Оріон

Нова українська школа

ЕТИКА

5 клас

САМОКОНТРОЛЬ
ДОБРОЗИЧЛИВІСТЬ
ЛЮБОВ
ТВОРЧІСТЬ
ЧЕСНІСТЬ
ЛЮДЯНІСТЬ
ЧУЙНІСТЬ
СПРАВЕДЛИВІСТЬ
МОРАЛЬНІСТЬ
ПОРЯДНІСТЬ
ЩЕДРІСТЬ
УВАЖНІСТЬ
САМОВДОСКОНАЛЕННЯ
ЩИРІСТЬ
ГІДНІСТЬ
СОВІСТЛИВІСТЬ
ДОБРОЧЕСНІСТЬ
СКРОМНІСТЬ
ҐРЕЧНІСТЬ
СТАРАННІСТЬ
ДРУЖБА
СТРИМАНІСТЬ
ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ
СПІВЧУТТЯ
СВОБОДА
ДОВІРА
СМІЛИВІСТЬ
АЛЬТРУЇЗМ
ПОВАГА
ГУМАНІЗМ
ЕМПАТІЯ
КОМУНІКАТИВНІСТЬ
ДОРЕЧНІСТЬ
ТОЛЕРАНТНІСТЬ
ЩЕДРІСТЬ
ШЛЯХЕТНІСТЬ
ПОМІРНІСТЬ
НАПОЛЕГЛИВІСТЬ
ОПТИМІЗМ
ДОБРОТА
ХОРОБРІСТЬ
СПІВПЕРЕЖИВАННЯ
МИЛОСЕРДЯ
ВІРНІСТЬ
СИЛА ВОЛІ
ВДЯЧНІСТЬ
МУДРІСТЬ
ЕТИКА — НАУКА, ЩО ВИВЧАЄ МОРАЛЬ.
МОРАЛЬ — ЦЕ СИСТЕМА ПОГЛЯДІВ Й УЯВЛЕНЬ, ЩО РЕГУЛЮЮТЬ ПОВЕДІНКУ ЛЮДЕЙ У СУСПІЛЬСТВІ.

ЕТИКА

Підручник для 5 класу
закладів загальної середньої освіти

Рекомендовано
Міністерством освіти і науки України

Київ
Оріон
2022

УДК 17*кл5(075.3)
М 47

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(*наказ Міністерства освіти і науки України від 08.02 2022 № 140*)

Підручник реалізує модельну навчальну програму «ЕТИКА» (5–6 класи)
(*автори: Є. Д. Ашортіа, Т. В. Бакка, О. В. Желіба, Л. Є. Козіна, Т. В. Мелещенко*)

Авторський колектив:

***Тетяна Мелещенко**, кандидат історичних наук, професор кафедри методики навчання суспільних дисциплін і гендерної освіти, заступник декана з наукової роботи історико-філософського факультету Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова, координатор Всеукраїнської спілки викладачів суспільних дисциплін і громадянської освіти (м. Київ)*

***Олександр Желіба**, кандидат педагогічних наук, учитель-методист, доцент кафедри всесвітньої історії та міжнародних відносин Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, учитель історії Ніжинського ліцею Ніжинської міської ради при НДУ імені Миколи Гоголя (м. Ніжин, Чернігівська область)*

***Тамара Бакка**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри методики навчання суспільних дисциплін і гендерної освіти Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова, керівник Всеукраїнської спілки викладачів суспільних дисциплін і громадянської освіти (м. Київ)*

***Євген Ашортіа**, заступник директора, учитель-методист, учитель історії та правознавства Харківської спеціалізованої школи I–III ступенів № 80, переможець міського конкурсу «Учитель року – 2020» в номінації «Історія» (м. Харків)*

***Людмила Козіна**, заступник директора з психолого-педагогічної роботи Українського інституту вивчення Голокосту «Ткума», Музею «Пам'ять єврейського народу та Голокост в Україні» (м. Дніпро)*

Мелещенко Т. В.

М47 Етика : підручник для 5 класу закладів загальної середньої освіти / Т. В. Мелещенко, О. В. Желіба, Т. В. Бакка, Є. Д. Ашортіа, Л. Є. Козіна. — Київ : УОВЦ «Оріон», 2022. — 208 с. : іл.

ISBN 978-966-991-201-5 УДК 17*кл5(075.3)

© Мелещенко Т. В., Желіба О. В., Бакка Т. В., Ашортіа Є. Д., Козіна Л. Є., 2022
© УОВЦ «Оріон», 2022

ISBN 978-966-991-201-5

Дорогий п’ятикласнику й дорога п’ятикласнице!

Запрошуємо кожного з вас у світ етики! Підручник, який ти тримаєш у руках, проведе тебе у світ моралі, поведінки та спілкування. Вивчаючи матеріали курсу етики, ти зрозумієш свою унікальність й унікальність інших. Ти навчишся взаємодіяти із собою і людьми, проявляти людяність, бути справедливим.

З курсу етики ти дізнаєшся, що таке моральні норми, цінності, етикет і для чого потрібні правила поведінки. Етика розкриє, що таке добро і зло, які є людські чесноти. Ти зрозумієш суть морального вибору, зокрема те, що за вчинки потрібно відповідати, а без старанності не досягти мети. Етика допоможе тобі опанувати себе, проявляти терплячість і стриманість. Курс «Етика» підкаже, як поводитися вдома, у школі, на вулиці, з однолітками та старшими. Ти дізнаєшся, як бути доброчесним/доброчесною, ефективно спілкуватися, правильно співпереживати та співрадіти.

Матеріал підручника цікавий і різноманітний. Для тебе створено різні рубрики. На початку кожного параграфа ти будеш читати діалог між хлопчиком і дівчинкою — Назаром й Аланою, який буде спонукати тебе до роздумів над новою темою. Також ти будеш ознайомлюватися з *«Фактами, над якими варто замислитися»*, розглядати *«Ситуації для роздумів»*, *«Особистий профіль»*. Рубрики *«# Так говорив/так говорила/а я думаю так»* і *«Народна мудрість: міркуємо разом»* привернуть твою увагу до народної та художньої творчості, суджень цікавих особистостей, а також спонукатимуть до формування власної думки. Корисною є рубрика *«Це тобі стане в пригоді для розуміння себе й інших»*.

Після кожного уроку вміщена особлива рубрика самоаналізу *«Розмірковую про вивчене»*, добре тобі знайома з початкової школи. Запитання, подані в ній, допоможуть краще розібратися, наскільки ти зрозумів тему, яка обговорювалася на уроці. Також пропонуємо тобі вести свій зошит або записник важливих думок.

У підручнику є багато цікавих запитань і завдань, на які ти шукатимеш відповіді самостійно, а також працюючи разом з однокласниками й однокласницями. Після кожного параграфа ти зможеш перевірити свої знання та створити щось нове разом із класом. За допомогою QR-кодів дізнаватимешся більше, переглянувши цікавий матеріал. Ти будеш працювати з малюнками, таблицями, схемами, відеоматеріалами тощо. По-новому зможеш оцінити переглянуті мультфільми чи прочитані раніше казки, проаналізувати вчинки й поведінку героїв. Після кожної теми на тебе чекатиме урок-узагальнення, де ти будеш пригадувати й аналізувати вивчене, ставити запитання, проєктувати й оцінювати себе.

Отже, відкривши підручник з етики, ти побачиш, що це настільна книжка, яка допоможе тобі стати справжньою людиною.

Віримо в кожного/кожну з вас
і ваші можливості! Бажаємо захопливого вивчення етики!

1. ЩО ВИВЧАЄ «ЕТИКА»?

Ключові поняття: етика, мораль, моральні й етичні цінності, людські чесноти.

Алана: Етика — це правила поведінки в гостях.
Назар: А я думаю, що етика — це пояснення, що таке «добре» і «погано».

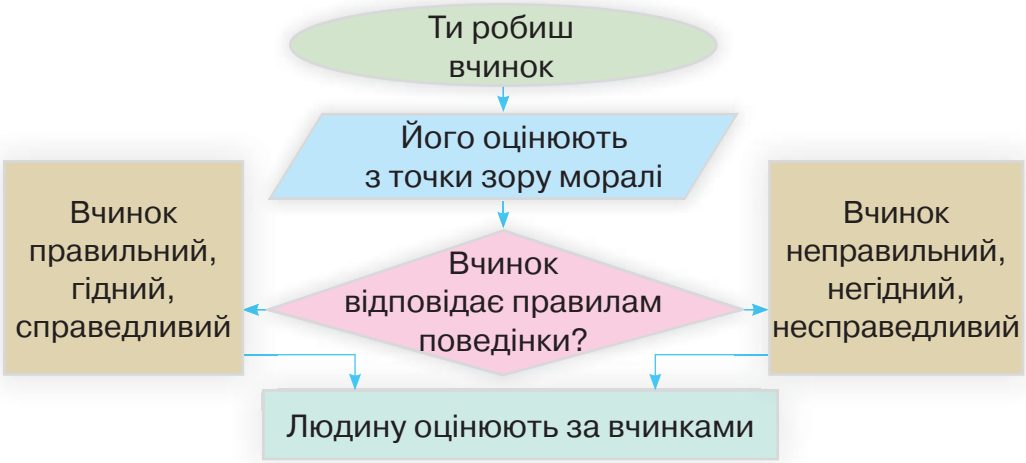
- Прочитай діалог. А як ти вважаєш, що таке «*етика*»? Що ти знаєш про етику?

1. ЯК МОРАЛЬ І МОРАЛЬНІ ЦІННОСТІ ФОРМУЮТЬ РИСИ ХАРАКТЕРУ?

Вітаємо! Ти починаєш вивчати новий предмет — етику! Цей предмет разом з підручником допоможе тобі краще зрозуміти світ, у якому ти живеш. Мабуть, ти неодноразово чув/чула такі вислови, як: «*це гідний вчинок*», «*так чесно*», «*це добра справа*», «*це правда*», «*це етично*» тощо. Люди можуть робити різні вчинки. Але які з них добрі, справедливі, правильні? Як визначити: яким є вчинок чи поведінка, що таке добро і зло, як жити по совісті? Це складні запитання, відповідь на які ти знайдеш на уроках етики.

Етика — наука, що вивчає мораль. Мораль — система поглядів й уявлень, що регулюють поведінку людей у суспільстві. Чому з'явилася мораль? Люди завжди жили в спільнотах, де необхідно було взаємодіяти. Для цього потрібні правила, які б визначали, як слід чинити, взаємодіючи з іншими. Тому поведінка людини завжди оцінюється іншими з точки зору відповідності загальноприйнятим правилам. Якщо дія відповідає правилам, вона вважається доброю, справедливою. Якщо ж людина порушує правила, її вчинок вважається негідним, несправедливим. Суспільство оцінює людей за багатьма вчинками.

- Розглянь схему, прокоментуй зображений алгоритм. Як людину оцінюють за вчинками?



Для того щоб поведінка була доброю, людині необхідно дотримуватися моральних цінностей. **Цінності — це те, що ми цінуємо, що є для нас важливим. Моральні цінності — мотиви поведінки, що відповідають моралі.**

Саме вони є основою наших думок про те, що добре чи погано, бажано чи небажано, допомагають приймати рішення, які схвалюються суспільством.

МОРАЛЬНІ ЦІННОСТІ

ПОВАГА	СПРАВЕДЛИВІСТЬ
ДОБРОТА	ЧЕСНІСТЬ
ВІРНІСТЬ	ГІДНІСТЬ
ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ	ЛЮДЯНІСТЬ
ЩЕДРІСТЬ	

- 1. Розглянь схему, на якій вказані цінності. Там є порожні прямокутники. Поміркуй, які ще цінності ти записав би/записала б і чому (підказка на першому форзаці). Поділися ідеями з класом.
2. Чому поняття «*моральні цінності*», на твою думку, є синонімом до поняття «*етичні цінності*»?

Цінностей є дуже багато. З ними ти будеш ознайомлюватися в процесі вивчення етики. Моральні цінності пов'язані з людськими емоціями й переживаннями, які мотивують нас різними способами. Моральні цінності формують такі позитивні риси характеру, як доброта, чуйність, повага, ввічливість, вдячність, толерантність. Також формують уміння порозумітися, співпрацювати, вирішувати конфлікти. Вони формують погляд людини на життя, ставлення до інших і до світу.

2. ЩО НАЛЕЖИТЬ ДО ЛЮДСЬКИХ ЧЕСНОТ?

Важливим елементом моралі є чесноти. **Чесно́та — позитивна моральна риса людини.** До чеснот належать гідність, мудрість, чесність, правдивість, доброзичливість, привітність, благородство, сміливість, наполегливість, співчуття, скромність, працьовитість тощо. Протилежною до чесноти є вада — негативна риса, недолік.

Факт, над яким варто замислитися

У давні часи древні греки вживали слово «**арете**» для позначення чесноти. Вони вважали, що чеснота — це моральна якість, властива гідній людині. Щоб розвинути цю якість, особі потрібно прикласти багато зусиль.

- 1. Розглянь скульптуру, яка прикрашала фасад бібліотеки у стародавньому античному місті Ефес. Ця скульптура зображає чесноту. Поміркуй чому. Поділися думками з класом.
2. Обговоріть у парах, який вигляд мала б скульптура, що зображає вади.

Чесноти є частиною нашої поведінки, вчинків, думок, ставлень. Вони визначають правила співжиття людей, щоб усім було комфортно й легко перебувати поряд з іншими.

- До кожної літери добери слово, яке означає певну чесноту (наприклад, Ч — чемність). Запиши в зошиті чи записнику. Порівняй із друзями.

Ч — _____
Е — _____
С — _____
Н — _____
О — _____
Т — _____
А — _____

Факт, над яким варто замислитися

Прочитай уривки з твору «Повчання дітям Володимира Мономаха»

Сторінка з «Повчання Володимира Мономаха» (*ймовірно 1109 р.*)

...Перш за все не забувайте убогих, а якщо можете, по силі годуйте їх.

...Ніколи не майте гордощів у своєму серці і в розумі. Старих шануйте, як батька, а молодих, як братів.

...При старших годиться мовчати, премудрих слухати, старшим підкорятися, з рівними і молодими мати згоду і бесіду вести щиро.

...Не лютувати словом, не ганьбити нікого в розмові, не сміятись багато.

...В домі своєму не ледачкуйте, а за всім приглядайте самі, щоб не посміялися люди ні над домом вашим, ні над вашим обідом.

...Брехні остерігайтеся.

...Найбільше шануйте гостя, звідки б він до вас не прийшов: простий чи знатний.

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

...Чого вмієте, не забувайте, а чого не вмієте, того навчайтеся.

...Лінощі — це мати всьому дурному: хто що й знав, те забуде, а чого не вміє, того не навчиться.

- Про які вади застерігає автор повчання, які чесноти він підкреслює? Це повчання було написане давньокиївським князем майже тисячу років тому. Як ти вважаєш, чи втратило воно свою актуальність, чи й досі залишається важливим? Поясни чому.

3. У ЧОМУ ОСОБЛИВОСТІ ВИВЧЕННЯ ЕТИКИ?

Як тобі відомо, етика — це особлива наука. Вона дає відповіді на запитання: «Як жити й спілкуватися вдома, у школі, на вулиці, у суспільстві?», «Як ставитися до людей?», «Як розвиватися і самовдосконалюватися?»

Особливістю вивчення етики є те, що на цих уроках ти разом з однокласниками й однокласницями, учителем чи вчителькою будеш розв'язувати життєві ситуації, аналізувати думки, дії та вчинки людей, давати собі поради, як стати кращим/кращою. Ти ознайомишся з досвідом інших людей, навчишся моделювати ситуації та робити відповідальний вибір. У пригоді тобі з друзями стануть народна мудрість у приказках і прислів'ях, притчі, оповідання та інші тексти. Також ти будеш досліджувати погляди різних цікавих особистостей, їхні цінності, норми й правила. Ілюстрації в підручнику допоможуть тобі побачити вчинки збоку, краще сприйняти матеріал за допомогою світлин, малюнків, схем, таблиць. Отриманий досвід ти будеш застосовувати на практиці в житті.

Таким чином, ти не лише дізнаєшся про основні питання, які вивчає етика, а й будеш самовдосконалюватися. Очевидно, що **найкращий спосіб засвоєння етики** — це дотримання моральних норм у своїй повсякденній поведінці.

Для кращого навчання автори підручника пропонують користуватися давнім китайським висловом:

Я чую — і я забуваю,
я дивлюся — і я пам'ятаю,
я роблю — і я розумію!

- 1. Поясни, як ти зрозумів/зрозуміла цей вислів. До чого він спонукає? Запиши в зошиті або записнику.
  2. Чи можна щось робити, якщо перед тим ти не почув/не почула й не побачив/не побачила? Який це дасть, на твою думку, результат?

Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

I. Розумію

1. Що таке моральні цінності та як вони впливають на поведінку людини?
2. Що таке чесноти й навіщо вони потрібні? Як боротися з вадами?
3. Які є особливості вивчення етики?

II. Дію

1. Прочитай прислів'я. Визнач, про які чесноти йдеться.
   - Добре роби — добре й буде.
   - З добрим дружись, а лихого стережись.
   - Маєш голову, май ще й розум.
   - Спасибі — велика справа.
   - Дорогу здолає той, хто йде.
2. Запропонуй 4–5 послідовних кроків, які тобі треба робити, щоб краще розвивати чесноти. Запиши в зошиті або записнику.

Створюємо разом

Створіть малюнок-схему **«Світ мого життя»**. Для цього на окремому аркуші паперу намалюйте в центрі Сонце. Напишіть посередині: *«Я, мої рідні та близькі»*. Навколо Сонця розмістіть на різних орбітах планети з назвами найважливіших для вас цінностей. Що важливішою є для вас і ваших близьких цінність, то ближчою буде орбіта планети-цінності. Поясніть своїм однокласникам й однокласницям з «інших Сонячних систем», чому ви саме так розмістили планети-цінності.

Розмірковую про вивчене

Осмисліть матеріал параграфа, продовжуючи речення (*усно*).

- Я запам'ятав/запам'ятала…
- Я зрозумів/зрозуміла…
- Я навчився/навчилася…
- Для мене було новим…

Виховуй у собі Людину — ось що найголовніше,
інженером можна стати за п'ять років,
учитись на людину треба все життя.

Василь Сухомлинський

Бесіда перша

МОРАЛЬНІ НОРМИ

- ***Я знаю і розумію,*** *що таке особливості поведінки та її наслідки, моральні й етичні цінності, життєва самоідентифікація, добро, зло, моральні норми, патріотизм.*
- ***Я вмію*** *пояснити та зробити правильний вибір своєї поведінки, обґрунтувати його й розуміти іншого/іншу.*
- ***Я дію:*** *працюю в команді, розробляю правила співжиття.*
- ***Я мрію*** *стати морально відповідальною людиною.*

2. ЧИМ ВАЖЛИВА УНІКАЛЬНІСТЬ ЛЮДИНИ?

Ключові поняття: індивідуальність, власне «Я», характер.

Алана: Я вчора замислилася: «Хто я?», «Яка я?».
Назар: Я теж міркую над запитанням «Чим я особливий?».

- Склади коротку власну характеристику. Дай відповіді на подані запитання.

1. ЯК ФОРМУЄТЬСЯ ІНДИВІДУАЛЬНІСТЬ ЛЮДИНИ?

Найбільшою цінністю, що існує у світі, є людина, її життя, здоров'я, свобода. Стародавній китайський вислів говорить: «*Між Небом і Землею людина найцінніша*».

- 1. Поясни, як ти розумієш цей вислів.
  2. Чому завжди потрібно пам'ятати, що людина — найбільша цінність?

Кожна людина має різноманітні фізичні й поведінкові риси. Хоч як не дивно, у Всесвіті немає двох однакових людей. Кожна людина індивідуальна. **Індивідуальність — набір якостей людини, з якими вона народилася і яких вона набула.** Унікальними якостями є, наприклад, голос, риси обличчя, характер, поведінка, інтереси тощо.

- Назви три свої риси сусідці чи сусіду по парті, які, на твою думку, тебе вирізняють серед інших. Обговоріть ці риси.

Факт, над яким варто замислитися

Унікальні фізичні властивості ми отримуємо ще за народження. Ці особливості передаються від наших предків і зливаються в неймовірних поєднаннях, що робить їх унікальними.

Як перевірити таку унікальність? Наприклад, твій телефон відмикається за допомогою відбитка пальця. Ніхто інший не зможе його розблокувати, оскільки твій відбиток унікальний. Або комп'ютер відкривається після сканування твого й тільки твого ока. Якщо хтось інший спробує його відкрити, то в нього не вийде.

- Чому ключ входу у вигляді відбитків пальця чи сканування ока є надійнішим, ніж вигадування набору знаків?

Унікальність людини також полягає ще й у тому, що і як вона робить, які в неї думки й бажання, ставлення до інших людей і до світу. Риси поведінки набуваються та розвиваються із часом. Для порівняння розглянемо фізично схожих близнюків. У багатьох художніх творах описується, що вони мають однакову поведінку й уподобання, якщо навіть більшість свого життя провели окремо. Проте батьки та близькі друзі можуть відрізнити одного близнюка від брата чи сестри за допомогою певних відмінностей у поведінці. Це може бути більша активність, більша замкнутість, вибагливість у їжі тощо. Протягом усього життя ця невелика різниця збільшується, бо кожний близнюк має власний досвід проживання в цьому світі.

До речі, ти не та сама людина, якою була вчора, рік тому, у момент народження. Твоя індивідуальність змінюється щодня. У майбутньому ти будеш ще більш унікальною індивідуальністю.

- 1. Що впливає на формування поведінки?
  2. Як розвивається індивідуальність людини?
  3. Запиши в зошиті або записнику свої індивідуальні риси характеру. Запропонуй цю вправу своїм друзям або дорослим, думку яких ти поважаєш. Чи можуть збігатися індивідуальні риси в різних людей?

Ситуація для роздумів

Прочитай притчу.

КОЖНА ЛЮДИНА УНІКАЛЬНА

Одного разу до мудреця прийшов один чоловік і почав скаржитися на своє життя. Не вдалося воно в нього — не вийшов він ні зростом, ні красою, і не скажеш, що надто розумний. Та й до того ж багато чого не вміє робити.

Довго мудрець слухав скарги. А потім узяв його за руку й вивів у сад:

— Подивися, — сказав він. — Ось сосна і яблуня. Яке із цих дерев більш красиве і корисне?

— Та хіба можна їх порівнювати! Вони обидва потрібні людям й обидва хороші.

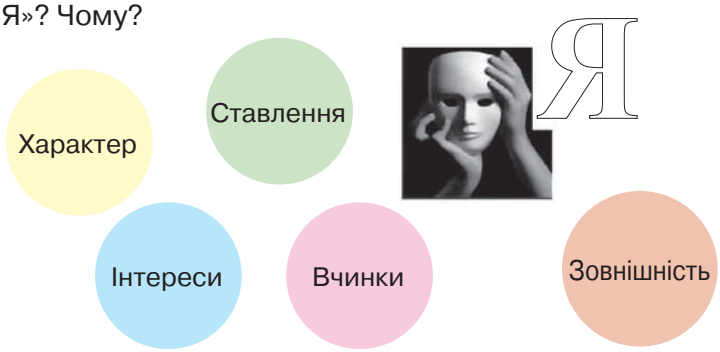
— Так чому ти себе порівнюєш з іншими й вважаєш, що ти гірший за них? Адже кожна людина, як і дерево, по-своєму гарна й корисна.

- 1. Про що говориться у притчі?
  2. Як ти зрозумів/зрозуміла, що сказав мудрець про унікальність? Чи згоден/згодна ти з ним?

2. ЯКІ СКЛАДОВІ МАЄ ВЛАСНЕ «Я»?

Кожна людина має **власне «Я» — усвідомлену власну індивідуальність та місце в суспільстві.** Образ власного «Я» — це уявлення щодо самого/самої себе, як сприйняття себе, визначення свого місця у світі.

- Розглянь схему основних чинників, що впливають на формування власного «Я». Як ти вважаєш, який з них найкраще характеризує твоє «Я»? Чому?



Власне «Я» складається із *зовнішнього* і *внутрішнього* «Я». Зовнішнє — це те, що видно одразу. Воно проявляється в зовнішності людини: фізичні дані, зачіска, стиль одягу тощо. Для зовнішнього «я» важливі характеристики його вигляду: охайність, елегантність, недбалість, забрудненість тощо. За зовнішнім «Я» людину оцінювати не варто, бо це тільки вигляд, переважно даний від природи. **Головне в людині — її внутрішнє «Я».**

Факт, над яким варто замислитися

Чому людина прагне показати свою індивідуальність через зовнішнє «Я»? Розглянь світлини. Як на них проявляється зовнішнє «Я»?

Внутрішнє «Я» складається з рис, які одразу не видно. Вони розкриваються у процесі спілкування та взаємодії. До таких рис належить **характер — особливості ставлення особи до інших людей і життєвих ситуацій.** Характер може мати позитивні риси: уважність, чуйність, чесність, щедрість тощо. Бувають негативні риси характеру: дратівливість, брехливість, лінощі, скупість тощо. Людина здійснює вчинки залежно від характеру. Характер змінюється протягом усього життя і залежить переважно від виховання та самовиховання.

Від твого характеру часто залежить ставлення до тебе інших. Ми потребуємо визнання суспільства й доброго ставлення до себе. Саме тому потрібно любити й поважати себе, займатися формуванням позитивного власного «Я».

- 1. Запиши в зошит якості власного «Я». Які тобі подобаються, а які ні? Поділися своїми міркуваннями з класом.
  2. Визнач якість, яку ти б обрав/обрала, щоб розвивати в собі. Запиши в зошит.
  3. Чим самовиховання відрізняється від виховання?

3. ЯК ЗРОЗУМІТИ ТА СПРИЙНЯТИ УНІКАЛЬНІСТЬ ІНШИХ?

Ти вже знаєш, що кожна людина є унікальною. Важливо зрозуміти: люди, які тебе оточують, мають право бути неповторними, мати свої характери, інтереси. Унікальність інших можна порівняти з калейдоскопом, що має однаковий набір кольорових скелець і в разі повороту ніколи не повторює візерунок. Скільки не крути, всі візерунки будуть унікальними. Для ефективного спілкування, життя, співпраці потрібно сприймати індивідуальність інших.

- 1. Чому кожна людина має право на унікальність?
  2. Чому в калейдоскопі візерунки ніколи не повторюються?

Інакшість, унікальність роблять людину цікавою для інших. Погодься, тобі цікаво чути нові анекдоти, дивитися нові фільми, грати в нові ігри. Шукаючи нових вражень, люди вирушають у мандри, знайомляться з новими людьми. Тому навіть гарні друзі часто-густо не схожі одне на одного. Інакшість робить цей світ цікавішим.

Саме тому ми маємо цінувати унікальність, визнавати її цінність незалежно від вигляду, фізичного стану, здібностей, досягнень, думок, почуттів, потреб. Не важливо, який вигляд має людина, яка в неї вага чи колір шкіри, чи вона фізично здорова, чи має інвалідність. Вона є людиною, як і всі інші. Варто пам'ятати, що людям з порушенням зору,

слуху, іншими фізичними обмеженнями, жити набагато важче. Однак їм треба допомогти адаптуватися в суспільстві, щоб вони могли розвивати свої таланти, здібності, здобувати освіту, отримати посильну роботу тощо. Допомагаючи людям з особливими потребами, варто запитувати, чи потрібна їм допомога, і таким чином виявляти повагу. Тоді ці люди будуть відчувати себе рівноправними членами суспільства. Так, наприклад, люди з вадами зору і слуху є чудовими музикантами, співаками, художниками тощо. Спортсмени з інвалідністю є учасниками паралімпійських ігор з різних видів спорту. Також діти з інвалідністю є учнями й ученицями школи, й важливо сприймати їх як рівних.

Цінування інакшості сприяє рівному доступу до життя в суспільстві. Рівність підкреслює, що не всі є однаковими, але всі є рівноцінними. Позитивне ставлення до інших і визнання цінності людини допоможуть тобі у спілкуванні з іншими.

- 1. Уважно роздивися зображення. Яких людей ти бачиш? Чи схожі вони одне на одного? Чим вони унікальні? Чи можна визначити, хто з них кращий?
  2. Чи можна оцінювати людину залежно від того, який вигляд вона має?

Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

I. Розумію

1. У чому полягає індивідуальність людини?
2. Із чого складається власне «Я»?
3. Чому всі люди — унікальні?

II. Дію

1. Пограй з однокласниками й однокласницями в гру **«Вгадай індивідуальність»**.
   - **А** На окремому аркуші паперу напиши три ознаки, якості, які відрізняють тебе від інших. Це можуть бути особливості характеру, здібності, вміння тощо. Також наведи два-три короткі приклади зі свого життя (зокрема кумедні), у яких проявлялися твої особливості, здібності, індивідуальність. Аркуш підпиши.
   - **Б** Віддай аркуш учителеві/вчительці. Він/вона зачитає зміст написаного, а клас відгадає — хто автор/авторка. Якщо не вдається відгадати автора/авторки — він/вона має назватися сам/сама.
   - **В** Відзнач позитивні риси своїх однокласників й однокласниць. Поясни, чому «інакшість» робить світ людей цікавішим і багатшим.
2. Склади короткий план дій, як краще розвивати свої здібності.

Створюємо разом

Об'єднайтеся в мінігрупи та створіть сенкан на тему **«Унікальність людини»**. Поділіться своїми міркуваннями з класом.

Алгоритм створення сенкана, що має п'ять рядків:

1) одне слово — іменник;
2) два слова — прикметники;
3) три слова — дієслова;
4) одна фраза — вислів;
5) одне слово — синонім до теми або асоціація до теми, чи власна думка (ніби робиться підсумок).

Розмірковую про вивчене

Осмисліть матеріал параграфа, продовжуючи речення (*усно*).

- Для мене було новим…
- Для мене не дуже зрозуміло…
- Мені це корисно…
- Я навчився / навчилася…

3. ЯК ПРАВИЛА СПРИЯЮТЬ ВЗАЄМОДІЇ ЛЮДЕЙ?

Ключові поняття: правило, звичай, закон.

Алана: Я не люблю правил. Вони обмежують свободу людини.

Назар: Правила упорядковують поведінку й захищають права людини.

- 1. Прочитай діалог. Із чим ти погоджуєшся, а із чим — ні? Чому?
  2. Для чого, на твою думку, існують правила?

1. ХТО І ДЛЯ ЧОГО ВСТАНОВЛЮЄ ПРАВИЛА?

Правило — вимога для виконання якихось умов усіма учасниками й учасницями якої-небудь дії (спілкування, гри, діяльності). Правила встановлює спільнота для ефективної взаємодії між людьми.

Прикладом є деякі **правила ефективного спілкування**.

1. Говоріть по черзі.
2. Посміхайся (окрім випадків, коли потрібне співчуття).
3. Називай ім'я людини — це найбільш солодкий і найважливіший для неї звук.
4. Щиро слухай співрозмовника чи співрозмовницю, не відволікайся.
5. Висловлюйся коротко і ясно.
6. Не нав'язуй власну думку, умій почути думку інших.
7. Якщо не знаєш чогось, так і скажи.
8. Не повторюй ту саму думку, не заглиблюйся в деталі, якщо тебе цього не просять.
9. Став запитання, які потребують розгорнутої відповіді, — так розмова буде цікавішою.
10. Говори те, що цікаво співрозмовнику або співрозмовниці.

- 1. Поясни, як кожне правило сприяє ефективному спілкуванню.
  2. До чого призведе недотримання правил спілкування?
  3. Доповни список правил.

Є правила, які ми встановлюємо, а є ті, які ми приймаємо. Скажімо, якщо ти почнеш грати в певну спортивну гру, то муситимеш дотримуватися її правил. Проте, якщо ти захочеш створити підвид відомої гри або вигадати нову гру, то можеш запропонувати свої правила. Якщо ти взаємодієш з іншими людьми, то маєш узгодити з ними правила та дотримуватися їх.

- 1. Назви правила будь-якої відомої тобі спортивної гри. Чому важливо їх дотримуватися?
  2. Чи доводилося тобі вигадувати нові ігри? Якщо так, то які в них були правила?

За виконання правил передбачено *заохочення*, а за невиконання — *покарання*. Заохоченням для людини є бажання з нею спілкуватися, грати, працювати. Покарання — уникнення спілкування з людиною, яка порушує правила, небажання з нею грати та працювати. Проте за грубе порушення правил покарання буде серйозніше.

- 1. Розглянь малюнки. Який вид покарання, на твою думку, варто застосувати за порушення правил?
  2. Як спонукати «порушників» дотримуватися правил?

2. ЯК ПІДІБРАТИ ПРАВИЛА ДЛЯ ВЗАЄМОДІЇ ІЗ СОБОЮ?

Якщо правила для взаємодії між людьми створюють люди, то хто встановлює правила для взаємодії із собою? Звичайно, ти! З одного боку, це чудово, що тобі ніхто не нав'язує, як чинити із собою. Проте це дуже відповідально, бо від цих правил залежить ефективність твого життя.

Правила для себе, як і правила спільноти, мають стати звичкою. Звичка — поведінка людини, що виявляється в повторенні схожих дій у подібних ситуаціях. Звичка

зароджується, коли людина виконує якісь дії постійно. Тоді підсвідомо в неї виникає бажання або необхідність робити їх знову. Очевидно, що звички бувають різними. Приклади корисних звичок: вранішня гімнастика, планування наперед, прибирання місця гри, дотримання правил дорожнього руху, навчання чи роботи. Приклади поганих звичок: покладати вину на інших, запізнюватися, порушувати правила поведінки у школі, бачити в усьому негатив. Деякі звички бувають нейтральними: слухати музику по дорозі до школи, додавати кетчуп до макаронних страв, приймати душ увечері, а не вранці.

- Поясни зміст вислову англійського поета XVII століття *Джона Драйдена*:

«Спочатку ми формуємо звички, а потім звички формують нас».

- Розглянь колаж. Поясни його зміст.
- Наведи по три власні приклади корисних, шкідливих і нейтральних звичок. Результати запиши в зошиті або записнику.

Є звички, які визначають правила ставлення до себе й суспільства. Американський письменник, автор мотиваційних книжок для дітей і підлітків Шон Кові запропонував сім корисних звичок. Ці звички вибудовуються послідовно від першої до сьомої. З них 1–3 стосуються самоконтролю, 4–5 — стосунків з іншими людьми та спільнотами, а сьома — дає змогу завжди мати енергію для життя.

Звичка	Зміст звички
Займай активну позицію	Бери на себе відповідальність за своє життя
Починаючи, думай, що вийде	Визнач свої цілі в житті
Насамперед виконуй першочергове	Визначай першість. Найважливіше роби спочатку
Думай про виграш для всіх	Дбай, щоб усім було вигідно

Старайся зрозуміти інших, потім шукай розуміння від них	Уважно прислухайся, що кажуть люди
Знаходь спільне	Об'єднуй зусилля з іншими, тоді досягнеш більшого
Постійно самовідновлюйся	Умій відпочити, не виснажуй себе

- 1. Поясни названі звички. У чому їх ефективність?
  2. Які із цих звичок, на твою думку, уже є в тебе? Як сформувати інші?

Правильно відібрані правила дають змогу тобі бути господарем усього життя, приймати розумні рішення, підвищити впевненість у собі, покращити стосунки з друзями, батьками й іншими людьми, бути щасливою людиною.

3. ЯК ПРАВИЛА СТАЮТЬ ЗВИЧАЄМ І ЗАКОНОМ?

Якщо правила передаються впродовж кількох поколінь, до них звикають. Вони стають звичаями. **Звичай — дія за певної ситуації, порядок відзначення яких-небудь подій.** Прикладом звичаю є спосіб вітання людей.

- 1. Як вітаються люди?
  2. Чи залежить спосіб вітання від того, які люди зустрілися?

Звичаї передаються дітям під час виховання в родині, освітніх і громадських установах. Є звичаї, що пов'язані з окремими діями, наприклад дарування непарної кількості квітів, і подіями — святкування дня народження.

- 1. Який звичай зображено на картині Ольги Пілюгіної «Коляда»?
  2. Наведи приклади звичаїв у власній родині та громаді.

Ольга Пілюгіна. Коляда (*гобелен*), *2008 р.*

Звичаї, які вимагали неухильного їх дотримання, ставали законами. **Закон — загальнообов'язкові правила, які мають найвищу силу.** В давні часи за дотриманням закону стежили авторитетні члени спільноти. За порушення зако-

ну обов'язково мало бути покарання. Зазвичай, що більшою була провина, то суворішим було покарання. З появою писемності закони почали записувати до збірників законів. В Україні закони ухвалюються Верховною Радою.

1. Чому батьки заохочують дітей, коли вони дотримуються правил?
2. Як називається Основний закон нашої країни?

Звичаї і закони в різних спільнотах різні. Часто іншими спільнотами вони сприймаються як безглузді. Проте варто пам'ятати, хоч яким би було твоє ставлення до чужих звичаїв і законів, перебуваючи на чужині, дотримуйся їх.

Країна	Давні й теперішні цікаві закони
Австралія	Тюремне ув'язнення загрожує тим, хто виходить на вулицю, намастившись маззю для взуття.
Австрія	Заборонено фотографувати поліцейських і їхні машини.
Велика Британія	Заборонено наклеювати догори ногами поштову марку із зображенням королеви або короля.
Данія	Заборонено заводити автомобіль, не переконавшись попередньо, що під машиною немає дітей.
Ізраїль	Заборонено брати із собою ведмедів на пляж у місті Хайфа.
Канада	Заборонено носити яскраво-рожеві штани по обіді в неділю.
Мексика	Заборонено ображати чужі вуса, малюючи собі під носом пальцем такі самі уявні.
Нова Зеландія	Заборонено кішкам виходити з будинку без трьох дзвіночків на шиї.
США	Заборонено у штаті Індіана незаконно ловити рибу голими руками.
Франція	Заборонено цілуватися на залізничних коліях.

1. Чим цікаві такі закони? Яка може бути причина їх появи?
2. Чому слід дотримуватися законів, перебуваючи в цих країнах?

Дотримання правил, звичаїв і законів сформує про тебе враження як про надійну й порядну людину й дасть змогу комфортно почуватися в різноманітних спільнотах і суспільстві в цілому.

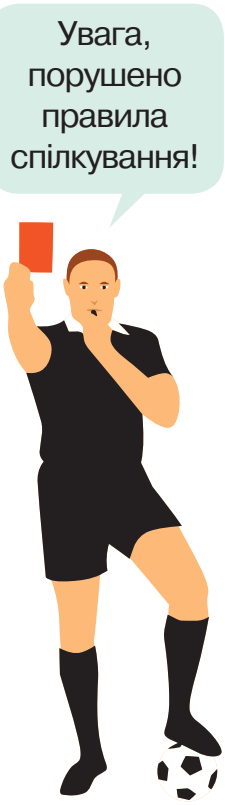
Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

I. Розумію

1. Які наслідки порушень установлених правил?
2. Чому важливо формувати добрі звички?
3. У чому полягає різниця між правилом, звичаєм і законом?

II. Дію

1. Якщо футболіст порушує правила, то йому суддя показує червону картку. Запропонуй, як пояснити співрозмовнику чи співрозмовниці про порушення правил спілкування.
2. Обговори з друзями, рідними правила Шона Кові. Чи дотримуються люди цих правил?



Створюємо разом

Об'єднайтеся в групи. Уявіть, що ви колектив видавництва. Створіть правила поведінки в офісі для вашої компанії. Зобразіть ці правила у вигляді ілюстрованої схеми.

Розмірковую про вивчене

Осмисліть матеріал параграфа, продовжуючи речення (*усно*).

- Я запам'ятав/запам'ятала…
- Я зрозумів / зрозуміла…
- Я навчився/навчилася…
- Для мене не дуже зрозуміло…
- Для мене не дуже зрозуміло…
- Мені це корисно…
- Мої емоції і почуття…

4. ЯК МОРАЛЬНІ НОРМИ ТА ПРИНЦИПИ ВПЛИВАЮТЬ НА ПОВЕДІНКУ ЛЮДЕЙ?

Ключові поняття: добро, поведінка людини, моральні норми, моральний вибір.

Алана: Вчора дивилася захопливий фільм про дівчинку Полліанну, яка всім допомагала й у будь-якій ситуації знаходила привід, щоб порадіти. Вона навіть змінила людей у місті, які теж навчилися радіти.

Назар: Ой, я знаю цей фільм і захоплююся Полліанною, це моя улюблена героїня! А ти читала книжку про неї?

- Пригадай, який твій улюблений герой чи героїня фільму, мультфільму чи книжки. Опиши, чому він чи вона є твоїм героєм/героїнею. Які вчинки й поведінка героя або героїні тобі подобаються, а які — ні?

1. ЯК РОЗРІЗНЯТИ ДОБРО І ЗЛО?

Читаючи книжки, переглядаючи мультфільми або фільми, можна побачити, що герої чинять добре або погано. Є такі, що діють і так, й інакше. Майже всі мультфільми та казки розповідають нам про боротьбу добра зі злом, і часто у фіналі перемагає добро.

Наприклад, цікаво згадати, як один з героїв компанії «Марвел» повівся на початку своєї «кар'єри» супергероя. Людина-павук, або, як ще його називають, Спайдермен.

Одного разу Пітер не допоміг поліцейському зупинити злодія, оскільки вважав це «справою поліції».

- Чи підтримуєш ти дії Пітера Паркера? Свою позицію поясни.

Дехто з вас підтримав Пітера, дехто, можливо, засудив його дії. Але було і продовження історії Пітера. Вже через кілька тижнів той самий злодій пограбував і вбив

його дядька. Після цього Спайдермен і вийшов на боротьбу проти злочинів. Він творив добру справу. Добро — усе позитивне в житті людей, що відповідає їхнім інтересам, бажанням і потребам. **Добро — це також хороша й корисна справа, яка зроблена не для власної вигоди, а для блага інших.**

1

2

3

- 1. Роздивися світлини. На твою думку, на них зображено добро? Відповідь аргументуй.
  2. Наведи приклади того, що ти вважаєш добром.

Добро і зло ти можеш спостерігати не тільки на прикладах вигаданих героїв/героїнь, а й у повсякденному житті. Наприклад, ти можеш почути образи на свою адресу чи відчути некоректну поведінку з боку тих, хто поруч, або навпаки, відчути підтримку друзів чи родини. Або ти й сам/сама можеш ображати чи допомагати. Для того щоб зробити вибір між добром і злом, люди керуються моральними нормами та принципами. Моральні норми — певні правила, що визначають поведінку людини. Вони встановлені в суспільстві та є певним зразком. Моральні принципи — внутрішні переконання людини, якими вона керується в житті.

Так говорив/так говорила/а я думаю так

Українська співачка Джамала у мережі «Інстаграм» колись написала:

«Робити добро легше, ніж ми думаємо. Можна і треба ділитися речами, передавати їх родичам, друзям і тим, кому вони можуть знадобитися. Можна сповідувати відповідальне споживання: перешивати старі речі тощо...».

- Як ти розумієш слова Джамали? Чи погоджуєшся з ними? Чому?

2. ЩО ПОКАЗУЄ ПОВЕДІНКУ ЛЮДИНИ?

Поведінка людини — це дії, реакція на середовище, яке нас оточує.

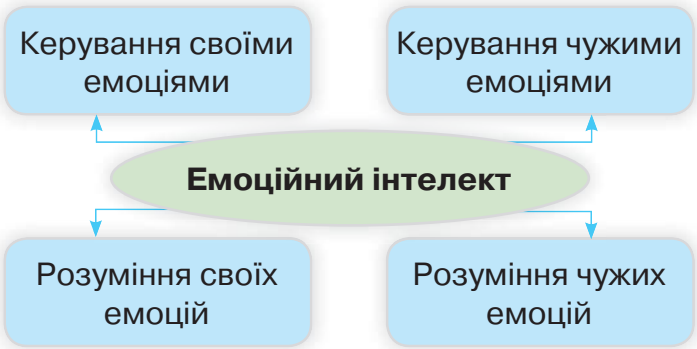
Те, як людина реагує на ситуації, може показати її поведінку.

