

# 1

## картка

# Уміння дбати про себе та розуміти власні потреби

**Уміння дбати про себе та розуміти власні потреби** — ключові вміння людини, які не лише забезпечують життєстійкість, добре самопочуття та здоров'я, а й допомагають вибудовувати ефективну взаємодію з іншими з урахуванням їхніх потреб. Важливо вчити дітей розуміти власні потреби, задовольняти їх самостійно, чи з допомогою. Необхідно навчити дітей, що нормально, в разі потреби, звертатися за допомогою до дорослого, яким вони довіряють. Діти можуть учитися, розвиватися, досліджувати світ лише тоді, коли всі їхні базові потреби задоволені.



Впродовж тижня розвиватимемо такі компетентності:

Цінності	Ставлення	Уміння	Знання та критичне розуміння
Повага до людської гідності	Упевненість у собі	Уміння слухати та спостерігати	Знання самого себе та критична самооцінка

[“Рамка компетентностей для культури демократії”](#)

## Завдання для вихователя

- Вчити дітей дослухатися до своїх потреб
- Вчити говорити про свої потреби
- Вчити дбати про себе, своє здоров'я

## Очікувані навчальні результати

- Висловлює думку, що права дітей потрібно поважати і захищати
- Висловлює переконання, що може виконати заплановану діяльність
- Уважно прислухається до різних думок
- Може описати власні цінності та переконання

**Необхідні матеріали:** мішечок для пазлів, [малюнки](#) для пазлів (по 2 копії), телефон для музичного супроводу, [комплект карток із зображеннями їжі](#), [картки з зображеннями різних ситуацій](#).



## Крок 1. **ЗУСТРІЧ У КОЛІ** (20 хв.)

**Мета:** створити атмосферу, щоб діти почувалися комфортно, налаштувалися на спілкування, мали можливість фантазувати й обирати. Заохочуйте кожну відповідь.

1. Попросіть дітей сісти в коло.
2. Виберіть спосіб привітання з дітьми (наприклад, вітаючись, сьогодні ми будемо передавати “обійманці”) “Доброго дня, Гнатику!” І обійнять.
3. Запитайте дітей, який у них сьогодні настрій. Запропонуйте обрати його колір і по черзі поділитися своєю фантазією.



### Обговорення історії в колі

Світило сонечко і день був дуже теплим. Соломія з мамою відпочивали біля річки. Дівчинка дуже любила купатися, пірнати і будувати замки з піску, тому охоче бавилася у воді. Мама вже кілька разів гукала донечку погрітися на березі, але дівчинка відмовлялася, бо їй хотілося завершити вежу і прикрасити її біленькими камінцями. Соломія відчула, що змерзла. Руки стали холодними, губи тремтіли й не слухалися. Дівчинка думала, чи варто послухати маму і вийти з води, хоч їй ще так кортіло продовжити гру.

### Запитайте дітей та обговоріть:

- Чому Соломія вагалася, чи послухати маму?
- Що б відбулося, якби вона сказала, що змерзла? Що сталося б, якби вона продовжила гратися?
- Чи траплялися з вами схожі ситуації? Що ви робили? Як діяли?
- Що б ви зробили на місці Соломії?



Формулюємо **“Правила в наплічник”** разом з дітьми:

- Дуже важливо дбати про себе і про своє здоров'я.
- Дослухатися та розуміти свої потреби.
- Звертатися за допомогою до дорослих, коли погано себе відчуваєш або щось турбує.

## Крок 2. ГРА НА ВИБІР (15 хв)



Увімкніть музику (можна використати цю [пісню-руханку](#)) і запросіть дітей хаотично рухатися по кімнаті. Коли музика зупиняється – це сигнал “стоп”. Попросіть кількох дітей назвати свої потреби чи бажання впродовж дня: “Чого тобі хочеться сьогодні?” Наприклад, обійнятися, хочу пити, піти в туалет, спати, їсти, відпочити, тощо. Вмикайте й вимикайте музику кілька разів, поки всі діти не висловляться.

### Підведіть підсумок:

Кожна людина має потреби. Їх треба вміти розрізняти й називати. Деякі потреби ми можемо задовольнити самостійно, а для інших знадобиться допомога. Іноді нам дуже хочеться, щоб хтось здогадався про наші бажання, але ніхто не вміє читати думки інших. Тому дуже важливо казати про свої потреби й бажання вголос.

### Запитайте дітей та обговоріть:

- Чи було важко чи легко назвати свої потреби?
- Чому важливо говорити про свої потреби?
- Як ми можемо дізнатися про потреби інших?
- Чому нам важливо знати про потреби інших?

## Крок 3. ОРГАНІЗОВАНА ДІЯЛЬНІСТЬ У ГРУПАХ (20 хв.)



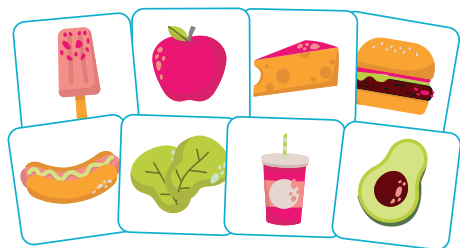
Роздрукуйте 2 малюнки до теми здорове харчування по 2 екземпляри кожного, або скористайтесь [заготовкою](#). Один примірник малюнка розріжте на частини як пазл і покладіть у мішечок. Важливо, щоб кількість частинок пазла відповідала кількості дітей у групі. Другий примірник покладіть на стіл (кожен на окремий столик для групи), він буде підказкою, щоб діти могли знайти свою групу.

