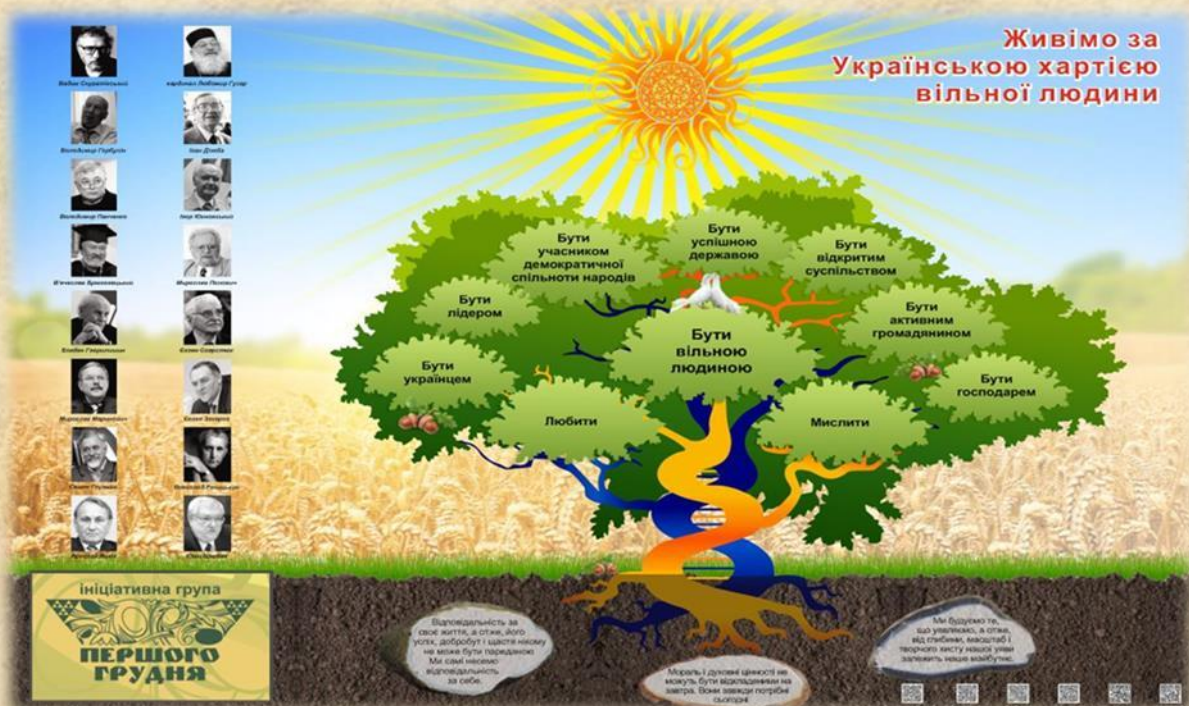




**ФОРМУВАННЯ УКРАЇНСЬКОЇ
НАЦІОНАЛЬНОЇ ТА ГРОМАДЯНСЬКОЇ
ІДЕНТИЧНОСТІ В
ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ КРІЗЬ
ПРИЗМУ УХВЛ В УМОВАХ ВІЙНИ**



Тернопіль 2025

Формування української національної та громадянської ідентичності в здобувачів освіти крізь призму УХВЛ в умовах війни – це методичний посібник кращих заходів щодо смислового поєднання цінностей УХВЛ з метою формування національної та громадянської ідентичності здобувачів освіти в умовах війни та з метою підвищення ефективності впровадження духовних і моральних цінностей Української Хартії вільної людини, збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу, творчої мотивації педагогічних працівників на основі ціннісних орієнтирів УХВЛ, за підсумками обласного конкурсу серед педагогів на кращу розробку виховних заходів / **Редколегія:** О. М. Петровський, В. С. Мисик, О. З. Хома, І. М. Вітенко, О. І. Когут, Ю. Ч. Шайнюк, Т. В. Магера. Тернопіль: ТОКІППО, 2025. 446 с.

Рецензенти:

Д. В. Вакуленко, співініціатор та експерт обласної програми впровадження УХВЛ у Тернопільській області, доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри медичної інформатики ТНМУ ім. І. Я. Горбачевського, голова ГО «Центр Гармонія»;

С. О. Хома, методист, завідувачка центру виховної роботи, захисту прав дитини та громадянської освіти ТОКІППО;

І. М. Ковалик, співкоординатор із реалізації обласної програми впровадження УХВЛ у Тернопільській області, голова громадської організації «Гуртом!».

Упорядники посібника:

Н. Б. Стрийвус, методист, завідувачка відділу організаційно-методичної та інформаційно-видавничої діяльності ТОКІППО;

Г. І. Герасимчук, методист відділу організаційно-методичної та інформаційно-видавничої діяльності ТОКІППО;

М. І. Чорна, методист відділу організаційно-методичної та інформаційно-видавничої діяльності ТОКІППО.

З. М. Коротюк, методист, завідувачка навчально-методичного центру психологічної служби і соціальної роботи ТОКІППО.

У посібнику представлено кращі методичні розробки виховних заходів із формування національної та громадянської ідентичності здобувачів освіти в умовах війни крізь призму Української Хартії вільної людини працівників освіти області, переможців обласного конкурсу на кращий захід, цикл заходів, організованого і проведеного Департаментом освіти і науки Тернопільської ОВА та Тернопільським обласним комунальним інститутом післядипломної педагогічної освіти у травні 2024 року.

Усі матеріали посібника подаються в редакції авторів. Відповідальність за достовірність фактів, цитат, власних імен та інших даних несуть автори.

*Рекомендовано до друку науково-методичною радою Тернопільського обласного комунального інституту післядипломної педагогічної освіти
(протокол № 1 від 07 березня 2025 р.)*

УДК (07): 37.035:172.15

©Тернопільський обласний комунальний інститут післядипломної педагогічної освіти, 2025

З М І С Т

Передмова	с. 7
ВІРЮ В МАЙБУТНЄ ТВОЄ, УКРАЇНО! (Цикл виховних заходів, орієнтованих на цінностях УХВЛ: бути українцем, бути вільною людиною, любити, бути господарем, бути активним громадянином для здобувачів освіти 8-11-х класів Бучацького ліцею імені Святого Йосафата).....	с. 10
ЩОДЕННИК ВІЛЬНОЇ ЛЮДИНИ (Програма з формування національної ідентичності здобувачів освіти в умовах війни із смисловим поєднанням цінностей УХВЛ для здобувачів освіти 8-11-х класів Бучацького ліцею імені Святого Йосафата).....	с. 54
Додаток. Сценарії виховних заходів	с. 60
Виховний захід-тренінг «КРИЛАТИМ ҐРУНТУ НЕ ТРЕБА» (для здобувачів освіти 8-11-х класів) Струбіцька І. П. , комунальна установа «Заклад позашкільної освіти «Будинок дитячої та юнацької творчості» Заліщицької міської ради Чортківського району, Заліщицька ОТГ.....	с. 106
Театралізоване дійство на екологічну тематику «БУДЬ ПРИРОДІ ДРУГОМ» (для здобувачів освіти 2-5-х класів) Струбіцька І. П. , комунальна установа «Заклад позашкільної освіти «Будинок дитячої та юнацької творчості» Заліщицької міської ради Чортківського району, Заліщицької ОТГ.....	с. 114
Організація роботи шкільної кіностудії в умовах перманентного стресу, викликаного війною (для здобувачів освіти 1-11-х класів) Росіцький Р. П. , педагог-організатор загальноосвітньої школи I-III ступенів №1 м. Зборова Тернопільського району, Зборівської ТГ.....	с. 122
Додаток 1. Сценарій короткометражного фільму «Справа про незаконне привласнення слів»	с. 127
Тренінгові заняття «П'ЯТЬ КРОКІ НАЗУСТРІЧ СОБІ» (для здобувачів освіти 9-11-х класів) Іванюк Т. М. , практичний психолог Тернопільської загальноосвітньої школа I-III ступенів №16 імені Володимира Левицького Тернопільської міської ради Тернопільської області.....	с. 128
Формування української ідентичності у здобувачів освіти в умовах сучасних викликів (Скарбниця методичних розробок авторського колективу педагогічних працівників Озернянського ліцею Тернопільського району Тернопільської області.....	с. 167
Замороз М. П. Година спілкування «Два роки незламності» (для здобувачів освіти 5 класу)	с. 170
Вівсяна Н.М. Тренінгове заняття «Патріоти з великим серцем!» (для здобувачів освіти 7-8 класів) Вівсяна Н.М.	с. 179
Затурська О. Є. Альманах пам'яті «Моя Україна – Героїв країна» (для здобувачів освіти 9-11 класів).....	с. 186
Слиш Х. П. Тренінгове заняття «Будь стійким українцем сьогодні!» (для здобувачів освіти 9-11 класів).....	с. 201
Формування ідеалу українця нової генерації на прикладі життєпису	

учасників Ініціативної групи «Першого грудня» (Цикл занять авторського колективу педагогічних працівників Новосільського ліцею імені Мирона Зарицького Скориківської сільської ради Тернопільської області для здобувачів освіти 7-11 класів)	с. 211
Програма «ПЛЕКАЄМО ПАТРІОТІВ УКРАЇНИ» Трач О. С., педагог-організатор Гусятинського центру дитячої та юнацької творчості Гусятинської територіальної громади Чортківського району.....	с. 231
Сценарій гри-квесту «Козацькими стежками» (для здобувачів освіти 3-4 класів).....	с. 237
Інформаційна гра «Права дитини».....	с. 243
Сценарій флешмобу «Україна – країна нескорених».....	с. 246
Сценарій святкової програми для воїнів АТО і ООС, воїнів війни росії проти України, присвяченої УПА, Дню українського козацтва та Дню захисника України	с. 247
Сценарій заочної мандрівки «Моя мрія в житті – бути Людиною» - пам'яті Блаженнішого Любомира Гузара, приурочена 90-річчю від дня народження».....	с. 251
Сценарій свята «Пісня – душа народу».....	с. 253
Сценарій флешмобфесту «Дякуємо ЗСУ за кожен новий день».....	с. 257
Сценарій свята «Український віночок – символ українського народу».	с. 259
Сценарій благодійної акції «Великодні привітання для ЗСУ».....	с. 62
Сценарій відеорепортажу «Диво вишиванки».....	с. 263
Сценарій патріотичної композиції «Тримайся, моя рідна Україно! Ми все здолаємо!».....	с. 265
Сценарій флешмобу «Ми хочемо жити без війни!».....	с. 269
ФІЛОСОФСЬКИЙ ІНФОРМ-ДАЙДЖЕСТ «ХОЧУ БУТИ ЛЮДИНОЮ» (за мотивами Катерини Щоткіної «Любомир Гузар. Хочу бути Людиною» для здобувачів освіти 8-9-х класів) Соколовська Л.С., вчитель історії Підлісецької гімназії Кременецької міської ради Тернопільської області.....	с. 270
Пошукова гра: «ДИВО-КВІТКА ЦІННОСТЕЙ СУЧАСНОГО УКРАЇНЦЯ за Українською Хартією вільної людини» (для здобувачів освіти 5-7-х класів) Шкільна Г. М., вчитель біології. основ здоров'я, предмета «Захист України» Микулинецького опорного закладу загальної середньої освіти І-ІІІ ступенів Микулинецької ТГ.....	с. 280
ПРОЄКТ: «БУДЬ ВІЛЬНИМ ВІД ІНТЕРНЕТ-МЕРЕЖ!» (для здобувачів освіти 5-7-х класів) Плітонова Ю. І., керівник гуртка Чортківського міського комунального закладу «Палац дітей та юнацтва» Чортківської міської ради Тернопільської області.....	с. 292
ТЕМАТИЧНИЙ ЗАХІД «УКРАЇНСЬКА ХАРТІЯ ВІЛЬНОЇ ЛЮДИНИ – ВИБІР «БУТИ»» Палац Н. Л., в.о.директора Комунального закладу «Скалатський будинок школярів» Підволочиського району Тернопільської області (для здобувачів освіти 10-14 р.).....	с. 300

УЧНІВСЬКА КРАЄЗНАВЧА КОНФЕРЕНЦІЯ «МАНДРУЄМО РІДНИМ КРАЄМ» (для здобувачів освіти 6-11 класів) Волошин О. С. , педагог-організатор <i>Соборненської гімназії імені Володимира Гарматія Байковецької сільської ради Тернопільського району</i>	с. 314
ПРОГРАМА «МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я: ВАЖЛИВІСТЬ САМОПІЗНАННЯ ТА РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ» (для здобувачів освіти 9-11 класів) Алла ПОМОРСЬКА , заступник директора з навчально-методичної роботи <i>Бучацького ліцею Бучацької міської ради; Руслана ОЛІЙНИК</i> , практичний психолог, вчитель основ здоров'я <i>Бучацького ліцею Бучацької міської ради</i>	с. 319
АКАДЕМІЯ «ПОСВЯТА В ГІМНАЗИСТИ», СВЯТКУВАННЯ 125-РІЧЧЯ УКРАЇНСЬКОЇ ГІМНАЗІЇ У м. ТЕРНОПОЛІ (для здобувачів освіти 5-11 класів) Янушевська Віра Степанівна , педагог-організатор <i>Тернопільського академічного ліцею «Українська гімназія» ім. І.Франка</i> ...	с. 383
ПРОГРАМА «Усний журнал «Незламні назавжди»» (для здобувачів освіти 8-11 класів) Романюк Тетяна Іванівна , вчителя історії <i>ОЗ Почаївської ЗОШ I-III ступенів Почаївська ОТГ</i>	с. 401
ЦИКЛ ЗАХОДІВ «ЕКОЛОГІЯ ПРИРОДИ – ЕКОЛОГІЯ ДУШІ» (для здобувачів освіти 1-11 класів) Куцкір Світлана Владиславівна , заступник директора з виховної роботи <i>Тернопільського навчально-виховного комплексу «Школа-колегіум Патріарха Йосифа Сліпого» Тернопільської міської ради</i>	с. 417

ПЕРЕДМОВА

*Навіть у найважчому становищі
є шанс для гідності і вчинку, який залежить від нас.*

Нашу працю ніхто не зробить замість нас.

*Учімося ставати вільними людьми
у вільній країні, яку творитимемо щодня самі.*

*Ініціативна група «Першого грудня»,
автори «Української Хартії вільної людини»*

Сучасна Україна переживає один із найважливіших і водночас найскладніших періодів у своїй історії, які загострюють питання національної та громадянської ідентичності. Повномасштабна війна, розв'язана росією, спрямована не тільки на територіальне захоплення, а й на знищення української національної свідомості, історичної пам'яті, культури та мови. Вона поставила перед українським суспільством важливі виклики, серед яких – необхідність усвідомлення та зміцнення національної ідентичності, формування громадянської свідомості й виховання молодого покоління, яке має не лише знати історію та традиції своєї держави, а й усвідомлювати себе її невід'ємною частиною, відчувати відповідальність за її майбутнє та активно долучатися до суспільних процесів, здатного боронити й розбудовувати незалежну державу. Вважаємо, що формування національної та громадянської ідентичності в сучасних умовах набуває особливої актуальності, а сучасна освітня система України має стати інструментом формування національної свідомості, духовної стійкості, патріотизму та відповідальності у здобувачів освіти.

У цих умовах освіта відіграє особливу роль і виходить за межі традиційного навчального процесу – вона стає ключовим інструментом формування стійких, свідомих, морально зрілих громадян, для яких патріотизм, відповідальність і демократичні цінності є життєво значущими. Саме через освіту закладаються основи громадянської позиції, відповідальності, толерантності та активної участі в житті суспільства. Саме через освіту передаються не лише знання, а й досвід нації, що зміцнює її єдність та стійкість у складні часи. Національна та громадянська ідентичність є фундаментальними категоріями, які становлять приналежність особистості до певної спільноти, її

світогляду, цінностей та готовності до активної участі в суспільному житті. В умовах війни, коли перед українською нацією постало завдання відстоювати не тільки фізичні кордони своєї держави, а й власну культурну та історичну суб'єктність, питання формування національної ідентичності виникає критичної значущості.

Ці та інші завдання можна успішно реалізувати через виховні заходи із врахуванням ціннісного спрямування Української Хартії вільної людини, яка вчить бути патріотом та гідним українцем, що особливо є актуальним саме в час російської агресії.

У квітні-травні 2024 року Департаментом освіти і науки Тернопільської ОВА та Тернопільським обласним комунальним інститутом післядипломної педагогічної освіти організовано і проведено конкурс серед педагогів області на кращий захід, цикл заходів щодо смислового поєднання цінностей УХВЛ з метою формування національної ідентичності здобувачів освіти в умовах війни, та з метою підвищення ефективності впровадження духовних і моральних цінностей Української Хартії вільної людини, збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу, творчої мотивації педагогічних працівників на основі ціннісних орієнтирів УХВЛ. За результатами конкурсу підготовлено методичний посібник кращих розробок виховних заходів «Формування української національної та громадянської ідентичності в здобувачів освіти крізь призму УХВЛ в умовах війни».

Пропонований методичний посібник спрямований на розкриття механізмів формування національної та громадянської ідентичності здобувачів освіти крізь призму ідей, закладених в «Українській Хартії вільної людини», автори якої розглядають освітній процес як простір для формування особистості, здатної критично мислити, аналізувати події, та робити усвідомлені висновки, беручи на себе відповідальність.

Методичний посібник спрямований на допомогу педагогам у впровадженні принципів «Української Хартії вільної людини», в основі якого:

- практичні розробки тренінгів, інтерактивних занять, виховних заходів;
- приклади ефективних освітніх практик, що сприяють розвитку патріотизму та громадянської свідомості у здобувачів освіти.

Особливу увагу приділено викликам, з якими стикається освіта в умовах війни, зокрема питанням стійкості, протидії інформаційним загрозам, психологічної підтримки молоді, виховання самостійної особистості та формування готовності до активної громадянської позиції, сприяння формуванню в дітей та учнівської молоді особистої відповідальності за успіх української держави, утвердження себе як вільної людини у рідній країні.

Посібник буде корисним у роботі педагогічним працівникам: заступникам директорів з виховної роботи, класним керівникам, керівникам гуртків, а також усім, хто прагне зрозуміти сутність і значення громадянської та національної ідентичності в умовах війни з метою організації виховного процесу.

Він містить аналіз ключових понять, рекомендації щодо їх упровадження в освітній процес, методичні розробки занять, виховних заходів, а також містить практичні поради та приклади ефективних педагогічних практик щодо збереження національної ідентичності, формування психологічної стійкості та адаптації молоді до складних сучасних реалій.

Сподіваємося, що цей матеріал допоможе освітянам у розробці ефективних підходів до виховання національної та громадянської ідентичності, а також у впровадженні сучасних методів навчання, які сприятимуть формуванню молодого покоління українців, здатних усвідомити свою відповідальність перед суспільством, боротися за правду, свободу і незалежність та брати активну участь у розбудові країни.

Олександр ПЕТРОВСЬКИЙ,
кандидат історичних наук, доцент
директор Тернопільського обласного
комунального інституту післядипломної педагогічної освіти

Бучацький ліцей імені Святого
Йосафата



ВІРЮ В МАЙБУТНЄ ТВОЄ,
УКРАЇНО!

ЦИКЛ ВИХОВНИХ ЗАХОДІВ,
орієнтованих на цінності УХВЛ

ВІРЮ В МАЙБУТНЄ ТВОЄ, УКРАЇНО!

Цикл виховних заходів, орієнтованих на цінностях УХВЛ: бути українцем, бути вільною людиною, любити, бути господарем, бути активним громадянином, колективу авторів: Велешук В. Й., Гладун Г. І., Дутчак І. Я., Зазуля В. М., Феськів Н. В. Бучацького ліцею імені Святого Йосафата Бучацької міської ради

(для здобувачів освіти 8-11-х класів)

I. АКТУАЛЬНІСТЬ

Виховання патріотизму та національної самосвідомості – справа вкрай необхідна і дуже непроста, особливо в умовах воєнного часу. Як показує досвід багатьох країн, саме почуття національної гідності сприяло їх швидкому розвитку. Це система поглядів, переконань, ідеалів, традицій, звичаїв, покликаних формувати світогляд та цілісні орієнтації підростаючого покоління, передавання національного досвіду, надбання попередніх поколінь.

Патріотичне виховання – це сфера духовного життя, яка проникає в усе, що пізнає, робить, до чого прагне, що любить і ненавидить людина, яка формується (В.О. Сухомлинський).

У часи війни або будь-яких кризових ситуацій, формування національної ідентичності серед здобувачів освіти має особливу актуальність. Воно стає ще більш важливим у зв'язку з потребою зміцнення єдності нації, мобілізації громадян для захисту країни та підтримки національних цінностей.

Залучення молоді до усвідомлення і підтримки своєї країни може збільшити патріотичний настрій серед громадян та стимулювати бажання захищати свою країну в разі потреби.

Маючи за основу у виховному процесі Українську Хартію вільної людини, ми формуємо молоду людину, яка прагне бути активним спостерігачем та учасником подій, що відбуваються, долучається до творення майбутнього, уміє цілісно аналізувати й, водночас, діяльнісно самореалізуватися, прагне бути освіченою та морально зрілою особистістю, свідомим та відповідальним громадянином своєї країни. Виховні заходи, які орієнтуються на цінності

УХВЛ сприяють формуванню молоді, яка в сучасному глобалізованому світі має стати, зокрема, носієм тих національних цінностей, які формують її ідентичність.

Сьогодні в Україні немає дитини, яка тією чи іншою мірою не зазнала би впливу війни. Пережитий стрес – якщо з ним не працювати – може спричинити проблеми з фізичним і ментальним здоров'ям. Водночас діти мають високий потенціал до відновлення. Підліткам важливо відчувати власну залученість, тому ми пропонуємо їм посильну волонтерську діяльність (плетіння маскувальних сіток, виготовлення окопних свічок, збирання пластикових кришечок тощо), заохочуємо до навчання, до вивчення мови, аби бути спроможним відбудовувати Україну та презентувати її на міжнародній арені.

Буцацький ліцей імені Святого Йосафата – освітній та духовний центр, який покликаний відродити і змінити інтелектуальний потенціал України. Тут поєднуються високоякісна освіта і духовне виховання. У стінах закладу освіти учні утверджують себе як особистість, як лідери, як патріоти своєї держави відповідно до цінностей УХВЛ. З цією метою проводиться система виховної роботи, яка включає різні заходи програми «Упровадження УХВЛ в освітній процес».

II. МЕТА:

- підвищити рівень національно-патріотичного виховання здобувачів освіти;
- забезпечити комплексний підхід до гармонійного розвитку здобувачів освіти;
- формування нового українця, що діє на основі національно-патріотичних, екологічних, морально-духовних та європейських цінностей.

III. ЗАВДАННЯ:

- розробити та апробувати виховні заходи з метою формування національної ідентичності здобувачів освіти, підтримання їх ментального здоров'я на основі смислового поєднання цінностей УХВЛ;

- формувати у здобувачів освіти національну свідомість, любов до рідної землі, родини, свого народу, бажання працювати задля розквіту держави, готовності її захищати;
- культивувати у здобувачів освіти найкращі риси української ментальності – працелюбність, індивідуальну свободу, глибокий зв'язок з природою, гостинність, тощо.

IV. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ:

У закладі освіти ставимо перед собою модель виховання

- свідомого християнина-патріота;
- етично і морально-духовно-зрілої особистості;
- відповідального лідера з активною громадянською позицією, здатного запалити інших любов'ю і правдою;
- творчого, комунікативного ліцеїста, наповненого любов'ю і радістю життя.

V. ОПИС НАЯВНОГО І НЕОБХІДНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДЛЯ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ

- мультимедійна дошка та проєктор, мобільні телефони, музична колонка;
- матеріали для оформлення сцени;
- музичні інструменти;
- квіти білого та рожевого кольору;
- хлібина на вишитому рушнику, колоски з пшениці, малюнки, мудрі народні вислови;

VI. ПЛАН ВИХОВНИХ ЗАХОДІВ

1. Виховний захід на тему: «БОГ І МАТИ» – Дутчак І. Я.
2. Виховний захід на тему: «Українцю, будь гідний хліба, який ти споживаєш» – Феськів Н. В.
3. Літературно-музична композиція «Пророчий голос Кобзаря» – Гладун Г. І.
4. Сценарій виховного заходу до Дня вшанування Героїв Небесної Сотні «НОВІ ЧАСИ. НОВІ ГЕРОЇ» – Зазуля В. М.

VII. ВИКОРИСТАНІ ЛІТЕРАТУРНІ ДЖЕРЕЛА

1. <https://maidanmuseum.org/uk/storinka/oksana-zabuzhko-u-proekti-maydan-usna-istoriya>
2. <https://naurok.com.ua/scenariy-do-vihovnogo-zahodu-den-materi-213756.html>
3. <https://suspilne.media/culture/125545-vpliv-cornobilskoi-tragedii-na-mistectvo-knigi-filmi-muzika-ta-komputerni-igri/>
4. <https://uinp.gov.ua/pres-centr/novyny/golosy-revolyuciyi-gidnosti-u-merezhi-zyavylys-novi-rolyky-proyektu>
5. https://ukropen.net/wall39372_3066899
6. <https://vseosvita.ua/library/scenarij-svata-sevcenko-nas-vin-dla-usih-stolit-203044.html>
7. <https://www.bbc.com/ukrainian/features-46265468>
8. <https://www.facebook.com/groups/159293385386527/posts/78914723573446>
9. https://www.youtube.com/watch?v=_bErkkNoefg
10. Василенко О.М. Слухайте голос безсмертний Тараса! // Шкільна бібліотека. 2012. №3. С.9-12
11. Всеукраїнський Інтернет-форум, присвячений 200-річчю від дня народження Тараса Шевченка.
12. Інтернет-ресурси: <https://naurok.com.ua/literaturno-muzichna-kompoziciya-prorochiy-golos-kobzarya-169710.html>
13. Інтернет-ресурси: <https://naurok.com.ua/vihovniy-zahid-ukra-ncyu-bud-gidniy-hliba-yakiy-ti-sh-53684.html>
14. Калініна Л.А. Наукова стаття «Т.Г.Шевченко як феномен української та світової культури». 2012.
15. Л. М. Кудя Хліб – усьому голова.// Виховна робота в школі № 6 (151) 2017;
16. Маркова Н.І. Від колоска до духмяного короваю.// Виховна робота в школі. №9(118) 2014;
17. Шевченко Т.Г. Художник / Т.Г.Шевченко. К.: Молодь, 1961. 115с.
18. Шевченко, Тарас Григорович. Кобзар : Повна збірка / [Вступ. ст. та прим. Р. Полонського ; Редкол.: Р. Полонський (голова) та ін.]. Харків. : Фоліо, 2006. 734, [1] с.
19. Яринко Л.О. Хлібові вклонімося. Сценарії свят. Оповідання, перекази, казки, загадки, прислів'я, приказки, словничок-годівничок. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2002

VIII. СЦЕНАРІЇ ВИХОВНИХ ЗАХОДІВ ІЗ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ

1. Виховний захід на тему: «БОГ І МАТИ»

Мета: ствердження в учнівському колективі первинності духовно-моральних цінностей і людської гідності, викладених в Українській Хартії вільної людини, виховання в ліцеїстів поваги та любові до Матері Божої, своєї рідної матері та матері-України, формування бережливого ставлення до них;

Обладнання: мультимедійна дошка та проектор, квіти білого та рожевого кольору.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ ЗАХОДУ

Перед початком звучить мелодія з пісні «Рідна мати моя...»

1 Ведучий: Святі поняття – Бог і Мати!

Знай – їх не можна розірвати.

Це найсвятіша в житті мить

Вічний лиш Бог! Все решта – пролетить...

2 Ведучий: О, Мати Божа, ясна зірко,

Вкраїну-неньку захисти,

Щоб слово матір в слові жінка

Змогло відлунням процвісти!

1 Ведучий: Христос воскрес! Всечесні отці, дорогі вчителі та ліцеїсти! У всьому цивілізованому світі у 2-гу неділю травня святкують День Матері. Це свято Божої Матері, Матері-України і рідної та найдорожчої всім нам неньки.

2 Ведучий: Свято Матері зародилося давно. У 1903 році молода американка Анна Джарвіс, яка похоронила свою матір, і важко переживала її втрату, звернулася до законодавців з пропозицією присвятити один день кожного року вшануванню Матерів. Вона запропонувала це вшанування символізувати кольорами квітів. У кого матір була жива – у цей день мав приколотися до одягу рожеву квітку, а в кого мати померла – білу.

1 Ведучий: У 1914 р. Конгрес США прийняв постанову про святкування Дня матері. В 1929 р. спілка українок Галичини звернулася до громадян з пропозицією зробити й у нас цей день святом. І так сталося, що в усьому світі

День Матері святкують у другу неділю травня, саме тоді, коли відроджується природа і земля вкривається різноманіттям квітів.

(під мелодію пісні «Чорнобривців насіяла мати»

учні прикріплюють квіти вчителям)

Опісля відео привітання Блаженнішого Святослава з Днем матері (з 2020 року) (<https://youtu.be/3dlxF0qwIiA>)

Троє хлопців з лампадками в руках ідуть до фігури Божої Матері, стають на коліна і по черзі говорять слова молитви і ставлять лампадки.

1 учень: До кого вдамося, Владичице? До кого припадемо у скорботі нашій, якщо не до Христа Бога через Твоє, Царице Небесна, молитовне заступництво? Хто плач наш і зітхання прийме, якщо не Ти, Пренепорочна, Надіє християн і Пристановище нам, грішним? Хто перевершить Тебе у Господній милості? Вислухай нас, Владичице, Мати Бога нашого, і не відкинь тих, що потребують небесної допомоги Твоєї:

2 учень: Почуй стогін наш, підкріпи нас, грішних, врозуми і навчи, Царице Небесна, і не відступи від нас, рабів Божих і дітей Твоїх, Владичице, за нарікання наше, але будь нам Матір'ю й Заступницею, і передай нас милостивому покрову Сина Твого. Влаштуй нашу долю, як Господь звелить, і приведи нас, грішних, до тихого й мирного життя, щоб, оплакуючи гріхи наші, ми возрадувалися з Тобою завжди...

3 учень: Божа Мати, даруй нам перемогу, даруй нам мир, Царице незалежної України, молись за нас. Царице України завжди вірної, молись за нас. Просимо Тебе, Мати, що є надією мільйонів, дай нам усім жити у свободі та правді, у вірності Тобі та Твоєму Сину. Амінь.

Звучить пісня Коли на волю проситься сльоза...

2 Ведучий: Моя Батьківщина. Рідна земля. Мати-Україна. Скроплена кров'ю синів і дочок. Як ти страждаєш, спокою не знаєш, сьогодні і у віках...

1 Ведучий: Ми можемо нарікати на нашу державу, але вона наша і ми за неї відповідаємо. Нам так важливо зрозуміти, що та держава, яка сьогодні в нас є, вона наша! Ми можемо на неї нарікати, можемо казати, що, можливо, вона не

така, яку ми ще б хотіли мати. Але мусимо взяти за неї відповідальність. Це відчуття, що це – моя держава, відчуття моєї за неї відповідальності має бути одним із важливих елементів виховання державницької свідомості в кожного громадянина. Молімося всі разом за нашу Батьківщину «Боже великий, єдиний, нам Україну храни»... (всі встають і співають)

2 Ведучий: Материнство – це найбільший дар і благословення від Бога! А ще велика відповідальність і важка праця! «Мати – це не просто рідне і глибоке слово. Мати – це особлива особа, особлива людина в житті кожного з нас, у житті кожної дитини. Мати не тільки починає нове життя у своєму лоні, а її тіло стає найпершим захистом цього життя. Мати непросто приводить на світ нову людину, вона чуває над її життям, над її ростом, над її розвитком, над її становленням»

1 Ведучий: Дорогі матері! Хочемо скласти до ваших стіп найщиріші привітання і побажання. Бажаємо, щоб Вас любили і цінували ваші діти – найкращі на світі, добрі, розумні та успішні! Нехай не заростає стежка до батьківського порогу, хай діти приїжджають на свята і дарують Вам свої усмішки, теплі і ласкаві слова та свою віддану і негасиму любов! Будьте щасливими і здоровими на радість своїм рідним! Хай буде мир і щастя у Вашій оселі! Нехай Всемогутній Господь благословить вас, а Пресвята Богородиця, наша небесна Ненька, покриє своїм омофором і захоронить від усіх життєвих небезпек.

Виходять хлопці із квітами у руках, розказують по чергово вірш... квіти ставлять у вазу біля фігури Божої Матері у центрі сцени

Моя Мама! Це є жінка. Що мене породила!

Моя Церква! Божий храм, що мені так милий.

Моя Мати! Наймиліша, що мене плекала,

Моя Церква! Найсвятіша, що віру нам дала.

Моя Мати! Тільки моя мені найрідніша!

Моя Церква! Невеличка – може десь є більша

Моя Мати! Дуже пильно мене оберігає!

Моя Церква! Котрий рік – будова триває
Моя Мати! Зі мною по Божій волі!
Моя Церква! Найгарніша – збудуємо по волі!
Моя Мати! Моя одна – іншої не буде,
Моя Церква! Ось тут поруч – йдуть до неї люди.
Моя Мати! Найсвятіша, то Діва Марія
Моя Мати! України надія.
Моя Церква! Пережила терори.
Моя Мати! Хай оминає вас горе!
Моя Церква! Місце спокою
Моя Мати! Будь завжди молодою.
Моя Церква! Дорога до Бога!
Моя Мати! Завжди прийде на допомогу!
Молімся і вірмо! Лиш Бог допоможе!
Все решта – лукаве, зависне, вороже..
Йдіть люди із дітьми до Церкви до храму,
Моліться за себе, за Україну за маму!

(презентація)

1 ведучий: Кожна матір для своєї дитини є дверима у світ і вікном у вічність. Стоячи перед обличчям Богородиці, ми спогадуємо наших матерів і молимося, дякуємо за них. Сьогодні обличчя української матері зі сльозами на очах, тому що ми святкуємо цей день в умовах війни. Наші матері плачуть над своїми синами і доньками, які на фронті зі зброєю в руках захищають нашу матір Україну.

2 ведучий: Ми огортаємо найбільшою любов'ю, увагою і молитвою тих матерів, які втратили своїх дітей або чоловіків у цій жорстокій війні, що її ворог веде проти нашої Батьківщини. Схиляємо голову і дякуємо за відвагу материнства тим, що чують сьогодні над життям своїх дітей. Висловлюємо вдячність матерям, які рятують життя своїх дітей, вибираючи долю вимушено

переселеної особи чи навіть повторюючи долю Пресвятої родини у вигнанні поза межами Батьківщини.

1 ведучий: Молимося за тих матерів, які воюють на фронті і які є гордістю України, нашою надією на перемогу. Вітаючи всіх матерів України з Днем матері, хочу вам сказати, що ваша мати Церква любить вас, молиться за вас і дякує вам за дар материнства. Адже саме ви пригадуєте кожному з нас, що ми є дітьми Божими».

2 ведучий: Нехай Боже благословення спочиває над головою кожної матері, яка чуває над життям, його береже, дарує Україні і світові. Боже, благослови українську жінку-матір!»

Пісня «Мамина вишня в саду»

ВИХОВНИЙ ЗАХІД НА ТЕМУ: «УКРАЇНЦЮ, БУДЬ ГІДНИЙ ХЛІБА, ЯКИЙ ТИ СПОЖИВАЄШ»

Мета: довести до відома учнів, що хліб – результат праці людей багатьох професій; ознайомити учнів з особливим ставленням нашого народу до хліба, як до одного з символів України, правилами хлібного етикету; виховувати повагу до праці хлібороба, виявляти любов та прищеплювати дбайливе та шанобливе ставлення до хліба, як до найвищої цінності; виховувати почуття бути вільною людиною та господарем на своїй землі.

Обладнання: хлібина на вишитому рушнику, колоски з пшениці, малюнки, мудрі народні вислови, мультимедійна дошка та проектор.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ ЗАХОДУ

Вступне слово вчителя.

Слава Ісусу Христу! З давніх-давен у житті українців було і залишається на першому місці виховання з раннього дитинства дбайливого ставлення до хліба. Україна завжди була і є житницькою, хлібною країною, бо має багаті чорноземні ґрунти. Кожний рік від зерна до колосу приходить до нашого столу сьогоднішній хліб. На жаль, дехто не розуміє або не хоче зрозуміти цінність цього продукту та ставиться не шанобливо чи байдуже. У сучасному світі, маючи багато речей, продуктів людина забуває про найважливіше. 15% людей

у світі недоїдають, і вони все віддали б за шматочок хліба. Пропоную вашій увазі захід, приурочений вшануванню хліба.

Презентація до заходу (Додаток 1)

«Українцю, будь гідний хліба, якого ти споживаєш!»



Учень читає вірш «ХЛІБ»

Ти знаєш як у дім приходить хліб?
Як шлях іде до борошна зернина,
Як з колосків збирають сніп,
Як там де чагарник стає рівнина?
Як під посів готується нова земля,
Як швидко оживає від води, уваги,
Як дихає на Всесвіт весь рілля,
Як диханням новим дає наснаги?
Як землю ту шанує хлібороб,
Як зустріч із землею – справжнє свято
Коли вражає, після десятків спроб
Як на порозі з хлібом зустрічає тато?
Шануй і дякуй за своє життя
І хліб цілуй – він за високу ціну,
Щоб відрізнити життя від небуття
По правді йди шляхом, дитино!

Ведучий 1. Мало у світі таких цінностей, як хліб, котрі б ні на день, ні на годину не втрачали свого значення. У всіх народів в усі часи хлібові поклоняються. Його не порівняти ні з якими багатствами. Хліб українці називають «Святим», «Божим даром», «Годувальником», «Батьком», «Головою», «Розпорядником».

(Учениця з хлібом на рушнику читає вірш.)

Учениця. Такий вже древній звичай хліборобський,
Як гості завітають у наш край,
На рушнику барвистому підносим,
Їм запашний, вкраїнський коровай.

Учень 1. У цім дарунку хлібороба праця
І будні трудові робітника,
У нім – народу нашого гаряча,
Дбайлива і мозолиста рука.

Учень 2. У нім – минуле порохом пропахле,
І материнська сива гіркота,
І пам'ять про бійців, які упали,
За те, щоб колосилися жита.

Ведучий 1. Прекрасна, хвилююча робота – ростити хліб, з маленької зернини починається він. Ось вона – на долоні золота краплина. Кидаєш її в землю і чекаєш, чекаєш, коли з'явиться на світ зелений паросток – провісник майбутнього врожаю.

Ведучий 2. Століттями хліб був обов'язковим атрибутом, що супроводжував найважливіші події в житті людини.

Ведучий 1. Здавна хлібові надавали круглу форму, ототожнюючи його із сонцем. Якщо у домі пахне хлібом – тут злагода та щастя. Якщо в державі колосяться хлібні поля – тут мир і достаток.

Ведучий 2. Коли народжувалась дитина і йшли на хрестини, неодмінно клали в колиску срібний карбованець і хлібину – на здоров'я і достаток.

Ведучий 1. На весіллі молодих зустрічали хлібом-сіллю і молоде подружжя схиляло голови перед хлібом, цілувало його, приймаючи благословення.

Ведучий 2. На тому місці, де мали ставити хату, сіяли пшеницю. Якщо вона добре сходила, це означало, що місце добре, чисте і хату можна будувати.

Ведучий 1. У нову хату входили тільки з хлібиною. Вважалося великою невихованістю і неприязню до господарів оселі зайти без хліба.

Ведучий 2. Майже всі свята були пов'язані з хлібом. На Різдво обов'язково пекли пироги з капустою і маком, пампушки, готували кутю з товченої пшениці, вносили сніп жита. – «золото, щоб увесь рік жили багато».

Ведучий 1. На Великдень у куті хати виставляли високі паски, прикрашені гілочками свяченої верби і свічками.

Ведучий 2. На Трійцю обов'язково на великих листках пекли з доброго тіста пироги із солодкою літньою начинкою. Пиріг ставили посередині столу і прикрашали духмяною м'ятою, квітами, пахучими травами.

Ведучий 1. Печений хліб був і в давні часи основним продуктом харчування українців. Деякі вчені не без підстав вважають, що саме предки-хлібороби сучасних українців – орії винайшли колесо, віз, плуг, вони ж проклали першу борозну та спекли перший хліб.

Ведучий 2. Особливе місце у давні часи відводилося хлібу «житньому». Жито означало як їжу взагалі, так і хліб зокрема. У свідомості нашого народу це слово асоціювалося із поняттям «жити», «життя». А ось поняття «хліб» з'явилося пізніше й означало спочатку «борошно», тобто те, з чого виготовляють хлібні вироби.

Ведучий 1. Ви тільки вдумайтесь: із одного зернятка можна отримати приблизно 20 міліграм борошна. А для того, щоб приготувати тісто на один батон, треба обмолотити близько десяти тисяч зернинок.

Ведучий 2. Якщо після обіду кожен учень класу залишить на столі шматок хліба, то ми втратимо: за день – 2 кг хліба, за місяць – 60 кг, за чверть року – 180 кг, а за рік – 720 кг хліба.

Ведучий 1. І, як прикро, що в нашому ліцеї іноді недоїджений хлібний окраєць можна побачити на підвіконні, підлозі, закинутий глибоко в тумбочку та забутий там, а ще гірше – у смітнику!

Учень 1. 1932-1933 рр. Голод. Жах. Дике безправ'я. Найродючіша в світі земля густо вкрита мерцями. Скрізь, як говорив Шевченко: «Село, неначе погоріло, неначе люди подуріли». Від голоду помирали дорослі і діти. Матері божеволіли, бо не могли порятувати своїх дітей від голодної смерті. Шматок хліба коштував стільки ж, як і саме життя. Зараз кожен, хто пережив цей страшний голод, ніколи не кине шматок хліба на землю, бо перед ним завжди будуть очі тих, хто помер від голоду у ті страшні часи.

Учень 2. У печах надовго погас вогонь. Холодні домівки ставали пустими... А на вулиці лежав хлопчик років десяти. Повз нього ідуть люди: «О, цей вже помер». У відповідь ледь чути дитячий голос: «Ні, я ще не вмер».

Ведучий 1. Під час буденної архівної роботи, один зі спеціалістів державного архіву знайшов у матеріалах два паперові згортки. А у них – «послання до нащадків» та кілька десятків грамів хліба. Ця темно-коричнева маса «з невідомої сировини» і називалася хлібом у часи Голодомору в Україні у 1932–33 роках.

Ведучий 2. Аналогів таких зразків до сьогодні ніколи не знаходили. Це абсолютно оригінальні зразки хліба з точно встановленою датою. Шматочки хліба весь цей час зберігалися в архівній кримінальній справі киянина Олексія Сорокіна та були «речовим доказом» його злочину проти тодішньої радянської влади.

Ведучий 1. Окрім самих зразків хліба, архівісти також продемонстрували тексти записок Сорокіна до нащадків, написані на аркушах, у які був загорнутий цей хліб. *«Ми, кияни, поки що маємо хліб і порівняно не пухнемо з голоду, хоча й недоїдаємо страшенно. Який страшний голод!».*

Ведучий 2. З другої записки: *«У 1933 році навесні голод так допик усіх киян, що вони вживали все, що завгодно, а замість хліба пекли коржі із*

жолудевої кори і картопляних лушпайок та інших домішок... Який страшний голод. Жах!!!»

Відео «Золото обмінювали на хліб»

(<https://www.youtube.com/shorts/QXjy9pjt9Hk>)

Інсценізація

Читець 1. Я йшов виносити сміття та побачив на снігу півбуханки хліба. Коли підняв його, та хліб виявився висохлим і більше нагадував камінь, тому я кинув його у контейнер. Відійшовши, я почув ззаду лайки. Я обернувся та побачив як у контейнері колупався дуже літній чоловік. Безхатко!?, – подумав я, – Хоча, ні. Одягнений пристойно. Що ж його там зацікавило? Дід дістав той самий хліб, струсив його і дбайливо прибрав у пакет. Наступного дня я знову зустрів цього діда, але вже на зупинці. Він потроху діставав хліб з пакета та годував птахів. Я сів поруч із ним на лавку та уважно спостерігав, як птахи підходять і беруть крихти хліба.

Читець 2. – Їм важливо дуже добре харчуватися. Взимку без їжі дуже важко і можна загинути.

Читець 1. – Раптом ледь чутно сказав старий.

Читець 2. – Я ніколи не думав, що настане той день, коли люди перестануть цінувати хліб. Щодня я збираю його на вулиці, у смітниках. За останні роки я бачив купу всякого хліба, який просто був нікому не потрібний. Купа хліба... Моїй мамі не вистачило лише маленького шматочка, її не стало ... а тут... купа.

Читець 1. Якесь повільне тремтіння пройшлося по мені. Я сидів і просто мовчав, дивлячись на його старі скуйовджені руки, які все діставали і діставали нескінченні крихти з пакета. Я навіть не помітив, як підійшов мій автобус, відчинив двері, зачинив і поїхав. Тоді мені чомусь хотілося слухати його голос. Я ніби все життя був знайомий із цією людиною.

Читець 2. – Тоді нас евакуювали.

Читець 1. – Знову почув я.

Читець 2. – Кілька днів ми їхали поїздом у невідомість. Мені було вісім, а Сашкові півроку. Мама завжди міцно притискала нас до себе, щоб зігріти. Було дуже холодно. Їжі практично не було. Кожен сухар мама ділила на дві половини, один що більше віддавала мені, а інший клала собі в рот, довго жувала і віддавала Сашкові. Тоді нас почали бомбити і потяг став. Я не знаю де ми були. Навколо ліси, поля та зима. Багато хто тоді загинув. Ховали просто в снігу, адже не було сил нести, та й лопат теж не було. У кого ще були сили, то ті йшли. Але куди ніхто не знає.

Мама взяла Сашка, і ми пішли через ліс. Ішли довго, і скільки я теж не знаю. Їли сніг, тоді він здавався таким смачним. Мама казала, що це така біла смачна каша. А потім закінчився останній сухар. А потім... Потім мама не прокинулася... Я розумів, що треба йти. За будь-що, але треба йти. Я взяв Сашка на руки, і ми йшли, йшли, йшли... Я пам'ятаю, як я впав. Здавалося – все! Я дивився на Сашка, а він усміхнувся і подивився кудись убік. Я з останніх сил підняв голову і побачив недалеко величезного собаку, тоді ще не знав, що це був вовк. Я їх ніколи не бачив. Він підійшов до нас і обнюхав. Сашко простягнув йому руку. Щось таке знайоме було у цих очах. Вовк пішов, зупинився і ніби кликав мене, знову пішов. Я не знаю, звідки в мене взяли сили, але я, прихопивши брата, пішов за ним. Через два поля ми вийшли до села, і я знову впав. Отямився від того, що мене хтось гладив. Я розплющив очі і закричав: – Мама, мама!

Але то була не вона. Навпроти сиділа жінка і чимось розтирала мене. Сашко лежав у люльці і пив молоко. Очухавшись, я розповів усю нашу історію цій жінці і про великого собаку теж. Вона лише тоді посміхнулася й сказала, що у їхніх краях ніколи не бачили вовків. Ця жінка дала нам притулок і стала нашою мамою. Але ми з Сашком ще довго тягали і ховали хліб під ліжком. Ми чекали, що прийде мама, і ми обов'язково нагодуємо її.

Читець 1. – Останній автобус! – почув я, та коли обернувся поряд нікого не було. Я їхав додому і весь час думав про цього старого. Вперше в житті я

почав шанувати хліб. Лише тоді, сидячи на зупинці, я зрозумів, що той, хто знає, що таке голод, ніколи не викине хліб.

Ведучий 1. Справжню цінність хліба розумієш не тоді коли його вдосталь, а коли одномоментно його не стає.

Ведучий 2. Україна славиться на весь світ своїми диво-короваями. Кожне село чи місто має свої традиції та секрети випікання хліба. На полицях супер-маркетів, інших магазинів з випічкою можна придбати різноманітні види хліба – кому які до вподоби. А в нашому монастирі випікають хліб самостійно у великій печі. Щодня він нам дається абсолютно безкоштовно. Та чому ж ми недооцінюємо те, що маємо?

Ведучий 2. Не пройшло і століття, як в ході російсько-української війни люди опинилися в страшних умовах та голодуванні.

Ведучий 1. 2022 рік. Жителька Херсонщини описує: «Болить, тому що наші діти бачили війну! Ті, хто це пережив знають що таке немає хліба вдома. От немає і все. Сьогодні немає і завтра не буде. Немає у магазині, тому що пекарня не працює, усе захоплене окупантами. Немає вдома, тому що немає дріжджів. Як би ти не хотів – а його немає! Я готова була розірвати себе, коли збирали дані усіх жителів громади на видачу муки, а муки могли виділити тільки 1кг на людину. Я дивилась у очі людей і ревіла в душі, бо що той 1 кг? От вам і хліб... Але і за це дякую!»

Ведучий 2. «Ми зустріли Ліду в її будинку 6 квітня, через кілька днів після визволення Ірпеня. Волонтери дали їй свіжоспечений хліб. Вона піднесла батон до обличчя й глибоко вдихнула, усміхаючись від аромату та поцілувала...»

Ведучий 1. «Коли ми змогли вирватись з окупації, в вагоні потягу жінка, яка сиділа навпроти дала мені кусок хліба (а ми вже не бачили хліба майже місяць), я поцілувала цей кусочок, сльози на очах, наче сам Ісус Христос ламав хліб і давав своїм учням, їжте на спомин про мене...»

Ведучий 2. «При окупації була картопля, консервація... Але хліба не було. Господи! І як же його хотілося. Немудре й сало без хліба. І це правда».

Ведучий 1. 2023 рік. Полон.

Відео: 1. «Олексій Ануля про полон»,

(<https://www.youtube.com/watch?v=4W6Ycn8AH5g>)

2. «День народження в полоні»,

(<https://www.facebook.com/reel/914644183120549>)

3. «Орест із Азовсталі. Про те, як вперше їв хліб після полону».

<https://www.youtube.com/shorts/iaLg9d4h-ZE>

Ведучий 1. 2024 рік. Українсько-польський кордон. Польські протестувальники перекривають залізниці поблизу пунктів пропусків та висипають з вантажних вагонів поїздів та вантажівок українське зерно.

Відео «Висипане зерно 1, 2, 3».

(<https://www.facebook.com/NataliiaZabolotna8888/videos/154099221647167>

4/

<https://www.facebook.com/100001414930259/posts/pfbid0QsoBiaY7rMaq6oMrpeiAW95VSTt1P5YQmXxAfQxnWx4TgMCP9AjdXJku6j1UmXP5l/>

Ведучий 2. Голодомор і цінність хліба – це наша історична пам'ять, страшна і болюча. А зараз вона доповнюється і небезпеками, які супроводжують кожного аграрія, який, інколи ціною власного життя, вирощує його.

Відео «Підриб комбайна».

(<https://www.facebook.com/sebastian.pereiro.35977/videos/353433730277331/>)

Ведучий 1. Чи розуміють польські фермери, як доводиться збирати врожай українцям?

Відео «Ціна українського хліба. Спалювання пшениці»

(<https://www.facebook.com/sebastian.pereiro.35977/videos/353433730277331/>)

Ведучий 2. Чи розуміють польські фермери, що таке розміновувати поля і ризикувати життям, щоб засіяти або зібрати врожай?

Відео «Розмінування»

(<https://www.youtube.com/watch?v=F5w3UTHT5Wg>)

Ведучий 1. Чи розуміють польські фермери, що таке пережити Голодомор і цілувати хліб, якщо навіть окраєць його випадково впаде на землю? А нас так вчили батьки. Навіть крихти хліба не можна згортати на підлогу. А як випадково впаде, підняти та поцілувати... Не ріжеться хліб – крається... Як серце...

Учень читає вірш: Одні палять, а другі висипають

Пшениця наша плаче на землі
Живими українців добивають
І те зерно, що зібрано в огні
Під шум ракет, під обстріли прокляті
Комбайни молотили у полях...
Де совість є так висипати?
Ті ж колоски зростали на сльозах.
А Господь Бог за хлібчик покарає,
Бо шанувати маємо зерно
Багато діточок не доїдає
І у жнива багато полягло

Цінуйте, люди, кожну ту зернину,
Що кров'ю поливалась у жнива
Не мучте ви ту бідну Україну
Вона вже ледве дихає сама.

Ведучий 2. В молитві «Отче наш...», яку ми щоденно вживаємо просимо Господа «...Хліб наш насущний дай нам сьогодні...» Тут йде мова як про хліб небесний, так і про хліб земний, який потрібен нам для фізичного життя, розвитку і здоров'я.

Ведучий 1. Ми просимо Бога дати нам хліба. І Він дає. А ми його викидаємо? Хіба це по-християнськи? Це є великим гріхом, з якого потрібно сповідатися. Хліб – це найвища святість. Хліб – це символ життя, символ єдності роду, який співзвучний з серцем кожної людини.

Учень 1. Із незапам'ятних часів

Хліб на столі – це свято.

Скажіть, святіше щось за хліб

Чи будемо ми мати?

Учень 2. Чого ж так часто хліб святий

Кидаємо під ноги?

Лежить він скривджений такий

На всіх шляхах-дорогах.

Учень 3. Лежить, буває, під столом,

Під партою, килимом,

Здобутий нелегким трудом,

Политий щедро потом.

Учень 4. А десь в молитві день і ніч

Про хліб нужденні мріють

І руки вмілих трударів

Зерно у землю сіють.

Учень 5. І кожен день, і кожна мить

Дай, Боже, Хліб насущний,

Щоб ми могли у мирі жити,

Щоб не були бездушні.

Учень 6. Молись до хліба, не кидай,

Хай хліб спасінням буде,

Бо не черствіє хліб святий,

Черствіють тільки люди.

Пісня Романа Рудого «Наш хліб»

Ведучий 1. Хліб – це багатство нашої країни. І його треба берегти і шанувати. «Хліб – всьому голова» всім відоме українське прислів'я. В ньому закладена вікова мудрість українського народу, який протягом усього розвитку

приділяв хлібу велику увагу. Якщо буде хліб, буде мир, буде щасливе здорове життя народу нашої країни.

Ведучий 2. Нехай не переводиться селянський рід на українській землі, а праця відданих їй трударів буде належно поцінованою. Бережіть ХЛІБ – найвище земне багатство.

Дякуємо за увагу!

ЛІТЕРАТУРНО-МУЗИЧНА КОМПОЗИЦІЯ «ПРОРОЧИЙ ГОЛОС КОБЗАРЯ»

Мета: розширити знання учнів про життя і творчість нашого національного пророка та генія – Тараса Григоровича Шевченка, проаналізувати і усвідомити значення його творів для сьогодення, минулих і прийдешніх поколінь. (Новели «Бути українцем», «Мислити», «Любити»);

розвивати мислення, креативність, творчі здібності дітей, бажання бути вільною, самостійною людиною. (Новели «Бути відкритим суспільством та «Бути учасником демократичної спільноти народів», «Бути українцем», «Бути вільною людиною»);

формувати у молоді високу патріотичну свідомість та національну гідність, лідерські якості, активну громадянську позицію; (Новели «Бути господарем», «Бути лідером», «Бути українцем», «Бути вільною людиною»);

Виховувати компетентну особистість, здатну здійснювати самостійний вибір та приймати відповідальні рішення. (Новели «Бути активним громадянином», «Бути лідером».)

Форма проведення: літературно-музична композиція.

Обладнання: портрет Т. Г. Шевченка, тематична виставка, мультимедійна презентація, сценічне та музичне оформлення, вишивані рушники, малюнки учнів ліцею про до творів Кобзаря.

Хід проведення заходу

Ведучий 1. 9 березня 2024 року ми відзначаємо 210-у річницю з дня народження великого сина нашого народу, класика української літератури, художника – Тараса Григоровича Шевченка.

Ведучий 2. Тож наш урочистий вечір ми присвячуємо йому – генію, великому патріоту України та її Пророку, людині, внесок, якої в історію нашого народу значний і неповторний.

Ведучий 1. Світ постав зі слова, і Україна постала зі слова.

Ведучий 2. І вагоме слово було Шевченкове.

Ведучий 1. Слово тихе, а громом гримить із сивих століть.

Ведучий 2. Слово сильне, бо зросло на Вірі.

Ведучий 1. Слово живе, бо зродилося з Любові.

Ведучий 2. Слово віще, бо несе під серцем Надію.

Ведучий 1. Слово заповітне, бо покликане здобути Волю.

Ведучий 2. Слухаймо це слово душею, бо воно із пісні народу виспівалось.

Читець.

Це був Поет.

Поет з родини бідної.

А душу мав розкрилену, як птах.

Гарячим болем і живою піснею

Його слова - в народу на вустах.

А скільки ж раз його було розіп'ято

За правду, за Кобзар, і «Заповіт».

В душі народу словом заповітним він

Залишив вічний і глибокий слід.

Диктор

Шевченків біль. Він протинає нас.

І гнівом вибухає в кожному слові.

І крізь віки іде сумний Тарас

Предтечею в терновому вінкові.

Ведучий 1. Сьогодні, у час воєнного лихоліття, особливо відчувається дух Шевченка – батька української нації.

Ведучий 2. Тарас Шевченко – багатогранний, проникливий, а його твори такі актуальні.

Ведучий 1. Світе, тихий, краю милий, моя Україно,
за що тебе сплюндровано, за що, мамо, гинеш?»

Ведучий 2 Свою Україну любіть.

Любіть її...

Во врем'я люте.

В останню тяжкую минуту

За неї Господа моліть.

Ведучий 1 Тарас Шевченко з небесних висот спостерігає за нами.

Ведучий 2 А ми знову вкотре перечитуємо його «Кобзар».

(Під тихий музичний супровід)

Ведучий1 А як усе починалося? Де народився Тарас Шевченко?

Ведучий2 З 8 на 9 березня 1814 року темної ночі у селі Моринцях на Звенигородщині, в хаті кріпака Григорія Шевченка блиснув єдиний на все село вогник – народилася панові нова кріпацька душа, а Україні – її великий поет і художник Тарас Шевченко.

Читець

Не називаю її раєм.

Тії хатиночки у гаї

Над чистим ставом край села.

Мене там мати повила

І повиваючи, співала.

Свою нудьгу переливала в свою дитину...

В тім гаю,

У тій хатині,

у раю

Я бачив пекло...

Там неволя,

Робота тяжкая, ніколи

І помолитись не дають.

Пісня «Садок вишневий коло хати»

Ведучий 1 Коли Тарасу було 9 років, померла мати, а в 11 років – вмирає батько і він залишається сиротою.

Читець: вірш «Доля»

Ведучий 2. Він наймитував, був пастухом, а у вільний час читав і малював.

Читець: вірш «Мені 13 минало».

Інсценізація твору «Розрита могила».

Лунає мелодія «Зоре моя вечірняя»

Дійові особи: Тарас, Степан, козак з могили

Дія відбувається ввечері в степу біля села Кирилівка на Україні. Степ. Могила. На могилі сидять пастушки: Тарас і Степан. Вечоріє.

Сцена 1.

Тарас. Дивись, Степане, як гарно сонце заходить! Зачервонілось – як пожежа. А небо – як прекрасно фарбами міниться!... Ех, як хотілось би мені уміти вже добре малювати, мати фарби і змалювати оту красу... (*Задумливо*)

Сонце заходить, гора чорніє,

Пташечка тихне, поле німіє...

Степан. Так... Сонце заходить – то й час нам уже, Тарасе, гонити вівці додому...

Тарас. Гони, Степане, та займи мої вівці, а я заночую тут у степу...

Степан. Не хочеш іти додому?

Тарас. Не хочу... Там мачуха бити мене буде...

Степан. А вечерея? Ти хіба не голодний?

Тарас. Ні, я ще не зголоднів, та й маю ще ось шматок хліба за пазухою, що Оксана дала. А вранці скажем Оксані, то вона передасть...

Степан. А не будеш боятися? Це ж самому ночувати в степу на могилі...

Тарас. Чого лячно? Тут гарно, а не лячно! Дивись лиш: за байраком байрак, а там *(показує)* степ та могила.

Степан. Ну, то добре! Ночуй, а я займу твої вівці *(виходить)*.

Сцена 2.

(Темніє дужче. Здалека чути, як Степан покрикує на овець, поволі втихає все. Тарас лягає на могилу. Та враз блимнуло світло, а з могили виходить козак сивий, похилий. Тарас схоплюється.)

Козак. А що – злякався, хлопче?

Тарас *(спокійно)*. Ні! Чого мені лякатись? Я здивувався лише.

Козак. А чи знаєш ти, хто я такий?

Тарас. Знаю! Як лиш вус та чуба сивого побачив, то й пізнав, що ви козак запорізький...

Козак. Так, сину! А звідкіля ж ти знаєш про козаків?

Тарас. Мені дідусь багато розповідав, як то козаки по морю гуляли, слави добували та з турецької неволі братів визволяли...

Козак *(оперся на списа, задумливо)*

А чи розповідав тобі твій дідусь,

За що боролись ми з ворогами?

Тарас. Так, так, розповідав...За волю рідного народу, за нашу Україну...

Козак *(стрепенувся, показує Тарасові кругом могили)*.

Дивися!

По всій Україні

Високі могили! –

Дивися, дитино:

Усі ті могили – усі отакі –

Начинені нашим благородним трупом,

Начинені туго.

Оце воля спить!..

Тарас. А чи збудеться воля України та чи встане вона із могил?

Козак (*твердо*). Встане воля! Світ правди засвітить і помоляться на волі невольничі діти! Та спочатку потрібно збудити зі сну і розкрити їм очі на те, що діялося отут колись... І це тобі, Тарасе, судилося зробити! Тобі судилося розповісти братам

Як ми бились, умирали,
За що ми голови складали
В оції могили...

Нагадаєш ти їм своїми піснями, хто ми, чії сини, яких батьків, ким і за що закуті – і розбудиш в їхніх серцях любов до неньки України; і жажду волі.

Тарас. Та чи зможу я, невчений кріпак, виконати те велике завдання, що Ви його на мене покладаєте?

Козак. Зможеш! У твоєму серці палає вогонь любові до України, а в душі маєш утаєний дар Божий – силу Пророка! (*Козак дає Тарасові кобзу.*)

Ось на тобі кобзу на дорогу твого життя, бо кобзарем віщим судилося тобі бути...

Тарас (*бере кобзу, кланяється*). Добре, батьку! Хай станеться так!

Козак. Та знай іще, Тарасе, що на тій дорозі прийдеться тобі чимало горя витерпіти.

Тарас. Нехай! Щоб лиш Україну розбудити мені, а про інше мені байдуже...

Мені однаково: чи буду
Я жить на Вкраїні, чи ні,
Чи хто згадає, чи забуде
Мене в снігах на чужині, -
Однаковісінько мені...

Козак. Я знав, що такі ось слова почую від тебе! Я знав, що
Не однаково тобі,
Як Україну злії люди
Присплять, лукаві, і в огні
Її, окраденую, збудять...

Тому ми й вибрали тебе за будителя України. Хай твоє вогненне слово літає по всій Україні і запалює всіх до боротьби.

(Козак зникає, а Тарас стоїть задуманий)

Пісня «Борітеся – поборете».

Ведучий 1. Шевченко прожив коротке і вкрай важке життя. Із своїх 47-и років він 24 роки був кріпаком, 17 років – невольником у засланнях, під наглядом жандармів і тільки 10 років – вільною людиною.

Ведучий 2. Мандруючи Тарасовими шляхами, зупинимося в холодних казематах Петропавлівської фортеці, де утримували Шевченка до остаточного винесення вироку.

Ведучий 1 За вікном – хоча примарна, але воля. На душі – пекучий біль і світлий сум, а в серці – віра у власну непохитність.

Ведучий 2. Десять довгих років життя поета забрала солдатчина, обшуки, знущання. А найголовніше – заборона писати й малювати – те, заради чого жив поет.

Учень 1 Забрали олівця.

Папір забрали.

Здається, уже гірше не бува.

Краще б на горло ви мене скарали!

А ви ж у мене вкрали всі слова...

Учень 2 Мовчати... Ні!...

Це не моя стихія;

Боротись – так боротись. До кінця!

Терпіти буду. А мовчать – не вмію...

О, дайте хоч огризок олівця!

Ведучий 1. Та і в цих несприятливих умовах Тарас створив свій безсмертний «Кобзар», написав декілька томів прозових і драматичних творів, став Академіком Академії мистецтв. Великим Кобзарем прозвали Тараса Григоровича в народі.

Відео про цікаві факти з життя Кобзаря .

(<https://www.youtube.com/watch?v=G2C05f7zgzw>)

Ведучий 1. Безперечно, Шевченко – духовний символ України.

Ведучий 2. Із дитячих літ убираємо ми в душу його полум'яні пророчі рядки.

Читець Вірш «Ой три шляхи широкії».

Диктор: Ти слухав Кобзаря? Ти чув його печаль,

Що піснею лилася з-попід струн?

Горіла, мов зоря, і сяяла, як жар,

Висока пісня кобзаревих дум!

Пісня «Думи мої, думи мої...».

Ведучий 1. Кожного року ми відзначаємо Шевченківські дні, промовляємо найкращі слова вдячності та намагаємося глибше пізнати його талант .

Ведучий 2. Бо безсмертна слава народного поета – патріота.

Ведучий 1. У час війни насправді розкривається потенціал його слів послання

«І мертвим, і живим, і ненародженим...»

Читець «І мертвим, і живим, і ненародженим...»

Ведучий 1. Великий Кобзар і сьогодні незримо присутній у нашому житті, звертається до нас усіх зі своїми безсмертними рядками поезій.

Ведучий 2. Його слова окрилюють нам душу.

В них чиста правда, віра в майбуття.

Ведучий 1. Тож слухайте ви мудрого Тараса,

Борітеся, бо Україна серцю мила й дорога.

Диктор: З домовини, довіку ранимої,

Над владиками світу встаю.

І до вас промовляю, сини мої:

Не проспів Україну мою.

Я прошу тебе, рідний народі:

Не проспи Україну мою.

Ведучий 1. Єднаймося, бо ми – українці.

Ведучий 2. Пишаймося! Бо ми нащадки славного Тараса.

Ведучий 1. Бо ж ради усіх нас, він благав у Господа:

Ведучий 2. Обніміте ж, брати мої,

Найменшого брата –

Нехай мати усміхнеться,

Заплакана мати.

Ведучий 1. Благословить дітей своїх

Твердими руками

І діточок поцілує

Вольними устами.

Ведучий 2. І забудеться срамная

Давня година,

І оживе добра слава

Разом Слава України!

Диктор Це хто сказав, що одлунав акорд

Його пісень – і вже не воскресити?

Неправда, ні! Шевченко – це народ,

І, як народ, він вічно буде жити!

Пісня «Відкриваю Кобзар».

СЦЕНАРІЙ ВИХОВНОГО ЗАХОДУ ДО ДНЯ ВШАНУВАННЯ ГЕРОЇВ НЕБЕСНОЇ СОТНІ «НОВІ ЧАСИ. НОВІ ГЕРОЇ»

Мета: вшанувати пам'ять героїв Небесної сотні, прищеплювати любов до Батьківщини;

-формуванню у здобувачів освіти ціннісне ставлення до України; прав та свобод людини, європейського вибору українців;

-зберегти та донести до учнів об'єктивну інформацію про доленосні події в Україні початку ХХІ століття,

-розвивати в учнів почуття національної самосвідомості та громадянської активності;

-виховувати патріота, громадянина, готового захищати свою Батьківщину.

-сприяти тому, щоб діти усвідомлювали, що необхідно бути гідними громадянами України.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ ЗАХОДУ

Презентація «Нові часи. Нові Герої» (Додаток 2)



Ведучий 1: Герої такі не вмирають,

Вони будуть вічно живі.

Героїв завжди пам'ятають

На небі й на рідній землі!

Звучить мелодія

Заходять 2 хлопці з лампадками, зупиняючись на своїх місцях

(ті, хто розповідатиме вірші)

Ведучий 2: Тим, хто в боротьбі за волю і кращу долю України не дожив до сьогоднішнього дня, спить у незнаних і безіменних могилах — присвячується!

Ведучий 1: Цвіту нашого народу, його славним синам і донькам, які у розквіті сил віддали свою молодість, і, найдорожче, життя – присвячується!

Ведучий 2: Сьогодні ми зібралися тут, щоб в скорботі схилити низько голови перед пам'яттю людей різного віку, яких було вбито у мирний час ХХІ століття, представниками славетного лицарського роду, гідним нащадкам великих прадідів, у чийх жилах пульсує гаряча кров і дух героїчних запорожців.

Звучить гімн

Читець 1: Не люди по Майдану – ангели ходять,

Ці хлопці тілом й духом визначні

Слова в них щирі й красномовні –

Вони Вкраїни славнії сини!

Дякую вам усім звитяжні браття,

Низький уклін від серця до землі,

Ви розпалили не на вулиці багаття,

А в серці кожного жагу до боротьби!

Дякую вам за кожен день й хвилину,

Яку ви на Майдані провели!

Ви захищали весь народ й країну

Від чорної ядучої чуми.

Читець 2: Дякую вам, що ви стояли міцно,

Стояли, бо не знали вороття...

Дякую раненим й загиблим,

Бо не ховали ви від куль свої життя!

Дякую всім, хто був тут на Майдані

Й хто руки свої досі не зложив

Дякую й тим, хто думкою за нами

Хто плакав гірко, вірив і молив...

Дякую серцем і душею,

Я щиро це і палко говорю!

Як крикнуть: «Слава Україні!»

«Навіки слава!» – я завжди скажу!

Ведучий 1: Коли зі сцени повідомили, що в одного загиблого – четверо дітей, у другого – єдина трирічна донечка залишилася круглою сиротою, бо мати померла ще раніше, а третій – ще взагалі не встиг пожити, йому лише 17 років... І тут 50-тисячний Майдан заплакав так по-дитячому пронизливо, як ніби він теж став цією сиротою, що плаче за втраченими батьками...

Ведучий 2: Та раптом люди розступились, до сцени під'їхав автобус та швидка з трунами загиблих героїв. На автобусі не було позначок «Ритуальна служба», «Поховання». Так надписи на цьому автобусі були б недоречні. Бо коли молоді, красиві, сильні, мужні чоловіки, які вчора були поруч, сьогодні лежать у труні, це ніяк не може бути «Ритуал». Це війна.

Ведучий 1: У них були такі мирні професії – як вони могли з такими «ботанічними» навичками опинитися на лінії вогню? Як мабуть посміхався снайпер з цих незграб – ще б пак, йти в атаку з дерев'яними щитами та палицями – це ж так непрофесійно, хіба так вчинить професійний солдат? Хіба вояк буде рухатися по відкритій вулиці Інститутській?

Ведучий 2: Одним з тих хто приєднався до Небесної сотні в ті буремні дні був 22-річний Ігор Костенко, випускник нашого ліцею 2009 року. Він завжди мав активну громадянську позицію. Не надіявся на когось, не ховався за чужими спинами чи сотнею оправдань. Почав із себе міняти цей світ із думкою: «Як не я - то хто ж».

Відео про Ігоря Костенка

<https://www.youtube.com/watch?v=Wn5Hw1zVdWg&t=9s>

Ведучий 2: Ігор дуже любив Україну, був справжнім патріотом своєї Батьківщини, відчував біль своєї держави, вболівав за її долю, підтримував її в боротьбі за свободу і віддав заради рідної землі найцінніше – своє життя.

Ведучий 1: В той же день жертвами стали ще багато осіб.

Навіщо вони йшли вперед? Навіщо? Адже Їм так багато було чого втрачати! Вони пішли на смерть, тому що бути солдатом, це не значить вміти тільки добре стріляти та знатися на тактиці. Бути солдатом – значить не відокремлювати свою особисту гідність від гідності за свою державу. Це значить поважати і любити не тільки те, що є в тобі та на тобі, але й все те, що навколо тебе. Твоя країна. Твоя колиска. Твоя відповідальність.

Читець 3 (Василенко Ігор)

Цілу Україну затуляли ви собою,
Самі беззахисні на площі у вогні.
Ридало небо, рвалося надвоє,
Бо ще не бачило подібної борні.
Так дорого за волю заплатили,
Такий тернистий до свободи шлях,
Небесну сотню зорі освітили,
Щоби безсмертною лишилась у віках.

Ведучий1: Навчитися воювати – нескладно. Проте бути солдатом – це значить мати дух солдата. Солдат без душі – кілер. Солдат з душею – воїн. У війні за незалежність України народилася нова незалежна нація, яка має створити свою незалежну культуру та історію. Ми маємо жити в системі координат, яка зрозуміла для нас. Серед символів, які мають значення та торкаються серця.

Перегляд відео «Хроніка Майдану»

<https://www.youtube.com/watch?v=qa3oDq-ZlOE>

Ведучий 2: Ці душі – світле воїнство, котре постало, наче як з порожнечі. Але насправді воно постало з високих могил нашої древньої землі. Шляхетні воїни давнини переродилися в простих наших сусідів та друзів – студентів, фермерів, підприємців.

Ведучий 1: Ці люди – наша нова аристократія, наша шляхта. Так, вона різна. Часом земельно-груба, часом виховано-тендітна, а часом загибла. Убита скаженими кріпаками та дешевими найманцями. Лицар від найманця різниться

тим, що про нього пишуть поеми, а не плебейські віршики. Про нього мріють шляхетні панянки. За ним плачуть матері. Вони подарували нам все. Віддали все, що мали, і ми не можемо цим знехтувати.

Сценка. Героям Небесної сотні. (Виходять учень, голос мами)

Син: Мамо, чи це вже весна, що квітами (Яворський Богдан)

встелена площа?

Мамо, чом пташка сумна?

А ще вчора співала в віконце.

Мати: Синку, це ще не весна.

А квітами землю встелили,

Бо в рай відлітає душа, а тіло –

В холодну могилу.

Син: Мамо, а може, це сон, і, може,

Зі сну я прокинусь?

Як сонечко за горизонт,

У твої обійми долину?

Мати: Так, моя пташко, ти спиш,

Та більше уже не проснешся.

Спогадом в небо злетиш,

Янголом в сон мій вернешся.

Син: Мамочко, мамо, не плач,

Витри сльозу, посміхнися,

За серце в скорботі – пробач,

Пробач, що не міг я скориться.

Мати: Як же я можу, мій сину,

Гнів в своїм серці носити?

Ти ж моя мила дитина,

Як же без тебе нам жити?

Син: Матусю, поглянь в синє небо –

Це ж очі мої, як у тебе.

Вдивися у жовте колосся –
Це моє, як у батька волосся.
Не плачте за мною у хаті.
Я землю відстояв своєю.

Пісня Скрябіна «Історія»

<https://www.youtube.com/watch?v=I3Nnz47CImA>

Ведучий 2: Здавалось все скінчилося, минуло і більш ніхто не пройде шляхом тих кривавих подій. Та не так склалось, як здавалось.

Ведучий 1: Тисячі українців, що вистояли на Майдані, взявши в руки зброю, вирушили на Схід України, на Донбас, в зону антитерористичної операції, щоб захистити надбання Революції гідності.

Ведучий 2: Ніхто навіть не міг уявити, що у 21 столітті розпочнеться війна між сусідніми народами. Спочатку росія анексувала Крим, а потім російська армія, ховаючись за спинами мирних жителів Донбасу, прикриваючись гаслами про захист російськомовних українців від фашистської хунти, розпочала знищення України зі Сходу.

Ведучий 1: Навколо вибухи, стогін, горе. До нас прийшла війна. Справжня кровопролитна війна. Нас намагаються винищити за бажання мати людську гідність і самим обирати своє життя. Настав той час, коли кожен українець має зробити вибір: або ти станеш рабом, або будеш вільною людиною і житимеш у вільній державі.

Ведучий 2: Цьогоріч удесяте Україна вшановує пам'ять Героїв Небесної Сотні. І вдесяте – в умовах війни з Росією. Нині маємо десятки тисяч полеглих від зброї окупантів. Але щорічно 20 лютого згадуємо наших сучасників, які першими загинули за те, щоб Україна не зникла з мапи світу.

Ведучий 1. Війна змінила не лише українців, а й увесь світ. Трагедія родин загиблих воїнів – це трагедія громади, нашого освітнього закладу й усієї нашої держави .

Ведучий 2. Сумно від того, що гине цвіт української нації. Безстрашні, мужні наші Герої, що віддали своє життя за свободу рідної землі. Вони заслуговують, щоб про них пам'ятали. Пекучий біль, гіркий смуток війни чорним крилом знову торкнувся нашого ліцею...

Ведучий 1. 13 грудня 2022 року в районі міста Межова Дніпропетровської області загинув як Герой Назар ГРАБАР, випускник нашого ліцею, до останньої миті виконуючи свій військовий обов'язок. Охороняючи склади боєприпасів, попав під мінометний обстріл, отримавши осколкові поранення. Лікарі боролися за його життя, але серце воїна Назарія Грабара назавжди зупинилось.

Відео про Назара Грабара

(<https://www.youtube.com/watch?v=dV6P4i4hQEg&t=4s>)

Ведучий 2: А вже 4 грудня 2023 року від рук російських окупантів обірвалося життя ще одного нашого ліцеїста – 28-річного Миколи МЯЛКОВСЬКОГО.

Відео про Миколу Мялковського

(<https://www.youtube.com/watch?v=fWcyWGmLIUM>)

Ведучий 1: Ніколи не проходите байдуже повз могили, пам'ятники, обеліски. Завжди вклоніться пам'яті тих, хто боровся за нас, за наше життя і пам'ятайте про героїв, які живуть разом із нами.

***Читець 4:** (Крисюк Василь)*

Пам'ятайте про тих, що безвісті пропали,

Пам'ятайте про тих, що не встали як впали.

Пам'ятайте про тих, що згоріли як зорі,

Такі чисті і чесні, як повітря прозоре.

Пам'ятайте про них і у праці, і в пісні:

Хай відомими стануть всі герої безвісні.

Ведучий 2: Кожен з них мав свою родину, друзів, свої захоплення, свої нагальні справи... і Батьківщину – одну на всіх.

Ведучий 1: За вільну демократичну Україну боролися за покликом душі, мужньо, як лицарі. За нею, єдину, й полягли. Під прапором стояли, під прапором спочили.

Пісня « Мій лицарський хрест»

Ведучий 2: Ми знаємо, що переможемо. ...

Ведучий 1: Ми вистоїмо, ми подолаємо...

Ведучий 2: Бо ми на своїй, Богом дарованій землі...

Читець 5 (Ніколенко Богдан)

І буде мир, і буде спокій,
Свободи дух підкорить Небеса.
Розпустить коси пава ясноока,
То Україна – то твоя земля!!!
Навіки стихне бій гармат і градів,
І стихне біль поранених сердець.
Лише відлунням київських парадів,
Одягне пава свій вінець...
І буде мир, і буде спокій!!!
У кожному домі і родині.
Лунатиме хвала у небеса високі:
Навіки мир і слава Україні!!!

Ведучий 1: На завершення хочеться сказати: «Люди, бережіть серця свої, щоб не стали каменем! Розбудуйте в душах Божий храм, щоб не повторити великий гріх!». Хочемо подякувати всім присутнім, що разом з нами згадали наших Героїв, Героїв України.

Ведучий 1: Слава Україні!

Ведучий: Слава нації!

Разом: Україна – понад усе!

ВИХОВНА ГОДИНА «ЧОРНОБИЛЬСЬКІ ДЗВОНИ»

Мета: закріпити знання студентів про чорнобильську трагедію, впроваджувати елементи екологічного виховання; розвивати почуття вдячності, вшанування подвигу, комунікативні здібності; виховувати почуття поваги до своєї Батьківщини – України, почуття глибокої поваги до людей, які ціною власного життя та здоров'я захищали Україну від наслідків аварії на ЧАЕС, сприяти розвитку особистості.

Обладнання: проектор, ноутбук; презентація

Оформлення залу: плакат з епіграфом, стіл з вазою у якій квіти перевиті чорною стрічкою, запалена свічка.

Хід проведення заходу

Учень 1: 26 квітня! В ніч із забуття
Йде страшне створіння – атомне дитя.
Суть його безкровна і зіниць нема
І уста безмовні, і душа німа.
Вирвавшись на волю з мороку ночей,
Вже калічить долі і батьків, й дітей
Виродок – створіння ціль страшну таїть
Поглина сумління, душі нам двоїть.
Простяга до серця щупальця страшні
І вселяє муки, муки неземні.
Присипляє мозок посвистом глухим
Стронцієву дозу сипле, наче дим.
26 квітня! Люди не проспійть!
Атомне століття раною горить.

Демонстрація відеофільму: «Чорнобиль. Аварія. Пам'ятай»

<https://www.youtube.com/watch?v=y0gQxYrs7Q8>

Ведучий 1: 26 квітня! В пам'яті українського народу – це день чорнобильського лиха, болю, суму, і забути це й викреслити із нашої пам'яті – неможливо.

Ведучий 2: Чорнобиль. Це назва невеличкого районного центру, що знаходиться в 130 км від Києва. Стародавній Чорнобиль дав свою гірку назву потужній атомній електростанції, будівництво якої було розпочато в 1971 році. В 1983 році вже працювало 4 енергоблоки цієї електростанції із запланованих шести.

Ведучий 1: Але в історію Чорнобиль увійде назавжди, як місто, що дало назву одній з найбільших в історії людства катастроф.

Ведучий 2: Для України, для всіх, хто причетний до трагедії Чорнобиля та її наслідків, час ніби розділювався на дві частини: до 26 квітня 1986 року і після нього.

Ведучий 1: Ту мирну весняну українську ніч на берегах Прип'яті люди ніколи не забудуть. Вона була, як зараз усім здається, найтихішою і найтеплішою. І не сповіщала про біду, проте в ту саму ніч з 25 на 26 квітня відлік часу став уже не мирним, а бойовим і аварійним. Відлік пішов на хвилини і секунди. О першій годині 23 хвилини 40 секунд, коли всі спали безтурботним сном, над четвертим реактором Чорнобильської атомної станції несподівано велетенське полум'я розірвало нічну темряву.

Ведучий 2: «З руїн реактора виривається стовп зловіщого вогню, палаючих шматків графіту. Стовп стрімко, як фантастична ракета, піднявся в небо, освітлюючи корпуси атомної станції, річку з верболозами. Вогняний стовп завмирає на висоті 1.5 км.

Ведучий 1: На вершині його утворилась світла куля, яка наче засмоктує в себе цей примарний стовбур, всередині якого щось рухається, згорається, випростовується, але сам він стоїть над нічною землею, як ялинкова іграшка

блідю вишневого кривавого кольору. Ніч безвітряна і стовп стоїть між небом та землею, наче вагається, куди ж йому пустити свій корінь”.

Демонстрація відеофільму: «Чорнобильська катастрофа, історія про трагедію, яка назавжди закарбувалася в пам’яті»

<https://www.youtube.com/watch?v=UhgXiUf9vX8&t=5s>

Учень 2: Зойкнула Земля чайним криком

– Сину, вбережи і захисти!

Вийшла мати із іконним ликом:

– Йди, синочку, хто ж коли не ти?

Спалахнуло небо, впало крижнем

– Сину, вбережи і захисти!

Вийшла жінка з немовлятком ніжним:

– Йди, коханий, хто ж коли не ти?

Ведучий 2: За покликом рідної землі на захист свого народу першими до палаючого реактора по тривозі прибули пожежники по охороні Чорнобильської АЕС на чолі з начальником корпусу Володимиром Правиком.

Ведучий 1: 23-річний Правик, як потім було встановлено комісією, вибрав найбільш правильне рішення – направив свій загін з 14 чоловік на дах машинного залу, адже в цьому залі знаходились всі турбіни, через нього йшли численні кабелі високовольтної лінії, які від вогню могли б завдати б ще більшого лиха.

Ведучий 2: Незабаром прибуло підкріплення з міста Прип’ять на чолі з лейтенантом Віктором Кібенком. Вступивши у вируюче полум’я, у смертельну небезпеку, якою дихав реактор, пожежники в ту ніч, не шкодуючи ні сил, ні самого життя, виконали присягу на вірність народу України.

Ведучий 1: Вогонь і землю зріднили собою

І кипіла у них під ногами земля

Навіть небо двигтіло од вогненного болю

І тривога палюча долітала здаля.

Ведучий 2: Через 2 тижні після аварії красивий юнак, відважний офіцер Віктор Кібенок помер у московській лікарні, так і не побачивши народженого вже після трагедії молодого дружиною первістка. Тепер про Віктора і його бойових соратників кажуть: був добрим, чесним, сміливим, принциповим, любив сім'ю, друзів, багато жартував. Його улюбленою приказкою була: «Тримайтесь ближче до життя, хлопці».

Ведучий 1: Коли молоді пожежники, котрі першими вийшли на лінію вогню, отримавши смертельну дозу радіації були ще живими, журналісти запитували у них: «У вас була можливість повернутися? Ви могли відступити?» Так, у даній ситуації вони могли тимчасово відійти до підходу підкріплення. Та про це ніхто з пожежників навіть і не подумав, тому що вони – воїни, бійці з пожежею, вони ступили в смертельну радіацію не за наказом командира, а за велінням совісті.

