

Тема: Урок 17. Стратегія самореалізації

Мета:

- Сприяти формуванню розуміння значення самореалізації для психологічного здоров'я, добробуту та успішного дорослішання підлітків.
- Ознайомити учнів зі складовими стратегії самореалізації (самопізнання, самооцінка та інші) та їхнім впливом на щоденні рішення.
- Розвивати практичні навички самопізнання, підвищення адекватної самооцінки та моделювання поведінки в реальних життєвих ситуаціях (прийняття рішень, подолання сумнівів, відмова від негативного впливу).
- Формувати вміння аналізувати власний психологічний потенціал, планувати особистісний розвиток та застосовувати інструменти самореалізації в повсякденному житті.

Результати навчання:

- Пояснювати, чому підлітковий вік критичний для самореалізації, називати шість складових стратегії та ознаки здорової самооцінки.
- Аналізувати реальні життєві ситуації, пов'язані з самопізнанням і самооцінкою, та пропонувати конструктивні рішення.
- Застосовувати практичні інструменти (схема «Здійснити. Набути. Відчути», карта особистості, автопортрет психологічного потенціалу).
- Моделювати поведінку в рольових ситуаціях (подолання низької самооцінки, відмова від пропозицій, що заважають розвитку).
- Створювати особистий міні-план самореалізації та проводити самооцінювання.
- Демонструвати креативний підхід до організації власного розвитку та підтримки самореалізації в родині та громаді.

Обладнання і матеріали:

- Підручник «Здоров'я, безпека та добробут», §17 (стор. 140–147).
- Аркуші А4, маркери, кольорові олівці, стікери.
- Роздруковані картки для рольових ігор (реальні життєві ситуації).
- QR-коди: притча «Божественний дух», шаблон концептуальної карти
- Схеми з підручника (Мал. 43–47) — роздруковані або проєктовані.
- Чек-лист «Мій психологічний автопортрет»
- Картки для рефлексії «Мапа самореалізації».
- Фліпчарт / дошка / маркери.

Що підготувати заздалегідь:

- Роздрукувати картки рольових ігор (реальні ситуації підлітків).
- Підготувати QR-коди та шаблони карти особистості
- Роздрукувати чек-лист «Мій психологічний автопортрет» і картки для рефлексії.
- Підготувати аркуші для схеми «Здійснити. Набути. Відчути» та «долонь талантів».
- Перевірити доступ до QR-кодів (або паперові версії притчі).

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН УРОКУ (45 хв)

№	Діяльність	Час
1	Емоційне налаштування	3 хв
2	Перевірка домашнього завдання	3 хв
3	Актуалізація знань. Робота з підручником	7 хв
4	Вправи «Мозаїка мрій» + «Долоні талантів»	6 хв
5	Креативна гра «Дизайнер стратегії»	7 хв
6	Тематична фізкультхвилинка-руханка «Сходинки впевненості»	3 хв
7	Рольова гра «Реальні життєві виклики»	8 хв
8	Вправа «Автопортрет» + самооцінювання	4 хв
9	Рефлексія «Мапа самореалізації»	4 хв

Хід уроку

1. Емоційне налаштування. Повідомлення теми уроку (3 хв)

Слово вчителя: «Доброго дня, друзі! Уявіть, що ваше життя — це величезна мозаїка. Кожна деталь — це ваша мрія, талант, рішення чи маленька перемога. Сьогодні ми поговоримо про те, як скласти цю мозаїку так, щоб вона стала яскравою і цілісною. Тема уроку — “Стратегія самореалізації”. Це не просто слова з підручника, а реальний інструмент, який допоможе вам у школі, з друзями, у виборі хобі чи майбутньої справи.

Давайте почнемо з маленької **вправи “Енергія майбутнього”**:

- Підніміть руку, хто вже сьогодні подумав про те, що хоче навчитися чи спробувати нове!
- Поплескайте в долоні, якщо вірите, що можете стати кращими!
- Тупніть ногою, якщо готові сьогодні дізнатися щось важливе про себе! Чудово! Ви вже на старті самореалізації. Поїхали!»

2. Перевірка домашнього завдання (3 хв)

Слово вчителя:

«На попередньому уроці ви отримали завдання підготувати “Мозаїку завдань” зі сторінки 137 та дослідити за посиланням <https://helpme.com.ua/>, які послуги надають клініки, дружні до молоді, у вашому місті. Сьогодні ми перевіримо, як ці ідеї працюють на практиці.»

