

МАРГАРИТА АРАДЖІОНІ  
ЛАРИСА ГРЕТЧЕНКО, ОЛЕКСАНДРА КОЗОРОГ  
НЕЛЯ ЛЕБІДЬ, ВАЛЕНТИНА ПОТАПОВА  
ІРИНА УНГУРЯН, ЗОЯ ФІЛОНЧУК

# КУЛЬТУРА ДОБРОСУСІДСТВА

БАГАТОКУЛЬТУРНІСТЬ

ВЗАЄМОПІДТРИМКА

ПОВАГА

СВОБОДА

СПІВПРАЦЯ

ТОЛЕРАНТНІСТЬ



6

КЛАС



Маргарита Араджионі, Лариса Гретченко, Олександра Козорог, Неля Лебідь,  
Валентина Потапова, Ірина Унгурян, Зоя Філончук

«Культура добросусідства»  
підручник для 6 класу закладів загальної середньої освіти

Видавничий дім «Освіта»



Підручник розроблено  
за модельною навчальною програмою  
«Культура добросусідства. 5–6 класи»  
для закладів загальної середньої освіти  
(авт. М. А. Араджионі, О. Г. Козорог, Н. К. Лебідь,  
В. І. Потапова, І. К. Унгурян)

## Зміст

Люба шестикласнице, любий шестикласнику! . . . . . 4

### ВСТУП

Продовжуємо знайомство з предметом  
«Культура добросусідства» . . . . . 5

**Розділ 1. Я, моя індивідуальність і безпека . . . . .15**

*Тема 1.* Мій приватний інформаційний простір . . . . .15

*Тема 2.* Зовнішні вияви індивідуальності:  
одяг, зачіски, косметика . . . . . 25

*Тема 3.* Ресурси і потреби . . . . .37

*Тема 4.* Моє безпечне дозвілля. Гра . . . . . 44

*Тема 5.* Знання і навички як ресурс власного розвитку . . . . . 54

**Розділ 2. Я в спільноті . . . . . 60**

*Тема 6.* Етикет під час релігійних свят у різних культурах . . . . 60

*Тема 7.* Ефективна комунікація та співпраця . . . . . 69

*Тема 8.* Ненасильницьке спілкування . . . . .75

*Тема 9.* Як розпізнати конфлікт і запобігати  
насильницьким конфліктам? . . . . .81

*Тема 10.* Безпечне освітнє середовище. Булінг. Кібербулінг . . . . 89

**Розділ 3. Я в громаді: діємо разом . . . . . 99**

*Тема 11.* Культура та різноманіття як ресурс  
для розвитку громади та країни . . . . . 99

*Тема 12.* Природне середовище як ресурс.  
Людина, дружна до природи . . . . .108

*Тема 13.* Підприємливість та ініціативність як ресурс  
розвитку власного добробуту і громади . . . . .119

*Тема 14.* Чим я можу допомогти іншим людям  
та бути корисним / корисною в громаді? . . . . .127

### ПІДСУМКОВЕ ЗАНЯТТЯ

Підбиваємо підсумки навчального року  
з предметом «Культура добросусідства» . . . . .135

Словник термінів . . . . .140

Використана література . . . . .143

## Люба шестикласнице, любий шестикласнику!







Щиро радіємо новій зустрічі з тобою! Дякуємо, що ти продовжуєш здобувати освіту і зростати разом із нами!

Ти тримаєш у руках підручник із предмета «Культура добросусідства». Дехто вже знайомий із ним із дитячого садочка або з початкової школи, а хтось уперше його побачив у 5 класі.

Уже знайомі тобі дівчата і хлопці — твої однолітки з різних куточків нашої країни — допоможуть ознайомитися з темами предмета «Культура добросусідства». Вони так само, як і мільйони громадян України, зараз переживають складні часи. Під час роботи з підручником ти дізнаєшся про те, з якими викликами вони стикаються у своєму житті зараз і як їх долають, як вони піклуються про себе та тих, хто їх оточує, здобувають знання і необхідні навички для життя, допомагають своїм близьким, друзям, усій країні перемогти у війні та сприяти відбудові України, її розвитку.

Пильнуй, бо з кожною новою темою ти матимеш нагоду дізнатися щось нове та цікаве не тільки про наших героїв, а й про самого / саму себе. Можливо, у їхніх особистих історіях ти побачиш себе, свою родину та край, у якому живеш. Це допоможе краще зрозуміти себе і тих, хто тебе оточує, навчитися співпрацювати і спілкуватися з різними людьми не тільки у віртуальному просторі, а й у реальному житті — у класі, спільноті, громаді, знайти нових друзів і утворити з ними мережу активних громадян України.

На шляху пізнання нового тобі допоможуть цікава інформація та корисні поради від авторок підручника і твоїх однолітків, а також різноманітні активності та практичні вправи. Вони виділені спеціальними позначками:

-  — Опрацюй інформацію
-  — Досліди, з'єднай, вибери, знайди
-  — Подумай, обміркуй
-  — Розкажи, обговори, розпитай
-  — Групова робота, зробіть разом
-  — Зроби сам / сама

Приємної та захопливої тобі подорожі сторінками нашого підручника!

Авторки



## ВСТУП

Привіт! Ми раді тебе бачити! Нам не байдуже, з яким настроєм ти прийдеш на урок із предмета «Культура добросусідства». Тож вибери одне або кілька зображень тих емоцій, які відчуваєш зараз. Якщо не можеш визначитися з емоціями — вибери стан «нейтрально». Ми просимо тебе це робити на початку і наприкінці кожного заняття.



### Продовжуємо знайомство з предметом «Культура добросусідства»

#### ОЧІКУВАННЯ

Під час нашої зустрічі ти:

- пригадаєш своє перше знайомство з предметом «Культура добросусідства» й дізнаєшся, як склалися долі наших героїв та героїнь, і за бажанням поділишся своєю власною історією;
- замислишся над цінністю особистих щоденників, сімейних архівів і усних свідчень;
- поміркуєш над тим, чого ти хочеш досягти впродовж цього навчального року.

Пригадай, що ти дізнався / дізналася з предмета «Культура добросусідства» з минулого року.

Чого саме ти очікуєш від цього уроку?

- 1** Продовжимо знайомство! Прочитай розповіді наших героїв — твоїх однолітків — про те, що змінилося в їхньому житті у 2022 році й чи вдалося їм здійснити свої плани саморозвитку.





### Славко

Добрий день! Ми з України! Пам'ятаєте мене? Я — з Піщанки Дніпропетровської області, але зараз тимчасово живу в Запоріжжі, тому що моя мама приїхала сюди працювати, а тато пішов добровольцем у ЗСУ. Раніше мені було цікаво разом із татом ремонтувати машини, а тепер я став цікавитися конструкцією квадрокоптерів і намагався навіть зібрати один зі старих деталей!



### Ліля

Здравейте! Здоровеньки були! Я з Одеси, проте деякий час ми з мамою вимушено жили в Румунії, а потім — у Болгарії. Ми вже повернулися додому, і я дуже радію, що зустрілася зі старими друзями і маю багато нових в інших країнах. А ще я трохи «підтягнула» свої знання з розмовної болгарської та румунської мов.



### Богдан

Буна зиуа, Лілю, з поверненням! Радий бачити всіх вас! Я, як і раніше, живу у Львові, але тепер мої батьки далеко від мене — мама готує нових пілотів, а тато працює в госпіталі десь на Сході України. Спілкуюся в мережі з однолітками з різних країн і розповідаю їм про події в Україні. Дуже переживаю за своїх друзів та подруг, які залишилися в Харкові.



### Данило

Шалом! Мир вам! Я — з Тростянця на Сумщині. Під час обстрілів був зруйнований наш дім і загинув мій вітчим, а нашу швацьку майстерню пограбували окупанти. Тож після визволення ми переїхали до Івано-Франківська, бо мама хоче будувати своє життя і бізнес на новому місці. Сумую за вітчимом, своїм домом, краєм і друзями. На жаль, не всі свої плани зміг здійснити влітку, проте все ще попереду!



### Марічка

Співчуваю, Данило, вашому горю. Телефонуй мені, якщо хочеш просто поспілкуватися або помовчати разом, а може ще чимось зможу допомогти. У нас на Тернопільщині все добре. Дуже переживаю за мого старшого брата, який нас захищає, але вірю в перемогу, і родиною, як можемо, допомагаємо нашим військовим і переселенцям.





### Софійка

Слава Україні! Я з героїчного Маріуполя! Щиро дякую всім за підтримку мене і наших городян у найважчі часи! Тато працював у Польщі за контрактом, і ми евакуювалися до нього. Наш будинок в Маріуполі зруйнований, тож поки що нема куди повертатися — живемо в Кракові. Я ходжу тут до школи, вчу польську мову і вже маю купу нових друзів, з якими хочу вас познайомити.



### Ксеня

Героям слава! Вітаю усіх! Я так само живу в Києві. Ми з однолітками утворили тут спільну групу, щоб допомагати переселенцям і літнім людям. Батьків майже не бачу: мама працює в лікарні, а тато відбудовує Ірпінь, тож намагаюся взяти на себе всі хатні справи і піклуюся про братика.



### Сашко

Привіт усім! Я теж живу вдома на Закарпатті. Минулої весни і літа довелося побачити багато людей із різних куточків країни. Ми з родиною допомагали на кордоні тим, хто приїздив на евакуаційних потягах, і я знайшов нових друзів серед переселенців у нашій школі. Мріємо скоро повернутися в Крим.



- 2 На карті Європи (див. форзац) знайди населені пункти, області або країни, які назвали наші герої, а також місце, де зараз живеш ти.



- 3 Дай відповіді на запитання.

- ▶ Які області або країни межують з твоїм сьогоdnішнім місцем проживання?
- ▶ Про який куточок нашої чи іншої країни ти хотів би / хотіла б дізнатися більше й знайти там нових друзів?
- ▶ Що змінилося у твоєму житті за минуле літо? Чи вдалося здійснити свої плани саморозвитку? Розкажи про свої перемоги і про те, як ти долав / долала складнощі.
- ▶ Чи допомогли тобі в житті знання, які ти здобув / здобула на уроках з предмета «Культура добросусідства»? Якщо так, то як саме?







Друзі, послухав я ваші історії і ще раз переконався в тому, що ми живемо в історичні часи! Тобто зараз відбуваються визначні події, про які ще довго будуть згадувати люди в різних куточках світу!

Так, згодна! Тому так важливо занотовувати поточні події і все, що ти зараз спостерігаєш, відчуваєш і переживаєш, про що думаєш. Допомогає в цьому щоденник. Як, наприклад, особистий щоденник Анни Франк з Амстердама чи особисті нотатки мого земляка — восьмирічного Єгора Кравцова з Маріуполя.



Мені здається, що щоденник чимось подібний до світлини, яка зафіксувала певний момент історії людини, родини чи країни загалом, або ж до «мовчазного друга», якому можна було б довіряти свої потаємні думки й переживання. Тому він, з одного боку, дуже особиста річ, а з іншого — може бути публічним, як, наприклад, блог у мережі.

Дійсно! Коли в мене не було доступу до інтернету і свого блогу, я вела особисті записи в паперовому щоденнику. А ще я пригадала, що психолог, який допомагав нам оговтатися після виїзду з Маріуполя, радив малювати або описувати події, які найбільше вразили. Це можуть бути окремі історії, а може бути щось на кшталт щоденника. Це дає можливість сформулювати свої думки, спогади й переживання, дати їм вихід або «вийняти» їх із себе і «відсторонити». Звісно, це дуже особиста інформація і її не варто оприлюднювати, а іноді буває корисним ці записи рвати і викидати або спалювати.



## СЛОВНИЧОК

**Щоденник** — повсякденні записи думок і спостережень автора про те, що він бачив і пережив. Важливими ознаками щоденника є датованість записів, їх регулярність, переривчатість, лаконічність і синхронність записів з описуваними в них подіями. Цим щоденники відрізняються від хронік і літописів, де записи під певними датами (зазвичай роками) могли робитися через декілька років чи навіть століть після того, як описані події відбулися.

**Блог** (з англ. *web log* — мережевий журнал чи щоденник подій) — це електронний ресурс, де користувачі регулярно розміщують свої записи, зображення чи мультимедіа у вигляді постів. Пост можна порівняти з окремим датованим записом у звичайному паперовому щоденнику. Проте, на відміну від паперового особистого щоденника, пости в блозі зазвичай розміщують з метою зробити їх *публічними*, тобто доступними для ознайомлення широкому колу читачів.

## ЦЕ ЦІКАВО

Регулярне ведення записів залежно від календарного плину часу здавна було відомо в Європі у формі повсякденної хроніки, щоденника того, хто подорожує, корабельного бортового журналу, лічильної книги. Появу особистих щоденників зазвичай пов'язують із посиленням потреби людини в самоаналізі та самодисципліні. В Англії та Німеччині такі записи велися з кінця XVII ст., у Франції — із середини XVIII ст. Однак поширення моди вести щоденники розпочалося у другій половині XVIII ст. У щоденниках послідовно описувалися повсякденний плин життя, думки і переживання автора або авторки поряд із враженнями від навколишнього світу. Автори цих щоденників переважно були дуже освіченими людьми аристократичного походження.





Записи велися в зошитах і записниках. Щоденник зазвичай починали так, немовби книгу: з любов'ю і вигадкою оздоблювали титульний аркуш, ставили назву, своє ім'я, підпис, дати, прикрашали все це віньєтками та малюнками. Високого рівня щоденникова культура досягла в першій половині ХІХ ст. У цей час стало модним публікувати свої записи, тобто щоденники стали доступні для ознайомлення іншим людям. Щоденники стали важливим джерелом інформації про історичні події, життя людей, їхній світогляд, цінності, ставлення і їхню зміну в часі та просторі. У наш час зберігається традиція ведення паперових особистих щоденників, проте останні десятиріччя значного поширення набули мережеві щоденники — блоги і відеоблоги (влоги).

4 Чи ти вів / вела коли-небудь особистий щоденник чи блог / влог?

Якщо так, розкажи про це, спираючись на запитання.



- ▶ Як і чому виникла потреба вести особистий щоденник чи блог / влог?
- ▶ Наскільки регулярно ти робиш свої записи чи пости?
- ▶ Що саме тобі подобається описувати в щоденнику — події чи свої думки?
- ▶ Чи готовий / готова ти оприлюднювати (показувати іншим) свої записи?
- ▶ Якщо ти є автором / авторкою блогу, то де саме ти розміщуєш свої публікації?

### СЛОВНИЧОК

**Віньєтка** — невеликий малюнок або орнамент, який розташовують на початку або наприкінці тексту не для ілюстрації змісту, а щоб відокремити окремі його частини. Також віньєтки можуть бути елементом дизайну сторінки — прикрашати поля або кутові частини аркуша. Зазвичай віньєтками є рослинні мотиви, адже саме слово походить від французької назви виноградної лози. Проте трапляються зображення людей і тварин, абстрактні малюнки.







### Марічка

Друзі, привіт! Учора розповіла моїй бабусі про щоденники і дуже здивувалася, коли вона раптом принесла мені старий зошит. У ньому були записи моєї прабабусі про події Другої світової війни на Тернопільщині й український спротив. Це сімейна реліквія, яка за радянських часів зберігалася таємно в схованці. А ще старовинні фотографії та листи! Каже, що це лише частина нашого сімейного архіву!



### Сашко

Вітаю, Марічко! Уявляю, як тобі цікаво зараз усе це роздивлятися і читати. Я теж іноді переглядаю наші старовинні сімейні фотографії. На жаль, їх залишилося дуже мало з кримської гілки моєї родини. Коли батьків моєї бабусі й дідуся в 1944 р. відправили в депортацію, вони не могли взяти із собою багато речей, тож більшість їхніх сімейних документів і світлин не збереглася...



### Данило

Привіт, друзі! Я тільки зараз збагнув, що старі фотоальбоми моєї мами і якісь папери родини було знищено разом із нашим будинком. Добре, що збереглися цифрові світлини на гугл-диску. Треба спитати в мами: може, якісь старі світлини з тих, що ми втратили, є в її родичів. Їх можна відсканувати чи перефотографувати й так відновити наш сімейний архів.



### Софійка

Слушна ідея, Данило! Моя мама після подій 2014 р. в Маріуполі відсканувала пам'ятні світлини й документи сімейного архіву. Тож вони в нас і збереглися. Хоча, звісно, сімейні архіви — це не тільки світлини, щоденники, листи, документи, а ще й книги, аудіо- та відеозаписи сімейних свят, квитки на визначні культурні події тощо. Тобто все, що стосується життя, спогадів та досвіду не тільки однієї людини, а й декількох поколінь.



### Славко

Друзі, дякую за ідею! Дійсно, найнадійніший спосіб зберігання таких пам'ятних речей зараз — цифровий. Спробую найближчим часом із мамою передивитися, що там є в нашому сімейному архіві, і зроблю резервні копії! А ще, може, знайду щось цікавеньке про свою родину й поділюся з вами.



- 5** Якщо тобі вдалося цікавою тема особистих щоденників, зроби перший крок — заведи паперовий чи електронний щоденник і зроби в ньому свій перший запис. Буде цей щоденник особистим чи відкритим і публічним, вирішувати лише тобі.

### КОРИСНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

#### Як провести особисте архівування

1. Порадитися з дорослими членами родини і зібрати разом із ними докупи всі паперові й електронні носії інформації, що складають ваш сімейний архів і які, на ваш погляд, варто зберігати.
2. Опрацювати / організувати цей архів, тобто розкласти всі матеріали за певними критеріями, наприклад, за хронологією (століттями, роками тощо), або за носієм інформації (паперовий / електронний), або за категорією (світлина, документи, листи, спогади, щоденники, колекції чогось, відеоінтерв'ю тощо), або за приналежністю (певної людини чи родини) тощо.
3. Визначитися зі сховищем, де буде розміщено цифрові копії. Переконайся в його захищеності й можливості доступу до нього тепер і в майбутньому лише тобі і членам твоєї родини.
4. Відсканувати чи перефотографувати паперові носії інформації і завантажити їх у сховище разом із цифровими носіями інформації. Щоб нічого не загубилося, варто присвоювати файлам відповідні назви й сортувати їх за певними папками-дос'є, відповідно до критерію (чи критеріїв), який обраний для організації архіву.
5. Залучити до цієї роботи твоїх рідних й далеких родичів — можливо, у них є щось цінне, що варто було б додати до вашого сімейного архіву.
6. Розпочати збирати поточний матеріал, писати свої спогади, події, переживання та архівувати їх, щоб залишити письмову спадщину прийдешнім поколінням.

- 6** Поміркуй над запитаннями і вибери одну із чотирьох відповідей на с. 13. Обґрунтуй свій вибір.
- ▶ Про що можуть розповісти світлина і записи із сімейних архівів?
  - ▶ Чи потрібно їх робити публічними?

1 Це приватна інформація родини, тому її не можна поширювати

2 Це частина культурної спадщини народу, тож її обов'язково треба робити публічною

3 Це приватна інформація родини, яка є частиною історії країни. Вважаю, що її можна поширювати, але за згодою інших членів родини

4 Не визначився / не визначилася

7 Розгадай ребус-фразу.



Друзі, щось ми все розмовляємо про минуле та теперішнє, а давайте про наше найближче майбутнє! Марічка, от які в тебе плани на цей навчальний рік?



О, непросте запитання. Пам'ятаєш, як ми в 5 класі робили карту цілей із кроками до їхнього втілення. Тож я зробила такий план знову. У мене зараз три цілі. Одна з них — це «підтягнути» математику та іноземні мови, а інші — досить особисті, не буду про них писати.



Марічко, якщо буде потрібна допомога, звертайся. Мені вчителька каже, що я «математичний геній», тож можу пояснити, якщо не зрозуміло.



Дякую, Ксеню!  
А в тебе які навчальні цілі?



Минулого року в моєму свідоцтві досягнень мене не все влаштувало, і батьки мені дорікали, тож цього року хочу поліпшити свої результати. Мій батько каже, що зараз у кожного свій фронт: хтось захищає країну, дехто відбудовує, декотрі розвивають бізнес, а ми маємо добре вчитися.

- 8** Поміркуй і визнач три свої найголовніші цілі на цей навчальний рік. Склади план їхнього досягнення й розпочинай втілювати його в життя!

### ПІДСУМУЙМО РАЗОМ

Покажи на «шкалі емоцій» (див. форзац), із яким настроєм ти завершуєш заняття.

Розкажи, чи справдилися твої очікування від заняття. А ще в тебе є можливість продемонструвати рівень оволодіння цією темою. Для цього покажи вчителю / вчительці на малюнку гори (див. форзац), де саме ти перебуваєш. Якщо ти тільки на початку шляху, вибирай позначки висоти в 100 або 200 метрів, якщо ж ти відчуваєш, що досягнув / досягнула значних висот, вибирай 1000, 1200 м і навіть вище! Не забувай це робити наприкінці кожного заняття за нашим підручником.

Які думки, висловлювання або поради героїв подобаються тобі найбільше, були цінними для тебе? Поясни чому.



# РОЗДІЛ 1. Я, МОЯ ІНДИВІДУАЛЬНІСТЬ І БЕЗПЕКА

Привіт! Ми раді тебе бачити знову! Який у тебе настрій?



## Тема 1. Мій приватний інформаційний простір

### ОЧІКУВАННЯ

Під час нашої зустрічі ти:

- дізнаєшся, що таке приватний та публічний інформаційний простір і чому треба захищати свої персональні дані;
- поміркуєш щодо доброчесності в соціальних мережах;
- визначиш переваги та ризики селфі, особистих історій, блогінгу на власних сторінках в інтернеті.

Пригадай, що ти вже знаєш за цією темою.

Чого саме ти очікуєш від цього уроку?



Привіт, друзі! Не знаю, як ви, а я все ще перебуваю в роздумах після нашого минулого уроку. Пам'ятаєте, ми розмірковували над тим, яку інформацію можна публікувати, а яку — ні. І взагалі, що можна публікувати про себе особисто, щоб це не порушило мої кордони і кордони інших людей?

Дійсно цікаве питання. Я теж над ним розмірковую, особливо коли пишу щось у мережі.





1 Дай відповіді на запитання.



- ▶ Чи замислювався / замислювалася ти над тим, як виглядає твій власний інформаційний простір?
- ▶ Ми вже обговорювали з тобою питання особистих кордонів та твоє право на самовираження. А чи поширюється це право на твій інформаційний простір?
- ▶ Як ти визначаєш особисті кордони у власному інформаційному просторі?
- ▶ Як ти розумієш свої особисті кордони в інтернеті?
- ▶ Чи є для тебе інтернет засобом самовираження? Якщо так, то як саме?
- ▶ Що є небезпечним для тебе в інтернеті, коли ти «відчиняєш» для інших свою «інформаційну кімнату»?

### СЛОВНИЧОК

**Інформаційний простір** — це сукупність інформації, результати комунікаційної діяльності суспільства в певному організованому просторі. Зокрема, це інтернет-простір, де ми за допомогою різних електронних девайсів можемо бути на зв'язку з важливими для нас людьми, певним чином контролювати те, що відбувається навколо, дізнаватись останні новини в країні та у світі.

**Персональні дані** — відомості чи сукупність відомостей про фізичну особу, яка може бути визначена (знайдена, ідентифікована) за ними.

2 За допомогою схеми визнач свої щоденні онлайн-справи у власному інформаційному просторі. Для цього зроби такі кроки.



- Перемалюй схему у свій зошит або скористайся готовою за QR-кодом.
- Упиши в малюнок у формі «нотатки» відповідь на запитання «Які соціальні медіа чи месенджери ти використовуєш?».
- У колі вибери той пристрій, який ти найчастіше використовуєш для доступу до мережі «Інтернет».
- Для чого ти використовуєш інтернет? Вибери з переліку на с. 17 варіанти дій, які ти зазвичай виконуєш, користуючись інтернетом, або додай свій варіант і впиши їх у схему.



<http://vse.ee/boxr>



- Напиши у «блискавці», що для тебе може стати загрозою або небезпекою в інтернеті.
- Збережи цей малюнок та пам'ятай, що він має ознаки приватності, тому саме тобі вирішувати, чи ділитися цією схемою з іншими, чи ні.

*Перелік дій, які ти зазвичай виконуєш у мережі:*

- беру участь в онлайн-обговореннях / дискусіях;
- беру участь в онлайн-опитуваннях
- веду блог / власний сайт
- відвідую соціальні мережі
- переглядаю сторінки
- залучаюся до створення рейтингів продуктів
- замовляю послуги онлайн
- маю профіль у соціальних мережах
- коментую пости
- переглядаю / завантажую відео, музику, тексти
- пишу пости / статті / сторіз
- купую товари онлайн
- реагую на фото / пости / сторінки
- розміщую інформацію на своїй сторінці в соціальних мережах
- розміщую світлини, сторіз
- розпочинаю онлайн-флешмоби
- слухаю подкасти
- читаю пости

### ЦЕ ЦІКАВО

Згідно із законодавством України, приватне життя в інформаційному контексті включає в себе конфіденційність комунікацій, зокрема секретність телефонних розмов, електронної пошти та інших форм спілкування; інформаційну недоторканність приватного життя, зокрема персональних даних в інтернеті.

До персональних даних належать:

- ім'я та прізвище;
- дата та місце народження;
- сімейний стан;
- паспортні дані;
- професія;
- контактні дані тощо.

Разом із тим, паролі та акаунти не є персональними даними, адже не несуть ніякої конкретної інформації про особу. Але вони можуть бути використані в скоєнні віртуальних злочинів. Такі дані можуть ставати загальнодоступними тільки зі згоди користувача та видалені при першому ж їх проханні.







Категорія «персональні дані» охоплює не лише друковану текстову інформацію, а й зображення людини (фотографії, відео й голос), зокрема зафіксовані в громадських місцях.

Право на приватність гарантується Конституцією України. Зокрема, ст. 31 гарантує комунікаційну приватність (таємницю листування, телефонних розмов, телеграфної та іншої кореспонденції), ст. 32 — інформаційну приватність («ніхто не може зазнавати втручання в його особисте і сімейне життя, крім випадків, передбачених Конституцією України», «не допускається збирання, зберігання, використання та поширення конфіденційної інформації про особу без її згоди»).


Водночас на період дії правового режиму війни або воєнного стану можуть обмежуватися конституційні права і свободи людини і громадянина, зокрема ст. 31–32.




Добрий день,  
ми з України!



Усім привіт! Радий,  
що ви вийшли на зв'язок! Але  
не знаю, чи можна питати, де саме  
ви перебуваєте зараз. Чи не  
нашкодить це комусь із вас?




Вітаю! Мене  
особисто можеш питати.  
Тепер це вже досить безпечно,  
не те що тоді, коли ми були  
в окупації та ховалися.



Я в Запоріжжі,  
тому селфі та фото присилати  
не буду, щоб випадково не попало  
в кадр щось зайве.



Дякую, Славку,  
за нагадування, що  
деякі світлини можуть  
завдати шкоди,  
якщо їх поширювати. Адже  
за ними можна встановити  
точне місцерозташування  
пам'яток, будинків,  
важливих об'єктів.



Так,  
зараз варто бути  
дуже обережними  
з інформацією  
в соцмережах і взагалі  
в інтернеті.





Для багатьох людей інтернет — це світ отримання інформації, розваг та спілкування з друзями і знайомими з різних частин планети. Але важливо пам'ятати, що за відміткою геолокації на пості чи фотографії, смішним відео в соціальній мережі чи якимось повідомленням може ховатися справжня небезпека. Особливо в наш час, коли інформаційна війна набирає обертів. Тож у мережі з'являється ще більше злочинців, фейків (з англ. — підробка, фальшивка). Приватний матеріал використовувався для планування військових нападів і ракетних обстрілів у містах країни. Тому експерти з кібербезпеки радять видаляти геолокації з ваших особистих постів задля забезпечення власного захисту та захисту інших.

**3** Попрацюй у малій групі.



- Розгляньте таблицю нижче і перемалюйте її в зошит.
- Заповніть першу колонку, відповідаючи на запитання «Що нам відомо з теми «Права дітей в інтернеті»?».
- Перегляньте відео «Посібник з прав людини для інтернет-користувачів».
- Обговоріть відео та заповніть другу колонку, відповідаючи на запитання «Що нового ми дізналися з відео або що викликало запитання під час перегляду?».
- Презентуйте результати спільної роботи.
- Обговоріть у загальному колі запитання, які виникли під час перегляду, а також поміркуйте вголос, яким чином поради, надані у відео, зберігають приватність вашого інформаційного простору.



<http://vse.ee/boxr>

<p>Що нам відомо з теми «Права дітей в інтернеті»? (заповнити до перегляду)</p>	<p>Що нового ми дізналися з відео або що викликало запитання під час перегляду? (заповнити після перегляду)</p>





- 4** Установи відповідність між ситуацією, яка стосується приватного простору, приватної інформації, та шляхами її вирішення чи захисту.



### Ситуації

- 1** Людина зламала чужий акаунт і публікує пости від чужого імені.
- 2** Людина розмістила фото без згоди осіб, які на ньому зображені.
- 3** Людину шантажують поширенням приватної інформації та вимагають переказати гроші.
- 4** Людина залишила свій акаунт відкритим у бібліотеці. Інша людина використала цей акаунт, щоб залишити образливий коментар на сторінці закладу освіти.
- 5** Людина розмістила в себе на сторінці неправдиву інформацію, образливі чутки про іншу людину / людей.
- 6** Людині погрожують, переслідують у приватному спілкуванні онлайн.