Ведучий 2: Одразу за пожежниками приступили до роботи медики. Швидко зорієнтувавшись в обстановці, надавши першу медичну допомогу визначили межі часу перебування в радіоактивній зоні. Медики працювали цілодобово.

Ведучий 1: Одними із перших зустріли цю біду і працівники зв'язку. У ті напружені трагічні хвилини після вибуху і метал не витримав: пульт централізованого зв'язку «Київ – Прип'ять» замовк. Та вже через 20 хвилин він вже знову заговорив.

Ведучий 2: Міліціонери складали списки жителів Прип'яті і провели організовану евакуацію, люди виїжджали з Прип'яті з надією на повернення до рідних домівок.

Ведучий 1: Наша країна вперше відчула на собі таку грізну силу, як ядерна енергія, що вийшла з-під контролю. Немає, мабуть, в Україні місць, в

яких б не було тих, хто ліквідував наслідки аварії. Це ті, хто захистив світ від страшної біди ціною свого власного здоров'я й життя. Ми схилиємо перед ними голову.

Учень 3: Хвилина мовчання, хвилина мовчання...

Це мить не прощання, а вічне стрічання

Із тими, кого вже не стрінемо ми.

Коли настає хвилина мовчання,

У пам'яті нашої клекочуть громи.

Ведучий 2: Тож давайте помовчимо мить – у пам'ять про тих, хто заснув вічним сном, сказавши своє вагоме слово в цій трагедії.

Хвилина мовчання

Учень 4: Світ з посивілим житом з цвітом і гроном калини,

З вічним дитячим сміхом ще на вустах Батьківщини.

Світ – з лугами, лісами, з ріками і зорею

З чистими небесами над скупаною землею...

І віддали все, що мали життя – що одне в людини,

Вірю, що ви врятували долю моєї дитини.

Ведучий 1: Наслідки вибуху четвертого реактора Чорнобильської атомної сколихнули весь світ. У результаті аварії стався викид величезної кількості радіоактивних речовин з активної зони реактора, які радіоактивною хмарою перенеслися на великі відстані. Забруднення зазнало майже 50 відсотків території України. В життя мільйонів людей увійшли слова радіація, зона, ліквідатор, відселення.

Ведучий 2: На квітучий українській землі з'явилися пусті міста і села, мертвий ліс, до якого не можна підходити, сади з яблуками, насиченими радіоактивною отрутою, вода, яку не можна пити, і навіть повітря, яким дихаємо, стало ворогом.

Ведучий 1: Радіація – невидимий і тому підступний ворог усього живого. Від неї важко вберегтися, захистити себе і природу. Дуже важко кидати свою маленьку батьківщину. Як відомо, і зараз у зоні відчуження проживають люди, їх дуже мало. Та все ж живуть.

Ведучий 2: Обезлюдніли села, де століттями росли жито, виховували дітей. Тепер у селах моторошна тиша. Лише гадюччя і вужі повзають на його околицях. Навколо усе заростає бур'яном.

Учень 5: Ні звуку, ні скрипу, лиш вітер

Гуляє в порожніх оселях...

Ще треба й таке пережити –

Безлюдні покинуті села.

Було село. Тепер села немає.

Там річка омивала береги

І люди там жили,

Тепер і їх немає –

Роз'їхались по світу хто куди...

Ведучий 1: Доля нашої днини після Чорнобильської катастрофи сумна і нелегка, та все дається в порівнянні. Наше щастя в тому, що ми живемо, що ті, що могли ніколи не народитися після 1986 року народились, живуть, і вчаться, і творять прекрасне.

Але наше сьогодення, війна у нашій країні, яку розв'язав страшний агресор, знову серце щемить болем за загиблими на війні, та стає страшно, адже вже вкотре нам загрожують ядерною зброєю.

Ведучий 2: Нелюди, які розпочали війну і посилають на смерть своїх воїнів, погрожують нам, а своїх не повідомили і не навчили про можливі наслідки.

Демонстрація відеофільму: «Як окупанти зруйнували Чорнобильську зону і як вона їх покарала»

<https://www.youtube.com/watch?v=WfxWz0dlfQU>

Ведучий 1: Проходять роки після аварії на ЧАЕС, а біль не вщухає, тривога не покидає людей, пов'язаних із скорботним часом ядерного апокаліпсиса. Чорнобильська біда надовго залишиться у нашій пам'яті. Ще довго ми будемо відчувати на собі її наслідки, ще довго чутимемо її дзвони. Вони лунатимуть за тими, кого вже немає, кого не стане завтра, хто заплатив за чиюсь помилку своїм здоров'ям, життям.

Ведучий 2 І уже ні сина, ані мужа.

Лиш розверсті зоряні поля...

Та пліч-о-пліч стали біль і мужність.

Дух і воля. Небо і Земля.

Ведучий 1: Доземно схиляємося в подяці перед ліквідаторами цієї страшної аварії. Перед живими, перед пам'яттю померлих.

Ведучий 2: Хай залишиться у минулому й ніколи не повториться жах чорнобильської катастрофи. А пам'ять про ті події навчить нас цінувати мир, спокій і процвітання.

Учень 6: Втішайся радістю життя,

Воно на мить коротку схоже.

Бо хто пішов у небуття,

Радіти вже цьому не може.

Співай, втішайся і живи,

Цінуй усе, що випадає.

На хвилях радості пливи,

Бо щастя більшого немає,

Ніж те, що є у світі ти,

І неповторна, і єдина.

Тому живи, радій, лети,

І пам'ятай, що ти – людина!

Щоденник ВІЛЬНОЇ ЛЮДИНИ

Формування національної
ідентичності здобувачів освіти в
умовах війни



ПРОГРАМА ЗАХОДІВ ЩОДО СМИСЛОВОГО ПОЄДНАННЯ ЦІННОСТЕЙ УХВЛ

- Будь вільним
- Будь українцем
- Будь лідером
- Твори добро

Бучацький ліцей імені Святого Йосафата

ЩОДЕННИК ВІЛЬНОЇ ЛЮДИНИ

Програма з формування національної ідентичності здобувачів освіти в умовах війни із смисловим поєднанням цінностей УХВЛ

(для здобувачів освіти 8-11-х класів)

Левкович Б. Б., заступник директора з виховної роботи Буцацького ліцею імені Святого Йосафата Буцацької міської ради, керівник гуртка Буцацького ЦДЮТ «Сузір'я» «Об'єднані волею»

I. ТЕМА. ЩОДЕННИК ВІЛЬНОЇ ЛЮДИНИ *(Програма з формування національної ідентичності здобувачів освіти в умовах війни із смисловим поєднанням цінностей УХВЛ)*

Програма складається із дев'яти виховних заходів та щоденника, в якому здобувачі освіти можуть записувати свої враження, емоції та переживання, отримані від участі в тому чи іншому заході. Даний щоденник розрахований на те, щоб зберегти ментальне здоров'я учнів в умовах війни.

II. АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОГРАМИ

В умовах повномасштабної війни та тимчасової окупації українських територій питання національної ідентичності українців, зокрема здобувачів освіти, є надзвичайно важливим завданням, адже війна призвела до значних змін у свідомості українців. Вона посилила почуття національної ідентичності та гордості, а також об'єднала українців у боротьбі за свою країну. Формування національної свідомості здобувачів освіти є важливою складовою процесу становлення їхньої особистості як громадян України. Національна свідомість – це почуття належності до певної нації, її культури, традицій, історії, і варто зазначити, що вона включає в себе такі компоненти, як: знання про свою країну, її історію, культуру, мову, традиції; почуття гордості за свою країну, її досягнення; прагнення до участі в житті своєї країни, її розвитку.

Діти та підлітки особливо потребують уваги у ці складні часи випробувань. Не отримуючи підтримки від батьків, педагога, навколишнього оточення, вони «втікають» у світ онлайн, який разом із перевагами має і ризики. Важливо працювати над тим, аби учасники освітнього процесу

здобували нові навички самодопомоги та піклування про ментальне здоров'я людей поруч. Також важливо створювати простір на базі молодіжних організацій, об'єднань, гуртків, де дитина отримує психоемоційну підтримку через неформальну освіту: творчі заняття, пізнавальну діяльність, взаємодію з іншими дітьми та дорослими.

Таким чином, важливо формувати психологічно емоційно стійку особистість, патріота своєї землі. Формування національної ідентичності має опиратися на:

- історичну правду,
- історичну пам'ять,
- національні ідеали,
- національну гідність,
- національну самосвідомість,
- патріотизм.

Усі ми прагнемо щастя та успіху для наших дітей. Усі ми хотіли б, щоб у суспільстві панували здорові стосунки, взаємоповага та співпраця. Підґрунтям для цього мала б стати якісна і доступна для кожного освіта.

III. МЕТА ПРОГРАМИ:

Виховання творчої, соціально активної особистості, психологічно стійкої до викликів суспільства, здатної до максимального саморозвитку й самореалізації.

IV. ЗАВДАННЯ ПРОГРАМИ:

- розробка виховних заходів із формування цінностей УХВЛ та збереження ментального здоров'я;
- створення Щоденника вільної людини, що включає інтерактивні завдання відповідно до цінностей УХВЛ;
- забезпечення умов для самореалізації особистості відповідно до її здібностей, суспільних і власних інтересів, формування нею власної світоглядної позиції;

- формування національної свідомості та національної гідності, виховання любові до рідної землі, родини, свого народу, мотивування стійкого бажання працювати задля розвитку держави, готовність її захищати;
- забезпечення збереження і зміцнення фізичного, психологічного та духовного здоров'я здобувачів освіти;
- забезпечення духовної єдності поколінь, ствердження принципів загальнолюдської моралі, виховання поваги до батьків, людей старших за віком, культури та історії рідного краю.

V. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ:

- результатом впровадження заходів програми є сформовані у здобувачів освіти морально-духовні, національно-патріотичні цінності, здобутий досвід громадянської поведінки через участь у суспільній діяльності, здоровий спосіб життя.

VI. ОПИС НАЯВНОГО І НЕОБХІДНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДЛЯ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ

- екран, проектор, ноутбук, мобільні телефони, музична колонка;
- кольоровий папір, ножиці, ватман, кольорові олівці, маркери;
- олівці, кольорові стікери, аркуші А4;
- щоденник;

VII. ПЛАН ВИХОВНИХ ЗАХОДІВ ДЛЯ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ **СЦЕНАРІЙ ВИХОВНИХ ЗАХОДІВ ДЛЯ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ:**

1. Година спілкування «Людина приречена бути вільною» (*Бути вільною людиною*)
2. Усний журнал «Мудрість тисячоліть. Бути українцем» (*Бути українцем*)
3. Подорож «Активні громадяни» (*Бути активним громадянином*)
4. Година спілкування «Ми прийшли на землю, щоб знайти любов» (*Любити*)
5. Година спілкування «Мислити творчо – шлях до відкриттів» (*Мислити*)
6. Година спілкування «Мрії мають право на життя» (*Бути господарем*)

7. Година спілкування «Пріоритети справжнього українця» (*Бути лідером*)
8. Бесіда «Поглянь уважно навкруги» (*Бути відкритим суспільством*)
9. Година спілкування «Щоб стати успішною нацією, треба усвідомити цінність власної держави» (*Бути успішною державою. Бути учасником демократичної спільноти народів*)

VIII. ВИКОРИСТАНІ ЛІТЕРАТУРНІ ДЖЕРЕЛА

1. <https://naurok.com.ua/prosvitnicko-vihovniy-zahid-z-elementami-treningu-lyudina-prirechena-buti-vilnoyu-104084.html>
2. <https://naurok.com.ua/trening-dozvol-sobi-buti-schaslivim-365042.html>
3. <https://naurok.com.ua/vihovna-godina-gorde-im-ya---ukra-nec-305284.html>
4. <https://naurok.com.ua/vpravi-ta-igri-dlya-rozvitku-uvagi-pam-yati-mislennya-y-uyavi-molodshih-shkolyariv-na-urokah-movi-materiali-z-dosvidu-roboti-vchitelya-pochatkovih-klasiv-45903.html>
5. <https://vseosvita.ua/library/fizicni-ta-psihologicni-vpravi-na-rozslablenna-dla-ditej-pid-cas-vijni-558551.html>
6. <https://vseosvita.ua/library/tema-my-ukraintsi-chest-i-slava-nezlamnym-rozrobka-do-pershoho-uroku-2022-2023-roku-580089.html>
7. <https://vseosvita.ua/library/vihovna-godina-so-oznache-butigromadaninom-svoei-derzavi-417660.html>
8. <https://www.tviysvit.com.ua/10-faktiv-pro-liubomyra-huzara-ta-ioho-naikrashchi-vyslovy-i-tsytaty/>
9. Блаженніший Любомир. Думки у спадок/ упор. Ольга Гнатишин. – Львів: Свічадо, 2019.- 112 с.
10. Збірник матеріалів конференції УХВЛ
11. Навчіться жити щасливо./ Р. М. Ваврух – Т.: Осадца Ю.В., 2018.- 184 с.
12. П'ять мов любови для неodrужених/ пер.з англ.О. Фешовець.- Лбвів: Свічадо, 2018. – 224 с.
13. Програма патріотичного виховання учнівської молоді «10 кроків до патріота»
14. Українська Хартія вільної людини

IX. ДОДАТОК 1. СЦЕНАРІЙ ВИХОВНИХ ЗАХОДІВ ДЛЯ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ

ДОДАТОК 2. ЩОДЕННИК ВІЛЬНОЇ ЛЮДИНИ





СЦЕНАРІЇ ВИХОВНИХ ЗАХОДІВ ДЛЯ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ

1. Година спілкування «Людина приречена бути вільною» (Цінність «Бути вільною людиною»)

Мета: популяризація української Хартії вільної людини для формування національної ідентичності здобувачів освіти в умовах війни.

Обладнання: екран, проектор, ноутбук, мобільні телефони, кольоровий папір, ножиці, ватман, кольорові олівці, маркери

Хід заходу

Вступне слово. Свобода. Незалежність. Воля... Бажаний стан, омріяні відчуття. Вперше дитина хоче бути незалежною, коли відпускає руку дорослого і урочисто проголошує: Я сам. Потім формується потреба мати власну точку зору, ще пізніше фінансову незалежність. Так відбувається становлення

особистості. Життя прекрасне тому, що під час нього перед кожним із нас відкривається практично море різноманітних можливостей. Історія людства повниться історіями того, як одні люди починали своє життя в глушині і в злиднях, а потім ставали дуже розумними, багатими і впливовими, сягали висот у суспільному житті і змушували багатьох оточуючих людей їм заздрити. Головною причиною і навіть мотивом досягнення настільки бажаного для людей успіху у всі часи була свобода, завдяки їй, і тільки їй справжній успіх став досяжним і суттєвими.

Свобода і воля: так багато значень. Коли тебе запитують «Чи ти вільний?», ти, напевно, відповіси: «Так, вільний!», а подумки додаш: «...мене ж ніхто за ґратами не тримає».

Скажіть, а ви вільні?

Відповіді дітей

Академічний тлумачний словник української мови (1970–1980) дає такі визначення слова «вільний»:

ВІЛЬНИЙ, а, є.

1. Ніким не гноблений, не поневолюваний; незалежний, самостійний. Він [Теокрит] казав «нема рабів Божих», – єсть і повинні бути люди, вільні «тілом і духом» (Леся Українка, III, 1952, 728); Гордо встає Україна, вільна від краю до краю (Любомир Дмитерко, Вітчизна, 1948, 16).

2. Який перебуває на волі, позбувшись пут, ув'язнення і т. ін. Лис скрутився, А мужик розтяв лиш шнур. Чувшись вільним, лис за курку Та й махнув, куди видать (Іван Франко, XIII, 1954, 269);

// Який звільнився від певних обов'язків. Ось він мчить додому – вільний, скінчивши гімназію (Панас Мирний, I, 1954, 344); Уже він все зробив і знову стояв вільний (Олесь Гончар, III, 1959, 28).

// Який не був у рабській, кріпосній і т. ін. залежності. Розказує було мені [матуся], прядучи, казки, як наші батьки вільними козаками по Дніпрі жили (Марко Вовчок, I, 1955, 263);

Вільний козак – про людину, яка вважає себе ні від кого не залежною.

3. Який не терпить обмежень, не піддається їм; свободолюбний.

4. Який нічим не обмежується, якому ніхто, ніщо не заважає.

// Якому ніщо не стоїть на перешкоді, якого ніщо не стримує.

Робота з інтернет-ресурсами

Знайдіть в Інтернеті тлумачення словосполучення «вільна людина» в період від 2000 р.

Діти працюють з Інтернетом, оголошують результати пошуку

Чи змінилося значення слова?

Відповіді дітей

У 20-ту річницю референдуму за незалежність України відомими інтелектуалами та громадськими діячами у відповідь на звернення трьох традиційних українських церков (Української православної церкви Київського патріархату, Української греко-католицької церкви та Української православної церкви Московського патріархату) було створено ініціативну групу – об'єднання «Першого грудня». В основу програмних документів закладена декларація, яка містить базові принципи для об'єднання українського народу, та Хартія Вільної Людини, яка відтворює життєві орієнтири для нашого суспільства.

Сьогодні я запропоную вам детальніше дізнатися про цей документ. Він допомагатиме нам краще зрозуміти хто ми є, а також зможемо використати його для вивчення свого внутрішнього світу. Як саме? На основі Української Хартії вільної людини було розроблено «Щоденник вільної людини», який ми з вами будемо вести під час наших годин спілкування.

Ведення щоденника допомагає людині позбутися тривоги, якщо у неї буває напружений період у житті. Ведення щоденника є важливим способом записувати історії повсякденного життя сьогодні для майбутніх поколінь. Записуючи на сторінках щоденника цим самим ви зможете зняти стрес, зберегти цінні спогади, написати про історичні події, які відбуваються, і просто провести свій час.

Наша Хартія має в собі три прості думки – Три наріжні камені.

Перше. Відповідальність за своє життя, а отже, його успіх, добробут і щастя нікому не може бути переданою. Ми самі несемо відповідальність за себе.

Друге. Мораль і духовні цінності не можуть бути відкладеними на завтра. Вони завжди потрібні сьогодні.

Третє. Ми будуємо те, що уявляємо, а отже, від глибини, масштабу і творчого хисту нашої уяви залежить наше майбутнє.

Хочу зазначити, що Хартія вільної людини має свої принципи:

- Бути вільною людиною;
- Бути українцем;
- Бути активним громадянином;
- Любити;
- Мислити;
- Бути господарем;
- Бути лідером;
- Бути відкритим суспільством;
- Бути успішною державою;
- Бути учасником демократичної спільноти народів.

Про кожну з них ми з вами поговоримо детальніше та розкриємо ширше про що говориться в Українській Хартії вільної людини.

Ось послухайте притчу:

Одна людина не мала, що втрачати, тож цим пишалась і вважала себе вільною.

«Мені нічого утрачати!» – говорила вона.

Якось вона захотіла побачити себе. Поглянувши на чисту поверхню озера, вона дуже здивувалася, тому що вода відображала тільки небо і хмари.

«А де ж я?» – розлютилася людина.

«А тебе немає», – відповіло озеро.

Чому таку відповідь дало озеро?

Відповіді дітей

У мене на столі лежать паперові птахи чотирьох кольорів, візьміть який вам до вподоби.

Таким чином ми поділилися на чотири групи.

Завдання : 1-2 групи – намалювати «вільну людину»;

3-4 групи – у віршованій формі описати «вільну людину»

Обговорення виконаної роботи.

Добре, молодці, а зараз ми з вами проведемо вправу продовж думку **«Бути вільною людиною – це...»**

Я бажаю вам бути вільними. Усі люди створені вільними. Найвагоміше право людини, отримане кожною від народження. Бути вільною – це не лише зовнішня ознака яка об'єднує усіх нас за правами, але й внутрішній духовний вибір.

Вчитель: Нині у нас дуже непростий і навіть жорстокий час. Він вимагає від людини знань, дієвості, компетентності, сили волі, наполегливості, цілеспрямованості.

Але, на жаль, втрачають свою цінність такі людські поняття, як гідність, честь, добро, совість, краса.

Поступово вимиваються загальнолюдські моральні цінності, такі як співчуття, добро, людяність, щедрість.

Девізом багатьох людей стала фраза «Це не моя справа».

Пасивність, байдужість опанували мозком, серцем, душею...

Чи легко залишатись людиною в наш час? *(Відповіді учнів)*

Демонстрація відео «Бути вільним»

<https://www.youtube.com/watch?v=kE6i3JEvpJw>

Обговорення

Як ви вважаєте, історія Олеся Гончара повторюється у сучасних подіях нашої української історії? Як ви розцінюєте вчинки наших відважних Захисників ЗСУ? *(Обговорення)*

На сторінках нашого щоденника, ви зможете ознайомитися із висловами відомих людей, про поняття волі, а також, відсканувавши QR-код переглянути

цікаві відео на дану тему. Запишіть основні почуття, які наповнювали ваше серце під час перегляду відео «Україна Народжені вільними»

Італійський священнослужитель Франциск Асинський який жив у XIII ст., незважаючи на те, що був із багатой купецької сім'ї, присвятив своє життя догляду за прокаженими і бідними. І навіть перебуваючи на смертнім одрі, він, хворий, і майже сліпий, не переставав дякувати Творцеві за все створене.

Порівняймо дуже короткий життєвий шлях видатних людей і той слід, який вони залишили по собі. Т. Шевченко, Б. Грінченко та В. Стус прожили по 47 років, М. Коцюбинський – 49, Леся Українка – 42, а В. Симоненко – лише 28.

Проте вони живуть серед нас своїми творами. Вони зробили крок у безсмертя.

Чи потрібні нам усі скарби світу в обмін на життя?

Якщо ми хоча б час від часу ставитимемо перед собою це запитання – почнемо замислюватись над сенсом життя та його цінністю.

Прийде час, коли ми залишимо по собі сліди. Якісними вони залишаться в пам'яті? Як згадають близькі, рідні, знайомі?

Тож треба і зрозуміло, що наше життя має бути наповнено сенсом не проживати життя тільки для самого себе, бути не байдужими до плину життя, подій життя, наші душі повинні відчувати свою палітру фарб життя і жити наповнено, хвилююче, без байдужості.

Бо ми – неповторні особистості, активні творці свого життя, ми пануємо над подіями, нам кожному вирішувати, як діяти в тій чи іншій життєвій ситуації, якою дорогою – добра чи зла – проходити, вибирати і вирішувати... Бо кожен з нас – ЛЮДИНА!

І за кожний прожитий день хай у нашій серці народжуються такі слова:

Я дякую тобі, Життя!

За все, що тішить і леліє,

За небо синє у житах,

За те, що люди на Землі є.

Смирено дякую за все:

За дощ, за бурю, за негоду,
За все, що доля принесе,
За просто бути – слава Богу!

Тож дякуймо за все нашому Творцеві, просімо у щоденних молитвах та думках опіки для наших захисників, які відчайдушно борються за нашу з вами волю та свободу та власним прикладом показують нам її цінну. Не марнуймо дні нашого життя на безглузді вчинки, проживімо його так, щоб після нас залишився яскравий слід, вартий наслідування.

Проаналізуйте сторінку щоденника на тему цінності «Бути вільною людиною». Та запишіть свої думки та враження.

2. УСНИЙ ЖУРНАЛ «МУДРІСТЬ ТИСЯЧОЛІТЬ. БУТИ УКРАЇНЦЕМ»

(Цінність УХВЛ «Бути українцем»)

Мета: виховання в здобувачів освіти внутрішньої свободи та поваги до держави, любові до Батьківщини, національної свідомості, гідності, усвідомлення приналежності до рідної української землі, українського народу, гармонійне виявлення патріотичних почуттів; розвивати у дітей прагнення бути свідомим громадянином України, її патріотом; формувати моральні пріоритети, які визначають людину найвищою цінністю; сприяти вихованню високих морально-етичних якостей, виробляти активну життєву позицію.

Хід заходу

Вчитель: Рідний край, рідна земля, Батьківщина, Україна... (Слайд 1) Які це прості і разом із тим прекрасні і святі для нас слова! Україна для кожного з нас – це Батьківщина, яка подібна до величезного дерева, на якому не порахувати листя. І усе, що ми робимо доброго, додає йому сили. Але будь-яке дерево має корені. Без коренів його повалив би навіть несильний вітер. Корені живлять дерево, зв'язують його із землею. Корені – це те, чим ми жили вчора, рік тому. Це наша історія. Ми – свідки історії, історія – це ми... Україна має нелегку і драматичну історію. Майже протягом всього свого існування їй

доводилося вести боротьбу проти чужеземного поневолення. Тому в історії України – безліч спустошливих нападів і завоювань, жорстокого пригноблення та страждань. Незважаючи на всі труднощі, які довелося пережити українському народу, він вистояв, зміцнів, бо дух патріотизму за Вітчизну ніколи не залишав його. Минали роки, століття... І ось злинули у небо синьо-жовті знамена, а з мільйонів сердець вирвалось на волю жадане: «Ще не вмерла Україна». З'явився свій герб – тризуб. (Слайд 2) Тільки віра в світле майбутнє допомогла нам встати з колін, скинути рабські кайдани і на весь світ сказати, що ми є нація, яка ніколи не зникне.

Зараз ми також живемо у непростий час – час змін. Події в Україні останнім часом тривожать та не залишають байдужими жодного громадянина країни. Але ми сильна нація, безстрашні захисники, нескорені патріоти своєї держави і це дає кожному з нас право стверджувати: ми переможемо, бо це наша країна, наш народ і ми пишаємось тим, що маємо горде ім'я – українці! Отже тема нашого сьогоднішнього заходу «Горде ім'я – українець!» (Слайд 3)

Я – українець, моя Батьківщина – Україна, моя земля – українська, мій рід – український. Як важливо зрозуміти ці прості формули для кожного з нас. Потрібно бути українцем не в документі, а тілом і душею! Бути Українцем – це значить бути відповідальним і нести відповідальність, готовність захищати її територію, ідеали, працювати на її розвиток і процвітання, вчитись, удосконалювати свою майстерність, шанувати традиції, звичаї, мову, культуру.

А зараз подивіться уважно відео

<https://www.youtube.com/watch?v=Xg-F2NeZeX4>

Гра «Продовж речення» Я українець, тому що....

Ваше завдання на сьогодні – показати наскільки ви знаєте країну, в якій живете, наскільки ви знаєте історію, традиції та звичаї свого народу, людей, які внесли значний вклад в розвиток і становлення нашої держави.

Прочитайте уважно вірш Олександра Клімашевського *«Я гордий тим, що народився українцем»*. Проаналізуйте його.

Я гордий тим, що народився українцем,

У мальовничім, журавлинім краї,
І що співучу українську мову
Своєю рідною й святою називаю,
Що кожен день ходжу по цій землі,
Де мої діди й прадіди ступали,
По тій землі, де київські князі
Державу славну заснували...
«Я гордий тим, що народився українцем...»

Сьогодні ви будете виконувати різні завдання, тому кожному з вас хочу побажати, щоб на цьому заході ви були:

- У – уважними
- С – сміливими
- П – прогресивними
- І – ініціативними
- Х – хоробрими
- У – успішними

Інакше кажучи, я бажаю вам **успіху!** (Слайд 4)

«Без минулого немає майбутнього» так говорить народна мудрість. Кожен українець повинен знати історію своєї країни. А чи добре ви знаєте свою країну ми зараз перевіримо у ході вікторини. Уважно слухаємо запитання і даємо відповіді.

Вікторина

1. Кого вважають батьком української історії?

- А) Дмитро Яворницький;
- Б) Михайло Грушевський;
- В) Богдан Хмельницький.

2. Хто був першим гетьманом козаків?

- А) Дмитро Вишневецький;
- Б) Іван Мазепа;
- В) Богдан Хмельницький.

3. Якому уславленому гетьману стоїть пам'ятник на центральній площі Києва?

А) Іван Мазепа;

Б) Богдан Хмельницький;

В) Іван Виговський.

4. З його іменем пов'язана найгероїчніша доба в літописі Запорізької Січі.

Упродовж 20 років він не покладав ратної зброї, проявляючи надзвичайний військовий хист, завзято відстоюючи козацьку волю, давні запорізькі звичаї і цілковите самоврядування України. Цього славного лицаря 15 разів обирали кошовим отаманом чого споконвіку не було на Запоріжжі. Розповідають, що саме він диктував листа турецькому султану Магомету IV на славнозвісній картині Рєпіна «Запорожці пишуть листа турецькому султану».

Назвіть ім'я цього славетного лицаря Запорізької Січі. (*Іван Сірко – кошовий отаман*)

5. У Т. Шевченка було три таланти. Перші два всім відомі: поет і художник. А який був його третій талант? (*Співак, який володів прекрасним голосом*).

6. Який музичний твір був першою українською національною оперою? (*«Запорожець за Дунаєм» С. Гулака-Артемовського, написаний в 1863 році*).

7. Цей князь на противагу батькові та дідові, не любив воювати. Він прагнув більше сидіти в Києві й клопотатися мирними справами, він славився великою любов'ю до книг, до науки, культури. За його правління культура Русі, прилучена до досягнень християнської цивілізації розкрилася в усій повноті і багатстві, а Київ став одним із найкультурніших і найкрасивіших міст Європи. За часів його князювання численні церкви, монастирі стали осередками науки, культури, освіти. Він - онук княгині Ольги. Назвіть цього князя. (*Ярослав Мудрий*)

8. Перший президент незалежної України (*Кравчук*)

9. В якому році і коли суверенна Україна ввела свою грошову одиницю? Як вона називається? (*Грошова одиниця – Гривня. Введена в обіг 2 вересня 1996 року.*) (Слайд)

10. У якій півкулі знаходиться на карті наша Батьківщина? (У східній).

11. Які країни межують з Україною на півночі? (Білорусь).

12. Коли країна проголосила свою незалежність? (24 серпня 1991 року).

13. Яка українська співачка виграла конкурс Євробачення?

Гра « Міста України» Учні кожної групи витягують по три літери, на яких пишуть назви міст України.

«В»: Вінниця, Володимир-Волинський.

«К»: Київ, Канів, Кременчук, Кривий Ріг, Керч, Каховка.

«Х»: Херсон, Харків, Хмельницький.

«Т»: Тернопіль, Тростянець, Трускавець.

«М»: Миколаїв, Миронівка, Мукачеве.

«С»: Севастополь, Сімферополь, Скадовськ, Суми.

А зараз уявіть собі, що ви сьогодні працюєте в рекламному агентстві і вам потрібно терміново зробити рекламний проект «Я люблю Україну». Над створенням проекту будуть працювати учні двох груп.

Завдання І групи. З маленьких паперових сердечок викласти контур України і на кожному сердечку, використовуючи прикметники, написати яка наша країна, наприклад: вільна, незалежна, суверенна...

Завдання II групи: зробити рекламу нашої країни для народів інших держав.

Притча «Про юнака і щастя»

Зараз я пропоную вам послухати притчу про юнака і щастя.

Щастя бродило світом і робило те, що йому і слід робити – виконувало бажання всіх людей, які зустрічалися йому на шляху. Одного разу Щастя через необачливість провалилося в яму і не змогло вибратися. До ями підходили люди і загадували свої бажання, а Щастя, природно, виконувало їх. Одного дня

до ями підійшов юнак. Він подивився на Щастя, але не став нічого вимагати, а просто запитав:

– Щастя, а чого тобі хочеться?

– Вибратися звідси, – відповіло Щастя.

Хлопець допоміг йому вибратися і пішов своєю дорогою. А Щастя побігло за ним.

Отож, не будемо шукати якогось примарного щастя. Нехай воно саме знайде кожного з нас і нашу країну, і завжди буде поруч.

3. ПОДОРОЖ «АКТИВНІ ГРОМАДЯНИ» (Цінність УХВЛ «Бути активним громадянином»)

Мета: формувати в учнів активну громадську позицію, поглибити знання про поняття «громадянин»; розвивати прагнення бути свідомими громадянами своєї держави; виховувати відповідальне ставлення до обов’язків людини-громадянина, бажання своїми стараннями розбудовувати Україну та гордитися своєю Батьківщиною.

Хід заняття

Сьогодні ми з вами відправимося у подорож із назвою «Активні громадяни», адже як ви знаєте третій принцип Української Хартії вільної людини – **Бути активним громадянином.**

Як ви думаєте, що означає поняття «активний громадянин»?

-Щоб бути активним громадянином, слід насамперед усвідомити, що державність і демократія – це не лише політичні, але й духовні цінності.

-Бути активним громадянином означає підтримувати іншого у захисті його прав, бо це – наші спільні права.

-Бути активним громадянином означає виявляти ініціативу задля добра свого дому, сусідства, місцевої громади чи всієї української спільноти.

-Бути активним громадянином означає з особливою увагою ставитися до будь-яких спроб (насамперед влади) порушити чи обмежити людські права. Завтра ті, хто порушують права вашого сусіда, можуть узятися за вас.

-Бути активним громадянином означає усвідомлювати життєву необхідність демократичного розвитку держави. Демократія, як і будь-який політично-суспільний витвір людини, існує лише там, де є переважна більшість людей, здатних її захищати і водночас їй підпорядковуватися.

-Бути активним громадянином означає не усуватися від політичного життя, а робити політичний вибір, навіть обираючи між недосконалими політичними силами, втім діючи по совісті і дбаючи про зміни в житті країни.

А зараз давайте разом подумасмо і складемо перелік добрих справ нашого класу. *Діти пропонують перелік справ, які будуть включені у план роботи класного колективу.*

Вправа «Громадянин України»

Мета: допомогти учасникам зрозуміти суть поняття «громадянин» та його основні характеристики

Обладнання: зображення чоловічка, кольорові стікери.

Хід вправи:

Чи кожен, хто проживає на Україні, може називатись її громадянином? Що дає нам право вважати себе громадянином України? Народившись в Україні, людина офіційно стає її громадянином, коли отримує свідоцтво про народження, а в ньому запис: «Громадянин України». Такий же запис буде перенесено і в паспорт. Та хіба цього вистачає, щоб гідно нести звання «Громадянин України». Як ви думаєте, якими рисами повинен володіти справжній сумлінний громадянин? (учні пишуть свої думки на стікерах та приклеюють навколо зображення чоловічка-громадянина).

Як багато ви написали рис. Та яка риса є найголовнішою? Давайте для цього з'ясуємо суть поняття «громадянин». Громадянин – це людина, яка є постійним мешканцем конкретної держави, яка має права, встановлені державою і яка виконує обов'язки перед державою.

Отже найголовнішою рисою громадянина є знання своїх прав і виконання обов'язків перед державою

Кого із відомих українців ви знаєте і вважаєте їх вчинки гідними наслідування?

Рефлексія «Палітра емоцій»

Хід вправи: Із поданого переліку потрібно вибрати три слова, які відповідають вашому настрою в цю хвилину. А також не забувайте про сторінки свого щоденника та із впевненістю розкажіть йому про свій настрій.

Слова для вправи: замріяність, співчуття, захоплення, спокій, переживання, радість, легенький смуток, журба, розчарування, світла печаль, умиротворення, інше.

4. ГОДИНА СПІЛКУВАННЯ: «МИ ПРИЙШЛИ НА ЗЕМЛЮ, ЩОБ ЗНАЙТИ ЛЮБОВ» *(Цінність «Любити»)*

Мета: - популяризувати основоположні цінності УХВЛ;

- розкрити суть цінності «Любити»;

- виховувати почуття любові, доброти, толерантності, поваги.

Хід заняття

Слово «любов» для будь-якої людини є надзвичайно особливим. І незважаючи на те, що ми різні, воно має у нашому розумінні багато спільних рис. Тому прошу подумати, а з якими словами у Вас асоціюється слово «любов». Відповіді: (вірність, благодійність, справедливість, духовність, повага, відповідальність, толерантність, довіра, моральність, відданість, компроміс).

Любити – це давати те, чого інший найбільше потребує навіть тоді, коли він цього найменше заслуговує. Так полюбив нас Бог. Він віддав Того, Кого кожен із нас потребував найбільше – нашого Господа Ісуса Христа. Він нас знайшов і доказав Свою любов через дорогоцінну жертву, щоби ми могли вчитися від Нього любити.

Любити – означає дарувати частину себе, безумовно. Якщо ти хочеш отримувати любов, то тобі потрібно тільки дарувати її. І чим більше ти

даруватимеш, тим більше отримуватимеш. Любов схожа на бумеранг, вона завжди повертається назад. Можливо, не завжди від тієї людини, якій ти її даєш, але вона все одно до тебе повернеться. І повернеться сторицею. При цьому важливо пам'ятати, що запас любові у тебе необмежений. Ти не втрачаєш її, коли даруєш. І єдиний спосіб втратити любов – це не віддавати її іншим.

Одна з причин, чому люди рідко відчують любов – вони чекають, коли їх спочатку полюбить хтось інший. Але це схоже на музиканта, який говорить: «Я буду грати музику, тільки коли люди почнуть танцювати». Або чекати від багаття тепла, не поклавши туди дров.

Справжня любов беззаперечна, вона нічого не просить взамін. Вона не терпить бартеру. Таємна формула щасливих стосунків на все життя в тому, щоб завжди звертати увагу не на те, що ти можеш взяти, а на те, що ти можеш дати. «Любов – це єдиний скарб, що помножується, це єдиний дар, що росте тоді, коли його роздають» (Б. Ферреро «Коло радості»).

Послухайте притчу Бруно Ферреро «Коло Радості»

Одного дня селянин, який жив неподалік від обителі, підійшов до монастирської брами й енергійно застукав у неї своєю мозолистою рукою. Коли воротар відчинив, чоловік, усміхаючись, показав йому великий кетяг соковитого винограду:

– Брате-воротарю, – сказав селянин, – знаєте, кому хочу подарувати цей чудовий виноград?

– Може, настоятелеві або комусь із старших отців монастиря?

– Ні! Вам!

– Мені?! – монах із радості аж почервонів.

– Хочете дати його саме мені?

– Авжеж! Тому що ви зі мною поводитися як приятель і завжди допомагали мені, хочу, щоб ви поласували цим виноградом. Монах-воротар поклав виноград на тарілку і поставив її на стіл. Він довго-довго дивився на нього. Який гарний і смачний виноград! Та ось у нього майнула думка: «Чому не занести цей кетяг настоятелеві, щоб і його втішити?» Він узяв тарілку з

виноградом і поніс до настоятеля. Настоятель і справді щиро зрадів. Але пригадав собі, що в монастирі живе старий та хворий монах, і подумав: «Занесу йому цей виноград. Нехай він хоч трохи потішиться». І кетяг винограду потрапив до келії хворого монаха. Але надовго він там не затримався. Хворий подумав, що виноград, напевно, сподобається кухареві, який цілий день працює, і передав виноград йому. Але кухар послав його монахові-паламареві, а той поніс його наймолодшому монахові, котрий вирішив подарувати його іншому монахові. І так від монаха до монаха той виноград знову повернувся до воротаря. Отак замкнулося коло. Коло радості.

Не чекай, щоб хтось інший починав, ти перший маєш почати коло радості. Часто достатньо дуже маленької іскри, щоб вибухнула велика кількість динаміту. Досить іскорки доброти, щедрості і світ почне змінюватися. Любов – це єдиний скарб, що помножується, це єдиний дар, що росте тоді, коли його роздають. Любов... Даруй її, розсівай її, випорожнюй свій гаманець, свої кишені... а завтра будеш мати більше, ніж сьогодні.

Мозковий штурм

Спробуйте відповісти на запитання:

Що означає слово любов?

Відповіді: На мою думку, любов – це...

Вчитель: дякую за відвертість, а тепер послухайте, як розуміли це поняття відомі люди:

1. Любов – початок і кінець нашого існування. Без любові немає життя. Тому-то і любов є те, перед чим схиляється мудра людина (Конфуцій).

2. Любов виникає з любові; коли хочу, щоб мене любили, я сам перший люблю (Г. Сковорода).

3. Любов не залежить від нашої волі, приходить без нашої заслуги, зникає без нашої вини (І. Франко).

4. Любов – це насамперед відповідальність, а потім уже насолода, радість. (В. Сухомлинський).

5. Любов – єдина з усіх сфер людського спілкування, що представляє собою дивовижне сплетіння духовної і фізичної насолоди, що створює відчуття наповненості життя сенсом і щастям (С. Ільїна).

6. Любов – це безцінний дар. Це єдина річ, яку ми можемо подарувати, і все ж вона у тебе залишається.

7. Кохання сильніше смерті і страху смерті. Тільки нею, тільки любов'ю тримається і рухається життя.

8. У поваги є межі, в той час як у любові таких меж немає.

Отже, розглянемо, що таке любов із психологічної точки зору.

Психологи схильні виділяти в любові три аспекти:

1. Пристрасть. В основі пристрасті лежить збудження, фізичний потяг, сексуальна поведінка. Це фізична сторона любові.

2. Близькість. Це емоційний аспект любові – близькість, єднання, тепло дружби.

3. Зобов'язання. Моральна сторона любові. Це означає готовність пари вирішувати всі проблеми разом.

Ну а щоб ви в мріях про справжню любов зовсім вже від землі не відірвалися хочу дати вам кілька порад.

Поради та попередження

- Ви не зможете любити інших, поки не навчитеся любити себе.

- Не забувайте: якщо ви відчуваєте любов до когось, це зовсім не означає, що він теж повинен вас любити.

- Не варто закохуватися в людину, яка непостійна у своїх почуттях – то гаряча, то холодна. Така людина змусить вас плакати набагато частіше, ніж усміхатися. Знайдіть у собі сили покласти цьому край; ви ще знайдете гіднішу людини, здатну на здорові відносини.

- Пам'ятайте про те, що у кохання є різні «рівні». Дві людини, які люблять один одного, мають право на вибір, якими саме будуть їхні відносини.

Але любов сама по собі – не вибір: ви не можете вирішувати, з якою силою ви будете любити.

- Іноді безоглядна любов поневолює. Не намагайтеся віддати своє життя на вівтар служіння коханій людині. Не втрачайте себе, повністю розчиняючись в ній. Станьте ще кращими заради коханого, розвивайтеся, дізнавайтеся щось нове для себе. Нехай йому буде цікаво з вами! Безумовна любов не означає, що тільки ви повинні піклуватися про кохану людину. Вона означає, що ви повинні збалансувати ваші відносини таким чином, щоб і ваше життя змінилося на краще.

Це ще не любов, якщо про неї тільки говорять. Щоб висловити любов, недостатньо сказати «я тебе люблю»; краще відкривати свою любов не словами, а справами і вчинками. «Дії говорять гучніше, ніж слова», – стверджує східна приказка. Дії впливають на почуття більше, ніж розмови. Навіть якщо хтось просто помахав вам рукою, щиро посміхнувшись при цьому, ці дії здатні примусити ваше серце йойкнути і сильніше забитися.

Вчитель: Пройшли століття, але люди поки так і не змогли дати точне визначення цьому почуттю. Мабуть, це тому, що для різних людей любов буває різною? Адже любов – це почуття, воно дуже різноманітне й індивідуальне. Тільки одне відомо – справжня любов неможлива без самовідданості й безкорисливості. Якою вона буває? Почуття прихильності засноване на спільності інтересів, цінностей, на готовності віддати свої сили спільній справі, називають любов'ю до батьківщини, своєї країни, до людей. Схильність зацікавленість або потяг людини до чого-небудь називають любов'ю до своєї роботи, професії, заняття, наприклад любов до спорту, любов до мистецтва.

Таке ж почуття, засноване на взаємній симпатії, близькість, називають братерською любов'ю. Однією з найсильніших є батьківська і материнська любов. Це почуття засноване на кровній спорідненості, бажанні захистити й зберегти свою дитину. Воно закладене природою в кожній живій істоті: і у тварині, і в людині – від самого народження. Любов настільки об'єднує двох різних людей, що робить їх одним цілим, примушує створити сім'ю, й продовжувати себе у дітях. Незважаючи на те, що більшість легенд, пісень та інших чудових творів літератури й мистецтва оспівують любов між чоловіком і

жінкою, її можуть відчувати і особи однієї статі. Кохання може бути щасливим і нещасним, взаємним і нерозділеним, але кожне з них, якщо воно справжнє, робить людину кращою, піднесенішою, мудрішою.

Для когось це страждання, а для когось – крила за спиною; для когось любов – можливість самовираження, а для когось – тихий сімейний затишок.

Любов приносить щастя, любов може стати причиною горя. Вона може призвести навіть до війни! Але в одному любов незмінна – вона вічна, і вона змушує людину бути людиною!

Із сторінок Української Хартії вільної людини читаємо: «Любов означає бажати ближньому добра. Любов – це зусилля соціальної справедливості, спрямоване на подолання прірви між багатими і бідними. Любити означає додержуватися національного погляду на власне минуле.

Блаженніший Любомир Гузар, один із авторів УХВЛ говорив: «Пам'ятайте, що любов – це основа всього на світі»

Тренер:

Як ви вважаєте, спілкування та любов між собою взаємопов'язані?

Відповідь: Так, звичайно, адже...

Тренер: спасибі, хто по-іншому думає? Дякую, так, в першу чергу любов проявляється у спілкуванні, адже люди пізнають один одного саме в такому аспекті. Тому основою людського спілкування повинні бути моральні передумови: повага, співчуття, милосердя, любов, толерантність.

Кожна людина – неповторна особистість. Кожна має багатий духовний світ, багатство здібностей, оригінальність думок і почуттів, захоплень, талантів. І для того, щоб знайти шлях до оточуючих, потрібно вчитись любити людей і творити лише добро на Землі.

Запам'ятайте заповіді мудрої жінки Матінки Терези. Хай вони будуть золотим правилом вашого життя.

- Життя – це шанс. Скористайся ним.
- Життя – це краса. Милуйся нею.
- Життя – це мрія. Здійсни її.

- Життя – це обов’язок. Виконай його.
- Життя – це гра. Стань гравцем.
- Життя – це цінність. Цінуй його.
- Життя – це скарб. Бережи його.
- Життя – це любов. Насолоджуйся нею.
- Життя – це тайна. Пізнай її.
- Життя – це пісня. Доспівай її.
- Життя – це боротьба. Почни її.
- Життя – це безодня невідомого. Не бійся, вступи в неї.
- Життя – це удача. Шукай цю мить!
- Життя таке чудове – не загуби його.

Це твоє Життя. Боро́ни його!

Вчитель: Це складна, безперервна робота – рости, пізнавати світ, людей.

А тому, поряд з тим, що ви повинні здобувати знання, ви повинні вчитися жити у цьому великому світі за законами добра: – вчитися жити серед людей; – вміти розрізняти «добро» і «зло».

«Любов виникає з любові: коли хочу, щоб мене любили, я сам перший люблю».

Ці слова відомого українського мудреця-гуманіста Григорія Сковороди найбільш влучно відображають актуальну проблему сьогодення: проблему взаєморозуміння. Толерантність передбачає всього лише нормальні, цивілізовані стосунки між людьми, усвідомлення того, що світ і соціальне середовище багатомірні, а, отже, і погляди на цей світ різні, вони не можуть і не повинні зводитися до одноманітності або бути на чийсь користь. Світ існує завдяки любові. Саме любов спонукає чинити добрі справи, надихає поетів, змінює саму людину, робить її піднесеною, гарнішою, сильнішою, добрішою.

Запрошую вас згадати про сторінки щоденника, і ввімкнувши спокійну музику розповісти йому свої враження від отриманої інформації та про свої почуття.

5. ГОДИНА СПІЛКУВАННЯ «МИСЛИТИ ТВОРЧО – ШЛЯХ ДО ВІДКРИТТІВ»

(Цінність УХВЛ «Мислити»)

Мета: Формування і розвиток в учнів позитивної «Я-концепції», здатності до реальної оцінки своїх можливостей, самооцінки; в ході тестування, аналізу анкетування допомогти учням усвідомити свої здібності, співставляти наслідки анкетування із захопленнями учнів; прагнути досягти своєї мети, проектувати своє майбутнє; допомогти учням у виборі професії, орієнтуватися в об'ємі інформації.

Хід заняття

У драмі Бертольда Брехта «Життя Галілея» головний персонаж п'єси стверджує: «Мислити – це одна з найбільших насолод роду людського».

Мислення – це те, що визначає життя людини, її ставлення до навколишнього світу. Людина, яка не мислить, втрачає багато. Вона користується готовими шаблонами і не прагне діяти самостійно. Сучасне суспільство потребує вільних людей, які несуть відповідальність за власні вчинки, вірять у свої сили й усвідомлюють власну неповторність. Вони мислять творчо і здатні вирішувати найскладніші проблеми.

Людський мозок – наддивовижніший механізм, створений природою. Він координує роботу всіх систем організму і в секунду отримує і видає величезну кількість нервових імпульсів, що дозволяють нам рухатися, дихати і пізнавати світ органами чуття. Однак, як і всі інші складові нашого тіла, він втомлюється і поступово втрачає свою швидкість і ясність.

Тест «Хто я?»

У тесті представлені 15 протилежних рис характеру. Учитель об'єднує учнів у пари і доручає спочатку кожному тестованому за 12-бальною шкалою визначити рівень прояву названої риси характеру. Після цього члени пари обмінюються тестами і так само визначають свою думку за рисами характеру товариша. Завершивши роботу, учні порівнюють власну самооцінку

з тим, якими їх бачать інші. Необхідно обов'язково попередити учнів, що відповідати необхідно чесно.

№ з/п	Риса характеру	Оцінка		Риса характеру	Оцінка	
		ваша	товариша		ваша	товариша
1	Добрий			Злий		
2	Товариський			Замкнутий		
3	Переконаний у собі			Невпевнений у собі		
4	Дратівливий			Спокійний		
5	Невідвертий			Відвертий		
6	Нерішучий			Рішучий		
7	Розуміє інших			Не розуміє інших		
8	Сміливий			Боязкий		
9	Привабливий			Непривабливий		
10	Потребує підтримки			Самодостатній		
11	Імпульсивний			Урівноважений		
12	Підкоряється іншим			Підпорядковує інших собі		
13	Розумний			Дурний		
14	Активний			Пасивний		
15	Цілеспрямований			Безладний		

Вчитель. Цей тест дозволив вам переконатися у тому, чи об'єктивно ви оцінюєте себе. Для людини важливо реально оцінити свій характер, бачити в ньому як позитивні, так і негативні риси, бути здатною змінюватися й пристосовуватися до нових умов. У майбутньому правдива самооцінка допоможе вам успішно навчатися, працювати й досягати успіхів у житті.

Учень. Хто я? Навіщо я прийшов у цей світ? Куди іде моє життя? Здавалося, це прості запитання, але дати відповідь на них все важче. Як же дізнатися, ким ми станемо? Вибрати собі образ життя? Стати гідним громадянином, справжньою людиною?

Вчитель. Друзі! Ось символічний клубочок життя, зітканий із ниток буття, наших почуттів, думок. Давайте пустимо його по колу, хай він розкаже про вас. Розмотуючи клубок, тримайтеся за нитку і кажіть, що говорять про вас друзі, і щоб вам хотілося аби сказали про вас. Наприклад: «Моя подруга говорить про мене, що я добра, а я хочу, щоб про мене казали, що я рішуча».

(Клубок передається із рук в руки, а інші тримаються за нитку).

Вчитель. Ось так у нас вийшло замкнуте коло всіх наших почуттів, емоцій, рис характеру. Так і в житті все переплітається. Та, власне, усе наше життя – то нескінченне пізнання одне одного і навколишнього світу. І так важливо не помилитися.

Вправа «Герб».

Вчитель дітям пропонує лист паперу, який символізуватиме герб кожної дитини. У кожний із шести вікон «герба» вони вписують або вимальовують відповідь на поставлене запитання:

1. Намалуйте або напишіть дві речі, які ви добре робите.
2. Намалуйте або напишіть найбільший успіх у вашому житті.
3. Намалуйте або напишіть місце, що є ідеальним домом для вас.
4. Намалуйте або напишіть трьох людей, що мали найбільший вплив на вас.
5. Напишіть три слова, які б ви хотіли почути про себе.
6. Напишіть про що ви мрієте, яким ви хочете бачити себе в майбутньому.

Пишучи про свою мрію, не забувайте, що «людина пізнається не тільки з того, що вона робить, але й з того, чого вона бажає», як сказав Демокріт.

Обговорення. Обмін враженнями.

Вчитель. Ви глибоко засвоїли те, чого навчили вас батьки, школа, громадськість. У вас ясна мета в житті. Якщо це справді так, можна сміливо ступати на самостійну життєву дорогу. Щастя, коли людина одразу знаходить своє місце в житті.

А на вашу думку, що є для людини щастя?

1-й учень. На мою думку, щастя – це достаток. Особливо актуальним достаток є в наш час.

2-й учень. А на мою думку – це добра сім'я, в якій існує взаєморозуміння між дорослими і дітьми, повага, любов.

3-й учень. А я думаю, що щастя – це цікава справа, якою займається людина в житті.

Притча про щастя

В одному селі жив чоловік, який мав власний будинок, дружину, дітей. Та не мав, як він вважав, щастя. І ось дізнався чоловік, як його знайти. Треба було йти 7 днів і 7 ночей до того місця, де твоє щастя.

Так він і зробив. Дорога проходила через ліс. Пройшовши половину шляху, чоловік стомився і ліг під деревом перепочити ногами в той бік, куди йшов. Та, коли спав, перекутився, і вранці вставши пішов додому, думаючи, що йде у правильному напрямку.

Через 7 днів і 7 ночей дійшов чоловік до бажаного місця. Побачив він гарне село. І хоча воно нагадувало його рідне, здавалося чоловікові кращим. І будинок, так схожий на його, був більшим і красивішим. І господиня цього будинку здавалася привітнішою і лагіднішою, а діти – вихованішими і розумнішими. І подумав чоловік: яким би був він щасливим, коли б мав все це.

Отак і ми часто шукаємо щастя десь далеко, не помічаючи, що воно зовсім поряд, тільки треба його побачити, відчувати серцем і душею, навчитися цінувати те, що маємо від Бога, від батьків, від землі рідної.

Так, і кожен із вас повинен знайти своє щастя, досягти свого острова, а там знайти скарб - сенс життя. За допомогою психологічного тесту ви перевірите себе, хто ж ви на тому кораблі, на якому пливете до заповітного острова: капітан, рульовий чи пасажир?

«Потрібно навчитись мозком контролювати емоції, а не емоціями мозок. Тоді все у ваших руках».

Проявляючись у підвищеному інтересі до тих чи інших предметів або в нахилі до певної діяльності, задатки людини можуть розвинути в здібності

тільки у процесі постійних занять цією діяльністю. Недарма народна мудрість говорить: «Без труда нема плода».

Наполегливо займаючись якоюсь справою, людина, яка навіть не має до неї схильності, може досягти непоганих наслідків.

Успіх приходить лише до того, хто його прагне, хто вміє максимально використовувати все найкраще із власних внутрішніх ресурсів. Не чекайте, що хтось відкриє вас, відкрийте себе самі, скажіть собі: «Я хочу, я можу, я зроблю». Щастя й успіх – у ваших руках!

Пам'ятка «Як досягти успіху в житті»

Постав перед собою реальну мету.

Склади власну схему досягнення успіху.

Розвивай силу волі.

Не зупиняйтеся на досягнутому.

Учися працьовитості й наполегливості.

Думай про позитивне.

Умій захоплюватися справою.

Вчитель. «Пізнати, знайти себе» – означає знайти своє місце в житті, вибрати з усіх форм діяльності саме ту, яка максимально відповідала б нашим нахилам, обдаруванням, нашій індивідуальності.

Коли людина робить свою справу, вона – щаслива. Згадаємо українського філософа Григорія Сковороду. Щастя письменник вбачав не в маєтках і славі, а в житті за совістю, шляхом до щастя вважав самопізнання. Харківському губернаторові на його пропозицію стати чиновником Сковорода відповів: «...Світ подібний до театру. Щоб грати в театрі з успіхом і похвалою, беруть ролі за здібностями. Після великого випробування себе побачив, що не можу представляти в театрі світу жадібної особи, крім низької, простої... Я обрав собі цю роль – і задоволений».

Вправа «Хто я: пташка чи листок?»

Вчитель. Уявіть собі таку картину: пташка сидить на гілці дерева. Раптом налетів вітер, гойднув гілку. І пташка, і листок кружляють у повітрі. Але що все-таки є суттєво різним у їхньому польоті?*(Учні висловлюють думки).*

Вчитель. Ось так ви можете прожити свої молоді роки активно, як пташка, бути творцем своєї долі, долі своєї сім'ї, своєї держави, або ж пасивно, як листок летіти за вітром. Який висновок ви можете зробити після всього почутого?

(Учні дають відповіді).

Вчитель. Я бажаю вам пізнати себе, щоб стати «пташками», а не «листками» – справжніми творцями своєї долі, а не «листям».

6. ГОДИНА СПІЛКУВАННЯ «МРІЇ МАЮТЬ ПРАВО НА ЖИТТЯ»

(Цінність УХВЛ «Бути господарем»)

Мета: поглибити розуміння сутності понять «мрія», «життєві цілі» та умов, за яких мрії спонукають до розкриття своїх прихованих потреб, можливостей, мотивують до наполегливої праці щодо досягнення бажаного майбутнього, а за яких мрії залишаються нереалізованими бажаннями, фантазіями.

Викликати захоплення, почуття поваги до людей, які досягають всього, про що мріяли, часто всупереч численним перешкодам, невдачам, формувати в учнів інтерес до оволодіння мистецтвом досягати омріяного.

Формувати переконання, що кожна людина здатна втілити свою заповітну мрію, завдяки чіткій постановці значимих для неї цілей, розробки плану їх досягнення та активних дій щодо їх реалізації, незважаючи на всі бар'єри на цьому шляху.

Формувати здатності учнів відрізняти мрії, які спонукають до активної діяльності, здійснення яких робить людину щасливішою, успішнішою від необґрунтованих бажань, фантазій.

Хід заняття

Господар починається з піклування про прості речі: порядок свого дому, під'їзду чи вулиці.

Господар – це не є людина, яка багато має, але людина, яка перш за все наділена чеснотою відповідальності. Яка відповідально ставиться до дорученого їй обов'язку працювати, служити, виконувати свою роботу у відповідності до гідності свого покликання. Гідність виконання оцінюється згідно старання та якості. А тому на кожному рівні суспільного життя дана характеристика має визначальне значення. Від неї залежить добробут особистий та спільний, залежить благоустрій та розвиток суспільства і творення сильної держави із чіткими і якісними показниками розвитку.

Людина-господар вміє бути дбайливою і люблячою до інших людей, співгромадян, до своєї держави, краю, в якому живе.

І, найважливіше, бути господарем означає дбати про слабших і бідніших.

У щоденнику вільної людини ви зможете ознайомитися з тим як знайти в собі таланти і здібності. Адже щоб бути господарем на своїй землі потрібно розвивати свої здібності. А ще потрібно ставити перед собою плани та мрії.

Проблемне питання: – Скажіть мені, будь ласка, чи може людина літати без крил? Так, коли вона мріє.

Коли людина замріялася, то українці люблять говорити, що вона «літає десь під хмарами». Це звичайно фразеологізм. Але ми сьогодні з вами й політаємо. У мріях. Відверто поговоримо про те, що потрібно робити якби здійснилися наші мрії. Можливо дізнаємось про що мріють наші однокласники і не тільки вони.

- На вашу думку, що таке МРІЯ? (відповіді учнів)

Девізом нашої відвертої розмови я взяла такі слова: «Мрія – це те, що ти можеш, якщо захочеш».

Мрії – це частинки нашого життя. Вони роблять життя людини яскравим та наповненим. Завдяки їм люди здатні робити щось неможливе, неймовірне. У кожної людини – власні мрії. Хтось мріє про новий телефон, хтось – про цікаву

подорож, про новий одяг, нову іграшку або смаколик. Мрія – це те, про що людина думає, закриваючи очі.

-Пропоную вам закрити очі і помріяти. (Спокійна музика)

-Щоб вам хотілося мати найбільше?

-Хтось готовий поділитися своєю найпотаємнішою мрією?

(Учні розповідають про свої мрії).

Людина як і герої багатьох фільмів і казок не може жити без мрії. І так хочеться махнути чарівною паличкою щоб бажання здійснилось.

Василь Сухомлинський написав ціле оповідання про мрію. «Якби я мав килим-літак». За сюжетом розповідається про те, що далеко-далеко за морем, серед високих гір, росте дивовижна квітка. Розцвітає вона ранньої весни і цвіте усе літо до пізньої осені. Має ця квітка предивну властивість: вона очищує повітря. Хто дихає повітрям біля цієї квітки, той ніколи не хворіє. Почувши про таку історію автор мріяв, що якби він мав килим-літак то полетів би далеко в гори.

– А що б ви зробили якби у вас також був такий килим-літак? Як би ви його використали? Запишіть свої мрії у нашому щоденнику.

А знаєте, що зробив з диво-квіткою герой оповідання В. Сухомлинського?

Продовження оповідання:

Якби я мав килим-літак, полетів би за море, опустився б у горах, знайшов би дивовижну квітку і зібрав її насіння та привіз додому. Роздав би усім людям по насінинці, щоб у всіх виросла чудова квітка, щоб не було жодної хворої людини, щоб люди жили довго-довго і не хворіли.

Як бачите, бувають мрії не лише для себе, а і для багатьох. Бувають мрії тимчасові, а бувають мрії які впливають на все подальше життя. Це, наприклад, мрії про майбутню професію.

Сторітелінг. Коли я була маленькою, то мріяла стати вчителькою і бути схожою на свою першу вчительку, яку я просто обожнювала. Я добре вчилась, щоб не засмучувати Лідію Степанівну, чемно поводитись, доводила будь-яку

справу до кінця, була активною і відповідальною. А потім я багато вчилась і працювала. І ось моя мрія здійснилась.

– А ким ви мрієте стати? (відповіді учнів);

Як ви думаєте, що потрібно робити уже зараз щоб мати у майбутньому ту професію про яку ви мрієте? (відповіді дітей)

Значну роль у здійсненні ваших мрій відіграє навчання в ліцеї. Саме тут ви отримуєте необхідну освіту, а освіта – це шлях до успіху. Щоб досягти значних успіхів в житті, потрібно мати міцні знання, велике бажання і багато працювати.

Так, здійснення мрії – це важка і тривала робота. Інколи тих, хто починає свою справу, мучать сумніви: чи вийде, чи вистачить сил досягти поставлених цілей. А коли все йде не так як ми очікували, то руки самі опускаються і пропадає будь-яке бажання продовжувати справу.

Маленький Тарас Шевченко дуже любив малювати і мріяв стати художником. Його батьки-кріпаки не могли вчити хлопчика наукам. Але бажання отримати освіту та навчитись малювати у Тараса було дуже велике. І пройшовши складний життєвий шлях, він сам здійснив свою мрію.

Визначна співачка Тіна Кароль, яка посварилася з продюсером та була за крок до провалу, дякуючи своїй наполегливості, працелюбності, відповідальності змогла зайняти гідне місце в шоу бізнесі.

Сергій Корольов – видатний вчений, головний конструктор, мріяв про запуск балістичної ракети, про політ людини в космос. Але мрія його здійснилася після довгих років кропіткої роботи, перебування у в'язниці.

Дімі Монатіку, який пробувався на кастингу у Х-факторі судді проекту сказали, що йому краще танцювати, аніж співати. Діма не опустил руки, вірив у свої можливості і талант, тому і став знаменитим співаком.

-Як ви вважаєте, чи легким був їх шлях до здійснення мрії?

- А щоб дізнатися, що допомогло цим людям втілити в реальність поставлені цілі та не втратити свій запал після багатьох невдач?

Попрацюємо в групах

Виберіть перелік слів, які на вашу думку асоціюються з поняттям «досягнення мрії».

Байдужість, впертість, радість, наполегливість, хитрість, невпевненість, гордість, сумніви, щастя, витривалість, фантазія, ледарство, працелюбство, тривога, старанність.

Складання формули мрії

- Виходячи з ваших відповідей, ми можемо вивести «формулу мрії»:

Мрія = віра у власні сили + наполегливість + бажання її досягти +.....

Мріяти ніколи не пізно. Коли людина дорослішає, її дитячі мрії «вирастають» разом з нею. Доросла людина мріє вже про перспективну роботу, високий заробіток, про створення сім'ї, про подорожі та багато іншого. Доросла людина може свою мрію зробити метою і досягати її.

- А чи цікавилися ви у своїх батьків про що вони мріють?

- А ми поцікавилися.

- Ми запитали про мрії у наших татусів-захисників, воїнів ЗСУ?

Ось вони наші герої, про що вони мріють – ці мужні, відважні чоловіки?

(перегляд відео, де тато- воїн ділиться своїми мріями)

-Цікаво дізнаватись про мрії дорослих? Продовжимо далі...

(перегляд презентації)

«Усе життя я хотів літати, тому й став конструктором», - пізніше пояснить вибір своєї професії вже відомий конструктор Олег Антонов

Однак за іронією долі юного Антонова не прийняли до авіаційної школи. Та він мрії своєї не полишив: стежив за новинами авіації, працював інструктором авіамодельного гуртка і літав. Пройдуть роки невтомної праці перш ніж талановитий конструктор очолить конструкторське бюро і створить сільськогосподарський літак Ан-2. В народі його ніжно називають «Аннушка», або «кукурузник».

А 1988р в небо піднявся задуманий Антоновим супер-вантажний літак Ан-225 «Мрія». Це - найбільший та найпотужніший у світі транспортний літак,

і створений він в Україні, київським КБ імені Антонова. Головний конструктор — Віктор Ілліч Толмачов.

Перегляд відео

На фоні відео говорю:

Маса порожнього літака **складає 216т, довжина 84м**, максимальна швидкість **850 км/год**. За годину польоту цей велетень споживає приблизно 18 т пального. Український Ан-225 «Мрія» — це найбільший літак в світі, який поставив більше 200 світових рекордів.

-Які почуття викликав у вас перегляд цього відео?

(гордості, радості, щастя, задоволення.....)

Але під час російського вторгнення в Україну 27 лютого 2022 року у результаті повітряної атаки російських окупантів на аеропорт Гостомель ,під Києвом, літак Ан-225 «Мрія», один із найбільших та найпотужніших літаків у світі, був спалений.

Перегляд відео

-А що ви зараз відчули? (смуток, біль, тривогу, печаль...)

Колективна робота «Мрії на крилах»

Пропоную на крилах літаків, які ви виготовили, написати ваші найзаповітніші мрії. З правої сторони – напишіть свою особисту мрію, а з лівої - напишіть мрію всього українського народу.

Нехай ваші мрії здійсняться, нехай українські конструктори (можливо це буде хтось із вас) зроблять нову «Мрію», якою буде захоплюватись увесь світ, а ми будемо нею пишатися.

Перегляд відео

Підсумок. Рефлексія.

Кожен з учнів вибирає речення, яке йому подобається і продовжує його.

Я здійснию свою мрію, тому що ...

Мріяти корисно, тому що ...

Щоб здійснити мрію, необхідно ...

Давайте скажемо всі разом: «Я хочу, я можу, я зроблю»

7. ГОДИНА СПІЛКУВАННЯ «ПРІОРИТЕТИ СПРАВЖНЬОГО УКРАЇНЦЯ»

(Цінність «Бути лідером»)

Мета: формувати в учнів активну життєву позицію; підтримувати учнів, які спрямовані на активну участь в учнівському самоврядуванні; допомагати ініціативним учням розвивати лідерські здібності; розвивати навички колективної взаємодії.

Обладнання: «долоні», вирізані з паперу; папір, олівці або фломастери; стікери трьох кольорів: салатовий, малиновий, помаранчевий; ватман із зображенням валізи, кошика та м'ясорубки.

Хід заняття

- ***Слава Україні!***

З цими словами – «Слава Україні!» – наші мужні герої, мужні українці на передовій дивляться в очі ворогу – гідно, впевнено, вперто. Захищають життя для України. Віддають своє життя заради України.

Завдяки цим словам увесь світ чує й знає, що тут, у Європі, на східному фланзі нашого континенту постав глобальний центр сміливості, який ніколи не дозволить зруйнувати свободу – і нашу власну, і наших союзників та партнерів.

І це честь – говорити ці слова: «Слава Україні!»

Це честь – бути українцями. Це честь – здобувати славу для України. І це честь, яка зобов'язує. Зобов'язує перемогти та збудувати Україну перемоги. Слава Україні!

І ми це зробимо! Обов'язково. Всі разом! Кожен і кожна, хто воює й працює заради нашої держави, заради наших людей. Ми це зробимо! Мільйони українців і українок – сучасні покоління нашого народу, яких історія благословила можливістю реалізувати мрії українських героїв різних часів, котрі боролися за свободу й незалежність для України та за справедливість для всіх нас, для всіх українців.

Все зараз у наших руках, і Україна буде державою-переможницею!

Сміливістю нашого народу здобуто для України моральне лідерство, яке надихає й об'єднує народи світу. Українське прагнення жити вільно та героїзм наших людей очистили загальнолюдські цінності від вікового бруду цинізму та боягузтва. Різні народи стали разом із нами в боротьбі за свободу.

Але, щоб відбувся цей успіх, Українська держава потребує трансформації. І ми зробимо реальністю трансформацію, про яку українці мріяли!

Я хочу зараз процитувати слова українського солдата. Його звали Максим Нагорний. Він народився у 2004 році. Він сирота. Служить Україні в 14-й механізованій бригаді імені князя Романа Великого. Ось слова Максима: *«Я був очевидцем жахливих речей, про які хочеться забути, не згадувати, викреслити з пам'яті так само, як і вчорашній день цієї клятої війни. Але що буде завтра?.. Відбудовувати стару систему не треба – створюймо нову й набагато кращу Україну!»*

Сучасна історія нашої державності показує нам багато подібних історій та прикладів, які доводять нам істинне лідерство. Хто такий лідер?

Якими рисами характеру, на вашу думку, має володіти лідер?

Відповіді учнів

Отже, лідер – це той, хто допомагає іншим зробити набагато більше, ніж вони коли-небудь вважали можливим. Лідерство однієї людини допомагає розблокувати потенціал решти, будь то індивідуальні можливості або ж потенціал групи, компанії або організації. Він не розповідає іншим, що робити, але надихає людей і дозволяє їм побачити те, на що вони здатні, а потім допомагає туди «добратися».

Лідерство – це процес, який допомагає групі людей в досягненні їхніх цілей. Лідер завжди бачить чітку картину кінцевої мети, тому він завжди знає, куди йти. Для нього характерне тверде розуміння того, як виглядає успіх і як його можна досягти. Мало того, людина з задатками лідера здатна зберегти своє бачення мети навіть у несприятливих умовах, і при цьому продовжує діяти

цілеспрямовано, зберігаючи пристрасну віру в успіх і заражаючи цією пристрасстю своїх послідовників.

У цілому лідер – це член групи, який виконує центральну роль в організації та діяльності класу. До нього всі прислухаються та нічого не вирішують без його участі.

А зараз ми проведемо тренінг, метою якого є стимулювання вашого творчого потенціалу та ініціативності, допоможе вам проаналізувати свої можливості та знайти шлях до вдосконалення, зрозуміти своє місце у житті та «приміряти» роль лідера.

Вправа 1.

Хід проведення

Учасники, сідають у коло, їм пропонується назвати своє ім'я і назвати ту людину, на яку вони хотіли б бути схожими.

Вправа 2 .

Хід проведення

Зараз вам потрібно буде відповісти на два питання. Візьміть аркуш паперу і розділіть його на дві частини. У першому стовпці напишіть: «мої позитивні якості», а в другому - «мої негативні якості». Підкресліть однією ризикою якості, які, на вашу думку, допомагають вам бути лідером.

Вправа 3.

Хід проведення

Учасники по колу продовжують речення «Я можу бути лідером, тому що...», вчать знаходити свої сильні сторони, усвідомлювати власні ресурси.

Притча про метелика.

Учитель: У давнину був собі один мудрець, до якого люди приходили за порадою. Усім він допомагав, люди йому довіряли і дуже поважали його вік, життєвий досвід і мудрість. Якось одна заздрісна людина вирішила знеславити мудреця у присутності багатьох людей. Заздрісник і хитрун придумав цілий план, як саме це зробити: «Я упіймаю метелика й у жмені принесу мудрецю, потім запитаю його: живий у мене в руці метелик чи мертвий. Якщо мудрець

скаже, що живий, я стисну щільно кулак, роздавлю метелика й, розкривши долоню, скажу, що наш великий мудрець помилився. Якщо мудрець скаже, що метелик мертвий, я розкрию кулак, метелик вилетить живий і неушкоджений, і я скажу, що наш великий мудрець помилився».

Так і зробив заздрісник, піймав метелика і пішов до мудреця. Коли він запитав мудреця, той відповів: (пауза, відповіді учасників: «Який ти сам», «Усе залежить від тебе») «Усе в твоїх руках».

Вправа «Пінгвін».

Мета цієї вправи: зняти емоційне напруження, розвивати і зміцнювати групову згуртованість.

Учитель. Уявіть, що ви зараз не люди, а пінгвіни. Руки притисніть до тіла, голову втягніть у плечі. Пінгвінам холодно, вони збилися в купку. Але крайні мерзнуть і обережно притискаються до середини. Далі, як тільки я кажу: «Пінгвіни», ви виконуєте інструкцію, коли кажу: «Люди» - повертаєтеся в зворотне положення. (Рефлексія: який у вас зараз настрій?)

Малюнковий тест «Три тварини»

Мета: донести інформацію учасникам про те, що ми всі різні, кожна людина неповторна, завжди наше сприйняття себе відрізняється від того, як сприймають нас, нашу поведінку.

Учитель пропонує учасникам намалювати (написати) трьох тварин. Під кожним малюнком тварини написати три властивості (риси, якості характеру), які притаманні їй.

Ключ до тесту:

- перша тварина – це те, як ви бачите сам себе, з чим асоціюєте;
- друга тварина – яким бачать вас інші люди, які вас оточують;
- третя тварина – показує те, яким ви є насправді, з цієї точки зору це є об'єктивна характеристика.

Висновок: цей коротенький експрес-тест приблизно показує, як сприймається особистість, людина бачить себе з одного боку, соціальне середовище, люди, що оточують,- з іншого. А насправді ми можемо бути зовсім

не такими, якими себе уявляємо чи нас сприймають оточуючі. Часом ми не можемо зрозуміти власних учинків, бажань, думок. Не завжди з упевненістю можемо сказати, як саме відреагуємо на ту чи іншу життєву ситуацію, які почуття у нас виникнуть тощо.

Вправа «Валіза – кошик – м'ясорубка»

Учитель пропонує кожному учасникові висловити свої враження від тренінгу на стікерах та наклеїти на ватман, де намальовано валізу, кошик та м'ясорубку.

На салатовому стікері написати той найважливіший момент. Який кожен учасник особисто виніс із тренінгу, який він бажає забрати із собою та використовувати у своїй діяльності.

Свою відповідь учасник розміщує на «валізі».

Малиновий стікер – це те, що виявилось цікавим для учасника, але поки що він не готовий застосовувати його у своїй роботі, тобто це необхідно доопрацювати, домислити, «докрутити».

Малиновий стікер наклеюють на зображення «м'ясорубки».

Помаранчевий стікер – те, що було не потрібним, не цікавим, те, що не використовуватиметься,

Цей стікер необхідно наклеїти на зображення «кошик для сміття».

Прощання.

Вправа «Аплодисменти ланцюжком»

Учитель. Ми добре сьогодні попрацювали, і мені хочеться запропонувати вам гру, під час якої аплодисменти поступово доповнюються: спочатку починає аплодувати учасник, що сидить з правого боку перший, потім до нього приєднується другий. До них – третій, четвертий і так далі... Як тільки дійшли до моменту, коли аплодують усі присутні, зменшення оплесків відбувається у зворотному порядку.

8. БЕСІДА «ПОГЛЯНЬ УВАЖНО НАВКРУГИ»

(Бути відкритим суспільством).

Мета: - формувати у підлітків відповідальність за свої вчинки;

- розвивати в учнівської молоді загальнолюдські чесноти;
- розвивати навички спілкування в колективі;
- допомагати формувати активну життєву позицію;
- розвивати навички бути самим собою;
- допомогти усвідомити значимість слова милосердя;
- розвивати в учнів логіку мислення, увагу, комунікативність, вміння аналізувати свої вчинки, давати їм моральну оцінку;
- виховувати у підлітків високі моральні якості.

Хід заняття

Бути відкритим суспільством означає бути спільнотою, переконаною у великій цінності людського життя і демократичного устрою.

Серед нас немає ані людей другого сорту, ані гвинтиків, ані «скалок» на шляху лісорубів. Бути відкритим суспільством означає вгамовувати агресію і підтримувати слабших, вразливіших і тих, хто має обмежені фізичні можливості.

Бути відкритим суспільством означає любити людей, вільно мислити і виховувати вільних людей. Це має стати нашою колективною свідомістю.

Наш шлях у майбутнє – це шлях, яким йде Об'єднана Європа. Наше місце – в Європейському союзі, наша мета – Україна в Об'єднаній Європі. Надання безвізового режиму для громадян України — символ належності нашої країни до спільного європейського цивілізаційного простору, наших спільних цінностей з Європою.

Вчитель: Діти, сядьте, будь ласка, зручно, прислухайтеся до звуків, що лунають у нашому класі, до стану вашої душі та уявіть, що кожен із нас має у своєму внутрішньому світі струмок чистоти. Цей струмок дає нам духовну силу, вміння приймати правильні рішення. Адже кожна хвилина нашого життя – це вибір. Вибір поведінки, вибір вчинку, вибір життєвого шляху. І ця духовна сила буде необхідна нам сьогодні під час нашої бесіди, вона допоможе збагатити ваші душі новими відчуттями. Тож візьміться за руки, потиском

долоні передайте краплинку своєї чистоти товаришам, щоб бути відвертим і відкритим один перед одним.

Сьогодні ми з вами представимо себе в ролі будівельників, спробуємо збудувати, змоделювати свої відносини з людьми.

Але спочатку, зверніть увагу на цей клубочок ниток, який я б порівняла з клубком життя, який складається із ниток буття, наших думок і почуттів.

Завдання 1. Давайте почнемо по черзі його розмотувати і при цьому скажемо, яким ми бачимо навколишній світ, і за що ми його любимо. Почнемо свою фразу зі слів «Я люблю цей світ за те, що...»

(Діти по черзі розмотують клубок і говорять свою відповідь.)

Як бачите, вийшло замкнуте коло наших емоцій, почуттів. Так і в світі, все зв'язане, все переплітається один з одним. І кожен з вас є частинкою цього світу.

Як важливо уважно подивитися навколо себе. Адже нас оточують люди. І їм може бути дуже незручно і погано від нашої байдужості, нашої невихованості, нашої черствості. Будуючи людське суспільство, дуже важливо по-людськи побудувати і себе.

Що ви являєте собою як особистість? Адже ми починаємо будувати себе з чистої сторінки. Себе потрібно створити – із собою не можливо зустрітись. Себе будують, як прекрасний дім.

Завдання 2. З яких же якостей будують будинок – «Дім-особистості», як ви вважаєте? *(Діти дають відповіді).*

Для сьогоднішнього нашого будівництва я приготувала будівельний матеріал. Оскільки будівництво в нас незвичайне, то і матеріал особливий – найкращі ваші якості. Нехай кожен з вас на будівництво спільного «Дім-особистості» віддасть одну свою цеглинку – одну свою найкращу якість.

На дошці висить ескіз будинку. І зараз ми з вами будемо його будувати.

Отже, з чого починають будувати дім?

Правильно, з фундаменту. Адже, від фундаменту залежить міцність будинку.

- Що, на вашу думку, ми повинні закласти у фундамент «Дому-особистості»? Які загальні риси характеру?

(Орієнтовні відповіді дітей: здібності, здоров'я, освіта, оточення, друзі ...; Діти пишуть відповіді на листочках і приклеюють їх на фундамент будинку.)

Стіни можна порівняти з характером людини.

- З яких цеглинок, на вашу думку, ми збудуємо стіни «Дому-особистості».

(Орієнтовні відповіді: доброта, терпіння, любов, дружба, розуміння, взаєморозуміння, милосердя, терпіння, повага, цілеспрямованість ...)

- Що може бути світлом у вікні нашого будинку?

(Вміння любити людей).

- Що прикрашає наш будинок?

(Життєрадісність, оптимізм, зовнішність, захоплення, духовність...)

- І на завершення, чим закінчується будь який будинок? Так, правильно, покрівлею. В нашому розумінні це те, до чого прагне особистість. *(Те, як людина реалізує себе в житті).*

- А що, на вашу думку, може зруйнувати цей будинок?

(Байдужість, нещастя, заздрість, брутальність...)

Ми з вами побудували чудову будівлю «Дім-особистості». Мені дуже хотілося б, дорогі діти, щоб кожен з вас побудував би такий прекрасний дім і в своїй душі. Та оберігав би від усього, що могло б зруйнувати його.

Завдання 3. - Давайте, кожен з вас, назве одну свою позитивну рису, яку ви виховували в собі останнім часом, а також позитивну рису свого сусіда по парті.

(Вчитель роздає картки, діти заповнюють їх і озвучують.)

Завдання 4. Всі названі вами позитивні риси допомагають нам комфортно жити серед людей, знаходити вихід із будь-якої життєвої ситуації, або ж розв'язати будь-які конфлікти. Наші вчинки характеризують нас самих. Як і в чому характеризують, давайте зрозуміємо разом, розглянувши конкретні ситуації. Прочитайте ці ситуації, поміркуйте над ними, і зробіть висновок,

почавши його такими словами: «Для того, щоб добре жилося серед людей, потрібно бути ...».

(Кожна група отримує свою ситуацію, обговорює її і озвучує свою думку, з приводу запитання, даного в кожній ситуації. А також пише продовження фрази, даної на дошці, виходячи із своєї ситуації, на папері та приклеює її на дошці під цією фразою.)

Ситуація №1. Сергій поспішає додому після тренування. І раптом на східцях будинку він помічає мобільний телефон. Сергійко дуже зрадів знахідці і піднімає телефон. Відразу майнуло в його голові: «Чудовий подарунок для тата, на його день народження!» Які особисті якості проявилися в Сергійка?

Ситуація №2. Вчитель захворів, і на заміну в клас прийшов інший вчитель. Урок почався з опитування домашнього завдання, але всі учні класу, сказали, що не готові відповідати по даній темі, оскільки цей матеріал вони ще не вивчали. І тоді новий вчитель знову пояснює дану тему. Які риси проявилися у всіх учнів?

Ситуація №3. Ви стали свідком того, що над вашим однокласником насміхаються учні інших класів, користуючись його наївністю, безпосередністю та довірливістю. Як ви поступите?

Проаналізувавши ці ситуації, можемо зробити висновок, що поведінка кожної людини завжди залежить від її моральних якостей. Не випадково в народі говорять: «Посієш звичку - пожнеш характер, посієш характер пожнеш долю».

З-поміж різноманітних якостей чи не найпереконливішим є милосердя.

Завдання 5. Як ви розумієте це слово? (Діти дають відповідь)

Словник української мови витлумачує цю чесноту, **як співчутливе ставлення до когось.**

Милосердною людиною називають людину, готову прийти на допомогу іншим, сповнену доброти та чуйності. У цьому значенні слова «милосердний», та «добрий» є синонімами.

Отже, милосердя – це діяльне добро, тобто таке, яке виявляється у наших вчинках. Воно є втіленням високої любові до ближніх. Приміром, християнському віровченні обов'язком кожної людини визначено такі милосердні вчинки:

- голодного нагодувати;
- спраглого напоїти;
- голого, роздягнутого одягнути;
- подорожнього прийняти й нагодувати;
- недужого та ув'язненого відвідати;
- померлого поховати.

Вияв духовного милосердя – це добра порада, слова втіхи та розради. Милосердними є й ті, хто ділиться знаннями, досвідом, терпеливо зносить кривду, прощає і не тримає зла.

Милосердя ґрунтується на таких якостях, як чуйність, уважність, доброзичливість і є несумісним із пихою, байдужістю, брутальністю. Тільки той учинок є милосердним, який засвідчує повагу до людини.

Завдання 6.

Діти, навколо вас розвішені слова, які є синонімічними до слова милосердя, але серед них є і слова, що не відносяться до цієї якості. **Ваше завдання полягає в тому, щоб знайти синонімічні слова до слова – милосердя та озвучити їх.** По одному представнику від команди.

(Один представник від кожної групи зриває та озвучує ці слова)

(Чуйність, добродушність, людяність, співчуття, пиха, доброчинність, байдужість, брутальність, доброзичливість, співчуття, повага, егоїстичність, співпереживання).

Людей, повсякчас готових до милосердних вчинків, турботливих, уважних, чуйних і безкорисливих називають ...**як ви думаєте, як ...**, правильно альтруїстами.

Слово «альтруїзм» походить від латинського «інша людина», «ближній». Альтруїзм – це безкорисливе піклування про благо інших, готовність заради

цього зректися власних інтересів. Стислим утіленням альтруїзму є настанова «жити для інших». Альтруїстів часто вважали святими.

