



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

Як досягти мети



Мета

Сприяти розвитку навичок цілепокладання, вчити оцінювати свої здібності і можливості на шляху до мети.

Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- пояснюють, чому важливо ставити перед собою конкретні цілі;
- називають характеристики «розумної» цілі (конкретна, вимірювана, досяжна, доречна і визначена в часі);
- пояснюють, що означає кожна характеристика;
- демонструють уміння використовувати SWOT – аналіз для того, щоб звіряти бажання з можливостями.

Обладнання і матеріали

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

Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати Роздавальні матеріали для учнів.
- Перевірити презентацію та відео до теми.



Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	12 хв
Перегляд відео «Історія успіху: з вантажника в мільйонери»	5 хв
Вправа «Як вибрати мету»	10 хв
Руханка «Сонце світить для тих, хто ...»	3 хв
Вправа «Ситуаційний аналіз»	10 хв
Підсумкові завдання	5 хв
<i>Усього тривалість</i>	<i>45 хв</i>

Рекомендації щодо проведення уроку

Знайомство / Відкритий мікрофон

Якщо у класі понад 20 учнів або не вистачає часу, виконайте вправу в парах.

Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому уроці»? Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх.
2. Оголосіть тему уроку: «Сьогодні ми дізнаємося, що таке цілі, якими вони бувають і ознайомимося з деякими прийомами планування майбутнього».

Слово вчителя: «Ми сприймаємо інформацію з навколишнього світу за допомогою зору, слуху, дотику, смаку та нюху. Щомиті органи чуття «бомбардують» наш мозок двома мільярдами одиниць інформації. Однак на рівні свідомості ми здатні обробляти одночасно лише 5–9 одиниць. Щоб уберегтися від перевантаження, наша підсвідомість фільтрує цей потік. Подібно до антени вона завжди вловлює лише те, що важливо для виживання, а також інформацію з глибоким емоційним змістом — ту, яку ми вважаємо важливою для себе. Плануючи своє життя, представляючи бажаний результат, ми робимо його емоційно значущим і налаштуємо на нього свою підсвідомість. Відтепер вона почне «полювати» за всією важливою інформацією. Завдяки цьому ми не упустимо можливостей на шляху до своєї мрії.

Цей факт підтверджений соціологічним дослідженням. Групу випускників університету запитали про їхні плани на майбутнє. Лише у 3 % опитаних такі плани існували у вигляді записів цілей, очікуваних результатів і етапів досягнення. Дослідження через 20 років показало, що дохід цих 3 % випускників перевищив сумарний дохід інших 97 %. І суб'єктивно вони відчували себе щасливішими і задоволенішими

своїм життям. Тому кожному важливо навчитися правильно ставити цілі».

Підсумуйте: «Мета — це мрія, яка має термін виконання».

3. Знайомство «Яким я уявляю своє майбутнє?» Запропонуйте учням заплітати очі і подумати про їхні мрії, надії на майбутнє. Попросіть їх уявити своє життя через 5 років. Дайте їм 1 хв на роздуми.
- Після цього запропонуйте виконати Завдання 1 із Роздавальних матеріалів для учнів і записати те, що вони уявили, за поданим планом.



- Знайомство. Учні по черзі називають своє ім'я та озвучують ОДНЕ з того, що написали.

Перегляд відео «Історія успіху: з вантажника в мільйонери»





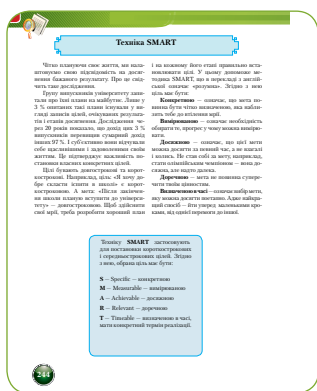
<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Istории-uspeha--lz-gruzchika-v-millioneri/>

Запитання для обговорення:

- У яких умовах виріс хлопець? (У багатому районі в бідній родині.)
- Чи легко йому було закінчити університет? Чому? (Складно, тому він працював на трьох роботах.)
- Що допомогло йому досягнути успіху? (Він з дитинства знав, чого хоче, наполегливо працював заради мрії.)

Вправа «Як обрати мету»

1. Розкажіть учням про техніку SMART із Роздавальних матеріалів для учнів.
- Ви можете зобразити це у вигляді схеми на дошці чи плакаті.
2. Вправа «Розумна мета»



- Роздайте учням Завдання 2 із Роздавальних матеріалів для учнів. Запропонуйте виконати завдання, розписавши одну свою мету за технікою SMART.

Запитання для обговорення:



- Які висновки можна зробити після виконання цієї вправи?

Підсумуйте: «Техніка SMART допомагає обирати "розумні" цілі».

Руханка «Сонце світить для тих, хто...»

- Запросіть учнів сісти в коло.

Слово вчителя: «Сонце світить для тих, хто вважає себе життєрадісним». Усі, хто вважає себе життєрадісним, міняються місцями.

- «Сонце світить для тих, хто збирається жити у місті».
- «Сонце світить для тих, хто збирається жити у селі».
- «Сонце світить для тих, хто збирається вчитися далі».
- «Сонце світить для тих, хто збирається йти працювати».
- «Сонце світить для тих, хто поважає себе».

Вправа «Ситуаційний аналіз»

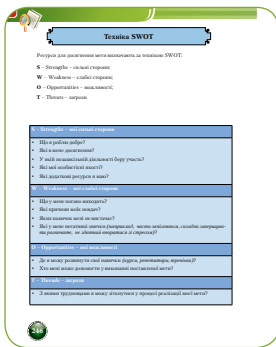
Слово вчителя: «Плануючи майбутнє, дуже важливо звіряти свої бажання з можливостями. У цьому вам допоможе корисний інструмент, який називається SWOT – аналіз».

- Запропонуйте охочим зачитати інформацію про складники техніки SWOT.

Ви можете зобразити це у вигляді схеми на дошці чи плакаті.

S – Strengths – ваші сильні сторони;
W – Weakness – ваші слабкі сторони;
O – Opportunities – можливості;
T – Threats – загрози.

- Запропонуйте учням виконати Завдання 3 у Роздавальних матеріалах для учнів.



Запитання для обговорення:

- Що нового ви дізналися завдяки цій вправі? (1-2 охочих.)

Підсумкові завдання (закріпити набуті знання)

1. Зачитайте висновки:

- Мета — це мрія, яка має термін виконання.
- Ретельне планування майбутнього допомагає досягти життєвого успіху і вищого рівня загального благополуччя.

- Техніки SMART та SWOT допомагають обирати цілі та зв'язати свої бажання з можливостями.
2. Продемонструйте трейлер до фільму «У гонитві за щастям».



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/U-pogon--za-shchastyam/>

Запитання для обговорення:

- Яку пораду дав батько синові під час гри? (Не витрачати час на баскетбол, бо в нього нема здібностей для цієї гри.)
 - Чому батько змінив свою думку? (Він побачив, що хлопчик засмутився.)
 - Які важливі слова він сказав синові потім? (Не слухати нікого, хто говорить, що він не здатний щось зробити. Навіть його.)
3. Домашнє завдання (діти виконують за бажанням)
- Скажіть, що «У гонитві за щастям» — чудовий фільм про складний шлях до мети, і запропонуйте переглянути його вдома.
4. Завершальна вправа «Відкритий мікрофон».
- Запропонуйте учням продовжити фразу «На цьому уроці я дізнав(-ла)-ся...» або «Мені сподобалося...».