### Шляхи вирішення

- а** Зробити скрин та звернутись онлайн до кіберполіції.
- б** Звернутися до батьків по допомогу.
- в** Зробити скрин та звернутися за телефоном 102 або до найближчого відділку поліції.
- г** Видалити інформацію, якщо не я її розмістив / розмістила, і зробити відповідне пояснення на сторінці.
- д** Блокувати користувачів / користувачок у соціальній мережі чи месенджері.
- е** Повідомити про контент з використанням опції «Поскаржитись на контент» у соціальній мережі чи месенджері.

- 5** Зваж негативні та позитивні наслідки розміщення в інтернеті твоєї персональної інформації. «Поклади» на одну шальку негативні наслідки, на іншу — позитивні. Визнач, що переважило.



**6** У загальному колі обговоріть результати виконання попередньої вправи, спираючись на запитання.



- ▶ Які наслідки — негативні чи позитивні — було легше визначити? Чому?
- ▶ Як ви визначали, що є негативним наслідком, а що — позитивним?
- ▶ Чи були у вас випадки, коли той самий наслідок ви розглядали і як позитивний, і як негативний? Якщо так, то наведіть приклад.



**Славко**

Друзі, я щось заплутався у визначенні *приватного інформаційного простору та публічної інформації*. Чи можете ви мені пояснити на прикладах?



**Марічка**

Для мене зрозуміло, що приватний інформаційний простір — як особиста кімната, до якої я можу запрошувати або ні.



**Славко**

Але, якщо я сам «тримаю відкритими двері» — розміщую фото, публікую сторіз, роблю селфі, — чи буде це вважатися моїм приватним простором?



**Софійка**

Славку, ти поставив дуже цікаве питання. Коли ти розміщуєш свою світлину, то немовби надаєш згоду, щоб вона стала публічною інформацією. Але це не дає право іншим людям використовувати її без твоєї згоди.



**Славко**

О, точно! Я бачив, як дуже часто в соціальних мережах пишуть: «А можна я розміщу твоє фото в себе на сторінці?».



**Софійка**

Так, це дуже правильно — питати згоду. Водночас, коли ти ставиш таку функцію, як «репост», це є фактичний «дозвіл» на розповсюдження того чи іншого зображення. Якщо ж функція «репост» буде вимкнена, це означає, що чуже фото не можна буде використовувати.





**Славко**

А якщо це фото з друзями або родичами, теж потрібно питати їхньої згоди на публікацію?



**Софійка**

Так! Обов'язково слід питати згоди навіть у тих людей, які разом із тобою на світлині. Може, хтось із них не бажає залишати своє зображення в інтернеті. Також варто бути готовим до того, що користувачі можуть по-різному реагувати на розміщені світлини, зокрема й негативно коментувати чи використовувати їх у своїх цілях.



**Славко**

Зрозуміло, що потрібно видаляти все, чим я не хочу ділитися з незнайомцями. Наступного разу, коли захочу запостити щось у себе на сторінці, ретельно поміркую, чи не зможе ця інформація бути використана проти мене або проти інших людей.



**Софійка**

Безперечно, але не слід впасти в паніку та видалятися з усіх соцмереж. Варто просто виконувати правила інтернет-етикету, з якими ми ознайомилися в 5 класі, і з повагою ставитися до приватності інших людей. А знання про захист приватного інформаційного простору підкажуть, як діяти в будь-яких непередбачених ситуаціях.



**Ксеня**

Принагідно хотіла запитати. У мене є такий паперовий альбом-анкета, де я писала все про себе, особисті якості, вподобання. А потім пропонувала друзям і подругам залишити в ньому таку саму інформацію про себе. Чи є це приватною інформацією? Чи я порушую приватний простір інших тим, що читаю і зберігаю таку інформацію або дозволяю з нею ознайомлюватися іншим однокласникам та однокласницям, адже таким чином я її теж роблю публічною?



**Софійка**

У цьому разі це, як із фото! Друзі, коли погоджуються писати у твоєму альбомі-анкеті, дають згоду на те, щоб ти прочитала. Але, якщо передбачено, що цю інформацію будуть читати інші, потрібно про це також попередити та отримати згоду.







### Марічка

Софійко, ти тут згадувала про захист приватного простору. А як можна захистити його, якщо дівчина розмістила на своїй сторінці в соціальній мережі скриншот особистого листування з однокласником, який ділився з нею своїми почуттями до іншої дівчинки?



### Софійка

У цьому разі йдеться про порушення права на приватність, зокрема конфіденційність кореспонденції та можливе розголошення обставин приватного життя іншої особи, що є порушенням ст. 31 і 32 Конституції України. Це називається «протиправне діяння», і людина за це має нести цивільно-правову відповідальність, яку визначить суд.



### Данило

Софійко, ти наче суддя в телепередачі говориш. Звідки ти все це знаєш?



### Софійка

Я раджуся з батьками, багато читаю на цю тему, дослухаюся до порад фахових юристів щодо захисту приватності в інтернеті. Це важливо, коли ведеш свій блог і багато працюєш в інтернеті.



**7** Зроби самоаналіз власної поведінки в інтернеті за допомогою мішені.\*

- Намалюй подібну мішень (с. 24) у зошиті або відскануй QR-код.
- Відповідно до тверджень обведи свою оцінку від 0–10, де 0 — геть погано, 10 — дуже добре. Пам'ятай, що в самоаналізі правильної відповіді немає й ніхто, окрім тебе, цю інформацію оцінювати не буде.
- З'єднай усі обведені цифри та отримай власний профайл.



<http://vse.ee/boxr>

\* Навчально-методичний посібник «Онлайн» <https://www.osce.org/project-coordinator-in-ukraine/483530>



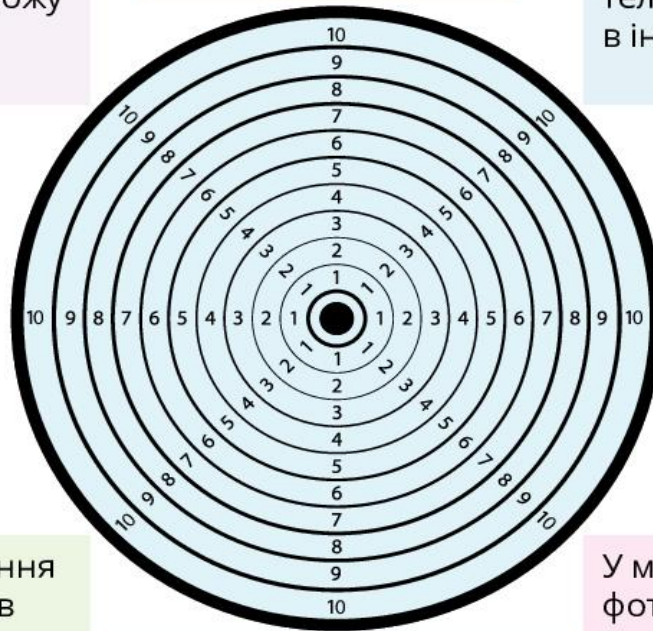


Я пам'ятаю паролі від усіх моїх акаунтів та профілів. За бажанням я можу видалити з них інформацію

Я розміщую фото-графії чи відео з іншими людьми лише за їхньої згоди

Моя персональна інформація (дата народження, адреса, телефон) відсутні в інтернеті

Я знаю, до кого звертатися в разі небезпеки в інтернеті



Я знаю, як налаштувати конфіденційність

Я розумію значення особистих архівів родини

У моїх постах і сторіз я з повагою ставлюся до інших людей і не публікую їхню приватну інформацію

У мережі відсутні фотографії чи відео, про які я жалкую і хотів би / хотіла б їх видалити

**8** Переглянь відеоролик «Безпечний інтернет 2022».



- Після перегляду відеоролика на мішені, де вже був зроблений твій профайл у попередньому завданні, ще раз постав позначки та з'єднай їх іншим кольором.

- Порівняй, як змінився твій профайл після отриманої інформації під час перегляду.



<http://vse.ee/boxr>

**ПІДСУМУЙМО РАЗОМ**

Покажи на «шкалі емоцій» (див. форзац), із яким настроєм ти завершуєш заняття.

Розкажи, чи справдилися твої очікування від заняття.

Продемонструй рівень оволодіння цією темою, указавши на малюнку гори (див. форзац), де саме ти перебуваєш.

Які думки, висловлювання або поради героїв подобаються тобі найбільше, були цінними для тебе? Поясни чому.



Привіт! Ми раді тебе бачити знову! Який у тебе настрій?



## Тема 2. Зовнішні вияви індивідуальності: одяг, зачіски, косметика

### ОЧІКУВАННЯ

Під час нашої зустрічі ти:

- дізнаєшся, яке значення відіграє одяг у житті людини;
- замислишся над тим, чому люди носять прикраси, змінюють зачіски, фарбують волосся, застосовують макіяж;
- поміркуєш щодо власного ставлення до свого зовнішнього вигляду та гардеробу.

Пригадай, що ти вже знаєш за цією темою.

А чого саме ти очікуєш від цього уроку?



#### Сашко

Привіт, друзі! Я все ще розмірковую щодо публікації сімейних архівів: що саме хотів би і міг опублікувати в інтернеті, щоб розповісти про свою родину і не зашкодити чийсь приватності. Переглянув світлини й здивувався, як багато вони можуть розповісти про зображених на них людей. Зокрема, як одягалися раніше люди в Криму і на Закарпатті, у місті та в селі, якими раніше були національні костюми та військовий стрій, що одяг може розповісти про професію тощо.



#### Марічка

Привіт, Сашку! Цілком згодна з тобою! Ти ж пам'ятаєш, що я захоплююсь модою і часто передивляюся не тільки сучасні модні журнали, а й старовинні світлини, де зображені люди в різних вбраннях. Проте мене завжди більше цікавили кольори, крій, силуети, краса і зручність одягу. Чесно скажу: я не дуже замислювалася над тим, що він може розповісти про людину, яка його вдягає. Яким чином одяг може зробити кожную людину такою неповторною та унікальною?





**Сашко**

Дійсно цікава тема! Нумо покличемо наших друзів і спробуємо поговорити про це.

### СЛОВНИЧОК

**Мода** — поєднання смаків і поглядів, які поширені серед людей упродовж певного часу. Мода може проявлятися в одязі, харчуванні, манері поведінки тощо.

**Стрій** — те саме, що костюм, убрання.

### ЦЕ ЦІКАВО

У давні часи люди почали носити одяг, аби зберегти тепло в холодну пору року й захиститися від палючого сонця, колючих рослин чи комах. Як одяг перші люди використовували шкури тварин, які просто напинали на плечі. Із часом почали їх зшивати, оздоблювати візерунками й навіть придумали шпильки, пряжки і гудзики, а також різні прикраси. Це відбувалося тому, що люди хотіли бачити свій одяг практичним, зручним, красивим. А ще вони хотіли цим продемонструвати свою індивідуальність, виділитися серед інших.



Коли люди навчилися виготовляти тканини, одяг став більш різноманітним та вишуканим. Поступово з'явилася мода носити те чи інше вбрання. За одягом люди могли більше дізнатися одне про одного та справити враження. Адже одяг підкреслював приналежність людини до певної групи, її матеріальне становище в ній, був віддзеркаленням особливостей занять, звичаїв і вірувань особистості.



- 1 Розглянь світлини. Визнач, що ти міг би / могла б розповісти про зображених людей за їхнім одягом.



Ти ще з початкової школи знаєш про те, що одяг буває верхнім і спіднім, літнім і зимовим, чоловічим і жіночим, дорослим і дитячим, повсякденним і святковим. Існує також спеціальний одяг — уніформа. Її носять для того, щоб було зручно виконувати певну роботу та щоб не забруднити своє власне вбрання (наприклад, одяг будівельників, лікарів, пожежників); захистити себе; працівників легко було впізнати серед інших людей тощо. Серед спеціального одягу виділяють також *формений* (у спортсменів, військових тощо) чи *фірмовий* одяг, який можна побачити на співробітниках різних компаній (наприклад, авіакомпаній, банків, супермаркетів).





Окремо можна виділити народний стрій. Він є невід’ємним елементом культурної самобутності будь-якого народу. Він розповідає, який клімат у місці проживання цього народу, чим займалися люди за старих часів, яку сировину для пошиття одягу виробляли в регіоні (наприклад, бавовну, вовну, льон, коноплі, шовк тощо), які барвники використовували, з ким жили по-сусідству, яку релігію сповідували, світоуявлення людей і ще багато чого іншого. Так, наприклад, народний український костюм Волині, Буковини чи Слобожанщини може суттєво вирізнятися через різні природні умови проживання, культурні впливи тощо. Проте й має багато спільних елементів, пов’язаних з культурою і світоуявленням етнічних українців.



Будь-який національний костюм складався впродовж довгих часів, доки не набув усталеного вигляду. Народний стрій не тільки робить «впізнаваною» приналежність людини до певної культури і дозволяє ідентифікувати (відрізнити) «свого» від «чужого», але й згуртовує людей, формує відчуття спадковості та причетності, стає важливим символом національної ідентичності.

- 2 Розглянь малюнки деяких святкових народних українських костюмів із різних історико-культурних регіонів України. Установи відповідність між зображенням костюмів та назвою регіону, у якому вони були поширені. Якщо тобі складно це зробити, можеш знайти підказки у відеороликах проєкту «Спадок» або віднайти подібні вбрання в інтернеті.



<http://vse.ee/bpec>

Поділля

Слобожанщина

Волинь



- 3 Пригадай світлини своїх прабабусь і прадідусів у народних костюмах. Дай відповіді на запитання.

- ▶ Чи було схоже їхнє вбрання з тим, яке ти бачиш на малюнках в інтернеті?
- ▶ Що в них спільного і чим вони різняться?
- ▶ Які елементи народного вбрання твоєї культури тобі подобаються найбільше і чому?
- ▶ Представники яких етнічних культур, окрім української, мешкають у твоїй громаді або твоїй області чи регіоні?
- ▶ Чи знаєш ти, який вигляд має народний стрій, заведений в їхніх культурах?

- 4 У малій групі розгляньте зображення деяких народних костюмів представників різних етнічних культур, які мешкають в Україні. Поміркуйте, чому могла виникнути схожість чи відмінність деяких із цих строїв або їхніх окремих елементів.





Азербайджанці



Болгари



Вірмени



Кримські татари



Німці



Молдовани



Поляки



Румуни



Угорці

**5** Поміркуй над запитаннями.

- ▶ Чи варто в сучасному світі зберігати й популяризувати народні строї?
- ▶ Які елементи народного строю чи аксесуари сьогодні можна побачити на перехожих?
- ▶ Як традиції втілюються в сучасному одязі? Чому сьогодні багато людей цінують та носять традиційний одяг?



**Ліля**

Привіт, друзі. Дякую, Марічко, за чудові волинські візерунки — буду вишивати ними свою нову сорочку! Нещодавно зі своїми новими друзями з Болгарії обговорювали питання щодо зовнішності. Для багатьох із них дуже важливо мати стильний вигляд та носити брендові речі. Але ж не кожна родина може собі дозволити це, особливо ті, які виїжджали з дому лише з однією валізкою, як наша, наприклад. Для мене зовнішній вигляд у людини — не головне. А що ви думаєте із цього приводу?

**Данило**

Привіт! Дуже підтримую тебе в цьому. Мій дідусь, який більшу частину свого життя шив одяг, завжди казав, що справжня краса не лише в нашому зовнішньому вигляді, а й у словах та вчинках, у тому, як ти себе поводиш. Тому я не дуже переймаюся — вдягаю те, у чому мені зручно.

**Богдан**

А я вважаю, що важливо бути доглянутим, стежити за своєю зовнішністю, адже іноді люди тебе зустрічають «по одязі». Лілю, мені стало цікаво: що ж наші однолітки вважають модним у Болгарії, та й в інших країнах?

**Марічка**

Вітаю, друзі! Це ж моя улюблена тема — мода в одязі! Мені було б цікаво зрозуміти, хто її диктує. Чи є щось, що не виходить з моди ніколи? Що можна носити, щоб завжди «бути в тренді»?



Мода в одязі — це зміна форм і зразків одягу, яка відбувається впродовж порівняно коротких проміжків часу. Мода полягає в поєднанні різних елементів (зачіски, матеріалів одягу і взуття, фасонів, кольору, аксесуарів), що створюють загальний образ людини.

Історичний розвиток одягу невіддільний від моди. У різні часи в суспільствах панували певні уявлення про красу, і люди прагнули дотримуватися цих ідеалів, тож відповідно формувалася мода. У стародавні часи для представників та





представниць кожного класу чи суспільного прошарку мода ставила свої особливі вимоги — іноді й такі, що шкодили здоров'ю. Наприклад, у Китаї у X–XIX ст. ознакою аристократизму вважалося носіння жінками маленьких черевичків, тому дівчаткам змалечку деформували ступні, обмежуючи їхній ріст. У середньовічній Європі корсетом деформувався весь тулуб дівчинки. Проте в усі часи існували сміливці / сміливиці, які зневажали панівну на той час моду і норми краси чи навіть пристойності. Наприклад, коли деякі жінки в Європі стали носити штани, короткі спідниці чи купальники «бікіні». Але досить швидко це теж стало модним і загальноприйнятним.

- 6** Переглянь відео «Як змінювалася мода впродовж століття: 100 секунд відео». Звертай увагу на довжину костюма, його елементи, колір, аксесуари, взуття.



<http://vse.ee/boxr>

- 7** Дай відповіді на запитання.



- ▶ Як виникла мода? Навіщо вона потрібна?
- ▶ Хто вигадує моду? Як традиції втілюються в сучасній моді?
- ▶ Навіщо люди намагаються слідувати моді? Що вони при цьому відчують?

- 8** У малих групах намалюйте збірний образ сучасного одягу хлопця і дівчини — ваших однолітків в Україні та за кордоном. Презентуйте свої зображення іншим групам та обговоріть сучасну моду серед підлітків.



### Софійка

Я згодна з Богданом, що «зустрічають по одязі». Нас всюди оцінюють: ми отримуємо оцінки в школі і в щоденному житті — від батьків і оточуючих. І ми теж оцінюємо, наприклад, зовнішність людини за якимись критеріями. Тож виходить, що є певний образ, еталон, якому слід відповідати: у вигляді, поведінці, думках, одязі.



### Славко

Так, я теж думав про це. Ми всі різні, і світ різний. Тож, як можна оцінювати і порівнювати зовнішній вигляд? Проте часто саме зовнішній вигляд стає приводом для цькування, особливо серед однолітків.





**Ксеня**

А скільки суперечок виникає між дорослими й дітьми з приводу того, що їм одягати! Деякі батьки вважають, що мають виключне право вирішувати, що носити їхнім дітям. Це правильно чи ні?

**Марічка**

А деякі однолітки, яким батьки дають можливість самим вибирати стиль одягу, повністю копіюють зовнішній вигляд своїх кумирів та інколи дуже смішно й безглуздо виглядають. Думають, що для того щоб подобатися іншим, треба за ними повторювати. От і не знаю, що краще — слухати батьків чи робити по-своєму? Або як визначити золоту середину?

**ЦЕ ЦІКАВО**

У підлітковому віці гормон радості (дофамін) активно виробляється, коли підліток пробує щось нове, експериментує, робить щось екстремальне. Саме тому підлітки намагаються використовувати яскраві кольори, їм подобаються гострі почуття, вони практикують використання косметики, а іноді пробують навіть зробити пірсинг чи тату. Це спосіб виділитися серед інших, проте він не завжди є безпечним і корисним для здоров'я і може створити проблеми в майбутньому. Також важливо пам'ятати, що батьки несуть відповідальність за здоров'я дитини, тож будь-які дії з тілом підлітка — проколювання вух, тату тощо — можна виконувати лише з їхньої згоди та в їхній присутності.

Часто незвичний, нестандартний зовнішній вигляд — це потреба в самоствердженні. Як це проявляється? Зазвичай у зовнішньому наслідуванні дорослих або, наприклад, у надмірному і недоречному використанні косметики, носінні чудернацького одягу тощо. Інколи ця потреба в самоствердженні настільки сильна, що задля визнання однолітками підліток готовий поступитися своїми поглядами та переконаннями, здійснювати вчинки всупереч своїм цінностям. Вона спонукає до порушень норм і правил поведінки. Друзі можуть вважати це крутим, але, наприклад, вчителі та старші люди сприйматимуть це інакше.

У нашому суспільстві зовнішність інтерпретується іншими. Тож важливо зрозуміти, що ти хочеш своєю зовнішністю повідомити про себе.



- 9 Пригадай свій гардероб. Поміркуй, що твій одяг, зачіска, аксесуари «розповідають» іншим про тебе. Подумай, чи хотів би / хотіла б ти щось змінити у своєму зовнішньому вигляді. Чому?

### КОРИСНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Те, що модно, — не завжди прикрашає людину. Тому спочатку варто подбати про базовий гардероб. Він складається з речей класичного стилю спокійних кольорів, і цей одяг буде прийнятним і доречним завжди. Наприклад: біла футболка, сорочка, джинси, спідниця, чорні штани, класичний костюм тощо.

Пам'ятай, що в гардеробі має бути і щось особливе, що характеризує тебе як індивідуальність. Якщо в пріоритеті зручність, то можна поєднувати базові речі з якимись спортивними елементами. Любиш щось незвичайне — доповни щоденний образ різноманітними деталями: краватками, ремінцями, шарфами, банданами, браслетами, кольоровими шнурками тощо. Важливо, щоб речі були завжди чисті й поправовані. Охайність завжди в тренді!

Не варто на когось рівнятися і бути, як хтось! Будь собою, май свою думку, уподобання, улюблений одяг та аксесуари. Формуй та вдосконалюй свій неповторний стиль, який подобатиметься насамперед тобі, тоді ти зможеш справити враження і сподобатися будь-кому!



Друзі, а чи стикалися ви коли-небудь із тим, що до людини ставляться з упередженням чи обмежують її у правах та можливостях через одяг, колір волосся, зачіску тощо.

Я з таким не стикалася, проте зізнаюся, що дуже хвилювалася через це. Адже більшість мого улюбленого одягу залишилася в Маріуполі, і ми вдягалися в ті речі, що нам надали волонтери. Мені було дуже важливо, щоб до мене ставилися без оцінки моєї зовнішності й сприймали як рівноцінну людину.



- 10** Попрацюй у малій групі. Ознайомтеся із ситуацією та обговоріть її, спираючись на запитання.



Діана з міста Кропивницького розповіла одній газеті, як їй відмовили в працевлаштуванні через зелений колір волосся. Тоді дівчина закінчувала третій курс університету і хотіла влаштуватися на практику в школу. «Сказали, що маю неналежний вигляд», — пригадує Діана.

Дівчина фарбується в яскраві кольори впродовж шести років. Періодично чує у свою адресу зауваження та вигуки від перехожих. «Здебільшого, на вулиці кричать, мовляв, о, зеленкою пофарбувалася. Нещодавно якісь хлопці сказали, що поголили б мене», — розповідає вона.

- ▶ Чому, на ваш погляд, дівчина фарбує своє волосся? Що ви подумали б, якби зустріли таку людину на своїй вулиці? Чому?
- ▶ Чи має вчитель право, на вашу думку, мати зелений або будь-який інший незвичний колір волосся? Чому?
- ▶ Чи доводилося вам виглядати не так, як більшість людей, що вас оточує? Якою була їхня реакція? Що ви при цьому відчували?
- ▶ Чи подобається вам одягатися так, як усі, чи ви віддаєте перевагу зовнішньому вигляду, який би відрізняв вас від оточення? Чому?



Ну от, я вже знайшла відповіді на багато запитань. Але мені цікаво, чи можемо ми, як учні, обирати одяг у школу? Чи є якісь правила стосовно зовнішнього вигляду учнів?

Я чула від своїх друзів з-за кордону, що в деяких країнах у школах є шкільна форма, тож мені також цікаво, що ми маємо вдягати в школу.





### ЦЕ ЦІКАВО

Стаття 8 Конвенції ООН про права дитини чітко зазначає, що держави-учасниці Конвенції зобов'язуються поважати право дитини на збереження індивідуальності, не допускаючи протизаконного втручання. Тож Україна як держава-підписант Конвенції гарантує забезпечення цього права. Кожен учень / учениця має право на самовираження, на власне ставлення до життя та висловлення власної думки. Це вираження проявляється, зокрема, і через одяг та зовнішній вигляд загалом. Тому ніхто не може забороняти дитині та її батькам самостійно й вільно обирати одяг для навчання, його форму, колір та стиль, обирати зачіску та колір волосся тощо.

Одяг для школи — це також вільний вибір дитини та / або її батьків. Єдиними вимогами до такого одягу є охайність, зручність, відповідність сезону. Жодні вимоги щодо стилю, кольору чи інших атрибутів шкільного одягу неприпустимі та незаконні. Звичайно, потрібно усвідомлювати і враховувати, що фарбування волосся та використання декоративної косметики мають негативний вплив на здоров'я, тож мають певні обмеження до застосування, особливо в молодшому підлітковому віці.



### ПІДСУМУЙМО РАЗОМ

Покажи на «шкалі емоцій» (див. форзац), із яким настроєм ти завершуєш заняття.

Розкажи, чи справдилися твої очікування від заняття.

Продемонструй рівень оволодіння цією темою, указавши на малюнку гори (див. форзац), де саме ти перебуваєш.

Які думки, висловлювання або поради героїв подобаються тобі найбільше, були цінними для тебе? Поясни чому.

Привіт! Ми раді тебе бачити знову! Який у тебе настрій?



## Тема 3. Ресурси і потреби

### ОЧІКУВАННЯ

Під час нашої зустрічі ти:

- дізнаєшся, які бувають види потреб і ресурсів;
- проаналізуєш власні потреби та ресурси;
- замислишся над майбутніми цілями і почнеш планувати їх досягнення.

А чого саме ти очікуєш від цього уроку?



Привіт, друзі! Як ви?  
Упоралися із завданням щодо свого гардеробу?  
Я от замислився, що хотів би придбати нові кросівки, проте не знаю, чи вистачить у моєї родини зараз на це грошей.

Так, я теж про це думала.  
Пам'ятаєте, у 5 класі в нас була тема про потреби й використання ресурсів у родині? Як вирішити, що дійсно тобі потрібно, а що — ні?



**1** Пригадай, що ти вже знаєш за цією темою. Продовж речення, запропоновані нижче. Свої відповіді зафіксує у зошиті. За бажанням поділися своїми ідеями з однокласниками та однокласницями.

- Я знаю...
- Я прагну...
- Я можу...
- Мені необхідно...
- Я хочу...





## СЛОВНИЧОК

**Бажання** — надія чи прагнення до чогось.

**Потреба** — необхідність у чомусь, нестача чогось.

**Ресурс** — запаси та життєві опори людини, які дозволяють забезпечувати потреби та реалізовувати цілі.

- 2 Розкрий зміст понять *потреба*, *бажання* та *ресурс*. Для цього доповни ряд словами, які ти вже написав / написала в завданні 1.



Потреба. Я потребую...

Бажання. Я бажаю...

Ресурс. Я володію...

- 3 Прочитай притчу.



### Алмаз\*

Одного разу бідний селянин знайшов на своїй ділянці напрочуд красивий камінець. Чоловік подумав, що він міг би сподобатися його малечі. Вони б із радістю з ним гралися. Тому селянин приніс камінчик додому.

Діти — скрізь діти! Вони грали з камінчиком доти, поки той їм не набрид. Після цього залишили на вікні й забули про нього.

Якось монах, проходячи через гори, шукав, де б йому переночувати. Селянин запросив його до свого дому. Після вечері монах, який був мандрівником і знав безліч новин про все на світі, у розмові із чоловіком між іншим сказав:

— Що ти тут робиш? Я знаю місце, де можна знайти алмази прямо на березі річки. І, доклавши трохи зусиль, ти міг би казково розбагатіти. Якщо ж продовжиш тяжко працювати на своїй землі, то не зможеш жити в достатку. Навіщо витратити життя даремно?

Наступного ранку монах пішов, але надія, яку він посіяв, захопила бідняка цілком. Чоловік не знав, що це за річка і де саме вона протікає, але вирішив іти її шукати. На прощання він сказав дружині та дітям:

— Ви повинні почекати мене, найбільше років п'ять, і я повернуся багатим!

Чоловік старанно працював, але й через п'ять років не знайшов того місця, де було б багато алмазів. Однак за цей

\* <http://psychologdcpp.in.ua/prutchi/>



час він багато дізнався про алмази й міг би упізнати цей камінь серед інших.

Повернувшись додому і наблизившись до своєї хатини, бідняк не повірив власним очам! Рідкісний і найбільший алмаз, який годі й уявити, лежав, покинутий і забутий усіма, на підвіконні його будинку...



- ▶ Які були бажання, потреби та ресурси в головного героя притчі «Алмаз»?
- ▶ Чи вдалося йому реалізувати власні бажання та потреби? Що в цьому йому допомогло?