Завдання 7. Кого із відомих альтруїстів ви знаєте?

Пригадуєте, деталі земного життя покровителя й улюбленця всіх дітей Святого Миколая? Його безкорисливі вчинки, безперечно, є виявом альтруїзму. Варто згадати і про Святого Валентина, який, за легендою, всупереч імператорському наказу вінчав закоханих, даруючи їм щастя бути разом.

Завдання 8. Протилежністю альтруїзму є (що ви вважаєте?) так ... егоїзм.

- Що ж таке егоїзм?

Егоїстом називають людину, яка нехтує інтересами інших заради власних.

- Що є проявом егоїзму? Наведіть приклади.

Проявом егоїзму, приміром, є паління на дитячих майданчиках або в кав'ярні, де поряд з курцем перебувають інші люди, які не палять. Егоїстичною є поведінка тих, хто в людних місцях вживає брутальні слова, голосно слухає музику тощо. Та щоб егоїстичних учинків в нашому житті поменшало, варто передусім озиратися на себе.

Завдання 9. А зараз кожна група отримає по дві заповіді Володимира Мономаха, поясніть чи актуальні вони у наш час?

1. Не забувайте убогих, а як можете, по силі годуйте їх і подавайте сиротам.

2. Старих шануйте, як батька, а молодих, як братів.

1. Хоч би куди прийшли. Хоч би де зупинилися, напійте і нагодуйте нужденного.

2. Не проминіть ніколи людину, не привітавши її, і добре слово їй мовте.

1. Куди б ви не прийшли, і де б не були б ви, добро серед людей чиніть.

2. Найбільше шануйте гостя, звідки б до вас не прийшов: простий чи знатний, чи посол; якщо не можете пошанувати його дарунком, то пригостіть його їжею

і питвом, бо він, мандруючи далі, прославить вас у всіх землях доброю чи злою людиною.

(Діти зачитують заповіді і пояснюють їх актуальність чи неактуальність у наш час.).

Отже, всяка добра справа є милосердя.

Дати воду спраглому – це милосердя.

Прибрати каміння з дороги – це милосердя.

Переконувати ближніх, щоб їхні дії були добродішні – це також милосердя.

Вказати мандрівникові його шлях – теж милосердя.

Посміхнутися, дивлячись у вічі ближнього – також милосердя.

Завдання 10. А зараз наступне завдання для груп. **Я пропоную вам скласти свої віршовані правила достойної поведінки вашого класу.**

(Діти заповнюють пропуски в рядках).

1. Група.

... не відповідай

... не помічай

... прожени

...збережи

2. Група.

... вибач

... не звинувачуй

... пожалій

... зігрій

3. Група.

... прощай

... не звертай

... посміхнись

... поділись

(Учні зачитують свої відповіді)

Милосердя, доброта, співпереживання, вміння розділити чужу біль, вчасно підтримати в важку хвилину, допомогти в горі та біді, чесність – це кращі риси людини. Мені хочеться, щоб ці риси були характерні і вам, щоб ви вирости високоморальними людьми.

І закінчити сьогоднішню нашу бесіду, я хочу словами Стендаля, які, по суті, об'єднують все, що ми з вами сказали: «Для того, щоб добре жити серед людей, не потрібно жити для себе. Людина повинна жити для людини!»

9. ГОДИНА СПІЛКУВАННЯ «ЩОБ СТАТИ УСПІШНОЮ НАЦІЄЮ, ТРЕБА УСВІДОМИТИ ЦІННІСТЬ ВЛАСНОЇ ДЕРЖАВИ»

(Цінності УХВЛ «Бути успішною державою».

«Бути учасником демократичної спільноти народів»).

Мета: формувати в учнів лідерські риси відповідальних громадян; розвивати вміння самостійно приймати рішення, вирішувати конфліктні ситуації; створити ситуацію зацікавленості та позитивні емоції до розкриття новели Української Хартії вільної людини «Бути успішною державою»; виховувати свідомих, активних вільних громадян, лідерів суспільства.

Хід заняття

Держава – це я, а не те, що вони з нею зробили. І якби кожен усвідомив, що держава – це він, то досі у нас вже була б достойна держава...Ліна Костенко

Успішність – одна з найбільш бажаних і проголошуваних цінностей у будь-якому суспільстві. Успішним завжди вважається той, кого інші прагнуть брати за взірць, щоб досягти того ж, що й він, – чи так само навчатися; чи купити такий самий автомобіль; чи так само стрімко досягати вершин.

А от критерії, за якими суспільство оцінює успішність, не тільки різні в різних країнах, а й залежать від конкретних історичних, культурних та економічних умов, у яких перебуває суспільство на певний момент. На кожному етапі ці поняття корегуються.

В Україні має бути реалізований базовий принцип: держава не заважає своїм громадянам, створює вільні умови для тих, хто працює, та захищає найбідніших.

Та чим більше в країні успішних людей, тим успішніша держава.

1. Усе в наших руках. Як ви розумієте ці слова?
2. А які цілі перед собою ставите ви?
3. Кожен з вас хоче бути успішним. Як же цього домогтися?
4. Чи залежить соціальне походження людини (бідний, багатий, з міста чи з села) на досягнення нею успіху?
5. Ви бажаєте жити у успішній державі. Від чого залежить успіх нашої держави?

Вчитель пропонує учням записати на стікерах умови успішності та поклеїти на фліпчарті.

Вчитель: мабуть, повністю готових рецептів успіху немає. Успіх – не є щастям. Щастя – це те, що ти робиш.

Успішна людина – це щаслива людина, адже вона досягла успіху своєю працею. Це людина, яка, насамперед, мислить, тобто ламає стереотипи, ламає звичку простих відповідей, постійно рухається вперед. У Хартії вільної людини прописано «Людина прагне бути вільною, бо саме свобода надає смислу, гідності і цінності людському життю. Аби стати вільною, людині не треба проводирів. Ані найталановитіші лідери, ані інтелігенція, ані жодна соціальна група не здатні привести людину до щастя і свободи. Справжнім проводирем людини є лиш особисте осмислене зусилля. Це не зробить хтось інший. Це можете зробити лише Ви».

У процесі взаємодії з іншими людьми кожна людина переймає звички, набуває нових знань, у неї з'являються уявлення про світ і про себе як особистість. Ми набуваємо знань про норми поведінки в суспільстві, про цінності, прийняті у суспільстві.

На наше мислення впливають сім'я, школа, однолітки, соціальні мережі, засоби масової інформації, релігійні вірування, національні традиції.

Проте, як написано у Хартії вільної людини, одним із найважливіших завдань вільної людини – самостійно мислити. Мислити означає працювати, читати і творити, відповідаючи на дух та потреби часу. Мислити означає цікавитися світом і його культурою. Мислити означає разом підтримувати незалежні засоби масової інформації, які мають стати справжнім людським голосом посеред нинішнього інформаційного фальшу.

Мисляча особистість має творити власний успіх від якого залежатиме успіх нашої держави. Успіх нашої держави залежить від виховання влади, яка розумітиме значення й усвідомлюватиме важливість національних цінностей та об'єднання всіх громадян країни.

Природнім і безальтернативним шляхом для України є об'єднання з простором європейських народів.

Ми маємо пам'ятати, що ми всі різні, але в нас є однакові цінності: свобода-рівність-права-єдність-співпраця-братерство.

А зараз послухайте вірш «Крила»

<https://www.youtube.com/watch?v=RV9jUGyXznU>

На початку заходу, коли ви ділилися на групи, ви отримали паперових птахів. Запишіть на крилах принципи української Хартії вільної людини, які вам найбільше запам'яталися.

Збережіть цих птахів і хай вони стануть дороговказом вам у житті.

На завершення хочу сказати.

Жан-Поль Сартр вважав, що свобода – це єдиний фундамент суспільних цінностей.

З його точки зору, людина завжди має вибір, тому вона завжди вільна, а воля людини визначає її ставлення до ситуації.

Він також вважав, що людина не може позбавитися свободи, бо завжди мусить відповідати за свої дії.

Висновок Сартра: людина приречена бути вільною.

Для того, щоб скластися в успішну націю – у таку, яку мають сьогодні, наприклад, наші західні сусіди – ідея державності і ставлення до держави має

кардинально змінитися у суспільній свідомості. Має прийти розуміння цінності власної держави, має сформуватися ставлення до держави, як до чогось свого, чогось такого, на що ти можеш впливати. Має прийти усвідомлення, що держава – це ти, бо в кінцевому результаті вона обороняє і представляє твої інтереси. Тобто, людина має сприймати державу не як якусь бюрократичну машину «над собою, яка не дає дихати», а має сформуватися усвідомлення, що держава – це «продовження тебе, яке має допомогти тобі дихати».

Струбіцька Іванна Павлівна, *культурний організатор Комунальної установи «Заклад позашкільної освіти «Будинок дитячої та юнацької творчості» Заліщицької міської ради Чортківського району, Заліщицька ОТГ*

**ЦИКЛ ЗАХОДІВ ЩОДО СМИСЛОВОГО ПОЄДНАННЯ
ЦІННОСТЕЙ УХВЛ
ВИХОВНИЙ ЗАХІД – ТРЕНІНГ «КРИЛАТИМ ҐРУНТУ НЕ ТРЕБА»
ТА ТЕАТРАЛІЗОВАНЕ ДІЙСТВО НА ЕКОЛОГІЧНУ ТЕМАТИКУ
«БУДЬ ПРИРОДІ ДРУГОМ»
(для здобувачів освіти 8-11-х класів)**

У час російської агресії проти України, коли наш народ героїчно відстоює свою незалежність і свободу, виникає нагальна необхідність переосмислення виховних освітніх процесів, здійснення циклу системних заходів, спрямованих на формування українця нової формації, що діє на основі національних та європейських цінностей: його не лякають виклики сучасності, він з честю та гідністю проявляє себе навіть у найскладніших життєвих обставинах і бере на себе відповідальність. Саме цьому навчає нас «Обласна цільова програма національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2021-2025 роки» та програмний документ Ініціативної групи «Першого грудня» Української Хартії вільної людини (далі УХВЛ).

Автори «Хартії» пропонують 10 наріжних каменів – ціннісних орієнтирів, яких слід дотримуватися кожному українцеві, щоб «бути вільними людьми, бути успішною державою», «жити як вільна людина у вільній країні».

Тема: Виховний захід – тренінг «Крилатим ґрунту не треба»

Актуальність: Виховний захід-тренінг «Крилатим ґрунту не треба» розкриває один з 10-ти орієнтирів УХВЛ, а саме «Бути вільною людиною». У ході заходу учасники розмірковують над тим, як в умовах воєнного стану бути вільними і корисними для своєї держави.

Мета: Впровадження УХВЛ керівниками гуртків в освітній процес через розробку заходів щодо смислового поєднання цінностей УХВЛ з метою формування національної ідентичності та високої національної свідомості в здобувачів освіти в умовах війни; виховання успішного громадянина-патріота, спонукання бути активним та корисним громадянином українському суспільству, формування в підростаючого покоління почуття відповідальності, милосердя, любові до Батьківщини, готовності до виконання громадянського і конституційного обов'язків із захисту національних інтересів, цілісності, незалежності України.

Основні завдання: Вдосконалювати методику із використання УХВЛ в освітньому процесі, проводити інтерактивні заходи щодо впровадження духовних і моральних цінностей УХВЛ, виховувати здобувачів освіти у дусі патріотизму та розуміння історії свого народу, утверджувати переваги гідності, духовності та особистої відповідальності молодого покоління.

Очікувані результати:

1. Створення ефективної виховної системи на основі національно-патріотичного виховання.
2. Формування у свідомості учнівської молоді поведінкової моделі на основі цінностей УХВЛ.
3. Виховання у молодого покоління розвинутої патріотичної свідомості і відповідальності, любові та вірності до Батьківщини, турботи про майбутнє.
4. Об'єднання громади навколо нової парадигми цінностей через солідарні дії на благо усіх і кожного.
5. Донести основний зміст цінностей УХВЛ до здобувачів освіти, зупинившись на розгляді новели «Бути вільною людиною».

Необхідне забезпечення: мультимедійна дошка, мультимедійний екран, роздатковий матеріал, маркери, час виконання вправ 3-7 хв.

План виховного заходу

«А й правда, крилатим ґрунту не треба.

Землі немає, то буде небо»

Ліна Костенко

Керівник гуртка. Свобода, незалежність, воля... Сьогодні ці слова нам дуже дорогі і надзвичайно цінні, бо в умовах воєнного стану кожен із нас розуміє наскільки важливо бути вільним, жити в незалежній державі і мати свободу вибору. Це одна з основних ідей документа Українська Хартія вільної людини. Його цінності стають орієнтиром для життя людей в час невизначеності і допомагають долати труднощі.

В УХВЛ викладено 10 ціннісних орієнтирів для життя сучасної людини: «Бути вільною людиною», «Бути українцем», «Бути активним громадянином», «Любити», «Мислити», «Бути господарем», «Бути лідером», «Бути відкритим суспільством», «Бути успішною державою», «Бути учасником демократичної спільноти народів».

(Слайд – додаток 1)

Вправа «Склади слова». Пропоную вам самостійно дізнатися тему нашого заходу. Формуємо дві групи. Кожна група отримує конверти з буквами, з яких ви повинні скласти слова, що розкриють тему нашого заходу.

(Перша група складає назву заходу «Крилатим ґрунту не треба», друга – ціннісний орієнтир УХВЛ – «Бути вільною людиною»).

Пропоную переглянути відео, в якому вірш «Крила» геніальної української поетеси Ліни Костенко декламує відомий український актор Богдан Ступка: <https://www.youtube.com/watch?v=6OoojdKkJMw>

Як ви гадаєте, чому для теми заходу «Крилатим ґрунту не треба» обрали ціннісний орієнтир «Бути вільною людиною»?

Після перегляду учасники діляться своїми думками.

Наприкінці заходу ви зрозумієте, чому ці дві фрази співзвучні.

Вправа «Асоціація»: підберіть асоціативний ряд до слова «вільний».

(На мультимедійній дошці керівник гуртка пише слово «вільний», а учасники дописують до нього слова-асоціації: вільний – самостійний, незалежний, сміливий, невимушений, завзятий, відкритий, крилатий, мрійливий, розкутий, тощо.)

Вправа «Мозковий штурм». Яку людину, на вашу думку, можна назвати вільною? (Відповіді дітей). Дякую за цікаві думки.

Вправа «Пошуковці». Кожен із вас вільно володіє пошуковими системами всесвітньої мережі Інтернет. Пропоную першій команді дослідити значення слова «вільний», а також знайти слово, яке здавна вживалося для позначення «вільної людини». Зробіть короткий висновок з отриманої інформації:

Зразок відповіді першої групи:

Значення слова «вільний» з онлайн-словника.

1. Вільний – це ніким не гноблений, не поневолюваний, незалежний, самостійний.

2. Вільний – той, хто не терпить обмежень, не піддається їм, свободолюбний.

3. Історичне значення цього слова: вільний – той, хто не перебуває у рабській, кріпосній чи іншій залежності.

Слово «козак» за тюрським походженням означало «вільна, незалежна від пана людина, яка населяла безлюдні окраїни».

Учасники другої групи шукають в інформаційному пошуку статтю 1 «Декларації прав людини» та статтю 21 «Конституції України», аналізують їх і роблять висновок щодо прав і свобод людини.

Зразок відповіді результату пошуку другої групи:

«Декларація прав людини»: Стаття 1. Всі люди народжуються вільними і рівними у своїй гідності та правах.

«Конституція України»: Стаття 21. Усі люди є вільні і рівні у своїй гідності та правах. Права і свободи людини є невідчужуваними та непорушними.

Керівник гуртка. В Українській Хартії вільної людини – документі, який формулює життєві орієнтири українського суспільства, про ціннісний орієнтир «Бути вільною людиною» читаємо:

«Усі люди створені вільними. Саме це найвагоміше право людини, отримане нею від народження, визначає суть нашої цивілізації.

Бути вільною людиною – це не лише зовнішня ознака, яка об'єднує усіх нас за правами, але й внутрішній духовний вибір.

Невільна людина не здатна бути ні щасливою, ні захищеною, ні впевненою у своєму майбутньому.

Бути вільною людиною – це насамперед означає брати на себе відповідальність.

Не можна вимагати від когось виконання його обов'язків, не виконуючи власних.

Не треба жити постійним почуттям скривдженості і жалем до себе. Бути вільною людиною означає вірити у свої сили.

Бути вільною людиною означає усвідомлювати свою неповторність, однак жодною мірою не плекати у собі зверхності.

Бути вільною людиною означає завжди і всюди самотійно додержуватися принципу нашої рівності один з одним, а також рівності перед законом.

І найважливіше: бути вільною людиною означає чинити добро.

Саме в цьому полягає найглибший смисл свободи вільної людини».

Вправа «Головні тези».

Керівник гуртка. З прочитаного пропоную виокремити головні тези та аргументувати свій вибір.

Кожна група отримує опис цінності «Бути вільною людиною» і пише основні тези на листках. Один учасник зачитує тези та аргументує вибір групи.

(Слайд - додаток 2)

Керівник гуртка. Українці – це свободолюбна нація, яка завжди прагнула бути вільною, незалежною, самостійною. Навіть в українському національному символі – тризубі – зашифроване слово «воля».

Першу згадку про герб (тризуб) знаходимо ще з часів Київської Русі. Це родовий знак князів Рюриковичів (X-XII ст.). У 1918 році тризуб став Гербом Української Народної Республіки. Він є символом боротьби за свободу і незалежність українців.

19 лютого 1992 року Постановою Верховної Ради України тризуб затверджений як малий державний герб. Він став символом боротьби за незалежність. Сьогодні тризуб з гордістю носять на шевронах наші захисники і захисниці, сміливі і мужні воїни Збройних Сил України. Бо тризуб – це національна ідентичність, це символ незламності українського народу.

Пропоную переглянути відео «Про тризуб».

<https://www.youtube.com/watch?v=d97tjx9Lies>

(Перегляд відео).

Вправа «Намалюй тризуб». Учасники малюють тризуб України на аркушах А4, прикріплюють малюнки на мультимедійну дошку і діляться своїми думками, що виникли після перегляду відео та створення малюнків.

Керівник гуртка. Незважаючи на всі складні умови та виклики російської агресії проти України, український народ об'єднаний в боротьбі за свободу і гідність, за своє право бути вільними людьми і жити в успішній державі, яке доводиться виборювати зі зброєю в руках на полі бою.

Чи можемо ми назвати себе «Вільними людьми» в умовах воєнного стану? (Відповіді дітей). Звичайно, деякі права та свободи людей в умовах воєнного стану обмежуються (комендантська година, обмеження щодо виїзду чоловіків за кордон, таємниці листування, організація мітингів, тощо).

Що робимо ми сьогодні, щоб відчувати себе вільними за УХВЛ? (Відповіді дітей: гарно вчитися, донатити на ЗСУ, плести сітки, виготовляти

окопні свічки, проводити благодійні ярмарки, виготовляти обереги, малюнки, тощо).

Керівник гуртка. Кожна ваша відповідь – це і є основна ідея вільного українця сучасності: сміливого, відважного, мужнього, розумного, успішного, незламного, героїчного, який став прикладом для світової спільноти, який не опускає рук, відповідає за свої вчинки, шукає різні шляхи допомоги нашим захисникам на території держави та за її межами. І незважаючи на обмеження деяких прав і свобод в умовах воєнного стану, кожен з нас намагається на своєму місці допомогти нашим воїнам, підтримати їхній дух і жагу до перемоги. Адже тільки завдяки нашим ЗСУ ми сьогодні навчаємося, працюємо, творимо на своїй рідній землі.

Ворог може забрати нашу територію, але ніколи не зможе знищити нашу волю, наші думки, які як птах летять над цілим світом з словами правди, світла, з закликком про допомогу і мир, з мрією та очікуванням на перемогу. Нашими військовими, волонтерами, дітьми захоплюється весь світ.

Як ви вважаєте, чому? (Відповіді дітей).

Керівник гуртка. Отож, ми підійшли з вами до назви крилатого вислову нашого заходу:

«А й правда, крилатим ґрунту не треба, – (я зачитаю весь вірш), –

Землі немає, то буде небо.

Немає поля, то буде воля.

Немає пари, то будуть хмари.

В цьому, напевно, правда пташина...

А як же людина? А що ж людина?

Живе на землі. Сама не літає.

А крила має. А крила має!

Вони, ті крила, не з пуху-пір'я,

А з правди, чесноти і довір'я.

У кого – з вірності у коханні.

У кого – з вічного поривання.

У кого – з щирості до роботи.
У кого – з щедрості на турботи.
У кого – з пісні, або з надії,
Або з поезії, або з мрії.
Людина нібито не літає...
А крила має. А крила має!»

Ми можемо доповнити перелік чеснот (вірність, щирість, турбота, правда, довіра), до яких належить також патріотизм, любов до Батьківщини, мужність, героїзм, милосердя, відданість, добро, перемога та інші. Адже сьогодні крила українців зіткані з цих чеснот, тому навіть у таких складних обставинах ми відчуваємо себе вільними.

Творча вправа «Колаж «Бути вільним – це...»

Керівник гуртка. Пропоную створити колаж «Бути вільним – це...». Ви отримуєте паперових голубів – птахів, які символізують мир, пишете на них критерії вільної людини та одне своє бажання або вподобання, прикріплюєте їх на мультимедійній дошці поруч з написом «Вільна людина – це...».

Спільними зусиллями ми створимо модель вільної людини та кола її бажань (вподобань). (Додаток 3 – фото).

Керівник гуртка. На завершення пропоную руханку «Скоро перемога!». Отож, переглядаємо відео і повторюємо разом.

https://www.youtube.com/watch?v=qoqYMv_V_3o

Дякую за увагу! Слава Україні!

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Загальна декларація прав людини URL: <https://www.coe.int/uk/web/compass/the-universal-declaration-of-human-rights-full-version->
2. Ігор Козловський. Вільна людина, хто вона?//Світогляд. 2022. №6 URL: <https://www.mao.kiev.ua/biblio/jscans/svitogliad/svit-2022-17-6/svit-6-2022-hartia-kozlovskiy-03.pdf>
3. Конституція України: Прийнята на п'ятій сесії Верховної Ради України 28 червня 1996р. Х.: Олайг, 2002. с. 6. 48 с.

4. Обласна цільова програма національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2021-2025 роки, Тернопільська область URL: https://molod.te.gov.ua/media/uploads/програма_нпв.pdf

5. Хартія вільної людини Ініціативна група «Першого грудня» URL: <http://1-12.org.ua/ukrajinska-khartija-vilnoji-liudyny>

6. Посилання на відеоресурси:

6.1. Вірш «Крила» <https://www.youtube.com/watch?v=6OoojdKkJMw>

6.2. «Про тризуб» <https://www.youtube.com/watch?v=d97tjx9LIes>

6.3. Руханка «Скоро перемога!»

https://www.youtube.com/watch?v=qoqYMv_V_3o

ТЕМА: ТЕАТРАЛІЗОВАНЕ ДІЙСТВО НА ЕКОЛОГІЧНУ ТЕМАТИКУ «БУДЬ ПРИРОДІ ДРУГОМ»

Актуальність: наслідки діяльності людини часто негативно впливають на навколишнє середовище. Вирубка дерев, забруднення повітря, водойм, лісів – усе це може призвести до екологічного лиха. У час воєнного стану природа теж зазнає нищівного впливу. Справжнім екологічним лихом став підлив 6 червня 2023 року російськими військовими Каховського водосховища. Саме тому, надзвичайно важливо з молодшого шкільного віку формувати свідоме та дбайливе ставлення в дітей до природного середовища, виховувати екологічну культуру, екологічне мислення, почуття дбайливого господаря та відповідальності за свої вчинки. Під час заходу здобувачі освіти знайомляться із одним з 10-ти ціннісних орієнтирів Української Хартії вільної людини «Бути господарем».

Мета: впроваджувати УХВЛ в освітній процес, розвивати в здобувачів освіти шанобливе ставлення до природи, навчити дотримуватися правил дбайливого ставлення до навколишнього середовища, прищеплювати любов до рідного краю і виховувати справжніх, відповідальних господарів своєї землі.

Основні завдання: виховувати в дітей «відповідальність за себе, своїх близьких і простір свого життя», екологічну культуру, турботливе ставлення до природи, бажання захищати, берегти та піклуватися про природу, розвивати вміння робити висновки, передбачати наслідки поганого поводження з природою.

Очікувані результати: виховання ефективного розвитку екологічної свідомості та підвищення рівня екологічної культури гуртківців, дотримання правил поведінки в природі, позитивні зміни в способі життя, участь в екологічних акціях.

Необхідне забезпечення: мультимедійний екран.

План виховного заходу:

Керівник гуртка. Людина є невід’ємною частинкою природи. Людство активно використовує природні ресурси: воду, деревину, природний газ, каміння, рослини, тварини. Часто людина своїми необдуманими діями: вирубує ліси, забруднює водойми, знищує рідкісні червонокнижні рослини, займається браконьерством, цим самим завдає непоправної шкоди природі. Документ Українська Хартія вільної людини формулює життєві орієнтири для суспільства, дотримуватись яких потрібно кожному українцеві, щоб жити у квітучій, вільній країні. Одним з цих орієнтирів, тобто правил, є «Бути господарем». Що на вашу думку означає бути господарем? (Відповіді дітей).

Отже, господар – це людина, яка дбайливо ставиться до себе і навколишнього середовища. Бути господарем за УХВЛ означає піклуватися про прості речі: порядок у своєму домі, на подвір’ї чи в під’їзді, на вулиці, в навколишньому середовищі, тобто нести «відповідальність за себе, своїх близьких і простір свого життя».

І якщо в домі чи біля нього людина наводить порядок і чистоту, то часто, перебуваючи на вулиці, в парку, в лісі чи біля водойми завдає шкоди природі, викидаючи сміття, побутові відходи будь-де, руйнуючи гнізда пташок, витоптуючи рослини.

Пропоную вам подивитися екологічну казку «Мавка та бешкетник Івасик», яку підготували ваші друзі-однокурсники. Після її перегляду розкажете, яку шкоду природі робив хлопчик Івасик з поясненням чому так робити не можна?

Сценарій екологічної казки (театралізованого дійства) «Мавка та бешкетник Івасик»

Дійові особи: казкарка, Мавка, лісові феї: Аква, Флора і Фауна, хлопчик Івасик.

Місце дії: лісова галявина з квітами.

Казкарка. На лісовій галявині на пеньочку сиділа зажурена Мавка.

Мавка. От лишенько, які часи непевні настали. Куди не гляну – всюди сміття. Такі люди невиховані, нечепури. Люблять в лісі відпочивати, а за собою не вміють прибирати. Треба з цим щось вирішувати. Бо через весь цей мотлох, який вони після себе залишають, скоро й місця чистого в лісі не залишиться.

Казкарка. Поки вона думала, хтось запустив в неї камінцем.

(Йде Івасик з рогаткою в руках, прицілюється в Мавку)

Мавка. Що це за нахаба такий, що дозволяє собі лісових мешканців бити?

Казкарка. Мавка глянула в бік звідки летів камінь.

А перед нею стоїть Іван, сміється щосили,
Все розстрошив довкола, ніщо йому не мило.
Розбив скляну він пляшку та гілки позбивав,
Розчавив він мурашку та квіти розтоптав.
З рогатки пташку підстрелив та ящірку прибав,
Розкидав він мурашник – ой, шкоди наробив!

Мавка. То ось хто той бешкетник, розбійник і збитошник, що ліс наш розгромив, у смітник його перетворив.

Іван. От, чудна яка. Мав тебе спитати, чи в цьому місці мені сісти, а там мені стати...

Мавка. Глянь, який нахаба, ще й грубіянить.

Казкарка. Іван і далі поведився як розбійник, а Мавка була дівчинка незвичайна. Цій лісовій красуні допомагали феї чарівні.

Мавка взяла дзвіночок, ним задзвеніла і враз на поміч їй прийшли подружки лісові.

Фея рослин Флора, Фея тварин Фауна, фея води Аква.

Флора. Ти звала нас, подруженько? Що трапилося?

Фауна. Ой, лишенько, який тут безлад. Всюди сміття, розруха?

Аква. Хто все це натворив? Скажи нам, дороженька? Ми з ним розправимося вмиль.

Мавка. Цей розбишака *(показує на Івана)* весь ліс нам розгромив. Його треба зловити і прочуханки дати, щоб більше він так не робив.

Флора. Швиденько іди сюди, розбійнику малий *(і пальцем кличе його до себе)*.

Фауна. Від нас ти не втечеш.

Іван. Так я вам і дався *(сміється, бере рогатку, хоче в них стріляти, але*

Аква. Ловімо його дівчата, зв'яжімо його в мішок засунемо і в моє царство водяне кинемо, щоб більше шкоди природі ніколи не робив.

Флора. Буде риbam радість і водоростям пожива *(ха-ха-ха)*.

Феї ловлять Івана, зв'язують і тягнуть у мішку до Мавки.

Іван *(проситься)*. Ні, ні, дівчатонька, не треба. Я не вмію плавати *(плаче)*. Я ще хочу жити *(схлипує)*.

Фауна. І ці рослини хотіли жити, а ти їх поламав. Природу нищити вмієш, а другом їй бути не хочеш.

Мавка. А тепер, забіяко, що ти скажеш? *(питає Івана)* Продовжиш ламати рослини, руйнувати пташині гнізда, сміття розкидати?

Іван до Мавки. Вибач мені царівно лісова. Може ти мене відпустиш *(плаче)*. Я обіцяю більше до цього лісу не ходити?

Флора. Ні, Мавко, не будемо його відпускати.

Фауна. Потрібно його провчити, щоб він засвоїв цей урок. Аякже, у наш ліс ти точно більше не підеш, але знайдеш інше місце і там будеш шкодити.

Мавка. Правду кажете, подруженьки мої. Треба цього розбійника перевиховати, щоб він став природі другом!

Аква. Якщо не зміниться, то в ставок його. Хай плаває *(усміхається)*.

Фауна. Ти поки в мішку посиди, послухай нашу розповідь про користь природи для людей і для такого бешкетника як ти.

Флора. Є на світі рослин так багато,

Їх Земля віддає не дарма,
Бо лікують людей дуже радо
Й кращих ліків на світі нема.

Аква. Додають нам здоров'я і сили,
Манять нас – походить по росі,
Їх відшукують люди усюди,
Ці цілющі скарби на землі.

Казкарка. Первоцвіт і барвінок, калина,
Звіробій і любисток, і хміль,
Кропива і кульбабка, ліщина
Поглядають на нас звідусіль.

Мавка. Жовтим оком моргає ромашка
І волошка синіє в росі,
І конвалії крихітні чашки –
Пропонують нам ліки усі.

Аква. Світ прекрасний навколо тебе –
Сонце ясне і синє небо,
Птахи і звірі, гори і ріки –
Нехай він буде таким навіки!
Нехай людина добро приносить,
Бо світ навколо любові просить.

Флора. Подивись на природу: сиротіє земля
Там руїни одні, так багато сміття
Зупинись, позбирай те сміття.
Буде добре тоді, забує життя.

Казкарка. Любі наші глядачі, щоб здоровими бути, треба робити все,
щоб наше довкілля було чистим.

Аква. Якщо зникнуть квіти і поля, все погрузне у смітті, буде втрачено
життя людей на всій землі.

Флора. Тому завжди прибирайте після себе сміття. Не забруднюйте природу, бережіть повітря й воду.

Фауна. Ліс – легені для планети, а вода для нас – життя. Без рослинки і тваринки, від найменших до великих не буде й людям життя.

Мавка. Чистоту я люблю і порядок поважаю, мої принципи прості: не сміти і не трошити. *(тупає ногою і до Івана пальцем)* Як природі ти нашкодиш, то відчуєш нашу лють і покарання в мить будеш. Має бути саме так.

Казкарка. Це Іван уважно слухав, не бурчав і не сварився, а притих, замислився.

Іван. Аж тепер це розумію: скільки я завдав біди природі.

Мавка. Хлопче, може у ставок? Чи ти схаменувся і більше не будеш робити зло природі?

Іван *(просить, ручки складає)*. Ви, дівчатка лісові, будь ласочка, мене пробачте,

Я не відав, що творив.

Стану добрим я, ось побачите,

Як же соромно мені.

Хочу бути я парубком гарним,

Не робити нікому зла.

Хочу гратися разом із вами,

Ви помилуйте мене:

Буду я природі другом!

Мавка. Чи пробачимо, подружки, цього хлопчину?

Флора. Мабуть, він зрозумів, що на світі важлива кожна рослинка, тваринка, пташинка. Це природі добрий знак.

Мавка. Друзі, любіть рідну природу, її ліси, поля.

А хто природі шкодить, все нищить і трощить,

Природа покарає – чи згодом, чи за мить!

Казкарка. Розумієте, наші глядачі, людина – господар на нашій Землі. А справжній господар зробить все для того, щоб була здорова наша планета, а

значить і здорові всі її мешканці, які на ній живуть: кожна дитина, кожна тварина, кожна рибка та пташка, кожна маленька мурашка, які є надзвичайно важливими для існування гармонійного природнього середовища!

Керівник гуртка. Дякую нашим юним акторам.

Діти, поясніть, якої шкоди природі завдав Івасик, що його покарала Мавка і феї лісові? (Відповіді дітей). Чи зрозумів хлопчик свої помилки?

Перегляньмо відео, яке нагадає нам правила поведінки в природі.

<https://www.youtube.com/watch?v=p5NPeSsGHns>

Зрозуміти нам як важливо берегти природу допоможе мультфільм «Всі, всі, всі, хто є на землі».

<https://www.youtube.com/watch?v=mtkHupTbct0>

Керівник гуртка. Шануймо і бережімо природу, будьмо справжніми господарями свого дому, двору, своєї Батьківщини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Відеоресурс: «Правила поведінки в природі» URL: <https://www.youtube.com/watch?v=p5NPeSsGHns>
2. Мультфільм «Всі, всі, всі, хто є на землі» URL: <https://www.youtube.com/watch?v=mtkHupTbct0>
3. Обласна цільова програма національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2021-2025 роки, Тернопільська область/ URL: https://molod.te.gov.ua/media/uploads/програма_нпв.pdf
4. Хартія вільної людини Ініціативна група «Першого грудня»/ URL: <http://1-12.org.ua/ukrajinska-khartija-vilnoji-liudyny>

Додатки до роботи

«Виховний захід – тренінг «Крилатим ґрунту не треба»

Слайд – додаток 1



Слайд – додаток 2



Фото – додаток 3



Росіцький Роман Петрович, педагог-організатор загальноосвітньої школи I-III ступенів №1 м. Зборова Тернопільського району Тернопільської області, Зборівської ТГ

ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ ШКІЛЬНОЇ КІНОСТУДІЇ В УМОВАХ ПЕРМАНЕНТНОГО СТРЕСУ, ВИКЛИКАНОГО ВІЙНОЮ (для здобувачів освіти 1-11 класів)

Актуальність

У сучасній школі намітився цілий ряд проблем, які потребують негайного вирішення, адже від цього залежить майбутнє країни. Серед них найгостріша зараз – протиставлення батьківської громади педагогічному колективу. Чому так сталося? Причин багато: відсутність продуманої державної політики у сфері освіти після відновлення незалежності; засилля в органах освіти українофобських елементів і закономірний розрив у сприйнятті молодими батьками української школи, яка за відсутності нормального фінансування

піддавалася серії нищівних експериментів. Ця проблема найбільш гостра у великих школах, хоча й малі сільські школи теж із нею стикаються доволі часто. І ті поодинокі винятки у навчальних закладах, де батьки підтримують вчителів у їхній непростій праці, лише підтверджують сказане. На жаль, не існує готових рецептів розв'язання цієї кричущої проблеми, і тому кожен вчитель використовує методи і прийоми виховної роботи на свій страх і ризик.

Зрозуміло, що цінності УХВЛ можуть у цьому процесі забезпечити певний прогрес, адже й сама Хартія виникла як протест проти існуючої в Україні політико-економічної ситуації. Однак, слід пам'ятати, що кожне явище двостороннє. У процесі впровадження цінностей УХВЛ в освітній процес існує серйозна небезпека скотитися до банальної декларативності, яка лише сприятиме вихованню лицемірів і пристосуванців. Засвоєння цінностей має відбуватися у процесі спільної діяльності вчителів та учнів із залученням батьківської громади. Іншими словами технологія КТВ – колективної творчої взаємодії – є в існуючих реаліях найефективнішою.

Не відкрию ні для кого секрет, що названа технологія передбачає чітке планування і структурування діяльності виховника (а кожен вчитель у школі – виховник за визначенням). Відтак ми маємо говорити з дітьми про УХВЛ з позиції друга і наставника, апелювати до моральних авторитетів нашого суспільства, але діяти слід ненав'язливо.

Серед колективних творчих справ є форми роботи ефективніші і менш ефективні, що визначається реаліями шкільного життя і потребами суспільства на даному історичному етапі. У час війни для зменшення психологічної напруги в учнівському середовищі свою високу ефективність довела робота шкільної кіностудії, як одного з майданчиків, на якому яскраво проявляються і розвиваються дитячі таланти. Ця форма має багато плюсів, серед яких формування шкільних традицій, розвиток креативності і нестандартності мислення школярів, підприємливість, самоорганізація, ініціативність, навички критичного мислення, загальний розвиток є найпомітнішими. Більше того, шкільна кіностудія може стати ретранслятором важливих повідомлень, які

засвоюються дітьми через емоційне сприйняття. А подання емоційно забарвленої інформації – основне правило пропаганди. І додамо, що нам потрібна якісна українська реклама, адже без неї неможливо побудувати міцну національну державу.

На наш погляд, з усіх новел Хартії найважливішою і найактуальнішою на сьогодні є новела «Бути відкритим суспільством», адже це означає бути нетерпимими до будь-якого прояву насильства над людиною. А кіно може стати потужним засобом реклами та майданчиком для супротиву антидемократичним силам.

Зрозуміло, що шкільна кіностудія за якістю роботи не може дорівнюватися до студій професійних, але основні навички роботи дітьми засвоюються, причому засвоюються в процесі активної діяльності. І, можливо, для когось із шкільних «кіношників» його участь у роботі шкільної кіностудії стане визначальною для вибору подальшого життєвого шляху.

У ЗОШ I – III ст. №1 м. Зборова з 2007 року діє шкільна кіностудія «Шалапути-фільм». З початком гібридної війни проти України у 2014 році кіностудія призупинила свою діяльність, адже здавалося, що сміх не зовсім доречний у час, коли на фронті щодня гинуть наші захисники. Проте у 2023-му кіностудія відновила роботу, бо виявилось, що це чудовий засіб психологічної підтримки школярів у такий непростий час.

Основним продуктом шкільної кіностудії є ігрові сатирично-гумористичні короткометражки. Кожен сюжет триває від трьох до шести-семи хвилин. Упродовж навчального року відзнято сім сюжетів і ще декілька перебувають в розробці.

Як відомо, творчість одних стимулює творчість інших. Пригадуємо, під час перших випусків кіножурналу, діти, котрі знімалися в якості артистів, робили оригінальні авторські ролики, які пізніше розміщували на власних ютуб-каналах.

Окрім того наявність підготовлених кадрів із числа учнів значно полегшує роботу над відеороликами для участі у різноманітних конкурсах: у

рамках гри «Сокіл» («Джура»), змаганнях команд ДЮП і ДЮПР, ЮІР, у конкурсах «Відкритий світ», «Вода – це життя», «Молодь обирає здоров'я» тощо.

Варто зауважити, що на конкурс патріотичних відеороликів, організованого «Освіторією» у минулому навчальному році, нами було подано колективну роботу старшокласників. Незважаючи на часові обмеження (ролик повинен був тривати не більше 1 хв.), нам усе ж вдалося створити повноцінний ігровий сюжет. https://www.youtube.com/watch?v=3xHOYiTNSYc&ab_channel

Педагоги, які організовують роботу шкільної кіностудії, в першу чергу стикаються із проблемою пошуку ідей для фільмів. Але шкільні будні можуть наштовхнути на ідею нового сюжету, варто тільки запам'ятати певний алгоритм і трохи потренуватися. Загалом короткометражки хоч і мають свою специфіку, все ж побудова сюжету цілком вкладається у класичні схеми будь-якого літературного твору: експозиція, зав'язка, розвиток дії, кульмінація і розв'язка. Простий приклад: учень і репетитор. Чим займається на своїх заняттях учень у репетитора? Репетує. Хоча репетувати може і сам репетитор. Тобто варіантів розвитку сюжету є кілька.

Пошук ідей для сценарію чергових сюжетів – історія окрема і залежить від багатьох чинників. У шкільних реаліях сподіватися на «примхливе натхнення» не завжди можна. Тому добре, коли під рукою є готовий сценарій. І нехай не кривляться пуристи, мовляв, повторювати уже зроблене кимось погано. Насправді ж важливо, якою буде інтерпретація цього сценарію, а вона у кожного своя. Як показала практика роботи, творчість продовжується на всіх етапах створення короткометражного фільму: від появи ідеї сюжету, аж до монтажу відзнятого матеріалу.

Мета організації та діяльності кіностудії.

Реалії сьогодення дають підстави констатувати, що перегляд сюжету всіма учнями школи викличе позитивну емоційну реакцію: хтось по-новому подивиться на своїх знайомих, які проявили свої артистичні чи організаторські здібності, хтось зацікавиться самим процесом знімання і долучиться до нього, а

хтось просто гарно проведе час без смартфона у колі товаришів. А все це разом додасть якусь дешицю до зміцнення морально-духовного фундаменту особистості, і якщо це відбуватиметься регулярно, то й цінності УХВЛ засвоюватимуться нібито автоматично. Відтак робота у шкільній кіностудії сприятиме соціалізації, сприятиме кращому засвоєнню правил людського співіснування, пробуджуватиме щирість і відкритість у стосунках, прямоту, розвиватиме добрий гумор і самоіронію.

Основні завдання.

- Організувати роботу кіностудії, враховуючи схильності і можливості учнів.
- Забезпечити регулярність і циклічність роботи.
- Забезпечити доступ до готового кіно продукту максимальної кількості глядачів (дітей, батьків, громадськості).

Очікувані результати.

- Поява додаткового майданчика для прояву дитячих талантів у школі.
- Підвищення рівня зацікавленості учнів таким мистецьким жанром як кіно.
- Зниження рівня тривожності учнів в умовах війни, культивування оптимізму і життєрадісності.

Опис наявного і необхідного забезпечення для реалізації циклу заходів.

Кадрове забезпечення: вчителі, учні та батьки з гарним почуттям гумору і бажанням щось робити.

Технічне забезпечення: будь-яка камера з високою роздільною здатністю, приміщення для озвучення, комп'ютер з інстальованими монтажними програмами типу Adobe Premiere Pro, костюми і реквізит.

**Сценарій короткометражного фільму
«Справа про незаконне привласнення слів»**

У залі суду суддя оголошує про початок розгляду справи.

Суддя. Слухається справа про незаконне привласнення слів!

Суддя гримає дерев'яним молотком. Українська Мова подає судді журнал.

Українська Мова. Ось перелік вкраденого.

Суддя вражений кількістю.

Суддя. Нічого собі!

Російська Мова (обурена). Гаспадін судья, ана нагла врёт!..

Суддя. Тиша в залі суду!..

Російська Мова. Ви іздеваєтєсь? Слово «рісунак» – ано же 127ікім127 русскає!..

Українська Мова. А у тебе слово «риса» є?

Російська Мова. Гаспадін судья, ви што ей веріте?

Суддя. То у вас це слово є чи ні?

Російська Мова. А вот это, вот это что это такое?! С какіх это пор слово «кожа» українское?

Українська Мова. Киянина Кирила Кожум'яку забула?

Російська Мова. Но вот слово «надменний» 127ікім образом українскім бить не может!

Українська Мова. Вітер дме – тому «надменний». Читайте Хвильового.

Російська Мова. «Судьба» скажеш тоже ваше?

Українська мова. «Судьба», «молотьба» – що не так?

Суддя. Суд визнав аргументи Української Мови вагомими і постановив повернути викрадені слова. Засідання закрите.

Суддя йде.

Російська Мова. А мне што делать?

Українська Мова. Та користуйся. Тільки не бреш, що це твоє, споконвічне.

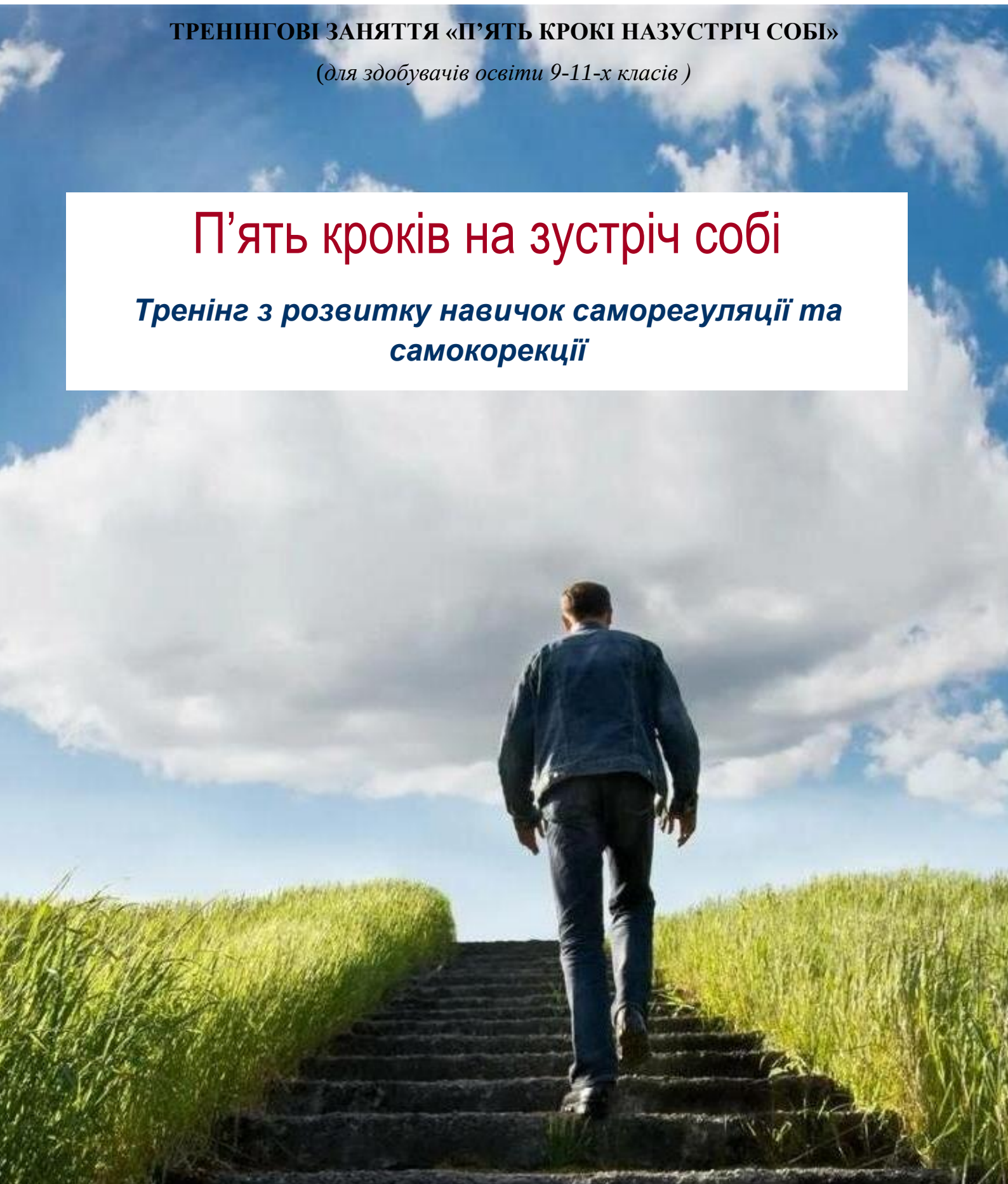
Іванюк Тетяна Михайлівна, практичний психолог Тернопільської загальноосвітньої школи I-III ступенів №16 імені Володимира Левицького Тернопільської міської ради Тернопільської області

ТРЕНІНГОВІ ЗАНЯТТЯ «П'ЯТЬ КРОКІ НАЗУСТРІЧ СОБІ»

(для здобувачів освіти 9-11-х класів)

П'ять кроків на зустріч собі

Тренінг з розвитку навичок саморегуляції та самокорекції



Українська Хартія вільної людини (УХВЛ), яка була розроблена в 2012 році, набуває нового звучання та актуальності в наші дні, коли Україна проживає складний період своєї історії. Саме в таких випробуваннях країні потрібні сильні духом, мотивовані, стійкі, ментально здорові, вільні, незаангажовані люди, які можуть брати на себе відповідальність за свої слова, вчинки та життя в цілому, спроможні протидіяти різноманітним впливам та маніпуляціям, здатні «взяти себе в руки» в кризовій ситуації, а також адекватно оцінюють свої сили та можливості. Людина, яка має набір таких якостей, здатна долати труднощі та перешкоди, ставити цілі та наполегливо йти до їх досягнення.

З метою сприяння процесу самопізнання та саморозвитку, набуття навичок саморегуляції та підвищення стресостійкості учасників освітнього процесу було розроблено цикл тренінгових занять «П'ять кроків назустріч собі». Зміст і структура занять базуються на теорії та практиці позитивної психотерапії, основою якої є позитивне бачення людини, змістовний підхід (динаміка та змістовний аналіз конфлікту), п'ятикрокова модель самодопомоги.

Запропоновані *тренінгові заняття* спрямовані на підвищення психологічної компетентності учасників, сприяють процесу самопізнання та саморефлексії, а також розвивають навички саморегуляції та самокорекції. *Тематика та зміст* тренінгових занять орієнтовані на учнів 9-11 класів та педагогів.

Дана форма роботи передбачає використання елементів психологічної просвіти, діагностики та корекції, а також різних напрямків психотерапії. Наголос зроблено на підвищенні стресостійкості учасників тренінгу, поглибленні знань про механізми психологічного захисту та їх вплив на поведінку і життя людини в цілому, а також на проблемі співвідношення «волі і відповідальності».

Тренінг проводиться один раз в тиждень, тривалість одного заняття 1-1,5 години. Передбачені домашні завдання, які сприяють процесу самодослідження

та самокорекції учасників, а також закріпленню знань та навичок, набутих протягом тренінгового заняття.

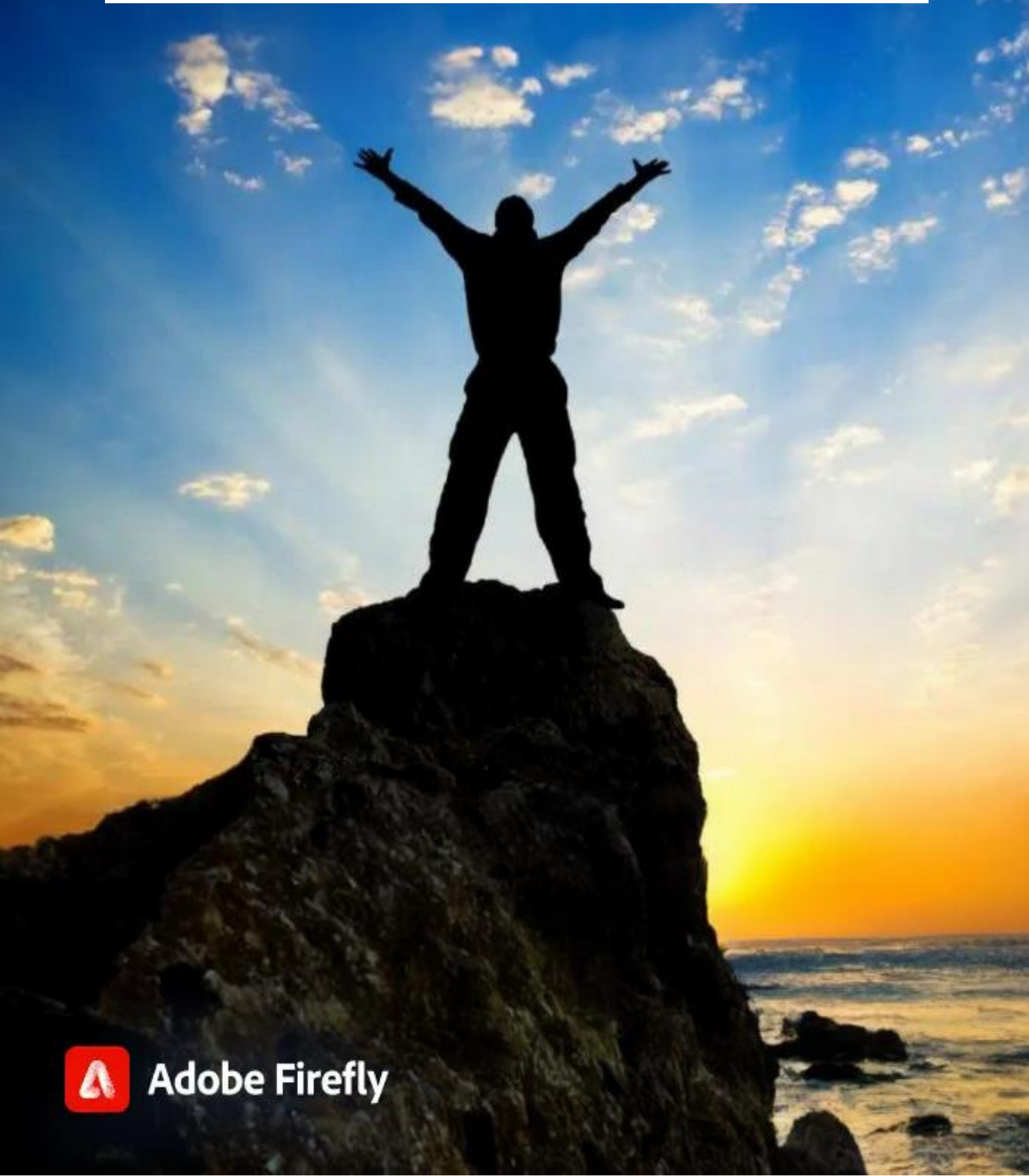
Група складається з 10-12 учасників. Заняття можна проводити і з великою групою, але це вимагає відповідно обладнаного, достатнього за розмірами приміщення. В цьому випадку велика група поділяється на кілька груп по 6-8 учасників.

Обладнання: ноутбук, проєктор, екран; папір А4, А3; кольорові олівці, фарби, маркери, клей, ножиці, кольорові стікери; фліпчарт; магніти.

Відповідно до кількості учасників групи готуються в друкованому вигляді пам'ятки, буклети та роздатковий матеріал для виконання домашніх завдань до кожного заняття.

«Свобода – це ціна перемоги, яку ми
одержали самі над собою»

Карл Маті



Adobe Firefly

Заняття №1.

Тема: «Усі люди створені вільними. Саме це найголовніше право людини, отримане кожним/кожною від народження, визначає суть нашої цивілізації». (З Української Хартії вільної людини)



Презентація до заняття №1

Мета: актуалізувати поняття «волі» (свободи), «вільної людини», розвивати навички роботи в групі, сприяти розвитку рефлексії, самоаналізу.

Обладнання: ноутбук, проектор, екран, презентація; папір А4, А3; кольорові олівці, фарби, маркери, клей, ножиці, кольорові стікери; фліпчарт; магніти; м'яка іграшка (антистрес).

Вправа №1 «Знайомство». (слайд 2)

Мета: познайомити учасників групи, створити комфортну, довірливу атмосферу, налаштувати на активну роботу.

Хід вправи

Кожному учаснику заняття пропонується записати на листку паперу А4 колір свого настрою на даний момент, а також те, з ким чи з чим вони себе зараз асоціюють. Записи відкласти.

Дати відповіді на такі питання:

- Як би Ви хотіли, щоб до Вас звертались під час занять?
- Чи є у Вас досвід участі в тренінгових заняттях?
- Чого Ви очікуєте від занять?

Ведучий пропонує тому, хто готовий, розпочати вправу: взяти в руки іграшку-антистрес і дати відповіді на питання. Перший учасник після закінчення своєї розповіді передає іграшку наступному. Вправа закінчується після того, як всі члени групи назвуть себе і дадуть відповіді на запропоновані питання.

Вправа №2 «Статут групи». (Правила роботи групи).

Мета: активізувати учасників групи, підвищити мотивацію та відповідальність за успіх спільної справи.

Обладнання: фліпчарт, кольорові маркери, папір для фліпчарту.

Хід вправи

Інструкція: «Для створення комфортних умов для нашої роботи і реалізації Ваших сподівань нам необхідно створити правила, яких ми будемо дотримуватись упродовж всіх наших зустрічей».

Учасники дають свої пропозиції, якщо вся група підтримує запропоноване правило, його записуються на фліпчарті.

В кінці зачитуються всі записані правила.

Вправа №3 «Вільна людина – це...». (слайд 3)

Мета: сприяти прояву спонтанності, актуалізувати знання з українського фольклору, літератури, історії, власного життєвого досвіду.

Обладнання: папір А4, кольорові олівці.

Хід вправи:

Учасникам пропонується дати власне визначення вільної людини. Пригадати прислів'я, поговірки, афоризми про волю (свободу), вільну людину.

Дати відповіді на питання:

- Хто для Вас є прикладом вільної людини? (Літературний герой, історичний діяч, кіногерой...).
- Що в цій людині Вам найбільше імпонує?

Записати відповіді на папері. Зробити малюнок, який для Вас асоціюється з поняттям «Вільна людина».

Після закінчення виконання завдання учасники групи діляться на пари та обговорюють те, що вони записали.

Рефлексія:

- Як Ви почували себе під час виконання вправи?
- Які думки, можливо, інсайти були в цей час?
- Що взяли для себе з досвіду свого співрозмовника?

Вправа №4 «Історія-настанова». (слайд 4)

Мета: розвивати навички самоаналізу, рефлексії, сприяти формуванню адекватної самооцінки.

Обладнання: текст притчі «Історія-настанова» (додаток 1), папір А4, кольорові олівці.

Хід вправи:

Ведучий зачитує притчу.

Питання для обговорення:

- Про що для Вас ця притча?
- Які почуття вона викликає у Вас?
- Чи зустрічали Ви у своєму житті таких «подорожніх»?
- Чи були в Вашому житті моменти, коли Ви відчували себе таким «подорожнім»?
- Що хотілося Вам «скинути» з себе?
- Що Вам вдалося «скинути»?
- Як Ви себе почували тоді?

Намалювати те, що Вам хотілося ще «скинути» з себе. (Малюнок може бути реалістичним або абстрактним).

Після закінчення малюнку учасникам пропонується зробити з ним те, що хочеться: зім'яти, розірвати, викинути в смітник або взяти з собою додому ...

Вправа №5 «Мокрий собака». (слайд 5)

Мета: покращення емоційного та фізичного стану учасників групи, розвиток спонтанності.

Хід вправи:

Інструкція: «Уявити собі, що Ви собака, який вийшов з водойми. Ви починаєте струшувати з себе воду: спочатку ноги (по черзі), потім руки, тулуб, закінчуємо «струшування» води з голови. Повторити кілька разів»

Вправа робиться під музику.

Закінчення заняття.

Повернутись до листка, на якому було записано колір настрою та асоціація на початок заняття. Записати колір настрою та асоціацію на момент закінчення заняття.

Поділитися з групою тим, що було записано на початок і в кінці заняття.

Дати відповіді на питання:

- Як змінився Ваш настрій?
- Чи справдилися Ваші очікування від заняття?

Після того, як всі учасники групи висловились, всі встають в коло і промовляють по черзі побажання собі і групі: «Я бажаю собі і всім нам ...».

Домашнє завдання (слайд 6). Зробити три малюнки: «Моя темна сторона», «Моя світла сторона», «Я – в цілому».

Додаток 1

Притча «Історія-настанова»

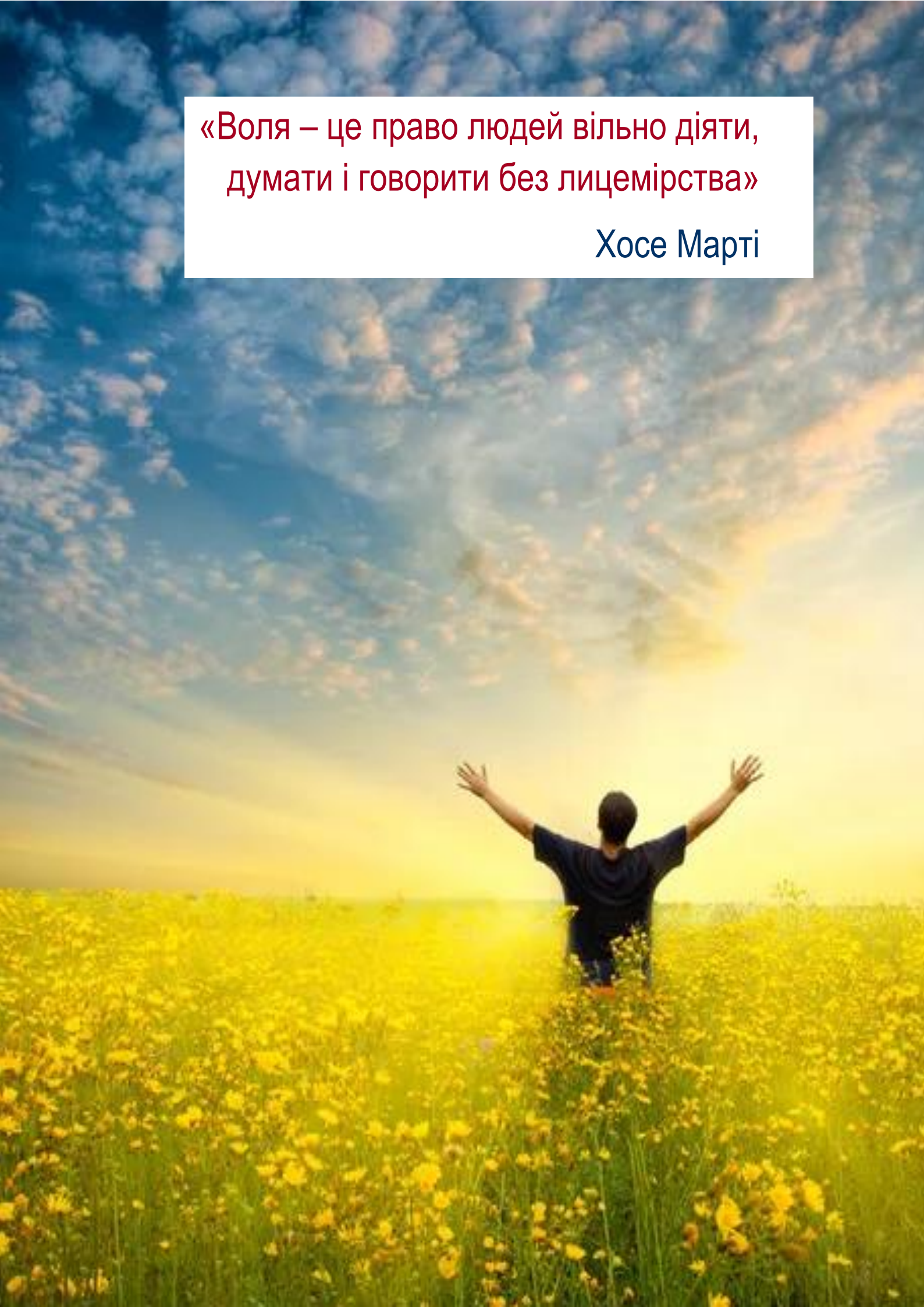
В одній персидській притчі розповідається про мандрівника, який важко тягнув ноги, здавалося, по нескінченній дорозі. Він весь був обвішаний всілякими речами. Важкий мішок з піском висів в нього за спиною, тулуб обвивав товстий бурдюк з водою, а в руках він ніс по каменюці. Навколо шиї на старій стертій мотузці бовталось жорно. Іржаві ланцюги, за які він тягнув по пороку важкі гирі, обвивалися навколо його ніг. На голові, балансуючи він утримував напівгнилий гарбуз. Зі стогоном він просувався крок за кроком вперед, брязкаючи ланцюгами, оплакуючи свою гірку долю і скаржачись на страшну втому.

В спекотний полудень він зустрів селянина. «О, втомлений мандрівник, для чого ти навантажив себе цими уламками скель?» – запитав він. «Дійсно, дурниця, – відповів мандрівник, – але я до цього часу не помічав їх». Промовивши це, він далеко відкинув камінці і відразу відчув полегшення.

Невдовзі йому зустрівся другий селянин: «Скажи, втомлений мандрівник, для чого ти мучишся з гнилим гарбузом на голові і тягнеш за собою на ланцюгах такі важкі залізні гири?» – поцікавився він. «Я дуже радий, що ти звернув на це увагу. Я і не знав, що обтяжую себе цим!». Скинувши з себе ланцюги, він жбурнув гарбуз в придорожній рівчак так, що той розвалився на частини. І знову відчув полегшення. Але, чим далі він йшов, тим сильніше страждав. Селянин, який повертався з поля, з подивом подивився на мандрівника: «О, втомлений мандрівник, чому ти несеш за спиною пісок в мішку, коли, подивись, як навколо багато піску. І навіщо тобі такий великий бурдюк з водою – можна подумати, що ти намірився пройти всю пустелю Кавір. А поряд з тобою тече чиста річка, яка і далі буде супроводжувати тебе в дорозі!». «Дякую, добра людино, тільки тепер я помітив, що тягну з собою в дорозі!». З цими словами мандрівник відкрив бурдюк, і тухла вода вилилася на пісок. Замислившись, він стояв і дивився, як заходить сонце. Останні промені посиляли йому просвітлення: він раптом побачив важке жорно в себе на шії і зрозумів, що через нього йшов зігнувшись. Мандрівник відв'язав жорно і жбурнув його в річку так далеко, як тільки зміг. Вільний від важких тягарів він продовжував свій шлях у вечірній прохолоді, сподіваючись знайти місце для ночівлі та відпочинку.

«Воля – це право людей вільно діяти,
думати і говорити без лицемірства»

Хосе Марті



Заняття №2.

Тема: «Бути вільною людиною – це не лише зовнішня ознака, яка об'єднує усіх нас за правами, але й внутрішній духовний вибір» .

(З Української хартії вільної людини)



Презентація до заняття №2

Мета: надати інформацію про механізми психологічного захисту, розвивати навички самоаналізу, сприяти формуванню адекватної самооцінки, позитивного самосприймання.

Обладнання: ноутбук, проєктор, екран, презентація; папір А4, А3; кольорові олівці, фарби, маркери, клей, ножиці, кольорові стікери; фліпчарт; магніти; кошик (малюнок на листку ватмана).

Вправа №1 «Подарунок для всіх».

Хід вправи:

Кожен учасник записує на стікері, що він хоче побажати групі для плідної роботи сьогодні, зачитує і кладе в кошик (наклеює на малюнок кошика, закріплений на фліпчарті).

Вправа №2 «Подорож до глибин мого я» (слайд 2).

Мета: розвивати навички саморефлексії, цілісного бачення своєї особистості.

Хід вправи:

Учасникам тренінгу пропонується згадати домашнє завдання (три малюнки: «Моя темна сторона», «Моя світла сторона», «Я – в цілому»).

Дати відповіді на питання:

- Чи вдалося Вам намалювати всі три малюнки?
- Який малюнок було найважче малювати?
- Який намалювали найшвидше?
- Які почуття, емоції Ви відчували в процесі малювання?
- Які думки, відкриття, інсайти стали результатом вашої творчості?

Після обговорення домашнього завдання учасникам групи пропонується зробити малюнок «Мій герб».

Інструкція: «В абстрактній або реалістичній манері намалювати те, що Ви вважаєте найголовнішим, найціннішим в своїй особистості, історії свого роду, сім'ї. Придумайте девіз для свого герба».

Після закінчення малюнка учасники діляться на пари і обговорюють свої роботи. Кожен розповідає про те, що зображено на його малюнку.

Обговорення:

- Чи важко Вам було намалювати свій герб?
- Чи легко Вам було розповідати про свій малюнок?
- Що Ви відчували під час розповіді?
- Чому обрали саме такий девіз?
- Що Ви відчували, коли слухали розповідь свого співрозмовника?

Міні-лекція «Механізми психологічного захисту» (слайди 3-14):

Як ми обдурюємо себе

Кожна людина несе в душі образ власного Я. В одного індивіда це цілком реальний образ (тобто людина живе в злагоді навіть зі своїми помилками, розуміючи, що ніщо людське їй не чуже). В іншій цей образ Я може бути далеким від реальності. Уявлення про себе у таких людей є ідеальним, тобто вони бачать себе такими, якими б і хотіли бачити себе в реальному житті, або такими, якими, на їх переконання, хочуть бачити їх оточуючі. Є люди серед нас, які не в змозі перенести те, що потерпіли поразку у власних очах. При чому насправді ці люди можуть і не припускатись помилок, просто вони надто суворі

судді для себе, висувають надмірно високі вимоги до всього, що вони роблять. Тому більшість людей, щоб підтримати «образ ідеального Я» і самоповагу, вдаються до використання механізмів психологічного захисту.

Основні механізми психологічного захисту:

- Витіснення («нічого не сталося, щоб пережити, або мотивоване забування»).
- Заперечення («цього не може бути»).
- Проекція («всі навколо такі, як я»).
- Заміщення («я поганий математик, але я хороший футболіст»).
- Знецінення («а виноград – то кислий»).
- Ідентифікація («в мене класне авто і я класний»).
- Сублімація («нема любові, але є мистецтво»).
- Регресія («не хочу нічого вирішувати, хочу нове платтячко» – дитяча поведінка).
- Компенсація («ви про мене ще почуєте»).
- Раціоналізація («я можу все пояснити»).

Зігмунд Фрейд вважав, що ми всі в певній мірі використовуємо механізми психологічного захисту, і це стає небажаним тільки в тому випадку, коли ми надмірно на них покладаємося, і вони починають викривлювати реальність.

Тут має діяти правило міри. Так само, як сіль, аспірин, кава в невеликих дозах є приправа, ліки, задоволення, а в великих – отрута.

Вправа №3 «Без маски» (слайд 15).

Мета: розвивати навички самоаналізу, спонтанності, конгруентності; сприяти створенню атмосфери довіри та відвертості в групі.

Інструкція. Учасники створюють маски та одягають їх. Маски повинні максимально відображати істинне «Я». Після цього кожен учасник витягує картку з незакінченим реченням і продовжує його.

Після закінчення роботи учасники знімають маски і діляться враженнями.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Мені дуже подобається, коли люди...
- Насправді мені дуже хочеться...
- Інколи люди не розуміють мене, бо я ...
- Вірю, що я...
- Мені інколи буває соромно за ...
- Мене дратує, коли я...
- Найбільше я боюся ...
- Я обожнюю себе за ...
- Я ніколи ...
- Я завжди ...

Обговорення:

- Чи важко Вам було створити маску?
- Як Ви себе почували, коли «захистились» маскою?
- Чи важко Вам було закінчити речення?
- Що Ви відчували, коли слухали відповіді інших масок?

Вправа №4 «Квітковий дощ» (слайд 16).

Мета: покращити емоційний стан учасників групи, знати напруження; розвивати навички релаксації.

Інструкція. «Сядьте зручно, закрийте очі. Слухаючи музику, уявіть собі, що на вас зверху повільно падають самі прекрасні ваші улюблені квіти. Відчуйте прохолоду пелюсток, їх атласну поверхню, аромат, ніжний дотик. Побудьте в стані повного спокою і розслаблення...

(Вправа закінчується із закінченням музики.)

Відкриваємо очі і повертаємося в нашу групу.»

Обговорення заняття:

- Як Ви себе відчуваєте зараз?
- Що берете для себе з нашої сьогоднішньої зустрічі?
- Що можете побажати собі та всім нам?

Домашнє завдання (слайд 17). Упродовж наступного тижня проведіть самоспостереження, відмітьте ситуації, коли Ви вдаєтесь до використання механізмів психологічного захисту. Запишіть їх в свій щоденник самоспостережень. (Пам'ятка «Механізми психологічного захисту» додається).

Пам'ятка «Механізми психологічного захисту»

Основні механізми психологічного захисту

Три види психологічних захистів

Розумні	Проблемні	Невротичні
Адекватні у ситуації (не вступати в конфлікт з хамом)	Вирішення проблем за рахунок інших («жертва», «маніпулятор», «дитина»)	Захист уявлень про власне «Я», щоб залишити його незмінним. Приводить до дезадаптації

Як працювати з психологічним захистом

- Зібрати інформацію
- Утриматись від критики
- Зауважити опір
- Виявити механізми захисту
- Проговорити почуття, думки, асоціації
- Поступово формувати способи подолання звичних механізмів захисту

Механізми психологічного захисту

Витіснення Нічого не сталося, щоб переживати	Заперечення Цього не може бути
Заміщення Не вдалося з цим, то вдається з іншим	Проекція Я чесний, отже всі навколо - чесні
Знецінення Не дуже й хотілося	Ідентифікація Я такий же, як вони
Сублімація Нема любові, але є мистецтво	Регресія Не хочу нічого вирішувати, хочу нове платтячко
Компенсація Ви про мене ще почуєте	Раціоналізація Я можу все пояснити

«Кожного ранку при пробудженні ти
зобов'язаний говорити : «Я бачу, я чую, я
рухаюсь, я не страждаю! Дякую! Життя
прекрасне!»

Жюль Ренар



Adobe Firefly

Заняття № 3.

Тема: «Бути вільною людиною означає вміти керувати своїми емоціями, вміти «взяти себе в руки»»



Презентація до заняття №3

Мета: розширити діапазон знань про стрес та його вплив на здоров'я людини; ознайомити з практичними методами регуляції емоцій; розвивати навички саморегуляції учасників групи.

Обладнання: ноутбук, проєктор, екран, презентація; папір А4, А3; кольорові олівці, фарби, маркери, клей, ножиці, кольорові стікери; фліпчарт; магніти; малюнок скрині на ватмані.

Вправа №1 «Емоційна зарядка».

Інструкція. «Запишіть на стікері емоції, якими Ви хотіли б поділитися з групою, зачитайте те, що Ви записали і складіть в загальну скарбничку». (На дошці малюнок скрині, в яку «складають» свої емоції учасники групи).

Обговорення.

«Як ми бачимо, всі Ви ділились позитивними емоціями. Сподіваюсь, що вони створять нам сьогодні комфортну, сприятливу атмосферу, для продуктивної та корисної роботи.

Але, нажаль, окрім позитивних емоцій, нам часто доводиться відчувати і негативні, які спричиняють не тільки погіршення настрою, але можуть суттєво впливати на наше життя. Нам всім знайомі слова «стрес», «стресова ситуація». Давайте про це поговоримо сьогодні.»

Міні-лекція (слайди 2-7).

Стрес (від англ. **stress** – напруга, тиск) – неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи.

Евстрес – це позитивна форма стресу. Це мотивуючий тип стресу, що дозволяє людині завершити проект або роботу.

Евстрес має на людину позитивний вплив – мобілізує її, покращує увагу та реакцію, психічну діяльність, адаптаційні можливості організму. Це, так званий, «добрий» стрес. Його можна порівняти із «загартовуванням», «фізичними тренуваннями» та «школою життя». Евстрес можна назвати психологічним стимулятором.

Дистрес – це негативний тип стресу, що впливає на людей через страх, розчарування, а іноді й злість.

Хронічний стрес – це тривале психоемоційне напруження людської особистості, викликане різними чинниками і негативно впливає на всі системи людського організму.

Саногенне мислення – (лат. *sanitas* – здоров'я і гр. *genesis* – походження) мислення, яке свідомо спрямовується на подолання негативних емоційних розладів і психічне оздоровлення людини. При цьому суб'єкт ніби відокремлює себе від власних переживань і, спостерігаючи за ними, виробляє форму пристосування до них. Це мислення, яке зменшує внутрішній конфлікт, дозволяє контролювати емоції, потреби та бажання і, відповідно, стає на заваді хворобам

Академік Анатолій Охатрін стверджує: «Мислеформи, насичені певними настроями та емоціями, можуть вбудовуватись в людей і чинити на них вплив, ось чому необхідна гігієна думки».

Вправа №2 «Я у стресі» (слайди 8-9)

Мета: розвивати навички самоаналізу, сприяти розвитку навичок самоконтролю, усвідомлення власних емоцій та реакцій.

Інструкція. Записати ситуації, події, людей, які викликають у Вас негативні емоції, назвати їх.

Табличка емоцій



Дати відповіді на питання:

- Як Ви зазвичай реагуєте на ці ситуації, події, людей? (Ваша поведінка, дії, слова).
- Як реагує Ваш організм? (Серцебиття, температура, розлади сну, травлення...).
- Скільки може тривати Ваша реакція?
- Що або хто допомагає Вам повернутись до Вашого звичного стану?
- Чи хотіли б Ви по-іншому реагувати на такі стресори?

Обговорення:

- Що Ви відчули, коли згадували стресори (подразники)?
- Чи важко Вам було ідентифікувати емоції, почуття?
- Чи є бажання змінити свою реакцію на згадані стресори?

Вправа №3 «Заспокійливе дихання» (слайд 10)

Мета: розвивати навички саморегуляції і самодопомоги в гострих стресових ситуаціях.

Інструкція. «Зробіть повільний глибокий вдих через ніс, затримайте на мить дихання, видих робіть якомога повільніше, він має бути довшим, ніж вдих, знов зробіть миттєву затримку дихання. Дихайте без напруження, намагаючись уповільнити дихання все більше. Уявляйте, що з кожним видихом Ви все більше звільняєтесь від негативу і тривоги, страху, напруги...»

(Вправа робить під супровід заспокійливої мелодії)

Обговорення.

- Чи вдалося Вам уповільнити дихання?
- Як змінилося Ваше самопочуття?
- Чи відчули Ви звільнення від негативних емоцій, спогадів?
- Що Ви відчуваєте в даний момент?
- Якою метафорою можна охарактеризувати Ваш теперішній стан?

Вправа №4 «Каракулі». (Техніка дудлінг) (слайди 11-12)

Мета: сприяти розвитку спонтанності, творчої уяви; навичок саморегуляції.

Інструкція. «Вільно рухайте олівцем по аркуші паперу, без жодного задуму і мети, виводячи різні каракулі та лінії. Можна закрити очі»

Вправа тримає до закінчення музичного супроводу.

Завдання:

- Уважно розгляньте свій малюнок, спробуйте побачити в ньому якийсь образ.
- Розмалюйте його.
- Складіть розповідь про нього.

Обговорення:

- Який образ Ви побачили серед каракуль?
- Що цей образ означає для Вас?
- Яке основне послання Вашої розповіді?
- Які емоції викликає у Вас малюнок?
- Які емоції та переживання викликає у Вас розповідь?
- Уявіть собі, що ви художник і Вашу картину беруть на виставку. Як Ви назвете цю картину (каракулі)?

Вправа №5 «Психологічна аптечка». (слайд 13)

Мета: розвивати позитивне мислення, актуалізувати ресурсний потенціал учасників групи.

Інструкція. «Запишіть все, що Вам допомагає долати стрес (негативні емоції)... Поділіться з групою своїми «рецептами».

А тепер подивіться наші рекомендації, якщо вони Вам підходять, то можете доповнити свою аптечку. (слайд 13)

І ще одна універсальна порада: пам'ятайте про те, що почуття гумору може витягнути Вас з будь-якої стресової ситуації та покаже, що насправді не все так страшно і погано, як здавалося спочатку.»

Вправа №6 «Фінська полька». (слайд 14)

Мета: покращити емоційний стан учасників групи, розвивати навички саморегуляції, показати позитивний ефект музикотерапії та прийомів самомасажу.

Інструкція: «Слухаючи музику, спробуйте плескати руками і тупати ногами в такт мелодії. Можна злегка плескати себе по плечах (як крила метелика), стегнах, щокках, ніби роблячи масаж.»

(Вправи виконується сидячи до закінчення музики).

Обговорення заняття:

- Як Ви себе зараз відчуваєте?
- Що берете для себе з нашої сьогоднішньої зустрічі?
- Що хочете побажати собі і всій групі?

Домашнє завдання (слайд 15).

Опрацювати пам'ятку з порадами щодо протидії стресу. Придумати для себе девіз або підібрати афоризм, який буде діяти в кризових і стресових ситуаціях, як «швидка допомога». Підібрати мелодію (або «музичну аптечку»), яка піднімає Вам настрій. (Пам'ятка за методикою Джудіт Московіц додається)

Пам'ятка

За методикою Джудіт Московіц, необхідно опанувати хоча б трьома навичками і застосовувати їх щодня.

Обрати можна з наступних:

- Щодня визначити, що хорошого трапилося сьогодні.
- Сповна насолодитися цією хорошою подією, поділитися нею зі знайомим чи записати у щоденник.
- Завести «щоденник вдячності» і робити в ньому регулярні записи.
- Визначити сильну рису свого характеру і записувати, як ви її застосували.
- Поставити собі реальну мету і записувати успішні кроки до її здійснення.
- Пригадати невелику стресову ситуацію і записати кроки до позитивної переоцінки того, що сталося.
- Кожного дня робити маленькі добрі вчинки на користь інших.
- Жити сьогоднішнім днем і не заціклюватись на минулому чи майбутньому.
- Не кожен день може бути вдалим, але щось хороше трапляється кожного дня.

«Якщо хоче досягти успіху, продовжуй
вірити в себе і тоді, коли в тебе вже
ніхто не вірить».

Авраам Лінкольн



Заняття №4

Тема «Не треба жити постійним почуттям скривдженості і жалем до себе. Бути вільною людиною означає вірити в свої сили»

(З Української Хартії вільної людини)



Презентація до заняття №4

Мета: сприяти розвитку саногенного та позитивного мислення, формуванню адекватної самооцінки; розвивати навички рефлексії, самоаналізу, творчого самовираження.

Обладнання: ноутбук, проєктор, екран, презентація; папір А4, А3; кольорові олівці, фарби, маркери, клей, ножиці, кольорові стікери; фліпчарт; магніти.

Хід заняття

Вправа №1 «Подорож в дитинство».

Мета: актуалізувати ресурсний потенціал своєї сімейної історії; продемонструвати позитивний вплив приємних спогадів.

Інструкція: «Згадайте себе коли Ви були зовсім маленькими. Що Ви пам'ятаєте з того періоду? Як подія Вам запам'яталась? Яка улюблена іграшка була у Вас? Ви пам'ятаєте, хто Вам її подарував? Чим Ви любили в цей період займатись? Хто з Ваших рідних більше Вам запам'ятався? Як Вас називали тоді батьки, бабуся, дідусь (варіанти імені і ласкаві слова)?

Поділіться з групою своїми спогадами.»

(Учасники групи діляться своїми спогадами).

Як правило, дитинство – це світла і тепла пора нашого життя. Ми відчуваємо себе захищеними і любимими. Наші рідні оточують нас турботою і любов'ю, роблять все, щоб ми були щасливими. І навіть, якщо були в нас тоді якісь негаразди, образи, помилки, все рівно в цей період в нашій пам'яті залишає позитивний слід. Тому що діти довго не пам'ятають негативу, вони спрямовані на позитив. Нажаль, чим старшими ми стаємо, там більше в нас досвід непріємних подій, які супроводжувались негативними емоціями.

Вправа №2 «Образи» (слайд 2).

Мета: показати алгоритм роботи з негативними емоціями; розвивати навички самоаналізу та саморегуляції.

Інструкція: «Записати на листку А4 ситуації, в яких Ви відчували себе ображеними. Згадайте людей, які образили Вас. Що Ви відчували тоді? Чи згадуєте Ви про ці ситуації час від часу? Які емоції та почуття викликають у Вас ці спогади?

Намалюйте як виглядає Ваша образа. Придумайте метафору до неї.»

Коли робота закінчена пропонується прослухати притчу «Образи і картопля» (додаток 1).

Обговорення:

- Які висновки Ви зробили для себе?
- Яку пораду можете дати собі?
- Як хотіли б себе поводити надалі в аналогічній ситуації?
- Хто або що Вам може допомогти в цьому?
- Який афоризм можете згадати або придумати, щоб надалі

допомагати собі опановувати емоціями в подібних ситуаціях?

- Що хочете зробити зараз зі списком своїх образ?

Міні-лекція про позитивне мислення (слайди 3-10)

Позитивне мислення – тип мислення, при якому людина здатна бачити вирішення життєвих завдань. При такому типі мислення переважає зосередження особистості на чеснотах, а не на недоліках; на досягненнях, на

здобутті життєвого досвіду з помилок і невдач; на можливостях, а не на перешкодах.

Позитивне мислення – це не просто почуття, яке виникає тоді, коли в житті відбувається щось хороше, – в такі моменти легко відчувати себе оптимістом. Воно пов'язане зі здатністю підтримувати в собі надію і зацікавленість, що б не сталося. (Сью Хедфілд, британська письменниця, консультантка з особистого зростання)

Позитивне мислення – це головна частина емоційного інтелекту. Чому? Тому що EQ пов'язаний з управлінням емоціями та ситуаціями в позитивному руслі, а також з усвідомленням позитивного значення будь-яких емоцій.