3. Актуалізація знань. Робота з підручником (8 хв)

Слово вчителя:

«Відкрийте підручник на §17, сторінки 140–143. Давайте разом розберемо ключові ідеї. Завдання в парах (4 хв):

- Прочитайте текст “Цінність підліткового віку у самореалізації” та “Мистецтво самореалізації та її складові”.
- Підкресліть або випишіть: чому підлітковий вік — ключовий період; шість складових стратегії (самопізнання, самооцінка, саморегуляція, самоосвіта, самовиховання, самовизначення).
- Обговорення фронтально (4 хв): “Що для вас сьогодні важливіше — здійснити мрію, набутти навички чи відчутти радість?” (учні відповідають).

Слово вчителя: “Бачу, ви вже розумієте: самореалізація — це не тільки про майбутню професію, а про щоденні вибори, які роблять нас сильнішими. А тепер перейдемо до практики!”»

4. Креативна вправа «Мозаїка мрій» (5 хв)

Слово вчителя:

«Друзі, самореалізація починається саме з того, що ви чітко уявляєте, чого хочете і що вже маєте. Підлітковий вік — це найкращий час, щоб намалювати свою мозаїку життя. Зараз ми виконаємо дві вправи з підручника, які допоможуть вам побачити свої мрії і таланти. Це перший крок до того, щоб стати автором свого майбутнього.

Вправа:

Візьміть аркуш і створіть свою схему “Здійснити. Набути. Відчутти” за зразком Мал. 43 (*додаток 1*). Запишіть 3–5 реальних очікувань від життя (наприклад, “Здійснити: створити власний проєкт”, “Набути: навчитися нової мови”, “Відчутти: радість від допомоги іншим”). Обговоріть у парах (анонімно, якщо хочете): що для вас важливіше саме зараз? Це не про особистий досвід, а про ваші мрії. Хто хоче показати свою мозаїку на дошці?» (Учитель коментує: “Бачите, як багато спільного в наших мріях!”)

Вправа:

Перейдіть за QR-кодом у підручнику сто 142 (посилання

https://drive.google.com/file/d/1LcFI_FPIKHcKcti9bdo0XAXvvemGkUm7/view, *додаток 2*) і прочитайте притчу

“Божественний дух”. Візьміть аркуші паперу й обведіть на них свої долоні. Запишіть у долонях те, що вважаєте божественним даром: ваші найкращі риси, здібності й таланти. Це проста, але дуже потужна вправа на самопізнання, яка нагадує, що кожен з нас унікальний і вже має все необхідне для зростання».

Слово вчителя:

«Хто хоче показати свою “долоню талантів” на дошці? Чудово! Ця вправа допомогла нам відчутти свою унікальність. Тепер ми готові перейти до групової роботи».

5. Креативна гра «Дизайнер стратегії». Робота в групах. (7 хв)

Слова вчителя:

«Ми вже побачили мрії і таланти. А як їх реалізувати? Саме для цього в підручнику є шість складових стратегій самореалізації. Зараз ви станете справжніми дизайнерами — перетворите теорію на практичні ідеї. Це ключовий етап: від розуміння себе до конкретних дій.

Уявіть, що ви — дизайнери стратегій самореалізації! Об’єднайтеся в групи по 3–4 особи. Кожна група отримує картку з однією складовою (самопізнання, самооцінка тощо) та реальною життєвою ситуацією (наприклад, “Підліток соромиться показувати свої малюнки”). Мал. 44.

Завдання:

- Використовуючи концептуальну карту особистості (Мал. 45 зі сторінки 144) Створіть міні-програму (3–4 ідей), як розвивати цю складову.
- Оформити у вигляді схеми або постера (використовуйте Мал. 45–46).
- Придумайте креативну назву (“Дзеркало таланту”, “Сходишки впевненості”). Презентація — 30 секунд від групи.

Приклад: для самооцінки — “Замість “Я нічого не вмію” говорити “Я ще не знаю, але навчуся”». (Групи презентують. Учитель хвалить креативність і зв’язок з реальним життям.). Це вправа вчить

Слово вчителя:

«Дякую за креативні ідеї! Ви вже бачите, як працює вся стратегія самореалізації. Ця гра показала, що самопізнання і самооцінка — це не просто слова, а реальні інструменти. А тепер давайте розінемося і відчуємо енергію впевненості за допомогою фізкультхвилинки з підручника».