Потреби в людей дуже різні, їх існує значна кількість. Але, незважаючи на це, усі потреби можна об'єднати в певні групи — класифікувати. Однією з найбільш відомих класифікацій потреб є *ієрархічна*, тобто така, де потреби розташовано за їх значущістю (за Абрагамом Маслоу).



**Фізіологічні потреби** є основою для всіх інших потреб і пов'язані з виживанням людини як біологічної істоти. До них належать потреби в їжі, воді, повітрі, сні, теплі, одязі, житлі тощо.



**Потреби в безпеці** пов'язані з відчуттям захищеності людини, забезпечують певний життєвий рівень та комфорт людини в соціумі. Серед них виділяють потреби в медичній допомозі, освіті, захисті від ворогів та небезпек.

**Соціальні потреби** пов'язані з прагненням людини бути частиною спільноти, долучатися до певних об'єднань людей, реалізовувати потреби в дружбі та любові.

**Потреби у визнанні та повазі** пов'язані з прагненням людини мати певний соціальний статус, відчувати повагу та визнання з боку тих, хто оточує.

**Потреби в самореалізації** пов'язані з прагненням людини до розвитку та розкриття своїх здібностей, талантів, задатків та власного потенціалу в процесі саморозвитку.

На думку А. Маслоу, кожний наступний рівень потреб може задовольнятися тільки якщо задоволені потреби попереднього рівня. Проте не варто сприймати це твердження буквально. Якщо людина не встигла поспідати зранку, це не означає, що вона, наприклад, не зможе зустрітися з подругою або почитати книжку. Але якщо людина голодує, то вся її увага буде зосереджена на пошуку їжі.

- 4** Подумай і зафіксуй у зошиті, які потреби можуть задовольняти предмети, зображені на малюнках. Визнач, до якої з груп за класифікацією А. Маслоу вони належать. Дай відповіді на запитання.



- ▶ Чи були предмети, які можна було віднести до кількох груп? Від чого це залежало?
- ▶ Наведи приклади інших предметів, які можна було б додати до кожної з груп.



**Марічка**  
Привіт! Як справи?



**Сашко**  
Добре, дякую. Іду обідати. Це моя **першочергова потреба** зараз.



**Марічка**  
Що ти маєш на увазі, коли кажеш «**першочергова потреба**»?



**Сашко**  
Ну це ще одна з класифікацій, у межах якої існує два види потреб: **першочергові** та **другорядні**. До **першочергових** належать ті, задоволення яких просто необхідне людині. Як-от зараз мені поїсти. А **другорядні** потреби — це те, без чого людина може обійтися, проте це все одно важливо для неї. Я ось, наприклад, відчуваю, що мені просто необхідно відволіктися, відпочити: сходити на новий фільм у кінотеатрі на вихідних.



**Ксеня**  
А я ще читала, що всі потреби можна поділити на **матеріальні** та **нематеріальні**. Сашку, у твоєму випадку їжа буде матеріальною потребою, бо є певним фізичним предметом, а похід до кінотеатру — нематеріальною.



**Сашко**  
Так, Ксеню, ти маєш рацію. Дівчата, побіг у їдальню, бо моя потреба в їжі досі **незадоволена**. Це, до речі, ще одна з класифікацій, яка поділяє всі види потреб на **незадоволені**, які плануються або в процесі реалізації, та **задоволені**, тобто ті, які вже були реалізовані.

- 5 Подумай про власні потреби залежно від ролі, яку виконуєш. Перемалюй у зошит таблицю та заповни її.



Мої потреби як члена родини та особисті потреби	Мої потреби як учня / учениці школи	Мої потреби як жителя / жительки села / міста
Наприклад, потреба в їжі, увазі...	Наприклад, потреба в підручнику, зручній парті...	Наприклад, потреба у велодоріжці, у доступному і швидкому інтернеті...



Подумай і зроби поруч із виписаними потребами примітки, до якого виду з класифікацій потреб належить кожна з них:

- матеріальні (м) / нематеріальні (н);
- першочергові (п) / другорядні (д);
- задоволені (+) / незадоволені (-).

**6** Обговори свою таблицю з однокласниками та однокласницями, спираючись на запитання.



- ▶ Що спільного та відмінного у ваших списках? Як гадаєш, чому такий результат?
- ▶ Чи завжди всі потреби можуть бути задоволені? Що на це впливає?
- ▶ Що потрібно, щоб потреби були задоволені?



### КЛАСИФІКАЦІЯ РЕСУРСІВ

**Зовнішні ресурси** — це все, що перебуває поза людиною, наприклад, предмети, соціальний статус, знайомі люди

**Внутрішні ресурси** — риси характеру, знання, уміння, навички, досвід людини, що допомагають із середини

**Матеріальні ресурси** — матеріали, сировина, інструменти, обладнання тощо, предмети та об'єкти, що мають фізичні характеристики  
**Нематеріальні ресурси** не існують фізично в просторі, наприклад, знання людини, риси характеру, ідеї, час тощо

**Відновлювальні ресурси** — ресурси, які здатні самовідновлюватися впродовж певного терміну, наприклад, ґрунт, тваринний та рослинний світ  
**Невідновлювані ресурси** — вичерпні ресурси, що не здатні до самовідновлення, наприклад, нафта, газ, інші корисні копалини

**7** Розгадай загадки. До яких видів ресурсів можна віднести слова-відгадки?



- Йде, а без ніг, летить, а без крил, не наздогнати, не зупинити.
- Донизу летить краплями, а догори невидимкою.
- Що можна бачити із заплющеними очима?



**8** Обговори з однокласниками та однокласницями подані запитання.



- ▶ Чи можуть одні й ті самі предмети / речі / якості бути потребою і ресурсом?
- ▶ Які дії важливо робити, щоб накопичити та зберегти ресурси?
- ▶ Чи може бути людина ресурсом для іншої людини? Чому важливо підтримувати інших?

### СЛОВНИЧОК

**Мета (ціль)** — усвідомлений, передбачуваний у майбутньому результат діяльності, який дозволить людині досягти бажаного чи необхідного.

**9** Зроби схематичний малюнок «Мої досягнення, цілі та ресурси».



- Поклади руку на аркуш паперу та обведи її. Зроби так двічі або просто схематично намалюй 2 долоньки.
- На кожному пальці однієї долоньки напиши якесь своє досягнення за минулий рік.
- У середині долоньки зазнач ресурси, які допомогли досягти цього результату.
- На пальцях іншої долоньки напиши 3–5 своїх цілей на наступний рік.
- У середині та внизу долоньки — по 3 кроки для досягнення кожної із цілей.

**10** У групах разом створіть план спільного заходу.



- Вирішіть, у чому є потреба й що це буде за захід (спільний похід, свято, волонтерський захід тощо).
- Визначте ресурси, які ви для цього маєте, створіть план дій із часом їх виконання та призначте відповідальних.

### ПІДСУМУЙМО РАЗОМ

Покажи на «шкалі емоцій» (див. форзац), із яким настроєм ти завершуєш заняття.

Розкажи, чи справдилися твої очікування від заняття.

Продемонструй рівень оволодіння цією темою, указавши на малюнку гори (див. форзац), де саме ти перебуваєш.

Які думки, висловлювання або поради героїв подобаються тобі найбільше, були цінними для тебе? Поясни чому.





Привіт! Ми раді тебе бачити знову! Який у тебе настрій?



## Тема 4. Моє безпечне дозвілля. Гра

### ОЧІКУВАННЯ

Під час нашої зустрічі ти:

- поміркуєш, навіщо люди грають в ігри;
- визначиш, який відпочинок є корисним для твого здоров'я;
- дізнаєшся, як безпечно грати в комп'ютерні ігри;
- замислишся над тим, чому в будь-якій грі треба дотримуватися правил.

Чого саме ти очікуєш від цього уроку?

**1** Пригадай, що ти знаєш за цією темою з початкової школи та з предмета «Здоров'я. Безпека. Добробут». Прочитай текст.

У сучасному світі, щоб усе встигати, необхідно постійно підтримувати себе в активному режимі. Однак ресурси енергії кожної людини із часом вичерпуються. Якщо не звертати на це уваги й довгий час не робити паузи на якісний відпочинок, то може знизитися продуктивність діяльності, порушитися якість сну та апетит. Усе це може призвести до проблем зі здоров'ям, погіршення настрою та емоційного стану. Тож відпочинок дуже важливий для гармонійного життя людини, це є теж однією з її основних потреб. Право на відпочинок закріплено в законах нашої держави.

Будь-хто може переконатися на власному досвіді, що якщо цілий день грати в комп'ютерну гру, переглядати соцмережі або лежати цілий день на дивані перед телевізором, то надвечір можна відчути втому. Під час такого відпочинку організм повноцінно не відновлюється. Це відбувається тому, що людина перевантажена однотипними заняттями. Важливо, щоб пасивний відпочинок чергувався з активним,

щоб людина вміла переключатися з одного виду діяльності на інший та отримувати задоволення від того, що робить.

Нагадаємо, що *пасивним* є відпочинок, під час якого відсутня активна рухова діяльність, наприклад, читання, заняття рукоділлям, колекціонуванням чи іншим хобі; гра в настільні чи комп'ютерні ігри; сон; перегляд телепередач; спілкування з друзями тощо. *Активним* відпочинком називається такий спосіб проведення вільного часу, який потребує активної фізичної роботи організму, роботи м'язів тіла, наприклад, прогулянки, пішохідний чи гірський туризм, рухливі народні чи спортивні ігри, плавання, заняття в спортзалі чи на спортмайданчику, танці тощо.

Відпочинок може бути *безпечним*, коли ніщо не загрожує твоєму життю і здоров'ю, або *небезпечним*. Так, особливої уваги зараз потребує відпочинок у лісі чи біля водойм. Адже, окрім звичайних небезпек (отруйні рослини, гриби, дикі тварини тощо), там можуть залишитися вибухові пристрої, небезпечні уламки снарядів чи техніки, приховані ями тощо. Усе це може завдати значної шкоди здоров'ю і навіть життю.

- ▶ Яка інформація для тебе була новою?
- ▶ Чому варто урізноманітнювати форми дозвілля?
- ▶ Який відпочинок ти вважаєш корисним?

2 Визнач у діалозі дітей нижче пасивні та активні види відпочинку.



**Ксеня**

Привіт, Сашку! Як справи? Як твоя потреба у відпочинку? Задовольнив її? Я пам'ятаю, ти збирався на вікенд подивитися новий фільм.



**Сашко**

Вітаннячка! Ні, подивитися фільм не вдалося, проте я ходив на прогулянку в гори, а потім чудово провів час із друзями за шахами. А ти як відпочила?



**Ксеня**

Добре! Грала моя улюблена команда, тож ми з батьками були на стадіоні. Мені дуже подобається бути разом, відчувати драйв і єдність, кричати з іншими вболівальниками та вболівальницями і підбадьорювати футболістів. Вир емоцій і чудовий відпочинок!







**Софійка**

Вітаю, друзі! Я теж гарно провела час цими вихідними. Ми з мамою ходили на концерт наших українських виконавців. Теж неймовірні відчуття та емоції — класна музика, пісні, від яких і плачеш, і смієшся, люди, з якими разом співаєш, — неймовірно!



**Данило**

Я вам заздрю, дівчата! Але я теж непогано відпочив — ми з друзями каталися на скейтах у міському парку, а потім влаштували марафон з брейк-дансу.



**Богдан**

А я «завис» з новою комп'ютерною грою — незчувся, як минув вихідний!



**Марічка**

Богдане, напиши, що то за така захоплива гра. Я б теж залюбки пограла. На цих вихідних я займалася своїм улюбленим хобі — шила одяг. Для мене це найкращий відпочинок.

**3** Об'єднайтеся в малі групи.



- Розкажіть одне одному, як ви зазвичай проводите своє дозвілля та відпочиваєте, і зафіксуйте інформацію.
- Класифікуйте створений вами перелік різних способів і видів відпочинку за такими критеріями: активний / пасивний, безпечний / може бути небезпечним чи травмувальним.
- Презентуйте свою роботу на загал. Аргументуйте, чому деякі зазначені вами способи відпочинку / проведення дозвілля можуть бути небезпечними.
- Зробіть усі разом загальний перелік видів безпечного відпочинку учнів та учениць вашого класу.
- Візьми собі на замітку, які види й способи відпочинку з цього переліку ти вже використовуєш, а що хотів би / хотіла б спробувати в майбутньому.



4 Поміркуй і дай відповіді на запитання.



- ▶ Що таке гра?
- ▶ Які бувають ігри?
- ▶ Навіщо люди граються?
- ▶ Чого можна навчитися, граючи в ігри?
- ▶ Безпека чи небезпека під час гри: яка вона?

5 Випиши в зошит назви ігор відповідно до запропонованої класифікації. Якщо якісь назви ігор тобі не відомі — пошукай їх в інтернеті. Які з перелічених ігор тобі подобаються найбільше і чому?

<b>Спортивні</b>	«Панас»	Шахи	To the Moon	Теніс
<b>Настільні</b>	WOW		«Монополія»	«Горюдуб»
<b>Народні / дитячі</b>		Лото	World of Goo	Баскетбол
<b>Комп'ютерні / електронні</b>	Скребл	Tetris	«Подольночка»	«Квач»
	Гольф	Хокей		Нарди
		World Rescue	Футбол	«Ворон»

#### ЦЕ ЦІКАВО

Гра дарує не тільки дитині, а й дорослій людині гарний відпочинок, можливість веселого і захопливого проведення дозвілля разом зі своїми друзями, а ще позитивно впливає на розвиток фізичних та особистісних якостей. Адже гра — це не тільки розвага. Вона може в невимушеній формі ознайомити з навколишнім світом і різними галузями знань, складною науковою інформацією.

Гра вчить конструктивно спілкуватися і взаємодіяти в групі, чітко дотримуватися правил, бути дисциплінованими і відповідальними, діяти відповідно до взятої на себе ролі, знаходити компроміс у конфліктних ситуаціях, керувати проявами своїх емоцій, допомагає розвивати образне мислення та уяву, уважність, швидкість реакції, вміння аналізувати, планувати і прораховувати свій наступний крок, моделювати й ухвалювати нестандартні рішення тощо. Ігри сприяють розвитку моральних якостей, наприклад таких, як доброзичливість, чесність, справедливість, емпатія, взаємопідтримка тощо; вчить гідно переживати розчарування і радіти перемогам інших. Рухливі ігри не тільки зміцнюють імунітет і прищеплюють любов до спорту і здорового способу життя, а й розвивають вміння володіти своїм тілом і грати в команді.



- 6** Пригадай свою улюблену гру і проаналізуй, набуттю яких якостей, нових знань чи вмінь вона сприяє. Повернись до опису потреб за пірамідою Маслоу (с. 39) і визнач, задоволенню яких потреб може сприяти корисне дозвілля та ігрова діяльність.



Отаке! Я й не знала, що грати в ігри — це так корисно! Виходить, що, граючись, ми задовольняємо купу потреб за пірамідою Маслоу!? Треба буде батькам про це розповісти.

Так-так, я теж це зроблю! Адже мені дорослі весь час дорікають, що я багато часу проводжу за комп'ютером.



Богдане, мені теж здається, що весь день сидіти за комп'ютерною грою — це погана ідея.



А дійсно, як розібратися: корисні чи шкідливі комп'ютерні ігри і як у них грати так, щоб не завдати шкоди собі чи тим, хто тебе оточує?



### Користь комп'ютерних / електронних ігор

- Вчать концентрувати увагу: звичайні люди можуть не випускати з уваги три об'єкти, а гравці — п'ять
- Тренують зір і розпізнавання кольорів та їх спектрів

### Небезпека комп'ютерних / електронних ігор

- Втрачається відчуття часу
- Може сформуватися ігрова залежність
- Затяті гравці мало сплять і неправильно та нерегулярно харчуються



- Покращують моторику рук і швидкість реакції
- Покращують навички читання і володіння англійською мовою
- Деякі ігри добре тренують окомір і просторову уяву
- Деякі види ігор знімають стрес і заспокоюють
- Певні ігри покращують пам'ять, логіку, допомагають у виявленні та розвитку своїх талантів, креативності й вивченні шкільних предметів

- Людина може дуже зануритися у віртуальний світ і не мати бажання повертатися до реальності — губить зв'язок з рідними і не виконує своїх зобов'язань
- Витрачаються кошти на купівлю чи оновлення контенту або обладнання
- Довге перебування за комп'ютером провокує сухість в очах, головні болі, болі в спині, затікання кистей рук
- Деякі комп'ютерні ігри сприяють розвитку агресивності, жорстокості, дратівливості, нападам страху тощо

### КОРИСНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Світ швидко змінюється, тож, щоб бути сучасними і тренувати необхідні навички для життя, варто використовувати електронні / комп'ютерні ігри. Проте, щоб не нанести шкоди своєму здоров'ю і не впасти в ігрову залежність, треба виконувати певні правила.

1. Встановити собі певне обмеження часу на ігри у своєму розкладі дня чи тижня і суворо дотримуватися його.
2. Через кожні 20–30 хвилин відриватися від екрана та давати очам відпочивати, зробити невеличку гімнастику для рук і тіла.
3. Не грати з увімкненим екраном у темряві — це додаткове навантаження на очі.
4. Дотримуватися відстані від очей до монітора близько 50 см.
5. Добирати цікаві ігри, які можуть ще й чогось навчити, наприклад, ігри на логіку, стратегії, відпрацювання навичок тощо відповідно до свого віку.
6. Уникати або мінімізувати ігри з «ефектом несподіванки» та швидкою зміною картинки, зі сценами насилля та жорстокості.





- 7** Розпитай своїх батьків або осіб, що їх замінюють, чи дорослих родичів про те, як вони проводили своє дозвілля, коли були у твоєму віці. Попроси їх описати тобі правила рухливих чи інтелектуальних ігор, у які вони грали. Якщо вони тобі не відомі, занотуй їх назви та інструкції / правила і розкажи про них у класі. Якщо вони зацікавлять твоїх однокласників і однокласниць, пограйте в них разом.



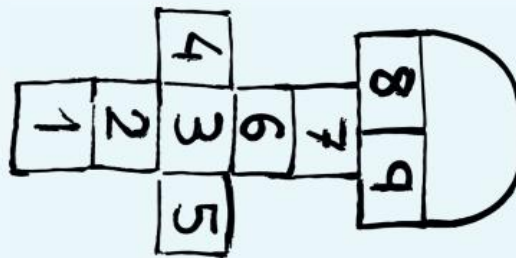
### Славко

Вітаю, друзі! Як ви впоралися із завданням поговорити з рідними про їхнє дозвілля за старих часів? Я був шокований тим, як люди могли жити без планшетів і мобільних телефонів! Мій дідусь не знає жодної комп'ютерної гри! Але він мене навчив грати в «Морський бій» — цікава гра для двох і потребує лише аркушів у клітинку та олівців. Малюєш два поля, на одному — свої 10 кораблів у вигляді різної кількості клітинок «цеглинок», а на іншому — пробуєш відгадати, де твій супротивник «заховав» свої судна.



### Богдан

Вітаю! А мені колись мама розповідала, що вона в дитинстві з іншими дівчатами грала на вулиці в «Класики» — треба було поплигати у різний спосіб по клітинках, розкреслених на асфальті.



### Богдан

Також влаштовували серед дівчат різні змагання зі скакалками, а разом із хлопцями грали з м'ячем в гру «Штандер». Цікаво, що ця гра іноземного походження. Її назва повторює команду ведучого під час гри і є перекрученою німецькою фразою «Stand hier!», тобто «Стій тут!», «Зупинись!». А грали в неї діти на Харківщині!



### Софійка

Богдане, дякую, що нагадав! Я колись теж чула на Донеччині назву гри «Штандер», але не знала, як розтлумачити це слово. А моя бабуся-грекня розповідала про грецьку гру «Карід'я» — у горішки. Це коли волоські горіхи складали купкою й іншим горішком намагалися в неї поцілити.







### Марічка

Мій дідусь згадував українську гру «Горюдуб» і ще «Фарби» — це коли діти брали собі назви різних фарб, потім приходили покупці. Якщо вони вгадували колір фарби гравця / гравчині, то забирали у свою команду. А наприкінці покупці влаштовували змагання між своїми командами — хто кого перетягне. Дідусь каже, що було дуже весело! А бабуся пригадала «Подоляночку» — цю гру я знала ще з дитячого садочка.



### Сашко

А мені колись дідусь подарував свої «ашикі» і розповів, як у них грати. Це такі кісточки ягняти, їх ще називають «астрагали». Вони вважаються попередниками гральних кубиків. Вони для нас дуже пам'ятні, бо, коли родину прадідуся радянська влада депортувала з Криму, ашикі випадково залишилися в нього в кишені, адже вдень він ще грався ними на вулиці. Довгих два тижні важкої дороги у вагоні для худоби діти могли себе розважити цією грою. Прадідусь сказав, що це дуже допомогло їм пережити важкі часи. Він їх зберіг, передав своєму синові, а той уже привіз їх у Крим і передав мені.



### Ксеня

А моя бабуся розповідала про гру «Струмочок». За старих часів у неї грали зазвичай старші хлопці та дівчата. Рухи гравців були схожими на швидкий плин струмочка. Під час гри учасники та учасниці вибирали собі пару. Бабуся казала, що ця гра дуже давня — так наші предки закликали весну, з її веселими струмочками і пробудженням природи.

**8** Обговоріть у класі, чи варто в сучасному світі зберігати й популяризувати старовинні народні ігри.

**9** Поміркуй і дай відповіді на запитання.

- ▶ Без чого неможлива гра?
- ▶ Чим відрізняються правила від опису гри чи інструкції?
- ▶ Чому під час гри варто дотримуватися правил?
- ▶ Що таке «неспортивна» поведінка в грі?
- ▶ Як ти реагуєш, коли в грі тебе спіткала невдача?
- ▶ Як ти в разі власної перемоги поводиш себе з тими, хто програв?





## ЦЕ ЦІКАВО

Неспортивна поведінка порушує загальноприйняті правила спортивної майстерності та поведінки учасників або всієї команди. Вона карається в багатьох видах спорту відповідно до заведених правил. Синонімами «неспортивної поведінки» також є «негідна / неприйнятна поведінка», «неджентльменський учинок», «спортивне шахрайство», «погана спортивна майстерність», «порушення правил чесної гри», «порушення етичного кодексу гри» тощо. Як приклади неспортивної поведінки можна пригадати грубу гру (фол), навмисне завдання шкоди супернику, симуляцію травми, словесні образи або знущання над суперником або тренером / офіційною особою команди, надмірне святкування після важливої гри, договірні матчі тощо.

- 10 Прочитай реальні ситуації, які ілюструють гідну та негідну поведінку спортсменів.

**Ситуація 1.** У 2012 р. під час легкоатлетичних змагань кенійський спортсмен Абель Мутаї, який був беззаперечним лідером бігу на довгу дистанцію, припустився прикрої помилки. Сталося так, що десь за 20 м до фінішу він майже зупинився і почав відповідати на вітання публіки, адже вважав, що вже перетнув фініш і переміг. Позаду нього з великим відривом біг іспанський спортсмен Іван Фернандес Аная, у якого зненацька з'явився шанс виграти. Проте атлет, замість обігнати суперника, став штовхати його в спину, щоб той закінчив гонку. Кенієць зрештою став першим, а Іван Фернандес другим. Коли іспанця спитали, чому він так вчинив, той відповів, що «Мутаї виграв справедливо, адже він біг першим і набагато випередив мене, тож я зробив те, що мав зробити».



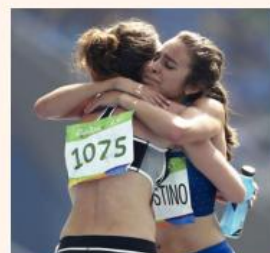
**Ситуація 2.** У 2016 р. у молодіжному чемпіонаті світу з велокросу перемогла 19-річна спортсменка Фемке ван ден





Дріше. Однак у суддів з'явилися сумніви щодо цієї перемоги. Під час перевірки її велосипеда стало зрозуміло, що всередині рами захований маленький моторчик, який умикався натисканням кнопки на кермі. Міжнародна федерація велогонок вирішила покарати спортсменку за технічний допінг. Спортсменку оштрафували та усунули від змагань на шість років.

**Ситуація 3.** На Олімпійських іграх у Ріо-де-Жанейро у 2016 р. спортсменка з Нової Зеландії Нікі Хемблін брала участь у відбірному забігу на 5000 м. На позначці в 2000 м дівчина оступилася і впала, до того ж ненавмисно збила легкоатлетку зі США Еббі Д'Агостіно, що бігла за нею. Лежачи на біговій доріжці, дезорієнтована Хемблін раптом почула від своєї суперниці: «Вставай! Вставай! Ми маємо закінчити гонку». Коли Нікі підвелася, то побачила, що Д'Агостіно травмувалася і не може бігти далі. Тоді новозеландка підставила їй плече і допомогла дійти до фінішу. Дівчата зайняли останні місця, проте за визначні прояви спортивного духу обидві були нагороджені медалями П'єра де Кубертена.



- ▶ Чий учинок тебе вразив найбільше і чому?
- ▶ Пригадай, чи ти був / була свідком гідної чи негідної поведінки під час будь-якої гри. Якщо так, розкажи про ці випадки в класі.
- ▶ Що таке, на твою думку, гідна поведінка під час перемоги і під час поразки в будь-якій грі?

**11** Створи разом з однокласниками та однокласницями візуальний продукт / постер для молодших школярів щодо безпечного й корисного дозвілля.

### ПІДСУМУЙМО РАЗОМ

Покажи на «шкалі емоцій» (див. форзац), із яким настроєм ти завершуєш заняття.

Розкажи, чи справдилися твої очікування від заняття.

Продемонструй рівень оволодіння цією темою, указавши на малюнку гори (див. форзац), де саме ти перебуваєш.

Які думки, висловлювання або поради героїв подобаються тобі найбільше, були цінними для тебе? Поясни чому.



Привіт! Ми раді тебе бачити знову! Який у тебе настрій?



## Тема 5. Знання і навички як ресурс власного розвитку

### ОЧІКУВАННЯ

Під час нашої зустрічі ти:

- поміркуєш, що саме тобі дає навчання;
- визначиш, який ти учень / яка ти учениця;
- замислишся, який внутрішній і зовнішній ресурс ми отримуємо під час навчання.

Пригадай, що ти вже знаєш за цією темою.

Чого саме ти очікуєш від цього уроку?



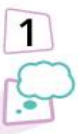
#### Данило

Привіт, друзі, як ви? Я все ще в роздумах щодо нашого минулого уроку. Пам'ятаєте, ми мали подивитися, які наші потреби може задовольнити гра. Звернув увагу, що освіта входить до другої сходинки піраміди Маслоу — до потреб у безпеці, разом із медичною допомогою і захистом від ворогів. Усе намагаюся зрозуміти, чому освіта є такою важливою.



#### Ліля

Привіт! Дійсно, цікаве питання. Нумо, разом спробуємо розібратися, чому освіта є такою важливою і який внутрішній і зовнішній ресурс ми отримуємо під час навчання.



1

Щодня ти приходиш до школи для того, щоб здобути освіту. Поміркуй, навіщо тобі потрібна освіта. Прочитай твердження на с. 55. Вибери одну чи декілька відповідей та аргументуй. Якщо тобі не подобаються наведені твердження, запропонуй своє власне і також аргументуй його.



Щоб урізноманітнити правильно побудувати аргументацію, пригадай урок із предмета «Культура добросусідства» в 5-му класі, присвячений нашим улюбленим стравам. Для цього перейди за QR-кодом.



<http://vse.ee/boxr>

### Навіщо людині потрібна освіта?

- Щоб більше насолоджуватися життям.
- Щоб будувати своє майбутнє.
- Щоб бути впевненим / упевненою і керувати своїм життям.
- Щоб вести здоровий спосіб життя.
- Щоб допомагати іншим людям.
- Щоб заробити грошей.
- Щоб знайти роботу.
- Щоб краще розуміти світ та близьких людей.
- Щоб розвивати життєві вміння.
- Щоб мати більше можливостей у житті.

**2** Попрацюй у групі з однокласниками та однокласницями.



- Складіть із тверджень, які ви обговорювали в завданні 1, список із дев'яти тверджень, які вашій групі подобаються найбільше.
- Розташуйте ці твердження на аркуші паперу так, як показано на схемі, щоб утворився «діамант».
- Обговоріть, який ресурс нам дає навчання і чому освіта є важливою.
- Презентуйте результати спільної роботи.

Найважливіше		
2 місце	2 місце	
3 місце	3 місце	3 місце
4 місце	4 місце	
Найменш важливе		



**3** Установи відповідність між словами та їх значеннями.



**1** Освіта

**а** Форма інформації про навколишній світ

**2** Знання

**б** Прогрес у навчанні

**3** Уміння

**в** Діяльність людини, під час якої вони отримує нові компетентності

**4** Навчальний поступ

**г** Здатність виконувати певні дії, використовуючи знання

**4** Прочитай. Дай відповіді на запитання.



Розвиток мозку є дуже важливим для здобуття освіти, а надалі для успішного й щасливого життя. Коли людина вчиться прикладати зусилля та використовувати правильні стратегії в навчанні, це допомагає їй здобувати нові знання та вміння, досягати цілей, почуватися впевненим / упевненою, стійким / стійкою, не боятися своїх помилок і бачити власний навчальний поступ.

