Тема: **Урок 22. Розбудова здорових стосунків**

Мета:

- Сприяти формуванню розуміння значення здорових стосунків для емоційного добробуту, психічного здоров'я та успішного життя підлітків.
- Ознайомити учнів із принципами формування здорових стосунків (формула «3К»: кооперація, комунікація, компроміс), ознаками здорових і нездорових стосунків, особливостями спілкування з однолітками та батьками.
- Розвивати навички аналізу реальних життєвих ситуацій, прийняття рішень у конфліктних чи ризикових ситуаціях, побудови довірливих стосунків.
- Формувати вміння застосовувати комунікативні стратегії (висловлювати думку, шукати компроміс, відмовлятися від небезпечних пропозицій) та планувати покращення стосунків у родині й колі друзів.

Результати навчання:

- Пояснювати роль здорових стосунків у житті людини та називати їх ключові ознаки (довіра, повага, щирість, безпека, відповідальність).
- Описувати формулу «3К» та ілюструвати її прикладами з життя.
- Аналізувати ситуації здорових і нездорових стосунків, пропонувати безпечні способи поведінки.
- Демонструвати навички конструктивної комунікації та компромісу в рольових ситуаціях.
- Створювати власний «рецепт дружби» або план покращення стосунків з рідними.
- Самооцінювати свої досягнення в розумінні та побудові здорових стосунків.

Обладнання і матеріали:

- Підручник «Здоров'я, безпека та добробут», §22 «Розбудова здорових стосунків» (сторінки 182–187).
- Аркуші А4 для роботи в групах, фліпчарт / дошка / маркери.
- QR-коди для інтерактивних вправ і відео (посилання на вірш Ліни Костенко з аудіо/анімацією, відео «Як ми обираємо друзів», інтерактив «Здорові vs нездорові стосунки»).
- Картки для рольової гри «Ситуації в стосунках».
- Чек-лист «Мої здорові стосунки».
- Кольорові стікери для рефлексії.
- Проектор або екран для демонстрації відео та презентації (за наявності).

Що підготувати заздалегідь:

- Роздрукувати картки для рольової гри «Ситуації в стосунках».
- Підготувати QR-коди: на вірш Ліни Костенко, відео про вибір друзів, інтерактивну вправу на визначення ознак стосунків.
- Роздрукувати або підготувати цифрову версію чек-листа «Мої здорові стосунки».
- Підготувати маркери, наліпки, аркуші для створення схем/постерів.
- Перевірити доступ до онлайн-ресурсів.

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН УРОКУ (45 хв)

№	Діяльність	Час
1	Емоційне налаштування	2 хв
2	Перевірка домашнього завдання	2 хв
3	Актуалізація знань. Робота з підручником	8 хв
4	Вправа «Довіра та ознаки здорових стосунків»	5 хв
5	Креативна гра «Формула 3К у дії»	8 хв
6	Тематична фізкультхвилинка-руханка	3 хв
7	Рольова гра «Ситуації в стосунках»	7 хв
8	Міні-лекція	5 хв
9	Рефлексія самооцінювання	5 хв

Хід уроку

1. Емоційне налаштування. Повідомлення теми уроку (2 хв)

Слово вчителя: «Доброго дня, друзі! Сьогодні ми поговоримо про те, що робить наше життя яскравішим, підтримуючим і безпечним — про здорові стосунки з друзями, рідними та однолітками. Уявіть, що ваші стосунки — це міст між людьми. Яким він має бути, щоб по ньому було приємно й безпечно ходити? Давайте налаштуємося на позитивну хвилю!»

Вправа «Енергійний привіт»:

- «Підніміть руку, хто сьогодні посміхнувся комусь і отримав посмішку у відповідь!»
- «Поплескайте в долоні, якщо ви вчора допомогли комусь або отримали допомогу!»
- «Тупніть ногою, якщо вважаєте, що друзі роблять життя веселішим!»

Слово вчителя: «Чудово! Ви вже відчуваєте силу добрих стосунків. Сьогодні ми дізнаємося, як їх будувати, розпізнавати небезпеки та робити сильнішими.»