- Обери свою реакцію на ситуацію і поясни свій вибір.

- Коли отримав/отримала оцінку дванадцять.
- Коли отримав/отримала бажаний подарунок на день народження.
- Коли відпочиваєш.
- Коли тебе ображають.
- Коли комусь допомагаєш.

Інколи люди реагують на ситуації так, що іншим від такої реакції боляче й неприємно. Тому дуже важливо стежити за своєю поведінкою, щоб вона не нашкодила твоїй родині, друзям/подругам, однокласникам/одноклассницям тощо.

Також на поведінку людини впливають емоції, які люди проявляють і переживають. Емоції є важливими, вони можуть бути приємними й неприємними, висловлювати реакцію і ставлення. Також емоції допомагають краще розуміти одне одного. Для того щоб емоції допомогли знайти спільну мову, сприяли спілкуванню, насамперед потрібно розуміти, що ти відчуваєш, а тоді контролювати свої емоції, розвивати емоційний інтелект. **Емоційний інтелект — здатність людини розуміти емоції (свої та інших людей), а також керувати ними.**



Якщо ти дивився/дивилася мультфільм «Думками навиворіт», то пам'ятаєш, що в ньому йдеться про те, як емоції керують вчинками героїні мультфільму. Коли героїня втратила певні емоції, її поведінка змінилася, вона стала дратівливою і грубою. І лише коли емоції повернулися, дівчина стає багатогранною, а спогади з одноколірних перетворюються на різнокольорові.

1. Поміркуй, чому для людини важливими є всі емоції.
2. Емоції впливають на вчинки. А чи може бути навпаки?
3. Подивись мультфільм «Думками навиворіт» удома.

Ситуація для роздумів

На змаганнях з бігу кенійський бігун Абель Мутай був за декілька метрів від фінішу, але заплутався в знаках і зупинився, думаючи, що дістався фінішу. Іспанець Іван Фернандес біг одразу за ним і, зрозумівши, що відбувається, почав кричати кенійцю, щоб той продовжував бігти. Побачивши, що Мутай не розуміє іспанської, Фернандес підштовхнув його до фінішу.

Репортер запитав іспанця: *«Чому ти так вчинив?»* Іван відповів: *«Моя мрія — коли-небудь жити в справедливому суспільстві»*. *«Чому ти дав кенійцю перемогти?»* Іван відповів: *«Я не дав йому перемогти, він переміг»*. Репортер сказав: *«Ти міг би перемогти!»*. Іван відповів: *«Та який буде сенс моєї перемоги? Якою буде цінність цієї медалі? Що про неї подумає моя мати?»*.

Це приклад доброго морального вчинку. Людина завдяки своїм моральним принципам зробила вибір на користь добра.

- 1. Поясни, як вчинив Іван. Чому він так вчинив? Чи вплинув цей вчинок на його емоції і як? Як можна оцінити його вчинок? Що вплинуло на його поведінку?
  2. А як би ти вчинив/вчинила?

3. ЩО ТАКЕ МОРАЛЬНИЙ ВИБІР?

Моральний вибір — коли людина вчиняє відповідно до своїх моральних принципів і правил. У більшості життєвих ситуацій ми можемо вибрати бік добра або зла. Вибір робити завжди складно. Бувають ситуації, коли вибираєш добро, то потрібно поступитися чимось заради його творення.

Мораль потрібна для регулювання стосунків між людьми. Із часом мораль змінюється. Інколи те, що нині люди вважають морально правильним, у різні часи історії людства не було цінністю. Наприклад, ще в XIX столітті забруднення навколишнього середовища не було гострою проблемою для нашої планети. Зараз дедалі більше людей роблять моральний вибір на користь підтримки природи — сортують сміття, відмовляються від пластикових пляшок, поліетиленових пакетів тощо.

- 1. Розглянь світлини. Уяви, що ти маєш зробити вибір і долучитися до справи, що зображена на одній зі світлин. Що ти обереш? Чому?
  2. Чи легко зробити моральний вибір? На що, на твою думку, треба зважати, коли робиш моральний вибір?

Особистий профіль

У 2019 році школяр із Закарпаття *Валентин Фречка* придумав технологію виробництва паперу з опалого листя. В одному з інтерв'ю він зазначав, що його місією є збереження лісів. Валентин говорив, що навчається не заради процесу, а для того, щоб створювати нове. Хлопець прагне втілювати проєкти щодо вирішення проблем планети.

- А які приклади морального вибору знаєш ти? Наведи їх.
- Який моральний вибір зробив школяр?

Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

I. Розумію

1. Як ти розумієш, що таке добро і зло?
2. Чому важливо робити добро? Як часто ти робиш добро? Як ти себе після цього почуваєш?
3. Як робити моральний вибір?

II. Дію

1. Зіграй з однокласниками й однокласницями в гру **«Видатна особа»**.Подумай, ким з людей минулого чи сучасності ти захоплюєшся і кого найбільше поважаєш. Які добрі справи він/вона зробив/зробила? Об'єднайтесь у пари й розкажіть про них.
2. Поміркуй, які в тебе є добрі якості. Чому ти вважаєш, що вони добрі, як ти їх проявляєш? Запиши в зошиті або записнику.

Створюємо разом

Зберіть класом колекцію добрих вчинків. Сфотографуйте свої вчинки й опублікуйте їх в інстаграмі із хештегом #роблю_добро_приєднуйся!

Розмірковую про вивчене

Осмисліть матеріал параграфа, продовжуючи речення (*усно*).

Для мене не дуже зрозуміло…

Мені це корисно…

5. ЯК НАСЛІДКИ ВЧИНКУ ВЕДУТЬ ДО ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ?

Ключові поняття: вчинок, мотив, наслідок.

Алана: Я хотіла зробити краще, проте вийшло не так, як я очікувала.
Назар: Ти не прорахувала всі наслідки.

- 1. Прочитай діалог. Поясни, що відбулося.
  2. Як ти вважаєш, чому намір не завжди веде до поставленої мети?

1. ЯКИМИ Є МОТИВИ ВЧИНКУ?

Людина завжди діє. **Вчинок — окрема дія людини.** Вчинки, як і звички, можуть бути добрі, погані або нейтральні. Скажімо, нейтральним вчинком є лягти спати. Якщо лягти вчасно, то це буде гарний вчинок, а пізно — поганий. Вчинки можуть оцінюватися людьми як героїчні й ганебні, відповідальні й безвідповідальні, законні і протиправні тощо.

- Які вчинки можуть бути добрими, а які — поганими? Наведи власний приклад добрих і поганих вчинків.

Вчинок має такі характеристики: мотив, обставини, характер дії особи та наслідки. Скажімо, коли на вулиці йшов дощ (*обставини*), ти сховав чи сховала під парасолю друга або подругу (*дія*), щоб він чи вона не мокли (*мотив*).

Мотив — підстава, що спонукає людину до дії. Навіть коли ти не усвідомлюєш мотиву своїх дій, він є. Щось же спонукало тебе діяти. Відомо, що людиною рухає бажання або небажання чогось: «хочу» чи «не хочу». Важливу роль відіграють можливості та здібності людини.

• Що рухає мною в житті?
• Про що я постійно думаю?
• Хто або що мене захоплює?

Часто в основі мотивів лежать цінності. Щоб визначити, що для тебе є важливим, постав собі кілька запитань.

Розглянемо варіанти мотивів, що ґрунтуються на бажанні сподобатися комусь. Вони можуть бути притаманні особам твого віку.

Друзі	Ти чиниш так, бо так хочуть друзі?
	Але чи мають вони бути центром твого життя? Вони можуть виявитися нещирими.
Речі	Ти вважаєш, що наявність цінних речей робить людину багатою?
	Якщо ти — твоє майно, то ким ти будеш, коли його втратиш?
Школа	Ти хочеш скрізь мати тільки найвищі бали?
	Хіба життя вимірюється балами? Рівновага є життєво важливою.
Батьки	Ти чиниш так, щоб потішити своїх батьків?
	Добрий мотив. Проте в тебе мають бути й свої уподобання. Залиш час на них.
Хобі	Ти чиниш так, щоб досягти успіху у своєму хобі?
	Хобі може нас підвести. Скажімо, спортсмен може травмуватись.
Симпатія	Ти робиш певні вчинки, щоб вразити людину, яка тобі подобається?
	Коли ти перестанеш робити такі вчинки, чи буде ця людина все одно тебе цінувати?

- 1. Поясни подану таблицю.
  2. Наведи приклади з життя:
  які зі згаданих мотивів впливали на твої вчинки?
  3. Як здібності впливають на мотиви вчинків?
  4. До речі, а що рухає об'єкти неживої природи, скажімо, Землю? (*Якщо не знаєш, то з'ясуй в інтернеті.*)

Що спонукає мене до дії?

Для того щоб мотиви були правильними, їх потрібно спирати на міцні **цінності** суспільства. Ти не маєш комусь подобатися, ти маєш бути людиною! А людину мають мотивувати чесність, справедливість, любов, наполеглива праця, сила волі, повага, відповідальність, вдячність тощо. Мотивів багато, керуйся ними, і твої вчинки будуть якнайкращими.

- 1. Поясни, як вищезгадані мотиви зроблять твої вчинки гарними.
  2. Визнач три мотиви своїх вчинків. Обговори їх із сусідом чи сусідкою по парті.
  3. Розглянь зображення. Чому в центрі піктограми «мотив вчинку» — серце?

2. ЯК ОТРИМАТИ ПОТРІБНІ НАСЛІДКИ?

В основі вчинку завжди лежить якась потреба. Усвідомивши потребу, наш розум вибудовує програму її задоволення. Дія породжує **наслідок — те, що виходить із чого-небудь, результат.** Результат цей може бути важливим, суттєвим — таким, заради якого й робився вчинок, або несуттєвим — побічним наслідком вчинку. Так, якщо ми відкриваємо вікно, то важливим результатом є провітрювання кімнати, а несуттєвим — те, що в кімнату влетів метелик.

МОТИВ → ПЛАН → ВЧИНОК → РЕЗУЛЬТАТ

- Як ти думаєш, чи завжди збігаються наші мотиви й наслідки вчинків?

Так говорив/так говорила/а я думаю так

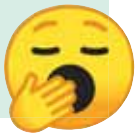
- Той, хто вчинив, хай несе наслідки своїх справ (*Есхіл*).
- Люди чинять погано і накликають на себе провину тому, що говорять і діють, не уявляючи собі наслідків своїх слів і вчинків (*Франц Кафка*).
- Наслідки будь-якого вчинку містяться в самому вчинку (*Джордж Орвелл*).

- 1. Прочитай вислови видатних мислителів. Поясни їх зміст.
  2. Які мотиви могла мати людина, зображена на карикатурі? Чи таких наслідків вона очікує?
  3. Чому, вчиняючи щось, важливо думати про наслідки?

Щоб наслідки були передбачуваними, потрібно правильно планувати вчинок. Негативними факторами, які можуть зіпсувати план, є неконтрольовані емоції і бажання.

Неконтрольований гнів призводить до вчинків, про які пізніше жалкуватимеш. Не тримай образ: ти не можеш змінити того, що вже сталося, але можеш змінити своє ставлення. Якщо дозволиш почуттю образи заволодіти тобою, то не зможеш приймати ефективні рішення. Подібно образі діє і смуток. Неконтрольованими бажаннями можуть бути увага, слава, збагачення тощо.

Пам'ятай, що невиспана й голодна людина погано керує своїми емоціями.



Ситуація для роздумів

1. Роздивися світлини. Які емоції на них зображені?
2. Які дії, на твою думку, можуть стати наслідком таких емоцій?
3. Чи завжди ми можемо передбачити наслідки своїх дій?

3. ЧОМУ ЛЮДИНА ВІДПОВІДАЄ ЗА СВОЇ ВЧИНКИ?

Наслідки вчинків впливають на життя людини і суспільства. Інколи несуттєві події можуть стати переломними в історії людства.

Факт, над яким варто замислитися

У першій битві Перського походу Александр Македонський на чолі кінноти необачно вирвався вперед і був оточений ворогами. Він отримав удар сокирою по голові. Удар стримав шолом, але контужений цар став небоєздатним. Александра врятував від смерті воїн Кліт. Він устиг убити ворога, який готувався нанести смертельний удар цареві. Якби Александр загинув, то Македонія не завоювала б Перську імперію і світ сьогодні був би іншим.

- 1. Чи міг передбачити Кліт наслідки своїх дій?
  2. Чому не всі наслідки своїх дій можна передбачити?

Вчинки людини підлягають моральній оцінці й передбачають відповідальність. *Моральна відповідальність* — похвала, звинувачення, винагорода або покарання за вчинок чи бездіяльність. *Внутрішня відповідальність* — це насамперед совість, яка дає змогу людині передбачити результат своїх вчинків. *Зовнішня відповідальність* — це ставлення суспільства до дій людини.

Вчинки є добрі, коли вони в рамках моральних норм і загальнолюдських цінностей; і погані — коли порушують правила людського співжиття.

Ситуація для роздумів

- 1. Розглянь малюнки й проаналізуй ситуації.
  2. Як можна оцінити вчинки дітей?
  3. Як думаєш, чому діти так вчинили? Поясни.

Намір — важливий елемент оцінки. Якщо людина вигулює песика (така дія добра), щоб її бачили люди й хвалили, то цей мотив негідний. Коли людина краде в супермаркеті, щоб допомогти бідним, то чинить лихо. Обставини збільшують або зменшують добро чи зло, що міститься у вчинку (наприклад, розмір крадіжки). Але обставини не роблять добрим вчинок, який сам по собі є поганим.

- 1. Чому вчинок хороший лише тоді, коли він сам, мотив й обставини мають позитивну оцінку?
  2. Чи є обставини, що можуть зняти відповідальність за свідоме порушення закону?

За патріотичні й героїчні вчинки особи нагороджуються у встановленому порядку.

Трапляються ситуації, коли відповідальність пом'якшується або навіть зовсім знімається. Наприклад, за умови, якщо вчинок був здійснений загрозою насильства, зі страху.

Людина відповідає за передбачувані наслідки своїх вчинків. Наприклад, п'яний водій морально відповідає за травму пішохода. Він не хотів травмувати людину, але створив цю ситуацію. Саме тому такий вчинок буде розглянутий судом і водій буде покараний.

- 1. Чи справедливо пом'якшувати чи знімати відповідальність за деякі вчинки?
  2. Розглянь малюнки. Чому людина має відповідати за передбачувані наслідки своїх вчинків? Поміркуй і запиши в зошиті або записнику.

Отже, слід завжди пам'ятати, що будь-які наші дії чи бездіяльність ведуть до наслідків. І за ці наслідки людина несе **відповідальність.**

Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

І. Розумію

1. Які є мотиви вчинків? Які з них правильні?
2. Як мета і план вчинку пов'язані з його наслідками?
3. Як емоції впливають на вчинок і як ними керувати?

ІІ. Дію

1. Обґрунтуй наслідки вибору рішення щодо моделей поведінки, спрямованих на збереження здоров'я, добробуту та безпеки:
   - ти регулярно займаєшся спортом/ти не займаєшся спортом;
   - ти не чистиш зуби/ти чистиш зуби;
   - ти катаєшся на скейтборді без шолома/ти катаєшся на скейтборді в шоломі;
   - ти поміняв чи поміняла мамині золоті прикраси на колекцію карток/ти купуєш картки за свої кишенькові гроші.
2. Зіграй з однокласниками й однокласницями в гру **«Відповідальність за вчинок»**.
   На аркуші паперу опиши ситуацію, яка була у твоєму житті й за яку ти зазнав/зазнала покарання. Склади аркуш паперовим літаком і за сигналом учителя/учительки запусти свій літак. Спіймай чийсь літак і вислови свою оцінку описаного вчинку.
   Дай відповідь на запитання: «*Як би ти вчинив/вчинила в цій ситуації? Чому?*».

Створюємо разом

Продумайте та створіть плакат, що закликає людей думати про наслідки, перш ніж робити вчинок. Прикріпіть його в тому місці, де він принесе найбільше користі.

Розмірковую про вивчене

Осмисліть матеріал параграфа, продовжуючи речення (*усно*).

- Я запам'ятав/запам'ятала…
- Я зрозумів/зрозуміла…
- Я навчився/навчилася…
- Для мене було новим…
- Для мене не дуже зрозуміло…

6. ЧОМУ ПОВАГА ДО ЛЮДИНИ Є ОСНОВОЮ ЕТИКИ?

Ключові поняття: людяність, «золоте правило» моралі.

Алана: У вихідні вдома ми дивилися фільм про людяність і справедливість.

Назар: Цікаво! А що для тебе означають ці поняття?

- 1. Що таке людяність і справедливість? І що вони означають для тебе особисто?
  2. Як ти вважаєш, принцип людяності й справедливості працює в сучасному світі? Чому і яким чином?

1. ЩО ТАКЕ ЛЮДЯНІСТЬ І СПРАВЕДЛИВІСТЬ?

Сьогодні ми поговоримо, як можна змінити світ на краще. Для цього використаймо поняття «людяність». **Людяність — принцип моральності, до основи якого покладено віру в можливості людини, її здібності до вдосконалення, її право на щастя.** Проявляти людяність — це означає поважати й любити людей, боротися проти явищ, які заважають їм жити щасливо. Людяність допомагає людині боротися зі своїми недоліками, прагнути до досконалості. Поняття гуманізму вперше з'явилось в епоху Відродження в XIV столітті, це понад 700 років тому. Це був період, у який пропонувалися ідеї визнання людини як найвищої цінності, ідеї, що не підтримували жорстокого поводження людей одне з одним.

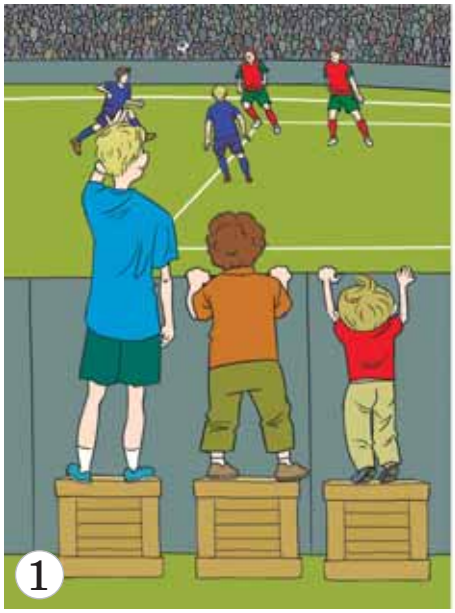
Основні цінності людяності:

- розуміння людини як вищої цінності;
- забезпечення свободи й захисту гідності особи;
- повага до особистих якостей людини;
- повага до ідеалів людини, її вікових, національних ознак тощо;
- чутливість, душевність, чесність у ставленні.

Також поряд з людяністю варто говорити про справедливість. **Справедливість — гармонійне узгодження потреб та інтересів людини й суспільства.** Це чеснота, яка передбачає дотримання моральних норм і правил, виконання своїх обов'язків.

- 1. Пригадай ситуацію, коли ти казав/казала: «*Це не справедливо*». Як ти почувався/почувалася?
  2. У чому, на твою думку, проявляється справедливість?

Бути справедливим — це бути відповідальним, поважати інших, їхні думки й погляди, не чинити свавілля, а діяти так, щоб корисно було всім, а не лише тобі.



- 1. Розглянь малюнки. Поміркуй, на якому зображено справедливість. Чому ти так вважаєш?
  2. Які висновки ти можеш зробити щодо забезпечення справедливості?

Життя людини будується із цеглинок моральності, принципів, правил. Та найголовніший принцип етики — це «золоте правило» моральності.

2. ЯКИЙ ОСНОВНИЙ ЗМІСТ «ЗОЛОТОГО ПРАВИЛА» МОРАЛІ?

Народна мудрість: міркуємо разом

- Прочитай прислів'я. Як ти їх розумієш?
  - Не чини іншому те, що тобі не миле.
  - Хочеш собі добра — не роби нікому зла.

«Як хочеш, щоб ставилися до тебе, так стався і до інших» — саме так звучить основне правило моральності. Воно виникло ще в середині I тисячоліття до н. е. Правило поширене в різних культурах і релігіях: давньоіндійській (*Будда*), християнській (*Ісус Христос*), давньокитайській (*Конфуцій*), давньогрецькій (*Сім мудреців*).

Правило часто усвідомлюється як осередок практичної мудрості. Термін «золоте правило» посідає особливе місце в системі моральних принципів.

- 1. Прочитай витяги зі Священних писань різних релігій світу.
  Буддизм: «Не спричиняйте іншим того, що самим здається боляче» (*Удана-Варга: 5, 18*).
  Юдаїзм: «І будеш любити ближнього свого, як самого себе!» (*Тора*).
  Іслам: «Робіть всім людям те, що ви бажали б, щоб вам робили люди, і не робіть іншим того, чого ви не бажали б собі» (*Сунна*).

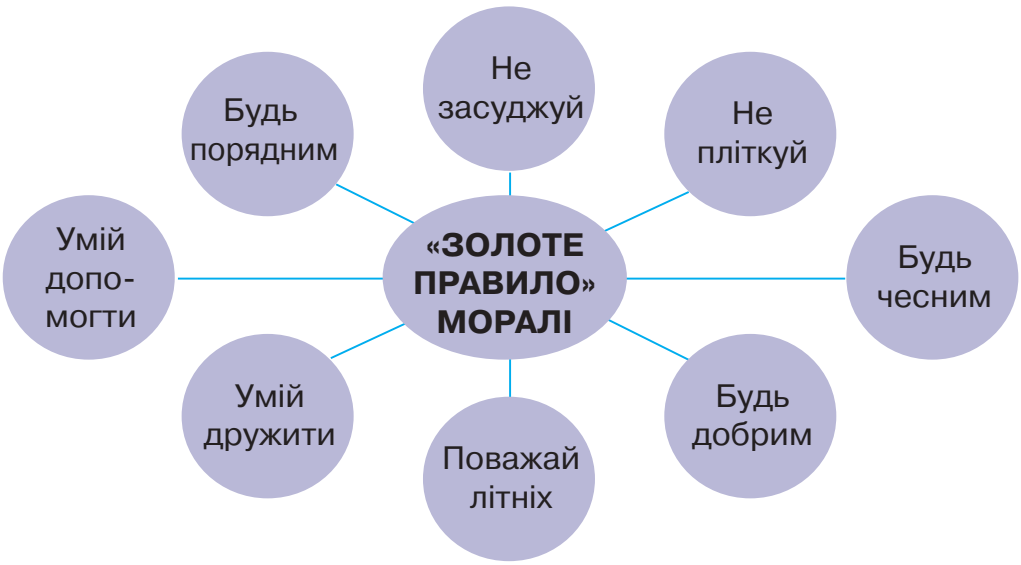
Нову заповідь даю вам: Любіть один одного.
Як Я полюбив вас, так і ви любіть один одного. По цьому всі пізнають,
що ви Мої учні, якщо будете любити один одного.

2. Чи перегукуються між собою вислови Священних писань різних релігій світу?
3. Який висновок ти можеш зробити про моральне вчення в релігіях?

У різних культурах існує однакова думка: стався до людей так, як би ти хотів, щоб люди ставилися до тебе. Раніше в параграфі ти читав/читала українські прислів'я. Як бачиш, український народ з давніх часів розумів і намагався дотримуватися «золотого правила» моральності. З дитинства людина має усвідомлювати, що найголовнішою цінністю є повага й любов до ближнього. Отже, у різних культурах і релігіях протягом тривалого часу існував принцип поваги до людини. Зараз цей принцип існує в суспільстві.

3. ЯК ДОТРИМУВАТИСЯ «ЗОЛОТОГО ПРАВИЛА» В ЖИТТІ?

«Золоте правило» моралі має бути не лише гаслом, а й реальними діями. Спілкуючись із друзями, рідними, знайомими, важливо дотримуватися цього правила. Адже нам не подобається, коли на нас підвищують голос, ображають, кажуть нам неправду, не довіряють. Нам комфортно спілкуватися і робити щось разом, коли ми відчуваємо підтримку й добре ставлення. Важливу роль відіграє наше особисте ставлення до тих, хто поруч.



Попрацюйте в парах або трійках. Одна пара/трійка обирає одне твердження із «золотого правила» моралі, що на схемі. Обговоріть, як ви розумієте зміст цього твердження. Як його можна дотримуватися? Поділіться думками з класом. Які ще твердження ви додали б до цієї схеми?

Народна мудрість: міркуємо разом

Прочитай притчу.

Мудрець і його учень сиділи біля воріт свого міста. До міста підійшов подорожній і запитав:

— Що за люди живуть у цьому місті?

— А які люди живуть там, звідки ти прийшов? — запитав мудрець.

— Ой, огидні та погані люди, в них немає нічого хорошого. Саме тому я з радістю поїхав звідти.

— Тут живуть такі самі люди, — відповів мудрець.

Через деякий час підійшов інший подорожній і також запитав, що за люди живуть у місті.

— А хто живе там, звідки ти прийшов? — запитав мудрець.

— Чудові люди, добрі й чуйні. У мене там залишилося багато друзів, і мені нелегко було з ними розлучатися, — відповів подорожній.

— Тут ти знайдеш таких самих, — сказав мудрець.

— Чому ти одному сказав, що тут живуть негідники, а іншому — що хороші люди? — запитав мудреця учень.

1. Як вважаєш, що мудрець відповів учню? Чому він дав такі відповіді подорожнім? Запиши свою думку в зошиті або записнику. Попроси дати відповідь на це запитання своїх друзів або дорослих, думку яких ти поважаєш. Порівняйте й обговоріть свої думки.
2. Як, на твою думку, ці подорожні ставилися до людей?
3. Перейди за QR-кодом і виконай завдання.

https://cutt.ly/eOVgx8Q

Якщо дотримуватися «золотого правила» моралі, то світ навколо нас буде кращим.

Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

I. Розумію

1. Що таке людяність?
2. Які основні цінності людяності?
3. Чому важливо дотримуватися «золотого правила» моральності?

II. Дію

1. Пригадай (або вигадай) коротку історію, яка переконує, що «золоте правило» моралі допомагає в повсякденному житті. Поясни в парах співрозмовнику чи співрозмовниці свою історію.
2. Зіграй з однокласниками й однокласницями в гру **«Цінність іншого»**. Перший учасник бере шпулю ниток. Залишаючи кінець нитки собі, учасник передає шпулю сусіду. До того ж він висловлює добрі слова, які починаються так: *«Я вдячний/вдячна тобі за те, що…»* або *«Я радий знайомству з тобою тому, що…»* і т. п. Сусід чи сусідка, тримаючи нитку від першого учасника/першої учасниці, передає шпулю ниток наступному учаснику/наступній учасниці. Кожен/кожна промовляє добрі слова з тим самим початком.

   Коли шпуля повернеться до першого учасника/першої учасниці, усім учасникам треба натягнути нитку й заплющити очі. До того ж постаратися на кілька хвилин поринути у стан, що сприяє прийняттю себе, інших і навколишнього світу в цілому. Потім кожен учасник/кожна учасниця обриває шматочок цієї сполучної нитки й забирає його із собою.

Створюємо разом

Об'єднайтеся в групи та складіть «список добрих справ» на тиждень. Визначте, у який день і яку справу ви будете робити та хто за яку справу буде відповідальний/відповідальна.

Розмірковую про вивчене

Осмисліть матеріал параграфа, продовжуючи речення (*усно*).

- Для мене не дуже зрозуміло…
- Мені це корисно…
- Для мене було новим…

7. ЧОМУ ВАЖЛИВО ПОВАЖАТИ МОРАЛЬНО-КУЛЬТУРНІ НАДБАННЯ СУСПІЛЬСТВА?

Ключові поняття: державні символи, традиції, патріотизм.

Алана: Мені так подобається наш синьо-жовтий прапор.
Назар: А ще так патріотично, коли грає наш гімн.
Алана: Як думаєш, навіщо країнам прапор і гімн, а також інші символи? І як до них треба ставитися?

- 1. Дай відповідь на запитання Алани, аргументуй його.
2. На світлині зображено звільнення українського міста від російських терористів. Чому цей факт відзначено встановленням прапора над містом?

1. ЧОМУ СИМВОЛИ Й ЗАКОНИ УОСОБЛЮЮТЬ КРАЇНУ?

Встановлення Прапора України на о. Зміїний, *7 липня 2022 р.*

Одним із проявів унікальності окремих людей і спільнот є використання символів. Символ — знак, який позначає певний зміст. Історія виникнення символіки сягає часів появи людини. Коли люди жили в печерах, то зображували на стінах символи своїх релігійних вірувань та уявлень про життя. Окремі знаки символізували духів, богів, людей, спільноту. Так, за використанням хреста можна визначити, що людина належить до християн. Символами позначали власність. За певним знаком можна визначити, кому належить худоба чи земля. Повага до символів означає повагу до її власника.

- 1. Які ти знаєш символи релігійних спільнот?
2. Для чого фірми використовують символіку? Які фірмові знаки ти знаєш?
3. Чи є в тебе або твоєї родини власний символ?
4. Які ти знаєш державні символи?

Поява держав спричинила появу державної символіки. **Державні символи — закріплені в законах знаки держави.** Повага до державних символів означає повагу до держави. Перелік державних символів України визначено в Конституції України.

Стаття 20. Державними символами України є Державний Прапор України, Державний Герб України й Державний Гімн України.

- 1. Чому повага до державних символів означає повагу до держави?
  2. Чому повага до символу означає повагу до її власника?

Державний Прапор України — стяг із двох рівновеликих горизонтальних смуг синього і жовтого кольорів.

Так говорив/так говорила/а я думаю так

ПРАПОР

Прапор — це державний
символ
Він є в кожної держави;
Це для всіх — ознака сили,
Це для всіх — ознака слави.
Синьо-жовтий прапор маєм:
Синє — небо, жовте — жито;
Прапор цей оберігаєм,
Він — святиня, знають діти.
Прапор свій здіймаєм гордо,
Ми з ним дужі і єдині,
Ми навіки вже — народом,
Українським, в Україні.

Наталка Поклад

- 1. Що символізує прапор України?
  2. Які факти з історії Державного Прапора України ти знаєш?

Факт, над яким варто замислитися

Синьо-жовтий прапор українці вперше використали 1848 р. Прапор містив поєднання кольорів герба Руського королівства: золотого лева на синьому полі. Відтоді синьо-жовтий прапор символізував українців і українські державні утворення.

Прапор Руського королівства (*сучасна реконструкція*)

Державний Герб України є одним з офіційних символів Української держави. Це золотий тризуб на синьому щиті. Герб походить від знаків князів Русі X–XII століття. Державним гербом тризуб став 22 березня 1918 року. До речі, наш герб унікальний тим, що його кольори походять від кольору прапора, тоді як у більшості держав — навпаки.

- 1. Як використовують державний герб?
  2. Розглянь герби інших держав. Чим унікальний, на твою думку, герб України порівняно з гербами інших країн?

Державний Гімн України — узаконений символ держави, який у музичному вираженні уособлює державу.

- 1. Пригадай слова Державного Гімну України. Про що говорить гімн?
  2. Що символізує виконання гімну країни її громадянами?

Факт, над яким варто замислитися

Свою символіку мають не лише країни, а й народи. Скажімо, кримські татари (корінний народ України) мають свій прапор, який являє собою полотнище блакитного кольору із жовтим гербом у верхньому лівому куті. Герб кримських татар «Тамга Гіреїв» походить від символів Кримського ханства — держави кримських татар.

Закони країни є символом її незалежності, тому повага до законів означає повагу до самої країни. Погодься, що не можна поважати громадян країни, які порушують запроваджені в себе правила.

2. ЯК ВИЯВЛЯЄТЬСЯ ПОВАГА ДО ТРАДИЦІЙ І ЗВИЧАЇВ НАРОДІВ УКРАЇНИ?

Спільноти керують не законами, а звичаями та традиціями. **Традиції — елементи культури, що передаються від покоління до покоління і зберігаються протягом тривалого часу.** Тому визнання права дотримуватися своїх звичаїв і традицій є виявом поваги до народів, які їх дотримуються.

Народна мудрість: міркуємо разом

- Свій звичай у чужий будинок не перетягнеш.
- Не зійшлися звичаями, не бувати дружбі.
- Звичай міцніше закону.

1. Пригадай значення поняття «*звичай*».
2. Поясни значення прислів'їв.

З давніх-давен українці передавали свої звичаї від одного покоління до іншого. Давні традиції дохристиянських часів поєднались із християнськими звичаями. Тому сьогодні ми знаємо, що в тих, хто святкує Різдво, обов'язковою стравою є кутя, символом Великодня є паска та писанки, символом Трійці є кле́чання — прикрашання зеленню хати та двору. Навіть називаємо Трійцю «Зеленими Святами». Свої звичаї і традиції мають народи України. Є традиційні для певного народу чи регіону вітання, правила спілкування та побуту, організації родинних свят.

1. Роздивися поштові марки України. Які традиції на них зображено?
2. Чи не щастило тобі брати участь в якийсь із них?
3. Які інші традиції народів України ти знаєш?

Важливою складовою життя народів є дотримання релігійних звичаїв і традицій. Релігійні обряди можуть бути спільними для багатьох народів, але можуть бути особливими для певного народу чи його частини. Держава гарантує право громадян сповідувати свою релігію або бути атеїстом (людина, що не вірить у Бога чи богів).

Так говорив/так говорила/а я думаю так

Чи ти рано до схід-сонця
Богу не молилась?
Чи ти діточок непевних
звичаю не вчила?

Тарас Шевченко

- 1. Які релігії поширені в Україні?
  2. Поясни зміст уривка вірша Тараса Шевченка.

Повага до традицій і звичаїв народів проявляється в тому, що ти дотримуєшся їх у гостях, вітаєшся мовою співрозмовника чи співрозмовниці. У жодному разі не можна жартувати над своїми й чужими традиціями, сміятися з них. Звичаї і традиції народів України об'єднують нас в одну українську націю.

- 1. Чому всі звичаї і традиції народів України є спільним надбанням нашої країни?
  2. Чи варто дотримуватися звичаїв і традицій, які суперечать твоїм цінностям?
  3. Перейди за QR-кодом і виконай завдання.

https://cutt.ly/kOVjnGV

3. ЩО ТАКЕ ПАТРІОТИЗМ?

Піклування країни про громадян різних національностей і віросповідання сприяє розвитку патріотизму. **Патріотизм — любов і відданість Батьківщині, прагнення своїми діями служити її інтересам.**

- 1. Як ти розумієш поняття «*Батьківщина*»?
  2. Чи завжди поняття «*Батьківщина*» ототожнюється з поняттям «*країна*»?
  3. Поглянь на піктограму поняття «*патріотизм*». Як це поняття, на твою думку, можна зобразити по-іншому?

Патріотизм проявляється як:

- шанування місця свого народження і місця постійного мешкання — своєї Батьківщини; любов і турбота про свою громаду, плекання місцевих традицій;
- шанування своїх предків, любов і прояв терпимості до земляків, бажання їм допомагати;
- конкретні щоденні справи для поліпшення стану своєї Батьківщини, її облаштування, допомога та взаємовиручка співгромадян.

Отже, ступінь патріотизму кожної людини визначає розуміння меж своєї Батьківщини, ступінь любові до своїх сусідів, земляків і співвітчизників, а також перелік щоденних діянь на благо своєї Вітчизни.

1. Як співвідноситься з патріотизмом приказка «*Моя хата скраю, нічого не знаю*»?
2. Що слід вважати патріотизмом: любов до держави, країни чи народу?
3. Поміркуй і вислови свою думку. Як патріот/патріотка України має ставитися до громадян інших країн?

Факт, над яким варто замислитися

У музеї «Становлення української нації» міститься цікавий напис «Наші цінності» й пояснення його змісту. На думку авторів, вони є складовими патріотизму. Ідентифікація — наша самосвідомість і самоповага, завдяки якій українців будуть знати й поважати в усьому світі. Це коли на запитання «Хто ти?» людина з гордістю відповідає: «Я — українець/українка!». Шляхетність — внутрішня культура, почуття власної гідності й толерантність. Це — не статки та статус, а самовідданість і здатність до самопожертви.

Самооцінка громадянина формується в процесі набування знань про свою державу, про її велич і славну історію, в процесі усвідомлення і розуміння нами власної неповторності, індивідуальності й самобутності.

- 1. Чи погоджуєшся ти з тим, що ідентифікація, шляхетність і самооцінка є складовими патріотизму?
  2. Обговори із сусідом/сусідкою по парті, як можна доповнити цей перелік складових.

Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

I. Розумію

1. Чому образа символу спричиняє образу його прихильника?
2. Як проявляється повага до традицій і звичаїв народів України?
3. Як проявляється патріотизм?

II. Дію

1. Знайди в інтернеті слова привітання мовами народів України. Який зміст вкладається у слова привітань?
2. Розглянь світлину. Обговори з друзями й дорослими, що потрібно робити, щоб відчувати себе українцями. Зобрази ідеї на окремому аркуші паперу у вигляді мапи думок.

Десятирічна чемпіонка світу Валерія Єжова грою в шашки збирає гроші на ЗСУ

Створюємо разом

Об'єднайтеся в групи. Запропонуйте 2–3 критерії, які свідчать про те, що людина є патріотом.

Розмірковую про вивчене

Осмисліть матеріал параграфа, продовжуючи речення (*усно*).

- Я зрозумів/зрозуміла…
- Я навчився/навчилася…
- Для мене було новим…

8. УЗАГАЛЬНЕННЯ З ТЕМИ «МОРАЛЬНІ НОРМИ»

І. Пригадуємо й закріплюємо

Об’єднайтесь у п’ять груп. Кожна група дає відповідь на запитання одного рядка. У групі обговоріть відповіді, а потім озвучте їх назагал. Інші групи можуть доповнювати відповіді, якщо вони неповні.

Що вивчає етика?	Як формується індивідуальність людини?	Чим правило відрізняється від закону?	Які бувають вчинки?	Який основний зміст «золотого правила» моралі?
Що таке мораль?	Які складові має власне «Я»?	Як розрізняти добро і зло?	Що лежить в основі вчинку?	Що означає вислів *проявляти людяність*?
Які є моральні цінності?	Що таке правило?	Що таке моральні норми?	Які можливі наслідки вчинку?	Чому важливо поважати державні символи?
Що відносять до моральних чеснот?	Навіщо потрібні правила для себе?	Як на поведінку людини впливають моральні принципи?	Що таке моральна відповідальність за вчинок?	У чому проявляється повага до традицій і звичаїв народів?
У чому полягає унікальність людини?	Навіщо встановлювати правила взаємодії між людьми?	Чому важливо розвивати емоційний інтелект?	Що таке справедливість?	Що таке патріотизм, які його складові?

II. Запитуємо й коментуємо

1. Прочитай прислів'я. Прокоментуй, як у них розкрито сприйняття індивідуальності людини.

- Хто сам себе не поважає, того й інші поважати не будуть.
- Не по виду суди, а по справах гляди.
- Зустрічають по одягу, проводжають по розуму.
- Людина не горіх — одразу не розкусиш.
- Кожна людина — загадка.
- Людина — це набір звичок.
- Людина від людини — як земля від неба.

2. Пригадай основні ідеї вивченої теми.

- Напиши три найважливіші, на твою думку, ідеї з вивченої теми.
- Підсумуй ці ідеї одним реченням.
- Напиши одне головне запитання з теми, яке ти хочеш обговорити.
- Об'єднайся із сусідом чи сусідкою по парті й обговоріть свої запитання. Основними думками поділіться з класом.
- Прокоментуй, як ти зможеш практично застосовувати знання з вивченої теми.

3. Прокоментуй вчинок і дай свою оцінку:

Півзахисник збірної України Олександр Зінченко після Євро-2020 за отримані призові кошти профінансував приїзд до Львова відомого німецького пластичного хірурга Клауса Екснера. Протягом тижня фахівець оперував дітей із вродженими й післяопіковими ушкодженнями, провів близько 30 операцій і низку консультацій.

Олександр Зінченко

III. Аналізуємо й обговорюємо

1. Ти чиниш коли-небудь проти совісті тільки тому, що боїшся осуду й насмішок?

2. Як можна діяти, коли стикаєшся з несправедливістю?

3. Уяви, що ти можеш стати ким завгодно. Ким ти себе бачиш? Якою людиною ти хотів би/хотіла б стати? Яка в тебе мета в житті?

IV. Проєктуємо

Створіть спільну презентацію (у хмарному середовищі зі спільним допуском) про добрі вчинки класу. Шляхом випадкової вибірки обирається однокласник/однокласниця, про якого/яку слід створити слайд із повідомленням про добрий вчинок.

V. Оцінюємо себе

Визнач, на якій сходинці ти перебуваєш щодо засвоєння матеріалу теми:

- ☐ ЗАСТОСОВУЮ
- ☐ МОЖУ ПОЯСНИТИ
- ☐ РОЗУМІЮ
- ☐ ЗНАЮ

Доброта — це красота людської душі.
Совість — емоційний страж переконань.
Василь Сухомлинський

Бесіда друга

ЛЮДСЬКІ ЧЕСНОТИ

- ***Я знаю і розумію,*** *що таке відповідальність, совість, доброчесність, самоконтроль, доброзичливість, старанність, щедрість, співчуття, чуйність, ввічливість, гуманність.*
- ***Я вмію*** *обґрунтувати свою поведінку в побуті та громадських місцях.*
- ***Я дію:*** *намагаюся опановувати себе й бути корисним / корисною іншим.*
- ***Я мрію*** *жити у світі, де панують людські чесноти.*

9. ЯКА РОЛЬ ЧЕСНОТ У ЖИТТІ ЛЮДИНИ?

Ключові поняття: відповідальність, совість.

Алана: Вчора мені батько мораль читав.
Назар: Щось сталося?
Алана: Я роздратувалася і образила брата. За це мене насварили. Сама розумію, що не права.
Назар: То попроси вибачення. І йому, і тобі так буде краще.

1. Прочитай діалог. Що таке «*читати мораль*»?
2. Чи були в тебе подібні випадки?
3. Як ти думаєш, чому «*совість мучить*»?

1. ЗВІДКИ ВЗЯЛАСЯ МОРАЛЬ?

Ти вже знаєш, що людину оцінюють за її вчинками. Добрі вчинки дають змогу стверджувати, що людина чинить морально і в неї є чесноти.

Народна мудрість: міркуємо разом

Прочитай притчу.

ПРИТЧА «ЧОРНА КРАПКА»

Одного разу мудрець зібрав своїх учнів і показав їм звичайний аркуш паперу, де намалював маленьку чорну крапку. Він запитав їх:

— Що ви бачите?

Усі хором відповіли, що чорну крапку. Відповідь була неправильною. Мудрець сказав:

— А хіба ви не бачите цей білий аркуш паперу — він такий великий, більший, ніж ця чорна крапка! Ось так і в житті — ми бачимо в людях насамперед щось погане, хоча хорошого набагато більше. І лише одиниці бачать одразу «білий аркуш паперу».

- 1. Пригадай, що таке «чесноти».
  2. Наведи приклади чеснот.
  3. До чого закликав мудрець своїх учнів?

Коли виникла й звідки взялася мораль? Учені пов'язують зародження моралі з первісним суспільством, у якому постала потреба упорядкувати відносини між людьми. Так з'явилися правила, що переросли в звичаї і традиції. Їх слід було суворо дотримуватись. У ті часи важливо було бути вірними своїй родині, роду та племені, захищати своїх, допомагати їм.