Що визначає наш інтелект? Ми вже народжуємося розумними чи інтелект можна розвивати? Багато досліджень доводять, що його можна розвинути. Наш мозок схожий на м'яз. М'язи можна нарощувати, виконуючи фізичні вправи, інколи дуже складні, поступово збільшуючи навантаження. І тоді вони набувають нової форми, стають пружними, міцнішими й витривалішими.

Те саме відбувається з мозком. Ось приклад цього. На малюнку 1 зображено нейрони мозку при народженні дитини.

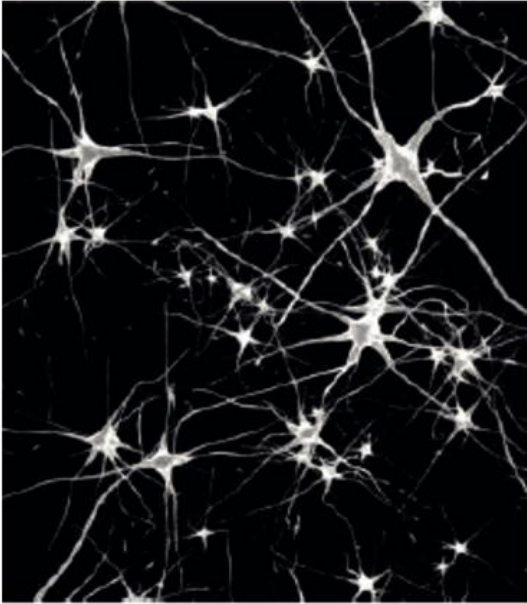
Дитина вчиться говорити, грається з рідними і однолітками, вчиться розуміти світ навколо неї, долає труднощі. Тож приблизно в 6 років її мозок має такий вигляд (мал. 2).

Ці зображення доводять, що мозок розвивається, як м'яз. Що більше ми його навантажуюмо, то сильнішим він стає. І найкращий спосіб його розвинути — робити не ті речі, які є легкими для нас. Важливо братися за складні завдання і долати труднощі, які виникають.

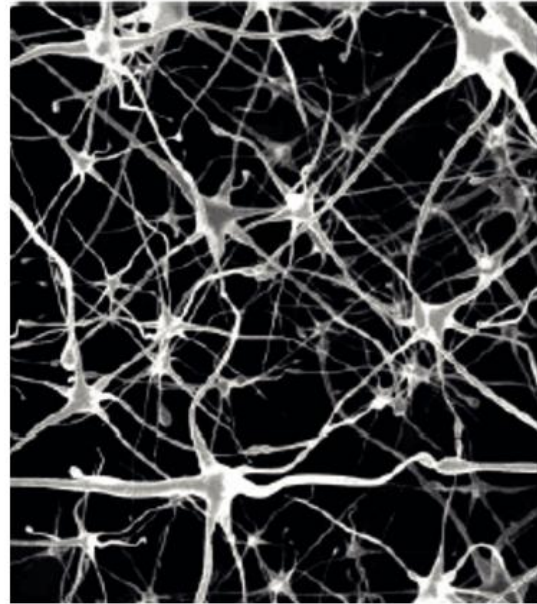
Ще одне дослідження свідчить, що мозок розвивається швидше не тоді, коли ми знаємо правильну відповідь, а тоді, коли ми помиляємось і шукаємо розв'язання для складної



ситуації. Тому, якщо виникає ситуація під час навчання, коли тобі здається, що ти все робиш неправильно і в тебе нічого не виходить, продовжуй шукати правильну відповідь. Саме в цей момент твій мозок зростає!



Мал. 1. Нейрони мозку новонародженої дитини



Мал. 2. Нейрони мозку дитини віком 6 років

- ▶ Як мозок людини стає більш розвинутим?
- ▶ Як зображення на малюнках 1 та 2 це демонструє?
- ▶ Чим наш мозок схожий на м'язи?
- ▶ Коли людський мозок розвивається найбільше?

**5** Пригадай ситуацію, коли тобі вдалося досягти успіху в навчанні. Це може бути будь-що — від додавання від'ємних чисел до ведення м'яча в баскетболі чи написання вступної частини у творі з української мови.

- Подумай про момент, коли тебе спіткала невдача, однак саме вона створила можливості для утворення нових нейронних зв'язків, і ти почав / почала краще справлятися із цим завданням.
- Напиши лист майбутньому однокласнику чи майбутній однокласниці із розповіддю про цю ситуацію.
- Порадь йому / їй, як долати труднощі в навчанні (лист має складатися принаймні з п'яти речень).





Привіт, як справи?

Привіт, та не дуже...

У чому річ?



Та знову не вдається розібратися з часами в англійській мові... Я не зміг виконати завдання на уроці, тому навіть не хочу братися за домашнє завдання...



Не сумуй. Розповім тобі про випадок із мого життя. Минулого року мені було важно додавати від'ємні числа. Хоча я багато тренувався в обчисленнях, однак продовжував робити помилки.

У тебе ж такі успіхи з математики! Я не можу в це повірити! І що було далі?



Мені було соромно попросити про допомогу. Я шукав вирази з розв'язанням і перевіряв себе. Через помилки я все ще був розчарований, але не хотів здаватися. Нарешті я звернувся по допомогу до моєї вчительки. Зараз я ще маю труднощі, однак мені вже багато чого вдається.



Хм... Думаю, я тебе зрозумів... Спробую знайти когось, хто може мені допомогти, і розібратися зі складними ситуаціями на уроках англійської мови.

Успіх — це завжди докладання зусиль, планування роботи, використання різних стратегій навчання та допомога інших.



## 6 Попрацюй у малій групі.



- Пригадай про схожі ситуації з твого життя, як у діалозі наших героїв.
- Створи загальний перелік корисних рекомендацій для учнів та учениць вашого класу.
- Поділися своєю історією і роздумами з однокласниками та однокласницями.
- Подумай, як ти почувався / почувалася тоді. Як вдалося подолати труднощі? Чого ти навчився / навчилася із цієї ситуації?
- Поміркуйте разом, яким способом можна вирішувати складні ситуації в навчанні, і запропонуйте перелік певних стратегій.
- Презентуйте вашу роботу на загал.

## ЦЕ ЦІКАВО

Успішно навчатися можна тоді, коли ми знаємо свої сильні сторони та можливості. Відповідно до того, як ми сприймаємо інформацію, люди поділяються на аудіалів, візуалів, кінестетиків. Ще є змішаний тип сприйняття інформації. Тобто якщо людина краще запам'ятовує прослухану інформацію, то вона *аудіал*. Якщо наочно запам'ятовує те, про що йде мова у вигляді тексту чи зображення, то ця людина є *візуалом*. А якщо для ефективнішого сприйняття інформації потрібно щось виготовити руками, то цю категорію людей називають *кінестетиками*.

За допомогою форми, яку ти знайдеш за QR-кодом, визнач власний тип сприйняття інформації.



<http://vse.ee/boxr>

## ПІДСУМУЙМО РАЗОМ

Покажи на «шкалі емоцій» (див. *форзац*), із яким настроєм ти завершуєш заняття.

Розкажи, чи справдилися твої очікування від заняття.

Продемонструй рівень оволодіння цією темою, указавши на малюнку гори (див. *форзац*), де саме ти перебуваєш.

Які думки, висловлювання або поради героїв подобаються тобі найбільше, були цінними для тебе? Поясни чому.





# РОЗДІЛ 2. Я В СПІЛЬНОТІ

Привіт! Ми раді тебе бачити знову! Який у тебе настрій?



## Тема 6. Етикет під час релігійних свят у різних культурах

### ОЧІКУВАННЯ

Під час нашої зустрічі ти:

- зіставиш традиції святкування релігійних свят у різних культурах;
- поміркуєш, яка поведінка і який мовний етикет є доречними під час релігійних свят;
- дізнаєшся, які обрядові страви можна скуштувати під час святкування;
- замислишся, чому варто ставитися з повагою до визначних дат будь-якої релігії та культури.

Пригадай, що ти вже знаєш за цією темою.

Чого саме ти очікуєш від цього уроку?



**Богдан**

Слава Україні! Як ваші справи, друзі?



**Марічка**

Героям слава! У мене все добре, дякую. Щойно повернулися з мамою із супермаркету в місті. Настрій піднесений — побачила, що вже продають багато всіляких різдвяних прикрас, тож незабаром будемо святкувати Миколайчика, а потім і Різдво! Люблю свята!



**Богдан**

Так! Я теж люблю свята. У нас у Львові Різдво, Василя і багато інших зимових свят святкують дуже пишно. А ще мені подобається їздити до знайомих у село і там з ними колядувати.







### Богдан

Також під час посту мене всюди пригощають вегетаріанською їжею — і не треба нікому пояснювати, чому я не їм м'яса.



### Славко

Вітаю, друзі! І я люблю колядувати, щедрувати, а ще й купатися в ополонці на Водохреще! От тільки піст мені не подобається, тож я його і не тримаю.



### Сашко

Я взагалі щаслива людина — у мене завжди багато свят! Разом із родичами батька — угорцями та німцями — розпочинаємо підготовку до зимових свят у листопаді — з **Адвента**. У нашій спільноті тут, на Закарпатті, ми святкуємо Різдво і 25 грудня, і 7 січня залежно від того, хто в яку церкву ходить — католицьку, лютеранську, греко-католицьку, православну чи інші. А ще моя мама відзначає мусульманські свята — **Уразу Байрам** і **Курбан Байрам**, а в Криму колись ми дуже весело святкували **Наврез**, **Дервізу** і **Хидирлез**!



### Софійка

Які незвичні назви! Сашку, розкажеш про мусульманські свята — я дуже мало про них знаю. І я погоджуюся з тобою, що буває дуже цікаво, коли в тебе родичі належать до різних релігій чи конфесій. От, наприклад, у мене всі родичи християни, але різних конфесій — вірмени, греки та українці святкують одні й ті самі свята іноді в різний час, трохи по-іншому їх називають, а також є відмінності у звичаях, стравах тощо.



### Сашко

Софіє, залюбки тобі розповім, але не всі свята, що я згадав, є **релігійними**. Останні три з них — **календарні**. Вони зазвичай пов'язані з подіями господарчого року (наприклад, збір урожаю, зустріч весни тощо). Їх за давніми традиціями святкують кримські татари і деякі інші народи, які сповідують іслам.



### Данило

А в нас у родині мама святкує юдейські свята — **Йом Кіпур**, **Рош га Шану**, **Песах**, **Суккот**, **Хануку**. Однак не знаю, які із цих свят релігійні, а які календарні. Лише **Шабату**, тобто обрядів і ритуалів суботи, зараз не дотримується, бо вимушена працювати в цей день в ательє.



**Ліля**

Мої родичі — болгари і румуни — переважно є православними християнами, але бабуся-в'єтнамка сповідує буддизм — це релігія, яка дуже поширена в країнах Азії. До речі, Данило, я вважаю, що твоя мама має порадитися з юристами — вона не має працювати у святковий день своєї релігії.

**Ксеня**

Слухаю вас, друзі, і дивуюся! У моїй родині не заведено святкувати релігійні свята — мої батьки атеїсти, але мені було б цікаво розібратися, які свята відзначають люди з різних спільнот, чому і як вони це роблять.

**СЛОВНИЧОК**

**Релігія** — погляди та уявлення, засновані на вірі в Бога, у давнину — віра в незрозуміле, у чудодійні сили природи й істот. Наразі основними світовими релігіями вважаються християнство, іслам і юдаїзм.

**Конфесія** — особливість віросповідання в межах певної релігії (наприклад, православ'я, католицизм, протестантство — це різні конфесії в християнстві).

**Обряд** — традиційні символічні дії в життєвих і культурних практиках людини та соціуму.

**Ритуал** — встановлений порядок дій під час здійснення якого-небудь обряду.

**Піст** — період часу, у який люди особливо старанно моляться, обмежують себе в їжі й розвагах.

**Атеїст** — людина, які не вірять в існування єдиного Бога або будь-яких богів, духів, інших надприродних істот. Зазвичай є прихильником наукових знань і певних моральних кодексів, вироблених сучасним суспільством.



Свята можуть бути сімейними, державними, календарними чи релігійними. *Державними* називають свята, які святкують усі мешканці будь-якої країни. Зазвичай це офіційний вихідний день, наприклад, День незалежності країни.

*Календарними* називають свята, які пов'язані із сезонними змінами в природі та господарською діяльністю людини.



Релігійними є свята, що пов'язані із вшануванням важливих подій в історії певної релігійної спільноти чи відомих людей, яких ще називають святими, і їхніх вчинків (у давнину — якихось сил чи об'єктів природи, міфічних істот і богів, як в Античній Греції чи Римі, наприклад).



Найвідомішими є *родинні свята* — це ті, що святкуються членами тільки твоєї родини, родичами й близькими друзями, наприклад, твій день народження. Зауважимо, що деякі свята можуть належати до декількох груп одночасно, наприклад, Новий рік — це календарне і державне свято, Різдво — релігійне і державне свято тощо.

- 1 Вибери із запропонованого переліку і занотуй у зошиті свята, які на твою думку, є релігійними.

День народження	День Святого Миколая	Новий рік	Різдво Христове	Вардавар
День Незалежності України	День Конституції України	Ураза-Байрам	День Соборності України	Шаббат (Субота)
Стрітєння	Свято врожаю	1 вересня	Джума (П'ятниця)	Наврез
Песах (Пейсах)	Курбан-Байрам	День захисників і захисниць України	Трійця (Зелені свята)	Мерцішор / Баба Марта
Весілля	Входини	Йом Кипур	Хидирлез	Великдень

- 2 Поясни, на підставі яких міркувань ти виокремив / виокремила релігійні свята в завданні 1. Дай відповіді на запитання.

- ▶ Які із цих свят святкують християни, які — мусульмани і які — юдеї?
- ▶ Які ще релігії чи конфесії ти знаєш?





- 3** Якщо ти маєш власний досвід безпосередньої участі чи відвідин будь-якого релігійного свята, підготуй розповідь про це. Щоб нічого не забути, користуйся запитаннями, наведеними нижче.
- ▶ Як називається свято, чому воно присвячене?
  - ▶ Вірянам потрібне запрошення на свято чи приходити може будь-хто, за власним бажанням і без запрошення?
  - ▶ Чи можна на це свято приходити представникам іншої релігії, культури? Як їх запрошують?
  - ▶ Який одяг не можна вдягати гостям чи учасникам цього свята?
  - ▶ Чи необхідно приносити із собою якісь подарунки, частування?
  - ▶ Як правильно привітатись і привітати господарів оселі та інших гостей свята?
  - ▶ Як відповідати на вітання господарів і гостей?
  - ▶ Що потрібно знати гостю про хід святкування та про особливості релігійного ритуалу, який проводиться під час свята?
  - ▶ Чи влаштовується пригощання під час свята? Яким воно буває?
  - ▶ Чи є спеціальні слова або дії господарів, які дають змогу всім гостям зрозуміти, що можна приступити до їжі чи необхідно її закінчити?
  - ▶ Які бувають розваги? Чи можна в них брати участь хлопчикам і дівчаткам?
  - ▶ Як правильно подякувати господарям, попрощатися й піти?

**ЦЕ ЦІКАВО**

Якщо тобі цікаво більше дізнатися про релігійні свята та звичаї в різних культурах, можеш перейти за QR-кодами і прочитати.

Свята  
в християнстві

Свята в народів,  
які сповідують іслам

Свята  
в юдаїзмі



<http://vse.ee/boxt>

- 4 Прочитай про обрядові страви в українській народній культурі.  
 Дай відповіді на запитання.

За старих часів на свята в кожному куточку України вдома готували безліч виробів з борошна, які використовувалися під час ритуалів та обрядових дій. Так, на Василя обов'язково пекли короваї, калачі, книші, якими віддарювали колядників. На свято Сорока святих, щоб закликати весну, пекли солодке печиво у вигляді пташок, яке називали «жайворонками». А перед Великоднем виготовляли паски (за старих часів їх називали «бабами») та писанки. В українській культурі є й інші відомі обрядові страви. Так, з хлібом-сіллю здавна зустрічали гостей. Короваєм із «шишками» в деяких регіонах України пригощали гостей на весіллі. А ще готували кутю, вареники із сиром, млинці тощо. Деякі традиції збереглися й до сьогодні.

- ▶ Які з обрядових страв, що згадані в тексті, ти бачив / бачила, або смакував / смакувала, або готував / готувала?
- ▶ Розпитай своїх близьких або рідних про те, які обрядові страви вони пам'ятають. Як і коли їх готували? Як їх уживали?



### Марічка

Яке цікаве завдання ми отримали! Моя бабуся на Різдво завжди готує 12 святкових пісних страв для Святвечора — кутю, борщ з вушками, грибну юшку, вареники, голубці, мариновані оселедець і грибочки, рибу, тушковану капусту, квасолю, узвар і пампушки.



### Софійка

А в нас на Великдень моя бабуся-грекня готує особливої форми хліб — *псатир*, а на Новий рік пече пиріг Святого Василя — *васілопіту* або ще в нас його називають *ахчачурек*. У ньому запікається монетка. Під час святкування пиріг розрізають за певним ритуалом. Кому дістанеться монетка — той буде щасливий увесь рік! А от інша моя бабуся-вірменка пече смачне печиво — *гату*.



### Данило

А мені подобаються єврейські страви, які мама готує на свята. На юдейський Новий рік ми їмо смачну *халу* з медом і яблуками, щоб рік був солодким, на Хануку — оладки і пончики, а на Пурім — трикутне печиво *оменташен* з начинкою з варення, що символізує вуха злодія Амана!







### Сашко

Як цікаво! Я бачив, що мед і яблука православні українці їдять на Яблучний Спас. А ще мені мама розповідала, що в Криму живуть давні народи — караїми і кримчаки, які також святкують деякі юдейські свята. Кримчаки, наприклад, на Пурім, окрім «вух Амана», печуть ще печиво **калачих**, яке в них є дуже популярною святковою стравою.



### Богдан

А мене більше цікавлять не смаколики, а етикет привітань. Коли ми з Харкова переїхали до Львова, я був здивований, що люди кожного дня вітають одне одного «Слава Ісусу Христу» — «Навіки слава». У нас так не було заведено. А ще я вивчив вітання під час християнських свят, наприклад, на Різдво: «Христос народився! — Славимо Його!», на Водохреще: «Христос хрещається! — У ріці Йордані», і на Великодень: «Христос воскрес! — Воістину воскрес!». А як заведено вітатися під час релігійних свят у культурах ваших рідних?

5 Обговоріть разом.



- ▶ Чи треба знати, як привітатися іншою мовою або привітати зі святом?
- ▶ Чому я маю знати, як поводитися під час релігійного свята?
- ▶ У чому цінність різноманіття релігій і культур?
- ▶ Чому свобода совісті (свобода обрання і сповідання віри або бути атеїстом / атеїсткою) неможлива без толерантності?

### КОРИСНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

**Якщо однокласник / однокласниця чи друг / подруга запросили тебе на свято в ще не знайому тобі родину чи спільноту людей, зроби таке.**

1. Поцікався, чи узгоджене це запрошення з рідними однолітків, що тебе запросили, і попроси їхній телефон.
2. Розкажи про запрошення своїм батькам чи особам, що їх замінюють, і дай телефон родини, що тебе запросила. Можливо, твої рідні мають уточнити певні питання, перш ніж дати тобі дозвіл на відвідування свята.



3. Заздалегідь поцікався про особливості проведення свята. Щоб не пропустити чогось важливого, спирайся на перелік запитань, що містяться в завданні 3. Не забувай: в етикеті немає нічого неважливого і такого, чим можна знехтувати.
4. Разом із дорослими добери одяг, що буде прийнятним під час події, і можливий чемний подарунок чи сувенір.
5. Під час проведення свята придивляйся до поведінки присутніх і виконуй певні настанови господарів. Однак ти не маєш повністю наслідувати поведінку вірян, особливо те, що вони роблять під час релігійного ритуалу.
6. Щось тобі може здатися незвичним, дивним чи незрозумілим, але буде дуже нечемно, якщо ти проявиш невдоволення, почнеш обговорювати чи висміювати те, що бачиш.

6 Попрацюй у малій групі.



- Розгляньте наведений на с. 68 список релігійних свят в ісламі, християнстві та юдаїзмі. Окрім уже відомих назв, ви побачите ще варіанти того, як називають ці свята в деяких інших культурах.
- Розподіліть назви одного-двох свят між малими групами, які утворилися в класі, або запропонуйте ідеї щодо свят в інших релігіях чи філософських ученнях світу.
- Використовуючи різні джерела інформації і доступні матеріали (старі газети, журнали, папір, маркери тощо або електронні девайси), зробіть постер чи паперовий колаж-презентацію основних особливостей проведення цього свята в різних конфесіях або культурах Європи чи світу. Зокрема, відобразіть, якій визначній події чи святому воно присвячено, коли саме і де святкується, які обряди чи ритуали виконуються, як поздоровляють одне одного, які страви їдять.
- Після закінчення роботи презентуйте напрацювання на загал.





- Воскресіння Христове (Великдень, Затік, Ostern, Easter, Пасха)
- День Святої Трійці (Зелені свята, Пендикости, Петдесетниця, Pfingsten)
- Йом Кіпур (День Спокути, Судний День)
- Курбан-Байрам (Свято жертвопринесення, Ід аль-Адха)
- Песах (Пайсох, Пейсах)
- Преображення Господнє (Вардавар, Метаморфосі Сотиру, Спас)
- Різдво Христове (Christmas, Weihnachten, Христуґенна, Коледа)
- Рош га-Шана (Новий рік, «Голова року»)
- Святий Миколай (Mikulás, Saint Nicholas, Moş Nicolae)
- Свято приєднання до релігійної спільноти (хрещення, конфірмація, суннет тощо)
- Суккот (Кучки, Кущі)
- Ураза-байрам (Свято розговіння, Ід аль-Фітр)
- Ханука
- Хрещення Господнє (Водохрещя, Baptism of Jesus, Йордан, Фота)
- Шабат (Субота)
- Шавуот (Шабуот, Швуес)

### ПІДСУМУЙМО РАЗОМ

Покажи на «шкалі емоцій» (див. форзац), із яким настроєм ти завершуєш заняття.

Розкажи, чи справдилися твої очікування від заняття.

Продемонструй рівень оволодіння цією темою, указавши на малюнку гори (див. форзац), де саме ти перебуваєш.

Які думки, висловлювання або поради героїв подобаються тобі найбільше, були цінними для тебе? Поясни чому.

Привіт! Ми раді тебе бачити знову! Який у тебе настрій?



## Тема 7. Ефективна комунікація та співпраця

### ОЧІКУВАННЯ

Під час нашої зустрічі ти:

- пригадаєш та уточниш ознаки ефективної комунікації;
- дізнаєшся, що таке активне слухання і навіщо воно потрібне;
- потренуєшся прояснювати інформацію та задавати запитання.

Пригадай, що ти вже знаєш за цією темою.  
Чого саме ти очікуєш від цього уроку?

- 1** Пригадай з матеріалу 5-го класу, які існують види позицій у спілкуванні, дистанцій у спілкуванні та засобів спілкування. Накресли в зошиті подібну таблицю і додай до кожної комірки відповідні слова чи фрази з довідки, поясни їх зміст.

Позиції в спілкуванні	Дистанція в спілкуванні	Засоби спілкування

*Слова для довідки:* інтонація, близька (інтимна), слова, навпроти, жести, зверху, міжособистісна, знизу, міміка, поза, рухи, поруч, соціальна, погляд, з відсутнім зоровим контактом, публічна.



## СЛОВНИЧОК

**Спілкування** — це вид діяльності людини, який реалізується через різні засоби комунікації.

**Комунікація** — сукупність вербальних і невербальних операцій, у результаті яких відбувається обмін інформацією під час взаємодії.

**Комунікативні навички** — певні характеристики та дії, які показують, як людина взаємодіє з іншими під час спілкування, як вона їх розуміє та чи правильно передає інформацію. Комунікативні навички належать до «м'яких навичок», які людина має розвинути під час свого дорослішання. Але вони потребують постійного вдосконалення впродовж життя.



**Ксеня**

Привіт, друзі, як справи? Потребую вашої поради. Сьогодні в класі вчителька нам дорікнула, що ми її слухаємо, але не чуємо. Що вона мала на увазі, як ви гадаєте?



**Богдан**

Так, мені знайомий цей вислів. Він про те, що варто уважно слухати й розуміти, що тобі каже інша людина, і певним чином демонструвати їй це. Тобто це, перш за все, про уважність до співрозмовника / співрозмовниці, яка може проявлятися в *пасивному та активному слуханні*.



**Ксеня**

Пасивне та активне слухання? Що це таке? Розтлумач, будь ласка.



**Богдан**

*Пасивне слухання* передбачає слухання без включення у взаємодію зі співрозмовником. При цьому людина може уважно слухати, але не показує співрозмовнику / співрозмовниці, що він почутий / вона почута.



**Ксеня**

Тобто співрозмовнику / співрозмовниці може здаватися, що людина зайнята своїми думками чи справами і не звертає на нього / на неї уваги, бо ніяк не реагує?



**Богдан**

Саме так. Якщо це стається в розмові двох людей чи під час очного заняття в класі, то це може образити. Але часто ми використовуємо **пасивне слухання** у випадках, коли не можемо напряду взаємодіяти з людиною.

**Ксеня**

Наприклад, коли я просто слухаю новий подкаст чи передивляюся відеозапис?

**Богдан**

Так, це і є пасивне слухання. Ти чуєш інформацію, сприймаєш її, проте не взаємодієш зі співрозмовником чи співрозмовницею.

**Ксеня**

Тоді виходить, що **активне слухання**, це коли я показую, що чую іншу людину?

**Богдан**

Дійсно так! **Активне слухання** передбачає постійну реакцію слухача на розповідь. Це можуть бути кивання головою, усмішка, відповідна міміка, підтримання зорового контакту (тобто **невербальна комунікація**), а можуть бути якісь **вербальні техніки**.

**Ксеня**

Тобто існує два види слухання — активне та пасивне. Цікаво, а які це вербальні техніки і як їх застосовувати?

**Богдан**

Нумо розгляньмо таблицю далі!



Існує багато різних технік активного слухання. У таблиці (с. 72) представлені три техніки: *перепразування*, *уточнення* та *резюмування*. Також у ній можна знайти інформацію про те, коли доречно використовувати ту чи іншу техніку, та як це робити. А мовленнєві формули допоможуть сформулювати речення правильно.



Техніка	Для чого використовується?	Як це робити?	Мовленнєві формули
<b>Перефразування</b>	Продемонструвати увагу та повагу до слів співрозмовника / співрозмовниці. Перевірити правильність розуміння почутого	Коротко передавай зміст сказаного співрозмовником / співрозмовницею його / її словами або близькими за змістом	Якщо я правильно Вас розумію...? Тож Ви вважаєте важливим...?
<b>Уточнення</b>	Отримати розгорнуту інформацію за окремими питаннями. Виразити зацікавленість	Повторюй останні слова співрозмовника / співрозмовниці з питальною інтонацією. Постав уточнювальні запитання	Ви згадали, що... Не могли б Ви розповісти про... більш детально?
<b>Резюмування</b>	Підсумувати. Перевірити правильність розуміння обговореного	Коротко перекажи те, про що говорили. Підбий підсумки	Отже ... Ми домовилися, що...

**2** До вислову «Я виконав / виконала домашнє завдання повністю» нижче наведені три речення, які відповідають різним технікам активного слухання. Визнач, до якої з технік (перефразування, уточнення, резюмування) належить кожне з речень.

**1** Отже, ти вже повністю виконав / виконала домашнє завдання, і ми можемо піти на вулицю.

**2** Я правильно розумію, що ти вже завершив / завершила домашнє завдання?

**3** З яких саме предметів ти вже виконав / виконала домашнє завдання?

**3** Перемалюй у зошит таблицю (с. 73). Запиши в ній свої варіанти фраз із використанням технік активного слухання.



Фраза	Перефразування	Уточнення	Резюмування
Я сьогодні не встиг / не встигла поснідати			
Вчора в мене була дуже цікава зустріч з другом / подругою			
Я мрію стати видатним лікарем / видатною лікаркою			

**4** Порівняй свої варіанти фраз із використанням технік активного слухання з тими, які створили твої однокласники та однокласниці. Якщо фрази вийшли різні, обговорить, чим саме зумовлена різниця.

**5** Прочитай ще раз діалог Богдана та Ксені (с. 71). Поміркуй і дай відповіді на запитання.

- ▶ Чи використовували вони під час розмови техніки активного слухання?
- ▶ Якщо так, які саме? Наведи приклади мовленнєвих фраз.

**6** Попрактикуйте в парі активне слухання.

- Знайди собі співрозмовника / співрозмовницю серед однокласників чи однокласниць.
- Виберіть тему для розмови. Наприклад, розкажіть, як провели вчорашній день.
- Один співрозмовник / одна співрозмовниця розповідає, зупиняється і дає можливість іншому / іншій перефразувати, уточнити або резюмувати.
- Після цього поміняйтеся ролями.




Активне слухання може бути також реалізовано через запитання. Найчастіше в розмові користуються *закритими* та *відкритими* запитаннями.