2. Перевірка домашнього завдання (2 хв)
Слово вчителя: «Пригадайте, що ви робили вдома після попереднього уроку. Хто заповнив чек-лист або виконав завдання з підручника? Поділіться однією ідеєю чи дією, яку ви спробували (без розкриття особистих деталей — можна використовувати загальні приклади).»
Формат: 2–3 учні коротко діляться (усно або стікерами на дошці). Якщо часу мало — зібрати письмові відповіді.
Слово вчителя: «Молодці! Сьогодні ми поглибимо ці навички й навчимося застосовувати їх у реальних ситуаціях.»

3. Актуалізація знань. Робота з підручником (8 хв)
Слово вчителя: «Щоб будувати міцні та безпечні стосунки, спочатку потрібно добре зрозуміти їх основу. Сьогодні ми попрацюємо з підручником як справжні дослідники. Відкрийте §22 «Розбудова здорових стосунків» на сторінках 182–185. Ми розберемо, що таке здорові стосунки, чому вони важливі, формулу «3К» та особливості спілкування з однолітками.»
Завдання (робота в парах, 5 хв): Учні працюють у парах з підручником. Кожна пара отримує аркуш А4 або шаблон-схему (*додаток 1*).
Завдання для пар:

1. Прочитайте текст на сторінках 182–183 («Спілкування і стосунки») та 185 («Стосунки з однолітками»).
2. Заповніть спільну схему (таблицю або mind-map):
    - **Здорові стосунки** — що це таке? (випишіть 3–4 ключові ознаки: довіра, повага, щирість, відчуття безпеки, відсутність егоїзму та контролю).
    - **Нездорові стосунки** — характерні ознаки (підозрілість, егоїзм, бажання контролювати, ревнощі, надмірний контроль).
    - **Формула «3К»** — коротко поясніть кожну складову своїми словами + один приклад з життя підлітка:
        - Кооперація — …
        - Комунікація — …
        - Компроміс — …
    - **Чому підлітки багато спілкуються з однолітками?** (випишіть 2–3 причини з тексту).
    - **Як підлітки обирають друзів?** (знайдіть і запишіть ключову ідею про схожість за інтересами, цінностями, рівнем інтелекту; коротко прокоментуйте, чому міф «протилежності притягуються» не завжди працює).

Учні можуть використовувати кольорові маркери: наприклад, зелений колір для здорових ознак, червоний — для нездорових.
Слово вчителя (перехід до обговорення, 3 хв): «Час поділитися знахідками! Кожна пара обере одну найважливішу, на їхню думку, ідею зі своєї схеми і коротко представить її класу (10–15 секунд).»
Обговорення (фронтально, з елементами візуалізації): Вчитель записує на дошці або фліпчарті ключові відповіді у вигляді спільної великої схеми «Здорові стосунки — основа щастя».
Слово вчителя: «Яка ознака здорових стосунків здається вам найважливішою саме для підліткового віку? Чому? Чи реально щодня застосовувати формулу «3К» у спілкуванні з друзями чи батьками? Наведіть приклад простої ситуації зі шкільного життя.»
Очікувані відповіді учнів (приклади):

- *«Довіра — бо без неї важко поділитися чимось важливим і почуватися в безпеці».*
- *«Комунікація — бо коли ми відкрито говоримо про те, що нас хвилює, менше непорозумінь».*
- *«Компроміс — наприклад, коли ми з друзями не можемо вирішити, у що грати, то шукаємо варіант, який влаштує всіх».*
- *«Кооперація — коли разом робимо проєкт у школі і допомагаємо один одному».*

Слово вчителя: «Молодці! Ви чудово проаналізували текст підручника і побачили, що здорові стосунки — це не лише приємно, а й корисно для психічного здоров'я, зменшення стресу та успішного життя. Тепер ми перевіримо, як добре розрізняємо здорові та нездорові стосунки.»

4. Вправа «Довіра та ознаки здорових стосунків» (5 хв)
Слово вчителя : «Ми вже з'ясували, що таке здорові стосунки та формулу «3К». А тепер давайте глибше зануримося в одну з найважливіших їхніх ознак — **довіру**. Прочитаємо чудовий вірш Ліни Костенко «Довіра» і спробуємо зрозуміти, чому довіра така тендітна і як її будувати.»
Завдання: Учні працюють у парах.

1. Прочитайте вірш Ліни Костенко «Довіра» (стор. 184 підручника)
2. Обговоріть або запишіть короткі відповіді:
    - Що, на вашу думку, сприяє виникненню довіри?
    - Що може швидко зруйнувати довіру?
    - Назвіть інші важливі ознаки здорових стосунків (крім довіри): щирість, повага, відповідальність, відчуття безпеки тощо.

