАПІЗНЮВАТИСЬ

КИДАТИ СМІТТЯ НА ПІДЛОГУ

ПРИБИРАТИ ЗА СОБОЮ

КРИТИКУВАТИ, НАСМІХАТИСЯ

ПОВАЖАТИ ДУМКУ КОЖНОГО

ПЕРЕБИВАТИ ТИХ, ХТО ГОВОРИТЬ

СЛУХАТИ І ЧУТИ

ГОВОРИТИ ПО ЧЕРЗІ

ВИКРИКУВАТИ З МІСЦЯ

ПРАВИЛО ПІДНЯТОЇ РУКИ

КОРИСТУВАТИСЯ ГАДЖЕТАМИ

«МОБІЛЬНА ТИША»



Додаток 3

Ці малюнки можна роздрукувати з електронних файлів до тем на флеш-накопичувачі

Порівняння однокласників

Ім'я:

Ім'я:

Речі, які роблять тебе особливим	Спільні речі	Речі, які роблять тебе особливим

Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Аналіз проблем і прийняття рішень	Заобігання конфліктам та їх розв'язання	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	-----------------------------------	---	--------------	------------------------	------------------------------	---------------------	----------------------

Тема 1. Права і обов'язки дитини



Мета

Сприяти формуванню поваги до прав інших людей та почуття відповідальності за виконання своїх обов'язків.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні мають уміти:

- розрізняти поняття «право» і «обов'язок»;
- назвати права дитини;
- розказати про свої обов'язки.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до Інтернету, мультимедійний проектор (бажано).
- Картки з назвами прав дитини (роздрукувати з презентації).
- Малюнок Червоної Шапочки за відсутності мультимедійного проектора.



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати роздаткові матеріали для учнів.
- Перевірити презентацію до теми «Права дитини».

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	12 хв.
Інформаційне повідомлення і презентація «Права людини»	10 хв.
Руханка	3 хв.
Перегляд та обговорення мультфільмів	10 хв.
Підсумкові завдання	5 хв.
Усього тривалість	40 хв.



Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок з минулим заняттям. Запитайте дітей: «Про що ми говорили на минулому уроці?» Вислухайте їхні відповіді, підсумуйте сказане.
2. Вправа на знайомство. Запропонуйте дітям по черзі назвати своє повне ім'я і те, як вони люблять, щоб їх називали.
3. *Слово вчителя:* «Ми з вами не лише дізналися, як кого звать, а й як ви любите, щоб вас називали. Варто зазначити, що кожна дитина має право на особисте ім'я і на те, щоб бути громадянином певної країни. Ми з вами — громадяни України».

Запитання для обговорення:

- А які імена, на вашу думку, найпоширеніші в Україні?
- Чому не можна вигадувати образливі прізвиська іншим дітям?

Підсумуйте: «Образливі прізвиська порушують права дитини! Постав себе на місце іншого – тобі неприємно було б, якби обзивали тебе».

4. Назвіть тему уроку: «Сьогодні наше заняття присвячене правам і обов'язкам дитини. Ви часто чуєте слова: «Ти маєш право...», «Ти зобов'язаний...». Перед нами покладено важливе завдання – розібратися, що ж означають ці слова».
5. Запропонуйте учням розглянути малюнки про Буратіно в Завданні 1 у Роздаткових матеріалах для учнів.



Запитання для обговорення:

- Хто дав Буратіно ім'я, купив йому абетку і відправив його до школи?
- Хто хотів спалити Буратіно в печі?
- Хто намагався його обдурити і обікрасти?
- Хто подарував йому золотого ключика?
- Хто у цій казці захищає права дитини, а хто їх порушує?

Підсумуйте: «Можуть бути випадки, коли права дітей порушуються, але пам'ятайте, що є люди (батьки, вчителі, вихователі, лікарі, міліціонери), до яких можна звернутися за допомогою».

Інформаційне повідомлення
(ознайомити з поняттям «права дитини»)

Слово вчителя: «Права дитини – це певні можливості, які потрібні вам, щоб жити і дорослішати. Це те, що ви можете робити, і в чому вам не можуть відмовити. Поміркуйте, які у вас є права? (*Думки дітей*). Зараз ми в цьому розберемося».

Презентація

Слайд 5: У кожного народу є своя мова, свої традиції, релігія, обряди. Діти мають право користуватися своєю рідною мовою, національною культурою та сповідувати свою релігію.

Слайд 6: Всі діти мають право на відпочинок, дозвілля та участь у культурному та творчому житті суспільства.

Слайди 7, 8: Кожна дитина має право вчитися і повноцінно розвиватися. Розгляньте малюнки і скажіть, хто допомагає дітям здобувати освіту і розвивати свої здібності. Який твій улюблений шкільний предмет? Що ти робиш для свого розвитку у вільний час?

Слайди 9, 10: Кожна дитина має право жити без страху. У державі є люди, які зобов'язані це право забезпечити. Якщо дитина потрапила у небезпеку чи захворіла, вона має право на порятунок і отримання медичної допомоги.

Пам'ятайте, що вчителі, лікарі, поліція, рятувальники завжди дбають про захист прав дітей, а батьки є нашими найкращими захисниками. Діти мають право на повноцінне харчування та достатню кількість чистої води.

Слайд 11: Кожна дитина має право на любов і піклування, турботу і захист з боку батьків. Коли у неї немає сім'ї – на турботу і захист з боку держави.

Слайд 12: Дитина має право на захист, коли їй доручається робота, яка може нести загрозу її здоров'ю. Держава встановлює мінімальний вік прийому на роботу і визначає вимоги до умов праці неповнолітніх.

Слайд 13: Діти з особливими потребами мають право на особливе піклування та умови життя, які забезпечують їх участь у житті суспільства.

Слайд 14: Знаючи права, не можна забувати і про обов'язки: старанно вчитися; не ображати інших; поважати права інших людей.

Підсумуйте: «Усі діти мають рівні права: на ім'я і громадянство, навчання і повноцінний розвиток, на любов і турботу, на захист і медичну допомогу».

Руханка

Вправо голову і вліво
Нахиляєм неквапливо.
Шию також розминаєм,
В різні боки повертаєм!..
Тулуб вправо, потім вліво
Повертаємо грайливо.
Крутимо і обертаєм,
Прогинаєм, нахиляєм...
Ручки вгору, аж до неба!
Обійняти світ нам треба!
Ще раз вгору потягнулись
І до сонечка всміхнулись!

Перегляд мультфільмів та їх обговорення (10 хв.)





<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Prava-ditini--urok-tren-ng--2-kl--/>

Запитання для обговорення:

- Що сталося зі Слоненятком?
- Хто прийшов йому на допомогу?
- Про яке правило йшлося в цьому мультфільмі? *(Про право на медичну допомогу, про право на любов і піклування).*



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Prava-ditini--urok-tren-ng--2-kl--/>

Запитання для обговорення:

- Що сталося з Пінгвінятком?
- Хто йому допомагав?
- Про які права йдеться у мультфільмі? *(Про право на любов і піклування, турботу і захист з боку батьків; про право на порятунок).*



Запитання для обговорення:

- Куди йшли звірятка?
- Хто спочатку не зміг потрапити до кінотеатру?
- Чому вони не змогли потрапити туди?
- Про які права йшлося у цьому мультфільмі? *(Про те, що усі діти мають право на дозвілля; вони мають рівні права, навіть якщо вони дуже відрізняються один від одного).*



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Prava-ditini--urok-tren-ng--2-kl--/>

Затитання для обговорення:

- В які ігри грали дівчатка? А в які хлопчики?
- Чому вони не хотіли гратися разом?
- Про які права говорилося в цьому мультфільмі? *(Про право дітей на розвиток і дозвілля; про рівні права і для хлопчиків і для дівчаток).*

Підсумуйте: «Всі ми різні, але маємо однакові обов'язки та права».

Підсумкові завдання (закріпити отримані знання)

1. Прочитайте висновки.

- Батьки є найкращими захисниками своїх дітей.
- Учителі, вихователі, лікарі, міліціонери, рятувальники дбають про захист прав дітей.
- Твій обов'язок — поважати права інших людей.
- Запитуй у дорослих дозволу на те, що не можна робити без їхньої згоди.

2. Робота в групах *(за наявності часу)*.

Об'єднайте учнів у сім груп за днями тижня. Роздрукуйте права дітей (*Додаток 1.1*) і розріжте їх на пазли. Завдання групам — зібрати права в речення. Коли всі групи завершать роботу – кожна по черзі хором зачитує своє право. Решта учнів повторюють його і умовно «кладуть» його у кошик Червоної Шапочки, використовуючи презентацію. *(Як варіант можна намалювати Червону Шапочку на дошці або на фліпчарті).*

Слово вчителя: «Нехай Червона Шапочка тепер знає свої і права і інших навчає. Не забувайте, що, поважаючи права інших людей, ви спонукаєте їх поважати ваші права».



Додаток 1.1

Право на національну самобутність

Право на відпочинок

Право на повноцінне харчування

Право на захист та медичний догляд

Право на любов і піклування

Дітей не можна залучати до праці, яка може нести загрозу їх здоров'ю

Діти з особливими потребами мають право на особливе піклування

Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Аналіз проблем і прийняття рішень	Заобігання конфліктам та їх розв'язання	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	-------------------	-----------------------------------	---	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Тема 2. Дружна родина



Мета

Допомогти дітям сформувати уявлення про сім'ю, як дружню команду, де всі працюють заради спільної мети, допомагають і підтримують одне одного.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *називають* імена членів своєї родини;
- *пояснюють*, яку родину називають дружною;
- *демонструють* шанобливе ставлення до батьків та близьких родичів;
- *наводять приклади* своїх сімейних обов'язків.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до Інтернету, мультимедійний проектор (бажано).
- Картки з малюнками домашніх обов'язків (*Додаток 2.1*, електронні файли до теми на флеш-накопичувачі).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати роздаткові матеріали для учнів та додатки для вчителя.
- Перевірити презентацію і відео до теми «Дружна родина».

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	9 хв.
Інформаційне повідомлення «Дружна родина»	3 хв.
Пантоміма «Домашні обов'язки»	9 хв.
Руханка	3 хв.
Читання та обговорення вірша «Стояла собі хатка»	3 хв.
Перегляд мультфільму «Ріпка»	8 хв.
Підсумкові завдання	5 хв.
Усього тривалість	40 хв.



Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Вступний вірш.

Давайте привітаємося,
Давайте усміхнемося,
Заглянем в очі другові
І працювать почнемо!

2. Зворотний зв'язок з минулим заняттям. Запитайте дітей: «Про що ми говорили на минулому уроці?» Вислухайте їхні відповіді, підсумуйте: «На минулому уроці ми з вами говорили про ваші права».

3. Назвіть тему уроку: «Сьогодні ми поговоримо про особливих людей, найцінніших у вашому житті – про родину».

4. Вправа на знайомство. Запропонуйте дітям по черзі продовжити речення: «Мене звати... Я люблю свою родину за те, що...»

5. Слово вчителя: «Сім'я – це найдорожчі для тебе люди. Всі сім'ї різні. У кожній сім'ї – свої правила і традиції. Любіть і поважайте свою сім'ю, допомагайте один одному, адже у сім'ях, де всі піклуються одне про одного, завжди панує добробут і здоров'я».

6. Слово вчителя: «Родина – це твої найближчі родичі: тато, мама, брати, сестри, бабусі та дідусі. Надійка – учениця 2-го класу, так як і ви. У неї велика і дружна родина. У Завданні 1 у Роздаткових матеріалах для учнів є фото родини Надійки. Розгляньте фотографію з сімейного альбому

Надійки і відгадайте загадку про їхню родину».

Сергійко – рідний брат Надійки.

Віталій – тато Сергійка.

Дарина – його дружина.

Катерина – мама Віталія.

Панас – її чоловік.

Людмила – мама Дарини.



Завдання учням: записати імена усіх членів родини.

7. Виконайте Завдання 2 із Роздаткових матеріалів для учнів.

Як Надійка називає Віталія?

Як Надійка називає Дарину?

Як Надійка називає Катерину?

Як Надійка називає Панаса?

Як Надійка називає Людмилу?

Кому Надійка доводиться сестрою?

Кому Надійка доводиться донькою?

Кому Надійка доводиться онукою?

Запитання для учнів:

- Як Надійка називає Віталія? (*Татом*). Дарину? (*Мамою*). Катерину? (*Бабусею*). Панаса? (*Дідусем*). Людмилу? (*Бабусею*).
- Кому Надійка доводиться сестрою? (*Сергійкові*). Донькою? (*Віталію та Дарині*). Онукою? (*Катерині, Панасові та Людмилі*).

Інформаційне повідомлення

«Дружна родина» (з'ясувати, за яких умов родину називають дружною)

Слово вчителя: «У Надійки дружна родина. Її девіз: «Працюємо і відпочиваємо разом!» Бабусі з дідусем допомагають дітям робити уроки. Батьки ходять на роботу, вечорами разом роблять хатні справи. Діти мають свої домашні обов'язки: поливають квіти, годують рибок, вигулюють песика, підтримують порядок у своїй кімнаті».

Запитання для обговорення:

- Чому родину Надійки називають дружною? (*Бо в її родині всі допомагають один одному, працюють і відпочивають разом. Кожен має свої обов'язки і виконує їх*).

Пантоміма «Домашні обов'язки»

(ознайомити з домашніми обов'язками)

Пригадайте з учнями, що таке пантоміма. (Пантоміма — це мова тіла, коли актор грає свою роль лише за допомогою міміки, жестів і виразних рухів).

Об'єднайте учнів у 10 груп за допомогою вправи «Молекули».

Розподіліть між учнями картки (*Додаток 2.1*) та запропонуйте по черзі показати пантоміму. Інші учні мають відгадати, яку домашню роботу виконують діти і дорослі, зображені на малюнку.

Запитання для обговорення:

- Що відчувають старші або молодші члени родини, яким допомагають діти?
- Чи допомагаєте ви так само?
- Що з цих хатніх справ ви вже вмієте робити?
- Чого хотіли б навчитися?

Підсумуйте: «Допомагаючи виконувати хатню роботу, ви приносите користь усій вашій родині».

Руханка

В нас дуже велика родина.

(промовляючи ходять по колу)

Щаслива в ній кожна дитина.

(зупиняються)

Доні чепурненькі.

(дівчатка плескають у долоньки)

Синочки гарненькі.

(хлопчики плескають у долоньки)

Мама є,

(плеснути і підстрибнути)

Ось тато йде,

А за ним я добігаю

(біг на місці)

Мама – сонце,

(руки вгору)

Тато – небо,

(руки в сторони)

А я – квітонька у гаю.

(присісти, руки до личка)



**Читання та обговорення вірша
«Стояла собі хатка» (пояснити
необхідність допомагати один одному)**

Слово вчителя: «Коли всі дружно беруться за роботу, то можна навіть діряву хатинку перетворити у чудовий будиночок з квітучим садом».

Прочитати вірш:

Стояла собі хатка —

Дірявий чобіток.

А в ній жила бабуся,

Що мала сто діток.

Така була сімечка,

Сімечка мала!

Ніяк із нею впоратись

Бабуся не могла.

Та сто дітей — не ледарі,

Пішли збирати хмиз.

Усі взяли по гілочці

Й набрали цілий віз.

А потім сто цеглинок

Вони принесли вмиль,

І склали з них будинок,

І стали в ньому жить.

А потім сто зернинок

Поклали в землю в ряд.

І вирости з них квіти,

І став квітучий сад!

А якби та бабуся

Не мала сто діток,

Була б і досі хатка —

Дірявий чобіток!

Наталя Забіла

Запитання для обговорення:



- Де жила бабуся з дітками? (У хатинці — дірявому чобітку).
- Чому бабусі було важко впоратися з родиною? (У родині було аж сто діток).
- Що зробили дітки, щоб допомогти бабусі? (Назбирали хмизу, збудували будиночок, виростили квіти і сад).
- Де вони тепер живуть? (У новій хатинці, біля якої є гарний квітучий сад).
- Чому все у дітей виходило? (Бо вони не лінувалися, трудилися гуртом).

Підсумуйте: «Якщо родина дружна, то вона впорається з будь-якою роботою».

**Перегляд мультфільму «Ріпка»
(4:58 хв.)**



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/R-pka1/>

Запитання для обговорення:

- Хто посадив ріпку?

- Чи зміг дід самотужки витягти ріпку?
- Хто йому допомагав?
- Чи справді мишка виявилася такою сильною?
- У чому причина успіху?
- Який висновок можна зробити з цієї казки? (*Кожен має працювати на користь родини. Тільки так можна досягти бажаного*).
- Які ще ви читали казки, книжки, бачили фільми про родинні стосунки? («Семеро козенят», «Три ведмеді» та ін.).

Підсумуйте: «Отже, щоб досягти бажаного результату усі члени родини мають працювати разом».

Підсумкові завдання (закріпити отримані знання)

1. *Слово вчителя:* «Візьміть аркуш паперу, обведіть свою долоньку. Оця маленька долонька може принести вашим батькам велику радість. Напишіть на кожному пальчику, що ви можете зробити для своїх батьків. (*Помити посуд, обійняти, допомогти готувати вечерю, прибрати свою постіль, витерти пил і т. п.*). Запропонуйте бажаним назвати одну справу із записаних на долоньці, яку вони зроблять сьогодні.
2. Зачитайте висновки:
 - У родині, де кожен дбає про інших, усі почувуються щасливими.
 - Виконуй свої обов'язки і доручення батьків.

- Піклуйся про наймолодших і найстарших членів родини.
- Вивчай історію свого роду.
- Вітай родичів зі святами.

3. Домашнє завдання (*виконується за бажанням дітей*).

Завдання 3 у Роздаткових матеріалах для учнів.

«Розглянь родовідне дерево Даринки. На окремому аркуші паперу намалюй за цим зразком своє родовідне дерево».



4. Завершення тренінгу. Запросіть дітей стати в коло, взятися за руки і промовити: «Бажаємо всім міцного здоров'я і жити в дружній сім'ї!»



Додаток 2.1





Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Аналіз проблем і прийняття рішень	Заобігання конфліктам та їх розв'язання	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	-----------------------------------	---	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Тема 3. Наука спілкування



Мета

Навчити дітей розрізняти вербальні і невербальні способи спілкування, показати важливість ставлення до інших з повагою, навчити робити компліменти.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- називають способи спілкування: слова, міміка, жести;
- розпізнають невідповідність між словами та мовою тіла;
- демонструють уміння робити компліменти.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до Інтернету, мультимедійний проектор (бажано).
- Картки з компліментами (Додаток 3.1).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати роздаткові матеріали для учнів та додатки для вчителя, перевірити презентацію і відео до теми.
- Підготувати волонтерів для розігрування компліментів.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	3хв.
Вправа «Вчимося розрізняти способи спілкування»	5 хв.
Вправа «Щире і нещире спілкування» (Мультфільм «Колобок»)	13 хв.
Вправа «Вчимося робити компліменти»	12хв.
Підсумкові завдання	7 хв.
Усього тривалість	40 хв.

Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок з минулим заняттям: «Про що ми говорили на минулому уроці?» Вислухайте відповіді, підсумуйте: «На минулому уроці ми з вами говорили про спілкування і взаємодопомогу в родині».
2. Назвіть тему уроку: «Цей урок також присвячено спілкуванню. Сьогодні ви дізнаєтесь, що люди можуть спілкуватися не лише словами, а й за допомогою мови тіла. Також навчитесь розрізняти щире і нещире спілкування та потренуєтесь робити і приймати компліменти».
3. Вправа на знайомство. Запропонуйте учням по черзі назвати своє ім'я і сказати, на яку тему вони люблять спілкуватися з друзями. Наприклад: «Мене звати Катя. Я люблю говорити зі своїми друзями про музику».
4. Інформаційне повідомлення (поняття «спілкування»).

Слово вчителя: «Спілкування – це обмін думками, новинами, враженнями, тобто повідомленнями. Ось, наприклад, я хочу попросити вас поводитися тихо. Як я можу це зробити?»

1. Сказати «Тихо!» або прошепотіти «Ч-ш-ш-ш!».
2. Притиснути палець до губів чи показати, наче «застібаю» губи бличкавкою.

Отже, люди можуть спілкуватися за допомогою слів і за допомогою міміки та жестів. Міміка – це вираз обличчя, а жести – це рухи руками».

Вправа «Вчимося розрізняти способи спілкування» (навчити розрізняти вербальні і невербальні способи спілкування)

1. Запропонуйте учням виконати Завдання 1 із Роздаткових матеріалів для учнів.

Запитання для обговорення:

- Хто зображений на малюнках.
- Хто з цих людей спілкується словами, а хто – без слів?

Завдання 1

Спілкування – це обмін повідомленнями. Люди можуть спілкуватися за допомогою слів і без них.

Розгляньте малюнки і дайте відповіді на запитання:

- ✓ Хто зображений на малюнках?
- ✓ Хто з цих людей спілкується словами, а хто – без слів?



53

2. Запропонуйте учням виконати Завдання 2 із Роздаткових матеріалів для учнів.

Запитання для обговорення:

- Що говорять клоуни?
- Покажіть, як вони це роблять?

Підсумуйте: «Пантоміма – це мова тіла, коли актор грає свою роль лише за допомогою міміки, жестів і виразних рухів».



Завдання 2

Пантоміма – це мова тіла, коли актор грає свою роль лише за допомогою міміки, жестів і виразних рухів.

Розглянь малюнки і відгадай, що «говорять» клоуни. З'єднай стрілочками малюнки і текст.

Клас!

Тихо...

Це тобі...

До зустрічі!

З днем народження!

Дякую!

54

Запропонуйте бажаним показати пантоміму:

- «Живіт болить»;
- «Погано чути»;
- «Неприємне на дотик»;
- «Ой, гаряче!»;
- «Який приємний запах!».

Підсумуйте: «Міміка і жести допомагають у спілкуванні. Наприклад, з їх допомогою ви можете відрізнити щирі слова від нещирих».

Вправа «Щире і нещире спілкування»
(навчитися розрізняти нещире спілкування як невідповідність вербальних і невербальних повідомлень)

3. Запропонуйте учням виконати Завдання 3 із Роздаткових матеріалів для учнів.

Завдання 3

Пронумеруй малюнки: 1) «Так не можна робити!»; 2) «Вітаю!»; 3) «На добраніч»; 4) «Дозвольте сказати».

Покажи пантомімою:

- ✓ «Живіт болить»;
- ✓ «Погано чути»;
- ✓ «Неприємне на дотик»;
- ✓ «Ой, гаряче!»;
- ✓ «Який приємний запах!».

55

1. Слово вчителя: «Коли хтось щиро радіє зустрічі з тобою, це зрозуміло не лише з його слів, а й з радісної усмішки, голосу. А якщо людина прикидається, її слова не відповідають мові тіла. Слід навчитися розуміти наміри співрозмовника – добрі вони чи лихі. У цьому допоможуть голос, вираз обличчя, мова тіла. Інакше можуть статися неприємності».
2. Перегляд мультфільму «Колобок» (10 хв.) (зверніть увагу дітей на те, що на прикладі Лисички вони будуть аналізувати щире і нещире спілкування).

<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Kolobok11111/>



Запитання для обговорення:

- Що говорила Лисичка, коли зустріла Колобка?
- А про що вона думала насправді? (Зверніть увагу на її жести, голос).
- Що видавало справжні наміри Лисички – її голос чи мова тіла?
- Чому Колобок не втік від Лисички? (Вона приховала свої наміри за улесливими словами).

Підсумуйте: «Отже, якщо стежити за голосом, виразом обличчя співрозмовника, то можна дізнатися про щирість його намірів».

Вправа «Вчимося робити компліменти» (навчити робити і приймати компліменти)

1. Повідомте: «Для дружнього спілкування дуже важливими є вміння ро-

бити компліменти. Комплімент – це приємні, добрі слова, які піднімають настрій, підбадьорюють людину, показують ваше дружнє ставлення до неї.

2. За допомогою презентації та пам'ятки «Як робити компліменти» із Роздаткових матеріалів для учнів ознайомте дітей із типами компліментів, словами, які можна використовувати для компліментів.



3. Підготуйте волонтерів для демонстрації уміння робити компліменти.

Приклад діалогу:

- Привіт, Сашко!
- Привіт!
- У тебе новий телефон? Можна подивитись?
- Будь-ласка.
- Ух ти! Який класний!



- Дякую, мені він теж подобається. До речі, у тебе теж класний телефон.
- Дякую.

4. Гра «Комплімент» (вчити розпізнавати щирі і нещирі компліменти)

- Роздайте дітям картки з компліментами (Додаток 3.1).
- Учні по черзі зачитують комплімент. Якщо вони витягли картку з щасливим смайликом, то зачитують комплімент щирим голосом, а якщо з похмурим – нещирим.
- Інші діти мають вгадати, який це комплімент – щирий чи нещирий.