**Закриті запитання** — це запитання, на які відповідь буде «так» / «ні» або якась коротка чітко визначена відповідь. Наприклад: «Ти сьогодні снідав / снідала?», «Який останній місяць літа?».

**Відкриті запитання** — це запитання, які передбачають розгорнуту відповідь. Можуть починатися зі слів: який, яка, як, яким чином, де, чому тощо. Наприклад: «Що ти робив / робила під час літніх канікул? Як потрібно доглядати за тваринкою? Які види спорту тобі подобаються?».

Кожний із видів запитань доречний у певній ситуації. Так, коли тобі треба отримати швидку відповідь або уточнити інформацію, варто використовувати закриті запитання, а коли хочеш поглибити розмову чи дізнатися більше про співрозмовника чи співрозмовницю або ситуацію, то варто ставити відкриті запитання.

- 7**  Вибери чотири рядки будь-якого відомого вірша. Склади і запиши 2 закриті та 2 відкриті запитання до нього. Прочитай свої запитання однокласнику / однокласниці, і нехай він / вона спробує відгадати зашифрований вірш.
- 8**  Запропонуйте кілька запитань до кожного з пунктів, які перелічені нижче. Обговоріть, які з видів запитань (і чому саме їх) доречно ставити в цих ситуаціях.
1. Намагаєшся знайти правильну дорогу.
  2. Проводиш розмову для залучення людини в команду.
  3. Хочеш дізнатися про хобі співрозмовника / співрозмовниці.
- 9**  Створіть спільний постер «Ефективна комунікація в нашому класі: що маємо робити, щоб ми слухали та чули одне одного?».

### ПІДСУМУЙМО РАЗОМ

Покажи на «шкалі емоцій» (див. форзац), із яким настроєм ти завершуєш заняття.

Розкажи, чи справдилися твої очікування від заняття.

Продемонструй рівень оволодіння цією темою, указавши на малюнку гори (див. форзац), де саме ти перебуваєш.

Які думки, висловлювання або поради героїв подобаються тобі найбільше, були цінними для тебе? Поясни чому.

Привіт! Ми раді тебе бачити знову! Який у тебе настрій?



## Тема 8. Ненасильницьке спілкування

### ОЧІКУВАННЯ

Під час нашої зустрічі ти:

- дізнаєшся, що таке ненасильницьке спілкування та про його складники;
- навчишся формулювати «Я-твердження»;
- потренуєшся висловлювати свої потреби й бажання так, щоб тебе почули.

Пригадай, що ти вже знаєш за цією темою.

А чого саме ти очікуєш від цього уроку?



**Сашко**

Привіт! Сьогодні я прочитав один пост про ненасильницьке спілкування. Мені дуже сподобався цей підхід.



**Ксеня**

О, цікаво! Це про спілкування без сварки і бійки?



**Сашко**

Не тільки. Під час такого спілкування не припустиме не тільки фізичне, а й будь-яке інше насильство стосовно людини. А ще ненасильницьке спілкування — це більше, ніж просто спілкування між людьми.



**Ксеня**

Як це спілкування — більше, ніж просто спілкування? Поясни, будь ласка.



**Сашко**

Ненасильницьким спілкуванням називають взаємодію між людьми, засновану на взаємоповазі, розумінні не тільки своїх власних почуттів і потреб, а й інших людей. Така взаємодія ґрунтується на висловлюванні власної точки зору в шанобливий спосіб, без погроз, образ, насилля.

**Ксеня**

Мені здається, я зрозуміла, про що ти кажеш. Наш шкільний психолог саме так із нами розмовляє. Він під час розмови мене уважно слухає, уникає оцінок і критики, звертає увагу на факти і враховує почуття та потреби. Мені це дуже подобається. Було б чудово навчитися так спілкуватися з іншими людьми!

**Сашко**

Саме так. Ти вловила суть ідеї ненасильницького спілкування! Я теж у захваті й готовий учитися цього разом із тобою! І думаю, тут будуть дуже корисні навички **активного слухання**, про які ми говорили на минулому занятті. Нумо познайомимось з ненасильницьким спілкуванням ще глибше!

**СЛОВНИЧОК**

**Ненасильницьке спілкування** — це концепція взаємодії між людьми, заснована на взаємоповазі, розумінні власних почуттів і потреб, почуттів і потреб інших людей.

**Концепція** — певна система поглядів, зазвичай науково обґрунтована, систематизована і викладена в окремому документі, яка має додатково досліджуватися й уточнюватися під час практики її застосування чи впровадження.



Концепцію ненасильницького спілкування розробив Маршалл Розенберг у 60-х роках минулого століття. Він написав книгу «Ненасильницьке спілкування. Мова життя», де виклав основні ідеї концепції. Вона відразу стала дуже популярною. На думку автора, люди вдаються до насильницьких



форм спілкування, коли не знають, як задовольнити свої потреби або не володіють навичками ефективної комунікації. Насильницьким він називав таке спілкування, що викликає в іншій людині страх, провину або сором, замість того, щоб шукати конструктивне рішення, яке б влаштувало обидві сторони.

Одна з ключових цінностей ненасильницького спілкування — емпатія, тобто співпереживання почуттям і потребам інших людей, розуміння серцем. Саме слухання з емпатією до іншої людини дозволяє в повній мірі зрозуміти її. Також важливим є використання безоцінних суджень. Тобто важливо уникати осуду чи власної оцінки ситуації під час розмови. Порівняй, наприклад: «Вчора ти була в червоному светрі» (факт, безоцінне судження) або «Червоний светр, у якому ти була вчора, тобі зовсім не пасував» (власна оцінка, оцінне судження).

**1** Попрактикуйте безоцінні судження.



- Знайди собі співрозмовника / співрозмовницю серед однокласників чи однокласниць.
- Виберіть тему для розмови. Наприклад, розкажіть якусь ситуацію, яка була для вас важлива й викликала емоції.
- Працюйте по черзі. Спочатку один учень / одна учениця розповідає ситуацію, а інший учень / інша учениця уважно слухає, нічого не говорить, не перебиває, але застосовує навички невербального активного слухання.
- Після цього слухач / слухачка переповідає історію, спираючись тільки на факти (без власних оцінок, думок, порад).
- Далі ролі змінюються.

**2** Обговори результати виконання завдання 1, спираючись на запитання.



- ▶ Яку роль важче виконувати — розповідати історію чи уважно слухати?
- ▶ Що дозволяло краще зрозуміти співрозмовника / співрозмовницю?
- ▶ Чи помітили ви, які емоції переживав співрозмовник / співрозмовниця під час розповіді? Поділіться своїми спостереженнями.





## ЦЕ ЦІКАВО

Спостерігаючи за спілкуванням людей, які чимось незадоволені чи ображені, можна помітити, що зазвичай вони використовують «Ти-твердження». Так називають твердження, що починається зі слова «ти», наприклад, «Ти мене ображаєш, коли так кричиш. Негайно припини!». Однак, зазвичай таке висловлювання чи твердження сприймається іншою стороною як обвинувачення. Відповідно, виникає бажання захиститися, виправдатися або навіть стати ще більш агресивним / агресивною. Тож «Ти-твердження» зазвичай не допомагає людям порозумітися і домовитися між собою, а навпаки — залучає ще більше негативних емоцій і може погіршити ситуацію.

У ненасильницькому спілкуванні використовують «Я-твердження» чи «Я-висловлювання», яке людина спрямовує до іншої людини під час діалогу. Воно конструюється за формулою із чотирьох складників: **спостереження, почуття, потреби та прохання**. Тобто спочатку людина говорить про те, що спостерігала, спираючись на опис подій. Далі описує емоції чи почуття, які в неї виникали або виникають у зв'язку із ситуацією, наприклад, засмучена, розгнівана, налякана, весела, здивована тощо. Після цього говорить про потреби, які пов'язані з її почуттями, і тільки тоді висловлює прохання. Наприклад, «Коли на мене підвищують голос, я відчуваю себе ображеним / ображеною. Хотілося б говорити більш спокійно. Могли б ми розмовляти в більш спокійному тоні?».

- 3 Порівняй приклади «Ти-твердження» та «Я-твердження» в таблиці нижче та відчуй різницю.

Формула «Я-твердження»	Приклад «Ти-твердження»	Приклад «Я-твердження»
Коли... (спостереження) Я відчуваю... (емоція) Для мене важливо... (потреба) Я пропоную / прошу... (прохання)	Коли ти так кричиш (звинувачення), ти мене ображаєш (оцінне судження) (не озвучується). Негайно припини! (груба вимога)	Коли на мене підвищують голос (спостереження), я відчуваю себе ображеним / ображеною (емоція). Хотілося б говорити більш спокійно (потреба). Могли б ми розмовляти в більш спокійному тоні? (прохання)



Для ненасильницького спілкування та ефективної взаємодії з оточенням запам'ятай і використовуй формулу «Я-твердження»:


**Коли...** (спостереження, віддзеркалення ситуації/дії)

**Тому що мені** потрібно / для мене важливо... (озвучування потреби)

**Я відчуваю...** (відображення своєї емоції чи почуття)

**Я прошу вас/тебе...** або

**Чи не міг би / могла б ти / могли б ви...** (прохання)


- 4**  Напиши в зошиті свої варіанти фраз «Я-твердження» на противагу «Ти-твердженням», поданим нижче.

**1** Ти завжди запізнюєшся.  
Терпіти це не можу!


**3** Це було моє яблуко!  
Як ти міг / могла його з'їсти?!

**2** Ти взяв / узяла мої речі не питаючи. Віддай негайно!

**4** Як ти міг / могла піти на прогулянку без мене?!  
Ти мене зневажаєш!

- 5**  Порівняй свої варіанти «Я-тверджень» із варіантами однокласників та однокласниць. Якщо фрази різні, обговоріть, чим саме зумовлена різниця.

- ▶ Чи складно було формулювати «Я-твердження»? Якщо так, то чому саме?
- ▶ Як ти вважаєш, коли людина буде більш готова продовжувати розмову та домовлятися: у разі звертання до неї через «Ти-твердження» чи «Я-твердження»? Чому?

- 6**  Сформулюй три фрази «Я-висловлювання» з проханням до когось із батьків, друга / подруги, учителя / учительки, пов'язані із ситуаціями, які тебе зараз турбують.

- Спробуй їх використати під час наступної розмови.
- Проаналізуй результат.






### КОРИСНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Іноді буває складно знайти спільну мову, домовитися про щось зі своїми рідними або однолітками. Якщо хочеш про щось домовитися або звертаєшся по допомогу, спробуй висловити своє прохання за такою схемою **конструктивного** чи **ефективного спілкування**:

- 1) у чому саме полягає проблема, що тебе хвилює;
- 2) причини, чому вона виникла, інші дотичні обставини;
- 3) які шляхи її розв'язання ти сам / сама можеш запропонувати;
- 4) як ти бачиш її можливе розв'язання або чим саме готовий / готова допомогти в її розв'язанні;
- 5) чого саме ти очікуєш від іншої людини — дії, поради тощо.

Наприклад, твоє звернення до близьких могло б звучати так: «Мамусю! Мені потрібно підготуватися до контрольної роботи. Я пам'ятаю, що в попередній контрольній я не з усіма завданнями впорався / впоралася, а ця буде ще складніша. Учителька розповіла, з яких завдань вона буде складатися. Я зараз спробую сам / сама розібратися та виконати ці завдання. А ти зможеш їх перевірити та пояснити мені те, що я не зрозумів / не зрозуміла?».

-  **7** Напиши в зошиті прохання до когось із твоєї родини за схемою конструктивного спілкування. Для більшої переконливості можеш також використовувати різні види аргументів, з якими ми працювали в 5-му і на початку 6-го класу, а також «Я-твердження». Використовуй написане тобою прохання під час розмови з близькими. За бажанням розкажи в класі, чи вдалося тобі провести результативні переговори й здобути бажаний результат.

### ПІДСУМУЙМО РАЗОМ

Покажи на «шкалі емоцій» (див. форзац), із яким настроєм ти завершуєш заняття.

Розкажи, чи справдилися твої очікування від заняття.

Продемонструй рівень оволодіння цією темою, указавши на малюнку гори (див. форзац), де саме ти перебуваєш.

Які думки, висловлювання або поради героїв подобаються тобі найбільше, були цінними для тебе? Поясни чому.



Привіт! Ми раді тебе бачити знову! Який у тебе настрій?



## Тема 9. Як розпізнати конфлікт і запобігати насильницьким конфліктам?

### ОЧІКУВАННЯ

Під час нашої зустрічі ти:

- пригадаєш та уточниш зміст поняття *конфлікт* та його структуру;
- дізнаєшся про різні стилі поведінки в конфлікті;
- розглянеш ненасильницькі шляхи розв'язання конфліктів: діалог, коло порозуміння, медіація.

Пригадай, що ти вже знаєш за цією темою.

А чого саме ти очікуєш від цього уроку?



**Ліля**

Привіт! Як ти?



**Славко**

Привіт! Вчора в мене була дуже напружена ситуація із сестрою. Думав, що все завершиться серйозною сваркою. Вирішив спробувати «Я-твердження», і це спрацювало.



**Ліля**

Чудово! А мені вдалося домовитися з батьками про купівлю нового смартфона. Завдяки схемі ефективного спілкування я була дуже переконливою! Так мені батьки сказали. А ще я аргументовано, як доросла людина, розказала їм про свої потреби, і вони мене краще зрозуміли.



**Данило**

Здається, про ефективне спілкування і потреби ми розмовляли не тільки на минулому занятті, а й у 5-му класі, коли знайомилися з конфліктологією.





**Ліля**

Так, Данило, маєш рацію! А мені з того заняття запам'ятався «айсберг» та карта конфлікту.



**Славко**

Я теж часто пригадую «айсберг», коли потрапляю в конфліктні ситуації. «На поверхні» ми зазвичай можемо побачити тільки те, що людина готова продемонструвати, а все важливе приховано «під водою».



**Ліля**

Так, «на поверхні» частіше за все стає зрозумілим, хто є **сторонами конфлікту**, тобто людьми, які задіяні в конфлікті.



**Данило**

А мені під час заповнення **карти конфлікту** подобалося розмірковувати над тими **вимогами**, які висувують різні сторони, і формулювати їхні **позиції**. І **предмет конфлікту**, тобто те, через що відбувається конфлікт, теж добре видно — він «на поверхні айсберга».



**Ліля**

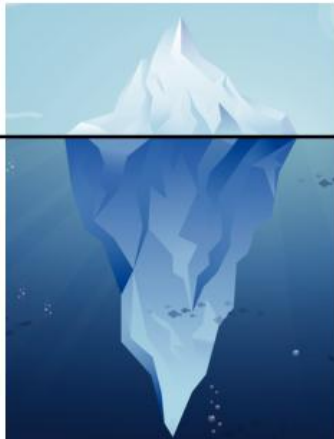
Проте дуже часто людям у конфлікті треба зовсім інше, ніж те, що вони вимагають. І саме це немов би сховано «під водою» — їхні **інтереси**, **побоювання**, **почуття**, **погляди**, **цілі**, **бажання**, **переконання**.




**Славко**

Ви обидвоє так цікаво розповідаєте, що мені теж захотілося пригадати, як заповнювати карту конфлікту. Це дійсно дуже важлива навичка.

### Позиції учасників


Сторони конфлікту		Предмет конфлікту
<p><b>Інтереси</b></p> <p><b>Побоювання</b></p> <p><b>Почуття</b></p>		<p><b>Погляди</b></p> <p><b>Цілі</b></p> <p><b>Бажання</b></p> <p><b>Переконання</b></p>



- 1  Перемалюй схему карти конфлікту в зошит. Заповни її для ситуації, наведеної нижче. Конфліктна ситуація тільки виникла, і від реагування кожного з учасників далі буде залежати її негативний чи позитивний розвиток.



**Ситуація.** Олекса запропонував Левкові піти в кіно. Левко дуже хотів піти до кінотеатру, проте не мав достатньо грошей. Але йому було соромно в цьому зізнатися Олексі. Тому він після завершення уроків одразу пішов додому і не став чекати Олексу. Олекса ж запланував цікавий вечір із другом, хотів добре провести час. Проте зрозумів, що Левко його не дочекався, і подумав, що той не хоче проводити час із ним.

- 2  Порівняй свій варіант карти конфлікту з варіантами однокласників та однокласниць. Якщо карти різні, обговоріть, чим саме зумовлена різниця. Дай відповіді на запитання.
- ▶ Які емоції та почуття переживали учасники ситуації? Якими були їхні потреби?
  - ▶ Чому важливо знати не тільки предмет конфлікту та позиції учасників, а й їхні інтереси та побоювання?



У конфліктних ситуаціях людина демонструє кілька стилів поведінки, які в загальному вигляді можна віднести до **пасивних та активних**. До **активної поведінки** відносять: **агресивну, маніпулятивну та асертивну**.





**Агресивна поведінка** — це будь-які форми поведінки, що передбачають заподіяння комусь або чомусь фізичної або психологічної шкоди.

Людина, яка проявляє агресію, вважає себе кращою за того, на кого ця агресія спрямована. Основна перевага агресивної поведінки в тому, що вона іноді дозволяє швидко досягати цілей у конфлікті. Проте агресія завжди порушує взаємодію, призводить до погіршення стосунків, образ або зустрічної агресії. Також агресивна поведінка може перейти в насильство стосовно іншої людини.

**Маніпулятивна поведінка** — це навмисне спонукання іншої людини до переживання певних станів, прийняття рішень і виконання дій, необхідних для досягнення іншою людиною своїх власних *прихованих* цілей.


Так, наприклад, хлопцю сподобався велосипед його друга. Замість того щоб попросити проїхатися або покататися разом по черзі, він починає говорити, що не всім так щастить, що не всі батьки можуть собі це дозволити, починає викликати жалість до себе. Другу стає незручно, і він пропонує ненадовго скористатися велосипедом.

Зазвичай маніпулятивна поведінка викликає в людини, якою маніпулювали, відчуття, що її використали. Це також погіршує взаємодію і призводить до образ у майбутньому.



**Асертивна поведінка** — спосіб дії, за якого людина активно та послідовно відстоює свої інтереси, відкрито заявляє про свої цілі та наміри, поважаючи при цьому інтереси інших.

Така поведінка відображає партнерську позицію, за якої дві сторони рівні між собою. Цього стилю людина вчиться, коли дорослішає. Дуже важливо навчатися взаємодіяти з іншими саме в асертивному стилі поведінки. Бо саме він дозволяє вибудовувати міцні взаєностосунки, засновані на довірі.

 **3** Прочитай різні прояви поведінки в конфлікті. Визнач, до якого саме стилю ця поведінка пасує.

### Стилі поведінки

**1** Пасивний    **2** Агресивний    **3** Маніпулятивний    **4** Асертивний

### Прояви поведінки

**А** • кричати на когось;  
• вербально ображати, погрожувати;  
• насміятися або демонстративно ігнорувати;  
• вдарити або штовхнути когось

**Б** • натискати на слабкі сторони іншої людини;  
• викликати жалість до себе та почуття вини в іншого;  
• лестити, робити недоречні компліменти;  
• використовувати стереотипи

**В** • активно слухати та прояснювати інформацію;  
• чесно говорити про свої потреби та бажання;  
• регулювати свої емоції;  
• використовувати «Я-висловлювання»

**Г** • уникати конфлікту будь-якою ціною;  
• приховувати почуття та очікування, замовчувати бажання;  
• погоджуватися з іншими через страх засмутити їх;  
• казати «так», коли краще сказати «ні», а потім виражати незадоволення



- 4 Розгадай ребус. У ньому зашифрована одна з ключових ознак одного зі стилів поведінки. Як ти гадаєш, до якого саме стилю вона належить і чому?



- 5 Попрацюй у парах.



- Розгляньте знову конфліктну ситуацію Олекси та Левка (с. 83).
- Проаналізуйте можливий розвиток ситуації та можливі реакції хлопців залежно від стилю поведінки в конфлікті, який ними може бути обраний.
- Зазначте фрази в пасивному, агресивному, маніпулятивному та асертивному стилях поведінки в продовження ситуації: «Зранку Левко зустрічає Олексу та каже йому:...».
- Уявіть себе на місці героїв зазначеної ситуації. Поговоріть, застосовуючи фрази різних стилів.

- 6 Обговори результати виконання завдання 5, спираючись на запитання.



- ▶ Яку з відповідей було найлегше придумати, а яку — найважче? Чому?
- ▶ У якому стилі поведінки було найбільш та найменш комфортно під час розмови?
- ▶ Який із варіантів, на твою думку, є найкращим для того, щоб конфліктна ситуація не перетворилася на гострий конфлікт? Чому саме такий?



Існує кілька шляхів розв'язання конфліктів. Їх позначено в схемі «Трикутник розв'язання конфліктів».

**Сила** — заснований на владі або силі (примусити зробити когось щось).

**Закон** — заснований на законі (спираючись на певні незалежні стандарти).

**Інтерес** — заснований на врахуванні інтересів (потреб, бажань, турбот, страхів) сторін конфлікту за допомогою діалогу.



- 7 Розглянь ще раз ситуацію із завдання 1 (с. 83). Подумай над тим, які варіанти розв'язання цієї ситуації можуть бути з позиції сили, закону та інтересу. Який із варіантів, на твою думку, є дієвішим? Який стиль поведінки в конфлікті при цьому буде застосований?

### КОРИСНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Спілкування і діалог під час виникнення конфліктної ситуації дуже важливі, адже дають змогу домовитися, попередити негативний розвиток конфлікту та виграти обом сторонам. Але при цьому важливо пам'ятати про декілька правил.

1. Відокремлюй людей від проблем. Говори про проблему, а не про особистість людини.
2. Зосередься на інтересах, а не на позиціях. Проясни, що важливо для іншої сторони, та розкажи, що важливо для тебе. Використовуй техніки активного слухання.
3. Спирайся на факти, підтверджені думки, а не емоції.
4. Розробляй варіанти, які можуть бути взаємовигідні для обох сторін.

Інколи люди не можуть домовитися самі, тоді вони можуть звернутися по допомогу до третьої сторони. Люди, які займаються цим професійно, називаються медіатори (у перекладі з латини — посередник). Якщо у твоїй школі працює «Служба порозуміння» чи «Кабінет медіації», то їх ти зможеш знайти там. А також згодом зможеш і сам / сама навчитися бути медіатором / медіаторкою.

### СЛОВНИЧОК

**Медіатор** — нейтральний посередник у конфлікті.

**Медіація** — процедура врегулювання суперечки за участі нейтрального посередника (медіатора), який підтримує сторони конфлікту в досягненні ними взаємовигідного рішення.

- 8 Розгадай ребус.







Кола примирення є одним із можливих методів досягнення злагоди. В основі методу є традиції північноамериканських індіанців, які в колі вирішували всі нагальні питання і суперечки, передаючи один одному «люльку миру». Згадаймо і наші традиції: козаки Запорозької Січі свої військові наради також проводили в колі, де кожен міг висловити свою думку, і лише потім разом ухвалювали рішення.

Під час проведення «кола примирення» всі сідають у коло, і розпочинається обговорення. У колі не існує головуючого, а є лише «хранитель» кола — людина, що слідкує за дотриманням правил. Учасники кола висловлюються по черзі за годинниковою стрілкою, передаючи одне одному певний предмет — «мовник» (аналог «люльки миру» чи мікрофона), аж поки не буде напрацьоване певне рішення. Воно має задовільнити всіх учасників, тож ухвалюється лише методом консенсусу (за згодою всіх). Адже головні засади кола примирення — повна рівність і повага, можливість висловитися і бути почутим / почутою, ненасильницьке спілкування. Важливим є не лише знаходження конкретного рішення, а й налагодження стосунків, психологічна підтримка, об'єднання його учасників.

**9** Пригадай 1–2 конфлікти, які найчастіше виникають у школі або вдома. Опиши їх коротко, спираючись на карту конфлікту. Спрогнозуй, як можна розв'язати конфлікт:



- за допомогою сили;
- за законом;
- за допомогою діалогу з урахуванням інтересів (зокрема за посередництва інших).

**10** Створи комікс, який демонструє конфліктну ситуацію з різними стилями поведінки та шляхами її розв'язання.



### ПІДСУМУЙМО РАЗОМ

Покажи на «шкалі емоцій» (див. форзац), із яким настроєм ти завершуєш заняття.

Розкажи, чи справдилися твої очікування від заняття.

Продемонструй рівень оволодіння цією темою, указавши на малюнку гори (див. форзац), де саме ти перебуваєш.

Які думки, висловлювання або поради героїв подобаються тобі найбільше, були цінними для тебе? Поясни чому.



Привіт! Ми раді тебе бачити знову! Який у тебе настрій?



## Тема 10. Безпечне освітнє середовище. Булінг. Кібербулінг

### ОЧІКУВАННЯ

Під час нашої зустрічі ти:

- дізнаєшся, що таке булінг, у чому небезпека кібербулінгу та як протидіяти цькуванню в освітньому середовищі;
- розглянеш моделі безпечної та ненасильницької взаємодії з однолітками;
- поміркуєш над важливістю толерантного спілкування, власної відповідальності та спроможності протидіяти насильству під час навчання.

Пригадай, що ти вже знаєш за цією темою.  
А чого саме ти очікуєш від цього уроку?



**Марічка**

Всім вітаннячка!  
Як ваші справи, друзі?



**Данило**

Привіт! Особисто в мене все добре. Тільки настрої зараз не дуже.



**Марічка**

А що сталося? Якись проблеми?



**Данило**

Та, власне, ні, просто сьогодні побачив неприємну ситуацію на вулиці. Мені здалося, що кілька дітей із початкової школи сваряться між собою. Зметикував, що зможу допомогти їм розібратися в конфліктній ситуації. Підійшов ближче і побачив, що троє просто знущалися з одного хлопця, а ще один сміявся із цього і навіть знімав все на мобілку, уявляєш?!





**Марічка**

Бідний хлопчик! І що ти зробив? Просто дивився на все це?



**Данило**

Звісно, ні! Я нагримав на них, сказав, що так робити не можна, і вони розбіглися. Але я не знаю, чи не повториться це знову. Шкода було хлопця.



**Марічка**

Мені здається, що ти став свідком булінгу (цькування). Ми про це розмовляли з учителькою в початковій школі.



**Данило**

А я думав, що це просто конфлікт між дітьми в класі.



**Марічка**

Ні, це не конфлікт. Адже в конфлікті стикаються інтереси двох або декількох людей чи сторін. А тут явне насилля над дитиною у вигляді цькування, або булінгу.



**Данило**

Слово **булінг** немовби мені відоме, але точно не пам'ятаю про що це. А можеш мені допомогти розібратися з тим, що таке цькування та як цьому протидіяти?

1



Розглянь хмару слів за QR-кодом або за малюнком. Дай відповіді на запитання.

- ▶ Чи відомі тобі слова, розміщені в ній?
- ▶ Назви ті, значення яких ти знаєш. Чи стосуються вони твого навчання в школі?
- ▶ Пригадай причини виникнення конфліктів. Чи може конфлікт перерости в цькування?
- ▶ Як ти думаєш, що відчуває особа, яку переслідують?
- ▶ Спробуй визначити наслідки для здоров'я людини, яка зазнає насильства.



<http://vse.ee/bpqp>



**СЛОВНИЧОК**

**Булінг** (від англ. to bull — переслідувати) — агресивна свідома поведінка однієї особи (або групи) стосовно іншої, що супроводжується регулярним / систематичним фізичним і психологічним тиском із заподіянням чи загрозою заподіяння шкоди здоров'ю.

*Типові ознаки булінгу (цькування):*

- систематичність (повторюваність) діяння;
- наявність сторін — кривдник (булер), потерпілий (жертва булінгу), спостерігачі (за наявності).
- дії або бездіяльність кривдника, наслідком яких є заподіяння психічної та/або фізичної шкоди, приниження, страх, тривога, підпорядкування потерпілого інтересам кривдника та/або спричинення соціальної ізоляції (бойкоту) жертви булінгу.



Булінг — одна з найбільш поширених проблем, з якою стикаються учні, вчителі та батьки. Прояви агресії, фізичного насильства чи психологічного утиску серед підлітків відбуваються як у реальному, так і віртуальному світі. Цькування має надзвичайно негативні наслідки для фізичного або психічного здоров'я дитини, призводить до неуспішності в навчанні, заниження самооцінки, травмизації.

Ураховуючи світовий досвід, в Україні наприкінці 2018 року було прийнято закон, яким вперше закріплено поняття булінгу, відповідальність за його вчинення та приховування.

До булінгу (цькування) в закладах освіти належать випадки, які відбуваються:

- безпосередньо в приміщенні закладу освіти;
- на прилеглих територіях (включно з приміщеннями для занять спортом, коридорами, роздягальнями, вбиральнями, душовими кімнатами тощо);
- за межами закладу освіти, під час заходів, передбачених освітньою програмою, зокрема дорогою до (із) закладу освіти.





За булінг, вчинений дитиною до 16 років, відповідальність несуть батьки чи інші законні представники булера. Вчинення повторного чи групового булінгу карається більш суворю мірою.

- 2 Ознайомся з таблицею, що містить інформацію про види булінгу та форми його прояву.



