**Шаблон для розробки вправи**

|  |  |
| --- | --- |
| П.І.Б. автора/ки (співавторів)   | Кожевник Альона Володимирівна |
| Назва вправи | **Багаж навчання** |
| Стислий опис вправи *(про що і для чого ця вправа? 1-2 речення*) | Ця вправа пропонує метод самооцінки, розвивати систему цінностей та рівень впевненості в собі.  |
| Використані джерела | Посібник TASKs «Наскрізні компетентності для демократії.”60 вправ для розвитку та оцінювання ставлень, умінь і знань”» . Видання друге. Впр 18 стр. 105. |
| Предмет  | Основи здоров’я |
| Клас | 9 |
| Тема уроку | Самопізнання та формування особистості. Формування самооцінки. |
| Мета вправи | Мотивувати учнів до самовдосконалення, розвивати навички самооцінки, постановки і досягнення мети. |
| Ключова складова громадянської компетентності | Знання самого себе та критична самооцінка |
| Додаткова/і складова/і компетентності (*1-3, не більше*) | Громадянська свідомістьВідповідальністьВпевненість у собі |
| Очікувані навчальні результати учнів (*чого саме навчаться учні, виконавши цю вправу?*) | Вміють  критично осмислювати власні цінності та переконання, подивитися на себе з різних точок зору, як інші люди сприймають його/її;Демонструють впевненість, що зможе досягти своїх цілей у житті.  |
| Навчальні результати з програми навчання | *Учні:**вміють:*- аналізувати свої життєві цінності;- визначати життєві навички, необхідні для удосконалення характеру;**-** застосовувати  прийоми самоконтролю.*пояснюють:*- залежність формування характеру від різних чинників;- значення моральних цінностей у формуванні характеру.*наводять приклади:*- чинників впливу на самооцінку людини. |
| Тривалість вправи (у хвилинах) | 40 хв |
| Інструкція для проведення вправи | Почати з короткого обговорення що таке самооцінка, якою вона буває. Відповіді записати на фліпчарт-папері.Попросити учнів об’єднатися у 5 груп по чотири-п’ять осіб за кольором кульки, яку вони витягли з мішечка. Групи пригадують слова, які нагадують їм про систему цінностей і обговорюють список пригаданих слів та створюють можливі робочі визначення системи цінностей.Вчитель кожній групі роздає папір та маркери і просить  намалювати валізу, яка символізує “валізу,  яку ви будете мати при собі впродовж урока”. Валізи треба наповнити до “рівня впевненості в собі”, яким ви володієте, коли йдеться про розвиток та підтримку позитивної системи цінностей. Вчитель просить учнів поміркувати та написати під валізою: що можна зробити, щоб підняти свій рівень упевненості в собі настільки, щоби повністю заповнити валізу; а також, що робить їхню валізу порожньою, інакше кажучи, що знижує їхній рівень впевненості в собі.Попросити групи прикріпити на дошці свої валізи, щоб обговорити та порівняти наповненість валіз.Учні повертаються на свої місця і записують на звороті аркуша відповіді на запитання:Як можна посилити ті чинники, що піднімають впевненість у собі, і послабити ті, що знижують її?Усі учні презентують по одній ідеї іншим  групам. Один учень групи записує подану ідею на аркуші А4.  Група обговорює, що можна зробити (у співпраці з іншими учнями групи), щоб підняти чи посилити рівень впевненості в собі.Учні групи передають одна одній аркуші А4, і кожна записує свої пропозиції на них (і на своїх, і на аркушах інших груп);Вчитель запрошує по одному учню з кожної групи запропонувати одну стратегію для підняття рівня впевненості в собі та записати на стікері і прикріпити до фліпчарту. Питання для обговорення:1. Що нового ви дізналися?
2. Чи було щось таке, що вразило вас? Що саме?
3. Чи допоміг вам урок посилити рівень впевненості в собі?
4. Чи важко було досягти загальної згоди при виборі однієї стратегії?
5. Як ви домовлялися?
 |
| Необхідне обладнання / матеріали, облаштування класу, тощо | * Мішечок з різнокольоровими кульками;
* Великий аркуш паперу або папір для фліпчарту;
* Аркуші паперу А4;
* Маркери для груп та фліпчарту;
* Стікери.
 |
| Підсумок за результатами проведення вправи | Через те, що життя наповнене різними випробуваннями, бути впевненим в собі стало необхідністю. Отже, прагнути до досконалості потрібно і краще робити це з любов’ю. Адже впевненість у собі є властивістю особистості, ядром якої виступає її позитивна оцінка власних навичок та здібностей як достатніх для досягнення значущих для неї цілей та задоволення потреб. |
| **Ваші поради щодо того, як цю вправу можна використати при дистанційному / онлайновому навчанні** |  Вправу також можна застосовувати для роботи в класі з усіма віковими групами Вправу можна  використати при проведенні онлайн – уроку у ZOOM, а якщо в класі невелика кількість учнів то і у Viber. Розподіл на групи відбудеться автоматично. |