

**Рекомендації для вчителя:** Коли ви представляєте «Сходинки», поясніть, що ця модель зовсім не передбачає, що вищий рівень – це завжди найкраще. У різних ситуаціях і залежно від досвіду людей, наявності часу або рівня зацікавленості, може бути кращим брати участь, наприклад, в якості консультанта або в якості представника. По суті, немає нічого «неправильного» в тому, щоб бути просто проконсультованим (або навіть бути просто проінформованим) в певних ситуаціях. Проте три нижні рівні маніпуляції, прикрас та символізму не можуть розглядатися як «участь», тому що участь і внесок – мінімальні або взагалі відсутні. Дуже важливо це підкреслити під час виконання вправи.

### Роздатковий матеріал

#### Сходинки участі

<b>Сходинка 8:</b> Спільне ухвалення рішення	Проекти чи ідеї пропонуються молодими людьми, яких дорослі запрошують для участі у процесі ухвалення рішення в якості партнерів.
<b>Сходинка 7:</b> Проектом керують молоді люди	Проектами керують молоді люди, можуть запрошуватися дорослі, щоб забезпечити необхідну підтримку, але проект може бути виконаний і без їхнього втручання.
<b>Сходинка 6:</b> Ініціатива проекту виходить від дорослих, рішення приймаються спільно з молодими людьми.	Ініціатива проекту виходить від дорослих, але молоді люди запрошуються у якості рівнозначних партнерів, щоб разом з дорослими ухвалювати рішення й розподіляти обов'язки.
<b>Сходинка 5:</b> З молодими людьми консультуються, їх інформують	Дорослі керують проектами, молоді люди висловлюють поради та пропозиції, а їх інформують про те, як такі пропозиції сприяють ухваленню остаточних рішень і досягненню мети.
<b>Сходинка 4:</b> Проект доручають молодим людям і повідомляють їм про його реалізацію	Проектом керують дорослі, молодих людей запрошують виконати ролі або завдання в межах проекту, і вони є обізнаними про те, який вплив вони насправді мають у проекті.
<b>Сходинка 3:</b> Символічне залучення (токенізм)	Між молодими людьми розподіляють ролі в межах проекту, але вони ніяк не впливають на прийняття рішень. Створюється помилкове враження.
<b>Сходинка 2:</b> Молоді люди як декорація	Молоді люди необхідні для участі у проекті, щоб представити молодь як групу, яка користується меншими правами. Вони не грають жодної вагомості ролі, окрім присутності. Як це буває з декоруванням, молодь висувають на перший план у проекті або в організації, щоб їх могли помітити зовні.
<b>Сходинка 1:</b> Маніпуляція	Молодих людей запрошують узяти участь у проекті, але вони не впливають на ухвалення рішення та на його кінцевий результат. Фактично їхня присутність потрібна для досягнення інших цілей, до прикладу, для перемоги на виборах у місцеві органи влади, для формування позитивної репутації установи.

- Запитайте у дітей перед упровадженням проекту з хімії: як вони вважають, де ми будемо перебувати під час виконання проекту?
- Чи можемо ми вплинути на те, щоб піднятися по сходах?

#### Пропозиції щодо виконання подальших дій

Складіть план дій разом із групою, щоб дати учням контроль над тим, що вони роблять і чого вони навчаються.

### Підсумок

Під час виконання проекту з хімії учні переконуються, що потрібно займати активну та відповідальну громадянську позицію, усвідомлять відчуття власної гідності, розвинути навички співпраці.

# ВПРАВИ ТА МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

## Фізична культура



Фізична  
культура

# Методичні рекомендації і особливості предмету

Реалізація змістової лінії «громадянська відповідальність» сприятиме формуванню діяльного члена громади і суспільства, який розуміє принципи і механізми функціонування суспільства, вміє ефективно співпрацювати з іншими у процесі фізичного виховання, виявляти солідарність та зацікавлення у спільному розв'язанні проблем, здійснювати критичну і практичну рефлексію в ухваленні спільних рішень, зростанню розуміння цінностей фізичної культури, дотримання демократичних принципів у фізкультурній діяльності.