Прихильники думки про божественне походження людини вважали, що правила моралі надані людині Богом чи богами. Саме тому мораль божественна, а її порушення — це виклик Богові чи богам. Багато релігій пропагують «золоте правило» моралі.

- 1. До якої версії походження моралі схиляєшся ти?
  2. Пригадай «золоте правило» моралі.
  3. Роздивися малюнок. Чи правильно люди зрозуміли заклик?

Нині людство визначило такі норми моралі: доброчесність, совість, правда, доброзичливість, милосердя, вірність ідеалам, справедливість, добропорядність, братерство, миролюбність, працелюбність, рівноправність, свободолюбність.

Важливість моральних норм визнається суспільством, коли вони набувають статусу законів.

Запитання для порівняння	Правила моралі	Закони
Хто виробляє?	Суспільство	Держава
Де закріплено?	Немає письмового закріплення	У письмових законах
Які наслідки порушення?	Громадський осуд, критика, «докори» сумління	Юридична відповідальність
Що регулює?	Служать для регулювання і оцінки вчинків людини	

- Порівняй норми моралі й норми права.

2. ЧОМУ СОВІСТЬ НАЗИВАЮТЬ ВНУТРІШНІМ РЕГУЛЯТОРОМ МОРАЛІ?

За дотриманням моральних норм людини стежить не лише суспільство, а й сама людина. Немає жодної ситуації, коли про твої дії ніхто не знає. Мінімум одна людина про це таки знає. І це — ти. От коли ти обмірковуєш свої вчинки, розумієш, що вчинив/вчинила негарно, то тобі стає прикро. **Усвідомлення людиною відповідальності за свої вчинки перед собою, людьми, суспільством називається совістю.**

Совість є внутрішньою регуляторкою людських вчинків. Це контролерка, яка живе в кожній людині, але формується суспільними відносинами. Совість часто порівнюють з дороговказом, який необхідний мандрівникам, щоб не заблукати.

Совість регулює всі напрями поведінки, особливо в суперечливих людських ситуаціях, у процесі внутрішньої боротьби між добрими і злими намірами, мотивами, цілями. Вона велить, змушує робити певним чином — і тим самим надає певну цінність судженням і почуттям. Тому говорять, що людину «*мучить совість*» або «*докори сумління*».

- 1. Чи були в тебе докори сумління? Як ти почувався/почувалася в такому разі?
  2. Чому ніс Пінокіо є проявом його совісті?
  3. Для чого, на твою думку, людині совість?

Народна мудрість: міркуємо разом

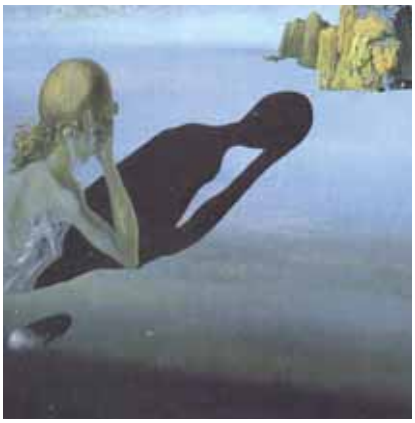
Прочитай притчу.

ПРИТЧА «ПОГАНО ЖИТИ БЕЗ СОВІСТІ»

Одного разу сказала Совість людині, що вона не права, удруге, утретє. Набридла людині Совість, і вона вирішила позбутися її. Та не на день чи два, а назавжди.

Думала людина, думала, як це зробити, і придумала.

— Давай, — каже, — Совість, у хованки грати!



Сальвадор Далі. Докори сумління (*фрагмент*), *1931 р.*

— Ні, — відповідає та. — Ти мене все одно обдуриш, підглядати будеш.

Прикинулася тоді людина хворою і каже:

— Занедужала я щось. Принесино мені з льоху молочка.

Не змогла відмовити їй у цьому Совість. Спустилася в льох, а людина стрибнула з ліжка й закрила її.

Покликала людина на радощах друзів і з легким серцем одного обдурила, іншого образила, а коли вони почали ображатися, і зовсім вигнала усіх геть. І жодних тобі докорів совісті. Добре на душі, спокійно.

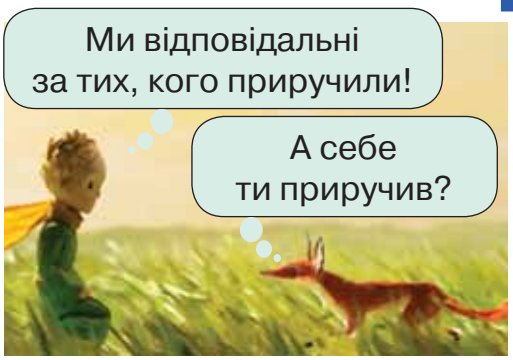
- 1. Чи правильно вчинила людина із Совістю? Чому?
  2. Що сталося з людиною після того, як вона закрила совість?
  3. Придумай продовження притчі. Що сталося далі?

- Роздивися репродукцію картини Сальвадора Далі «Докори сумління». Як художник зобразив совість на картині? Чому використав такі кольори? Які емоції викликає художнє полотно? Чи такі емоції викликає совість?

3. ЯК СОВІСТЬ РОБИТЬ ЛЮДИНУ ВІДПОВІДАЛЬНОЮ?

Совість робить людину відповідальною, адже спонукає чинити згідно з моральними нормами суспільства. **Відповідальність — обов'язок відповідати за певну справу, вчинки, слова.** На кожну людину покладено суспільну відповідальність — контроль за своїми вчинками. Якщо людина не справляється, їй допомагають ближні люди, спільнота, суспільство. Відповідальними можна бути лише за себе самого/саму й лише за свої вчинки. Як виняток, батьки несуть відповідальність за вчинки їхніх дітей.

- 1. Чому характеристика «*відповідальна людина*» — це великий комплімент й ознака серйозних відносин?
  2. Чи постійно ти є відповідальним/відповідальною?
  3. Чому батьки відповідають за вчинки своїх дітей?



Відповідальність за свої дії є зовнішня і внутрішня. Зовнішню ми проявляємо відкрито своїми вчинками й діями. Вона регулюється правилами поведінки та нормами закону. Внутрішня відповідальність — моральна відповідальність, коли людина усвідомлює значення власних дій і їхніх наслідків для людей, які її оточують.

- 1. Чому відповідальна людина завжди обдумує, чому вона вчинила неправильно?
  2. До яких наслідків призводить безвідповідальність? Чому складно бути відповідальним/відповідальною?

Відповідальність корисна, вона може допомогти тобі досягти цілей.

- Коли ти говориш правду й виконуєш свої обіцянки, люди тобі вірять і вважають чесною і порядною людиною.
- Розуміння наслідків наших дій допоможе тобі краще приймати рішення. Так ти станеш більш самостійним чи самостійною.
- У тебе зросте довіра й самодовіра. Люди більше довіряють відповідальній людині.

- 1. Як ти розумієш слова Маленького принца?
  2. Що кожен/кожна може зробити, щоб бути відповідальним/відповідальною?

Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

I. Розумію

1. Що таке мораль?
2. Для чого людині потрібна совість?
3. За що ми несемо відповідальність?

II. Дію

1. Розглянь ситуації, поміркуй, як вчинити по совісті.
Життя часто ставить людину перед вибором: зробити по совісті або проти совісті. І цей вибір кожен повинен зробити заради правди, заради власної душі. Та чи легко вчиняти по совісті?

Ситуація перша.
Ти купуєш у магазині тістечко, і продавець помилково дає тобі зі здачею зайві п'ятдесят гривень. А тобі саме сьогодні не вистачало 50 гривень на купівлю дуже потрібної речі. Що ти будеш робити в цій ситуації?
Обговори ситуацію з однокласниками й однокласницями.

Ситуація друга.
Ти списав/списала твір у сусіда по парті. Але однокласнику вчитель/вчителька поставив/поставила «8», а тобі — «10», бо твоя робота була без виправлень, і до того ж вчитель/вчителька не помітив /не помітила в ній помилку, яку виправив у твого однокласника. Які твої дії?

2. **Займи позицію.** Намалюй лінію на підлозі. Якщо ти відповідаєш на запитання «ТАК», то стаєш з одного боку лінії, а якщо «НІ» — з іншого. Відповідь аргументуй.
- Вибираючи між добром і злом, людина робить моральний вибір (так/ні).
- Мораль являє собою норми, встановлені державою (так/ні).
- Високоморальною вважають людину чесну, виховану, відповідальну за свої вчинки і т. д. (так/ні).
- Моральні вчинки вимагають нагород, слів подяки (так/ні).
- «Золоте правило» моралі вчить нас ставитися до людей так, як ми хочемо, щоб ставилися до нас (так/ні).
- Мораль і право регулюють поведінку людини в суспільстві (так/ні).

Створюємо разом

Складіть кросворд, використовуючи слова: *цінності*, *мораль*, *совість*, *відповідальність*, *вчинок*, *обов'язок*, *вибір*, *чесноти*.

Розмірковую про вивчене

Осмисліть матеріал параграфа, продовжуючи речення (*усно*).

Я зрозумів/зрозуміла…

Я навчився/навчилася…

Для мене було новим…

Для мене не дуже зрозуміло…

Мені це корисно…

10. ЩО ОЗНАЧАЄ ДОБРОЧЕСНІСТЬ, СТРИМАНІСТЬ, ТЕРПЛЯЧІСТЬ?

Ключові поняття: доброчесність, стриманість.

Алана: Вибач, мені так соромно, що я сьогодні на тебе накричала.

Назар: Так, це неприємно, тобі треба вчитись опановувати себе.

Алана: Мама теж радить не гарячкувати, а брати себе в руки, але в деяких ситуаціях це буває дуже складно.

- Поясни, чому буває складно опанувати себе. Навіщо вчитися опановувати себе?

1. ЯК ОПАНУВАТИ СЕБЕ?

Коли людина розуміє себе, свої емоції, у неї не виникає труднощів у стосунках з іншими. Розуміння себе — це мистецтво, яке рідко буває від природи, його треба навчатися.

- Яку емоцію ти бачиш на світлині? Як вона може тобі зашкодити? Як її сприймуть інші?

Так говорив/так говорила/а я думаю так

Щоб отримати владу над емоціями, їх треба зрозуміти, а також треба зрозуміти себе.

Давньогрецький афоризм проголошує: «*Пізнай самого себе*».

- Поясни, як ти розумієш цей вислів.

Щоб пізнати себе, потрібно ставити запитання: «*Хто я? Що зі мною відбувається? Як це виправити?*». Потрібно зрозуміти свій внутрішній світ, побачити свої позитивні й негативні якості. Пізнати себе допоможе самоспостереження,

самоаналіз і самоусвідомлення. Тобто потрібно подивитися на себе збоку й заглянути всередину себе. Так ти зможеш відчути процеси, які відбуваються всередині тебе, і контролювати їх. Таким чином ти можеш опановувати себе.

Щоб пізнати себе, важливо пізнати свій розум і своє серце.

Попрацюй у парі з однокласником або однокласницею. Щоб опанувати себе, до чого треба прислухатися — до розуму чи до серця? Обговоріть і поділіться думками з класом.

Опанувати себе допоможе самодисципліна. Коли ти плануєш своє життя, свій день, ти не витрачаєш часу й рухаєшся в правильному напрямку. Важливо ставити собі дедлайни та звітувати перед собою за їх дотримання.

Щоб опанувати себе, потрібно розвивати **мистецтво самовладання — навичку людини зберігати спокій у будь-якій складній ситуації**. Самовладання є вмінням узяти себе в руки. Таке вміння передбачає контроль над своїми й чужими емоціями, вміння приймати виважені рішення. Самовладання дає змогу швидко реагувати й оцінювати ситуацію, допомагає зберігати спокій і впевненість у собі.

Попрацюйте в групах. Сформулюйте 2–3 поради, як опанувати себе.

2. ЯК ВИЯВЛЯТИ ТЕРПЛЯЧІСТЬ І СТРИМАНІСТЬ?

Зебальд Бегам. Терплячість (*гравюра*), *1540 р.*

Коли ти чогось вчишся чи працюєш над собою, важливо проявляти таку моральну якість і чесноту, як терплячість.

Терплячість — це здатність проявляти витримку під час подолання труднощів. Вона є властивістю людини проявляти терпіння, що передбачає відсутність негативної реакції в певній ситуації. Терплячість також допомагає керувати емоціями, особливо допомагає долати дратівливість.

Терплячість є рисою характеру людини. Терплячість розуміють як спеціальну витримку, як прояв «сили проти себе».

- 1. Як ти розумієш цей вислів: «*прояв сили проти себе*»? Чи вважаєш ти себе терплячою людиною і чому?
  2. Роздивися гравюру на попередній сторінці. Як автор зобразив терплячість? Опиши, що таке, на твою думку, терплячість.

Попрацюйте в групах.
Змоделюйте ситуацію: ви граєте в комп'ютерну гру. І вже доклали багато зусиль, пройшли всі рівні й ви — у фіналі. Ось-ось станете переможцем гри й здобудете найвищий трофей. І в цей час зникає інтернет. Покажіть свою реакцію, якою б вона була. Кожна група показує реакцію.
Обговоріть, якими були реакції, чому вони такі. Якщо подивитися збоку, то якими були б ці реакції? Чи можна було б реагувати по-іншому і як саме?

Це тобі стане в пригоді для розуміння себе й інших

Як розвивати терплячість у собі?

Дотримуйся таких порад:
- став мету та плануй чіткі кроки її досягнення;
- плануй посильну кількість завдань, правильно розподіляй час;
- під час планування будь-чого продумуй запасний план;
- відмовляйся від непотрібних захоплень, справ і дій;
- не нервуй. У будь-якій ситуації включай розум, а не емоції;
- зрозумій, що залежить від тебе, а що ні, і сприймай це спокійно;
- пам'ятай, що процес так само важливий, як і результат.

- Поясни, як ти розумієш такі поради. Наведи приклад, як застосувати ці поради у своєму повсякденному житті.

Так говорив/так говорила/а я думаю так

Терплячість не може проявлятися без такої моральної якості й чесноти, як стриманість. Найважливіше і найважче для могутнього духу — це вміти стримувати себе: «Ставок спокійно стоїть в долині, але щоб стримувати його, потрібні гори» (*Джозеф Аддісон, англійський письменник*).

- Як ти розумієш цей вислів? Чому стримувати себе — це не просто?

Стриманість — це свідоме гамування бажань, почуттів, пристрастей, задоволень тощо. Вона полягає у відмові

від добрих або лихих прагнень упродовж певного періоду часу чи впродовж усього життя. Головною рисою стриманості є міра в усьому. Стриманість виражається в поведінці, мові, рухах і залежить від виховання. Якщо в родині стримано реагують на ситуацію чи події, то цю звичку опановують діти, а якщо дорослі реагують емоційно, імпульсивно, то діти теж будуть так само поводитися. Отже, стриманість — це вміння керувати собою, контролювати свої почуття і емоції.

Ситуація для роздумів

Не ображайся! Ти ж знаєш, що я емоційний!

Обговори ситуацію:

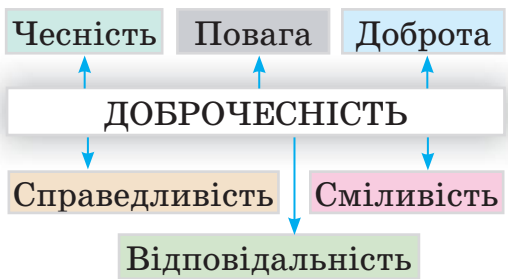
- 1. Дай оцінку поведінці хлопчика.
2. Поміркуй, як почуває себе дівчинка.
3. Що ти порадиш зробити хлопчику? Що ти порадиш зробити дівчинці?

3. ЩО ТАКЕ ДОБРОЧЕСНІСТЬ?

Для того щоб нікого не ображати, проявляти стриманість і терплячість, потрібно у своїй поведінці бути доброчесним.

Доброчесність — це бажання робити певні вчинки на користь інших людей і суспільства. Бути доброчесним — означає проявляти порядність, людяність, справедливість, а не керуватися своїми вигодами для власного блага. Доброчесність також є стандартом поведінки в родині, колективі, громаді, суспільстві. Доброчесна людина завжди ставить запитання: «*Що я можу зробити корисного для інших?*». Така людина є добродушною і щирою, має бажання допомогти.

- Поміркуй, чи завжди допомога є доброчесністю. Чому?
- Доповніть схему.



Доброчесна людина завжди діє по совісті й відповідно до норм моралі. Один добрий вчинок ще не є доброчесністю. Ці вчинки мають бути постійні. Що більше хороших вчинків, то менше поганих.

Якщо ти зробив/зробила хороший вчинок, щоб отримати якусь вигоду, то цей вчинок вже не буде доброчесним.

- 1. Перейди за QR-кодом і подивись мультфільм «Який колір твого настрою?».
  2. Якими на початку зображено людей і світ?
  3. Які ти помітив/помітила доброчесні справи?
  4. Як добрі справи змінили світ? Яким він став?

https://cutt.ly/blrjUDT

Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

I. Розумію

1. Що таке терплячість?
2. Чому важливо проявляти стриманість?
3. Як опанувати себе?

II. Дію

1. Виконай вправу **«Дружня рука»**.
Усі учні сідають у коло спинами до центра. Вчитель або вчителька вибирає когось із учнів, підводить до будь-кого з тих, хто сидить в колі й просить покласти йому/їй руки на плечі так, щоб учасники не знали, хто до них підійшов. Завдання тих, хто сидить у колі — не розплющувати очі, проявляти терпіння, і попри цікавість не підглядати, хто підійшов і торкнувся плечей.

Обговори з однокласниками й однокласницями:
Чи важко було не розплющувати очі? Хто підглядав, а хто був терплячим? Що допомагало чи заважало виконати вправу на терплячість?

2. Розкажи вдома, як бути стриманим/стриманою й терплячим/терплячою. Заплануй разом з рідними дотримуватися цих рис у щоденній практиці.

Створюємо разом

Об'єднайтеся в групи по 4–5 осіб. Подумайте, який хороший вчинок ви можете зробити, щоб він був доброчесним. Ідею реалізуйте на практиці. Поділіться результатами з іншими групами.

Розмірковую про вивчене

Осмисліть матеріал параграфа, продовжуючи речення (*усно*).

Я запам'ятав/запам'ятала…

Я зрозумів/зрозуміла…

11. ЯК ДОБРОЗИЧЛИВІСТЬ ЗМІНЮЄ СВІТ?

Ключові поняття: доброзичливість, співпереживання.

Алана: Ти знаєш, що зміст деяких слів можна з'ясувати самим?

Назар: Так. Це дуже цікаво. Скажімо, слово «*доброзичливість*» складається із двох частин й означає «*добро зичити*» (бажати).

Алана: Тобто чинити доброзичливо — означає чинити з наміром зробити іншим добро! А от звідки походить слово «*повага*»?

Назар: Гм. Невже від слова «*пова́жити*»?

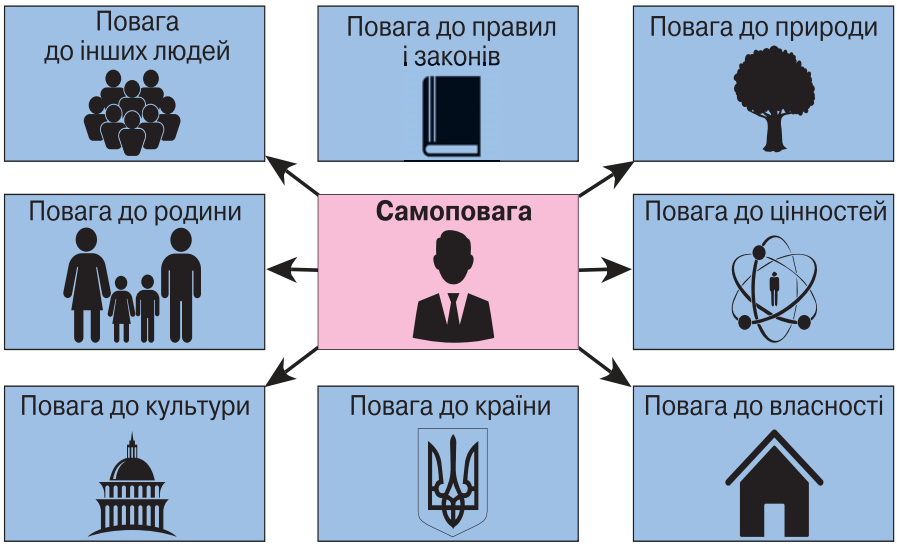
- 1. Прочитай діалог. Чи правильно в ньому з'ясовано походження слова «*доброзичливість*»?
2. Чому слово «*доброзичливість*» легко зрозуміти без звернення до словника?

1. ЧОМУ У СПІЛКУВАННІ ВАЖЛИВА ПОВАГА?

Повага — почуття шани, прихильне ставлення, що ґрунтується на визнанні чиїх-небудь заслуг, високих позитивних якостей когось або чогось. Слово походить від кореня «вага» й означає, яку вагу, важливість має для тебе хтось або щось. Повага важлива для ідентичності та міжособистісних відносин. Фактично це право на визнання індивідуальності людини. Відсутність поваги, зазвичай, спричинює розрив стосунків.

Слово «*повага*» означає здатність цінувати й шанувати іншу людину, її слова і вчинки, навіть якщо ми не поділяємо і не схвалюємо її дії. Поважати — це прийняти людину такою, якою вона є, не намагаючись її змінити. Поважати — це значить не засуджувати особу за її дії, поведінку або мислення, не дорікати їй. Людей потрібно поважати просто тому, що всі ми люди.

- Розглянь схему. Поясни її зміст. Наведи приклад, як проявляються ці види поваги.



- Перейди за QR-кодом і прочитай корисні поради.

https://cutt.ly/aJKuSJf

Народна мудрість: міркуємо разом

- Прочитай жарт. Поясни, у чому полягає суперечність ситуації .

— Найголовніше у взаєминах — повага. Без поваги нічого не вийде, розумієш?

— Мгмм.

— Що ти мукаєш, ти ж не корова! Нормально розмовляй!

- 1. Чому у спілкуванні важлива повага?
  2. Розглянь світлину. Які емоції вона у вас викликає? Як на ній виявлено повагу?
  3. Наведи приклад ситуації, де демонструється повага.

Домогтися поваги з боку інших людей, не поважаючи самого себе, дуже важко.

Це тобі стане в пригоді для розуміння себе й інших

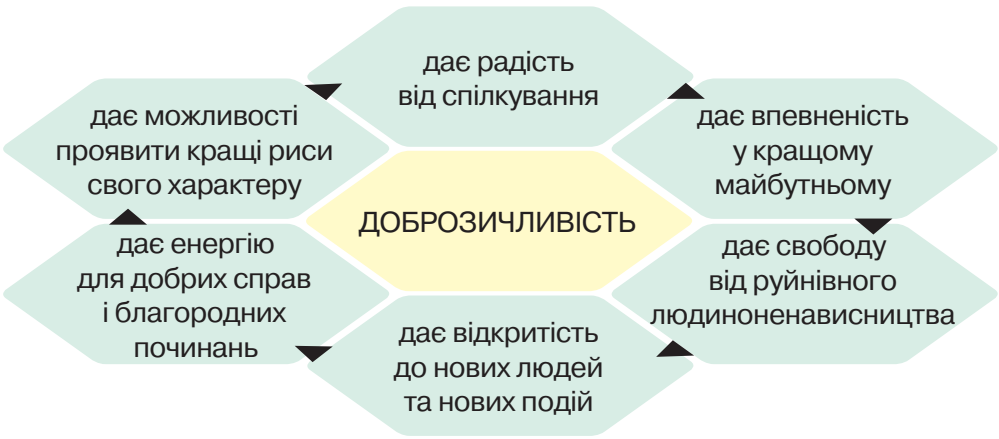
**Щоб навчитися самоповазі,
варто дотримуватися кількох правил**

- Поважай себе й інших.
- Цінуй свою освіту, життєвий досвід і знання.
- Поважай своє тіло та прислухайся до нього (правильно харчуйся, виконуй фізичні вправи, займайся спортом).
- Слухай себе, свої потреби, задовольняй їх.
- Будь незалежним/незалежною від зовнішніх впливів.
- Віддалися від «токсичних людей», а якщо це неможливо, то не бери близько до серця їхні слова.
- Захищай себе, якщо до тебе проявляють неповагу.
- Постав собі цілі в житті й працюй над їх досягненням.

1. Запропонуй визначення поняття «*самоповага*».
2. Поясни ці правила. Чому їх виконання спонукає інших поважати тебе?
3. Яких звичок дотримуєшся ти?

2. ЯК ОПАНУВАТИ ДОБРОЗИЧЛИВІСТЬ?

Моральність фактично зводиться до єдиного основоположного мотиву — доброзичливості до всіх і всього. **Доброзичливість — мотив поведінки, що проявляється в бажанні людям добра.** Це готовність діяти, якщо інша особа потребує допомоги та просить її. Активна доброзичливість проявляється як турбота й любов.



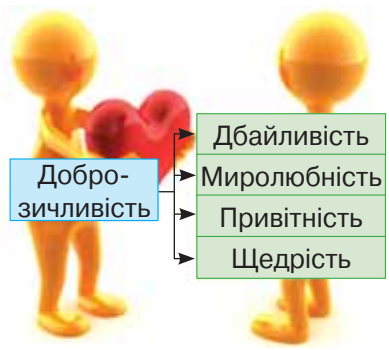
Доброзичливець підтримує і хвалить, він не критикує безпідставно. Доброзичлива людина розбирається в ситуації, а потім робить виважені висновки. Вона готова пробачити огріхи інших, критикує не саму людину, а вчинки. Доброзичлива людина має переваги, бо доброзичливість зазвичай породжує доброзичливість.

- 1. Назви приклади доброзичливої поведінки героїв із казок, кінофільмів або мультфільмів. Які наслідки спричинювала така поведінка?
  2. Розглянь схему «Доброзичливість» на попередній сторінці. Поясни переваги доброзичливості.

Доброзичливість проявляється в повсякденному житті: шанобливе звертання, посмішка, доброзичливий тон, підтримка, допомога.

Краще мати скоринку хліба й жити з миром, ніж мати багатий дім і сваритися (*Біблія. Приповісті 17:1*).

- 1. Поясни зміст уривка з Біблії.
  2. Як своїм виглядом людина виявляє доброзичливість?
  3. Чому під час зустрічі з людьми варто посміхатися?



Як досягти доброзичливості? Спілкуйся з людьми різного віку, різних переконань та інтересів, різних професій і намагайся з кожним знайти спільну мову. З радістю зустрічай гостей, завжди будь готовий/готова допомогти тим, хто опинився у складній ситуації. Читай книжки, які є безцінним джерелом моральності. Читаючи книжки, людина виховує в собі повагу до людей і, як наслідок, доброзичливість. Бажаючи досягти доброзичливості, необхідно втамовувати в собі агресивність, викорінювати байдужість й апатію.

- 1. Розглянь зображення і поясни його.
  2. Чи складно бути доброзичливим/доброзичливою?

3. ЯК ПРАВИЛЬНО СПІВПЕРЕЖИВАТИ?

Бувають моменти в житті, коли хочеться розділити свій біль або радість. Розділена радість стає більшою, а біль — меншим. **Процес переживання людиною таких самих емоційних**

станів, які відчуває інша особа, через ототожнення з нею, називається співпереживанням. Суть поняття можна зрозуміти й через складові цього слова: «розділяти» (спів) «переживання» (емоції, почуття). Залежно від емоцій співпереживання може проявлятися як співчуття. **Співчуття — чуйне ставлення до чийогось горя чи переживань.**

1. Поясни суть поняття «*співпереживання*».
2. Чи доводилося тобі коли-небудь співпереживати? Як це було?

Багато людей не вміють висловлювати співпереживання! Фраза «*Тримайся, подруго!*» чи повчання «*Терпи, козаче, отаманом будеш*» не завжди доречні.

Це тобі стане в пригоді для розуміння себе й інших

Щоб бути коректним, слід пам'ятати, чого НЕ СЛІД робити

- Ніколи не кажи, що комусь іншому гірше. Завжди комусь гірше, але це не скасовує емоцій і почуттів засмученої людини. Не знецінюй почуття!
- Не намагайся розсмішити засмучену людину. Це теж про знецінення людських емоцій.
- Не вживай підбадьорливі й наказові вислови: *кріпись; будь чоловіком; візьми себе в руки; перестань плакати; що ти, як маленька.* Це відверто дратує і змушує почуватися ще гірше.
- Не звертайся до розуму засмученої людини. У цей час панують емоції.
- Не нападай: *сама винна*; *а що ти хотів*; *треба було думати*.

1. Прокоментуй рекомендації, що **НЕ СЛІД** робити під час співчування.
2. Чи були у твоєму досвіді такі дії? Яким було твоє відчуття?

Як правильно співчувати та втішати?

- Прості фрази *«Я співчуваю тобі»*, *«Я розумію тебе»* допомагають. Людина розуміє, що її чують і сприймають з усіма почуттями, думками, болем.
- Вислухай людину. Їй важливо висловити свої почуття і емоції.

- Просто будь поруч. Іноді слова бувають зайвими. Обійми близьку людину.
- Поділись енергією, адже в засмученої людини виснаження сил. Розкажи їй, яка вона чудова, класна, важлива тобі, неповторна й найкраща.
- Спрямуй думки людини в хороше майбутнє. Мрії про позитивні дії надають сил.

- 1. Прокоментуй рекомендації. Які з них ти вже використовував/використовувала?
  2. Розглянь світлину. Які емоції відчувають діти? Що вони можуть думати?
  3. Який метод співчуття, на твою думку, використано?
  4. Чи складно співпереживати й чому?

Коли в іншої людини неприємності, набагато простіше щиро співпереживати. А ось від щирого серця радіти чужому успіху без почуття заздрості набагато важче. Слід пам'ятати, що чужий успіх тобі не заважає, це стимул теж досягти успіху. Розглянь перемоги інших, як також свої. Подумай, як ти допоміг/допомогла йому/їй. Пригадай, як ти відповідала/відповідав на запитання, слухала/слухав або давала/давав пораду. Це були твої внески в їхній успіх, і тепер ти можеш цим поділитися.

- 1. Чи складно тобі співрадіти?
  2. Як ти підтримуєш друзів у радості?

Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

I. Розумію

1. Чому людей потрібно поважати просто тому, що всі ми — люди?
2. Як за поведінкою визначити доброзичливість людини?
3. Чому важливо вміти співпереживати?

II. Дію

1. Виконай вправу **«Скажи про мене хороше»**.
Учні стають у два кола — внутрішнє й зовнішнє, одне навпроти одного, і по черзі говорять про хороші якості одне одного. За сигналом учителя або вчительки учні зовнішнього кола пересуваються

за годинниковою стрілкою до наступного учня/наступної учениці у внутрішньому колі. Взаємні компліменти тривають доти, поки всі не обміняються добрими словами.

Обговори з однокласницями й однокласниками:

Що вам було приємніше — говорити добрі слова чи чути їх? Як у вас змінювався настрій після почутого?

2. Розглянь світлини й визнач дружній вираз обличчя.

Посмішка кутиками рота.
У куточку очей невеликі зморшки.
Розслаблена щелепа.

Голова нахилена вниз.
Зморшки через напружені брови.
Напружена щелепа.

Створюємо разом

Об'єднайтеся в групи. Створіть правила співрадування. Запишіть.

Розмірковую про вивчене

Осмисліть матеріал параграфа, продовжуючи речення (*усно*).

- Я запам'ятав/запам'ятала…
- Я зрозумів/зрозуміла…
- Я навчився/навчилася…
- Для мене було новим…
- Для мене не дуже зрозуміло…
- Мені це корисно…
- Мої емоції і почуття…

12. ЩО ТАКЕ СТАРАННІСТЬ?

Ключові поняття: старанність, обов'язки.

Алана: Ти чого такий сумний?
Назар: Та отримав погану оцінку за домашнє завдання.
Алана: Так, бо ти не старався!
Назар: Тепер і сам бачу, що треба було краще старатися.

- Прочитай діалог. Поясни, як старанність може допомогти отримати кращу оцінку.

1. ЯК СТАРАННО ВИКОНУВАТИ ОБОВ'ЯЗКИ?

Особистий профіль

Американський винахідник Томас Едісон після багатьох спроб і помилок створив лампу розжарювання. Старанність і наполегливість Томаса Едісона отримала своє відображення в його вислові *«Геній — це 1 відсоток натхнення та 99 відсотки виснажливої праці»*.

- 1. Як ти розумієш вислів Томаса Едісона? Чи погоджуєшся з ним?
  2. Чи були в тебе випадки, коли доводилося щось робити старанно й наполегливо?

Подібні думки про важливість праці часто можна почути й сьогодні. Саме старанність допомагає бути наполегливим. **Старанність — сумлінне й відповідальне ставлення до будь-якої справи.**

Коли ти живеш у родині, суспільстві, спілкуєшся з друзями, навчаєшся у школі, відвідуєш різні секції, гуртки, на тебе покладено певні обов'язки. Ти маєш допомагати

рідним, навчатися, виконувати домашні завдання, тренуватися, зберігати чистоту й екологію тощо. Перелік обов'язків у кожної людини свій.

1

2

3

4

- 1. Розглянь світлини. Поміркуй, які обов'язки маєш ти.
  2. Які ще інші обов'язки є в тебе вдома та школі? Як ти до них ставишся? Чому?
  3. Поділися інформацією із сусідом чи сусідкою по парті. Порівняйте свої обов'язки.

Ставлення до виконання обов'язків може бути різним, наприклад, відповідальним, серйозним, легковажним. Найкраще — відповідальне ставлення. І тут особливе значення у ставленні до обов'язків має старанність.

Народна мудрість: міркуємо разом

- Старанна миша і дошку прогризе.
- Старанність — мати успіху.
- Добре працювати — хліб уродиться.
- Старанність і майстерність — сестри.

- 1. Прочитай прислів'я і приказки. Поясни, як ти розумієш їх зміст. Чому важлива старанність?
  2. Яке ставлення до відповідальності спонукає до старанності?

Зазвичай старанність починає формуватися в ранньому дитинстві, виховується в родині, у процесі навчання. Старанність часто виявляється тоді, коли людина здатна виконувати не лише цікаву для неї роботу, а й ту, яку необхідно. Процес становлення старанності зумовлюється не лише цікавістю, а й обов'язком і необхідністю бути компетентними в будь-якій справі.

У підлітковому віці старанність — якість, без якої неможливо досягти результатів у подальшому житті: гарно навчатися, знайти хорошу роботу тощо.

- 1. Чому старанність потрібно виховувати?
  2. Чи потрібно докладати зусилля, щоб бути старанним/старанною?

2. ЯК СТАРАННІСТЬ ДОПОМОЖЕ ДОСЯГТИ МЕТИ?

Хоч що ти робив би/робила б, результат залежить від того, наскільки старанно ти ставишся до тієї чи іншої роботи. Важливо дисциплінувати себе. Необхідно ставити собі конкретні завдання і вимоги, планувати час. Таким чином ти почнеш керувати собою і своїм старанним ставленням до будь-якої справи. Мета має бути посильною. Непосильна мета може спричинити розчарування.

Так говорив/так говорила/а я думаю так

Можна все життя проклинати темряву, а можна запалити маленьку свічку (*Конфуцій*).

- 1. Чому планування є ознакою старанності?
  2. Як старанність проявляється в ситуації, що змалював Конфуцій?

Інколи старанність вимагає певних обмежень. Постав собі за мету ні на що стороннє не відволікатися і не зупинятися на половині шляху. Пам'ятай, що ніхто не стане успішним за одну мить. Тому для самореалізації важливо старанно працювати. Старанність спонукає до руху вперед і допомагає одержувати перемогу над собою і над обставинами свого життя.

- 1. Пригадай казку «Троє поросят». Як вони поставилися до будівництва будинків?
  2. Які наслідки мала праця кожного з трьох братів?
  3. Завдяки чому герої змогли вберегтися від небезпеки?
  4. Як старанність одного з персонажів вплинула на майбутнє трьох братів?

Головне — розвивати старанність згідно зі своїми можливостями. Ніколи не порівнюй себе з іншими, а лише із самим собою вчорашнім. Докладай зусиль, щоб удосконалити себе в міру власних здібностей. Тоді старанність принесе тобі найкращий результат.

Особистий профіль

Прикладом старанності може слугувати французький футболіст малійського походження Н'Голо Канте. Спортсмен народився в бідній родині, де мати була прибиральницею, а батько сміттярем. Із самого дитинства Канте зрозумів цінність старанності й праці, тому що побачив у цьому єдиний спосіб досягти чогось у житті. Канте в дитинстві працював, збираючи сміття. У вісім років він почав тренуватися у футбольній академії. Канте був невисокого зросту, тому йому доводилося багато старатися, щоб досягти результату. Його старанність не була марною, він став чемпіоном світу з футболу в 2018 р.

- 1. Чому чергові досягнення варто порівнювати зі своїми вчорашніми результатами?
  2. Скористайся інтернетом і знайди приклад українців, які стали відомими завдяки своїм зусиллям і старанням. Поділися інформацією з класом.

3. ЯК СТАТИ БІЛЬШ СТАРАННИМ/СТАРАННОЮ?

Мабуть, тобі доводилося чути під час виконання якогось завдання вдома чи у школі звернення — «Старайся». Основна мета цього слова — підтримати тебе, спонукати до активізації старанності.

- 1. Які слова надихають тебе старатися?
  2. Якими жестами й мімікою можна підтримати людину в її стараннях?

Це тобі стане в пригоді для розуміння себе й інших

Для того щоб бути старанним/старанною, дотримуйся таких кроків:

1. Став мету.

2. Визнач очікування.

3. Думай про майбутнє. Мотивуй себе.

4. Плануй. Створи порядок денний і дотримуйся його.

5. Фокусуйся на завданні, навчися концентруватися, не відволікатися на ґаджети або інші справи.

6. Роби перерви щогодини на 10–15 хвилин, це допоможе перемикати увагу й ефективніше працювати, навчить контролювати себе.

7. Проявляй уважність. Якщо ти чогось не розумієш, не бійся ставити запитання. Серйозно стався до завдань.

8. Організуй себе. Будь акуратним/акуратною. Проявляй активність. Розставляй пріоритети.

9. Заохочуй себе за працю.

10. І навіть якщо в тебе не завжди виходить проявляти старанність, пам'ятай вислів: *«Кожна невдача — це крок до успіху»*.

- 1. Прокоментуй поради.
  2. Які з них ти вже використовуєш?

Отже, розвиваючи старанність, ти формуєш компетентність — здатність і готовність чесно виконувати свої обов'язки, вміння приймати й реалізовувати поставлені завдання, повністю завершити розпочате, планувати та працювати організовано.

- 1. Як ти думаєш, варто давати медаль за старанність чи за результат?
  2. Чи варто хвалити людину за старанність? Коли саме? Запиши в зошиті або записнику. Обговори свою думку з однокласницями й однокласниками, а також із дорослими.

Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

I. Розумію

1. Що таке старанність?
2. Як старанність допомагає під час досягнення мети?
3. Чому важливо бути старанним/старанною?

II. Дію

1. Розпитай удома рідних, у вчительки або вчителя, як вони оцінюють твою старанність. Проаналізуй їхні думки, визнач рівень своєї старанності. Склади для себе план дій «Як підвищити свою старанність».

2. Виконай вправу **«Олівець»**.
Завдання — утримати олівець, не заточений з обох боків (або ручку в ковпачку чи маркер), у парах.
Об'єднайтеся в пари й кожний тримайте олівець одним пальцем. За сигналом учителя або вчительки виконайте таке:

- не випускаючи олівця, зробіть два кроки вперед і три кроки назад;
- не випускаючи олівця, підніміть й опустіть руки;
- так само, не випускаючи олівця, нахиліться удвох вперед; станьте рівно; присядьте; встаньте; зробіть інші рухи за пропозицією вчителя або вчительки.

3. Обговоріть з однокласницями й однокласниками:
Що було найважчим під час виконання вправи? Хто виявляв найбільшу старанність, у чому це проявлялося і як це допомагало?

Створюємо разом

Об'єднайтеся в групи. Визначте, як можна проявити старанність на практиці. Зробіть мотиватор, чому важливо бути старанним/старанною, поділіться ним у мережі «Інтернет» з хештегом #проявляю_старанність,_а_ти?

Розмірковую про вивчене

Осмисліть матеріал параграфа, продовжуючи речення (*усно*).

Я запам'ятав/запам'ятала…

Для мене не дуже зрозуміло…

Мені це корисно…

Мої емоції і почуття…

13. ЩО ТАКЕ ЩЕДРІСТЬ?

Ключові поняття: щедрість, співчуття, гуманність.

Алана: Нещодавно я була в центрі розваг, там стільки атракціонів, різних цікавих іграшок, речей. Я витратила всі свої гроші, які мені подарували на день народження. Правда, я щедра?

Назар: Ти марнотратна, а не щедра!

Алана: Чому?

- Поясни, як ти розумієш ситуацію і яку б відповідь дав або дала на запитання «*Чому?*».

1. ЯК ДОПОМАГАТИ ТИМ, ХТО ПОТРЕБУЄ ДОПОМОГИ?

Одним зі способів прояву добра й надання допомоги є щедрість. **Щедрість — уміння безкорисливо робити добрі вчинки, допомагати іншим, ділитися, надавати допомогу.**

Щедрість можна проявляти по-різному. Неважливо, скільки грошей ти віддав, чи як допоміг у школі, в родині, на вулиці, важливо робити це щиро і з любов'ю. Проявом щедрості може бути те, що ти комусь позичиш свою річ або щось подаруєш чи віддаси. Подарунки можна робити не лише на свята, а й просто так, коли ти бачиш у цьому необхідність. Подарунок має бути доречним. Не етично, наприклад, дарувати квиток на концерт людині з порушенням слуху або пропонувати похід у картинну галерею незрячій людині. Також можна віддавати свої речі, але не ті, які вже зношені. Цим ти ображаєш людину, якій віддаєш непотріб. Щедрістю також буде подарований час, приділена увага, прояв любові.

Піктограма «Щедрість»

- 1. Розглянь піктограму щедрості на попередній сторінці. Чому щедрість зображено саме так? Як можна ще зобразити символ щедрості?
  2. Наведи приклади із життя, коли до тебе проявляли щедрість.
  3. Наведи приклади із життя власної щедрості.

Особистий профіль

Мати Тереза — католицька черниця — відома своєю доброчинністю. Вона понад сорок років допомагала сиротам, хворим і жебракам у місті Калькутті в Індії. Колись журналіст запитав її: *«А що ви конкретно робите для бідних, якими опікуєтеся?»*. Вона відповіла: *«Насамперед ми намагаємося їм дати зрозуміти, що ми їх любимо. Часто їм потрібні не матеріальні речі. Впродовж двадцяти років роботи серед людей я щоразу більше переконувалася, що найгірше зло, якого можна зазнати, — це відчуття кинутості»*.

- 1. Як ти розумієш слова Матері Терези?
  2. Чи можна її дії вважати щедрістю?

Щедра людина проявляє **гуманність** — **людяність, повагу до особистості, добре ставлення до всього живого**. Коли ти проявляєш щедрість, то вона також повертається до тебе. Щедрість допомагає людям будувати стосунки одне з одним.

1

2

3

Крім того, коли ти проявляєш щедрість, то вчишся більше цінувати те хороше, що люди роблять тобі. Приємно

усвідомлювати, що є люди, які допомагають іншим у скрутних обставинах відчути радість життя.

- Розглянь світлини на попередній сторінці. Чи потрібно, на твою думку, проявляти щедрість до тих, хто зображений? Поясни чому.