Види булінгу	Форми прояву
<b>Фізичний</b> 	Ляпас, стусани, щипання, штовхання, шмагання, кусання, завдання ударів
<b>Психологічний</b> 	Словесні образи, глузування, прізвиська, погрози, бойкот, ігнорування
<b>Економічний</b> 	Вимагання грошей, речей, їжі або їх умисне пошкодження
<b>Сексуальний</b> 	Принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, поширення фото-, відео-, аудіоматеріалів особистого (інтимного) характеру
<b>Кібербулінг</b> 	Сучасне дистанційне приниження з використанням сучасних електронних технологій: інтернету, чатів, соціальних мереж, сайтів

- 3 Проблема цькування між однолітками не нова. Вона висвітлюється в багатьох художніх творах. Цьогоріч ти ознайомишся з оповіданням «Федько-халамидник» українського письменника Володимира Винниченка.

Поведінка головного героя твору спонукає до роздумів: Федько — розбишака чи булер? Прочитай деякі уривки із цього твору і, спираючись на таблицю вище, спробуй установити відповідність між описом поведінки героя в уривку і видом булінгу, до якого цю поведінку можна віднести.



- 1 Не було такого дня, щоб хто-небудь не жалівся на Федька. Там шибку з рогатки вибив, там перекинув діжку з дощовою водою...
- 2 ...Там синяка підбив своєму «закадишному» другові...  
...А як хто розсердиться або заплаче, так і штовхана дасть. Битись з ним і не пробуй, — перший по силі на всю вулицю.
- 3 — Здоров, Только! Але він (Толя) терпить не міг, як йому цей Федько говорив «Толька». Наче він йому товариш.

- а Психологічний      б Економічний      в Фізичний



Онлайн освіта міцно увійшла в повсякденне життя дітей і дорослих українців. В умовах карантину і воєнного стану дистанційне навчання вважається однією з безпечних форм для його учасників. На жаль, проблема булінгу не лише не викоринилася, а набуває нових форм і проявів, наприклад онлайн-цькування в закладах освіти. Тож *кібербулінгом* називають будь-які прояви цькування з метою дошкулити, принизити з використанням сучасних електронних (цифрових) технологій.

Кібербулінг реалізується шляхом застосування комп'ютерної техніки, мобільних телефонів чи інших гаджетів у вигляді: надсилання е-мейлу, смс/ммс; написання коментарів в інтернет-чатах, групах, соціальних мережах.

*Види онлайн-цькування (кібербулінгу):*

- анонімні погрози та дзвінки з мовчанням;
- наклеп чи обмовляння — поширення неправдивої, принизливої інформації;
- тролінг — розміщення провокативних повідомлень в мережі для привернення уваги;
- флеймінг — обмін короткими гнівними та запальними репліками між учасниками з використанням електронних технологій задля провокування конфлікту;
- хепі-слепінг — насильство заради розваги, наприклад відеозйомка реального фізичного нападу чи сцени цькування з подальшим розповсюдженням у мережі.



- 4 Прочитай реальні ситуації, які сталися в освітніх закладах. Визнач ті, які мають ознаки булінгу (кібербулінгу).



**Ситуація 1.** Учень гімназії з мотивів помсти та глузування систематично під час онлайн-уроку за допомогою чат-боту «Телеграм» спрямовував на мобільний телефон учительки кібератаку, чим завдав їй шкоди психологічного характеру.

**Ситуація 2.** Учень гімназії регулярно ображав однокласницю, а одного дня змонтував фото дівчини образливого змісту та виклав його в соціальні мережі, а також погрожував їй нецензурною лексикою, чим завдав шкоди психологічного характеру.

**Ситуація 3.** Під час перерви двоє учнів вчинили між собою сварку, голосно розмовляючи, штурхали один одного та пошкодили рюкзаки. На прохання однокласників припинити бійку — перепросили за свою поведінку та пояснили, що це одноразово і більше не повториться.

**Ситуація 4.** Упродовж місяця учасниця освітнього процесу щоденно кепкувала зі свого однокласника, використовувала образливі прізвиська в розмові, повідомленнях та коментарях, унаслідок чого він зазнав психологічних страждань, почав уникати спілкування з товаришами та відмовився відвідувати заклад освіти.

**Ситуація 5.** У черзі в їдальні між старшокласниками виникла словесна перепалка, під час якої вони штовхнули новоприбулого учня та пролили сік на його взуття. Хлопці вибачилися за свій учинок, пояснили його неухважністю та допомогли привести до ладу забруднені речі.



5 Розгляньте малюнок.



- Визначте види булінгу та форми його прояву.
- Дослідіть та зіставте почуття і переживання сторін булінгу. Впишіть ваші міркування в подібну таблицю (див. нижче).
- Презентуйте результати спільної роботи.

Почуття і переживання		
Кривдників	Потерпілого	Спостерігача / спостерігачки

### ЦЕ ЦІКАВО

#### Як сучасне законодавство України захищає тебе від булінгу

Відповідно до статті 3 Конституції України людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканність і безпека визнаються в Україні найвищою соціальною цінністю. Основний Закон закріплює принцип рівності дітей незалежно від походження, заборону будь-якого насильства над дитиною та її експлуатацію.

Право дитини на захист від усіх форм насильства відповідно до статті 10 Закону України «Про охорону дитинства» включає гарантії права на свободу, особисту недоторканність та захист гідності. Дисципліна і порядок у сім'ї, навчальних та інших дитячих закладах мають забезпечуватися на принципах, що ґрунтуються на взаємоповазі, справедливості й унеможливають приниження честі та гідності дитини.





Конвенція про права дитини покладає на державні органи обов'язок вживати всіх необхідних законодавчих, адміністративних, соціальних і просвітніх заходів з метою захисту дитини від усіх форм фізичного та психологічного насильства, образи чи зловживань. Визначаючи право дитини на освіту, міжнародні стандарти вказують на необхідність, щоб шкільна дисципліна була забезпечена методами, що ґрунтуються на повазі до людської гідності дитини та відповідно до цієї Конвенції.

Права здобувачів освіти, закріплені Законом України «Про освіту», включають: безпечні та нешкідливі умови навчання; повагу людської гідності; захист під час освітнього процесу від приниження честі та гідності, будь-яких форм насильства та експлуатації, булінгу (цькування), дискримінації за будь-якою ознакою, пропаганди та агітації, що завдають шкоди здоров'ю здобувача освіти; отримання соціальних та психолого-педагогічних послуг як особа, яка постраждала від булінгу (цькування), стала його свідком або вчинила булінг (цькування).

Одночасно із цим здобувачі освіти зобов'язані поважати гідність, права, свободи та законні інтереси всіх учасників освітнього процесу, дотримуватися етичних норм; відповідально та дбайливо ставитися до власного здоров'я, здоров'я оточення.

**6** З'єднай частини прислів'їв. Поміркуй, чи втілено в них поради щодо ненасильницької поведінки та доброзичливого ставлення одне до одного.

**1** Як ми до людей,

**а** а зла уникай.

**2** З добрими людьми завжди

**б** там часто шкода.

**3** Де незгода,

**в** так і люди до нас.

**4** Біда, коли один в бороні,

**г** згоди можна дійти.

**5** Усе добре переймай,

**д** а десять в стороні.

**6** Щасливо там жити,

**е** де вміють дружити.



**КОРИСНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ****Способи реагування в ситуації булінгу**

Що робити, якщо ти став / стала жертвою булінгу? Перше і найголовніше правило — не тримати це в секреті! Розкажи батькам, учителям, друзям, що тебе ображають у школі. Не соромся!

На учнівство покладається обов'язок (ст. 53 Закону України «Про освіту») повідомляти керівництво закладу освіти про факти булінгу (цькування) стосовно інших учасників освітнього процесу, свідком якого вони були особисто або інформацію про які отримали від інших осіб, вживати невідкладних заходів для припинення булінгу (цькування). У закладі освіти заяви або повідомлення про випадок булінгу (цькування) або підозру щодо його вчинення приймає керівник закладу, який у подальшому скликає засідання комісії з розгляду випадку булінгу.

Дитина / підліток має право (ст. 10 Закону України «Про охорону дитинства») особисто звернутися до органу опіки та піклування, служби в справах дітей, центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, кол-центру з питань запобігання та протидії домашньому насильству, насильству за ознакою статі та насильству стосовно дітей, інших уповноважених органів за захистом своїх прав, свобод і законних інтересів.

**Суб'єкти реагування на випадки булінгу в закладах освіти:**

- служба освітнього омбудсмена;
- служби в справах дітей;
- центри соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді;
- органи місцевого самоврядування;
- керівники та інші працівники закладів освіти;
- засновник (засновники) закладів освіти або уповноважений ним (ними) орган;
- територіальні органи (підрозділи) Національної поліції України.



Звернутися за порадою та захистом у ситуації цькування можливо до дорослих, яким довіряєш або зателефонувати на урядову «гарячу лінію» 15-47, на національну «гарячу лінію» для дітей та молоді за номером 0 800 500 225 та 116 111.

Щоб отримати правову допомогу, можна зателефонувати за безкоштовним номером системи безоплатної правової допомоги 0 800 213 103. Також у разі кібербулінгу про механізм дій для дітей, батьків, учителів можна дізнатися через інтерактивний чат-бот «Кіберпес» у Telegram та Viber.

Сміливцями є не ті, хто не відчуває страху,  
а ті, хто можуть здолати страх.

- 7** Продемонструй рівень оволодіння знаннями за розділом «Я в спільноті» (теми 6–10). Для цього перемалюй у зошит таблицю «Плюс, мінус, цікаво», де «+» — нова для тебе інформація; «-» — це вже відома тобі інформація; «цікаво» — та інформація, яка викликала найбільшу зацікавленість та є цінною для тебе. Заповни цю таблицю, вписуючи окремі теми, вправи, ідеї, роздуми тощо.

+	-	Цікаво

### ПІДСУМУЙМО РАЗОМ

Покажи на «шкалі емоцій» (див. форзац), із яким настроєм ти завершуєш заняття.

Розкажи, чи справдилися твої очікування від заняття.

Продемонструй рівень оволодіння цією темою, указавши на малюнку гори (див. форзац), де саме ти перебуваєш.

Які думки, висловлювання або поради героїв подобаються тобі найбільше, були цінними для тебе? Поясни чому.



## РОЗДІЛ 3. Я В ГРОМАДІ: ДІЄМО РАЗОМ

Привіт! Ми раді тебе бачити знову! Який у тебе настрій?



### Тема 11. Культура та різноманіття як ресурс для розвитку громади та країни

#### ОЧІКУВАННЯ

Під час нашої зустрічі ти:

- дізнаєшся, якими бувають громади;
- замислишся над тим, які переваги має багатоманітність в громаді;
- поміркуєш щодо того, як можна підтримувати і зберігати культуру своєї громади.

Пригадай, що ти вже знаєш за цією темою.

А чого саме ти очікуєш від цього уроку?



#### Марічка

Привіт, друзі! Ми сьогодні починаємо третій розділ «Я в громаді: діємо разом», і в мене виникло питання. Ми в 5-му і 6-му класах говоримо про різні спільноти, які утворюють люди. Громади теж складаються з людей. Тож яка різниця між громадами і спільнотами?



#### Данило

Дійсно, слушне питання. Я над цим навіть не замислювався. Нумо спробуємо розібратися разом!



- 1 Що, на твою думку, означає слово *громада* і слово *спільнота*? Напиши в зошиті асоціації, які виникають у тебе із цими поняттями. Обміняйся думками з однокласниками та однокласницями, визначте разом, що є спільним і відмінним у тих асоціаціях, які у вас виникли.





Слово *громада* є давнім і дуже поширеним в Україні. Раніше воно використовувалося стосовно жителів будь-якого населеного пункту або як синонім словосполучення *спільнота людей*. Від слова *громада* походять такі важливі поняття, як *громадянин*, *громадянське суспільство* та інші. Тому згодом поняття *громада* стало сприйматися не просто як будь-яка спільнота, а як організоване, активне і зазвичай законодавчо визнане об'єднання людей, яке ставить перед собою певні спільні завдання, цілі, має чітку структуру. Тобто коли люди не просто живуть разом та мають спільні інтереси, а коли вони разом розвивають свою громаду, беруть на себе відповідальність за її долю. Наприклад, *територіальна громада* — це об'єднання мешканців населених пунктів, які правом колективного голосу можуть вирішувати місцеві проблеми. Громади також можуть бути *національно-культурними*, *релігійними*, *шкільними* тощо. У наш час громадою називають також адміністративно-територіальну одиницю місцевого самоврядування України.

- 2 Пригадай визначення слова *громадянин*, яке ти знаєш ще з початкової школи. Які якості притаманні відповідальному громадянину / відповідальній громадянці?
- 3 Розглянь світлини. Визнач, на яких із них зображена громада. Поясни свою думку.



1



2



3



4





4 Прочитай текст і дай відповіді на запитання.



Кожна громада є особливою, бо складається з неповторних особистостей зі своєю культурою, поглядами, віросповіданням, традиціями та історією. Часто свою унікальність і те, чим пишаються члени громади, відображено в її символіці — гербі, логотипі тощо. Як один із прикладів — герб Ямницької об'єднаної територіальної громади (ОТГ), що на Івано-Франківщині\*. Верх її герба прикрашений золотим Тризубом, увінчаним дубовим листям, що символізує героїчні події історії України. У центрі — дерев'яний храм — символ духовної єдності всіх населених пунктів ОТГ, знак поваги до християнських цінностей. Гусяче перо — символ освіченості та постійного прагнення до самовдосконалення. Також цим символом засвідчено факт підписання Президентом України на території Ямницької ОТГ 31 травня 2018 р. Указу «Про невідкладні заходи щодо зміцнення державного статусу української мови та сприяння створенню єдиного культурного простору України».



Козацька шабля, повернута гострим кінцем угору, є символом готовності боронити свій край від чужинців та знаком вдячності й пошани новітнім героям українсько-російської війни. Золоті восьмикутні зірки — прадавній символ предків, що відображає кількість населених пунктів, які утворили Ямницьку ОТГ. Квіти льону — символ Опілля та Покуття — краю, де найбільше культивували цю рослину на Прикарпатті. Вона уособлює творчу працю на рідній землі, вдячність людям праці та підприємцям, що створюють добробут громади. Стилізоване зображення квітки — один із домінуючих елементів вишивки населених пунктів громади. Шестерня, поєднана з колесом воза, символізує розвиток промисловості та впровадження передових технологій на підприємствах Ямницької ОТГ. Ідейним гаслом герба можуть бути три одвічні орієнтири українського народу. Це воля, добробут, розвиток.

- ▶ Що ти дізнався / дізналася про Ямницьку ОТГ з опису герба?
- ▶ Які особливості культури мешканців ОТГ знайшли відображення в гербі?
- ▶ Які символи й цінності уособлені в гербі ОТГ?

\*<https://yamnytsya-otg.if.ua/2019/04/symvolika-yamnytskoji-obednanoi-terytorialnoji-hromady/>



**5** Яким є герб твого населеного пункту чи громади, у якій ти живеш? Як він виник і що собою символізує? Що може бути символом і девізом твоєї громади?

**6** Школа — це теж громада. Поміркуй, у чому її унікальність і неповторність, якими є її сильні сторони.

У малій групі складіть спільний герб, який би найкраще презентував вашу шкільну громаду. Пам'ятай, що словами в гербі пишеться лише девіз, а вся інша інформація передається через символічні малюнки. Більше інформації про те, як правильно оформити герб, ти можеш знайти в мережі.



**Ліля**

О, це так цікаво — створювати герб! Скільки я всього дізналася про нашу шкільну громаду! І вчитися «читати» герби інших громад чи людей теж дуже захопливе заняття!



**Софійка**

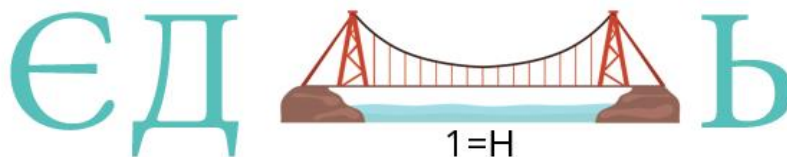
Я побачила, що ми всі унікальні й неповторні, маємо особливі захоплення, здібності, але кожен із нас є корисним і цінним для класу і школи. Наші сильні сторони, уміння і навички збагачують, як виявляється, не тільки нас, але й інших.



**Ліля**

Точно! Я от пригадала, як ми в 5-му класі робили ланцюг наших сильних сторін. Я тоді зрозуміла, наскільки важливо цінувати кожного однокласника і однокласницю, як ми доповнюємо одне одного, адже разом ми можемо зробити значно більше, ніж поодинці.

**7** Відгадай ребуси і дізнайся про дві якості, які є дуже важливими для будь-якої громади.





### Сашко

А пам'ятаєте, у 5-му класі ми з вами робили ще пазл нашої громади і говорили про «видимі» і «невидимі» спільноти людей, що живуть поруч з нами? І якщо ці спільноти непомітні на перший погляд, це не привід цю спільноту або її представників /представниць не помічати, ігнорувати або нетолерантно ставитися до них.



### Софійка

Так, підтримую. У сучасному великому місті, та й у селі люди щодня не носять свої національні костюми (окрім вишиванок), але ж це не означає, що вони і їхня культура не існують і її треба ігнорувати.



### Богдан

Я, наприклад, був дуже здивований, коли вперше приїхав до Львова. Раніше я думав, що тут живуть тільки українці за походженням, а виявилось, що від самого початку це місто було полікультурним — разом із українцями тут жили волоські купці, вірмени, греки, німці, італійці, євреї, поляки. І всі вони залишили свій слід у назвах вулиць, кам'яниць, храмах, в архітектурі та пам'ятках. Мабуть, тому Львів такий чудовий і різмаїтий!



### Ліля

Так само, як моя рідна Одеса! Її розбудовували також англійці, французи, італійці, іспанці, греки, болгары, німці, молдовани, євреї! Тому в нас є Французький бульвар, Грецька площа, Єврейська вулиця, Молдаванка, Польський узвіз та інші. Багатокультурність і різноманіття збагачує, робить нас неповторними, спонукає до розвитку!



### Сашко

Але ж є люди, які бояться представників іншої етнічної культури чи релігії. Вони вважають, що таке сусідство не на користь і може бути загрозою для їхньої власної культури, віри чи добробуту. Мені розповідали про це мої родичі — кримські татари.







### Софійка

Можливо, це відбувається тому, що люди ще не встигли познайомитися між собою і мають упередження чи забобони? Я от, коли була в Румунії, бачила такий плакат у соціальному центрі: твоя машина — німецька; твої суші — японські; демократія, при якій ти живеш, — грецька; кава, яку ти п'єш, — бразильська; цифри, які ти пишеш, — арабські. То чому твій сусід не може бути іншої національності?!



### Богдан

Слушне питання. Взагалі зараз люди так активно подорожують і міняють місце проживання — хтось через війну та негаразди, інші — у пошуках роботи чи кращого місця для життя. Тому вміти жити разом із представниками різних культур — це дуже важлива навичка. І добре її розвивати ще тоді, коли живеш у себе вдома, у своїй громаді.

8 Поміркуй і дай відповіді на запитання.



- ▶ Що з того, що ми використовуємо в нашому повсякденному житті, походить з інших культур, країн чи континентів?
- ▶ Чи можемо ми уявити собі життя, у якому користуємося лише тим, що походить із нашої власної культури чи країни?
- ▶ Що здобувають люди під час пізнання іншої культури?
- ▶ Що інколи заважає нам зрозуміти інші культури?

9 Прочитай східну притчу.



### П'ятеро незрячих і слон

В одному індійському селищі жили п'ятеро незрячих людей. Одного разу вони почули, що в поселенні з'явився гігантський приручений слон. «Цікаво, що це за тварина? Який він?» — зацікавилися вони й пішли до нього. «Слон дуже схожий на стовп», — сказав один, доторкнувшись до його ноги. Другий, помацавши живіт слона, скрикнув: «Він, як бочка!» Третій намацав хвіст і вирішив, що тварина схожа на товсту мотузку. Четвертий сліпець, який стояв біля вуха гіганта, почав доводити, що слон — це велике опахало, хоча й шершаве на дотик, як килим. А п'ятий, тримаючись за хобот, сказав: «Слон схожий на товсту м'яку трубу». І всі п'ятеро почали сперечатися між собою, і кожен стверджував, що саме його уявлення про слона найбільш правильне.





Дуже часто й у житті стається так, як із цими незрячими людьми: ми бачимо тільки один бік істини, а стверджуємо, що пізнали її повністю і наша точка зору — єдино правильна.



- ▶ Поясни, чому іншу людину чи культуру не можна оцінювати на підставі лише однієї характеристики.



Відмінності в поглядах, переконаннях, цінностях можуть спричиняти непорозуміння у взаємовідносинах. Наприклад, дехто вважає, що в житті треба бути прямолінійним та спритним. Тому люди, які дотримуються протилежної життєвої позиції, що в житті краще бути ввічливим і не квапитися, можуть викликати в перших роздратування. Так трапляється тому, що людський мозок схильний сприймати інші ідеї, погляди, відмінні від власних, як неправильні. Обидві сторони можуть мати різні думки й погляди — і це нормально. Розуміння того, що безліч інших поглядів має право на існування і всі вони по-своєму корисні, додає толерантності в ставленні до інших, збагачує спільноту різними новими ідеями та результатами. Вивчення інших культур допомагає нам зрозуміти різні точки зору у світі, у якому ми живемо. Це допомагає розвіяти негативні стереотипи та особисті упередження щодо різних груп. Крім того, культурне розмаїття допомагає нам розпізнавати й поважати «способи існування», які не є звичайними для нас.

**10** Якщо ти живеш в полікультурній громаді, поміркуй і дай відповіді на запитання.



- ▶ Чим твоя культура (твоєї родини, твого народу) відрізняється від інших культур твоєї громади?
- ▶ Якими досягненнями твоєї культури ти особливо пишаєшся?
- ▶ Якими особливостями / досягненнями твоєї культури ти хотів би / хотіла б поділитися з оточенням?
- ▶ Які особливості культури твого сусіда / сусідки тобі подобаються найбільше?
- ▶ Чого ви могли би навчитися одне одного і як це допомогло б вам у житті? А вашій громаді? А нашій країні?



11



Якби в тебе була можливість купити знання, уміння, ставлення тощо, то які з наведених нижче ти придбав би / придбала б, щоб підтримувати й розвивати культуру і різноманіття своєї громади? Зроби свій вибір і поясни його.

Уміння приймати культурні відмінності	Уміння спілкуватися з представниками інших культур
Спостережливість	Відкритість і допитливість
Цінувати інші культури	Самокритичність
Мати можливість спілкуватися з представниками інших культур	Знання про свою культуру та національність
Вірити в себе	Гнучкість
Уміння бути готовим / готовою до нових ситуацій	Уміння жити в толерантному середовищі
Відмову від стереотипів та передсудів	Уміння сприймати критику
Знання про культуру людей, які живуть поруч	Уміння приймати різні точки зору
Знання про культурні відмінності	Уміння розв'язувати конфлікти
Знання іноземних мов	Уміння ставитися з розумінням до інших людей
Уміння бути толерантною людиною	Уміння приймати та поважати відмінності
Не вірити всьому, що говорять інші	Ставитися до інших, як до рівних собі
Власний досвід перебування в іншій країні	Уміння дивитися на речі з різних точок зору



## ЦЕ ЦІКАВО

### Як культурне різноманіття стало ресурсом розвитку громади

Родина Армена у 2014 р. вимушено переїхала з окупованої території Луганщини. На новому місці вони винаймали хатинку з невеличким садом, тож почали із зібраних плодів готувати на зиму смаколики. Одного разу Армен пригостив сусідку-українку варенням із зелених горіхів за старовинним родинним рецептом. Їй варення дуже сподобалося, і вона замовила собі. На наступний рік родині Армена довелося вже додатково купувати горіхи в сусідів, бо замовлень було багато. А ще вони почали робити на продаж інші види варення — з апельсинів, кизилу, чайних троянд та шовковиці, які також готують в Armenii, а в Центральній Україні це екзотика. Потім, побачивши скільки псується місцевих ягід і фруктів, які люди не встигають переробляти, вирішили розширити асортимент і залучити сусідів до виробництва. Продавати варення почали через соціальні мережі за привабливою ціною з доставкою. А ще стали пропонувати клієнтам гарну фірмову упаковку та різну тару, які на замовлення стали виробляти їхні сусіди. До замовлення почали додавати маленькі сюрпризи — місцеві сувеніри — які також робили своїми руками односельці. Так досвід однієї родини став поштовхом для розвитку зайнятості та добробуту всього села.

- 12** Зробіть груповий проєкт про те, які культурні особливості вашого населеного пункту чи громади (матеріальна культурна спадщина, історико-культурні об'єкти, народні ремесла, місцева кухня, народна творчість, етнокультурне багатоманіття тощо) могли б стати ідеями для розвитку культури й добробуту громади.

## ПІДСУМУЙМО РАЗОМ

Покажи на «шкалі емоцій» (див. форзац), із яким настроєм ти завершуєш заняття.

Розкажи, чи справдилися твої очікування від заняття.

Продемонструй рівень оволодіння цією темою, указавши на малюнку гори (див. форзац), де саме ти перебуваєш.

Які думки, висловлювання або поради героїв подобаються тобі найбільше, були цінними для тебе? Поясни чому.



Привіт! Ми раді тебе бачити знову! Який у тебе настрій?



## Тема 12. Природне середовище як ресурс. Людина, дружня до природи

### ОЧІКУВАННЯ

Під час нашої зустрічі ти:

- замислишся над тим, чи варто змінювати культуру споживання у світі;
- зможеш вибрати варіанти повторного використання звичних речей;
- визначиш можливості економії ресурсів у родинному бюджеті;
- протестуєш правила поведінки відповідального споживача / споживачки.

Пригадай, що ти вже знаєш за цією темою.  
А чого саме ти очікуєш від цього уроку?



**Данило**

Привіт, друзі! Як ви?



**Ліля**

Дякую, Данило, добре! Все ще у роздумах після нашої останньої зустрічі. Мене вразило, наскільки культурні особливості нашої громади пов'язані з місцем, де ми живемо, і його природним середовищем!



**Данило**

Привіт усім! Я це помітив ще тоді, коли ми розмовляли про народні костюми. Адже від того, який клімат і природні умови в певній місцевості, колись залежало те, що люди їли, з чого робили одяг чи будували житло! І взагалі, людина не може жити без чистого повітря, води, сонячного світла.





### Ліля

Згодна. Я думаю, що природа — це не тільки ресурс для забезпечення базових потреб людини, а ще вона може бути ресурсом для відпочинку, розвитку бізнесу і добробуту громади. Наприклад, мій тато займався туристичним бізнесом до війни й успішно включав природні пам'ятки до своїх екскурсійних програм. Звісно, не варто забувати про важливість ощадливого використання і відновлення природних ресурсів.



### Богдан

Згоден із тобою, Лілю. Ставлення громади до довкілля, його захисту та відновлення є дуже важливим. Особливо зараз, адже під час військових дій природне середовище дуже потерпає від пожеж, бомбардувань, риття укріплень, вирубування лісів, забруднень мінами і хімічними речовинами. Й вже зараз треба міркувати, як його відновлювати.



### Данило

Ви обидва давно цікавитесь екологією, тож допоможіть розібратися, яким чином можна допомагати відновленню чи збереженню природних ресурсів. Як ощадливо їх використовувати? Як можна стати дружнім до природи?

- 1 Пригадай піраміду Маслоу, у якій зазначені базові потреби людини (с. 39). Випиши в зошит з діалогу підлітків, які потреби допомагає задовільнити природне середовище і які ресурси людина може отримати від нього.
  - Доповни цей список своїми міркуваннями.
  - Порівняй свій перелік із переліком сусіда / сусідки по парті та обговоріть їх.

### СЛОВНИЧОК

**Ресурси** — 1. Запаси чого-небудь, які можна використати в разі потреби. 2. Засіб, джерела, можливість, якими можна скористатися в разі необхідності.

**Споживач** — фізична особа, яка купує, замовляє, використовує або має намір придбати чи замовити продукцію для особистих потреб, безпосередньо не пов'язаних із власною роботою чи бізнесом.





Пригадай казки про чарівників та добрих фей, які виконують всі бажання головних героїв. У повсякденному житті все навпаки: ми весь час стикаємося з постійними обмеженнями — бракує часу, грошей та товарів. Засобом задоволення потреб є виробництво різноманітних товарів і послуг, засноване на використанні певних ресурсів. Саме вичерпність і обмеженість ресурсів, зокрема й природних, є найважливішою проблемою, яка постає перед людством. Особливо тепер, коли на нашій планеті живуть 8 млрд людей, і деякі вчені вже б'ють на сполох через її перенаселення. Тож в умовах обмеженості ресурсів кожна людина або суспільство має зробити оптимальний вибір. Це допоможе раціональному природокористуванню, тобто такому, що забезпечить економію і збереження природних ресурсів.



**Данило**

Тож виходить, що кожна людина має бути свідомою щодо того, які свої потреби вона може задовільнити, а які ні, щоб не витратити зайві ресурси?



**Ліля**

Так, кожна людина має робити досить складний вибір між бажаннями і реальними потребами й сприяти **сталому розвитку**.



**Данило**

А який саме розвиток називається **сталим**?



**Ліля**

**Сталий розвиток** — це термін, який використовують щодо стабільного, збалансованого розвитку суспільства при раціональному використанні природних ресурсів. А ще це розвиток особистості в гармонії із суспільством та природою.