6. Тематична фізкультхвилинка-руханка «Сходишки впевненості» (3 хв)

Слово вчителя:

«Самооцінка — це не тільки думки в голові. Вона живе і в нашому тілі. Підручник пропонує чудовий спосіб поєднати рух і впевненість. Зараз ми буквально “пройдемо сходишками” до здорової самооцінки. Це допоможе вам відчутти, як фізична дія підтримує психологічну силу.»

Час розім’ятися! Я буду називати кожен крок, а ви виконуватимете рух. Це не просто руханка — це фізичний спосіб підвищити самооцінку:

- **Крок 1 “Приймаю себе”** — обійміть себе руками (5 сек).
- **Крок 2 “Усвідомлюю сильні якості”** — підніміть руки вгору, як переможець (5 сек).
- **Крок 3 “Роблю спроби”** — стрибки на місці з посмішкою (10 сек).

- **Крок 4 “Підтримую себе”** — повільні глибокі вдихи-видихи з жестом “все ок”.
- **Крок 5 “Зростаю”** — потягніться вгору, ніби ростете».

Слово вчителя: «Молодці! Відчули, як тіло допомагає мозку вірити в себе? Ця вправа з підручника показує, що самооцінка формується не тільки думками, а й діями. Тепер перейдемо до рольової гри, де ми потренуємося застосовувати ці навички в реальному житті».

7. Рольова гра «Реальні життєві виклики» (8 хв)

Слово вчителя:

«Самореалізація — це не тільки мрії і таланти, а й уміння долати щоденні виклики. У реальному житті часто виникають ситуації, коли сумніваєшся в собі або хтось намагається тебе зупинити. Зараз ми потренуємося діяти впевнено і конструктивно. Самореалізація часто стикається з реальними перешкодами.

Вправа:

Об’єднайтеся в групи по 4 особи. Кожна група отримує картку з реальною підлітковою ситуацією (наприклад, сумніви перед конкурсом, пропозиція, яка заважає розвитку) (*додаток 3*). Розіграйте коротку сценку (1 хв) і покажіть конструктивне рішення за допомогою інструментів з підручника — самопізнання, самооцінка, саморегуляція.

Слово вчителя:

«Дякую за щирі та корисні рішення! Ця гра допомогла нам зрозуміти, як теорія з підручника працює в повсякденному житті. А тепер виконаємо ще одну ключову вправу з “Автопортрет” психологічного потенціалу, щоб побачити свій резерв для зростання».

8. Вправи «Автопортрет» + самооцінювання (4 хв)

Слово вчителя: «Ми вже багато дізналися про себе. Але щоб рухатися вперед, важливо чесно оцінити свій психологічний потенціал. Для цього ми виконаємо вправу “Автопортрет” психологічного потенціалу (Мал. 47, стор. 146–147). Це не оцінка “добре-погано”, а карта сильних сторін і зон для зростання. Саме так формується здорова самооцінка.

Вправа:

Оцініть кожну складову свого психологічного потенціалу за 5-бальною шкалою (5 — “відмінно”, 1 — “дуже погано”). Візьміть аркуш паперу, складіть його навпіл і без ножиць сформуєте половинку контуру людського тіла. Розгорніть фігурку і на частинах тіла позначте оцінки: голова — інтелектуальність (П1); серце — самоконтроль (П2); руки — соціальна компетентність (П3); тулуб — упевненість (П4); ноги — енергійність (П5). Заповніть чек-лист “Мій психологічний автопортрет” (*додаток 4*). Це дає цілісне уявлення про сильні та слабкі сторони».

Слово вчителя:

«Чудово! Тепер ви бачите свій потенціал. Приклади Ейнштейна і К. Білокур (стор. 145) нагадують: низька самооцінка — не вирок. ».

9. Рефлексія «Мапа самореалізації» (3 хв)

Слово вчителя: «Візьміть стікер і намалюйте/напишіть відповідь на одне питання:

- Що нового я дізнався про свою стратегію самореалізації?
- Яку дію я спробую цього тижня?
- Чому самореалізація важлива для мого добробуту?

Приклейте на спільну “Мапу самореалізації” класу.