В чому користь позитивного мислення?

Людина з розвиненим позитивним мисленням свідомо спрямовує свою увагу на досягнення цілі. Вона вміє розпізнати проблему, оцінити можливості та ресурси для її вирішення та запропонувати план дій, проаналізувавши ризики. Якщо ви розвиватимете компетенцію позитивного мислення, то:

- ваша робота стане місцем, де ви реалізуєте себе із задоволенням і максимальною віддачею;
- ваші клієнти і колеги будуть раді завжди співпрацювати з вами;
- ви будете по-справжньому успішними;
- ви будете вірити у власні сили;
- ви будете отримувати енергію, а не втрачати її;
- ви будете стійкими до стресових ситуацій;
- ви будете незалежні від зовнішніх обставин;
- ви насолоджуватиметесь спілкуванням з вашими друзями та близькими;
- ви відчуєте себе сильнішими як фізично, так і психічно;
- у вас зміниться якість життя.

Поки людину щось тривожить усередині, це відбиватиметься на її фізичному здоров'ї. Нерегулярне харчування і спроби швидко втратити вагу (до вечірки чи важливої зустрічі), так само, як безсоння через страх перед новим

великим проектом, сваркою з близькими тощо призводять до збільшення ваги, розладу травлення, втрати уваги, зниження імунітету тощо.

Сумний настрій – це не просто ознака поганого дня, це цілком конкретний вплив на ваш організм. У людини в пригніченому емоційному стані мозок задіює понад 70 різних ділянок. Коли ми чимось засмучені, ми більше думаємо, розмірковуємо, намагаючись віднайти вирішення проблеми. Таким чином, задіяні гіпокамп, префронтальна кора головного мозку, передня поясна кора, скронева частка і т. д.

Чим небезпечне позитивне мислення?

Позитивно мислити – не означає, що потрібно надягнути «рожеві окуляри» і дивитися через них на світ, у якому все прекрасне. Заборона на негативне мислення може призвести до того, що ми будемо ігнорувати тривожні сигнали з навколишнього світу. Свідомо забороняючи собі відчувати негативні відчуття, ви просто перестанете розуміти справжні емоції в різних ситуаціях. Такий підхід заважає адекватно оцінювати реальність і свідомо приймати рішення.

Сім способів підвищити стресостійкість в умовах нестабільності:

- Збалансований графік
- Упевненість у собі
- Хобі
- Медитація (релаксація)
- Здоровий сон
- Концентруйтеся на позитиві
- Все мине!

Божже, даруй мені душевний спокій прийняти те, що я не можу змінити, мужність змінити те, що можу, і мудрість відрізнити одне від іншого.

Вправа №3 «Зробимо з лимонів лимонад» (слайди 11-12).

Мета: розвивати навички позитивного мислення; ознайомити учасників групи з технікою позитивної реінтерпретації.

Інструкція. «Ми всі знаємо смак лимона. Навряд чи хтось із нас одержав би задоволення від того, що з'їв би цілий лимон, нічого не додаючи до нього. Але, якщо з цього лимона зробити лимонад, то, напевно, він всім буде смакувати, особливо в спеку, коли дуже хочеться пити. І саме такий напій добре вгамовує спрагу і приємний на смак.

Давайте спробуємо з Вами подивитись на наші негативні емоції і почуття з іншого боку. А чим вони можуть бути корисними для нас? Наприклад: страх – запобіжник, який стоїть на сторожі нашого життя і здоров'я, він попереджає про загрозу...

(Учасники одержують перелік негативних емоцій на слайді і дають їм позитивне тлумачення)

А тепер згадайте подію, людину, ситуацію, яка була для Вас дуже неприємною і Ви часто про неї згадуєте. Запишіть, хоча би 5 пояснень, чому вона була для Вас корисною, за що їй можна подякувати.»

Обговорення:

- Чи важко Вам було по-новому оцінити цю подію, людину, ситуацію?
- Чи змінилося тепер Ваше ставлення до неї?
- Чи була корисною для Вас ця переоцінка?

Вправа №4 «Дерево бажань» (слайд 13).

Мета: сприяти розвитку позитивного мислення, формуванню навичок самоконтролю та самокорекції.

Інструкція: Прослухати притчу «Дерево здійснення бажань» (додаток 2).

Дати відповіді на питання:

- Про що для Вас ця притча?
- Чи бували Ви в подібній ситуації? («Коли все добре, якось стає тривожно, значить попереду щось погане»)
- Чи справдилися Ваші страхи, тривога, погані передчуття?
- Які висновки зробили для себе?

- Яку пораду зараз дали б собі?

Намалювати своє «дерево бажань» і записати свої мрії, плани, бажання. Поділіться з групою своїми міркуваннями, відкриттями. Покажіть свій малюнок, розкажіть про що Ви малювали.

Вправа №5 «Кролень». (слайд 14)

Мета: покращити емоційний стан учасників групи, продемонструвати позитивний вплив гуморотерапії.

Інструкція: «Перегляньте мультфільм і знайдіть серед його героїв».

Рефлексія заняття:

- Як Ви почуваетесь зараз?
- Що берете для себе з нашої сьогоднішньої зустрічі?
- Якою метафорою можете описати те, що відбувалося сьогодні в групі?
- Хто (чи що) Ви в даний момент?
- Що Ви побажаєте собі і групі?

Домашнє завдання (слайд 15). Продовжити поповнення «психологічної аптечки» афоризмами, поговірками, прислів'ями про те, як конструктивно працювати з негативними емоціями, почуттями. Опрацювати притчу «Про цвяхи» (додаток 3).

Приклад афоризмів:

«Коли люди проявляють грубість, це ляпас не Вам – це ляпас тим, з ким вони зустрічалися раніше» Ф.Скотт Фіцджеральд

«Вас можуть образити, а можете і самі образитись, хоча Вас ніхто не думав ображати» Ісаак Уолтон

Притча «Образи і картопля»

Учень запитав учителя:

– Ти такий мудрий. Завжди в гарному настрої, ніколи не злишся.

Допоможи й мені таким бути.

Учитель погодився й попросив учня принести картоплі й прозорий пакет.

– Якщо ти на когось розлютишся й затаїш образу, – сказав учитель, – то візьми цю картоплину. З одного боку напиши своє ім'я, а з другого – ім'я людини, з якою посварився, і поклади в пакет.

– І це все? – здивовано запитав учень.

– Ні, – відповів учитель. – Ти повинен завжди носити цей мішок із собою.

І щоразу, коли на когось образишся, додавати туди картоплину.

Учень погодився.

Минув якийсь час. У пакеті побільшало картоплі, тож носити його із собою стало важко й не дуже зручно. До того ж картоплини, покладені першими, почали псуватися. Покрилися слизьким бридким нальотом, зацвіли й неприємно пахли. Учень прийшов до вчителя й сказав:

– Це вже неможливо носити з собою. По-перше, пакет заважкий, а по-друге, картопля зіпсувалася. Запропонуй щось інше.

Але вчитель заперечив:

– Те ж саме відбувається й у твоїй душі. Коли ти на когось злишся, ображаєшся, то на душі з'являється важкий камінь. Просто ти не відразу це помічаєш. Потім камінців більше. Учинки перетворюються на звички, звички – на характер, що провокує смердючі пороки. І цей вантаж робить твоє життя нестерпним, бо ти носиш його постійно із собою. Я дав тобі можливість поспостерігати весь цей процес із боку. Щоразу, коли вирішиш образитися або, навпаки, скривдити когось, подумай, чи потрібний тобі цей камінь.

Притча «Дерево здійснення бажань»

Один чоловік мандрував і несподівано потрапив у рай. Сам того не знаючи, він зупинився біля чарівного дерева здійснення бажань: будь-яка думка того, хто знаходився під цим деревом, невдовзі здійснювалася.

Цей чоловік був втомлений і він ліг спати під деревом, а коли прокинувся, то відчув сильний голод і подумав:

– Я відчуваю голод. Я б хотів дістати трохи їжі звідки-небудь.

І в ту ж мить нізвідки з'явилася їжа – просто припливла повітрям, дуже смачна їжа... Він був настільки голодний, що не став думати, звідки вона з'явилася. Він відразу почав їсти, а їжа була така смачна...

Потім, коли його голод пройшов, він подивився навколо. Тепер він відчув задоволення, і в нього з'явилася друга думка:

– Як би ще чогось випити...

В раю немає заборон – миттєво з'явилося прекрасне вино. Лежачи в затінку від дерева і спокійно попиваючи вино під холодним вітерцем раю, він поступово почав дивуватись:

– А що це діється? Що відбувається? Може, я сплю? Або тут є декілька привидів, які розігрують жарти наді мною?

І привиди з'явилися. Вони були жахливі, жорстокі і потворні – саме такі, якими він собі їх уявляв. Він затремтів і подумав:

– Який жах! Зараз вони точно мене вб'ють!

І вони його вбили.

Притча про цвяхи

Притча про те, що важливо думати перед тим як хочеш щось сказати

В одного чоловіка був дуже емоційний, неврівноважений син, який приносив багато прикростей своїй сім'ї через свою нестриманість. Одного разу батько підвів сина до паркана, дав йому мішечок з цвяхами й запропонував щоразу, коли він не зможе стримати свої емоції й образить когось – вбивати цвях в паркан. Через місяць щасливий син повідомив батькові про те, що його завдання виконане.

Замислився батько та повідомив сину, що наступне завдання буде важчим і вимагатиме від нього стриманості.

Тепер кожного разу, коли ти зможеш проконтролювати себе, стриматись й не образити людину – будеш виймати цвях з паркану.

На виконання цього завдання син потратив три місяці. І коли знову батько із сином зустрілись біля паркану – щасливий син повідомив йому новину.

Подивився батько на виконану роботу та щасливе обличчя сина і сказав: «Я радий, що ти навчився контролювати свої емоції, але зверни увагу на паркан. Чи залишився він таким, яким був раніше? Як бачиш, у ньому залишилися дірки. Ось такі ж рани залишаються і на серці тих людей, яких ти незаслужено образив. І неважливо, скільки разів після цього ти вибачишся – шрам залишиться.»

Словесні рани завдають такого ж болю, як і фізичні не залишайте на своєму шляху дірок!

Не забивайте цвяхів во-рожнечі, нерозуміння, жорстокості в душі людей!

Будьте толерантними!

«Ми настільки ж вільні, наскільки готові нести
відповідальність за нас самих і за інших».

Носрат Пезешкіан



Заняття №5.

Тема: «Бути вільною людиною – це насамперед означає брати на себе відповідальність» (З Української Хартії вільною людини)



Презентація до заняття №5

Обладнання: ноутбук, проєктор, екран, презентація; папір А4, А3; кольорові олівці, фарби, маркери, клей, ножиці, кольорові стікери; фліпчарт; магніти;.

Вправа №1 «Те, що приносить радість» (музика для релаксації)

Мета: створити сприятливу атмосферу, актуалізувати позитивні спогади учасників групи, покращити їх емоційний стан.

Інструкція: «Сядьте зручно і закрийте очі. Згадайте речі, події, людей – все, що Вам покращувало настрій, давало радість. Можливо, це будуть краплинки роси на пелюстках квітів, можливо – приємна музика, а може – посмішка рідної людини. Якомога яскравіше уявіть всі деталі обстановки цієї ситуації. Які були аромати, звуки, кольори навколо Вас. Відчуйте той стан, емоції, зафіксуйтеся на них... Тепер цей образ поступово віддаляється і тане... Тепер він зовсім зник. Але намагайтесь зберегти відчуття радості якомога довше.

Відкриваємо очі, потягнулись, розправте плечі, спину.

Можливо, хтось хоче поділитись тими образами, які виникли в його уяві і допомогли ще раз пережити радісні хвилини.»

Вправа №2 «Магічний кристал» (слайди 2-3)

Мета: розвивати навички самоаналізу, сприяти конструктивному розподілу сил та часу у всіх сферах діяльності учасників групи.

Інструкція: «Все наше життя умовно можна поділити на 4 великі і однаково важливі сфери: тіло – це все, що стосується нашого фізичного здоров'я та благополуччя (спорт, їжа, догляд за своєю зовнішністю, турбота про здоров'я); діяльність – робота, навчання, кар'єра, досягнення, хобі, підвищення своєї кваліфікації, компетентностей; контакти – спілкування з рідними, друзями, з собою; четверта сфера – віра, смисли, цінності, фантазії.

Якщо всі наші сили і час взяти за 100%, то як ви їх розподіляєте по цих вершинах ромба. В ідеалі це було б 25% на кожную, а як у Вас в даний момент? »

Учасники роблять розподіл на листку паперу А4.

Обговорення:

- Чи важко Вам було робити цю вправу?
- Яка сфера у Вас «перевантажена»?
- Яка сфера «обділена»?
- Яка сфера для Вас є найбільш ресурсною? (Дає вам задоволення, приносить радість)
- Як Ви хотіли б відкоригувати розподіл свого часу і сил?
- Що для цього Ви можете зробити?
- Які відкриття, думки стали результатом цієї вправи?

Вправа №3 «Хочу досягти» (слайд 4).

Мета: сприяти формуванню позитивної перспективи, самовизначенню учасників групи, актуалізувати їх ресурсний потенціал.

Інструкція. «Уявіть собі, що у Вас сьогодні з'явилась можливість досягти чогось з того, чого Ви хочете одержати в цьому світі. Намалюйте те, чого Ви хотіли б досягти.

(Коли малюнок закінчено)

Уявіть якомога яскравіше і детальніше те, чого Ви досягли.

Дайте відповіді на питання:

- Як Ви будете себе почувати, коли зможете досягти бажаного?
- Чи були у вашому житті такі моменти, коли Ви переживали радість від досягнення успіху, перемоги?
- Коли це було, де, хто був поряд, які запахи були навколо, як Ви рухалися, жестикулювали, як дихали, як билося ваше серце?
- Яким був вираз вашого обличчя, тих, хто радів разом з вами?
- Який запах супроводжував ваш успіх? Який звук? До кого і як Ви торкалися?
- Чи часто Ви згадуєте себе в ролі переможця?
- Що дають Вам ці спогади? »

Обговорення:

- Поділіться з групою вашими відкриттями, думками, інсайтами щодо цієї вправи

Вправа №4 «Політ на повітряній кулі» (слайд 5)

Мета: розвивати навички дистанціювання від проблеми, вміння відділяти себе від неї і «подивитись збоку», сприяти формуванню почуття приналежності до певної спільноти.

Інструкція: «Сядьте зручно, закрийте очі. Уявіть собі, що у вас є можливість здійснити політ на повітряній кулі. Зараз Ви знаходитесь в корзині цього літального апарату. Він починає підніматись, відривається від землі, набирає висоту, ви бачите свій будинок зверху... Тепер Ви бачите свою вулицю... Ціле місто знаходиться під вами... Там тисячі людей з їх проблемами, труднощами, радощами, планами... Куля піднімається... Тепер Ви бачите всю країну... Ви ще піднімаєтесь... Цілий континент знаходиться перед вашими очима... Ще вище... Тепер ви бачите всю земну кулю... Десь вивергаються вулкани, відбуваються повені, на одній частині Землі літня спека, на другій – зима. Ви бачите пустелі і льодовики... Океани, джунглі... Земля – це дім для мільярдів людей. Різні мови, різні обличчя, але радощі і печалі однакові; смуток, любов, надія – це те, що є в житті кожної людини. Відчуйте

себе частиною цього великого світу, спробуйте відчуті свою єдність з ним, але і свою унікальність і неповторність...

І тепер починаємо повільно спускатись, проходячи знову ті ж рівні: планета – континент – країна – місто – ваша вулиця – ваш дім...

Відкриваємо очі, наша подорож завершена.»

Обговорення:

- Чи вдалося Вам здійснити «політ»?
- Що відчували під час підйому?
- Як змінювався Ваш стан?
- Які думки, відкриття з'явилися під час «подорожі»?
- Чи змінився ваш погляд на ваші проблеми, перешкоди на шляху до

досягнення вашої мети?

Вправа №5 «Все в Твоїх руках» (слайд 6).

Мета: сприяти формуванню позитивного ставлення до себе, актуалізувати почуття відповідальності за своє майбутнє, впевненості у своїх силах.

Інструкція: Учасники одержують текст «Декларації моєї самоцінності» (за Вірджинією Сатир) (додаток 1).

«Прочитайте текст декларації. Уявіть собі, що ви відправляєтесь в дорогу. Це шлях до вашої мети. Що ви собі побажаєте?»

Обговорення:

- Які положення декларації одержали найсильніший відгук у вас?

Чому?

- Як Ви себе почували під час читання декларації?
- Які думки, відкриття, інсайти з'явилися після ознайомлення з

декларацією?

- Що Ви собі побажали?

Рефлексія занять:

- Чи було вам комфортно під час наших зустрічей?

- Чи була для вас корисною інформація, яку ви одержали протягом наших занять?

- Що берете з наших занять для практичного застосування?

Висновок: Дякую всім Вам за активність, відвертість і творчість.

Закінчити хочеться коротенькою притчею.

Притча «Все в твоїх руках».

Бог зліпив людину з глини, і залишився у нього один невикористаний шматок. «Щоб іще зліпити?» – запитав Бог. «Зліпи мені щастя», – попросив чоловік. Нічого не відповів Бог і лише поклав людині у долоню шматок глини.

Домашнє завдання: «Маленькими кроками до великої мети» (слайд 7).

«Розробіть конкретний план, що Ви можете почати робити вже завтра для здійснення вашої мети: план на місяць; на рік; 5 років. Розробіть проміжні цілі та визначте строки їх досягнення. Як Ви будете себе контролювати на шляху до мети? Хто Вас може підтримати на цьому шляху? Як будете себе винагороджувати за кожну маленьку перемогу?

Удачі вам, сил, наполегливості і радості від маленьких і великих досягнень. Порада: «Якщо ти шукаєш людину, яка подала б тобі руку допомоги, згадай, що у тебе вже є дві руки» (Н. Пезешкіан)

Додаток 1

Декларація моєї самоцінності (за Вірджинією Сатир)

Я це я.

У всьому світі немає нікого в точності такого ж, як Я. Є люди, в чомусь схожі на мене, але немає нікого в точності такого ж, як Я. Мені належить все, що є в мені: моє тіло, включаючи все, що воно робить; мою свідомість, включаючи всі мої думки і плани; мої очі, включаючи всі образи, які вони можуть бачити; мої почуття, якими б вони не були – тривога, напруга, любов, роздратування, радість; мій рот і всі слова, які він може вимовляти, – ввічливі,

ласкаві чи грубі, правильні чи неправильні; мій голос, гучний або тихий; всі мої дії, звернені до інших людей або до самого себе.

Мені належать всі мої фантазії, мої мрії, всі мої надії і мої страхи. Мені належать всі мої перемоги і успіхи, всі мої поразки і помилки. Все це належить мені. І тому Я можу близько познайомитися з собою. Я можу полюбити себе і подружитися з собою. І Я можу зробити так, щоб все в мені допомагало мені. Я знаю, що дещо в мені не подобається мені, і є в мені щось таке, чого Я не знаю. Але, оскільки Я дружу з собою і люблю себе, Я можу обережно і терпляче відкривати в собі джерела того, що спантеличує мене, і дізнаватися все більше і більше різних речей про самого себе. Все, що Я бачу і відчуваю, все, що Я говорю і що Я роблю, що Я думаю і відчуваю в даний момент, – це моє. І це в точності дозволяє мені дізнатися, де Я і хто Я в даний момент. Коли Я вдивляюся в своє минуле, дивлюся на те, що Я бачив і відчував, що Я говорив і що Я робив, як Я думав і як Я відчував, Я бачу, що воно не цілком мене влаштовує. Я можу відмовитися від того, що здається невідповідним, і зберегти те, що здається дуже потрібним, і відкрити щось нове в собі самому. Я можу бачити, чути, відчувати, думати, говорити і діяти. Я маю все, щоб бути близьким з іншими людьми, щоб бути продуктивним, вносити сенс і порядок в світ речей і людей навколо мене.

Я належу собі, і тому Я можу будувати себе.

Я – це Я, і Я – це чудово!

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник Ч.1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
2. Корнбіхлер Т. Носсрат Пезешкіан. Схід – Захід: позитивна психотерапія в діалозі культур. За участі М. Пезешкіан та Х. Пезешкіана. Пер. з нім., 2-е вид. доп. Полтава : Астроя, 2024. 197 с.
3. Літковська О.В. 100 притч для тих, хто вчить, і тих, хто вчиться. К.: Шкільний світ, 2012. 224с.
4. Романчук О. Стійкість, корисне й некорисне мислення та лікування ПТСР. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=XSBbK5SGkCI>
5. Романчук О. Формула психологічної стійкості: версія для батьків і як передати її нашим дітям? URL: https://www.youtube.com/watch?v=cPW3XIKc_Lw
6. Рудестам К. Групова психотерапія. Київ, 2002. 238с.
7. Українська хартія вільної людини. URL: <http://1-12.org.ua/ukrajinska-khartija-vilnoji-liudynu>
8. Ферреро Б. Таємниця червоних рибок: Короткі історії для душі / пер. з польськ. Н.Римської. Львів: Свічадо, 2008. 96с.

**Озернянський ліцей Тернопільського району
Тернопільської області**

СКАРБНИЦЯ МЕТОДИЧНИХ РОЗРОБОК **«ФОРМУВАННЯ УКРАЇНСЬКОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ** **У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ»**

**Підготували авторський колектив
педагогічних працівників
Блакита Л.С., Вівсяна Н. М.,
Замороз М.П., Затурська О. Є.,
Слиш Х. П.**

Актуальність

*«Ваші думки стають вашими словами,
Ваші слова стають вашими діями,
Ваші дії стають вашими звичками,
Ваші звички стають вашими цінностями,
Ваші цінності стають вашою долею», –
логізував Магатма Ганді*

Російсько-українська війна стократ помножила виклики, що стояли перед нашою країною. Вона різко змінила парадигму й орбіту національно-патріотичного виховання – від словесно-споглядально-абстрактного до активного, дієвого, співпричетного.

Сьогоденний виховний процес здійснюється в реальному часі – у героїчний період сучасної історії України, яскравого сплеску патріотичної свідомості й масового героїзму українського народу, який обстоює не лише свою свободу й суверенітет у двобої з ворогом; вияву небаченої досі жертвності українців, яких об'єднала спільна біда і гордість за свій народ, за самих себе й відповідальність перед людством.

Досліджуючи процес становлення підростаючого покоління як особистості, ми звертаємо увагу на формування у здобувачів освіти національно-культурної ідентичності, що є проблемою державної ваги.

Тому можна з впевненістю відмітити, що тема нашої розробки «Формування української ідентичності у здобувачів освіти в умовах сучасних викликів» є досить важлива і актуальна, особливо в наші дні.

Мета: становлення громадянина-патріота України, який усвідомлює свою приналежність до українського народу, причетність до долі країни, її ролі у світовому співтоваристві й готовий боронити, розбудовувати Україну як суверенну, незалежну, демократичну, правову державу; формування національно-культурної ідентичності, яка передбачає становлення таких важливих якостей як: справедливість, національна гідність, повага і любов до своїх батьків, родини; формування ключових компетентностей: інформаційно-

цифрової, соціальної та громадянської, обізнаності у сфері культури, уміння вчитися впродовж життя.

Завдання :

- формувати національну свідомість, повагу до державних символів; любов до рідної землі, родини, свого народу, бажання працювати задля розквіту держави, готовності її захищати, поваги до державних символів;
- підтримувати ментальне здоров'я здобувачів освіти шляхом формування національної ідентичності;
- стверджувати у здобувачів освіти первинність духовно-моральних цінностей і людської гідності, викладених в Українській Хартії вільної людини;
- забезпечувати єдність поколінь, виховувати повагу до батьків, рідного народу;
- формувати високу мовну культуру;
- культивувати найкращі риси української ментальності – відповідальність, індивідуальну свободу, гідність, жертівність тощо.

Очікувані результати:

1. Усвідомлення сутності понять «українська національна ідентичність», «громадянська ідентичність», «ціннісний підхід» в контексті ідей Української Хартії вільної людини.
2. Розуміння особливостей позитивних та негативних впливів на самоідентичність молоді, вміння їх використовувати та протистояти.
3. Осмислення значення важливості формувати українську національну ідентичність, ґрунтуючись на ціннісному аспекті.
4. Формування вміння розробляти власні та адаптувати існуючі виховні моделі та програми відповідно до умов закладу загальної середньої освіти.

Опис наявного і необхідного забезпечення для реалізації циклу заходів: додається в методичних розробках.

ГОДИНА СПІЛКУВАННЯ «ДВА РОКИ НЕЗЛАМНОСТІ»

*(Замороз Марія Петрівна, класний керівник 5-б класу Озернянського ліцею
Тернопільського району Тернопільської області)*



Презентація «Два роки незламності»

Мета: усвідомлення ліцеїстами важливості розуміння історії війни та її наслідків; вшанування пам'яті загиблих; сприяння формуванню ключових компетентностей: інформаційно-цифрової, соціальної та громадянської, обізнаність у сфері культури, уміння вчитися впродовж життя; ствердження у здобувачів освіти первинності духовно–моральних цінностей і людської гідності, викладених в Українській Хартії вільної людини.

Вікова категорія : здобувачі освіти 5-6 класів.

Обладнання: тематичні дидактичні матеріали, патріотичні розмальовки, фотографії, відеоролики, що ілюструють події війни; мультимедійний комплекс.

Хід заняття.

I. Вступне слово вчителя:

Доброго дня, любі діти! Сьогодні ми з вами за допомогою штучного інтелекту пригадаємо хронологію страшних подій, які сколихнули нашу

Україну 24 лютого 2022 року близько 5 години ранку, росія розпочала війну з Україною. Глава країни-агресора владімір путін 24 лютого 2022 року оголосив, що починає спецоперацію в Україні і вводить російські війська. Після цього на низку українських міст було скоєно ракетні удари, атаковано військові об'єкти Збройних Сил України. Війська рф обстрілюють і знищують ключові об'єкти інфраструктури, проводять масовані обстріли житлових районів українських міст і сіл із використанням артилерії, реактивних систем залпового вогню, авіабомб і балістичних ракет. По всій території держави запроваджується воєнний стан. Так, ми з вами зараз переживаємо жахливі дні, бо в нас ВІЙНА. Насправді всі ви знаєте, що війна триває вже десять років. За останні роки ми всі переживали багато складних подій. Вони були дійсно важкими для українців. Шкода, що нам із вами довелося через це проходити.

ХВИЛИНА МОВЧАННЯ на згадку про загиблих внаслідок військових дій рф. Нехай ця хвилина пам'яті стане для нас спонуканням підтримувати та пам'ятати тих, хто завжди на сторожі нашого спокою й безпеки. А в наших сердечках нехай запалає маленький вогник гордості за те, що ми українці.

https://www.youtube.com/watch?v=YqXwq_20IpA

<https://www.youtube.com/watch?v=UetRvNzkbNQ> (Звучить сирена)

– Діти, що то за дивний, неприємний звук?

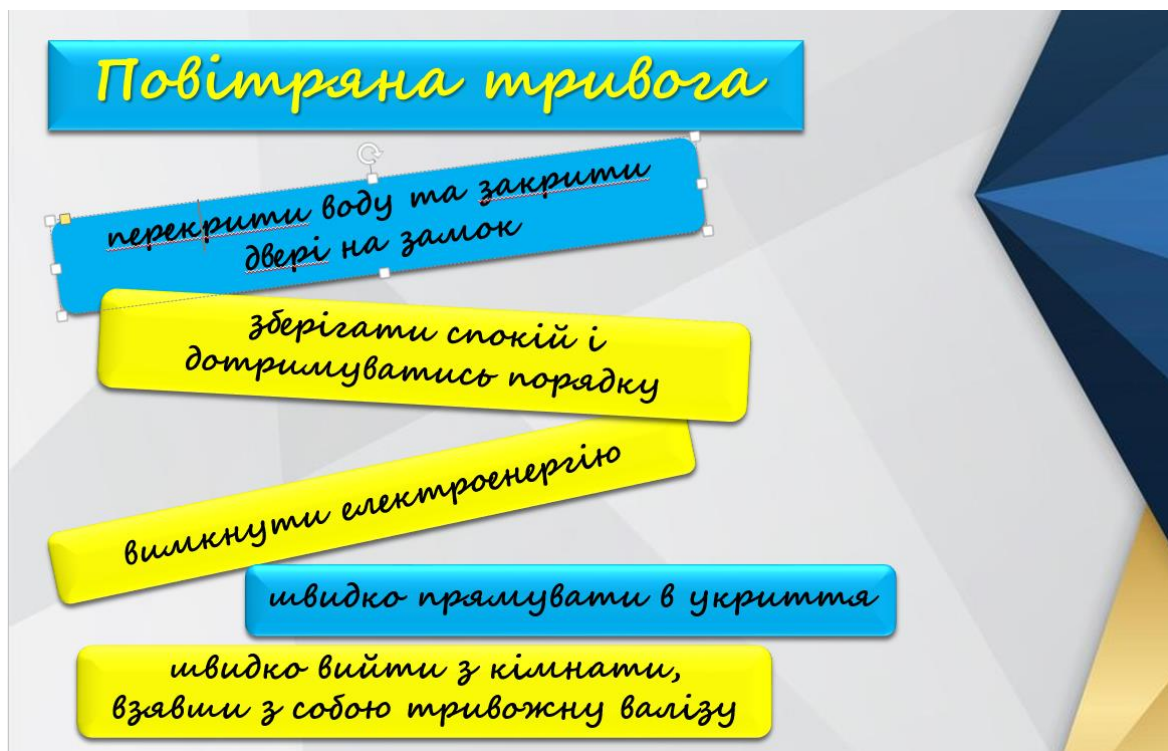
– Чому так голосно? (відповіді дітей)

Так, звук сирени означає сигнал «Увага всім!». Якщо ж сирени вмикають у воєнний час, то це може означати **повітряну тривогу, загрозу біологічного, хімічного чи радіоактивного зараження.**

I. Інтерактивна вправа «Алгоритм дій при повітряній тривозі»

Оговтавшись від шоку, що був спричинений цими страшними діями, які чинять окупанти в нашій країні, ми зрозуміли, що кожен із нас має поводитись відповідально, аби зберегти найдорожче – життя. Даваймо пригадаємо правила поведінки під час повітряної тривоги:

– Скласти послідовність дій при сигналі повітряна тривога.



Пісня-руханка «Крокуй до укриття»^{7\} . Пам'ятайте! Про свою безпеку дбайте! Спробуємо повторити рухи та повторити слова (https://www.youtube.com/watch?v=DxS_dV9T55U)

II. Вправа «Емоційний релакс »

– Сядьте зручно. Закрийте очі й зробіть глибокий вдих через ніс, уявляючи, що ви вдихаєте спокій та розслаблення. На вдиху відчуйте, як ваше тіло наповнюється позитивною енергією, а на видиху відпускайте будь-які негативні думки та напругу.

– Продовжуйте дихати рівномірно і спокійно, уявляючи, як кожен ваш вдих і видих допомагає вам відчувати себе все більш зосередженими та спокійними. Коли ви будете готові, повільно відкрийте очі.

Діти, я пишаюсь вашою силою, мудрістю, стійкістю. Я вчусь у вас. Але сьогодні вже 2024 рік. Ми стали дорослішими, стійкішими та впевнилися, які ми сильні.

Учитель. Нашу перемогу наближають усі: волонтери, лікарі – всі, хто працює в тилу; всі ті, хто донатить; а також і ви, здобувачі освіти, які старанно

навчаєтесь задля майбутнього процвітання нашої Батьківщини. Та найбільше ми вдячні нашим захисникам, сильним і мужнім хлопцям та дівчатам, які захищають нас і вдень, і вночі. Наші славні воїни ЗСУ!

ІІІ. Інтерактивна вправа «З вірою та подякою ЗСУ»

- Знайдіть слова, які характерні для воїнів ЗСУ, які підкреслюють сильні риси Титанів нашого часу, що стоять на нашому захисті.

М	Ш	В	Д	О	Б	Р	І	У	А
У	В	Л	А	Г	Е	Р	О	Ї	Т
Ж	О	Х	К	Г	В	Ї	Ш	Ч	С
Н	Л	О	С	М	І	Л	И	В	І
І	Е	Р	И	З	Л	Ж	Ш	Д	Л
Д	Л	О	В	Ж	Ю	С	М	Б	Ш
Ш	Ю	Б	Ш	Т	Ц	З	Ї	Г	Ї
Я	Б	Р	С	Т	А	Л	Е	В	І
Л	Н	І	Т	Л	Ш	Т	Р	М	З
В	І	Д	В	А	Ж	Н	І	Т	Ш

- Напишіть побажання нашим захисникам – слова підтримки та подяки за те, що захищають нас та наш дім.



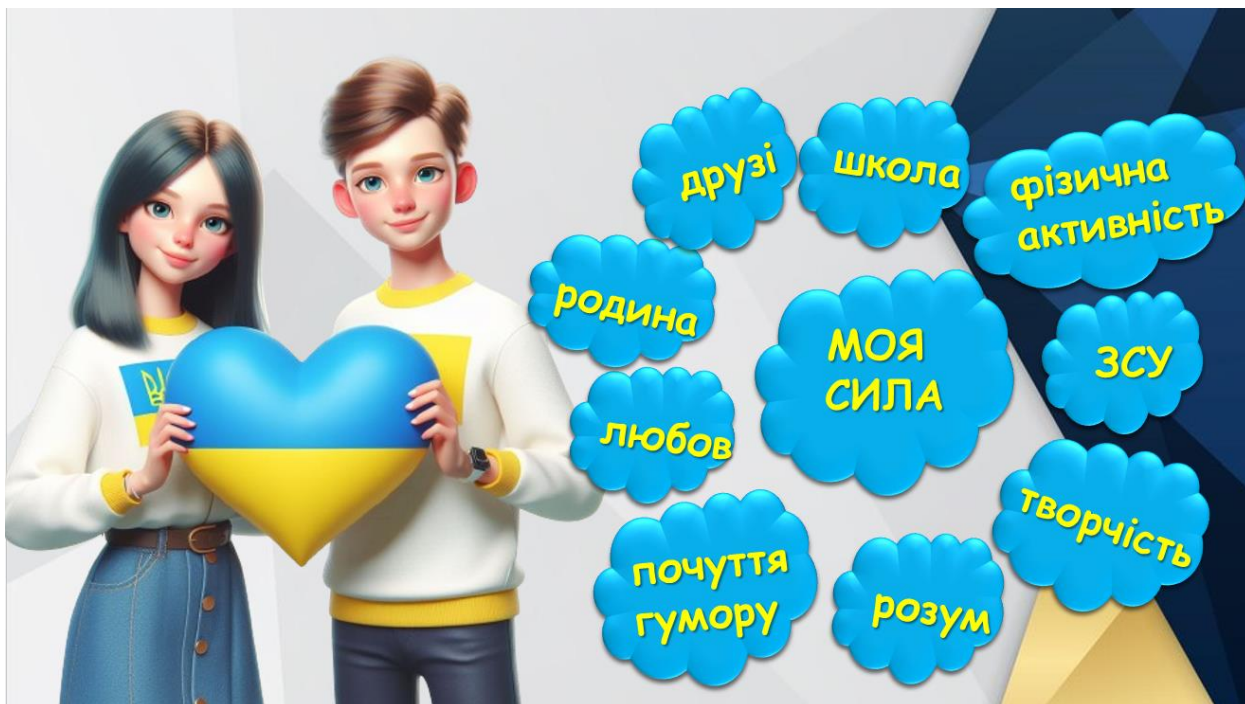
IV. Інтерактивна вправа «Крила віри в Перемогу».

Учитель. Сьогодні ми переживаємо вже 736 день війни, скажіть, з чим ви асоціюєте ці слова. Які емоції, думки у вас виникають? Бачимо, що війна – це найгірше, що може бути серед людей, бо вона забирає найцінніше – життя, війна вбиває, руйнує, приносить горе і сльози. Але ми завжди повинні вірити та надіятися, бо коли у наших серцях є Віра, то за нашими плечима є крила, які не дозволяють впасти чи здатися.



V. Інтерактивна вправа «Моя суперсила».

У нас із вами теж є своя роль і своя сила. Назвіть свою особисту силу – те, що вам у цей рік допомагало.



Учитель. Пам'ятайте, що на варті нашої безпеки стоять українські військові, які захищають нас вдень і вночі! А сміливі волонтери допомагають і ЗСУ, і внутрішньо переміщеним особам, і мешканцям тих населених пунктів, де ще тривають бойові дії. Пам'ятайте, близькість – це наша сила. Ми є одне в одного. Ми можемо й нам важливо просити про допомогу.

VI. Незламні серцем і духом.

Учитель. Українці – незламні, нескорені, об'єдналися у лютому 2022 року й так вже рік у неймовірно складних умовах демонструють усьому світові свою волелюбність, і більшість демократичних країн світу об'єдналися й підтримують Україну в нелегкій боротьбі з ворогом. Ми проходимо через біль гірких втрат у боях за рідну землю. Ми не зазіхаємо на чуже, але й свого не віддамо. Дорослі й малі, з перших днів повномасштабної війни об'єдналися для надання підтримки нашим захисникам. *(Учитель веде діалог з дітьми, використовуючи роздруковані заготовки, де вже частково прописана інформація).*



– Отож, якими повинні бути українці, щоби здобути перемогу у війні зі страшним ворогом? (Думки ліцеїстів)

– Риси, які ви озвучили, притаманні лише порядним людям. Це моральні та духовні цінності. Саме про них йдеться в УХВЛ. Перед вами витяг із тексту Хартії. Зачитаймо, що є наріжними каменями цього документу. (Додаток)

– Підсумуймо. Якими рисами має бути наділений справжній українець, що намагається бути вільним?

VII. Вікторина

1. Які українські пісні стали символами незламності українців під час російсько-української агресії? (2 правильні відповіді)

- ✓ «Ой у лузі червона калина...»;
- ✓ «Старі фотографії»;
- ✓ «Доброго вечора! Ми з України».

2. Виберіть із переліку міста України, які отримали статус «Місто-герой» згідно Указу Президента України:

- ✓ Буча, Ірпінь, Гостомель;
- ✓ Житомир, Одеса, Ужгород;
- ✓ Хмельницький, Вінниця, Львів.

3. Скільки днів м. Буча Київської області була в окупації, якщо відомо, що місто було захоплено 25 лютого 2022 року, а звільнено українськими військами 31 березня 2022 року?

- ✓ 32;
- ✓ 10;
- ✓ 33.

4. Півник із м. Бородянки став для українців символом

- ✓ Незламності;
- ✓ Відваги;
- ✓ Мужності.

5. Кодове слово українця, яке важко вимовити росіянам:

(паляниця)

6. Які птахи збили російський винищувач?

- ✓ Лелеки;
- ✓ Качки;
- ✓ Гуси.

7. Чим відомий пес Патрон в Україні та за її межами? Як:

- ✓ пес-сапер;
- ✓ пес-поводир;
- ✓ пес-медик.

8. Хто вкрав у російських загарбників танк?

- ✓ Селяни;
- ✓ ЗСУ;
- ✓ Українські роми.

9. Люди, які безкорисливо допомагають «Янголи за покликом серця»:

(Волонтери)

10. Заспівайте (або розкажіть) перші 4 рядки Державного Гімну України:

Ще не вмерла України і слава, і воля.

*Ще нам, браття молодії, усміхнеться доля.
Згинуть наші воріженьки, як роса на сонці,
Запануєм і ми, браття, у своїй сторонці.*

VIII. Вправа «Одне бажання на всіх»

Учитель. Про що мріють всі українці сьогодні? Так, – ПЕРЕМОГА!
Найзаповітніше бажання усіх українців сьогодні – жити під мирним небом. Ми віримо в те, що ця наша мрія здійсниться обов'язково!

Заключний етап. Підсумок.

Учитель.

Загадаю бажання, найдорожче у світі!
Щоб настав Мир в країні і не гинули діти,
Щоб під небом блакитним колосилися ниви,
Щоб всміхалися люди й жили дружно, щасливо.
Щоб не плакали мами у журбі над синами,
Перемога настала в боротьбі з ворогами.
Щоб старенькі в достатку свій вік доживали,
Щоб і пісня, і слово українські звучали.
Щоб країна розквітла, незалежна і вільна!
Хай здійсниться бажання це моє неодмінно!

ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА

- <https://nus.org.ua/articles/yak-i-pro-shho-govoryty-z-uchnyamy-na-urokah-24-lyutogo/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=UetRvNzkbNQ>
- <https://www.youtube.com/watch?v=Dwng5z5s9ls>
- https://www.youtube.com/watch?v=DxS_dV9T55U
- <https://naurok.com.ua/test/viktorina-rik-nezlamnosti-razom-do-peremogi-2185896.html>

Наріжні камені УХВЛ

Перше. Відповідальність за своє життя, а отже, його успіх, добробут і щастя нікому не може бути переданою. Ми самі несемо відповідальність за себе.

Друге. Мораль і духовні цінності не можуть бути відкладеними на завтра. Вони завжди потрібні сьогодні.

Третє. Ми будуємо те, що уявляємо, а отже, від глибини, масштабу і творчого хисту нашої уяви залежить наше майбутнє.

ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ

«ПАТРІОТИ З ВЕЛИКИМ СЕРЦЕМ!»

*(Вівсяна Неля Мирославівна, педагог-організатор Озернянського ліцею
Тернопільського району Тернопільської області)*

Мета: актуалізувати знання про УХВЛ; поглибити знання ліцеїстів про нашу державу; розвивати ключові компетентності: інформаційно-цифрову, соціальну та громадянську, обізнаність у сфері культури, уміння вчитися впродовж життя.

Вікова категорія : учні 7 – 8 класів (15 осіб).

Тривалість: 1 година.

Хід проведення

Вступне слово.

Благословенні та щасливі ми, що народилися на такій чудовій, прекрасній та мальовничій землі – Україні! Тут жили наші прадіди, діди, батьки, тут коріння всього українського роду, що сягає сивої давнини. Тут традиції та звичаї, солов'їна пісня й материнська колискова, запах свіжоспеченого хліба та

калиновий цвіт . Україна для нас – найрідніша, найдорожча, найкраща у світі, бо це наша рідна земля.

Я щиро вітаю всіх присутніх. Сьогодні ми з вами поговоримо про патріотизм, національну свідомість, українську ідентичність, відповідальність, лідерство та свободу через призму УХВЛ.

Вправа «Сториз» (5-7 хв.)

Мета: створення позитивної атмосфери, налаштування учасників тренінгу на продуктивну роботу та поглиблення знань про них, установлення довірливих відносин у групі.

Обладнання: смартфон.

Хід вправи

Тренер заздалегідь створює групу у Телеграмі і додає всіх учасників тренінгу. Учасникам тренінгу надається 3-5 хвилин для того, щоб вони записали коротке сториз-знайомство про себе (15 с). Відзняте відео учасники відсилають в дану групу і демонструють відео на екрані.

Вправа «Хмарина очікувань» (5 хв.).

Мета: допомогти учасникам тренінгу усвідомити власні очікування від заняття.

Обладнання: дошка; ватман, на якому намальована велика хмарина; наліпки різної форми.

Кожен учасник на наліпці пише свої очікування від даного тренінгу. Після цього наліпки вивішуються на плакаті із зображенням хмарини.

Вправа «Якості патріота» (5-7 хв.).

Мета: пригадати та актуалізувати знання про УХВЛ, акцентувати увагу учасників на тому, яким має бути патріот.

Обладнання: смартфон, роздрукований Q – код (у додатку).

Завдання. Перейдіть за Q-кодом, розміщеним на екрані, та пригадайте новели і постулати УХВЛ (Додаток №1).

Ви бачите перед собою екран, на якому зображені пазли, деякі з них порожні. Вам потрібно написати на порожніх пазликах своє ім'я та свої патріотичні якості, що притаманні вам. У підсумку отримаємо цілісний пазл та проаналізуємо його.

Вправа «Гордість нашої країни» (15 хв.).

Мета: продемонструвати на прикладі відомих українців, у чому виявляється патріотизм, воля та прагнення до перемоги, працездатність, наполегливість.

Обладнання: смартфон, аркуші формату А4, на яких написані різні галузі: спорт, наука, культура, політика, релігія (**Додаток №2**).

Учасники діляться на команди (по 3 особи). Способом жеребкування обирають одну з галузей .

Завдання. Використовуючи власні знання та інтернет-ресурси, назвати 3-5 відомих представників цієї галузі у нашій країні. Також вказати їхні здобутки, досягнення та завдяки чому вони стали відомими.

Кожна з команд коротко презентує свою роботу.

Вправа-руханка «Клавіатура» (5хв.)

Учасники тренінгу сідають у коло. Учитель виводить на екран слова пісні або рядки з вірша на патріотичну тематику, який необхідно «надрукувати». Учасники (за чергою) називають по одній літері: 1-й - М, , 2-й - И, пробіл – всі плескають у долоні, 3-й - В, 4-й - С, 5-й – І і т. ін. (**Додаток №3**).

Якщо учасник помиляється, він вибуває із гри, і гра починається з початку.

Вправа «Сенкан»(5-7 хв).

Мета: розвивати вміння узагальнювати і синтезувати інформацію, формулювати ідею; активізувати і розвивати мисленнєву діяльність, удосконалювати вміння виражати власне ставлення до патріотизму та УХВЛ.

Завдання: скласти сенкан патріотичної тематики (**Додаток №4**).

Сенкан – це вірш, що складається із п'яти рядків. Назва «сенкан» походить від французького слова «п'ять».

Структура сенкану:

- перший рядок має містити слово, яке позначає тему (це іменник);
- другий рядок – це опис теми, який складається з двох слів (два прикметника);
- третій рядок називає дію, пов'язану з темою, і складається з трьох слів (це дієслова);
- четвертий рядок є фразою, яка складається з чотирьох слів і висловлює ставлення до теми, почуття з приводу обговорюваного;
- п'ятий рядок складається з одного слова – синоніма до першого слова, в ньому висловлюється сутність теми, ніби робиться підсумок.
- п'ятий рядок складається з одного слова – синоніма до першого слова, в ньому висловлюється сутність теми, ніби робиться підсумок.

Вправа «Рефлексія очікування»(5-7 хв.).

Мета: обговорення власних очікувань від заняття.

Обладнання: дошка; ватман, на якому намальована велика хмарина; наліпки різної форми (хмаринка або смайлик).

Якщо твої очікування від даного тренінгу збігаються з результатами – то клеїш смайлик, якщо частково, то хмаринку або краплі дощу. Аргументуйте свій вибір.

Підсумкове слово.

Хочу завершити наш тренінг словами великої Людини – Йосипа Сліпого: «Може, нам було б легко любити Україну, якби вона була багатою, самостійною і могутньою, але сьогодні треба й варто любити Україну, щоб вона такою стала».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. <http://1-12.org.ua/ukrajinska-khartija-vilnoji-liudyny>
2. <https://bizmag.com.ua/trening/>
3. <https://translations.com.ua/senkan.html>

ДОДАТКИ

Додаток №1



Додаток №2

КУЛЬТУРА	
НАУКА	
РЕЛИГИЯ	
СПОРТ	ПОЛИТИКА

Додаток №3

Ми всі одна родина
Ми всі одна країна
Від батька і до сина
Славимо її.

Біда нас не зламала
Вона нас об'єднала
Віра нас захищала
На всі роки.

Ми вільний народ
Сильний народ
Могутній народ.

(Люся Кава – Народна)

Додаток №4

УКРАЇНА

Країн багато на великій карті,
Та серед них — вона, твоя єдина.
Її люби і будь завжди на варті,
Бо це твоя земля, це Україна.
Вона така ж реальна і казкова,
Як мамина долоня, тепла й щира,
У неї в серці українська мова,
В її душі любов і світла віра.
Цвітуть в ній мальви, маки і левкої.
Хтось, може, скаже, що таких багато.
Але ти знай, що іншої такої
Не зможеш в цілім світі відшукати.

Мар'яна Савка

АЛЬМАНАХ ПАМ'ЯТІ
«МОЯ УКРАЇНА – ГЕРОЇВ КРАЇНА»
(Затурська Оксана Євгенівна, заступник директора з виховної роботи
Озернянського ліцею Тернопільського району Тернопільської області)

Мета: поглибити розуміння ліцеїстами понять «гідність», «патріотизм», «любов», «жертвність», «відповідальність» як ключових рис ідентичності української нації в контексті ідей Української Хартії вільної людини; формувати у здобувачів освіти ключові компетентності: соціальну та громадянську, обізнаність у сфері культури, уміння вчитися впродовж життя; культивувати у них почуття гордості за рідну землю, незламний народ, який героїчно бореться за власну державу.

Форма проведення: альманах пам'яті.

Вікова категорія: здобувачі освіти 9-11 класів

Методичний коментар. Організувати відповідну підготовку учасників до проведення такої форми роботи. Націлити їх на завдання, заклики Української Хартії вільної людини та мету заходу.

Дана форма роботи вимагає:

- попередньої підготовки костюмів учасників, що зробить дійство більш емоційно насиченим;
- підбору відповідних відеофрагментів, презентацій тощо, які підсилять його змістове наповнення.

Для оформлення залу можна використати цитати учасників Ініціативної групи «Першого грудня»: Кардинала Любомира Гузара, Євгена Сверстюка, Мирослава Мариновича та ін. (Додаток 1).

Хід заходу

Голос з-за сценою.

«Людина прагне бути вільною, бо саме свобода надає смислу, гідності і цінності людському життю. Це і є дорога до щастя, до якого ми, віруючі і невіруючі, але всі у широкому філософському сенсі Божі діти, покликані.

Аби стати вільною, людині не треба проводирів.

Ані найталановитіші лідери, ані інтелігенція, ані жодна соціальна група не здатні привести людину до щастя і свободи.

Справжнім проводирем людини є лиш особисте осмислене зусилля.

Це не зробить хтось інший. Це можете зробити лише Ви».

Українська Хартія вільної людини.

Літературно-музична замальовка на вірш Людмили Григоренко

«Жили собі люди...»

Звучить лірична мелодія. Виходить дівчина у синій хустці

1. Вед.

Жили собі люди.

Жили собі в мирі.

Хтось в своєму будинку, хтось в своїй квартирі.

Хтось в місті своєму, а хтось у містечку,

а хтось у селі від тих міст недалеко...

Хтось хліб випікав.

Хтось дітьми опікався.

Хтось дім будував. Одружитись збирався.

Хтось мріяв про море, про подорож літом,

а хтось для краси висаджував квіти...

Хтось вчився ходити, а хтось на вітрини

свої виставляв кольорові картини.

Хтось думав про вічне блукаючи парком,

а хтось все крутився знаходячи шпарку.

Хтось серце старе запускав по-новому,

а хтось добирався до рідного дому.

Входить дівчина у жовтій хустині

Вед 2.

Хтось сіяв, а хтось за порядком дивився.

Хтось щастя шукав, а хтось щастям ділився.
Хтось щось купував й віддавав безкоштовно.
Хтось справи вирішував всі полюбовно.
Хтось палко кохав.
Хтось не знав ще кохання,
а хтось від невдачі приймав покарання.
Хтось вірив, хтось знав, бо надію мав зриму,
а хтось вже роки рахував за плечима.
Хтось бачив себе у маленьких онуках,
а хтось тамувався в сердечних розлуках.
Хтось мчав на авто у незвідані далі,
а хтось залюбки напірав на педалі.
Стежками рідненькими рідного краю

Беруться за руки

Разом

І тішився: «Кращого в світі немає...»

Лунає звук сирени.

Вбігає 3 дівчина в чорному, зриває хустки і кидає їх на землю. 1 і 2 дівчина завмирають у трагічних позах

3 вед.

І все обірвалось...

За мить. За хвилину.

Насунула чорна війна на країну.

То ворог, піднявши себе величаво,

Собі щось надумав, що має він право

На долі людські, на людські почуття.

На землі чужі.

На безцінне життя...(3 ведуча покриває 1 і 2 дівчину чорною хусткою)

Лунає сумна, з тривожністю та скорботою мелодія.

Входять 4 і 5 учасники, одягнені в чорне, на руках стрічки кольору хакі. Вони нахиляються, підіймають кинуті хустки, прикладають до грудей, а потім накидають їх собі на одне плече.

Поки вони розказують вірші, 1 і 2 ведуча зав'язують собі такі ж стрічки на руки і стають позаду 4 і 5 ведучих, кладуть одну руку їм на плече.

4 вед.

Хтось дім залишав. Переборював втому.
А хтось вже не мав ні квартири, ні дому.
Хтось хліб випікав, щоб життя не скінчилось.
Комусь народитись на світ не судилось.
Хтось тихо сидів у підвалах закритих,
а чобіт ворожий топтався по квітах...
Хтось Богу молився за брата, за тата.
Хтось сина свого проводжав воювати.
Хтось слізно хрестив чоловіка у спину,
а хтось малював в чорних фарбах картину.
Хтось все необхідне складав для потреби,
тому, хто не бачив ні сонця, ні неба.

5 вед.

Хтось щиро ділив хліба окраєць в долоні,
свій краєць, чужому синочку і доні.
Хтось йшов на ворожі бляшанки відкрито,
а хтось в полі сіяв пшеницю і жито.
Хтось сіяв життя на смертельнім плацдармі.
Хтось п'яту добу на ногах у лікарні
витягував з пащі смертельної долю того,
хто боровся за віру і волю.
За нашу любов до чарівного краю,

Разом :

бо кращого в цілому світі немає..!

Учитель.

Виявляється, життя інколи справді ділиться на «до» і «після». І буває це не десь за обрієм чи в далекій країні. Усе це трапилося з нами, на нашій українській землі – 24 лютого 2022 року.

Два роки повномасштабної війни. Україна платить непомірно високу ціну кров'ю, життям своїх найкращих синів і дочок за те, щоб зберегти свою ідентичність, гідність. За те, щоби не зникнути з карти світу як самостійна держава – український народ.

Вед.1.

Це не сон, не синдром маячні,
Ця війна не в далекій країні,
Не в Іраку чи десь там в Чечні,
А в вишневій моїй Україні.
Саме тут всі її вояки
Землю рідну від зла захищають,
Б'ються на смерть мої земляки,
Кров'ю землю святу поливають.
Щоб країна ввійшла в майбуття
Вільна, сильна, без чвар та війни.
Віддають найцінніше – життя,
України найкращі сини!

Відеоролик «2 роки війни»

https://www.youtube.com/watch?v=KgWTj_5DQE0

Виходить дівчина в українському строї, загорнена у прапор.

Україна

Я –Україна, простори безмежні
Правого берегу, лівобережні.
Гордих синів я з любов'ю зростила -
Лиш вберегти не змогла. Відпустила...
В небо морозне, як гідності чин,

Крізь прірву палаючих танків і шин.
В попільну сутінь, свинцем нашпиговану
Живими з убитими вщент пошматовану...
Я – Україна. Свята я і грішна.
Влітку спекотна, зимою – засніжена.
Хлібні лани і дивнії гори,
Синєє небо, синєє море...
Ніким не покорена, і незбагненна –
Жовта я сонцем, блакитна я небом.
Синами своїми й доньками прекрасна
Я чорно-багряна стаю, як нещасна.
Багряна від крові і чорна від горя -
Чорно-червоний колір в героя...

Учитель.

Україна – це територія гідності й свободи. Що таке гідність і чи бачили ми її? Чи знаємо ми її?

Мелодія. Входять по черзі ведучі і стають в хаотичному порядку .

Речник 1.

Ми бачили гідність в очах жінок, які, відправляючи своїх чоловіків, синів, батьків на війну, хрестили їх у спину.

Речниця 2.

Ми бачили гідність у волонтерів, які завдяки своїм зусиллям, при підтримці народу, всього світу створили Армію України.

Речник 3.

Ми бачили гідність у тих людей, які незважаючи на окупацію не боялися визнавати себе українцями та чинили опір ворогу як тільки могли.

Речниця 4.

Ми бачили гідність у воїнів, котрі боролися до останнього патрона і, дивлячись у холодні очі смерті, співали Державний Гімн України...

Учитель.

Україна платила і продовжує платити надзвичайно високу ціну за те, щоб Гідність була першою із чеснот українців.

Пісня «Непереможна Україна»(із репертуару І. Зінковської).

Учитель.

Один з найвідоміших німецьких письменників ХХ століття Ерїх Марія Ремарк сказав, що у темні часи добре видно світлих людей. І це справді так. У час випробувань, у критичних стресових ситуаціях люди демонструють своє справжню сутність.

Хтось думає лише про себе, йде на різні хитрощі, проявляє агресію, зраджує, чинить нищі вчинки або просто проявляє цинічну байдужість.

Але є люди, серця яких загоряються милосердям, відповідальністю, жертовністю, любов'ю до ближніх. І якщо таких світлих людей стає більшість, то тоді відбувається велике чудо. Із любові один до одного народжується сила, єдність і незламність народу, що є запорукою перемоги, щасливого майбутнього нації.

Пісня «Я намалюю на папері ...» (із репертуару Дмитра Волканова)

Учитель.

Сміливість, відвага, відповідальність і жертовність – це про громадян України. Війна, як ніколи, згуртувала українську націю, мобілізувавши весь її потенціал на відсіч ворогу. Вона торкнулася кожної української родини, стала частиною нашого життя, а перемога у ній стала спільною метою не лише всього українського народу, а й світової спільноти.

Відео «Україну підтримує весь цивілізований світ»

<https://www.youtube.com/watch?v=a3p0kOGXuY>

Учитель.

Війна загострила увагу на справжніх цінностях для кожного з нас. Ми навчилися співпереживати, любити, підтримувати один одного, стали людянішими, добрішими. Українці тепер уміють цінувати час, проведений із родиною, стали більше вірити в Бога, молитися.

Пісня «Нехай закінчиться війна, будь ласка! »(сл.. і муз. Еліни Гульчук)

Вед.1.

З початком повномасштабної війни сотні тисяч людей приєдналися до волонтерського руху: допомагають у гуманітарних штабах, плетуть маскувальні сітки, закупають амуніцію тощо.

Сьогодні волонтери – це найпотужніша частина громадянського суспільства України. Честь їм і шана!

Вед. 2.

Честь і слава незламним рятувальникам – героям без зброї, готовим завжди прийти на поміч тим, хто чекає допомоги: ліквідовують наслідки обстрілів, відновлюють критичну інфраструктуру, гасять пожежі та розмінують нашу землю.

Вед.1.

Честь і слава незламним медикам! Вони, ризикуючи своїм життям, виносять під кулями поранених воїнів із поля бою.

Вед.2.

Наш Озернянський ліцей вніс свою лепту у наближення Перемоги.

Відеоролик «Озернянський ліцей: віримо, допомагаємо, перемагаємо!»



(Додаток 2)

Учитель. Патріотизм. Як він проявляється в часі війни?

Патріотизм – величний вияв нескінченної любові до рідного краю. Патріотизм виховує величних, сильних людей, які здатні на самопожертву заради рідної землі.

Патріотизм породжує впевненість у собі, волю в перемогу, віру в свою націю, свій народ, він перетворює звичайну людину в безстрашну машину, яка не відчуває страху і болю, ідучи впевнено і гідно до своєї мети, яка стає метою усього народу.

Патріот живе у єдності зі своїм народом, він живе своїм народом, адже життя народу стає його життям.

Ці слова безпосередньо стосуються наших воїнів ЗСУ.

Вед.3.

України синьо-жовті очі
Нам усім два роки вже болять,
Діти України миру хочуть,
А в окопах війни не сплять.
Б'ються патріоти за державу,
За майбутнє доньок і синів,
Захищають українську честь і славу,
Щоб у світі синьо-жовтий стяг зорів!
Звучить мелодія.

Вед.4

Нам невідомі всіх їх імена,
Хто їх чекає, хто за ними плаче,
Де їхній дім, як їм болить війна,
Яке в них серце - щире чи терпляче.
Як страшно їм, коли усе горить,
Коли руїни, смерть перед очима,
І як в бою важлива кожна мить,
Які в них білі крила за плечима.
Нам невідомі мрії й здобуття,
Всі їхні рани, всі слова прощання,
Вони - солдати, що кладуть життя,
Заради нас і мирного світання.

І без імен помолимося за них,
За трошки вдачі світлої, простої.
В час зрад страшних і втрат таких гірких,
І без імен вони для нас герої.

(Невідомська Вікторія)

Учитель.

Вже два роки український народ боронить свою державу, і слова «Слава Україні – Героям слава!» перестали бути просто вітанням, це вже віддання шани найкращим, котрі у найважливіший момент нашої держави не злякалися і пожертвували собою заради своєї Батьківщини, а також є свідченням справжнього подвигу.

Вшануймо світлу пам'ять захисників і захисниць, полеглих під час виконання бойових завдань, а також мирних громадян, які загинули внаслідок збройної агресії російської федерації проти України.

<https://www.youtube.com/watch?v=HWQJaKHrhKw> *Хвилина мовчання*

Учитель.

Нашу Батьківщину, нашу Україну зламати не можна. Як птах фенікс, вона відроджується із попелу, стає могутнішою. Один із політичних аналітиків при ООН сказав: «Після закінчення війни Україна отримає сильну армію, патріотизм на високому рівні, згуртовану націю, а росія – лише безіменні могили».

Тому головне для нас, українців, – гідно скласти цей іспит, який послала нам доля, не втратити віру, не опускати руки, не зневірюватись, не розчаровуватись...

Вед. 5.

Не розчаровуйся в Україні,
А розумій її печаль.
Що робиш ти для неї нині –
У себе спершу запитай.
Не розчаровуйся в Україні,

Вона свята, а грішні – ми.
В її недолі часто винні
Її ж бо дочки і сини.
Не розчаровуйсь в Україні,
Ідеї волі певним будь,
Бо тільки той є справжнім сином,
Хто вміє неньку захистить.
Не розчаровуйсь в Україні,
Вір, що мине важка пора,
Розквітне пишний цвіт калини,
В садах достатку і добра.

Музично-ритмічна композиція до кліпу Лесі Кави «Народна»

<https://www.youtube.com/watch?v=UYXcryn21m8>

Учитель.

Вірю і переконана, що настане час, коли наше життя наповниться щастям, спокоєм, теплом, хлібом і квітами, сподіваннями і радістю, працею і відпочинком – тим, що робить життя людське повноцінним. Щоб кожен з гордістю міг сказати: «Я – громадянин України ». Для цього сьогодні потрібно головне – впевненість у силах свого народу і своїх власних, взаємопідтримка і віра в світле майбутнє України.

Нема життя без України, бо Україна – це доля, яка випадає раз на віку, бо Україна – це мати, яку вибирають, як долю, бо Україна – це пісня, яка вічна на цій землі.

Міні-флешмоб «Молитва за Україну»

Входить дівчина Україна.

Україна

Ти думав, враже, що я вмиюся слізьми?
Впаду перед тобою на коліна?
Нащадку сумнозвісної орди,

Не по зубах тобі я – Україна!!!
Я – нація, я – сила, я – народ,
Я – світло, що ніколи не згасає,
Я – правда, без прогнилих нагород,
Я – істинна любов, що не вмирає!!!
Ти думав я струмочок без води?
А я ріка стрімка, глибоководна,
Я з кожним днем міцнішаю, а ти?
Все нижче й нижче падаєш, – в безодню...

(Галина Британа)

Під відеокліп Насті Каменських «Я-Україна»

<https://www.facebook.com/watch/?v=1125143341630944>

Входять 2 маленькі дівчинки, які несуть великий вінок. Віддають його в руки дівчині – Україні. З різних кінців сцени підходять ще 6 дівчаток із різнокольоровими стрічками у руках. Прив'язуючи стрічки до вінка, діти вигукують:

1 дит.

Моя Україна – країна гідних людей!

2 дит.

Моя Україна – незламна країна!

3 дит.

Моя Україна – це відповідальний та жертвний народ!

4 дит.

Моя Україна – це сильна та мужня нація!

5 дит.

Моя Україна – країна Героїв!

6 дит.

Моя Україна – це єдність, це – одне серце на мільйони!

Разом:

Просимо в Бога за Україну без війни!

Входять хлопчик з іконою і дівчинка із свічкою. 6 дітей стають по обидва боки на одне коліно, складаючи руки до молитви.

Хлопчик

О, Боже ласкавий, з високого неба,
Послухай молитву й благання до Тебе.
Спаси Україну від злої навали,
Щоб більше дітей батьки не ховали.
В молитві до Тебе всі руки складаєм,
Стоїмо на колінах, всі щиро благаєм:
Не дай рідну землю розділити й забрати,
Не дозволь в Україні знов кров проливати.
Захисти нас, Ісусе, єдина надіє,
І Ти, Непорочна Діво Маріє.
Послухай моління наших сердець,
Інакше прийде Україні кінець.

Дівчинка

Хай танки й бетеери не роз'їжджають,
Хай ворожі літаки не літають,
Хай не здригається від гулу земля,
Хай небо чисте над нами сія.
Не дозволь чужинцям рідну землю топтати,
Не дозволь матерям сльози знов проливати.
Захисти нас любов'ю і віру нам дай.
Щиро молитесь нині український наш край!
В дні великого посту, в час молитви і віри,
Прибігаєм до Тебе, Мати Божа Маріє,
Просим щиро і молим гіркими сльозами:
Заступися, Небесна Царице, за нами..

Діти по черзі піднімаються із колін і читають вірші.

Учень 1.

Тримайся, нене, стій заради діток,
Заради волі, правди, мирних днів.
Ти не одна, розкиданих по світу
мільйони в тебе дочок і синів!

Учень 2.

Гуртуються у горі діти й друзі,
Гуртуються на зло всім ворогам!
І перемога вже на виднокрузі,
Бо з нами Бог! І щезне злого план.

Учень 3.

Не здайся, моя рідна, Україно!
Не смій вклонитись лютій силі зла.
Лиш перед Богом падай на коліна,
Проси прощення, миру і добра!

Учень 4.

Просімо, українці всього світу,
Просімо в Бога прощення щодня.
Щоб Бог дав сили встояти в цій битві,
Щоб милість була Божа і броня!

Учень 5.

Щоб взяв Господь під Божу охорону
Країну нашу зболену, в сльозах.
Щоб ворогам Своєю дав перепону,
Щоб зрештою закінчився цей жах!

Учень 6.

Бог завжди чує щирі покаєння,
Молитву серця і душевний плач.
Помножмо всі зусилля та благання,
Скажімо кожен: «Господи, пробач...»

Вед 5.

Щоб відродилась ненька-Україна,
Щоб у стократ прекрасніша була!
Щоб знав весь світ, кожнісінька країна,
що з нами Бог! Бог миру і добра!

Дитячий хор виконує «Божє Великий Єдиний»

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Бондаренко Н. В., Косянчук С. В. Національно-патріотичне виховання у контексті сучасних викликів: методичні рекомендації [для вчителів, методистів, авторів програм і підручників, науковців, викладачів, студентів закладів професійної й вищої освіти, управлінців, політиків]. Київ: Фенікс, 2022. 64 с.
2. Дубова І. С., Мигорович Л. А., Фількевич Т. О.//Скарбниця методичних знахідок упровадження цінностей УХВЛ у час війни і післявоєнний час. Кременець: 2023.53с.
3. Формування національно-культурної ідентичності особистості у викликах часу: збірник матеріалів Всеукраїнського круглого столу (до 100-річчя від заснування Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка)/ [редкол.: С.А. Копилов (співголова, наук. ред.), І.Д. Бех (співголова) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2018. 108 с.

Електронні ресурси

1. <https://ucu.edu.ua/news/nezlamna-ukrayina-yak-velyka-vijna-zminyla-ukrayintsiv-ta-chogo-navchyla/>
2. <https://vseosvita.ua/library/embed/0100e61c-71a8.doc.html>
3. <https://naurok.com.ua/vihovniy-zahid-ukra-na---naciya-nezlamnih-333611.html>

Додатки

Додаток 1

Вислови учасників ініціативної групи «Першого грудня», творців УХВЛ

За суворими законами життя волю і незалежність добувають у боротьбі...
Світ належить мужнім і діяльним, які втілюють Божественні начала і пильнують закон.

Євген Сверстюк

Незалежність країни передбачає громадян незалежних і гідних.

Євген Сверстюк

Свобода – це можливість робити добро. Ми люди, і ми вільні. А це значить, що ми маємо право робити добро. Звичайно, ми можемо помилятися, але основний сенс свободи – людина не має права чинити зло.

Блаженніший Любомир Гузар

Ніхто так не шанує нашої свободи, як Бог. Але ми не маємо відваги бути вільними. Бо бути вільними – це бути відповідальними.

Блаженніший Любомир Гузар

Добро перемагає не всі битви, але перемагає війну...

Мирослав Маринович

Те, що збудоване на брехні, насильстві, ненависті, не втримається, рано чи пізно розсиплеться під вагою своїх гріхів. Бачачи диявольство з боку росії, я спокійний, бо знаю, що воно впаде. Наше завдання продовжувати стояти на стороні добра.

Мирослав Маринович

Всі ті, хто готові пожертвувати цінностями заради безпеки, не заслуговують ні на цінності, ні на безпеку. У житті людини завжди відбувається боротьба двох інстинктів: прагнення зберегти особисту безпеку і моральний інстинкт. Часто люди обирають безпеку, відкладаючи цінності на бік. Але це – велика помилка. Потрібно обстоювати цінності, жертвуючи своєю безпекою. Бо тільки тоді ти захистиш цінності та гарантуватимеш безпеку в майбутньому.

Мирослав Маринович

ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ

«БУДЬ СТІЙКИМ УКРАЇНЦЕМ СЬОГОДНІ !»

*(Слиш Христина Петрівна, практичний психолог Озернянського ліцею
Тернопільського району Тернопільської області)*



Презентація до тренінгу

Мета: підтримувати ментальне здоров'я старших підлітків шляхом формування національної ідентичності. Актуалізувати знання про основні ціннісні орієнтири Української Хартії вільної людини та застосовувати їх на практиці. Ознайомити із поняттями «ідентичність особистості», «ментальне здоров'я». Сприяти формуванню національної ідентичності, удосконаленню практик групової взаємодії та розвитку вміння довіряти та піклуватися про інших. Спонукає до позитивної емоційної реакції на сучасні українські цінності. Розвивати у здобувачів освіти ключові компетентності: соціальну та громадянську, обізнаність у сфері культури, уміння вчитися впродовж життя .

Обладнання: проєктор, мультимедійна дошка, фліпчарт, чисті аркуші А4, старі газети, журнали, фотографії, відкритки, ножиці, клей, кольорові олівці.

Час: до 2 год.

Вік учасників: учні 9-11 класу.

Хід заняття.

1.Вправа на знайомство/ представлення себе «Мій символ» (до 15 хв.)
(Слайд3).

Інструкція. Зараз кожен із вас витягне по одному символу, який асоціюється з нашою Україною і спробує проаналізувати та співставити цей

символ із своєю особистістю. *Наприклад: Я, Христина, і я асоціюю себе із калиною, бо її ягоди морозостійкі та здатні витримати будь-які негаразди (тощо).*

Перелік символів:

- калина;
- верба;
- тризуб;
- голуб;
- прапор;
- вишитий рушник;
- вишиванка;
- Державний Гімн України;
- пес Патрон;
- «Кобзар»;
- колосок пшениці;
- червоний мак;
- козак;
- борщ;
- соняшник;
- хліб;
- лелека;
- писанка;
- коляда;
- вареник (Додаток 1).

2.Правила роботи групи (до 3хв.) (Слайд 4) .

На аркуші фліпчарту тренер записує основні правила тренінгу:

- пунктуальність;
- правило піднятої руки;
- право тренера та учасників на слово «стоп»;

- бути доброзичливими;
- поважати одне одного.

Учасникам пропонують доповнити ці правила. Аркуші з правилами розміщують на видному місці в класі.

3. Озвучення учасниками своїх очікувань щодо тренінгу (до 5 хв.).

(Слайд 5).

Представляємо назву і мету тренінгу, просимо учасників відповісти на запитання:

- ***Який у вас настрій? Чого ви очікуєте від цього тренінгу?***

Теоретичний блок (до 10 хв.).

Сьогодні у часи незламності важливим є знайти у собі опору, сформувати ті якості, які б зберігали цілісну нашу особистість та дарували змогу підтримувати себе й інших. Такими якостями є цінності. Цінності – це те, що є особливо важливим для людини. Найвищою цінністю є життя людини **(Слайд 6).**

Цінності формують нашу ідентичність. Слово походить від пізньолатинського *identitas* («однаковість») або ж від *idem* («однаковий»). Ідентичність ніколи не є завершеною: поки існують люди, які її сповідують, вона перебуває в постійній зміні, додаванні або відчуженні окремих частин. Ідентичність особистості – це те, з ким ми себе ототожнюємо, як відчуваємо себе **(Слайд 7)**. Є ще таке поняття як національна ідентичність – це відчуття приналежності людини до певної нації [2].

Тобто національна ідентичність – це бути українцем. У сьогоденні ідентичність нас, як українців, відчувається набагато гостріше. Ми пишаємося, що українці, захищаємо свою культуру та землю.

- ***Що для Вас сьогодні означає відчувати себе українцем?*** (варіанти відповідей: *слухати українську музику, дивитися фільми українською мовою, слідувати за українським контентом, поважати традиції, дотримуватися їх тощо*).

- Що для Вас сьогодні означає бути ментально здоровим українцем?

(варіанти відповідей: вірити і сподіватися в краще, виконувати добре свою роботу, волонтерити, любити свій народ тощо) (Слайд 8).

Згідно з визначенням ВООЗ, ментальне здоров'я – це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя. Це означає, що ментальне здоров'я об'єднує здоровий дух та психіку людини із соціальним складником. Воно є важливим для втілення бажань, реалізації цілей, доброго фізичного самопочуття. А з іншого боку – психічне здоров'я кожного індивіда важливе для всього суспільства [6] (Слайд 9).

Бути українцем – це узгоджувати свої цінності з українською культурою, мовою, історією, а також це одна з умов вберегти і зміцнити своє ментальне здоров'я в часи війни. Зараз ми чітко усвідомлюємо, що відчуття гідності, приналежності до української культури дає нам силу і ресурс. Сформована національна ідентичність у воєнні часи додає нам стійкості, натхнення та розуміння того, за що ми боремось.

Для нашого українського суспільства, 1 грудня 2012 року ініціативною групою, до якої входили культурні провідні діячі було укладено Українську Хартію вільної людини, в якій запропоновані ціннісні орієнтири для розвитку здорової особистості українця. У нинішніх умовах, яке зіткнулося із ще більшими викликами Хартія стає тією основою, яку можна використати як практикум із збереження ментального здоров'я.

Основні 3 ціннісні орієнтири (наріжні камені):

Перше. Відповідальність за своє життя, а отже, його успіх, добробут і щастя нікому не може бути передано. Ми самі несемо відповідальність за себе.

Друге. Мораль і духовні цінності не можуть бути відкладеними на завтра. Вони завжди потрібні сьогодні.

Третє. Ми будуємо те, що уявляємо, а отже, від глибини, масштабу і творчого хисту нашої уяви залежить наше майбутнє [4] (Слайд 10).

Практичний блок

4. Вправа «Аналіз ситуацій» (до 20 хв.) (Слайд 11).

Інструкція. Поділити учасників на 3 групи і кожній роздати заздалегідь підготовлені ситуації. Прочитати та проаналізувати ситуації відповідно до трьох основних ціннісних орієнтирів УХВЛ.

Ситуація 1. Марія, учениця 10 класу, постійно скаржиться, що не може вчитися, адже все і всі кругом їй заважають. Дівчина після школи дивиться серіали, сидить в соціальних мережах, ходить гуляти з друзями. На підготовку до занять зовсім не виділяє часу. А потім у своїй низькій успішності звинувачує вчителів та однокласників.

Ситуація 2. В Аделіні, учениці 11 класу, часто виникають конфлікти з батьками. Адже дівчина вважає, що поки вона молода, то має спробувати все в своєму житті. Дівчина не поважає ні батьків, ні вчителів. Вважає, що краще за всіх знає, що їй робити і як буде краще. Веде аморальний спосіб життя, керуючись тим, що про все інше подбає на старість.

Ситуація 3. У Микити часто виникають такі думки: «Я – невдаха, у майбутньому мене нічого доброго не чекає. Настали важкі часи, а далі буде ще гірше. Навіщо мені та освіта і ті дипломи».

Запитання для аналізу:

- 1) Чи бували подібні ситуації / думки у вашому житті?
- 2) Яким пріоритетам віддають перевагу головні герої ситуації?
- 3) Який ціннісний орієнтир з УХВЛ потрібно розвивати?

5. Вправа «Образ сучасного українця» (До 20 хв.). (Слайд 12)

Матеріали: аркуш паперу, олівець, ручка.

I етап.

Інструкція. Кожен учасник малює українця, яким він зараз його уявляє. Перше, що спадає на думку, те і малює. Своєрідний експрес-малюнок (до 5 хв.). Рекомендується нікому не показувати свою роботу.

II етап. (Учасники рандомним способом діляться на пари, кожному учаснику з пари роздають чистий аркуш паперу).

Інструкція. Один із учасників пари закриває очі та за вказівками іншого учасника спробує відтворити його намальований образ. Очі під час виконання малюнку не розплющувати. Потім учасники міняються ролями.

Питання для обговорення:

1. Порівняйте малюнки. Чи схожі оригінали із тим образом, що відтворювали із заплющеними очима?

2. Що було приємніше: малювати із заплющеними очима чи керувати процесом?

3. Які емоції переважали під час виконання вправи?

4. Загальне враження від вправи.

5. Які спільні образи, риси, деталі можна виокремити у малюнках всіх учасників?

6. Арт-техніка «Колаж сучасних цінностей українців» (до 20 хв.)
(Слайд 13).

Матеріали: журнали, газети, листівки, старі розмальовки тощо, ватман, ножиці, клей.

Підготовка. Поділити учасників на 2 групи .

Інструкція. Учасники кожної із груп обирають зображення, які, на їх думку, або за відчуттями, найкраще відображають особистість сучасного українця, його цінності, вподобання. Ліцеїсти створюють на ватмані груповий колаж. Можна робити підписи до цих малюнків. Колаж може бути викладений у будь-якій формі, послідовності тощо. Обмежень немає (до 20 хв).

Група обговорює між собою роботу, обирає представника, який презентуватиме її та дає відповіді на наступні запитання:

Представлення колажів та обговорення:

1) Чому саме це зображення стоїть у центрі картини? Яка цінність відповідає центральному зображенню?

2) Які почуття ви переживали, коли створювали цей колаж?

3) Про що згадували і думали, коли його робили?

4) Що було найважчим / найлегшим в роботі?

5) Які висновки для себе ви зробили в процесі виготовлення колажу?

7. Вправа «Створюємо казку» (До 15 хв.). (Слайд 14)

Матеріали: фліпчарт/дошка, маркери/крейди.

Інструкція. Назвати слова, які на думку учасників найчастіше використовуються в українській мові. Записати їх на фліпчарті. Кількість слів дорівнює кількості учасників. Підлітки за порядком обирають одне слово та складають із ним «казкове» речення. Інший учасник продовжує історію одним реченням із обов'язковим використанням наступного слова. Таким чином група створює свою казку та обговорює.

8. Рефлексія та підбиття підсумків (Слайд 15).

- Які відчуття та емоції переважають у вас зараз?

- Чи справдилися ваші очікування, що були озвучені на початку тренінгу?

- Що ви почерпнули нового і корисного для себе?

На завершення нашого сьогоднішнього заняття я б хотіла зачитати вам цитату Любомира Гузара: «Якою буде наша рідна Україна – залежить від нас, від кожного з нас. Що маю на думці? Усе залежить від того, скільки добра ми бажаємо всім громадянам нашої Батьківщини і скільки зусиль готові докласти, щоб те всенародне благо стало дійсністю. Не милозвучні слова, а конкретні позитивні вчинки – це основа відповіді на поставлене запитання. Іншими словами: Україна буде такою, якою ми її зробимо. Хочу підкреслити – ми, усі ми, на служінні правди, добра і краси».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Дитячий психолог. Техніка Колаж: вебсайт. URL: <https://www.facebook.com/100063885783644/posts/2066839923512265>.

2. Дубчак А. Ідентичність: як зрозуміти, що я українець: вебсайт. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/ukrayinska-natsia/31951984.html> Ініціативна група «Першого грудня» Українська Хартія Вільної Людини: вебсайт: URL: <http://1-12.org.ua/ukrayinska-khartija-vilnoji-liudyny>.

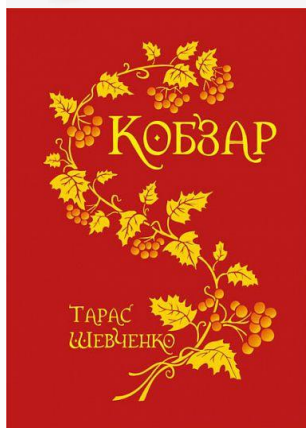
3. Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни. Посібник для вчителів закладів загальної середньої освіти, розроблений Громадською організацією «Go Global» спільно з Центром «Розвиток КСВ» та експертною платформою Sageer Hub у рамках програми «Мріємо та діємо», 2022. 50с.

4. Краща О.А. Криза ідентичності підліткового віку та її роль у становленні зрілої особистості: вебсайт. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/19997/1/O_Kraieva_KIPVRSO_ZNPIO_7.PDF.
5. Ментальне здоров'я: як подбати про себе?: вебсайт. URL: <https://prozdorovia.in.ua/statti/mentalne-zdorov-ia/>.
6. Нестеренко О.М. Особливості розвитку ідентичності в підлітковому віці: вебсайт. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2022/13.pdf.
- 7.

ДОДАТОК 1

Вправа на знайомство/ представлення себе «МІЙ СИМВОЛ»





Цикл занять на тему:

**«Формування ідеалу українця нової
генерації на прикладі життєпису учасників
Ініціативної групи Першого грудня»**



Підготували:

О. В. Хомик – практичний психолог;
М. Т. Парій – заступник з виховної роботи;
І. А. Хома – вчитель зарубіжної літератури;
І. Б. Васуля – вчитель математики та інформатики;
В. І. Грат – вчитель української мови та літератури;
Л. О. Гура – вчитель української мови та літератури;
Н. А. Періг – вчитель історії;
О. М. Мельник – вчитель хімії;
О. О. Шерстій – заступник з навчально-виховної роботи

О. В. ХОМИК, практичний психолог; **М. Т. ПАРІЙ**, заступник з виховної роботи Новосільського ліцею імені Мирона Зарицького Скориківської сільської ради Тернопільської області

ЦИКЛ ЗАНЯТЬ
«ФОРМУВАННЯ ІДЕАЛУ УКРАЇНЦЯ НОВОЇ ГЕНЕРАЦІЇ НА
ПРИКЛАДІ ЖИТТЄПISУ УЧАСНИКІВ ІНІЦІАТИВНОЇ ГРУПИ
ПЕРШОГО ГРУДНЯ»

(для здобувачів освіти 7-11 класів)

ВСТУП

Високий рівень ментального здоров'я населення є одним із показників благополуччя держави, якості життя її народу та рівня здоров'я нації загалом. Це стан, при якому кожна людина може реалізувати свій потенціал, успішно долати стреси, працювати та робити внесок у життя своєї громади, країни. Це означає, що ментальне здоров'я об'єднує здоровий дух та психіку людини із соціальним складником. Воно є важливим для втілення бажань, реалізації цілей, доброго фізичного самопочуття.

АКТУАЛЬНІСТЬ ТЕМИ ЗАНЯТЬ:

За умов трансформації українського суспільства соціально-технологічний прогрес спричинив зростання негативного впливу інформаційних потоків на особистість: збільшення повсякденних фізичних та психологічних навантажень; загострення почуття страху, невпевненості, розгубленості та розчарування. Усе це негативно позначається на здоров'ї молоді людини загалом і на ментальному здоров'ї зокрема. Ураховуючи те, що людське життя є найвищою суспільною цінністю, перед вчительством постає ряд важливих завдань, серед яких найважливішим є вирішення проблеми збереження здоров'я дітей, причому не тільки фізичного, а й психічного. В умовах війни українські діти стали свідками не тільки жорстоких

бомбардувань, ракетних обстрілів, масштабних пожеж, вибухів, руйнувань, вбивств та насильства. У мільйонів дітей війна вкрала святкування днів народження, час з родиною та зустрічі з друзями, позбавила власного ліжка, улюбленої чашки, домашніх тварин. Усю складність впливу війни на дітей і підлітків та багатогранність їхнього життєвого досвіду можна досягнути лише завдяки усним свідченням у формі життєвих історій або малюнків, а також досліджень, проведених аналітичною компанією **Gradus Research**, згідно яких три чверті українських дітей (75%) виявляють симптоми травми психіки. Дослідження, яке тривало протягом року в нашому навчальному закладі, показало, що у більшості ліцеїстів – у 57,3% виявлено симптоми емоційних чи поведінкових реакцій. Як показали результати дослідження, найчастіше формуються такі стани, як гостра реакція на стрес, посттравматичний стресовий розлад, розлад адаптації, психосоціальні фобічні утворення та розлади соціальної активності. Найпоширенішим у дітей та підлітків в умовах війни є посттравматичний стресовий розлад. Він був виявлений у 14,4% підлітків та у 10,1% дітей молодшого шкільного віку (Додаток 2). Безумовно, війна впливає на психіку дитини, адже юних українців ніхто не готував до війни і до того, як реагувати на її жахіття. Перебуваючи щоденно в емоційному напруженні та тривожності через невизначеність сьогодення, у них виникає нерозуміння того, чого чекати від завтра. В таких умовах, підтримка ментального здоров'я дітей є однією з найважливіших речей, які можуть зробити педагоги сучасної школи, створюючи комфортну та втішну повсякденну рутину, орієнтовану на дитину, індивідуалізовану, чуйну та послужливо структуровану, щоб дати дітям відчуття контролю та передбачуваності, яких може не вистачати в інших аспектах життя дитини. Центральним для цих зусиль є забезпечення учнів підтримуючими дорослими відносинами, які є надійними та корисними.