Розвиток соціальної та громадянської компетентностей учнів може відбуватися на трьох рівнях: навчання про громадянську відповідальність; навчання для розвитку розуміння та формування ціннісних ставлень до громадянської відповідальності; навчання через здобуття практичного досвіду громадянської відповідальності.

## Навчання про:

- фізичну культуру як складову загальної культури суспільства;
- здоровий спосіб життя і здоров'я як основну цінність людини.

## Навчання для:

- формування відповідального члена громади і суспільства;
- розвитку групової взаємодії, розуміння ролі кожного для досягнення успіху команди;
- розуміння важливості спілкування задля порозуміння й вирішення конфліктів;
- поцінування підтримки, альтернативних думок і поглядів;
- формування відповідальності та розуміння цінностей фізичної культури;
- дотримання демократичних принципів у фізкультурній діяльності;
- свідомого ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших.

## Навчання через:

- групову взаємодію, роботу в командах, групах, парах;
- участь кожного в командних іграх;
- процеси спільного ухвалення рішень; відкрите голосування;
- розв'язання проблемних ситуацій;
- створення ситуації вибору;
- створення атмосфери відкритості, вільного вибору, толерантного ставлення, поваги, рівності, свободи, справедливості.

## Приклади вправ

Клас	Тема	Очікуваний результат	Складові громадянської компетентності, які можна розвивати за допомогою пропонуваної вправи
5	Командна гра (баскетбол, волейбол, гандбол та ін.). Командна гра «Малюкбол»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>розуміє</b>, що означає залежати від інших, та коли інші залежать від нього (взаємозалежність);</li> <li>• <b>вміє</b> працювати в команді,</li> <li>• <b>цінує</b> і поважає інших,</li> <li>• <b>усвідомлює</b> значення занять фізичною культурою та спортом для кожного.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• поцінювання рівності і справедливості;</li> <li>• повага до різноманітності;</li> <li>• відповідальність;</li> <li>• навички співпраці;</li> <li>• навички толерантного ставлення до інших.</li> </ul>

### Вправа «Китайські палички»,

5 клас

Час: 15 хв.

#### Використані матеріали

Навчання демократії: збірник практичних занять з освіти для демократичного громадянства та освіти з прав людини / Р. Голлоб, П. Крапф. – Пер. з англ. та адаптація Н. Г. Протасової. – К. : Основа, 2016. – Т. 6, с. 16.

#### Мета

Розвивати групову взаємодію, вміння працювати в команді.

#### Інструкція

1. Клас ділиться на групи орієнтовно по вісім учнів. Групам повідомляють, що вони повинні подолати певну відстань разом.
2. Групи стають у шеренги на відстані 1–1,5 метра одна від одної.
3. Учні беруть китайські палички (або ручки, олівці) та утримують їх між собою кінчиками вказівних пальців таким чином, щоб палички з'єднали учасників шеренги у ланцюжок (перший та останній учень у шерензі утримує тільки одну паличку).
4. Тепер учні повинні бігти до попередньо визначеної цілі, наприклад, до іншого краю спортивного залу (чи шкільного майданчика). Якщо двоє учасників впускають свої палички на землю, вся команда повинна повернутися на старт та розпочинати рух знову. Команди без обмежень можуть вигадувати найкращий спосіб та стратегію безпечного руху до цілі, не впускаючи паличок.

Залежно від того, наскільки складним виявиться це завдання для учнів, ці правила можуть застосовуватися більш або менш суворо. Наприклад, команди можуть зробити одну спробу і, за потреби, внести пропозиції до правил. Діти розуміють, що правила потрібно виконувати, але за потреби їх можна змінювати.

#### Обладнання

Китайські палички або олівці, кулькові ручки тощо (довжиною близько 15 см).