2. ЯК НЕ НАШКОДИТИ ЩЕДРІСТЮ?

Факт, над яким варто замислитися

Кожен із нас може проявити щедрість. Наприклад, нині в багатьох містах України й інших країнах існує така цікава акція, як «підвішена кава». Ця традиція зародилася в м. Неаполь в Італії. Її суть у тому, що людина купує одну каву для себе та сплачує за іншу для когось, хто не може її собі купити. Гаслом є *«Віддай, якщо можеш. Візьми, якщо хочеш»*. Сьогодні в Україні популярно робити «підвішену каву» для військових, на знак вдячності за захист Батьківщини.

Народна мудрість: міркуємо разом

- Багатство без щедрості — все одно, що дерево без плодів.
- Щедра душа меду не жаліє.

- 1. Прочитай прислів'я. Як ти їх розумієш? Чи погоджуєшся ти з їхнім змістом? Чому?
  2. Поміркуй, які ти знаєш акції, де проявляється щедрість.

Щедрість також проявляється у благодійництві. Люди, які потребують допомоги в певних ситуаціях, можуть звернутися до благодійних організацій. Слово «*благодійництво*» складається з двох старослов'янських слів: «*благо*» та «*діяти*», що нині означає «*робити добро*».

Факт, над яким варто замислитися

За інформацією зі звіту світового індексу пожертвування (World Giving Index), у червні 2021 р. в рейтингу благодійності Україна посіла 20-те місце серед 114 країн світу. А з 2018 р. Україна долучилася до міжнародної акції «Щедрий вівторок» (англ. Giving Tuesday). Цього дня мільйони людей у понад 154 країнах світу влаштовують акції на користь благодійних організацій, розповідають про це в соціальних мережах із закликом робити добрі справи.

https://givingtuesday.org.ua/

1. Перейди за QR-кодом й ознайомся з акцією «Щедрий вівторок».
2. На яку думку тебе наштовхує прочитана інформація?

Ситуація для роздумів

Щедрість можна проявляти по-різному. Прочитай притчу.

ПРИТЧА ПРО ЩЕДРІСТЬ

Якось один бідняк зустрів Мудреця і запитав у нього:

— Мудрець, скажи, чому я такий бідний?

— Тому що ти не буваєш щедрим.

— Але як же мені бути щедрим, якщо мені немає чого дати іншим?

— У тебе є п'ять об'єктів, за допомогою яких ти міг би проявляти щедрість, але ти цього не робиш.

— Будь ласка, розкажи мені, що це за п'ять об'єктів.

— Своїм обличчям ти можеш дарувати посмішки іншим, але ти цього не робиш. Своїми очима ти можеш дивитися на інших поглядом любові й турботи, але ти цього не робиш. Своїми устами ти можеш вимовляти щось хороше для інших, але ти цього не робиш.

Своїм серцем ти можеш бажати щастя іншим, але ти цього не робиш. І своїм тілом ти можеш робити щось добре для інших, але ти цього не робиш.

- 1. Як ти вважаєш, чи хотів Мудрець допомогти? Чи допоміг він?
  2. Чи ти згоден/згодна з думками Мудреця? Поясни свою думку.

Іноді в людей вмикається режим «термінова допомога». Наприклад, дехто під час появи людини з інвалідністю на візку хоче допомогти їй перейти дорогу. Але ця людина може впоратися і сама. Слід запитати, чи потрібна допомога і яка саме. Або коли дітям із сиротинця на свята дарують багато солодощів. Але це не найкорисніший «смаколик». Отже, варто думати, щоб щедрість не нашкодила.

- 1. Чи може щедрість нашкодити іншим?
  2. Як своєю щедрістю не принизити людину?

3. ЯК ВИЯВЛЯТИ СКРОМНІСТЬ У ДОБРИХ СПРАВАХ?

Коли ти проявляєш щедрість і робиш добро, не хизуйся цим. Будь скромним/скромною. Скромність є дуже важливою рисою людини. Скромна людина не намагається довести, що вона краща, більше здібна, розумніша за інших, не підкреслює свою перевагу. Якщо людина скромна в щедрих вчинках, вона не вимагає для себе особливих привілеїв.

Особистий профіль

Актор Кіану Рівз заснував приватний благодійний фонд. Розповів про нього тоді, коли працював уже близько шести років. Основна його мета — фінансова допомога дитячим лікарням, а також фінансування досліджень з лікування раку. Закритий від громадськості та скромний, Кіану Рівз має добре серце. Актор не піариться на добрих справах.

Кіану Рівз

- 1. Як ти розумієш поняття «*скромність*»?
  2. Чи підтримуєш ти, що актор Кіану Рівз не розповідає про свою благочинність? Чому?
  3. До чого може призвести хизування щедрістю?

Скупість і марнотратство є протилежностями щедрості.

Скупість або жадібність — це жага до здобування чи купування, іншими словами, бажання наживи, користолюбство. Скупість була визнана небажаною протягом усієї відомої історії людства, оскільки вона породжує конфлікт поведінки та конфлікт між особистими й суспільними цілями. Жадібність у багатьох релігіях вважається одним з тяжких гріхів. Жадібністю вважається будь-яка схильність до надмірності й нестриманості.

ПРИТЧА ПРО СКУПІСТЬ

Він жив в одній кімнаті з нами.
Студентом був також, як ми,
і мав валізу із грушками,
які тримав аж до зими.

Валізу ту ховав під ліжком.
Коли вертався із занять,
її витягував, щоб нишком
пахучий, жовтий плід узять.

Грушками з нами не ділився,
і ми не знали їх на смак.
Завжди, як їв, чомусь кривився,
неначе пив якийсь кисляк.

Пів плоду спльовував у руку,
аж зморшки рвали гладь чола,
бо вибирав не цілу грушку,
а ту, що гнити почала.

Ми не були із ним лукаві,
не прозивали: «Грушкожер!».
А навпаки — жаліли навіть,
як і жалієм дотепер.

Іван Павліха

- 1. Поясни, чому героя вірша вважають скупим.
  2. Чому сусіди його жаліли?

Марнотратство — нерозумне, даремне витрачання грошей, майна, природних ресурсів тощо. Марнотратна людина не здатна планувати майбутнє, розраховувати наявні ресурси. Вона може дозволити собі надмірні витрати, а потім голодувати протягом місяця. Марнотратство може проявлятись у відсутності будь-яких заощаджень. Марнотратниками називають тих, хто витрачає час тільки на розваги.

Суспільство може стати кращим, якщо кожен зможе бути щедрим для себе і тих, хто цього справді потребує.

- 1. Назви приклади марнотратства.
  2. Як подолати бажання марнотратства?
  3. Перейди за QR-кодом і виконай завдання.

https://cutt.ly/6OVzyRJ

Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

I. Розумію

1. Що таке щедрість?
2. Чому важливо не нашкодити щедрістю?
3. Як бути скромним/скромною в добрих справах?

II. Дію

1. Пригадай, коли ти проявляв/проявляла щедрість. Розкажи в парах співрозмовнику чи співрозмовниці свою історію.
2. Склади сім порад для себе, як бути щедрим/щедрою.

Створюємо разом

Об'єднайтеся в групи. Визначте можливі кроки, як долучитися до участі в акції «Щедрий вівторок».

Розмірковую про вивчене

Осмисліть матеріал параграфа, продовжуючи речення (*усно*).

- Я запам'ятав/запам'ятала…
- Я зрозумів/зрозуміла…
- Я навчився/навчилася…
- Для мене було новим…
- Для мене не дуже зрозуміло…
- Мені це корисно…
- Мої емоції і почуття…

14. ЯК ВВІЧЛИВІСТЬ ПОЛІПШУЄ СПІЛКУВАННЯ?

Ключові поняття: ввічливість, ґречність, чуйність, етикет.

Алана: Скажи, будь ласка, котра година.
Назар: Десята година.
Алана: Дякую!

- 1. Які слова ввічливості використали діти?
  2. Ти вживаєш такі слова щодня? Якщо так, то які?

1. ЩО ТАКЕ ВВІЧЛИВІСТЬ?

Ввічливість є важливою людською чеснотою, що проявляється під час спілкування. Ввічливість — дотримання правил пристойності, що виявляється в уважності, люб'язності, чемності. Ти пам'ятаєш, що правила поведінки в різних спільнотах можуть бути різними. Тому те, що вважається ввічливим в одній культурі, іноді може бути досить грубим або просто неприйнятним в іншій. Так, в італійців під час спілкування доречно інтенсивно жестикулювати, а в норвежців — якомога менше. Проте можна вивести універсальне правило ввічливості: утримуйся від поведінки, що може образити інших.

Факт, над яким варто замислитися

Слово «*ввічливий*», очевидно, походить від утворення «*наяву, в очі*» [увíч]. Можливо, спочатку означало «*той, хто* (*завжди*) *перед очима*», «*той, хто дивиться в очі*». Дивитися в очі співрозмовнику стало нормою поведінки. Людина, яка не дотримувалась цього правила, вважалась нечесною, тому що своєю поведінкою приховувала злі наміри. Із часом слово «*ввічливий*» набуло сучасного значення «*люб'язний, ласкавий, привітний, запобігливий*».

- 1. Хто вчить людей бути ввічливими?
  2. Чому у світі немає єдиних правил поведінки?
  3. Чому спортсмени перед боєм вітаються?

Ввічливість проявляється в повазі та шанобливому ставленні до людей. Вона передбачає уважність, бажання надати допомогу особі, яка її потребує, помірне й доречне вираження емоцій. Ввічливість створює гармонію з навколишнім оточенням. Завжди приємно спілкуватися з ввічливою, вихованою людиною. Якщо в людини відсутні манери ввічливого спілкування, вона справляє негативне враження.

- Індійська мудрість говорить, що ввічливість — найдорогоцінніший камінь. Як ти розумієш цей вислів? Чому ввічливість важлива?

Ввічливість включає побажання добра, вдячність, висловлення прохання, звернення до людини тощо. Вираженням ввічливості є слова привітання, слова подяки, слова прохання, слова вибачення, слова прощання. Від них стає радісніше, тепліше, світліше. У цих словах міститься велика сила. Добре слово може підбадьорити людину в тяжку хвилину, може допомогти розвіяти поганий настрій.

Народна мудрість: міркуємо разом

- Велике слово — «будь ласка».
- Ввічливість відкриває всі двері.
- На добрий привіт — добра відповідь.
- Виховання і ввічливість у крамниці не купиш.
- Ввічливість нічого не коштує, але багато дає.

- Поясни зміст прислів'я. Яке значення має ввічливість?

Ввічливість — це не лише слова, а й дії, манера поведінки.

- Розглянь малюнки. Як на них показано ввічливість? Чи робиш ти такі дії? Які ще дії і поведінка демонструють ввічливість?

Ввічливість спирається на чуйність. **Чуйність — уважність і сердечне ставлення до людей.** Американські вчені встановили, що чуйність впливає на здоров'я людини. Такі люди рідше хворіють, довше живуть, вони щасливіші. Добрі справи та ввічливість покращують настрій.

- 1. Як ти думаєш, яке походження поняття «*чуйність*»?
  2. Як ти розумієш вислів «*сердечне ставлення*»?

У своєму житті й спілкуванні завжди користуйся золотим правилом ввічливості: «*Як ти до людей — так і вони до тебе*».

2. ІЗ ЧОГО ПОЧИНАЄТЬСЯ ҐРЕЧНІСТЬ ЛЮДИНИ?

Синонімом слова «*ввічливість*» є поняття «*ґречність*». Ґречність — це якість людини й вища міра прояву ввічливості. **Ґречність — це шанобліва ввічливість, чемність у поводженні з людьми.** Велике значення в правилах ґречності надається словам. Про ґречну людину говорять, що вона уважна, ввічлива, шанобліва, співчутлива, чемна, вихована, люб'язна, привітна.

- 1. Роздивися світлини на попередній сторінці. Як на них зображено ґречність? У чому вона виявляється?
  2. Чи вважаєш ти себе ґречною людиною?
  3. Перейди за QR-кодом і виконай завдання.
  4. Розглянь на другому форзаці перелік слів ґречності. Які з них ти використовуєш? Які тобі невідомі?

https://cutt.ly/OOVzLqJ

Перші згадки про ґречність сягають тисячолітніх глибин людської історії і згадуються у стародавніх текстах. У них викладалися правила поведінки за столом, прийому гостей, ведення бесіди.

У давні часи не лише народи, а й окремі групи мали свої правила поведінки. Те, що було нормою для міщанина чи селянина, вважалося непристойним у шляхетному середовищі. У XVIII столітті ґречність була символом приналежності до вищого класу. Представники середнього класу намагалися ототожнювати себе з елітою через прийняття зразків поведінки ввічливості. Так поступово правила поведінки стали визнаними більшістю суспільства.

Так говорив/так говорила/а я думаю так

Цитата з твору Івана Нечуя-Левицького «Кайдашева сім'я»: «*Маруся Кайдашиха замолоду довго служила в дворі, у пана, куди її взяли дівкою. Вона вміла дуже добре куховарить і ще й тепер її брали до панів та до попів за куховарку на весілля, на хрестини та на храми. Вона довго терлась коло панів і набралась од їх трохи панства. До неї прилипла якась облесливість у розмові й повага до панів. Вона любила цілувать їх в руки, кланятись, підсолоджувала свою розмову з ними...*».

Маруся Кайдашиха у виконанні Наталії Сумської

- Як ти вважаєш, чи йдеться тут про ґречність? Якою є поведінка Марусі? Яку пораду їй можна було б дати?

Ґречна людина вживає такі ввічливі слова: «*шановна*», «*будь ласка*», «*перепрошую*», «*дякую*», «*радий бачити*»,

«з повагою» тощо. Важливо, якщо ти ґречний/ґречна, не проявляти надмірну догідливість. Ці якості не красять людину, а навпаки — принижують її.

- 1. Спробуйте оцінити себе за 10-бальною шкалою ґречності, де 1 — найменше значення, а 10 — найбільше. Чому твоя оцінка саме така?
  2. Над чим ще тобі варто попрацювати, щоб змінитися на краще?

3. ЯКЕ ЗНАЧЕННЯ МАЄ ЕТИКЕТ У СУЧАСНОМУ СВІТІ?

Про ввічливу людину говорять, що вона дотримується етикету. **Етикет — сукупність правил поведінки, що регулюють зовнішні прояви людських взаємин.** Сучасний етикет — це сукупність правил поведінки й хороших манер, який вчить, як треба знайомитися, вітатися, як поводитися в громадських місцях, як ходити в гості, як правильно накривати на стіл і поводитись під час прийому їжі тощо.

Правила поведінки дають змогу узгоджувати міжособистісні відносини. Етикет як історичне явище виник у період розвитку монархій і використовувався для підтвердження і возвеличення правителів країн.

Факт, над яким варто замислитися

У нідерландській мові слово «*етикет*» спочатку означало кілочок, до якого прив'язували папірець-етикетку з назвою товару, а потім — і саму етикетку.

Французи запозичили це слово. Придворним і гостям французького короля Людовика XIV надавали картки-етикетки з правилами поведінки на королівських прийомах. Так, на основі значення «напис» розвинулося більш вузьке значення — «етикет».

В українській мові є свої слова-синоніми до цього слова, а саме: «*ґречність*», «*чемність*», «*норми поведінки*». В Україні перші писемні правила поведінки виклав у «Повчанні дітям…» великий князь Володимир Мономах.

Жан-Леон Жером. Людовик XIV і Мольєр (*XIX ст.*)

- 1. Прочитай факти з історії. Чому в різних народів у різні історичні часи виникає явище етикету?
  2. Розглянь картину Жана-Леона Жерома «Людовик XIV і Мольєр». Які правила етикету на ній зображено?
  3. Чи ознайомлений/ознайомлена ти із сучасними правилами українського етикету?

Раніше етикету навчали тільки обраних. Гарні манери вважалися ознакою високого статусу й освіченості. У сучасному світі взаємовідносини між людьми, групами людей, державами регулюються правилами етики, що вироблені людством у цілому.

Факт, над яким варто замислитися

У Стародавньому Єгипті для міжнародних переговорів уперше почали призначати спеціальних людей — послів, а самі переговори проводилися в урочистій обстановці. У Стародавній Греції посли носили при собі спеціальні жезли Гермеса, до того ж їм вручали інструкції з поведінки, що мали назву «дипломах».

Жителі скандинавських країн першими ввели до правил ґречної поведінки звичай надавати почесні місця жінкам і найбільш шанованим гостям.

- 1. Чому, на твою думку, лише обраних навчали етикету?
  2. Як у сучасному світі працюють правила етикету?

Різні народи мають різні правила етикету. Наприклад, різні слова вітання:

- давні греки — «*Радуйся!*»;
- сучасні греки — «*Будь здоровим!*»;
- араби — «*Мир тобі!*»;
- індіанці — «*Все добре!*»;
- англійці й американці — потискують одне одному руку;
- китайці — тиснуть руку собі самому;
- лапландці — труться носами;
- латиноамериканці — цілують одне одного в щоку;
- японці — кланяються.

1

2

3

4

Факт, над яким варто замислитися

ЧАЙОВІ

Японці не звикли залишати чайові. Такі дії можуть розглядатися як образа. Іноді їх сприймають як подачку з жалю. Якщо клієнт хоче висловити подяку, краще це зробити невеликим подарунком.

ПУНКТУАЛЬНІСТЬ

У Мексиці вважається ввічливим трохи запізнитися на зустріч або вечірку. Якщо ви прийдете вчасно, господар може бути не готовий до прийому гостей і відчути, що ви його ніби квапите.

КОМПЛІМЕНТИ

В африканських країнах, таких як Нігерія і Сенегал, комплімент з приводу якої-небудь речі розцінюється як бажання володіти цим предметом. Тому господар буде почувати себе зобов'язаним віддати гостю річ, яку той похвалив.

Сучасний етикет успадкував різні звичаї народів світу. Норми етикету є «неписаними», тобто мають характер своєрідної угоди між людьми щодо дотримання певних стандартів поведінки. Культурна поведінка допомагає встановлювати контакти між людьми, спілкуватися та створювати стійкі взаємини.

- 1. Які ти знаєш особливі норми етикету інших народів?
  2. Чи є свій етикет у шкільному середовищі?
  3. Знайдіть в інтернет-просторі, які ще є цікаві факти про етикет. Чому про них варто знати?

Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

I. Розумію

1. Яку людину можна назвати ґречною?

2. Чи буває ввічливість шкідливою? Коли ввічливі слова втрачають цінність?

3. Чому важливо дотримуватися правил етикету?

II. Дію

1. Попрацюйте в групах.
Змоделюйте ситуацію та продемонструйте, як ввічливо поводитися:
а) у школі; б) вдома; в) з друзями; г) на вулиці.

2. Попрацюйте в парі.
Порадьте дітям, як проявити ввічливість і що робити в ситуації, що склалася.
До 5-го класу, у якому навчається 20 дітей, прийшла нова учениця. Першим був урок фізкультури, де діти грали у волейбол. Вони об'єдналися у дві команди, по 10 осіб у кожній, це якраз однакова кількість. А тут ще новенька. Що ж робити?

Створюємо разом

Організуйте у школі флешмоб **«Ввічливим/ввічливою бути просто»**.

Розмірковую про вивчене

Осмисліть матеріал параграфа, продовжуючи речення (*усно*).

- Для мене було новим…
- Для мене не дуже зрозуміло…

15. УЗАГАЛЬНЕННЯ З ТЕМИ «ЛЮДСЬКІ ЧЕСНОТИ»

І. Пригадуємо й закріплюємо

Об'єднайтесь у п'ять груп. Кожна група дає відповіді на запитання одного рядка. У групі обговоріть відповіді, а потім озвучте їх назагал. Інші групи можуть доповнювати відповіді, якщо вони неповні.

Що таке мораль і звідки вона взялася?	Як проявляти терплячість?	Що означає слово «поважати»?	Чому важливо співрадіти?	Що таке благодійництво?
Чому совість називають внутрішнім регулятором моралі?	Що означає «бути стриманим/стриманою»?	Які є правила поваги?	Як старанно виконувати обов'язки?	Чому треба проявляти скромність у добрих справах?
Що таке відповідальність?	Що таке доброчесність?	Що таке доброзичливість і як її проявляти?	Яких обмежень вимагає старанність?	Що таке ввічливість і як вона проявляється?
Хто стежить за дотриманням моральних норм?	Як діє доброчесна людина?	Як правильно співпереживати?	Як старанність допоможе досягнути мети?	Що таке ґречність?
Чому людина має опановувати себе?	Чому у спілкуванні важлива повага?	Що таке співчуття?	Як проявляти щедрість?	Чому важливо дотримуватися правил етикету?

II. Запитуємо й коментуємо

1. Прочитай притчу. Прокоментуй, які людські чесноти в ній розкрито.

Одного разу до старшої, але дуже шанованої людини прийшов юнак і попросив дозволу займатися в неї.

— Навіщо тобі це? — запитав старець.

— Хочу стати сильним і непереможним.

— Тоді стань ним! Будь добрим з усіма, ввічливим й уважним. Доброта та ввічливість подарують тобі повагу інших. Твій дух стане чистим і добрим, сильним. Уважність допоможе тобі помічати найтонші зміни. Ти отримаєш можливість знайти правильний шлях, щоб уникнути конфлікту, а це означає змогу виграти бій, не вступаючи до нього. Якщо ж ти навчишся уникати конфліктів, то станеш непереможним.

— Чому?

— Тому що тобі ні з ким буде битися.

2. Постав три запитання до притчі.

3. Визнач основні ідеї притчі та придумай заголовок до неї.

III. Аналізуємо й обговорюємо

1. Тобі легше співпереживати чи співрадіти? Чому так?

2. Як можна діяти, коли стикаєшся з хамством і жадібністю?

3. Уяви, що ти маєш суперсилу й можеш зробити добру справу. Яка це буде добра справа й чому саме її ти хочеш зробити?

IV. Проєктуємо

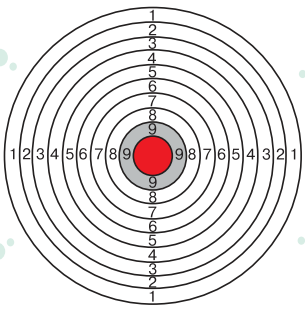
Створіть мотивуючий відеоролик на тему **«Людські чесноти»**, використовуючи поняття: «*совість*», «*відповідальність*», «*стриманість*», «*терплячість*», «*доброзичливість*», «*старанність*», «*щедрість*», «*ввічливість*».

V. Оцінюємо себе

Визнач, у якому секторі ти перебуваєш із засвоєння матеріалу теми. Що краще ти почуваєшся відповідно до назви сектора мішені, то ближче до центра обирай цифру. Обговори з класом. Заплануй п'ять кроків, як можна покращити свої знання.

Можу назвати людські чесноти

Розумію роль чеснот у житті



Знаю, як опанувати себе

Застосовую на практиці правила ввічливості

Справжня любов народжується тільки в серці,
що пережило турботи про долю іншої людини.
Василь Сухомлинський

Бесіда третя

ЛЮДИНА СЕРЕД ЛЮДЕЙ

- ***Я знаю і розумію,*** *що таке довіра, сім'я, батьківство, дружба, колектив, булінг і протидія його проявам, громадське місце, безпека й добробут, толерантність, цінність життя, конфлікт.*
- ***Я вмію*** *запобігати конфліктам, раціонально розпоряджатися власними грошима.*
- ***Я дію:*** *розробляю реальний план подолання булінгу у своєму оточенні, сприяю взаєморозумінню.*
- ***Я мрію*** *мати справжніх друзів і родину, де всі одне одного розуміють.*

16. У ЧОМУ ЦІННІСТЬ ДОВІРИ?

Ключові поняття: довіра, зрада.

Алана: Я запізнююся у спортивну школу, а ще терміново маю передати заяву від батьків нашому директорові. Ти зможеш мені допомогти?
Назар: Так. Звичайно.
Алана: Дякую! Як чудово, що тобі можна довіряти.
Назар: Без проблем. Ми ж друзі.

- Прочитай діалог. На чому, на твою думку, базується дружба?

1. ЩО ТАКЕ, НА ТВОЮ ДУМКУ, ДОВІРА?

Слово «*довіра*» складається з префікса «*до*», що означає кінець дії, і «*віра*», що означає «*віру*», разом — «*повірити комусь*». **Довіра — ставлення до когось, що виникає на підставі віри в чиюсь правоту, чесність, щирість.** Коли ти довіряєш, то відчуваєш певний стан внутрішнього спокою, у тебе відсутні переживання. Довіра — це свідомий вибір людини ввіряти особисті проблеми й переживання, секрети, чути поради й бути впевненим за їхню конфіденційність. Також довіра є поштовхом до емоційних зв'язків, які є цінні для людини.

Довіра формується серед людей близького оточення і здебільшого залежить від вчинків людей, їхнього ставлення до ближнього. Якщо людина говорить неправду, зраджує чи робить вчинки з вигодою тільки для себе, то вона найчастіше втрачає довіру.

- 1. Що ти бачиш на світлині?
  2. Якщо тобі довелося б падати, кого б ти вибрав/вибрала стояти знизу? Чому?

Народна мудрість: міркуємо разом

Довіряй, але перевіряй.

- 1. Як ти розумієш цей вислів? Чи погоджуєшся з ним? Обґрунтуй.
  2. Чи легко отримати довіру?

Ситуація для роздумів

Прочитай притчу.

ПРИТЧА ПРО ДОВІРУ

Мудрець біля мосту задивився на річку. Водопад спадав з висоти, вир шумів, а якийсь чоловік намагався перейти його вбрід. Мудрець послав до нього учнів, щоб утримати його і сказати:

— Кому заманеться через нього перебратися — доведеться нелегко!

Але чоловік їх не послухав: він перейшов через потік і вибрався на інший берег.

— До чого ж ви спритні! — вигукнув мудрець. — У вас, мабуть, є свій секрет? Як це вам удалося ввійти в такий вир і вибратися звідти неушкодженим?

І чоловік відповів так:

— Як тільки я вступаю в потік — весь віддаюся йому і довіряю. Віддавшись потоку, не чиню свавілля. Ось чому можу увійти в потік і знову вийти.

— Запам'ятайте це, учні! — сказав мудрець, — навіть з водою, віддавшись їй, можна вижити, — а надто з людьми.

- 1. Як ти розумієш цю притчу?
  2. Чи можна довіряти всім людям? Чому?

2. ЯК ПРОЯВЛЯТИ ДОВІРУ В КОЛІ ДРУЗІВ, КЛАСІ, ШКОЛІ?

Довіра формується серед людей і в основному залежить від вчинків. Визначимо, як проявляти довіру.

Важко уявити своє життя ізольованим від інших людей. Напевно, складно назвати щось більш важливе для людини, ніж її взаємини одне з одним. Колись ти спілкувався/спілку-

валася з дітьми в дитячому садочку. Тепер ти частина класу, у якому в тебе з'явилися нові стосунки з учителями, товаришами й товаришками по класу, школі. У процесі спілкування між вами склалися певні відносини.

	Батьки, родичі	Друзі	Учителі	Хтось інший
Розповісти секрет				
Погуляти				
Зробити домашнє завдання				
Поділитися своїм досягненням				

- Із запропонованого переліку ситуацій вибери, кого б ти хотів/хотіла залучити. Чим ти керувався/керувалася, коли робив/робила вибір?

Напевно, одним з аргументів під час твого вибору була довіра до цих людей. Довіра є одним з основних факторів стосунків у родині, серед друзів тощо. Щоб у злагоді співіснувати з іншими людьми в суспільстві, бажано створити довірливу атмосферу.

Довіра формує повагу. Це можна порівняти із грою Дженга, у якій довіра лягає на кожний блок. Прибираємо блок «*довіри*» — вежа «*поваги*» руйнується. Тому важливо зберігати й розвивати довіру, не випробовувати її захмарними обіцянками.

Факт, над яким варто замислитися

Дже́нга (англ. *Jenga*) — настільна гра, яку винайшла Леслі Скотт. Гравці почергово дістають блоки з основи вежі та кладуть їх наверх, роблячи вежу дедалі вищою і дедалі менш стійкою. Слово *jenga* — це наказовий спосіб від *kujenga*, у перекладі із мови народу суахілі означає «*будувати*».

- 1. Чому надмірні обіцянки можуть зруйнувати довіру?
  2. Чи присутня у грі Дженга довіра?

3. ЯК ЗБЕРЕГТИ Й РОЗВИВАТИ ДОВІРУ?

Народна мудрість: міркуємо разом

Прочитай притчу.

ПРИТЧА ПРО КАНАТОХІДЦЯ

Коли в цирку директор попросив канатохідця придумати номер, який вразив би глядачів. *«Я зроблю фантастичний номер, — сказав артист. — Протягнемо канат біля Ніагарського водоспаду, і я перейду по ньому. Але перед цим хочу зустрітися з працівниками цирку, аби спитати, чи вірять у мене»*. Під час зустрічі всі запевняли, що вірять у його сили. Тоді він запропонував зробити номер ще цікавішим: перейде не сам, а з візком, у якому сидітиме хтось із працівників. Ніхто не погодився.

1. Як ти розумієш цю притчу?
2. Чи довіряли працівники цирку канатохідцеві? Обґрунтуй свою думку.

Необхідно формувати довіру до людей навколо себе. Вона не належить до тих якостей, які можна купити. Інколи довіра може бути мінливою, тому над нею необхідно постійно працювати. Дуже легко зробити помилку та змусити себе не довіряти тим, хто поруч. Це набагато простіше, ніж налагодити довіру знову. Як налагодити довірчі відносини й до того ж не припуститися помилок, щоб не зруйнувати їх?

Це тобі стане в пригоді для розуміння себе й інших

Основні поради такі:

- цікався справами, самопочуттям, переживаннями твого оточення, ділися своїми домислами, ідеями, шукай поради;
- побільше спілкуйся, це допоможе набагато краще відкрити себе одне одному;

- якщо вирішити питання щодо налагодження довіри в сім'ї своїми силами не вдалося, можна звернутися за порадою до психолога. Він може допомогти вирішити трудність, поки вона не переросла у велику проблему.

- Розглянь світлини. Чому люди перестають довіряти іншим? Поміркуй, як запобігти цьому. Опиши, де зображено ситуацію довіри і недовіри. Поясни, чому ти так вважаєш.

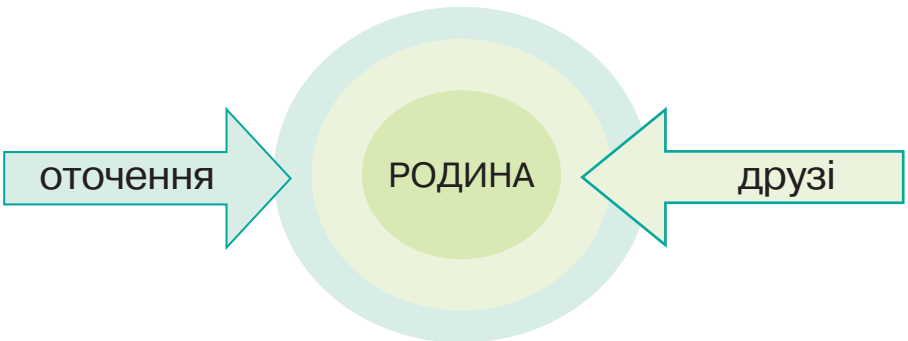
Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

I. Розумію

1. Що таке «*довіра*»?
2. Як зберегти довіру?
3. Чому важливо проявляти довіру?

II. Дію

1. Пригадай і розкажи, як тобі довірили щось важливе. Як ти впорався/впоралась із цим? Вийшло чи ні?
2. Розглянь схему. Намалюй у зошиті своє коло довіри. У першому колі напиши, кому ти довіряєш у родині, у другому — із друзів/подруг, у третьому — з інших людей.



Створюємо разом

Пограйте в гру **«Два кораблі»**. Об'єднайтеся у дві або три команди. Кожна команда обирає свого капітана та стає в різних кутах приміщення. Команда обирає назву для свого корабля. Всі шикуються ланкою (одне за одним, тримаючи руки на плечах того, хто попереду), заплющивши очі. Першому в ланці очі зав'язують хустинкою. У кімнаті вчитель розставляє перешкоди (наприклад, стільці), які треба оминути. Капітани стають в іншій частині приміщення, навпроти команд. Завдання капітанів — керувати кораблем, говорити, як рухатися (праворуч, ліворуч, прямо), щоб корабель зміг подолати перешкоди й добратися до свого капітана. По команді вчителя всі починають рух до своїх капітанів. Коли команда дістається до капітана, той говорить: «Швартуймося!». Завдання кораблів — пришвартуватися якнайшвидше, оминувши перешкоди.

- Обговоріть, як ви виконували завдання. Що допомогло це зробити? Як у цій ситуації спрацювала довіра? Чому важливо довіряти?

Розмірковую про вивчене

Осмисліть матеріал параграфа, продовжуючи речення (*усно*).

- Я запам'ятав/запам'ятала…
- Я зрозумів/зрозуміла…
- Я навчився/навчилася…
- Для мене було новим…
- Для мене не дуже зрозуміло…
- Мені це корисно…
- Мої емоції і почуття…

17. ДЛЯ ЧОГО НАМ РОДИНА?

Ключові поняття: сім'я, батьківство і материнство, безпека, добробут.

Алана: Я ділюся з батьками своїми проблемами. Вони дають мені слушні поради.
Назар: А я боюсь розповідати все.
Алана: Батьки тебе зрозуміють. Довірся їм.
Назар: За деякі речі мені соромно. Я не хочу, щоб вони за мене червоніли.

- Прочитай діалог. Із чим ти погоджуєшся, а із чим — ні? Чому?

1. ЧОМУ ПОВАГА — ОСНОВА РОДИННИХ СТОСУНКІВ?

Довіра є основою сімейних стосунків. **Сім'я — особи, які проживають разом, пов'язані спільним побутом, мають взаємні права й обов'язки.** Сім'я складається із чоловіка й жінки, власних або прийомних дітей та інших родичів. Народжується сім'я з довіри, коли дві людини сприймають одна одну такими, якими є, довіряють одна одній, готові мати спільні прибутки, майно, побут і дозвілля. До того ж обов'язково має бути взаємна повага. Повага до індивідуальності, що виражається у визнанні права на свободу, звички, уподобання та особисту недоторканність.

Факт, над яким варто замислитися

Дитина належить до сім'ї своїх батьків і тоді, коли спільно з ними не проживає. Права члена сім'ї має й самотня особа. Сім'я створюється на підставі шлюбу, кровного споріднення, усиновлення, а також на інших підставах, не заборонених законом, і таких, що не суперечать моральним засадам суспільства.

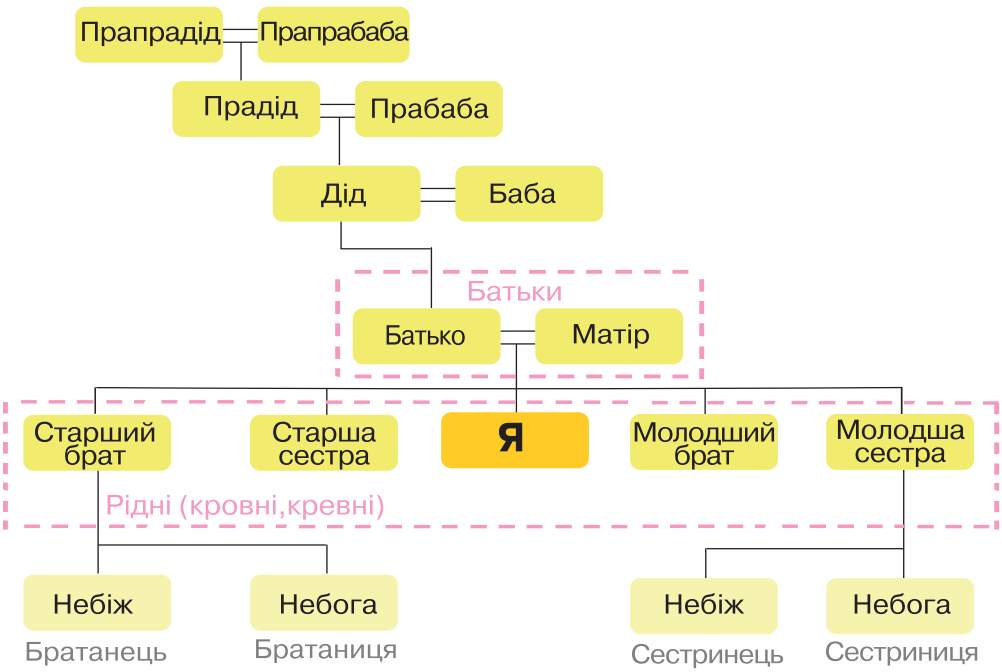
- 1. Роздивися дитячі малюнки на наступній сторінці. Що їх об'єднує? Досліди відомі тобі родини. Чим вони відрізняються, а чим — подібні? Яка, на твою думку, основна ознака родини?

2. Чому право дружини й чоловіка на свободу й особисту недоторканність важливе?

Жінка має право на материнство, а чоловік — на батьківство. **Батьківство** й **материнство** — **право мати дитину.** Небажання когось із подружжя мати дитину може бути причиною розірвання шлюбу. Вагітним жінкам створюються умови для збереження їхнього здоров'я і народження дитини. З народженням, усиновленням або удочерінням дитини зростає кількість членів сім'ї, а також коло довіри й поваги.

- 1. Чому для кожної людини важливе право мати дитину?
  2. Які особливі потреби може, на твою думку, мати вагітна жінка?

ХТО Є ХТО В МОЇЙ РОДИНІ?



Крім членів сім'ї, людина може мати інших родичів — людей, що споріднені із сім'єю. Родичі можуть жити іншими сім'ями, однак вони підтримують стосунки, зустрічаються під час родинних свят. Взаємодопомога родичів важлива, оскільки між ними є довіра й повага, що ґрунтується на спільному походженні та спільних родичах.

- 1. Пригадай, хто такі родичі.
  2. Чому родичі живуть у різних сім'ях?
  3. За допомогою яких слів ми називаємо дітей-родичів і дорослих-родичів? Якщо є сумніви, звернися до схеми «Хто є хто в моїй родині?», розміщеній на попередній сторінці.

2. ЯКІ ВІДНОСИНИ — ПАРТНЕРСЬКІ?

Метою сімейних стосунків є задоволення потреб її членів. Для цього потрібно правильно керувати сім'єю. У різні часи й різних регіонах таке управління могло здійснюватися по-різному. Деякі спільноти вважали лідером сім'ї жінку, деякі — чоловіка. В окремих народів сім'ї родичів жили разом, і найстарша людина керувала ними. Вважалося, що вона має досвід, а отже і мудрість в управлінні.

У сучасній сім'ї практикуються партнерські відносини. Партнерство — узгоджені, злагоджені дії учасників спільної справи. Взаємини таких людей ґрунтуються на взаємовигідності та рівноправності. Рівноправ'я членів сім'ї та захист їхніх прав гарантується і Сімейним кодексом України. За бажанням члени сім'ї можуть укладати шлюбні угоди щодо розподілу обов'язків і правил співжиття.

- 1. Чому держава гарантує рівноправ'я членів сім'ї та захист їхніх прав?
  2. Розглянь світлину. Чи можна вважати, що між подружжям рівноправ'я? Чому?

Дружина й чоловік зобов'язані спільно піклуватися про побудову сімейних стосунків між собою та іншими членами

сім'ї на почуттях взаємної любові, поваги, дружби, взаємодопомоги. Дружина й чоловік відповідальні одне перед одним, перед іншими членами сім'ї за свою поведінку в ній. У сім'ї має бути безпечно всім: і дорослим, і дітям. **Безпека — стан, коли кому-небудь ніщо не загрожує.**

Подружжя зобов'язане спільно дбати про добробут сім'ї та підтримувати одне одного. **Добробут — матеріально-побутове забезпечення, достаток.** До того ж кожна людина має право мати свою власність. Це майно, придбане до шлюбу, й «речі індивідуального користування», надбані після шлюбу.

Так говорив/так говорила/а я думаю так

Для створення сім'ї достатньо покохати. А для збереження потрібно навчитися терпіти та прощати.

Що ви можете зробити, щоб сприяти миру в усьому світі? Просто йдіть до себе додому і любіть свою сім'ю.

(*Мати Тереза*)

- 1. Як ти розумієш слово «*безпека*»? Чому це слово має бути тотожним слову «*сім'я*»?
  2. Розглянь зображення. Що воно символізує?
  3. Поясни висловлювання Матері Терези.

3. ЧИ ОБОВ'ЯЗКОВО РОЗПОДІЛЯТИ ПРАВА Й ОБОВ'ЯЗКИ В РОДИНІ?

Так говорив/так говорила/а я думаю так

Що таке сім'я? Люди, яким ти потрібен. У радості і горі, в дрібницях або в цілому, вони приходять у потрібну хвилину і залишаються з тобою, незважаючи ні на що.

(*Сара Дессен, американська письменниця*)

- 1. Пригадай, що таке права й обов'язки.
  2. Поясни зміст вислову американської письменниці С. Дессен.

Факт, над яким варто замислитися

Стаття 54 Сімейного кодексу України

1. Дружина, чоловік мають право розподілити між собою обов'язки в сім'ї. Дружина, чоловік повинні утверджувати повагу до будь-якої праці, яка робиться в інтересах сім'ї.

2. Усі найважливіші питання життя сім'ї мають вирішуватися подружжям спільно, на засадах рівності. Дружина, чоловік мають право противитися усуненню їх від вирішення питань життя сім'ї.

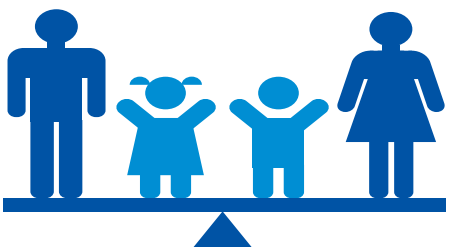
3. Вважається, що дії одного з подружжя стосовно життя сім'ї вчинені за згодою другого з подружжя.

Діти як члени родини мають не лише певні права, а й обов'язки: поважати інших членів сім'ї, допомагати по господарству, берегти себе та майно, навчатися та розвиватися тощо.

- 1. Поясни зміст статті 54 Сімейного кодексу України.
  2. Чому в кодексі відсутній чіткий поділ обов'язків між чоловіком і дружиною?
  3. Чому діти теж мають свої обов'язки в сім'ї?

Мати, батько мають рівні права й обов'язки щодо дитини, незалежно від того, чи перебували вони у шлюбі між собою. Так, вони мають забрати дитину з пологового будинку або іншого закладу охорони здоров'я, зареєструвати народження дитини, визначити ім'я, прізвище й по батькові дитини. Батьки зобов'язані утримувати дитину до досягнення нею повноліття. У ряді статей деталізуються права й обов'язки батьків щодо дитини та права дитини.

- Поясни, як на малюнку зображено рівноправність у родині. Як би ти зобразив/зобразила б рівноправність у родині?



- 1. Перейди за QR-кодом, прочитай статті Сімейного кодексу. Поясни їх зміст. Чому, на твою думку, саме ці права та обов'язки увійшли до цього документа?
2. Чому серед цих обов'язків відсутні такі: прибирати іграшки після ігор дитини, робити замість неї домашні завдання, виконувати всі бажання дитини?

https://cutt.ly/tHUetKi

Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

I. Розумію

1. Чому взаємна повага важлива для сім'ї?

2. У чому користь і задоволення від сім'ї для здорового, безпечного життя?

II. Дію

1. Знайди п'ять прислів'їв і приказок про родичів.

2. Склади запитання для кросворда «Родинне коло».

Створюємо разом

На аркуші паперу обведіть олівцем свою руку. Навпроти кожного намальованого пальця напишіть побажання для своєї родини й розкажіть про них. Головне побажання підкресліть. Поміркуйте, як його можна реалізувати, і порадьтеся вдома з рідними.

