



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 сходинку 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)

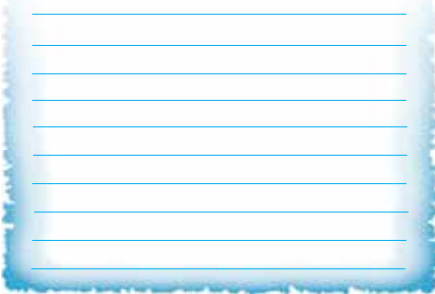
1. Об'єднайте учнів у пари за допомогою парних карток (Додаток 4.1).

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