- Що означає кожна з цих ознак у стосунках з друзями або рідними? (наведіть 1 загальний приклад)

3. Перейдіть за QR-кодом https://learningapps.org/watch?v=pfveye13a25 на інтерактивну вправу «Здорові vs нездорові стосунки» (сортування ознак).
   Альтернатива без інтернету: вчитель роздає заздалегідь підготовлені картки з ознаками (додаток 2), які учні сортують на дві групи: «Здорові стосунки» і «Нездорові стосунки».

Слово вчителя : «Час поділитися думками. Кожна пара може назвати одну найцікавішу ідею або одну ознаку, яка вас особливо зачепила.»
Обговорення (фронтально, 1–2 хв): Вчитель записує на дошці або фліпчарті ключові ідеї у вигляді двох колонок: *Що будує довіру* ←→ *Що руйнує довіру*
Слово вчителя: «Яка ознака здорових стосунків вас найбільше здивувала або змусила замислитися? Чи зустрічали ви (у фільмах, книгах чи загальних ситуаціях) приклади, коли довіру було легко втратити? Чому важливо берегти довіру в стосунках?»
Очікувані відповіді учнів (приклади):

- «Довіру руйнує, коли хтось розголошує таємницю».
- «Сприяє довірі, коли людина тримає слово і не контролює кожного кроку».
- «Повага — це коли приймаєш людину такою, якою вона є, без спроб її змінити».

Слово вчителя (закінчення етапу): «Молодці! Ви добре проаналізували вірш і побачили, як тонко працює довіра — вона приходить сама, але потребує часу, поваги і дистанції. Тепер ви значно краще розрізняєте здорові та нездорові стосунки. Переходимо до практики — будуватимемо стосунки за формулою «3К» у креативній грі!»

5. Креативна гра «Формула 3К у дії» (8 хв) Слово вчителя: «Уявіть себе командою дизайнерів стосунків! Кожна група отримує одну частину формули «3К» і створює міні-схему або постер, як застосовувати її в реальному житті підлітків.»
Організація: групи по 3–4 особи. Кожна група отримує картку:

- Кооперація (діяти як команда).
- Комунікація (відкрито обговорювати).
- Компроміс (взаємні поступки).

Завдання:

- Придумати 3–4 приклади реальних ситуацій (наприклад, спільний проєкт у школі, суперечка про дозвілля).
- Оформити у вигляді схеми з малюнками/стікерами.
- Підготувати 1-хвилинну презентацію.

Презентація груп + коментарі вчителя.
Слово вчителя: «Ви чудово показали, як теорія працює на практиці! Тепер трохи порухаємося, щоб відновити енергію для наступної вправи.»

6. Тематична фізкультхвилинка-руханка «Стосунки в русі» (3 хв)
Слово вчителя: «Рух допомагає не лише тілу, а й покращує настрій для спілкування! Виконуємо руханку «Стосунки в русі» — кожна якість стосунків супроводжується рухом.»
Руханка:

- Кооперація (командна робота): біг на місці парами, тримаючись за руки (30 сек).
- Комунікація: махи руками, ніби «розмовляємо» жестами (5 разів).
- Компроміс: нахили в сторони, ніби «йдемо назустріч» (5 разів кожна сторона).
- Довіра: стрибки з поворотом один до одного (5 разів).

Слово вчителя: «Молодці! Відчули, як рух об'єднує? Тепер застосуємо це в рольових ситуаціях.»

7. Рольова гра «Ситуації в стосунках» (5 хв)
Слово вчителя: «У реальному житті ми часто стикаємося з вибором: як реагувати, щоб зберегти здорові стосунки? Зараз ви станете акторами — розіграєте ситуації та запропонуєте безпечні рішення.»
Організація: групи по 3–4 особи. Роздаються картки (*додаток 3*) з ситуаціями:
Завдання:

- Розіграти сценку (1–2 хв).
- Показати здорову реакцію (використовуючи «3К»).
- Обговорити: чому це безпечно? Які альтернативи?

Демонстрація 2–3 груп + коментарі вчителя (приклади: «Я ціную нашу дружбу, але не можу списувати — давай разом підготуємося»).
Слово вчителя: «Ви впоралися з реальними життєвими викликами! Такі навички допомагають уникати токсичних ситуацій.»