Розмірковую про вивчене

Осмисліть матеріал параграфа, продовжуючи речення (*усно*).

- Я запам'ятав / запам'ятала…
- Я зрозумів / зрозуміла…
- Я навчився / навчилася…
- Для мене було новим…
- Для мене не дуже зрозуміло…
- Мені це корисно…
- Мої емоції і почуття…

18. ЧОМУ ВАЖЛИВО ДРУЖИТИ Й ТОВАРИШУВАТИ?

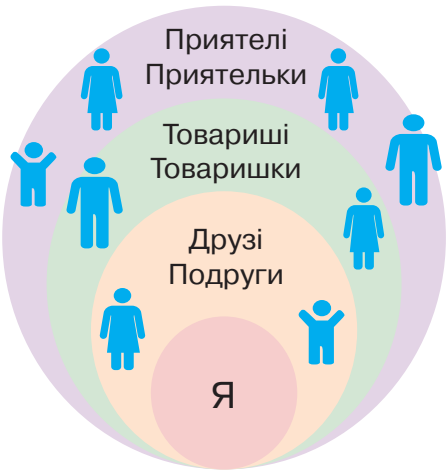
Ключові поняття: дружба, товаришування.

Алана: У мене багато друзів і подруг.
Назар: Багато друзів бути не може. Справжніх друзів може бути кілька.
Алана: Дружити дуже легко, тому друзів і подруг може бути багато.
Назар: Дружити — це відповідально. Не кожному або кожній можна довіритися.

- Прочитай діалог. Із чим ти погоджуєшся, а із чим — ні? Чому?

1. ЩО ТАКЕ ДРУЖБА?

Ти вже знаєш, для чого існує сім'я. Але людині в житті доводиться взаємодіяти не лише з родичами, а й з іншими людьми. До того ж з деякими людьми з'являється бажання спілкуватися частіше, а також з різних приводів. Так твориться один з найкращих подарунків життя — дружба. **Дружба — безкорисливі стосунки між людьми, що засновані на довірі, щирості, взаємних симпатіях, спільних інтересах, захопленнях.** Слово походить із праіндоєвропейської мови й означає «*готовий*», «*міцний*», «*надійний*», «*вірний*», «*держати*», «*тримати*».



Близькими, але не тотожними до поняття «*дружба*» є «*товаришування*» і «*приятелювання*». Товаришування засноване на інтересі до спільної діяльності, постійній прив'язаності, взаємодопомозі, схожості життєвих поглядів. Первісне значення слова «*товариш*» було

близьким до слова «*товар*» й означало «*партнер з торгівлі*», «*супутник*». Тому «*товариш*» — учасник спільної діяльності (товариш з місця роботи, навчання, з гуртка), колега. Слово близьке до понять «*однодумець*», «*співучасник*», «*компаньйон*», «*партнер*». Товаришування може переростати в дружбу.

Товариш — шляхтич, що в Речі Посполитій служив у підрозділах найманого війська разом зі своїм почетом — 2–3 слугами.
Товариш — рядовий козак, повноправний член спільноти козаків Війська Запорозького.

Приятелювання, засноване на особистих симпатіях, характеризується тимчасовими зв'язками, у ньому немає взаємної зацікавленості у спільному майбутньому. Слово «*приятель*» походить від слова «*прияти*», що значить «*любити*», «*подобати*». Приятелювання теж може стати основою дружби.

- Поясни походження слів «*дружба*», «*товаришування*», «*приятелювання*». Чим вони відрізняються? Поясни різницю між ними. Наведи приклади вживання цих слів із власного життя.

Як дізнатися, чи є в тебе друг або подруга? Усе перевіряється часом! Чи є з тобою поруч людина, з якою ти постійно спілкуєшся протягом 3–5 років і більше? З якою в тебе є спільні інтереси, взаєморозуміння, спільні погляди? До якої ти завжди можеш звернутися зі своїми проблемами й точно знаєш, що відмови не буде? Якщо на ці запитання є ствердні відповіді, то в тебе є друг/подруга.

Першопричиною зародження дружби практично завжди стає близькість по території. Усі знаходять друзів у середовищі однокласників/однокласниць, колег або сусідів/сусідок. Другопричиною дружби є схожість інтересів. Однак це не означає, що вони повинні повністю збігатися. Третьопричина — взаємодія, що зближує людей. Саме через неї краще пізнаються смаки й особливості інших. Крім того, це дасть змогу відчути себе частиною групи, яка займається спільною справою. Дружні відносини, як і багато інших, можуть бути

розірвані з різних причин: переїзд в інше місце, зміна інтересів, втрата довіри.

Народна мудрість: міркуємо разом

- Дружба — велика сила.
- Людина з друзями — степ із квітами, а людина без друзів — жменя попелу.
- Вірного друга народ прославить, бо він товариша в біді не оставить.
- Добрий друг підніме людину, а поганий погубить.
- In order to have a great friend, you must first be one (Щоб мати гарного друга, ти мусиш спочатку ним бути (*Англійська приказка*).

Звичай побратимства у скіфів відображено на золотій бляшці з Кульобської могили. Від скіфських часів в Україні існує звичай побратимства (посестринства), коли найкращого друга/подругу привселюдно визнавали названим братом або сестрою. Такі відносини встановлювалися на все життя — вони були обов'язковими та священними, як і родинні зв'язки.

Скіфські побратими (*золота пластинка, виготовлена в IV ст. до н. е.*)

1. Чому причини зародження і руйнування дружби схожі?
2. Поясни зміст українських та англійської приказок.
3. Чи відомі тобі випадки побратимства/ посестринства в наш час?

2. ЯК БУТИ ХОРОШИМ ДРУГОМ АБО ПОДРУГОЮ?

Бути хорошим другом або подругою — означає докласти зусиль, щоб показати своїм друзям/подругам, що вони важливі. Для збереження дружби потрібно дотримуватися дев'яти правил хорошої дружби.

Це тобі стане в пригоді для розуміння себе й інших

Будь справжнім/ справжньою	Люди не сприймають тих, хто «не є собою». Нам найбільше комфортно серед тих, кому зручно у власній шкірі. Тож будьте собою. Визнання, що в тебе можуть бути сильні сторони й недоліки, дасть змогу іншим бути з тобою справжніми й розслабленими.
Будь чесним/ чесною	Виконуй свої обіцянки. Будь надійним/надійною. Ніхто не хоче дружити з тими, хто говорить неправду. Брехня завжди проявиться.
Цікався другом/ подругою	Поцікався подробицями життя твого друга/подруги, будь добрим слухачем/доброю слухачкою. Не відволікайся, коли з тобою чимось діляться. Людям потрібна не лише добра порада, а й увага.
Май час на дружбу	Час — один з найбільших дарів, яким володіють люди. Коли ми перебуваємо з другом/подругою, то ділимося з ним/нею цим подарунком. Жодна дружба не може розвинутися за одну ніч. На це потрібен час.
Зберігай таємниці	Доведи собі, що ти заслуговуєш на довіру друга або подруги. Хороший спосіб — вільно поділитися своїми власними секретами.
Заохочуй	Кожен потребує заохочення. Знайди конкретні способи заохотити друга або подругу. Навіть під час «падіння» покажи їм, що ти бачиш особливе, надихай їх, коли вони в депресії або відчувають втому.
Будь вірним/ вірною	Будь поруч, коли друг/подруга переживає свої злети й падіння. Смійся з ними, плач із ними, а не просто кажи, що ти поруч. Доведи це у своєму повсякденному житті.
Переступи через конфлікт	Будь-які відносини мають кризові ситуації. Покажи другові/подрузі, що ти готовий/готова пережити непорозуміння та образи. Іноді дружба міцніє у складні часи.
Бережи свого друга/ подругу	Якщо ти бачиш, що твій друг або подруга хоче зробити шкідливий, небезпечний вчинок, не мовчи. Будь сміливим/сміливою, щоб втрутитися і захистити його/її.

- 1. Яких правил дотримуєшся ти?
  2. Чи є в тебе додаткові правила справжньої дружби?
  3. Перейди за QR-кодом і виконай завдання.

https://cutt.ly/KOVvVgP

- Розглянь світлини. Які правила справжньої дружби, на твою думку, можна на них помітити?

Дружба також передбачає встановлення здорових меж спілкування. Не потрібно нав'язуватися іншим. Ніхто не зобов'язаний робити все, навіть для найближчих людей. Це природно — побути наодинці або не відповідати на дзвінки чи повідомлення одразу. Просто повідом своєму другові/подрузі, що тобі потрібно побути самому/самій.

- 1. Чому дружня допомога й дружнє спілкування мають бути добровільними?
  2. Що робити, коли друг/подруга хоче побути наодинці, а тобі потрібна допомога?

3. ЯК ПОЧАТИ ДРУЖИТИ?

Є люди, які з певних причин не мають друзів. Може, хтось переїхав на нове місце, посварився зі старими друзями, у когось змінилися інтереси. Якщо ця людина хоче знайти нових друзів, то із чого почати? Очевидно, не можна завести друзів, сидячи вдома. Потрібно бути активним/активною та дотримуватися чотирьох кроків знайомства.

Це тобі стане в пригоді для розуміння себе й інших

Приділяй більше часу людям зі схожими інтересами	Найпростіший спосіб знайти друзів — долучитись до занять, які тобі цікаві. Так ти знайдеш людей зі схожими інтересами, стосунки з ними будуть розвиватися природно.
Звертайся до людей	Ти ніколи ні з ким не подружишся, якщо не звернешся до інших. Можна розмовляти з однолітками де завгодно: у класі, спортзалі, на роботі тощо. Став людям запитання про себе й чесно цікався ними.
Доклади зусилля для взаємодії	Коли ти зустрів/зустріла когось, кого вважаєш цікавим, прояви мужність і попроси його/її зустрітися з тобою в інший час. Не забудь домовитися про дату й час.
Будь хорошим другом/ хорошою подругою	Якщо ти шукаєш хорошого друга/подругу, тобі доведеться добре постаратися, а не просто сказати всім «привіт». Хороший друг/подруга має бути надійним/надійною і відкритим/відкритою.

- Чому кроки знайомства мають бути послідовними?

Щоб стати хорошим другом/хорошою подругою, потрібно докладати зусилля та проявляти неабияку відданість. Але воно того варте. Під час пошуків друзів треба пам'ятати, що навколо вас багато людей, які також чекають на нових друзів.

- 1. Розглянь малюнок. Поясни, чому занепадає дружба.
  2. Чому друзів не можна знайти швидко?

Чому дружба занепадає?

Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

І. Розумію

1. Назви приклади дружби з книжок, мультфільмів, кінофільмів.
2. Які правила хорошої дружби?
3. Чому без знайомства не можна знайти друзів? Перелічи кроки знайомства.

ІІ. Дію

1. Перейди за QR-кодом і подивись відео про дружбу (якщо потрібно, ввімкни субтитри з перекладом). Запиши в зошит або записник основні рекомендації.
2. Познайомся з кимось із однолітків. Спитай його або її, що для нього/неї означає дружба.

https://cutt.ly/dIrjHIS

Створюємо разом

Об'єднайтеся в групи. Проведіть під керівництвом учителя або вчительки в класі **«День дружби»**. Розробіть план, у якому вкажіть, що ви пропонуєте провести в цей день. Розподіліть, хто за що відповідає. Долучіть батьків до організації та проведення цього дня.

Розмірковую про вивчене

Осмисліть матеріал параграфа, продовжуючи речення (*усно*).

- Я навчився/навчилася…
- Для мене було новим…
- Для мене не дуже зрозуміло…
- Мені це корисно…
- Мої емоції і почуття…
- Я запам'ятав / запам'ятала…
- Я зрозумів / зрозуміла…

19. ЯК ЛЮДИНА МАЄ ПОВОДИТИСЯ В КОЛЕКТИВІ?

Ключові поняття: колектив, цінність життя.

Алана: Сьогодні моя старша сестра сказала, що їде на природу з колективом.
Назар: І що тебе засмучує?
Алана: А я хотіла, щоб вона зі мною в кінотеатр пішла, там новий мультфільм показують. Навіщо їй той колектив.
Назар: Не кажи такого! Бути в колективі дуже важливо!
Алана: Чому?

- Як, на твою думку, можна відповісти на запитання Алани?

1. ЩО ТАКЕ КОЛЕКТИВ?

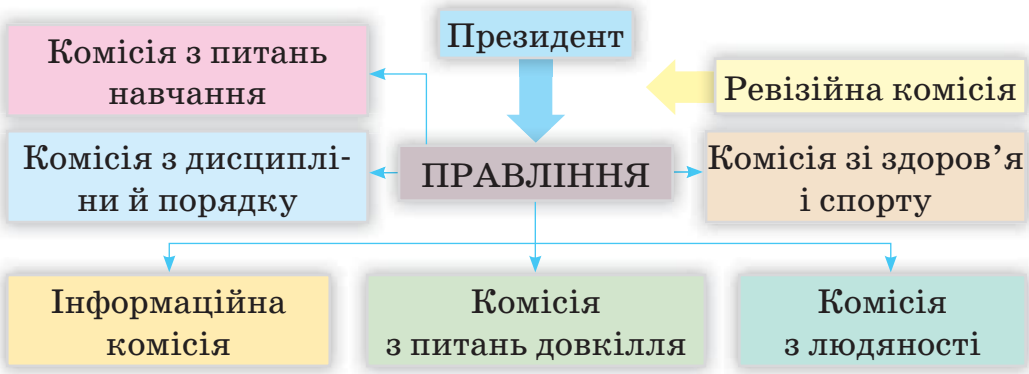
Колектив — група людей, об'єднаних спільною діяльністю, спільними інтересами, метою. Колективом є люди, які працюють в одній організації, на одному підприємстві, ведуть спільну діяльність тощо. Наприклад, твої батьки чи родичі, якщо вони працюють, є членами трудового колективу. Ті, хто співає, танцює чи займається іншими видами творчості, є членами художніх колективів. Спортсмени є членами спортивних колективів, а учні — учнівського колективу. Ти належиш до колективу класу та школи — класного та шкільного навчального колективу.

- 1. Які колективи є у твоїй школі?
  2. До яких колективів ти входиш?
  3. Що в них спільного, а що їх різнить?

Колектив має щоденну спільну мету, діяльність, органи управління та певні встановлені стосунки між членами.

Якщо розглядати колектив школи, то його мета — створити комфортне освітнє середовище. Шкільний колектив має органи учнівського, учительського й батьківського самоврядування. Самоврядування є окремо в кожному класі. Представники класів своєю чергою входять до шкільного самоврядування.

Органи самоврядування формуються шляхом виборів. Увесь колектив голосує за тих чи інших кандидатур і делегує їм певні повноваження. Так органи самоврядування представляють інтереси класу на рівні школи, пропонують ідеї та організовують їхнє втілення.



На схемі зображено структуру шкільного самоврядування. Вона може бути різною, залежить від того, яка форма самоврядування існує у школі.

- 1. Які органи самоврядування є у твоїй школі?
  2. Чим займаються органи самоврядування? Як вони сприяють зміцненню шкільного колективу?

Крім органів самоврядування, у школі й у класі є актив. До активу входять члени колективу, які допомагають в організації його роботи. Активістів не вибирають, вони самі проявляють ініціативу та впливають на розвиток колективу й атмосферу в ньому.

Кожний колектив має свого лідера/лідерку чи лідерів, які впливають на поведінку його членів і визначають напрям руху колективу.

Так говорив/так говорила/а я думаю так

• Щоб керувати собою, використовуйте голову. Для управління іншими використовуйте серце (*Елеонора Рузвельт*).

• Якщо ваші дії приводять до результатів, які надихають інших мріяти більше, дізнаватися більше, робити більше й домагатися більшого, значить, ви відмінний лідер! (*Доллі Партон*).

• Завдання лідера — бути сильним, але не грубим; добрим, але не слабким; зухвалим, але не агресивним; вдумливим, але не ледачим; скромним, але не боязким; амбітним, але не зарозумілим; з почуттям гумору, але без дурниць (*Джим Рон*).

• **Попрацюйте в групах.** Прочитайте цитати. Обговоріть, які риси необхідно розвивати лідеру/лідерці. Складіть портрет лідера/лідерки учнівського колективу.

Щоб стати лідером/лідеркою, потрібно:

- бути активним/активною
- брати на себе відповідальність
- слухати й чути
- сприймати критику
- думати про інших
- не боятися нового

Колектив керує своєю діяльністю, він формує моральні норми поведінки у своїх межах, регулює поведінку та стимулює до активності.

• Навіщо людині бути членом колективу?

2. ЯК ДОТРИМУВАТИСЯ ЕТИКИ У ВІДНОСИНАХ?

Для того щоб колектив був міцним, потрібно, щоб відносини були дружніми й базувалися на етичних нормах. Перебуваючи в колективі, людина має відчувати повагу до особистої гідності й поважати інших.

Так говорив/так говорила/а я думаю так

• Етика вчить людину жити по-людськи... вона змінює тваринну природу людини й облагороджує (*Іван Франко*).

• Як ти розумієш вислів Івана Франка? Чому людяність є основою у відносинах?

Жити «*по-людськи*» — означає ставитися до власного життя і життя інших людей як до найвищої цінності.

Життя твоє — безцінний дар.
Не забувай про це ніколи.
Ти спиш під зорями стожар,
чи з друзями ідеш до школи,
живеш ти в місті чи в селі,
подумай, як життя прожити?
Ти слід залишиш на землі —
то треба гарний залишити.

Лариса Шевчук

Кожний колектив вибудовує свою систему відносин і спілкування, але вони спираються на загальні норми поведінки. Члени колективу повинні дбати про дотримання спільно вироблених принципів, відповідально виконувати свою роль. Колектив має будувати взаємини на основі діалогу за принципами честі, гідності, справедливості. Важливо розуміти, що лише згуртованість допоможе вирішувати проблеми та труднощі.

• Прочитай вірш Лариси Шевчук. На яку думку він тебе налаштовує? Якими мають бути твої стосунки з людьми, щоб залишити гарний слід?

Це тобі стане в пригоді для розуміння себе й інших

Для того щоб колектив мав хороший моральний клімат, потрібно:

- довіряти колективу;
- поважати гідність і почуття інших;
- не ставитися до людей упереджено;

- бути відданим/відданою і надійним/надійною;
- чинити по справедливості;
- виконувати обіцянки;
- критикувати дії і вчинки, а не людину;
- спілкуватися ввічливо, бути тактовним/тактовною;
- співрадіти, співпереживати, співчувати;
- демонструвати добре ставлення, посміхатися, бути дружелюбним/дружелюбною;
- докладати зусиль для створення доброзичливого клімату

• Прочитай правила й поясни їх.

Уявіть, що ваш клас, у якому ви навчаєтесь, повинен стати повноцінним будинком! Кожен/кожна з вас має обрати, ким він/вона буде в ньому — дверима, стіною, а може, шпалерами або предметом, квіткою чи телевізором. Вибір за вами! Але не забувайте, що ви повинні стати повноцінним і функціональним будинком! Побудуйте свою домівку! Можна спілкуватися між собою.

Зрозуміло, що кожна частина «дому» важлива й потрібна в ньому й має свою функцію, без якої будинок не може існувати. У колективі теж кожен/кожна має свою роль і місце, дотримується етики відносин. Тільки за таких умов цей колектив буде потужним і повноцінним.

1. Розгляньте ілюстрацію. Обговоріть у класі будинок. Як проходило обговорення та розподіл ролей?
2. Ви одразу змогли визначити свою роль у будинку?
3. Чому ви обрали саме цю роль?
4. Як проходило спілкування? Чи дотримувалися ви етики відносин?
5. Які висновки ви можете зробити?

3. ЩО ТАКЕ ЕТИЧНИЙ КОДЕКС?

Кожні колектив, група чи організація прагнуть основні принципи своїх відносин записувати в кодексі.

Факт, над яким варто замислитися

Термін «*кодекс*» походить з латинської мови від слова *codex*, що означає «*книга*» — історична назва дерев'яних стулок, поверхню яких мастили воском, де писали гострим вістрям. Стулки кріпили одна до одної на зразок зошита або книжки. Таким чином, кодекс ставав альтернативою сувою (*volumen*), більш поширеного в докнижкову добу середньовіччя.

Коптинський кодекс (*III—IV ст. н. е.*)

- Чому, на твою думку, люди створювали кодекси правил?

Кодекс визначає принципи й норми спілкування і поведінки учасників. Він захищає культуру й репутацію певної групи, сприяє гармонії відносин у колективі. Кодекс — це документ, що містить моральні, етичні й культурні норми, які не мають правової сили. Кодекс містить зведення правил у певній сфері. Так, наприклад, кодекс може бути в лікарів, юристів, підприємців, учителів, учнів тощо. Етичний кодекс школи містить принципи взаємодії шкільного колективу. У ньому зафіксовано права й обов'язки учнів, учителів, адміністрації та батьків, а також правила поведінки для всіх. До створення кодексу мають залучатися всі члени шкільного колективу та прийматися шляхом обговорення і голосування. Тоді він буде дієвим, якщо всі приймають правила й намагаються їх дотримуватися. Кодекс може переглядатися, оновлюватися залежно від потреб учасників.

- 1. Попрацюйте в парах. Ознайомтеся з кодексом одного класу, поданим на наступній сторінці.
  2. Доповни кодекс своїми правилами. Обговори з класом.
  3. Дізнайся, чи є у твоїй школі етичний кодекс. Проаналізуй, які моральні цінності в ньому закладено.

Моральний кодекс класу

1. Кожен/кожна у класі має почуватися безпечно, тому ніхто не повинен битися та ображати будь-кого.

2. Усі у класі рівні, незалежно від матеріального статку, національності, статі, раси та релігійних переконань.

3. Кожен/кожна має право на ім'я.

4. Ніколи не бери чужого без дозволу.

5. Не бійся висловлювати свою думку.

6. Не обманюй, завжди говори правду. Не пліткуй про інших.

7. Ніколи не хвалися.

Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

I. Розумію

1. Навіщо мені потрібен колектив?
2. Які мають бути принципи відносин у колективі?
3. Чому створюють правила поведінки в певному колективі?

II. Дію

1. Склади алгоритм **«Як розвивати лідерські якості в собі»**.
2. Які правила діють у твоєму класі, а які — потрібно запровадити?

Створюємо разом

Пограйте в гру **«Чарівний клубочок»**. Сидячи за партами або в колі, передавайте одне одному клубок вовняних ниток. Отримавши від однокласника або однокласниці клубочок, намотайте частину нитки на зап'ясті й говоріть: *«Найбільше я люблю..., а не люблю... У класі мені подобається, коли... Мені шкода, якщо...»*. Обговоріть, що допоміг зрозуміти «чарівний клубочок». Як у класі забезпечити комфортне спілкування? Внесіть свої пропозиції.

Розмірковую про вивчене

Осмисліть матеріал параграфа, продовжуючи речення (*усно*).

- Я запам'ятав/запам'ятала...
- Я зрозумів/зрозуміла...
- Я навчився/навчилася...

20. ЧОГО ВЧИТЬ ШКІЛЬНА ЕТИКА?

Ключові поняття: дружній колектив, булінг.

Алана: Сьогодні в класі ми переглядали правила поведінки.
Назар: А навіщо вам це?
Алана: Ми дописали нове правило, яке забороняє будь-які прояви цькування.
Назар: Це правило важливе для етики шкільного спілкування! А як воно звучить?

- Чому правила шкільного спілкування є важливими? Поміркуй, як може звучати таке правило.

1. ЯКИМИ МАЮТЬ БУТИ СТОСУНКИ В КЛАСНОМУ ТА ШКІЛЬНОМУ КОЛЕКТИВАХ?

Найкращий і найміцніший колектив — це дружній колектив! Коли в класі та школі панує дружня атмосфера, то хочеться йти до такого класу та школи. У дружньому колективі все робиться разом. Є спільна мета, цінності, спільна перемога, досягнення і радість за результат. У такому колективі кожний його член почувається комфортно й у безпеці.

- 1. У чому різниця між дружнім колективом і недружнім?
  2. У якому класному колективі навчаєшся ти — у дружньому чи недружньому?
  3. Чому важливо, щоб у класі були дружні стосунки?
  4. Попрацюй у малих групах. Поміркуйте разом і запропонуйте, які п'ять кроків треба зробити, щоб ваш клас став ще дружнішим.

Досить часто в класних і шкільних колективах можна спостерігати зовсім інші стосунки, недоброзичливі стосовно окремих осіб. Інколи ці відносини переростають

у дуже агресивні. В таких умовах має місце таке негативне явище, як булінг.

Булінг (цькування) — це агресивна та вкрай неприємна поведінка однієї людини або групи людей стосовно іншої людини, що супроводжується постійним фізичним і психологічним впливом. Ознаками булінгу є: словесні образи, висміювання, неприйняття до колективу, шантаж, залякування, псування речей, розповсюдження пліток, побиття тощо. Кривдники можуть знайти різні причини, щоб цькувати дитину: зовнішність, поведінка, думки, релігійна приналежність, матеріальний стан, успіхи в навчанні тощо.

Сторони булінгу:

- *Кривдник* (булер) — той або та, хто переслідує, вчиняє цькування.
- *Жертва* — той або та, кого переслідують, цькують.
- *Спостерігачі* — свідки, очевидці цькування.

Булінг є системним явищем, цькування повторюється, відбувається постійно.

- Чи є у твоєму класі чи школі прояви булінгу? Чи знаєш ти, що робити у разі булінгу?

Це тобі стане в пригоді для розуміння себе й інших

Що робити, якщо ти став/стала жертвою булінгу?

- Не звинувачуй себе! Ти можеш стати жертвою через будь-яку ознаку, яка тебе відрізняє. Інакшість не є підставою для знущань.
- Не соромся! Розкажи своїм рідним чи друзям.
- Не мовчи! Звернися за допомогою до вчителя або вчительки, класного керівника, шкільного психолога, завуча, директора й інших дорослих.

Що робити, якщо ти став/стала свідком булінгу?

Підтримай! Якщо тобі хтось розповів про те, що став жертвою булінгу, вислухай, поговори про це, розрадь, не знецінюй проблему. **Не зволікай!** Одразу зверніться до дорослих: учителя, психолога, директора, завуча, старших товаришів, родичів, батьків тощо. **Не долучайся!** У жодному разі не будь співучасником чи співучасницею групи, що цькує.

Що робити, якщо ти булер

Розумій! Булінг — це твої дії, ти можеш ними керувати та змінюватися на краще. **Знай!** Булінг завдає фізичного й емоційного болю. **Подумай!** Чи справді ти прагнеш завдати шкоди іншій людині? **Зупини цькування!** Твої дії завдають шкоди не лише жертві, а й тим, хто поруч, — і ти будеш мати серйозні проблеми. **Зверніться по допомогу!** Агресивна поведінка є наслідком особистих проблем, з якими треба справлятися, а дорослі в цьому допоможуть.

- 1. Перейди за QR-кодом (1) і подивись відео. До кого ще можна звернутися у разі булінгу?
2. Як діяти в ситуації булінгу? Поміркуй і запиши в зошит свої поради.
3. Який висновок ти зробив/зробила для себе з питання булінгу?
4. Перейди за QR-кодом (2) і виконай завдання.

1 https://cutt.ly/lOVYnMS

2 https://cutt.ly/1IrjLdy

2. НАВІЩО ДОТРИМУВАТИСЯ ПРАВИЛ ПОВЕДІНКИ В КЛАСІ ТА ШКОЛІ?

Для комфортного спілкування і перебування у школі потрібно, щоб усі учасники дотримувалися однакових правил. У попередньому параграфі вже йшлося про етичний кодекс.

- Пригадай, що таке етичний кодекс і навіщо він.

Зараз більш детально зупинимося на правилах поведінки. Бо саме від правил взаємодії залежить, яким буде шкільне середовище, чи буде воно комфортним і безпечним. Правила визначають, як навчатися разом. Правила поведінки затверджені й містять вимоги, яких потрібно дотримуватися. Правила мають на меті регулювати поведінку й запобігати булінгу й конфліктам. Вони повинні бути справедливими та зрозумілими.

- 1. Які правила поведінки є у твоєму класі?
  2. Чи протидіють правила булінгу?
  3. Чи вказують, як поводитися в конфліктній ситуації?

ПРАВИЛА КЛАСУ

Учні приходять до школи за 15–20 хвилин до початку занять у чистому охайному одязі, залишають у гардеробі верхній одяг, взуваються у змінне взуття, займають своє робоче місце та готують усі необхідні навчальні прилади (зошит, щоденник, підручник тощо) до наступного уроку.

Учні зобов'язані мати на кожному уроці все необхідне шкільне приладдя (зошити, щоденники, підручники). Усі підручники мають бути обгорнуті.

До школи учні приходять в одязі ділового стилю (не дозволяється приходити у спортивному костюмі, обтягуючому одязі, шортах, міні-спідницях або джинсах, з розпущеним волоссям, хлопцям з довгим волоссям, заборонено татуювання, використання косметики та прикрас).

Дзвоник на урок — для учнів: після нього жоден з учнів не виходить із класу. Дзвоник після закінчення уроку — для вчителя: лише після того як учитель оголосить про закінчення уроку, учні можуть встати з місць і вийти з класу.

Не дозволяється використання плеєрів і мобільних телефонів під час навчального процесу.

Отже, щоб правила діяли і сприймалися всіма, треба долучатися до їхньої розробки, обговорення та ухвалення. Також правила варто переглядати, за потреби оновлювати.

1. **Попрацюйте в групах.** Обговоріть правила класу однієї зі шкіл, подані на попередній сторінці. Як ви ставитеся до них? Із чим погоджуєтеся, а із чим ні. Обґрунтуйте свою відповідь.
2. Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео. Яка поведінка в класі є прийнятною, а яка ні? Поясніть ситуації, які показано в ролику. Чому потрібно дотримуватися правил поведінки в класі та школі? Що буде, якщо не дотримуватися правил поведінки? Якими мають бути правила, щоб їх сприймали всі?

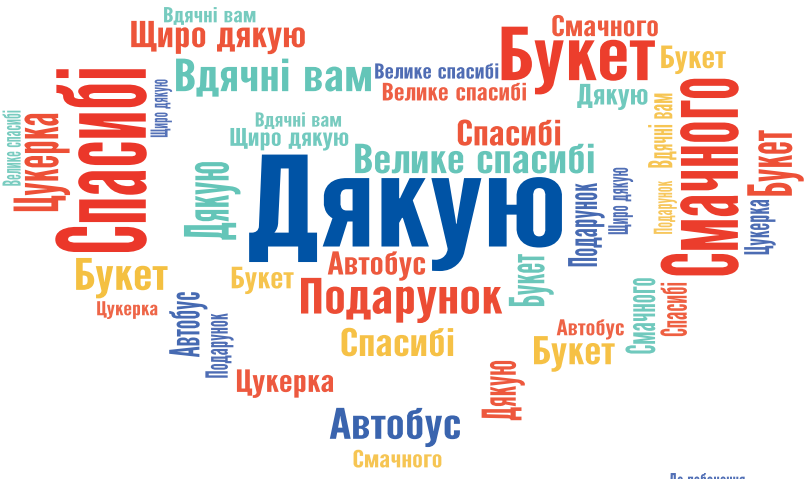
https://cutt.ly/glrjChJ

3. ЯКІ НОРМИ ПОВЕДІНКИ З ОДНОЛІТКАМИ ТА СТАРШИМИ?

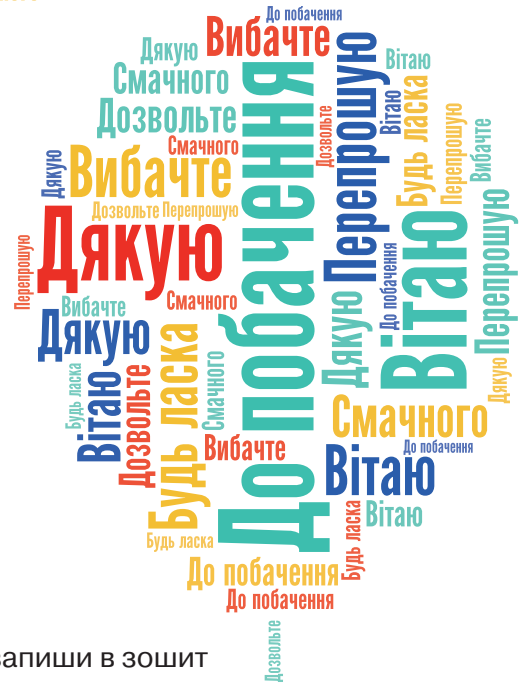
Перебуваючи в класі, школі чи у будь-якому іншому середовищі, ми дотримуємося певних норм поведінки — що, де, як і коли можемо говорити, робити. Поведінка говорить нам про культурний рівень людини, її манери.

1. **Попрацюйте в групах.** Роздивіться світлини. Які манери поведінки на них зображено? Чи є такі норми поведінки прийнятними й чому? Що ви порадили б цим дітям? Як їм слід поводитися?

2. Уявіть, що ви маєте зібрати «валізу чемності», з якою будете далі йти по життю. Зберіть до валізи необхідні «речі» — норми поведінки, які потрібно виховувати в собі для комфортного спілкування зі своїм оточенням. Напишіть ці речі на стікерах, одна річ — норма поведінки на одному стікері. Далі ці стікери наклейте на дошку чи фліпчарт. Презентуйте роботу однокласникам й однокласницям. Прокоментуйте, чому ці норми важливі. Оберіть одну норму поведінки, яку ви хочете виховати в собі найбільше. Поміркуйте, що треба зробити для того, щоб її виховати. Обміняйтеся думками з групою та вчителем або вчителькою.



Не важливо, ти спілкуєшся з однолітками чи зі старшими людьми, намагайся дотримуватися норм поведінки. Такі риси, як ввічливість, чемність, допомога, правдивість, люб'язність, дружність, чуйність, позитивність, захист тощо, є важливими у спілкуванні та взаємодії. Слова привітання, подяки, вибачення, турботи є чарівними й роблять спілкування ефективнішим, а світ — кращим.



- Розглянь хмари слів. Знайди й запиши в зошит або записник «чарівні слова».

Так говорив/так говорила/а я думаю так

• Справжня ввічливість полягає в доброзичливому ставленні до людей (*Жан-Жак Руссо*).

• Так само як освіченість, шляхетність і честь вкрай необхідні для того, щоб заслужити повагу й захоплення людей, ввічливість і гарні манери не менш необхідні, щоб стати бажаним і приємним у бесідах і в повсякденному житті (*Філіп Дормер Стенхоп Честерфілд*).

• Прочитай афоризми. Прокоментуй, як ти їх розумієш.

Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

I. Розумію

1. Що таке булінг?
2. Які потрібно робити кроки в разі булінгу?
3. Як поводитися з однолітками та старшими?

II. Дію

1. Зроби приємність для свого класного колективу.
2. Уяви, що у твоєму класі чи оточенні є людина, яка піддається булінгу. Поміркуй, які кроки тобі потрібно зробити, щоб допомогти їй. Занотуй у зошит або записник й обговори.

Створюємо разом

Об'єднайтеся в групи. Організуйте флешмоб **«Спілкуйся ввічливо»**. Зніміть відео флешмобу та поділіться ним у соціальній мережі з хештегом #спілкуйся_ввічливо!

Розмірковую про вивчене

Осмисліть матеріал параграфа, продовжуючи речення (*усно*).

Я запам'ятав/запам'ятала…

Я зрозумів/зрозуміла…

Я навчився/навчилася…

21. ЯК ПОВОДИТИСЯ В ГРОМАДСЬКИХ МІСЦЯХ?

Ключові поняття: громадське місце.

Алана: Алло, Назаре? Ти де? Чому в тебе так голосно?
Назар: Я в театрі. Дивлюсь виставу й розмовляю з однокласниками.
Алана: А ти чув, що в театрі існують правила, які забороняють глядачам голосно розмовляти?
Назар: Ні. Спробую про них дізнатися.

- Прочитай діалог. Чи правильно в ньому поводився Назар? Чому?

1. ЩО ТАКЕ ГРОМАДСЬКЕ МІСЦЕ?

Оперний театр. *Львів*

Кімната у квартирі. *Харків*

Пляж. *Одеса*

- 1. Роздивися світлини. Визнач, на яких зображені громадські місця. Обґрунтуй.
  2. Які громадські місця є у твоїй територіальній громаді?

Законодавство України дає таке визначення поняття **громадське місце** — **частина будь-якої будівлі, споруди, що доступна або відкрита для населення вільно чи за запрошенням або за плату, постійно, періодично або час від часу, зокрема під'їзди, а також підземні переходи, стадіони.**

Громадські місця можна об'єднати в групи.

Території загального користування	Серед них парки, сади, сквери та майданчики; майдани, вулиці, пішохідні й велосипедні доріжки, пляжі, інші території загального користування
Приміщення органів державної влади й органів місцевого самоврядування	Державні установи, підприємства, готелі, гуртожитки, вокзали й аеропорти
Транспорт і зупинки громадського транспорту	

- 1. У яких громадських місцях тобі доводилося бути?
  2. Чи всі громадські місця безпечні?

2. ЯК ПОВОДИТИСЬ У ГРОМАДСЬКОМУ МІСЦІ?

Так говорив/так говорила/а я думаю так

- Моя свобода розмахувати руками закінчується там, де починається ніс сусіди (*Франсуа Ларошфуко, французький письменник*).

- Як ти розумієш цей вислів? Чи погоджуєшся з ним? Чому?

Це правило поширюється на поведінку в громадських місцях. Це означає, що не можна поводити себе так, щоб це заважало іншим особам у цьому місці.

У різних громадських місцях є свої конкретні правила поведінки, люди повинні їх дотримуватися. Більшість із них сформувалася протягом тривалого часу та продовжує існувати для блага людей.

- Як треба поводитись у місцях, зображених на світлинах?

Факт, над яким варто замислитися

Ознайомтесь із правилами Київського академічного театру ляльок.

Київський академічний театр ляльок «Замок на горі»

Шановні глядачі!

- Запрошуємо вас на перегляд вистав для дітей і дорослих;
- відвідування заходу дітьми молодше 12-ти років без супроводу дорослих забороняється. До того ж дорослa особа, яка супроводжує дитину, повинна мати власний квиток на захід;
- вхід відвідувачів до театру починається за 30 хв до початку вистави;
- традиційно в театрі лунають театральні дзвінки. 1-й дзвінок лунає за 15 хв до початку вистави, 2-й дзвінок — за 5 хв до початку вистави, 3-й дзвінок — початок вистави. Після 3-го дзвінка входити до глядацької зали не прийнято та вважається ознакою невихованості. Поважайте глядачів, які прийшли вчасно, й не заважайте їм дивитися виставу;
- у разі, якщо власник квитка самовільно залишив захід, квиток стає недійсним і не підлягає поверненню;
- фото- та відеозйомка у глядацькій залі суворо заборонена;
- фото- та відеозйомка дозволена у вестибюлях та фоє театру;
- під час перегляду вистави забороняється: вживати їжу й напої, користуватися мобільними телефонами, ходити по залі.

1. Поясни причину появи таких правил.
2. Чому необхідно дотримуватися правил у громадських місцях?

У різних країнах, крім звичних правил, існують різні цікаві правила поводження в громадських місцях. Серед них такі, що вже не діють, але не скасовані. До того ж є і нові.

Факт, над яким варто замислитися

- У Балтіморі заборонено відвідувати театрі з левами.
- У Таїланді забороняється наступати на національну валюту.
- В Англії заборонено пасти велику рогату худобу на вулиці з 7 : 00 до 22 : 00, за винятком наявності дозволу поліцейських.
- У Франції та Великій Британії не можна цілуватися на залізничних вокзалах. Про це говорять встановлені спеціальні знаки. Влада побоюється, що через довгі прощання всі перони будуть перевантажені.
- З 2008 року у Венеції не можна годувати голубів на площі Сан-Марко. Це викликано тим, що пірнаті псують історичні будівлі й пам'ятники. А також ці на перший погляд нешкідливі птахи є розносниками небезпечних хвороб.
- У місті Ераклеа, що недалеко від Венеції, заборонено будівництво пісочних замків на пляжах, тому що вони можуть перешкоджати проходу людей, що прогулюються вздовж берега.

- Чи вважаєш ти такі правила дивними? Чому?

3. ЯКА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА ПОРУШЕННЯ ПРАВИЛ ПОВЕДІНКИ В ГРОМАДСЬКИХ МІСЦЯХ?

Законодавство відносить порушення правил поводження в громадських місцях до дрібного хуліганства, яке включає лайку, образливе чіпляння до громадян та інші подібні дії, що порушують громадський порядок і спокій громадян.

Лайка — це одна з грубих форм неповаги до людини, яка ображає людську гідність.

Чіпляння — це докучлива поведінка, пов'язана з діями щодо ображання, які зневажають честь і гідність людини й утискають чию-небудь волю. Це може бути: хапання за одяг, насильницьке утримання за руки, демонстративний зрив головного убору, навмисне загороджування виходу або проходу.

Також це може бути насильницьке вторгнення в громадські місця всупереч забороні певних осіб, покликаних стежити за порядком, тощо. Це тягне за собою накладення штрафу й іншу юридичну відповідальність.

- 1. Чому законодавством вводиться покарання за порушення правил поведінки в громадських місцях?
  2. Як ти думаєш, чи є відповідальність за дії, що зображені на світлинах? Яка?

Окрім законодавчої відповідальності, людина несе моральну відповідальність. Моральна відповідальність — це відносини, у результаті яких людина має нести відповідальність за будь-які свої вчинки. Дії впливають на інших людей, які нас оточують. Тому коли порушуємо правила поведінки в громадських місцях, ми можемо усвідомлювати наслідки своїх вчинків. Нести відповідальність — означає приймати на себе всі наслідки своїх вчинків. Людям необхідно дотримуватися правил поведінки в громадських місцях для того, щоб усім було комфортно.

- 1. Пригадай, що таке мораль.
  2. Як діє моральна відповідальність?

Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

I. Розумію

1. Що таке громадське місце?
2. Які основні правила поводження в громадських місцях?
3. Чому важливо дотримуватися правил поводження в громадських місцях?

II. Дію

1. Пригадай, які громадські місця ти відвідував/відвідувала. Як ти поводився/поводилася? Розкажи співрозмовнику або співрозмовниці свою історію.

2. Визнач, які правила із запропонованих належать до правил поводження в театрі.

- Заборонено їсти тістечка.
- Не можна голосно розмовляти.
- Не кричи й голосно не смійся.
- Не займай чужі місця.
- Між рядами проходь, повернувшись обличчям до тих, хто сидить.

Створюємо разом

Попрацюйте в групах над ситуаціями із життя. Оберіть варіант відповіді, як поводитися в певних ситуаціях.

- Ви ввійшли в автобус через задні двері й побачили, що біля передніх дверей стоять ваші друзі. Чи треба привітатися з ними і, якщо треба, як це зробити?
  - Крикнути: «*Привіт!*» — і чітко й голосно запитати, куди вони їдуть.
  - Привітатися жестом.
- У шкільному коридорі розмовляють дві вчительки, одну з яких ви знаєте. Як привітатися?
  - Ввічливо привітатися зі своєю вчителькою: «*Добрий день, Віро Іванівно!*».
  - Привітатися з обома вчительками, сказавши обом «Добрий день!».
- Два хлопчики зіштовхнулися у дверях під час входу до кабінету й ніяк не можуть розійтися. Хто з них має поступитися дорогою?
  - Той, хто старший.
  - Той, хто молодший.
  - Той, хто більш ввічливий.
- Наведіть ще приклади ситуацій із життя і запропонуйте варіанти відповідей однокласникам й однокласницям. Які висновки ви можете зробити, обговоривши всі ці ситуації?