Запитання для обговорення:

- За якими ознаками ви впізнавали щирий і нещирий комплімент?

Підсумуйте: «Для дружнього спілкування важливо завжди робити щирі компліменти».


Підсумкові завдання (закріпити отримані знання)

1. Зачитайте висновки:
 - Спілкування — це обмін думками, новинами, враженнями, повідомленнями.
 - Люди спілкуються не лише за допомогою слів, а й без них — за допомогою міміки та жестів.
 - Щирі компліменти дуже важливі у спілкуванні.

2. Домашнє завдання (виконується за бажанням дітей).

Запропонуйте бажаним виконати Завдання 4 у Роздаткових матеріалах для учнів (записати своє ім'я у рамочці і попроси друга (друзів) написати компліменти).

Завдання 4

 Прочитай інформацію на попередній сторінці. Запиши своє ім'я у рамочці і попроси друга (друзів) написати тобі комплімент(и). Щиро подякуй і зроби комплімент у відповідь.

Ім'я: _____

Мені подобається твоя (твій) _____

Мені подобається, як ти _____

У тебе добре виходить _____













Дякую за _____

Ти дуже _____













57

3. Завершальна вправа «Компліменти». Запропонуйте учням по черзі кидати м'яч іншим учасникам, наприклад, зі словами: «Мені подобається в тобі те, що ти...» Робити це треба якомога точніше, щоб м'яч було легко зловити. Висловитися повинні всі. По завершенні вправи всі дякують один одному за щирі слова оплесками.

Додаток 3.1

 <p>Чудова зачіска!</p>	 <p>Класна сорочка!</p>	 <p>Гарне взуття!</p>
 <p>Чудова робота!</p>	 <p>Ну, ти сьогодні просто красень (красуня)!</p>	 <p>Ти справжній художник!</p>
 <p>Ти справжній друг!</p>	 <p>Ти сьогодні добре попрацював.</p>	 <p>Класний велосипед!</p>
 <p>Ти мені дуже допоміг!</p>	 <p>В тебе справді милий песик.</p>	 <p>Ти сьогодні найкращий футболіст!</p>



		
Чудова зачіска!	Класна сорочка!	Гарне взуття!
		
Чудова робота!	Ну, ти сьогодні просто красень (красуня)!	Ти справжній художник!
		
Ти справжній друг!	Ти сьогодні добре попрацював.	Класний велосипед!
		
Ти мені дуже допоміг!	У тебе справді милий песик.	Ти сьогодні найкращий футболіст!

Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Аналіз проблем і прийняття рішень	Запобігання конфліктам та їх розв'язання	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	-----------------------------------	--	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Тема 4. Друзі за інтересами

Мета



Сприяти підвищенню самоповаги та поваги до інших людей, розбудові дружніх стосунків, вчити толерантно ставитися до відмінностей у смаках і захопленнях, шукати спільні інтереси.

Результати навчання



Наприкінці заняття учні:

- *пояснюють* значення термінів «смаки» і «захоплення», значення спільних інтересів для розбудови дружніх стосунків;
- *наводять приклади* своїх захоплень та хоббі однокласників, улюблених занять хлопчиків і дівчаток.

Обладнання і матеріали



- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до Інтернету, мультимедійний проектор (бажано).
- Папірці за кількістю учнів і три коробочки для вправи «Спільне і відмінне».

Що підготувати заздалегідь



- Роздрукувати роздаткові матеріали для учнів, перевірити презентацію до теми.
- Запропонувати дітям підготувати презентацію свого захоплення (принести з дому колекцію, власноруч приготовану страву, показати акробатичну вправу, підготувати розповідь про своє захоплення).

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	5 хв.
Руханка: «Сонце світить на тих...»	3 хв.
Вправа «Шоу талантів»	17 хв.
Вправа «Спільне і відмінне»	6 хв.
Вправа «Однодумці»	4 хв.
Підсумкові завдання	5 хв.
Усього тривалість	40 хв.



Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок із минулим заняттям. Запитайте дітей: «Про що ми говорили на минулому уроці?» Вислухайте їхні відповіді, підсумуйте: «На минулому уроці ми з вами вчилися робити компліменти та розпізнавати щире і нещире спілкування».
2. Назвіть тему уроку: «Сьогодні ми поговоримо про ваші смаки і захоплення. Ви розкажете про своє хоббі і дізнаєтесь, чим люблять займатися ваші однокласники. Можливо, щось вас так здивує або зацікавить, що ви знайдете собі нове захоплення».
3. Поясніть значення термінів «смак» (що людям подобається стосовно музики, одягу, їжі) і «захоплення» (що вони найбільше люблять робити у вільний час). Запропонуйте дітям виконати Завдання 1 у Роздаткових матеріалах для учнів (попросить написати «С» у квадратах біля того, що описує смаки, і «З» — біля того, що описує захоплення).



Прочитай фрагмент анкети.
Напиши «С» у квадратах біля того, що описує смаки людини.
Напиши «З» — біля того, що описує її захоплення.

Моя улюблена їжа — полуниця.

Мій улюблений одяг — футболка і джинси.

Мій улюблений колір — жовтий.

Моя улюблена пора року — літо.

Мій улюблений предмет — основи здоров'я.

У вільний час я люблю кататися на скейті, гратися з песиком, відпочивати з родиною.

Руханка «Сонце світить на тих...»
(розім'ятися і закріпити знання)

За вашою командою «Сонце світить на тих, хто любить...» діти кілька разів міняються місцями:

- котів;
- собак;
- інших домашніх тваринок;
- полуницю;
- морозиво;
- одяг білого кольору;
- носити спідницю;
- вдягати джинси...

Запитання для обговорення:

- Що називалося — приклади смаків чи захоплень?
- Що, на вашу думку, означає прислів'я: «Про смаки не сперечаються»?

Підсумуйте: мати різні смаки — цілком природно для людей і не варто сперечатися через це.

Вправа «Шоу талантів» (надати дітям можливість розказати про свої захоплення)

Запропонуйте дітям по черзі розказати про своє хоббі або продемонструвати його. Підтримайте оплесками кожну дитину.

Запитання для обговорення:

- Що нового ви дізналися про своїх однокласників?

Вправа «Спільне й відмінне»
(з'ясувати спільне і відмінне у захопленнях хлопчиків і дівчаток)

1. Запропонуйте дітям розглянути малюнки у Завданні 2 із Роздаткових матеріалів.

Завдання 2

Розглянь малюнки і дай відповіді на запитання:

- ✓ Що роблять діти на малюнках?
- ✓ Які захоплення хлопчиків і дівчаток є спільними, а які – відмінними?



61

Запитання для обговорення:

- Що роблять діти на малюнках?
 - Які захоплення хлопчиків і дівчаток відрізняються, а які є спільними?
2. Об'єднайте дітей у дві групи за статтю.
- Роздайте групам невеликі папірці і запропонуйте записати на них свої захоплення. Підготуйте три коробочки: захоплення хлопчиків, дівчаток і спільні.
 - Представники груп по черзі зачитують одне захоплення. Якщо воно є тільки у хлопчиків, його кладуть у першу коробочку, якщо тільки у дівчаток – у другу, а якщо є у хлопчиків і дівчаток – у третю.

- Ще раз перегляньте захоплення, які назвали тільки хлопчики або тільки дівчатка. Зачитуйте їх та запитуйте, чи можуть діти протилежної статі мати таке захоплення. Якщо так, перенесіть цей папірець у коробку зі спільними захопленнями.
- Порівняйте кількість аркушів у всіх коробках.

Підсумуйте: «Деякі захоплення хлопчиків і дівчаток відрізняються, але завжди можна знайти щось спільне, щоб гратися разом».

Вправа «Однодумці» (сприяти пошуку спільних інтересів)

Запропонуйте учням виконати Завдання 4 із Роздаткових матеріалів для учнів. Діти мають записати у першому рядку кожного квадрата одне своє захоплення, а нижче – імена однокласників, які мають те саме захоплення, що й вони. В ході виконання цієї вправи діти вільно ходять по класу.

Завдання 3

Запиши у першому рядку кожного квадрата одне своє захоплення. Нижче запиши імена однокласників, які мають те саме захоплення, що й ти.

1	2
3	4



Підсумкові завдання (підвести підсумки, закріпити отримані знання)

1. Зачитайте висновки:
 - Мати відмінності у смаках, інтересах і захопленнях – цілком природно для людей.
 - Не варто сперечатися про відмінності, краще шукати те, що об'єднує людей, а не роз'єднує їх.
 - Спільні інтереси – важлива складова дружби.
 - Шукайте нових друзів за інтересами.
2. Запропонуйте бажаним удома розфарбувати кульки у Завданні 3 із Роздаткових матеріалів учнів.
3. Вправа «Відкритий мікрофон». Запропонуйте учням по черзі сказати, що їм найбільше сподобалося чи найбільше здивувало на цьому занятті.

Завдання 4



Знайди на кульках захоплення хлопчиків, захоплення дівчаток, а також те, чим люблять займатися усі діти. Зафарбуй рожевим кольором кульки із захопленнями дівчаток, блакитним – хлопчиків, а жовтим – хлопчиків і дівчаток.



63

Ефективна комунікація
Самоконтроль
Емпатія
Кооперація
Аналіз проблем і прийняття рішень
Запобігання конфліктам та їх розв'язання
Асертивність
Самооцінка, самоповага
Повага до прав людини
Гендерна чутливість
Активне громадянство

Тема 5. Друзі з особливими потребами



Мета

Сприяти розвитку емпатії і поваги до людей з вадами здоров'я, мотивувати учнів надавати підтримку дітям з особливими потребами.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- розповідають, що відчувають люди з вадами здоров'я, якщо вони не мають друзів;
- наводять приклади видатних людей з вадами здоров'я, які досягли життєвого успіху.
- демонструють уміння висловити підтримку людям з особливими потребами.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до Інтернету, мультимедійний проектор (бажано).
- Заготовка для плаката «Серце друга» (Додатки 5.1 і 5.2), клей або скотч.



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати роздаткові матеріали для учнів, перевірити презентацію.
- Намалювати на дошці або плакаті «Серце друга», а в центрі — контур дитини в інвалідному візку (Додаток 5.1).
- Вирізати з червоного паперу маленькі серця за кількістю дітей у класі (Додаток 5.2).

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	5 хв.
Актуалізація теми	7 хв.
Вправа «Аналізуємо ставлення»	7 хв.
Руханка	3 хв.
Презентація «Видатні постаті, які мали вади здоров'я»	8 хв.
Підсумкові завдання	10 хв.
Усього тривалість	40 хв.



Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок з минулим заняттям: «Про що ми говорили на минулому уроці?» Вислухайте відповіді учнів, підсумуйте: «На минулому уроці ми з вами дізнавалися про ваші захоплення, які можуть стати справою усього вашого життя».
2. Назвіть тему уроку: «Сьогодні на уроці ми поговоримо про те, як живуть люди з особливими потребами, а також про успіхи, яких вони досягають завдяки силі волі».
3. Знайомство. Попросіть дітей по черзі назвати своє ім'я і сказати, чим вони люблять займатися разом з друзями. Наприклад: «Привіт! Мене звати Наталка. Разом зі своєю подругою Оксаною я люблю розмовляти про все на світі і плести браслетики з бісера».

Підсумуйте: «Дякую, з ваших відповідей зрозуміло, що друзі приносять тепло і радість у ваше життя».

Актуалізація теми (викликати співчуття до людей з особливими потребами)

1. Слово вчителя: «Поруч з нами живуть і навчаються діти з особливими потребами. Це хлопчики або дівчатка, які мають слабе здоров'я, погано бачать, чують чи пересуваються в інвалідному візку. Тільки ми рідко зустрічаємося з ними, тому що вони часто обирають життя у чотирьох стінах. Як ви думаете, чому вони це роблять?» (Можливі відповіді: у них немає друзів, вони соромляться, їм складно вибратися на

двір, бо немає пристосованих для візків сходів, тротуарів, громадського транспорту).

2. Запропонуйте дітям переглянути відео «Подарунок».

<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Подарок/>



Запитання для обговорення:


- Що робив хлопчик на початку цього відеоролика?
- Який у нього був настрій?
- Як ви думаете, чому?
- Який подарунок зробила йому мама?
- Який настрій був у пученяти?
- Чи обмежувала його фізична вада?
- Чого навчився хлопчик у свого нового друга?

Підсумуйте: «Люди із вадами здоров'я можуть бути активними і щасливими, якщо матимуть друзів».

Вправа «Аналізуємо ставлення»
(обговорити, що відчувають люди з особливими потребами, коли їх ображають, як це можна змінити)

1. Прочитайте оповідання Любові Сащенко (Завдання 1 у Роздаткових матеріалах для учнів)

Завдання 1

 Прочитайте історію хлопчика і поміркуйте над запитаннями з наступної сторінки.

Я – людина

Є у мене друг Ігор. Вчимося ми в одному класі, живемо в одному будинку, завжди разом граємося у дворі.

З'явився якимось у нашому дворі новенький хлопчик. Не зовсім такий, як ми – калічка. Завжди сидить самотньо в інвалідному візку і сумно дивиться на дітлахів, що гасаять двором. Буває, хлопці підсміюються над ним, навіть дражливо придумали, І, ніде правди діти, ми теж бували разом з усіма.

Якось у школі вчителька завела розмову про людей-інвалідів. Розказала, як ті страждають, коли над їхніми фізичними вадами хтось насміхається. Я густо почервонів, ніби мова йшла про мене. Ледве дочекавшись дзвоника, кинувся до Ігоря. Той ніби прикипів до парти, втупивши очі в одну точку.

– Хочеш, вгадаю про що ти думаєш? Про що і я... Мені хочеться кризь землю провалитися.

Ігор підняв на мене розчервленіе обличчя і промовив:

– Знаєш що, давай ми сьогодні зробимо для нього щось приємне.

– Точно!, – вигукнув я, і одразу якимось полегшало.

Після уроків ми підстрибом помчали додому. Вдома я заходився шукати, з чим би вийти у двір. Повідкривав усі шафи та шухлядки, повиймав усі іграшки, але так і не придумав, що взяти.

У дверях з'явився Ігор з м'ячем у руках.

– Ого, – присвиснув він. – Тут що, буря пронеслася? Ходимо, запросимо хлопця у футбол пограти.

– Додумався... А бігати він як буде?

Ігор тільки почував потилицю...

Хлопчик сидів на звичному місці і читав книгу. Ми підійшли і спитали:

66

Запитання для обговорення:

- Як поставилися діти до нового хлопчика у дворі?
- Чому вони так робили?
- Що відчуває людина, коли її дражнять?
- Чому хлопці вирішили потоваришувати з Олегом?
- Як вони це зробили?
- Чому всі діти у дворі змінили своє ставлення до хлопчика?

Підсумуйте: «У спілкуванні з людьми, які мають вади здоров'я, слід бути доброзич-

ливим і тактовним. Кожна людина заслуговує на повагу, а людина з вадами здоров'я варта ще більшої поваги, адже вона щодня долає додаткові труднощі. Попри це, такі люди дуже часто досягають визначних успіхів у різних сферах життя».

Презентація «Видатні постаті, які мали вади здоров'я» (усвідомлення, що люди з обмеженими можливостями можуть реалізовувати найсміливіші плани)

1. Продемонструйте відповідні слайди з презентації.



**Видатні постаті,
які мали вади
здоров'я**

Запитання для обговорення:

- Які ще видатні постаті з вадами здоров'я ви знаєте?
- Чи є у вас знайомі з особливими потребами, які вміють робити те, чого не вмієте ви? (Наприклад, старенька бабуся-інвалід пече найсмачніше печиво).

Підсумуйте: «Люди з обмеженими можливостями можуть досягати видатних результатів у різних сферах життя».



Підсумкові завдання (закріпити отримані знання)

1. Зачитайте висновки:

- Поруч з нами живуть люди з особливими потребами.
- Люди з особливими потребами заслуговують на повагу і підтримку з боку оточуючих.
- Як і всі інші діти, вони хочуть спілкуватися і мати друзів.
- Кожен з вас може зробити такій дитині щось приємне, наповнити її життя турботою і любов'ю.

2. Завершальна вправа: «Серце друга».

- Закріпіть на дошці контур дитини в інвалідному візку (Додаток 5.1). Зверніть увагу на те, що таким дітям світ часто здається чорним, похмурим.
- Роздайте дітям вирізані з кольорового паперу сердечка (Додаток 5.2) і ска-

жіть: «У кожного з вас є паперове сердечко. Зараз ці сердечка порожні, але ви можете заповнити їх тим, що зробить дитину в інвалідному візку щасливішою. Запишіть або намалюйте на своєму сердечку те, що ви можете зробити для неї (тепло привітатися, подарувати квітку, погратися, зателефонувати, запросити на свято, подивитися разом мультики...).

- Запропонуйте дітям по черзі вийти до дошки і зачитати те, що вони написали. Допоможіть прикріпити сердечка до дошки навколо малюнка.

Підсумуйте: «Погляньте, завдяки вашій турботі світ для цієї дитини став кольоровим, сповненим любові. Пам'ятайте, що іноді ви можете допомогти такій людині одним теплим словом або маленькою доброю справою».

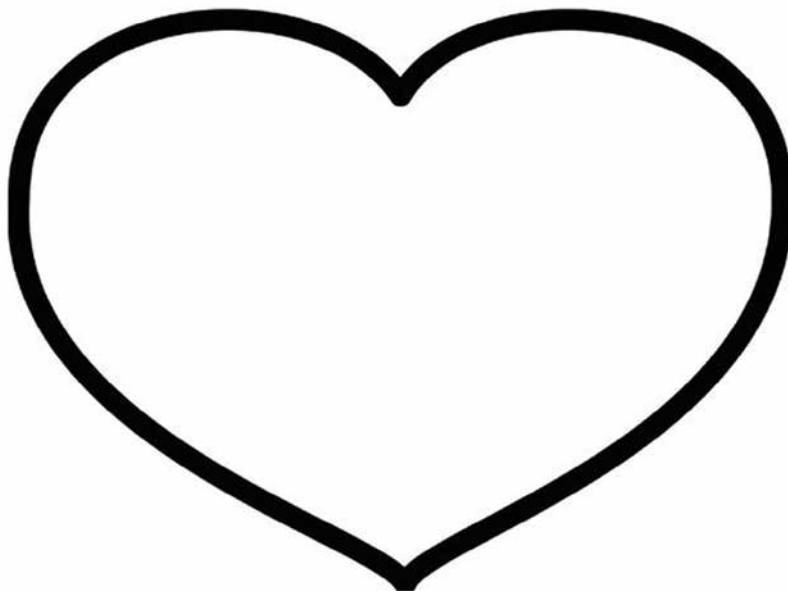
- Завершіть урок оплесками.



Додаток 5.1



Додаток 5.2



Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Аналіз проблем і прийняття рішень	Запобігання конфліктам та їх розв'язання	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	-----------------------------------	---	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Тема 6. Як помиритися з другом



Мета

Розвиток навичок запобігання конфліктів і їх розв'язання, пошуку консенсусу і примирення.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *аналізують* причини і наслідки конфліктів між друзями;
- *пояснюють*, чому важливо зберігати дружбу;
- *демонструють* алгоритм примирення з другом;
- *наводять приклади* віршів-мирилок.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до Інтернету, мультимедійний проектор (бажано).
- Картки з прислів'ями – за кількістю учнів (*Додаток 6.1*).
- Картки з мирилками (*Додаток 6.2*).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати роздаткові матеріали для учнів та додатки для вчителя.
- Намалювати плакат «Як помиритися з другом».
- Перевірити презентацію до теми «Як помиритися з другом».

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	7 хв.
Вправа «Причини і наслідки конфліктів»	10 хв.
Руханка «Струмочок»	3 хв.
Вправа «Як помиритися з другом»	10 хв.
Підсумкові завдання	10 хв.
Усього тривалість	40 хв.

Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок з минулим заняттям. Запитайте дітей: «Про що ми говорили на минулому уроці?» Вислухайте їхні відповіді, підсумуйте: «На минулому уроці ми з вами говорили про добрі вчинки, про необхідність гуманного ставлення до хворих і людей з особливими потребами».
2. Назвіть тему уроку: «Сьогодні ми дізнаємося, чому іноді псуються стосунки між друзями та як їх налагодити».

Слово вчителя: «Яке чудове слово – «дружба»! Вимовляєш його – і відразу згадуєш свого друга, з яким тобі цікаво грати, читати нову книгу або поговорити про щось своє. Дружба – це близькі стосунки, засновані на взаємній довірі, прихильності, спільності інтересів».

3. Вправа на знайомство. Запропонуйте дітям назвати своє ім'я та ім'я свого найкращого друга чи подруги.
4. Актуалізація теми: «А чи буває часом, що навіть найкращі друзі сваряться?» (Вислухайте відповіді).

Вправа «Причини і наслідки конфліктів» (аналіз причин і наслідків сварок на художньо-літературних прикладах)

1. Запропонуйте переглянути фрагмент мультфільму «Повернення блудного папуги» – «Сварка» (3:26 хв.)

<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Povernennya-bludnogo-papugi/>



Запитання для обговорення:

- Що було причиною сварки друзів? (Вони думали тільки про свої інтереси).
 - До яких наслідків призвела ця сварка? (Папуга загубився).
 - Як почувалися друзі після сварки?
 - Як можна було уникнути суперечки?
2. Перегляньте епізод із мультфільму «Повернення блудного папуги» – «Примирення». (1:23 хв.)



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Povernennya-bludnogo-papugi/>



Запитання для обговорення:

- Як почувалися друзі коли знову зустрілися?
- Як цього разу повівся папуга?

Підсумуйте: «Не варто гарячкувати і приймати імпульсивні рішення після сварки».

3. Прочитайте дітям вірш: «Сварка»:

Рано-вранці за дрібнички
Посварились дві сестрички.
— Не чіпай моєї книжки!
Не бери ведмедя Мишки!
— Віддавай мій олівець,
Що поламаний кінець!
І шматок отої стрічки,
І лялькові черевички.
В мій куточок не ходи!
Ми у сварці назавжди!
— Посідали по кутках,
Надулися — глянуть страх!
А надворі дощ і вітер,
Дуже сумно так сидіти!
Де не глянеш — скрізь краплинки,
Навіть просвітку нема.
...Почекали дві хвилинки,
Обернулись крадькома.
Вдвох одразу обернулись,
Не хотіли — а всміхнулись.
Що за гра на самоті?

Вже й ляльки якісь не ті...
І, забувши всі дрібнички,
Помирились дві сестрички.

Марія Пригара



Запитання для обговорення:

- Чому посварилися дівчатка?
- А чому засумували після сварки?
- Що їх помирило? (*Усмішки*).

Підсумуйте: «Не варто сваритися з друзями через дрібниці».

Руханка «Струмочок»

Запропонуйте дітям стати пара за парою, взятися за руки і підняти їх, утворюючи прохід. Той, у кого немає пари, проходить під руками та обирає собі пару.

Той, хто залишився, повертається в кінець і теж проходить під руками та обирає собі пару.

Через дві хвилини зупиніть гру і запропонуйте дітям сісти у тих парах, які утворилися на цей момент.

Вправа «Як помиритися з другом» (відпрацювати навички примирення)

1. Запропонуйте учням виконати Завдання 1 із Роздаткових матеріалів для учнів. Для цього за допомогою комп'ютерної презентації назвіть кроки до примирення:
 - Підійди до друга чи подруги.
 - Щиро усміхнися і простягни руку.
 - Якщо неправий, вибачся.
 - Запропонуй помиритися.
 - Промов мирилку.
2. Підготуйте волонтерів для демонстрації ситуації примирення.

Завдання 1

 **Як помиритися з другом**

- ✓ Підійди до друга чи подруги.
- ✓ Щиро усміхнися і простягни руку.
- ✓ Якщо неправий, — вибачся.
- ✓ Запропонуй помиритися.
- ✓ Промов мирилку.

*Ти – не ворог, я – не ворог.
Нам сваритись просто сором.
Помирились, помирились,
Щоб ніколи не сварились.*



70

Слово вчителя: «Уявіть, що ви посварилися зі своїм другом через те, що він забув принести іграшку, яку обіцяв. Ви на нього образилися. І ваш друг просить пробачення, використовуючи всі кроки до примирення.

Волонтери розігрують сценку: «Вибач, що я забув принести іграшку. Не ображайся на мене, давай помиримся: ти – не ворог, я – не ворог. Нам сваритись просто сором. Помирились, помирились, щоб ніколи не сварились».