#### Обговорення

- Що ви відчували, виконуючи завдання?
- Якою є роль кожного учасника для роботи в команді? Що від нього залежить?

#### Підсумок

Кожен гравець в команді відіграє однаково важливу роль; учасники взаємозалежні між собою; команда виграє від згуртованих дій учасників.

Клас	Тема	Очікуваний результат	Складові громадянської компетентності, які можна розвивати за допомогою запропонованої справи
6	Командна гра (баскетбол, волейбол, гандбол та ін.). Командна гра «Малюкбол».	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знає</b>, що всі люди різні, але рівні;</li> <li>• <b>розуміє</b> важливість спілкування для вирішення конфліктів;</li> <li>• <b>цінує</b> підтримку;</li> <li>• <b>поважає</b> думку інших,</li> <li>• <b>усвідомлює</b> значення занять фізичною культурою та спортом для кожного.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• поцінювання рівності і справедливості;</li> <li>• повага до людської гідності та прав людини;</li> <li>• навички співпраці;</li> <li>• навички роботи в команді;</li> <li>• вміння мирно розв'язувати конфлікти;</li> <li>• гнучкість та вміння адаптуватися.</li> </ul>

## Вправа «Битва за апельсин», 6 клас

Час: 15 хв.

### Використані матеріали

Компасито. Посібник по обучению детей правам человека, с. 65–66.

### Мета

Розвивати групову взаємодію, вміння працювати в команді

### Інструкція

*Проблемне питання: «Чи буває безпрограшна ситуація?»*

Діти об'єднуються у дві команди по 5–6 осіб у кожній (команда А і команда Б), якщо велика кількість дітей у класі, то створюються три пари команд по 5–6 осіб (три команди А і три команди Б). Кожна команда отримує завдання, яке потрібно тримати в секреті.

- Команда А. «Ваша мета – дістати апельсин, щоб зробити з нього апельсиновий сік».
- Команда Б. «Ваша мета – дістати апельсин, бо вам потрібна його цедра, щоб спекти апельсиновий кекс».

**Умови гри:** команди А і команди Б сідають у ряд обличчям одна до одної. По сигналу вчителя за 3 хв. кожен має виконати завдання. Не можна застосовувати силу!

Вчитель кладе апельсин між командами і говорить: «Почали!» Вчитель не втручається в гру. Через 3 хв. говорить: «Стоп!»

### Обладнання

Апельсин (один на команду А і команду Б).

### Обговорення

- Якою була мета вашої команди? (Вчитель по черзі запитує команду А і команду Б).
- Який результат отримала ваша команда за 3 хв.?
- Що вам допомогло виконати завдання? Що заважало?
- Що є важливим в командній грі?

### Підсумок

**Важливим у командній грі є вміння спілкуватися, домовлятися, підтримувати одне одного, поважати членів команди і суперників.**

Клас	Тема	Очікуваний результат	Складові громадянської компетентності, які можна розвивати за допомогою запропонованої вправи
7	<b>Волейбол. Взаємодія гравців.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>розуміє</b> значення взаємодії гравців для досягнення успіху команди;</li> <li>• <b>цінує</b> рівність;</li> <li>• <b>поважає</b> думку інших, бере на себе відповідальність за ухвалене рішення;</li> <li>• <b>усвідомлює</b> значення власного вибору</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• поцінювання рівності і справедливості;</li> <li>• повага до різноманітності;</li> <li>• навички співпраці;</li> <li>• толерантність;</li> <li>• уміння протистояти упередженням;</li> <li>• повага права людини на свободу від дискримінації.</li> </ul>

## Вправа «Всесвітній літній табір»,

7 клас

Час: 15 хв.

### Використані матеріали

Компасито. Пособие по обучению детей правам человека, с. 76–79.

### Мета

Розвивати повагу до особистості, рівність і свободу від дискримінації.

### Інструкція

Вчитель пояснює, що діти потрапили у Всесвітній літній табір і мають можливість обрати собі трьох дітей, з якими будуть жити в одному наметі (діти самостійно випишують зі списку).