Розмірковую про вивчене

Осмисліть матеріал параграфа, продовжуючи речення (*усно*).

Я запам’ятав/запам’ятала…

Я зрозумів/зрозуміла…

Я навчився/навчилася…

Для мене було новим…

Для мене не дуже зрозуміло…

22. ЯКУ КОРИСТЬ ПРИНОСИТЬ ТОЛЕРАНТНІСТЬ?

Ключові поняття: толерантність, культурне різноманіття.

Алана: Визнай моє право бути інакшою.
Назар: Я можу визнати інакшість, але не право запізнюватися.
Алана: Це частина моєї індивідуальності.
Назар: Ця частина мене не влаштовує. Чому я маю витрачати свій час на те, щоб чекати тебе?

- Прочитай діалог. Із чим ти погоджуєшся, а із чим — ні? Чому?

1. ЩО ТАКЕ ТОЛЕРАНТНІСТЬ?

Задумайся про свій спосіб життя: поведінку, дії, думки й оточення. Тепер подумай про поведінку інших. Імовірно, є деякі особливості життя інших людей, які тебе дратують. Розуміння толерантності може допомогти змінити твоє ставлення до інших, зробивши життя більш продуктивним і щасливим.

Толерантність — визнання права інших людей на власні переконання та дії. Тобто це справедливе й об'єктивне ставлення до тих, чий спосіб життя відрізняється від вашого. Сучасне суспільство складається з представників і представниць різних спільнот. Це суспільство багатоманіття культур, професійних, етнічних і релігійних спільнот, які проживають на одній території. У такому різноманітті важливо зберігати дружні стосунки,

Фолькмар Кюн. Скульптура «Толерантність» (*Німеччина*)

які передбачають рівноправність, взаємоповагу, визнання рівності кожної культури.

- 1. Яка поведінка інших людей тебе дратує? Чому?
  2. Як ти думаєш, чому скульптор зобразив толерантність саме так?

Толерантність є обов'язковим принципом будь-якого демократичного суспільства та демократичної держави. Як зазначає багато дослідників, рівень толерантності людини співвідносний з рівнем щастя та задоволення. Однак ці ж дослідники дискутують. Одні вважають, що толерантні люди щасливіші, а інші — що щасливі люди більш толерантні.

Так говорив/так говорила/а я думаю так

- Ображаючи іншого, ти не турбуєшся про самого себе (*Леонардо да Вінчі, італійський художник*).
- Поведінка — це дзеркало, у якому кожен показує свою подобу (*Йоганн Вольфґанґ Ґете, німецький філософ*).
- Інші ість не є чужістю (*Тарас Прохасько, український письменник, журналіст*).

- 1. Яку із двох позицій ти підтримуєш: а) толерантні люди щасливіші; б) щасливі люди більш толерантні?
  2. Що спільного у висловах мислителів про толерантність?
  3. Яке з визначень для тебе є найбільш близьким? Обґрунтуй свою думку.

Факт, над яким варто замислитися

16 листопада кожного року жителі багатьох країн світу відзначають Міжнародний день толерантності, або день терпимості. Це свято було засноване в 1996 р. за рішенням Генеральної Асамблеї ООН. День терпимості присвячений дотриманню прийнятої в 1995 р. Декларації терпимості. Його мета полягає в тому, щоб знизити поширені останнім часом по всій планеті випадки прояву насильства.

Хелмут Лангер. Емблема «Толерантність»

Кожна людина хоче відчувати себе комфортно будь-де. Інші культури приносять у наше життя нові ідеї, досвід й енергію. Щоб мати успішне майбутнє, потрібно вміти працювати з іншими. Не потрібно боятися. Треба вийти за межі своєї зони комфорту й навчитися поважати й цінувати інших.

Толерантність — це не прийняття поганої поведінки, а прийняття «людей» такими, якими вони є. Бути толерантним до відмінностей — не означає жертвувати собою. Ти можеш пишатися своєю ідентичністю і мати власні переконання.

- 1. Що дарує людині толерантність?
  2. Як можна відсвяткувати Міжнародний день толерантності?
  3. Німецький графічний художник Хелмут Лангер створив емблему «Толерантність», яку ти можеш побачити на попередній сторінці. Як ти вважаєш, чому він обрав саме такий спосіб зображення?

2. ЯК СПРИЙМАТИ ЗВИЧАЇ, ТРАДИЦІЇ ТА ЦЕРЕМОНІЇ ІНШИХ?

- Пригадай поняття *«звичаї»* і *«традиції»*.

Ідентичності людини впливають на її сприйняття. Тому люди у спілкуванні надають перевагу тим, хто має подібні культурні або особистісні риси. Ця тенденція настільки сильна, що часто змушує припускати, що люди, які тобі подобаються, більш схожі на тебе, ніж є насправді. Але спілкування з іншими дасть змогу збагатити твій досвід. Тому вміння міжкультурної взаємодії є важливими в сучасному світі.

Для цього варто хотіти:

- прийняти культурні відмінності;
- навчитися розуміти культурні відмінності;
- навчитися спілкуватися з людьми різного походження.

- 1. Чому легше спілкуватися з людьми однієї культури?
  2. Чому спілкування з людьми інших культур збагачує досвід?
  3. Розглянь карикатуру. Як ти її зрозумів/зрозуміла? Поясни.

Щоб сприймати інших, потрібно сформувати культурну чутливість. Це визнання того, що культурні відмінності й подібності існують, але не варто на основі цього оцінювати людей. Таке мислення дає змогу спостерігати культурні відмінності, не позначаючи їх як «хороші» чи «погані» або «правильні чи неправильні».

Ти не можеш бути експертом/експерткою інших культур. Але ти можеш бути готовим/готовою сприймати інформацію, а не просто відкидати те, із чим не погоджуєшся.

Це тобі стане в пригоді для розуміння себе й інших

Способи формування культурного розуміння і обізнаності

Спосіб	Зміст	Дія
Стань свідомим/ свідомою	Формуй власні переконання та цінності. Зверни увагу на упередження щодо своєї спільноти.	Поміркуй, які припущення ти робиш стосовно своїх друзів, однолітків, незнайомців і людей своєї спільноти.
Зроби власне дослідження	Вивчення різних культур є чудовим способом розвитку розуміння культурного різноманіття.	Подивись іноземні фільми, відвідай культурні заходи іншої спільноти, фестиваль, пошукай інформацію про них в інтернеті.
Поговори з іншими	Спробуй краще пізнати когось із іншого культурного походження.	Поспілкуйся з тим, з ким би ти хотів/хотіла краще познайомитися.
Подорожуй	Один з найкращих способів відчути та зрозуміти інші культури — це жити серед них.	Можна запланувати цікавий відпочинок із батьками, мандрувати через шкільні обміни.
Будь більш прийнятним/ прийнятною	Іноді зрозуміти деякі культурні відмінності буває не просто. Найкращий підхід у таких ситуаціях — визнати, що деякі люди різні, і прийняти, що це природно.	Будь співчутливим/ співчутливою до оточення. Намагайся не порівнювати й не судити.

Кожна людина — унікальна	Важливо усвідомити, що не всі люди однієї культури діють/думають/вірять у те саме.	Кожна людина має свої унікальні думки, звички та спосіб життя. Що швидше ти приймеш, що всі різні, то легше зрозумієш і приймеш культурні відмінності.

- 1. Як віртуальне спілкування допоможе пізнати інші культури?
  2. Чому люди однієї культури залишаються різними?

Розвиваючи своє розуміння інших культур, ти зможеш краще спілкуватися з людьми. А також формуєш свою повагу та співпереживання до інших людей і виділяєш свої відмінності й подібності. Це зменшить ймовірність того, що ти оцінюватимеш людину щодо її походження, а не вчинків.

- 1. Чому культурна чутливість покращує спілкування?
  2. Чому небезпечно оцінювати людину щодо її походження?

3. ЯК ДОТРИМУВАТИСЯ ЕТИКЕТУ ІНШИХ СПІЛЬНОТ?

- Пригадай, що таке етикет.

Люди, об'єднані в різні спільноти, діють за певними моральними принципами, нормами, відповідно до своїх традицій і звичаїв, і кожна спільнота виробляє для себе свої етичні норми. Як взаємодіяти так, щоб нікому не зашкодити, берегти свої особисті кордони й особисті кордони інших? Твій найкращий інструмент — дослідити культуру перед тим, як потрапити до іншої спільноти.

1. Вивчи правила вітання та знайомства, притаманні певній культурі. Погодься, тобі буде приємно, коли інші привітаються до тебе твоєю мовою.

2. Якщо трохи вивчити мову, то тебе почнуть поважати за твою повагу до їхньої культури. Особливо важливо знати слова подяки та вибачення.

3. Дізнайся про мову тіла й про жести. Звичні для тебе дії можуть мати інше значення в іншому середовищі.

4. Важливо, який вигляд ти маєш. У різних спільнотах є різні вимоги до одягу, особливо в релігійних місцях.

«Ітадакімасу»

Перед тим як розпочати трапезу, обов'язково промовте «Ітадакімасу». Це означає «Вдячність за приготовлену їжу».

Наповніть склянки людям, що сидять поруч із вами.

Коли п'єте суп, піднесіть тарілку до рота й потягніть.

НІКОЛИ не їжте суші більш ніж одним шматком.

Вмокайте суші в соєвий соус так, щоб лише м'ясо торкалося соусу.

Використовуйте зворотну сторону паличок, щоб взяти їжу зі спільної тарілки.

НІКОЛИ не додавайте васабі в соєвий соус.

НІКОЛИ не піднімайте їжу вище вашого рота.

Очистити тарілку до останнього рисового зерна — вважається японським обіднім етикетом.

«Го-чісо-сама дешіта»

Скажіть «*го-чісо-сама дешіта*» після того, як закінчите трапезу. Це означає «*я дякую Вам за їжу, було смачно*».

- 1. Чи доводилося тобі контактувати з людьми інших культур? Що тебе найбільше вразило?
  2. Чому варто вивчити іншомовні слова подяки й вибачення?
  3. Чому вітання та знайомство дають змогу скласти враження про людину?

У новому середовищі будь собою та адаптуйся, якщо це можливо. Це компроміс, який можна собі дозволити, принаймні щодо дрібних запитань. Звичайно, не варто порушувати свої цінності, особливо коли це стосується дискримінації та основних прав людини. Скажімо, якщо спільнота ставиться до жінок як до неповноцінних істот, обмежити контакти з такими людьми. У крайньому разі, варто наполягати на однаковому ставленні. Адже культурний етикет стосується всіх.

- 1. Чому не варто порушувати свої цінності?
  2. Чому культурний етикет має два боки?

Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

І. Розумію

1. Яку людину можна назвати толерантною?
2. Які є способи формування культурного розуміння та обізнаності?
3. Чому важливо дотримуватись етикету різних спільнот?

ІІ. Дію

1. З'ясуй, що таке церемонії і для чого вони існують.
2. Знайди й опиши цікаву церемонію, яка є в інших спільнотах. Склади цікаву церемонію привітання у вашому класі.

Створюємо разом

Виконайте вправу **«Дерево толерантності»**. Обведіть на аркуші свою долоню та виріжте її. Прикріпіть дерево на дошці чи фліпчарті. Напишіть на долоні свої побажання, поради, що потрібно зробити, щоби клас, школа, місто, країна стали простором толерантності і стосунки між людьми стали якомога толерантнішими. Прикріпіть долоню до «дерева толерантності» на класній дошці. Прокоментуйте, що ви зрозуміли після виконання цієї вправи.

Розмірковую про вивчене

Осмисліть матеріал параграфа, продовжуючи речення (*усно*).

- Я запам'ятав/запам'ятала…
- Я зрозумів/зрозуміла…
- Я навчився/навчилася…
- Для мене було новим…
- Для мене не дуже зрозуміло…
- Мені це корисно…

23. ЯК НЕ ЗІПСУВАТИ ЖИТТЯ КОНФЛІКТАМИ?

Ключові поняття: конфлікт, управління конфліктами.

Алана: Привіт, як ти гадаєш, я конфліктна людина?
Назар: Чому ти питаєш?
Алана: Сьогодні однокласниця мені сказала, що я конфліктна людина.
Назар: А що стало причиною того, що вона так сказала?
Алана: Та ми з нею не зійшлися в поглядах, як організувати день іменинника в класі, і я відстоювала свої ідеї. А тепер я замислилася, чи й справді я конфліктна?

- Прочитай діалог. Як ти гадаєш, чи конфліктна людина Алана?

1. ЧОМУ ВИНИКАЮТЬ КОНФЛІКТИ?

Коли порушуються особисті кордони та права, правила поведінки, етикету, що встановлені в суспільстві, тоді виникають конфлікти. **Конфлікт — зіткнення протилежних інтересів, поглядів, оцінок, цінностей.** Конфлікти бувають у родині, між друзями, у школі, громадських місцях. Вони можуть бути між окремими людьми чи спільнотами.

Зрозуміло, що будь-який конфлікт викликає дискомфорт, пов'язаний із неприємними відчуттями для його учасників: незадоволення, послаблення психологічного стану, відчуття ворожнечі, погіршення взаємодії та співпраці. Проте конфлікт виконує й певні позитивні функції в тому середовищі, де виникає. Він може свідчити про наявність певної проблеми й таким чином дає змогу людям дослідити її та знайти певні шляхи вирішення.

- 1. Як конфлікт впливає на стан людини?
  2. Розглянь карикатуру на попередній сторінці. Чому художник зобразив конфлікт так?
  3. Як би ти зобразив/зобразила конфлікт малюнком?

Конфлікт має причину, зароджується, розвивається і вирішується. Основою конфлікту є конфліктна ситуація, що виникає через суперечності в інтересах і потребах сторін. Це іще не власне конфлікт, оскільки така суперечність може не усвідомлюватись. Та врешті-решт настає мить, коли суперечність усвідомлюється, і саме тоді виникає конфлікт.

Так говорив/так говорила/а я думаю так

Ми звикли думати, що, заперечуючи комусь, ми неминуче починаємо із цією людиною конфлікт, який обов'язково повинен виявити переможця і переможеного або ущемити чиєсь самолюбство. Однак не будемо сприймати все в такому світлі. Давайте завжди шукати між нами щось спільне. Секрет успіху полягає в тому, щоб із самого початку виявити зацікавленість у точці зору співрозмовника. Я абсолютно впевнений, що це під силу кожному з нас (*Далай Лама*).

- Прочитай вислів мислителя. Чи погоджуєшся ти з його думкою? Свою відповідь обґрунтуй.

Зважаючи на учасників конфлікту, можна вирізнити такі його **види:**

Внутрішньо-особистісний	Виникає між інтересами або потребами особистості. Наприклад, між бажанням пограти в комп'ютерні ігри й необхідністю виконувати домашнє завдання.
Міжособистісний	Виникає між людьми через відмінність їхніх цілей або інтересів.
Особистісно-груповий	Виникає, коли особа займає позицію, відмінну від усієї групи.
Міжгруповий	Виникає між групами людей через відмінність їхніх цілей або інтересів.

- Наведи по одному прикладу на кожний з видів конфліктів.

2. ЯК УНИКАТИ КОНФЛІКТІВ?

Народна мудрість: міркуємо разом

Прочитай притчу.

ПРИТЧА ПРО СЛОНА ТА СЛІПИХ МУДРЕЦІВ

Давно це було. Привели якось в одне місто слона. Багато хто хотів побачити його. Серед них були й відомі на всю округу сліпі мудреці. Але як побачити слона незрячому?

— Я знаю, — сказав один мудрець, — ми його обмацаємо.

— Добра ідея, — погодилися інші. — Так ми зможемо дізнатися, який він — цей слон.

Отже, шість мудреців пішли «дивитися» слона. Перший намацав велике плоске вухо. Воно повільно рухалося вперед і назад.

— Це віяло! Слон схожий на віяло! — вигукнув він.

Другий мудрець стояв біля ноги слона і її мацав. Вона була круглою і могутньою.

— М-м-м... це щось кругле і товсте... Слон схожий на дерево! — вигукнув він.

— Ви обидва не маєте рації, — сказав третій. — Так, він круглий, але не товстий і до того ж дуже гнучкий! Він схожий на мотузку! — Цей мудрець намацав хвіст слона.

— Ні! Слон схожий на спис! Так — круглий, так — тонкий, але не гнучкий! — вигукнув четвертий, який обмацував бивні слона.

— Ні, ні, — закричав п'ятий, — слон як висока стіна. Велика, широка і шорстка, — говорив той, обмацуючи бік слона.

Шостий мудрець у руках тримав хобот слона.

— Усі ви не маєте рації, — сказав він, — слон схожий на змію.

Шестеро сліпих мудреців нестримно кричали один на одного. Їх суперечка продовжувалася цілий день. Потім ще один, потім тиждень, а єдиної думки вони так і не дійшли. Кожен уявляв собі лише те, що могли відчувати його руки, і вірив він тільки собі.

У результаті кожен думав, що тільки він має рацію і знає, на що схожий слон. Ніхто не хотів слухати те, що кажуть йому інші. Тому мудреці так ніколи й не дізналися, який вигляд мав слон насправді.

- 1. Чи були мудрими ці незрячі люди?
  2. Чому виник конфлікт?
  3. Як можна було уникнути конфліктної ситуації?

Що важливо?

Щоб уникнути внутрішньоособистісного конфлікту, потрібно прислухатися до своїх емоцій і відчуттів. Зрозумій, чого ти хочеш чи потребуєш у даний момент. Склади план досягнення мети. Так ти мінімалізуєш виникнення конфлікту через розуміння себе.

- 1. Чому відповідь на запитання дівчини на світлині допоможе уникнути конфлікту?
  2. Як план досягнення мети дає змогу уникнути конфлікту із собою?

Щоб уникати інших конфліктів, потрібно розуміти, що може їх породити. Проаналізуй власні почуття, емоції і ставлення до ситуації, що може бути конфліктною. Зрозумій інтереси кожної сторони. Обери правильний спосіб поведінки під час взаємодії сторін. Знайди ідеї спільного вирішення проблем. Знайди правильне рішення і втілюй його в життя.

У спілкуванні запобіганню конфлікту сприяє культура поведінки сторін: ввічливість, доброзичливість, тактовність, почуття міри, уміння розуміти інших, гідність, повага до співрозмовника чи співрозмовниці. Іноді недоречний жарт, необережне слово можуть завдати біль, а гучна розмова — зіпсувати настрій.

Так говорив/так говорила/а я думаю так

Роблячи вибір, ми завжди від чогось відмовляємося.

- 1. Поясни, як ти розумієш цю думку психолога.
  2. Як культура поведінки сприяє запобіганню конфлікту?
  3. Чи це стане тобі в пригоді для розуміння себе й інших під час вирішення конфліктних ситуацій?

3. ЯКІ ІСНУЮТЬ ШЛЯХИ РОЗВ'ЯЗАННЯ КОНФЛІКТІВ?

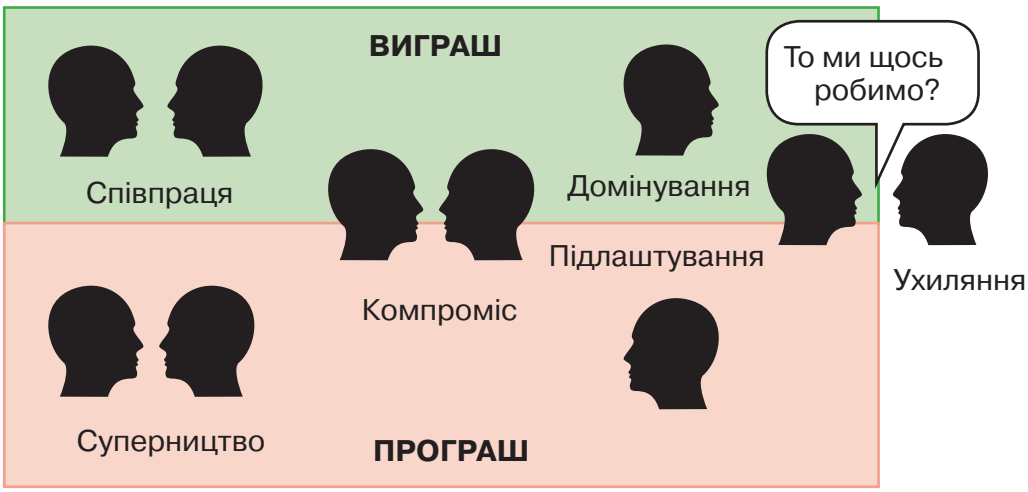
Якщо конфлікту не вдалося завадити, потрібно його вирішувати, управляти ним. **Управління конфліктом — цілеспрямований вплив на конфліктну ситуацію.** Існує кілька способів такого впливу.

Співпраця приводить до виграшу обох сторін конфлікту. Співпраця реалізовується, коли сторони здатні зрозуміти інтереси інших і завдяки переговорам домовляються про спосіб задоволення всіх. Співпраця часто називається консенсусом або згодою. Згода досягається через участь усіх сторін конфлікту в його вирішенні, формування загальної думки без серйозних і принципових заперечень.

Наприклад, учні й учениці планують класний захід і пропонують свої проєкти. На класних зборах пропонується три проєкти. В результаті обговорення один з варіантів визнається кращим, до нього додаються кращі «фішки» інших. Клас затверджує такий варіант. Отже, усі дійшли до задоволення своїх потреб.

Компроміс — це орієнтація на взаємні поступки чи перемир'я. На відміну від співпраці обом сторонам конфлікту доводиться робити поступки. Поступливість відбувається в тих напрямах, які не влаштовують, але й не занадто створюють дискомфорт.

- У чому різниця між співпрацею і компромісом?



До **суперництва** вдаються люди, які прагнуть за будь-яку ціну довести свою правоту. До того ж можуть програти обидві сторони. Скажімо, ти хотів піти в кафе, а твій друг — до кінотеатру. Ви так посварилися, що нікуди так і не пішли. В особистих стосунках такий стиль може викликати лише відчуження, тому в цьому разі до нього краще не вдаватися.

Домінування — ситуація, коли одна сторона конфлікту повністю досягає своїх інтересів, а інша — повністю поступається своїми. У такій ситуації сторона, що підлаштовується, не задовольняє своїх інтересів і є в програші.

Ухиляння — ситуація, коли одна зі сторін конфлікту взагалі ухиляється від розв'язання конфлікту. Так відбувається, коли результат для цієї сторони не має важливого значення і вона не бажає витрачати на це зайві сили. Це не сприяє розв'язанню проблеми, із часом вона може загострюватися.

- 1. Чому ухиляння від конфлікту не вирішує конфлікт?
  2. Який спосіб управління конфліктом — найкращий?

Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

I. Розумію

1. Що таке конфлікт?
2. Чому виникає конфлікт?
3. Що впливає на шляхи розв'язання конфлікту?

II. Дію

1. Запиши в зошит слово КОНФЛІКТ (у стовпчик). До кожної літери напиши рису, яка асоціюється в тебе з конфліктом. Подивися, що вийшло.
2. Напиши ще по одній асоціації, але позитивній. На твою думку, чи є конфлікти продуктивними й чому? Яка їх користь?

Створюємо разом

Створіть пам'ятку із запобігання конфлікту.

Розмірковую про вивчене

Осмисліть матеріал параграфа, продовжуючи речення (*усно*).

Я запам'ятав/запам'ятала…

Я зрозумів/зрозуміла…

24. УЗАГАЛЬНЕННЯ З ТЕМИ «ЛЮДИНА СЕРЕД ЛЮДЕЙ»

І. Пригадуємо й закріплюємо

Об'єднайтесь у п'ять груп. Способом жеребкування визначте колір групи. Кожна група дає відповідь на запитання свого кольору. У групі обговоріть відповіді, а потім озвучте їх назагал. Інші групи можуть доповнювати відповіді, якщо вони неповні.

Що таке довіра?	Як проявляти довіру в колі друзів, у класі, школі?	Як зберегти й розвивати довіру?	Чому повага — основа родинних стосунків?	Які сімейні відносини є партнерськими?
Чи обов'язково ділити права й обов'язки в родині?	Що таке дружба?	Як бути хорошим другом чи хорошою подругою?	Як почати дружити?	Що таке колектив?
Як дотримуватися етики в колективі?	Що таке етичний кодекс?	Якими мають бути відносини у класному та шкільному колективах?	Навіщо дотримуватися правил поведінки у класі та школі?	Які є норми поведінки з однолітками і старшими?
Що таке громадське місце?	Як поводитись у громадському місці?	Яка відповідальність за порушення правил поведінки у громадських місцях?	Що таке толерантність?	Що означає *бути толерантним/толерантною*?

Як використовувати етикет інших спільнот?	Чому виникають конфлікти?	Як уникати конфліктів?	Які існують шляхи розв'язання конфліктів?	Чому бути серед людей і легко, і складно водночас?

II. Аналізуємо й обговорюємо

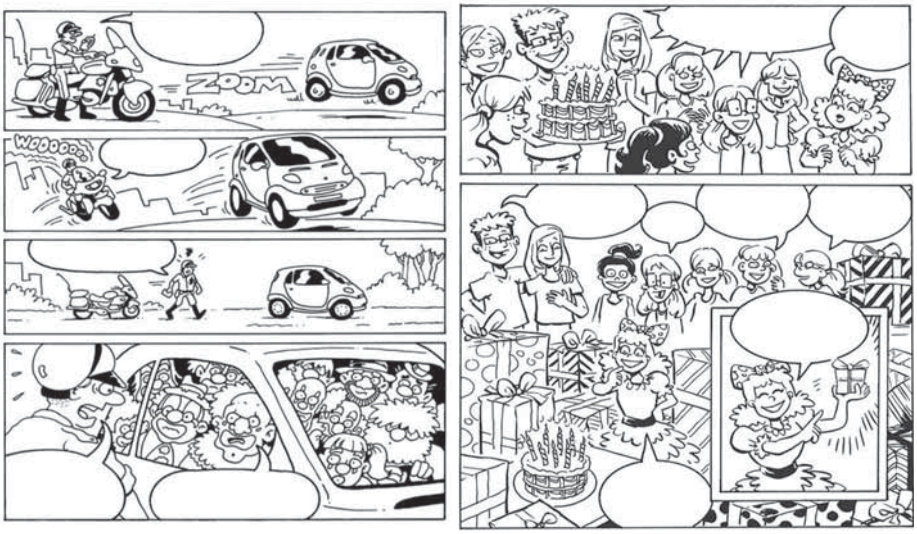
1. Чому будь-яке спілкування та співпраця ґрунтуються на довірі? Чи можна в суспільстві обійтися без неї?
2. Чому не всі люди вміють дружити? Як навчитися дружити?
3. Чи допомагає толерантність уникнути конфлікту? Чи можна мати толерантне ставлення до нетолерантних?

III. Проєктуємо

Створіть мотивуючий постер. Тему виберіть на власний розсуд: «*Довіра важлива*», «*Сім'я надихає*», «*Дружба підтримує*», «*Колектив допомагає*», «*Дотримуватись шкільних правил — це круто*», «*У громадських місцях — будь уважним/уважною!*», «*Толерантність збагачує*», «*Конфлікти вирішувані*».

IV. Запитуємо й коментуємо

1. Розглянь комікси. Які параграфи, на твою думку, ілюструє кожен із них? Чому?
2. Запропонуй цікаві заголовки й діалоги до коміксів і запиши їх у зошит.



V. Оцінюємо себе

Заплануй п'ять кроків, як можна покращити свої результати. Обговори з класом. Запиши в записник.

Людина залишає себе насамперед у людині,
у цьому наше безсмертя.
У цьому найвище щастя і сенс життя...
Василь Сухомлинський

Бесіда четверта

КУЛЬТУРА СПІЛКУВАННЯ

- ***Я знаю і розумію,*** *що таке ефективне спілкування, безпека особистості, самовираження, активне слухання, дрес-код, емпатія.*
- ***Базові знання:*** *ефективне спілкування, безпека особистості, самовираження, активне слухання, дрес-код, емпатія.*
- ***Я вмію:*** *конструктивно й безпечно спілкуватись у реальному й віртуальному просторі, поважати особистий простір і слухати співрозмовників.*
- ***Я дію:*** *формую свій образ і розробляю індивідуальний стиль.*
- ***Я мрію*** *навчитися розуміти себе й навколишній світ.*

25. ЯКУ РОЛЬ У ЖИТТІ ЛЮДИНИ ВІДІГРАЄ СПІЛКУВАННЯ?

Ключові поняття: мова, спілкування, ефективне спілкування.

Алана: Уявляєш, учора в нас вимкнули світло й не стало інтернету. Ми всією сім'єю засиділися за чаєм і розповідали цікаві історії, і навіть страшні.

Назар: О, як це чудово разом відпочивати та спілкуватися!

Алана: Так! Я в цьому переконалася, бо раніше думала, що це нудно.

Назар: Так, треба частіше спілкуватися. Ти замислилася, наскільки спілкування є важливим у нашому житті?

- 1. Яке значення у твоєму житті відіграє спілкування?
  2. Якому спілкуванню ти надаєш перевагу — «живому» чи онлайновому?

1. ЧОМУ ОСОБИСТІСТЬ ПРАГНЕ ДО СПІЛКУВАННЯ?

Так говорив/так говорила/а я думаю так

Розкіш людського спілкування — одне з найвищих людських благ, але цим благом треба вміти користуватися! (*Антуан де Сент-Екзюпері, французький письменник*).

- Поясни, як ти розумієш вислів Антуана де Сент-Екзюпері.

Спілкування — процес взаємодії між людьми, який виникає через потребу в спільній діяльності. Цей процес відбувається за наявності певної мети: обмін інформацією, досвідом, цінностями й навичками, результатами праці; формування ставлення до себе й свого оточення; порозуміння між людьми. Будь-яка спільна діяльність людей координується, узгоджується, у ній наявний процес обміну думками. У процесі спілкування досягаються організація і єдність дій окремих людей, здійснюється інтелектуальна й емоційно-чуттєва взаємодія між ними, формується спільність настроїв

і поглядів. Спілкування є невід'ємним засобом існування суспільства.

Спілкування відбувається в процесі безпосереднього контакту між партнерами. Наприклад, під час дружньої розмови, що дає можливість відчути тепло людських стосунків, сприйняти їхні найтонші особливості, які можна передати жестами, поглядом, виразом обличчя.

Змістом спілкування є інформація, яка передається від однієї людини до іншої. Зміст спілкування реалізується за допомогою словесного й несловесного спілкування. Таким чином, мета спілкування — обмін думками, інформацією та індивідуальним досвідом.

- 1. На основі власного досвіду поясни, у яких випадках ти спілкуєшся з іншими. Які твої мотиви?
  2. Який вид інформації може передаватися через спілкування?
  3. Розглянь зображення. Як ти думаєш, які слова найчастіше вживаються під час спілкування?

Так говорив/так говорила/а я думаю так

Уміння вести розмову — це талант (*Стендаль*).

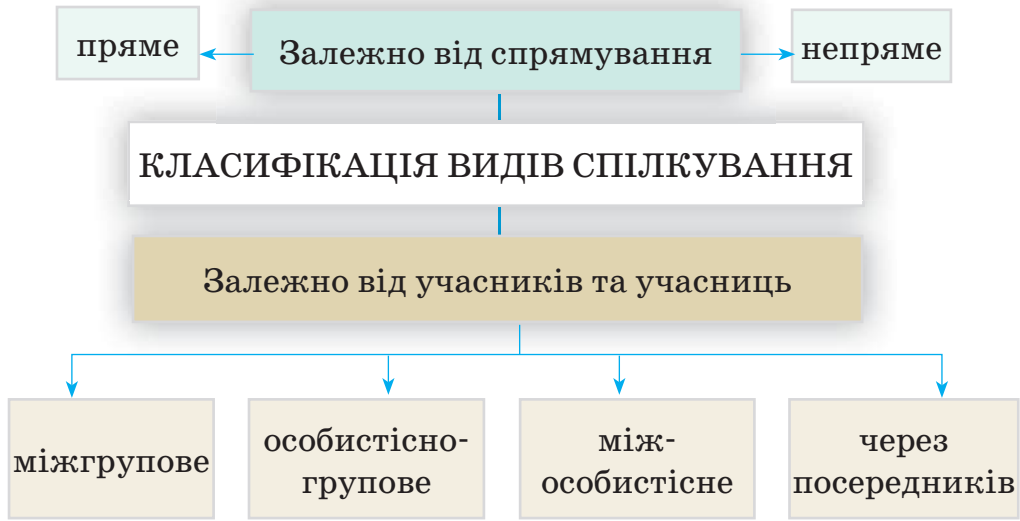
Під час спілкування кожен/кожна прагне, щоб воно було ефективним. **Ефективне спілкування — це спілкування, під час якого учасники досягають своєї мети.** Бути ефективним комунікатором — означає вміти активно слухати й чітко висловлювати свої думки тим, хто поруч.

Щоб тебе зрозуміли під час спілкування…				
спілкуйся просто	зрозумій інших	висловлюй прямо свою думку	за потреби проілюструй	підтверджуй вчинками

- 1. Назви правила ефективного спілкування.
  2. Як ти думаєш, що заважає ефективному спілкуванню?

2. ЯКІ Є ВИДИ СПІЛКУВАННЯ?

Спілкування надзвичайно різноманітне за своїми формами й видами. Можна визначити традиційні форми спілкування, історично вироблені й закріплені в певних звичаях та обрядах різних народів. Зокрема, існує формальне спілкування, яке регламентується усталеними нормами й має стереотипний характер. Сторони такого спілкування виконують певні, заздалегідь визначені ролі: вчитель — учень; керівник — підлеглий, банкір — підприємець. Таке спілкування є офіційним.



За формою існування мови розрізняють усне й письмове спілкування. Письмовий текст вимагає обмірковування. Його зафіксовують. Усний текст завдяки ситуації, жестам, міміці, інтонації дає змогу щось не досказати, він не припускає переробки, крім уточнень («*Слово — не горобець: вилетить — не спіймаєш*»).

- 1. Як ти розумієш особливості формального спілкування?
  2. Разом із класом спробуйте з'ясувати особливості видів спілкування, що подані у схемі.

3. ЯКУ РОЛЬ У СПІЛКУВАННІ ВІДІГРАЄ МОВА?

Потреба у спілкуванні задовольняється людиною за допомогою мови. **Мова — здатність людини говорити, висловлювати свої думки.** Під час мовлення люди обмінюються інформацією, виявляють свої емоції, ставлення до того, про що вони говорять. Спілкування спонукає співрозмовників до певних дій і організовує їхню спільну діяльність.

Мова — це інструмент думки, її знакова система. Вона є специфічним способом зберігання і передачі інформації, засобом організації та керування людською діяльністю. Мова — це підґрунтя культури, енциклопедія вселюдського досвіду, звуковий механізм спілкування, що виник історично.

- 1. Намалюй на окремому аркуші паперу мапу думок «Значення мови».
  2. Розглянь зображення. Які особливості української мови показано на ньому?
  3. Що тобі відомо про інші особливості української мови?

Рідна мова — це життя народу, нації. Коли згасає мова — втрачається історична пам'ять, гине нація, без мови вона розчиняється серед інших людських спільнот.

Народна мудрість: міркуємо разом

Прочитай притчу.

ПРИТЧА ПРО МОВУ

Колись на землі жив могутній народ, який відрізнявся від інших своєю силою і мудрістю. Він був дуже дружнім. Люди разом вирощували врожай, рибалили й розводили худобу. Вони були багатими й мали всього вдосталь. Однак люди не спілкувалися між собою, бо в них не було мови. Вони не ділилися радістю та не могли висловити співчуття, співати пісень чи розповідати смішні історії. Через це на їхніх обличчях рідко з'являлася посмішка.

Багато років тому цей народ образив добру фею Мову. Вона, гірко зітхнувши, назавжди пішла від них,

забравши із собою слова-квіти. Люди довго шкодували про свій вчинок, але змінити нічого не могли. Тому змирилися.

У містечку по сусідству жили хлопчик і дівчинка. Хлопчик зворушливо грав на сопілці, а дівчинка виготовляла вишиванки. Вони не могли висловити одне одному свої почуття, тому хлопчик вирішив знайти Мову. Він хотів вибачитися за свій народ і повернути слова-квіти.

І от дівчинка разом із хлопчиком вирушили в далеку путь. Хвилювало одне: як Мова дізнається, що до неї прийшли. Дівчинка вишила їхнє прохання на рушникові. А хлопчик спробував домовитися через гру на сопілці. І полинула чарівна мелодія, якою всі зачарувалися.

Побачили діти фею посеред заквітчаного поля. Пахощі квітів простягалися на велику відстань від поля. Все це були слова-квіти, які доглядала фея. Діти підбігли до Мови та показали їй свої дари. Мова все зрозуміла без слів. Узяла вона цілі оберемки своїх чарівних, запашних, різнокольорових слів і пішла за дітьми — понесла Мову людям.

Люди в містечку були дуже раді, адже знову могли говорити. Пісні й вірші полилися рікою. Відтоді вони бережуть Мову.

- 1. Чому люди вирішили повернути Мову?
2. Яке значення має українська мова для нашого суспільства?
3. Розглянь плакат. Поясни його значення.

Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

І. Розумію

1. Навіщо людині спілкування?
2. Які види спілкування ти використовуєш частіше у своєму житті?
3. Яку роль виконує мова в житті людини?

ІІ. Дію

1. Розглянь зображення на наступній сторінці. Поміркуй, що об'єднує людей. Чи може людина жити без спілкування? Запиши в зошит п'ять цитат відомих людей про рідну мову.

2. Проведи дослідження **«Скільки часу впродовж дня ти витрачаєш на спілкування?»**. Полічи, скільки часу ти витрачаєш на спілкування з батьками/родичами/ вчителями/друзями/однолітками.

Створюємо разом

Перейдіть за QR-кодом і проведіть групову гру. Проведіть дискусію в класі про найцікавішу людину для спілкування із запропонованих груп. Загальним голосуванням вирішіть, кого б ваш клас запросив на сніданок.

https://cutt.ly/CHUWTUA

Обговоріть такі запитання:

1. Чому в класі обрали саме цього героя/цю героїню? Чим може бути цікаве й корисне спілкування саме з ним/нею?

2. Чому не вдалося відстояти пропозицію щодо запрошення до спілкування кількох з інших названих у ході дискусії героїв?

Розмірковую про вивчене

Осмисліть матеріал параграфа, продовжуючи речення (*усно*).

- Я навчився/навчилася…
- Для мене було новим…
- Для мене не дуже зрозуміло…
- Мені це корисно…

26. ЩО ТАКЕ ВЕРБАЛЬНЕ СПІЛКУВАННЯ?

Ключові поняття: вербальне спілкування.

Алана: Назаре, привіт. Що робиш?
Назар: Вчу нові слова.
Алана: А навіщо?
Назар: Думаю, якщо я буду знати більше слів, то зможу краще зрозуміти тих, хто поряд.

- Прочитай діалог. Чи погоджуєшся ти з Назаром? Чому?

1. ЩО ТАКЕ КУЛЬТУРА МОВИ?

Вербальне спілкування — будь-яке спілкування, що використовує слова для обміну інформацією з іншими. Ці слова можуть бути як вимовними, так і написаними. У світі налічується близько п'яти тисяч мов. До того ж близько 65 % жителів світу говорять сорока мовами. Спілкуючись, люди пізнають світ, одне одного й самих себе.

Так говорив/так говорила/а я думаю так

Коли люди говорять: «*У нас чудові стосунки*», вони зазвичай мають на увазі те, що відчувають, коли розмовляють одне з одним. Це означає: «*Я позитивно ставлюся до цієї людини, коли ми спілкуємося. Я посилаю й отримую позитивні емоції разом із ними*» (*Доктор Сьюзан Гайтлер*).

- 1. Що таке «слово»? Дай своє визначення.
  2. Чому люди говорять різними мовами?
  3. Поясни думку Сьюзан Гайтлер.

Дитина в момент народження — лише кандидат у людину, але вона не може стати людиною в ізоляції: їй потрібно навчитися стати людиною в спілкуванні (*Анрі П'єрон*).

- Як ти розумієш цей вислів? Чи погоджуєшся з ним? Чому?

Andy
Привіт!

Olena
Привіт!

Andy
Мене звати Енді.
А тебе як звати?

Olena
Мене звати Олена:)
Рада знайомству.

1. Роздивися світлини. Що об'єднує людей? Чому?
2. Для чого ми спілкуємося?
3. Чим важливе спілкування в житті людини?

Ми живемо у світі *комунікації*. Близько 70 % часу люди витрачають саме на комунікацію. В середньому людина витрачає на спілкування близько 65 % свого робочого часу. Якщо порахувати й додати час на бесіди за життя — у середньому виходить три роки. За такої кількості спілкування важливою стає культура мови — уміння сказати необхідне слово в потрібний час, доцільно, із дотриманням правил мовного етикету, щоб не образити людину й водночас не втратити власної гідності.

Факт, над яким варто замислитися

У суспільстві інколи можна почути думку, що жінки говорять набагато більше за чоловіків. Насправді ця думка хибна. Дослідники з університету Арізони зазначають, що різниця між кількістю слів, вимовлених людьми обох статей, зовсім не така вже суттєва. Жінки в середньому говорять 16 215 слів упродовж дня, а чоловіки — 15 669.

- 1. Чому культура мови є важливою?
  2. Як ти думаєш, чому з'явився стереотип про балакучість жінок?
  3. З уроків мови поясни, як розвивають вербальну комунікацію.

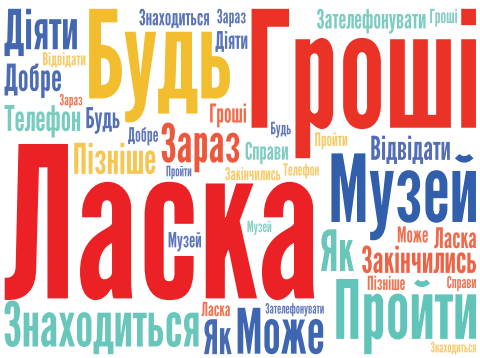
Культуру мови, як і культуру особистості, можна підвищувати. Цікаво, що в певних групах виникає жаргон (сленг). Сленг — набір слів, які вживаються окремими групами людей або субкультур. Сленг може бути різний: *професійний, молодіжний, учнівський, студентський* тощо.

- Які сленгові слова ти знаєш? Що вони означають?

2. ЩО ТАКЕ МОВНИЙ ЕТИКЕТ?

Мовний етикет — правила мовної поведінки. Використання правил мовного етикету більшою мірою залежить від конкретної ситуації спілкування, місця і обставин.

- Розглянь хмару слів. Які слова із зазначених ти підібрав би/підібрала б, щоб попросити про допомогу? Чому?



Мовний етикет зазвичай відзначається стійкістю і поєднує в собі інтонацію, темп, тональність. В основному виділяють п'ять тональностей у спілкуванні.

- *Висока* тональність відповідає спілкуванню у сфері суто формального спілкування (урочисті заходи тощо).
- *Нейтральна* — у спілкуванні в різних державних установах.
- *Звичайна* тональність використовується для спілкування на побутовому рівні.
- *Фамільярна* — для спілкування в колі сім'ї, дружньому товаристві. Вона досить емоційна.
- *Вульгарна* — спостерігається, коли людина перебуває у стресі й не контролює своїх емоцій.

Якщо звертаються до незнайомих людей, частіше використовують нейтральну тональність, а до близьких — фамільярну.

1. Прочитай вірш із різною інтонацією (*гордо, весело, спокійно*).

Дивосвіт, дивосвіт...
Хто придумав оцей світ?
Землю красну отаку
У зеленому вінку?

Всі ці квіти, і ліси,
І пташині голоси?
Ліс, і річка, і поля —
Це ж усе моя земля.