3. Роздайте парам учнів, які сидять поруч, картки з мирилками (Додаток 6.3). Запропонуйте парам по черзі зачитати свою мирилку.



Запитання для обговорення:

- Хто має перший запропонувати миритися?
- Чи варто пробачати друзів?

Підсумуйте: «Потрібно вміти миритися і пробачати друзів, адже це зберігає дружбу і теплі стосунки між людьми».



Підсумкові завдання (закріпити отримані знання)

1. Домашнє завдання (виконується за бажанням дітей).

Запропонуйте дітям вивчити одну-дві мирилки (на їхній розсуд).

2. Вправа «Цінність дружби» (скласти прислів'я про цінність дружби).

На кольоровому папері надрукуйте прислів'я (Додаток 6.1) (одне прислів'я на аркуші одного кольору).

Роздайте учням розрізані на частини аркуші з прислів'ями і запропонуйте за кольорами об'єднатися в групи та зібрати прислів'я.

Групи по черзі зачитують прислів'я та пояснюють, як вони їх розуміють».

Підсумуйте: «Потрібно цінувати дружбу і своїх друзів».

3. Зачитайте висновки:

- Навіть найкращі друзі можуть посваритися.
- Не варто сваритися через дрібниці.
- Друзі мають прощати один одного і миритися.

4. Завершальна вправа «Коло дружби». Попросіть дітей взяти за руку свого сусіда. Коли утвориться коло, скажіть разом: «Будьмо друзями!»

за всі Один одного. всіх, за

Один за всіх, всі за одного.

в Друг біді. пізнається

Друг пізнається в біді.

туга.	велика	друга	Без	вірного
-------	--------	-------	-----	---------

Без вірного друга велика туга.

корінням, Дерево а друзями. міцне людина –

Дерево міцне корінням, а людина – друзями.

солі. без Людина їжа друга, що без

Людина без друга, що їжа без солі.



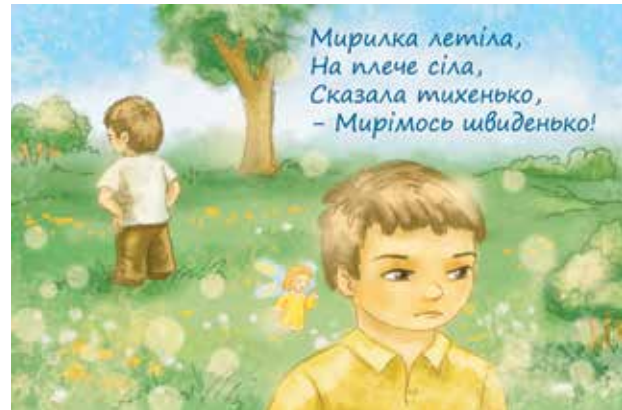
Додаток 6.2

Як помиритися з другом?



1. Підійди до друга чи подруги
2. Щиро усміхнися і простягни руку
3. Якщо неправий, вибачся
4. Запропонуй помиритися
5. Промов мирилку

Додаток 6.3





Бачиш – іграшки сумують,
Навіть фарби не малюють...
Помиримся швиденько,
Буде знову веселенько.



Мирилки



Хватит нам уже сердиться,
Веселятся все вокруг!
Поскорей давай мириться:
-Ты мне друг!
-И ты мне друг!
Мы обиды все забудем
И дружить как прежде будем!



Ссориться не будем.
Будем мы дружить,
Клятву не забудем,
Пока мы будем жить!



Мирись, мирись и больше не дерись.
А если будешь драться – я буду кусаться.
А кусаться нам нельзя,
потому что мы друзья!



Чтобы солнце улыбалось,
Нас с тобой согреть старалось,
Нужно просто стать добрей
И мириться нам скорей!





3-й клас

Тема 1. Дружний клас

Тема 2. Дружна родина

Тема 3. Як стати толерантним

Тема 4. Школа спілкування

Тема 5. Уміння слухати

Тема 6. Як залагодити конфлікт

Тема 7. Характер людини

Тема 8. Самооцінка характеру



Ефективна комунікація
Самоконтроль
Емпатія
Кооперація
Аналіз проблем і прийняття рішень
Запобігання конфліктам та їх розв'язання
Асертивність
Самооцінка, самоповага
Повага до прав людини
Гендерна чутливість
Активне громадянство

Тема 1. Дружний клас



Мета

Визначити, як допомагає в роботі злагодженість і взаємодія, вчити створювати спільний проект, виховувати взаємоповагу, взаємодопомогу.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *називають* ознаки справжнього друга;
- *дають* визначення поняття «взаємодія»;
- *пояснюють*, до чого веде незлагодженість у роботі;
- *демонструють*, як допомагає в роботі злагодженість і взаємодія.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до Інтернету, мультимедійний проектор (бажано).
- Ватман зі словами «Наш 3-й клас».



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати роздаткові матеріали для учнів і додатки для вчителя.
- Перевірити презентацію до теми «Дружний клас».

Орієнтовний план уроку

Стартове завдання	5 хв.
Інформаційне повідомлення «Вчимося діяти разом»	5 хв.
Руханка	2 хв.
Перегляд та обговорення відео	8 хв.
Вправа «Робота в команді»	15 хв.
Підсумкові завдання	5 хв.
Усього тривалість	40 хв.



Стартові завдання (вступ до теми про знайомство)

1. Зворотний зв'язок з минулим заняттям: «Про що ми говорили на минулому уроці?» Вислухайте відповіді дітей, підсумуйте: «Минулий урок був присвячений знайомству з програмою "Вчимося жити разом". Ми розробляли правила, які допоможуть нам працювати і більше дізнавалися один про одного».
2. Назвіть тему уроку: «Сьогодні ми продовжимо говорити про те, як діяти разом, допомагати один одному, як зробити наш клас дружним».
3. Запропонуйте дітям прочитати вірш «Гойдалка на двох» (*Завдання 1 у Роздаткових матеріалах для учнів*). Поясніть значення слів «затятий жаднюга» — той хто завжди з усіма жадібний, не виправний жаднюга.



Запитання для обговорення:

- Чому не можна бути жадною на гойдалці? (*Бо самому не вийде покататися; вдвох цікавіше і веселіше гратися*).
4. Знайомство. Запропонуйте дітям по черзі назвати своє ім'я та розказати, в

які ігри їм подобається грати разом з іншими дітьми (хованки, бадмінтон, теніс, футбол...).

5. Вправа «Справжній друг». Зачитуйте твердження, якщо учні згодні з ним, плескають у долоні, якщо ні — тупотять ногами.
 - Справжній друг – це той, хто ніколи не обманює свого друга.
 - Справжній друг – це той, хто нікому не розповість про секрети свого друга.
 - Справжній друг радіє, коли товариш отримав двійку.
 - Справжній друг – завжди намагається захистити від образ.
 - Справжній друг насміхається, коли в його товариша щось не виходить.
 - Справжній друг – це той, хто не шкодує для друга нічого, що має.

Підсумуйте: «Молодці! Ви добре знаєте, що значить бути справжнім другом».

Інформаційне повідомлення **«Вчимося діяти разом»**

(дати визначення поняття «взаємодія»)

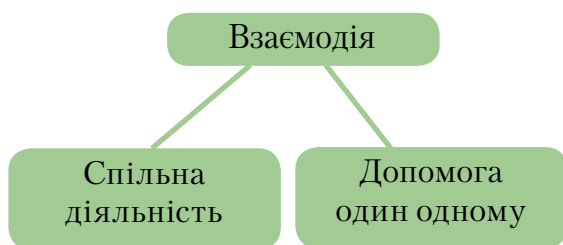
1. Прочитайте текст «Вчимося діяти разом».

Слово вчителя: «Щодня ти приходиш до школи і спілкуєшся зі своїми однокласниками. Усі ви різні. Одні мають здібності до математики. Інші — гарно співають, танцюють, малюють, займаються спортом або вміють робити чудові речі своїми руками. Але найголовніше — ви не байдужі одне до одного, вмієте співчувати і приходити на допомогу тим, хто її потребує».

Запитання для обговорення:

- Які роботи в класі ви виконуєте разом? (*Чергування, збір макулатури, підготовка до виступу*).
- Що потрібно для того, щоб робота була успішною? (*Діяти разом*).


Примітка: намалюйте схему на дошці (або напишіть слова на картках і прикріплюйте їх на дошку в ході бесіди).



Підсумуйте: «Взаємодія – це коли ви щось робите разом і допомагаєте один одному».

2. Запропонуйте учням виконати Завдання 4 у Роздаткових матеріалах для учнів і прочитати слова, які починаються з частини «взаємо-».

Завдання 4

 Чимало слів починаються з частини «взаємо-». Розгадай кросворд і розкажи, як ти розумієш кожне з цих слів.

ВЗАЄМО

Руханка «Усі – дехто – один – ніхто» (розім'ятися, потренувати увагу)

Слово вчителя: «Встаньте ті, в кого карі очі». Учні з карими очима мають встати, а потім знову сісти на місце. Продовжіть: «Встаньте ті, хто вранці прокинувся у хорошому гуморі»; «Встаньте ті, в кого є друзі»; «Встаньте ті, хто любить кавун»; «Встаньте ті, хто йде до школи з однокласниками»; «Встаньте ті, хто полюбляє мультики»; «Встаньте ті, хто бачив кенгуру»; «Встаньте ті, хто говорить китайською» тощо.

Примітка: спираючись на знання свого класу, постарайтеся назвати те, що стосуються усіх учнів, кількох учнів, лише одного учня або нікого з класу.

Підсумуйте: «Отже, за допомогою цієї вправи ми дізналися, що між нами є багато спільного».

Перегляд та обговорення мультфільма (продемонструвати, як у роботі допомагає дружба і злагодженість)

1. Перегляньте відео «Ріпка» (4:48 хв.). Якщо учні вже переглядали його або читали казку – перейдіть до обговорення.





<http://autta.org.ua/ua/materials/material/R-rka/>

Запитання для обговорення:

- Хто посадив ріпку?
- Хто допомагав її витягнути?
- Що було головною умовою успіху?
- Чи бувають подібні ситуації у вашому класі? Наведіть приклади таких ситуацій.
- Як ви розумієте вислів: «Один за всіх і всі за одного»?

2. Перегляньте відео «Лебідь, Щука і Рак» (1:30 хв.)

<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Rak-i-SHCHuka/>



Запитання для обговорення:

- Що хотіли зробити Лебідь, Щука і Рак?
- Куди кожен з них тягнув віз?
- Чи трапляються подібні ситуації у вашому класі?
- Як їх краще вирішувати: кричати, сперечатися, наполягати на своєму чи радитися, домовлятися і діяти разом?

Примітка. Напишіть на дошці схему (або напишіть слова на картках і прикріпіть на дошці).

Взаємодія + злагодженість = успіх

Підсумуйте: «Висновок: взаємодія і злагодженість – запорука успіху».

Вправа «Робота в команді»
(кооперація, творча взаємодія)

1. Об'єднайте учнів у три групи («художники», «письменики», «юристи»). Для цього роздрукуйте картки (Додаток 1.1) і виріжте необхідну їх кількість. Покладіть картки в коробку чи капелюх і запропонуйте дітям витягнути папірець. Для економії часу можна заздалегідь прикріпити картинки на спинки стільців учнів.
2. Розподіліть завдання між групами:
 - «художники» мають створити емблему класу;
 - «письменники» придумати девіз класу;
 - «юристи» скласти правила класу.
3. Роздайте учням аркуші паперу формату А3 і дайте час на підготовку.



Додаток 1.1



Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Аналіз проблем і прийняття рішень	Запобігання конфліктам та їх розв'язання	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	-----------------------------------	--	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Тема 2. Дружна родина



Мета

Ознайомити учнів із поняттям «склад родини», обговорити обов'язки членів родини, запобігати виникненню дискримінації за статтю, мотивувати дітей допомагати батькам та іншим дорослим у родині.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- називають склад своєї родини;
- розказують, як члени сім'ї дбають один про одного;
- пояснюють, чому хлопчики та дівчатка можуть мати однакові хатні обов'язки;
- називають свої обов'язки в родині;
- демонструють вміння робити приємне членам своєї родини.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до Інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати роздаткові матеріали для учнів.
- Учням принести з дому світлини своєї родини.
- Перевірити презентацію до теми «Дружна родина».

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	6 хв.
Вправа «Склад родини»	4 хв.
Вправа «Піклування і взаємодопомога у родині»	10 хв.
Руханка «Помогатор»	2 хв.
Вправа «Обов'язки хлопчиків і дівчаток»	5 хв.
Робота в групах	5 хв.
Інсценування «Маленькі добрі справи»	4 хв.
Підсумкові завдання	4 хв.
Усього тривалість	
	40 хв.



Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок з минулим заняттям: «Про що ми говорили на минулому уроці?» Вислухайте відповіді дітей, підсумуйте сказане.
2. Назвіть тему уроку: «Сьогодні ми поговоримо про ваші родини та ваші обов'язки».

Слово вчителя: «У кожного з вас є сім'я. І дуже важливо, щоб вона була щасливою. Це багато в чому залежить і від вас. Сім'ї (родини) бувають різними: великими і маленькими. Вони не завжди складаються з обох батьків та дітей. В одній сім'ї можуть жити декілька поколінь: діти з батьками, бабусі з дідусями і навіть прабабусі та прадідусі.

3. Вправа на знайомство. Заздалегідь попросіть учнів принести на урок фотографії своєї родини. Нехай діти по черзі представляться, покажуть фото всьому класові і розкажуть, хто зображений на світлині.

Вправа «Склад родини» (сформувані уявлення, що родини бувають різні)

1. *Слово вчителя:* «Зазвичай сім'ї живуть разом. Але трапляється, що члени однієї родини живуть окремо. Тоді діти можуть жити з одним із батьків або тимчасово проживати з родичами. Діти, які втратили рідних батьків, живуть у прийомній родині або в інтернаті».
2. Запропонуйте учням виконати Завдання 1 із Роздаткових матеріалів для учнів.

Завдання 1

 Запиши під малюнками склад родин.









 На якому з малюнків зображено найбільшу родину?
 На якому найменшу?
 Що є спільним у всіх родин?

84

Запитання для обговорення:

- На якому з малюнків зображено найбільшу родину?
- На якому зображено найменшу?
- Чи можна сказати, що кожна родина щаслива? За якими ознаками можна це зробити?

Підсумуйте: «Є різні родини за складом і всі вони можуть бути щасливими».

Вправа «Піклування і взаємодопомога у родині» (з'ясувати, чому важливо допомагати і піклуватися одне про одного)

1. Запропонуйте дітям вголос прочитати вірш із Завдання 2 Роздаткових матеріалів для учнів.

Запитання для обговорення:

- Чи справді бабуся неслухняна?
- Як можна її назвати?

Завдання 2

Члени родини піклуються одне про одного, але роблять це по-різному.



Прочитай вірш і дай відповіді на запитання внизу сторінки.

Доброго ранку!

Наша бабуся така неслухняна –
завжди вона прокидається рано!
І починає гриміть коло печі,
сни не дає додивитись малечі.
Поки вмивасмо сонні личка, –
вже на столі – золота паляничка.
Ставить бабуся до неї сметанку
і усміхається: – Доброго ранку!



Володимир Верховень



- ✓ Чи справді бабуся неслухняна?
- ✓ Як її можна назвати?
- ✓ Чому вона прокидається рано?
- ✓ За що потрібно бути їй вдячним?
- ✓ Як ще дорослі дбають про дітей?
- ✓ Як піклуються про дітей у вашій родині?

85



- Чому вона прокидається рано?
 - За що їй потрібно дякувати?
 - Як ще дорослі можуть дбати про дітей?
 - Як піклуються про вас у родині?
 - Чи тільки батьки повинні дбати про дітей?
 - Як діти можуть піклуватися про дорослих?
2. Слово вчителя: «А зараз ми переглянемо мультфільм і подивимося, як хлопчик дбає про свою бабуся».
3. Перегляд мультфільму «Домашній цирк» (6:55 хв.)

<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Domashniy-tsirk/>

Примітка. Відео починається з 44-ї секунди. Покажіть дітям першу частину мультфільму до 4:10 хв. і натисніть на паузу.

Запитання для обговорення:

- Що сказав хлопчик, коли бабуся попросила його допомоги?
- Чим справді хлопчик був дуже зайнятий?
- Чому тваринки перестали його слухатися?

Продовжіть перегляд мультфільму.

Запитання для обговорення:

- Що сказала бабуся хлопчикові, коли він поскаржився на тваринок?
- Як це вплинуло на хлопчика?
- Що зробили тваринки?
- Як ви, дітки, можете піклуватися про ваших рідних?

Підсумуйте: «Усі члени родини мають піклуватися і допомагати одне одному. Тоді у сім'ї буде злагода і взаємодтримка».



Руханка

Виконайте руханку під пісню з мультфільму «Фіксики». Рухи можна переглянути за поданим нижче посиланням.



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Fiksiki--Fiksipelki--Pomogator/>

Вправа «Обов'язки хлопчиків і дівчаток» (сприяти формуванню гендерної рівності, запобігати виникненню гендерних стереотипів)

1. Прочитайте вірш у Завданні 3 Роздаткових матеріалах для учнів.

Запитання для обговорення:

- Що робив хлопчик замість того, щоб допомагати мамі?
- Як, на думку хлопчика, дівчинка має допомагати мамі?

Завдання 3

 **Якби дівчинкою був я**

Якби дівчинкою був я,
замість бігати й стрибати,
допоміг би я у домі
все на місце покладати.
Я підмів би у кімнаті,
навіть виправ сорочки,

 зміг би іграшки прибрати,
перемити всі чашки.
Я начистив би картоплі,
витер пил де тільки зміг.
– Молодець! – сказала б мама.
– Ти, синочку, допоміг.

Едуард Успенський
Переклала з російської Леся Вознюк

 **Обговоріть:**

- ✓ Що робив хлопчик замість того, щоб допомагати мамі?
- ✓ Що на думку хлопчика може вдома робити дівчинка?
- ✓ Чи можуть хлопчики робити те саме, що й дівчатка? Поясніть свою думку.

86

- Чи може хлопчик робити те саме, що і дівчинка?

Робота в групах (обговорення спільних домашніх обов'язків).

- Об'єднайте учнів у дві групи (*хлопчики і дівчатка*).
 - Завдання групам — написати якомога більше своїх домашніх обов'язків.
 - Попросіть учнів прочитати, що вони написали, і підкреслити обов'язки, які є спільними для хлопчиків і дівчаток.
- Запитання для обговорення:*
- Чи можуть дівчатка виконувати домашні обов'язки хлопчиків, і навпаки?
 - Назвіть ці спільні справи.

Підсумуйте: «Хлопчики і дівчатка можуть мати спільні хатні обов'язки».



Інсценування «Маленькі добрі справи» (вчити робити приємне батькам та іншим членам родини)

- Запропонуйте дітям розглянути малюнки у Завданні 4 із Роздаткових матеріалів та «оживити» ці малюнки, записавши слова, які можуть сказати діти і дорослі, зображені на них.

Завдання 4

Розгляньте малюнки та спробуйте їх «оживити» – записати слова, які можуть сказати діти і дорослі. Зіграйте сценки у парі з однокласником.

- Запропонуйте дітям зіграти ці сценки.

Підсумуйте: «Ви дбаєте про своїх рідних, коли допомагаєте їм, говорите приємні слова, старанно навчаєтесь».

Підсумкові завдання (закріпити отримані знання)

- Зачитайте висновки:
 - Усі члени родини піклуються одне про одного.
 - Діти дбають про своїх рідних, коли старанно вчать і допомагають їм у хатніх справах.

- Намагайся щодня робити щось приємне для своїх близьких.
- Домашнє завдання (виконується за бажанням). Запропонуйте учням виконати Завдання 5 і 6 із Роздаткових матеріалів для учнів.

Завдання 5

Поміркую, що ти можеш зробити для своїх рідних, щоб подарувати їм радість. Запиши те, що ти плануєш зробити, виконай це і постав відмітку про виконання.

Що я планую (хочу) зробити для рідних	Відмітка про виконання

Завдання 6

Встав пропущені букви і прочитай правила дружної родини. Розкажи, як ти їх розумієш. Розфарбуй вітрила кораблика і придумай для нього назву.

89

- Завершальна вправа. Попросіть учнів стати в коло і взятися за руки. Після цього тричі повторіть фразу «Ми дружний клас, ми дружна родина». Завершіть заняття аплодисментами.

Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Аналіз проблем і прийняття рішень	Запобігання конфліктам та їх розв'язання	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	-----------------------------------	--	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Тема 3. Як стати толерантним



Мета

Вчити дітей поважати культурні відмінності, ознайомити з ознаками толерантності, запобігати конфліктам в учнівському середовищі.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *пояснюють*, що означає бути толерантним;
- *називають* ознаки толерантності;
- *розказують*, чому слід цінувати відмінності, які існують між людьми.



Обладнання і матеріали

- Скотч або клейкі папірці.
- Комп'ютер, доступ до Інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати роздаткові матеріали для учнів, перевірити презентацію до теми.
- Намалювати на дошці стовбур і гілки дерева.
- Вирізати листочки з кольорового паперу чи з Додатка 3.1 по одному для кожного учня. Написати на семи листочках ознаки толерантності (повага, прийняття, доброзичливість, милосердя, поблажливість, інтерес, симпатія).

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	7 хв.
Вправа «Що таке толерантність»	5 хв.
Руханка «Привітання»	3 хв.
Вправа «Дерево толерантності»	7 хв.
Вправа «Не такий, як усі»	8 хв.
Аналіз ситуації	5 хв.
Підсумкові завдання	5 хв.
Усього тривалість 40 хв.	

Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок з минулим заняттям: «Про що ми говорили на минулому уроці»? Запитайте учнів, як їх батьки відреагували на маленькі добрі справи, які вони зробили, виконуючи домашнє завдання. Вислухайте відповіді дітей, підсумуйте сказане.
2. Назвіть тему уроку: «Сьогодні ми поговоримо про те, як треба ставитися до відмінностей, які існують між людьми, дізнаємося, що таке толерантність».
3. Вправа на знайомство. Запропонуйте дітям по черзі назвати своє ім'я та улюблену страву.
4. Роздайте учням ксерокопії Завдання 1 із Роздаткових матеріалів для учнів та запропонуйте їм прочитати притчу «Чия їжа найсмачніша?»

Завдання 1

Чия їжа смачніша

Якось зібралися звірі на березі Нілу і засперечалися, чия їжа найсмачніша.

- Найсмачніше у світі – це м'ясо, – сказав Лев.
- Ні, соковите листя, – не погодився Жираф.
- Найсмачніші – банани! – встряла Мавпа.
- Найкраща їжа – зелена трава, – сказав Буйвіл.
- І так вони довго сперечалися, мало не побилися!



Обговоріть:

- ✓ Чому кожен намагався довести, що його їжа найсмачніша?
- ✓ Як ти думаєш, хто з них має рацію?
- ✓ Чи є у світі їжа, що смакує всім?
- ✓ Як можна уникнути суперечок?

92

Запитання для обговорення:

- Чому кожен намагався довести, що його їжа найсмачніша? (*Бо кожен харчується тим, про що говорив*).
- Як ви думаєте, хто з них має рацію? (*Кожен, бо у кожного свої смакові уподобання*).
- Чи є у світі їжа, що смакує всім? (*Немає*).
- Як можна уникнути суперечок? (*Не доводити свою правоту, а навчитися поважати вподобання інших*).

Підсумуйте: «Ми бачимо, що і тварини, і люди мають різні смаки, в тому числі і в їжі».

Вправа «Що таке толерантність»
(розкрити поняття «толерантність»)

1. Слово вчителя: «На нашій планеті живуть люди різних національностей. Кожна нація має свою мову, звичаї, національні страви. Щоб уникати конфліктів, треба поважати ці відмінності, бути толерантним. Толерантність означає уміння поважати і приймати різноманіття культур, здатність сприймати думки, поведінку і спосіб життя інших людей».
2. Запропонуйте учням виконати Завдання 2 у Роздаткових матеріалах для учнів.

Запитання для обговорення:

- Чи доводилося вам подорожувати світом, бувати в інших країнах? Розкажіть про це. Що вас найбільше здивувало? (*Вислухайте одну-дві відповіді*).



- Чи знайомі ви з дітьми, які приїхали з інших країн, інших міст? Чим вони схожі на вас і чим відрізняються?

Завдання 2

Толерантність означає вміння поважати і приймати різноманітність культур, здатність сприймати думки, поведінку і спосіб життя інших людей.

✓ Розгляньте малюнки і спробуйте здогадатися, хто зображений на них. Як ви це зрозуміли?

✓ Чи доводилося вам подорожувати світом, бувати в інших країнах? Розкажіть про це.