**Данило**

А, якщо я буду ощадливо використовувати воду з крана, це буде сприяти сталому розвитку?





**Ліля**

Так, звісно. Це сприятиме економії та раціональному використанню природних ресурсів і, відповідно, сталому розвитку людства. В у нашій країні економне використання прісної води — це взагалі нагальна потреба, адже ми належимо до «маловодних» країн світу.



**Данило**

Ого. А чому це? У нас же така кількість річок і озер, моря!



**Ліля**

На жаль, енциклопедія говорить, що рівень забезпечення потреб України водними ресурсами є недостатнім. А зі змінами клімату, забрудненнями водойм та підземних вод через війну та промислові відходи ця ситуація буде лише погіршуватися.



**Данило**

Оце так! Я й не знав, що все так серйозно. Я думав, що економія води нам з мамою просто допоможе трохи зекономити сімейний бюджет, а виходить, що ми маємо подумати і поіклуватися не тільки про себе, а й про всю нашу країну!

### ЦЕ ЦІКАВО

Кожен із нас витрачає різну кількість води. Одна частина населення намагається економити кубометри, інша — витрачає воду постійно і необґрунтовано. Наприклад, за загальними показниками Шепетівкаводоканалу на Хмельниччині, у середньому один мешканець цього міста витрачає від 2000 літрів води на місяць. Є й такі випадки, коли місячне споживання сягає 5000–6000 літрів на людину. Цікаво, що лише 4 % з них йде на пиття та приготування їжі. Решта — це прання, миття посуду, ванні процедури, туалет тощо.

2 Дай відповіді на запитання.



- ▶ Чи замислювався / замислювалася ти раніше, як заощадити на комунальних витратах і зекономити родинний бюджет?
- ▶ Як ти гадаєш, кого можна вважати відповідальним споживачем?



**КОРИСНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ****Як економити воду: корисні поради**

1. Разом із дорослими перевір на справність усю сантехніку. За потреби полагодьте або замініть пошкодження. Пам'ятай: якщо протікає унітаз, це майже 72 000 л на рік марно витраченої води. З крана, який капає, витікає 24 л води на добу. Підтікає кран — витрачається до 200 л на добу або близько 6000 л на місяць.
2. За можливості придбайте економічну сантехніку, наприклад, унітаз із двома режимами зливу. Це дозволяє зберегти близько 15 л води в день для родини з трьох осіб.
3. Віддавай перевагу душу, а не прийому ванни. Під час 5-хвилинного душу ти витратиш максимум 100 л води, а у ванні — у два рази більше. Також існують економічні насадки-розпилювачі для душу.
4. Спробуй приймати душ на одну-дві хвилини швидше. Наприклад, постав собі музику на 3 хвилини і купайся до її завершення. Упродовж місяця ти зможеш заощадити до 500 літрів води.
5. Закривай кран, коли чистиш зуби. Для того щоб прополоскати рот, набери склянку води. Так вдасться зекономити до 40 л води — приблизно стільки піде в каналізацію через відкритий кран за 3 хвилини.
6. Коли миєш посуд вручну, вимикай кран. Вмикай воду тільки після намилювання всього посуду або мий весь посуд з невеликим напором води.
7. Для миття овочів та фруктів користуйся мискою. Цей спосіб дозволяє ефективно очищати плоди від бруду й потребує близько 3 л води, тоді як під час проточного миття щохвилини йде десь 10–15 літрів.

**3**

Попрацюй у групі з однокласниками / однокласницями. Підрахуйте вартість спожитої води і фінансові втрати в разі її неекономічного використання (витрати води та втрати родинного бюджету для заповнення таблиці обраховуються за місяць — 30 днів). Використовуйте інструктивні картки для груп за QR-кодом.


<http://vse.ee/bpqq>


Вартість води в окремих населених пунктах України можна дізнатися за QR-кодом.



<http://vse.ee/bqdn>

- Проведіть розрахунки економії води та коштів, урахувуючи вартість одного кубічного метра води — 47 грн 54 коп. — у місті Шепетівці Хмельницької області або використайте для розрахунків дані місцевого водоканалу. Нагадуємо: кубічний 1 метр — це 1000 л.
- Результати розрахунків внесіть до таблиці «Економія води в цифрах».
- За результатами обчислень зробіть висновки.
- Виберіть спікера / спікерку, який / яка упродовж 3–5 хвилин презентує отримані в результаті розрахунків цифри.
- Фіксуйте розрахункові дані на дошці. Результати обговоріть спільно. Зробіть висновок.
- Проведіть подібні розрахунки для власного бюджету. Отримані результати дозволять побачити, яким може бути режим економії в родині в разі дотримання правил користування водою.

### Економія води в цифрах

№	Спосіб економії	До використання режиму економії	Після використання режиму економії	Економія бюджету (грн / міс.)
1	Встановлення лічильника водопостачання	350 л на добу	150 л на добу	
2	Справний унітаз			
3				
	Всього:			





**Данило**

Не знаю, як ви, друзі, а я втомився від таких розрахунків. Проте я тепер знаю, які скільки можемо зекономити грошей, а ще й зробити особистий внесок задля сталого розвитку людства! Розкажу всім своїм друзям.

**Богдан**

Так, добра справа. Ми всі споживаємо воду, тому кожен несе відповідальність за її збереження. А навіть незначні зміни в наших щоденних звичках можуть сприяти значній економії води.

**Ксеня**

Привіт, друзі! Богдане, Лілю, хотіла у вас запитати. У нас у Києві нещодавно з'явилися такі чудернацькі бокси для того, щоб люди під час сортування сміття виокремлювали й викидали туди свій старий одяг. Для чого це? Що із цим роблять?

**Марічка**

Привіт. І в мене є запитання: чи чули ви щось про екологічно чисту моду?

**4** Дай відповіді на запитання.



- ▶ Як ти вважаєш, чи варто надавати шанс для повторного життя особистим речам?
- ▶ Як, на твою думку, потрібно змінювати культуру споживання в світі?

**ЦЕ ЦІКАВО**

Зміна клімату більше не є проблемою виключно науковців — це проблема кожного. Так, наприклад, текстильна галузь відповідає за 8–10 % парникових газів світу. І саме ця промисловість спричиняє 20 % забруднення води у світі. Тим не менш, люди стали купувати на 400 % більше одягу, ніж на початку 2000-х років. Як наслідок, щосекунди на планеті спалюють вантажівку різного одягу, який викинули споживачі. Тож виробництво, споживання та утилізація одягу сильно шкодить природі.

Раніше було модним мати багато взуття та одягу, а зараз у тренді — турбуватися про довкілля і своє власне майбутнє на нашій планеті. Екосвідомі люди намагаються



купувати якісні речі базового гардеробу, які довго носять-ся і легко поєднуються між собою. Тому наразі стають популярними екотканини (зроблені з натуральної сировини) і розумне споживання (свідома мода, вторинна переробка, використання одягу секонд-хенд).

Сьогодні чимало представників індустрії моди, відомих брендів одягу впроваджують такі ініціативи. Як приклад — Adidas і Patagonia виробляють взуття і одяг із поліестеру, отриманого в результаті переробки пластикових пляшок, H&M і ІКЕА інвестують у технологію переробки тирси на тканину, H&M відкриває магазини секонд-хенду тощо. В Україні зростає кількість українських брендів, які створюють стильний, якісний екодружній одяг. Наприклад, Remade і Potrib створюють корисні аксесуари та одяг, використовуючи старі шкіряні речі, обрізки з текстильних підприємств та непотрібний одяг. Бренд Slow.ly і 3,14BAN використовують залишки від виробництва туристичного обладнання, парашутів, банерів тощо.

5 Розгадай ребус.



4=E



2=O

### СЛОВНИЧОК

**Ресайклінг** (recycling з англ. — переробка) — це певне поводження з відходами з метою отримання нової сировини чи матеріалу і подальшого їх використання для виробництва, господарства тощо.

**Апсайклінг** (upcycling з англ. — «вторинне використання», «друге життя» речей) — це творчий процес виготовлення нових речей зі старих чи з перероблених матеріалів. Метод апсайклінгу включає велику кількість модних напрямів і технік, наприклад, hand-made, до якого варто віднести артпластик, печворк, кинусайгу, боро та інші.



6 Прочитай текст і дай відповіді на питання.



Футболки вважаються чи не найпоширенішим одягом у світі. Зараз світ футболок настільки різноманітний і великий, що важко повірити, як сто років тому люди жили без них. Наприклад, 62 % жителів США мають понад 10 футболок у своєму гардеробі. У масштабах країни це приблизно 1,5 млрд. Життєвий цикл «*t-shirt*» починається на великих фермах у США, Китаї, Індії, Пакистані. Саме ці країни є лідерами з виробництва бавовни — основного продукту, з якого шиється футболка. Там її за допомогою спецтехніки збирають, відділяють від зерняток і спресовують у стандартні «коробки» по 225 кг. Щоб вирости ці білі бавовняні пухнасті кульки, потрібно дуже багато води й пестицидів. Це робить токсичною не лише саму бавовну, але й навколишнє середовище. Загалом світові плантації бавовни займають майже 30 млн га, а це територія Італії з усіма прилеглими островами.

- ▶ Скільки футболок у твоєму гардеробі?
- ▶ Скільки потрібно води на їх виробництво? (1 футболка = 2500 л води).
- ▶ Як ти ставишся до ідеї відповідального споживання одягу і що ти можеш для цього зробити?



**Ксеня**

Здається, я починаю розуміти, наскільки важливою є особиста позиція кожного щодо використання природних ресурсів. Варто переглянути свій особистий гардероб — наскільки він відповідає вимогам екологічно чистої моди.



**Марічка**

Цікаво дізнатися, яким він має бути. Я знаю, що є інформаційні знаки, розміщені на упаковках товарів — екологічні знаки. Мабуть, треба уважно вивчати етикетки на тих товарах, які плануєш придбати.



**Ліля**

Так, погоджуюся з вами, дівчата! Нумо разом ще поміркуємо, що ми можемо зробити, щоб не викидати старі речі, а надати їм друге життя.



**7** Попрацюй у групі з однокласниками / однокласницями.



- Створи́ть банк ідей щодо того, як можна дати друге життя або запропонувати нове використання власних побутових речей з метою зменшення обсягу сміття і раціонального використання ресурсів.
- Згрупуйте ідеї за принципом подібності та разом поміркуйте щодо можливої їх реалізації.
- Надайте свої рекомендації однолітками.

### КОРИСНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Існують різні способи апсайклінгу, які ми можемо використати в тих чи інших життєвих ситуаціях. Наприклад, оновити гардероб. Як це здійснити? Адже кожен може запропонувати нове використання власних речей, щоб зменшити тиск на природне середовище та сприяти раціональному використанню природних ресурсів. Можна зробити таке:

- обмін речами (речі, що залишаються: джинси — на шиття сумок, футболки — на пряжу, якісна галантерея — для нових текстильних проєктів);
- комбінування речей по-новому (креативний підхід до власного гардеробу);
- переробка речей (перешити по іншому);
- купівля речей із других рук;
- купівлю нових речей здійснювати тільки в маленьких майстернях або в приватних майстрів.



#### Данило

Я сьогодні зрозумів, що навіть від наших звичок залежить стан довкілля. Гадаю, що під час війни люди в нашій країні стали ще більш екологічно свідомими.



#### Софійка

Так, більшість із нас навіть не уявляють наскільки. От я раніше якось ніяковіла, що в мене речі із секонд-хенду чи ті, що нам віддали волонтери, а зараз навіть пишаюся, що я їх вдягаю. Тож я змогла продовжити їм життя і зменшила забруднення нашої планети!





**Ксеня**

З іншого боку, багато людей очистили свої домівки, віддали зайвий одяг, посуд і дитячі речі, які не використовували і зберігали роками, іноді без зайвої потреби, у центри переселенців. Тож ці речі теж не стали сміттям, що забруднює довкілля.



**Сашко**

Ми, наприклад, також зібрали весь можливий текстиль, щоб плести з нього маскувальні сітки, і не купуємо зайвий раз черговий непотріб, а донатимо ці гроші на волонтерські проекти.



**Марічка**

А в мене з'явилося безліч ідей, як можна перешити старі речі й зробити з них купу нових! Може, я теж у майбутньому стану засновницею нашого вітчизняного екобренду!



**Ліля**

Друзі, ви неймовірні! Гадаю, що ми вже можемо підбити підсумки щодо правил поведінки відповідального споживача.

7

Попрацюй у групі з однокласниками / однокласницями.



- Складіть колаж «Правила поведінки відповідального споживача».
- Проведіть презентації своїх напрацювань.
- Занотуйте спільне й особливе в представлених колажах.
- Обговоріть результати роботи в колі.

**ПІДСУМУЙМО РАЗОМ**

Покажи на «шкалі емоцій» (див. форзац), із яким настроєм ти завершуєш заняття.

Розкажи, чи справдилися твої очікування від заняття.

Продемонструй рівень оволодіння цією темою, указавши на малюнку гори (див. форзац), де саме ти перебуваєш.

Які думки, висловлювання або поради героїв подобаються тобі найбільше, були цінними для тебе? Поясни чому.



Привіт! Ми раді тебе бачити знову! Який у тебе настрій?



## Тема 13. Підприємливість та ініціативність як ресурс розвитку власного добробуту і громади

### ОЧІКУВАННЯ

Під час нашої зустрічі ти:

- визначиш, хто така «підприємлива людина»;
- замислишся над сімейним і власним бюджетом;
- обговориш, що означає приказка «Де народився — там і згодився»;
- дізнаєшся, які цінності для себе та інших ти можеш створити.

Пригадай, що ти вже знаєш за цією темою.

А чого саме ти очікуєш від цього уроку?



#### Ксеня

Привіт, друзі! Як справи? Минулого разу Марічка сказала, що хоче стати в майбутньому засновницею власної справи — екобренду модного одягу. І я задумалася над тим, ким я хочу стати у майбутньому. Раніше мені здавалася привабливою професія спортивного тренера, а зараз я вже не впевнена в цьому.



#### Славко

А я в майбутньому теж хочу стати підприємцем — відкрити власну автомайстерню. Пам'ятаєте, я вам вже казав про це в 5-му класі, коли ми говорили про власні сильні сторони і майбутні професії? А зараз я вже міркую про те, що, може, навіть відкрию якесь конструкторське бюро. Але ще не впевнений, чи вистачить мені знань — як відкрити власну справу і успішно керувати нею. Поки що нас такого в школі не навчали.







**Сашко**

А я вважаю, що не всім треба бути підприємцями, але розвинути свої здібності — ініціативність, практичну кмітливість, здатність активно діяти і бачити певні можливості — потрібно кожному. Одним словом це називається **підприємливість**, і це є дуже корисна навичка для життя.



**Славко**

Як цікаво! А я раніше вважав, що **підприємливість** і **підприємець** це одне й те ж саме. І що тільки підприємці мають бути підприємливі.



**Софійка**

Підтримую Сашка! Ті компетентності, які ми набуваємо на нашому предметі й на інших, можуть нам допомогти розвивати креативність, спостережливість, самосвідомість, самоефективність, наполегливість, фінансову грамотність, етичне і критичне мислення, навички планування, співпрацю з іншими людьми тощо. І все це стосується підприємливості. Вона є дуже важливою для кожної людини в нашому світі, що стрімко змінюється, незалежно від того, який подальший шлях обере у своєму житті.



**Сашко**

Нумо ознайомимося ближче з підприємливістю і з тим, як вона може стати ресурсом розвитку власного добробуту і громади.

- 1 Пригадай ситуацію, коли тобі вдалося досягти успіху. Які емоції та почуття були в тебе в той момент?
- 2 Розглянь список рис особистості. Поміркуй та вибери ті, які допомагають тобі бути успішним / успішною в різних життєвих ситуаціях.

Активність	Авантюризм	Ентузіазм	Міцність	Вдячність
Чутливість	Адаптивність	Життєрадісність	Спостережливність	Благородство
Урівноваженість	Мудрість	Упевненість	Ефективність	Вірність
Гідність	Оптимістичність	Безстрашність	Чесність	Витривалість
Старанність	Відкритість	Сила	Душевність	Дисциплінованість



Гнучкість	Спокій	Позитивна налаштованість	Творчість	Залученість
Досвідченість	Відповідальність	Розслабленість	Привітність	Зацікавленість
Зрілість	Відданість	Правдивість	Тактовність	Терплячість
Практичність	Натхненність	Самовпевненість	Уважність	Цілеспрямованість
Інтелектуальність	Енергійність	Результативність	Упевненість	Організованість
Дієвість	Непоступливість	Винахідливість	Сумлінність	Ініціативність
Сміливість	Вдумливість	Залученість	Міцність	Свобода
Ревність	Передбачливість	Сконцентрованість	Довірливість	Спритність
Рішучість	Відважність	Розсудливість	Жорсткість	Лідерство

- 3 Прочитай текст про всесвітньо відомого митця Волта Діснея. Дай відповіді на запитання.

### Історія успіху Волта Діснея

Коли Волт Дісней жив у Канзасі, то мріяв стати художником. Волт відправив свої малюнки в газету «Канзас сіті стар» у надії отримати роботу. Прийшла відповідь, що малюнки просто бездарні. Він був дуже засмучений, але не опустив рук. Гараж його батька був для нього студією. І саме в цьому брудному гаражі він знайшов ідею, яка принесла потім мільйони доларів і дала поштовх розвитку кар'єри.



Одного разу він побачив на підлозі мишку, яка бігала і гралася. Волту вона дуже сподобалася, і він приніс їй трохи хлібних крихт. Так вони співіснували разом. Через деякий час Волт переїхав до Голівуду і став обмірковувати основу свого майбутнього фільму. Геть випадково він згадав про мишку в гаражі. І ось вже контури малюнка мишки лягли на папір. Це і був Міккі Маус.


Але Волт Дісней сам не малював і не писав сценаріїв і музики для своїх фільмів. Для цього в нього було 134 працівники, серед яких, до речі, і мультиплікатор українського походження — Білл (Володимир) Титла.




Куди ж він витрачав свій час? Він шукав ідеї та сюжети для фільмів. Щоб герой був правдоподібним, Волт Дісней щотижня ходив до зоопарку і спостерігав за тваринами, а також слухав їх. Наприклад, мишачий писк у мультфільмах про Міккі Мауса озвучував сам Волт. Як тільки він знаходив сюжет, то відразу обговорював із 20 своїми сценаристами, і навіть якщо вони не були згодні із сюжетними поворотами, то намагався їх переконати чи наполягти на своєму баченні. На зйомки фільму про Міккі Мауса пішло 90 днів, а потім був приголомшливий успіх у глядачів.

Волт Дісней вважав, що успіх приходить тільки тоді, коли людина любить свою роботу. Він ніколи не робив нічого тільки заради грошей. Джерелом натхнення для нього була сама робота і те, що вона приносила задоволення не тільки йому, а й іншим людям.

- ▶ Які риси допомогли творцю стати успішним?
- ▶ Чи можна назвати Волта Діснея підприємливою людиною?
- ▶ Як ти думаєш, на початку свого життєвого шляху Волт Дісней був підприємцем, а потім підприємливою людиною, чи навпаки?
- ▶ Які знання та вміння необхідні підприємливій людині?

 **4** Переглянь список рис особистості із завдання 2. Познач ті, якими володів Волт Дісней (завдання 3). Зістав список власних рис та рис Волта Діснея. Скільки пунктів збіглося? Поміркуй, які ще якості ти хочеш розвивати в собі.

 **5** Дай визначення, що таке гроші. Поміркуй над запитаннями.

- ▶ Що робить гроші цінними?
- ▶ Чи є гроші найбільшою цінністю в житті людини?
- ▶ Що можна робити, маючи певну суму грошей?



Кожна людина та кожна сім'я має доходи та витрати. Для того щоб витрати відповідали доходам і ще залишалось для заощаджень, необхідно планувати свій бюджет. Бюджет — це план доходів та витрат із вказуванням часового проміжку. Чому варто складати бюджет?

- Щоб контролювати свої витрати.
- Щоб розуміти, на що ти витрачаєш.
- Щоб заощаджувати на майбутнє.
- Щоб мати фінансову безпеку.



Для планування бюджету необхідно:

1. Визначити ціль (купити щось, заощадити, поїхати в подорож тощо).
2. Скласти перелік джерел доходу.
3. Скласти перелік витрат.
4. Синхронізувати витрати, доходи та часові межі для досягнення цілі.

6 Прочитай.



Це Максим. Він ІТ-фахівець, який лише розпочав свою кар'єру в Україні.

Він дуже хоче придбати новий смартфон. Він знає, що провідні економісти пропонують заощаджувати 20 % від доходу, щоб мати ресурс для омріяних покупок чи подорожей.



- Разом з однокласниками і однокласницями розгляньте таблицю його витрат, подану нижче.
- Обговоріть у групах запитання.
  - ▶ Скільки коштує новий смартфон?
  - ▶ Скільки коштів потрібно заощадити, щоб його придбати?
  - ▶ Скільки часу потрібно заощаджувати?
  - ▶ Що має зробити Максим, щоб швидше придбати новий смартфон?
- Презентуйте напрацювання групи на загал.

Прибуток	30 000 грн.	<i>Прибуток — заробітна плата після сплати податків</i>
Витрати:		
проживання	10 000 грн.	<i>Витрати на проживання — оренда квартири й комунальні послуги</i>
їжа	8000 грн.	<i>Витрати на їжу — продукти харчування</i>
непродовольчі товари	1500 грн.	<i>Непродовольчі товари — предмети гігієни, одяг, взуття, домашнє начиння тощо</i>
проїзд	2000 грн.	<i>Громадський транспорт або особисте авто</i>
спортзал	2500 грн.	<i>Витрати на спорт та здоров'я</i>
розваги	2000 грн.	<i>Хобі або розваги</i>
освіта	1000 грн.	<i>Самоосвіта, підвищення кваліфікації</i>
благодійність	1000 грн.	<i>Благодійні внески</i>
Залишок	2000 грн.	<i>Можливі заощадження</i>





**7** Дай відповіді на запитання.



- ▶ Які джерела доходів ти маєш? Наприклад, гроші подаровані на день народження, заощадження з кишенькових грошей тощо.
- ▶ Які ще джерела доходів можуть з'явитися в тебе в майбутньому?
- ▶ Від чого залежить поява нових джерел доходу?

**8** Відстежувати власний бюджет і заощаджувати — дуже корисна навичка. Один зі способів це зробити — підрахувати тижневі або місячні доходи та витрати. Поспілкуйся вдома з батьками та заповни форму планування сімейного бюджету на тиждень. Чи міг би / могла б ти зробити внесок у сімейний бюджет? Як саме? Якщо ні, то чому?

## СІМЕЙНИЙ БЮДЖЕТ

Доходи			
Який дохід твоєї сім'ї на тиждень?			
Витрати			
Дата	Витрати	Сума	Залишок



### Марічка

Так багато повідомлень у соціальних мережах про те, як небайдужі громадяни допомагають одне одному в скрутні часи! Наші однолітки також організують різні акції та заходи зі збору усього необхідного.



### Ксеня

Це точно! От у нас у школі старшокласники власноруч спекли смаколики і продали їх на благодійному ярмарку, а на виручені кошти купили канцелярські товари для однокласників-переселенців. Моя бабуся дуже хвалила їхню ідею і ще сказала: «Де народилися — там і згодились!». Але оцю приказку я не дуже зрозуміла.



### Славко

Я таку приказку також чув! Мені здається, що це про те, що не варто кудись далеко їхати, щоб шукати, де і що ти зміг би зробити корисного, шукати щастя деінде по чужих краях.



**Славко**

Варто роздивитися навколо себе і зрозуміти, у чому є потреба та як ти можеш побудувати життя у своїй громаді так, щоб себе реалізувати. Адже ти змалечку знайомишся зі своїм краєм, знаєш і відчуваєш потреби, вивчаєш його ресурси й можливості, тож хто краще за тебе зможе посприяти розвитку твого рідного села чи міста?

**Ліля**

Згодна, Славку! Мій тато теж каже, що кожна людина має досвід, який необхідний великій чи малій громаді. Наприклад, хороший господар може створити в себе в громаді підприємство, яке дасть нові робочі місця, створить можливості для залучення інвестицій, принесе дохід у бюджет громади. Крім того, він знає особливості свого краю і може наповну використати їх потенціал.

**Богдан**

А ще мені здається, це про те, що кожен із нас може задовольняти не тільки власні потреби, але й створювати цінність для інших, допомагати іншим людям у своєму місті або селі та бути корисними в громаді.

**СЛОВНИЧОК**

**Підприємливість** — це коли ти бачиш і використовуєш можливості чи продукуєш ідеї і втілюєш їх у цінність для інших. Створена таким чином цінність може бути фінансовою, культурною або соціальною.

- 9 Прочитай текст про пана Олексія і перечитай текст про підприємців (с. 107). Дай відповіді на запитання.

Пан Олексій усе життя прожив у містечку на Закарпатті, де працював у відділку поліції. Коли став пенсіонером, замислився, чим би зайнятися, щоб була користь і собі, і людям. Йому спало на думку робити домашній сир. Він придбав маленьку сироварню на 20 л і поставив на кухні. Купував у місцевої газдині молоко і після переробки отримував дві головки сиру. Спочатку пригощав лише друзів і їхніх знайомих, а потім виклав інформацію в інтернет, що тепер в ОТГ є власна сироварня й можна купувати своє, якісно зроблене. Добра слава пішла в люди, зріс попит. Мер запро-





понував взяти в міста в оренду за 1 грн на рік приміщення і розвивати своє підприємство — сирну мануфактуру. З'явилася можливість переробляти по 500 л молока за один раз і відкрити нові робочі місця. Зберігаючи високу якість, працівники почали урізноманітнювати асортимент сирів, додавати до них різні овочі, спеції, фарбувати природними барвниками в різні кольори й давати своїм виробам цікаві місцеві назви, запропонували екскурсії по сироварні й дегустації. Це настільки вирізняло ці сири від інших, що люди стали купувати їх як місцевий сувенір. За два роки сироварня стала дуже відомим і успішним підприємством.

- ▶ Які риси підприємливості ти побачив / побачила у героїв цих історій?
- ▶ Яку цінність для інших створили підприємці?
- ▶ Як їхня діяльність допомогла громаді?
- ▶ Чому, на твій погляд, їхній бізнес став успішним?

**10** Поміркуй, яку цінність / які цінності ти можеш створити для себе та інших.



- Разом з однокласниками / однокласницями склади перелік.
- Вибери одну з ідей і розробіть покроковий план її реалізації.
- Спираючись на запитання, підготуйте мініпрезентацію.
- Презентуйте ваші спільні ідеї однокласникам та однокласницям.

#### *Запитання для презентації*

- ▶ Що ми можемо зробити?
- ▶ Для кого?
- ▶ Що нам потрібно, щоб ідея була втілена?
- ▶ Скільки часу нам потрібно?
- ▶ Скільки грошей чи інших ресурсів нам потрібно?

#### **ПІДСУМУЙМО РАЗОМ**

Покажи на «шкалі емоцій» (див. форзац), із яким настроєм ти завершуєш заняття.

Розкажи, чи справдилися твої очікування від заняття.

Продемонструй рівень оволодіння цією темою, указавши на малюнку гори (див. форзац), де саме ти перебуваєш.

Які думки, висловлювання або поради героїв подобаються тобі найбільше, були цінними для тебе? Поясни чому.



Привіт! Ми раді тебе бачити знову! Який у тебе настрій?



## Тема 14. Чим я можу допомогти іншим людям та бути корисним / корисною в громаді?

### ОЧІКУВАННЯ

Під час нашої зустрічі ти:

- дізнаєшся, чим толока відрізняється від волонтерства;
- поміркуєш над тим, хто і як допомагає іншим людям;
- визначиш, чим саме ти можеш бути корисним / корисною в громаді.

Пригадай, що ти вже знаєш за цією темою.  
А чого саме ти очікуєш від цього уроку?



#### Софійка

Вітаю, друзі! Ми сьогодні немовби продовжуємо тему про те, які цінності можна створити для себе й інших у громаді. Які проекти ви запропонували на минулому занятті?



#### Ліля

Я запропонувала розробити цікавий туристичний маршрут для знайомства з моїм рідним містом переселенців, які до нас приїхали. А потім проводити екскурсії для них.



#### Софійка

Це будуть безкоштовні екскурсії? Тобто це в тебе волонтерський проєкт?



#### Ліля

Безкоштовні. Ой, чому ж волонтерський? Волонтери ж ЗСУ допомагають, чи не так?



#### Софійка

Якщо ти запропонувала зробити якусь цінність для інших або взагалі будь-яку добру справу для незнайомих тобі людей і робиш це без оплати своєї праці, то це — волонтерство.



**Сашко**

А ми збираємося провести благодійний ярмарок, де будемо продавати різні сувеніри, зроблені нашими руками та місцеві смаколики, які зроблять наші батьки. Гроші, які назбираємо, передамо родині нашого однокласника. У них була пожежа в домі й вони зараз потребують допомоги. А ще наші рідні домовилися одну суботу зібратися разом і допомогти сусідам у відбудові хати.