Вчителі грають ключову роль у формуванні ментального здоров'я школярів. Вони мають уважно ставитися до емоційних потреб дитини, створювати сприятливе середовище для вільного висловлення нею думок та

почуттів. Адже турбота про ментальне здоров'я людини ще з дитинства є фундаментальним елементом усього її подальшого життя і характеризується гармонійністю розвитку, врівноваженістю, адаптивністю, а також духовністю, орієнтацією на саморозвиток. Гармонійний особистісний розвиток і фізичне здоров'я сприяють успішній адаптації індивідуума у соціумі. Емоційна потреба у любові та захищеності посідає перше місце серед душевних потреб дітей. Недостатнє задоволення цієї потреби зумовлює виникнення у дітей короткочасних і тривалих негативних психічних станів. Майже кожна ситуація, у якій зневажається, а той принижується почуття власної гідності, сприймається нею як критична. Потреба у повазі до кожного є дуже важливою. Незадоволення значущих для дитини потреб породжує страждання, а часті страждання призводять до «руйнівних» емоцій»: гніву, злості, агресії. Вони руйнують і саму дитину, її взаємини з оточенням. А від досвіду, набутого у період шкільного дитинства, значною мірою залежить, буде вона оптимістом чи песимістом, наскільки віритиме у свої сили, а отже, як зуміє здолати звичайні труднощі життя, протистояти перешкодам, спокусам, тощо.

Ураховуючи нові суспільно-політичні реалії, усе більшої актуальності набуває виховання в молодого покоління почуття патріотизму, відданості загальнодержавній справі зміцнення країни, активної громадянської позиції. Важливо, щоб навчальний заклад став для дитини осередком становлення громадянина-патріота України, готового брати на себе відповідальність, самовіддано розбудовувати країну як суверенну, незалежну, демократичну, правову, соціальну державу, забезпечувати її національну безпеку, сприяти єдності української політичної нації та встановленню громадянського миру й злагоди в суспільстві. Патріотизм на даний час є нагальною потребою і держави, якій необхідно, щоб усі діти стали національно свідомими громадянами – патріотами, здатними забезпечити країні гідне місце в цивілізованому світі; і особистості, яка своєю діяльністю, любов'ю до Батьківщини прагне досягти взаємності з метою створення умов для вільного саморозвитку і збереження індивідуальності; і суспільства, яке зацікавлене в

тому, щоб розвиток особистості та становлення її патріотичної самосвідомості здійснювався на моральній основі.

МЕТА:

Виходячи з цього, педагогічний колектив нашого ліцею ставить перед собою мету створити умови для розвитку духовно-моральної, стійкої особистості на основі загальнолюдських цінностей, здатної стати повноцінним суб'єктом суспільно значущих соціальних взаємин шляхом утвердження української громадянської ідентичності в умовах воєнного стану, опираючись на орієнтири УХВЛ.

ЗАВДАННЯ:

- створити в навчальному закладі безпечну та стабільну атмосферу для учасників освітнього процесу, орієнтовану на партнерську взаємодію у спільній діяльності, виявлення поваги і любові до них, створення сприятливих умов для активності учнів;

- розвивати емоційний інтелект у дітей: сприяти розумінню своїх емоцій, що допоможе їм у дорослому віці вправніше керувати своїм станом;

- навчати дітей виявляти та керувати емоціями, працювати з відчуттями та поведінкою в стресовій ситуації;

- формувати в учнів психологічні навички самозбереження та самовідновлення, що включає розвиток внутрішньої стійкості до стресу, прийомів самодопомоги та формування цінностей здорового способу життя;

- сприяти збереженню ментального здоров'я дітей із урахуванням індивідуальних норм навантаження, здатності витримувати навчальне навантаження, не тільки зберігаючи стан повного душевного, тілесного та соціального добробуту, а й збільшуючи при цьому якість власного психічного здоров'я.

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ:

Безпечна та стабільна атмосфера серед учасників освітнього процесу, орієнтована на партнерську взаємодію у спільній діяльності, що допомагає

зберегти емоційну стійкість школярів, стимулює до успіху, до навчання нових речей, до творчості як інструменту вираження почуттів.

ОПИС НАЯВНОГО І НЕОБХІДНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДЛЯ РЕАЛІЗАЦІЇ ЦИКЛУ ЗАНЯТЬ:

Для реалізації проведення даного циклу занять необхідні відповідні технічні засоби для демонстрації презентацій, приміщення, у якому діти можуть почувати себе вільно та невимушено.

(Додаток 2)

Таке завдання надзвичайно складне й потребує систематизованого підходу, надаючи перевагу методам і засобам, які дають змогу зацікавити дітей традиціями та культурою українського народу, спонукають їх виявляти патріотизм і громадянськість. На чому ж саме слід сконцентруватися під час роботи? Систематично актуалізувати та збагачувати знання дітей про рідну країну, допомогти їм накопичити й осмислити знання про конкретні факти історії, традиції, культуру України. Водночас, щоб учні не залишилися на рівні засвоєння інформаційних кліше, слід не просто інформувати їх, а й забезпечити максимальне включення кожного в процес відкриття й засвоєння знань. Варто наситити пізнавальний процес емоційними переживаннями, збагатити світлими, простими й приємними для дітей образами. На прикладах життя, діяльності і боротьби за державу українських князів, козацтва, видатних гетьманів Б. Хмельницького, І. Мазепи, П. Орлика; всього українського народу та його видатних представників – Тараса Шевченка, В. Винниченка, М. Міхновського, М. Грушевського, С. Петлюри, С. Бандери та багатьох інших, демонструвати національну гідність нашого народу, його прагнення мати власну державу.

Таким живим прикладом прагнення: бути українцем; бути вільною людиною; здатною мислити; любити; вести за собою інших для молодого покоління є учасники ініціативної групи «Першого грудня». Їх життя, праця на благо свого народу, моральні принципи, досвід, вміння долати труднощі є тим орієнтиром, котрий допоможе сформувати нове покоління свідомих, стійких українців.

ЗМІСТОВЕ НАПОВНЕННЯ ЗАНЯТЬ

Педагоги ліцею імені Мирона Зарицького сформували добірку занять на тему: «Формування ідеалу українця нової генерації на прикладі життєпису учасників Ініціативної групи Першого грудня».

Кожне заняття передбачає наступні етапи:

1. Знайомство ліцеїстів з життєвим шляхом учасників Ініціативної групи Першого грудня.
2. Хвилинка ментального здоров'я;
3. Ціннісні орієнтири відомих українців;
4. Час для релаксації та психологічного розвантаження;
5. Рефлексія.

Заняття 1.

Додаток 3

«Формування ідеалу українця нової генерації на прикладі життєпису учасників Ініціативної групи Першого грудня».



Додаток 4

«Блаженніший Любомир Гузар: сім штрихів до портрета»



Заняття 2.

Додаток 5

«Брюховецький В'ячеслав Степанович»



Заняття 3.

Додаток 6

«Ядро нації. Академік без грамоти»



Заняття 4.

Додаток 7

«Мирослав Маринович»



Заняття 5.

Додаток 8

«Високий інтелектуал з Донецьких степів»



Заняття 6.

Додаток 9

«Вадим Скуратівський»



Заняття 7.

Додаток 10

«Семен Глузман»



Заняття 8.

Додаток 11



«Позначений ласкою Бога»

«Візія Богдана Гаврилишина про молодь та «українське диво»»



ВИСНОВОК

Для того, щоб формувати в молодого покоління відчуття приналежності до своєї країни, важливо не лише промовляти певні патріотичні гасла, а, звертаючись до досвіду дітей та їхньої емоційно-чуттєвої сфери, сприяти щирому прийняттю того, що ми намагаємося вкласти в їхні душі. Зробити це допоможуть щоденні практики добродіяння – участь дітей у спільних із дорослими справах, важливих для забезпечення благополуччя своєї родини, села, країни. Результатом щоденних практик добродіяння мають стати не лише сформовані первинні уявлення та знання, а й засвоєні практичні вміння й навички. Головне – сформувати в молодого покоління бажання діяти відповідно до норм соціальної моралі, намір слідувати народним традиціям, прагненням відповідати позитивному образу українця.

Наша країна – це не лише матеріальне довкілля, це ми самі – її громадяни. Сьогодні ми згуртувалися й обов’язково переможемо ворога, а потім відбудуємо нашу прекрасну країну. Хочеться вірити, що наше свідоме відчуття своєї приналежності до України, щире спільне бажання бачити її сильною, мирною та щасливою допоможе здолати будь-які негаразди.

Текст опитувальника «Шкала явної тривожності СМАС» (за Дж.

Тейлором. Адаптація А.М. Прихожан)

1 . Тобі важко думати про що-небудь одному.	ВІРНО НЕВІРНО
2. Тобі неприємно, якщо хто-небудь спостерігає за тобою, коли щось робиш.	ВІРНО НЕВІРНО
3. Тобі дуже хочеться в усьому бути краще за всіх.	ВІРНО НЕВІРНО
4. Ти легко червонієш.	ВІРНО НЕВІРНО
5. Всі, кого ти знаєш, тобі подобаються.	ВІРНО НЕВІРНО
6. Нерідко ти помічаєш, що в тебе сильно б'ється серце.	ВІРНО НЕВІРНО
7. Ти дуже сильно соромишся.	ВІРНО НЕВІРНО
8. Буває, що тобі хочеться опинитися якнайдалі звідси.	ВІРНО НЕВІРНО
9. Тобі здається, що в інших усе виходить краще, ніж у тебе	ВІРНО НЕВІРНО
10. В іграх ти більше любиш вигравати, ніж програвати.	ВІРНО НЕВІРНО
11. У глибині душі ти багато чого боїшся.	ВІРНО НЕВІРНО
12. Ти часто відчуваєш, що інші незадоволені тобою.	ВІРНО НЕВІРНО
13. Ти боїшся залишитися вдома на самоті.	ВІРНО НЕВІРНО
14. Тобі важко зважитися на що-небудь.	ВІРНО НЕВІРНО
15. Ти нервуєш, якщо тобі не вдається зробити те, що тобі хочеться.	ВІРНО НЕВІРНО
16. Часто тебе щось мучить, а що - не можеш зрозуміти.	ВІРНО НЕВІРНО
17. Ти зі всіма і завжди ведеш себе чемно.	ВІРНО НЕВІРНО
18. Тебе турбує, що тобі скажуть батьки.	ВІРНО НЕВІРНО
19. Тебе легко роздратувати.	ВІРНО НЕВІРНО

20. Часто тобі важко дихати.	ВІРНО НЕВІРНО
21. Ти завжди добре поводишся.	ВІРНО НЕВІРНО
22. У тебе потіють руки.	ВІРНО НЕВІРНО
23. У туалет тобі треба ходити частіше, ніж іншим дітям.	ВІРНО НЕВІРНО
24. Інші хлопці більш вдалим тебе.	ВІРНО НЕВІРНО
25. Для тебе важливо, що про тебе думають інші.	ВІРНО НЕВІРНО
26. Часто тобі важко ковтати.	ВІРНО НЕВІРНО
27. Часто хвилюєшся через те, що, як з'ясується пізніше, не мало значення.	ВІРНО НЕВІРНО
28. Тебе легко образити.	ВІРНО НЕВІРНО
29. Тебе весь час мучить, чи все ти робиш правильно, так, як слід.	ВІРНО НЕВІРНО
30. Ти ніколи не хвалишся.	ВІРНО НЕВІРНО
31. Ти боїшся того, що з тобою може щось трапитися.	ВІРНО НЕВІРНО
32. Увечері тобі важко заснути.	ВІРНО НЕВІРНО
33. Ти дуже переживаєш через оцінки.	ВІРНО НЕВІРНО
34. Ти ніколи не запізнюєшся.	ВІРНО НЕВІРНО
35. Часто ти відчуваєш невпевненість в собі.	ВІРНО НЕВІРНО
36. Ти завжди говориш тільки правду.	ВІРНО НЕВІРНО
37. Ти відчуваєш, що тебе ніхто не розуміє.	ВІРНО НЕВІРНО
38. Ти боїшся, що тобі скажуть: «Ти все робиш погано».	ВІРНО НЕВІРНО
39. Ти боїшся темряви.	ВІРНО НЕВІРНО
40. Тобі важко зосередитися на навчанні.	ВІРНО НЕВІРНО
41. Іноді ти злишся.	ВІРНО НЕВІРНО
42. У тебе часто болить живіт.	ВІРНО НЕВІРНО
43. Тобі буває страшно, коли ти перед сном	ВІРНО НЕВІРНО

залишаєшся один в темній кімнаті.

44. Ти часто робиш те, що не варто було б робити.	ВІРНО НЕВІРНО
45. У тебе часто болить голова.	ВІРНО НЕВІРНО
46. Ти турбуєшся, що з твоїми батькам що-небудь трапиться	ВІРНО НЕВІРНО
47. Ти інколи не виконуєш свої обіцянки.	ВІРНО НЕВІРНО
48. Ти часто втомлюєшся.	ВІРНО НЕВІРНО
49. Ти часто грубиш батькам і іншим дорослим.	ВІРНО НЕВІРНО
50. Тобі нерідко сняться страшні сни.	ВІРНО НЕВІРНО
51. Тобі здається, що інші хлопці сміються над тобою.	ВІРНО НЕВІРНО
52. Буває, що ти брешеш.	ВІРНО НЕВІРНО
53. Ти боїшся, що з тобою станеться щось погане.	ВІРНО НЕВІРНО

ДОДАТОК 1-А

Текст опитувальника «Тест шкільної тривожності» (за Філліпсом)

1. Чи важко тобі триматися на одному рівні з усім класом?
2. Чи хвилюєшся ти, коли вчитель говорить, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал?
3. Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?
4. Чи сниться тобі іноді, що вчитель розлючений через те, що ти не знаєш урок?
5. Чи бувало так, що хто-небудь з твого класу набив чи вдарив тебе?
6. Чи часто тобі хочеться, щоб вчитель не поспішав при поясненні нового матеріалу, поки ти не зрозумієш, що він говорить?
7. Чи сильно ти хвилюєшся при відповіді чи виконанні завдання?
8. Чи трапляється з тобою що ти боїшся висловлюватись на уроці, тому що боїшся зробити безглузду помилку?
9. Чи тремтять у тебе коліна коли тебе викликають відповідати?
10. Чи часто твої однокласники сміються з тебе, коли ви граєте у різні ігри?
11. Чи трапляється так, що тобі ставлять більш низьку оцінку ніж ти очікував?

12. Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?
13. Чи намагаєшся ти уникати ігор, в яких робиться вибір, тому що тебе, як правило, не вибирають.
14. Чи буває іноді, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають відповідати?
15. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити те, що хочеш робити ти?
16. Чи сильно ти хвилюєшся перед тим, як розпочати виконувати завдання?
17. Чи важко тобі отримувати такі оцінки, яких очікують від тебе батьки?
18. Чи боїшся ти іноді, що тобі стане дурно в класі?
19. Чи будуть твої однокласники сміятися з тебе, якщо ти зробиш помилку при відповіді?
20. Чи схожий ти на своїх однокласників?
21. Виконавши завдання, чи хвилюєшся ти про те, чи добре з ним справився?
22. Коли ти працюєш в класі, чи впевнений ти втому, що все добре запам'ятаєш?
23. Чи сниться тобі іноді, що ти в школі і не можеш відповісти на запитання вчителя?
24. Чи вірно те, що більшість дітей ставиться до тебе по-дружньому?
25. Чи працюєш ти більш старанно, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнюватися в класі з результатами твоїх однокласників?
26. Чи часто ти мрієш про те, щоб менш хвилюватися, коли тебе запитують?
27. Чи боїшся ти іноді вступати в суперечку?
28. Чи відчуваєш ти, що твоє серце починає сильно битися, коли вчитель говорить, що збирається перевірити твою готовність до уроку?
29. Коли ти отримуєш гарні оцінки, чи думає хто-небудь з твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?
30. Чи гарно ти себе почуваєш з тими із твоїх однокласників, до яких діти ставляться з особливою увагою?
31. Чи трапляється, що деякі діти в класі говорять щось, що тебе зачіпає?

32. Як ти думаєш, чи втрачають прихильність ті з учнів, які не справляються з навчанням?
33. Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе уваги?
34. Чи часто ти боїшся виглядати недоречно?
35. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться вчителі?
36. Чи допомагає твоя мама в організації вечорів, як інші мами твоїх однокласників?
37. Чи хвилювало тебе коли-небудь, що думають про тебе оточуючі?
38. Чи сподіваєшся ти в майбутньому вчитися краще, ніж раніше?
39. Чи вважаєш ти, що одягаєшся в школу так само гарно, як і твої однокласники?
40. Чи часто ти задумуєшся, відповідаючи на уроці, що думають про тебе в цей час інші?
41. Чи володіють здібні учні якимись особливими правами, яких немає у інших дітей в класі?
42. Чи сердяться деякі з твоїх однокласників, коли тобі вдається бути кращим за них?
43. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться однокласники?
44. Чи добре ти себе почуваєш, коли залишаєшся один на один з вчителем?
45. Чи висміюють іноді твої однокласники твою зовнішність і поведінку?
46. Чи думаєш ти, що хвилюєшся про свої дошкільні справи більше, ніж інші діти?
47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що ось-ось розплачешся?
48. Коли ввечері ти лежиш у ліжку, чи думаєш ти іноді з хвилюванням про те, що буде завтра у школі?
49. Працюючи над важким завданням, чи відчуваєш ти іноді, що зовсім забув речі, які добре знав раніше?

50. Чи тремтить злегка твоя рука, коли ти працюєш над завданням?
51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервуватися, коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання?
52. Чи лякає тебе перевірка твоїх знань у школі?
53. Коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання чи відчуваєш ти страх, що не впораєшся з ним?
54. Чи снилось тобі іноді, що твої однокласники можуть зробити те, що не можеш ти?
55. Коли вчитель пояснює матеріал, чи здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще, ніж ти?
56. Чи хвилюєшся ти по дорозі в школу, що вчитель може дати класу роботу для перевірки знань?
57. Коли ти виконуєш завдання, чи відчуваєш ти зазвичай, що робиш це погано?
58. Чи тремтить злегка твоя рука, коли вчитель просить зробити завдання на дошці перед усім класом?

ДОДАТОК 1-Б

Текст опитувальника «Методика вивчення ставлення до навчальних предметів» (Казанцева Г.М.)

Розділ I

Назви з усіх досліджуваних у школі предметів твої най...

А. улюбленіший _____

Б. менше подобається _____

Розділ II

Підкресли причини, що характеризують твоє ставлення до предмета.

Допиши відсутні.

Люблю предмет тому, що:

1. Даний предмет цікавий
2. Подобається, як викладає вчитель

3. Предмет потрібно знати всім
4. Предмет потрібен для майбутньої роботи
5. Предмет легко засвоюється
6. Предмет змушує думати
7. Предмет вважається вигідним
8. Вимагає спостережливості, кмітливості
9. Предмет вимагає терпіння
10. Предмет цікавий
11. Товариші цікавляться цим предметом
12. Цікаві окремі факти
13. Батьки вважають цей предмет важливим
14. Хороші відносини з учителем
15. Учитель часто хвалить
16. Учитель цікаво пояснює
17. Отримую задоволення при його вивченні
18. Знання з предмету необхідні для вступу в інститут
19. Предмет допомагає розвивати загальну культуру
20. Предмет впливає на зміну знань про навколишній світ
21. Просто цікаво

Не люблю предмет тому що:

1. Даний предмет не цікавий
2. Не подобається, як викладає вчитель
3. Предмет не потрібно знати всім
4. Предмет не потрібен для майбутньої роботи
5. Предмет важко засвоюється
6. Предмет не змушує думати
7. Предмет не вважається вигідним
8. Не вимагає спостережливості, кмітливості
9. Предмет не вимагає терпіння

10. Предмет не цікавий
11. Товариші не цікавляться цим предметом
12. Цікаві тільки окремі факти
13. Батьки не вважають цей предмет важливим
14. Погані стосунки з учителем
15. Учитель рідко хвалить
16. Учитель нецікаво пояснює
17. Не отримую задоволення при його вивченні
18. Знання з предмету не відіграють істотної ролі при вступі до інституту
19. Предмет не сприяє розвитку загальної культури
20. Предмет не впливає на зміну знань про навколишній світ
21. Просто нецікаво

Розділ III

Чому ти взагалі вчишся? Підкресли найбільш відповідну цього питання відповідь або допиши відсутню.

1. Це мій обов'язок.
2. Хочу стати грамотним.
3. Хочу бути корисним громадянином.
4. Не хочу підводити свій клас.
5. Хочу бути розумним і ерудованим.
6. Хочу домогтися повних і глибоких знань.
7. Хочу навчитися самостійно працювати.
8. Всі навчаються і я теж.
9. Батьки змушують.
10. Подобається отримувати гарні оцінки.
11. Щоб похвалив учитель.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Біографія В. С. Брюховецького [Архівовано 21 листопада 2008 у Wayback Machine]

2. Вебінар «Як/чи українським школярам сьогодні вивчати історію країни-агресора» <https://naurok.com.ua/webinar/yak-chi-ukra-nskim-shkolyaram-sogodni-vivchati-istoriyu-kra-ni-agresora>
3. Вправи для зняття стресу та емоційної напруги https://dnz60.edu.vn.ua/?page_id=614
4. Галина Титиш, Павло Шеремет. Любомир Гузар. Людина з янголом на плечі [Архівовано 30 серпня 2016 у Wayback Machine.] // УП. Життя [Архівовано 2 квітня 2022 у Wayback Machine.] 29 серпня 2016 [Архівовано з першоджерела 30 серпня 2016.]
5. Заходи щодо реалізації Концепції національно-патріотичного виховання <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-deyaki-pitannya-nacionalno-patriotichnogo-vihovannya-v-zakladah-osviti-ukrayini-ta-viznannya-takim-sho-vtrativ-chinnist-nakazu-ministerstva-osviti-i-nauki-ukrayini-vid-16062015-641>
6. Іван Дзюба. Інтернаціоналізм чи русифікація? [Архівовано 16 січня 2021 у Wayback Machine.]
7. Ігор Юхновський: фізик, котрий був автором ідеї провести референдум про незалежність України. ВВС Україна. 26 березня 2024. Процитовано 26 березня 2024.
8. Ініціативна група «Першого грудня» закликала українців прийти на вибори (Газета по-українськи). Архів оригіналу за 10 лютого 2013. Процитовано 17 березня 2013.
9. Інтернет-конференція «Формування громадянської компетентності на різних роках»; https://www.youtube.com/watch?v=PeCtqSdeYDk&list=PL84BeAGplb_Rhe8NxLKbTD BsXNtkkO6et&index=1
10. Концепція національно-патріотичного виховання; <https://mon.gov.ua/storage/app/uploads/public/5d5/279/7ca/5d52797ca746c359374718.pdf>
11. «Любомир любив мир»: спогади Блаженнішого Святослава /Сайт УГКЦ, 01.06.2017/. Архів оригіналу за 12 жовтня 2018. Процитовано 12 квітня 2022.
12. Маринів, Мирослав Франкович // Філософський енциклопедичний словник / В. І. Шинкарук (гол. редкол.) та ін. Київ : Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України : Абрис, 2002. С. 361. 742 с. – 1000 екз. – ББК 87я2. – ISBN 966-531-128-X.
13. Сверстюк Євген Олександрович: автобіографічна розповідь [Архівовано 16 січня 2015 у Wayback Machine.]. Портрет на осінньому плесі. *Розповідь записав Василь Овсієнко за програмою Харківської правозахисної групи 26 грудня 1999 та 9 січня 2000 року. Дововнена в липні – листопаді 2005 року.*
14. Скуратівський Вадим Леонтійович // Шевченківська енциклопедія : у 6 т. / Гол. ред. М. Г. Жулинський. Київ : Ін-т літератури ім. Т. Г. Шевченка, 2015. Т. 5 С. 803.
15. Стаття «Реалізація Концепції національно-патріотичного виховання: основні заходи та цікаві моменти» <https://naurok.com.ua/post/realizaciya-konceptci-nacionalno-patriotichnogo-vihovannya-osnovni-zahodi-ta-cikavi-momenti>
16. Стаття «Розвиваємо громадянську компетентність школярів: неординарні ідеї та корисні лайфхаки» <https://naurok.com.ua/post/rozvivaemo-gromadyansku-kompetentnist-shkolyariv-neordinarni-ide-ta-korisni-layfhaki>
17. Стаття «Сучасне патріотичне виховання в Україні та світі» <https://naurok.com.ua/post/suchasne-patriotichne-vihovannya-v-ukra-ni-ta-sviti>.
18. Стаття «Уроки історії для класного керівника, або як відзначити в школі пам'ятні дати, щоб учні не були байдужими» <https://naurok.com.ua/post/uroki-istori-dlya-klasno-go-kerivnika-abo-yak-vidznachiti-v-shkoli-pam-yatni-dati-schob-uchni-ne-buli-bayduzhimi>
19. Хартія вільної людини Ініціативна група «Першого грудня».

20. Шаповал Ю. І. Глузман Семен Фішелевич [Архівовано 11 серпня 2020 у Wayback Machine.] // Енциклопедія історії України : у 10 т. / редкол.: В. А. Смолій (голова) та ін. ; Інститут історії України НАН України. К.: Наукова думка, 2004. Т. 2 : Г Д. С. 121 – 518 с. : іл. ISBN 966-00-0405-2.

ПРОГРАМА «ПЛЕКАЄМО ПАТРІОТІВ УКРАЇНИ»

Трач Ольга Степанівна, педагог-організатор Гусятинського центру дитячої та юнацької творчості Гусятинської територіальної громади Чортківського району

Актуальність програми. Бути українцем – значить любити Україну, щодня працювати задля її сьогодення та майбутнього; все робити для того, щоб жити в демократичній, незалежній країні.

Але, на жаль, боротьба за незалежність України продовжується і зараз. У нашій країні війна...

Попри найскладніші перешкоди українська нація не зламалася, а об'єдналася і з кожним днем стає ще міцнішою та непереможною.

Сьогодні нам треба гартуватися, допомагати один одному та нашому війську і державі. Нині, як ніколи, гостро набуло актуальності виховання громадянина-патріота, відповідального, відданого своїй країні.

Пріоритетними у виховному процесі стають національні та патріотичні мотиви. У виховних заходах звучать любов до України, самовідданість і патріотизм її захисників, активна громадянська позиція українців, особиста відповідальність за долю держави.

Мета програми. Виховання молодого людини-патріота України готового виявляти національну гідність; знати і цивілізовано відстоювати свої громадянські права та виконувати обов'язки; сприяти громадянському миру і злагоді в суспільстві; успішно самореалізовуватися в соціумі; досягати високої культури взаємин; створення умов для системно-цілісного саморозвитку, самопізнання, самонавчання, самовиховання особистості; збереження традицій

українського народу; охорона пам'яток історії і культури своєї держави, виховання вірності українській національній ідеї, принципам народної моралі і духовності.

Основні завдання програми

- Популяризація ідей Української Хартії вільної людини серед вихованців.
- Виховання рис високої патріотичної свідомості, активної громадянської позиції, відповідальності за долю України.
- Усвідомлення взаємозв'язку між індивідуальною свободою, правами людини та її патріотичною відповідальністю.
- Сприяння набуттю дітьми патріотичного досвіду на основі готовності до участі в процесах державотворення, участі в життєдіяльності громадянського суспільства.
- Розширення уявлень вихованців про історичну єдність і спадкоємність наших звичаїв і традицій.
- Ознайомлення дітей з діяльністю волонтерів і залучення їх до волонтерської роботи.
- Підтримка морального духу наших воїнів за допомогою віршів, пісень, танців, малюнків, відеопривітань.
- Формування потреби патріотичного, духовного, інтелектуального самовдосконалення своєї особистості.

Очікувані результати

- Проведення заходів щодо реалізації завдань програми УХВЛ в умовах війни.
- Формування компетентностей, необхідних для захисту України.
- Створення ефективної системи національно-патріотичного виховання.
- Забезпечення у вихованців розвинутої патріотичної свідомості і відповідальності, формування активної громадянської позиції.

➤ Популяризування культурних та національно-мистецьких традицій українського народу.

➤ Спонування вихованців поважати, цінувати, знати і пам'ятати про своїх Героїв; пишатися, що є українцями.

➤ Розуміння важливості волонтерської діяльності під час війни.

Опис наявного і необхідного забезпечення для реалізації програми

(жовтень – травень 2023/2024 н. р.)

➤ Розробка програми.

➤ Визначення основних стратегій і заходів та презентація програми в колі педагогічного і дитячого колективу Гусятинського центру дитячої та юнацької творчості.

➤ Визначення матеріально-технічних ресурсів (смартфон, мультимедійна дошка, екран, проектор, ноутбук, USB-колонка, музична апаратура) для забезпечення реалізації програми.

➤ Чітка взаємодія учасників програми.

➤ Допомога батьків в організації виховних заходів.

➤ Створення комфортної та доброзичливої атмосфери.

➤ Висвітлення освітньо-виховної роботи на наших сторінках у соціальних мережах (Фейсбук, Інстаграм).

➤ Проведення заходів за участю педагогів, вихованців, батьків.

➤ Оформлення матеріалів програми.

План вихованих заходів для реалізації програми

«Плекаємо патріотів України»

(жовтень – травень 2023/2024 н. р.)

№ п/п	Назва заходу	Термін виконання	Форма проведення	Вікова категорія
1.	Гра-квест «Козацькими стежками»	жовтень	офлайн	8-9 років
2.	Інформаційна гра «Права дитини»	листопад	офлайн	10-11 років
3.	Участь в акції по збору	листопад-	офлайн	5-14 років

	пластикових корків з харчового пластику, оголошеної Благодійним фондом «Сестри Доліли»	грудень		
4.	Флешмоб «Україна – країна нескорених», приурочений Дню Гідності і Свободи	листопад	онлайн	11-12 років
5.	Перегляд відеофільмів про Голодомор	листопад	офлайн	8-14 років
6.	Акція «Незгасні свічки болю і скорботи», до 90-ої роковини Голодомору 1932-1933 років в Україні	листопад	офлайн	7-14 років
7.	Святкова програма для воїнів АТО і ООС, воїнів УПА, Дня українського козацтва та Дня захисника України	грудень	офлайн	11-12 років
8.	Участь вихованців у благодійних концертах, ярмарках «Діти – воїнам-захисникам України», «Разом ми сила»	протягом року	офлайн	7-14 років
9.	Заочна мандрівка «Моя мрія в житті – бути Людиною» – пам'яті Блаженнішого Любомира Гузара, приурочена 90-річчю від дня народження	грудень	офлайн	11-14 років
10.	Участь у місячнику національно-патріотичного виховання (план додається)	22 січня по 21 лютого	офлайн онлайн	6-14 років
11.	Флешмоб «Ми хочемо жити без війни!»	лютий	онлайн	11-12 років
12.	Свято «Пісня – душа українського народу»	березень	офлайн	6-12 років
13.	Флешмобфест «Сурми звитяги» під гаслом «Дякуємо ЗСУ за кожен новий день»	березень	онлайн	8-13 років
14.	Збір лідерів та кураторів ради старшокласників	квітень	офлайн	11-16 років

	Гусятинської ТГ «Керманич». Тема засідання «Бути вільною Людиною», присвячена ювілейному року Блаженнішого Любомира Гузара, одного із учасників ініціативної групи УХВЛ. Зустріч із священнослужителем, монахом-блогером, тітокером, дияконом Пахомієм з м. Херсон			
15.	Перегляд відеоролика «День волонтера», «Хто такі волонтери»	квітень	офлайн	8-14 років
16.	Екологічна акція «Збережемо мальовничу Україну»	квітень	офлайн	6-14 років
17.	Свято «Український віночок – символ українського народу»	квітень	офлайн	8-14 років
18.	Відео-вітання «Великодні привітання для ЗСУ»	травень	онлайн	8-9 років
19.	Майстер-клас з оригамі «Квітка маку – символ пам'яті»	травень	офлайн	10-11 років
20.	Відео-репортаж «Диво-вишиванка»	травень	офлайн	9-14 років
21.	Майстер-класи «Козак – оберіг козацького духу», «Ангел-охоронець України»	травень	офлайн	7-11 років
22.	Відеовітання воїнів ЗСУ з Днем Героя	травень	онлайн	9 років

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Аркас М. М. Історія України-Русі. К.; Вища школа, 1991. 456 с.
2. Вишневський О. І. Кодекс цінностей: Курс лекцій. Львів. Відродження, 2001
3. Зайцев Ю. Д. Українська Хартія вільної людини. // Енциклопедія історії України: Україна – Українці. Кн. 2/ Редкол.: В.А. Смолій (голова) та ін.. НАН України.

4. Інститут історії України. К.: В-во «Наукова думка», 2019. 842 с.
URL: http://www.history.org.ua/?termin=ukrajinska.khartija_vilnoji-ljudyny
5. Історія українського війська. Львів: Світ, 1992
6. Концепція національно-патріотичного виховання. Наказ МОН від 06.06.2022 р. № 527
7. Новицький Я. П., Сукульський А. Л., Шевченко В. Л. Народна пам'ять про козацтво. Запоріжжя, 1991
8. Обласна програма впровадження «Української Хартії вільної людини» в навчальних закладах Тернопільської області на 2017-2020 роки.
URL: <http://gromada-i-misto.org/region-program>
9. Сенко У. Хартія вільної людини: українців закликають до об'єднання. URL: https://zaxid.net/hartiya_vilnoyi_lyudin_ukraintsiv_zaklikayut_do_obyednannya_n1272702
10. Семчишин М. Тисяча років української культури. К. ЖАТ «Друга рука», 1993
11. Слово про свободу й відповідальність: Ініціативна група «Першого грудня» в документах і текстах. К., 2018
12. Шаян В. Віра предків наших. Гамільтон, 1987
13. Яворницький Д. І. Історія запорізьких козаків. Львів: Світ, 1990. 319 с.

ВІДЕОМАТЕРІАЛИ

- ❖ Перегляд відеофільмів і мультфільми української військово-патріотичної історичної тематики;

ВІДЕОРОЛИКИ

- ❖ «Що святкуємо 1 жовтня»;
- ❖ «Як почалась велика війна росії проти України» / хроніка;
- ❖ Цикл «Нескорені»
- ❖ «Український віночок»;
- ❖ «Легенда про українську пісню»;
- ❖ «Моя мрія – бути Людиною»;
- ❖ Оксана Денисова «Любомир Гузар. Майдан.» 6 серія, 1 грудня 2013 рік;
- ❖ Офіційна заява Блаженнішого Святослава з приводу смерті Блаженнішого Володимира Гузара. 01.06.1917 р.;
- ❖ «Гірка правда Голодомору», «Невиплакані сльози України»;
- ❖ День Гідності та Свободи 2023;
- ❖ «День волонтера», «Хто такі волонтери».

ІНФОРМАЦІЙНІ МАТЕРІАЛИ

✓ О. Охрімчук, Б. Байкеніч, В. Тимішак. Брошура «2014: початок російсько-української війни» («Волонтери: Сила небайдужих», «Капелани. На службі Богу і Україні»)

✓ Український інститут національної пам'яті «Вистояли – переможемо!»

СЦЕНАРІЙ ГРИ-КВЕСТУ «КОЗАЦЬКИМИ СТЕЖКАМИ»

Мета: розширити знання учнів про історію славного українського козацтва; сприяти вихованню національної самосвідомості; формувати у дітей вміння працювати в команді; розвивати здатність до взаємодії, творчі здібності; виховувати любов до історії свого краю, прагнення бути справжніми українцями.

Учасники: команди гуртківців 3-4 класів (по 5 осіб кожна)

Тривалість квесту: 1 година

Місце проведення: приміщення центру дитячої та юнацької творчості, окремі кабінети

Обладнання:

- козацькі шаровари, пояс і чоботи;
- назви козацьких речей та їх зображення;
- малюнки з ребусами про козаків;
- пазли із зображенням козаків;
- ноутбук;
- реквізит на козацькі естафети;
- маршрутні листи для команд.

Підготовка до квесту:

- розробити завдання;
- дібрати реквізит;
- облаштування навчальних кабінетів, у яких проводиться кожен з етапів квесту;

- роз'яснити дітям правила квесту.

Організація квесту:

- ✓ кількість зупинок має перевищувати кількість команд для того, щоб уникнути зіткнення команд на одній станції та витрачання часу;
- ✓ на кожній станції має бути доросла людина – ведучий, який слідкує за виконанням завдання на станції, оцінює правильність виконання та віддає команді конверт з наступною загадкою;
- ✓ дати учасникам квесту завдання: придумати для команд (роїв) назви і обрати командирів (ройових)

Сценарій квесту

Вед. 1. Дорогі діти й шановні батьки! Сьогодні напередодні Покрови Пресвятої Богородиці, Дня Українського козацтва та Дня захисників і захисниць України, ми проводимо квест «Про козаків та й не лише...»

Вед. 2. Ми зібрались, щоб переконатися, що ми є нащадками славного козацького роду, що в наших жилах тече кров сміливих, відважних, розумних людей – вільних козаків.

Вед. 1. Розпочинаємо козацьку гру-квест, в якій нащадки козаків повинні показати свої знання, винахідливість, таланти та волю до перемоги.

Вед. 2. Отож, шановні учасники, оголошуємо правила квесту!

1. Всі учасники квесту діляться на команди (рої), обирається капітан (ройовий).
2. Кожна команда отримує свій маршрутний лист і проходить станції згідно свого маршруту.
3. Координатори на кожній станції, після виконання завдань, роблять відмітку у маршрутному листі (кількість набраних балів).
4. Для того, щоб команда стала переможцем, усім її членам потрібно першими пройти усі «зупинки», виконати завдання правильно і якомога швидше дістатися до фінішу.
5. Після проходження зупинок команда повинна здати маршрутний лист координаторам гри.

Дозвольте представити журі *(на кожному етапі І вчитель)*

Бажаємо всім учасникам вдалих стартів і наполегливої боротьби у змаганнях, гарту, доброго настрою і чудових вражень від нашої спільної праці, перемоги і миру!

- Ройові, отримайте маршрутні листи.

(Ройові отримують маршрутні листи і рої стають до виконання завдань квесту)

На кожній зупинці ви отримаєте листи з підказкою, тобто назви кабінетів, в яких ви будете виконувати завдання квесту. Будьте уважними!

I зупинка «Мультівікторина «Як козаки по сіль ходили»

Завдання рою: переглядаючи мультфільм давати відповіді на запитання. Уважно переглянути уривок. Ставити відео на паузу, коли висвітлюється запитання. Команда думає 30 секунд і дає відповідь.

II зупинка «Одягни козака»

На даній зупинці рій повинен одягнути козака (на козакові повинні бути обов'язково: шаровари, чоботи, пояс і сорочка). Одяг козака перемішаний із іншими частинами одягу як чоловічого, так і жіночого. Учасники повинні правильно і швидко вибрати необхідні частини одягу козака і одягнути на одного із членів рою. Завдання виконуються на швидкість і правильність (4 бали).

III зупинка «Козацькі забави»

1 завдання «Осідлай коня». Рій прийшовши на дану зупинку бере палку, яка лежить біля дверей. Всі учасники «сідлають коня» і біжать до наступного завдання зупинки.

2 завдання «Козацька міткість». Рій отримує декілька мішків з піском всередині. На долівці намальовано три кола (один в одному). Учасники стоять на відстані від кіл. Завдання рою попасти мішком в кола. За попадання у велике коло учасник отримує 0,5 балів, за попадання у середнє – 1 бал, за попадання в маленьке – 2 бали. Кожен має 1-2 спроби. Знову сідлають коня і повертаються на стартову позицію зупинки «Козацькі забави».

IV зупинка «Секретна»

Завдання рою розгадати ребус.

V зупинка «Мистецька»

Скласти пазли малюнка із зображенням козаків.

VI зупинка «Чумацький шлях»

На картинках зображені клейноди козаків. На аркуші паперу записати назви речей козаків.

Ось і закінчився наш квест. Козаки і козачки на сцену!

(Звучить марш. Журі підводить підсумки.

Переможці отримують нагороди: грамоти, а всі учасники солодкі призи)

Додаток 1

Листи підказки

1. У цьому приміщенні закладу відбувається багато загадкових подій: звучать голоси різних героїв та персонажів і не один раз неповторними голосами гуртківців нашого центру, тут проходять безкінечні репетиції і різноманітні заходи. Знайдіть це місце в нашому центрі.

2. Кабінет в нашому центрі, де ви можете знайти музичний інструмент і почути співучі голосочки ваших друзів.

3. Цей вірш, козаки та козачки, вам підкажете дорогу до потрібної вам станції. Читайте та будьте уважні.

На першому поверсі є кабінет

Дітвора тут вивчає цікавий предмет.

Як вітатись, поводитись, гратись й дружити.

Як у злагоді й щасті з людьми всіма жити.

Над дверима табличка «Дивосвіт юнатів»

Чи можете, друзі, кабінет цей впізнати?

4. Стіни цього приміщення, мабуть, найбільше у всьому центрі мали змогу чути дитячих стукіт ніг, бачити ритмічні рухи ніг і рук, чути похвальні слова вчителя «Молодці! Молодці! Молодці!»

5. Є місце у центрі – не схоже на клас
Де виробів різних незмінний багаж
Картини, панно, серветки й дрібнички –
Всілякі роботи лежать на поличках.

6. Східцями ідете вниз,
Там підказка – не сюрприз.
Біля куточка зупиніться –
Героям нашим поклоніться.
Вони життя своє віддали,
Щоб щасливо проживали.

7. Ви всі дружно працювали,
Всі завдання позбирали,
А тепер мерщій до зали
Де ми квест розпочинали.

Додаток 2

Зупинка

Мультивікторина «Як козаки по сіль ходили»

Правильні відповіді вікторини:

1. Козаки.
2. Куліш
3. Ідол, капище
4. Воли

5. Чумаки
6. Цуг
7. Чайка
8. Шабля
9. Люлька
10. Висушені степові цілющі трави
11. Козаків
12. Котигорошко
13. Гопак
14. Богдан Хмельницький
15. Булава
16. Іван Богун
17. У карти
18. Єкатерина II

Додаток 3

Зупинка «Секретна»

(Малюнки ребусів)

Додаток 4

Зупинка «Чумацький шлях»

(Клейноди козаків)

Додаток 5

Зупинка «Мистецька»

(Малюнок – пазл)

ІНФОРМАЦІЙНА ГРА «ПРАВА ДИТИНИ»

Мета: виховувати в дітей за слухняність, повагу до правових норм громадянського суспільства; навчити захищати права неповнолітніх в Україні; розвивати уявлення про права неповнолітніх в світі.

Ведучий: Шановні учні, ми сьогодні з вами відправимося в цікаву подорож сторінками Конвенції «Про права дитини», але перед тим, я хочу запитати чи знаєте ви права свої? *(учні називають свої права).*

Отож, сідайте зручніше і розпочинаємо подорож. Для виконання першого завдання потрібно обрати 2 команди по 5 осіб. Піднімайте вгору праву руку ті, хто хоче потрапити в нашу гру.

Завдання: команди мають скласти слова: *«права дітей»*.

(Діти стають один за одним. Напроти кожної команди стравиться стілець, на якому лежать літери в конверті. Кожен член команди має підбігти до стільця, взяти літеру і повернутися назад. Діти, що тримають у руках літеру, стають осторонь.)

Ведуча: А чи знаєте ви, звідки вони з'явилися?

20 листопада 1989 року було прийнято Конвенцію ООН «Про права дитини», у якій записано, що кожна дитина має певні права. Наприклад, право на навчання. Тобто, кожна дитина може ходити до школи, щоб навчатися.

Отож, зараз ми перевіримо, чи знаєте Ви стільки назв тварин, птахів, риб, як наші учні?

Ведучий: А зараз ми проведемо гру «Земля, вода, повітря, вогонь».

Усі стаємо у коло, коли я буду кидати м'яч, вимовляючи при цьому одне із слів: «земля», «вода», «повітря», «вогонь», ви називаєте:

Земля – тварину.

Вода – риба.

Повітря – птаха.

Вогонь – усі махають руками.

Неуважні та незграбні вибувають із гри.

Ведуча: Ось бачите, право на навчання може бути ще й цікавим. А ще кожна дитина має право на відпочинок.

Гра «Джунглі»

В зелених джунглях живуть папуаси.

В зелених джунглях вони гуляють.

Вони танцюють і ніколи не сумують.

Права рука (махають правого рукою).

Ліва рука (діти махають лівою рукою).

Права нога (ступають правою ногою).

Ліва нога (ступають обома ногами і махають руками).

Ведучий: Дитина має право на лікування. А що потрібно для того, щоб вилікуватися? З чого роблять ліки? Правильно, з лікарських рослин. А чи знаєте ви якісь лікарські рослини, ми зараз перевіримо.

Гра «Лікарські рослини»

(Кожна команда називає по 5 лікарських рослин. Потрібно відповісти, яку хворобу можна вилікувати. Виграє та команда, яка швидше виконає завдання)

Ведуча: А ще кожна дитина має право на своє власне ім'я. Виконуємо вправу «Сонечко наших імен». Потрібно на промінчиках написати своє ім'я, дати тлумачення його.

Ведучий: Найголовнішим правом для всіх дітей у Конвенції ООН «Про права дитини» визначено право на життя, яке потрібно берегти. Ніхто не має права його відібрати у вас. А щоб зберегти своє життя, треба забути про шкідливі звички, слухати старших.

Але так в історії вважали не завжди. У давнину була держава Спарта. Вона славилася своїми непереможеними воїнами: сильними, мужніми. І кожного новонародженого хлопчика тут оглядали: якщо сильний і здоровий – нехай живе, а якщо ж дитина народжувалася слабкою і хворою – її кидали вниз із кручі.

Як ви вважаєте, чи правильно робили жителі Спарти?

Ведуча: А ще кожен із вас має право не розлучатися із своїми батьками.

Ану ж бо, пригадайте казки, у яких героїв розлучали зі своїми батьками («Гуси-лебеді», «Маша і ведмідь», «Снігова королева» і т.д.) Хто допоміг цим героям повернутися додому? (відповіді дітей). А хто допоможе вам, якщо станеться лихо?

Ведучий: Ще одне право – це право дітей на захист їх від будь-яких форм насильства. Запам'ятайте: ні батьки, ні вчителі, ні друзі, ні будь-які незнайомі не мають права вас бити чи ображати! Вони будуть покарані за це законом! От і перегорнули ми з вами сторінки Конвенції ООН «Про права дитини» і визначили, які ми маємо права. А щоб ще краще їх пригадати, давайте розгадаємо кросворд. Хто швидше - той і переможець.

Гра – кросворд «Мої права»

(Тут зашифровані ваші права, попробуйте їх знайти)

І	Я	Т	Ж	К	А	Н
М	Я	Т	И	Р	Ь	І
Е	Д	О	Т	О	Т	С
Н	А	К	Н	Н	Я	Н
Д	У	М	А	Ч	В	А

Ведуча: Дякую вам, діти, за цікаву подорож. До нових зустрічей.

Читець: Я маю право жити на Землі,
Творити, дихати, учитись,
Примножувать багатства всі її,
Своєю Україною гордитись.
Я маю право Україну восхвалять,
Боротися за неї і за честь стояти,
Безкрайнії поля її любити
І щовесни журавликів із вірою зустріти.
Я маю право на веселку і весну,
На щедрі осінь і на тепле літо,
На зиму, так безмежно чарівну,
І на поля зі стиглим житом.

На золотаве сонце в небесах,
Що щедро Україну зігріває
На соловейка спів в гаях
І на любов батьків, безмежну і безкраю.
Не меркнуть зорі,
Йдуть у небуття,
Бо мають право вік світити.
Я ж маю право на життя,
Я гідно мушу й хочу жити.

СЦЕНАРІЙ ФЛЕШМОБУ «УКРАЇНА – КРАЇНА НЕСКОРЕНИХ»

Мета: вшановувати патріотизм і мужність громадян – учасників Помаранчевої революції 2004 та Революції Гідності 2013-2014 років; виховувати у вихованців почуття патріотизму, любові до рідної країни; розвивати бажання тати гідними громадянами України.

(На сцену виходить гурт дітей)

1. Україна – країна нескорених! Для кожного українця слова Революція Гідності та Свободи, або Євромайдан – це щемний спогад про ті дні.

2. Дні коли звичайні люди різного віку, без зброї, з тим, що було вдома, вийшли на мирний протест.

3. Дні, коли народ, не бажаючи терпіти свавілля та корупцію влади, порушення прав та свобод українців, вийшли на київський майдан, який став початком нової історичної епохи.

Разом: Майдан забуттю не підлягає.

4. Саме сьогодні, в цей час, ми маємо, як ніколи, проявляти свою любов до рідної України.

5. Зараз нашій країні, як ніколи, потрібно бути єдиною та згуртованою.

Разом: З Днем Гідності і Свободи Україно!

6. Ми з України!
7. Нас не здолати!
8. Наші дороги до перемоги!
9. Ми один за одного!
10. Ми непереможні!
11. Україна, вільна країна!
12. Будьмо гідними того, щоб мати моральне право вшановувати цей день! 21 листопада 2013 року.

13. Будьмо гідними того, щоб називати себе українцями!

14. Незламними! Сильними і єдиними!

Слава Україні!

Героям слава!

СЦЕНАРІЙ СВЯТКОВОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ ВОЇНІВ АТО І ООС, ВОЇНІВ ВІЙНИ РОСІЇ ПРОТИ УКРАЇНИ, ПРИСВЯЧЕНОЇ УПА, ДНЮ УКРАЇНСЬКОГО КОЗАЦТВА ТА ДНЮ ЗАХИСНИКА УКРАЇНИ

(Звучать фонограма пісні « _____ »)

На сцену виходять ведучі)

Ведучий 1.

Добрий день вам, друзі щирі.

Хай живеться вам у мирі,

Не минайте нашу хату,

Бо у нас сьогодні свято.

Ведучий 2.

Є святкових днів багато,

Нам усіх їх не згадати.

А між ними й ваше свято –

Вшанування козаків.

Ведучий 1.

Шановні гості та всі присутні в цій залі! Дозвольте нам сьогодні поздоровити вас із Днем захисника України! Нехай вже давно минули дні Запорозької Січі, але козацтво існує, як живе в кожній людині прагнення до вільного та належного життя.

Ведучий 2.

Для вас звучить пісня на сл. і муз.

Ведучий 1.

Улюблена Богом перлина

Для всіх українців одна

Козацька моя Україна.

Хлібів золотих сторона.

Везучий 2.

Негодами лютими бита

Віками ти йшла до мети.

Тобі в небі зорею світити

І волю і долю знайти.

Ведучий 1.

Я вірю в твоє майбутнє, Україно!

У луки, степи, золотаві поля.

У долю людську, в українську родину!

Хай славиться щастям козацька земля.

Ведучий 2.

Пісня

Ведучий 1.

...Роки. Скільки б їх не минуло, не зітруться у народній пам'яті світлі імена тих, хто віддав своє життя за незалежність нашої Вітчизни. Вклонімося священним могилам героїв УПА, Українським січовим стрільцям, героям Небесної Сотні, загиблим героям у зоні АТО, загиблим внаслідок збройної агресії росії проти України.

Ведучий 2.

За ниви хлібні і лагідні світання
Усіх загиблих пошануймо нині
Скорботною хвилиною мовчання.

(Хвилина мовчання. Звучить звук метронома)

Ведучий 1.

За рідну домівку поклали життя вірні діти,
Герої, що завжди залишаться в наших серцях.
За землю, за матір зробили, що мали зробити,
Герої не гинуть, герої живуть у піснях.

Ведучий 2.

Пісня «Біля тополі»

Ведучий 1.

Наша нинішня зустріч приурочена святу Покрови Пресвятої Богородиці.
Для нас, українців, це свято християнське і національне, воно символізує
зв'язок поколінь, невмирущість героїчних традицій нашого народу.

Ведучий 2.

День сьогоднішній нерозривно пов'язаний із учорашнім. І кожен слід на
землі... І нинішня радість, і небо безхмарне, і наш достаток, і щасливе вільне
життя – то і ваш слід на землі. учасники бойових дій у зоні АТО.

Спасибі ж вам за збереження життя, наш і славні вояки.

Ведучий 1.

Шановні учасники бойових дій, захисники нашої неньки України!
Для вас співають наш і діти:

Ведучий 2.

Пісня на сл. і муз. звучить у виконанні гурту _____

(на сцену виходить гурт)

Ведучий 1.

Хай буде мир віднині і довіку!
Хай буде мир й замовкнуть війни злі!
Хай у міцних обіймах всі народи

Ідуть у майбуття через віки.

Ведучий 2.

Хай мирне небо на усій землі

І хай літають завжди голуби,

І колоски видзвонюють налиті.

Ведучий 1.

Ми хочемо, щоб сонце світило,

Співали би дзвінко пташки,

Щоб люди були всі щасливі,

У мирі зростали би ми!

*Звучать пісня на сл. і муз. Михайла Назарця «Діти України» у виконанні
гурту «Зорецвіт»*

Ведучий 1. День Захисника Вітчизни – це свято мужнього воїна і
визволителя.

Скільки мужніх, сміливих воїнів і зараз захищають нашу рідну країну.

Ведучий 2. Знають діти домашню адресу

Для листів, телеграм і дзвінків,

Пишуть мамі чіткі есемески,

Що приходять щодня від синів.

(Звучить спокійна мелодія)

Ведучий 1.

В мене, мамо, усе пречудово,

На війні ми всі, як сім'я,

Варта наша є цілодобова,

А хто ж, мамо, тоді, як не я. . .

Я не мерзну, повір, завжди ситий,

Будемо скоро усі краще жити.

Посміхнеться усім рідний край.

Ведучий 2. Шановні гості! Для ваших матерів і для всіх хто виглядає
своїх синів із неоголошеної війни звучить *пісня*_____

Закінчення

Ведучий 1. В глибині душі кожного українця живе козак: воїн, який нічого не боїться і за рідну землю без роздумів віддасть своє життя. Отже, всіх ще раз вітаємо з святом, і бажаю міцного козацького здоров'я, незламної волі до перемоги та патріотичного духу, який допоможе долати будь-які перешкоди!

Ведучий 2.

Добра, злагоди й краси.

Хай вам щастить завжди й усьому,

Не піддавайте серце злему.

Хай Бог нам усім допомагає

І рідний край оберігає!

Пісня «Україна в нас єдина»

виконує Ковальська Христина

СЦЕНАРІЙ ЗАОЧНОЇ МАНДРІВКИ «МОЯ МРІЯ В ЖИТТІ – БУТИ ЛЮДИНОЮ» – ПАМ'ЯТІ БЛАЖЕННІШОГО ЛЮБОМИРА ГУЗАРА, ПРИУРОЧЕНА 90-РІЧЧЮ ВІД ДНЯ НАРОДЖЕННЯ

(На сцені екран для демонстрації презентації про життя

Любомира Гузара.

*Звучить мелодія. На сцену виходять дві ведучі із свічками і ставлять біля
куточка із портретом патріарха)*

Ведуча 1. Історія життя релігійного діяча, патріарха, предстоятеля української греко-католицької церкви Любомира Гузара.

Ведуча 2. Львів. 26 лютого 1933 року народився хлопчик і батьки дали йому гарне слов'янське ім'я Любомир, яке стало для хлопчика доленосним.

Ведуча 1. Перші роки Любомира минали щасливо, немов у найкращій книжці.

Ведуча 2. Коли Любомирові було 6 років, розпочалася друга світова війна.

Ведуча 1. 1944 рік. Любомирові 11. Сім'я Гузар їде на захід. Попереду чекало невідоме.

Ведуча 2. Настав день, якого Любомир так чекав, 30 березня 1958 року. Він стає священником.

Ведуча 1. Знайомство із митрополитом Йосипом Сліпим.

Ведуча 2. За тиждень до Великодня 1977 року відбувається важлива й урочиста церемонія. Отець Любомир Гузар стає єпископом.

Ведуча 1. Життя в монастирі.

(Демонстрація відео «Любомир Гузар: Моя мрія – бути людиною». 6 серія)

Ведуча 2. Повернення в Україну 26 січня 2001 року. За рішенням папи Івана Павла II Любомир Гузар стає кардиналом української греко-католицької церкви.

Ведуча 1. Мрії про собор здійснюються.

Ведуча 2. Що непокоїло Любомира Гусара після помаранчевої революції? Він говорив: «Берімося до праці. Ми стоїмо на порозі нової ери. Наше майбутнє в наших руках».

Ведуча 1. добровільна відмова від високої посади в церкві.

Ведуча 2. Майдан. Тисячі людей слухають Блаженнішого Любомира.

*(Демонстрація відео Оксани Денисової.
«Любомир Гузар. Майдан. 1 грудня 2013 рік»)*

Ведуча 1. 31 травня 2017 року Блаженніший Святослав, не вміючи стримати сліз, оголосив:

Ведуча 2. Сьогодні ми втратили свого батька...

(уризок виступу Блаженнішого Святослава у відео ролику.

*Офіційна заява Блаженнішого Святослава з приводу смерті
Блаженнішого Володимира Гусара 01.06.1917 року)*

Ведуча 1. Земна путь Патріарха завершилася. Та по всьому світі люди, молоді і старші, пам'ятають його. Свою славу йому судилося заслужити, несучи людям любов і мир.

Ведуча 2. Він був єпископом, письменником, викладачем. Та перед усім Людиною.

Ведуча 1. 2023 рік був проголошений Синодом УГКЦ роком патріарха Любомира Гусара «... для відбудови, віднови та перемоги України».

(Звучить у запису пісня про Любомира Гусара у виконанні гурту «МетаНоя»)

(Виступи запрошених гостей).

Ведуча 2. Останні роки життя Любомир Гузар провів в резиденції у Княжичах.

Ведуча 1. Він майже не виїжджав з резиденції. Але якщо кликали – на важливу зустріч, нараду, інтерв'ю – їхав. Не втомлювався повторювати: українці здатні побудувати сильну, справедливу, заможну державу. Треба лише працювати, контролювати політиків і дбати про свого ближнього.

Ведуча 2. Закінчивши робочий день, іноді зазірав до Трьохсвятительської семінарії – вона розташована поруч із митрополичою резиденцією. Там брав участь у вечірній службі, читав коротеньку проповідь, а потім просто спілкувався зі студентами. Вони любили ці розмови. І після них часто на знак подяки співали йому улюблену пісню «Батьку, мій лебедю, білий».

Ведуча 1. І давайте закінчимо нашу заочну мандрівку вшануванням пам'яті Блаженнішого Любомира Гузара його улюбленою піснею на слова Володимира Грищенка, музику Олександра Стадника Пісню «Батьку, мій лебедю, білий»

(виконує керівник вокальних гуртків Лаврів О.І. разом з глядачами)

СЦЕНАРІЙ СВЯТА

«ПІСНЯ – ДУША УКРАЇНСЬКОГО НАРОДУ»

Мета: прищеплювати любов до народної пісні як неперехідної цінності народу; розвивати творчі здібності дітей, їх естетичний і культурний рівень;

виховувати патріотичні почуття любові до Батьківщини, до її джерел через мистецтво, народну пісню.

(Звучить ніжна мелодія. Лунає голос диктора)

Диктор.

Українська народна пісня...

Вона, як сльоза, очищає душу.

Пісня, як свята молитва,

Сповідь і прощаль.

Народна пісня цілюща, як материнське молоко,

Бо живе в ній наш родовід,

Багатостраждальна Україна з її зорями.

Скільки весен, скільки зим і літ

Материнська пісня нас веде у світ.

Тільки з нею виростаємо людьми,

Тільки з нею пам'ятаємо, хто ми.

Пісня «Кольори дитинства» сл. і муз. Т. Бариляк

(Виходять ведучі)

1. Сьогодні ми, друзі, зібрались співати

Веселі і щирі народні пісні.

2. Пісні українські такі для нас рідні,

Пісні українські всім до душі!

1. Співають їх всюди, дорослі і діти,

Співають на святах, весіллях, родинних.

2. У пісні є радість, натхнення і гордість,

Пісні українські всім до душі!

1. У піснях ми чуємо славу історії

Минулого і сьогодення. Наш народ піснею виказує всі свої болі й страждання.

2. Де, коли, звідки взялися пісні? До вашої уваги легенда про пісню.

(Демонстрація відеоролику для дітей, «Легенда про українську пісню»)

(На сцену виходить мандрівник із торбинкою за плечима й палицею в руці, озирається навколо)

Мандрівник. Що за край? Яка краса?

Хто підкаже мені що це за країна?

Он дівчина йде, а гарна яка.

Треба її запитати.

(Чекає, потім кланяється)

Мандрівник. Добрий день, красунечко! А не підкажеш куди оце я забрів? Я арабський мандрівник. Ось уже цілий день іду й милуюся красою чудового краю і заморожено слухаю його пісні, які повсюди лунають, немов співа сама земля.

Дівчинка-українка. Рідний край, де я живу, Україною зову.

Мандрівник. Україна – співуча назва. Давно блукаю я по світу, але в Україні – перший раз. Мені соромно, але я нічого про твою країну не знаю.

Дівчинка-українка. Нічого, я розповім тобі про неї.

Пісня «Сила роду», сл. і муз. Я.Хоми

Мандрівник. Так, дійсно, квітуча та зерниста ваша земля і сила роду вашого міцна.

Дівчинка-українка. Так, хоч і зазнали ми разом із моїм народом тяжкої долі. Поглянь навколо яка краса – розлогі степи, розкішні верховини Карпат, темно-синя далечінь Дніпра. Дуже багато було бажаючих заволодіти моїми скарбами і татаро-монгольська навала, польська шляхта, російські царі і тепер російські рашисти.

Та народ не скорився, а боровся і бореться та молиться Богу за волю.

Бог завжди відповідає на молитви, і тому завдяки його ласці я вільна, а мій народ має неоціненний дар – пісню.

У піснях моя історія, піснями зустрічають весну та дорогих гостей.

Та що там говорити, чуєш пісня десь лунає? Ходімо послухаємо й сам переконаєтесь.

Пісня «Стрітення» сл. і муз. А.Олейнікова

(Мандрівник звертається до України)

Мандрівник. Ви, українці, так гарно співаєте, що я захотів поспівати з вами.

(На сцену виходять діти, які виконують наступну пісню)

Дівчина 1. Пісня – наш духовний скарб, вона єднає нас, стирає кордони, розповідає про велич нашого співучого народу.

Дівчина 2. Близько півмільйона пісень склав український народ, пісня летіла у віки, вбираючи у себе мудрість століть, і поверталася до людей, даруючи віру, надію й любов.

Дівчина 3. Мандрувала пісня чумацькими шляхами, линула по Україні з кобзарями, веде у бій, лунає у полі спекотного дня і тихого вечора. У ній, як в українській вишиванці, переплітається смуток і радість, зустрічі й розлуки, історії і мрії нашого народу.

Дівчинка-українка. *(звертається до мандрівника)* Ласкаво просимо, дорогий наш гість. Уже здавна повелося, якщо українці збиралися, то пісня була обов'язковою. *(діти виконують українські пісні)*

1. *Сл. і муз. Л. Горової «Україна – це світло!»*
2. *Сл. і муз. Н. Май «В серці ти одна»*
3. *Сл. Т. Рибар, муз. І. Білика «Ти є і будеш, Україно!»*
4. *Сл. і муз. А. Темерлан «Моя Україна!»*

Мандрівник. Ой і молодці ж ви які. Так гарно співаєте. Але на жаль, мені вже час вирушати в дорогу. Піду розповім своєму народу про славу Україну та її гостинний народ. А вам за вашу гостинність мій уклін.

(мандрівник робить поклон і виходить)

Дівчинка-українка. Кажуть, що українці співають цілий рік і цілий вік.

І зараз під час повномасштабної російсько-української війни звучать пісні, які оспівують ратну працю наших бійців, котрі зробили диво-переламали хід війни. Пісні чудово відбивають дух боротьби нашого народу проти російських окупантів.

Дівчинка. Ми хочемо заспівати пісню Наталії Май «Побажаємо ЗСУ рідненьким». Нехай всі, захисники і захисниці України, відчують вдячність та повагу тих, кого вони захищають.

Слова до пісні:

- Дякуємо ЗСУ за кожен новий день.
- За те, що можемо просто жити.
- Іти до школи, вчитися щодень.
- Ходити на гуртки, і мріяти й дружити.
- За мирний сон сонце у вікні.
- За те, що наближаєте Перемоги дні.

Читець. Ми молимося Богу

І віримо в диво.

І ЗСУ що неначе стіна

Прийде пора і ми будемо щасливі

Бо закінчиться війна.

Пісня Н. Май «Ми твоє майбутнє»

Вчитель. Ось і закінчилось наше свято, та не закінчується зустріч із піснею. Любіть українську пісню, продовжуйте традиції і обряди нашого народу, зберігайте і поповнюйте творчу пісенну спадщину України.

І давайте закінчимо наше свято піснею, яку зараз співають у всьому світі «Ой у лузі червона калина». *(звертається до залу)* Приєднуйтеся до нас.

(Виконується пісня «Ой у лузі червона калина»)

Вчитель. Українська пісня буде жити вічно! Дякуємо, що були з нами! На все добре!

СЦЕНАРІЙ ФЛЕШМОБФЕСТУ «ДЯКУЄМО ЗСУ ЗА КОЖЕН НОВИЙ ДЕНЬ»

(Танець «Козацькому роду, нема переводу»)

(на закінчення танцю діти стають злівої і правої сторін)

Вокалісти в центрі, і виходять на перед.

Читець 1.

Дитинство наше на війну припало
Сирени й вибухи лякали нас не раз.

Читець 2.

Та ЗСУ на захисті повстали
Ви справжній приклад та дороговказ.

(Вокальний ансамбль виконує без вступу пісню Н.Май «Побажася ЗСУ рідненьким».

В кінці пісні на програві говорять слова)

1. Дякуємо ЗСУ за кожен новий день.
2. За те, що можемо просто жити.
3. Іти до школи, вчитися щодень.
4. Ходити на гуртки на гуртки, і мріяти й дружити.
5. За мирний сон і сонце у вікні.
6. За спокій, тишу.
7. За те, що наближаєте Перемоги дні.

(співають 1 приспів, 2-ий зняти)

(без мелодії)

Читець. Ми молимося Богу

І віримо в диво
І в ЗСУ що неначе стіна
Прийде пора і ми будемо щасливі
Бо закінчиться війна.

(Уривок пісні Н.Май «Ми твоє майбутнє» з приспіву, речитатив, приспів і на фоні програву читець говорить слова)

Читець.

Низький уклін і шана Героям,
Божого благословення, миру, сили і відваги Вам, воїни ЗСУ.
Повертайтеся живими і з Перемогою.

СЦЕНАРІЙ СВЯТА «УКРАЇНСЬКИЙ ВІНОЧОК – СИМВОЛ УКРАЇНСЬКОГО НАРОДУ»

Мета: пробудити пізнавальний інтерес до традицій і звичаїв українського народу; поглибити знання учнів про рослини – символи, український віночок, про значення кожної стрічки у вінку, про послідовність вплітання квітів та стрічок; виховувати любов і повагу до рідного краю, до традицій нашого народу, розвивати естетичний смак.

(На сцені в центрі великий вінок із стрічками.

На сцену виходять діти з віночком в руках)

Вед. 1.

Вінок – барвистий оберіг –

Принесли ми на свято.

Тому запрошуємо всіх,

Гостей шановних дорогих,

До залу завітати.

Вед. 2.

Добрий день вам, люди добрі

Щиро просимо до господи,

Раді вас у нас вітати

Щастя і добра бажати.

Вед. 1. Кожна нація, кожен народ мають свої звичаї, обряди, що склалися протягом багатьох століть і висвячені віками.

Вед. 2. Звичай розрізняють і об'єднують людей в один народ, одну націю. Охороною і оберегами від злих сил вважалися в народі рослини, які мали чудодійні властивості.

Вед. 1. Квіти – постійні супутники нашого життя. Вони усюди – на клумбах, у кімнатах, на вишитих рушниках, на одязі.

Вед. 2. Із них робили цілющі відвари, напої.

Вед. 1. В що буде, коли сплести квітку до квітки?

Разом: Ну звичайно ж віночок!

Хореографічна композиція «Сонячний віночок»

Вед. 1. Колись віночок обов'язково носили всі українські дівчата, починаючи з трьох років. Перший віночок дівчинці плела мама, коли їй було 3 роки. Віночок до лиця кожній дівчинці, але віночок – це не просто окраса, а ще й оберіг. Він як лікар, у ньому є така чаклунська сила, яка біль знімає і волосся береже.

А знаєте, в чому сила чаклунська?

Так, правильно, у квітах!

Танець «Веснянка»

Вед. 2.

Дівочий оберіг – вінок,

У ньому безліч квіточок.

Всі різнокольорові

Яскраві та чудові.

Вед. 1. Зачаровує український віночок своєю красою.

Але мало вміти плести віночок, треба ще розуміти і душу кожної квітки.

Демонстрація відеофільму «Український віночок»

Вед. 2. Найбільшу відзнаку українського національного вбрання становив віночок зі стрічками.

Вед. 1. Треба теж уміти їх в'язати, символи їх знати.

***(Звучить фонограма пісні про Україну. На сцену виходять дівчина –
Українка)***

Україна

Це я – Україна! Я завжди у віночку.

В такому ж віночку й усі мої дочки.

В таких от віночках ви приходите на свято

А зараз я буду вас вчити віночок сплітати.

Про стрічки вам усім розповідати

Бо знати про це вам потрібно усім.

*(Танцювальна композиція із стрічками. Дівчина – Україна говорить
слова)*

1. Посередині в'язали

Коричневу стрічку – вона найміцніша.

Годувальниці землиці

Символ сили вічний.

2. Побіг від неї – жовті, наче сонечко лине.

Воно дає світло, дарує тепло.

Без сонця життя б на землі не було.

3. А зелені обіцяли

Красу й свіжість дочці.

Символ життя, молодості, природи знамено.

4. Далі йшли блакитні й сині –

По спині, як річки, наче небо неозоре,

Як вода в криничках.

Дай Боже, щоб ви берегли їхню суть,

Нам небо і води здоров'я несуть.

5. Оранжева стрічка – м'яка паляниця.

Це й колос достиглого жита, пшениці.

6. Фіолетова – то мудрість

Чіпляли на згадку.

7. А рожеві – ті були

Знаками достатку.

8. А на білих гаптували

Золотом та сріблом

Ясномісний місяць справа,

Сонечко – наліво.

9. А червоні – знак печалі,

Разом з маком-цвітом,

До вінків своїх в'язали

В пам'ять про убитих.

10. Кожна у віночку стрічка

В'ється, як грайлива річка.

Косу дівочу оберігає.

Від злих очей захищає.

Вед. 1. Традиції плетіння українського вінка сягають глибокої давнини. Яким би не був привід створення цього барвистого оберегу, його завжди виплітали з особливою дбайливістю і трепетом, адже в основі українського вінка – любов до природи, шана до рідної землі.

Вед. 2. Український віночок, оспіваний у піснях, танцях, оповитий легендами та переказами, опoетизований майстрами пензля й слова, він був і є одвічним символом добра і надії.

Вед. 1. Символом слави, перемоги, святості.

Вед. 2. Символом щастя, успіху, миру, сонця, молодості.

Україна. Як бачу часу ми не марнували. І таки чимало користі взнали для себе. І вірити хочеться, що віднині, ви іншими очима будете дивитися на віночки і квіти, стрічки у них. Бо знатимете, що то наші обереги, магічні символи.

Чистих вам рос у пречистих думках.

Краси і вроди

Як квіту у вінках.

(Звучить фонограма пісні про віночок)

СЦЕНАРІЙ БЛАГОДІЙНОЇ АКЦІЇ «ВЕЛИКОДНІ ПРИВІТАННЯ ДЛЯ ЗСУ»

(Чути звуки Великодніх дзвонів)

1. Звістка радісна лунає!

Світ Ісуса величає.

Великоднім дзвоном, співом,

Чистим серцем – повним, віри,

Ясних, добрих сподівань!

Великодніх вам світань!

2. Вітаємо вас, наші захисники!

Разом: Христос Воскрес!

3. Вітаємо всіх, хто в цей день тримає оборону в окопах.

4. Перебуває в бліндажах.

5. Веде розвідку.

6. Несе бойове чергування.

7. Допмагає.

8. Вітаємо всіх, хто наближає нашу Перемогу!

9. Великдень – це свято великої надії.

Надії, яка принесе нам мир.

10. Віримо, що разом, у єдності, ми подолаємо ворога.

11. Кожна ваша перемога – це наші мир і щастя.

12. Зичимо вам, щоб Великдень заповнив ваші серця любов'ю, надією та благодаттю.

13. Завжди залишайтеся сильними та мужніми в обороні нашої України.

14. Хай ангел Божий вас охороняє

Ісус Христос – здоров'я шле з небес.

Христос Воскрес! Воістину Воскрес!

СЦЕНАРІЙ ВІДЕОРЕПОРТАЖУ «ДИВО ВИШИВАНКИ»

(Дійство відбувається біля ГЦДЮТ. Звучить пісня про українську вишиванку. Відео починається із показу вивіски установи і вишитих банерів і переходить до двох дівчаток юнкорів)

Разом: Привіт! Ми з України!

Юнкор 1. Ведемо репортаж із Гусятинського центру дитячої та юнацької творчості.

Юнкор 2. Українці по всьому світу святкують сьогодні День вишиванки.

Юнкор 1. Ми також охоче долучаємося до цього свята.

Юнкор 2. Одягну я зранку

Білу вишиванку

Заплету у коси

Я червоний мак

Вмиюся росою на світанку

І піду між люди просто так.

(До дверей закладу підходять кілька хлопців у вишиванках)

Юнкор 1. Добрий день! Вітаю вас із святом вишиванки. Скажіть, будь ласка, чому для вас важлива вишиванка?

Хлопець 1. Вишиванка – наша національна святиня.

Хлопець 2. Це бренд України у світі.

Хлопець 3. Я українець – це моя історія і культура, і я нею пишаюся.

Юнкор 1. Дякую!

(До дверей закладу підходить група дівчат в українському строї)

Юнкор 2. Доброго вам дня! Дівчата ви згодні зі мною, що вишиванка – це дуже красиво!!!

(відповідь Так!!!)

Скажіть, будь ласка, що для вас означає вишиванка?

Дівчинка 1. Вишиванка – це код нашого минулого, теперішнього і майбутнього.

Дівчинка 2. Це душа українського народу.

Дівчинка 3. Це доля дочки і сина, кожної родини.

Дівчинка 4. Це символ вірності.

Дівчинка 5. Вишиванка – це Україна.

Юнкор 2. Дякую.

(до дверей підходить друга група дітей)

Юнкор 1. Вітаю вас із святом вишиванки! Вишиванка гріє, оберігає, надихає, поповнює світ красою, гармонією і любов'ю. Ви згодні зі мною?

(Відповідь. Так!!!)

Юнкор 1. Дівчата, що ви відчуваєте, коли одягаєте вишиванку?

Дівчатка 1. Материнську любов, бабусину ласку.

Дівчинка 2. Любов і щирість українського народу.

Дівчинка 3. Силу, енергію, талант.

Дівчинка 4. Вишиванка рідна, ну хіба не диво? В ній ходити модно, стильно і красиво!

Юнкор 2. Тож носіть вишиванки, нехай весь світ побачить, яка прекрасна наша Україна!

(Показ стародавніх вишиванок)

Юнкор 1. Ми знаходимося в кімнаті «Перлина давнини».

Маючи таку красу, ми отримуємо енергію наших предків, пишаємось минулим та гордо дивимося у майбутнє.

(«Вишиванкове дефіле» Показ українських вишиванок. На фоні тієї ж мелодії говорить ведуча)

Юнкор 2. Українці, одягнімо вишиванку!

І хай візьметься за руки захід й схід.

І нехай побачить ворог нас, незламних!

Бо не стане на коліна наш рід!

Юнкор 1. Нехай бачить світ і люди

Україна є і буде.

Разом: 3 Днем вишиванки!

СЦЕНАРІЙ ПАТРІОТИЧНОЇ КОМПОЗИЦІЇ «ТРИМАЙСЯ, МОЯ РІДНА УКРАЇНО! МИ УСЕ ЗДОЛАЄМО!»

(Звучить мелодія пісні «Зупиніть війну». Виходять дві дівчинки)

1. Я звичайна українська дівчина,

Я ще досить таки молода,

Та поки я ніби в безпеці,

Помирають такі, як і я!

Життя моє було прекрасним,
Безпечним принаймні було –
24 лютого поділилось на «після» і «до».

(На фоні відеокадрів про лиходійства війни читає вірш)

2. Від пострілів, гармат та кулеметів
Здригається наша земля.
Неначе моторошний сон,
Лунає SOS-повітряна тривога.
І плаче небо, плаче дітвора,
І гинуть кращі з кращих патріотів.

(На фоні мелодії пісні «Сльози Перемоги» солістка говорить слова)
– Іде війна.

Нас, Боже, захисти
Позбав дітей таких страшних уроків. Їм ще рости!
То дай же розцвісти
Під мирним небом, де панує спокій.

*Пісню «Сльози Перемоги» із репертуару Роксолани Калин
виконує Оксана Лаврів*

(Звучить мелодія. Виходить дівчина в образі України.

Демонструються відео-кадри з мальовничими місцями України)

Мені є Кого захищати,
Бо я – Україна-Мати,
Я маю Синів і Дочок,
Я маю квітучий Садочок,
Я маю високеє Небо,
І Сонце: чого іще треба!
Я маю Ліси зелені,
І Ріки, і синєє Море,
Поля і високі Гори.
Я маю Міста і Села,

Де лунає Пісня весела.

Хай їх обходить війна і горе ...

Я маю захищати,

Бо я – Україна-Мати,

Я маю козацький Дух волі

І хочу Нащадкам щасливої Долі!

(Виходять з різних сторін діти і звертаються до України)

1. Тримайся, моя рідна Україно!

Хоч знеболена, хоч зранена – живи!

Ми віримо – піднімешся з руїни!

Якщо ми з Богом, що нам вороги?

2. Тримайся, нене, стій заради діток,

Заради волі, правди, мирних днів.

Ти не одна, розкиданих по світу

Мільйони в тебе дочок і синів!

Не здайся, моя рідна, Україно!

Не смій вклонитись лютій силі зла.

Лиш перед Богом падай на коліна,

Проси прощення, миру і добра!

Просімо, українці всього світу,

Просімо в Бога прощення щодня.

Щоб Бог дав сили встояти в цій битві,

Щоб милість була Божа і броня!

3. Щоб взяв Господь, під Божу охорону

Країну нашу зболену, в сльозах.

Щоб ворогам свою дав перепону,

Щоб зрештою закінчився цей жах!

*Пісню на слова і музику Н. Май «Дитячими долонями»
виконує гурт «Чоколядка»*

4. Загадаєм бажання, найдорожче у світі!
Щоб настав мир в країні, і не гинули діти.

5. Щоб під небом блакитним колосилися ниви
Щоб всміхалися люди й жили дружно, щасливо.

6. Щоб не плакали мами у журбі над синами
Перемога настала в боротьбі з ворогами.

7. Щоб старенькі в достатку всі свій вік доживали.
Щоб і пісня, і слово українські звучали.

8. Щоби ти, Україно, розквітла, незалежна і вільна.
Хай здійсняться бажання наші неодмінно!

9. Незважаючи ні на що на світі,
Ми вірні одним словам:
«Слава українській нації!
Смерть ворогам!»

Україна. Чуєш, кате!
Ти думав, що я вмиюся слізьми?
Впаду перед тобою на коліна?
Нащадку сумнозвісної орди
Не по зубах тобі, я – Україна!!!
Я – нація, я – сила, я народ,
Я – світло, що ніколи не згасає,
Я – правда, без прогнилих нагород,
Я – істинна любов, що не вмирає!!!
Ти думав я струмочок без води?
А я ріка стрімка, глибоководна,
Я з кожним днем міцнішаю, а ти?
Все нижче й нижче падаєш, в безодню...

1 група дітей. Ми усе здолаємо!!!
2 група дітей. Буде перемога!!!
Разом: Слава Україні!!!

Героям Слава!!!

Україна. І слава Господу, щоб нас усіх зберіг!

СЦЕНАРІЙ ФЛЕШМОБУ «МИ ХОЧЕМО ЖИТИ БЕЗ ВІЙНИ!»

Мета: формувати почуття гордості й приналежності до незламного українського народу; виховувати патріотичну свідомість; розвивати бажання стати гідним громадянином України

(На сцені гурт дітей)

1. Україна не раз піднімалась з колін.

Побита і ціла, і в ранах, та нездолана для ворогів своїх. Терновим шляхом дійшла Україна до сьогоднішніх днів. Але, на жаль, боротьба за незалежність України продовжується і зараз.

2. Нам ніколи не забути той день, коли у наш мирний сон увірвалось страшне слово – війна...

3. Наше життя було прекрасним.

Безпечним принаймні було.

24 лютого поділось на «після» і «до».

4. Іде війна...

Нас, Боже, захисти.

Позбав дітей таких страшних уроків.

5. Нам ще рости!

То дай же розцвісти

Під мирним небом, де панує спокій.

(Вихованці вокальних гуртків говорять «Ні – війні!», виконуючи пісню на слова і музику TamerlanAlena «Вставай, моя Україна».

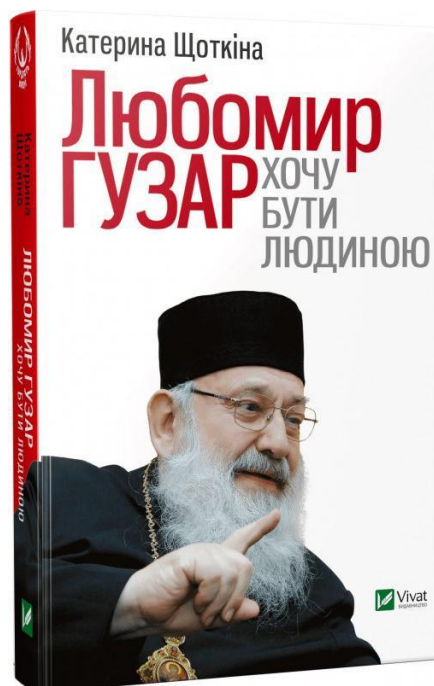
На закінчення пісні разом говорять слова)

Разом: Єднаймося, українці!

В єдності наша сила!

ФІЛОСОФСЬКИЙ ІНФОРМ-ДАЙДЖЕСТ «ХОЧУ БУТИ ЛЮДИНОЮ»

(за мотивами Катерини Щоткіної «Любомир Гузар. Хочу бути Людиною»)



Соколовська Л.С., вчитель історії Підлісецької гімназії Кременецької міської ради Тернопільської області

Мета: ознайомити учнів із Хартією вільної людини, зокрема з новелою «Бути людиною»; віддати шану Любомирові Гузару як непересічній духовній та високоморальній особистості, охарактеризувавши ті напрями його діяльності, що безпосередньо торкаються проблем морального стану освіти, культури, державотворчої складової, інших важливих сфер суспільного життя та, зрештою, його ролі у формуванні свідомого й законослухняного громадянина; провести паралелі із сучасністю; формувати розуміння власної значущості, важливості збереження ментального здоров'я, виховувати любов до України, до людей, до себе.

Форма проведення: Філософський інформ-дайджест «Хочу бути Людиною».

Очікувані результати:

Після цього заняття учні зможуть:

- характеризувати напрями діяльності Любомира Гузара, що безпосередньо торкаються важливих проблем суспільного життя держави з точки зору сьогодення;
- аргументувати власне сприйняття та розуміння життєвих кроків та рішень Блаженнішого;
- на прикладі життєпису Любомира Гузара, учасника Ініціативної групи «Першого грудня», пізнати цінності Української Хартії вільної людини;
- сформованість більш високого рівня громадянського самовизначення та відповідальності.

Обладнання і матеріали: мультимедійний проектор, текст УХВЛ, портрет Любомира Гузара, плакат «Українська Хартія вільної людини», книга Катерини Щоткіної «Любомир Гузар. Хочу бути Людиною», роздаткові картки.