✓ Що вас найбільше здивувало?

✓ Чи знайомі ви з дітьми, які приїхали з інших країн або інших міст?

✓ Чим вони схожі на вас і чим відрізняються?

3. Запропонуйте учням виконати Завдання 3 у Роздаткових матеріалах для учнів.

Завдання 3

Встанови відповідність між представниками різних країн, назвами цих країн та національними особливостями.

Каррі

Борщ

Суші

Сарі

Шаровари

Кімону

Україна

Японія

Індія

Руханка «Привітання» (демонстрація особливостей вітання різних народів)

- Об'єднайте дітей у чотири групи (китайці, індійці, європейці, ескімоси).
- Роздайте групам відповідні картки з Додатка 3.2 і запропонуйте навчитися вітатись так, як зображено на малюнку.
- Запропонуйте дітям стати в коло, а представникам груп продемонструвати відповідне привітання класу. Решта дітей повторюють ці привітання.

Підсумуйте: «Кожен народ має свої особливості і традиції, які слід поважати».

Вправа «Дерево толерантності» (ознайомитися з ознаками толерантності)

1. Слово вчителя: «Ми часто хочемо бути такими ж, як усі. Але не менш важливо почуватися особливим і неповторним».
2. Запитайте учнів, як вони розуміють слова французького письменника Антуана де Сент-Екзюпері: «Якщо я чимось не схожий на тебе, я цим зовсім не ображаю тебе, а навпаки — обдаровую»?
3. Вправа «Дерево толерантності» (дізнатися ознаки толерантності).
 - Заздалегідь виріжте листочки (Додаток 3.1), або листочки з кольорового паперу у кількості відповідно до присутніх на уроці і напишіть на листочках ознаки, подані нижче.
 - Намалуйте на дошці стовбур і гілки дерева і запитайте учнів, чого не вистачає на цьому дереві. (Листя).

- Запропонуйте дітям взяти по одному листочку і прикріпити до дерева. Але спочатку слід уважно подивитися, чи на ньому щось написано?
- Якщо на листочку нічого нема, треба просто приклеїти його. А якщо на ньому написано слово, то прочитати і по-старатися пояснити, що воно означає.
- Якщо учень не зміг пояснити значення слова, запитайте клас або поясніть його.

Ознаки толерантності:

Повага (визнавати чийсь досягнення, особисті якості).

Прийняття (дружити з людиною, попри відмінності).

Доброзичливість (від «зичити добра», не бажати нікому зла).

Милосердя (співчувати, допомагати, ділитися тим, що маєш).

Поблажливість (не ображати людей за те, що вони роблять гірше за інших, наприклад, говорять з акцентом).

Інтерес (цікавитися іншими культурами, традиціями).

Симпатія (бути прихильним до когось, виявляти добрі почуття).

Підсумуйте: «Бути толерантним означає звертати увагу на те, що зближує, а не роз'єднує людей».

Вправа «Не такий як усі» (запобігання дискримінації)

1. Запропонуйте учням переглянути мультфільм «Не такий як усі» (4:39 хв.) (російською мовою).



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Luntik-Ne-takoy-kak-vse-/>

Запитання для обговорення:

- Що сталося з Довгов'язиком? Чому він засмутився?
- Як ставилися до цієї проблеми його брати і сестри?
- Що зробив Довгов'язик, коли вони потрапили в біду?
- Як змінилося їхнє ставлення?
- Що саме допомогло Довгов'язику виручити рідних?

Аналіз ситуації (прочитати й обговорити оповідання)

1. Запропонуйте кільком учням прочитати вголос оповідання Василя Сухомлинського «Горбатенька дівчинка» (Завдання 3 у Роздаткових матеріалах для учнів).



Завдання 5



Горбатенька гівчинка

Клас розв'язував задачу. Учні схилюлись над зошитами. Коли це у двері хтось тихо постукав.

– Відчини двері й подивись, хто там стукає, – мовив учитель.

Чорноокий хлопчик, що сидів за першою партою, живенько відчинив двері. До класу зайшов директор школи з маленькою дівчинкою. Тридцять п'ять пар очей впилися в незнайому дівчинку. Вона була горбатенька.

Учитель затамував подих і повернувся до класу. Він дивився у вічі пустотливих школярів і мовчки благав: хай не побачить дівчинка у ваших очах ні подиву, ні насмішки.

У їхніх очах була тільки цікавість. Вони дивилися на незнайому дівчинку й лагідно всміхалися.

Учитель полегшено перевів дух.

– Цю дівчинку звать Оля, – сказав директор. – Вона приїхала до нас здалеку. Хто поступиться їй місцем на першій парті? Бачите, яка вона маленька?

Усі шість хлопчиків і дівчаток, що сиділи за передніми партами, піднесли руки:

– Я...

Учитель був тепер спокійний: клас витримав іспит.

Василь Сухомлинський



Обговоріть:

- ✓ Як почуватється людина, коли потрапляє туди, де вона «не така, як усі»?
- ✓ Що ми можемо зробити для такої людини?

96

Підсумкові завдання (закріпити отримані знання)

1. Зачитайте висновки:

- Толерантність означає вміння поважати думки, поведінку і спосіб життя інших людей.
- Бути толерантним означає звертати увагу на те, що зближує, а не роз'єднує людей.
- Стався до інших так, як ти хочеш щоб вони ставилися до тебе.

2. Завершальна вправа-руханка. Виконується в колі. Діти повторюють за учителем рядок вірша і виконують рухи.

Ми русяві і чорненькі, *(нахили вправо—вліво)*

Ми біляві і руденькі. *(нахили назад—вперед)*

Ми високі і низенькі, *(піднятися навшпиньки і простягнути руки вгору, присісти)*

Ми великі і маленькі. *(розвезти широко руки і звести)*

Та усі – одна сім'я. *(взятися за руки)*

В слові «ми» аж тридцять «я»! *(підняти вгору руки)*

3. Завершіть урок аплодисментами.

Запитання для обговорення:

- Чим нова учениця відрізнялася від решти дітей?
- Як почуватється людина, коли потрапляє туди, де вона «не така, як усі»?
- Що ми можемо зробити для такої людини?

Підсумуйте: «Кожен чимось відрізняється від інших. Тому стався до інших так, як ти хочеш, щоб вони ставилися до тебе».



Додаток 3.1.





Додаток 3.2



Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Аналіз проблем і прийняття рішень	Запобігання конфліктам та їх розв'язання	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	-----------------------------------	--	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Тема 4. Школа спілкування



Мета

Сприяти розвитку навичок спілкування, уміння розпізнавати і використовувати вербальне і невербальне спілкування, ввічливо висловлювати прохання.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- розпізнають вербальне і невербальне спілкування;
- пояснюють переваги ввічливого спілкування;
- демонструють уміння висловлювати прохання.



Обладнання і матеріали

- Роздруківки матеріалів для учнів і вчителя за темою.
- Комп'ютер, доступ до Інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати роздаткові матеріали для учнів та вчителя за темою.
- Підготувати волонтерів для демонстрації алгоритму: «Як висловити прохання».
- Роздрукувати маски ведмеда і пасічника з Додатка 4.1, щоб вистачило усім учням. Пронумеруйте маски так, щоб за допомогою цифр учні об'єдналися у пари Ведмідь – пасічник (1–1,2–2,3–3...).
- Перевірити презентацію до теми «Школа спілкування» та мультфільм: «Чуня. Про те, як поросятко було вихованим».

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	9 хв.
Аналіз ситуації	4 хв.
Вправа «Склади прислів'я»	4 хв.
Вправа «Тренуємося висловлювати прохання»	18 хв.
Підсумкові завдання	5 хв.
Усього тривалість	
	40 хв.



Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок з минулим уроком: «Про що ми говорили минулого разу?» Вислухайте відповіді дітей, підсумуйте сказане.
2. Назвати тему уроку: «Сьогодні ми поговоримо про спілкування».
3. Актуалізація нової теми. Запропонуйте дітям прочитати вірш: «Невигагана історія про появу мови» вголос (Завдання 1 у Роздаткових матеріалах для учнів).

Завдання 1



Невигагана історія про появу мови

Колись первісні люди не знали ані слова, не вміли пояснити: це – мамонт, то – корова. Вони порозумілись старались між собою – показували пальцем, кивали головою. Якщо чужинці раптом з'являлися з-за лісу, нахмурювали брови, хапалися за списа. Стрічали друзів з миром, усміхнено, охоче, і дивувались щиро, до неба звівши очі. А потім, щоб онукам про все це розказати, то вигадали мову і стали розмовляти.



 ✓ Яка мова з'явилася спочатку: «мова жестів» чи звичайна мова?
✓ Для чого первісні люди почали розмовляти?

99

Запитання для обговорення:

- Яка мова з'явилася спочатку: «мова жестів» чи звичайна мова?
 - Для чого первісні люди почали використовувати звичайну мову?
4. Знайомство. Запропонуйте дітям стати в коло, уявити себе первісними людьми і по черзі привітатися один з одним

за допомогою «мови жестів» (бажано не повторюватися).

Аналіз ситуації (усвідомити значення ввічливого спілкування)

1. Запропонуйте учням виконати Завдання 2 у Роздаткових матеріалах для учнів.

Завдання 2



Невихований ведмідь

В лісі жив Ведмідь-гультяй,
Знав єдине слово: «Дай!»
– Дайте меду і малини!
– Дайте рибки і калини!
Дорікали звірі вслід:
– Ну й невічливий ведмідь!
Чи тобі завчити важко
Чарівні слова «будь ласка!»



 ✓ Чи зустрічали ви таких людей, які спілкуються, як Ведмідь? Розкажіть про це.
✓ Як ви почуваетесь, коли спілкуєтеся з ними?

100

Запитання для обговорення:

- Чи зустрічали ви таких людей, які спілкуються, як Ведмідь? Розкажіть про це.
- Як ви почуваетесь, коли спілкуєтеся з ними?

Вправа «Склади прислів'я» (аналіз прислів'я).

- Надрукуйте прислів'я (Додаток 4.2) і розріжте їх на кілька частин.

- Об'єднайте учнів у п'ять груп (за назвами океанів) і дайте кожній групі розрізане прислів'я.
- Завдання групам – зібрати його, прочитати і пояснити значення.

«Як ти до людей, так і люди до тебе».

«Щире вітання дорожче за частування».

«Від теплого слова і лід розтає».

«Слово – не горобець, випустиш – не впіймаєш».

«Ніщо не коштує так дешево і не цінується так дорого, як ввічливість».

Підсумуйте: «Пам'ятайте про те, що потрібно ввічливо звертатися до людей».

Вправа «Тренуємося висловлювати прохання» (тренінг уміння ввічливо висловлювати прохання)

1. Запропонуйте дітям переглянути фрагмент мультфільма: «Чуня. Про те, як поросятко було вихованим» (російською мовою) (3 хв.).

Продемонструйте короткий фрагмент (з четвертої до шостої хвилини) про те, як поросятко ввічливо просить зайчиху пригостити їх із зайченям морквою.



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/CHunya--O-tom-kak-svinka-bilavospitannoy/>

Запитання для обговорення:

- Що хотіло зробити зайченя?
 - Чому воно хотіло вкрати моркву?
 - Що зробило поросятко?
 - Чому зайчиха не відмовила Чуні?
 - Як почувається людина, до якої ввічливо звертаються?
2. Роздайте ксерокопії Завдання 3 із Роздаткових матеріалів для учнів. Прочитайте та поясніть кожне правило висловлення прохання.

Завдання 3



Як висловити прохання

- ✓ Приязно подивись на співрозмовника.
- ✓ Чемно привітайся і звернися на ім'я.
- ✓ Ввічливо попроси допомоги.
- ✓ Поясни, що ти хочеш.
- ✓ Якщо тобі допомогли, щиро подякуй.
- ✓ Якщо відмовили, перепроси: «Вибачте, що потурбував».



У парі з однокласником потренуйтеся ввічливо просити про послугу чи допомогу.



Підсумуйте: «Розмовляючи з кимось, пам'ятайте про правила ввічливості. Використання цих правил допоможе налагодити стосунки з людьми».

3. Запропонуйте волонтерам зіграти сценку з Ведмедем та пасічником, де Ведмідь ввічливо просить пасічника пригостити його медом.

- Доброго дня, пане Тарасе!
- Доброго дня, Ведмедику! Ти щось хотів?
- Я хотів спитати, чи ви можете пригостити мене медом? Будь ласка!
- Звичайно, пригощайся!
- Дуже дякую, у вас найсмачніший мед!

4. Робота в парах (*відпрацювати навички висловлення прохання*)

- Роздайте учням пронумеровані маски і запропонуйте об'єднатися в пари «Ведмідь — пасічник» згідно з цифрами на масках.
- Запропонуйте парам розіграти сценку, як Ведмідь просить у пасічника скуштувати меду (контролюйте, щоб діти не загравалися і слідували інструкціям).
- Потім учні міняються ролями і ще раз мають зіграти цю ж сценку.

5. Запропонуйте одній — двом парам представити діалог класові.

Запитання для обговорення:

- Що ви побачили під час демонстрації діалогу?
- Яке звертання працює?
- Яке не працює?
- Чому це відбувається?
- До яких наслідків може призвести недотримання правил ввічливого прохання?

- Де може стати в нагоді це вміння?

Підсумуйте: «Отже, ви потренувалися ввічливо звертатися з проханням і ввічливо на нього відповідати. Такі навички допоможуть вам налагоджувати стосунки з однолітками і дорослими».

Підсумкові завдання (закріпити отримані знання)


1. Зачитати висновки:

- Люди спілкуються словами і без слів.
- Ввічливість сприяє спілкуванню, взаєморозумінню і добрим стосункам.
- Ввічливе прохання викликає бажання допомогти.

2. Домашні завдання (*виконуються за бажанням дітей*).

Запропонуйте дітям виконати Завдання 4 і 5 у Роздаткових матеріалах для учнів, а також подивитися повну версію мультфільму.

Завдання 4

 Прочитай речення і встав пропущені слова.

1. Руки, якими виявляють емоції, — це _____.
2. Якщо ненароком штовхнув однокласника, ти скажеш: «_____».
3. Зустрівши друзів, ти скажеш: «_____».
4. Якщо хочеш щось попросити, то використаеш «чарівні слова» — _____.
5. Вияв емоцій на твоєму обличчі — це _____.
6. Коли тобі радісно, на твоєму обличчі з'являється _____.
7. Якщо ти ненароком образиш друга, то скажеш: «_____».
8. Уміння _____ — найважливіше у спілкуванні.
9. Коли в людини хороший _____, з нею приємно спілкуватися.
10. На прощання ми кажемо: «_____».
11. Якщо тобі допомогли, ти неодмінно скажеш: «_____!»

Підказка:
міміка, жести, привіт, слухати, вибач, дякую, настрій, будь ласка, до побачення, усмішка, перепрошую.

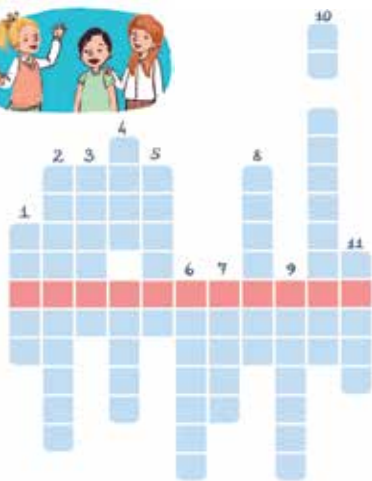
102

Завдання 5



Розгадай кросворд за допомогою Завдання 4, що на попередній сторінці.

Прочитай слово, яке утворилось по горизонталі. Поясни, що воно означає.



103

тфільму «Чуня. Про те, як поросятко було вихованим».

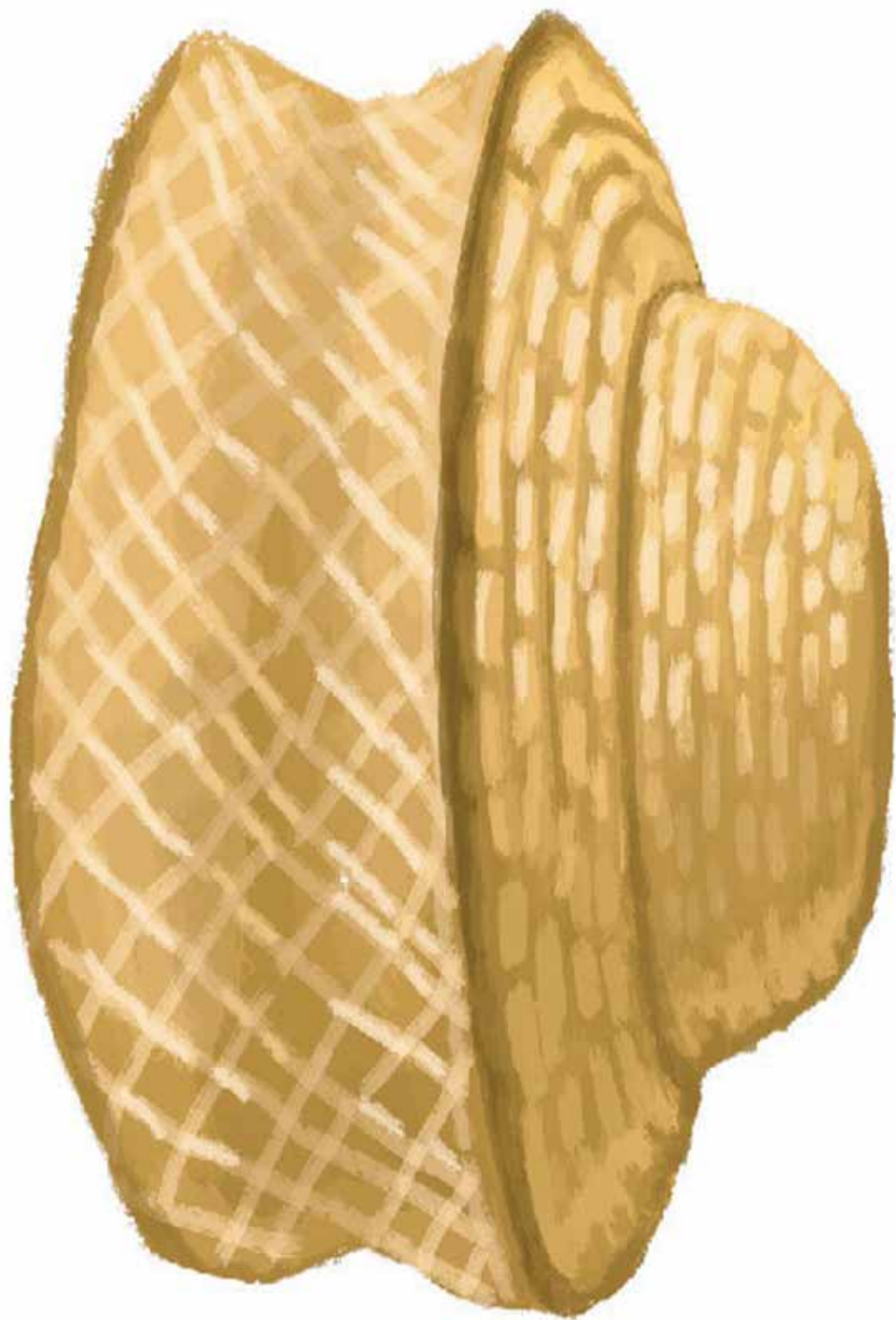
<http://autta.org.ua/ua/materials/material/CHunya--O-tom-kak-svinka-bila-vospitannoy/>

3. Завершальна вправа. Діти стають в коло і по черзі висловлюють сусідові справа невелике прохання: «Олю, будь ласка (дай мені руку, скажи лагідне слово, усміхнися, покрутись, поплескай у долоні...). Дякую!»



Додаток 4.1





**Як ти до людей, так і
люди до тебе**

**Щире вітання дорожче
за частування**

**Від теплого слова і лід
розтає**

**Слово — не горобець,
випустиш — не впіймаєш**

**Ніщо не коштує так
дешево і не цінується так
дорого, як ввічливість.**



Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Аналіз проблем і прийняття рішень	Запобігання конфліктам та їх розв'язання	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	-----------------------------------	--	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Тема 5. Уміння слухати



Мета

Сприяти розвитку навичок спілкування, уміння активно слухати.

Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *розуміють* відмінність між «слухати» і «чути»;
- *пояснюють*, що означає «слухання усім тілом»;
- *демонструють* уміння активно слухати співрозмовника.



Обладнання і матеріали

- Роздруківки роздаткових матеріалів для учнів за темою.
- Комп'ютер, доступ до Інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



Що підготувати заздалегідь

- Перевірити презентацію до теми «Уміння слухати».

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	8 хв.
Обговорення ситуацій «Уміння слухати»	10 хв.
Руханка на уважність «Саймон каже»	4 хв.
Бесіда «Що означає слухати»	8 хв.
Вправа «Слухання усім тілом»	4 хв.
Підсумкові завдання	6 хв.
Усього тривалість	40 хв.



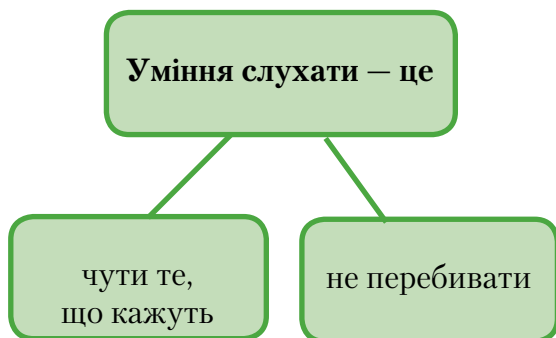
Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок: «Про що ми говорили на минулому уроці?» Вислухайте відповіді дітей, підсумуйте: «На попередньому уроці ми вчилися ввічливо говорити і правильно висловлювати прохання».
2. Актуалізація нової теми: «Сьогодні ви переконаєтесь, що вміння слухати таке ж важливе у спілкуванні, як і вміння говорити. Ми поміркуємо про різницю між «слухати» і «чути», а також вчитимось слухати усім тілом».
3. Знайомство. Запропонуйте дітям по черзі представитися і сказати про себе два факти – один правдивий і один неправдивий (наприклад: «Я граю на сопілці» і «Я граю на бандурі»). Сусід справа має уважно вислухати і спробувати вгадати, який факт є правдивим, а який – неправдивим. Клас може допомогти.

Запитання для обговорення:

- Що було легко вгадати, а що – складно?
- Що вам допомагало? (Міміка, паузи, очевидно нереальні факти...)

Обговорення ситуацій «Уміння слухати» (переконати у важливості уміння слухати)



1. **Слово вчителя:** «Спілкування – це діалог, під час якого людина і говорить, і слухає. Уміння слухати не менш важливе, ніж вміння говорити. Якщо людина тільки удає, що слухає, а сама відволікається і думає про своє, вона може не почути щось дуже важливе і навіть образити співрозмовника».
2. Запропонуйте учням виконати Завдання 1 у Роздаткових матеріалах для учнів.

Завдання 1

Розгляньте малюнки про уважного і неувважного слухача і обговоріть відповіді на запитання внизу сторінки.

✓ Хто з дітей уважно слухає, а хто – ні? Як ви це зрозуміли?
 ✓ Що свідчить про те, що людина уважно слухає (опишіть її вираз обличчя, положення тіла, міміку, жести...)?
 ✓ Як можна зрозуміти, що тебе не слухають?
 ✓ Яка різниця між «слухати» і «чути»?
 ✓ Про кого кажуть «В одне вухо влітає, а в друге – вилітає»?

106


Запитання для обговорення:


- Хто з дітей уважно слухає, а хто – ні? Як ви це зрозуміли?
- Що свідчить про те, що людина уважно слухає (опишіть її вираз обличчя, положення тіла, міміку, жести...)?
- Як можна зрозуміти, що тебе не слухають?
- Яка різниця між «слухати» і «чути»?

- Про кого кажуть: «В одне вухо влітає, а в друге — вилітає»? (Про того, хто слухає не уважно, а тому не чує співрозмовника або ж одразу забуває).

Підсумуйте: «Уміння слухати найважливіше у спілкуванні».

3. Запропонуйте кільком учням по черзі прочитати вголос оповідання В. Осєєвої «Хороше».





Хороше

Прокинувся Юрчик зранку. Подивився у вікно. Сонце світить. День такий хороший. І захотілося хлопчикові самому щось хороше зробити. От сидить він і думає:

«Що, коли б моя сестричка тонула, а я б її врятував!»

А сестричка тут як тут:
 – Погуляй зі мною, Юрчику!
 – Іди, не заважай думати!

Образилася сестричка, відійшла. А Юрко думає:
 «Ось якби на няню вовки напали, а я б їх застрелив!»