8. Міні-лекція: Планування здорових стосунків (7 хв)
Слово вчителя: «Ми вже розібрали, як будувати здорові стосунки за формулою «3К», і проаналізували ознаки довіри та дружби. А тепер давайте подивимося, що говорить сучасна наука про те, чому ми обираємо саме таких друзів і як дружба впливає на наше життя. Подивіться відео «Як ми обираємо друзів»
https://drive.google.com/drive/folders/1YtRHPK04uwd7cUfB8DahQPmfosC97zs4
Завдання:

1. Подивіться відео «Як ми обираємо друзів»).

2. Обговоріть:
    - Як науковці довели, що друзі живуть «на одній хвилі»? (Що показують дослідження про роботу мозку?)
    - Чому дружба може покращити якість і тривалість життя?
    - Чи згодні ви, що ми частіше обираємо друзів, схожих на нас за інтересами, цінностями та способом мислення? Чому це важливо для здорових стосунків?

Обговорення: Вчитель коротко фіксує ключові ідеї на дошці (наприклад, у вигляді схеми «Наука про дружбу»). Слово вчителя: «Які факти з відео вас найбільше здивували? Як схожість у роботі мозку допомагає відчувати себе комфортно і в безпеці з другом? Чому міцна дружба — це не просто приємно, а й корисно для здоров'я?»

Очікувані відповіді учнів (приклади):

- *«Науковці показували людям відео і сканували мозок — у майбутніх друзів реакції мозку були дуже схожими.»*
- *«Дружба зменшує стрес, дає підтримку, покращує настрій і навіть може подовжити життя.»*
- *«Коли ми схожі, нам легше розуміти один одного, менше конфліктів і більше довіри.»*

Слово вчителя: «Наука підтверджує: здорові стосунки починаються зі схожості, довіри та взаємопідтримки, але їх потрібно щодня підтримувати. Здорові стосунки — це щоденна практика. Подивіться на чек-лист «Мої здорові стосунки» (*додаток 4*). Він допоможе інтегрувати формулу «3К» у ваше повсякденне життя.»

Завдання (індивідуально, 1–2 хв): Оберіть 1–2 пункти з чек-листа, які ви можете виконати вже цього тижня. Додайте 1–2 власні ідеї для покращення стосунків у родині чи з друзями (без розкриття особистих деталей — можна використовувати загальні приклади).

Слово вчителя: «Молодці! Навіть маленькі кроки щодня змінюють стосунки на краще. Пам'ятайте: стосунки — це вулиця з двостороннім рухом! Те, що ви вкладаєте в них, повертається до вас підтримкою, довірою та хорошим настроєм. А наука про «одну хвилю» нагадує нам, наскільки важливо оточувати себе людьми, з якими комфортно і безпечно.»

9. Рефлексія самооцінювання «Мозаїка досягнень» (5 хв)

Слово вчителя : «На завершення уроку давайте зупинимося і чесно оцінимо, що кожен з вас сьогодні взяв для себе. Це допоможе зрозуміти, наскільки ви готові будувати здорові стосунки в реальному житті.»

Завдання :

1. **Самооцінювання з підручника:** Відкрийте підручник на сторінці 187. Прочитайте три твердження і оцініть свої досягнення за трибальною шкалою зірок (★):
    - Я знаю, на чому ґрунтуються здорові стосунки.
    - Я можу розказати про важливість дружби та теплих стосунків з рідними.
    - Я вмію будувати довірливі стосунки з друзями й родиною.

    Поставте собі від 1 до 3 зірок біля кожного твердження (1★ — тільки починаю, 2★ — вже добре розумію, 3★ — впевнено застосовую).
2. **Особиста рефлексія на стікері.** Візьміть кольоровий стікер і коротко (1–2 речення або символ) відповідайте на **одне** з питань на вибір (без розкриття глибоко особистих деталей):
    - Що найважливіше я сьогодні зрозумів(-ла) про здорові стосунки?
    - Яку одну стратегію чи навичку (з «3К» або ознак здорових стосунків) я спробую застосувати найближчим часом?
    - Чому здорові стосунки важливі саме для мене в підлітковому віці?

Альтернатива: використати лист самооцінювання (*додаток 5*)

Слово вчителя : «Дякую за вашу активність, щирість і креативність протягом усього уроку! Ваша «Мозаїка досягнень» — це гарне нагадування про те, як важливо розвивати здорові стосунки щодня. Пам'ятайте: маленькі кроки у спілкуванні, повага, довіра і вміння знаходити компроміс роблять наше життя набагато яскравішим і спокійнішим. Продовжуйте будувати міцні та теплі стосунки з друзями і рідними. До зустрічі на наступному уроці!»