Хід уроку:

Епіграф уроку: *Я є звичайна людина, одна з багатьох. Моя мрія – бути Людиною. Я би дуже хотів бачити, щоб багато осіб бажали бути Людиною, собою. Бо бути Людиною, то є великий Божий дар.*

Емоційне налаштування. Продзвенів дзвінок. Урок починається. Я посміхнуся вам, а ви посміхніться один одному і подумайте, як добре, що ми сьогодні усі разом. Ми спокійні, добрі, привітні, ласкаві. Ми усі живі. Ми усі здорові.

Глибоко вдихніть і видихніть вчорашню образу, біль, тривогу. Вдихніть в себе тепло сонячних променів, свіжість ранку. Уявіть як ваші груди наповнюються не лише повітрям, але й надією, вірою та любов'ю.

Я бажаю вам гарного настрою і дбайливого ставлення один до одного. Посміхніться і скажіть добрі, гарні слова.

Асоціативна формула: Праця + Мовлення + Мислення =? (Знання)

(Учні обговорюють асоціативну формулу, наводять власні аргументи та судження.)

1. Оголошення теми, мети уроку.

Сьогодні наш урок пройде в дещо незвичній формі – ми шукатимемо істину. А дороговказом, нашим орієнтиром слугуватиме книга Катерини Щоткіної, журналістки, релігійного оглядача, лауреата премії імені блаженного Кароля Войтили (Папи Римського Івана Павла II) «Любомир Гузар: хочу бути людиною». Священнослужитель католицької церкви, який завжди «свій» і в Римі, і де завгодно, у будь-якій точці римського світу, що охоплює мало не всю земну кулю. Але разом із тим Любомир Гузар, де б не жив, де б не перебував, уперто зберігав у собі українця. Саме йому належать слова: «Я є звичайна людина, одна з багатьох. Моя мрія – бути Людиною. Я би дуже хотів бачити, щоб багато осіб бажали бути Людиною, собою. Бо бути Людиною, то є великий Божий дар». Отож, сьогодні наше завдання вчитися, прагнути, розуміти, бути...Бути Людиною!

2. Сприйняття і засвоєння навчального матеріалу.

Вправа «Мікрофон». Учням пропонується зіставити два поняття **Свобода = Воля** та висловити свої припущення і думки щодо цього, використовуючи картки із цитатами та афоризмами. (Приклади карток див в додатку 1.) Визначити важливість та актуальність думок, висловлених різними людьми в різний час.

БЛОК 1. Українська Хартія вільної людини.

Вчитель звертає увагу учнів на запитання, висвітлені на екрані:

1. Що таке Ініціативна група «Перше грудня»?
2. Що таке Українська Хартія вільної людини?
3. Хто такий Любомир Гузар?

Учень1: Ініціативна група «Першого грудня» створена у 20-ту річницю референдуму за незалежність. Створення такого об'єднання – ініціатива трьох церков (Української православної церкви, Української православної церкви Київського Патріархату та Української греко-католицької Церкви). До неї

долучилися відомі українські інтелектуали і громадські діячі: В'ячеслав Брюховецький, Богдан Гаврилишин, Володимир Горбулін, Семен Глузман, Іван Дзюба, Мирослав Маринович, Мирослав Попович, Євген Сверстюк, Вадим Скуратівський, Ігор Юхновський.

Учень 2: «Ініціативна група не є політичною організацією, але з її допомогою спробують оздоровити українську політику» – так заявив Любомир Гузар. «Ми мусимо бути свідомі, що те, що ми хочемо, ця ініціатива, до якої нас закликали настоятелі церков, це довгий процес, над яким треба буде довго і послідовно працювати. Нехай, ніхто собі не уявляє, що то раз-два – і все буде готово. Ні! І тут, бачите, є дуже важливий момент, ми мусимо працювати над тим усі!».

Учень 3: Учасники Ініціативної групи «Першого грудня» уклали документ «Українську Хартію вільної людини», щоб висловити те, як вони бачать життєві орієнтири для нашого суспільства, і водночас дати поштовх до об'єднання всіх людей, які хочуть доброго і гідного життя в Україні і навколо неї.

Учень 4: Любомир Гузар – кардинал, член Ініціативної групи «Першого грудня»

Слово вчителя: Усі люди створені вільними. Саме це найвагоміше право людини, отримане кожним/кжною від народження, визначає суть нашої цивілізації.

Бути вільною людиною – це не лише зовнішня ознака, яка об'єднує усіх нас за правами, але й внутрішній духовний вибір.

Невільна людина не здатна бути ані щасливою, ані захищеною, ані впевненою у своєму майбутньому.

Бути вільною людиною – це насамперед означає брати на себе відповідальність.

Не можна вимагати від когось виконання його обов'язків, не виконуючи власних.

Не треба жити постійним почуттям скривдженості і жалем до себе. Бути вільною людиною означає вірити у свої сили.

Бути вільною людиною означає усвідомлювати свою неповторність, однак жодною мірою не плекати у собі зверхності.

Бути вільною людиною означає завжди і всюди самостійно додержуватися принципу нашої рівності один з одним, а також рівності перед законом.

І найважливіше: бути вільною людиною означає чинити добро.

Саме в цьому полягає найглибший смисл свободи вільної людини.

Діти, це – уривок з Української Хартії вільної людини. Одна з десяти новел, найперша та найважливіша.

БЛОК 2: Любомир Гузар: його життєпис, творчість, ідеї та принципи.

Вчитель: Діоген одного дня виліз із бочки, в якій жив, і зі свічкою в руках почав ходити базаром й розглядатися, немовби чогось шукав. На філософа звернув увагу цісар Олександр Македонський і запитав, що той шукає. Діоген відповів: «Людину». Яку людину цей мудрець шукав? Є такий опис: це – особа, поспілкувавшись з якою, приглянувшись до поведінки якої і зрозумівши позицію якої, ми стаємо кращими, починаємо іншими очима дивитися на себе, по-іншому почуватися і хочемо позитивно ставитися до інших. Чи зустрічали ви колись таку особу? Скільки знаєте людей, з якими бажаєте поспілкуватися?

Бути вільною людиною – це складний тернистий шлях, шлях до свободи та волі. Як зумів подолати його один із найвизначніших постатей сучасної історії України – Любомир Гузар?

Розповідь учнів про життя Любомира Гузара (супроводжується фотоколлажем)

Учень 1: Любомир Гузар народився 26 лютого 1933 року у Львові. Його батьки – Ярослав та Ростислава з роду Демчуків були дуже набожними, любов до Бога маленькому Любомиру привили саме вони. Сім'я раділа, коли Любомир, ще у шкільні часи, сказав, що хоче стати священиком.

Освіту Любомир почав здобувати у Львові – тут він закінчив народну школу та перший клас гімназії.

Безхмарне дитинство перестало таким бути у вересня 1939 року. Тоді німці почали бомбити Львів. Мати звеліла дітям швидко спускатися до підвалу. Як пригадував потім Гузар, «я – дитина війни. Я бачив, як багаті люди в одну мить втрачали все».

Далі були нічні дослухання до звуків проїжджаючих вантажівок і ранкові розмови батьків про те, кого цієї ночі розстріляли. НКВС змінювалось Гестапо, далі знову повертались радянські спецслужби.

У 1944 році сім'я була вимушена емігрувати до Австрії – Ярослав Гузар потрапив у списки НКВС на заслання до Сибіру. Похапцем зібравши речі, сім'я виїхала вночі до Зальцбурга.

У Зальцбурзі Любомир продовжив навчання – у гімназії, яку заснували емігранти-професори. Як пригадував Гузар, це була дуже проста школа, зі звичайними лавками, навіть зошит чи хороший олівець було складно знайти.

Ще в Зальцбурзі Любомир написав листа до малої духовної семінарії у Стемфорді. Її керівник відповів хлопцю, аби той звернувся до нього по прибуттю до США.

Переїзд до США припав на 1949 рік – тоді Америка та Канада дозволили емігрантам приїздити в їхню країну, навіть не маючи роботи. Єдиною вимогою було запрошення від когось, хто живе у США. Такого листа родині Гузарів надав колишній однокласник Ярослава – і сім'я вирушила за океан. Здобув у Малій духовній семінарії в Стемфорді (штат Коннектикут).

Потім студіював філософію в Колегії святого Василя, де в 1954 році одержав ступінь бакалавра. Богословські студії відбув у Вашингтонському католицькому університеті в Америці.

У 1958 році, як вихованець Великої духовної семінарії святого Йосафата, одержав ліценціат богослов'я. Тридцятого березня того ж року владика Амврозій Сенишин висвятив Любомира Гузара на священика для служіння в Стемфордській єпархії.

У 1958-1959 роках працював вчителем і префектом у Стенфордській духовній семінарії святого Василя, а також служив у Кергонксоні (штат Нью-Йорк) як душпастир оселі «Союзівка» Українського народного союзу та виховної оселі Спільноти української молоді Америки в Елленвілі (штат Нью-Йорк).

З 1965 року – настоятель парафії Пресвятої Трійці в Кергонксоні.

У Фордгамському університеті Нью-Йорка продовжував навчання, вивчаючи філософію. У 1967 році здобув ступінь магістра.

В 1969 році переїхав до Рима для продовження богословських студій, які завершив доктором богослов'я в 1972 році.

У 1972 році вступив до монастиря Святого Теодора (монахів Студійського уставу) в Гроттаферрата (Італія).

У 1973-1984 роках викладав у Папському місійному університеті «Урбаніана» в Римі, виконував різні доручення патріарха Йосифа Сліпого.

2 квітня 1977 року в монастирі Студійського уставу в Кастель-Гандольфо поблизу Рима був висвячений патріархом Йосифом на єпископа.

У 1978 році патріарх Йосиф призначив єпископа Гузара архимандритом монастиря Святого Теодора, а також відповідальним за монастирі Студійського уставу за межами України.

З 1984 до 1991 року – протосинкел Львівської архиєпархії в Римі.

У 1993 році разом зі всією спільнотою з Гроттаферрата повернувся на рідну землю.

У 1993-1994 роках служив духівником у Львівській духовній семінарії Святого Духа.

У 1995 році спільнота осіла у своєму монастирі Святого Теодора Студита в с. Колодіївка на Тернопільщині.

У листопаді 1996 року владика Любомир призначений Єпископом-помічником Глави Української Греко-Католицької Церкви.

26 січня 2001 році на Надзвичайному Синоді Єпископів УГКЦ вибраний Верховним Архиєпископом УГКЦ.

21 лютого призначений папою Іваном Павлом II кардиналом Католицької Церкви.

Учень 2: Цікавими є спогади Любомира Гузара про повернення з еміграції на Україну. «Це була цілком інша країна, як та, із якої я поїхав, – пригадує Блаженніший. – У мене було дуже прикре враження: люди пригнічені, ніхто не усміхається. Я ж приїхав з Італії – країни, де бурлить життя, де люди дуже відкриті. А тут усе цілком інше, до мене ніхто навіть говорити не хоче. І суто візуальне враження теж було гнітюче. Колосальне занедбання.

Знаєте, я їхав зі Львова дитиною і пам'ятав вітрини крамниць. Яка там була краса, у тих вітринах!..

А тут побачив, як воно стало... Але головне було в людях. У дрібницях навіть – знаєте, дрібниці завжди кидаються у вічі першими. От заходжу я до магазину, наприклад. Я в Америці жив довший час, а там, коли ви заходите в магазин, до вас відразу хтось підходить, питає, чим допомогти.

А тут сидять продавчині і говорять між собою, ніби мене нема. Потім звертається одна так зверхньо, із роздратуванням, ніби я тут прийшов для того виключно, аби заважати їй спілкуватися. Це мене вражало.

А ще й проблема мови! Я часом не міг самостійно купити у крамниці те, що потребував, бо мене не розуміли. І я багато чого не розумів, наприклад, як купувати квиток на потяг зі Львова до Києва.

У Європі чи в Америці приходиш до каси, купуєш і йдеш собі до свого вагона. А тут так не є – квиток треба «дістати»! І то нелегка справа, треба мати відповідних людей серед знайомих. Цілковито інший світ.

Але головною проблемою було спілкування. Люди навіть між собою спілкувалися якось неохоче, а тут я, цілком чужа людина. У мене в Україні не було друзів, і це було найважче. Я нікого не знав. Мене ніхто нікуди не запрошував. Поговорити, піти кудись разом, поспілкуватися – такі прості, звичайні речі були мені тут недоступні».

Перегляд відеоролика «Бути людиною»

Вчитель: «Я 46 років жив поза Україною, – говорив Блаженніший. – Там було добре, спокійно. Але на чужині завжди залишався громадянином другого класу. Мені приємніше пройти сільською вулицею в Україні, ніж жити в Римі чи Нью-Йорку».

Треба їхати за кордон, навчатися там – і повертатися. Так зробила Японія наприкінці XIX – початку XX століття. Вона не була розвинутою державою. Але вислала студентів по цілому світу. Вони повернулися й застосували те, чого навчилися. Так Японія стала потужною.

Перегляд відеоролика «Про свободу»

3. Закріплення навчального матеріалу.

Евристична бесіда.

- ✓ Що означає «бути людиною»?
- ✓ Якими якостями повинна володіти людина, щоб стати зразком, справжнім громадянином?
- ✓ Які якості Любомира Гузара ви хотіли б виховати в собі?

Вчитель: Постать Любомира Гузара, його погляди на самостійність і державність України, на стан і розвиток сучасної науки й освіти, міркування щодо духовної й політичної культури, а також його думки щодо формування морально-етичних та загальнолюдських засад розвитку громадянського суспільства важливі в сьогоденні часі й не втрачають своєї актуальності, навіть навпаки стоголосом відлунюють у кривавому сьогоденні.

Отже, кардинал Любомир Гузар не лише приклад самовідданого й безкорисливого служіння своїй справі. Його спосіб життя й діяльність – це очевидне, живе уособлення поваги й пошани до людської особи, вміння приймати її як найбільший дар чи найвищу земну цінність. Любомир Гузар виступає як духовний і моральний провідник у всіх важливих сферах суспільного життя.

4. Рефлексія.

Умови війни в Україні вимагають від нас особливої уваги до потреб інших людей. Наприклад, можна бути людиною, надаючи допомогу внутрішньо

переміщеним особам або біженцям, ділитися їжею, водою та іншими ресурсами з тими, хто опинився в скрутній ситуації. Також можна підтримувати морально і психологічно тих, хто переживає травми війни, слухати їхні історії та виражати співчуття. Умови війни потребують від нас емпатії, розуміння і дії, спрямовані на допомогу і підтримку тих, хто потерпає від конфлікту.

Вправа: Продовжити речення «Я – людина, тому що...»

Музична композиція «Синє небо-жовте поле» Андрій Князь

5. Домашнє завдання.

- 1) Прослухати проповідь Любомира Гузара (на вибір).
- 2) Написати есе на тему: «Моя мрія – бути людиною»

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Катерина Щоткіна «Любомир Гузар: хочу бути людиною»: Харків: Vivat, 2017. 272 с.
2. URL: <https://www.istpravda.com.ua/articles/2017/06/5/149863/>
3. «Бути людиною» Блаженніший Любомир Гузар URL: <https://www.youtube.com/watch?v=w-QwYds50go&ab>
4. Ініціативна група «Першого грудня» URL: <http://1-12.org.ua/ukrajinska-khartija-vilnoji-liudyny>
5. Любомир Гузар про свободу URL: https://www.youtube.com/watch?v=KYVZFNfat84&ab_
6. «Синє небо-жовте поле» Андрій Князь URL: <https://www.youtube.com/watch?v=6ekKdb9W6JA&ab>

ДОДАТОК 1

Втратити свободу може лише той, хто не вмів її захищати.

Вольтер

Лиш той життя й свободи вартий, хто йде щодня за них у бій.

Йоганн Вольфганг Гете

Війна – варварство, коли нападають на мирного сусіда, але це освячений борг, коли захищають батьківщину.

Гі Де Мопассан

Ті, хто відмовляється від свободи заради тимчасової безпеки, не заслуговують ані свободи, ані безпеки.

Франклін Рузвельт

Якщо у вас немає мужності, немає сенсу мати волю.	Неймар
Найтяжчий сум – то сум за волю, Коли криваво серце плаче, Коли душа вмирає з болю, І слово губиться гаряче...	Іван Огієнко
Там бій гримить. Там гине наша воля. Там треба рук, і зброї, і плечей. І що там варт чиясь окрема доля, той тихий зойк у безмірі ночей?..	Олена Пчілка
Не вмирає душа наша, Не вмирає воля. Й неситий не виоре На дні моря поле.	Тарас Шевченко
Істина зробить вас вільними, але вам доведеться стійко витримати той біль, без якого це звільнення не почнеться.	Опра Вінфрі
Є сенс вмирати тільки за свободу, бо тільки тоді людина впевнена, що вона вмирає не повністю!	Альбер Камю
Шлях до вільного Львова лежить через вільний Київ.	Євген Коновалець
Так от, бач, живу, учусь, нікому не кланяюсь і нікого не боюсь, окрім Бога. Велике щастя бути вольним чоловіком: робиш, що хочеш, ніхто тебе не спинить.	Тарас Шевченко
Коли поміж хлібом і свободою народ обирає хліб, він зрештою втрачає все, в тому числі і хліб. Якщо народ обирає свободу, він матиме хліб, вирощений ним самим і ніким не відібраний.	Степан Бандера

ПОШУКОВА ГРА: «ДИВО-КВІТКА ЦІННОСТЕЙ СУЧАСНОГО УКРАЇНЦЯ» (ЗА НОВЕЛАМИ УКРАЇНСЬКОЇ ХАРТІЇ ВІЛЬНОЇ ЛЮДИНИ)

(Шкільна Ганна Михайлівна, вчитель біології. основ здоров'я, предмета «Захист України», інтегрованих курсів «Пізнаємо природу» та «Здоров'я, безпека та добробут» Микулинецького опорного закладу загальної середньої освіти І-ІІІ ступенів Микулинецької ТГ Тернопільської області)

МЕТА:

формування предметних компетентностей :

- ✓ ознайомити учнів із документом «Українська Хартія вільної людини»,
- ✓ познайомитися з учасниками Ініціативної групи «Першого грудня»,
- ✓ розширити знання про важливість життєвих орієнтирів нашого суспільства, особливо, сьогодні в умовах повномасштабного вторгнення окупантів, виховувати почуття відповідальності за свої дії.

Формування ключових компетентностей.:

- **соціальна та громадянська компетентність:** формування української національної і громадянської ідентичності, бережливе ставлення до оточення цінувати та поважати свободу інших, право на вибір та власну думку;
- **інформаційно-цифрова компетентність:** правильне розуміння засобів ЗМІ; уміння вчитися впродовж життя: орієнтуватися в часі для виконання завдання;
- **математична компетентність:** вміння логічно та алгоритмічно мислити;
- **ініціатива та підприємливість:** вишукування нових ідей, ініціатив та втілення їх у життя, аби підвищити власний соціальний статус і добробут та заради розвитку суспільства і держави;
- **екологічна грамотність і здорове життя:** збереження ментального здоров'я учнів у процесі трансформації цінностей під впливом війни.

форма навчального заняття: виховний захід

тип проведення: пошукова гра

Матеріали та обладнання: мультимедійна дошка, ватмани. танграми, маркери, А4 аркуші паперу. вислови авторів «хартії», ватман з картою держави, стікери-квіточки, пелюстки диво-квітки, ребуси, притчі, макет квітки.

Хід заходу

I.Організаційний момент

Емоційне вітальне коло:

Вчитель: Добрий день усім!» Діти, утворюємо коло, передаємо один одному м'ячик синьо-жовтого кольору зі словами: «Я українець (українка) тому, що(люблю свою мову, українські пісні, люблю борщ, сало, мої батьки українці, люблю свою державу, патріот, люблю свою родину, бо хочу бути господарем на своїй землі, люблю вишиванку, знаю символи України та інше).

II. Підготовка до гри

1.Актуалізація опорних знань учнів

Розминка-роздум

- Грецький філософ Діоген із Синапи прославився тим, що все своє свідоме життя проповідував свободу та аскетизм. Він обходився тільки необхідним.

Босий, у простому одязі, із цівком в руках та торбою за плечима він мандрував.

Одного разу він побачив хлопчика, що пив воду просто зі струмка.

Філософ сказав: «Я все життя носив у торбі непотрібну річ?»

– Яка річ, на думку Діогена, була зайвою? Чому ? (гличик. горня...., воду можна пити зі струмка пригорщами рук).

–Я бажаю вам, щоб знання, які здобудете на цих заняттях, в умовах сьогодення не були для вас зайвими, а навпаки необхідними.

2. Мотивація навчально-пізнавальної діяльності

Модель навчання «Перевернутий клас» (Flipped Class.), учні опрацьовували матеріал самостійно, переглядаючи відео та презентації про УХВЛ:

<http://1-12.org.ua/ukrajinska-khartija-vilnoji-liudyny>

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

[8eU&list=PLVC3oFzCxV0eXO8WU54vCDjN5snNlEMrN&index=6](https://www.youtube.com/watch?v=bfUSMdd-8eU&list=PLVC3oFzCxV0eXO8WU54vCDjN5snNlEMrN&index=6)

<https://www.facebook.com/watch/?v=247662690110135>

Вчитель: Учасники Ініціативної групи «Першого грудня», уклали Українську Хартію Вільної Людини, щоб висловити те, як вони бачать життєві

орієнтири для нашого суспільства, і водночас дати поштовх до об'єднання всіх людей, які хочуть доброго і гідного життя в Україні і навколо неї.

Девіз заходу:

**Зібратися разом – це початок,
Триматися разом – це прогрес,
Працювати разом – це успіх.**

Г. Форд

Сьогодні гратимемо гру за новелами УХВЛ, сформуємо 2 команди, що братимуть участь у пошуку локацій та відповідатимуть на запитання.

Тому проведемо жеребкування: діти витягують листочки з цифрами, якщо 1 чи 2 то – учасники команд, якщо 3 чи 4 то – помічники учителя.

Правила гри:

1. У кожній команді 7 учасників.
2. Кожна команда має пройти 5 зупинок.
3. Початок гри в цьому кабінеті, пройшовши етап – знову повертаєтеся в цей кабінет за наступним завданням.
4. Обов'язковою є світлина усієї команди із відповідями із локації .
5. Світлину робить помічник учителя.
6. Працюємо в команді без сварок та образ.
7. Учасники гри вибирають капітана та назву команди. (знавці, оптимісти).

Команда 1 «Знавці» отримує стрічку голубого кольору,

команда 2 « Оптимісти» – жовтого кольору.

Капітани витягують завдання. Конверти пронумеровано та вказано, де шукати завдання. Цифри відповідають номерам новел УХВЛ.

ЗАВДАННЯ №1

Завдання знайдете там, де ключі збирають, а потім повертають (гардеробна) команда біжить у гардеробну, щоб отримати конверт зі завданням.

(Завдання в конверті: розбір даної притчі:)

Притча «трохи срібла» Бруно Ферреро

Якось одного мудреця запитали:

- Чому бідніші люди часто більш привітні й навіть більш щедріші та добріші, ніж багатії?

- Подивись у вікно, що ти там бачиш?

- Бачу як діти грають у дворі, старий дідусь сидить на лавці під деревом...

- А тепер подивись у дзеркало. Що ти бачиш?

- Себе!

- Ну от, бачиш, і вікно, і дзеркало зроблені зі скла, але варто додати лише трохи срібла - і ти вже бачиш лише себе...

-А що думаєте ви з цього питання? (бачити інших людей, думати, не зациклюватись на собі...)

ЗАПИТАННЯ: На вашу думку, яка новела відповідає цій притчі? Зробіть узагальнення коротким висловом...

(бути вільною людиною. **Отже, кожна людина відповідає за свої дії, вчинки**)

У нас багато таких осіб, що свої вікна перетворюють на дзеркала. Не дозволь, щоб вікно твого серця стало дзеркалом, в якому бачитимеш тільки себе

Команда одержує пелюстку диво-квітки, яку прикріплює на дошку.

ЗАВДАННЯ №2

Там столи стоять гарненько і журнали всі рівненько (учительська)
(команда біжить в учительську, щоб отримати конверт зі завданням)

Складіть хоча б 5 нових слів із літер, які складають слово, яке відгадати потрібно.

ЗАГАДКА: Житель України чоловічого роду – це..(**УКРАЇНЕЦЬ**)

(**відповідь:** руїна, ранець, краї, кран, рак, рука, цар, урна, уран, ура).

Команда одержує пелюстку диво квітки, яку прикріплює на дошку.

Висновок: Бути українцем – означає не допускати національного подріблення. Не існує ані галицького, ані донецького, ані одеського, ані

київського народів. Ми – українці і любимо все, що пов'язано з нашою державою.

ЗАВДАННЯ №3

Знає краще, як провести свята, конкурси та квести,

Талановито хто малює та співає чи танцює (педагог-організатор).

Команда шукає педагога-організатора, в якій конверт та завдання квесту

ЗАВДАННЯ: Обрати правильне визначення поняття «громадянин» серед запропонованих (виберіть всі можливі відповіді):

1. той, хто дуже любить себе;
2. той, хто робить, що хоче;
3. з повагою ставитися до місця, в якому живе;
4. це особа, яка належить до постійного населення певної держави;
5. одинична істота, що належить до роду людського;
6. особа, яка набула громадянство України;
7. той, хто добре знає свої права;
8. має паспорт країни, в якій проживає;
9. той, хто шанує і поважає державні символи;
10. той, хто проживає в державі, користується правами й виконує обов'язки.

ГРОМАДЯНИН – це особа, яка належить до постійного населення певної держави, має нормативно закріплений статус, користується як у межах її території, так і поза нею правовим і судовим захистом держави. Громадянин має право бути суб'єктом економічних, соціальних та політичних відносин. Це особа, що користується правами, наданими державою, та виконує обов'язки, покладені на неї

ВІДПОВІДЬ (3,4,6,8,9,10)

Висновок: Громадянин, той, що діє по совісті і дбає про зміни в житті країни.

Команда одержує пелюстку диво-квітки, яку прикріплює на дошку.

ЗАВДАННЯ №4.

Там варять смачненьке для великих та маленьких (кухня, їдальня)

ЗАВДАННЯ: Скласти сенкан:

ЛЮБОВ

Материнська, багатогранна

Будує, покращує, звершує

любов творить дива

турбота

Любов буває різною: до батьків, до дітей, до Батьківщин, до Бога, до хлопця чи дівчини, до тих, хто оточує нас.

Висновок: Любити – означає бажати ближньому добра.

Команда одержує пелюстку диво-квітки, яку прикріплює на дошку.

ЗАВДАННЯ №5 **Всі на світі книжки має, На полицках їх тримає.**
(бібліотекар)

Притча: Ким ще я міг стати? (Завдання в конверті: розбір даної притчі:)

Жили два брати. Один брат був успішною людиною, яка досягла популярності своїми справами. Другий брат був злочинцем.

Одного разу поліція зловила злочинця, і справу передали в суд. Перед судом група журналістів обступила його, і один поставив запитання:

– Як так вийшло, що ви стали злочинцем?

– У мене було важке дитинство. Мій батько пив, бив мою матір, мого брата і мене. Ким же ще я міг стати?

Через деякий час кілька журналістів підійшли до іншого брата, і один запитав:

– Ви відомі своїми досягненнями; як вийшло, що ви домоглися всього цього?

Чоловік задумався, а потім відповів:

– У мене було важке дитинство. Мій батько пив, бив мою матір, мого брата і мене. Ким же ще я міг стати?

ЗАВДАННЯ: «Про що свідчать відповіді братів?»

Зробіть висновок із притчі: Мислити – означає ламати стереотипи.

Не треба застигати в минулому. Треба рухатися вперед. Не варто боятися несподіваності нового.

Команда одержує пелюстку диво-квітки, яку прикріплює на дошку.

ЗАВДАННЯ №6

Вона всім тим допомагає, хто самопочуття погане має. (медсестра)

Притча про старого будівельника (Завдання в конверті: розбір даної притчі:)

Старий будівельник, який пропрацював на одного господаря понад 30 років, вирішив піти на пенсію. Він сказав про це своєму господареві, дуже засмутивши його цією звісткою.

Господар попросив майстра залишитися і попрацювати ще рік. Але старий будівельник відмовився. Тоді господар попросив його побудувати ще один – останній будинок. Тут будівельник не зміг відмовитися і приступив до роботи. Але думками він вже був далекий від роботи, якість його роботи була середньою, і він зовсім не звертав уваги на те, які матеріали використовував.

Це був найгірший із усіх будинків, який він побудував за своє життя

Коли будинок був закінчений, господар, як завжди, приїхав приймати роботу. Але він не став оглядати будинок зовні і не увійшов до нього, щоб оглянути всередині. Він дістав ключ від вхідних дверей і простягнув його майстру: «Спасибі за все. Це мій подарунок тобі!

Зробіть висновок із притчі: що свою роботу необхідно виконувати як слід! Так робить справжній господар, найважливіше, бути господарем означає дбати про слабших і бідніших.

Команда одержує пелюстку диво-квітки, яку прикріплює на дошці.

ЗАВДАННЯ №7.

З ним можна по душах поговорити тай чаю тепленького попиту (психолог школи)

ЗАВДАННЯ: Створіть «Веселку лідерських рис»

Пам'ятка. Риси та якості лідера: уміння володіти собою, висока самооцінка, наполегливість, воля, ініціативність, зосередженість, впевненість, відкритість, чесність, натхненність, інноваційність, уважність, відкритість, рішучість, позитивність, щедрість, комунікабельність, оригінальність, вимогливість, обдарованість, привабливість, вмотивованість, енергійність тощо.

Висновок: Бути лідером – означає прокладати шлях для інших.

Команда одержує пелюстку диво-квітки, яку прикріплює на дошці.

ЗАВДАННЯ №8

Там можна поклонитись і щиро БОГУ помолитись

(капличка Матері Божої) команда шукає конверт біля каплички школи).

В нашому класі навчається учень на інклюзивній формі навчання, я б хотіла, щоб діти зрозуміли, що потрібно з увагою, добротою, толерантно ставитись до однокласника

<https://www.youtube.com/watch?v=Icx7hBWeULM>

ЗАВДАННЯ: Перегляньте мультфільм «Вірте у любов, вірте у Різдво» і напишіть есе на тему: «Чим ми можемо допомогти Павлику, який навчається з нами в одному класі?» (привітатись, погратись, поділитись цукеркою, побігати, поговорити, обняти, допомогти).

Приклад есе : У нашому класі навчається Павлик. Він гарний, високий хлопець, але в нього є проблеми із здоров'ям і йому важко дається навчання. Ми можемо з ним привітатись, погратись, пригостити солодощами або просто обняти його. Ми нашого Павлуся не ображаємо.

Висновок. Бути відкритим суспільством означає вгамовувати агресію і підтримувати слабших, вразливіших і тих, хто має обмежені фізичні можливості.

Команда одержує пелюстку диво-квітки, яку прикріплює на дошці.

ЗАВДАННЯ №9

Нашу гідність захищали та першими ангелами майдану стали.

(стенд **Небесна Сотня**) команда знаходить конверт для гри біля стенду Небесній сотні.

Коротка притча «Честь» (Завдання в конверті: розбір даної притчі:)

Вогонь, Вода і Честь разом прийшли до роздоріжжя, де їм треба було розійтися.

Вогонь сказав: «Якщо загубите мене і захочете знайти, ідіть у той бік, де відчуваєте тепло».

«А коли загубите мій слід, – промовила Вода, – то шукайте разом із тими, хто хоче вгамувати спрагу».

Честь стояла мовчки і слухала своїх друзів. «А тебе як знайти, коли загубимо?» – запитали Вогонь і Вода.

«Той, хто загубив мене, – тихо промовила Честь, – знайти уже ніколи не зможе, я буваю тільки з тими, хто мене не втрачає».

Саме Революція Гідності з її героями довела нам, що ми – нація, яка вмінє відстоювати свою честь та гідність, а сьогодні веде боротьбу з повномасштабним вторгненням другої армії світу, за свою цілісність та незалежність .

ЗАВДАННЯ: Чи однакові за змістом іменники «честь» та «чесність»? Яка людина чесна? (говорить правду, не обманює, не зловживає становищем, не бере хабарів). Підберіть прикметники до слова «чесність».

ч- чесний, чудовий

е-енергійний, емоційний

с-сміливий, свідомий

н- надійний, неперевершений

і-ідейний, інтелектуальний

с-сильний, смиренний

т-твердий, толерантний

віл ь ний, реальний

Висновок: Успіх нашої держави залежить від подолання економічних передумов корупції.

Команда одержує пелюстку диво-квітки, яку прикріплює на дошці.

ЗАВДАННЯ №10. Вони дітей навчають та вчителям допомагають .
там ще заяви у школу приймають (дирекція школи, приймальня) команда
знаходить конверт зі завданнями у приймальні дирекції

Відгадайте ребуси та напишіть речення за допомогою відгаданих слів.

rebus1.com / ua



+ ї



rebus1.com / ua





(Україна – європейська держава)

Команда одержує останню пелюстку диво-квітки, яку прикріплює на дошці.

Вчитель: Діти !У нас утворилася гарна диво-квітка та ще приклеїмо серцевинку «ЦІННОСТІ СПРАВЖНЬОГО УКРАЇНЦЯ». Сьогодні усі молодці, девіз спрацював: із завданнями справилися, працювали в команді та досягли успіху, перемогла – дружба. (усі учасники гри отримують солодощі)

Рефлексія та підсумок заходу

Вправа «Успішна Україна»

(Необхідне обладнання: ватман, зі зображеною Україною та стікер-квіточки різного кольору.)

– Я вірю разом з вами, що майбутнє нашої держави буде успішним. Та вам, як молодим громадянам своїм навчанням, талантом, працею потрібно втілювати у життя свої мрії. Давайте усі разом створимо стежину із квітів, які з'єднаються з іншими стежинами і вистелять нашій Україні широкий шлях до щасливого майбутнього. Пам'ятаймо про окуповані території, особливо Крим, який було захоплено першим у лютому 2014. Це наша – Україна!

Отже, на стікерах пишемо побажання, що я можу зробити для своєї Батьківщини та прикріплюємо на карту України. Тож проаналізуємо наше бачення розбудови та майбутнє своєї країни. (відповіді учнів: добре вчитися,

допомагати батькам, бути дружніми, дбати про природу, допомагати старшим, не смітити, бути успішним, бути активним громадянином, любити, вміти мислити, бути чесним, бути відповідальним, допомагати слабшим, бути толерантним, бути підприємливим).

А звідси висновок, що тільки дружні, сильні духом, ініціативні, творчі громадяни можуть створити гідну, незалежну, вільну, квітучу державу – Україна.

СПТСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. <http://1-12.org.ua/ukrajinska-khartija-vilnoji-liudyny>
2. <https://pritcha.com.ua/>
3. <https://naurok.com.ua/zasidannya-uchnivskogo-samovryaduvannya-zhiti-z-principami-ukra-nsko-harti-vilno-lyudini>
4. <http://1-12.org.ua/ukrajinska-khartija-vilnoji-liudyny>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=bfUSMdd-8eU&list=PLVC3oFzCxV0eXO8WU54vCDjN5snNlEMrN&index=6>
6. <https://www.facebook.com/watch/?v=24766269011013>
7. <https://vseosvita.ua/news/5-multfilmiv-iaki-dopomozhut-vykhovaty-tolerantnist-u-shkoliariv-5187.html>
8. <https://pritcha.com.ua/korotki-prytchi-dlia-ditey/>
9. <http://rebus1.com.ua/index.php?item=rebus>
10. <https://www.youtube.com/watch?v=Icx7hBWeULM>

Плітонова Юлія Ігорівна, керівник гуртка *Чортківського міського комунального закладу «Палац дітей та юнацтва» Чортківської міської ради Тернопільської області*

ПРОЄКТ: «БУДЬ ВІЛЬНИМ ВІД ІНТЕРНЕТ-МЕРЕЖ!»



Презентація для проєкту

Актуальність проблеми інтернет-залежності серед дітей і підлітків на сьогоднішній день набуває особливого значення через поширення та все більшу інтеграцію цифрових технологій у повсякденне життя. Розвиток інтернету

перетворюється на необхідну складову дитячого середовища, що ставить перед нами низку викликів і проблем. Нижче представлені ключові аспекти, які підтверджують актуальність цієї проблеми.

Першим пунктом варто зазначити зростання доступності та користування Інтернетом. Кожного року зростає кількість людей, які мають доступ до мережі, і діти з самого молодого віку стають активними користувачами цифрових пристроїв та інтернет-середовища.

Наступним пунктом хочу обговорити ментальне здоров'я дітей, яке знаходиться в підвищеному ризику. Інтернет-залежність може викликати серйозні проблеми з ментальним здоров'ям, такі як стрес, тривога, відчуття відокремленості та зниження самооцінки.

Неможливо оминати тему впливу соціальних мереж та ігор, які можуть стати причиною появи залежності від Інтернету серед дітей, що може негативно впливати на їхній розвиток та академічні досягнення.

Безперечно, вплив пандемії COVID-19 є недооцінений щодо інтернет залежностей. За час пандемії багато дітей мали збільшений доступ до Інтернету через віддалену освіту, що збільшило їхню вразливість до ризику розвитку інтернет-залежності.

Багато батьків та педагогів не завжди освідомленні про ризики, пов'язані з використанням Інтернету дітьми, і відчувають відсутність необхідних знань та навичок для управління цією проблемою.

Отже, проблема інтернет-залежності серед дітей є актуальною і потребує негайних заходів для попередження та вирішення.

Важливо надавати батькам, педагогам та дітям необхідну інформацію та навички для ефективного управління цими ризиками, а також створювати здорові альтернативи для занять та розваг.

Мета проєкту «Будь вільним від Інтернет-мереж!» полягає в спонуканні дітей до свідомого та збалансованого використання Інтернету, збереженні ментального здоров'я, підтримці міжособистісних відносин та розвитку навичок критичного мислення.

Основні завдання програми «Будь вільним від Інтернет-мереж!»:

1. Підвищення обізнаності у використанні Інтернету з розумінням його впливу.
2. Забезпечення безпеки та захисту психічного та фізичного здоров'я в онлайн-середовищі.
3. Сприяння розвитку альтернативних інтересів та зайнятості поза Інтернетом.
4. Підтримка формування та підтримка міжособистісних зв'язків у реальному житті.
5. Розвиток критичного мислення та вмінь ефективно спілкуватися в онлайн-середовищі.

Терміни реалізації проєкту – 2 тижні.

План реалізації проєкту.

Для забезпечення розповсюдження інформації про небезпеку інтернет-залежності потрібно розповсюдити буклети, брошури, плакати, реклама на бігбордах міста, розповсюдження інформації у соціальних мережах.

За допомогою організованих рухливих ігор, квестів можна утриматися від засиджування в мережі Інтернет, знайомитися і спілкуватися вживу, весело і корисно провести вільний час та звичайно оздоровитися.

Коротко наведу ***очікувані результати*** від проведення циклу заходів даної програми:

1. Зменшення інтернет-залежності.
2. Покращення соціальних відносин та психологічного стану.
3. Розвиток навичок управління часом та саморегуляції.
4. Збільшення кількості здорових альтернативних занять.
5. Створення культури безпечного користування Інтернетом.

Ресурсне забезпечення проєкту.

- проведення змагань, опитувань;
- проведення виховного заходу;
- створення презентацій;

- розповсюдження інформації за допомогою буклетів, брошур.

ВІЛЬНИЙ ВІД ІНТЕРНЕТ- МЕРЕЖ

ОЗНАКИ ЗАЛЕЖНОСТІ



ЩО РОБИТИ?

🌍 **Установлення меж:**
Визначте правила
використання
Інтернету.

🌍 **Створення розпорядку
дня:** Забезпечте рівновагу
між онлайн і офлайн
активностями.

🌍 **Спілкування:** Відкрито
обговорюйте з дитиною її
інтернет-звички.

🌍 **Допомога професіоналів:**
Зверніться за допомогою до
психолога або психіатра, якщо
потрібно.

ТЕСТ КІМБЕРЛІ ЯНГ НА ІНТЕРНЕТ- ЗАЛЕЖНІСТЬ

Дайте відповіді на запропоновані
запитання, використовуючи
наступну шкалу:

«дуже рідко» –1 бал,
«інколи» –2 бали,
«часто» –3 бали,
«дуже часто» –4 бали,
«завжди» –5 балів

1. Як часто ти порушуєш часові рамки, встановлені батьками для користування Інтернетом?
2. Як часто не виконуєш свої обов'язки по дому, щоб провести більше часу в Інтернеті?
3. Як часто вибираєш провести час в Інтернеті замість того, щоб провести час в колі сім'ї?
4. Як часто формуєш нові знайомства в Інтернеті?
5. Як часто батьки нарікають на кількість часу, проведеного тобою в Інтернеті?
6. Як часто твоє навчання страждає через кількість часу проведеного в Інтернеті?
7. Як часто перевіряєш електронну скриньку, перш ніж зайнятися чимось іншим?
8. Як часто вибираєш спілкування в Інтернеті замість спілкування з оточуючими?
9. Як часто не відповідаєш на запитання про те, що вона робиш в Інтернеті? 10. Як часто батьки заставляли тебе, коли заходив(ла) в Інтернет без їхнього дозволу?
11. Як часто проводиш час в своїй кімнаті, граючи в комп'ютерні ігри?
12. Як часто відповідаєш на «дивні» дзвінки від нових «Інтернет-друзів»?
13. Як часто огризаєшся, кричиш чи поводиш себе дратівливо, якщо тебе потурбували через перебування в Інтернеті?
14. Як часто виглядаєш більш втомлено, на відміну від часу, коли в домі не було Інтернету?
15. Як часто виглядаєш зануреною в думки про повернення в Інтернет, коли в ньому не перебуваєш?
16. Як часто сваришся і гніваєшся, коли батьки сварять за час проведений в Інтернеті?
17. Як часто замість своїх колишніх улюблених занять, хобі, вибираєш перебування в Інтернеті?
18. Як часто злишся і стаєш агресивним(ою), коли обмежують час перебування в Інтернеті?
19. Як часто замість прогулянок з друзями обираєш перебування в Інтернеті?
20. Як часто відчуваєш пригнічення, погіршення настрою, нервуєш, коли знаходишся поза Інтернет-мережею, а коли повертаєшся в Інтернет, це все зникає?

Тип користувача Інтернету

20–49 балів звичайний користувач Інтернету. Можете іноді проводити занадто багато часу в Мережі, але контролюєте себе.

50–79 балів час від часу виникають проблеми через користування Інтернетом. Вам необхідно визначити цілісний вплив цих проблем на ваше життя.

80–100 балів користування Інтернетом є джерелом істотних проблем у вашому житті. Ви повинні оцінити вплив Інтернету на ваше життя й виявити проблеми, які виникають у вашому житті через користування Інтернетом.



«ЯК БУТИ ВІЛЬНИМ ВІД ІНТЕРНЕТУ»

Мета:

- Пояснити дітям поняття інтернет-залежності та її можливі наслідки.
- Засвоїти правила безпечного та відповідального користування

Інтернетом.

- Сприяти розвитку критичного мислення та навичок саморегуляції.

Хід заняття

Вчитель:

Комп'ютер впливає на наше життя швидко і непомітно, стаючи необхідною складовою нашого щоденного існування. У сучасному світі вміння користуватися ним майже так само важливе, як вміння читати чи писати. Практично кожна сфера людської діяльності супроводжується інноваційними технологіями, які допомагають нам розвиватися, отримувати інформацію швидко та ефективно, зекономити час і оптимізувати нашу роботу. Завдяки комп'ютерам людство досягло нових висот у своєму розвитку, забезпечуючи можливість виконувати більше завдань за менший проміжок часу та підвищуючи ефективність нашої праці. Що ж, яким чином доступ до комп'ютера змінює ваше життя?

Вправа. «Позитив та негатив»

Мета: з'ясувати уявлення учнів про позитивні та негативні сторони при користуванні комп'ютером.

Учасники діляться на дві групи:

перша група вказує про позитивні наслідки використання комп'ютерів;

друга група – про негативні наслідки використання комп'ютерів;

(відповіді необхідно обґрунтувати)

Хто володіє інформацією – той світом володіє,

Тож павутина Інтернету здійснює наші мрії

Знайти тут можна все, що стане у нагоді,

бо технології прогресу завжди лишаться в моді.

Та про безпеку в мережі нам варто пам'ятати,
про антивірусні програми повинен кожен знати.
Троянські коні, хробаки та хакерські атаки
вам здатні шкоду нанести, тож знайте їх ознаки.
Від пошти логін і пароль нікому не давайте
аби від спаму вберегтись, на це завжди зважайте.
Безпеки заходи прості сприймайте, як закони
і в Інтернеті не страшні вам жодні перепони!

Вправа. «Як би ви вчинили?»

Мета: на прикладі конкретних ситуацій навчити молодь оцінювати ступінь ризику потрапляння у залежність від ігор та Інтернету.

Учні об'єднуються у дві групи. Кожна отримує картки з описом ситуації та відповідає на запитання до них. Після того, як обидві групи закінчили обговорення, необхідно зробити підсумки.

Ситуація 1. Ваш найкращий друг Юрій проводить багато часу у залах гральних автоматів, або (якщо не може собі цього дозволити) грає у дворі з підлітками в азартні ігри, часто на гроші або речі.

Запитання:

1. Що б ви зробили у такій ситуації? Напишіть шляхи, які б ви використали під час розмови з ним.
2. Чи повинні ви розповісти батькам про залежність їхнього сина? Якщо «так» (або «ні»), то чому?
3. Чи потрібно відвести Юрія до лікаря чи психолога, який допоміг би йому подолати цю залежність?

Ситуація 2. Мама заборонила Олегові користуватись комп'ютером через погані оцінки. Петро, найкращий товариш Олега, порадив налякати маму і піти з дому на необмежений час. Однокласникам стала відома дана ситуація.

Запитання:

1. Як повинен вчинити Олег?

2. Чи правильно вчинила мама?
3. Чи варто Олегові послухати Петра?
3. Якими повинні бути дії однокласників?

Учень.

Хтось придумав Інтернет, для дітей – це яд і мед.
Він чарує і дивує, постійно щось нам пропонує:
То рекламу, то роботу, і вже вивчені уроки,
Ігри, зустрічі, пісні – є усе у мережі.

Учень.

І одна сільська родина робить подарунок сину.
Задоволене дитя комп'ютер опановує щодня.
Так проходить день за днем, та ось хлопчик вже, як «пень».
Не читає, у м'яча не грає, пропадає апетит –
До комп'ютера біжить: його там вже хтось чекає.

Учень.

Мама з татом ще не знають, що чатує їх біда,
Що єдина їх дитина, залишаючись сама,
Весь свій час сидить в он-лайні й не уроки він вивчає,
Він «стріляє», «убиває», та жалю зовсім не знає.
І замкнувся хлопчик наш, блиск в очах його погас,
Світ навколо вже не вабить, лише Інтернетом марить.

Учень.

Й зрозуміла вся родина: рятувати треба сина!
Його треба захистити – правил у веб-сайті навчить.
Перше правило таке: до комп'ютера саме
ти дитя не допускай, в ігри разом з ним ти грай.

Учень.

Друге правило теж знай: свою адресу та ім'я
В таємниці завжди тримай.
На третє правило зважай: в Інтернеті інших ти не ображай.

Про четверте пам'ятай: Негарні веб-сайти,
не задумуючись, залишай.

Вправа «Робінзон Крузо»

Давайте зараз усі уявимо, що ми на безлюдному острові, й по рації ви можете замовити щось із запропонованого списку, тільки одне і через певний проміжок часу (через годину, день, тиждень, місяць, рік). Розставте пріоритети.

Список: лопата, сірники, запечений гусак, ноутбук, одяг, товариш.

Вчитель:

Кожен робить свої висновки. Але якщо пройдений тест показав, що існує ймовірність залежності, то можливо варто серйозно задуматись? Можливо, потрібно більше часу гуляти з друзями, читати книги, прогулюватись по свіжому повітрі, вести здоровий спосіб життя, а не сидіти за комп'ютером і псувати своє здоров'я.

Дякую за увагу!

Нехай вам щастить!

**Палац Надія Людвігівна, в.о.директора Комунального закладу
«Скалатський будинок школярів» (для здобувачі освіти – 10-14 р.)**

ТЕМАТИЧНИЙ ЗАХІД

«УКРАЇНСЬКА ХАРТІЇ ВІЛЬНОЇ ЛЮДИНИ – ВИБІР «БУТИ»»

Актуальність: Вивчення Української Хартії вільної людини на виховній годині є дуже важливим і актуальним заходом, спрямованим на виховання громадян, які поважають свої права та права інших, і готові активно діяти в інтересах суспільства. Проведений тематичний захід допоможе учням краще зрозуміти свої права та обов'язки, навчить їх відповідальності та поваги до прав інших людей. Така програма сприятиме формуванню активної громадянської позиції вихованців і підвищить їх рівень правової культури в суспільстві.

Мета: сприяти формуванню у вихованців правової культури, розвивати в них усвідомлення власних прав і свобод, а також відповідальності за їх виконання, навчити поважати права інших людей.

Основні завдання:

1. Виховання громадянської свідомості та патріотизму.
2. Розвиток особистісних якостей та ціннісних орієнтацій.
3. Повага до прав людини та громадянина.
4. Формування критичного мислення та уміння аналізувати інформацію.
5. Підтримка розвитку толерантності та різноманітності.
6. Стимулювання активної участі в громадському житті.
7. Поширення знань про історію і культуру України.

Поставлені завдання сприятимуть формуванню відповідальних і свідомих громадян, які готові приймати активну участь у будівництві суспільства, заснованого на цінностях вільної та демократичної людини.

Очікувані результати:

1. Підвищення рівня усвідомлення школярів про їх права та свободи, закріплених в Хартії вільної людини.
2. Підвищення рівня поваги до прав та свобод кожної людини в українському суспільстві.
3. Розвиток критичного мислення учасників заходу щодо порушень прав людини та можливих шляхів їх захисту.
4. Сприяння формуванню толерантного та гуманістичного ставлення до людей незалежно від їх походження, статі чи переконань.
5. Залучення учнів до активної участі у захисті прав та свобод громадянського суспільства за принципами Хартії вільної людини.

Очікувані результати сприятимуть формуванню відповідальних та свідомих громадян, які поважають права та свободи кожної людини.

Опис наявного і необхідного забезпечення для реалізації програми: проєктор, ноутбук, екран, тематична презентація (https://ippo.edu.te.ua/vihovna-robota/ukrainska-hartiya-vilnoi-lyudini/novini?list_page=2)

План виховного заходу

Керівник гуртка. Що вам відомо про Українську Хартію Вільної людини?

Ведучий 1. Програмний документ, який формулює «життєві орієнтири» для суспільства, пропонує відповідь на головні виклики, що постають перед громадянами. Спрямований на об'єднання всіх, хто прагне «доброго і гідного життя в Україні і навколо неї».

Показ слайду 1 (*Про ініціативну групу УХВЛ розповідає керівник гуртка*)

Ведучий 2. Преамбула хартії констатує, що людина поч. 21 ст. відчувається перед майбутнім невпевнено і вразливо. Романтичні сподівання перетворилися на ілюзії. Нові економічні умови загострили найгірші інстинкти: жадобу збагачення, захланність і споживацтво. Зубожіння, несправедливість і невпевненість викликали у суспільстві розчарування, що межує з духовною порожнечою. Треба шукати світла відповідей, які надають сенс нашому життю і мають стати духовним орієнтиром для сучасної людини.

Слайд 2.

Керівник гуртка. Наріжними каменями Хартії стали три тези:

1. Ми самі несемо відповідальність за себе і не можемо нікому її передати;
2. Мораль і духовні цінності потрібні сьогодні, і їх не можна відкладати на завтра;
3. Ми будуємо світ згідно з нашою уявою, а тому від її масштабу, глибини і творчого хисту залежить наше майбутнє.

Концепція Хартії чітко корелюється з головним гаслом Ініціативної групи «Першого грудня»: **«Вільна людина у вільній країні».**

Першу основну ідею Хартії дізнаємось, тоді, коли ви складете речення із складів.

(Вихованці отримують картки із складами слів, які вони повинні зложити та прочитати слово «Бу, ти, ві, ль, но, ю, лю, ди, но, ю»

Хто склав перший той і читає першу основну ідею Хартії)

Вихованець. Бути вільною людиною

Керівник гуртка. Бути вільною людиною, що це означає?

Відповіді дітей: Приймати самостійно рішення. Робити те, що вважаємо за потрібне.

Керівник гуртка. Бути вільною людиною – це насамперед означає, брати на себе відповідальність. А ще?

Відповіді дітей: Обирати професію, займатися тим, що тобі до душі.

Керівник гуртка: Так звичайно, але, виконувати свої обов'язки і спонукати інших до їх виконання. А ще?

Відповіді дітей: Вірити у свої сили,

Керівник гуртка: кожна людина є неповторною, отож усвідомлювати свою неповторність, але водночас не бути зверхнім.

Бути вільною людиною означає завжди і всюди самостійно дотримуватися принципу один із одним, а також рівності перед законом.

І найважливіше: бути вільною людиною означає чинити добро. Щоб добра у світі було якнайбільше, а зла, якнайменше.

Отож, послухайте притчу про добро.

Вечоріло. Битим шляхом йшло двоє подорожніх – батько й семирічний син.

Посеред шляху лежав камінь. Батько не помітив каменя, спіткнувся, забив ногу. Крекчучи, він обійшов камінь, і, взявши дитину за руку, пішов далі.

Наступного дня батько з сином йшли тією ж дорогою назад. Знову батько не помітив каменя, знову спіткнувся і забив ногу.

Третього дня батько й син пішли тією ж дорогою. До каменя було ще далеко. Батько каже синові:

– Дивись уважно, синку, треба обійти камінь. Ось і те місце, де батько спіткнувся й забив ногу.

Подорожні сповільнюють кроки, але каменя немає. Бачать, обабіч дороги сидить сивий старий дід.

– Дідусю, – запитав хлопчик, – *Ви не бачили тут каменя?*

– *Я прибрав його з дороги.*

– *Ви також спіткнулися й забили ногу?*

– *Ні, я не спіткнувся й не забив ногу.*

– *Чому ж ви прибрали камінь?*

– *Бо я – людина. Хлопчик зупинився у задумі.*

– Тату, – запитав він, – *а Ви хіба не людина?*

Керівник гуртка: Ця притча вчить нас бути турботливими і людьми з великої літери, та робити добро для інших не вимагаючи за це плати, чи похвали.

Слайд 3.

2. Бути українцем

Керівник гуртка: Подумайте, та продовжіть речення бути українцем це.... *Для подальшої роботи використаємо вправу Мікрофон», яка дасть кожному можливість сказати швидко, по черзі, висловити свій погляд, що на вашу думку означає бути українцем.*

Відповіді дітей.

Кер.гуртка. Молодці. Я підсумую сказане:

«Бути українцем» – це плекати національну гідність, берегти дух та звичаї свого народу, це дозволить одночасно зробити нашу державу і демократичною, і правовою, і соціальною.

1. Будьмо сильним народом і пам'ятаймо як про переможні, так і про трагічні сторінки.

2. Бути українцем означає усвідомлювати свою причетність до України і розвивати інтелектуальну, духовну та політичну україноцентричність: внутрішню – ту, яка постає з особистого зусилля кожного з нас, – єдність нашого народу, його земель, культури, історії і майбутнього.

3. Бути українцем означає володіти українською мовою: не лише мова робить із нас українців, але саме та колосальна енергія, яка походить від

особистого зусилля дбати про українську мову, і спілкуватися нею, й перетворює нас із населення в єдиний народ.

4. Бути українцем означає не допускати національного подріблення.

5. Існує єдиний український народ на всьому просторі своєї території. регіональні особливості, лише збагачують національну спільність.

Кер.гуртка. Третя ідея УХВЛ

Слайд 4.

3. Бути активним громадянином

Керівник гуртка. Ми сьогодні говоримо про те, що допоможе стати нашому суспільству кращим, а нашій державі більш демократичною.

А для цього нам усім потрібно бути активними громадянами. А як саме?

Продовжимо нашу виховну годину за допомогою вправи «Закінчи речення»

Бути активним громадянином потрібно.....

Відповіді гуртківців, кожен по черзі висловлює свою думку.

Керівник гуртка. Бачу ви розумієте, що бути активним громадянином означає підтримувати іншого у захисті його прав, бо це – наші спільні права.

Бути активним громадянином означає виявляти ініціативу задля добра свого дому, сусідства, місцевої громади чи всієї української спільноти.

Бути активним громадянином означає з особливою увагою ставитися до будь-яких спроб (насамперед влади) порушити чи обмежити людські права. Завтра ті, хто порушують права вашого сусіда, можуть узятися за вас.

Бути активним громадянином означає брати участь у політичному житті країни (Брати участь у виборах, акціях, тощо), втім діючи по совісті і дбаючи про зміни в житті країни.

Кер. гуртка. Четверта ідея УХВЛ

Слайд 5.

4. Любити

Керівник гуртка. Давайте поміркуємо, Що ми готові зробити задля іншої людини, коли ми її любимо? Що для вас роблять батьки, оскільки вони вас люблять?

Відповіді гуртківців: добре ставитися, не ображати, допомагати. Батьки про нас дбають, тощо.

Кер. гуртка. Так, ви даєте правильні відповіді, але це наші рідні, а як ставитися до інших людей, до суспільства?

Керівник гуртка: Є десять заповідей, які заповів на Господь, отож друга заповідь: «Люби свого ближнього, як самого себе!» Це означає також ставитись до ближнього, як до самого себе.

Люби самого себе – приносити радість собі через допомогу іншим. Любити означає бажати ближньому добра, поважати.

Для нашого суспільства «любити» насамперед означає виявляти толерантність до політичних і культурних поглядів, етнічної, релігійної та мовної приналежності.

Кер. гуртка. Що на вашу думку означає толерантність?

Відповіді дітей. Це прийняття та повага до чужого вибору, поглядів, думок.

Кер. гуртка. Та насамперед ми повинні любити ту землю, де ми народилися, знати свої звичаї та традиції, говорити своєю мовою, яка й визначає обличчя України та нашого народу у світі.

– Любити означає відновлювати зв'язок поколінь в Україні, коли старші, підтримують у творчому пошуку молодших на нових шляхах.

– Любити означає й те, що кожне наступне покоління з мудрістю ставиться до реалій своїх попередників і не прагне звести порахунки, але продовжити те, що є спільним надбанням і добром.

– Любити означає додержуватися національного погляду на власне минуле.

– Любов – це зусилля соціальної справедливості, спрямоване на подолання прірви між багатими і бідними.

Керівник гуртка: Наступна ідея Хартії

Слайд 6.

5. Мислити

Керівник гуртка: Одне з найважливіших завдань вільної людини – самотійно мислити.

Вед. 1. Ось послухайте притчу: В одному відомому і людному парку стояв камінь.

Простий собі такий камінь. Нічим не примітний.

Одного разу цей камінь побачив скульптор. Він обійшов навколо нього кілька разів, та пішов у задумі.

Через деякий час, скульптор повернувся в парк, прихопивши з собою інструменти.

Він працював молотком та зубилом, стукав, відбиваючи великі і маленькі шматочки. Поліцейські обгородили ділянку, щоб якийсь уламок не потрапив випадково в перехожого.

На подив, скульптор досить швидко закінчив роботу і сказав, що можна прибирати огорожу.

Багато людей пішло дивитися на роботу скульптора. Це була чудова скульптура.

Люди почали хвалити скульптора:

– *Це ж треба! Яка краса!!!* – говорили одні

– *А раніше був просто камінь!* – казали інші.

– *Ще б! Адже це велика робота талановитого скульптора!* – вигукували треті.

Похвала сипалася з усіх боків.

А приголомшений скульптор скромно сказав:

– *Що ви! Я не зробив нічого особливого. Ця скульптура завжди була в цьому камені. Ви хіба не бачили цю красу? Я ж просто прибрав все зайве.*

Кер. гуртка. Отож, ця притча нас вчить працювати і творити відповідаючи на дух та потреби часу, мислити означає ламати стереотипи.

Мислити – це долати звичку простих відповідей.

Мислити означає цікавитися світом і його культурою.

Мислити означає потребувати нових культурних форм і явищ.

Не треба застигати в минулому. Треба рухатися вперед.

Не варто боятися несподіваності нового. Варто боятися порожнечі й байдужості.

Мислити – це спільними громадянськими силами створювати центри сучасної культури, бібліотеки, громадські фонди для поширення інформації про Україну в світі, перекладів нашої літератури чи задля підтримки навчання українських студентів за кордоном.

Мислити – це дізнаватися про передові світові пошуки у теоретичних, практичних і творчих сферах та переймати передове знання, серед іншого й за допомогою сучасних мережевих можливостей.

Мислити означає разом підтримувати незалежні засоби масової інформації, які мають стати справжнім людським голосом посеред нинішнього інформаційного фальшу.

Кер. гуртка. Кожна наступна ідея УХВЛ спрямована на те, що тільки ми всилі змінити країну своїми вчинками і діями.

Слайд 7.

4. Бути господарем

Напевно, кожна людина хоче бути незалежною, бути господарем власної долі. Щоб їй ніхто не наказував, що і як робити. Щоб вона могла самостійно приймати рішення. І це нормально, це правильно. На рівні окремої людини бути незалежним, значить мати своє господарство, свою хату, свій бізнес.

Вед.1. Українські приказки говорять так:

- Де господар добре робить, там і поле буйно родить.
- Де господар не ходить, там нивка не родить.

Кер. гуртка. Отож у себе в дома, у своїй державі потрібно бути господарем, приказка говорить про те, що потрібно працювати. Почуття господаря для українців, має бути основним завданням, чийми

фундаментальними рисами є відповідальність за себе, своїх близьких і простір свого життя. Але на рівні народу, нації – для того, щоб бути незалежним, господарем своєї долі, треба мати свою державу. Без цього народ приречений бути в приймах, навіть тоді, коли живе на своїй землі.

Бути господарем – це подолати рудименти радянського мислення, коли, по суті, принижена та обкрадена людина очікує на соціальну подачку й не ставить перед собою завдання брати участь у житті громади.

Щоб стати господарями своєї держави, ми повинні децентралізувати державну владу і делегувати владні повноваження та фінансові ресурси на місцеві рівні.

Господар починається з піклування про прості речі: порядок свого дому, під'їзду чи вулиці.

Вед. 2. Бути господарем означає поважати особистість і працю інших людей.

Бути господарем означає справедливо оцінювати роботу інших і справно платити заробітну плату.

Нам потрібне відновлення стандартів професіоналізму, які катастрофічно деградували майже в кожній сфері.

Вед.1. Господар, отже, є поняттям, яке охоплює всіх, хто прагне працювати: власників виробництв і найманих працівників, фермерів і селян.

Відновлення господарського духу немислиме без підвищення заробітної плати, збільшення кількості робочих місць і створення умов для повернення в Україну мільйонів заробітчанин.

Кер. гуртка I, найважливіше, бути господарем означає дбати про слабших і бідніших.

Слайд 8.

5. Бути лідером

Кер. гуртка. І знову послухайте притчу.

Вед.1. Батько зі своїм сином і мулом в полуденну спеку подорожував. Батько сидів верхи на мулі, а син вів його за вуздечку.

– Бідний хлопчик, – сказав перехожий, – його маленькі ніжки ледь поспівають за мулом. Як ти можеш ліниво сидіти на мулі, коли бачиш, що хлопчисько зовсім вибився з сил?

Батько прийняв його слова близько до серця. Коли вони завернули за ріг, він зліз з мула і велів сину сісти на нього. Незабаром зустрівся їм інший чоловік. Гучним голосом він сказав:

– Як не соромно! Малий сидить верхи на мулі, як султан, а його бідний старий батько біжить слідом.

Хлопчик дуже засмутився від цих слів і попросив батька сісти на мула позаду нього.

– Люди добрі, бачили ви щось подібне? – Заголосила жінка, що йшла їм на зустріч. – Так мучити тварину! У бідного мула вже провисла спина, а старий і молодий ледарі сидять на ньому, начебто він диван, бідна істота!

Не кажучи ні слова батько і син, осоромлені, злізли з мула. Щойно вони зробили кілька кроків, як зустрівся їм старий дід і почав насміхатися з них:

– Чого це ваш мул нічого не робить, не приносить ніякої користі і навіть не везе когось з вас на собі?

Батько сунув мулу повну пригорщу соломи і поклав руку на плече сина.

– Що б ми не робили, – сказав він, – обов’язково знайдеться хтось, хто з нами буде не згодний. Я думаю, ми самі повинні вирішувати, що нам робити.

Кер. гуртка. Притча допомагає нам зрозуміти прості речі, що в даному випадку відповідальність потрібно брати на себе, це перш за все брати на себе відповідальність за власні рішення і дії, мати чітку позицію.

Відповідальність – це, ключова риса лідера

Поняття «лідера» стосується не влади, а знання.

Бути лідером означає прокладати шлях для інших.

Поняття лідерства передбачає й виховання таких чеснот, як уміння чути іншого, відчуття команди і власної виконавчої підпорядкованості задля конкретної мети.

Вед. 2 Лідер має бути відповідальним і вимогливим до себе й інших, бути відкритим і чесним та створювати й заохочувати можливості інших для генерації і нових нестандартних можливостей, та розвитку, а ще давати дозвіл на помилку, але водночас завжди проводити роботу над помилками. Потужна система характеризується не відсутністю помилок, а ефективністю в їх опрацюванні і правильних висновках після.

Кер. гуртка. Ну і ще дещо. Лідерство – це процес постійного самовдосконалення й трансформації.

Ми маємо бути налаштовані на особистий і колективний успіх.

Успіх повинен бути заслугою винагородою за працю, і цей принцип мусить увійти в наше життя як норма здорового і справедливого суспільства.

Вед. 1. Як велика європейська держава, Україна повинна стати регіональним політичним, економічним і культурним лідером.

Ідея регіонального лідерства України означає для нас присутність і діяльну участь у житті Європи та нашого найближчого сусідства на рівні міжлюдських взаємин і співпраці.

Вед. 2. Сьогодні, замість негнучкого чиновницького апарату, цю місію має взяти на себе і втілювати громадянське суспільство.

Вед 1. Бути відкритим суспільством

Слайд 9.

Кер.гурт. Бути відкритим суспільством означає бути спільнотою, переконаною у великій цінності людського життя і демократичного устрою.

Серед нас немає ані людей другого сорту, ані гвинтиків, ані «скалок» на шляху лісорубів.

Вед.2. Бути відкритим суспільством означає вгамовувати агресію і підтримувати слабших, вразливіших і тих, хто має обмежені фізичні можливості.

Вед.1. Бути відкритим суспільством означає бути налаштованими переймати найкращий досвід і знання зовнішнього світу.

Вед.2. Бути відкритим суспільством означає любити людей, вільно мислити і виховувати вільних людей.

Кер. гурт. Це має стати нашою колективною свідомістю.

Слайд 10.

Вед.1. Бути успішною державою

Кер. гурт. Успіх нашої держави має насамперед полягати у подоланні соціальної відчуженості між людьми.

На роки вперед ми, українські громадяни, повинні забезпечувати регулярну зміну влади, щоб прищепити їй чітке розуміння про її підпорядкованість людям.

Це можливо лише за умови свободи слова і демократичних прав, які треба захищати постійно.

Вед.2. В Україні має бути реалізований базовий принцип: держава не заважає своїм громадянам, створює вільні умови для тих, хто працює, та захищає найбідніших.

Вед.1. Успіх нашої держави залежить від «реформ справедливості» – зміни судової гілки влади і правоохоронних органів. Люди повинні нарешті встановити справедливість у державі.

Вед.2. Успіх нашої держави залежить від «реформ життя» – зміни системи освіти і системи охорони здоров'я.

Кер. гурт. Наш успіх залежить від вільного функціонування внутрішнього ринку, захисту громадянина в економіці та бізнесі, розвитку малого і середнього підприємництва, максимального спрощення дозвільної і регуляторної систем.

Успіх нашої держави залежить від подолання економічних передумов корупції.

Вед.1. Успіх нашої держави залежить від формування політичних партій, які діятимуть на ясних ідеологічних засадах і чий розвиток та позиція залежатимуть від волі людей на місцях, а не тільки від одноосібних проектів.

Вед.2. Успіх нашої держави залежить від виховання влади, яка розумітиме значення й усвідомлюватиме важливість національних цінностей та об'єднання всіх громадян країни.

Кер. гурт. Все що діється в країні, і яке буде наше життя, залежить тільки від нас.

Слайд 11.

Вед.1. Бути учасником демократичної спільноти народів

Кер. гурт. Природнім і безальтернативним шляхом для України є об'єднання з простором європейських народів. Європейська інтеграція означає для нас не зовнішній, а внутрішній політичний курс.

Вед.2. Ми здатні бути прикладом та опорою для всіх демократичних сил колишнього Радянського Союзу і наших сусідів та партнерів.

Вед.1. Ми повинні прагнути додати сили кожному, хто бореться за людські права і свободи.

Кер. гурт. Сьогодні Україна стоїть супроти авторитаризму, корупції, бідності людей, гнітючої соціальної нерівності і внутрішньої роз'єднаності.

Вед.1. Нам потрібні зміни.

Вед.2. Ми здатні перемогти нинішні загрози і небезпеки.

Кер. гурт. В сьогоднішній у важкий час повномасштабного вторгнення, наш український народ показав єдність і водночас єдність політичних рішень та дій. Сьогодні наша держава стоїть на порозі вступу в європейський союз, який гарантував б демократичний розвиток України на десятиліття вперед.

Вед.1. Тільки від нас залежить, якою буде наша країна.

Вед.2. Ми закликаємо кожного до найскладнішої у нашому житті роботи: не чекати «золотого віку», не падати духом під тягарем неправди, не ховатися від світу і свого життя, а постійно робити особисті зусилля, які, віримо, принесуть добро Україні і утвердять нашу Державу як вільну країну вільних людей.

Вед.1. Наша Хартія – це вибір «бути».

Вед.2. Бути вільними людьми.

Вед.1. Бути успішним народом і державою.

Вед.2. Бути вільними серед вільних.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Бо я – людина. URL: <https://pritcha.com.ua/bo-ya-lyudyna/>
2. Завжди знайдеться той, хто не згоден. URL: <https://pritcha.com.ua/zavzhdy-znajdetsya-toj-xto-ne-zgoden/>
3. Освітня спільнота як середовище формування українського громадянина в контексті Української Хартії вільної людини. URL: https://ippo.edu.te.ua/vihovna-robota/ukrainska-hartiya-vilnoi-lyudini/novini?list_page=2
4. Притча. Камінь та скульптор. URL: <https://pritcha.com.ua/pritcha-kamin-ta-skulptor/>
5. Українська Хартія вільної людини. URL: <http://1-12.org.ua/ukrajinska-khartija-vilnoji-liudyny>

Волошин Оксана Степанівна, педагог-організатор *Соборненської гімназії імені Володимира Гарматія Байковецької сільської ради Тернопільського району*

УЧНІВСЬКА КРАЄЗНАВЧА КОНФЕРЕНЦІЯ «МАНДРУЄМО РІДНИМ КРАЄМ» (для здобувачів освіти 6-11 класів)

РОЗПОВІДЬ ЕКСКУРСОВОДІВ

Село Соборне до 1946 року називалося Чернелів-Мазовецький (Czernielów Mazowiecki), потім – Жукове, пізніше – Жовтневе, а з 2017 року перейменоване на Соборне.

Засноване переселенцями-поляками, було центром культурного життя поляків на цих українських землях, до виселення їх в 1944 році в Польщу.

Соборненська гімназія ім. Володимира Гарматія знаходиться в пристосованому приміщенні – колишньому маєтку панів Подлеських. Цікаві відомості про цю родину можна знайти у книзі – насиченому історичними спогадами та фотографіями виданні, яке подарувала гімназії польський науковець Христина Молодинська.

А зараз декілька слів про родину Подлеських.

Леон Подлеський народився в 1872 р. Як власник місцевого маєтку і навколишніх земель був членом Громадської ради, а також членом Ради гміни.

В селі був людиною шанованою. Любив коней, верхову їзду.

Ми відкрили для себе невідомі сторінки... Виявляється, маєток в Чернелеві Мазовецькому, так тоді називалося сучасне село Соборне, був описаний наступним чином: «Фільварок взірцевої інтенсивної культури, електрифікований. До його складу входить: гуральня, водяний млин, електростанція. Сьогодні ці будівлі знаходяться в хорошому стані, є історичними цінностями. На території гімназії збереглися панські липи, яким більше двохсот років.

Історія церкви Пресвятої Трійці села Соборне бере свій початок ще із 1768 року. Звичайно, що це був костел римо-католицької парафії Непорочного зачаття Матері Божої, сьогодні – греко-католицька церква Пресвятої Трійці.

Внутрішнє оформлення церкви збереглось й до наших часів. Пам'ятками давнини стали залишки старовинного органу та розп'яття Ісуса Христа, яке було успішно відреставровано й надалі залишається окрасою церкви. Реставратором, що відновив розп'яття, є Гоч Андрій Степанович, вчитель нашої гімназії. Стара дзвіниця побудована в 1810 році ще за поляків. Відновлена в 1991 році. Є три діючих дзвони. За словами старожилів, дзвони мали назви в поляків: Іван, Петро і Павло. У 1960-х роках, коли радянська влада знищила церкви в сотнях, тисячах сіл Заходу і Сходу України, перетворила храми на склади перестала діяти церква і в Соборному. Цікаве наше село цвітінням Червонокнижної анемони білої гайової у старому сільському саду.

Цвіте вона у квітні – травні. Квітки анемони закриваються на ніч і перед дощем – це засіб для захисту пилку від вологи. Цвітіння настає тільки на 10-12 рік після висівання насіння. Якщо навесні кореневище залишається без наземної частини, рослина гине. Ось чому не слід зривати її на букети.

Історія побудови церкви Покрови сягає 1911 року, в Чернелеві-Руському на місці старої дерев'яної церкви почали будувати нову кам'яну за проєктом архітектора Андрія Лушпинського. *Додаток 3*



14 жовтня 1912 року в день св. Покрови церкву було освячено.

Початок відродження церкви Покрови Пресвятої Богородиці у Чернелеві-Руському випадає на 1988 рік. Старше покоління Чернелева-Руського прагне добитися офіційного відкриття сільського храму. Значний внесок у розбудову храму вніс житель Чернелева-Руського (нині покійний) Зіновій Івахів. Справжній патріот свого села неодноразово їздив до митрополита Філарета в Київ. Восени 1871 року о. М. Михалевич прийшов на парафію у село Чернелів-Руський Тернопільського повіту, де заснував «Просвіту» і довгі роки обирався головою первинного осередку. Паралельно з культурно-просвітницькою працею, шкільництвом о. Михалевич взявся за розвиток сільського господарства: рільництва, садівництва, а особливо бджільництва. Сам був умілим пасічником, мав більше сотні вуликів. Тому найбільш відомим в нашому краї та за його межами М. Михалевич стає завдяки своєму внеску у вивчення бджолярства.

Написав книжку «Пасіка», яку було видано Львівською «Просвітою» у 1877 році. Цей підручник перевидавався п'ять раз. Похований на цвинтарі у с. Чернелів-Руський.

Знаковим для села був вересень 2001 року, коли великими стараннями Тернопільської обласної асоціації пасічників, її голови Богдана Рудки, завдяки значним фінансовим внескам меценатів – пасічників Тернопільщини та України біля церкви Покрови Пресвятої Богородиці постав величний пам'ятник фундатору храму в селі Чернелів-Руський отцю Миколі Михалевичу.

«Чолганський камінь» розташований біля господарського двору в с. Чернелів-Руський, камінь знаходиться на території пам'ятки черняхівської культури III-IV ст. н. е., яке свого часу досліджувала група археологів на чолі з Ігорем Геретою.

Саме він відкрив тут поховання готів, які заселяли у свій час величезні території Європи. На цьому місці планують збудувати музей-скансен черняхівської культури. Для майбутньої експозиції ще у 1990-х роках законсервували близько 20 найбільш придатних для показу захоронень. Серед них є і два так звані «князівських». Загалом розкопали 300 поховань. Крім того в експозиції Тернопільського обласного краєзнавчого музею задіяні матеріали лише кількох поховань, а все інше зберігається у фондах. Саме фондові матеріали, – а це близько 2000 оригінальних експонатів – будуть виставлені в майбутньому археологічному музеї. Таким чином будуть показані всі знахідки одного з найбільш досліджених некрополів черняхівської культури разом із найцікавішими похованнями. Це результати майже тридцятирічних археологічних досліджень.

Додаток 2



Лемки, які проживають у селі Соборне мають властиве їм своєрідне життя і побут, звичаї і народне мистецтво, є частиною загального процесу розвитку матеріальної і духовної культури всього українського народу. Відділена протягом багатьох віків від неньки-України Лемківщина зберігала і розвивала спільну з усім українським народом культуру і мову, лемківську говірку. Після

примусового переселення у 1944-1946 роках на терени СРСР частина лемків осіла в селі Жовтневе (сьогодні Соборне). Більше 50 років тому з метою збереження самобутньої культури, спілкування і спогадів про лемківське життя на малій батьківщині при сільському клубі створено хоровий колектив «Конар Лемківщини».

У центрі села встановлено пам'ятний знак до 60-річчя депортації жителів Надсяння, Підляшшя, Холмщини у Західну Україну.

Додаток 4. Лемківська культура



Додаток 5.

Проект «Традиції сіл, традиції шкіл» («Вишивка – молитва без слів»



ПРОГРАМА «МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я: ВАЖЛИВІСТЬ САМОПІЗНАННЯ ТА РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ»

Алла ПОМОРСЬКА, заступник директора з навчально-методичної роботи Бучацького ліцею Бучацької міської ради;

Руслана ОЛІЙНИК, практичний психолог, вчитель основ здоров'я Бучацького ліцею Бучацької міської ради

АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОГРАМИ

В останні роки спостерігається збільшення уваги до питань психічного здоров'я, оскільки ставлення до нього стає більш толерантним та розуміючим. Розмови про ментальне здоров'я стають більш поширеними, що сприяє усвідомленню його важливості.

Слід зауважити, що у час, який переживає Україна сьогодні, люди частіше зустрічаються зі зростаючим рівнем стресу, конкуренції та перевантаження інформацією. Розвиток навичок самопізнання допомагає їм краще розуміти свої емоції, впоратися зі стресом і підтримувати психічне здоров'я.

Особистісний розвиток є важливим аспектом життя кожної людини. Розвиток ментального здоров'я допомагає виявити сильні та слабкі сторони особистості, що в свою чергу сприяє самовдосконаленню.

Сильне ментальне здоров'я сприяє збереженню стабільності в особистому та соціальному житті. Люди з високим рівнем ментального благополуччя зазвичай відчують більше задоволення від життя та легше знаходять спільну мову з іншими.

В Українській Хартії вільної людини ініціативна група «Першого грудня» висловила бачення життєвих орієнтирів для нашого суспільства, і водночас дала поштовх до об'єднання всіх людей, які хочуть доброго і гідного життя в Україні і навколо неї. Створення програми ментального здоров'я з використанням цінностей Української Хартії вільної людини є актуальною не лише як засіб підтримки психічного благополуччя, але й як шлях до розвитку

особистості. Основна увага програми побудована на таких цінностях, як **любити** (бажати ближньому добра), **бути українцем** (працювати над собою, не шукати винних у власній долі, долати травми, страхи і стереотипи), **мислити** (цікавитися світом і його культурою, потребувати нових культурних форм і явищ, не застигати в минулому, рухатися вперед, дізнаватися про передові світові пошуки у теоретичних, практичних і творчих сферах та переймати передове знання, серед іншого й за допомогою сучасних мережових можливостей), **бути лідером** (бути налаштованими на особистий і колективний успіх, прокладати шлях для інших, виховання таких чеснот, як уміння чути іншого, відчуття команди і власної виконавчої підпорядкованості задля конкретної мети), **бути відкритим суспільством** (вгамовувати агресію і підтримувати слабших, вразливіших і тих, хто має обмежені фізичні можливості, любити людей, вільно мислити і виховувати вільних людей). Слід зауважити, що це сприяє вихованню відповідальності за власне життя та успіх, що віддзеркалене принципам Хартії. Забезпечення доступу до програми дозволить зміцнювати моральні та духовні цінності, які необхідні для сьогодення і для майбутнього. А також розвиток ментального здоров'я на основі цінностей Хартії сприятиме будівництву громадянського суспільства, активної громадянської позиції та розвитку креативності, що зазначено в третій простій думці. Такий підхід до розробки програми також забезпечить її відповідність основним цілям та цінностям українського суспільства.

МЕТА ПРОГРАМИ

Забезпечення психічного благополуччя та розвитку особистості, керуючись цінностями, закріпленими в Українській Хартії вільної людини. Підтримка та заохочення самоповаги, відповідальності за власне життя, моральних і духовних цінностей, збереженню та зміцненню ментального здоров'я педагогів та ліцеїстів.

ЗАВДАННЯ ПРОГРАМИ:

- проведення інформаційних кампаній та освітніх заходів для підвищення усвідомлення ліцеїстами та педагогами про важливість ментального здоров'я та розвиток особистості на основі цінностей Української Хартії вільної людини;
- організація тренінгів з самопізнання, які спрямовані на вивчення власних емоцій, потреб і цінностей, а також розвиток навичок емоційного інтелекту;
- розвиток навичок саморегуляції: навчання учасників ефективним стратегіям управління стресом, а також методам релаксації, підтримки психічного здоров'я, що відповідає цінності бути господарем свого життя.
- формування позитивного мислення, розвитку оптимізму та позитивного погляду на життя, пошук позитивних сторін у складних ситуаціях, що відповідають цінностям любити і мислити;
- стимулювання особистісного зросту: ознайомлення з інструментами для саморефлексії, поставлення особистісних цілей та розвитку своїх потенціалів;
- підтримка групової взаємодії, де учасники можуть ділитися своїми досвідом та отримувати підтримку один від одного;
- проведення індивідуальних консультацій з питань самопізнання та особистісного розвитку, спираючись на принципи відповідальності та вільного розвитку особистості.

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ:

- усвідомлення того, що свобода і відповідальність за власне життя є основою ментального благополуччя;
- розвиток навичок самопізнання для кращого розуміння власних емоцій, потреб, цінностей та особистісних характеристик;

- володіння ефективними стратегіями управління стресом, вмінням релаксувати та підтримувати психічне здоров'я на основі цінностей вільної людини, які включають в себе відповідальність та гармонію;

виховання оптимізму та відчуття толерантності до різноманітності думок та ситуацій, здатність шукати позитивні сторони;

- вміння активно працювати над своїм особистісним розвитком, поставляти цілі та розвивати свій потенціал;

- покращення самопочуття свого емоційного стану, більшу впевненість у собі та радість від життя;

- підвищення якості взаємодії з іншими людьми, що сприятиме покращенню якості їхніх стосунків.

ОПИС НАЯВНОГО І НЕОБХІДНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДЛЯ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ

Матеріальні ресурси: доступ до приміщень для проведення тренінгів та групових занять. Аудіо-відео обладнання, мультимедійний проектор, ноутбук, доступ до мережі Інтернет, мобільні телефони.

Інформаційне забезпечення: розробка та друк інформаційних матеріалів, буклетів, пам'яток та презентацій з основами ментального здоров'я та підтримки психічного благополуччя.

Організаційне забезпечення: координація та організація роботи з учасниками програми, планування та розподіл ресурсів, моніторинг та оцінка ефективності програмних заходів.

Партнерство та співпраця: співпраця з місцевими організаціями, установами охорони здоров'я, громадськими об'єднаннями для підтримки та реалізації програми.

Фінансові ресурси: забезпечення фінансування для оплати роботи персоналу, організації заходів, виготовлення інформаційних матеріалів та інших витрат, пов'язаних із реалізацією програми.

Моніторинг та оцінка: збір та аналіз даних про учасників, відстеження показників здоров'я та змін у їхньому стані після участі в програмі.