Учасники об'єднуються у групи по чотири особи. Їм потрібно розмістити дітей у чотири намети по чотири особи (у т. ч. тих, кого вони виписали зі списку), прийнявши групове рішення.

Вчитель стежить, аби виконанням вправи не підсилити стереотипи у дітей. Також варто адаптувати запропонований список дітей, щоб не було жодної схожості дітей зі списку з дітьми, які грають у цю гру.

### Список дітей

- |   |  |   |
|---|--|---|
| 1. Дитина зі зламаною ногою і в гіпсі.                    | 8. Дитина з порушеннями слуху, яка спілкується жестами       | 14. Дитина, яка, здається, весь час гикає.                      |
| 2. Дитина з ромської родини із золотими сережками.        | 9. Дитина, яка весь час слухає музику в навушниках           | 15. Дитина, одягнена у куртку, схожу на вашу.                   |
| 3. Товста дитина із США.                                  | 10. Дитина з Палестини з однією рукою.                       | 16. Дитина, яка весь час грає в ігри на телефоні.               |
| 4. Дитина-емігрант з Африки.                              | 11. Дитина, яка здається не дуже розумною.                   | 17. Дитина з Індії, одягнена в національний одяг.               |
| 5. Незряча дитина з собакою-поводирем                     | 12. Дитина з Монголії з довгим чорним волоссям.              | 18. Дитина з синцем під оком і у футболці й бандані з черепами. |
| 6. Дитина в окулярах з товстими лінзами і прищами на лиці | 13. Дитина зі світлим волоссям, яка дуже правильно говорить. | 19. Дитина, яка весь час читає.                                 |
| 7. Дитина з Великобританії у шкільній формі.              |  | 20. Сором'язлива дитина.  |

### Обговорення

- На що ви спиралися, обираючи сусідів по намету?
- Які емоції вас переповнюють, коли вас обирають? А коли не обирають?
- Наскільки легко робити вибір?
- Як ухвалювали спільне рішення?
- Що є важливим для взаємодії в команді?

### Підсумок

**В командній взаємодії гравці підтримують рівність і свободу від дискримінації.**

**Наступного разу, коли дітям треба буде вибирати партнерів чи команди, вчитель нагадує дітям про цю гру.**

Клас	Тема	Очікуваний результат	Складові громадянської компетентності, які можна розвивати за допомогою запропонованої вправи
8	<b>Взаємодія гравців. Навчальна гра</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>розуміє значення справедливих і демократичних виборів,</li> <li>важливість взаємодії гравців для досягнення успіху команди;</li> <li>цінує рівність;</li> <li>поважає думку інших, бере на себе відповідальність за ухвалені рішення;</li> <li>усвідомлює значення занять фізичною культурою та спортом для кожного.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>повага до людської гідності та прав людини;</li> <li>навички роботи в команді;</li> <li>визнання цінності рівності і справедливості;</li> <li>відповідальність.</li> </ul>

## Вправа «Кожен голос має значення»,

8 клас

Час: 15 хв.

### Використані матеріали

Компасито. Посobie по обученію детей правам человека, с. 100–105.

### Мета

Розвивати групову взаємодію, сприяти розумінню участі кожного в ухваленні рішень та відповідальності за їх реалізацію.

### Інструкція

Вчитель просить дітей згадати свій досвід участі в обговоренні якогось питання або голосуванні (наприклад, вибори президента школи, старости класу тощо).

Для виконання вправи вам необхідно об'єднатися у групи по 5–6 осіб. Кожна група отримує картку з ситуацією і має запропонувати, як її розв'язати, ухваливши групове рішення.

Групи по черзі презентують свої результати.

**Ситуація А.** Вашому спортивному клубу потрібен президент. У клубі 60 осіб. Як можна вирішити демократичним способом, хто стане президентом?