Допоможіть дітям дістати з мішечка частини пазла та об'єднатися з іншими, щоб скласти з пазлів малюнок. Покажіть малюнки-підказки на столах.

Запросіть дітей сісти за столиком, де вони склали свій малюнок. Таким чином діти об'єднуються у дві малі групи для спільної роботи.

### Робота в малих групах.

1. Розкажіть, що турбота про себе та своє здоров'я залежить також від того, як ми харчуємось. З їжі ми беремо всі поживні речовини, необхідні для росту й розвитку. Їжа поділяється на “здорову”, завдяки якій ми ростемо й міцніємо, та “нездорову”, яка має гарний вигляд, “кличе” з реклами, манить ароматом, але зовсім не зміцнює наше тіло (шоколадки, цукерки, сухарики, чіпси, газована вода тощо). Важливо спочатку поїсти здорово, а тоді можна вживати їжу заради задоволення. Але небагато і не надто часто, щоб не болів животик і не нашкодити зубам.



Підготуйте набір карток з зображенням різноманітних товарів, овочів, фруктів, солодощів, напоїв. Запропонуйте дітям розсортувати їжу на здорову і нездорову й пояснити свій вибір. Зверніть увагу, щоб кожна дитина у підгрупі могла висловити власну думку.

2. Роздайте дітям картки з зображеннями різних ситуацій. Попросіть їх розповісти що там зображено і пояснити як це пов'язано з турботою про себе, свою родину чи довкілля, або ж як ця ситуація загрожує безпеці (коли це доречно).

**Зробіть разом руханку** “До сонечка”, промовляючи слова:

До сонечка потягуємося – воно силою нас наповнює (піднімаємо ручки),  
Земля нас зміцнює (стукаємо ніжками по землі),  
Силу здоров'я вдихаємо, а видихаючи, усе зайве відпускаємо (вдихаємо і видихаємо).

Запитайте, чи хтось з дітей хоче спробувати провести руханку у ролі ведучого.

**Або запропонуйте вивчити пісню “Бедрик”**, щоб порухатися разом.

**Запитайте дітей та обговоріть:**

Попросіть кожну групу розповісти про свою роботу.

- Як ви зараз почуваетесь?
- Як вам працювалося в команді?
- Що ви дізналися нового про їжу?
- Що ви дізнались нового про власну безпеку?
- Як ви сьогодні подбали про себе і про свої потреби?

## Рекомендації та додаткові ресурси на тиждень

1

**Говоріть з дітьми про важливість озвучувати власні потреби.**

Моделюйте цю навичку власними висловлюваннями про потреби.

Наприклад: Після гучного дня в садочку, мені хочеться іноді побути на самоті у тиші.

Що ми можемо зробити у нас в групі, коли хтось хоче побути в тиші? (розмовляти тихіше, запропонувати піти в куточок усамітнення і побути на самоті).

Іноді так важко опанувати свої емоції. Мені просто треба зупинитися і зробити глибокий вдих і видих, і повторити так декілька разів. Тому я знаю як з цим впоратися.

Коли мені сумно, я згадую собі про приємні моменти, вмикаю музику чи беру улюблену книжку.

## 2 **Давайте дітям прості завдання, які допоможуть їм вчитися піклуватися про себе.**

Нагадуйте дітям про важливість гігієни: чистити зубки двічі на день, вмиватися, стригти нігті, мити руки, витирати носа хустинкою при нежитю.

Запитуйте: що корисного ти сьогодні зробив/-ла (як потурбувався про своє тіло)?

Яку здорову їжу ти любиш? Коли варто мити руки? Скільки разів на день чистимо зуби? Покажи якусь спортивну вправу/рух.



## 3 **Заохочуйте до спільної діяльності та обговорення.**

Пропонуйте дітям говорити про потреби як у садочку, так і вдома з батьками. Запропонуйте їм «навчити дорослих» говорити про власні потреби і дбати про себе.

### **Обговоріть вірш “Хатка”**

Петро Сорока (Улюблені вірші -3, Абабагаламага, 2018).

Равлик-син прийшов до татка:

— Затісна у мене хатка,  
Якщо виросту ще трішки,  
то не влізуть в неї ріжки.  
Глянув батько на хатинку:  
— Не журися, любий синку,  
Бо не тільки ти ростеш —  
Підростає хатка теж.



Запропонуйте переглянути [мультик](#) «Головне — що всередині» про здорові харчові звички.

Прочитайте та обговоріть дитячу книжку Еріка Карла «Дуже голодна гусениця», яка популярна серед дітей у цілому світі.

## 4 **Залучайте до активностей інших дорослих та батьків**

Розкажіть батькам, що зараз в групі ви працюєте над умінням дбати про себе. Попросіть вдома теж приділити увагу цій темі. Обговорюйте в сім'ї, як кожен і кожна з вас турбувалися про себе сьогодні: чистили зуби, робили зарядку, пили досталь води, відпочивали, спали.