Домашнє завдання:

1. Виконати «Мозаїку завдань» на стор. 187 підручника.
2. Мініпроєкт (на вибір, без розкриття особистого): – Створити схему «Мій рецепт дружби» (3 інгредієнти) або постер «Здорові стосунки в родині». – Провести «інтерв'ю» з членом родини за QR-кодом з підручника (загальні питання про очікування в сім'ї).
3. Додатково (за бажанням): підготувати коротке повідомлення або малюнок про те, як застосувати «3К» у шкільному житті.
4. Дослідити матеріали за посиланням ВШО https://salo.li/fC667eD

Додаток 1

Шаблон-схема «Здорові стосунки — основа життя»
Назва пари / Групи: _____
Завдання: Заповніть схему, працюючи з підручником (§22, стор. 182–185).

1. Здорові стосунки — це...
(Випишіть 4 ключові ознаки)

Ознака	Що це означає (коротко)	Приклад з життя підлітка
1.		
2.		
3.		
4.		

2. Нездорові стосунки — характерні ознаки
(Випишіть 3–4 ознаки)

- _____
- _____
- _____
- _____

3. Формула «ЗК» — основа здорових стосунків
Здорові стосунки = Кооперація + Комунікація + Компроміс

Складова	Пояснення своїми словами	Приклад зі шкільного / підліткового життя
Кооперація		
Комунікація		
Компроміс		

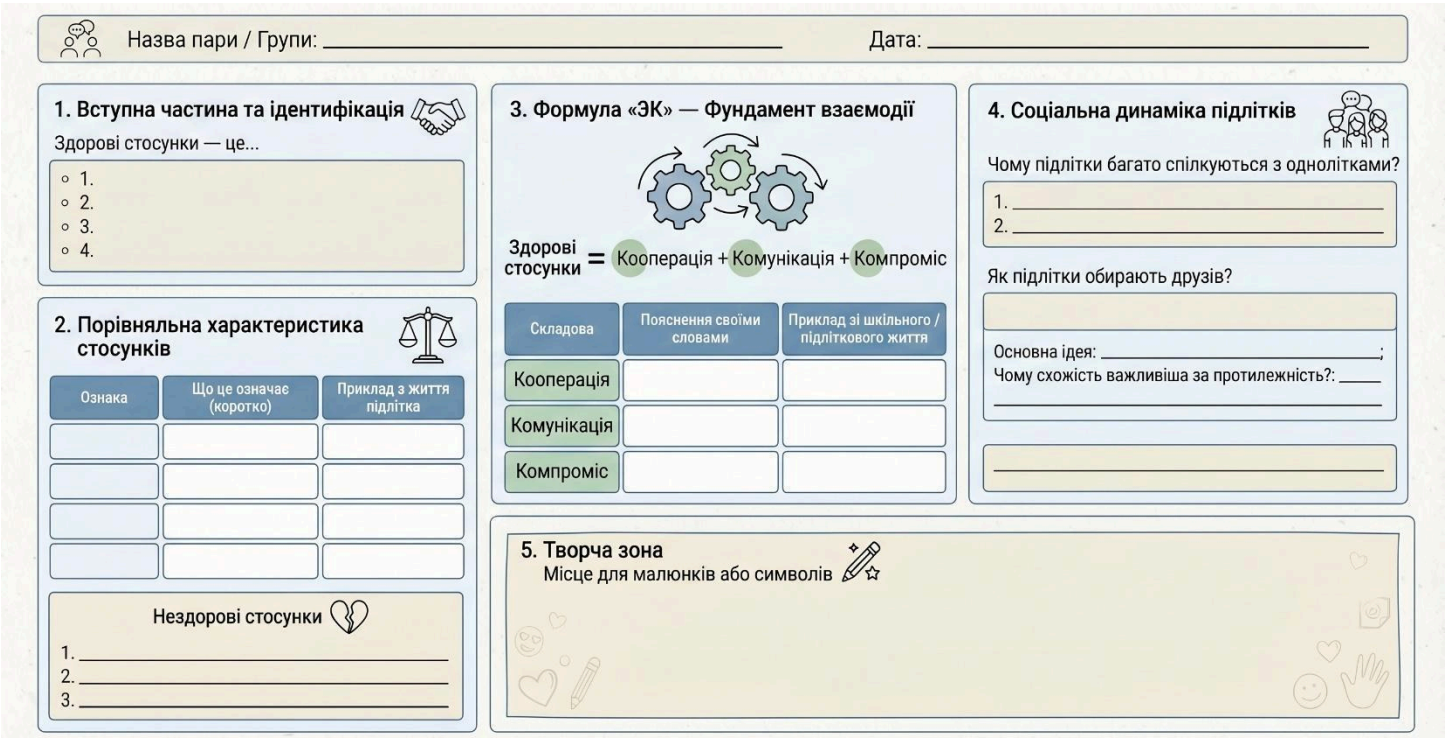
4. Чому підлітки багато спілкуються з однолітками?
(Випишіть 2–3 причини з тексту підручника)