Самооцінювання (додаток 5):

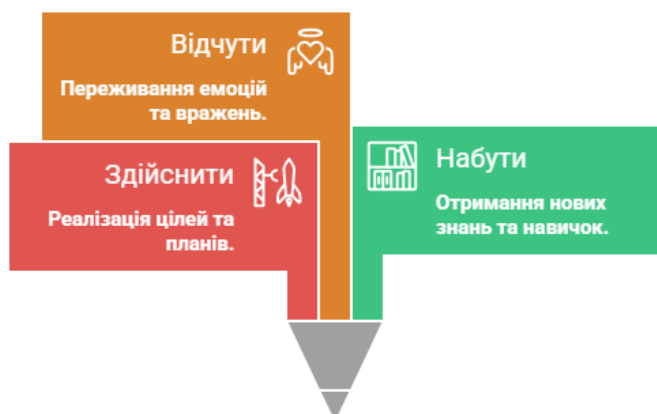
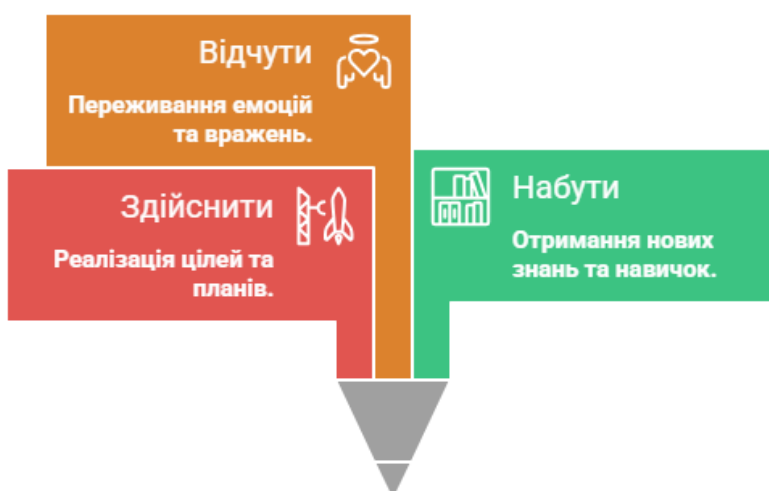
- “Я можу пояснити самореалізацію”,
- “Я можу створити карту особистості”,
- “Я можу діяти в реальній ситуації”.

Слово вчителя: Друзі, сьогодні ми пройшли весь шлях стратегії самореалізації: від мрій (Мал. 43) до талантів, від самооцінки до реальних дій. Підлітковий вік — це ваш найкращий час для самореалізації. Ви вже маєте всі інструменти. Ви — архітектори свого майбутнього! Дякую за активність!

Дякую за активність! Ви — архітектори свого майбутнього!»

Домашнє завдання:

1. Опрацювати с. 137 підручника («Мозаїка завдань»).
2. Міні-проект (родинний): створити вдома схему «Карта моєї особистості» (за зариском стор 144) для себе і обговорити з батьками/родиною.
3. Опрацювати матеріали ВІПО <https://salo.li/Ed3C3c5>
4. Додатково (за бажанням): записати 30-секундне відео «Мій талант» або постер «Стратегія самореалізації в моїй громаді».



Божественний дух

Східна притча

На Сході існує повір'я, що тисячі років тому кожна людина на Землі володіла божественним духом, який давав їй силу Бога. Однак люди почали зловживати своєю могутністю, і Бог вирішив забрати її у них.

Але де сховати божественний дух — джерело людських талантів, могутності й слави?

Один із помічників Верховного Бога запропонував:

— Давайте вириємо глибоку яму і заховаємо у ній божественний дух.

— Ні, — відповів Бог, — колись люди навчаться копати достатньо глибоко і знайдуть його.

Другий помічник сказав:

— Заховаймо цей скарб на найвищій вершині світу.

— Ні, — відповів Бог, — колись люди підкорять цю вершину і знайдуть його.

Третій помічник мовив:

— У мене є краща ідея. Давайте заховаємо божественний дух на дні найглибшої океанічної западини.

— Люди колись дістануться і цього місця, — сказав Бог.

— Що ж, сховаймо його на іншому кінці Всесвіту, — запропонував четвертий помічник.

— І туди колись дійдуть люди, — відповів Бог.

Потім на мить замислився і сказав:

— Я заховаю його в серці кожної людини. Гадаю, що це останнє місце у Всесвіті, де люди шукатимуть його.

Картка 1 Ситуація: «Соромлюсь показати свою роботу» Ти захоплюєшся малюванням / створенням моделей / програмуванням і мрієш взяти участь у шкільному конкурсі. Але боїшся, що твої роботи «недостатньо хороші». Друг каже: «Не йди, бо осоромишся перед усіма».

Завдання: Розіграй ситуацію. Покажи, як ти використовуєш самооцінку та самопідтримку («Я ще не знаю, але навчуся»), щоб взяти участь у конкурсі.