**Софійка**

Як цікаво! Сашко, тож ви **толоку** робите! Тут у Польщі її називають «тлока», а мої родичі-греки кажуть «талаха». Обов'язково зніми про це репортаж, а я розміщу в мережі.

**Ліля**

Ой, я теж чула про толоку, румунською мовою це «клака», а болгарською «меджія».

**Данило**

А що таке **толока** і чим вона відрізняється від волонтерства?

**1** Дай відповіді на запитання.



- ▶ Чи знаєш ти щось про сусідську взаємодопомогу? У якому разі і коли її надавали?
- ▶ Як вона називалася у твоїй культурі або у твоєму регіоні?
- ▶ Чим ти сам /сама колись допоміг / допомогла своїм сусідам?

**ЦЕ ЦІКАВО**

**Толока** — колективна взаємодопомога членів громади чи сусідів, яка надається за частування або безкоштовно. Ще її називали «одноденне товариство», тому що помічники — толочани — приходили тільки на один день. Толока починалася із запрошення односельчан надати допомогу в спорудженні будинку, збиранні врожаю, у вивозі лісу, у переробці сировини (льону, вовни, кукурудзи, соняшника тощо), виконанні інших видів робіт. Якщо на толоку кликали до погорільців, до вдови або до хворої людини, вважалось, що в таких випадках гріх не допомогти, і пригощання було не обов'язковим. Сусіди на запрошення охоче відгукувалися, розуміючи, що і їм коли-небудь може знадобитися допомога. Після



виконання роботи господар зазвичай влаштовував пригощання. Потім толочани самі організовували ігри, танці, катання на конях. Господар мав особисто пригощати гостей, а також бути люб'язним навіть з тими людьми, робота яких йому не подобалася.

- 2 Поміркуй, чи можлива толока в наш час у багатопверховому будинку в місті або в дачному селищі. Подумай і розкажи, яку допомогу ти сам / сама або зі своїми батьками чи особами, що їх замінюють, могли б надати своїм сусідам, наприклад, мамі з маленькою дитиною; сім'ї, що робить ремонт; самотній хворій людині; бабусі, яка не може сама виходити з дому.
- 3 З'єднай частини прислів'їв та приказок про допомогу з різних куточків світу. Розкажи, як ти їх розумієш.

- |                                 |   |
|---------------------------------|---|
| 1 Найкраща допомога —           | а як із гори бігти.<br>(Українське)     |
| 2 Без доброго діла              | б допомагає собі.<br>(Японське)         |
| 3 Взаємодопомога й бідних       | в вже півночі.<br>(Німецьке)            |
| 4 Толокою все                   | г ні сіна не скошиш.<br>(Українське)    |
| 5 Добре підхоплена ноша —       | д не дасть користі й віра.<br>(Грецьке) |
| 6 Без толоки ні хати не зробиш, | е голодному пиріг.<br>(Українське)      |
| 7 Гуртом робити —               | є це швидка і вчасна.<br>(Арабське)     |
| 8 З громади по крихті —         | ж зробить багатими.<br>(Китайське)      |
| 9 Хто допомагає іншим —         | з швидко.<br>(Кримськотатарське)        |



- 4 Розгадай ребуси. Обговори, що означають слова-відгадки.



- 5 Прочитай текст і дай відповіді на запитання.



Чи знаєш ти, що згідно із Законом України «Про волонтерську діяльність» допомога чи діяльність, що здійснюється на основі сімейних, дружніх чи сусідських відносин, не є волонтерством? Що ж таке волонтерство й хто такі волонтери?

В Україні існує давня традиція суспільної праці, взаємодопомоги, піклування про ближнього. Осіб, які працювали у цій сфері, називали громадськими діячами, добродійцями, добровольцями тощо, а з кінця ХХ століття — волонтерами.

Волонтерство є однією з форм благодійності, у якій можуть брати участь дорослі та діти незалежно від їхнього віросповідання, фізичних особливостей, соціального та матеріального становища тощо. У волонтерстві можуть виявлятися й підсилюватися згуртованість, піклування, суспільна відповідальність, навчання та розвиток. Волонтерство може єднати суспільство та вирішувати його проблеми.

За деякими оцінками, кожного року у світі у волонтерській діяльності беруть участь понад 100 млн осіб, і в багатьох країнах воно суттєво допомагає економічному розвитку. З 1985 р. у всьому світі щорічно 5 грудня відзначається Міжнародний день волонтера.

В Україні волонтерська діяльність особливо поширилася з 2014 р. Українські волонтери надають допомогу військовим, внутрішньо переміщеним особам, людям з інвалідністю, займаються просвітництвом, організацією дозвілля, соціально-правовим захистом нужденних та різноманітною іншою роботою. Для цього вони збирають кошти, надають



у свій вільний час різноманітні послуги, безоплатно працюють тощо. Існує також онлайн-волонтерство, наприклад наповнення інтернет-довідника — вікіпедії.

Приєднуйся зі своєю родиною до волонтерського руху України!

- ▶ Чим волонтерство відрізняється від толоки?
- ▶ Чи є у тебе чи у твоєї родини досвід волонтерської діяльності?
- ▶ Чи маєш ти бажання стати волонтером / волонтеркою в майбутньому? Що саме ти хотів би / хотіла б зробити і чому?

**6** Сьогодні ми часто чуємо про внесок волонтерів у діяльність громад та допомогу країні в непрості часи. Вони віддають свій час, енергію для вирішення проблем громади. Як ти думаєш, чому люди стають волонтерами? Вибери три найважливіші, на твою думку, причини, чому люди стають волонтерами, та поділися своїми міркуваннями з однокласниками та однокласницями. За бажанням можеш сам / сама доповнити цей список можливих причин. Що ти сам сказав би / сама сказала б другові чи подрузі, щоб переконати його / її стати волонтером / волонтеркою?

- Щоб круто виглядати перед друзями.
- Щоб допомогти місцевій спільноті.
- Щоб заробити грошей.
- Щоб почуватися частиною команди.
- Щоб було чим зайнятися у вільний час.
- Щоб мати гарний запис у резюме.
- Щоб підготуватися до професії в майбутньому.



**Сашко**

Друзі, сьогодні в мережі прочитав про благодійні організації, які допомагають покращувати життя інших людей. Вони це роблять, збираючи гроші різними способами. Це можуть бути і міжнародні організації, і українські.



**Богдан**

Привіт, хлопці. А я збирався розповісти вам історію про мецената, який підтримує молодих блогерів та блогерок. Він спонсорує їхні поїздки за кордон, щоб вони знімали відео про талановитих українців, які покинули Батьківщину через війну.





**Славко**

Привіт! Також чув, що зараз багато благодійників хочуть допомогти нашій країні, яка переживає дуже складні часи. Вони організують спортивні, культурні заходи, продаж речей тощо. Співаки та співачки проводять благодійні концерти для збору коштів на різні потреби.



**Сашко**

А ви думали колись про створення власної благодійної організації в майбутньому? Як саме хотіли б допомагати?



**Богдан**

Треба подумати... Можна допомагати тваринам, або захищати навколишнє середовище, або підтримувати інших людей у непростих ситуаціях.



**7** Якби ти мав / мала 5000 грн для благодійності, що ти вибрав би / вибрала б? Можеш за бажанням додати свій варіант. У зошиті напиши та обґрунтуй дві причини, чому ти вибрав / вибрала саме цей вид благодійності.



Захист навколишнього середовища



Притулок для безхатків



Притулок для тварин

**СЛОВНИЧОК**

**Благодійність або добродійність** — безкорисливе надання допомоги тим, хто її потребує.

**Меценат** — це людина з досить великими статками, яка допомагає своїми грошима підтримувати розвиток культури, освіти, науки та мистецтва.

**Милосердя** — це бажання допомогти кожному або кожній, хто має в цьому потребу. Це, наприклад, нагодувати голодного, напоїти спраглого, допомогти хворому тощо, і не очікувати будь-якої нагороди за це. Милосердна людина не чекає, поки її попросять про допомогу. Вона сама пропонує її тим, хто перебувають у скрутних обставинах.



8 Розгадай ребус.



## ЦЕ ЦІКАВО

**Світові релігії про милосердя і добродійність**

Милосердя є діяльним прагненням допомогти кожному, хто має в цьому потребу. Відповідно до християнського віровчення обов'язком кожної людини визначено такі милосердні вчинки: голодного нагодувати, спраглого напоїти, голого одягнути, недужого відвідати, померлого поховати. Добра порада іншій людині вважається виявом духовного милосердя. Милосердя ґрунтується на таких якостях людини, як чуйність, уважність, доброзичливість, і несумісне з пихою, байдужістю, брутальністю.


В ісламі, як і в інших світових релігіях, постійне моральне вдосконалення є обов'язком кожного мусульманина / кожної мусульманки. Згідно з віровченням, Аллах, який є милостивим і милосердним, вимагає і від мусульман виявляти такі самі якості. При цьому в Корані йдеться не лише про співпереживання, співчуття тому / тій, хто потрапив / потрапила в складне становище, а й про надання йому / їй реальної безкорисливої допомоги і підтримки. Усі мусульмани мають платити *закят* — милостиню, або податок на користь тих, хто потребує допомоги.

У давніх юдеїв існували етичні норми про необхідність співчуття ближньому, надання йому моральної і матеріальної підтримки. Вважається, що добродійність є одним із основних постулатів юдаїзму. Старий Завіт містить декілька законів, що передбачають свого роду оподаткування на користь бідних. У Талмуді добродійність позначається як праведність або справедливість: бідний має право отримувати, а спроможна людина має давати. Проте від обов'язку виявляти милосердя не звільняється ніхто: ні сильний світу цього, ні останній бідняк.





**9** Прочитай притчу і дай відповіді на запитання.

 Один старий йшов берегом моря і раптом побачив хлопчика, який піднімав з піску морських зірок і кидав їх у воду. Старий підійшов ближче і спитав: «Навіщо ти кидаєш їх у воду?» Хлопчик, не припиняючи свого заняття, відповів: «Якщо вони залишаться на березі до завтрашнього ранку, коли почнеться відлив, то загинуть». — «Але це нерозумно! — вигукнув старий. — Озирнися! Тут їх тисячі на всьому узбережжі. Твої спроби нічого не змінять!» Хлопчик підняв наступну морську зірку, на мить задумався, кинув її в море і сказав: «Для цієї зірки я зараз змінив усе». Тоді старий теж підняв зірку й кинув її в море. До ночі на пляжі було безліч людей, і кожна кидала в море зірку. І коли зійшло сонце, на пляжі не залишилося жодної неврятованої живої істоти.

- ▶ Які емоції в тебе викликала ця притча?
- ▶ Які живі істоти і люди навколо тебе зараз найбільше потребують твого співчуття і милосердя?
- ▶ Чи кожна людина здатна на милосердний вчинок?

**10** У групах проведіть онлайн-пошук інформації щодо діяльності відомих волонтерів, меценатів, благодійників України чи твоєї громади або області. Використовуйте інформацію лише з перевірених ресурсів! Виберіть кількох осіб та розкажіть про них на загал.

**11** Поміркуй і напиши есе на тему «Як я можу бути корисним / корисною у своїй громаді?» або «Як я можу допомогти людям у своїй громаді?».

### • ПІДСУМУЙМО РАЗОМ •

Покажи на «шкалі емоцій» (див. форзац), із яким настроєм ти завершуєш заняття.

Розкажи, чи справдилися твої очікування від заняття.

Продемонструй рівень оволодіння цією темою, указавши на малюнку гори (див. форзац), де саме ти перебуваєш.

Які думки, висловлювання або поради героїв подобаються тобі найбільше, були цінними для тебе? Поясни чому.

Ми закінчили роботу над третім розділом підручника. Назви одну річ, яку ти перестанеш робити, дві речі, які ти продовжиш робити, три речі, які ти почнеш робити після вивчення тем цього розділу.



# ПІДСУМКОВЕ ЗАНЯТТЯ

Привіт! Ми раді тебе бачити знову! Який у тебе настрій?



## Підбиваємо підсумки навчального року з предметом «Культура добросусідства»

### ОЧІКУВАННЯ

Під час нашої зустрічі ти:

- визначиш, чи корисними для тебе були заняття з «Культури добросусідства»;
- сплануєш свої майбутні цілі на 7-й клас;
- замислишся над тим, що варто продовжити робити, а що змінити у своєму житті.

А чого саме ти очікуєш від цього уроку?

- ▶ Пригадай героїв та героїнь нашого підручника. Чиї особисті історії, проблеми, переживання схожі з твоїми власними?

▶ Минулого року ти визначився / визначилася з героями, які тобі найбільше сподобалися. Чи змінилися твої вподобання цього року? Якщо так, то чому?

▶ Які теми тобі сподобалися найбільше, а які — найменше? Чому?

▶ Які поради з тих, що містилися в підручнику, тобі стали в пригоді, ти їх вже використовуєш?

▶ За що ти можеш подякувати предмету «Культура добросусідства»?

- ▶ Перемалюй на аркуш подібні медалі (с. 136) або роздрукуй їх з QR-коду. Напиши на них, за що саме ти хотів би / хотіла б вручити медаль собі та своїм сусідам по парті після закінчення цього навчального року. Це може бути якесь особисте досягнення, подолання певних складнощів / ви-



<http://vse.ee/bpqo>



кликів, перемоги в чомусь чи над чимось тощо. Зроби медалі та в останній день занять всі разом влаштуйте свято вручення цих нагород. Свою власну медаль можеш показати лише за бажанням, якщо хочеш з усіма поділитися своїми успіхами.



Для мене



Для мого сусіда / моєї сусідки по парті



- 3** Пам'ятаєш, як на початку навчального року Славко і Марічка говорили про те, що ми з вами зараз живемо в історичні часи і є свідками, а подекуди й учасниками, визначних подій. Прочитай сам / сама текст\* і дай прочитати своїм рідним. Дай відповіді на запитання.

Про що ви мріяли в дитинстві? Я мріяв стати героєм. Чомусь уявляв це трошки дивно: що я стою на якійсь барикаді, з пістолетом (чому з пістолетом, а не з автоматом – гадки не маю) і розмахую величезним синьо-жовтим прапором (а, ось чому з пістолетом: бо інакше розмахувати прапором незручно). Як я потрапив на ту барикаду — про це в моїх дитячих мріях не йшлося. Мабуть, убивши всіх ворогів. Якихось. Дитячі мрії вони такі — конкретні й неконкретні водночас.

Я вже давно не дитина. І героєм я так і не став. Але я бачив, як героями ставали інші. Принаймні для мене.

Я бачив жінку, яка взимку переходила річку під знищеним мостом під Ірпенем майже без речей, але з величезною кліткою, у якій сиділи два тхори. Вона могла взяти більше речей для себе, врятувати те, що нажила, але вона прийняла інше рішення і врятувала два маленьких, але життя. Для мене це героїзм.

Я бачив худенького хлопця років двадцяти, який вистояв величезну чергу перед вантажівкою в перші дні війни й отримав на руки автомат. Я бачив, що він у житті не тримав у руках зброї, та за день я побачив, як він завзято тренувався. Він поведився, як герой. Він і був ним.

\* За постом бійця ЗСУ Юрія Гудименка.

Я бачив щоденний героїзм бійців на фронті, а ще партизанів і диверсантів, про чиї операції ніколи не знімуть фільми в Голівуді, бо ніхто не повірить, що це було насправді.

Я бачив жінок, що витягували з абсолютної темряви своїх чоловіків, психологічно розчавлених після поранень та ампутацій. Бачив чоловіків і жінок, що під обстрілами витягували поранених. Бачив сірих від втоми саперів з ДСНС. Бачив волонтерів, медиків, комунальників, енергетиків, рятувальників, що робили неможливе можливим. Бачив дорослих і дітей, що стійко переживали холод, темряву, обстріли і віддавали свої заощадження, щоб наблизити перемогу. Бачив щоденний героїзм звичайних людей. Такий, що робить цих звичайних людей надзвичайними.

І всіх їх єднає одне: ніхто з них не народився героєм. Ніхто з них не приймав рішення стати героєм. Ніхто з них не носить футболку «Герой» на тілі. Але їхні вчинки – це вчинки героїв.

І знаєте, що ще? Я знаю, що, читаючи цей текст, ви подумали про якогось свого знайомого чи родича, про якусь близьку людину. Не про себе.

Але я певен, що хтось, читаючи цей текст, подумав про вас.

*За Юрієм Гудименком*

- ▶ А кого саме ти вважаєш героєм?
- ▶ Чи можна стати героєм / героїнею не на фронті?
- ▶ Що робить звичайних людей героями?
- ▶ Про які героїчні вчинки ти сам чув / сама чула або бачив / бачила та хочеш розповісти?

**4** На всіх українців чекає ще один героїчний вчинок — відбудова нашої країни та її повоєнний економічний і культурний розвиток. Як ти хочеш допомогти у відбудові та розвитку нашої країни тепер і за кілька років, коли станеш дорослим / дорослою?

**5** Які плани ти вже маєш на літо і наступний навчальний рік? Створи колаж цілей, які ти прагнеш досягти для саморозвитку.



Ми з тобою маємо попрощатися з нашими книжковими друзями. Проте це не означає, що ти не зможеш знайти у своєму оточенні або у віртуальному середовищі друзів чи





подруг, які будуть тобі так само близькі та цікаві, як Славко і Ксеня, Марічка і Сашко, Данило і Ліля, Богдан і Софія.

Продовжуй спілкуватися та ділитися з однолітками своїми думками та досвідом не тільки в онлайн-режимі, але й у реальному житті. Сподіваємось, що тебе надихнули приклади та ідеї, які ми зібрали під час вивчення курсу. Не зупиняйся! Перетвори свої знання у конкретні дії! Допомогай створювати в своїй спільноті комфортний і безпечний простір для розвитку, конструктивної взаємодії та співпраці.

Щиро дякуємо, що в ці складні, але героїчні часи, ти був / була з нами! Ми цінуємо години, проведені з тобою і будемо сподіватися на нові зустрічі!



### Марічка

Бажаю перемог у всьому і всюди! Усе буде Україна!  
*Życzę zwycięstwa we wszystkim i wszędzie! Wszystko będzie Ukrainą!*



### Богдан

Побільше гарних новин і цікавих знайомств! Колись зустрінемося на каві у Львові!  
*Encore de bonnes nouvelles et des connaissances intéressantes ! Un jour, nous nous retrouverons pour un café à Lviv!*



### Ксеня

Корисного відпочинку, міцного здоров'я і спортивних досягнень! Київ на зв'язку!



### Ліля

Подорожей тільки за власним бажанням і цікавих пригод! Чекаю на вас на Одещині!  
*П'ятувайте само по ваше желание и ви пожелавам интересни приключения! Чакам те в Одеса!*  
*Călătoriți după voia dumneavoastră și vă doresc momente interesante!*  
*Vă aștept la Odesa!*



### Данило

Побачити позитив навіть у чомусь поганому, що трапилося, і вірити в дружбу!  
*! תודיב ימאהלו, הרוקש ער והשמב וליפא יבויה תא תוארל !*





### Софійка

Успішно відповідати на виклики і не боятися перешкод! Усе здолаємо і зустрінемося в Маріуполі чи Донецьку! Απαντήστε με επιτυχία στις προκλήσεις της ζωής σας και μην φοβάστε τα εμπόδια! Θα τα ξεπεράσουμε όλα και θα βρεθούμε στη Μαριούπολη ή στο Ντόνετσκ!  
 Հաջողութեամբ առձագանքեք կյանքի մարտահրավերները և մի վախեցեք խոչընդոտներից:  
 Մենք ամեն ինչ կհաղթահարենք և կհանդիպենք Մարիուպոլում կամ Դոնեցկում:



### Сашко

Нових відкриттів, цікавого навчання і звитяз! Побачимося на Закарпатті або у вільному Криму!  
*Neue Entdeckungen, interessantes Lernen und Errungenschaften! Wir sehen uns in Transkarpatien oder auf der freien Krim!*  
*Új felfedezéseket, érdekes tanulást és magas eredményeket! Találkozunk Kárpátalján, vagy a szabad Krímben!*  
*Yaňı keşifler, meraqlı öğrenüv ve irişmelerni tileyim! Zakarpattâda ya da azat Qırımда körüşirmiz!*



### Славко

Дякую, що ти був / була з нами! До побачення! Гарного літа!  
*Thank you for being with us! Goodbye! Have a nice summer!*

## ПІДСУМУЙМО РАЗОМ

Покажи на «шкалі емоцій» (див. форзац), із яким настроєм ти завершуєш навчання за нашим предметом.

Розкажи, чи справдилися твої очікування від уроків з предмета «Культура добросусідства».

Продемонструй загальний рівень оволодіння темами предмета за нашим предметом, указавши на малюнку гори (див. форзац), де саме ти перебуваєш.

Які побажання або поради героїв подобаються тобі найбільше, були цінними для тебе? Поясни чому.





## СЛОВНИК ТЕРМІНІВ

**Агресивна поведінка** — це будь-які форми поведінки, що передбачають заподіяння комусь або чомусь фізичної або психологічної шкоди.

**Апсайклінг** (з англ. *upcycling*. — «вторинне використання», «друге життя» речей) — це творчий процес виготовлення нових речей зі старих чи з перероблених матеріалів.

**Асертивна поведінка** — спосіб дії, за якого людина активно та послідовно відстоює свої інтереси, відкрито заявляє про свої цілі та наміри, поважаючи при цьому інтереси оточення.

**Бажання** — надія чи прагнення до чогось.

**Благодійність або доброчинність** — безкорисливе надання допомоги тим, хто її потребує.

**Булінг** (від англ. *to bull* — переслідувати) — агресивна свідома поведінка однієї особи (або групи) стосовно іншої, що супроводжується регулярним / систематичним фізичним і психологічним тиском із заподіянням чи загрозою заподіяння шкоди здоров'ю.

**Віньєтка** — невеликий малюнок або орнамент, який розташовують на початку або наприкінці тексту не для ілюстрації змісту, а щоб відокремити окремі його частини.

**Діалог** — двосторонній обмін інформацією між двома або більше людьми у вигляді питань та відповідей.

**Досягнення** — це щось важливе саме для тебе, чим ти пишаєшся і до чого було докладено багато зусиль.

**Інформаційний простір** — це сукупність інформації, результати комунікаційної діяльності суспільства в певному організованому просторі.

**Комунікативні навички** — певні характеристики та дії, які показують, як людина взаємодіє з іншими під час спілкування, як вона їх розуміє та чи правильно передає інформацію. Комунікативні навички належать до «м'яких навичок», які людина має розвинути під час свого дорослішання. Але вони потребують постійного вдосконалення протягом життя.

**Комунікація** — сукупність вербальних і невербальних операцій, унаслідок яких відбувається обмін інформацією під час взаємодії.



**Концепція** — певна система поглядів, зазвичай науково обґрунтована, систематизована і викладена в окремому документі, яка має додатково досліджуватися і уточнюватися під час практики її застосування чи впровадження.

**Маніпулятивна поведінка** — це навмисне спонукання іншої людини до переживання певних станів, прийняття рішень і виконання дій, необхідних для досягнення іншою людиною своїх власних прихованих цілей.

**Медіатор** — нейтральний посередник у конфлікті.

**Медіація** — процедура врегулювання суперечки за участі нейтрального посередника (медіатора), який підтримує сторони в досягненні ними взаємовигідного рішення.

**Мета (ціль)** — усвідомлений, передбачуваний у майбутньому результат діяльності, який дозволить людині досягти бажаного чи необхідного.

**Меценат** — це людина з досить великими статками, яка допомагає своїми грошима підтримувати розвиток культури, освіти, науки та мистецтва.

**Милосердя** — це бажання допомогти кожному або кожній, хто має в цьому потребу.

**Мода** — поєднання смаків і поглядів, які поширені серед людей упродовж певного часу.

**Ненасильницьке спілкування** — це концепція взаємодії між людьми, заснована на взаємоповазі, розумінні власних почуттів і потреб та почуттів і потреб інших людей.

**Пасивна поведінка** пов'язана зі зволіканням у розв'язанні конфлікту, униканням ситуації або згодою, коли цього не хотів / не хотіла.

**Персональні дані** — відомості чи сукупність відомостей про фізичну особу, яка може бути визначена (знайдена, ідентифікована) за ними.

**Підприємливість** — це коли ти бачиш і використовуєш можливості чи продукуєш ідеї і втілюєш їх у цінність для інших. Створена таким чином цінність може бути фінансовою, культурною або соціальною.

**Потреба** — необхідність у чомусь, нестача чогось.

**Ресайклінг** (з англ. *recycling* — переробка) — це певне поводження з відходами з метою отримання нової сировини чи матеріалу і подальшого їх використання для виробництва, господарства тощо.



**Ресурс** — запаси та життєві опори людини, які дозволяють забезпечувати потреби та реалізовувати цілі.

**Ресурси** — 1. Запаси чого-небудь, які можна використати в разі потреби. 2. Засіб, джерела, можливість, якими можна скористатися в разі необхідності.

**Спілкування** — це вид діяльності людини, який реалізується через різні засоби комунікації.

**Споживач** — фізична особа, яка купує, замовляє, використовує або має намір придбати чи замовити продукцію для особистих потреб, безпосередньо не пов'язаних із власною роботою чи бізнесом.

**Стрій** — те саме, що костюм, вбрання.

## ВІДПОВІДІ

### с. 13, з. 7

Хто не знає минулого, той не вартий майбутнього.

### с. 20, з. 4

1-в, 2-а, 3-б, 4-г, 5-е, 6-д

### с. 42, з. 7

Час, вода, сон.

### с. 47, з. 5

*Спортивні:* баскетбол, теніс, футбол, хокей, гольф.

*Настільні:* «Монополія», шахи, нарди, лото, скребл.

*Народні / дитячі:* «Ворон», «Горюдуб», «Подоланочка», «Панас», «Квач».

*Комп'ютерні / електронні:*

World of Goo, Tetris, To the Moon, World Rescue, WOW.

### с. 56, з. 3

1-в, 2-а, 3-г, 4-б

### с. 63, з. 1

Стрітення, Песах (Пейсах), Св. Миколай, Курбан-Байрам, Ураза-Байрам, Йом Кипур, Різдво Христове, Джума (П'ятниця), Трійця (Зелені свята), Вардавар, Шабат (Субота), Великдень.

### с. 72, з. 2

1 — резюмування,  
2 — перефразування,  
3 — уточнення

### с. 85, з. 3

1-г, 2-а, 3-б, 4-в

### с. 86, з. 4

Повага.

### с. 87, з. 8

Порозуміння.

### с. 92–93, з. 3

1-б, 2-в, 3-а

### с. 96, з. 6

1-в, 2-г, 3-б, 4-д, 5-а, 6-е

### с. 102, з. 7

Єдність. Відповідальність.

### с. 115, з. 5

Переробка.

### с. 129, з. 3

1-є, 2-д, 3-ж, 4-з, 5-в, 6-г,  
7-а, 8-е, 9-б

### с. 130, з. 4

Волонтер. Благодійник.

### с. 133, з. 8

Меценат.



# ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Безпечне користування сучасними інформаційно-комунікативними технологіями [Електронний ресурс]. Режим доступу: [https://rescentre.org.ua/images/Uploads/Files/internet\\_safety\\_dl/bezpechne\\_koristuvannya\\_ikt.pdf](https://rescentre.org.ua/images/Uploads/Files/internet_safety_dl/bezpechne_koristuvannya_ikt.pdf)
2. Виговська І. Екологія та війна. Екозвички, які слід повернути собі зараз. URL: <https://www.the-village.com.ua/village/city/eco/328235-ekozvichki-yaki-slid-povertnuti-pid-chas-viyni>
3. Відеоролик: Безпечний інтернет 2022. [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?v=UjowsDi1De4>
4. Герасимов Д. Чому зараз час стійкої моди. Як одягатися екологічно? URL: <https://rubryka.com/article/sustainable-fashion/>
5. Загадки. [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://vseosvita.ua/library/embed/0018ic-5b6c.doc.html>
  - <https://dekorhuk.com/svoimi-rukami/zagadki-pro-chas-40-golovolomok-pro-chastinax-dib-odinicyax-chasu-vechir-vid-gorluma-dlya-ditej-doshkilnyat/>
  - <https://mykniga.com.ua/poradi/zagadki-pro-vodu-dlya-ditej-doshkilnyat-i-shkolyariv-z-vidpovidyami.html>
6. Ідея таблички про ролі і потреби. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://sites.google.com/site/ekonomikadlapatackiv/tema-1-potrebi-ta-mozlivosti/so-take-potreba>
7. Конвенція Ради Європи про кіберзлочинність, 2001 р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=994\\_575](http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=994_575)
8. Навчально-методичний посібник «Онлайн» [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://www.osce.org/project-coordinator-in-ukraine/483530>
9. Посібник з прав людини для інтернет-користувачів. [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?v=gP0K44LqdW8>
10. Притча «Алмаз Кохинор». [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://psychologdcpp.in.ua/prutchi/>
11. Шевелюк К. Головний тренд — відповідальна мода. URL: <https://responsiblefuture.com.ua/klavdiya-shevelyuk-na-ukrainian-fashion-week-golovnij-trend-vidpovidalna-moda/>
12. Щоденники. Режим доступу: <https://stud.com.ua/43709/istoriya/schodenniki>



Захоплення



Задоволення



Невдоволення



Цікавість



Розпач



Нейтрально



Радість



Злість