1. _____
2. _____
3. _____

5. Як підлітки обирають друзів?
(Знайдіть і запишіть ключову ідею + короткий коментар)

- Основна ідея: _____
- Чому схожість важливіша за протилежність? _____

Місце для малюнків або символів (намалюйте емодзі або прості іконки до кожної частини):



Додаток 2

Картка 1 Довіра (Людина тримає слово і не зраджує таємниць)

Картка 2 Повага (Приймаєш людину такою, якою вона є, без спроб її змінити)

Картка 3 Щирість (Говориш правду навіть тоді, коли це непросто)

Картка 4 Відкрите спілкування (Вільно обговорюєш те, що тебе хвилює)

Картка 5 Підтримка (Допомагаєш у важкі моменти і радієш успіхам друга)

Картка 6 Відчуття безпеки (Можеш бути собою і не боїшся розкритися)

Картка 7 Егоїзм (Завжди думаєш тільки про себе і свої бажання)

Картка 8 Ревнощі (Постійно перевіряєш, з ким спілкується друга людина)

Картка 9 Надмірний контроль (Хочеш знати кожен крок і вирішувати, з ким можна спілкуватися)

Картка 10 Брехня (Приховуєш правду або говориш неправду)

Картка 11 Заздрість (Тобі неприємно, коли друг досягає успіху)

Картка 12 Відсутність компромісу (Завжди наполягаєш тільки на своєму варіанті)

ЗДОРОВІ СТОСУНКИ

НЕЗДОРОВІ СТОСУНКИ

Додаток 3

Картки для рольової гри «Ситуації в стосунках»

Картка 1 Ситуація: Під час контрольної роботи твій близький друг просить швидко підказати відповіді або дати списати. Ти добре підготувався, а друг — ні. Як відмовитися так, щоб не зіпсувати стосунки?
Завдання групи: Розіграйте сценку. Покажіть, як ти використовуєш **комунікацію** та **компроміс**, щоб відмовити по-дружньому і запропонувати інший варіант допомоги.

Картка 2 Ситуація: Однокласник (або «друг») постійно контролює, з ким ти спілкуєшся: пише «З ким ти зараз?», «Чому ти з нею/ним говориш?», вимагає показувати переписку. Ти відчуваєш тиск. Як встановити здорові межі?
Завдання групи: Розіграйте розмову, в якій ти спокійно, але впевнено пояснюєш свої межі, використовуючи **комунікацію** і **повагу**.

Картка 3 Ситуація: Твої батьки категорично проти, щоб ти ввечері йшов гуляти з друзями чи залишався ночувати у друга. Ти вважаєш, що вже достатньо дорослий. Як провести розмову, щоб знайти компроміс і уникнути сварки?
Завдання групи: Покажіть конструктивну розмову з використанням **компромісу** і **кооперації** (пропонуйте варіанти, які влаштують обидві сторони).

Картка 4 Ситуація: Твій друг розповсюдив у чаті класу неприємну чутку або жарт про тебе, який тебе дуже засмутив. Довіра підірвана. Як безпечно відреагувати і спробувати відновити стосунки?
Завдання групи: Розіграйте розмову «один на один». Покажіть, як ти висловлюєш свої почуття і використовуєш **комунікацію**, не переходячи на образи.

Картка 5 Ситуація: У групі друзів постійно хтось когось принижує «жартами». Тобі це неприємно, але ти боїшся, що якщо заступишся, тебе теж почнуть «тролити». Як правильно відреагувати?
Завдання групи: Покажіть здорову реакцію: як захистити себе та іншого, використовуючи **повагу** і **відкрите спілкування**.