А няня тут як тут:
 – Прибери посуд, Юрчику.
 – Прибери сама – ніколи мені!


Похитала головою няня. А Юрко знову думає:
 «Ось якби Трезорка в колодязь упав, а я б його витягнув!»

А Трезорка тут як тут. Хвостом виляє:
 «Дай мені попити, Юрку!»

– Йди геть! Не заважай думати!

Стулив Трезорка пашу, поліз у куці. А Юрко до мами пішов:
 – Що б мені такого гарного зробити?
 Погладила мама Юрчика по голові:
 – Погуляй із сестричкою, допоможи няні посуд прибрати, дай водички Трезору.

Валентина Осєєва



- ✓ Що хотів зробити хлопчик уранці?
- ✓ Чи почув він прохання сестрички, няні, песика?
- ✓ Що йому порадила мама?

107

Примітка. Якщо не вистачає часу – це завдання можна пропустити.

Запитання для обговорення:

- Що хотів зробити хлопчик, прокинувшись вранці? (Щось хороше для своєї сестрички, няні, песика).
- Чи почув він прохання сестрички, няні, песика? (Ні, бо він мріяв про хорошу справу, а не розумів, що це і було б саме тим хорошим).

- Що порадила йому мама? (Зробити саме те, що тебе просять).

Підсумуйте: «Учись уважно слухати і чути співрозмовника, виконувати його прохання».

Руханка на уважність «Саймон каже» (виконується стоячи)

Запропонуйте учням стати в коло і виконувати ваші вказівки, тільки якщо вони починаються зі слів: «Саймон каже...» В іншому разі вони мають просто стояти.

- Саймон каже: «Торкніться голови».
- Саймон каже: «Підніміть праву ногу».
- Саймон каже: «Поворухіть пальцями на руках».
- Пострибайте вгору і вниз.»
- Саймон каже: «Оберніться».
- Саймон каже: «Потрясіть головою».
- Поплескайте в долоні.»
- Саймон каже: «Підніміть ліву ногу».
- Саймон каже: «Підніміться на носочки настільки високо, наскільки зможете».
- Натисніть на ніс.»
- Саймон каже: «Побігайте на місці».
- Саймон каже: «Притисніть лікті до тулуба».
- Саймон каже: «Присядьте».
- Саймон каже: «Постійте на одній нозі».
- Присядьте.»
- Саймон каже: «Присядьте на одній нозі».
- Саймон каже: «Доторкніться до пальців ніг».
- Саймон каже: «Торкніться до лівого вуха».
- Саймон каже: «Зігніть коліна».
- Саймон каже: «Покрутіться на місці».
- Потупотіть ногами».
- Саймон каже: «Торкніться брів».



- Саймон каже: «Нахиліться вперед».
- Саймон каже: «Станьте навшпиньки».
- Підніміть праву руку.»
- Саймон каже: «Торкніться підлоги».
- Погавкайте, як собачка.»

Бесіда «Що означає слухати?»

(з'ясувати різницю між «слухати» і «чути»)

1. Попросіть учнів дати відповіді на запитання:
 - Що означає слухати? (Можливі відповіді: прислухатися до того, що хтось говорить).
 - Чути — це те ж саме, що слухати? Чому так або чому ні? (Можливі відповіді дітей: чути і слухати — різні речі — ви можете почути щось, але не зрозуміти; ви могли б почути вчителя, але не звертаєте уваги на те, що він говорить).
 - Коли важливо бути хорошим слухачем? (Можливі відповіді: коли вчитель щось пояснює; коли хтось дає вам інструкції про те, як діяти; коли комусь сумно і він ділиться своїми почуттями).
 - Що може статися, якщо ви не вмієте слухати? (Можливі відповіді: ви можете не знати, що робити; інші можуть думати, що ви їх не поважаєте; ви могли б не почути щось важливе і потрапити в біду).
 - Які частини тіла ви використовуєте, якщо ви — хороший слухач? (Більшість учнів будуть говорити тільки «вуха» — якщо важливо пояснити, що ми насправді використовуємо кілька частин тіла, будучи хорошим слухачем: вуха, очі, мозок, рот, серце, руки, ноги. Це називається «слухати всім тілом»).

Підсумуйте: «Чути — це, коли ви звертаєте увагу на те, що говорять і як говорять, і намагаєтеся почути і зрозуміти».

Вправа «Слухання усім тілом» (навчити дітей розрізняти ознаки активного слухання)

1. За допомогою презентації проведіть мозковий штурм, запитавши клас, що робить кожна частина тіла під час активного слухання.

Примітка: Під час повноекраної демонстрації презентації спочатку «клікніть» на слайд 9. Коли з'явиться рамочка, — запитайте дітей «Що роблять..?». Після того як прослухали відповіді дітей, «клікніть» ще раз — і в рамочці з'явиться відповідь.



- Що роблять ваші вуха під час слухання? (Можливі відповіді: слухають те, що говорять).
- Що роблять ваші очі під час слухання? (Дивляться на того, хто говорить).
- Що робить ваш мозок під час слухання? (Думає про те, що сказано, уявляє це).



- Що робить ваш рот під час слухання? (*Нічого – поводитьсь тихо, ніяких розмов або перепитує, що незрозуміло*).
 - Що робить ваше серце під час слухання? (*Відчуває емоції з приводу сказаного*).
 - Що роблять ваші руки під час слухання? (*Нічого не роблять, лежать спокійно*).
 - Що роблять ваші ноги під час слухання? (*Стоять спокійно, не човгають*).
 - Чому так важливо використовувати все тіло для активного слухання? (*Щоб зрозуміти те, що говорять; щоб виявити повагу до того, хто говорить*).
3. Завершальна вправа. Запропонуйте учням сісти зручно, розслабитися, закрити очі і прислухатися до звуків довкола. Через хвилину запропонуйте кільком дітям озвучити те, що вони почули.
 4. Домашнє завдання (*виконується за бажанням дітей*).
 - Запропонуйте учням виконати Завдання 3 у Роздаткових матеріалах для учнів.

Підсумуйте: «Щоб бути уважним слухачем потрібно слухати не лише вухами, а й усім тілом».

Підсумкові завдання (закріпити отримані знання)

1. Обговорити з учнями, як вони розуміють прислів'я:

«Людина має два вуха, щоб багато слухати, а один язик, щоб менше говорити».

«Слухай багато, а говори мало».

«Слово – срібло, а мовчання – золото».

«Вмієш казати, вмій і мовчати».

2. Зачитати висновки:

- Спілкування — це діалог, під час якого людина і говорить, і слухає.
- Щоб тебе поважали, навчися уважно слухати співрозмовника
- Бути хорошим слухачем означає слухати усім тілом.

Завдання 3

 Використовуючи підказки внизу сторінки, розкажи, що робить кожна частина тіла в процесі слухання.



Підказка:
дивляться на того, хто говорить; думає про те, що говорять, уявляє це; відчуває емоції з приводу сказаного; слухають те, що говорять; закритий, жодних розмов, нічого не роблять; стоять спокійно, не човгають.

108

- Запропонуйте дітям до наступного заняття кілька разів (удоба, надворі, у парку) зупинитись і прислухатися до звуків довкола них. Потім записати все, що вони почули (наприклад, шелест листя, шум автомобіля, краплі дощу...). Ця вправа дуже корисна, вона розвиває навички активного слухання.



Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Аналіз проблем і прийняття рішень	Запобігання конфліктам та їх розв'язання	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	-----------------------------------	--	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Тема 6. Як залагодити конфлікт



Мета

Навчати дітей запобігати конфліктам, уникати образ, мирно розв'язувати конфлікти, тактовно відстоювати свою думку, дискутувати за допомогою аргументів.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *пояснюють*, чому в конфліктній ситуації треба шукати рішення, яке підходить усім; чому не можна дражнитися;
- *називають* приклади ситуацій, в яких варто поступатися; правила, які допомагають запобігати конфліктам і мирно вирішувати їх.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до Інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати роздаткові матеріали для учнів.
- Перевірити презентацію до теми «Як залагодити конфлікт».

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	5 хв.
Аналіз ситуації	3 хв.
Мозковий штурм «Причини виникнення конфліктів»	7 хв.
Аналіз ситуацій	5 хв.
Аналіз ситуації	5 хв.
Руханка «Мишоловка»	2 хв.
Вправа «Правила кота Леопольда»	5 хв.
Підсумкові завдання	8 хв.
Усього тривалість	40 хв.

Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок з минулим заняттям і актуалізація нової теми: «Про що ми говорили на минулому уроці?» Вислухайте відповіді, підсумуйте: «На попередньому уроці ми вчилися слухати і чути, а сьогодні дізнаємося, як запобігати конфліктам і мирно вирішувати їх».
2. Знайомство. *Слово вчителя:* «Коли люди спілкуються між собою, разом живуть, навчаються або граються, у них можуть виникнути суперечності, які називають конфліктами. Будь ласка, по черзі назвіть своє ім'я і скажіть, з ким у вас бувають конфлікти і з якої причини. У мене, наприклад, інколи виникають конфлікти з донькою через те, яку передачу вона дивитися».

Аналіз ситуації (пояснити, що завжди варто шукати рішення, прийнятне для усіх)

Запропонуйте учням розглянути малюнки, зображені у Завданні 1 в Роздаткових матеріалах і скласти за ними оповідання (описати, що відбувається на кожному малюнку).

Запитання для обговорення:

- Який конфлікт виник у баранців? (Вони були зв'язані і тяглися за їжею у різні боки).
- Який вихід із ситуації вони знайшли? (Вони вирішили спочатку поїсти з одного кущика, а потім – з другого).
- Що відчували баранці на початку конфлікту, а що – по його завершенні? (Спочатку були розгублені, сердиті, а потім – задоволені).



Підсумуйте: «Якщо виник конфлікт, слід шукати рішення, яке прийнятне для всіх».

Мозковий штурм «Причини виникнення конфліктів» (з'ясувати можливі причини конфліктів)

1. Запропонуйте дітям відповісти на запитання: «Чому, на вашу думку, між дітьми виникають конфлікти?»
2. Вислухайте відповіді і запишіть їх на дошці, не виправляючи і не коментуючи.
3. Упевніться, що серед названих причин є непоступливість (упертість) та обзивання (вигадування образливих прізвиськ). За необхідності додайте їх та підкресліть ці два пункти.

Аналіз ситуацій (з'ясувати можливі наслідки конфліктів)

1. Прочитайте казку Костянтина Ушинського «Два козлики».

«Одного разу два вперті козлики зустрілися на вузькій колоді, перекинутій через струмок. Обом одночасно перейти



струмок було неможливо; треба було одному повернутись назад, дати іншому дорогу.

— Поступися мені дорогою, — сказав один.

— От іще! Диви, який поважний пан, — відповів другий. — Рачкуй назад, я перший зійшов на місток.

— Ні, брате, я набагато старший за тебе роками, і я нізащо не поступлюся тобі дорогою!

І обидва, не довго думаючи, зіткнулися міцними лобами, зчепилися рогами і, впираючись тоненькими ніжками в колоду, стали битися. Але колода була мокра: обидва впертюхи послизнулися й шубовснули у воду».

Запитання для обговорення:

• Чому виник конфлікт між козликами? (Бо жоден не хотів поступитися іншому).

2. Перегляньте мультфільм «Міст» (2:19 хв.).

<http://autta.org.ua/ua/materials/material/M-st/>



Запитання для обговорення:

- Як поводитися Лось і Ведмідь на містку?
- До чого це призвело?
- Як вчинили Зайчик і Єнот?
- Наведіть приклади подібних ситуацій із нашого життя.

Підсумуйте: «Щоб мирно розв'язувати конфлікти, треба вміти поступатися».

Аналіз ситуації (пояснити, що обзивання провокують конфлікти)

1. Слово вчителя: «Трапляється, що діти самі провокують конфлікт, коли вигадують один для одного образливі прізвиська. Тоді вони стають схожими на папугу Гейти.
2. Прочитайте притчу «Гей, ти!» (Завдання 2 у Роздаткових матеріалах для учнів).

Завдання 2



Гей, ти!

Ніхто зі звірів не хотів проходити повз будиночок, в якому жив папуга Гейти. Інакше його й не називали, тому що найулюбленіший вираз папуги був «Гей, ти!».

Побачить він бегемота і кричить:

— Гей, ти, бегемоте! Не пролізеш у ворота! Побачить носорога — і проходу не дає:

— Гей, ти, носоріг! Не чіпляйся за поріг!

Кому захочеться повз такого задираку проходити? Але доводилося. Адже будиночок папуги стояв на центральній вулиці, саме навпроти центрального універмагу.

Та найбільше був незадоволений цими дразнилками директор універмагу жираф Довгов'язик, тому що до нього майже перестали заглядати покупці. Нікому не хотілося, щоб його при всіх дразнили.

І тоді жираф придумав хитрий хід. Він подарував папузі до дня народження новеньке дзеркало.

Побачив Гейти своє відображення у дзеркалі й вирішив, що це інший папуга на нього дивиться.

Відтоді він увесь час стирчить біля дзеркала і сам себе дразнить:

— Гей, ти, папуго! Сиди вдома, волоцюго!

Михайло Пляцковський



- ✓ Що відчували звірі, коли їх обзивав папуга?
- ✓ Чому в нього не було друзів?
- ✓ Що можна сказати тому, хто дразниться?

Зпитання для обговорення:

- Що відчували звірі, коли їх обзивав папуга? (Їм було неприємно).
- Чому в нього не було друзів? (Бо з тими, хто обзивається, не дружать).
- Що можна сказати тому, хто дражниться? (Хто обзивається, той сам називається; припини дражнитися, якщо хочеш мати друзів).

Підсумуйте: «Називай людей на ім'я. Обзивання породжують конфлікти».

Руханка «Мишоловка»

- Запропонуйте учням стати в коло і, узявшись за руки, створити мишоловку, а двом-трьом учням стати мишенятами.
- Діти в колі, взявшись за руки та піднявши їх вгору, рухаються по колу зі словами:

Як нам миші надоїли,
Все погризли, все поїли!
Стережіться же, хитруні,
Доберемося до вас!
Ось поставим мишоловку,
Переловим всіх за раз!

- У цей час мишки вбігають у коло та вибігають із нього. З останніми словами «...всіх за раз», – діти присідають і опускають руки (мишоловка закривається).
- Мишки, які не встигли вибігти з кола, вважаються спійманими і стають у коло. Обираються інші мишки.

Вправа «Правила кота Леопольда»

1. Перегляньте фрагмент мультфільму «Скарб кота Леопольда». (0:53 хв.)



<https://www.youtube.com/watch?v=dv7ctoLSfsA>

Зпитання для обговорення:

- Як поводитися миші?
- Як вони обзивали кота Леопольда (підлий боягуз)?
- Чи справді кіт боявся мишей?
- Що він постійно їм казав? («Давайте жити дружно!»)

2. Запропонуйте дітям виконати Завдання 3 у Роздаткових матеріалах для учнів. Для цього по черзі зачитуйте правила мирного розв'язання конфліктів кота Леопольда. Діти мають знайти це правило у Завданні 3 і за допомогою підказки вставити пропущені слова.

«ДИСКУТУЙ СЛОВАМИ, А НЕ КУЛАКАМИ» — не треба одразу кидатися в бійку, якщо з чимось не згоден, спробуй переконати словами.

«ШУКАЙ КРАЩІ АРГУМЕНТИ» — намагайся бути переконливим.



«БУДЬ СПРАВЕДЛИВИМ, ГОТОВИМ ВИЗНАТИ ПРАВОТУ ІНШОГО» — кожен може помилятися, треба визнавати свої помилки.

«ПОСТАВ СЕБЕ НА МІСЦЕ ІНШОГО» — завжди спочатку подумай, чи приємно було б тобі те, що ти говориш іншому.

«ПРАГНИ ВРАХОВУВАТИ ІНТЕРЕСИ КОЖНОГО» — дбай не тільки про себе, а й про інших.

«ВІДСТОЮЙ СВОЮ ДУМКУ ТАКТОВНО» — доводь свою думку не криком, а спокійно, при цьому не принижуючи інших.

Підсумкові завдання (закріплення отриманих знань)

1. Об'єднайте учнів у пари за допомогою картинок з *Додатка 6.1*.
2. Роздрукуйте заздалегідь ситуації із *Додатка 6.2*, і запропонуйте парам обі-

грати одну ситуацію (кожну ситуацію отримують дві-три пари). Запропонуйте дітям продемонструвати сценку.

3. Зачитайте висновки:

- Конфлікт – суперечності, які можуть виникати між людьми.
- У конфлікті слід шукати рішення, прийнятне для всіх.
- Щоб мирно розв'язувати конфлікти, треба вміти поступатися.
- Називай людей на ім'я. Обзивання породжують конфлікти.

4. Завершальна вправа «Відкритий мікрофон». Запропонуйте учням по черзі сказати, що їм запам'яталося, сподобалося чи не сподобалося на сьогоднішньому занятті.

Додаток 6.1



Ситуація 1: ти зайшов до класу, а за твоєю партою сидить інший учень.

Ситуація 2: ти позичив однокласнику свою річ, а він повернув її зламанною.

Ситуація 3: ти позичив однокласнику свою книжку, а він повернув її забрудненою.

Ситуація 4: ти зайшов в їдальню, а на твоєму місці сидить інший учень.

Ситуація 5: ти чекаєш чергу покататися на гойдалці, а однокласник, який обіцяв звільнити гойдалку через 5 хвилин, катається вже півгодини і не хоче поступитися тобі місцем.



Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Аналіз проблем і прийняття рішень	Запобігання конфліктам та їх розв'язання	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	-----------------------------------	--	--------------	-------------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Тема 7. Характер людини



Мета

Сформувати уявлення про зовнішню і внутрішню красу; навчити розпізнавати позитивні і негативні риси характеру, мотивувати дітей удосконалювати свій характер.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- розпізнають поняття «характер» і «зовнішність»;
- пояснюють, чому внутрішня краса людини важливіша ніж зовнішня;
- називають позитивні і негативні риси характеру;
- демонструють бажання удосконалювати свій характер.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до Інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати роздаткові матеріали для учнів.
- Перевірити презентацію до теми «Характер людини» та відео.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	5 хв.
Гра «Вгадай, хто це?»	5 хв.
Вправа «Зовнішня і внутрішня краса»	9 хв.
Руханка	3 хв.
Вправа «Риси характеру і ознаки здоров'я»	5 хв.
Обговорення казки «Ліки від ліноців»	9 хв.
Підсумкові завдання	4 хв.
Усього тривалість	40 хв.



Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок з минулим заняттям: «Про що ми говорили на минулому уроці?» Вислухайте відповіді дітей, підсумуйте сказане.
2. Назвіть тему уроку «Сьогодні ми будемо говорити про людину, її зовнішність і характер».
3. Слово вчителя: «Сукупність видимих ознак людини (колір очей, волосся, зріст) — це її зовнішність. Якості, що виявляються у поведінці людини, — це її характер».
4. Вправа на знайомство. Запропонуйте дітям по черзі назвати своє ім'я, одну рису своєї зовнішності та одну рису характеру.

Гра «Вгадай, хто це?» (навчити учнів розрізняти зовнішність і характер)

Поясніть учням правила гри: «Ведучий виходить з класу, а всі інші домовляються, кого з них він має вгадати. Повернувшись до класу, ведучий може поставити три запитання про зовнішність або риси характеру людини, а після цього назвати її ім'я. Незалежно від результату, наступним ведучим стає той, чие ім'я відгадували».

Примітка: виконуючи цю вправу, стежте за часом.

Приклад запитань:

- Це хлопчик?
- Ні!
- У неї довге волосся?
- Так!
- Вона сміхотлива?
- Так!

- Це Іринка.
- Правильно!

Запитання для обговорення:

- Де названо ознаки зовнішності Іринки? (*Довге волосся*).
- Де названо ознаки її характеру? (*Сміхотлива*).

Підсумуйте: «Ми відрізняємося один від одного зовнішністю і характером».

Вправа «Зовнішня і внутрішня краса» (вчитися розрізняти зовнішню і внутрішню красу людини)

1. Проблемне запитання.
 - Запитайте дітей: «Як ви гадаєте, що таке «внутрішня краса людини?» Вислухайте всі відповіді дітей, не виправляючи і не коментуючи.
2. Запропонуйте учням прочитати вірш «Це — людина» (*Завдання 1 у Роздаткових матеріалах для учнів*).

Завдання 1

Це — людина

Руки, ноги — все на місці,
і на шії голова...
Зовні схожих на людину
ви не бачили, бува?
Не секрет, на двох стоячих
кожен день стрічаєм ми,
та не всіх прямоходячих
називаємо людьми.
Зовнішність введе в оману —
вчить нас істина проста,
увиразное людину
серце, розум, доброта.
Не чуприна красить сина,
красить доню не коса,
а показує людину
її внутрішня краса.
Коли кажеш: «Це — людина», —
поміркуй, не помились,
не суди за тим, що ззовні,
а всередину дивись.

Леся Вознюк

- ✓ Як ви розумієте вислів «Очі — дзеркало душі»?
- ✓ Що мають на увазі, коли кажуть про когось «Людина з великої літери»?
- ✓ Що, на вашу думку, означають слова «добрий характер», «лагідна вдача»?

116

Запитання для обговорення:

- Як ви розумієте вислів: «Очі — дзеркало душі людини»?
- Що мають на увазі, коли кажуть про когось: «Людина з великої літери»?
- Що, на вашу думку, означають слова «добрий характер», «лагідна вдача»?

Підсумуйте: «Внутрішня краса проявляється у вчинках людини».

3. Перегляд відео «Забери мене додому» (3:00 хв.)



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Zaberi-menuya-domoy/>

Запитання для обговорення:

- Чому дівчинка хотіла забрати додому білого пуделя?
- Який характер був у пуделя?
- Чому дівчинка обрала інше цуценя?

Підсумуйте: «Головне в людині — її внутрішня краса. Людина може бути зовні не дуже гарною, але доброю і лагідною. За це

її любитимуть і поважатимуть, вона матиме багато друзів».

Руханка (розпізнавання позитивних і негативних рис характеру)

Вчитель називає рису характеру. Якщо ця риса позитивна, діти піднімають вгору руки і аплодують. Якщо негативна — опускають руки і тупотять ногами.

(лагідність, впертість, толерантність, неохайність, охайність, чуйність, щедрість, лінь, щирість, працьовитість, жадібність, байдужість, хитрість, грубість, доброта)

Обговорення казки «Ліки від лінощів» (пояснити, що риси характеру можна змінити наполегливою роботою над собою)

Запропонуйте учням прочитати вголос казку із Завдання 2 в Роздаткових матеріалах для учнів або зробіть це самі.

Завдання 2



Ліки від лінощів

Зайчиха Ліза привела до лікаря сина Вушка. Він був млявий і ледь переставляв ноги.

— Пані лікарю, будь ласка, виликуйте мого синочка. З ним таке коїться...

— Що його непокоїть? — І лікар-сова поглянула з-під окулярів на принішклого зайчика, в якого від страху тремтів хвостик.

— Розумієте, він нічого не хоче робити. Що йому не доручиш, у нього не тільки руки — навіть вуха опускаються.

— Це дуже важка хвороба, і нею можна заразити інших, — попередила лікар-сова. — Назву цієї хвороби не



Заяпитання для обговорення:

- Який діагноз поставила лікар-сова?
- Який рецепт вона виписала зайченяті?
- Чи може людина змінити риси свого характеру? Поясніть свою думку.

Підсумуйте: «Кожен може виправити якісь негативні риси свого характеру, варто лише захотіти цього і докласти зусиль».

Підсумкові завдання (закріпити отримані знання)

1. Зачитайте висновки:

- Головне в людині – це її внутрішня краса.
- Внутрішня краса проявляється у вчинках людини.
- Людина може бути зовні не дуже гарною, але доброю і лагідною. За це її любитимуть і поважатимуть, вона матиме багато друзів.
- Важливо виховувати в собі позитивні риси характеру.

2. Домашнє завдання (виконується за бажанням дітей).

Запропонуйте дітям виконати Завдання 3 у Роздаткових матеріалах для учнів.

Завдання 3



Знайди й обведи слова, які позначають позитивні риси характеру.