Картка 2 Ситуація: «Пропозиція, яка заважає розвитку» Друзі запрошують тебе ввечері пограти в онлайн-гру або просто «погуляти» замість того, щоб піти на гурток (малювання, спорт, програмування), який розвиває твій талант. Ти знаєш, що це важливо для твоєї самореалізації.

Завдання: Розіграй ситуацію. Покажи, як ти конструктивно відмовляєшся, використовуючи самопізнання («Я знаю, що мені цікаво і для чого це потрібно»).

Картка 3 Ситуація: «Хвилювання перед публічним виступом» Тобі треба виступити на уроці або шкільному заході з презентацією про свій проєкт/хобі. Ти дуже хвилюєшся і думаєш: «Я нічого не вмію, краще промовчу».

Завдання: Розіграй ситуацію. Покажи, як ти застосовуєш саморегуляцію та «Сходінки до впевненості» (Мал. 46), щоб виступити впевнено.

Картка 4 Ситуація: «Негативна думка від оточення» Однокласник (або старший брат/сестра) каже тобі: «Ти не зможеш цього зробити, ти не такий талановитий, як інші». Ти хочеш продовжити розвивати свій талант (спорт, музика, наука).

Завдання: Розіграй ситуацію. Покажи конструктивну відповідь, яка базується на здоровій самооцінці та самопізнанні

Картка 5 Ситуація: «Після невдачі хочеться все кинути» Ти спробував/-ла взяти участь у відборі (на гурток, конкурс, спортивне змагання) і не пройшов/-ла. Тепер думаєш: «Мабуть, я не здатний/-на, краще не пробувати більше».

Завдання: Розіграй ситуацію. Покажи, як ти використовуєш саморегуляцію та приклад Ейнштейна/К. Білокур, щоб продовжити рухатися до мети.

Картка 6 Ситуація: «Вибір між “безпечним” і амбітним» Ти стоїш перед вибором: обрати легкий і «безпечний» варіант (звичайний гурток) чи амбітний проєкт, який вимагає більше зусиль, але відповідає твоєму покликанню. Друзі радять «не ризикувати».

Завдання: Розіграй ситуацію. Покажи рішення на основі концептуальної карти особистості (Мал. 45) і стратегії самореалізації.

Чек-лист « Мій психологічний портрет» (заповнюється після виконання вправи « Автопортрет »)

Мої найсильніші сторони (оцінки 4–5):

1. _____
2. _____
3. _____

Зони для зростання (оцінки 1–3):

1. _____
2. _____
3. _____

Мій маленький план на тиждень Я обираю **одну** слабку сторону і зроблю для неї один маленький крок:

Чек-лист « Мій психологічний портрет» (заповнюється після виконання вправи « Автопортрет »)

Мої найсильніші сторони (оцінки 4–5):

1. _____
2. _____
3. _____

Зони для зростання (оцінки 1–3):

1. _____
2. _____
3. _____

Мій маленький план на тиждень Я обираю **одну** слабку сторону і зроблю для неї один маленький крок:

Аркуш самооцінювання навчальних досягнень

Прізвище та ім'я: _____ Дата: _____

1. Я можу пояснити самореалізацію*Оцініть своє розуміння поняття та стратегії самореалізації.***Мій рівень:** ☆ ☆ ☆ (зафарбуйте відповідну кількість зірок)**2. Я можу створити карту особистості***Оцініть свої вміння у сфері самопізнання та структурування інформації про себе.***Мій рівень:** ☆ ☆ ☆**3. Я можу діяти в реальній ситуації***Оцініть свою готовність застосовувати життєві навички у складних або критичних обставинах.***Мій рівень:** ☆ ☆ ☆**Загальний коментар / Що я хочу вдосконалити:**

Аркуш самооцінювання навчальних досягнень

Прізвище та ім'я: _____ Дата: _____

1. Я можу пояснити самореалізацію*Оцініть своє розуміння поняття та стратегії самореалізації.***Мій рівень:** ☆ ☆ ☆ (зафарбуйте відповідну кількість зірок)**2. Я можу створити карту особистості***Оцініть свої вміння у сфері самопізнання та структурування інформації про себе.***Мій рівень:** ☆ ☆ ☆**3. Я можу діяти в реальній ситуації***Оцініть свою готовність застосовувати життєві навички у складних або критичних обставинах.***Мій рівень:** ☆ ☆ ☆**Загальний коментар / Що я хочу вдосконалити:**