**Ситуація Б.** Школярі вашої школи обговорюють, чи дозволити дітям брати мобільні телефони в школу. Одні хочуть, інші вважають, що це відволікає від занять, і це нечесно по відношенню щодо дітей, у яких немає мобільних телефонів. Директор надає можливість дітям ухвалити рішення самостійно. У школі 350 учнів. Як це можна вирішити?

**Ситуація В.** Ваша волейбольна команда виграла змагання, одержавши приз в 5000 гривень. Тренер надає вам можливість самостійно обрати, як витратити гроші. Одні хочуть влаштувати похід у піцерію, інші – екскурсійну поїздку, ще інші – придбати нові м'ячі та волейбольну сітку. В команді 20 осіб. Як ви вирішите, куди витратити гроші?

### Обговорення

- Наскільки ви задоволені ухваленим рішенням?
- Як приймали рішення?
- Наскільки враховували думку кожного учасника?
- Скільки учасників змогли висловити свою думку під час обговорення?
- Що потрібно зробити, щоб забезпечити демократичне ухвалення рішень у вашій групі, команді?

### Підсумок

**Усі мають можливість обирати; кожен голос є важливим; усі мають рівні можливості.**

Клас	Тема	Очікуваний результат	Складові громадянської компетентності, які можна розвивати за допомогою запропонованої вправи
9	Олімпійські ігри. Параолімпійські ігри.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знає</b>, що всі люди різні, але рівні;</li> <li>• поважає думку інших,</li> <li>• <b>усвідомлює</b> значення занять фізичною культурою та спортом для кожного.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• повага до різноманітності;</li> <li>• навички співпраці;</li> <li>• толерантність;</li> <li>• уміння протистояти упередженням;</li> <li>• визнання цінності рівності і справедливості.</li> </ul>

## Вправа «Спорт для всіх»,

9 клас

Час: 15 хв.

### Використані матеріали

Посібник з освіти в галузі прав людини за участі молоді «Компас», с. 280–284. (<http://www.coe.int/uk/web/compass/sports-for-all>)

### Мета

Розвивати групову взаємодію, сприяти повазі та залученню.

### Інструкція

*Проблемне питання: «Ви колись намагалися грати у баскетбол у візку?»*

Вчитель повідомляє, що 25 травня щороку відбувається Всесвітній день змагань. Завдання для учасників полягатиме у винайденні нової гри в традиціях спорту для всіх.

Учні об'єднуються у малі групи. Кожна група обирає рольову картку і обирає двох осіб для виконання ролей осіб з інвалідністю у їхній команді.

Вчитель пояснює, що кожна група має придумати і продемонструвати гру, в якій кожен бере участь. Кожен учасник у групі бере участь у плануванні й ухваленні рішень, а також демонстрації гри.

Важливо, щоб у гру було залучено всіх дітей!

Групи по черзі демонструють обрані ігри. В цей час інші команди аплодисментами показують, наскільки ця гра доступна для всіх.

### Обладнання

Спортивний інвентар, еластичні бинти, пов'язки або темні окуляри, беруші.

Рольові картки:

### Обговорення

- Наскільки ви задоволені тим, як вирішили завдання?
- Як ухвалювали рішення: чи всі брали участь в обговоренні?
- Учні, які грали роль осіб з інвалідністю, чи важко було грати вашу роль?
- Що потрібно було зробити, щоб це був спорт для всіх?
- Яким чином особи з інвалідністю включені у спорт? Наведіть приклади перемог людей з інвалідністю у спорті.

### Підсумок

**Всі люди мають право на повагу та залучення, самореалізацію.**

**Наголосити на тому, як діти співпрацювали під час створення гри.**



**Роздатковий матеріал****Рольові картки**

Людина з порушеннями слуху	Людина без ноги
Людина, яка пересувається за допомогою візка	Людина з психічними розладами
Людина з однією рукою	Незряча людина
Людина без обод рук	Людина з порушеннями слуху, яка спілкується мовою жестів
Людина, яка кульгає	Людина без інвалідності