Ф	А	В	І	Е	Д	Т	О	П	А	К	Ф	С	А	Т
А	Т	І	П	Н	А	Д	П	Р	В	Й	Н	П	Т	У
К	А	Д	О	В	П	И	Л	Л	Т	О	Е	Р	Б	Р
Т	О	П	Х	Я	Л	С	І	М	І	Н	Д	А	Б	В
И	Й	О	Д	Ч	Ш	Ц	Ш	У	П	Д	Й	В	С	О
В	П	В	Й	Е	Н	И	В	Ж	И	В	А	Е	У	В
Н	И	І	К	С	К	П	Я	Н	В	Д	І	Д	В	Т
І	Н	Д	Ф	Н	Ч	Л	Ю	І	Д	О	Ч	Л	Ф	Л
С	Ж	А	П	І	И	І	Х	С	Ш	В	Т	И	Й	И
Т	В	Л	В	С	А	Н	Й	Т	Н	Р	У	В	З	В
Б	А	Б	Д	Т	В	О	А	Б	Т	О	Ж	І	Х	І
К	А	Н	Ж	Б	Й	В	И	З	Я	Т	Н	С	Д	С
І	П	І	Ю	Ч	Д	А	Ш	Ж	Ф	А	Л	Т	И	Т
С	Р	С	І	Н	Л	Н	О	У	Й	Ц	І	Б	С	Б
Т	В	Т	С	Р	Ш	І	Л	П	Щ	Н	Ф	О	П	С
Б	Л	Б	М	Т	В	С	У	П	Ю	В	О	Б	В	А
Д	О	В	Р	О	З	И	Ч	Л	И	В	І	С	Т	Б
Ш	О	Е	Т	Ф	Ю	Б	Г	Й	О	Е	Ю	Л	А	Д
Ч	Д	П	Н	Д	Д	Ф	Ю	Ф	П	У	Т	Д	Л	Е
Н	А	Д	І	Й	Н	І	С	Т	Б	В	М	У	Л	Й
Ч	Й	А	Щ	Л	Ф	Ф	М	И	А	В	Й	Т	Е	В
З	Н	А	П	О	Л	Е	Г	Л	И	В	І	С	Т	Б

Підказка:

доброта, турботливість, чесність, справедливість, відповідальність, мужність, надійність, наполегливість, дисциплінованість, активність.

120

3. Завершальна вправа. Роздайте дітям маленькі аркуші паперу. Запропонуйте написати одну рису характеру, яка їм заважає і якої слід позбутися. Попросіть учнів зім'яти аркуш і викинути його у смітничок. А разом з ним викинути і негативну рису характеру.



Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Аналіз проблем і прийняття рішень	Запобігання конфліктам та їх розв'язання	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	-----------------------------------	--	--------------	-------------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Тема 8. Самооцінка характеру



Мета

Ознайомити з поняттям «самооцінка», видами самооцінки; вчити адекватно оцінювати свій характер; виховувати бажання самовдосконалювати характер.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- дають визначення поняття «самооцінка»;
- називають види самооцінки;
- оцінюють риси свого характеру та порінують результат з оцінками їх друзів.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до Інтернету, мультимедійний проектор (бажано).
- Аркуші паперу за кількістю учнів.



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати роздаткові матеріали для учнів.
- Перевірити презентацію до теми «Самооцінка характеру».

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	5 хв.
Обговорення оповідання «Боягуз»	5 хв.
Бесіда «Види самооцінки»	10 хв.
Обговорення мультфільма	7 хв.
Руханка «Самооцінка»	8 хв.
Підсумкові завдання	5 хв.
Усього тривалість	40 хв.



Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок з минулим заняттям: «Про що ми говорили на минулому уроці?» Вислухайте відповіді дітей, підсумуйте: «На попередньому уроці ми дізналися, що таке характер, які є позитивні і негативні риси характеру».
2. Назвіть тему уроку: «Сьогодні ми розглянемо поняття «самооцінка», вчимося оцінювати характер».
3. Вправа на знайомство «Дружні долоньки». Роздайте учасникам аркуші паперу. Попросіть дітей обвести свої долоньки. У верхньому кутку аркуша діти пишуть свої імена. Аркуші з долоньками пускають по колу, щоб інші діти могли написати щось хороше про власників долоньок.

Обговорення оповідання «Боягуз» (показати, що самооцінка буває неправильною)

1. Запропонуйте учням прочитати оповідання «Боягуз» (Завдання 1 у Роздаткових матеріалах для учнів).

Боягуз

Жили-були двоє друзів – Ромчик і Дмитрик. Ромчик був боягузом, а Дмитрик – хоробрим хлопчиком. Якось друзі почули крик дівчинки, яка тонула в річці. Боязкий Ромчик так злякався за дівчинку, що кинувся її рятувати. А хоробрий Дмитрик, який ні за себе, ні за інших не боявся, пішов собі далі.

Повертаючись зі школи, Ромчик завжди боявся, що мамі, яка втомилася на роботі, доведеться прибирати квартиру, і тому сам мив за собою посуд. А Дмитрик не знав страху і ніколи мамі не допомагав.

– Чого ти завжди боїшся? – казав Дмитрик. – Бери приклад з мене. Ось я бачив сьогодні, як хлопчики ображали дівчинку, але це мене анітрішки не злякало.

Ілля Бутман

✓ Хто з хлопчиків вважав себе хоробрим?
 ✓ А кого з них ви вважаєте хоробрим?
 ✓ Чи правильно оцінювали себе Ромчик і Дмитрик? Доведіть свою думку.

Запитання для обговорення:

- Хто з хлопчиків вважав себе хоробрим?
- А кого з них ви вважаєте хоробрим?
- Чи правильно оцінювали себе Ромчик і Дмитрик? Доведіть свою думку.

Підсумуйте: «Кожен має свою думку про себе і свою поведінку. Але інколи вона буває помилковою».

Бесіда «Види самооцінки» (ознайомлення з поняттям «самооцінка» та її видами)

1. Прочитайте текст «Самооцінка» (Завдання 2 у Роздаткових матеріалах для учнів).

Завдання 2

Самооцінка

Самооцінка – це те, як люди оцінюють себе. Є самооцінка занижена, завищена і адекватна.

Занижена самооцінка – це коли людина вважає себе гіршою за інших, завжди применшує свої здібності й досягнення.

Завищена самооцінка – це коли людина незаслужено звеличує себе, перебільшує власні досягнення, а успіхи інших не помічає або применшує.

Адекватна самооцінка – це коли людина ставиться до себе так само добре, як і до інших. Вона не перебільшує і не применшує своїх досягнень. Це допомагає їй почуватися впевнено і вказує напрям для розвитку.

124

2. Разом з учнями розгляньте малюнки. Поясніть поняття «занижена самооцінка», «завищена самооцінка», «адекватна самооцінка».

Завдання 3



Прочитай ситуації та визнач, яка самооцінка у Оленки, Назара, Марійки.

Завищена

Оленка гарно співає, але вона боїться виступати на шкільних святах, бо думає, що інші діти сміятимуться з неї.

Занижена

Назар добре вчиться, але сьогодні несподівано отримав низький бал за контрольну з математики. Він переглянув свою роботу і зрозумів, над якою темою йому треба ще попрацювати.

Адекватна

Марійка образилася, що їй не запропонували взяти участь у районному конкурсі читців. Вона думає, що читає краще за інших учнів свого класу.

125

меншує своїх здобутків. Це допомагає їй почуватися впевнено і вказує напрям для розвитку).

Підсумуйте: «Найкраще мати адекватну самооцінку, адже вона допомагає почуватися впевнено і краще сприймається іншими людьми».

Обговорення мультфільма (показати, що друзі можуть допомогти підвищувати занижену самооцінку)

1. Перегляньте мультфільм «Баранець» (4:43 хв.)



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Barashek-i-Krolen/>

Запитання для обговорення:

- Як почувався Баранець, коли в нього було багато шерсті?
- Чому Баранець засмутився?

3. Запропонуйте учням виконати Завдання 3 у Роздаткових матеріалах для учнів.

Запитання для обговорення:

- Як ви гадаєте, занижена самооцінка – це добре чи погано? (Погано для самої людини. Людина вважає себе гіршою за інших, завжди применшує свої здібності й досягнення).
- Як ви гадаєте, завищена самооцінка – це добре чи погано? (Погано для оточуючих. Людина незаслужено звеличує себе, перебільшує власні досягнення, а успіхи інших не помічає або применшує).
- Як ви гадаєте, адекватна самооцінка – це добре чи погано? (Добре і для самої людини, і для оточуючих. Людина ставить до себе так само добре, як і до інших. Вона не перебільшує і не при-



- Чи насправді змінився характер Баранця після того, як його постригли?
- Що допомогло Баранцю знов відчувати себе щасливим?

Руханка «Самооцінка»

1. Роздрукуйте риси характеру з Додатка 8.1.
2. Парно розкладіть у протилежних кінцях вільної зони класу листочки (на одному кінці позитивна риса, на іншому – негативна, наприклад «щедрий» – «жадібний»).
3. Попросіть учнів стати біля тієї чи іншої риси, яка (на їх думку) їм властива. Наприклад, стати біля слова «жадібний», якщо в них ніхто нічого не допроситься; посередині, якщо вони інколи діляться з іншими, а інколи – ні; чи біля слова «щедрий», якщо не можуть з'їсти й цукерки, не поділившись із другом. Запропонуйте двом-трьом бажаючим пояснити свою позицію.
4. Оберіть іншу пару карток і повторіть дії, вказані у пунктах 2-3.

Підсумкові завдання (закріплення отриманих знань)

1. Домашнє завдання (виконується за бажанням дітей). Запропонуйте учням виконати Завдання 4 у Роздаткових матеріалах для учнів, порівнявши самооцінку деяких рис свого характеру з оцінками товаришем тих самих рис.

Завдання 4

 За допомогою таблиці потренуйтеся оцінювати свій характер. Наприклад, постав собі 0 балів, якщо вважаєш себе дуже неохайною людиною; 5 балів, якщо інколи буваєш охайним, а інколи – неохайним; 9 балів, якщо вважаєш себе найохайнішою дитиною у світі.

Неохайний	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Охайний
Ледачий	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Працьовитий
Боязкий	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Смливий
Жадібний	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Щедрий
Байдужий	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Турботливий

Попроси свого друга чи подругу оцінити риси твого характеру. Порівняй результати і поміркуй, чи адекватно оцінюєш себе.

Неохайний	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Охайний
Ледачий	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Працьовитий
Боязкий	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Смливий
Жадібний	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Щедрий
Байдужий	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Турботливий

126

2. Зачитайте висновки:
 - Самооцінка – це те, як люди оцінюють себе.
 - Є самооцінка занижена, завищена і адекватна.
 - Найкраще мати адекватну самооцінку, адже вона допомагає почуватися впевнено і краще сприймається іншими людьми.
3. Завершальна вправа. Запропонуйте учням уявити магазин, де вони можуть обміняти одну рису свого характеру на іншу. Запропонуйте їм по черзі сказати, що вони хотіли б віддати і що, замість цього, придбати в такому магазині.
4. Завершіть заняття оплесками.

ЗЛИЙ

ДОБРИЙ

ЛІНИВИЙ

ПРАЦЬОВИТИЙ

ЩЕДРИЙ

ЖАДІБНИЙ

СМІЛИВИЙ

БОЯЗЛИВИЙ

ЧУЙНИЙ

БАЙДУЖИЙ

ЩИРИЙ

ЛУКАВИЙ

4-й клас

Тема 1. Як знайти друга

Тема 2. Як відстояти себе

Тема 3. Самооцінка і поведінка людини

Тема 4. Шануй себе та інших





Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Аналіз проблем і прийняття рішень	Заобігання конфліктам та їх розв'язання	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	-----------------------------------	---	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Тема 1. Як знайти друга



Мета

Вчити дітей будувати дружні стосунки, цінувати своїх друзів, знайомитися з новими друзями.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- розпізнають, що допомагає у дружбі, а що може їй зашкодити;
- називають правила дружніх стосунків;
- демонструють уміння представляти своїх друзів.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до Інтернету, мультимедійний проектор



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати слова пісні «Справжній друг» для кожного учня (Додаток 1.1).
- Роздрукувати два екземпляри Додатка 1.2 (для об'єднання в пари). Вирізати і розфарбувати необхідну кількість фруктів (за кількістю учнів у класі).
- Підготувати плакат «Міст дружби» з правилами дружби (із Завдання 4 Роздаткових матеріалів для учнів).
- Підготувати аудіофайл з піснею «Справжній друг» за посиланням: <http://autta.org.ua/files/materials/Detskie-pesenki--Druzhba-krepkaya-ne-slomaetsya.mp3>

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	10 хв.
Робота в групах (інсценування)	13 хв.
Вправа «Міст дружби»	5 хв.
Руханка	3 хв.
Перегляд та обговорення мультфільму	3 хв.
Підсумкові завдання	6 хв.
Усього тривалість	
	40 хв.



Стартові завдання (вступ до теми і знайомство)

1. Зворотний зв'язок з попередньою темою: «Що ми робили на минулому занятті?»
2. Назвіть тему уроку (*презентація*), ознайомте з новою темою, поняттям «дружба».
3. Робота в парах «Знайомство» (*тренінг навичок представлення друзів*).

- *Слово вчителя:* «Пригадайте свій перший день у школі. Ви ще не знали однокласників, але згодом з усіма переznайомилися і подружилися. Дехто знайомиться з новими людьми легко і невимушено, а для декого це стає справжнім випробуванням. Якщо це ваша проблема, не сумуйте, адже вмінню знайомитись можна навчитися. Наприклад, у незнайомій компанії вас може відрекомендувати хтось із дорослих або ваш друг. Ви теж маєте навчитися знайомити людей».
- Об'єднайте дітей у пари за допомогою карток фруктів (*дві сливи, два яблука...*).
- Пари мають коротко представити один одного. Наприклад: «Знайомтесь, це мій друг, Андрій. У нього є кумедний песик».

Запитання для обговорення:

- В яких випадках потрібно представляти друзів?

Підсумуйте: «Уміння представляти друзів допоможе їм комфортніше почуватися у незнайомій компанії».

Робота в групах, інсценування (проаналізувати, що сприяє і заважає дружбі, сформулювати правила дружби)

Слово вчителя: «Скільки друзів у вас буде – залежить від особливостей вашого характеру, наприклад, наскільки ви товариські чи сором'язливі у спілкуванні. А також від того, що ви самі робите для своїх друзів, як ставитеся до них».


1. Об'єднайте учнів у три групи, розрахувавши їх за кольорами світлофора: зелений, жовтий, червоний. Роздайте групам ксерокопії Завдання 1 із Роздаткових матеріалів для учнів:
 - групі 1 – притчу «Цвяхи»;
 - групі 2 – оповідання «Антон і Харитон»;
 - групі 3 – казку «Цвіль і Цвірінь».
2. Запропонуйте учням розподілити ролі і прочитати притчу, оповідання та казку у ролях.

Група 1 – притча «Цвяхи».

Запитання для обговорення:

- Про що ця притча?
- Чому батько сказав синові забивати цвяхи?

Завдання 1

 Прочитайте притчу «Цвяхи», оповідання «Антон і Харитон» і казку «Цвіль і Цвірінь». Сформулюйте одне правило дружби для кожного з них. Запишіть ці правила.

Правило № 1

Правило № 2

Правило № 3

- Що сталося, коли син витяг усі цвяхи?
- Як батько пов'язав це з почуттями людей?
- Яке правило дружби можна скласти до цієї притчі? *(Ця притча вчить нас ніколи не ображати своїх друзів).*

Група 2 – оповідання «Антон і Харитон».

Зпитання для обговорення:

- Що трапилося з друзями?
- Хто з хлопців виявився хорошим другом?
- Яке правило дружби можна скласти до цього оповідання? *(Не бути егоїстом у дружбі).*



Антон і Харитон

Оповідання

Жили на світе Антон і Харитон.
 – Давай с тобою дружить, – сказав Антон.
 – Давай, – сказав Харитон.
 Шли они как-то полем. Сонце палило. А спрятаться было нигде – ни куста, ни деревца.
 – Дай-ка мне твою шляпу, – сказал Антон, – а то мне сильно голову припекает.
 Харитон отдал шляпу. Вдруг набежала огромная туча. Хлынул дождь.
 – Дай мне скорей твой плащ! – кричал Антон. – Разве ты не видишь, что твой друг мокнет?!
 Харитон отдал плащ. Прошел дождь, снова засияло солнышко.
 – Возьми свою шляпу, – сказал Антон. – И плащ возьми – мне нести тяжело.
 Харитон взял свой мокрый плащ и мокрую шляпу. А сам призадумался. Вскоре друзья дошли до перекрестка.
 – Тебе куда? – спросил Харитон.
 – Мне налево, – ответил Антон.
 – Ну, а мне направо, – сказал Харитон и свернул направо.
 – Но ведь мы вместе хотели идти! – кричал Антон. – Мы же друзья с тобой!
 Но Харитон уходил все дальше и дальше. Так и ушел и ни разу не оглянулся.

Група 3 – казка «Цвінь і Цвірінь».

Зпитання для обговорення:

- Що зробив Цвік, коли отримав повний ящик пшоно?
- А що зробив Цвірінь, коли знайшов десять зерняток?



Цвінь і Цвірінь

Казка

Були собі двоє горобчиків – Цвінь та Цвірінь. Одного разу бабуся надіслала Цвінкові посилку – повний ящик добірного пшоно. Але Цвінь ані словом не прокопився про це своєму приятелю. «Якщо всім почну роздавати, собі нічого не залишиться», – міркував він. Так і склював усе пшоно сам. Тільки й того, що коли викидав ящик на смітник, кілька зерняток усе-таки впало на землю. Знайшов їх Цвірінь, зібрав ретельно і полетів мерціш з ними до свого друга.

– Добридень, Цвінь! Дивися: я знайшов сьогодні десять зерняток пшоно. Зараз поділимо їх порівну та й з'їмо.

– Не треба... Навіщо? – замахав крильцями Цвінь. – Ти знайшов – ти і їж!

– Але ж ми з тобою друзі, – наполягав Цвірінь. А друзі все мають ділити порівну. Хіба ж не так?

– Так, – погодився Цвінь. Не став він ображати Цвірінька, взяв у нього п'ять зерняток. І було йому при цьому дуже-дуже соромно. Адже сам він склював цілий ящик пшоно і не поділився з другом, не дав йому жодного зернятка.



- Яке правило дружби можна скласти до цієї казки? *(Потрібно ділитися з друзями тим, що маєш).*

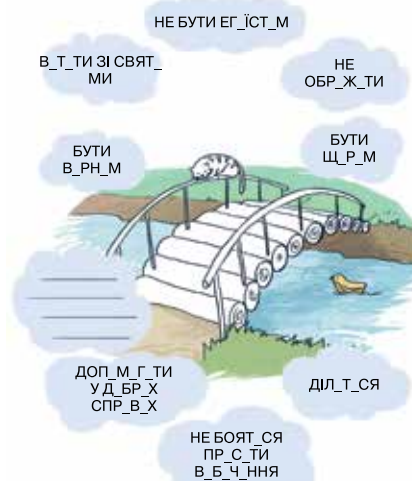
Вправа «Міст дружби» (назвати правила дружби)

1. Запропонуйте учням виконати Завдання 2 із Роздаткових матеріалів для учнів.

Завдання 2



Встав пропущені літери і прочитай деякі правила дружби. Допиши одне своє правило і розфарбуй міст Дружби.





Повісьте плакат «Міст дружби», на якому всі правила закриті папером. Коли учні виконують Завдання 4 із Роздаткових матеріалів для учнів, попросіть їх зачитувати правила, а ви в той час маєте відкривати відповідне правило. В кінці учні мають придумати правило дружби, яке записується на вільній дощечці.

Запитання для обговорення:

- Що станеться, якщо прибрати одну дощечку з нашого містка?
- А що станеться, якщо прибрати дві дощечки?
- А якщо всю середину містка?

Підсумуйте: «Щоб мати гарних друзів, треба самому вчитися бути хорошим другом».

Руханка (фізичне та емоційне розвантаження)

Запропонуйте дітям стати в коло і скажіть, що наступну вправу вони будуть виконувати почергово у загальному колі та у парах (діти створюють пари, повернувшись обличчям одне до одного). Простежте, щоб у кожного учня була пара, якщо кількість учасників непарна, створіть пару з учнем, що залишився.

Усі повертаються в загальне коло і починають рухатися в заданому напрямку, повторюючи слова і виконуючи команди.

– Ми йдемо шукати друга (*повторити тричі*).

– Зупинились, подивились (*повернулися в парах обличчям одне до одного*).

– Долоньки – до долоньок (*доторкнутися долонями*).

Розвернулися на 180°, рухаються по колу, повторюючи слова і виконуючи команди:

– Ми йдемо шукати друга (*повторити тричі*).

– Зупинились, подивились (*повернулися в парах обличчям одне до одного*).

– П'ятка – до п'ятки (*доторкнутися п'ятами*).

Знову розвернулися на 180°, рухаються по колу, повторюючи слова і виконуючи команди:

– Ми йдемо шукати друга (*повторити тричі*).

– Зупинились, подивились (*повернулися в парах обличчям одне до одного*).

– Плече – до плеча (*доторкнутися плечами*).

І востаннє розвернулися на 180°, рухаються по колу, повторюючи слова і виконуючи команди:

– Ми йдемо шукати друга (*повторили тричі*).

– Зупинились, подивились (*повернулися в парах обличчям одне до одного*).

– Вушко – до вушка (*доторкнулися вухами*).

Завершіть вправу аплодисментами.

Перегляд та обговорення мультфільму «Який друг справжній» (до 1:25 хв.) (навчитися розпізнавати справжніх і несправжніх друзів)

Слово вчителя: «Пригадайте, чи був випадок, коли друг, якого ви вважали справжнім, виявився несправжнім. Зараз ми переглянемо мультфільм, герої якого дадуть поради, як розпізнати справжню дружбу».

<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Korisn--p-dkazki--YAkij-drug-spravzhn-y--/>



Запитання для обговорення:

- Скільки в Петрика справжніх друзів? Чому ви так думаєте? (Лише двоє, тому що тільки вони прийшли навідати його в лікарню).

Продовжте перегляд та обговорення мультфільму (з 1:25 до 10:08 хв.) (показати за наявності часу або запропонувати дітям подивитися мультфільм вдома)

Запитання для обговорення:

- На чому тримається дружба?
- Що роблять справжні друзі?
- Чого не роблять справжні друзі?


Підсумкові та домашні завдання
(підсумки, домашнє завдання, зворотний зв'язок, релаксація)

1. Зачитати висновки:

- Щоб мати хороших друзів, намагайся сам бути хорошим другом.
- Постарайся не ображати своїх друзів, допомагати їм, ділитися усім, що маєш.

- Щоб зберегти дружбу чи знайти нового друга, покажи людині, що вона є для тебе особливою, важливою і цікавою.
2. Домашнє завдання.
- *Слово вчителя:* «Хороші друзі завжди готові прийняти у свою компанію нових друзів. Уявіть, що у вашому класі з'явилися нові учні та по черзі скажіть, що ви можете зробити, щоб подружитися з ними».
 - Запропонуйте учням удома самостійно виконати Завдання 3 із Роздаткових матеріалах для учнів.

Завдання 3

 Подумай про того, з ким ти дружиш або хочеш подружитися і запиши відповіді на запитання.

Як звуть цю людину?

Чим вона відрізняється від інших?

Що можна сказати або зробити, щоб ця людина відчула себе особливою?

Чому ця людина є важливою для тебе?

Що можна сказати або зробити, щоб вона дізналася, що є важливою для тебе?

Що в цій людині здається тобі цікавим?

Як ти можеш показати їй свій інтерес?

135

3. Роздайте дітям слова пісні «Справжній друг» або продемонструйте на слайді 13 із презентації, увімкніть пісню та разом заспівайте її.
4. Завершіть заняття аплодисментами.



Додаткові завдання: «Дружні картки»

Дослідження показали, що наявність хоча б одного друга значно покращує емоційне здоров'я дітей та їх успіхи у навчанні. Тому важливо не обмежуватися одним уроком на цю тематику, а постійно навчати дітей стратегіям розбудови й підтримки дружніх стосунків. Роздрукуйте «Дружні картки» та використовуйте їх упродовж навчального року.

Письмові завдання

Щоб знайти друга, покажи людині, що ти цінуєш її.

Подумай про людину, з якою ти дружиш або хочеш подружитися. Склади список того, що ти цінуєш у ній:

Щоб знайти друга, частіше розмовляй про те, що цікаво твоєму другу або подрузі.

Подумай про людину, з якою ти дружиш або хочеш подружитися. Склади список того, чим вона цікавиться:

Поміркуй, про що ти можеш запитати у неї:

Хороші друзі завжди готові прийняти у свою компанію нових друзів.

Уяви, що в твоєму класі з'явилися нові учні. Напиши, що ви з однокласниками можете зробити, щоб подружитися з ними:

Завдання для обговорення в парах (групах)

Хороші друзі уміють слухати один одного.

Згадай розмову зі своїм другом/подругою.