ПЛАН ЗАХОДІВ ДЛЯ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ

№	Тематика заходу	Організатори заходу
ЛЕКЦІЇ		
1.	Ментальне здоров'я та його важливість для загального благополуччя (відеолекція з презентацією).	https://youtu.be/RemY0hRa0kU
2.	Стрес і його вплив на ментальне здоров'я	Практичний психолог
3.	Керування власними емоціями з метою підтримки ментального здоров'я	Практичний психолог
4.	Важливість якісного сну для психічного здоров'я та рекомендації для забезпечення правильного режиму сну.	Практичний психолог
1.	Ментальне здоров'я: чому це важливо?	Практичний психолог, соціальний педагог
2.	Життестійкість як вміння протистояти стресу	Практичний психолог, соціальний педагог
3.	Ресурси особистості: як віднайти та як розвивати.	Практичний психолог, соціальний педагог
ЗАНЯТТЯ З АРТ-ТЕРАПІЇ		
1.	Емоційний малюнок – виразність через образ	Практичний психолог, соціальний педагог, педагог-організатор, класні керівники
2.	Колажі як засіб самовираження	
3.	Мелодія душі	
4.	Емоційний танець – виразність через рух	
5.	Історії піщаного столу	
ВИДАВНИЧА ДІЯЛЬНІСТЬ		
1.	Розробка інформаційних листівок	Вчителі інформатики
2.	Створення інформаційних буклетів	Вчителі інформатики
3.	Засідання творчої лабораторії зі створення відеоматеріалів та реклами. Розміщення їх на відео-каналах та у соціальних мережах.	Вчителі інформатики
4.	Розповсюдження інформаційних ресурсів	Вчителі інформатики
5.	Руханка сили до дня ментального здоров'я	https://www.facebook.com/share/p/3znByCwyTbgaY9Lm/

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрос М. Є. Психічне здоров'я особистості: психологічне консультування керівників шкіл // *Освіта і управління*. Том 2. 1998. Число 2. С. 64.
2. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. (2011) Психологія здоров'я людини. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки.
3. Панок В. Г., Ткачук І. І. (2019) Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи.
4. Про визначення здоров'я згідно ВООЗ. URL: <https://www.coe.int/uk/web/compass/health>.
5. Українська Хартія вільної людини. URL: <http://1-12.org.ua/ukrajinska-khartija-vilnoji-liudyny>.

ЛЕКЦІЯ «СТРЕС І ЙОГО ВПЛИВ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я»

*Алла ПОМОРСЬКА,
заступник директора з навчально-методичної роботи
Буцацького ліцею Буцацької міської ради*

Вступ

Сьогодні ми обговоримо одну з найбільш актуальних тем нашого часу – стрес та його вплив на ментальне здоров'я. Відчуття стресу в нашому житті може бути невід'ємною частиною, але його надмірне навантаження може суттєво вплинути на наше психічне самопочуття та загальний стан здоров'я.

Українська Хартія вільної людини відображає основні цінності нашої нації. Бути вільною людиною – це не тільки право, але й обов'язок перед собою та іншими. Бути українцем – це не лише національна приналежність, але й відданість ідеям свободи та демократії. Бути активним громадянином – це не лише можливість виражати свою думку, але й зобов'язання допомагати в розвитку своєї країни та забезпеченні її процвітання.

Лекція буде спрямована на розуміння того, як стрес впливає на наше ментальне здоров'я та як важливо дотримуватися цінностей, закріплених в Українській Хартії вільної людини, для стабільності та благополуччя нашого суспільства.

Основна частина

1. Що таке стрес?

- Означення стресу та його різновиди.

Стрес можна визначити як стан занепокоєння або психічного напруження, викликаний складною ситуацією. Стрес – це природна реакція людини, яка спонукає нас долати виклики та загрози в нашому житті. Кожен відчуває стрес певною мірою. Однак те, як ми реагуємо на стрес, має велике значення для нашого загального благополуччя.

Стрес – це нормальна людська реакція, яка трапляється з кожним. Насправді, людський організм створений для того, щоб відчувати стрес і реагувати на нього. Коли ви відчуваєте зміни або виклики, ваше тіло виробляє фізичні та психічні реакції. Це і є стрес.

Стресові реакції допомагають організму пристосуватися до нових ситуацій. Стрес може бути позитивним, він робить нас пильними, мотивованими та готовими до уникнення небезпеки. Наприклад, якщо у вас незабаром важливий іспит, стресова реакція може допомогти вашому тілу працювати старанніше і довше залишатися бадьорим. Але стрес стає проблемою, коли стресогенні фактори продовжують діяти без полегшення або періодів розслаблення.

Види стресу

Розрізняють два типи стресу: гострий і хронічний.

Також виділяють три **типи стресових факторів**:

- рутинний стрес, наприклад, догляд за дітьми, виконання домашніх завдань або фінансові обов'язки;
- раптові, руйнівні зміни, такі як сімейна втрата або звістка про втрату роботи;
- травматичний стрес, який може виникнути через екстремальну травму в результаті важкої аварії, нападу, екологічної катастрофи або війни.

Гострий стрес

Цей тип стресу є короткочасним і, як правило, найпоширенішою формою стресу. Гострий стрес часто розвивається, коли людина перебуває

під тиском подій, які нещодавно відбулися, або стикається з проблемами в найближчому майбутньому.

Наприклад, людина може відчувати стрес через нещодавню суперечку або наближення дедлайну. Однак стрес зменшиться або зникне, як тільки людина вирішить суперечку або вкладеться в дедлайн.

Гострі стресові фактори часто є новими та, як правило, мають чітке і негайне рішення. Навіть у випадку складніших викликів, з якими стикаються люди, існують можливі шляхи виходу з ситуації.

Гострий стрес не завдає такої ж шкоди, як довготривалий, хронічний стрес. Короткострокові наслідки включають головний біль від напруги й розлад шлунку, а також помірний дистрес.

Однак повторювані випадки гострого стресу протягом тривалого періоду можуть стати хронічними та шкідливими.

Хронічний стрес

Цей тип стресу розвивається протягом тривалого періоду і є більш шкідливим.

Постійна бідність, неблагополучна сім'я або нещасливий шлюб – це приклади ситуацій, які можуть викликати хронічний стрес. Він виникає тоді, коли людина не бачить способу уникнути стресових факторів і перестає шукати рішення. Травматичний досвід на початку життя також може сприяти виникненню хронічного стресу.

Хронічний стрес ускладнює повернення організму до нормального рівня активності гормонів стресу, що може сприяти виникненню проблем у наступних системах:

- серцево-судинна;
- дихальна;
- сон;
- імунна;
- репродуктивна.

Постійний стан стресу також може підвищити ризик розвитку діабету 2 типу, високого кров'яного тиску та серцево-судинних захворювань. **Депресія, тривога** та інші розлади психічного здоров'я, такі як **посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)**, можуть розвиватися, коли стрес стає хронічним.

Хронічний стрес може тривати непомітно, оскільки люди можуть звикнути відчувати себе схвильованими й безнадійними. Він може стати частиною особистості людини, роблячи її постійно схильною до впливу стресу, незалежно від сценаріїв, з якими вона стикається.

Люди з хронічним стресом схильні до ризику остаточного зриву, який може призвести до самогубства, насильницьких дій, серцевого нападу або інсульту.

2. Вплив стресу на ментальне здоров'я

Стрес є невід'ємною частиною сучасного життя. Швидкий ритм, надмірні завдання та різні труднощі можуть викликати стресові реакції в організмі кожної людини. Однак, чи знаємо ми, як це впливає на наше здоров'я?

Фізіологічний вплив стресу

Коли ми відчуваємо стрес, наш організм реагує на це швидким виділенням адреналіну та кортизолу – гормонів стресу. Ця реакція призначена для підвищення нашої готовності виживати в небезпечних ситуаціях. Однак, коли стрес стає постійним станом, це може призвести до різних проблем зі здоров'ям.

Вплив на психічне здоров'я

Постійний стрес може викликати або погіршити психічні захворювання, такі як депресія і тривожність. Це може призвести до проблем зі сном, апетитом та загальним психоемоційним станом.

Вплив на фізичне здоров'я

Стрес також може вплинути на фізичне здоров'я. Він пов'язаний з підвищеним ризиком серцево-судинних захворювань, зниженням імунітету, шлунково-кишковими проблемами і навіть впливати на ріст і розвиток.

Способи управління стресом

Налаштуванням способів управління стресом можна поліпшити як фізичне, так і психічне здоров'я. До ефективних методів входять фізична активність, релаксація, медитація, добрі відносини з родиною та друзями, а також уникнення перевантаження та раціональне планування часу.

Важливо розуміти, що стрес є невід'ємною частиною життя, але ефективне управління ним може значно поліпшити наше здоров'я і якість життя. Якщо ви відчуваєте, що стрес стає невитриманим, не соромтеся звертатися до професійного лікаря або психолога для допомоги та підтримки.

3. Стратегії подолання стресу

Ви не можете уникнути стресу, але ви можете не допустити, щоб він став непереборним, практикуючи деякі щоденні стратегії:

- Робіть фізичні вправи, коли відчуваєте симптоми стресу. Навіть коротка прогулянка може покращити ваш настрій.
- Наприкінці кожного дня знаходьте хвилинку, щоб подумати про те, чого ви досягли, а не про те, що не встигли зробити.
- Ставте цілі на день, тиждень і місяць. Розділення великих справ на маленькі кроки допоможе вам відчути більший контроль над поточним моментом і довгостроковими завданнями.
- Подумайте про те, щоб поговорити з психотерапевтом чи психологом про те, що вас турбує.

Як запобігти стресу?

Деякі щоденні практики можуть допомогти вам тримати стрес на відстані:

- Спробуйте релаксаційні вправи, такі як медитація, йога, дихальні вправи та розслаблення м'язів. Програми доступні онлайн, у додатках для смартфонів, а також у багатьох спортзалах і громадських центрах.

- Дбайте про своє тіло щодня. Правильне харчування, фізичні вправи та достатня кількість сну допомагають організму краще справлятися зі стресом.
- Залишайтеся позитивно налаштованими та практикуйте вдячність, відзначаючи хороші моменти вашого дня або життя.
- Визнайте, що ви не можете контролювати все. Знайдіть способи позбутися занепокоєння щодо ситуацій, які ви не можете змінити.
- Навчіться говорити «ні» додатковим обов'язкам, коли ви занадто зайняті або перебуваєте у стані стресу.
- Підтримуйте зв'язок з людьми, які заспокоюють вас, роблять вас щасливими, надають емоційну підтримку і допомагають у практичних справах. Друг, член сім'ї або сусід може стати хорошим слухачем або розділити обов'язки, щоб стрес не став непереборним.

Як довго триває стрес?

Стрес може бути короткочасною або довготривалою проблемою, залежно від того, що змінюється у вашому житті. Регулярне використання методів управління стресом може допомогти вам уникнути більшості фізичних, емоційних і поведінкових симптомів стресу.

Коли я повинен поговорити з лікарем про стрес?

Вам слід звернутися до лікаря, якщо ви відчуваєте себе пригніченим, якщо ви вживаєте наркотики або алкоголь, щоб впоратися зі стресом, або якщо у вас виникають думки про заподіяння собі шкоди. Ваш сімейний лікар може допомогти, проконсультувавши вас, виписавши ліки або направивши до психотерапевта.

Як зрозуміти що у мене стрес?

Отже, підсумуємо. Зрозуміти, що у вас стрес можна за допомогою ряду фізичних, емоційних, когнітивних та поведінкових симптомів:

1. Фізичні ознаки:

- підвищення або зниження апетиту;
- головний біль або напруга у м'язах;

- непокійний сон або безсоння;
- підвищений артеріальний тиск;
- збільшення частоти серцебиття;
- проблеми зі шлунком, такі як нудота чи діарея.

2. Емоційні ознаки:

- відчуття перевантаження або безсилля;
- зниження настрою, смуток, депресія;
- збільшена іритація або роздратованість;
- відчуття тривоги або страху;
- відчуття відчуженості або самотності.

3. Когнітивні ознаки:

- проблеми з концентрацією;
- забуття;
- песимістичні думки або постійна тривожність за майбутнє;
- невизначеність або постійне відчуття загрози.

4. Поведінкові ознаки:

- уникання соціальних контактів;
- збільшене вживання алкоголю, кави, сигарет або інших речовин;
- зміни в поведінці, такі як нерішучість або постійне бажання їсти;
- зниження продуктивності роботи.

Якщо ви помічаєте декілька з цих симптомів у себе, можливо, у вас стрес. Важливо звернутися за допомогою або знайти способи релаксації, які допоможуть вам справлятися із стресовими ситуаціями.

Підсумки.

Стрес – це невід’ємна частина життя, але важливо розуміти його вплив на наше ментальне здоров’я. Шляхи подолання стресу можуть варіюватися від психологічних методів до змін у способі життя. Пам’ятайте, що своє ментальне

здоров'я можна зберегти і зміцнити, звертаючи увагу на власні потреби та шукаючи підтримку, коли це необхідно.

Дякую за увагу і успіхів у подоланні стресу для збереження свого ментального здоров'я!

ЛЕКЦІЯ «КЕРУВАННЯ ВЛАСНИМИ ЕМОЦІЯМИ З МЕТОЮ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я»

*Алла ПОМОРСЬКА,
заступник директора з навчально-методичної роботи
Буцацького ліцею Буцацької міської ради*

Вступ

Розглянемо ключові аспекти та стратегії, які допоможуть вам ефективно керувати вашими емоціями, забезпечуючи збалансований та здоровий стан вашого розуму.

Ментальне здоров'я стає все більш важливим у сучасному світі, де стрес, тривога та емоційне перевантаження є поширеними явищами. Управління власними емоціями є ключовим елементом забезпечення психічного благополуччя та стійкості у випереджаючому світі, де ми постійно зіштовхуємося з різноманітними викликами та стресовими ситуаціями.

Дана лекція передбачає засоби та стратегії, які допоможуть вам зрозуміти, контролювати та пристосовувати ваші емоції, сприяючи збереженню вашого психічного здоров'я та підвищенню якості життя. Ми вивчимо дихальні вправи та медитацію як засоби заспокоєння, розслаблення та зосередження, а також розглянемо важливість фізичної активності та позитивного мислення для досягнення гармонії та емоційного благополуччя.

Нехай ця лекція стане для вас початком подорожі до внутрішнього спокою та здоров'я, яке ви заслуговуєте. Давайте разом дослідимо, як ми можемо керувати нашими емоціями для підтримки нашого ментального благополуччя.

Роль емоцій у житті людини.

Емоції впливають на психологічний, фізичний та соціальний стан людини. Вони є невід’ємною частиною нашої поведінки, допомагаючи нам реагувати на події та ситуації. Ось декілька ключових аспектів ролі емоцій у житті людини:

1. **Виявлення та вираження:** емоції допомагають нам виявляти та виражати наші потреби, бажання та стани свідомості. Вони служать засобом комунікації з іншими людьми, дозволяючи нам виразити наші почуття та емоції.

2. **Мотивація та поведінка:** емоції мають великий вплив на нашу мотивацію та поведінку. Вони можуть підштовхувати нас до дій або, навпаки, гальмувати наші дії в залежності від того, які емоції переважають у конкретний момент.

3. **Соціальні взаємодії:** емоції грають ключову роль у наших взаємодіях з іншими людьми. Вони визначають нашу реакцію на спілкування та взаємодію з оточуючими, а також впливають на наші стосунки та поведінку в соціальних групах.

4. **Фізіологічна відповідь:** емоції викликають фізіологічні зміни у нашому організмі, такі як збільшення частоти серцевих скорочень, зміни в диханні та рівні гормонів. Ці зміни можуть мати великий вплив на наше фізичне самопочуття та здоров’я.

Слід зауважити, що емоції відіграють важливу роль у житті людини, впливаючи на її поведінку, взаємодії та фізичне самопочуття. Розуміння та керування цими емоціями може бути ключовим для досягнення психічного благополуччя та гармонії у житті.

Емоційний інтелект – це здатність розуміти, виявляти та керувати своїми власними емоціями, а також емоціями інших людей. Це важлива складова людського інтелекту, яка впливає на наші міжособистісні відносини, рішення, успіх та загальне благополуччя.

Основні складові емоційного інтелекту:

- самосвідомість емоцій: розуміння своїх власних емоцій, їх джерел та впливу на поведінку та рішення;
- саморегуляція: здатність контролювати свої емоції, управляти стресом та реагувати на негативні ситуації конструктивно;
- мотивація: здатність мотивувати себе до досягнення цілей, незважаючи на перешкоди та труднощі;
- співробітництво: здатність встановлювати та підтримувати здорові міжособистісні відносини, співпрацювати з іншими людьми;
- соціальна компетентність: здатність розуміти емоції та потреби інших людей, емпатія, ефективне спілкування та вирішення конфліктів.

Розвинений емоційний інтелект допомагає нам краще розуміти себе та інших людей, покращує комунікаційні навички, допомагає управляти стресом та конфліктами, сприяє успіху в різних сферах життя та загальному почуттю задоволеності.

Емоції відіграють важливу роль у нашому житті і мають значний вплив на різні аспекти фізичного та психічного благополуччя.

Різні емоції можуть мати великий вплив на наше фізичне самопочуття. Наприклад, стрес може призвести до збільшення рівня гормонів стресу в організмі, що може призвести до проблем зі здоров'ям серця, імунної системи та інших органів.

Емоції можуть впливати на психічне здоров'я. Наприклад, тривала депресія може призвести до втрати інтересу до життя, зниження енергії та проблем зі сном.

Також вони впливають на спосіб, яким ми спілкуємося та взаємодіємо з іншими людьми. Позитивні емоції, такі як любов та щастя, можуть підсилити наші стосунки, тоді як негативні емоції, такі як гнів або образа, можуть пошкодити їх. Слід відмітити їх вплив на поведінку та прийняття рішень. Наприклад, страх може призвести до уникнення ризикованих ситуацій, тоді як радість може підштовхнути нас до прийняття позитивних рішень.

Усвідомлення власних емоцій і розуміння їх впливу на наше життя допомагає нам краще керувати ними та досягати більшого рівня самопізнання та здоров'я.

Техніки для керування емоціями.

Існує безліч технік керування емоціями, які можна використовувати для зменшення стресу, поліпшення самопочуття та підтримки ментального здоров'я. Ось деякі з них:

Дихальні вправи: глибоке дихання може допомогти заспокоїти нерви та знизити рівень стресу. Практикуйте дихальні вправи, такі як дихання через діафрагму, затримка дихання на кілька секунд та повільне видихання.

Робота з думками: спробуйте вести щоденник, записуючи свої думки та емоції. Визначте негативні думки та спробуйте змінити їх на позитивні або об'єктивні.

Фізична активність: регулярна фізична активність може допомогти вам відчувати себе краще, знизити рівень стресу та покращити настрій. Займайтеся фізичними вправами, які вам подобаються, такими як йога, біг або прогулянки.

Медитація та увага: практика медитації та уважності може допомогти вам зосередитися на моменті, зменшити стрес та підвищити свідомість про свої емоції.

Соціальна підтримка: знаходьте підтримку в родині та друзях, з якими ви можете поділитися своїми почуттями та емоціями. Відкриттям власних емоцій ви можете відчути полегшення та підтримку.

Саморегуляція: навчіться реагувати на стрес та негативні емоції конструктивно, замість того, щоб реагувати імпульсивно. Замість того, щоб втратити контроль, знайдіть способи заспокоїти себе та реагувати розумно.

Дані техніки можна використовувати окремо або в поєднанні з іншими для досягнення кращого керування своїми емоціями та підтримки ментального здоров'я.

Розвиток емоційної свідомості

Процес розвитку емоційної свідомості є ключовим для керування емоціями та підтримки ментального здоров'я. Він полягає у здатності розуміти наші власні емоції, їх джерела та вплив на наше життя.

Першим кроком у цьому процесі є увімкнення свідомості. Ми починаємо приділяти увагу нашим емоціям та почуттям, спостерігаючи, як вони виникають у нас у різних ситуаціях та як ми на них реагуємо. Це допомагає нам краще розуміти себе.

Віддаємо пріоритет самоспостереженню. Ведучи щоденник емоцій, записуємо наші почуття, думки та реакції на події. Це допомагає глибше зануритися у світ наших емоцій та розуміти їхні джерела.

Ідентифікація емоційних тригерів – наступний крок. Ми визначаємо ситуації або події, які викликають певні емоції. Розуміння цих тригерів допомагає краще підготуватися до них та керувати своїми реакціями.

Далі розвиваємо емпатію, навчаючись сприймати емоції інших людей та розуміти, як вони впливають на їхні дії та поведінку. Це допомагає нам стати більш емоційно чутливими та покращити міжособистісні відносини.

Ми також практикуємо увагу, зосереджуючись на медитації та уважності, щоб бути більш свідомими своїх емоцій та зосередитися на поточному моменті. Також звертаємо увагу на наше тіло, вивчаючи, як воно реагує на різні емоції. Розуміння фізичних симптомів, які виникають у нас під час емоційних реакцій, допомагає нам краще розуміти наші почуття.

Розвиток емоційної свідомості є ключем до кращого розуміння себе та наших емоцій, що в свою чергу сприяє покращенню ментального здоров'я та загального самопочуття.

Отже, ми розглянули важливість керування власними емоціями для підтримки ментального здоров'я. Зрозуміли, що емоції мають значний вплив на різні аспекти нашого життя, включаючи фізичне та психічне здоров'я, міжособистісні відносини та прийняття рішень.

Розглянули різні техніки керування емоціями, такі як дихальні вправи, саморегуляція, позитивне мислення, медитація та розвиток емоційної

свідомості. Ці техніки допомагають нам розуміти, виявляти та керувати нашими емоціями, зменшуючи стрес та покращуючи загальний стан нашого ментального здоров'я.

Важливою частиною розвитку емоційної свідомості є увага до наших емоцій, відчуттів та реакцій у різних ситуаціях, що допомагає нам краще розуміти себе та свої потреби.

Навчання керування власними емоціями є важливим елементом підтримки нашого ментального здоров'я, а використання навичок, отриманих на цій лекції, може допомогти нам покращити якість нашого життя та досягти більшої гармонії з собою та навколишнім середовищем.

ЛЕКЦІЯ «ВАЖЛИВІСТЬ ЯКІСНОГО СНУ ДЛЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРАВИЛЬНОГО РЕЖИМУ СНУ»

*Алла ПОМОРСЬКА,
заступник директора з навчально-методичної роботи
Буцацького ліцею Буцацької міської ради*

Вступ

Сьогодні ми поговоримо про важливість якісного сну для психічного здоров'я та рекомендації для забезпечення правильного режиму сну. Сон є не лише приємним відпочинком в кінці дня, але й критично важливим фактором для нашого загального здоров'я, зокрема, для нашого психічного благополуччя.

Більше ніж будь-коли, коли наш світ швидко рухається та повністю відданий роботі та іншим зобов'язанням, правильний сон стає важливішим, ніж будь-коли раніше. Можливість відновлення, відпочинку та регенерації, яку надає якісний сон, є критичною для нашого ментального та фізичного здоров'я.

Упродовж лекції ми розглянемо важливість сну для нашого психічного здоров'я, вивчимо фізіологію сну та його вплив на наш мозок та емоційний стан. Ми також поділимося рекомендаціями та стратегіями для створення та

підтримки правильного режиму сну, які можуть покращити якість нашого життя та сприяти загальному самопочуттю.

Запрошую вас приєднатися до нас у цьому дослідженні та вивченні важливості якісного сну для психічного благополуччя.

Роль сну у психічному здоров'ї

Дозвольте поділитися з вами думками щодо ролі сну у нашому психічному здоров'ї. Сон, безумовно, відіграє ключову роль у нашому фізіологічному та психологічному функціонуванні, і його вплив на наше емоційне благополуччя та психічне становище надзвичайно важливий.

Відновлення мозкової діяльності. Сон є часом, коли наш мозок може відновлюватися та очищатися від надлишків токсинів, які накопичуються протягом дня. Це необхідно для збереження оптимального рівня функціонування мозку, що в свою чергу впливає на нашу психічну стійкість та нашу здатність адаптуватися до стресових ситуацій.

Регуляція настрою і емоцій. Якщо ми отримуємо достатньо якісного сну, ми краще контролюємо наші емоції та настрій. Недостатній сон може призвести до подразливості, невпевненості та загального погіршення нашого настрою. З іншого боку, якісний сон сприяє покращенню нашого емоційного стану та збільшує нашу стійкість до стресу.

Підтримка когнітивних функцій. Сон є критично важливим для підтримки когнітивних функцій, таких як концентрація, пам'ять, увага та прийняття рішень. Недостатній сон може призвести до порушень у цих областях, тоді як якісний сон підтримує оптимальний рівень когнітивних здібностей.

Стабілізація нашого емоційного стану. Сон впливає на регулювання рівня гормонів, що контролюють наш емоційний стан. Правильний режим сну допомагає зберегти баланс цих гормонів, що в свою чергу сприяє стабільності нашого емоційного стану та психічному здоров'ю в цілому.

Загалом, можна сказати, що сон є невід'ємною частиною нашого психічного здоров'я. Забезпечення якісного та регулярного сну є ключовим

фактором для підтримки емоційного благополуччя та загального психічного стану.

Фізіологія сну.

Сон – це складний фізіологічний процес, який включає різні стадії та фізіологічні зміни в організмі. Розглянемо основні аспекти фізіології сну.

Стадії сну складаються з двох основних типів – швидкого (REM) та повільного (NREM) очейниці. NREM складається з чотирьох стадій (N1, N2, N3, N4), від яких кожна відрізняється глибиною сну та характеристиками мозкової активності. Сон REM характеризується швидкими рухами очей, активністю мозку та сну.

Під час сну відбуваються різноманітні фізіологічні зміни в організмі. Серцевий ритм та дихання стають рівними та повільними, температура тіла знижується, а м'язи стають розслабленими. Крім того відбувається процес відновлення та регенерації тканин, включаючи мозкові клітини.

Сон відіграє важливу роль у функціонуванні мозку, коли людина спить відбуваються процеси консолідації пам'яті, тобто зміцнення та організація інформації, яка була отримана протягом дня. Він важливий для психічного здоров'я, оскільки впливає на емоційний стан та регулює рівень гормонів, пов'язаних зі стресом та настроєм. Сон регулюється внутрішнім годинником організму, відомим як циркадіанний ритм. Цей ритм контролює циклічність сну та бадьорості протягом доби і визначає, коли ми відчуваємо сонливість та коли ми більш бадьорі.

Фактори, що впливають на сон.

На кількість та якість сну можуть впливати різні фактори, такі як стрес, хвороби, фізична активність, харчування та зовнішнє середовище. Розуміння фізіології сну допомагає краще зрозуміти його важливість для здоров'я та психічного благополуччя. Підтримка здорового та регулярного сну є важливим аспектом збереження загального благополуччя.

Рекомендації для забезпечення якісного сну.

Створіть зручну атмосферу для сну. Забезпечте комфортне середовище для сну, затемнюючи приміщення, використовуючи приємну постільну білизну та регулюючи температуру в кімнаті.

Встановіть регулярний режим сну. Лягайте та прокидаєтесь в один і той же час кожного дня, включаючи вихідні. Регулярний режим допомагає підтримувати внутрішній годинник організму.

Уникайте важкої їжі та напоїв перед сном. Заведіть звичку уникати важкої та жирної їжі, а також стимулюючих напоїв, таких як кава та чай, за кілька годин до сну.

Релаксуйте перед сном. Перед сном використовуйте техніки релаксації, такі як медитація, глибоке дихання або тепла ванна, щоб заспокоїти розум і тіло.

Обмежте екранний час: уникайте використання смартфонів, планшетів та комп'ютерів принаймні за годину до сну, оскільки світло екранів може заважати нормальному процесу засинання.

Використовуйте ліжко тільки для сну. Не використовуйте ліжко для роботи або перегляду телевізора, щоб ваш розум асоціював ліжко зі сном.

Займайтесь фізичною активністю. Ведення активного способу життя та заняття спортом допомагають покращити якість сну. Однак, уникайте інтенсивних тренувань прямо перед сном.

Контролюйте світло. Використовуйте жалюзі або штори, щоб забезпечити темне середовище для сну. Якщо необхідно, використовуйте маску для сну.

Виробіть зручний матрац, який підходить за матеріалом та жорсткістю, щоб забезпечити оптимальний комфорт під час сну.

Дотримуючись цих порад і рекомендацій, ви можете покращити якість свого сну та забезпечити собі більш відновлюючий та освіжаючий відпочинок кожної ночі.

Пам'ятайте, що дбайливе ставлення до свого сну – це інвестиція у ваше загальне здоров'я та благополуччя. Регулярний та якісний сон може значно покращити ваше психічне здоров'я та підвищити якість вашого життя в цілому.

ТРЕНІНГ «МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я: ЧОМУ ЦЕ ВАЖЛИВО?»

*Руслана ОЛІЙНИК,
практичний психолог, вчитель основ здоров'я
Буцацького ліцею Буцацької міської ради*

Мета: показати учасникам важливість збереження та зміцнення ментального здоров'я, стимулювати до самоаналізу та усвідомлення необхідності пошуку ресурсного стану, відкрити в собі енергетично сильні сторони особистості, розвивати уміння працювати у тренінговій групі.

Завдання:

- стимулювання до самоаналізу внутрішнього емоційного стану;
- створення умов для розкриття учасниками особистісного ресурсного потенціалу та ресурсних якостей, необхідних для адаптації в соціумі;
- дослідження ресурсних можливостей особистості;
- створення сприятливої та довірливої атмосфери в колективі;
- створення умов для психологічного розвантаження;
- оволодіння техніками самоконтролю та стабілізації психоемоційного стану;
- опанування методами релаксації.

Форма проведення: тренінг

Ресурсне забезпечення: ватмани, аркуші паперу А4, кольоровий папір, олівці, маркери, стікери, ножиці, клей, комп'ютерна техніка, роздруківки-шаблони для вправ, ватмани з надписами «Правила роботи групи», «Наші очікування», малюнки «Валізи» та «Корзини».

Цільова аудиторія: педагоги, батьки, учні 9-11 класів.

Орієнтовна тривалість заняття – 1 година.

1. Вступне слово психолога.

Основна характеристика часу, в якому нам випало жити – це невизначеність, різноманітні виклики та небезпеки. Наше життя поділилося на

«до» та «після». Ми з вами ніби стоїмо на мості, який знаходиться над прірвою. В Україні немає людей, яких би тим чи іншим чином не торкнулася війна. Все це створює серйозні виклики для психічного здоров'я.

Сьогодні запитання «Ти як?» стало кодовим привітанням всіх українців. Це добре, коли поруч є людина, яка може задати нам таке запитання. І дуже часто ми зазвичай відповідаємо: «Все нормально».

А як насправді ми відчуваєте себе в цей момент? Нам добре, чи нам сумно, чи нам тривожно, чи навіть страшно. Бути не завжди ок – це нормально і говорити про це теж.

Сьогодні ми з вами поговоримо про ментальне або психічне здоров'я. Ментальне здоров'я – це коли ми знаємо як впоратися зі своїми емоціями, навіть коли нам дуже погано. Ментальне здоров'я є однією із важливих сфер загального благополуччя людини. Воно має вирішальне значення в сучасному світі, оскільки глибоко впливає на кожен аспект нашого життя: на наші думки, дії та комунікацію. Воно дає нам змогу долати виклики, будувати значущі стосунки та приймати обґрунтовані рішення.

Щорічно, 10 жовтня, у всьому світі відзначається День ментального здоров'я. Це ще один привід нагадати, як важливо чесно відповісти собі на запитання «Ти як?», поставити його друзям, близьким, простягнути руку допомоги.

Уміння справлятися із стресами, розвивати стресостійкість і мислити позитивно може допомогти нам не тільки вижити, а й працювати і мати задоволення від життя. Щоб ми могли піклуватися про себе та допомогти іншим – нам потрібно мати інструменти та знання, які ми будемо здобувати на наших заняттях.

2. Знайомство. Вправа «Моя суперсила»

Мета: знайомство учасників для створення комфортної атмосфери для роботи, розвивати вміння короткої самопрезентації.

Хід вправи

Перед вами – різнобарвні квіти, яких ми вже так зачекались після довгої зими і якими нас обов’язково порадує весна. Учасникам тренінгу пропонується вибрати квітку улюбленого кольору, в середині написати своє ім’я, на пелюстках – позитивні риси характеру, які допомагають їм крокувати по життю, адаптуватися в цьому світі та починаються з першої букви вашого імені.

3. Прийняття правил роботи групи

Мета: обґрунтування необхідності вироблення та дотримання певних правил роботи групи під час занять.

Хід вправи

Психолог пояснює, що для того, щоб було зручно працювати, потрібно дотримуватись певних правил. Учасникам пропонується назвати правила, які на їхню думку необхідні для ефективної роботи на тренінгу. Правила записуються на ватмані, потім обговорюються і група приймає або не приймає їх. Орієнтовними можуть бути такі правила:

1. Бути активним.
2. Спілкуємось за принципом «тут» і «зараз».
3. Слухати та чути.
4. Повага до думки іншого.
5. Бути позитивним.

4. Вправа «Очікування»

Мета: активізувати відчуття учасників, усвідомити ставлення до тренінгу, визначитись з подальшим напрямком роботи, виходячи з очікувань учасників.

Хід вправи

Наш тренінг розрахований на те, щоб ми торкнулись питання збереження ментального здоров’я, яке сьогодні є надзвичайно важливим, ніж коли-небудь раніше.

Психолог роздає учасникам листочки у формі краплинок і просить написати на них те, що вони очікують від тренінгу. Після цього кожен учасник

зачитує свій напис і прикріплює на підготовленій психологом малюнок парасольки.

Висновок. Ми не дарма для очікувань взяли образ парасольки, адже це свого роду захист від стресових ситуацій в сучасному світі. А допоможуть нам в цьому знання, які ми отримаємо на тренінгу.

5. Перегляд відео «Що таке ментальне здоров'я?»

<https://www.youtube.com/watch?v=i8ZSnBcQ6JU> (3 хв).

6. Інформаційне повідомлення «Ментальне здоров'я – невід'ємна частина щасливого життя».

В Україні стартувала Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?», створена за ініціативою Олени Зеленської, що має на меті сприяти формуванню в суспільстві культури піклування про ментальне здоров'я, допомогти українцям знайти джерело сили в собі на рівні усвідомлення та визнання власного психічного стану, показати інструменти, які допоможуть кожній людині, незалежно від віку дбати про свій внутрішній стан. Піклування про ментальне здоров'я має стати звичною відповідальністю кожного.

– Що ж таке ментальне (психічне) здоров'я?

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, ментальне здоров'я – це стан благополуччя, при якому людина може реалізовувати власний потенціал, долати життєві стреси, продуктивно й плідно працювати та робити внесок у життя своєї спільноти. Якщо з ментальним здоров'ям все добре, людина може повноцінно радіти життю, розуміти сенс свого існування, продуктивно виконувати свої професійні завдання, адекватно себе оцінювати, нормально вибудовувати відносини з оточуючими. Інколи нам здається, що якщо в людини є проблеми з ментальним здоров'ям, то в неї проявляються психічні розлади. Проте, це не лише відсутність розладів, а й внутрішні ресурси для того, щоб активно жити, реалізувати свої здібності, працювати, піклуватися про інших, пам'ятаючи й про себе, це невід'ємна частина щасливого життя.

Стан ментального здоров'я залежить від багатьох чинників: соціальних, екологічних та навіть економічних. Сьогодні ми розуміємо, що на стан ментального здоров'я кожного українця впливає війна в нашій країні.

Як зрозуміти та підтримати власне ментальне здоров'я, що необхідно робити для його рівноваги – відповіді на ці та інші питання ми будемо отримувати на наших заняттях.

7. Робота в групах

Мета: розвивати навички внутрішньогрупової взаємодії.

Хід вправи

Учасники діляться на дві групи. Кожна отримує завдання:

1 група – визначити основні ознаки, які свідчать про проблеми з ментальним здоров'ям?

2 група – узагальнити основні риси ментально здорової людини?

Час виконання – 5 хвилин. Після обговорення, кожна група презентує свою роботу.

Орієнтовні відповіді. 1 група: порушення сну та харчування, уникнення спілкування з близькими, відчуття апатії і неважливості всього, прояви агресії у спілкуванні з рідними та друзями, відмова від звичних активностей, відчуття розгубленості, забудькуватості, розлюченості, смутку, занепокоєння чи страху і т.д.

2 група: людина розуміє свої емоційні стани і може керувати ними; позитивно ставиться до себе; вміє пристосовуватись до нових умов життя; спілкується з іншими, вміє долати конфлікти та поточні виклики, отримує задоволення від життя.

8. Вправа на м'язеву релаксацію.

Мета: зниження загального рівня психоемоційного напруження учасників зустрічі.

Хід вправи

Учасникам пропонується зручно сісти та уявити, що в правій долоні тримають лимон. Починайте його повільно стискати до тих пір, поки не

відчуєте, що «вижали» з нього увесь сік. Розслабтесь на декілька секунд. Запам'ятайте свої відчуття. Тепер уявіть, що лимон знаходиться у лівій руці. Повторіть з ним цю саму процедуру. Знову розслабтесь та запам'ятайте свої відчуття. Далі виконайте вправу одночасно двома руками. Розслабтесь та насолодіться відчуттям спокою.

Дана вправа підходить для зняття м'язевого напруження в стресових ситуаціях. Вона не потребує великих часових затрат та додаткових засобів.

Все, що вам буде потрібно – це декілька хвилин часу та ваша уява. При системному виконання цієї вправи ви відчуєте, що вам стає легше відновлюватися та знімати нервові напруження.

9. Вправа «Батарейка»

Мета: розвивати та закріплювати навички самоаналізу.

Хід вправи

Всі ми добре знаємо, що стається з нашим телефоном, якщо в нього сіла батарея. Він просто не буде виконувати функції, які на нього покладені. І для того, щоб він працював, нам потрібно його підзарядити.

Перед вами – стікери двох кольорів. На зелених стікерах пропонується записати, що нас заряджає енергією і додає нам сили. Це можуть бути люди, обставини, речі і т.д. А на червоних – що виснажує і забирає енергію. Учасники пишуть свої думки, потім по бажанню діляться ними.

Підсумок. Ми всі слідкуємо за тим, наскільки заряджені наші телефони, проте дуже важливо тримати під контролем рівень зарядки своїх внутрішніх батарейок, адже чим нижчим є їх заряд, тим довше і важче їх будете заряджати.

10. Вправа «Мої подушки безпеки».

Хід вправи

Інструкція. Візьміть аркуш паперу й намалюйте на ньому ваші «подушки безпеки». Наприклад, у вас є власне помешкання, і це – ваша подушка безпеки. У вас є робота, машина, рахунок, друзі, кохані – малюйте ще подушки. Вони можуть поєднуватися між собою або бути намальованими окремо.

Кожна подушка – це те, що вас підтримує. Їх може бути скільки завгодно – стільки, скільки ви зможете згадати. Але намалювати їх потрібно так, щоби на кожній ви могли уявити зверху себе. Тож розташуйте аркуш максимально комфортно для вас. Кожну подушку треба підписати та за бажанням можна розмалювати в різні кольори.

Запитання для обговорення:

1. Хто бажає продемонструвати свою «подушку безпеки»?
2. Яка кількість ваших подушок?
3. Які ви вибирали кольори при зображенні ваших подушок? Чому?
4. Які думки і почуття викликали у вас під час виконання вправи?

Підсумок. Ці подушки нагадують нам, що, окрім тривожності, у нас є безліч інших моментів, які підтримують нас і дарують позитивні емоції. А за потреби – зможуть допомогти.

11. Підведення підсумків. Притча «Повна банка».

Мета: підвищення здатності щодо позитивного ставлення як до себе, так до свого здоров'я та життя, сприяти розставлянню пріоритетів та відділяти важливе від другорядного.

Професор, стоячи перед своїми студентами, взяв прозору банку і накидав туди камінців, не менше як три сантиметри в діаметрі.

– Чи повна банка? – спитав він наприкінці.

– Так, – відповіли слухачі, повна.

– Тоді він відкрив пачку горошку і висипав усе у велику банку, трохи потрусив. Горошок зайняв вільне місце між камінцями. Ще раз професор спитав:

– Чи повна банка?

– Так, повна.

Далі він узяв коробку з піском і висипав його у банку. Звісно, пісок зайняв усе вільне місце.

– Я хочу, аби ви зрозуміли, що банка – це наше життя. Камінці – найважливіше у ньому (сім'я, здоров'я, друзі, родичі) – усе необхідне, аби

життя було дійсно повним, навіть якщо ви втратите решту. Горошок – це речі, важливі саме для вас (навчання, робота, дім). Пісок – це різні дрібниці. Якщо спершу заповнити банку піском, у ній не лишиться місця для горошку і камінців. І так само у нашому житті: якщо гаяти свій час та енергію на дрібниці, то не лишиться місця для найважливішого. Робіть те, що тішить вас: навчайтесь нового, приділяйте час рідним, батькам, зустрічайтеся з друзями, самовдосконалюйтеся. Завжди лишатиметься час, аби попрацювати. Займайтесь, перш за все, камінцями, тобто найважливішим. Визначте свої пріоритети. Решта – це лише пісок.

12. Рефлексія «Збираємо валізу» .

Мета: з'ясувати, наскільки справдилися очікування учасників, і з яким настроєм вони завершують тренінг.

Хід вправи

– Чи справдилися ваші очікування?

– Подумайте, що б ви взяли із собою з нашого заняття, які знання вам стануть у нагоді. Якщо учасник отримав нові знання, які будуть корисні йому в житті – свій стікер відправляє у Валізу. Якщо не отримали ніякої цінної для себе інформації – стікер відправляє в Корзину.

Висновок. Ментальне здоров'я – це непомітний, але водночас головний двигун людини, що дозволяє не лише повноцінно жити, а й ефективно функціонувати у суспільстві. Регулярне піклування про власний стан може наштовхнути на відкриття внутрішнього джерела сили, що допоможе пройти крізь складні часи. Тому дбати про своє ментальне здоров'я – така ж базова необхідність кожної людини, як і дбати про здоров'я фізичне, адже ментальне та фізичне здоров'я – нерозривне ціле.

ТРЕНІНГ «ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ВМІННЯ ПРОТИСТОЯТИ СТРЕСУ»

Руслана ОЛІЙНИК,
*практичний психолог, вчитель основ здоров'я
Буцацького ліцею Буцацької міської ради*

Мета: активізувати знання учасників про стрес, з'ясувати вплив стресових ситуацій на організм і психіку людини, допомогти виробити вміння протистояння, послаблення стресових переживань, розвивати навички стресостійкості, формувати особисту відповідальність за власне життя, оволодіти елементарними прийомами релаксації.

Завдання:

- стимулювання до самоаналізу внутрішнього емоційного стану;
- створення умов для розкриття учасниками особистісного ресурсного потенціалу та ресурсних якостей, необхідних для адаптації в соціумі;
- дослідження ресурсних можливостей особистості;
- створення сприятливої та довірливої атмосфери в колективі;
- створення умов для психологічного розвантаження;
- оволодіння техніками самоконтролю та стабілізації психоемоційного стану;
- опанування методами релаксації.

Форма проведення: тренінг

Ресурсне забезпечення: ватмани, аркуші паперу А4, кольоровий папір, олівці, маркери, стікери, ножиці, клей, комп'ютерна техніка, роздруківки-шаблони для вправ, ватмани з надписами «Правила роботи групи», «Наші очікування», малюнки «Валізи» та «Корзини».

Цільова аудиторія: педагоги, батьки, учні 9-11 класів.

Орієнтовна тривалість заняття – 1 година.

*Якщо ми не знаходимо спокою у собі,
безнадійно його шукати будь-де.*

Франсуа де Ларошфуко

1. Вступне слово.

Невіддільною частиною нашого життя є стреси, яким несуть значний вплив на наше ментальне здоров'я. І в більшості випадків говорять про його негативний вплив, адже він – загострює різні хвороби: від застуди до серцево-судинних, а ще прискорює процеси старіння й спричиняє різні соматичні розлади. Ми ж пам'ятаємо відому фразу: «Усі хвороби – через нерви». То чи можна взагалі жити без стресу? Думаю, що ні, бо всі серйозні події нашого життя викликають стрес. Саме народження людини вчені вважають найбільшим стресом. Викликати стрес може все, що нас оточує. Це проблеми із здоров'ям, проблеми на роботі чи вдома, політичні зміни, проблеми виховання дітей, поїздки, ревності, поганий сон, безгрошів'я, війна, конфлікти і т.д.

Отже, стрес присутній у житті кожної людини. Викорінити чи боротися з стресом безглуздо. Але в наших силах вчитися адаптуватися до нього та впливати на свій психічний стан, щоб навчитися елементарно відрізняти невдачу від катастрофи. А найголовніше завдання кожного – перетворити стрес на ресурс для самовдосконалення.

2. Вправа «Мій настрій у русі».

Мета: налаштування учасників на взаємодію методом саморефлексії свого емоційного стану.

Хід вправи

Для того щоб наша з вами взаємодія була плідною, пропоную зараз трішки зануритися в свій внутрішній стан та відчувати його. Спробуйте проасоціювати його з певним рухом, виразіть свій настрій чи стан дією. Це можуть бути і жест і комплекс рухів, вони можуть бути схожі на дії тварин або рух будь-яких механізмів. За бажанням дію можна продемонструвати, якщо ж такого бажання немає – просто опишіть. Наприклад: «мій настрій схожий на те, як рухається черепаха, адже сьогодні я почуваюся малоефективною, повільною, навіть в'ялою...»

Рефлексія:

➤ Чи легко було вам ідентифікувати рух, що відповідає вашому стану тут і зараз?

➤ Чи легко було вам відтворити свій настрій, стан за допомогою рухів?

➤ Які емоції ви відчували коли презентували себе інші учасники?

3. Прийняття правил.

Мета: показати необхідність дотримання певних правил для продуктивної роботи групи.

Хід вправи

Учасники пригадують прийняті на попередньому занятті правила, обговорюють та доповнюють за бажанням.

4. Вправа «Очікування»

Мета: активізувати учасників, визначити їхні очікування від заняття.

Хід вправи

Психолог роздає учасникам листочки у формі краплинок і просить написати на них те, що саме вони очікують від тренінгу. Після цього кожен учасник зачитує свій напис та прикріплює на підготовленій психологом парасольці.

5. Історія для натхнення. Притча про піраній.

Продавці риби в Америці зіткнулися з проблемою, коли перевозили живу рибу. Кожен раз із 4000 вугрів до місця призначення доїжджали лише 1000 рибин. Інша частина – гинула. Яких методів лише не застосовували, щоб змінити ситуацію: змінювали воду, підгодовували, робили зупинки. Так тривало доти, поки в цистерну не вкинули кілька піраній – хижаків. Яке було здивування продавців риби, коли до зупинки доїхали всі вугрі, за винятком кількох десятків, яких з'їли піранії. Весь шлях вугрі перебували в небезпеці, змушені рятуватися, тому і вижили.

Висновок: можна ствердно сказати, що стрес підвищує життєдіяльність, працездатність, мобілізує сили. Чарльз Лінколь говорив: «Якщо у вашому житті немає стресів, перевірте, чи є у вас пульс». А засновник теорії стресу

Ганс Сельє стверджував: «Керований стрес додає смак життю. Насолодитися ним можна, якщо виробити механізм дії».

6. Інформаційне повідомлення «Життя у стресі чи стреси в нашому житті»

Мета: активізувати знання учасників з даної теми.

Хід вправи

Стрес (англ. мовою «напруження») є загальним адаптаційним синдромом і переживається як емоційний стан, що виникає в умовах ризику, необхідності швидко і самостійно приймати рішення, умить реагувати на загрози і сюрпризи.

Він є складовою частиною життя, у помірних дозах він надає життю смак і аромат, як зазначав першовідкривач цього явища – Г. Сельє.

Стрес є природнім побічним продуктом будь-якої діяльності. Умовно можна визначити стрес корисний і шкідливий. Корисний стрес називають **евстресом**. Він супроводжується позитивними емоційними переживаннями, пов'язаними з несподіваними приємними звістками, закоханістю, нагородами, перемогами. Будь-яка людина відчуває такий «хороший стрес» по декілька разів на день. І це добре, адже під час евстресу:

- Активізується імунітет (науково доведено, що збільшується кількість клітин захисту, які готові кинутись в бій);
- Підвищується сексуальна активність;
- Активізується робота мозку;
- Також доведено, що викид адреналіну – гормон стресу – має сильну обезболюючу дію. Якщо у вас болить голова чи зуб, у стресовій ситуації біль проходить: організм просто переключається на вирішення більш гострого питання;
- Може витягнути людину з депресії.

У вас, напевне, виникне питання, чому ж все таки буває так, що стреси вибивають нас із колії і заставляють хворіти. Справа в тому, що після того, як пройшла перша реакція на стрес в організмі починаються інші процеси. В залежності від типу особистості виділяють два типи вторинних реакцій.

1 реакція – людина не може довго розслабитися. Умовно кажучи, продовжує махати кулаками після бою. До неї більш схильні холерики і сангвініки. Внаслідок цього захворювання серця, гіпертонія, виразки.

2 реакція – виглядає як «тимчасове відмирання»: людина відчуває втоми, нудьгу, небажання діяти. До неї особливі схильні меланхоліки і флегматики. Наслідком можуть бути астматичні стани і психічні розлади.

Шкідливий стрес має назву **дистресу** і супроводжується негативними емоційними станами. Він знижує стійкість людини до несприятливих чинників, виснажує імунну систему і є підґрунтям захворювання. Його ознаками є відчуття моральної втоми від життя, безпричинні страхи, тривога, порушення сну, проблеми з апетитом.

У ході розвитку стресу спостерігають три стадії:

1. Стадія тривоги. Це перша стадія, що виникає з появою подразника, що викликає стрес. Наявність такого подразника викликає ряд фізіологічних змін: у людини змінюється подих, трохи піднімається тиск, підвищується пульс. Змінюються і психічні функції: підвищується рівень тривожності, вся увага концентрується на подразнику, виявляється підвищений особистісний контроль ситуації.

2. Стадія опору. Настає у випадку, якщо стресовий фактор, що викликав ситуацію, продовжує діяти. Тоді організм захищається від стресу, витрачаючи «резервний» запас сил з максимальним навантаженням на всі системи організму.

3. Стадія виснаження. Якщо подразник продовжує діяти, то відбувається зменшення можливостей протистояння стресові, тому що виснажуються резерви людини. Знижується загальна опірність організму

Проте, стресам можна протидіяти. Його можна послабити або взагалі усунути з нашого життя за допомогою зміни свого ставлення до реальності, управляючи своїми думками. Наш розум має надзвичайну силу, яку потрібно направити на послаблення стресу, а не на його посилення. Ви відчуваєте стрес у тому випадку, коли переконали себе у цьому. Ви безпорадні тільки тоді, коли

відчуваєте себе безпорадними. Ви потрапляєте в ситуацію, з якої немає виходу, коли ви вирішили, що виходу немає. Змінюючи думки, сподівання ви вчитеся жити без стресу. Змінюючи себе ви обов'язково відчуєте, що змінилися люди і події, які раніше викликали у вас стрес.

Пам'ятай: якщо не можеш змінити ситуацію, зміни своє ставлення до неї.

Можливо саме цей вислів є рецептом психологічного благополуччя кожної людини. Адже і в особистому, і в професійному житті бувають ситуації, які не можна виправити. Їх потрібно пережити, щоб жити.

7. Вправа «Стаканчик»

Мета: вироблення психотехнік, послаблення стресових переживань.

Хід вправи

Психолог кладе на долоню м'який стаканчик і говорить учасникам: «Уявіть, що цей стаканчик – для ваших найпотаємніших почуттів, бажань і думок. У нього ви можете покласти те, що для вас важливе і цінне, це є те, що ви любите».

Протягом кількох хвилин у кімнаті тиша і в несподіваний момент психолог мгне цей стаканчик. Потім ведеться робота з емоційними реакціями, які виникли в учасників групи. Важливо обговорити, що відчули учасники, що їм захотілось зробити.

- Коли виникають такі самі почуття?
- Хто ними керує?
- Куди вони зникають потім?
- Коли ви обговорили свої емоції, вам стало легше?

Висновок. Те, що зараз пережили – це реальний стрес, це реальне напруження, і те, як ви це пережили, і є ваша справжня реакція на стрес, реакція на проблеми, які виникають у вас у спілкуванні з іншими людьми.

8. Вправа «Чарівна губка» (5 хв)

Мета: зниження уваги на стресогенному чиннику

Хід вправи

Розслабтесь, прийміть зручне положення. Уявіть, що перед вами лежить білий аркуш паперу, різнокольорові олівці та гумка. Подумки намалюйте неприємну стресову ситуацію, яка з вами сталася і яку б ви хотіли забути. Це може бути реальна картина чи видуманий образ. Подумки візьміть гумку та послідовно ретельно «втирайте» з аркуша неприємну ситуацію, поки не зникне вся картина. Знову заплющте очі і уявіть собі той самий аркуш паперу. Якщо картинка не зникла, знову беріть гумку і «втирайте» її до повного зникнення.

Обговорення: Чи вдалося позбутися неприємної ситуації? Що ви відчували?

9. Вправа «Продихай стрес»

Мета: навчитися управляти своїми емоціями, відновлювати свій емоційний стан через вміння керувати своїм диханням.

Хід вправи

Коли ми переживаємо стрес, то це відображається і на нашому диханні (воно стає частішим і нестабільним), і на серцебитті (яке частішає), на загальних відчуттях в тілі і, звісно, на вмінні орієнтуватись в просторі та часі та приймати виважені рішення. Саме тому робота з формування стресостійкості ґрунтується на відпрацюванні технік стабілізації всього вищеперерахованого.

Зараз ми поспробуємо відпрацювати таку техніку як дихання.

Сядьте зручно. На рахунок 1-2-3-4 зробіть повільний вдих, відчуваючи як упевненість розходить по вашому тілу. На рахунок 5-6-7-8 зробіть повільний видих, уявляючи як тривога покидає ваше тіло. Повторіть цю вправу 7-8 разів.

10. Арт-терапевтична вправа «Дерево мого життя»

Мета: ефективного наповнення життєвою енергією, формування внутрішнього стержня, проектування програми особистісного росту.

Хід вправи

Сядьте зручно, закрийте очі та уявіть себе деревом. Подумайте яке коріння має ваше дерево, який у нього стовбур, гілки, крона. Якої форми та якого кольору листя? Чи є на ньому плоди? В якому місці росте ваше дерево?

Побудьте в цьому стані деякий час.

А зараз я попрошу вас відкрити очі та перенести образ свого дерева на папір за допомогою олівців. Починайте малювати з коріння. Коріння – це ваша опора, основа життя, саме через нього дерево живиться. Що вас тримає? Це можуть бути люди, місця, традиції.

Тепер намалюємо стовбур вашого дерева. Стовбур уособлює ваші життєві цінності, все те, що для нас важливе та цінне. Це наш внутрішній стержень, на якому все тримається. Це ваше життєве кредо. Наші досвід, традиції, характер... Малюємо гілки вашого дерева – це наші мрії, плани, надії, орієнтири, ріст. Плоди – ваші досягнення в житті, якими ви пишаєтеся.

Після завершення роботи кожен учасник презентує своє дерево.

11. Історія для натхнення. Притча про каву.

Приходить до батька донька й каже:

– Батьку, я втомилася, у мене таке важке життя, такі труднощі і проблеми, я весь час пливу проти течії, у мене немає більше сил... Що мені робити?

Проте, замість відповіді, батько поставив на вогонь три однакових каструлі з водою. В одну кинув моркву, в іншу поклав яйце, а в третю насипав зерна кави. Через деякий час він вийняв з води моркву, яйце і налив у чашку каву.

– Що змінилося? – запитав він свою доньку.

– Яйце і морква зварилися, а зерна кави розчинилися у воді, – відповіла вона.

– Ні, доню моя, це лише на перший погляд так... Подивися – тверда морква, побувавши в кип'ятку, стала м'якою і вразливою. Рідке яйце стало твердим. Зовні вони не змінилися, вони лише змінили свою структуру під впливом однакових несприятливих умов – окропу. Так і люди – сильні зовні, можуть розклеїтися і стати слабкими там, де крихкі і ніжні лише тверднуть і міцніють.

– А кава?

– Це найцікавіше. Зерна кави розчинилися у новому ворожому оточенні і змінили його – перетворили окріп у чудовий ароматний напій. Є особливі люди, які в силу складних обставин не лише виявляють свої найліпші якості, а й змінюють на краще навколишній світ, перетворюючи його на щось нове і прекрасне, отримуючи користь і знання в цій ситуації. Якщо так дивитися на життєві ситуації, вони перестануть сприйматися як проблеми, а життя буде, як школа, де події і ситуації складаються так, щоб ми могли винести з них певні уроки.

Пам'ятайте: чим ми цей світ наповнюємо через думки, емоції, вчинки, те до нас і повертається.

12. Рефлексія «Збираємо валізу» (5 – 7 хв.)

Мета: з'ясувати, наскільки справдилися очікування учасників, і з яким настроєм вони завершують тренінг.

Хід вправи

– Чи справдилися ваші очікування?

– Подумайте, що б ви взяли із собою з нашого заняття, які знання вам стануть у нагоді. Якщо учасник отримав нові знання, які будуть корисні йому в житті – свій стікер відправляє у Валізу. Якщо не отримали ніякої цінної для себе інформації – стікер відправляє в Корзину.

Підсумок заняття. *Життєстійкість – це вміння протистояти стресу, відновлювати себе, свій психічний, фізичний та емоційний стан після травмуючих подій. Вона допомагає гідно проходити будь-які випробування, не лише пережити важкі часи, а навіть зміцнити себе чи здобути нові вміння і звички.*

Хочеться побажати вам стати особливими людьми, щоб ви мали силу в нових для себе обставинах змінювати їх на свою користь, щоб стрес ставав ресурсом для руху вперед.

ТРЕНІНГ «РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ: ЯК ВІДНАЙТИ ТА ЯК РОЗВИВАТИ»

*Руслана ОЛІЙНИК,
практичний психолог, вчитель основ здоров'я
Бучацького ліцею Бучацької міської ради*

Мета: актуалізація внутрішніх та зовнішніх ресурсів особистості, оволодіння практичними техніками стабілізації психоемоційного стану.

Завдання:

- стимулювання до самоаналізу внутрішнього емоційного стану;
- створення умов для розкриття учасниками особистісного ресурсного потенціалу та ресурсних якостей, необхідних для адаптації в соціумі;
- дослідження ресурсних можливостей особистості;
- створення сприятливої та довірливої атмосфери в колективі;
- створення умов для психологічного розвантаження;
- оволодіння техніками самоконтролю та стабілізації психоемоційного стану;
- опанування методами релаксації.

Форма проведення: тренінг

Ресурсне забезпечення: ватмани, аркуші паперу А4, кольоровий папір, олівці, маркери, стікери, ножиці, клей, комп'ютерна техніка, роздруківки-шаблони для вправ, ватмани з надписами «Правила роботи групи», «Наші очікування», малюнки «Валізи» та «Корзини».

Цільова аудиторія: педагоги, батьки, учні 9-11 класів.

Орієнтовна тривалість заняття – 1 година.

1. Вступне слово

Рада вітати всіх на нашому занятті. Сьогодні ми з вами будемо говорити про те, де в умовах сьогодення знаходити ресурс, життєву енергію, як піклуватися про своє ментальне здоров'я, де брати сили на підтримку своїх

близьких. Будемо знайомитися з різними техніками, які допоможуть підвищити наш ресурс та стабілізувати наш емоційний стан. Отже, тема нашої зустрічі сьогодні «Ресурси особистості: як віднайти та як розвивати».

2. Знайомство. Вправа «Я повинен чи мені пощастило?»

Мета: налаштуватись на роботу та емоційна підтримка.

Психолог просить учасників розказати щось про себе, переробивши фразу «Я повинен ...» на фразу «Мені пощастило...». Для прикладу: «Сьогодні я повинна брати участь в тренінгу» перефразовуємо на «Мені пощастило брати участь в тренінгу».

Підсумок. Все, що ми робимо в цьому житті – це нам пощастило це робити. Маємо бути вдячні за таку можливість. Вдячність – величезний ресурс для нашої свідомості. Треба бути вдячними за все, що нам дає життя.

Бажаю всім сьогодні плідної праці та емоційного балансу у всіх сферах життя.

3. Прийняття правил.

Мета: показати необхідність дотримання певних правил для продуктивної роботи групи.

Хід вправи

Учасники пригадують прийняті на попередньому занятті правила, обговорюють та доповнюють за бажанням.

4. Вправа «Очікування»

Мета: активізувати учасників, визначити їхні очікування від заняття.

Хід вправи

Психолог роздає учасникам листочки у формі краплинок і просить написати на них те, що саме вони очікують від тренінгу. Після цього кожен учасник зачитує свій напис та прикріплює на підготовленій психологом парасольці.

5. Мозковий штурм. «Що таке ресурси?»

Мета: розширити поняття «ресурси», активізувати учасників для роздумів.

Хід вправи

Психолог пропонує учасникам назвати те, що спадає їм на думку, коли вони чують слово ресурс, з чим у них асоціюється це слово.

Орієнтовні відповіді:

- ресурси – це те, що допомагає людині в складних ситуаціях;
- ресурси – це наша психологічна опора, наші можливості, засоби, які допомагають нам досягнути своїх цілей;
- це наша підтримка, це те, що дає нам силу жити, працювати, досягати та надихати інших;
- це засіб, який сприяє успішному вирішенню проблем;
- це опори для життестійкості особистості.
- Як ви думаєте для чого людині потрібні ресурси?

(Для того, щоб долати стреси, для саморозвитку, збереження психічного здоров'я, для здорових, позитивних, конструктивних взаємин, щоб попереджувати конфлікти та відстоювати свої інтереси).

Таким чином, ми бачимо, що ресурси – це те що надає нам сили та енергії в складних, емоційних, важливих для нас життєвих ситуаціях.

6. Робота в групах. Вправа «Внутрішні і зовнішні ресурси».

Мета: розширити знання учасників про зовнішні і внутрішні ресурси, про їх складові.

Хід вправи

Зазвичай ресурси можна розділити на дві групи: внутрішні та зовнішні. Внутрішні ресурси – це здібності людини, а зовнішні – це можливості, які ми можемо черпати від інших людей, обставин.

Учасники об'єднуються у 2 групи «День» та «Ніч».

Завдання для 1 групи: обговорити та скласти список «Внутрішні ресурси людини». Завдання для 2 групи: обговорити та скласти список «Зовнішні ресурси людини». Після завершення обговорення групи презентують свою роботу.

Висновок. Отже, ресурси – це внутрішні і зовнішні опори для життєстійкості особистості. Але вони здатні вичерпуватися, особливо у важкі періоди життя, тому їх треба постійно поновлювати. А джерело знаходиться в нас самих.

7. Руханка «Черепашка»

Мета: психологічне розвантаження учасників тренінгу.

Хід вправи

Уявіть собі, що ви черепашка, яка повільно і спокійно гуляє. (Всі рухаються по кімнаті).

– О ні! Починається дощ! Що робити черепашці?

Міцно скрутиться і сховається під панциром на 10с.

– Тепер знову визирнуло сонце, тож можна вилазити зі свого панцира і продовжувати прогулянку.

8. Вправа на заземлення. Техніка «5 чуттів»

Мета: стабілізація емоційного стану

Хід вправи

Якщо охоплює сильна тривога, ми можемо призупинити хвилю бурхливих емоцій, повернутися в своє тіло та взяти під контроль свої думки. Практики заземлення допомагають нам переключитися на те, що відбувається навколо нас. Таким чином, ми відволікаємось від поганих тривожних думок та заспокоюємося.

Основний механізм при виконання цієї техніки – це опора на наші органи чуття. Тому, коли ви відчуваєте, що вас охоплює сильна тривога, зверніться до своїх органів чуття, а саме, назвіть:

- 5 предметів різного кольору, які ви бачити навколо себе;
- 4 речі, до яких можна торкнутися або відчутти на дотик;
- 3 звуки, які можна почути;
- 2 запахи, які можна відчутти;
- 1 смакове відчуття.

Учасники по черзі програвать цю вправу.

9. Вправа на м'язеву релаксацію «Мандруємо нашим тілом»

Мета: емоційне розвантаження, зняття напруги.

Хід вправи

Психолог повільно говорить фрази, а учасники повторюють дії.

Сядьте зручно, ногами впріться в підлогу. Поставте руки так, як вам їх хочеться поставити. Вдихаємо через ніс, видихаємо ротом.

Мандруємо нашим тілом. Сильно натиснути пальцями стоп на підлогу, а тепер сильно натисніть п'ятами, потім – зовнішньою стороною стопи, після цього – внутрішньою. Тепер розслабте свої стопи, випряміть їх. Подумки подякуйте їм, що вони в нас є і ми їх відчуваємо. А тепер, помасажуйте долонями коліна, помніть їх (пауза). Тепер руки покладіть під коліна, зосередьтесь на своїх почуттях. Руки на стегна, побарабаньте, ніби пішов дощ, такий барабанний дріб. Руки на попереk, трішки постукайте. Схрестіть руки на плечах, погладьте себе, ніби метелик. Робите вдих, а на видих просто скидаєте руки. Одну руку на шию – відчуйте її, помасажуйте. Поставте руки ззаду на голову, впріться головою в долоні.

10. Вправа «Час для себе»

Мета: самоаналіз і усвідомлення необхідності турботи про себе.

Хід вправи

В умовах сьогодення час виступає важливим ресурсом, який допомагає зберегти продуктивність під час війни. Це цінний ресурс, який не повертається. Психологи стверджують, що кожного дня потрібно виділяти хоча б 15 хвилин для себе. Турбота про себе – головний принцип допомоги іншим.

Завдання: скласти дієвий план на тиждень для себе. Обговорення.

Висновок: дрібнички роблять нас щасливими. Потрібно подумати про себе, щоб бути в ресурсі.

11. Вправа «Аптечка моїх ресурсів»

Мета: узагальнити свої знання про точки опори в кризових ситуаціях..

Хід вправи

Учасники діляться своїми ресурсами, які вони використовують в складних ситуаціях і складають загальну аптечку самодопомоги.

Висновок. У кожного з нас є свої секрети для стабілізації емоційного стану та відновлення власної продуктивності. Діліться ними зі своїми близькими, друзями, дітьми. Ми маємо бути сильними як ніколи. Кожен на своєму місці маємо наближати Україну до перемоги.

12. Рефлексія «Збираємо валізу»

Мета: з'ясувати, наскільки справдилися очікування учасників, і з яким настроєм вони завершують тренінг.

Хід вправи

– Чи справдилися ваші очікування?

– Подумайте, що б ви взяли із собою з нашого заняття, які знання вам стануть у нагоді. Якщо учасник отримав нові знання, які будуть корисні йому в житті – свій стікер відправляє у Валізу. Якщо не отримали ніякої цінної для себе інформації – стікер відправляє в Корзину.

Підсумок заняття. І як говорила відома поетеса Ліна Костенко: «І треба жити, просто треба жити. І кожен фініш – це по суті старт».

Ми не знаємо як довго триватиме війна, коли ми повернемося до звичного життя, що нас чекає після війни. Але не забувайте про ще один потужний та безкоштовний ресурс – це мрії. Щодня давайте собі відповідь на запитання – «Що я зроблю після перемоги?». Це допоможе нашому мозку працювати ресурсно та допоможе вистояти.

Щиро дякую кожному за активну участь. Прислухаймось до себе, довіряймо собі та бережімо себе!

ЗАНЯТТЯ З АРТ ТЕРАПІЇ НА ТЕМУ «ЕМОЦІЙНИЙ МАЛЮНОК: ВИРАЗНІСТЬ ЧЕРЕЗ ОБРАЗ»

*Алла ПОМОРСЬКА,
заступник директора з навчально-методичної роботи
Буцацького ліцею Буцацької міської ради*

Мета:

створити атмосферу для вираження внутрішніх емоцій та переживань через малюнок;

допомогти учасникам розкрити свої внутрішні стани та зрозуміти їх краще під час обговорення своїх творінь;

стимулювати спілкування та емоційну підтримку між учасниками;

використати цінності Української хартії вільної людини для підтримки процесу самовираження та розвитку особистості: бути вільною людиною, мислити, любити.

Обладнання: папір для малювання, фарби, олівці, маркери, кольорові олівці, шпалери, пензлі.

Хід заняття

Вступ (7-10 хвилин)

- Почати з короткого огляду теми та пояснення мети заняття.
- Провести медитаційну вправу для зосередження та розслаблення.

Вправа 1.

Мета: забезпечити учасникам можливість зосередитися, розслабитися та знайти внутрішній спокій.

Етапи виконання:

Прошу знайти зручне сидяче положення на стільцях. Закрийте очі або залиште їх напіввідкритими, як вам зручно.

1. Почніть спокійно дихати через ніс, помічаючи, як повітря входить у ваші легені та виходить з них. Спробуйте рівномірно вдихати та видихати, стараючись зосередити увагу на процесі дихання.

2. Уявіть себе на місці, де ви відчуваєтеся найбільш спокійними та безпечними. Це може бути місце з дитинства, природне середовище або будь-яке місце, де вони відчувають себе комфортно.

3. Направляючи увагу на різні частини тіла, почніть по черзі розслабляти м'язи. Почніть з м'язів обличчя, шиї та плечей, а потім перейдіть до рук, торсу, ніг та стоп. Зосереджуйтеся на відчуттях розслаблення та важкості в кожній частині тіла.

4. Усі розслабились, а тепер спробуйте зосередитись на диханні. Уявіть, що ви вдихаєте світло та позитивну енергію, а видихаєте темність та важкість з кожним видихом.

5. Повільно повертаємось, відкриваємо очі, зберігаючи почуття спокою та розслаблення.

Основна частина (35 хвилин)

Вправа 2.

Мета: вільно виражати свої емоції та переживання через мистецтво, підтримати свій саморозвиток використовуючи цінності Української хартії вільної людини.

Етапи виконання:

Прочу сісти в зручному положенні, закрити очі або залишити їх напіввідкритими, зосередитися на своїх внутрішніх почуттях.

1. Націльте учасників на те, щоб вони пригадали ситуацію або уявили образ, який викликає у них сильні емоції. Це може бути щось із минулого або подія, яка відбулась нещодавно (спогади можуть бути позитивні та негативні).

2. Запропонуйте учасникам створити малюнки, які відображають відчуті емоції та переживання (дозвольте емоціям виразитися через мистецтво без обмежень чи суджень).

3. Підкресліть учасникам, що важливо не обмежувати себе жодними правилами або очікуваннями. Нехай їхні малюнки будуть виразом їхніх унікальних емоцій та переживань.

4. По закінченню малювання запропонуйте присутнім поділитися своїми творіннями з групою. Підкажіть, що слід відкрито говорити про те, що намальовано та які емоції вони відчують. Заохочуйте використовувати цей час для розкриття своїх внутрішніх станів.

5. Проаналізуйте їх малюнки пригадуючи учасникам цінності Української хартії вільної людини, зокремаб бути вільною людиною, мислити, бути лідером, українцем, активним громадянином. Заохочуйте їх використовувати ці цінності як джерело натхнення.

Підсумок (2-3 хвилини).

Мистецтво – це спосіб виразити те, що неможливо сказати словами, а емоційний малюнок дозволяє внутрішнім почуттям знайти вихід на поверхню через кольори, форми та образи.

Очікування від заняття: розвиток емоційного інтелекту, самовираженню та глибшому розумінню себе як особистості, а також підкреслить важливість цінностей хартії.

ЗАНЯТТЯ З АРТ ТЕРАПІЇ НА ТЕМУ «КОЛАЖ – ЯК ЗАСІБ САМОВИРАЖЕННЯ»

*Алла ПОМОРСЬКА,
заступник директора з навчально-методичної роботи
Буцацького ліцею Буцацької міської ради*

Мета:

створити атмосферу для вираження внутрішніх емоцій та переживань через колаж;

допомогти учасникам розкрити свої внутрішні стани та зрозуміти їх краще під час обговорення своїх творінь;

стимулювати спілкування та емоційну підтримку між учасниками;

використати цінності Української хартії вільної людини для підтримки процесу самовираження та розвитку особистості: бути активним громадянином, лідером, мислити, любити.

Обладнання та матеріали: журнали, газети, книги з яскравими та цікавими зображеннями, фотографії чи репродукції картин, кольоровий папір та картон, тканини, шнури, нитки, олівці, фломастери, ножиці, клей або пластилін для склеювання матеріалів.

Хід заняття

Вступ (7-10 хвилин)

- Почати з короткого огляду теми та пояснення мети заняття.
- Провести медитаційну вправу для зосередження та розслаблення.

Вправа 1.

Мета: забезпечити учасникам можливість зосередитися, розслабитися та знайти внутрішній спокій.

Етапи виконання:

Проху знайти зручне сидяче положення на стільцях. Закрийте очі або залиште їх напіввідкритими, як вам зручно.

1. Почніть спокійно дихати через ніс, уявляючи, як повітря входить у ваші легені та виходить з них. Практикуйте рівномірне дихання, спрямовуючи увагу на процес дихання.

2. Уявіть собі, що ви плаваєте у лагуні, оточеному теплою водою та обрамленому пальмами. Відчуйте легкість та спокій, що огортають вас.

3. Поступово сконцентруйте увагу на вашому тілі. Почніть розслабляти м'язи, спочатку від обличчя та шиї, а потім по черзі переходьте до рук, корпусу та ніг. Почуття розслаблення та важкості проникають кожен вашу частину тіла.

4. Ви усе ще плаваєте у лагуні. Зверніть увагу на ваше дихання. Уявіть, що ви вдихаєте світло та енергію, що робить вас світлішими та повними життя, а видихаєте темність та будь-які негативні емоції, що виливаються з вас кожним видихом.

5. Зберігаючи це почуття спокою та розслаблення, повільно відкрийте очі та поверніться до звичайних справ, зберігаючи в собі цю ауру спокою та зосередженості.

Основна частина (35 хвилин)

Вправа 2.

Мета: вираження власних почуттів, уявлень та ідей, саморефлексія та розвиток креативних здібностей.

Колажі – це творчий метод, що дозволяє об'єднати різні матеріали, такі як фотографії, вирізки з газет чи журналів, кольоровий папір, тканини для створення візуальних композицій.

Етапи виконання:

1. Створіть комфортне місце для проведення вправи та забезпечте учасників необхідними матеріалами.

2. Попросіть учасників зосередитися, закрити очі або приєднатися до короткого вправи з розслаблення, щоб підготувати їх до творчого процесу.

3. Поясніть учасникам завдання, вказавши, що вони будуть створювати колажі, які відображатимуть їхні емоції, переживання або будь-які інші аспекти їхнього внутрішнього світу. Заохочуйте їх не обмежувати себе жодними правилами чи очікуваннями.

4. Надайте учасникам час і простір для творчості. Дозвольте їм вибирати матеріали, які найбільше відповідають їхнім почуттям та виразити їх через колаж.

5. Після завершення створення колажів, запросіть учасників поділитися своїми творіннями з групою. Попросіть їх пояснити, що відображено на їх колажі, які емоції вони намагалися виразити та як це відображає їх внутрішній стан.

6. Проаналізуйте їх колажі пригадуючи учасникам цінності Української Хартії вільної людини, зокрема: бути вільною людиною, мислити,

бути лідером, українцем, активним громадянином. Заохочуйте їх використовувати ці цінності як джерело натхнення.

Дана вправа дозволить учасникам вільно виражати свої емоції та переживання через мистецтво, а також підтримає їх у саморозвитку, використовуючи цінності Української хартії вільної людини.

Підсумок (2-3 хвилини).

Отже, колаж – це не лише збірка образів, але й мистецтво виразити свої почуття та ідеї через різні форми та текстури, а також це мова мистецтва, яка дозволяє вільно виразити свої думки, емоції та уявлення, навіть якщо слів не вистачає.

Очікування від заняття: розвиток емоційного інтелекту, самовираженню та глибшому розумінню себе як особистості.

ЗАНЯТТЯ З АРТ ТЕРАПІЇ НА ТЕМУ

«МЕЛОДІЯ ДУШІ»

*Алла ПОМОРСЬКА,
заступник директора з навчально-методичної роботи
Буцацького ліцею Буцацької міської ради*

Мета:

створити атмосферу для вираження внутрішніх емоцій та переживань через музику;

допомогти учасникам розкрити свої внутрішні стани та зрозуміти їх краще під час обговорення;

стимулювати спілкування та емоційну підтримку між учасниками;

використати цінності Української хартії вільної людини для підтримки процесу самовираження та розвитку особистості: бути українцем, бути відкритим суспільством, мислити, любити.

Обладнання та матеріали: смартфони, навушники, мультимедійний проектор, ноутбук.

Хід заняття

Вступ (7-10 хвилин)

- Почати з короткого огляду теми та пояснення мети заняття.
- Провести медитаційну вправу для зосередження та розслаблення.

Вправа 1.

Мета: дозволити відчути себе більш розслабленим та зосередженим, використовуючи мелодії та слова пісень як засіб самовираження та релаксації.

Етапи виконання:

Прочу знайти зручне сидяче положення на стільцях. Закрийте очі або залиште їх напіввідкритими, як вам зручно.

6. Почніть спокійно дихати через ніс, уявляючи, як повітря входить у ваші легені та виходить з них. Спрямовуйте увагу на процес дихання і відчуйте, як ваше тіло поступово розслабляється з кожним вдихом і видихом.

7. Уявіть себе у тихому лісі, де навколо вас ростуть високі дерева, а з-поміж гілок пробивається сонячне проміння. Відчуйте тепло сонця на вашій шкірі та спокій звуків природи.

8. Сконцентруйте увагу на вашому тілі, відчуваючи, як кожен м'яз поступово розслабляється. Почніть з обличчя та шиї, а потім рухайтесь вниз по тілу, розслабляючи руки, корпус і ноги. Відчуйте, як напруга відходить, і ваше тіло стає важким та спокійним.

9. Залишаючись у лісі, продовжуйте дихати рівномірно і спокійно. Уявіть, що ви вдихаєте свіжий аромат лісової рослинності та енергію дерев, а видихаєте будь-яку напругу та негативні емоції, які можуть бути в вас. Відчуйте, як ваше тіло наповнюється енергією та внутрішнім спокоєм.

10. Повільно поверніться до свідомості, зберігаючи це почуття спокою та зосередженості, яке ви досягли під час вправи. Відкрийте очі та відзначте, як ви відчуваєте себе після цього досвіду релаксації.

Основна частина (35 хвилин)

Вправа 2. Мелодія душі.

Мелодія душі – це внутрішній звук або музика, яка виникає в серці кожної людини і відображає її унікальну сутність, почуття та досвід. Це абстрактна гармонія, що відображає глибокі емоції, уявлення, бажання та

сприйняття світу. Мелодія душі може бути різною для кожної людини і виявляється через різні виразні засоби, такі як музика, мистецтво, слово або рух. Вона є внутрішнім компасом, що веде нас до розуміння себе і світу навколо нас.

Мета: надати учасникам можливість виразити свої внутрішні почуття та емоції через музику або звук, сприяти самовираженню, релаксації та заспокоєнню, розвитку творчих здібностей та виявленню внутрішньої музичності кожної людини.

Етапи виконання:

Етапи виконання вправи «Емоційний танець – виразність через рух»:

1. Підготовка:

- Знайдіть зручне місце для танцю, де ви будете вільними в своїх рухах.
- Оберіть музику, яка вам подобається та відповідає вашому настрою.
- Переконайтеся, що у вас є достатньо простору для руху.

2. Встановлення наміру:

- Перед початком танцю задумайтесь про свої емоції та почуття, які ви хочете виразити через рухи тіла.
- Визначте, який танець ви хочете створити: чи буде це енергійний та динамічний танець, чи можливо, вам потрібно виразити спокій та гармонію.

3. Початок танцю:

- Розпочніть музику і почніть танцювати, дозволяючи своєму тілу вільно виражати ваші емоції.
- Зосередьтесь на своєму диханні та відчуттях у тілі, відчувайте кожен рух та кожен момент танцю.

4. Експресія:

- Дозвольте своїм емоціям керувати вашими рухами. Лише слідкуйте за потоком своїх почуттів та дозвольте їм виражатися через ваш танець.
- Не стримуйте себе та не думайте про те, як виглядає ваш танець. Просто танцюйте відверто і вільно.

5. Завершення:

- Поступово зменшуйте інтенсивність рухів та знімайте музику.
- Повільно зупиніться і залишайтеся в тих місцях, які вам зручні.
- Почуйте своє серце і відчуйте покої у вашому тілі та розуміння своїх емоцій.

6. Рефлексія:

- Після танцю зверніть увагу на свої відчуття та емоції. Подумайте про те, як ви почувалися під час танцю та що ви відчули.
- Запишіть свої враження та спостереження в щоденник, журнал або поділіться з іншими учасниками.

Психологу чи іншому спеціалісту можна в індивідуальному порядку проаналізувати емоційний танець учасника використавши цінності Української хартії вільної людини.

Також слід подякувати учасникам за їхню участь та відкритість.

Закінчіть заняття короткими словами підтримки та нагадайте, що це був лише перший крок у подальшому розвитку.

Підсумок (2-3 хвилини).

Отже, музика – це музичні звуки, ритм та мелодії, які покращують фізичний, емоційний стан, вона може впливати на наші емоції, настрій та психологічний стан, сприяючи зняттю стресу, релаксації та самовираженню.

ЗАНЯТТЯ З АРТ ТЕРАПІЇ НА ТЕМУ

«ЕМОЦІЙНИЙ ТАНЕЦЬ – ВИРАЗНІСТЬ ЧЕРЕЗ РУХ»

*Алла ПОМОРСЬКА,
заступник директора з навчально-методичної роботи
Буцацького ліцею Буцацької міської ради*

Мета:

створити атмосферу для вираження внутрішніх емоцій та переживань через рух та танець;

допомогти учасникам розкрити свої внутрішні стани та зрозуміти їх краще під час обговорення та руху;

стимулювати спілкування та емоційну підтримку між учасниками;

використати цінності Української хартії вільної людини для підтримки процесу самовираження та розвитку особистості: бути лідером, мислити, любити.

Обладнання та матеріали: смартфони, навушники, мультимедійний проектор, ноутбук.

Хід заняття

Вступ (7-10 хвилин)

- Почати з короткого огляду теми та пояснення мети заняття.
- Провести медитаційну вправу для зосередження та розслаблення.

Вправа 1.

Мета: дозволити відчувати себе більш розслабленим та зосередженим, використовуючи рух та танець як засіб самовираження та релаксації.

Етапи виконання:

Прошу знайти зручне сидяче положення на стільцях. Закрийте очі або залиште їх напіввідкритими, як вам зручно.

1. Почніть спокійно дихати через ніс, уявляючи, як повітря входить у ваші легені та виходить з них. Спрямовуйте увагу на процес дихання і відчуйте, як ваше тіло поступово розслабляється з кожним вдихом і видихом.

2. Пригадайте собі той танець, який викликає в вас позитивні емоції і радість. Уявіть себе, як ви танцюєте цей танець на вершині високої гори або на мальовничому пляжі. Відчуйте легкість та енергію, що випромінюєте під час танцю.

3. Продовжуйте танцювати, спрямовуючи увагу на рухи вашого тіла. Відчуйте, як кожен рух допомагає вам відчувати себе більш вільним та виразним.

4. Зберігаючи рух, уявіть, що ви вдихаєте свіжий повітря під час танцю, а видихаєте будь-яку напругу та негативні емоції. Відчуйте, як ваше тіло наповнюється позитивною енергією та радістю.

5. Поступово зменшуйте інтенсивність рухів і повільно повертайтеся до стоячого положення. Зберігайте це почуття радості та легкості, яке ви отримали під час танцю. Відчуйте, як ця енергія поширюється по всьому вашому тілу та розслабляє ваш розум.

6. Повільно поверніться до свідомості, зберігаючи це почуття спокою та зосередженості, яке ви досягли під час вправи. Відкрийте очі та відзначте, як ви відчуваєте себе після цього досвіду релаксації.

Основна частина (35 хвилин)

Вправа 2. Емоційний танець виразність через рух.

Танець – це мова руху, яка дозволяє виразно висловлювати свої почуття, емоції та стани через рухи тіла. Це спосіб комунікації без слів, де кожен рух, кожен жест, кожен вираз обличчя може передати певне повідомлення або виразити певний настрій. Танець дозволяє людині виразити себе і вільно виразити свою індивідуальність, досліджуючи різноманітні форми та ритми руху. Це також може бути способом розслаблення, самовираження та виразної творчості.

Мета: дозволити учасникам вільно виразити свої емоції, почуття та стани за допомогою рухів тіла під музику. Ця вправа сприяє самовираженню, підвищенню свідомості про власні емоції, а також зближенню з власним тілом та його мовою.

Етапи виконання:

Етапи виконання вправи «Емоційний танець – виразність через рух»:

1. Підготовка:

- Знайдіть зручне місце для танцю, де ви будете вільними в своїх рухах.
- Оберіть музику, яка вам подобається та відповідає вашому настрою.
- Переконайтеся, що у вас є достатньо простору для руху.

2. Встановлення наміру:

- Перед початком танцю задумайтесь про свої емоції та почуття, які ви хочете виразити через рухи тіла.

- Визначте, який танець ви хочете створити: чи буде це енергійний та динамічний танець, чи можливо, вам потрібно виразити спокій та гармонію.

3. Початок танцю:

- Розпочніть музику і почніть танцювати, дозволяючи своєму тілу вільно виражати ваші емоції.
- Зосередьтеся на своєму диханні та відчуттях у тілі, відчувайте кожен рух та кожен момент танцю.

4. Експресія:

- Дозвольте своїм емоціям керувати вашими рухами. Лише сліdkуйте за потоком своїх почуттів та дозвольте їм виражатися через ваш танець.
- Не стримуйте себе та не думайте про те, як виглядає ваш танець. Просто танцюйте відверто і вільно.