Любов Забашта

2. Як ти сприймаєш вірш, читаючи його з різною інтонацією? Чому?

Поняття «*інтонація*» містить такі компоненти, як сила й висота голосу, темп мовлення, паузи, тембр голосу. Інтонація допомагає не тільки зрозуміти текст, а й вносить емоційні відтінки. **Завдання інтонації — різними засобами відтворювати почуття, настрої і наміри.** У поєднанні з мімікою і жестикуляцією інтонація змінює написаний текст за його усного виголошення. Темп мовлення — це швидкість вимовляння слів і довжина пауз між ними. У різних людей не однаковий темп мовлення. Керуючи силою голосу та змінами у швидкості мовлення, людина за допомогою інтонації може передати весь спектр емоцій, які тільки існують — від радості до ненависті.

1. Поміркуй, що може означати повільна чи швидка мова.
2. Що в мовленні може означати тихий голос, а що — гучний?
3. Що таке інтонація? Яку функцію вона виконує?
4. Чи важливий наголос у слові? Чому?

3. ЯК РОЗВИНУТИ НАВИЧКИ ВЕРБАЛЬНОЇ КОМУНІКАЦІЇ?

Навчаючись у закладі освіти, можна розвивати навички комунікації на уроках, а також у позаурочний час. Формування навичок спілкування відбувається з дитинства — дитина пізнає навколишній світ, вчиться взаємодіяти з іншими. Комунікативні навички розвиваються в процесі говоріння, слухання, спостереження.

Такі ігри допомагають розвивати навички вербального спілкування. Також існують різноманітні вправи, які ти можеш використати для поліпшення свого рівня комунікації. Наприклад, це такі ігри, у які цікаво грати компанією.

«Самопрезентація». Уяви, що тобі потрібно розповісти про себе за 30–60 секунд. Спробуй виділити ключову інформацію про себе, яку ти хочеш донести до інших.

«Реклама». Протягом хвилини спробуй «продати» будь-який товар серед свого оточення. Потім попроси співрозмовника поставити тобі провокаційні запитання, а ти відповідай максимально спокійно. Це дасть змогу тренувати вміння обстоювати точку зору ввічливо і з повагою до співрозмовника.

Завдяки вмінню правильно організовувати спілкування людина отримує можливість ефективно взаємодіяти з тими, хто поруч.

- 1. Які ти знаєш інші усні ігри для розвитку комунікації?
  2. Як скоромовки допомагають розвивати мовлення? Прочитай відомі тобі скоромовки.

Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

I. Розумію

1. Що таке вербальне спілкування?
2. Як розвинути навички комунікації?
3. Чому важливо дотримуватися мовного етикету?

II. Дію

1. Склади перелік сленгових слів, які, на твою думку, можна використовувати у спілкуванні з друзями. Обговори цей перелік з дорослими.
2. Пограй з однокласниками й однокласницями в гру. Кожен із учнів по черзі звертається до свого сусіда/сусідки, використовуючи лише дві фрази: «*Ти схожий/схожа на мене тим, що…*» і «*Я відрізняюся від тебе тим, що…*». Після того як усі висловилися, обговори з класом, що об'єднує багатьох людей, чим вони різняться і що означає «*бути самим собою*».

Створюємо разом

Об'єднайтеся в групи. Визначте, як можна розвинути свої навички вербального спілкування.

Розмірковую про вивчене

Осмисліть матеріал параграфа, продовжуючи речення (*усно*).

Я запам'ятав/запам'ятала…

27. ЯК ПОЧУТИ Й БУТИ ПОЧУТИМ?

Ключові поняття: активне слухання.

Алана: Назаре, привіт! Гайда зі мною гуляти!
Назар: Сьогодні я не можу, мені треба виконати домашнє завдання.
Алана: А ти не роби, краще підемо на вулицю.
Назар: Алано, ти мене не чуєш, я зайнятий.

- Прочитай діалог. Чи правильно в ньому поводилась Алана? Чому?

1. ЯК КРАЩЕ ДОНЕСТИ СВОЮ ДУМКУ?

- Прочитай статуси з мережі «Інстаграм».

— Я не художник, але малюю свої мрії. Я не письменник, але пишу свою книжку життя.

— Робота над собою змінює відносини, змінює долю, змінює життя.

- Чи зрозумілі тобі статуси? Яку думку автор доносить до нас?

Висловлення думки — це звичайний спосіб спілкування з іншими людьми у формальних і неформальних умовах. Ти можеш висловити свою думку майже про все. Але чи завжди тебе розуміють? Як краще донести свою думку іншим так, щоб її правильно зрозуміли?

1

2

- 1. Розглянь світлини на попередній сторінці. Як ти вважаєш, чи ці співрозмовники й співрозмовниці доносять думки одне до одного? Відповідь обґрунтуй.
  2. Чому інколи складно висловити свою думку? Як подолати складнощі?

Якщо ти міркуєш, як ефективно можна висловити свою думку, то спочатку переконайся, що ситуація цьому сприяє. Скажімо, коли людина поспішає, не варто намагатися надати їй багато інформації.

- 1. Пригадай, чи доводилося тобі вибирати момент, щоб повідомити батькам чи комусь іншому прикру новину. Чому?
  2. Чому для гарної новини час добирати легше?
  3. Назви ситуації, коли інша людина може не сприйняти твоє повідомлення.

Висловлюй свою думку частинами, щоб переконатися, що співрозмовник/співрозмовниця чи співрозмовники розуміють кожну частину повідомлення. Під час цього процесу зберігай спокій, щоб твоя думка була максимально чіткою та впевненою.

Інші поради ефективного донесення думки такі:

- докладно і прямо говори, що думаєш;
- пояснюй причини своєї точки зору;
- наводь приклади;
- перепитуй, чи тебе зрозуміли;
- головну думку повідомлення висловлюй не лише на початку, а й у кінці.

- 1. Чому повідомлення інформації частинами сприймається краще?
  2. Як для іншої людини підкреслити кожну частину матеріалу?
  3. Чому поради ефективного донесення думки мають спрацювати?

- Я поверну книжки десь наприкінці тижня.
- Я поверну книжки в суботу ввечері.

Про те, що важливо доносити свою думку, говорить і народна мудрість.

Народна мудрість: міркуємо разом

- Що силою не зробиш, те зробиш словом.
- Умієш говорити — умій слухати.

- Як ти розумієш ці прислів'я?

2. ЯК ЗРОЗУМІТИ ІНШИХ?

Під час спілкування важливо не лише донести свою думку, а й зрозуміти інших. Взаєморозуміння є основою гарних стосунків між людьми. Інколи непорозуміння виникає через неуважне слухання: людина відволікається від спілкування і втрачає уважність у бесіді. Буває, люди неправильно висловлюються, і це також заважає спілкуванню. Різний емоційний стан співрозмовників також впливає на ефективність спілкування. Дехто дофантазовує до повідомлення інших щось своє і перекручує його зміст.

1

2

3

4

- 1. Роздивися світлини. Чому люди часто не розуміють інших?
  2. Дитина запитує вихователя в садочку, як і чому їде автомобіль. Він відповідає так: «*Двигун перетворює теплову енергію палива в механічну, внаслідок чого на валу двигуна виникає обертовий момент*». Як ти думаєш, чи зрозуміла дитина відповідь вихователя? Чому?

Розуміння інших починається тоді, коли людина прагне такого розуміння. Тому важливо навчитися слухати людину, з якою розмовляєш.

Ситуація для роздумів

Прочитай притчу.

ІСТОРІЯ ПРО ЛІХТАР

Це відбувалося в ті часи, коли на вулицях міст ще не було освітлення. Одного разу вночі мер зіштовхнувся з городянином. Тоді мер віддав наказ, щоб ніхто не виходив вночі без ліхтаря. Наступної ночі мер знову зіштовхнувся із тим самим городянином.

— Ви не читали мого наказу? — запитав мер.

— Читав, — відповів городянин. — От мій ліхтар.

— Але в ліхтарі у вас нічого немає!

— У наказі про це не згадувалося.

Уранці з'явився новий наказ, що зобов'язував у разі виходу вночі надвір уставляти в ліхтар свічку. Увечері мер знову наштовхнувся на того ж городянина.

— Де ліхтар? — закричав мер.

— Ось він.

— Але в ньому немає свічки!

— Ні, є. Ось вона.

— Але вона не запалена!

— У наказі нічого не сказано про те, що треба запалювати свічку.

І мерові довелося видати ще один наказ, який зобов'язував громадян запалювати свічки в ліхтарях, виходячи вночі надвір.

1. Як ти розумієш цю притчу?
2. Чому городянин не розумів мера?

3. ЩО ТАКЕ АКТИВНЕ СЛУХАННЯ?

Слухання — це активний процес, у якому приймається свідоме рішення прослухати та зрозуміти повідомлення іншої людини. **Зосередження на розумінні співрозмовника чи співрозмовниці є активним слуханням.** Воно допомагає встановити контакт зі співрозмовником/співрозмовницею, зрозуміти його/її погляд і точку зору. Слухати — часто непроста справа, а слухати не перебиваючи — ще важче.

Це тобі стане в пригоді для розуміння себе й інших

Порада. Якщо тобі важко зосередитися на тому, що говорить інший/інша, спробуй подумки повторювати його/її слова. Це посилить повідомлення іншої людини й допоможе тобі залишатися зосередженим/зосередженою.

Так говорив/так говорила/а я думаю так

• Кажуть, що природа для того кожному дала два вуха й одну мову, щоб говорити менше, ніж слухати (*Плутарх*).

• 1. Якщо існує активне слухання, то має бути й пасивне. Як ти розумієш поняття «*пасивне слухання*»?
2. Чи погоджуєшся ти зі словами Плутарха? Чому?

Порада. Май на увазі, що активне слухання може створити враження, що ти погоджуєшся з усім, про що говориться. Тому після сприйняття інформації чітко поясни свою позицію щодо почутого.

Це тобі стане в пригоді для розуміння себе й інших

Пам'ятка для тих, хто прагне навчитися слухати активно

• Дай зрозуміти іншій людині, що ти слухаєш те, що вона говорить.

• Сядь обличчям до співрозмовника чи співрозмовниці, нахилися вперед, установи контакт очима.

• Застосовуй звуки й жести заохочення: підтримуй співрозмовника/співрозмовницю доброзичливою посмішкою, словами «так-так», «авжеж», «розумію», хитанням головою.

• Став уточнювальні запитання: вони допомагають прояснити ситуацію, уточнити дещо з того, що вже відомо.

• Час від часу узагальнюй почуте — це допоможе з'ясувати, чи правильно ти розумієш думку іншої людини.

Таким чином, якщо ти застосовуєш активне слухання, це допомагає покращити твоє спілкування і зрозуміти інших.

• Як привчити себе, щоб слухання завжди було активним?

Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

I. Розумію

1. Що таке спілкування?
2. Які основні принципи активного спілкування?
3. Чому важливо правильно доносити свою думку?

II. Дію

1. Пригадай і розкажи в парах ситуацію, де тобі знадобились навички спілкування. Спробуйте поговорити протягом хвилини одне з одним, використовуючи поради для активного слухання.
2. Пограй з однокласниками й однокласницями в гру **«Зіпсований телефон»**.

Учитель/учителька шепоче певну фразу на вухо учню/учениці та просить так само тихо, але чітко прошепотіти її сусіду/сусідці. Усі по черзі передають її одне одному. Останній/остання в черзі вимовляє почуту фразу вголос.

Обговори в класі, чому зміст фрази змінився і наскільки важливо вміти слухати одне одного.

Створюємо разом

Об'єднайтеся в групи та знайдіть у соціальних мережах по три статуси. Поясни, яку думку доносить автор. Чому ти так вважаєш?

Розмірковую про вивчене

Осмисліть матеріал параграфа, продовжуючи речення (*усно*).

- Я запам'ятав / запам'ятала…
- Я зрозумів / зрозуміла…
- Я навчився/навчилася…
- Для мене було новим…
- Для мене не дуже зрозуміло…
- Мені це корисно…

28. ЯК СПІЛКУВАТИСЯ БЕЗ СЛІВ?

Ключові поняття: невербальне спілкування, міміка, жести, манери спілкування.

Алана: Ти мене не слухаєш.
Назар: Слухаю.
Алана: Твій вираз обличчя говорить, що не слухаєш.
Назар: Не махай руками, я зрозумів, що ти хочеш сказати.

- Прочитай діалог. Чому виникла така ситуація? Поясни кожну дію, що супроводжувала діалог.

1. ЯК ПЕРЕДАВАТИ ІНФОРМАЦІЮ МІМІКОЮ?

Ми звикли спілкуватися за допомогою слів. Але здавна люди передавали інформацію і по-іншому. **Невербальне (безсловесне) спілкування — передача повідомлень за допомогою невербальних засобів, таких як зоровий контакт, міміка, жести, постава й мова тіла.** Невербальне спілкування є основним, якщо ти не маєш спільної мови зі співрозмовником або співрозмовницею, коли через шум чи інші бар'єри не чуєш слів або маєш вади слуху й мовлення.

Частка видів спілкування

На думку експертів, невербальні сигнали становлять близько 53 % щоденного спілкування.

- 1. Чому безсловесне спілкування давніше за словесне?
2. Чи доводилося тобі спілкуватися невербально? Яка причина цього? Як вдалося порозумітися?
3. Чому невербальну мову інколи називають «*мовою почуттів*»?

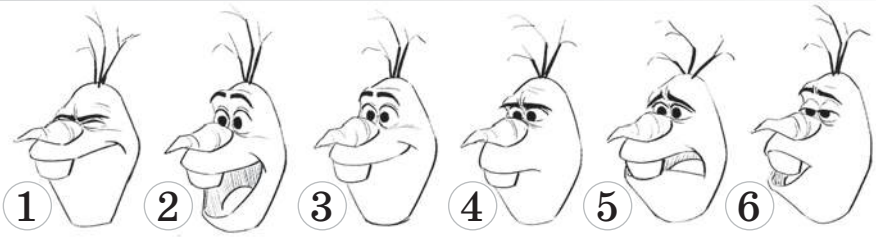
Одним лише виразом обличчя, мімікою людина передає безліч повідомлень. **Міміка — рухи м'язів обличчя, що виражають почуття і психічний стан людини.** Так, посмішка повідомляє про схвалення або щастя. Набурмосення може сигналізувати про несхвалення або сум. У деяких випадках міміка може виявити справжні почуття людини щодо певної ситуації. Скажімо, ти можеш говорити, що почуваєшся добре, але вираз твого обличчя може сигналізувати про інше.

Вираз обличчя людини може допомогти визначити, чи ми віримо тому, що вона говорить. Наприклад, надійний вираз обличчя поєднує легке підняття брів і легку усмішку. Він передає як доброзичливість, так і впевненість.

Факт, над яким варто замислитися

Міміка також належить до найбільш універсальних форм мови тіла. Вирази обличчя, що передають страх, гнів, смуток і щастя, схожі в усьому світі.

Люди навіть роблять судження про інтелект інших на підставі їхніх виразів обличчя. Так, люди з усміхненим, радісним виразом обличчя також оцінювались як розумніші порівняно з людьми з помітною сердитістю.

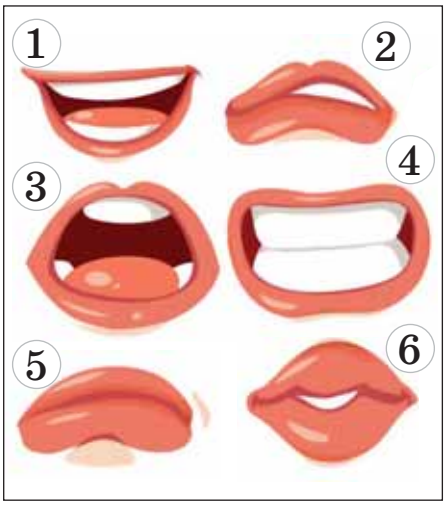


- 1. Розглянь малюнки. Що означає міміка Сніговика з мультфільму «Холодне серце»?
  2. Покажіть по черзі такі емоції: *щастя, сум, гнів, сюрприз, огиду, страх, розгубленість, хвилювання, бажання*.

Очі часто називають «*вікнами в душу*», оскільки вони здатні багато чого розказати про те, що людина відчуває або про що думає. Так, коли під час розмови людина дивиться прямо в очі, це означає, що вона зацікавлена та підтримує розмову. Однак тривалий погляд може означати загрозу. Люди моргають швидше, коли відчувають дискомфорт.

Сильно розширені очі можуть свідчити про те, що людина зацікавлена або чимось збуджена.

- 1. Що означає, коли людина не дивиться іншому/іншій в очі?
  2. Чому тривалий погляд вважається загрозливим?



Вираз і рухи рота також можуть бути важливими під час читання мови тіла. Наприклад, посмішка може бути справжньою або її можна використати для вираження нещирих емоцій. Жування нижньої губи може свідчити про те, що людина відчуває тривогу, страх чи невпевненість. Стискання губ може бути показником огиди, несхвалення чи недовіри. Коли люди хочуть приховати емоційну реакцію, вони можуть закрити рот, щоб уникнути усмішки.

Факт, над яким варто замислитися

Смайл, смайлик (від англ. *smiley* — «мордочка, пичка», або *smile* — «усмішка») — схематичне зображення людського обличчя, що використовується для передачі емоцій.

- 1. Про що можуть свідчити вираз і рухи рота?
  2. Який смайл ти найчастіше використовуєш у текстових повідомленнях?

2. ЩО ПЕРЕДАЮТЬ ЖЕСТИ?

Дія або рух людського тіла чи його частини, що має певне значення, називається жестом. Жести можуть бути сигналами мови тіла. Махати руками, показувати пальцями та вказувати числові суми — це дуже поширені й легко зрозумілі жести. Однак деякі жести можуть мати різне значення в різних спільнотах. Скажімо, показування великого пальця

вгору на знак згоди може мати зовсім інші значення в різних країнах.

- Якими жестами ти найчастіше користуєшся?

Це тобі стане в пригоді для розуміння себе й інших

Розгляньмо кілька поширених жестів і їхніх можливих значень:

- стиснутий кулак — гнів в одних ситуаціях або підтримка в інших;
- великий палець угору — схвалення;
- великий палець униз — несхвалення;
- знак V, створений вказівним і середнім пальцями, — мир або перемога;
- показування долонь — символ відкритості;
- закладені за спину руки — відмова від предметної активності;
- схрещені на грудях руки — прояв захисту;
- закриття вух руками — небажання слухати;
- руки на колінах — прагнення припинити бесіду;
- рука біля щоки — поринання в роздуми.

- 1. Які ти знаєш інші жести?
  2. Яка інформація представлена на світлинах за допомогою жестів?
  3. Перейди за QR-кодом і виконай завдання.

https://cutt.ly/FOVDw90

Для деяких людей жести замінюють звукову мову. Жестова мова — мова, створена за допомогою жестів для передачі інформації. Цю мову використовують як люди з вадами голосових зв'язок і слуху, так і люди без таких вад.

- 1. Роздивися жестову абетку, подану на наступній сторінці. Чому в жестовій мові найпоширеніші слова передаються окремими жестами?
  2. Спробуй передати мовою жестів своє ім'я.
  3. Перейди за QR-кодами, поданим на наступній сторінці, і перевір свої знання із жестової абетки.

https://cutt.ly/zOVFtZv

3. ЯК МОВА КІНЦІВОК І ПОСТАВИ СВІДЧИТЬ ПРО МАНЕРИ СПІЛКУВАННЯ?

До невербальних сигналів, які ми використовуємо для спілкування, належить розташування рук, ніг і постави.

Це тобі стане в пригоді для розуміння себе й інших

Сигнали рук і ніг та їхні можливі значення

- Схрещені руки — людина закривається, прагне відгородитися, щоб відчувати себе комфортно й захищено;
- руки складені в купол піраміди — людина впевнена в собі;
- швидке постукування пальцями — людині нудно, нетерпляче;
- нога на ногу — людина впевнена в собі, відкрита.

1. Які зі згаданих жестів ти використовуєш?
2. Що означає, на твою думку, коли людина колупає ногою землю?

Те, як ми тримаємо своє тіло, також може бути важливою ознакою невербального спілкування. Коли ти намагаєшся «читати мовою тіла», спробуй помітити, чи є відкритою постава людини. Відкрита поза передбачає утримання тулуба

тіла розслабленим. Цей вид постави свідчить про доброзичливість, відкритість і готовність до співпраці. Закрита постава часто нахилена вперед, а руки й ноги схрещені, що передбачає приховування тулуба. Цей вид постави може бути показником ворожості, недружелюбності та тривоги.

1

- 1. Поясни «*мову тіла*» людини на світлинах.
  2. Що повідомляє згорблена фігура людини?

Людина відчуває дискомфорт, коли хтось стоїть надто близько до неї. Це порушення особистого простору — оптимальної відстані між людьми в процесі їхньої взаємодії.

- 1. Чи відчуваєш ти дискомфорт, коли хтось стоїть надто близько до тебе? Що потрібно робити, щоб усунути дискомфорт?
  2. Чому в різних спільнотах оптимальні відстані особистого простору можуть бути іншими?

2

Оскільки невербальне спілкування теж несе інформацію, воно є важливою складовою манер спілкування. **Манери спілкування — невербальна поведінка під час спілкування.** Гарні манери — спосіб поведінки, що викликає в оточення позитивні емоції. Прикладом можуть слугувати доброзичлива міміка, коректні жести, відкрита поза. Погані манери — явище прямо протилежне.

- 1. Поясни суть поганих манер.
  2. Чому манери є складовою етикету?

Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

I. Розумію

1. Чому людині варто звертати увагу на невербальні засоби спілкування?
2. Перейди за QR-кодом і подивися відео. За потреби ввімкни українські субтитри. Обери три кращі поради.
3. Поясни суть гарних манер.

https://cutt.ly/mIrjBYP

II. Дію

1. Склади фотокаталог власної міміки у формі презентації.
2. Пограй із друзями в гру **«Крокодил»**. У неї можна грати як удвох, так і великою компанією. Учасники можуть грати кожен сам за себе чи розділитися на дві або більше команд. Суть гри — відгадати загадане слово, яке показує інший учасник/інша учасниця за допомогою «мови тіла».

Створюємо разом

Об'єднайтеся в пари. Уявіть ситуацію, що ви їдете в повному автобусі й раптом в іншому кінці автобуса бачите знайомого/знайому. Ви маєте жестами домовитися про зустріч у певному місці (у вашому місті, селі) і в певний час. На це у вас одна хвилина. Обговоріть, як ви зрозуміли одне одного. Запропонуйте каталог жестової мови для сучасних п'ятикласників і п'ятикласниць.

Розмірковую про вивчене

Осмисліть матеріал параграфа, продовжуючи речення (*усно*).

- Я запам'ятав/запам'ятала…
- Я зрозумів/зрозуміла…
- Я навчився/навчилася…
- Для мене було новим…
- Для мене не дуже зрозуміло…

29. ЯКЕ ПОВІДОМЛЕННЯ НЕСЕ ЗОВНІШНІЙ ВИГЛЯД ЛЮДИНИ?

Ключові поняття: стиль одягу, мода, дрес-код.

Алана: Привіт! У тебе сьогодні свято?
Назар: Чому ти так думаєш?
Алана: Одяг у тебе наче святковий.
Назар: Це в мене настрій такий.

1. Прочитай діалог. Чи були в тебе схожі випадки?
2. Про яку інформацію можна дізнатися з одягу людини?

1. ЩО ТАКЕ СТИЛЬ І МОДА?

Зовнішній вигляд може багато повідомити про людину: смаки, догляд, приналежність до певної спільноти. Саме за одягом складається перше враження про людину. Воно, звичайно, згодом може змінитися. Проте якщо зустріч була короткочасною, то ні. І в давні часи, і нині окремі елементи одягу несуть певну інформацію. Скажімо, дівчина в білій сукні й фаті, очевидно, повідомляє, що в неї весілля. Якщо в жінки чорна пов'язка на голові, значить, у неї траур по комусь із рідних. Сьогодні чуб на бритій голові в чоловіка, як і сотні років тому, може символізувати приналежність до військової служби.

Еббот Хендерсон Таєр. Наречена, *1895 р.*

Факт, над яким варто замислитися

Молодиця з Полісся в намітці (*поштова марка України*)

У деяких сучасних ісламських спільнотах жінки носять хіджаб. Головне призначення хіджаба — приховати фігуру, обриси тіла жінки. Хоча хіджаб передбачає покриття всього тіла й голови, крім обличчя і долоней (саме така форма є обов'язковою), нерідко мусульманки закривають навіть обличчя і долоні.

Ще сто років тому схожа традиція була в Україні. Тоді заміжні жінки мали носити одяг, що ховає волосся. «Світити волоссям» для заміжньої жінки вважалося непристойним.

- 1. Чому перше враження про людину складається за одягом?
  2. Які ти знаєш «сигнали одягу»?

Зовнішній вигляд людини характеризують за допомогою понять «*стиль*» і «*мода*».

Стиль — сукупність характерних ознак, особливостей, властивих чому-небудь. **Стиль одягу — певна особливість одягу на основі ряду ознак.** Стиль може враховувати вік, стать, професію, соціальний статус, субкультуру, особистий смак, національність, релігію, доречність, функціональність, спосіб життя та індивідуальні смаки.

Вуличний стиль | Повсякденний стиль | Повсякденно-діловий стиль | Елегантний повсякденний стиль | Діловий стиль | Діловий стиль для особливих подій

У світі моди стиль є способом вираження особистості через естетичний вибір, такий як одяг, аксесуари, зачіска й те, як вони поєднуються.

- 1. Який стиль одягу у школярів?
  2. Які, на твою думку, мають бути головні критерії одягу у школярів?

Мода — нетривале панування певного смаку в певній сфері життя чи культурі. У вужчому сенсі модою називають зміну форм і зразків одягу, що відбувається протягом порівняно коротких проміжків часу.

Факт, над яким варто замислитися

Вживання словосполучення «*вдягатися за модою*» походить із XVII століття, коли французька придворна мода стала зразком для всіх європейських країн.

Індустрія моди займається панівними стилями сьогодення. Будинки моди проводять покази, щоб виділити одяг, який виражає бачення майбутнього. Модні блогери й редактори реагують на це бачення своїми ідеями, а роздрібні торговці використовують таку інформацію для продажу одягу публіці.

- 1. Яку річ називають *модною*?
  2. Яка різниця між стилем і модою?

Між стилем і модою є певна спорідненість. Але варто розуміти, що стиль може бути особистим, а мода — лише колективною. Особистий стиль належить окремій людині як засіб самовираження. Те, як люди одягаються і виражають себе, — це їхній стиль. Мода ж пов'язана зі світовими тенденціями та бізнесом моди. Модна людина уважно стежить за останніми тенденціями й носить відповідний одяг.

- 1. Чому кажуть, що мода мінлива?
  2. Чи завжди модний одяг пасує людині?

2. ЧОМУ ІСНУЄ ДРЕС-КОД?

Зазвичай людина одягається так, як їй подобається. Але бувають громадські місця чи професії, де є особливі вимоги до стилю одягу або його елементів. **Набір правил щодо одягу називається дрес-кодом**. Дрес-коди створюються на основі суспільних уявлень та норм і змінюються залежно від мети, обставин і випадків. Дрес-коди є повідомленнями про соціальний статус, культурну приналежність, ставлення до комфорту, традиції, політичну чи релігійну приналежність. Різні спільноти мають різні традиції дрес-кодів. Є дрес-коди організацій і місць перебування.

- 1. Поміркуй, чому з'явилися дрес-коди.
  2. Чи є в тебе досвід, коли вимагався певний дрес-код одягу?

Дрес-код організації вважається частиною її культури і її брендом. Вимоги до одягу можуть бути закріплені у відповідних правилах. За їхнє порушення часто передбачаються санкції. Так, багато шкіл у всьому світі впроваджують правила одягу, згідно з якими школярам потрібно або носити певні зразки одягу, або уникати носіння невідповідних елементів одягу. Незважаючи на те, що дрес-коди запроваджуються, щоб робити освітнє середовище більш безпечним і професійним, більшість людей вважає, що ці правила насправді обмежують право учнів на самовираження.

- 1. Як ти ставишся до шкільної форми? Поясни свою думку.
  2. Перейди за QR-кодом і прочитай уривок із правил шкільного дрес-коду. Поясни причину їхньої появи.
  3. Як ти ставишся до вимог щодо шкільного одягу? Поясни свою думку.

https://cutt.ly/LHU8qUg

Існує дрес-код місця перебування. Так, є певні правила одягу для театрів, кафе, громадських місць, спортивних майданчиків, пляжів. Очевидно, що відвідування крамниці в нічній піжамі буде видаватися дивним. Певні правила дрес-коду можна створювати й самим. Так, скажімо, якщо ти влаштував удома день народження у стилі піратської вечірки, то поява гостей у смокінгах і вечірніх платтях буде дивною.

Факт, над яким варто замислитися

У християн чоловіки мають перебувати в храмі без головних уборів. У юдеїв — навпаки, голова чоловіка має бути покритою. До того ж у православних і юдеїв жінки мають покривати голову в храмах, а в католиків це необов'язково.

- 1. Які ти знаєш дрес-коди місць перебування?
  2. Запропонуй оригінальні дрес-коди для шкільного свята.

3. ЧОМУ ВАЖЛИВО МАТИ ПРАВО НА САМОВИРАЖЕННЯ ЧЕРЕЗ ЗОВНІШНІСТЬ?

Так говорив/так говорила/а я думаю так

Ми визначаємо самовираження як вираження власних думок і почуттів, і ці вирази можна здійснити словами, вибором чи діями (*Kim & Ko, 2007*).

- Поясни, як ти розумієш цей вислів.

Вираження себе — невід'ємна частина формування своєї ідентичності світові. Крім того, твій зовнішній вигляд може вплинути на твоє почуття і дати тобі змогу стати найкращою версією себе.

Змінюючи свій стиль, ти можеш спроєктувати, створити та представити зовнішній вигляд, який покаже іншим, що ти відчуваєш, ким ти є і чому ти відрізняєшся. Самовираження за допомогою стилю дає змогу виділити свої особливі риси та поділитися ними з іншими.

1. Чому одяг людини — це самовираження?
2. Чи дотримуєшся ти певного стилю одягу?
3. У чому «фішка» твого самовираження?

Це тобі стане в пригоді для розуміння себе й інших

Самовираження є однією з найбільш шанованих цінностей демократичних суспільств. Люди навколо тебе щодня самовиражаються різними способами:

- носять певну річ, яка натякає на їхнє хобі;
- носять елемент одягу, що натякає на їхню приналежність до певної спільноти;
- носять певну річ, бо вона вважається модною;
- носять те, чого ні в кого немає;
- носять нестандартний або застарілий предмет гардероба.

1. Чому демократичні суспільства цінують самовираження?
2. Які ти знаєш способи самовираження?

Стильна людина необов'язково слідує модним тенденціям. Проте вона завжди залишається вірною своєму уявленню про одяг. Особистий стиль — це розвиток почуття особистості, а не просто поглинання тенденцій. Крім того, стильна людина має поважати правила дрес-коду та знати, як самовиразитися, не порушуючи їх.

Але самовираження не має зводитися лише на одязі. Найкраще його втілювати через власний розвиток. Щонайкраще — через мистецтво, музику, танці, спорт та інші хобі.

1. Чому самовираження не має порушувати дрес-коду?
2. Як краще, на твою думку, самовиражатися?

Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

І. Розумію

1. Краще бути модним чи стильним?
2. Для чого існують дрес-коди?
3. Чому право на самовираження є цінністю?

ІІ. Дію

1. Придумай оригінальний елемент одягу.
2. До одного з висловів створи малюнок.

Хороші речі вийдуть із самовираження (*Джон Чо*).

Самовираження не повинно бути викликом, що вимагає надзвичайного таланту, але має бути правом, доступним для всіх (*Дія Хан*).

Самовираження — це завжди право, але зловживати ним все одно не можна (*Айзек Хейс*).

Якщо ви копіюєте, це не самовираження (*Майкл Шенкер*).

Я хочу свободи для повного вираження моєї особистості (*Махатма Ганді*).

Створюємо разом

Об'єднайтеся в групи. Кожна група отримує один аркуш з написом: студент/студентка Київського університету; програміст фірми «Майкрософт»; учень/учениця Гоґвортсу; водій таксі; інженер будівельної фірми; адвокат/юрист; офіціант молодіжного кафе; учитель/учителька; продавець дитячої літератури. Відповідно до отриманого запропонуйте відповідний дрес-код (опишіть його або намалюйте).

Розмірковую про вивчене

Осмисліть матеріал параграфа, продовжуючи речення (*усно*).

- Для мене було новим…
- Для мене не дуже зрозуміло…
- Мені це корисно…
- Мої емоції і почуття…

30. ЯК СПІЛКУВАТИСЯ ДИСТАНЦІЙНО?

Ключові поняття: дистанційне спілкування.

Назар: Привіт! Як тусиш на канікулах? Може, у кінотеатрі позависаєм?
Алана: Назаре, це ти? Минув тиждень, як ми не бачилися із початку канікул, а ти так дивно розмовляєш...
Назар: Та ти відстала, ось мій новий друг у соцмережі мене навчив сучасно спілкуватися, і тепер я крутий!
Алана: А хто твій новий друг?
Назар: Та я не знаю, у нього немає аватарки, ані жодної інформації на сторінці, але це не важливо.

- Поміркуй, чи не є підозрілим той факт, що Назар не знає, хто його новий друг із соцмережі. Чи безпечно спілкуватися з людиною, про яку ти нічого не знаєш? Поясни чому.

1. ЯК ПРАВИЛЬНО СПІЛКУВАТИСЯ ПО ТЕЛЕФОНУ?

Сьогодні неможливо уявити світ без телефонів. Ми щодня спілкуємося з батьками, рідними, друзями, знайомими. Ми можемо телефонувати та спілкуватися дистанційно. **Дистанційне спілкування — це спілкування, де комуніканти розділені простором і часом.** Таке спілкування може відбуватися за допомогою телефона, листів тощо.

Важливо вміти правильно спілкуватися по телефону, дотримуватися телефонного етикету. Необхідно розуміти, що можна й потрібно говорити, а чого не можна. Як говорити? Скільки часу можна говорити? Яких правил варто дотримуватися?

Ситуація для роздумів

Попрацюйте в групі. Об'єднайтеся по чотири особи.
Обговоріть ситуації:

1. Вночі діти вирішили порозважатися — телефонували на випадкові номери й розігрували людей.

— Алло, у вас гаряча вода є?

— Є.

— Тоді мийте ноги й лягайте спати.

- 1. Обговоріть, як вчинили діти.
  2. Які норми поведінки вони порушили?
  3. Які могли бути наслідки після таких дзвінків? Що ви сказали б цим дітям із приводу їхнього вчинку?

2. — Чому ти мені дзвониш? — Я не знаю, що нам задавали додому! Треба було не пропускати урок! — Тепер дістаєш усіх! До того ж, я зайнятий, не заважай мені!

- 1. Як повів себе хлопець під час розмови?
  2. Як варто було по-іншому відповісти на дзвінок?

3. Учні вирішили погуляти разом після уроків. Але їхнє спілкування звелося до занурення в телефони.

- 1. Чи весело й правильно учні відпочивають разом?
  2. Що варто порадити учням, щоб їхня прогулянка була активною і цікавою?

4. — То мама тобі телефонує?

— Так!

— То чого ти не відповідаєш?

— Потім передзвоню, не хочу зараз!

- 1. Чи правильно вчинила дівчинка, що не відповіла на дзвінок мами? Чому?
  2. А як вона мала вчинити?
  3. Які наслідки такої дії можуть бути? Як виправити цей вчинок?

Якщо підсумувати всі розглянуті ситуації, то виходить, що діти неправильно спілкувалися по телефону. Для правильного спілкування існують правила, яких потрібно дотримуватися.

Це тобі стане в пригоді для розуміння себе й інших

Основні правила спілкування по телефону

- Привітайся.
- Назви своє ім'я.
- Спитай, чи є в людини, якій дзвониш, час для розмови.
- Уникай підвищення голосу, криків.
- Говори коротко, по справі.
- Не дзвони рано вранці або пізно ввечері.
- Якщо в разі набору номера було допущено помилку, вибачся.
- Не роби паралельно ніяких інших справ.
- Демонструй ввічливість і доброзичливість під час відповіді на будь-які запитання.

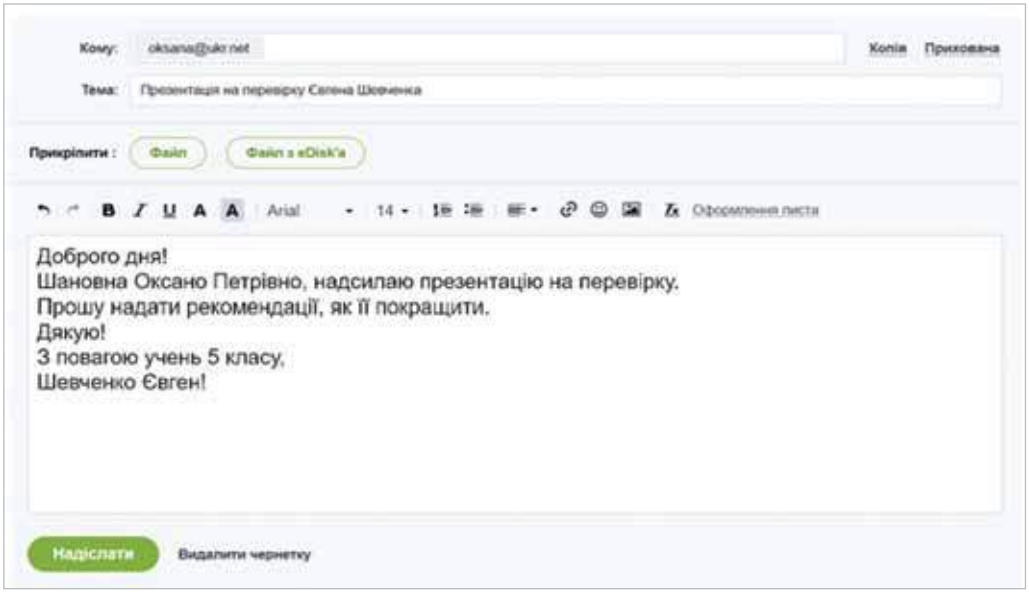
2. ЯК ЛИСТУВАТИСЯ ТА СПІЛКУВАТИСЯ В МЕРЕЖІ «ІНТЕРНЕТ»?

Нині одним із засобів спілкування є електронна пошта, яка сприяє обміну інформацією між користувачами. Ти, мабуть, також маєш поштову скриньку й активно нею користуєшся.

Це тобі стане в пригоді для розуміння себе й інших

Листуючись за допомогою електронної пошти, потрібно дотримуватися певних правил ввічливості

- Текст листа починай із привітання.
- Завершуй текст підписом; укажи, від кого він.
- Якщо звертаєшся з проханням, вживай слова «будь ласка».
- Якщо хтось тобі допомагає — подякуй.
- Спілкуйся коректно, небагатослівно.
- Пиши грамотно.
- Вказуй тему повідомлення.
- У спілкуванні з друзями й рідними використовуй смайлики, щоб виразити емоції.



Розглянь зображення. Це лист, який учень надіслав учительці. У ньому вказано адресу «Кому». Заповнюючи це поле, прояви уважність і переконайся, що адресу вказано правильно, щоб не надіслати листа іншій людині. Далі в полі «Тема» коротко й зрозуміло вказано зміст листа. Це важливо, адже отримувач одразу зрозуміє, про що він і як терміново на нього реагувати. У полі для тексту пишемо основне, що ми хочемо сказати. Далі, за потреби, прикріплюємо й перевіряємо файл, який хочемо відправити.

- 1. Попрактикуй написання електронних листів. Напиши тему листа й текст на вибір:
  а) дідусеві чи бабусі про відмінний результат контрольної роботи;
  б) другові чи подрузі про допомогу, пораду обрати фільм для перегляду;
  в) вчителеві чи вчительці про свою відсутність на заняттях у зв'язку з участю в місцевому конкурсі талантів.
  2. Озвуч у класі й обговори з однокласниками й однокласницями. Чим відрізняються листи, які адресовані батькам, рідним, друзям, учителям чи іншим категоріям людей?

В інтернеті існує безліч небезпек, які стосуються й електронного листування. Щоб не потрапити в халепу в процесі листування, дотримуйся правил безпеки.

Це тобі стане в пригоді для розуміння себе й інших

Правила безпеки електронного листування

- Нікому не повідомляй пароль від поштової скриньки.
- Не відкривай листи від незнайомців з підозрілим змістом.
- Листи, що викликали підозру, видаляй до папки «Спам».
- Не переходь за незнайомими посиланнями.
- Не відповідай на листи з погрозами та провокаціями.
- Не листуйся з незнайомими особами і не погоджуйся на зустріч із ними, якщо вони просять про це.
- Повідом рідних про підозрілі листи чи листи з погрозами, вимаганнями.
- Не відсилай свої дані, копії документів, номери телефонів, відомості про родину й інше невідомим адресатам.

- Поясни наслідки недотримання таких правил.

3. ЯК БЕЗПЕЧНО СПІЛКУВАТИСЯ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ?

Спілкування в соцмережах є дуже поширеним і займає багато часу. Так людина комунікує з віртуальними друзями, які мають спільні інтереси, вподобання, діяльність тощо. Найпопулярнішими мережами є «Фейсбук», «Інстаграм», «Твіттер», швидко розкручується соціальна відеомережа «ТікТок» тощо.

Спілкування в мережі впливає на розвиток кожної особистості. Дуже часто, окрім дружнього спілкування та обміну інформацією, соціальні мережі стають місцем кіберзлочинів. До таких належить кібербулінг — форма насильства, залякування. Він містить образливі слова, дії, знущання, що постійно повторюються впродовж певного часу. Такі дії можуть призвести навіть до самогубства.

Правила безпеки спілкування в соцмережах

- Нікому не надавай особисту інформацію: домашню адресу, номери телефонів, робочу адресу батьків, адресу школи тощо.
- Не погоджуйся на зустріч із людиною, з якою ти познайомився/познайомилась у соцмережі.
- Не надсилай свої фотографії чи іншу інформацію незнайомим людям.
- Не відповідай на невиховані й грубі листи.
- Звернися до дорослих, якщо в мережі на тебе чинять тиск, ображають чи залякують.
- Не давай нікому свої паролі.
- Не роби протизаконних вчинків і речей в інтернеті.
- Не шкодь і не заважай іншим користувачам.

1. Як часто ти спілкуєшся в соціальних мережах і в яких? З ким ти спілкуєшся?
2. Що ти про себе розповідаєш і кому? Кого ти обираєш у друзі?
3. Ти почуваєшся в безпеці, коли спілкуєшся в соцмережах?

Щоб не стати жертвою кібербулінгу та вберегтися від інших онлайн-небезпек, потрібно дбати про забезпечення приватності. Це означає, що особиста інформація, якою ми не хочемо ділитися, не має бути розголошена. У соцмережах це доволі важко забезпечити. Будь-яка опублікована інформація стає доступною іншим. Тому потрібно захищати свій профіль і не обирати у друзі невідомих людей. Спілкуючись у соцмережі, дотримуйся правил безпеки.