- Про що ви говорили?
- Чи добре ти пам'ятаєш цю розмову?
- Хто з вас більше говорив, а хто — слухав?
- Чи вважаєш ти себе хорошим слухачем?
- Чому так або чому ні?

Справжні друзі завжди підтримують один одного.

Згадай один випадок, коли ти підтримав свого друга або подругу.

- Що саме ти сказав чи зробив?
- Як ти думаєш, що відчував твій друг?

Справжні друзі допомагають один одному.

Згадай випадок, коли друзі допомагали тобі. Розкажи:

- Що вони зробили?
- Що ти відчув?

Подумай про людину, з якою ти дружиш чи хочеш подружитися. Поміркуй:

- Чим ти можеш допомогти цій людині?



Справжні друзі завжди намагаються мирно вирішувати конфлікти, які виникають між ними.

Згадай випадок, коли ти посварився з другом. Розкажи:

- Що трапилося?
- Чим все закінчилося?
- Чи можна було щось зробити інакше?
- Що саме?

Якщо виникли проблеми, справжні друзі намагаються зрозуміти почуття друга.

Розкажи, як можна показати це розуміння і висловити повагу до почуттів іншої людини?

Справжні друзі намагаються бути чесними один з одним, робити все по черзі, ділитися тим, що мають.

Згадай випадок, коли хто-небудь з твоїх друзів обдурив тебе або чимось не поділився з тобою.

- Що саме сталося?
- опиши свої почуття.



Справжні друзі рахуються з бажаннями один одного.

Згадай випадок, коли хтось із друзів намагався змусити тебе зробити те, що ти не хотів.

- Що саме сталося?
- Опиши свої почуття.

Справжні друзі не дразнять і не обзивають один одного.

- Що відчуває людина, коли її обзивають, дають образливі прізвиська?

Справжні друзі довіряють один одному.

Згадай випадок, коли хтось із твоїх друзів обманював тебе або порушував обіцянки.

- Що саме сталося?
- Опиши свої почуття.



Згадай випадок, коли ти сам будь-коли обманював своїх друзів або порушував обіцянки.

- Як це сталося?
 - Що ти тепер відчуваєш?
-
-

Справжні друзі вибачаються, якщо вони помилилися або засмутили свого друга.

- Як ти думаєш, чому це важливо?
-
-

Справжні друзі намагаються пробачати один одного.

- Чи всі люди роблять помилки?
 - Як ти думаєш, чому важливо пробачати друзів?
-
-

Хорошим друзям весело один з одним.

Кожен іноді сумує або засмучується.

- Ти коли-небудь пробував підняти другу настрій?
 - Як ти це зробив?
-
-

Настоящий друг

Автор текста – М. Пляцковский

Композитор – Б. Савельев

1

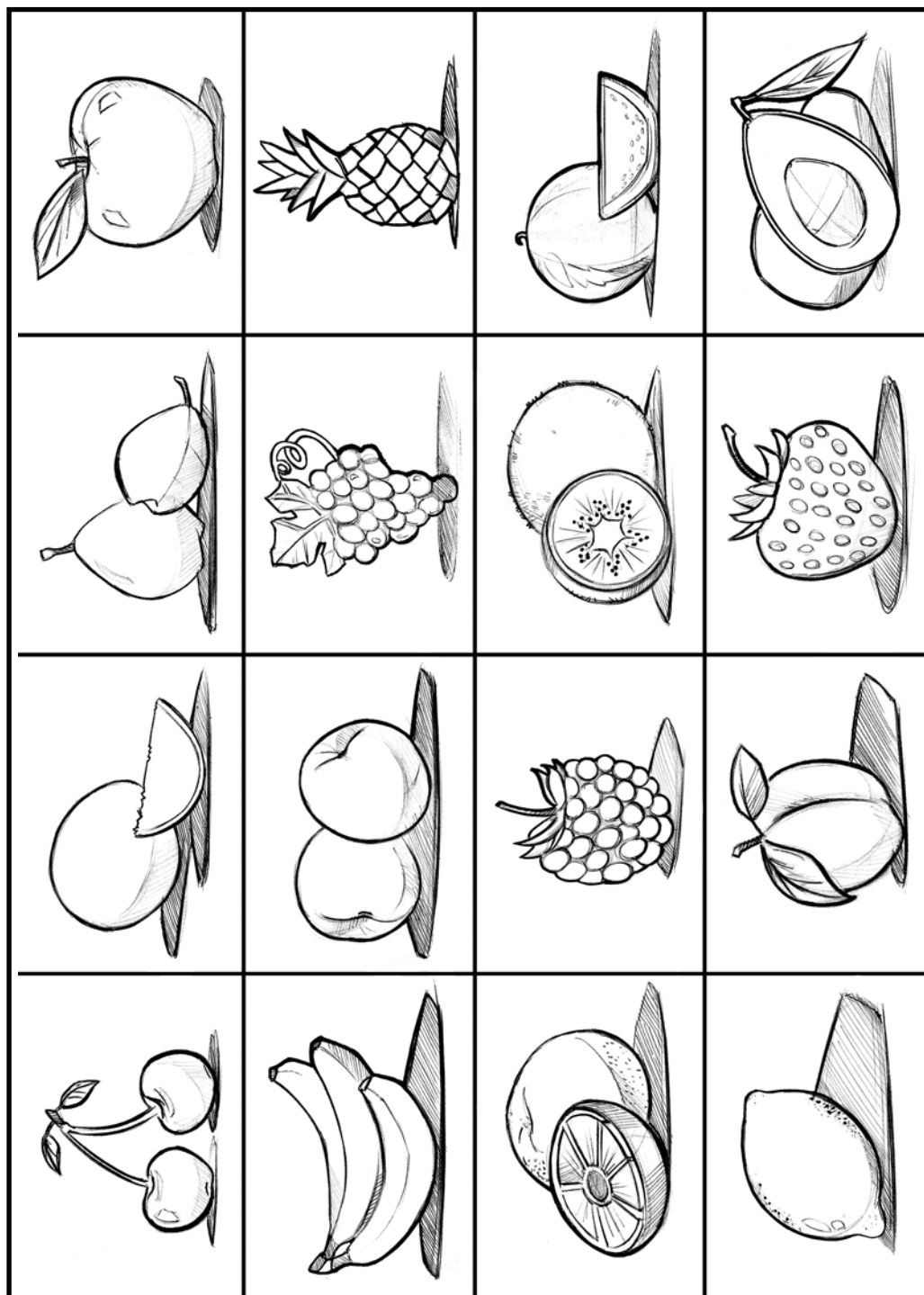
Дружба крепкая не сломается,
Не расклеится от дождей и вьюг.
Друг в беде не бросит, лишнего не спросит —
Вот что значит настоящий верный друг.
Друг в беде не бросит, лишнего не спросит —
Вот что значит настоящий верный друг.

2

Мы поссоримся и помиримся,
«Не разлить водой», — шутят все вокруг.
В полдень или в полночь друг придёт на помощь —
Вот что значит настоящий верный друг.
В полдень или в полночь друг придёт на помощь —
Вот что значит настоящий верный друг.

3

Друг всегда меня сможет выручить,
Если что-нибудь приключится вдруг.
Нужным быть кому-то в трудную минуту —
Вот что значит настоящий верный друг.
Нужным быть кому-то в трудную минуту —
Вот что значит настоящий верный друг.
Нужным быть кому-то в трудную минуту —
Вот что значит настоящий верный друг.
Нужным быть кому-то в трудную минуту —
Вот что значит настоящий верный друг.





Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Аналіз проблем і прийняття рішень	Запобігання конфліктам та їх розв'язання	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	-----------------------------------	--	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Тема 2. Як відстояти себе



Мета

Виховувати почуття власної гідності, розвивати навички протидії соціальному тиску.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *наводять приклади* позитивного і негативного впливу однолітків;
- *розказують*, як можна відстояти власну думку;
- *називають* способи протистояння насиллю у своєму середовищі;
- *демонструють уміння* казати «Ні» на пропозиції однолітків.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до Інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



Що підготувати заздалегідь

- Червона та зелена картки для кожного учня і картки для роботи в парах:
«Давай прогуляємо уроки»,
«Візьми у мами з гаманця гроші»,
«Не дружитиму з тобою, бо у тебе немає планшета».
- Інсценізація вірша А. Костецького «Справжні подруги» силами чотирьох учнів (волонтерів).

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	6 хв.
Моделювання ситуацій, обговорення	13 хв.
Перегляд та обговорення мультфільму	12 хв.
Руханка	3 хв.
Інформаційне повідомлення	3 хв.
Підсумкові завдання	3 хв.
Усього тривалість	40 хв.



Стартові завдання (актуалізація нової теми, знайомство)

1. Зворотний зв'язок з попередньою темою: «Що ми робили на минулому занятті? Хто такий – справжній друг?».
2. Повідомте тему уроку (презентація), ознайомте з новою темою.
3. Знайомство у колі. Запропонуйте дітям по черзі розповісти про випадки, коли на їхнє рішення вплинули друзі (наприклад, запропонували пограти у футбол).
4. Роздайте дітям картки червоного та зеленого кольору. Зачитайте ситуацію із Завдання 1 Роздаткових матеріалів для учнів та запропонуйте підняти червону картку, якщо йдеться про негативний вплив однолітків, або зелену, якщо – про позитивний.




хороший фільм. Та іноді друзі підмовляють на погані вчинки: збрехати батькам, прогуляти урок, когось образити».

Моделювання ситуації, обговорення (відпрацювання навичок протидії тиску однолітків)

1. Слово вчителя: «Серед ваших однолітків є такі, що полюбляють командувати іншими і не терплять, коли їм відмовляють. Вони настійливо вимагають свого, можуть тиснути: умовляти, канючити, лестити, навіть погрожувати. Але ви не мусите їм підкорюватися і робити те, чого вам не хочеться. Щоб відстояти себе, навчіться твердо казати «Ні!».
2. Інсценізація волонтерами вірша А. Костецького «Справжні подруги» (Завдання 2 із Роздаткових матеріалів для учнів).


Завдання 1

Друзі впливають одне на одного. Найчастіше вплив друзів є позитивним. Друг може запропонувати записатись у спортивну секцію, порадити почитати цікаву книжку чи подивитись хороший фільм. Та іноді друзі підмовляють на погані вчинки: збрехати батькам, прогуляти урок, когось образити.


 Прочитай ситуації та познач  позитивний вплив друзів, а  – негативний. Допиши два свої приклади впливу та оціни їх.

- Порадити почитати цікаву книжку.
- Запросити разом ходити у спортивну секцію.
- Навчити вишивати.
- Умовляти перейти дорогу в небезпечному місці.
- Пропонувати збрехати батькам.
- Пропонувати не приймати однокласника у гру.
- Намовляти спізнитися на урок.
- Допомогти тобі з прибиранням.
- Запропонувати разом зробити уроки.

Завдання 2

 **Справжні подруги**

П'ятикласниця Людмила вранці мамі заявила:
– Все! До школи я – не йду!
Я не стерплю цю біду.
Щастя скінчено мос:
адже в Рити джинси є!
І тепер зі мною Рита відмовляється дружити...
Здивувалась мама дуже:
– Ви ж були найкращі друзі?!
– Так. Але сказала Рита, поки буду я ходити не у джинсах, а в спідниці,
– їй не хочеться й дивитись, бо вона вважає: жінці для краси потрібні джинси...
Мамо! Дружбу виручай.
Джинси і мені придбай!
Мама спершу подивилась на похнюплену Людмилу, потім мовила:
– Діла-а... Ви – спра-а-вжні подруги!.. – Й пішла...
А ви що скажете мені.
Це – справжні подруги чи ні?



Анатолій Костецький

Підсумуйте: «Найчастіше вплив друзів є позитивним. Вони можуть запропонувати записатись у спортивну секцію, порадити почитати цікаву книжку або подивитись

Запитання для обговорення:

- Який спосіб тиску обрала дівчинка? (Погроза).

- Чи потрібно їй підкоритися? (У жодному разі).
 - Як можна правильно відмовити другу? (Вислухати пропозиції двох-трьох учнів).
3. Запропонуйте учням прочитати поради: «Як сказати «Ні» (Завдання 3 із Роздаткових матеріалів для учнів).

Завдання 3

Серед ваших однолітків є такі, що полюбляють командувати іншими і не терплять, коли їм відмовляють. Вони настійливо вимагають свого, можуть тиснути: умовляти, канючити, лестити, навіть погрожувати. Але ти не мушиш їм підкорятися і робити те, чого тобі не хочеться. Щоб відстояти себе, навчись твердо казати «Ні!».

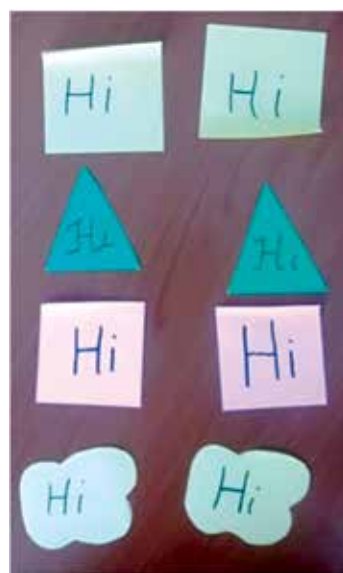
 Об'єднайтеся у пари і за допомогою порад потренуйтеся казати «Ні» у ситуації, коли вам пропонують щось небажане.

Як сказати «Ні»

- ✓ Просто скажи: «Ні!»
- ✓ Повтори ще раз, але впевненіше: «Ні, я не буду», «Ні, я не хочу».
- ✓ Поясни причину: «Це не мій стиль», «Я не люблю погроз».
- ✓ Йди геть: «Мені вже час додому».
- ✓ Пожартуй: «То ти зі мною дружиш чи з моїм одягом?»
- ✓ Відмовся і спробуй відмовити подругу: «Я не носитиму це до школи і тобі не раджу!»

Не можна дозволяти одноліткам командувати тобою. Слід навчитися відстоювати свою точку зору.

ми (два синіх, два зелених...) та запропонуйте у парах потренуватися відмовлятися від пропозиції на картці:



«ДАВАЙ ПРОГУЛЯЄМО УРОКИ».

«ВІЗЬМИ У МАМИ З ГАМАНЦЯ ГРОШІ».

«НЕ ДРУЖИТИМУ З ТОБОЮ, БО У ТЕБЕ НЕМАЄ ПЛАНШЕТА».

4. Демонстрація волонтерами сценки розмови Людмили та Рити. Наприклад:

- Вдягнеш завтра джинси?
- Ні.
- Чому?
- Це не мій стиль.
- Без джинсів я з тобою не дружитиму.
- Знаєш, я не люблю погроз.

5. Об'єднайте дітей у пари за допомогою парних карток зі словом «Ні», записаним різними кольорами та шрифтами на картках різних кольорів, різної фор-

ми Діти у парах тренують навички відмови, хто бажає, демонструє сценки класові.

Запитання для обговорення:

- Що з цих ситуацій ми мали зрозуміти?

Підсумуйте: «Не можна дозволяти одноліткам командувати собою. Слід навчитися відстоювати свою точку зору».

Перегляд та обговорення мультфільму: «Корисні підказки. Вчимося відмовляти»

<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Korisn--p-dkazki-2--Vchimosya-v-dmovlyati--/>



Запитання для обговорення:

- Про що цей мультфільм?
- У яких випадках треба сказати «Ні»?
- Як можна правильно відмовити?

Руханка «Море» (емоційне розвантаження)

Промовляйте слова, а учасники повинні імітувати рухами: «Море хвилюється, раз. Море хвилюється, два. Море хвилюється, три. Кумедна фігура на місці замри!». Усі завмирають у кумедних положеннях. Оберіть дитину, що показує найкумеднішу фігуру. Це – новий ведучий.

Інформаційне повідомлення: «Як боротися з насиллям» (ознайомити учнів з наслідками насилля, переконати у необхідності протидіяти насиллю)

1. Поясніть небезпеку насилля для усіх його учасників – жертви, агресора, спостерігачів.

2. Наголосіть на необхідності звертатися до дорослих для того, щоб припинити насилля.

Слово вчителя: «Ви, напевно, знаєте дітей, яким подобається демонструвати свою силу. Вони обирають когось слабшого і починають кривдити: дражнити, розпускати про нього плітки чи навіть штовхати, бити, псувати його речі.

Ви маєте знати, що усе це – не забавки, а ганебні прояви насилля, яке є дуже небезпечним для всіх його учасників.

Діти, які стають жертвами насилля, почувуються жахливо. Вони починають гірше вчитися, часто хворіють, відмовляються ходити до школи.

Але й ті, хто їх ображає (агресори), даремно вважають себе героями. Насправді їх ніхто не любить. У них немає справжніх друзів, а є лише підлабузники, які бояться стати наступними жертвами.

Ті, хто мовчки спостерігає і не втручається у конфлікт, звикають миритися з несправедливістю і коритися злу.

Якщо ви стали жертвою або свідком насилля, ніколи не терпіть цього! Розкажіть про все дорослим, яким довіряєте: батькам, учителю, шкільному психологу. Також можете зателефонувати за номером телефону дитячої лінії довіри. Там працюють доброзичливі люди. Вони уважно вислухають тебе і дадуть слушну пораду».

Тренінг навичок відмови

Запропонуйте учням ще раз потренувати навички відмови, виконавши Завдання 4 із Роздаткових матеріалів для учнів, та представити класу.

Завдання 4



Олесь умовляє сестру Оленку прогуляти контрольну з математики. Допоможи дівчинці відмовитися від пропозиції брата і переконати його не пропускати урок. Запиши свій варіант відповіді у вільній «хмаринці».

– Давай не підемо на контрольну з математики, а то ще зіпсуємо собі оцінки за семестр.



141

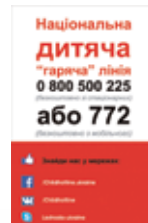
Завдання 5



У житті трапляються проблеми, в яких складно розібратися самому. Звичайно, краще поговорити про них з батьками, іншими дорослими, яким ти довіряєш. Але іноді це складно зробити, а поговорити з кимось дуже хочеться.

Не тримай все у собі, адже існує спеціальна дитяча лінія довіри. Там працюють люди, які з повагою вислухають тебе і зрозуміють твою проблему. Бесіда з тим, хто співчуває і прагне допомогти – перший крок до вирішення проблеми.

Разом з друзями або дорослими зателефонуй за номером Національної дитячої «гарячої» лінії. Відрекомендуйся і розпитай консультанта, в яких ситуаціях варто звертатися за цим телефоном. Не бійся, скажи, що таке завдання вам дали у школі.



Дзвінки на дитячий телефон довіри безкоштовні

142

Підсумкові та домашні завдання (підсумки, домашнє завдання, зворотний зв'язок, релаксація)

1. Зачитайте висновки:

- Вплив друзів здебільшого позитивний, та іноді друзі підмовляють на погані вчинки.
- Не можна дозволяти одноліткам командувати собою. Слід навчитися відстоювати свою точку зору.
- Якщо в тебе проблеми, не тримай все у собі. Поговори з дорослими або зателефонуй на дитячу лінію довіри.

2. Домашнє завдання. Запропонуйте дітям зателефонувати на Національну дитячу «гарячу» лінію довіри: «Інколи трапляються ситуації, в яких складно розібратися самому. Звичайно, можна поговорити з батьками, іншими дорослими, яким ти довіряєш. Але часом це

складно зробити, хоч поговорити з кимось дуже хочеться. Не варто тримати все у собі, адже існує спеціальна дитяча лінія довіри. Там працюють люди, які з повагою вислухають і зрозуміють вашу проблему. А ще не варто чекати проблем. Удома самостійно або разом із друзями зателефонуйте за номером Національної дитячої «гарячої» лінії. Відрекомендуйтеся і розпитайте консультанта, в яких ситуаціях варто звертатися за цим телефоном. Не бійтеся, скажіть, що таке завдання вам дали у школі» (Завдання 5 у Роздаткових матеріалах для учнів).

2. Вправа «Відкритий мікрофон». Запропонуйте учням по черзі передавати умовний мікрофон та ділитися своїми враженнями від уроку.
3. Завершіть урок аплодисментами.



Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Аналіз проблем і прийняття рішень	Запобігання конфліктам та їх розв'язання	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	-----------------------------------	--	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Тема 3. Самооцінка і поведінка людини

Мета



Проаналізувати, як формується самооцінка, як вона впливає на поведінку людини; вчити адекватно реагувати на критику, розрізняти впевненість і самовпевненість; формувати вміння гідно поводитись у будь-якій ситуації.

Результати навчання



Наприкінці заняття учні:

- *називають* види самооцінки (завищена, занижена і адекватна);
- *пояснюють*, що впливає на самооцінку, як ставитися до справедливої та несправедливої критики;
- *розповідають*, як самооцінка впливає на поведінку людини;
- *розпізнають* пасивну, агресивну і впевнену (гідну) поведінку;
- *пояснюють* різницю між впевненістю і самовпевненістю.

Обладнання і матеріали



- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до Інтернету, мультимедійний проектор (бажано).

Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати малюнки дітей для роботи в групах (*Додаток 3.1*).

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	10 хв.
Перегляд та обговорення мультфільму	13 хв.
Бесіда «Самооцінка і поведінка людини»	7 хв.
Робота в групах «Упевненість і самовпевненість»	6 хв.
Підсумкові завдання	4 хв.
Усього тривалість	40 хв.

Стартові завдання (зворотний зв'язок з попереднім заняттям, актуалізація нової теми, повторення вивченого у 2-му класі)

1. Зворотний зв'язок. Запитайте дітей, з ким можна поговорити, якщо виникли проблеми? Попросіть учнів поділитися, що їм сказали на лінії довіри.
2. Повідомте тему уроку (*презентація*): «На цьому уроці ми поговоримо, як самооцінка впливає на поведінку людини».
3. Знайомство.

Слово вчителя: «Самооцінка — це наше уявлення про себе, свої здібності та можливості у різних ситуаціях. Наприклад, ви можете добре плавати і погано грати у футбол, гарно малювати і мати труднощі зі спілкуванням. Це нормально, адже жодна людина не є досконалою в усьому».

Запропонуйте дітям по черзі назвати своє ім'я та сказати, що їм легко робити, а що складно. Наприклад: «Я — Оляся. Мені легко кататися на велосипеді, а складно спілкуватися з продавцем у магазині». Почніть з себе, щоб дати дітям зразок відповіді.

4. За допомогою презентації або малюнків у Завданні 1 у Роздаткових матеріалах для учнів запропонуйте дітям пригадати види самооцінки, які вони вивчали у 2-му класі:

Завищена самооцінка — коли людина вважає себе кращою за інших, перебільшує свої здібності і досягнення.

Занижена самооцінка — коли людина вважає себе гіршою за інших, недооцінює себе.


Адекватна самооцінка — коли людина реалістично оцінює свої здібності і досягнення, вважає себе не гіршою, але й не кращою за інших.



Завдання 1


Самооцінка


Самооцінка — це твоє уявлення про себе, твої здібності і можливості. Самооцінка складається з того, як ти оцінюєш себе у різних ситуаціях: навчання, спорт, творчості. Наприклад, ти можеш добре плавати і погано грати у футбол, гарно малювати і мати труднощі з математикою. Це — нормально, адже жодна людина не може бути досконалою в усьому.

Самооцінка може бути завищеною, заниженою і адекватною. Люди із заниженою самооцінкою вважають себе гіршими за інших, ні на що не здатними. Ті, хто мають завищену самооцінку, вважають себе найкращими. А люди з адекватною самооцінкою бачать себе такими, якими вони є насправді, вважають себе не кращими, але й не гіршими за інших.

 Розгляньте малюнки і визначте, яка самооцінка зображена на кожному з них. Чому ви так думаєте?

 <
 

 >
 

 =
 

Перегляд та обговорення мультфільму: «Про похвалу і критику»
(вчити правильно реагувати на критику)

Слово вчителя: «Наша самооцінка залежить від думки інших людей. Якщо нас хвалять, самооцінка підвищується. А якщо сварять, критикують — знижується. Та як же правильно ставитися до цього? Про це нам розповість мультфільм «Про похвалу і критику».





<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Korishn--p-dkazki-2--Pro-pohvalu-ta-kritiku/>

Запитання для обговорення:


- Яка критика шкідлива? (*Несправедлива, критика через заздрощі, висловлена без поваги*).
- Яка критика корисна? (*Доброзичлива, справедлива, яка містить конкретні поради*).
- До якої критики варто прислухатися? (*Зауваження, які висловлюють кілька людей; дорослі, яким ти довіряєш; близькі друзі*).
- Як слід реагувати на несправедливу критику? (*Не звертати на неї уваги*).
- А якщо несправедлива критика тебе все-таки зачепила? (*Її можна змити – прийнявши душ або ванну, її можна «відклеїти» – уявити, що це наліпки, «зняти» і «викинути» їх*).
- Як правильно висловлювати критику? (*Спочатку похвалити людину, потім запропонувати дещо змінити і наостанок знову похвалити*).
- Що вам найбільше сподобалося у цьому мультфільмі?