Картка 6 Ситуація: Твоя подруга постійно просить тебе брехати її батькам (наприклад, сказати, що вона в тебе, коли йде в інше місце). Тобі це неприємно. Як відмовитися, не втративши дружбу?
Завдання групи: Розіграйте ситуацію з акцентом на **щирість** і **компроміс**. Покажіть альтернативний варіант допомоги.

Картка 7 Ситуація: Однокласник постійно заздрить твоїм успіхам і говорить про тебе за спиною негативні речі («Йому просто пощастило», «Він вислужується»). Ти дізнався про це. Як реагувати, щоб захистити себе і не опуститися до його рівня?
Завдання групи: Розіграйте розмову або ситуацію, де ти демонструєш **самоповагу** і здорову реакцію без агресії.

Додаток 4

Додаток 4

Чек-лист «Мої здорові стосунки»

Ім'я: _____ **Клас:** 9_____ **Дата:** _____

Інструкція: Поставте «✓» навпроти тих пунктів, які ви плануєте виконувати цього тижня. Додайте 2–3 власні пункти, які будуть корисними саме для вас.

Чек-лист «Мої здорові стосунки»

№	Що я робитиму цього тижня	Позначка
1	Щодня спілкуюся відкрито з кимось із рідних (комунікація)	☐
2	Шукаю компроміс у невеликій суперечці замість сварки	☐
3	Обмежую час у соцмережах, щоб більше спілкуватися з людьми вживу	☐
4	Допомагаю другу/подрузі або разом робимо щось корисне (кооперація)	☐
5	Виявляю повагу — приймаю людину такою, якою вона є	☐
6	Використовую «Я-повідомлення», коли хочу висловити свої почуття («Я відчуваю…»)	☐
7	Говорю «дякую» і помічаю хороші вчинки близьких людей	☐
8	(Мій власний пункт) _____	☐
9	(Мій власний пункт) _____	☐
10	(Мій власний пункт) _____	☐

Мій особистий план на цей тиждень (Напишіть 1–2 речення, що саме ви хочете покращити в стосунках):

_____

_____

Чек-лист «Мої здорові стосунки»

Ім'я: _____ **Клас:** 9_____ **Дата:** _____

Інструкція: Поставте «✓» навпроти тих пунктів, які ви плануєте виконувати цього тижня. Додайте 2–3 власні пункти, які будуть корисними саме для вас.

Чек-лист «Мої здорові стосунки»

№	Що я робитиму цього тижня	Позначка
1	Щодня спілкуюся відкрито з кимось із рідних (комунікація)	☐
2	Шукаю компроміс у невеликій суперечці замість сварки	☐
3	Обмежую час у соцмережах, щоб більше спілкуватися з людьми вживу	☐
4	Допомагаю другу/подрузі або разом робимо щось корисне (кооперація)	☐
5	Виявляю повагу — приймаю людину такою, якою вона є	☐
6	Використовую «Я-повідомлення», коли хочу висловити свої почуття («Я відчуваю…»)	☐
7	Говорю «дякую» і помічаю хороші вчинки близьких людей	☐
8	(Мій власний пункт) _____	☐
9	(Мій власний пункт) _____	☐
10	(Мій власний пункт) _____	☐

Мій особистий план на цей тиждень (Напишіть 1–2 речення, що саме ви хочете покращити в стосунках):

_____

_____

Картка самооцінювання: **Мої здорові стосунки**

Цей аркуш допоможе тобі оцінити власні компетенції у сфері стосунків, відповісти на рефлексивне питання та долучитися до створення спільної «Мапи здорових стосунків» у класі.

Оцінюю свої навички

Я знаю, на чому ґрунтуються здорові стосунки

Оціни свій рівень знань, зафарбувавши відповідну зірочку поруч із твердженням.



Я можу розказати про важливість дружби

Поміркуй, наскільки впевнено ти можеш пояснити цінність дружніх зв'язків.



Я вмію будувати довірливі стосунки

Оціни свою здатність створювати атмосферу довіри з оточуючими.



Моя рефлексія на стікері

Обери одне питання для відповіді

Що нового дізнався?
Яку стратегію спробую?
Чому здорові стосунки важливі?

Напиши відповідь та додай до мапи

Запиши думку на стікері та приклей його на спільну «Мапу здорових стосунків» на дошці.