1. Чи дотримуєшся ти правил безпеки, спілкуючись у соцмережі?
2. Як ти будеш використовувати ці правила в подальшій практиці?
3. Перейди за QR-кодом і виконай завдання.

https://cutt.ly/tOVG0HO

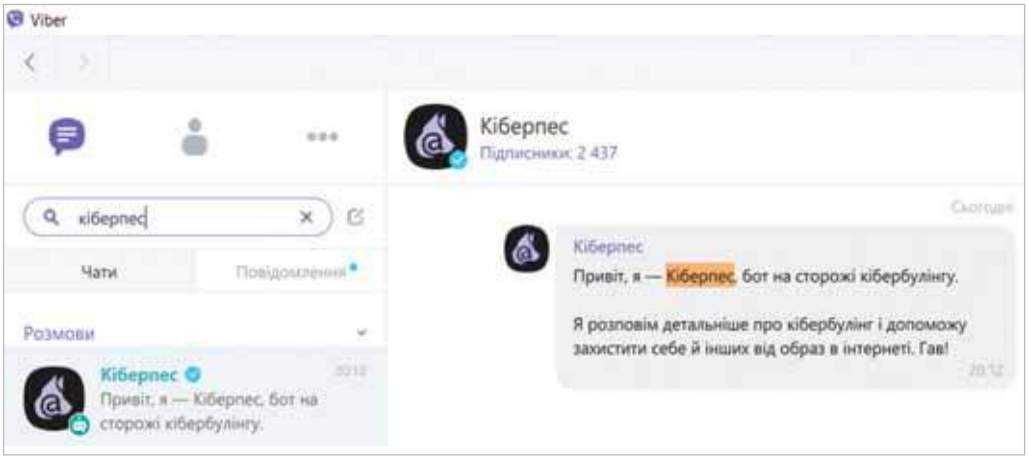
Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

I. Розумію

1. Які основні правила спілкування по телефону?
2. Як правильно листуватися через електронну пошту?
3. Що потрібно робити, щоб почуватися в безпеці, спілкуючись у соцмережах?

II. Дію

1. Перевір акаунти своїх соцмереж, чи надійно вони захищені й чи немає підозрілих друзів.
2. Ознайомся із чат-ботом «Кіберпес», створеним для боротьби з кібербулінгом. Чат-бот у телеграмі й вайбері допомагає розпізнавати кібербулінг і повідомляє, як самостійно видалити образливі матеріали із соціальних мереж, а також куди звертатися по допомогу.



У чат-боті детальніше дізнайся про таке:

- що таке «кібербулінг» і як він проявляється;
- як визначити контент, що містить кібербулінг;
- що робити, якщо вас піддають кібербулінгу;
- як видалити матеріали, що містять кібербулінг;
- як попередити кібербулінг.

https://cutt.ly/XHI7xo1

Створюємо разом

Перейдіть за QR-кодом і пограйте в гру **«Допомога користувачу»**.

Розмірковую про вивчене

Осмисліть матеріал параграфа, продовжуючи речення (*усно*).

Для мене було новим…

31. ЯК ДОЛАТИ БАР'ЄРИ СЛУХАННЯ?

Ключові поняття: емпатія, взаєморозуміння.

Алана: Сьогодні за сніданком я замислилася про користь овочів. А тато, який говорив, що треба зробити сьогодні, сказав, що я його не слухаю.
Назар: Може, ти й справді не слухала?
Алана: Я все чула!
Назар: Тоді чому він так сприйняв твій вираз обличчя?

1. А як ти гадаєш, чому тато Алани вважав, що вона не слухає?
2. Чи траплялася подібна ситуація з тобою?
3. Як ти почуваєшся, коли говориш, а тебе не слухають?

1. ЧОМУ ЛЮДИ НЕ РОЗУМІЮТЬ ОДНЕ ОДНОГО?

У процесі спілкування дуже важливо, щоб люди розуміли одне одного й однаково сприймали те, що почули.

Народна мудрість: міркуємо разом

Прочитай біблійну історію.

Пітер Брейгель старший. Вавилонська вежа, *1563 р.*

БІБЛІЙНА ІСТОРІЯ ПРО ВАВИЛОНСЬКУ ВЕЖУ

Колись давно на Землі жило багато людей і всі розмовляли однією мовою. Задумали вони побудувати вежу до самого неба, щоб прославити себе. Бог розгнівався на безрозсудних, пихатих людей і покарав їх: він змусив будівельників розмовляти різними мовами, і вони перестали розуміти одне одного. Від цього їм довелося

залишити будову й розбрестися врізнобіч. Башта згодом розвалилася, а місто назвали Вавилоном, тобто «змішанням».

- Чому, на твою думку, люди перестали розуміти одне одного?

Люди не розуміють одне одного з різних причин, серед яких основні такі:

- **Різне значення слів.**

Якщо сказати «*Був у лісі, бачив багато лисичок*», то можна уявити малих лисенят або гриби.

- **Настрій.** Важливо, з яким настроєм людина веде розмову. Якщо зла, роздратована, то її настрій передається іншим. Для того щоб спілкування було вдалим, потрібно свій поганий настрій не переносити на спілкування з іншими.

- Розглянь зображення. Кого із цих співрозмовниць ти обрав би/обрала б для спілкування і чому? Що тебе приваблює чи відштовхує?

- **Ставлення до співрозмовника.** Якщо в людини упереджене ставлення до того, з ким говорить, то відповідно вона його і не почує, і не зрозуміє.
- **Не те почув/почула.**

Ситуація для роздумів

Прочитай гумореску.

Зустрілися двоє чоловіків і ведуть такий діалог:
— Як вас звати?
— Авас.
— Мене Дмитро. А вас?
— Авас.

- Поміркуй, що тут не зрозумів Дмитро й чому.

- **Формулювання.** Якщо сказати: «*Ти отримав низьку оцінку — 6 балів, це все, на що ти заслуговуєш*» або сказати

«Ти отримав невисоку оцінку — 6 балів, але попрацюй ще, і ти обов'язково підвищиш її». Сказано те саме, але по-різному.

- Який з висловів тобі більше до вподоби й чому?

- **Обсяг знань і лексикон.** Якщо співрозмовник вживає багато незрозумілих слів, то його важко зрозуміти. Тому треба враховувати, з ким розмовляєш, і спілкуватися зрозумілою мовою.
- **Небажання зрозуміти іншу людину.** Небажання говорити з людиною, а до цього додати настрій чи упередження — це цілий комплекс причин, чому люди не розуміють одне одного.

Попрацюйте в групах. Обговоріть основні причини, чому люди не розуміють одне одного. Запропонуйте, що треба зробити, щоб вони розуміли одне одного.

2. ЩО ТАКЕ ЕМПАТИЧНЕ СЛУХАННЯ І ЯК ЙОГО ПРАКТИКУВАТИ?

У попередніх параграфах уже йшлося про культуру спілкування, яка охоплює не лише культуру говоріння, а й культуру слухання.

Так говорив/так говорила/а я думаю так

Треба говорити голосно, щоб тебе почули. Треба говорити тихо, щоб тебе послухали (*Поль Юіодель*).

1. Поясни, як ти розумієш цю фразу.
2. Роздивись і прокоментуй карикатуру.

Це тобі стане в пригоді для розуміння себе й інших

Можна виокремити такі правила культури слухання

- Дати співрозмовнику чи співрозмовниці можливість висловлюватись.
- Реагувати на слова співрозмовника або співрозмовниці терпляче та зі співчуттям.
- Не загострювати увагу на розмовних особливостях співрозмовника чи співрозмовниці.
- Враховувати культурні відмінності.
- Стежити за головною думкою співрозмовника або співрозмовниці й розуміти головний зміст його чи її слів.
- Уникати швидких висновків.
- Не давати поради.
- Не змінювати теми розмови.
- Не перебивати.
- Не розповідати про власний досвід.
- Не оцінювати співрозмовника або співрозмовницю.

Привіт! Я сьогодні образила свою подружку. Тепер не знаю, що й робити. Я сказала їй…

Та не хвилюйся, нічого з нею не трапиться. Давай краще поговоримо про мої успіхи в комп'ютерній грі…

- 1. Прочитай діалог. Обговори із сусідом чи сусідкою по парті, чи порушено правила культури слухання. І якщо так, то які?
  2. Як би міг/могла себе повести співрозмовник чи співрозмовниця?
  3. Запропонуй варіанти відповіді хлопчика, які відповідали б правилам культури слухання.

Культура слухання містить емпатичне слухання. **Емпа́тія — здатність розуміти й відчувати почуття іншої людини.**

Емпатія полягає в тому, що людина намагається зрозуміти інших, їхні переживання, поставити себе на їхнє місце, допомогти, виявити співчуття. Вона передбачає уважне

слухання співрозмовника, приміряння на себе його думок і почуттів. За емпатичного слухання учасник/учасниця розмови «зчитує» почуття, а не слова, розуміє, як людина ставиться до того, про що говорить. Таке слухання буває ефективним, якщо той, хто говорить, викликає у слухача позитивні емоції (радість, упевненість у собі, надію на краще, задоволення та ін.), і неефективним, якщо той, хто говорить, викликає своїми словами негативні емоції (страх, тривогу, сум, засмучення, розчарування тощо). Емпатичне слухання вимагає зусиль і досвіду.

Користуйся правилами активного слухання і правилами прояву емпатії щоденно. Попрактикуй їх у розмові з рідними та друзями.

Пам'ятка

Щоб ефективно проявляти емпатію до співрозмовника/співрозмовниці, необхідно:

- проявляти повагу до людини, зосередившись на тому, що вона говорить;
- для з'ясування емоційного стану людини звернути увагу на вербальні й невербальні сигнали;
- спробувати уявити собі, що ви відчували б у подібній ситуації, або проявити почуття турботи, співчуття стосовно цієї людини.

- Поясни правила спілкування з емпатією.

3. ЯК СПІЛКУВАТИСЯ З ЛЮДЬМИ, ЩОБ ПОТРЕБИ ВСІХ БУЛИ ЗАДОВОЛЕНІ?

Щоб під час спілкування були задоволені потреби всіх учасників розмови, треба практикувати ненасильницьке спілкування. Таке спілкування побудоване на емпатії, створює душевний зв'язок між людьми, вчить цінувати почуття і потреби та надавати зворотний зв'язок. Під час ненасильницького спілкування співрозмовники й співрозмовниці не критикують одне одного чи ідеї, не піддають під сумнів сказане, не зосереджують увагу лише на собі.

Ненасильницьке спілкування містить:

- **Спостереження без оцінок і суджень.** Треба спостерігати нейтрально, без оцінювання.
- **Почуття.** Важливо розуміти та враховувати почуття — як власні, так і свого оточення.
- **Потреби.** За кожною емоцією приховується певна інформація про потреби людини від спілкування. Коли потреби не задовольняються, виникають сум, біль, страх, самотність, стурбованість тощо. Коли вони задоволені, то є відчуття радості, захоплення, задоволення, цікавості, вдячності, щастя, надії тощо.
- **Прохання (звернення) не є вимогою.** Важливо думати про потреби свої та інших, щоб не накопичувати негативних емоцій. Коли треба звернутися з проханням, то потрібно сказати про свої відчуття (*я відчуваю*), описати факт (*коли...*), потребу (*для мене важливо*), прохання або план дій.

- *Я почуваюся сумно...*
- *...коли зі мною не радяться, який одяг мені купити...*
- *...тому що для мене важливо, щоб моя думка й бажання були враховані.*
- *Я розумію, що мені хочуть якнайкраще, але це не зовсім так.*
- *Чи можна зі мною обговорювати питання, що стосуються мене?*

https://cutt.ly/clrj1lu

- Переглянь мультфільм «Стеж за своїми почуттями» за QR-кодом чи посиланням. Обговори з однокласниками й однокласницями цей мультфільм. Чого він учить? Які висновки з нього можна зробити?

Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

I. Розумію

1. Чому люди не розуміють одне одного?
2. Що таке емпатія і чому вона важлива?
3. Як спілкуватися ненасильницьки?

II. Дію

Ми часто чуємо, що цей світ жорстокий… Світ такий, яким робимо його ми. Якщо сьогодні він жорстокий і безжальний, то це ми зробили його таким своїм ставленням одне до одного. Якщо ми змінимо себе, то ми змінимо наш світ, а зміна себе починається зі змін нашого мовлення і способів спілкування (*Арун Ганді*).

1. Поясни, як ти розумієш ці слова. Напиши три поради для себе, що тобі треба змінити у своєму стилі спілкування, щоб його покращити.
2. Обміняйся порадами з двома однокласниками чи однокласницями. Складіть спільний перелік порад. Порівняйте з іншими списками, доповніть свій порадами, яких у ньому немає. Візьми їх за основу в своєму подальшому спілкуванні.

Створюємо разом

Об'єднайтесь у п'ять груп. Розв'яжіть проблемні ситуації, порадьте варіант виходу з них. Одна група обирає одну ситуацію.

- Однокласник, не розібравшись у ситуації, починає тебе ображати.
- Мама, прийшовши з роботи дуже втомленою, починає сварити тебе за безлад у квартирі.
- Тебе публічно звинуватили в тому, чого ти не робив/не робила.
- Автомобіль, що проїздив вулицею, оббризкав тебе брудом.
- Учитель поставив тобі несправедливо занижену оцінку.

Озвучте поради. Обговоріть їх у класі.

Розмірковую про вивчене

Осмисліть матеріал параграфа, продовжуючи речення (*усно*).

Для мене було новим…

Для мене не дуже зрозуміло…

Мені це корисно…

Мої емоції і почуття…

32. ЩО ВАРТО ЗНАТИ ПРО КУЛЬТУРУ СПІЛКУВАННЯ?

Ключові поняття: безпека особистого самовираження.

Алана: Я вчора ввечері розмовляла з подругою по телефону й нічого не встигла зробити із запланованого.
Назар: Ого, як довго! А подруга мала так багато часу для спілкування? Може, не треба так багато говорити?
Алана: Не знаю, не думала про те, скільки часу можна спілкуватися. Та, мабуть, я ще й відволікала її від особистих справ.
Назар: Мабуть, тобі треба попрацювати над культурою спілкування!

1. Поміркуй, чому Назар дав таку пораду. На твою думку, що він мав на увазі, коли говорив про культуру спілкування?
2. Чому важливо дотримуватися культури спілкування?

1. ДЕ ПОЧИНАЄТЬСЯ МЕЖА ОСОБИСТОЇ СВОБОДИ СПІЛКУВАННЯ?

Кожна людина має певний простір навколо себе, який вона вважає своїм. Це відстань від інших людей. Але особистий простір є не тільки фізичним. Бувають межі спілкування — та особиста інформація, якою ти готовий/готова поділитися зі співрозмовницею/співрозмовником. Це межі твоєї персональної території, де ти приймаєш рішення, що говорити і як говорити.

- Намалюй на окремому аркуші паперу схему особистого простору спілкування. Розподіли зовнішнє коло від найбільш близьких стосунків до найбільш віддалених: сім'я, сусіди, друзі, однолітки, незнайомі — і розфарбуй. Обговори із сусідом чи сусідкою по парті свою діаграму. Чи однакові у вас діаграми й чому? Про що свідчать ці діаграми?

Відстань особистого простору

Здатність відчувати власні кордони походить від здорового почуття власної гідності.

Це тобі стане в пригоді для розуміння себе й інших

Значимість міцних особистих кордонів важлива. Вони означають:

- здатність обстоювати свої інтереси;
- говорити «ні», якщо це у твоїх інтересах;
- відрізняти себе та свої потреби від інших людей і їхніх інтересів;
- уміння дотримуватися балансу у спілкуванні з іншими.

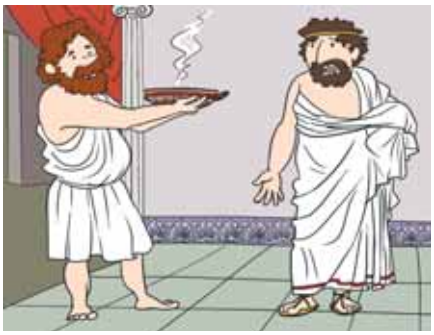
Більшість людей не дуже добре вміє відчувати й охороняти свій простір. Ти маєш навчитися відстоювати свій особистий простір.

- 1. Поясни значення меж спілкування.
  2. Пригадай, що таке гідність.
  3. Як ти відчуваєш, що хтось переходить межі твоїх кордонів спілкування?

Для розуміння особистого простору спілкування потрібно оволодіти культурою спілкування. Для неї є важливими такі елементи: культура висловлювання, культура обговорення ситуацій, дотримання меж спілкування, уміння логічно й коротко висловлювати свої думки, доносити їх до співрозмовника. Тому культура спілкування має бути присутньою в повсякденному житті кожного й кожної в родині, у шкільному колективі, надворі, на роботі. У наш час особливого значення набуває культура спілкування, заснована на принципах толерантності.

Народна мудрість: міркуємо разом

Прочитай притчу.



ПРИТЧА

Одного разу філософ Ксанф зі своїми учнями зібрався в гості до байкаря Езопа і попросив його купити на базарі найкраще, що є на світі! Коли прийшли гості, Езоп подав до столу лише язики: смажені, варені, солоні. Ксанф здивувався і запитав:

— Що це означає?

— А хіба язик — не найкраще на світі? За допомогою язика люди домовляються, встановлюють закони, міркують про мудрі речі. Нічого немає кращого за язик! — відповів Езоп.

— Ну так на завтра купи нам найгіршого, що є на світі! — попросив Ксанф.

Коли філософ з учнями знову прийшли до Езопа, він пригостив їх, як і минулого разу, язиками.

— Що це означає? — запитав Ксанф.

— А хіба язик — не найгірше на світі? Язиком люди обманюють одне одного, починають суперечки, розбрати, війну, — нічого немає гіршого за язик! — відповів Езоп.

Розсердився філософ Ксанф на байкаря Езопа, але заперечити нічого не міг.

- 1. У чому сенс цієї притчі?
2. Як ти зрозумів/зрозуміла, чому язик можна назвати другом і ворогом?
3. Чому іноді під час спілкування просять «*прикусити язика*»?

2. ЯК ВИЗНАЧИТИ ДОРЕЧНИЙ ЧАС СПІЛКУВАННЯ?

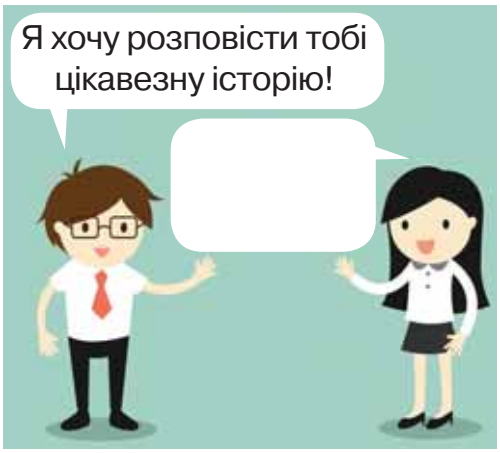
Час твого спілкування залежить від мети спілкування та обставин. Короткочасне спілкування може обмежитися діалогом із продавцем під час покупки в магазині, поїздки в громадському транспорті, екскурсії в музей, відвідування театру. Короткочасна взаємодія або спілкування відіграє пізнавальну роль у вирішенні ситуаційних потреб.

Тривале спілкування визначається його метою. Прикладами такого спілкування є:

- взаємні стосунки із сім'єю та родиною, де ти отримуєш перші приклади турботи, любові, поведінки;
- навчання у школі, де ти здобуваєш знання, відкриваєш для себе нове й цікаве;
- спілкування з друзями й однолітками вчить товаришувати, підтримувати ближнього, дає змогу отримати перші навички побудови діалогу та взаємодії в суспільстві.

1. Чому час на спілкування залежить від того, з ким і про що ти спілкуєшся?
2. Як дізнатися, що співрозмовник/співрозмовниця хоче завершити спілкування?

Час, мабуть, наш найцінніший ресурс. Навчання та сімейні обов'язки можуть спонукати появу часових рамок. У дорослих такі рамки встановлюються роботою. Особисте спілкування — це важлива частина життя, на яку слід виділяти час. Але цілком нормально його обмежувати, щоб лишити час на навчання, розвиток, хобі. Насправді це чудово для всіх учасників. Важливо чітко висловлювати співрозмовнику/співрозмовниці свої очікування від спілкування.



Час і тема спілкування мають бути комфортними для обох сторін. Пригадай, якими недоречними можуть бути жарти, коли у друга/подруги неприємності. Або, скажімо, як безглуздо пояснювати щось серйозне людині, яка поспішає. Чи варто для спілкування будити людину, яка спить?

1. Чому спілкування може бути втратою часу?
2. Розглянь зображення. Як пояснити співрозмовнику/співрозмовниці, що в тебе обмежений час на спілкування?
3. Наведи приклади недоречного для спілкування часу.

3. ЧОМУ ВИНИКЛИ МОРАЛЬНІ НОРМИ СПІЛКУВАННЯ?

- 1. Розглянь світлини, на яких зображені яблуні, і порівняй їх.
  2. Опиши, як зображена дика і культурна яблуня. Які аналогії викликають світлини, якщо порівнювати їх із людьми, які взаємодіють між собою і спілкуються, і людьми, які ведуть відсторонений від суспільства спосіб життя? Як ти вважаєш, чи можна бути культурним без певних визначених норм?

Важливим елементом загальнолюдської взаємодії є моральні норми спілкування. На них впливають правила, які залежать від культури середовища, ситуацій, а також від віку й інтересів співрозмовників.

Моральні норми спілкування регулюються етикетом, що визначається правилами поведінки в конкретних ситуаціях. Ці норми виникли з метою безпеки особистого самовираження людини. **Безпека особистого самовираження — суспільне сприйняття права на зміст і спосіб передачі інформації.**

1. Пригадай, що таке мораль.
2. Поясни схему етичної поведінки під час спілкування.
3. Чому особисте самовираження має бути в рамках моральних норм?

Етичне спілкування — тип спілкування, який ґрунтується на таких цінностях, як правдивість, лаконічність і відповідальність за свої слова й дії, що випливають із них. Етичний співрозмовник/співрозмовниця розуміє, що свої думки потрібно передавати ефективно й коротко, що від цього залежать результати спілкування.

Спілкування може бути також неетичним. Проявом такого спілкування є вживання лихих слів і жестів. У більшості випадків лихослів'я є образою і зневагою самого життя, інших осіб і самого/самої себе.

Ефективне етичне спілкування є основою успіху взаємодії людей. Чесна й прозора передача інформації є основою такого спілкування. Але до того ж варто пам'ятати й інші норми організації спілкування.

Так говорив/так говорила/а я думаю так

Феофан Прокопович — учений, письменник, оратор — вважав, що лише за допомогою етики, мистецтва слова й мистецтва спілкування можна впливати на людей і переконувати їх.

1. Поясни думку Феофана Прокоповича.
2. Чому свої думки слід передавати чітко й коротко?

Як змінити себе та світ на краще: запитання і завдання

I. Розумію

1. Як визначити межі особистого спілкування?
2. Що таке культура спілкування?
3. Яку роль відіграють моральні норми спілкування в суспільстві?

II. Дію

1. Уяви ситуацію: ти перебуваєш один/одна у кімнаті, де тебе оточують різні речі. Розділи їх на улюблені й неулюблені. Запиши на аркуші паперу їх у дві колонки: **1** — улюблені; **2** — неулюблені.
Чому у твоєму середовищі є неулюблені речі? Як можна звільнити свій особистий простір від непотрібних речей? Чи можна так само звільнити свій простір від непотрібного спілкування?

2. Склади хмару слів, яка б розкривала моральні норми спілкування.

Створюємо разом

Попрацюйте в групах. Прочитайте опис ситуацій.

1. На шкільній перерві ти повторюєш матеріал наступного уроку. У цей час до тебе підходить однокласник/однокласниця і розповідає про нову комп'ютерну гру. Ти просиш його/її не заважати, але однокласник/однокласниця захоплено наполягає на обговоренні гри.
2. Твоя подруга просить твоєї поради в ситуації, коли її образила твоя однокласниця. До того ж вона повторює опис ситуації та безперервно говорить про свої відчуття, не даючи тобі можливості говорити.
3. Після уроків, коли ти йдеш додому, твій однокласник/однокласниця гостро критикує твою відповідь на уроці літератури.

Перейди за QR-кодом і прочитай вислови. Обери з них ті, які можуть тобі допомогти в ситуації. Скажи, які поради є, на твою думку, неправильними. Вчитель/вчителька допоможе організувати в класі обговорення обраних порад.

https://cutt.ly/KHI73fO

Обговоріть, які з названих правил є важливими для спілкування. Запишіть їх у зошит. Перелік правил доповніть своїми.

Розмірковую про вивчене

Осмисліть матеріал параграфа, продовжуючи речення (*усно*).

- Я запам'ятав / запам'ятала…
- Я зрозумів / зрозуміла…
- Я навчився / навчилася…
- Для мене було новим…
- Для мене не дуже зрозуміло…
- Мені це корисно…
- Мої емоції і почуття…

33. УЗАГАЛЬНЕННЯ З ТЕМИ «КУЛЬТУРА СПІЛКУВАННЯ»

І. Пригадуємо й закріплюємо

Об’єднайтеся у п’ять груп й обговоріть відповіді на запитання.

Чому особистість прагне до спілкування?	Які є види спілкування?	Яку роль у спілкуванні відіграє мова?	Що таке культура мови?	Що таке мовний етикет?
Як розвинути навички вербальної комунікації?	Як краще донести свою думку?	Як зрозуміти інших?	Що таке активне слухання?	Як передавати інформацію мімікою?
Що передають жести?	Як мова кінцівок і постави свідчить про манери спілкування?	Що таке стиль і мода?	Чому існує дрес-код?	Чому важливо мати право на самовираження у зовнішності?
Як правильно спілкуватися по телефону?	Як листуватися та спілкуватися в мережі «Інтернет»?	Як безпечно спілкуватися в соціальних мережах?	Чому люди не розуміють одне одного?	Що таке емпатичне слухання?
Як спілкуватися з людьми, щоб потреби кожного були задоволені?	Де починається межа особистої свободи спілкування?	Як зрозуміти доречний час спілкування?	Чому виникли моральні норми спілкування?	Яка головна мета спілкування?

II. Аналізуємо й обговорюємо

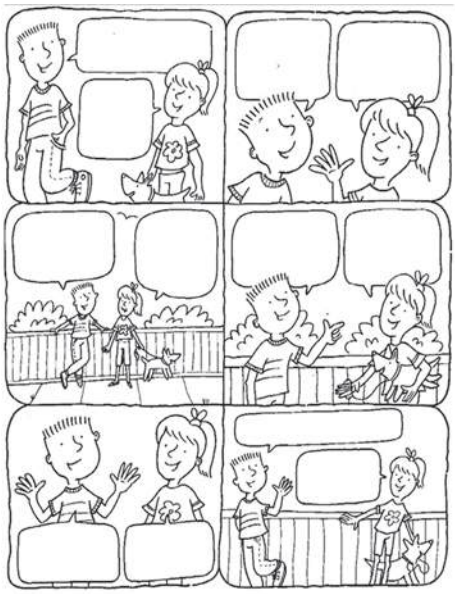
1. Чому людина не може існувати без спілкування?
2. Чому люди не завжди розуміють інших? Як краще розуміти інших?
3. Як спілкуватися так, щоб співрозмовнику/співрозмовниці було приємно?

III. Проєктуємо

Створіть правила спілкування у вигляді піктограм.

IV. Запитуємо й коментуємо

1. Розглянь комікси. Які параграфи, на твою думку, вони ілюструють? Чому?



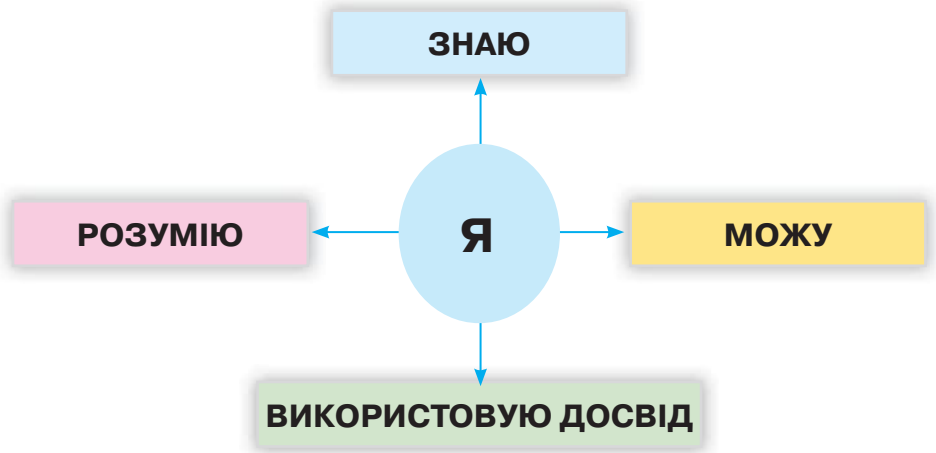
2. Запропонуй цікаві заголовки й діалоги до коміксів і запиши в зошит.
3. Намалюй на окремому аркуші паперу свій комікс. Підпиши діалоги так, щоб вони розкривали запитання обраного параграфа. Поділися з однокласниками й однокласницями.

V. Оцінюємо себе

Розроби п'ятибальну шкалу самооцінки у вигляді піктограм.

Оцінка	Дуже гарно	Гарно	Посередньо	Погано	Дуже погано
Піктограма					

Зроби самооцінку своїх навчальних досягнень з теми.



Рівень досягнень	Самооцінка-піктограма
Яку роль у житті людини відіграє спілкування?	
Що таке вербальне спілкування?	
Як спілкуватися без слів?	
Яке повідомлення несе зовнішній вигляд людини?	
Як спілкуватися дистанційно?	
Як долати бар'єри слухання?	
Що варто знати про культуру спілкування?	

У підручнику використані візуальні зображення з вільних інтернет-джерел:

Скульптура Арете в Ефесі, сучасна Туреччина: https://cutt.ly/SIhszIN; сторінка з «Повчання Володимира Мономаха»: https://cutt.ly/mlhsWqh; сканер відбитків пальців:https://cutt.ly/ilhsAsi; біометрія ока: https://cutt.ly/BIhsXlN; близнюки: https://cutt.ly/TIhs1cd; маска его: https://cutt.ly/vlhs3jB; зачіски: https://cutt.ly/7Ihs4Jk; калейдоскоп: https://cutt.ly/jlhs6vG; психеделік: https://cutt.ly/6Ihde75; глобулюдос: https://cutt.ly/DIhduZP; порушення поведінки: https://cutt.ly/klhdaUX; на турніку: https://cutt.ly/tlhdhug; 7 звичок високоефективних підлітків: https://cutt.ly/clhdkMt; авторський гобелен Ольги Пілюгіної «Коляда», 2008р.: https://cutt.ly/1Ihdb00; людина-павук: https://cutt.ly/SIhdRi1; бігуни: https://cutt.ly/AIhdAS8; планета Земля: https://cutt.ly/glhd4SW; піктограма «Мотив вчинку»: https://cutt.ly/8Ihd6J5; ефект доміно: https://cutt.ly/MIhft7k; ситуація для роздумів 1: https://cutt.ly/wlhfp3I; ситуація для роздумів 2: https://cutt.ly/mlhfg4N; ситуація для роздумів 3: https://cutt.ly/GIhfkNx; справедливість: https://cutt.ly/HIhfvFQ; Встановлення Прапора України на о. Зміїний, 7 липня 2022 р. Фото Євромайдан, 2014 рік: https://cutt.ly/ylhkfA1; поштові марки: https://cutt.ly/Wlhknqr; https://cutt.ly/4IhkWuf; https://cutt.ly/2IhkTC9;; піктограма «Патріотизм»: https://cutt.ly/QIhkPt0; https://freesvg.org/1527111263; https://defence-ua.com/photo/na_zmijinomu_vstanovleno_prapor_ukrajini_teper_fizichno_a_ne_metaforichno_foto_ta_video-221.html; https://rubryka.com/article/checkers-girl-army-help/; https://www.mepoenahistoria.com.br/atividades/telefone-sem-fio/; на с. 39 – репродукція картини Леонардо да Вінчі «Таємна вечеря».

Джерела коміксів:

на с.148 — https://www.doverpublications.com/zb/samples/481654/sample39a.htm; https://www.doverpublications.com/zb/samples/481654/sample39b.htm;
на с. 203 — https://historietas.net/historietas-para-ninos/#gsc.tab=0; https://www.kinderwoorddienst.nl/jaar-b/4e-zondag-van-de-veertigdagentijd-jaar/extras/stripverhaal-afmaken-een-goed-gesprek.html.

ЗМІСТ

1. ЩО ВИВЧАЄ «ЕТИКА»? 4
1. Як мораль і моральні цінності формують риси характеру? 4
2. Що належить до людських чеснот? 6
3. У чому особливості вивчення етики? 8

2. ЧИМ ВАЖЛИВА УНІКАЛЬНІСТЬ ЛЮДИНИ? 11
1. Як формується індивідуальність людини? 11
2. Які складові має власне «Я»? 13
3. Як зрозуміти та сприйняти унікальність інших? 15

3. ЯК ПРАВИЛА СПРИЯЮТЬ ВЗАЄМОДІЇ ЛЮДЕЙ? 18
1. Хто і для чого встановлює правила? 18
2. Як підібрати правила для взаємодії із собою? 19
3. Як правила стають звичаєм і законом? 21

4. ЯК МОРАЛЬНІ НОРМИ ТА ПРИНЦИПИ ВПЛИВАЮТЬ НА ПОВЕДІНКУ ЛЮДЕЙ? 24
1. Як розрізняти добро і зло? 24
2. Що показує поведінку людини? 26
3. Що таке моральний вибір? 28

5. ЯК НАСЛІДКИ ВЧИНКУ ВЕДУТЬ ДО ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ? 30
1. Якими є мотиви вчинку? 30
2. Як отримати потрібні наслідки? 32
3. Чому людина відповідає за свої вчинки? 33

6. ЧОМУ ПОВАГА ДО ЛЮДИНИ Є ОСНОВОЮ ЕТИКИ? 37
1. Що таке людяність і справедливість? 37
2. Який основний зміст «золотого правила» моралі? 39
3. Як дотримуватися «золотого правила» в житті? 40

7. ЧОМУ ВАЖЛИВО ПОВАЖАТИ МОРАЛЬНО-КУЛЬТУРНІ НАДБАННЯ СУСПІЛЬСТВА? 43
1. Чому символи й закони уособлюють країну? 43
2. Як виявляється повага до традицій і звичаїв народів України? 46
3. Що таке патріотизм? 47

8. УЗАГАЛЬНЕННЯ З ТЕМИ «МОРАЛЬНІ НОРМИ» 50

9. ЯКА РОЛЬ ЧЕСНОТ У ЖИТТІ ЛЮДИНИ? 53
1. Звідки взялася мораль? 53
2. Чому совість називають внутрішнім регулятором моралі? 55
3. Як совість робить людину відповідальною? 56

10. ЩО ОЗНАЧАЄ ДОБРОЧЕСНІСТЬ, СТРИМАНІСТЬ, ТЕРПЛЯЧІСТЬ? ... 59
1. Як опанувати себе? 59
2. Як виявляти терплячість і стриманість? 60
3. Що таке доброчесність? 62

11. ЯК ДОБРОЗИЧЛИВІСТЬ ЗМІНЮЄ СВІТ? 64
1. Чому у спілкуванні важлива повага? 64
2. Як опанувати доброзичливість? 66
3. Як правильно співпереживати? 67
12. ЩО ТАКЕ СТАРАННІСТЬ? 71
1. Як старанно виконувати обов'язки? 71
2. Як старанність допоможе досягти мети? 73
3. Як стати більш старанним/старанною? 74
13. ЩО ТАКЕ ЩЕДРІСТЬ? 77
1. Як допомагати тим, хто потребує допомоги? 77
2. Як не нашкодити щедрістю? 79
3. Як виявляти скромність у добрих справах? 81
14. ЯК ВВІЧЛИВІСТЬ ПОЛІПШУЄ СПІЛКУВАННЯ? 84
1. Що таке ввічливість? 84
2. Із чого починається ґречність людини? 86
3. Яке значення має етикет у сучасному світі? 88
15. УЗАГАЛЬНЕННЯ З ТЕМИ «ЛЮДСЬКІ ЧЕСНОТИ» 92
16. У ЧОМУ ЦІННІСТЬ ДОВІРИ? 95
1. Що таке, на твою думку, довіра? 95
2. Як проявляти довіру в колі друзів, класі, школі? 97
3. Як зберегти й розвивати довіру? 98
17. ДЛЯ ЧОГО НАМ РОДИНА? 101
1. Чому повага — основа родинних стосунків? 101
2. Які відносини — партнерські? 103
3. Чи обов'язково розподіляти права й обов'язки в родині? 104
18. ЧОМУ ВАЖЛИВО ДРУЖИТИ Й ТОВАРИШУВАТИ? 107
1. Що таке дружба? 107
2. Як бути хорошим другом або подругою? 109
3. Як почати дружити? 111
19. ЯК ЛЮДИНА МАЄ ПОВОДИТИСЯ В КОЛЕКТИВІ? 114
1. Що таке колектив? 114
2. Як дотримуватися етики у відносинах? 117
3. Що таке етичний кодекс? 119
20. ЧОГО ВЧИТЬ ШКІЛЬНА ЕТИКА? 121
1. Якими мають бути стосунки в класному та шкільному колективах? 121
2. Навіщо дотримуватися правил поведінки в класі та школі? 124
3. Які норми поведінки з однолітками та старшими? 125
21. ЯК ПОВОДИТИСЯ В ГРОМАДСЬКИХ МІСЦЯХ? 128
1. Що таке громадське місце? 128
2. Як поводитись у громадському місці? 129
3. Яка відповідальність за порушення правил поведінки в громадських місцях? 131

22. ЯКУ КОРИСТЬ ПРИНОСИТЬ ТОЛЕРАНТНІСТЬ? 134

1. Що таке толерантність? 134
2. Як сприймати звичаї, традиції та церемонії інших? 136
3. Як дотримуватися етикету інших спільнот? 138

23. ЯК НЕ ЗІПСУВАТИ ЖИТТЯ КОНФЛІКТАМИ? 141

1. Чому виникають конфлікти? 141
2. Як уникати конфліктів? 143
3. Які існують шляхи розв'язання конфліктів? 145

24. УЗАГАЛЬНЕННЯ З ТЕМИ «ЛЮДИНА СЕРЕД ЛЮДЕЙ» 147

25. ЯКУ РОЛЬ У ЖИТТІ ЛЮДИНИ ВИКОНУЄ СПІЛКУВАННЯ? 150

1. Чому особистість прагне до спілкування? 150
2. Які є види спілкування? 152
3. Яку роль у спілкуванні відіграє мова? 153

26. ЩО ТАКЕ ВЕРБАЛЬНЕ СПІЛКУВАННЯ? 156

1. Що таке культура мови? 156
2. Що таке мовний етикет? 158
3. Як розвинути навички вербальної комунікації? 159

27. ЯК ПОЧУТИ Й БУТИ ПОЧУТИМ? 161

1. Як краще донести свою думку? 161
2. Як зрозуміти інших? 163
3. Що таке активне слухання? 164

28. ЯК СПІЛКУВАТИСЯ БЕЗ СЛІВ? 167

1. Як передавати інформацію мімікою? 167
2. Що передають жести? 169
3. Як мова кінцівок і постави свідчить про манери спілкування? 171

29. ЯКЕ ПОВІДОМЛЕННЯ НЕСЕ ЗОВНІШНІЙ ВИГЛЯД ЛЮДИНИ? 174

1. Що таке стиль і мода? 174
2. Чому існує дрес-код? 177
3. Чому важливо мати право на самовираження через зовнішність? 178

30. ЯК СПІЛКУВАТИСЯ ДИСТАНЦІЙНО? 181

1. Як правильно спілкуватися по телефону? 181
2. Як листуватися та спілкуватися в мережі «Інтернет»? 183
3. Як безпечно спілкуватися в соціальних мережах? 185

31. ЯК ДОЛАТИ БАР'ЄРИ СЛУХАННЯ? 188

1. Чому люди не розуміють одне одного? 188
2. Що таке емпатичне слухання і як його практикувати? 190
3. Як спілкуватися з людьми, щоб потреби всіх були задоволені? 192

32. ЩО ВАРТО ЗНАТИ ПРО КУЛЬТУРУ СПІЛКУВАННЯ? 195

1. Де починається межа особистої свободи спілкування? 195
2. Як визначити доречний час спілкування? 197
3. Чому виникли моральні норми спілкування? 199

33. УЗАГАЛЬНЕННЯ З ТЕМИ «СПІЛКУВАННЯ» 202

Відомості про стан підручника

№	Прізвище та ім'я учня	Навчальний рік	Стан підручника		Оцінка
			на початку року	в кінці року	
1					
2					
3					
4					
5					

Навчальне видання

МЕЛЕЩЕНКО Тетяна Володимирівна
ЖЕЛІБА Олександр Володимирович
БАККА Тамара Володимирівна
АШОРТІА Євген Демурович
КОЗІНА Людмила Євгенівна

ЕТИКА

Підручник для 5 класу закладів загальної середньої освіти

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

Підручник відповідає Державним санітарним нормам і правилам «Гігієнічні вимоги до друкованої продукції для дітей»

Головна редакторка *І. В. Красуцька*
Редакторка *І. Ю. Забродська*
Головна художниця *І. П. Медведовська*
Художня редакторка *І. П. Медведовська*
Технічний редактор *Е. А. Авраменко*
Коректорки *Л. А. Еско, С. В. Войтенко*
Художниці *Ольга Шингур, Марія Гуриненко*

В оформленні підручника використано світлини з вільних джерел мережі «Інтернет»
(с. 11, 12, 1416, 20, 25, 27–29, 31–33, 39, 51, 59, 62, 65, 70–75, 78, 79, 81, 85–87, 90, 95, 97–99, 102–105, 111, 113, 114, 116, 121, 122, 125, 129, 132, 135, 139–141, 144, 148, 151–155, 157, 161, 163, 166, 168, 170–173, 176–178, 181, 182, 184, 186, 189, 196, 198, 199, 203)

Формат 70×100 $^{1}/_{16}$.

ТОВ «Український освітянський видавничий центр "Оріон"»
Свідоцтво «Про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції»
Серія ДК № 4918 від 17.06.2015 р.
Адреса видавництва: 03061, м. Київ, вул. Миколи Шепелєва, 2

ПАНІ
ДАРУЙТЕ/ДАРУЙ
ДО ЗУСТРІЧІ
ПРИЄМНОГО СМАКУ
СЕРДЕНЬКО
ДОБРИЙ ДЕНЬ
ЩАСЛИВОЇ ДОРОГИ
ДОБРОГО ВЕЧОРА
ДЯКУЮ
ДОБРИЙ РАНОК
ДОБРОГО ЗДОРОВ'Я
ЛАСКАВО ПРОСИМО
ДОЗВОЛЬТЕ ДОПОМОГТИ
НА ВСЕ ДОБРЕ
ЗІ СВЯТОМ
ПРИЄМНИХ СНІВ
ВІТАЮ
БУВАЙ
ПАНЕ
ПРОБАЧ МЕНІ
БАЖАЮ
СМАЧНОГО
ДОБРАНІЧ
ПОДРУГО
З ВАШОГО/ТВОГО ДОЗВОЛУ
БУДЬ ЛАСКА
ДОРОГИЙ
ПРИВІТ
СПАСИБІ
ПЕРЕПРОШУЮ
ВИБАЧТЕ
ДРУЖЕ
ДОРОГА
ЩАСЛИВОЇ ДОРОГИ
ДОБРОДІЮ
ЗИЧУ
МОЄ ШАНУВАННЯ
ЧИМ Я МОЖУ ДОПОМОГТИ
МОЇ ВІТАННЯ
ЗАПРОШУЮ
БУДЬ ЗДОРОВИЙ/ЗДОРОВА
ДОБРОДІЙКО

ЯК ХОЧЕШ, ЩОБ СТАВИЛИСЯ ДО ТЕБЕ, ТАК СТАВСЯ І ДО ІНШИХ.

КОЖНА ЛЮДИНА ЦІННА!