Бесіда «Самооцінка і поведінка людини» (пояснити, як самооцінка впливає на поведінку, ознайомити учнів з ознаками пасивної, агресивної

та адекватної поведінки, їх перевагами та недоліками)

1. *Слово вчителя:* «Самооцінка впливає на те, що ми робимо і як ми це робимо. Наприклад, якщо діти вважають себе вправними у математиці, вони зацікавлено слухатимуть пояснення вчителя, охоче виконуватимуть домашні завдання і досягнуть чудових результатів. А ті, хто вважає себе нездібними, можуть подумати, що не варто і старатися, а це зменшує їхні шанси на успіх. Тому ніколи не робіть висновків про відсутність у вас здібностей до якогось шкільного предмета чи заняття після однієї або кількох невдалих спроб. Якщо в тебе щось не виходить, не здавайся! Повір, що тобі під силу це зробити. Наполегливо працюй, і ти неодмінно здолаєш перешкоди».
2. Запропонуйте кільком охочим прочитати текст розповіді «Види поведінки» (*Завдання 2 у Роздаткових матеріалах для учнів*).

Завдання 2

 **Види поведінки**



Щодня ми спілкуємося з різними людьми, і вони поведуться по-різному. Одні люблять бути у центрі уваги, інші – сором'язливі й намагаються бути непомітними. Деякі охоче вступають у розмову, інші – більше слухають, ніж говорять. Різну поведінку люди демонструють і в ситуаціях, коли треба щось попросити або постояти за себе.

Той, хто завжди поступається іншим, не вміє відмовити, коли це необхідно, поводить пасивно. Над такими людьми часто насміхаються і вони легко піддаються поганому впливу.

Той, хто прагне перемагати у будь-який спосіб, ставиться до інших зверхньо, принижує їх, поводить агресивно. Такі люди часто конфліктують і вдаються до тиску та погроз, коли з ними не погоджуються.

Той, хто поважає себе та інших, вміє слухати і говорити, відстоює себе, не принижуючи інших, поводить впевнено (гідно).

Агресивна і пасивна поведінка притаманні людям із завищеною або заниженою самооцінкою. Люди, які поводяться гідно, мають адекватну самооцінку. Вони можуть легко відмовитися від того, що їм не підходить, і рішуче від того, що небезпечно.



Запитання для обговорення:

- Як на малюнках зображено пасивну, агресивну і впевнену поведінку?
- Які недоліки пасивної поведінки?
- Які недоліки агресивної поведінки?

Підсумуйте: «Агресивна і пасивна поведінка притаманні людям із завищеною або заниженою самооцінкою. Люди, які поводяться гідно, мають адекватну самооцінку. Вони можуть легко відмовитися від того, що їм не підходить, і рішуче від того, що небезпечно».

3. Запропонуйте дітям виконати Завдання 3 із Роздаткових матеріалів для учнів, скласти прислів'я, зачитати їх та назвати поведінку, яку вони описують.

Завдання 3

З'єднай частини речень і запиши прислів'я у таблиці. Поясни свій вибір.

Закоханий у себе	хто інший візьме на себе цю роботу?
Бути самим собою –	мабуть єдиний засіб мати успіх.
Якщо ви не можете навіть любити себе,	суперників не має.

Завищена самооцінка	
Занижена самооцінка	
Адекватна самооцінка	

Робота в групах: «Упевненість і самовпевненість» (вчити дітей розпізнавати впевненість і самовпевненість)

1. Запитайте: «Чи знаєте ви, що із самооцінкою пов'язані такі риси характеру,

як впевненість і самовпевненість? Як ви гадаєте, ці риси характеру однакові? Якщо ні, чим вони відрізняються?» (Вислухайте відповіді двох-трьох дітей).

Поясніть різницю: «Дехто плутає ці риси характеру, хоча вони абсолютно різні. Упевнена в собі людина має адекватну самооцінку, усвідомлює свої переваги та недоліки і з гумором ставиться до невдач. А самовпевнені люди часто мають завищену, а іноді й занижену самооцінку. Вони демонструють браваду і показну впевненість у власній правоті, що породжує суперечки і конфлікти».

2. Об'єднайте учнів у три групи за кольорами. Роздайте групам малюнки (Додаток 3.1) та запропонуйте визначити, яка самооцінка у їхнього персонажа. Представники груп пояснюють свій вибір, називають невербальні ознаки різних видів поведінки (*упевнена поведінка – прямий погляд, піднята голова; пасивна поведінка – очі опущені, ображений, приречений вираз обличчя; агресивна – зухвалий погляд, зверхній вираз обличчя*).

3. Зачитайте характеристики трьох дітей, а учні мають з'ясувати, який малюнок відповідає кожному опису.

Марійка — активна, винахідлива і товариська дівчинка. Вона охоче бере участь в іграх та змаганнях, не ображається, якщо програє.

Оленка завжди боїться, що програє, а інші сміятимуться з неї. Коли її запрошують до гри, вона знервовано відповідає: «У мене є кращі заняття, ніж ваша дурна гра».



Юрко – завжди командує в іграх і прагне перемогти за будь-яку ціну. Найменша поразка може вивести його з рівноваги, і він страшенно гнівається, якщо хтось наважується заперечувати йому.

4. Запропонуйте учням виконати Завдання 4 і 5 із Роздаткових матеріалів для учнів.

Завдання 4

Упевненість і самовпевненість

Із самооцінкою пов'язані деякі риси характеру, зокрема, упевненість і самовпевненість. Упевнена людина має адекватну самооцінку, усвідомлює свої переваги та недоліки і з гумором ставиться до невдач. А самовпевнені – зазвичай мають завищену або занижену самооцінку. Вони демонструють бравату і показують впевненість у власній правоті, що породжує суперечки і конфлікти.

Прочитайте характеристики трьох дітей. Підпишіть імена дітей під їх портретами та поясніть, за якими ознаками ви їх розпізнали.

Оленка завжди боїться, що програє, а інші сміятимуться з неї. Коли її запрошують до гри, вона знервовано відповідає: «У мене є кращі заняття, ніж ваша дурна гра».

Марійка – активна, винахідлива і товариська дівчинка. Вона охоче бере участь в іграх та змаганнях, не ображається, якщо програє.

Юрко – завжди командує в іграх і прагне перемогти за будь-яку ціну. Найменша поразка може вивести його з рівноваги, і він страшенно гнівається, якщо хтось наважується заперечувати йому.

Юрко

Завдання 5

✓ Поміркуй, хто з дітей поводить себе впевнено, а хто – самовпевнено. Запиши це в рамочці під малюнками.

✓ Визнач, що характеризує впевнену людину, а що – самовпевнену. З'єднай хмаринки з портретами дітей і поясни свій вибір.

Адекватна самооцінка

Завищена самооцінка

Агресивність

З гумором ставиться до невдач

Зверхність

Усвідомлює свої переваги і недоліки

149

Підсумуйте: «Марійка має адекватну самооцінку, упевнену поведінку, гідність, усвідомлює свої переваги і недоліки, з гумором ставиться до невдач. В Оленки – занижена самооцінка, вона пасивна, демонструє показну впевненість. У Юрка – завищена самооцінка, інколи він поводить себе агресивно, ставиться зверхньо до товаришів. Найбільшу повагу викликає така поведінка, як у Марійки».

Підсумкові завдання (узагальнення, розвиток самоповаги, емоційне завершення тренінгу)

1. Зачитайте висновки:

- Агресивна і пасивна поведінка притаманні людям із завищеною або заниженою самооцінкою.
- Люди, які поведуться впевнено (гідно), мають реалістичну самооцінку. Вони усвідомлюють свої переваги та недоліки і не надто переймаються, коли програють.

2. Вправа «Ти – молодець!».

Запропонуйте дітям стати в коло і пограти у гру «Ти – молодець!». Для цього кожен по черзі має продовжити фразу: «Я нещодавно навчився (плавати брасом, робити шпагат...)». У відповідь усі разом промовляють: «Ти – молодець!» – і піднімають вгору великий палець.

3. Завершіть заняття аплодисментами.

Додаток 3.1





Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Аналіз проблем і прийняття рішень	Запобігання конфліктам та їх розв'язання	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	-----------------------------------	--	--------------	------------------------	------------------------------	---------------------	-----------------------------

Тема 4. Шануй себе та інших



Мета

Ознайомити учнів з поняттями «повага» і «самоповага», розвивати практичні навички постановки і досягнення мети.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *пояснюють*, що означають поняття «повага» та «самоповага»;
- *наводять* справи, гідні поваги;
- *називають приклади* короткострокових і довгострокових цілей;
- *демонструють* уміння ставити короткострокові цілі і розробляти план досягнення мети.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до Інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати роздаткові матеріали для учнів до теми.
- Перевірити мультимедійну презентацію та відео.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	7 хв.
Перегляд та обговорення відео	5 хв.
Робота в групах	8 хв.
Робота над оповіданням	5 хв.
Мозковий штурм	3 хв.
Робота в парах	5 хв.
Руханка	3 хв.
Підсумкові завдання	2 хв.
Усього тривалість	40 хв.

Стартові завдання (зворотний зв'язок з попереднім заняттям, актуалізація нової теми, створення позитивної психологічної атмосфери)

1. Зворотний зв'язок з попередньою темою: «Що ми робили на минулому занятті? Якою буває самооцінка? Яка самооцінка найкраща?».
2. Актуалізація нової теми і завдання уроку: «Сьогодні ми дізнаємося, що таке повага і самоповага, як висловити повагу до інших людей та як заслужити повагу до себе».
3. Знайомство. Запропонуйте учням по черзі назвати своє ім'я та ім'я людини, яку вони поважають, і сказати за що. Наприклад: «Я – Оксана. Я дуже поважаю свою подругу Ганнусю, тому що в усьому можу покластися на неї».

Підсумуйте: «Повага – це приязне, шанобливе ставлення до іншої людини, визнання її унікальності, особистих чеснот і заслуг».

Запитання для обговорення:

- Кого ми можемо поважати? (Інших людей, батьків, вчителів, наших друзів, однокласників, дорослих, людей похилого віку, самих себе).
- А чи можемо ми поважати самих себе? (Так).
- За що ми можемо поважати себе? (За те, що дбаємо не лише про себе, а й про інших; за наполегливу працю, добрі вчинки, особисті досягнення...)

Підсумуйте: «Самоповага – це повага до самого себе. Самоповага виникає тоді, коли ти робиш добрі справи, дбаєш не лише про себе, а й про інших».

Перегляд та обговорення відео (демонстрація справ, гідних поваги)



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Povazhayte-odin-odnogo/>

Запитання для обговорення:

- Що робив юнак, кому він допомагав? (Переставив вазон, допоміг продавчині переставити візок, нагодував собаку, дав гроші дівчинці, поступився місцем в автобусі, приніс бабусі банани).
- Чи усі підтримували юнака? (Дехто вирішив, що він марнує їжу на собаку і гроші на жебраків).
- Як змінився світ навколо нього? (Квітка зацвіла, дівчинка пішла до школи, у нього з'явився вірний друг – собака, дівчина в автобусі усміхнулася йому, бабуся обійняла його).


Робота в групах (вчити висловлювати повагу до інших людей та до самого себе)

1. Об'єднайте учнів у чотири групи (родина, школа, друзі, я).



2. Роздайте групам аркуші паперу та запропонуйте записати або намалювати свої ідеї щодо того, як можна висловити повагу. Під час виконання цієї вправи доречно підходити до кожної групи і допомагати дітям знайти більше способів вираження поваги:

Завдання 1

 Прочитайте визначення, обговоріть і запишіть відповіді на запитання у рамочці.

Повага – це приязне, шанобливе ставлення до іншої людини, визнання її унікальності, особистих чеснот, досвіду і заслуг.

Самоповага – це повага до самого себе. Самоповага виникає тоді, коли ти робиш добрі справи, дбаєш не лише про себе, а й про інших.

Як можна висловити повагу членам своєї родини?

Як можна висловити повагу вчителю?

Як можна висловити повагу другу, однокласнику?

Як можна висловити повагу самому собі?

група 1: членам своєї родини (прибирати за собою, дбати про молодших братиків і сестричок, дарувати рідним подарунки, вітати родичів зі святами, не забувати дякувати, питати дозволу, виконувати прохання, дослухатися до порад...);

група 2: однокласникам і вчителям у школі (ввічливо розмовляти з учителями, дотримуватися шкільних правил, доброзичливо спілкуватися з однокласниками, відмовлятися обзивати, ображати інших дітей, допомагати тим, хто цього потребує);

група 3: своїм друзям (вітати друзів із днем народження, ділитися іграшками, допомагати у навчанні, радіти успіхам, залучати до своїх справ, захищати, втішати, пробачати помилки);

група 4: самому собі (добре говорити про себе, вважати себе хорошою людиною, дбати про себе, правильно харчуватися, активно рухатися, розвивати свої здібності, пробачати помилки).

3. Демонстрації груп, обговорення.

Запитання для обговорення:

- Які наші правила допомагають висловити повагу один до одного? (*Приходити вчасно, говорити по черзі, кожна думка має право на існування, «мобільна тиша», правило «піднятої руки»...*)

Підсумуйте: «Навчитися висловлювати повагу можна, якщо ставитися до інших людей так, як ви хочете, щоб ставилися до вас».

Читання і обговорення оповідання (вчити робити добрі справи)

1. Запропонуйте кільком охочим по черзі прочитати оповідання Василя Сухомлинського «Який слід повинна залишати людина на Землі?» (*Завдання 2 у Роздаткових матеріалах для учнів*).

Завдання 2

 Який слід повинна залишати людина на Землі?



Старий Майстер звів кам'яний будинок. Став остороно і милується. «Завтра в ньому оселяться люди», – думає з гордістю. А в цей час біля будинку грався Хлопчик. Він стрибнув на сходику й залишив слід своєї маленької ніжки на цементі, який ще не затвердів.

– Для чого ти псуєш мою роботу? – сказав з докором Майстер. Хлопчик подивився на відбиток ноги, засміявся й побіг собі.

Запитання для обговорення:

- У чому трагедія цього чоловіка? (Він зрозумів, що марно прожив життя).
- Чи знаєте ви людей, що залишили по собі гідний слід? Розкажіть про це.
- Які справи, гідні поваги, ви можете робити щодня? (Вислухайте кілька пропозицій).

Підсумуйте: «Щоб тебе завжди пам'ятали і згадували про тебе з любов'ю, треба робити якомога більше добрих справ».

Мозковий штурм «Цілі» (пояснити, які бувають цілі, як ставити правильні цілі)

1. Слово вчителя: «Наполеглива праця і заслужений успіх підвищують самоповагу. Щоб досягти успіху, важливо навчитися ставити перед собою цілі й досягати їх. Ціль (мета) – це те, чого ви хочете досягти».
2. Напишіть на дошці слово «Цілі» і запропонуйте дітям назвати приклади різних цілей. Запишіть щонайменше десять пропозицій.
3. Поясніть, що цілі бувають короткостроковими (яких можна досягти за короткий час) і довгостроковими (для досягнення яких потрібні роки).
4. Проаналізуйте кожну із названих цілей і поставте «К» біля тих, які можна досягти за короткий час (до трьох місяців) чи «Д» – біля тих, для досягнення яких потрібно багато місяців чи років.

Робота в парах (потренувати навички постановки мети)

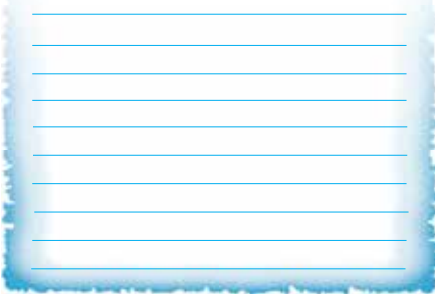
1. Об'єднайте учнів у пари за допомогою парних карток (Додаток 4.1).

2. Поясніть, що у цій вправі вони допоможуть один одному обрати мету, яка є досяжною у найближчому майбутньому, а не взагалі і колись. Якщо хтось має довгострокову мету, варто розбити її на окремі кроки (етапи). Так можна зрозуміти, що саме ви можете зробити вже сьогодні. Наприклад, у майбутньому ви мрієте стати лікарем. Це – довгострокова мета. Але ж прочитати дитячу енциклопедію про будову тіла людини можна вже сьогодні.
3. Запропонуйте дітям допомогти один одному обрати ціль (Завдання 4 у Роздаткових матеріалах для учнів).

Завдання 4

У парі з другом (однокласником) обери мету. Для цього:

- ✓ Напиши декілька своїх бажань (потенційних цілей).
- ✓ Викресли те, що не викликає у тебе особливого захоплення.
- ✓ Відмовся від бажань, для яких ти не маєш потрібних засобів. Наприклад, ти хочеш співати в хорі, але не маєш музичного слуху.
- ✓ Оціни, за який час ти можеш досягти мети. Обери одну мету, якої можна досягти у термін до трьох місяців. Запиши її:



156

4. У ході виконання учні повинні:
 - Написати на папері кілька своїх бажань (потенційних цілей).
 - Відкинути ті, що не викликають у них особливого захоплення.



- Відмовитися від бажань, для яких вони не мають потрібних засобів. Наприклад, хтось хоче співати в хорі, але не має музичного слуху.
- Обрати кожному одну мету, якої можна досягти досить швидко (*у термін до трьох місяців*).


Руханка (надати можливість відпочити і продемонструвати одну зі своїх цілей)

Запропонуйте дітям стати в коло. Охочі по черзі продовжують фразу «У мене є мета ...» й показують її пантомімою. Інші діти повторюють пантоміму і вгадують те, що хотіли сказати.


Підсумкові завдання (закріпити отримані знання)

1. Запропонуйте учням удома скласти план досягнення своєї мети і виконати його (*Завдання 5 із Роздаткових матеріалів для учнів*).

Завдання 5

 Виконай проект «Моя мета». Для цього на наступній сторінці:

- ✓ Запиши конкретні кроки (справи), що приведуть тебе до обраної мети.
- ✓ Визнач терміни їх виконання і запиши дату.
- ✓ Налаштуйся на успіх. Повір, що це тобі під силу.
- ✓ Виконуючи план, намагайся доводити до кінця кожну окрему справу. Роби про це відмітки.
- ✓ Не бійся помилок і невдач. Якщо у тебе щось не виходить, зміни свій план або спробуй ще раз.



157

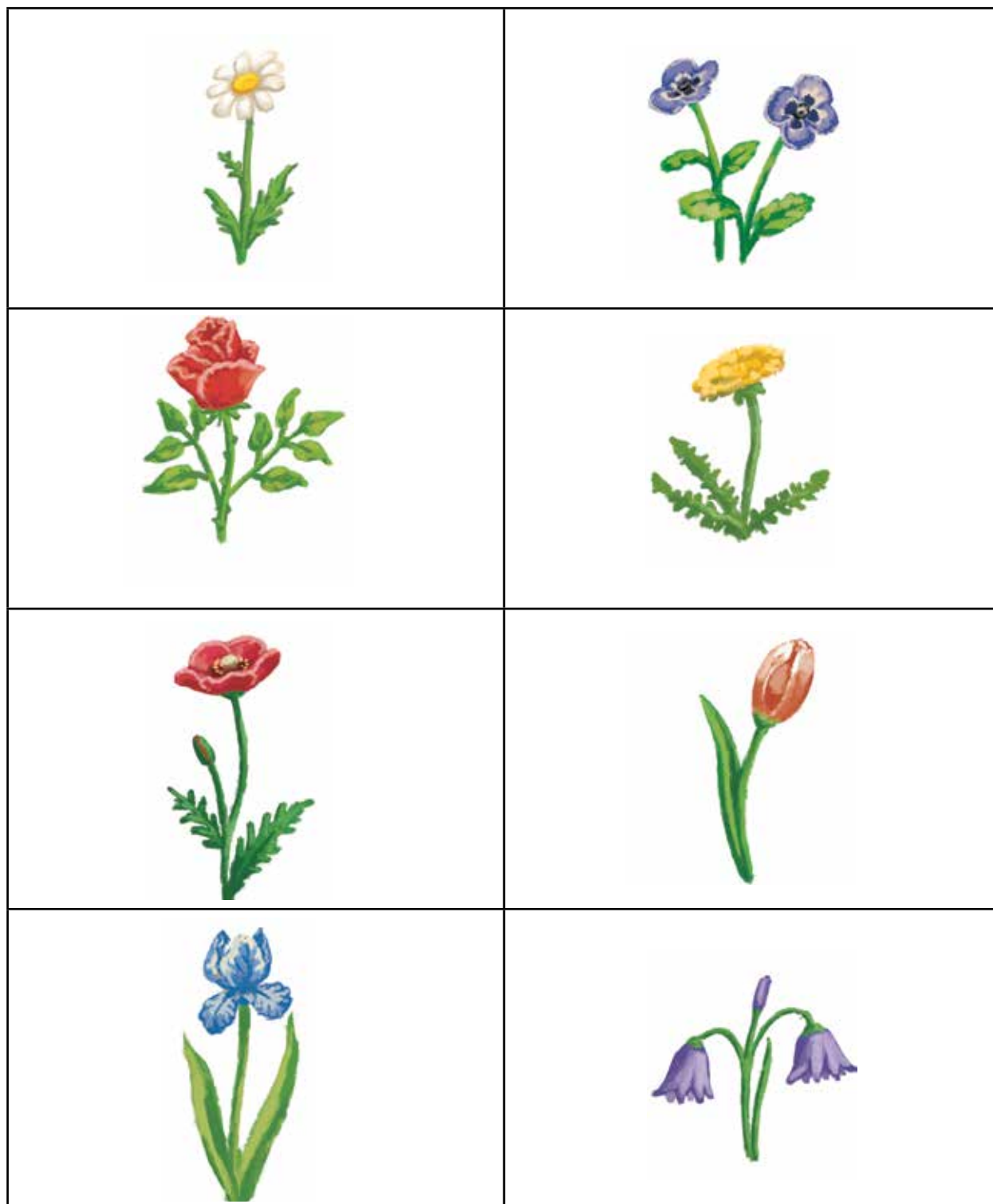
2. Зачитайте підсумки:

- Повага — це приязне, шанобливе ставлення до іншої людини, визнання її унікальності, особистих чеснот і заслуг.
- Щоб висловити повагу, намагайтеся ставитися до інших людей так, як ви хочете, щоб вони ставилися до вас.
- Якщо з дитинства навчитеся ставити цілі і досягати їх, сформуєте такі риси характеру, як цілеспрямованість, наполегливість, витримка, стійкість, рішучість. І тоді жодні труднощі та негаразди не спинять вас на шляху до успіху.








Додайте: «А ще на шляху до успіху нам неодмінно знадобиться удача».

3. Вправа «Хай щастить». Запропонуйте дітям стати боком у тісне коло, простягнувши праву руку у центр і, стрибаючи на одній нозі, разом промовити: «Хай сьогодні нам щастить, хай нам завтра пощастить, хай завжди усім щастить!» Завершіть заняття аплодисментами.

Додаток 4.1





Навчальне видання

*Фломбойнм Анна Володимирівна
Воронцова Тетяна Володимирівна
Пономаренко Володимир Степанович
Хомич Олена Леонідівна
Гарбузюк Ірина Вікторівна
Стаднік Наталія Володимирівна
Василенко Катерина Сергіївна
Місевич Анастасія Вікторівна
Соколівська Юлія Миколаївна
Майструк Ольга Віталіївна*

**«Вчимося жити разом»
Посібник для вчителя
з розвитку соціальних навичок
у курсі «Основи здоров'я»**

Літературне редагування: *Я. Паньків*
Художнє оформлення *О. Курило, С. Шпак, А. Кисліцина*
Обкладинка *О. Курило*
Комп'ютерна верстка: *Ю. Мирончик*
Коректор: *Я. Паньків*

Формат 60*84/8.
Папір офсетний. Гарнітура Петербург. Друк офсетний.
Ум. друк. арк. 27,06. Обл.-вид. арк. 27,00.
Тираж 1500 прим.

Видавництво «Алатон», 03164, Київ, вул. Олевська, 7.
Свідоцтво про внесення суб'єкта до Державного реєстру видавців
№ 4110 від 13.07.2011
Віддруковано з готових діапозитивів.

Віддруковано з готових діапозитивів
ТОВ «ОБНОВА КОМПАНІ»
03067, м. Київ, вул. Машинобудівна, буд. 50-А, оф. 113.