5. Завершення:

- Поступово зменшуйте інтенсивність рухів та знімайте музику.
- Повільно зупиніться і залишайтеся в тих місцях, які вам зручні.
- Почуйте своє серце і відчуйте покої у вашому тілі та розуміння своїх емоцій.

6. Рефлексія:

- Після танцю зверніть увагу на свої відчуття та емоції. Подумайте про те, як ви почувалися під час танцю та що ви відчули.
- Запишіть свої враження та спостереження в щоденник, журнал або поділіться з іншими учасниками.

Психологу чи іншому спеціалісту можна в індивідуальному порядку проаналізувати емоційний танець учасника використавши цінності Української Хартії вільної людини.

Також слід подякувати учасникам за їхню участь та відкритість.

Закінчіть заняття короткими словами підтримки та нагадайте, що це був лише перший крок у подальшому розвитку.

Підсумок (2-3 хвилини).

Отже, емоційний танець – це мистецьке вираження своїх емоцій та почуттів через рух тіла під впливом музики. Це спосіб вільного виразу себе, дозволяючи емоціям вибігти назовні та відобразитися в рухах. Цей процес допомагає звільнити внутрішні напруги, зосереджує увагу на моменті та дозволяє зануритися в світ власних почуттів. Емоційний танець може бути динамічним та енергійним або спокійним та гармонійним, відображаючи широкий спектр людських емоцій та станів.

ЗАНЯТТЯ З АРТ ТЕРАПІЇ НА ТЕМУ

«ІСТОРІЇ ПІЩАНОГО СТОЛУ»

*Алла ПОМОРСЬКА,
заступник директора з навчально-методичної роботи
Буцацького ліцею Буцацької міської ради*

Мета:

створити атмосферу для вираження внутрішніх емоцій та переживань через пісочну терапію;

допомогти учасникам розкрити свої внутрішні стани та зрозуміти їх краще під час обговорення власних творінь;

стимулювати спілкування та емоційну підтримку між учасниками;

використати цінності Української хартії вільної людини для підтримки процесу самовираження та розвитку особистості: бути активним лідером, мислити, любити.

Обладнання та матеріали: пісок або манна крупа, кольоровий картон (світлих, пастельних тонів), олівці, фломастери, мініатюрні фігурки тварин, людей, рослин, будинків тощо, які можна розмістити на "піщаному столі" для створення сюжету, мультимедійний проектор, ноутбук.

Хід заняття

Вступ (7-10 хвилин)

- Почати з короткого огляду теми та пояснення мети заняття.

- Провести медитаційну вправу для зосередження та розслаблення.

Вправа 1.

Мета: забезпечити учасникам можливість зосередитися, розслабитися та знайти внутрішній спокій.

Етапи виконання:

Прошу знайти зручне сидяче положення на стільцях. Закрийте очі або залиште їх напіввідкритими, як вам зручно.

1. Почніть спокійно дихати через ніс, уявляючи, як повітря входить у ваші легені та виходить з них. Спрямовуйте свою увагу на процес дихання і відчуйте, як ваше тіло поступово розслабляється з кожним вдихом і видихом.

2. Уявіть себе на вершині високої гори, з якої відкривається прекрасний вид на навколишні пейзажі. Відчуйте спокій і безтурботність, які виражені в цьому місці.

3. Сконцентруйте увагу на вашому тілі, відчуваючи, як кожен м'яз поступово розслабляється. Почніть з обличчя та шиї, а потім рухайтесь вниз по тілу, розслабляючи руки, корпус і ноги. Відчуйте, як напруга відходить, і ваше тіло стає важким та спокійним.

4. Залишаючись на вершині гори, продовжуйте дихати рівномірно і спокійно. Уявіть, що ви вдихаєте світло і чистоту гірського повітря, а видихаєте будь-яку напругу та негативні емоції, які можуть бути в вас. Відчуйте, як ваше тіло наповнюється енергією та внутрішнім спокоєм.

5. Повільно поверніться до свідомості, зберігаючи це почуття спокою та зосередженості, яке ви досягли під час вправи. Відкрийте очі та відзначте, як ви відчуваєте себе після цього досвіду релаксації.

Основна частина (35 хвилин)

Вправа 2.

Пісочна терапія – це один з методів арт-терапії, який передбачає взаємодію з піском. Він є способом спілкування дитини або дорослого з

навколишнім світом і самим собою, а також засобом зняття внутрішньої напруги.

Мета: стимулювати творчий процес та самовираження через маніпуляцію з піском, що допоможе відкрити внутрішні конфлікти, емоції та потреби, покращити само сприйняття та заспокоїти розум.

Етапи виконання:

1. Створіть комфортне місце для проведення вправи та забезпечте учасників необхідними матеріалами.

2. Попросіть учасників зосередитися, закрити очі або приєднатися до короткого вправи з розслаблення, щоб підготувати їх до творчого процесу.

3. Поясніть учасникам завдання: створити пейзаж або образ з піску, що відображає їхні емоції, стан чи переживання.

4. Надайте кожному учаснику піскову та інструменти (наприклад, ложки, палички), щоб вони могли почати створювати. Примітка: якщо немає піскової, можна замінити аркушем картону на яку висипати манну крупу.

5. Дозвольте учасникам вільно виражати свої емоції через роботу з піском. Заспокойте їх, що не існує правильного чи неправильного способу творити.

6. Підтримуйте учасників у їхньому процесі, але не втручайтеся занадто багато. Надайте їм простір для самовираження.

7. Попросіть учасників описати свої творіння та розповісти про те, що вони відчувають, розглядаючи їхні піскові образи.

8. Спонукайте до обговорення, але не тисніть на учасників. Дозвольте їм розмовляти настільки, наскільки їм зручно.

9. Підтримайте позитивний і відкритий діалог про емоції та враження, що виникають під час творчого процесу.

10. Проаналізуйте їх пісочні композиції пригадуючи учасникам цінності Української хартії вільної людини, зокрема: бути вільною людиною, мислити, бути лідером, українцем, активним громадянином. Заохочуйте їх використовувати ці цінності як джерело натхнення.

11. Подякуйте учасникам за їхню участь та відкритість.

12. Закінчіть заняття короткими словами підтримки та нагадайте, що це був лише перший крок у подальшому розвитку.

Дана вправа дозволить учасникам вільно виражати свої емоції та переживання через пісочну терапію, а також підтримає їх у саморозвитку, використовуючи цінності Української хартії вільної людини.

Підсумок (2-3 хвилини).

Отже, пісочна терапія це не тільки творчий процес, а й метод психотерапії, який використовується для розкриття та обробки емоційних та психологічних проблем. Вона дозволяє людині виразити свої почуття та переживання через мову символів і образів, що створюються за допомогою піску та різних предметів. Пісочна терапія сприяє самовираженню, поглибленню саморозуміння, розробці стратегій подолання стресу та вирішенню конфліктів. Крім того, вона може використовуватися для підтримки та підвищення психічного здоров'я, а також для розвитку творчих здібностей та креативного мислення.

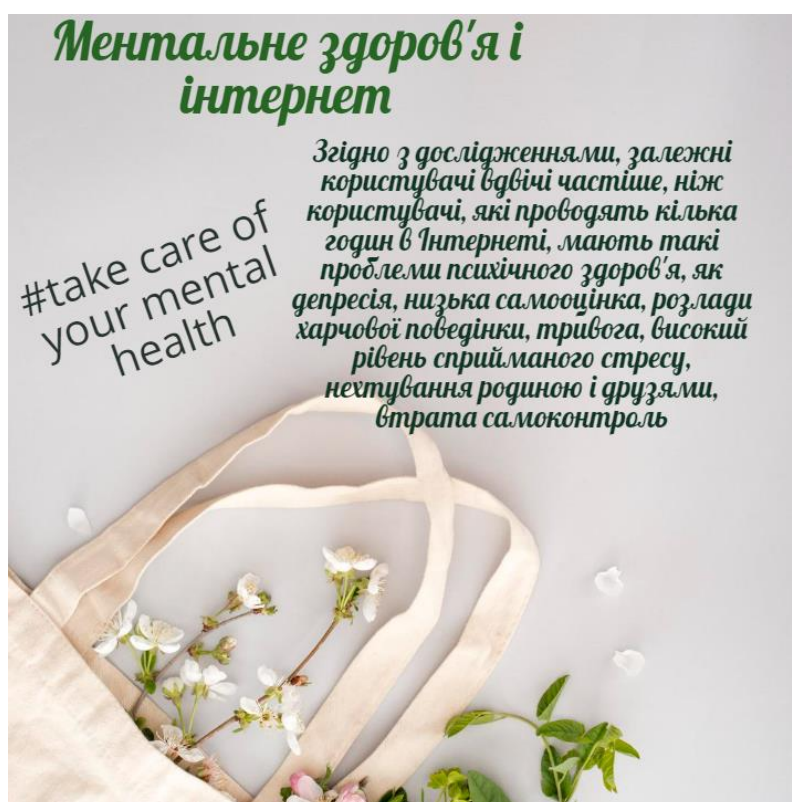
Світлина заняття





ВИДАВНИЧА ДІЯЛЬНІСТЬ

Інформаційні листівки



Ментальне здоров'я

Ментальне здоров'я – це не лише відсутність розладів, а й внутрішні ресурси для того, аби активно жити, реалізувати свої здібності, працювати, піклуватися про інших, пам'ятаючи й про себе

Щоб підтримувати ментальне здоров'я потрібно:

1. дбати про режим сну;
2. уникати стресових ситуацій та навчитись адекватно на них реагувати.
3. збалансувати харчування і додати фізичної активності.

YOUR MENTAL HEALTH



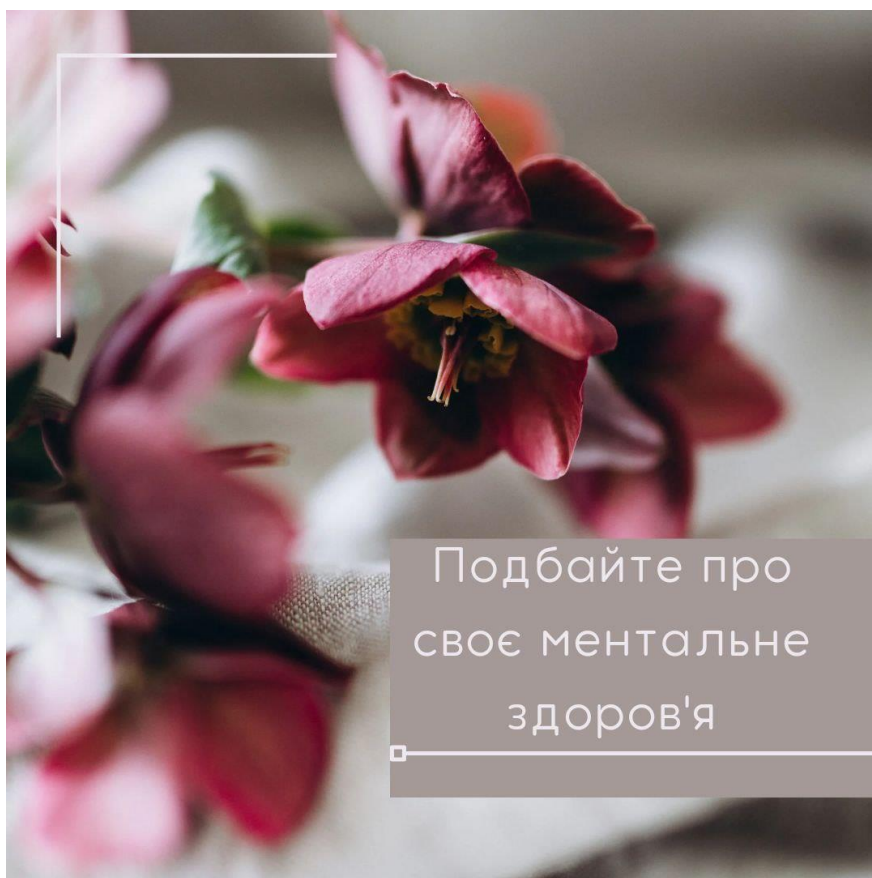
Ментальне здоров'я – ключ до щасливого життя

Текст абзаца 1. Емоційна стабільність. Здатність ефективно керувати своїми емоціями, впоратися з стресом та важкими ситуаціями, а також знаходити радість і задоволення у повсякденному житті.

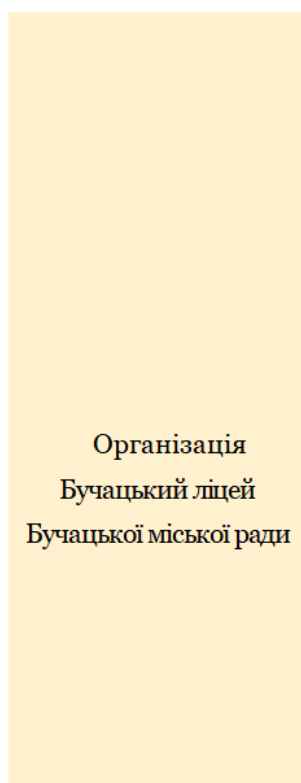
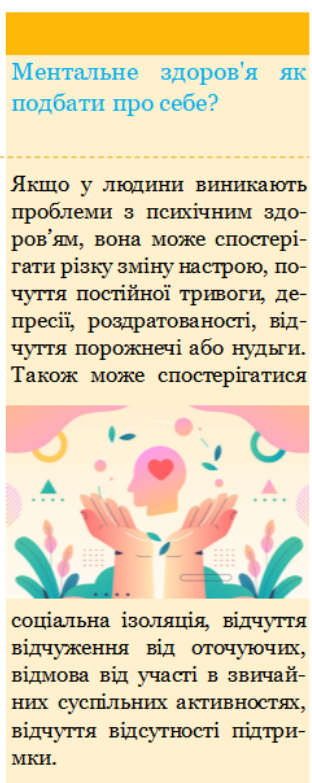
2. Самоприйняття. Позитивне сприйняття себе, своїх можливостей та обмежень, реалістичне самовизначення і вміння приймати себе таким, який ти є.
3. Соціальні відносини. Здатність будувати здорові, підтримуючі відносини з оточуючими людьми, родиною, друзями і співробітниками.
4. Самоповага. Впевненість у власних силах і здібностях, відчуття власної цінності і гідності.
5. Адаптивність. Гнучкість у вирішенні проблем, відкритість до змін та готовність адаптуватися до нових ситуацій.
6. Самореалізація. Здатність до самовираження, розвитку та досягнення своїх особистих цілей і потенціалу.
7. Психологічний комфорт. Відчуття спокою, безпеки та задоволення в своєму житті і оточуючому середовищі.



Піклуватися про своє ментальне здоров'я – це не слабкість, а мудрість.



Інформаційні буклети

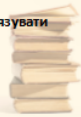


Ментальне здоров'я

Ментальне здоров'я є невід'ємною частиною щасливого життя. Це поняття дуже широке і поєднує різні аспекти. Як зрозуміти, що стан душевного здоров'я вийшов із рівноваги та настав час звернутися до психотерапевта — розкажемо далі.

Психічно здорова людина:

- може розрізняти свої емоції, керувати ними та гармонійно функціонувати
- здатна спілкуватися і будувати стосунки з іншими
- розвивається й навчається
- позитивно оцінює себе, приймає та любить
- може розв'язувати проблеми



День ментального здоров'я – щодня

HowAreU.com

ТІЯ ЯК? Психологія життя



Хто має опікуватися вашим психічним здоров'ям?

Психічне благополуччя людини не завжди залежить від неї. Її генетичні та вроджені особливості розвитку, що впливають на нервову систему, а набуті психічні розлади не завжди діагностують вчасно. Коли ж варто звернутись до психотерапевта? Як розпізнати перші ознаки порушення психічного здоров'я?

Як зберегти ментальне здоров'я?

Відновлення почуття контролю. Необхідно знайти сферу в житті, яку будете контролювати.

Залученість — це друга складова життєстійкості. Чим більше ви залучені до корисної діяльності, не зависаєте у своїх думках — тим сприятливіше відновлення психологічної сили.

Прийняття ризику. "Необхідно розуміти, що ризик — це нормально, він завжди є у житті, просто зараз він надмірний. А віднайти якісь адекватні, індивідуальні методи протидії цьому ризику — це творче завдання для кожного".



Ментальне здоров'я: які заходи проводяться?

Лекції та дискусії «Як перемогти стрес?», «Спорт як запорука здоров'я», «Як турбуватися про себе», «Турботливе спілкування у сім'ї і серед однолітків», «Як підтримати людину у стресі?»; тренінги – семінари «Відповідальність як складова ментального здоров'я», «Подорож до ментального здоров'я», «Як підтримати своє ментальне здоров'я».

Всеукраїнська програма ментального здоров'я



Організація

Бучацький ліцей
Бучацької міської ради

МІСЦЕ ДЛЯ ЕМБЛЕМИ

ДБАЙМО ПРО МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я



Психолог

Mental
health
matters



АКАДЕМІЯ «ПОСВЯТА В ГІМНАЗИСТИ», СВЯТКУВАННЯ 125- РІЧЧЯ УКРАЇНСЬКОЇ ГІМНАЗІЇ У м. ТЕРНОПОЛІ (для здобувачів освіти 5-11 класів)

**Янушевська Віра Степанівна, педагог-організатор Тернопільського
академічного ліцею «Українська гімназія» ім. І. Франка**

«Традиції школи – це ті найменші елементи, що об'єднують учнів, учителів та батьків в один колектив, в одну сім'ю». Можливість повернутися до духовних джерел. Бути українцем.

1. Плекаємо національну свідомість.
2. Повертаємось до духовних та історичних джерел.
3. Вивчаємо історію українського школярства, історію рідного краю, історію своєї країни.
4. Розвиваємо інтелектуальну, духовну та політичну уяїноцентричність. Бути активним громадянином

Відчуття гордості за надбання національної культури, мови історії, традицій – шанобливе ставлення до культурних здобутків народу, його історичних досягнень, пам'яті про осіб, що полягли за його незалежність та самобутність; здатність зберігати свою національну ідентичність, пишатися приналежністю до українського народу, брати участь у розбудові та захисті своєї держави

Ліцей взяв собі за мету створити комфортні умови для повноцінного інтелектуального, фізичного і духовного розвитку кожної дитини. Ліцеїсти навчаються бути справжніми, гармонійно розвиненими, впевненими у собі людьми. Це сучасний заклад, в якому зберігаються і ефективно застосовуються кращі здобутки світової педагогіки та інноваційні технології.

Не на останньому місці в гімназії знаходяться розвиток творчих здібностей та національно-патріотичне виховання учнів.

Очікуваний результат: виплекати у наших ліцеїстів почуття гордості за свою країну, мову, поняття «бути українцем» розвивати інтелектуальну, високодуховну людину, згуртувати в єдиний учнівський колектив.

Для реалізації програми попередньо проведено:

- виховні години «Тут досі ще лунають їхні кроки» (вивчення історії «Української гімназії»);

- вивчення присяги гімназиста та гімну ліцею на уроках музики та виховних годинах;

- екскурсії у шкільний музей освіти м. Тернополя «Витоки»;

- квест для учнів 5-7 класів «Гімназія у плині часу» ;

- створення муралу «Великого бажайте»;

- створення гімназійно «Гімназія – очима п'ятикласників» (5) , «Я і моя гімназія» 2-7 кл.;

- проведення годин спілкування за матеріалами краєзнавчих робіт (зібраних Бай О. Б.);

Про матеріал

Мета проведення:

- соціалізація особистості та формування учнівського колективу;
- формування в учнів почуття відповідальності перед колективом, почуття гордості за свою належність до гімназійної родини;
- виховання моральних цінностей та поваги до традицій закладу освіти.

Сценарій свята «Посвята в гімназисти» сприяє соціалізації особистості та формуванню учнівського колективу; формує в учнів активну християнську позицію, почуття відповідальності перед колективом, бажання працювати задля розвитку держави; виховує християнські цінності та повагу до атрибутів навчального закладу.

Мета заходу:

соціалізація особистості та формування учнівського колективу в нових умовах; формування в учнів активної громадянської позиції, почуття відповідальності перед колективом, бажання працювати задля розвитку держави; виховання поваги до державних символів та атрибутів навчального закладу; адаптація першокласників до школи і підвищення мотивації навчання; розвиток творчих здібностей та вміння виступати перед аудиторією; прищеплення навичок правильної поведінки в ліцеї-гімназії.

Місце проведення:

Шкільний майданчик

Обладнання:

Державні символи, атрибути навчального закладу, прапори ліцею, музична та звукопідсилювальна апаратура, майданчик святково прибраний, лунають мелодії шкільних пісень

Використані літературні джерела:

Сценарій написаний на основі творів, віршів та есе наших учнів.

Академія «Посвята в гімназисти» 2023

Звучать позивні

В.1. Україно, в просторах надії

Із широкою, як степ, душею,

В думі сивій, волі молодій –

Переймаюсь долею твоєю.

В.2. Труд найтяжчий задля тебе – мій,

Шлях найкращий – у старих руїнах

Мрій не маю. Без вишневих мрій

Весь мій світ – ти ненько Україно!

В.1 Нам не треба війни, не треба –

Ми за спокій і мир на Землі,

Щоб не коршаки в чистому небі,

А космічні пливли кораблі

Щоб щасливо зростали діти

І не бачили жаху війни,

Щоб зловісний воєнний вітер

Був розвіяний восени.

В.2. Вітром правди і сили людської –

Силу ту не здолати в віках –

Нас даремно лякають війною,

Міць народу – в народних руках!

Нам не треба війни, не треба –

Ми за спокій і мир на Землі.

Щоб не коршаки в чистому небі.

А космічні пливли кораблі.

В. 1 Урочисту академію, присвячену Посвяті у гімназисти оголошуємо відкритою. Звучить державний гімн України.

ГІМН (виконують учні)

В. 2 До виносу прапорів України, Тернополя та гімназії струнко. Рівняння на прапори.

ВНОСЯТЬ ПРАПОРИ. ЗВУЧИТЬ МАРШ.

Ведучий: До вітального слова запрошуємо нашого очільника закладу Федоруца Миколу Васильовича.

(ВИСТУП ДИРЕКТОРА)

ПІСНЯ_ «Козацькому роду» виконує ансамбль «Вільні»

В. Доброго ранку, ми з України.

В. Доброго ранку, дорогий наш, рідний ліцей- гімназія!

В.1. Доброго і мирного тобі неба, Україно!

В. У цей непростий військовий час ми все ж вітаємо всіх учнів, випускників, вчителів із днем відродження гімназії у м. Тернополі.

В. З днем відродженої гімназії вітаємо всіх, хто має причетність до нашого унікального закладу.

В. 32 роки пройшли, коли на базі середньої школи №1 відновила свої корені українська гімназія в місті Тернополі, а тепер і академічний ліцей під тією ж назвою.

В. Отож із святом всіх вас. Із 125 річницею україномовною
Тернопільською освітою.

В. Гортаючи літописи минулих літ,-

Ми бачимо змінилось все:

Природа, люди, світ...

Та не погас, не зник вогонь знання

І манить нас і зігріва щодня.

(МУЗИКА)

Ведучий. Сьогодні у день відродження гімназії ми висловлюємо щиру подяку учням та батькам випускних класів за прекрасний мурал, який є окрасою нашого свята і повертає нас частково у 1898 рік та спрямовує у майбутнє сьогоднішніх ліцеїстів.

Учні одинадцятих класів:

1. Гімназії – сто двадцять п'ять років,

Мільйони пройдених уроків

Її сходинками ступали

Митці, учені, кардинали.

Гімназія у нас не будь-яка,

А названа на честь Франка.

Майбутня вчиться тут еліта –

Звичайно, що талановита.

У цьому факті не малі

Зіграли ролі вчителі.

Сьогодні – наше спільне свято,

А свят цих буде ще багато.

Пройдуть роки, пролине час,

Вірші напишуть і про нас.

2. Ідею створення муралу запропонувала учениця 11-б класу Гуменна Марта та її мама Оксана Миколаївна.

3. На муралі відомі і менш відомі постаті із минулого. На стінописі зображені Лесь Курбас, Йосип Сліпий, Іван Франко, Мар'ян Крушельницький, Катерина Зарицька та майбутні випускники.

4. Мурал має назву «Великого бажайте» і присвячений він вам, дорогі наші випускники.

О. Барвінський: Я – Олександр Барвінський. Це завдяки мені у Тарнополі відкрився перший україномовний освітній заклад.

Лесь Курбас: Я – Лесь Курбас. Це я прославив цей навчальний заклад на весь світ, створивши всесвітньо відомий театр «Березіль».

О. Барвінський. Із нами поряд мали б стояти багато вчених, акторів, музикантів, служителів церкви, які своїми знаннями зобов'язані цьому навчальному закладу.

Лесь Курбас. Ми горді, що всі ви підтримуєте престиж Української гімназії та посіли одне з передових місць у Всеукраїнському рейтингу.

О. Барвінський: отож маємо честь вручити Вам, пане директору.

Лесь Курбас: та Вашому навчальному закладу нову емблему академічного ліцею «Українська гімназія» ім. Івана Франка.

О. Барвінський

Як хочеться в цей день вам побажати

Високих, ніжних і крилатих мрій.

Повагу й шану всю сповна віддати

І виконати задум ваших всіх надій.

Лесь Курбас

Запалюєте душі ви дитячі

Знання несіть неначе смолоскип

Навчаєте розуму і праці

Гімназії найкращий Логотип.

5. Квітуй в вінку, гімназіє моя,

В знаннях ґрунтових, як в намисті,

Ти вічно юна й молода

І в учнях майориш, як в листі.

6. Стінопис створювався 2 тижні. Малювали його Тернопільські художники Олександр Лагнер та В'ячеслав Варійчук. Ця робота, як картина, кожен мазок прокладений абсолютною рукою і тому має велику цінність для всіх нас.

7. Гімназіє! З ювілеєм тебе ми вітаєм!

Від душі усі побажаєм.

Процвітання, краси і добра.

Щоб ти довго і творчо жила.

Щоб всміхнулось щасливе майбутнє

І було все в тобі незабутнє.

Ведучий. Ото ж, гучними оплесками подякуємо нашим батькам та випускникам за прекрасний подарунок, який буде радувати око не одне покоління наших ліцеїстів.

ПІСНЯ. У виконанні ліцеїстів звучить пісня «Незламна»

В. Швидкі дитячі кроки переступають шкільний поріг. Відкриваються класи, а в коридорах пахне новими підручниками та квітами. Там ти ніби інший. Ніби щось змінюється. Там ти стаєш на крок розумнішим і на крок ближчим до майбутнього.

В. Білосніжна крейда ковзає по дошці, малюючи слова, виводячи щось нове, до того не знайоме. Лице вчителя таке привітне, таке справжнє, таке щире. Як же ми любимо наших вчителів! За те, що вони просто є. За їх силу та витримку, за їх вміння не лише дати знання, а й зрозуміти.

В. Сидимо за екранами своїх комп'ютерів, ноутбуків та вчимося онлайн та по суботах.

В. Ведемо жваву переписку у вайберах, опановуємо нові айті технології, підключаємось до відеоконференцій, вивчаємо уроки на мудлі.

В. Та більш за все ми любимо ці світлі коридори, у яких на перервах можна поспостерігати досить смішні картини. Любимо класи, надзвичайно теплі, і це не стосується температури. Любимо дзвінок той, що на перерву, і навіть той, що на урок. Любимо зранку переступати поріг з відчуттям величезної відповідальності, не любимо тільки холодні стіни укриття.

В. Сьогодні так хочеться сказати: рідна гімназіє а тепер вже ліцей, з днем народження! Із 125 річчям тебе.

В. Із днем відродження всіх ліцейців вітають учні випускних класів із жартівливими коломийками.

КОЛОМИЙКИ виконують одинадцятикласники

В. Ліцей «Українська Гімназія»... Такі короткі слова, але скільки ж в ньому милозвучності й величі. Кожного разу, коли ти його чуєш, відчуваєш, ніби всередині тебе проходить якийсь струм, що дістає своїм теплом аж до самого серця. Це моя друга домівка. Скільки ж мене пов'язує з цими стінами!.. Сльози радості і смутку народжувались тут. А щоразу, коли я заходжу до школи, на обличчі одразу вимальовується посмішка, на душі стає добре...

В. Наша урочиста Академія присвячена, нашим дорогим п'ятикласникам, адже вони сьогодні приймають присягу та стають частинкою нашої дружньої сім'ї.

УЧЕНИЦЯ 1 класу

Гімназіє, я хочу присягнути;

Твоє ім'я покрию лиш добром.

Бо ти навчила кращими нас бути,

Боротись і поборювати зло.

Я обіцяю: віддано і щиро,

Усі, хто вийде з стін твоїх,

Нестимуть у серцях проміння миру,

Найкращих мрій і сподівань своїх.

Звучить мелодія пісні. Першокласники виходять на середину майданчика. Під пісню «Доброго вечора ми з України»

В.. Дорогі наші випускники просимо вас привітати першокласників святковими подаруночками та передати їм мантиї й бонети.

В. До привітань із нагоди ювілею долучається АЙТі школа» ПРОФСТЕП». Та запрошує всіх п'ятикласників на безкоштовне навчання .

МЕЛОДІЯ ПІСНІ. «Доброго вечора ми з України»

СТАРШОКЛАСНИКИ ВІТАЮТЬ П'ЯТИКЛАСНИКІВ ПОДАРУНКАМИ ТА ОДЯГАЮТЬ МАГІСТЕРКИ. (МУЗИКА)

В. Ось уже традиційно у день відродження гімназії, наші п'ятикласники приймають присягу гімназиста. Ми просимо представників класів вийти для проголошення присяги учня Української гімназії, а сьогодні ще й ліцею ім. Івана Франка.

Звучать позивні.

Першокласники:

1.В урочий, цей благословенний час

Перед священним стягом України

Я запевняю майбуття і вас,

Що слава про гімназію не згине!

2. Я присягаю, матінко моя,

Твої і батька виправдать надії,

Правдиво й чесно пронести ім'я

І не заплямить роки молодії.

3. Я присягаю вірою батьків

Перед всіма, що нині воєдино,

Достойним бути пройдених віків,

Оберігать традиції родини.

4. Я присягаю!

Перед майбуттям.

Здобуть знання для праці та наснаги.

Служити людям всім своїм життям, –

І хай Господь благословить присягу!

(п'ятикласники повторюють присягу)

В. тож вітальне слово від одинадцятикласників має член учнівського Парламенту «Громада» КАТЕРИНА Яструб .

Зачитує:

Дорогий гімназисте!

На порозі злуки з гімназійним братством

поклонись назавжди покінчити з лінощами душі, розуму і рук,

старайся пізнати навколишній світ заради добра і людяності, шанувати

надбання інших країн для достойнішого життя свого народу, надихайся

і зміцнюй велич свого національного духу, дбай про славу і рівність Матері-України, будь дбайливим і чуйним до друзів, батьків і старших, будь милосердним, вір і надійся, люби, шануй і гідно неси звання гімназист.

День МИРУ віри і надії

В якому наміри і мрії

Переростають наяву.

Я Днем відродження живу

Гімназіє!

Віднині знов

Тобі повага і любов!

В. Всією ліцейно-гімназійною родиною виконаємо Гімн гімназії.

ЗВУЧИЙ ГІМН ГІМНАЗІЇ

ВИХОДЯТЬ ПЕРШОКЛАСНИКИ

В. Згідно з Указом Президента України із 2002 року в Україні встановлено День миру, який відзначається щорічно 21 вересня. Як символічно це для нашого ліцею «Українська гімназія» ім. Франка.

На сьогодні для нашої держави це свято є особливо значимим. Кожен свідомий українець мріє про якнайшвидше припинення бойових дій на сході України, про повернення рідних, близьких, друзів, про мирне небо над головою, про світле майбутнє дітей, про загоєння нестерпних ран у людських серцях, захист від агресорів.

У День Миру бажаємо всім спокою, процвітання і багатства. Миру в усьому – миру в сім'ях, миру в серцях та миру нашій рідній Україні!

Танець Кривун Аріна, Петренко Вадим, Томашевська Іванна, Чайка Іван.

ВИХОДЯТЬ СТАРШОКЛАСНИКИ:

1. Дитяча рука виводить слово «війна»

А надворі сонечко і осінь ясна.

І не скажеш, начебто, що війна.

Тільки в серці щем, а в очах – сльоза,

Бо далекі гупання – не гроза.

Бо шляхами рідними ворог йде,
За собою смерть і біду веде.
Та не стане плакати наш нарід –
Бо ми сильний, мужній, козацький рід!
Разом переможемо! Слава Україні!
Прийде мир на світанку,
На полях колосся в'є
І Героїв з позаранку Україна обійме.
Тих хто нас боронять з неба ,
Будем пам'ятать завжди.
Нам чужого не треба.
Весь світ живи без війни!
2. Ми вільні духом, словом, ділом,
У рабство не загнати нас.
В потребі дім прикрим тілом,
Як вчив Великий наш Тарас.
У серці слово його вічне:
За Україну і за край
Помремо з піснею велично...
Підуть герої в небокрай.
По всіх теренах України
Свободи зерна проросли,
Немов волошки світло-сині...
Тож Бога бійтеся, кати.

Не подолати волю люду –
Вона – мов море, океан,
У ній захлинуться іуди
І кожен втопиться тиран.
Любімо, браття, Україну,
Повітрям дихаймо живим,
Ворожу спинимо машину,
Що рветься знищити наш дім!
З.А знаєте, війна колись закінчиться
І з часом відбудуються міста,
Але ніколи більше не повернуться
Всі ті, кого забрали небеса,
Їх вже немає, безліч їх загинуло,
Але за що? Чому така ціна?
Вони на небі мабуть, поруч з ангелами,
Їм там спокійніше, бо на землі війна,
Знову до неба я з молитвою звертаюся,
Благаю Боже, спокою пошли,
Щоб моя рідна серцю Україна
Не знала більше пострілів війни,
А знаєте, війна колись закінчиться
І тільки спогади залишаться в серцях,
Благаю Боже, збережи мою країну,

Молюсь до Тебе, збережи усім життя...

УЧНІ випускають голубів

ПІСНЯ «Українці переможуть страх». Гурт «Вільні». Виконує Єва Глех
Авторська пісня!!!

В. В віках красуйся, гімназіє люба!

Вирощуй нації ти цвіт.

Тобі бажають всі навколо

І безліч зим, і безліч літ.

В. До виносу прапорів України, Тернополя та гімназії струнко. Рівняння
на прапори.

ВИНОСЯТЬ ПРАПОРИ. ЗВУЧИТЬ МАРШ.

В.1 Звучить Молитва за Україну «Боже Великий єдиний...»

В.1. Дякуємо вам за увагу. Наша Академія завершилась, то ж ще раз щиро
привітаємо наших учнів із посвятою та з великою й поважною датою. Із 125
річчям тебе, рідна, Многая Тобі літ.

МУЗИКА. Під прапорами України виходять п'ятикласники.

Додатки







ПРОГРАМА

Усний журнал «Незламні назавжди»

(для здобувачів освіти 8-11 класів)

Романюк Тетяна Іванівна, вчитель історії ОЗ Почаївської ЗОШ І-ІІІ ступенів Почаївська ОТГ

Актуальність програми. Велич кожного краю – в людях, які тут живуть. І особливо в тих людях, котрі своїми справами зробили внесок у розвиток науки, культури. Чи знаємо ми славетних українців? Україна славиться своїми

людьми – це і діячі минулого, відомі актори, співаки, спортсмени, які творять історію нашої держави. Вони є прикладом служіння своєму народу, того як треба працювати, досягати поставленої мети.

Мета програми. Поглибити знання про Героїв і Героїнь, які борцями не народилися, але ними стали, підвищити обізнаність українців щодо власної історії та власних імен в назвах про наших сучасників, розвивати творчі здібності учнів.

Основні завдання програми. Стимулювати потреби особистості у самовираженні (реалізації своїх можливостей, розвитку інтелекту), сприяти всебічному розвитку й розширенню світогляду учнів.

Очікувані результати. Виховання свідомого патріота, громадянина України; формування зацікавленості учнів до набуття нових знань; формування уявлення про видатних українців різних історичних періодів, про відомих людей рідного краю; з'ясування значення видатних українців в історії України; формування здібностей розв'язувати проблеми пошукового характеру; отримання учнями задоволення від спільної діяльності; активізація дослідницької та творчої діяльності через участь в підготовці навчального проекту.

Опис наявного і необхідного забезпечення для реалізації програми

«Усний журнал» – це колективна форма виховної роботи, активна форма організації дозвілля, засіб виховання суспільної активності учнів. Самостійне дослідження учнями історії України, значення видатних українців у творенні історії своєї держави; розвиток вмінь проводити пошукову діяльність, виховання почуття гордості від того, що ти-українець

План виховних заходів для реалізації програми.

Сценарій розрахований для учнів 8-11 класів. Можна використовувати як на відкритих виховних годинах так і на класних бесідах з учнями. Також як додатковий матеріал на уроках історії, громадянської освіти тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Джерело: «Стріткод: історія на кожному кроці» <https://streetcode.com.ua>
2. Павло Лі | REСвієм. URL: <https://journalistsmemorial.gongadzeprize.com.ua/pavlo-li>
3. Історії незламних: Юрій Руф. URL: <https://gluzd.org.ua/articles/istorii-nezlamnykh-iurii-ruf/>
4. Юлія Здановська: математикиня, учителька, волонтерка. URL: <https://povaha.org.ua/yuliya-zdanovska-matematykynya-uchytelka-volonterka/>

УСНИЙ ЖУРНАЛ «НЕЗЛАМНІ НАЗАВЖДИ»

«Усний журнал» – це колективна форма виховної роботи, активна форма організації дозвілля, засіб виховання суспільної активності учнів.

Мета і завдання: поглибити знання про Героїв і Героїнь, які борцями не народилися, але ними стали, про наших сучасників, розвивати творчі здібності учнів, стимулювати потреби особистості в самовираженні (реалізації своїх можливостей, розвиток інтелекту), сприяти всебічному розвитку й розширенню світогляду учнів.

Оформлення приміщення.

Назва журналу, перелік його сторінок мають бути написані або на плакаті або на дошці. Інтерактивна дошка.

«Незламні Назавжди»

1. Дух нації. «Ми лише дрова у вогні великої ідеї..»

Юрій Дадак «Руф» 26 вересня 1980 року – 1 квітня 2022 року

2. «Волонтери: Хто як не ми? Люди доброї волі.

Павло Лі: історія воїна.

3. «Навчай для України / Teach For Ukraine» Юлія Здановська

Проведення журналу:

1. Музичний вступ;
2. Вступне слово ведучого, в якому учасникам подається назва, зміст та виховні завдання;
3. «Читання» (представлення) сторінок журналу(перегляд коротких відео);
4. Заклучне слово ведучого.

Підведення підсумків. Рефлексія
Відео «Невидимі герої» Павло Зібров.

Дівчина в українському вбранні.

Що для мене Україна?

Це уся моя родина,
Це калина біля тину
Й мова наша солов'їна.

Хлопець в українському вбранні

Україна – це солдати,
Що нас вміють захищати.
Це найкраща країна,
Неповторна і єдина!

Україна – це Сміливість, Мужність, Міць, Краса, Справедливість,
Щирість, Сила, Світло, Воля, Віра, Мова/

Учитель: Шановні учні! Пропонуємо вашій увазі усний журнал під назвою «Незламні Назавжди». Про Героїв і Героїнь, які борцями не народилися, але ними стали. Наша розповідь про незламних українців. Ми зібрали найцікавіше і перевірене про 3 видатних українців.

1 сторінка Дух нації. «Ми лише дрова у вогні великої ідеї» Юрій Дадак Руф

2 сторінка «Волонтери: Хто як не ми? Люди доброї волі Павло Лі

3. «Навчай для України / Teach For Ukraine» Юлія Здановська

Перша сторінка «Дух нації. «Ми лише дрова у вогні великої ідеї»

(Ведучі – три хлопці (одягнені у чорні футболки з написом «Твоя мова – твоя зброя»)

Ведучий 1. Юрій Дадак Руф Технар, поет патріотів чи воїн?

Людина, сталава у своїх помислах та своєму тілі. Особистість, цілісна в багатьох проявах. В цивільному житті – викладач, доцент університету, ведучий. Засновник бренду одягу «Iwear» та літературно-просвітницького проекту «Дух нації». Волонтер та поет. Доброволець у буремні часи російсько-

української війни. З тих, хто будував Україну – вільну, непокірну, самостійну. Ту, яка не здається і не відступає.



Ведучий 2.

Юрій Руф – майбутній викладач, воїн і не в останню чергу поет – народився в Бережанах на Тернопільщині. Виростав у Львові, де закінчив школу та вступив до Національного лісотехнічного університету України на спеціальність «інженер-технолог».

Ведучий 3. Дружина Руфа Ірина Дадак розповідає, що поетом він себе ніколи не вважав. Натомість іронізував: «Мені казали, що я якийсь неправильний поет. А я заперечував завжди, тому що я не поет, я – кандидат технічних наук, я – технар».

Ведучий 1. Свою першу збірку патріотичної лірики Руф видає 2011 року. Ті його вірші цілять у саме серце, змінюють людей, підносять патріотичний дух. Його Україна українська, а не малоросійська – саме це він прагнув донести до людей.

Ведучий 2. Юрій критично ставився до традиційної української поезії, в якій, за його словами, українців переважно зображують бідними, нещасними, знедоленими. «Нас навчали мислити в школі: знедолена країна, бідні і нещасні українці, якщо козак – мертвий, якщо дівчина – плаче, якщо калина – похилена, – говорив Юрій Руф. – Такого не було, нема і не буде. Це все тільки у наших головах».

Ведучий 3. На думку Руфа, така поезія знижує самооцінку та притлумлює почуття національної гордості, що варто докорінно змінювати. Свої вірші Руф

називав «віршованою пропагандою, що пробуджує націю від сну». За понад 10 років видав 10 збірок, в кожній з яких відбився певний етап поетового життя. Своїм першим знаковим віршем вважав «Камінний хрест». Юрій почав писати вірші, коли йому було 14 років. Вибрав собі псевдонім «Юрій Руф» 2011 року, коли готувалася до друку збірка «Багряна лірика».

Перегляд відео

Юрій Руф «Мова» <https://www.youtube.com/watch?v=5hWesEaq6l8>

Ведучий 1. Кілька текстів своєї останньої збірки «Ваніль чи сталь?!» Юрій Руф присвятив українським захисникам: воїнам східного фронту, а також волонтерам та активістам, що підтримують збройну боротьбу проти московських окупантів. Зокрема, один із віршів присвячений пам'яті Мирослава Мисли, загиблого на Луганщині офіцера механізованої бригади.

Юрій Руф «Ваніль чи Сталь!?!»
https://www.youtube.com/watch?v=6R_CX4uWIKo

Ведучий 2. З часом захоплення історією УПА, підсилене патріотизмом, привело до появи бренду концептуального одягу «ГWear». Це повсякденний вуличний одяг тематичного спрямування для людей з україноцентричним світоглядом. Принциповим для Юрія було забрендувати букву «Г» – ту, що вирізняє українську мову з-поміж інших. Так народилася комбінація кириличної «Г» та латинського напису «wear» (з англ. – одяг).

Ведучий 3. На найпопулярнішій футболці бренду напис «Твоя мова – твоя зброя». На її створення Юрія надихнули спогади Якова «Орла» Гальчевського – полковника УНР, який виборював українську державність. Руфа зачепили його слова: «На запитання в російській мові відповіддю є стріл». Через радикальність пряму цитату тоді не використали. Натомість в пам'ять про Гальчевського на футболці розмістили символ орла.



Ведучий 1. Військового досвіду в Юрія не було. Він хотів іти воювати ще 2015-го, але тоді Ірина була вагітна меншою донькою, і це його стримало. Та вже під час повномасштабного вторгнення Руф не зміг сидіти склавши руки. 24 лютого 2022-го вступив до лав 24-ї окремої механізованої бригади ЗСУ. Про це написав на своїй сторінці у Facebook: «Ну що ж, вітання, друзі. 24-а бригада чекає нового солдата. Радий буду бачити вас всіх пліч-о-пліч, крошачи кацапську мразь».

Ведучий 2. Одразу потрапив у Попасну на Луганщині. І був там до останнього подиху. 1 квітня перед полуднем до позицій, де перебував Юрій з побратимами, дійшла новина про знищення російського Мі-28 неподалік. А під вечір — чергове вороже бомбардування, оскаженіле та вбивче. Снаряд розірвався поблизу Руфа. Він загинув від смертоносних уламків.

Ведучий 3. З належними почестями був похований у Львові на Полі почесних поховань героїв, прилеглому до Личаківського цвинтаря. У нього залишилися дружина та дві доньки, Роксоляна й Катруся. Поет та борець, якому тепер назавжди 41 рік, посмертно нагороджений президентом України орденом «За мужність» III ступеня (указ №334/2022 від 14 травня 2022 року).

Останній свій вірш Юрій Руф опублікував 19 березня:

Ведучий 1

Іржавий обрій вицвів з темноти,
Відтінком домни небеса палають,

Горизонтальні вогняні хвости

В щілинах рваних хмар на виднокраї.

Далеко в полі зблиснув терикон.

Гарячий диск на старт в зеніт піднявся,

В туману вранішнього піні покупався.

Новий світанок й новий день зійшов на трон.

Джерело: «Стріткод: історія на кожному кроці» <https://streetcode.com.ua>





ЮРІЙ РУФ
НАЗАВЖДИ СЕРЕД НАС!

Коли мій день запеленає ніч,
В ту мить, як шлях обірветься струною,
Зів'ялим листом піду за водою
Повз сотні рідних та чужих облич.
В той день, коли затихне серця стук,
Остання рима відбринить луною,
Я тихою нестримною рікою
Спливу, немов пісок з дитячих рук.
У час, коли зупиниться політ,
Знесилено впаде замерзла птаха,
Скипить вогонь свічі під рідним дахом,
І димним маревом душа покине світ.
Коли забудуть, зажудить
І холодом гаряча кров скується,
Я сподіваюсь, хтось когось озветься
І скаже: він зумів життя прожити

Юрій Руф

Він дійсно зумів життя прожити

Сторінка 2. «Волонтери: Хто як не ми? Люди доброї волі»

(Ведучі хлопці і дівчата одягнені в класичному стилі)

Павло Лі: історія воїна.

10 липня 1988 року – 6 березня 2022 року



ГРАВ НА СЦЕНІ, БУВ
СПРАВЖНІМ ПОЗА НЕЮ
ІСТОРІЯ АКТОРА ТА
ВОЛОНТЕРА **ПАВЛА ЛІ**



Ведуча 1. Талановитий український актор. Митець, щиро закоханий у театр, кіно, телебачення, блогерство. З перших днів повномасштабного вторгнення Росії – волонтер в Ірпені на Київщині. Допомагав з евакуацією, координував збір і видачу гуманітарної допомоги. У важкий час був поруч із

тими, хто цього потребував. Молода зірка, він став жертвою одного з тисяч воєнних злочинів росіян.

Ведучий 2 Митець чи волонтер від щирого серця?

Павло народився в Євпаторії, в родині музиканта Романа Лі та спортсменки Марії Лі. Його хотіли назвати Робертом, але було свято Петра і Павла, тому хлопця нарекли Павлом. З дитинства Павло цікавився театром, грав у виставах. Після окупації Криму в 2014 році разом із мамою переїхав в Ірпінь під Києвом. Саме тут після навчання і почав акторську кар'єру: кіно, реклама, десятки ролей дубляжу. А ще Павло співав та писав музику, був у трупі академічного камерного театру «Колесо».



Павло Лі разом з мамою

Ведучий 3. Впізнавати як актора Павла почали після ролі Дена в першому українському трилері «Штольня» Любомира Левицького. Фільм мав успіх у прокаті й значну глядацьку аудиторію. Потім була участь в українській версії шоу «Фабрика зірок 3». Його помітили продюсери – з'явився проєкт Паша Лі, співак. Були й дуети з більш відомими артистами.



Ведучий 1. А ще Павло займався дубляжем. Озвучував багатьох персонажів відомих в українському прокаті картин. Його голос можна почути в анімаційному серіалі «Південний парк», фільмах «Хоббіт», «Кінгсмен», «Тенет», «Народження зірки», «Воно», «Дюнкерк» та інших.

Ведучий 2 Павло любив творчий процес, часто пробував нові ролі, наприклад, ведучого чи блогера. В акторстві був різноплановим. Він, зокрема, зіграв героїчного луганського прикордонника у військовій драмі «Мирний-21» Ахтема Сеїтаблаєва про події літа 2014 року. Поширені в мережі фотографії Павла у військовій формі – саме зі зйомок цієї картини. Публікуючи на своїй сторінці в соцмережі епізод із «Мирного-21», Павло написав: «Вистояли у 2014 році – не здамося і зараз! Слава Україні!».

Ведучий 3. На знімальний майданчик Павло часто приносив смаколики, які сам готував, і пригощав друзів. Був дуже дружнім, компанійським, без зірковості. Грав на сцені, був справжнім поза нею.

Ведучий 1. У перші ж дні повномасштабної війни Павло Лі прийшов у Ірпінську міську раду і приєднався до лав волонтерів. Ішов за покликом серця –

як людина, що завжди щиро допомагала іншим. Волонтери, і Павло в їхньому числі, приймали дзвінки, реагували на критичні ситуації, розвозили гуманітарну допомогу літнім людям, координували питання евакуації. Допомагали багатодітним сім'ям і хворим, які залишилися в місті й не могли про себе подбати.

Ведучий 2. 04 березня, за два дні до загибелі, Павло опублікував такий допис: «За останні 48 годин є можливість сісти та світлину кинути про те, як нас бомблять, а ми посміхаємося, тому що впораємось, і все буде Україна. Ми працюємо!».

Ведучий 3. 05 березня в Ірпінь зайшли російські війська. А з ними розпочалися масовані обстріли, відключення електрики. Через небезпеку всі мусили припинити волонтерити, мали евакуюватися. Наступного дня волонтери Павло Лі, Ірина Мигитко і Тарас Мельник вирішили з'їздити до своїх домівок по документи. Тоді ніхто не знав, що ту частину міста, куди вони вирушили, вже було окуповано.

Ведучий 1. Тарас розповідав, що спочатку вони заїхали додому до Павла, а потім рушили до Ірини. По дорозі їх зустріли літні чоловік і жінка з дівчинкою. Вони попросили довести їх до Романівського мосту на виїзді з Ірпеня. Волонтери виконали прохання, після чого повернулися на свій маршрут. Невдовзі російські військові обстріляли їхній автомобіль зі стрілецької зброї. Машина врізалася в дерево, Ірину і Тараса було поранено, Павло загинув на місці. Йому було 33.

Ведучий 2. За кілька днів волонтеріві Максиму Шевченку вдалося розшукати і вивезти з Ірпеня тіло вбитого Павла. Мама поховала його у Ворохті. Організувати прощання із хлопцем у столиці допомогли акторки Ада Роговцева, Катерина Степанкова, режисер Ахтем Сеїтаблаєв.

Ведучий 3. Указом президента від 06 червня 2022 року Павла Лі за поданням Національної спілки журналістів України було нагороджено орденом «За мужність» III ступеня (посмертно). Мама Павла, Марія Василівна, ініціювала встановлення в Ірпені меморіального знаку в пам'ять про сина. А

провулок Московський в Києві тепер носить ім'я Павла – молодій зірки, що не встигла зіграти свою головну роль через агресію Росії

«На найвищій точці пішов до Бога» — спогади про Пашу Лі | Герої

<https://www.youtube.com/watch?v=nrxHvtT1aoc>

«Він загинув рятуючи інших» – Павло Лі: історія війни

https://www.youtube.com/watch?v=zULmtz7_mCo



Джерело: «Стріткод: історія на кожному кроці» <https://streetcode.com.ua>

Сторінка 3.

«Навчай для України / Teach For Ukraine» Юлія Здановська

04 травня 2000 року – 03 березня 2022 року

(Ведучі – 3 дівчини, одягнені в худі або одяг з веселими принтами)



Ведуча 1. Молода математикиня, яка хотіла змінити українську систему освіти. Активна, яскрава, геніальна. Юлія вела за собою людей і хотіла вдосконалити світ. На неї чекали світові вищі й міжнародні компанії. Проте вона вирішила стати вчителькою для дітей у сільській громаді. З проєктом

«Навчай для України / Teach For Ukraine» поїхала викладати математику та інформатику в школу на Дніпропетровщині.

Ведуча 2. Математикиня, освітянка чи волонтерка?

Юлія Здановська родом із Харкова. З раннього дитинства любила математику та проявляла до неї неабиякі здібності. Саме ця наука стала її полем освітньої боротьби.

У 14 років після однієї з численних олімпіад Юлію помічають і запрошують до своєрідного українського Гогвортсу – Українського фізико-математичного ліцею КНУ. Дівчина була щаслива тут навчатися. Збулася її мрія про те, щоб займатися математикою та інформатикою професійно.

Ведуча 3. Закохана в точні науки, Юля дуже успішно навчалась. Зокрема, склала ЗНО з математики на максимальні 200 балів, з ними змогла без перешкод вступити до Київського національного університету імені Т. Г. Шевченка (КНУ). А ще була у складі української команди, яка у 2017 році перемогла з-поміж учасниць з 44 країн на Європейській математичній олімпіаді серед дівчат (EGMO).

Своєю спеціальністю у КНУ дівчина обрала комп'ютерну математику на механіко-математичному факультеті.



XXII Всеукраїнську комплексну олімпіаду з математики, фізики та інформатики «Турнір Чемпіонів» Здановська Юлію (I місце з інформатики, I місце з математики, I місце в комплексному заліку (фізика, математика, інформатика))



Фото: Механіко-математичний факультет КНУ імені Тараса Шевченка

Ведуча 1. «Юлія Здановська була не тільки надзвичайно талановита, але й мала фантастичну, життєстверджувальну енергію. На першому курсі прийшла з пропозицією започаткувати клуб програмування для учнів 6 класу, який переріс у видатний олімпіадний проєкт під назвою «Кванта-програмування». На другому курсі Юлія була єдиною студенткою, яка отримала кваліфікацію для роботи в Samsung R&D Institute Ukraine», – розповіла деканка механіко-математичного факультету Оксана Безущак.



Фото: Кванта – Гурток з математики та програмування

Ведуча 2. Здановська могла працювати в одній з технологічних компаній чи мати кар'єру професорки в університеті рівня Гарварду. Але Юля обирає «навчати дітей тут, в Україні». І в 2021 році приєднується до проєкту «Навчай для України / Teach For Ukraine».

Ведуча 3. З 1 вересня на наступні пів року стає улюбленою вчителькою інформатики та математики для дітей Юр'ївської загальноосвітньої школи на Дніпропетровщині. Юлія ставила собі за мету «закохувати дітей в математику», щоб ті не боялися цієї науки, а відчували справжній кайф від знань. А на перервах ще й грала з учнями в настільний теніс. До усміхненої, відкритої та комунікабельної вчительки вишикувались справжні черги з охочих пограти.



Ведуча 1. Початок повномасштабного вторгнення Юлія Здановська зустріла в Харкові, була у батьків. Відразу пішла волонтерити у штаб оборони. Вона не покинула штаб у Харківській ОДА і після 1 березня, коли туди влучила російська ракета та вбила 30 людей. Друзі та рідні неодноразово пропонували їй виїхати, але дівчина відповіла: «Дякую, але я лишаюсь у Харкові до перемоги». Таким було одне з останніх її повідомлень друзям у телеграмі. А 3 березня 2022 року інша російська ракета впала на подвір'ї ХОДА. Юля та інші волонтери загинули від вибуху.



Ведуча 2. Батько 21-річної математикині Ян Здановський написав у соцмережах через рік по смерті доньки: «Сьогодні я надягнув худі, яке мені подарувала Юля. Вона любила одяг з веселими принтами, носила сама і дарувала іншим. Але цей подарунок я отримав вже після того, як її не стало. Напередодні вона зателефонувала привітати з днем народження. Сказала, що подарунок не встиг доїхати до Харкова через війну. А наступного дня її вбили».

Ведуча 3. Професор кафедри обчислювальної математики факультету комп'ютерних наук та кібернетики КНУ імені Тараса Шевченка Богдан Рубльов написав: «Дуже важко підібрати слова, пригадую Юлю яскравою, чесною, порядною... Ось така людина зараз на небі, звідти вже буде боронити Україну, як це вона робила все своє коротке, але яскраве життя...».

Ведуча 1. «Викладачі пророкували їй велике майбутнє. Просування до професорської посади у провідному університеті США, але у неї були власні, освітні амбіції: мріяла колись стати міністром освіти України, щоб забезпечити кожній дитині високоякісну освіту. Її першим кроком у цьому напрямку було приєднання до «Teach For Ukraine», – написав Марк Неш у статті «In Memoriam Yulia Zdanovska: 2000-2022»

Ведуча 2. А ще про Юлю Здановську зняли документальний фільм. Саме ті учні з Юр'ївки, з якими вона грала в свій «усміхнений» теніс. Діти декламують присвячений їй вірш і показують комп'ютерний клас. Саме той, про який вона мріяла і який відкрили вже після її смерті.

Ведуча 3. «Юля була представницею молодोї інтелігенції, майбутнього країни. Хотіла і могла принести Україні багато перемог. Її вбила російська ненависть до свободи, до України. Наш з вами обов'язок не тільки берегти пам'ять про талановиту математикиню, а й кожної хвилини наполегливо працювати задля Перемоги, якої так чекала Юлія Здановська та за яку віддала життя», – так написали студенти в пам'ять про молоду науковицю на сторінці Віртуального меморіалу пам'яті студентів КНУ ім. Т. Шевченка.



Юлія Здановська – назавжди 21!

<https://www.youtube.com/watch?v=vyhAMq-TMPY&t=17s>

Джерело: «Стріткод: історія на кожному кроці» <https://streetcode.com.ua>

Заключне слово

Дівчина і хлопець в українському вбранні

«Незламні Назавжди» це про наше сучасне життя, минуле та майбутнє. Про те, як в один день назавжди змінилися наші долі та цінності. Про час, коли Україна народилася заново крізь біль, жахи, розпач, втрати та неймовірну мужність, силу, незламність та віру нашого народу.

Вчитель. Якщо і зберігати історію – то на кожному кроці. Наша мета – вшанувати пам'ять про наших сучасників. Це люди, які любили Україну, жили нею, впливали на хід історії, помилялися, еволюціонували у поглядах. Саме завдяки їм, їхнім діям ми з вами живемо зараз у Вільній і Незалежній державі...

Артем Пивоваров – Маніфест (European Tour 2024)

<https://www.youtube.com/watch?v=ZB31mk2qNEU>

ЦИКЛ ЗАХОДІВ «ЕКОЛОГІЯ ПРИРОДИ – ЕКОЛОГІЯ ДУШІ»

(для здобувачів освіти 1-11 класів)

Куцкір Світлана Владиславівна, заступник директора з виховної роботи Тернопільського навчально-виховного комплексу «Школа-колегіум Патріарха Йосифа Сліпого» Тернопільської міської ради

У сучасних умовах розвитку людської цивілізації проблема взаємодії суспільства і природи набуває важливого значення. Земля – це наш дім. Тому, як господар свого дому, громадянин повинен підтримувати його у чистоті та створювати «затишок» не тільки для себе, а і для своїх нащадків. У останнє сторіччя вплив людської діяльності значно зашкодив екологічній атмосфері. Головним ворогом живої природи, основи життя на Землі та фундаменту гармонійного існування, на жаль, стала людина:

- незаконні забудови та вирубування лісів,
- браконьєрство,
- розорювання місць поширення видів,
- здійснення господарської діяльності на території прибережнозахисних смуг, гірських та степових районів,

- інтродукція чужорідних видів,
- кліматичні зміни,
- забруднення довкілля,
- неконтрольований видобуток природних багатств.

У ХХІ столітті людство почало усвідомлювати, що посилення впливу на довкілля може стати безконтрольним і загрожуватиме існуванню всієї цивілізації. Останні природні катастрофи у світі ще раз це підтверджують.

Наслідки російської збройної агресії для екологічної безпеки України вже зараз можна назвати катастрофічними. Завдані окупантами збитки довкіллю Міністерство довкілля та природних ресурсів України наразі оцінює в 2 108 млрд гривень (станом на 11 жовтня 2023 року). З них збитки від забруднення повітря – 1 078,7 млрд гривень, ґрунтів і землі – 984,4 млрд гривень, води – 60,7 млрд гривень. За два роки війни Держекоінспекція зареєструвала понад 2500 звернень щодо російських злочинів проти довкілля. І це далеко не остаточні цифри. Суха статистика приховує набагато більше. За цифрами – реальна катастрофа як для нашої природи, так і для нас самих. Коли ми говоримо про російські екологічні злочини під час війни, то йдеться й про порушення основоположних прав людини – на життя та здоров'я.

Природу часто називають мовчазною жертвою війни. Спалені промислові об'єкти, ліси, забруднені мінами і снарядами ґрунти, затоплені вугільні шахти, підірвані споруди, загиблі тварини й знищені рослини – справа рук і зброї російських окупантів, які ведуть бойові дії на території нашої країни. РФ знищує українську природу нещадно, свідомо, не вагаючись. І порушує право на безпечне для життя та здоров'я довкілля не лише громадян України, а й всього людства.

Цінності Української Хартії Вільної – основа планування та організації циклу заходів щодо формування в учнів екологічної компетентності. «Наріжними каменями нашої Хартії є три прості думки.

Перше. Відповідальність за своє життя, а отже, його успіх, добробут і щастя нікому не може бути переданою. Ми самі несемо відповідальність за себе.

Друге. Мораль і духовні цінності не можуть бути відкладеними на завтра. Вони завжди потрібні сьогодні.

Третє. Ми будуємо те, що уявляємо, а отже, від глибини, масштабу і творчого хисту нашої уяви залежить наше майбутнє».

Людина, яка компетентна у сфері екології та здорового життя, здатна чітко усвідомлювати власну відповідальність за стан навколишнього середовища. Вона може розрізняти основні екологічні проблеми та діяти задля їх вирішення, дотримуватися здорового способу життя, вирішувати нагальні життєві проблеми, раціонально використовувати природні ресурси. Все це дозволяє виробити особливу систему цінностей, орієнтовану на збереження природи та здоров'я людини, опираючись на новели Української Хартії Вільної Людини.

Формування цінностей УХВЛ	Ціннісні ставлення	Практичні здатності
Бути вільною людиною	– усвідомлення своєї неповторності; – формування правової екологічної культури, вільного і відповідального самовизначення у сфері правових відносин із суспільством	– брати на себе відповідальність; – вірити у свої сили; – чинити добро
Бути українцем	– формування національної гідності; – усвідомлення своєї	– подолання страхів; – розвиток інтелектуальної, духовної

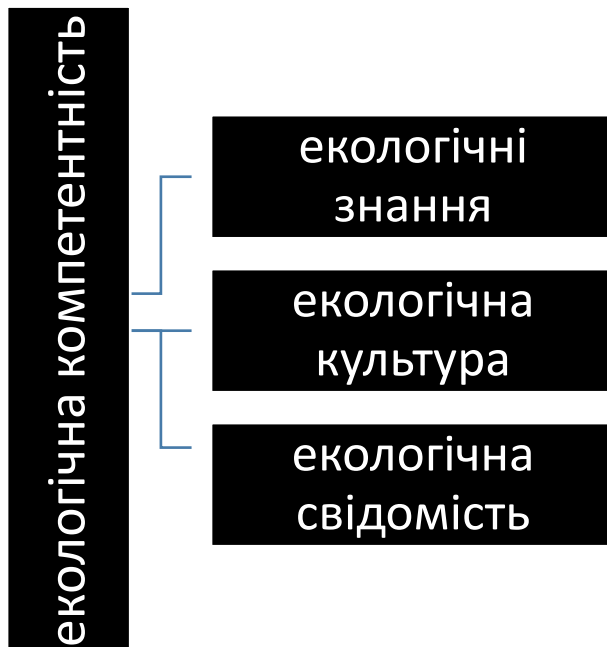
	причетності до екологічної ситуації в Україні	та політичної україноцентричності; – протистояння забрудненню та знищенню природи
Бути активним громадянином	– усвідомлення, що державність і демократія – це не лише політичні, але й духовні цінності; – усвідомлення життєвої необхідності екологічного захисту держави; – усвідомлення змісту понять «громадянин», «патріотизм», «готовність до захисту Вітчизни» як важливих складників життєдіяльності людини; – усвідомлення конституційного обов'язку щодо громадянських прав та захисту екології України	– готовність удосконалювати свої моральні, морально-вольові якості та навички поведінки впродовж життя; – володіння навичками допомоги, самодопомоги – захисту та виживання у складних умовах
Любити	– усвідомлення цінності кожної живої особи	– гуманне ставлення до тварин; – здатність до альтруїзму, співчуття, емпатії; – недопущення будь-яких проявів насильства

		(цькування) у всіх сферах життя
Мислити	– визначення мети та цілі власного життя і діяльності, планування й організація життя; – розширення знаннєвої та емоційної сфери; – застосовування різних поведінкових і комунікативних стратегій відповідно до мети діяльності та конкретної ситуації; – усвідомлення необхідності формування екологічної компетентності	– уміння моделювати власний освітній розвиток, аналізувати, контролювати, корегувати й оцінювати результати освітньої діяльності; – прагнення оволодівати новими знаннями та навичками; – розвиток критичного мислення; – вміння аналізувати, систематизувати і синтезувати інформацію; установлення причинно-наслідкових зв'язків; – уміння працювати самостійно і в команді; – користування різними джерелами інформації
Бути господарем	– формування національної та соціальної відповідальності; – розширення і поглиблення знань про	– використання сучасних технологій у своїй діяльності; – участь у дослідній і проєктній діяльності

	предметний світ, сферу людських відносин та про себе; – критичне оцінювання результатів людської діяльності у природному середовищі	
Бути лідером	– виховання таких чеснот, як уміти чути іншого, відчуття команди – формування виконавчої підпорядкованості задля конкретної мети	– налаштування на особистий і колективний успіх; – розуміння того, що успіх – це винагорода за працю
Бути відкритим суспільством	<i>Ціннісне ставлення:</i> – формування колективної свідомості; – усвідомлення цінності людського життя і демократичного устрою	– розуміння своєї ідентичності
Бути успішною державою	– усвідомлення ідей демократизму – розуміння необхідності роботи над собою	– уміння аналізувати, контролювати, корегувати й оцінювати результати людської діяльності в природі; – прагнення оволодівати новими знаннями та навичками; – готовність

		удосконалювати свої моральні, морально-вольові якості та навички поведінки впродовж життя
Бути учасником демократичної спільноти народів	– ціннісне ставлення до екологічних надбань різних народів	– володіти навичками міжекологічної взаємодії

Формування екологічної компетентності є відображенням соціального замовлення щодо набуття знань, навичок, умінь та відповідальності молодих громадян для повсякденного життя в суспільстві, забезпечення гармонізації стосунків суспільства і природи у контексті раціонального природокористування.



Умовно цикл заходів «Екологія природи – екологія душі» можна розподілити на чотири категорії:



Ініціатори та організатори більшості заходів – учасники шкільного парламенту:

- коворкінг «Екологія природи – екологія душі» (додатки 1.1-1.4)
- Дошка екологічних проблем (додатки 2.1-2.3)
- інтелектуальна гра «Чисте довкілля – чисте сумління» (додаток 3)
- конкурс творчих робіт «Осінь у Тернополі» (додаток 4)
- інформаційні повідомлення для учнів початкових класів «Без права на забуття», приурочені Дню пам'яті аварії на Чорнобильській АЕС (додаток 5)
- акція «Flower4scholl» (додаток 6)

- зустріч у колі друзів «Дендрарію – 5 років» (додаток 7)
- відеоролик «Історія дендрарію» (додаток 8)

Очікувані результати

- сформованість в учнів екологічної культури, вільного і відповідального самовизначення у сфері екологічних відносин;
- активна життєва позиція щодо оздоровлення довкілля, ефективного і ощадливого використання всіх видів ресурсів, потреби в оздоровленні довкілля та участі у природоохоронній діяльності;
- гуманістичний світогляд, усвідомлення своїх прав і прав інших людей;
- моральна активність особистості, здатної протистояти виявам несправедливості, жорстокості;
- єдність моральної свідомості та поведінки, слова і діла;
- створення умов для формування людини нового типу, інтелектуальної, творчої, ініціативної, самостійної свідомої особистості з громадянською позицією, почуттям національної гідності.

Додаток 1.1.



Додаток 1.2.



Додаток 1.3.



Додаток 1.4.



Додаток 2.1.



Додаток 2.2.



Додаток 2.3.



Додаток 3

Інтелектуальна гра
«Чисте довкілля – чисте сумління»

Ведучий. Добрий день, шановні друзі! Всі ми зобов'язані своїм життям планеті – прекрасній Землі, яка зелена від лісів, синя від океанів, жовта від пісків. Наша планета – найбільша таємниця і диво. Вона зберігає в собі найпотаємніші загадки. Все на землі взаємопов'язане, все залежить одне від одного: якщо згасне сонце – все замерзне і покриється пільмою; якщо зникнуть повітря і вода – не буде чим дихати і нічого буде пити; якщо зникнуть рослини – нічого буде їсти тваринам і людині ... Тому, зберегти природу означає зберегти життя.

Ведуча. 22 квітня людство планети святкує День Землі. Історія цього свята почалася ще у ХІХ столітті, коли американський активіст Джон Мортон висунув ідею один день на рік повністю присвячувати насадженню нових дерев. Тоді цей день називався День Дерева. У 2009 році Генеральна Асамблея ООН проголосила Міжнародний день Матері-Землі. Сьогодні понад 1 мільярд людей у 192 країнах світу беруть участь в заходах до Дня Землі. Цей день можна назвати святом чистої води, землі й повітря – всього, що є необхідним для життя.

Ведучий. І ми, учні школи-колегіуму, долучаємося до відзначення Дня довкілля та Дня Землі.

Ведуча. Опинитися в затишному місці, помилуватися весняними квітами, відпочити та набратися сил для нас не складає великих зусиль. Адже не треба далеко йти – лише вийти на подвір'я закладу, в дендрарій.

Ведучий. Пропонуємо пригадати, як все починалось.



Відеоролик «Історія дендрарію»

Ведучий. Запрошуємо взяти участь у захопливому квесті. Знайомтесь – команди.

Представлення команд

Ведуча. І, звичайно, змагання не може відбутися без журі. Вітайте

- пані **Марія Гуцал** – директор школи-колегіуму Патріарха Йосифа Сліпого
- пан **Олександр Філь** – голова ГО «Екоальянс»
- пан **Володимир Кузьма** – директор комунального підприємства «Тернопільводоканал»

Станція «Перлинки народної мудрості»

Завдання: (команди отримують кольорові смужки зі словами прислів'я) потрібно розташувати в правильній послідовності кольори веселки і прочитати прислів'я. Пояснити це прислів'я.

(Бережіть свій край – і зробіть із нього рай!)

Станція «Логічний ланцюжок»

Завдання: потрібно підкреслити зайве слово в цьому ланцюжку.

1. Корінь, стебло, квітка, **букет**, лист – *це частини рослин.*
2. Сонце, камінь, **дуб**, небо, сніг – *це нежива природа.*
3. В'яз, вільха, **ялиця**, ясен, клен – *це листяні дерева.*
4. Глід, бересклет, ліщина, жимолость, **липа** – *це чагарники.*
5. Поповзень, сойка, дятел, дрізд, **корольок** – *зимуючі птахи.*
6. Ведмідь, бурундук, борсук, **білка** – *впадають в сплячку.*
7. Ялинка, сосна, ялиця, **береза**, модрина, туя, ялівець – *це хвойні дерева.*
8. Соловей, ластівка, стриж, **ворона**, зозуля, жайворонки – *це перелітні птахи.*
9. **Горобець**, соловей, жайворонок, дрізд – *це птахи співучі.*
10. Мати-й-мачуха, ромашка, деревій, кропива, кульбаба, **вовче лико** – *це лікарські рослини.*

Станція «Селфі» (дендрарій)

Завдання: зробити командне селфі біля об'єкту живої природи (дерево, кущ, вазон, клумба, лікарська рослина). Запросити шановне журі.

Станція «Ерудит» (дендрарій)

Назви покласти біля рослин

Завдання: з отриманих літер скласти слово (назва рослини чи дерева). Знайти їх в дендрарії.

бересклет	лаванда
самшит	тюльпани
ялівець	нарциси
ялинка	

Практичне завдання для глядачів: учасники по черзі стрибають через скакалку і на кожному оберті називають рослину (треба якомога довше проскакати і пригадати якнайбільше назв рослин).

Практичне завдання

гра «Зрозумій мене» для глядачів

(Учасник команди показують, а глядачі повинні відгадати.)

Слова: мисливець, рибалка, вовк, олень, риба, ялина, береза, трава.

Гонка за лідером

У цьому турі ми познайомимося з найбільш поширеними типами відходів, можливістю їх вторинного використання. Я читатиму вислови про відходи (на кожний вид підготовлено 5 фраз). Команди повинні якомога швидше здогадатися, про що йде мова. Якщо команда відгадає на першій фразі, отримує 5 балів, на другій – 4, на 3 – 3, 4 – 2, 5 – 1 бал.

* * *

Його виробляє звичайна корова.

У невеликих кількостях він дуже корисний.

Коли його дуже багато, це стає справжньою бідою.

Потрапляючи у воду, він руйнується; риба та інші організми, що там живуть, починають задихатися.

Його необхідно компостувати.

(Гній)

* * *

Я маю дуже багато іграшок, виготовлених з неї.

Вона буває різнокольоровою і її дуже легко зламати.

Предмети, виготовлені з неї, легкі.

Якщо її підпалити, то з'явиться багато чорного диму, який має неприємний запах.

Її не можна викидати, тому що вона сама по собі не розкладається.

(Пластмаса)

* * *

Його винайшли китайці.

У нас його виготовляють із дерева.

Він легко горить.

З нього виходить дуже багато сміття.

На ньому звичайно малюють чи пишуть.

(Папір)

* * *

Його виробляють із піску.

Найчастіше воно прозоре.

Коли падає, розбивається.

Якщо його нагріти, воно тягнеться, як тісто.

Якщо його кинути у лісі, воно може викликати пожежу.

(Скло)

* * *

Це те, чого багато в місті, але мало в селі.

Особливо, де велика кількість заводів та фабрик.

Від цього люди хворіють, нервуються, голосно кричать і цього буває ще більше.

Його роблять різні прибори та машини.

Спричиняє забруднення повітря та навколишнього середовища, а в деяких випадках – має наркотичну дію.

(Шум)

* * *

Їх майже не видно.

Їх найбільше, де працюють фабрики та заводи.

Від них у людини буває астма, бронхіт та рак.

Їх можуть збирати на своє листя зелені рослини.

У місцях, де їх дуже багато, не росте лишайник.

(Газові відходи)

* * *

Виникає, коли щось стає старим або ламається.

Його можна побачити і в місті, і в селі, і навіть біля шляхів.

Це можна здати та отримати гроші.

З нього можуть зробити щось нове.

Інколи буває кольоровим, за нього теж можна отримати гроші.

(Металолом)

* * *

Завжди чорного кольору.

Її багато в містах, особливо де є заводи та фабрики.

Це дуже шкідливо.

У людини спричиняє хвороби, а одяг стає брудним.

Її багато після спалювання чогось.

(Сажа)

* * *

Це те, без чого ми вже не зможемо прожити.

Цим ми користуємося кожного дня.

Коли це потрапляє у воду, утворюється багато піни.

Вбиває рибу у воді, а рослини на землі.

За допомогою цього все стає чистіше.

(Синтетичні мийні засоби)

Гра «Такий як...»

Людина – дитина природи. Вона іноді схожа на інших мешканців Землі.

Ми говоримо:

Хитрий, як ... (лиса)

Колючий, як ... (їжак)

Зелений, як ... (крокодил)

Чарівна, як ... (квітка, роза)

Хоробрий, як ... (лев)

Злий, як ... (сірий вовк)

Неповороткий, як ... (черепаха, слон)

Веселий, як ... (кошеня)

Маленький, як ... (комаха, мишка) ю. Могутній, як ... (ведмідь)







Додаток 5

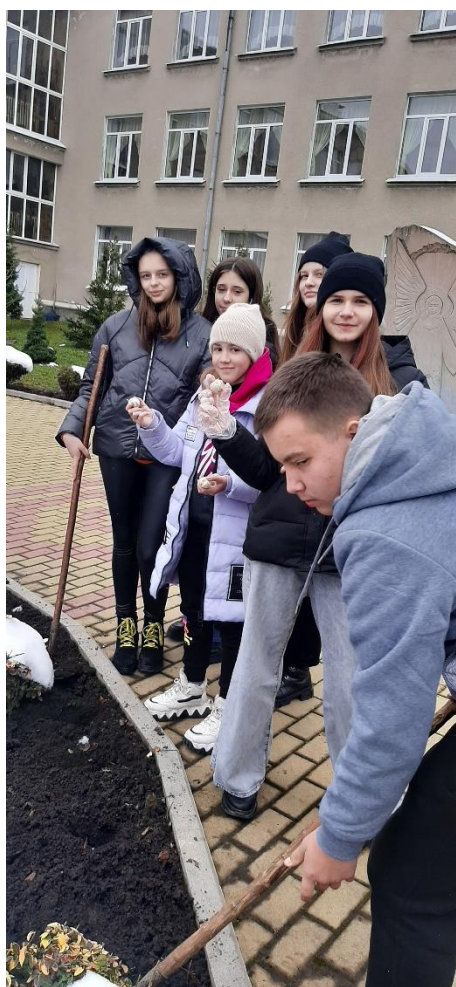






Додаток 6







Додаток 7

Дендрарію – 5 років

Ведучий. Слава Ісусу Христу!

Ведуча. Добрий день! А день дійсно добрий, бо зібрав нас для відзначення події, яка відрізняє наш заклад від інших тернопільських шкіл.

Ведучий. Події, яка зробила подвір'я школи-колегіуму особливо привабливим, креативним та незвичним.

Ведуча. Відзначення дня народження нашого чарівного дендрарія!

Ведучий. Зазвичай образ міста протиставляється природі: є бетонні коробки, і є парки, і ці два світи майже не перетинаються. Проте нова реальність спонукає думати про місто не як про відсутність природи, а як про інший спосіб її оформлення, де є місце біорізноманітності.

Ведуча. І нас не треба переконувати, тому що це ми бачимо, цим ми користуємося.

Вихід 7-класників

Ми прийшли у школу в 2016 році, і тоді на цьому місці була звичайна асфальтована площадка, сіра, неприваблива.

Важко повірити, але це було саме так.

Коли почалися роботи, здавалось, що буде ще гірше. Адже щось викорчували, ламали, вивозили.

Та пройшло зовсім небагато часу, завдяки зусиллям голови громадської організації пану Олександру Філю, студентам Тернопільського педагогічного національного університету, директору закладу пані Марії Гуцал, працівникам і учням школи-колегіуму сьогодні ми маємо можливість отримувати естетичне задоволення.

Ведучий. Хочу доповнити наших молодших друзів. Це стало справою усієї спільноти.

Ведуча. Приємно було бачити, як площадка перетворюється на дендрарій.

Ведучий. Відчувати, що ми творимо красу.

Ведуча. І завершальний етап – встановлення та освячення стели «Ангел» у 2017 році.

Ведуча. Звичайно, хочемо надати слово ініціатору та невтомному натхненнику пану Олександру Філю.

Виступ Олександра Григоровича

Ведучий. Щороку дендрарій доповнювався, змінювався, оновлювався.

Ведуча. Ідейним мотиватором та ініціатором більшості змін була і залишається пані Марія Гуцал. Запрошуємо вас поділитися своїми спогадами чи враженнями.

Виступ директора Марії Гуцал

Ведучий. Сьогодні дендрарій – це місце для відпочинку, для прогулянок, проведення найрізноманітніших зустрічей і заходів.

Ведуча. Користь справді велика. Але ми хочемо звернутися до тих, для кого цей дендрарій створювався, до жителів школи-колегіуму.

Ведучий. Скажіть, будь ласка, що ви думаєте про цю зону подвір'я? Що вам найбільше подобається?

Відповіді учнів

(Очищення повітря. Рослини роблять це за рахунок затримання на своїй поверхні часточок, а також переробляють вуглекислий газ.

Рослини також захищають від шуму, стримуючи звукові хвилі.

Також зелені зони є островцями біорізноманіття.

Ця зона може бути простором для занять спортом, бігом, ходьбою, спонукати до активного відпочинку.

Контакт з природою здатен знизити рівень тривожності, ймовірність ментальних розладів і підвищити відчуття благополуччя. Дослідження показують, що при деяких розладах контакт з природою може бути не менш ефективним, ніж прийом ліків, 5 годин, щотижня проведених у саду, можуть запобігти 27% випадків депресії).

Ведуча. Ми бачимо справжніх знавців природи. Спробуємо визначити найбільш знаючого юного біолога. Кожна правильна відповідь наблизить вас до екологічного подарунку.

ВІКТОРИНА

1. Скільки часу живе хвоя сосни, ялини?

(Відповідь: сосна – 2-3 роки, ялина 5-6 років)

2. Чи можна вирубати у лісі усі дуплисті дерева?

(Відповідь: не можна – це гнізда для птахів та кажанів, які знищують шкідників).

3. За назвою яких дерев українці назвали місяці року?

(Відповідь: Береза – березень, липа – липень)

4. Як можна визначити вік спиляного дерева?

(Відповідь: за річними кільцями)

5. Деревина якого дерева використовується у виготовленні сірників та чому?

(Відповідь: Осика, бо при згорянні вона не дає кіптяви).

6. Яку користь приносить ліс?

(Відповідь: захищає ґрунт, очищує повітря, зберігає вологу)

7. Яка квітка зацвітає навесні першою?

(Підсніжник).

8. Які рослини мають людські імена?

(Лілія, Васильок, Роза, Іван-чай).

9. Яких птахів називають «санітарами дерев»?

(Дятлів).

10. Як називається зовнішня оболонка дерева?

(Кора).

11. Який птах ніколи не гніздиться і не виховує своїх пташенят?

(Зозуля).

12. Скільки морів омивають Україну?

(2 – Азовське та Чорне).

13. Які птахи обирають собі пару на все життя?

(Лебеді).

14. Які рослини вважають символами нашої держави?

(Верба і калина).

15. У якого птаха найгостріший зір і найбільше гніздо?

(У Орла).

16. Якого птаха зображали на вишитих рушниках, для весілля як символ кохання та вірності?

(Лебедя, голуба).

17. Які птахи найменше бояться холоду та морозу?

(Гуси, качки).

18. Який птах прилітає до нас із настанням зими?

(Снігур).

19. Який птах усе своє життя перебуває поблизу людської оселі й улітку, й узимку?

(Горобець).

20. Який птах харчується на болоті?

(Чапля).

Визначення переможців та вручення яблук

Ведучий. Є просто храм.

А є ще храм науки.

А є іще природи храм:

Ліси, що тягнуть вгору руки

Назустріч сонцю та вітрами.

Ведуча. І він Святий у будь-яку годину,

Відкритий нам, і в спеку, і в мороз.

Заходь сюди, будь серцем щирий

Не оскверняй її святинь.

Ведучий. Хай повертають на поля знову зграї журавлині.

Хай хлібом повниться земля й лине пісня солов'їна.

Хай кришталевої води будуть повні твої ріки.

Та розцвітають хай сади і не в'януть вже повіки!

Ведуча. Буде чистою хай країна, де червона цвіте калина.

Гори, ріки і полонина – це моя Україна.

Хай же буде моя країна найчарівніша, як перлина.

В моїм серці вона єдина – це моя Україна.

ФОРМУВАННЯ УКРАЇНСЬКОЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ ТА ГРОМАДЯНСЬКОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ В ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ КРІЗЬ ПРИЗМУ УХВЛ В УМОВАХ ВІЙНИ

*ПОСІБНИК КРАЩИХ МЕТОДИЧНИХ РОЗРОБОК ВИХОВНИХ ЗАХОДІВ ІЗ
ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ТА ГРОМАДЯНСЬКОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ
ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ КРІЗЬ ПРИЗМУ УКРАЇНСЬКОЇ
ХАРТІЇ ВІЛЬНОЇ ЛЮДИНИ ПРАЦІВНИКІВ ОСВІТИ ОБЛАСТІ*

м. Тернопіль, 18 березня 2025 року

Редколегія: О. М. Петровський, В. С. Мисик, О. З. Хома, І. М. Вітенко,
О. І. Когут, Ю. Ч. Шайнюк, Т. В. Магера. Тернопіль: ТОКІППО, 2023. 446 с.

Видавець – ТОКІППО

Адреса для кореспонденції: 46027, м. Тернопіль, вул. Громницького, 1

Електронна пошта: admin@ippo.edu.te.ua

Веб-сторінка: <http://ippo.edu.te.ua>

Тел.: (0352) 43-57-83

Підписано до друку 07.06.2023 р. Здано до друку 09.06.2023 р.

Формат 60 на 84\16. Папір офсетний. 46027, м. Тернопіль,

вул. Громницького, 1.