

Тема: Життя як проєкт

Мета:

- Сприяти формуванню в учнів розуміння життя як свідомого проєкту через усвідомлення унікальних елементів людської свідомості (самоусвідомлення, уява, совість, свобода волі, цілеспрямованість) та важливості планування майбутнього.
- Ознайомити учнів з техніками планування (SMART, SWOT), оцінки ресурсів та аналізу історій успіху для досягнення цілей.
- Розвивати вміння критично оцінювати власні сильні та слабкі сторони, можливості та загрози в контексті життєвих цілей.
- Формувати практичні навички постановки "розумних" цілей, візуалізації майбутнього та подолання невдач на шляху до успіху.
-

Результати навчання:

- формулювати суть понять «життя як проєкт», «перше творіння» та «друге творіння» власними словами;
- наводити приклади унікальних елементів людської свідомості (самоусвідомлення, уява, совість, свобода волі, цілеспрямованість) та їхнього впливу на планування життя;
- пояснювати, чому важливо планувати майбутнє та як невдачі стають частиною успіху;
- пропонувати реальні дії та техніки (SMART, SWOT) для постановки цілей і оцінки ресурсів;
- висловлювати власну думку щодо історій успіху та застосовувати їх для мотивації в особистому життєвому проєкті.

Обладнання і матеріали:

- Підручник «Здоров'я, безпека та добробут», 9 клас (параграф §9 «Життя як проєкт»).
- Аркуші для роботи в групах (для створення дошки візуалізації та аналізу).
- Фліпчарт, дошка, маркери/крейда.
- QR-коди для інтерактивних вправ
- Бланки для технік SMART і SWOT (роздруковані або цифрові).
- Проектор або комп'ютер для показу відео та прикладів.

Що підготувати заздалегідь:

- Перевірити посилання до відеофрагментів (відео «Пастка перфекціонізму», уривок із «У гонитві за щастям»).
- Завантажити або роздрукувати бланки для SMART і SWOT.
- Підготувати картки із ситуаціями для аналізу (Додаток 2).
- Підготувати приклади дошок візуалізації (роздруковані або цифрові зображення).

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН УРОКУ (45 хв):

Діяльність	Час
1. Емоційне налаштування	2 хв
2. Стартове завдання (перевірка домашнього завдання)	3 хв
3. Актуалізація знань. Робота з підручником	7 хв
4. Перегляд відео	4 хв
5. Групова творча робота	9 хв
6. Фізкультхвилинка-руханка	3 хв
7. Робота в парах: аналіз ситуацій	7 хв
8. Міні-лекція: Історії успіху та подолання невдач	5 хв
9. Підсумок і рефлексія	5 хв

Хід уроку

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

Слово вчителя: «Добрий день, друзі! Сьогодні ми поговоримо про те, як наше життя може стати справжнім проєктом, який ми самі створюємо. Уявіть, що ви — архітектор свого майбутнього: від маленьких кроків до великих досягнень. Цей урок — про силу уяви, волі та планування. Давайте налаштуємося на позитив!»

Вправа «Живий барометр»:

- «Підніміть руку, хто сьогодні подумав про свої мрії на майбутнє?»
- «Підніміться, якщо ви колись планували щось важливе, як поїздку чи проєкт?»
- «Поплескайте в долоні, якщо вірите, що можете змінити своє життя на краще!»

Слово вчителя: «Чудово, ви вже готові будувати своє майбутнє! Почнемо з перевірки домашнього завдання.»

2. Стартове завдання (перевірка домашнього завдання) (3 хв)

Слово вчителя:

«Уявіть, що ваше життя — це книга, яку ви пишете щодня. Якщо ми не плануємо, обставини керують нами. Що для вас означає планувати життя як проєкт? Спочатку перевіримо домашнє завдання: хто виконав вправу «Мозаїка завдань» із теми «Чинники впливу на громадське здоров'я»? Поділіться однією дією, яку ви зробили для здоров'я громади.»

Інструкція:

- Учні діляться 1–2 прикладами (усно, на стікерах або через онлайн-дошку, наприклад, Padlet).
- Вчитель запрошує 2–3 учнів зачитати відповіді або прикріпити стікери на дошку, створюючи «стіну мотивації».

Стартове завдання:

Слово вчителя:

«Запишіть коротку відповідь: що для вас означає «життя як проєкт»?»

Інструкція:

- Формат: запис у зошиті, на стікері для «дерева ідей успіху» або на онлайн-дошці (Padlet).
- Вчитель обирає 2–3 відповіді для короткого обговорення.

Очікувані відповіді: «Це планувати свої цілі, як вступ до університету.»; «Це використовувати уяву, щоб бачити своє майбутнє.»

Слово вчителя: Молодці! Ваші ідеї показують, що ви вже думаєте про життя як проєкт. Давайте дізнаємося більше!

3. Актуалізація знань. Робота з підручником (7 хв)

Слово вчителя: Щоб діяти усвідомлено, нам потрібно зрозуміти, що робить наше життя унікальним:

самоусвідомлення, уява, совість, свобода волі та цілеспрямованість. Це інструменти для вашого майбутнього. Відкрийте підручник на сторінці 73, параграф 9.

Завдання (індивідуально або в парах):

- Прочитайте розділи: «Унікальність людського життя» (с. 73), «Перше творіння, друге творіння» (с. 74), «Чому важливо планувати» (с. 74–75).
- Випишіть у зошит (розмістіть на онлайн дошці) або підкресліть одну ключову думку до кожного терміна (наприклад, «Перше творіння — це уява мети»).

Фронтальне обговорення:

Слово вчителя:

- «Чи можна жити без планування? Як уява допомагає в цьому?»
- «Що таке «перше творіння» на прикладі з вашого життя?»
- «Як свобода волі впливає на ваші цілі в школі чи кар'єрі?»

Очікувані відповіді: «Без планування життя стає хаотичним.»; «Перше творіння — це уявити вступ до університету, друге — скласти іспити.»; «Свобода волі дозволяє мені обирати, вчитися чи відкладати.»

Слово вчителя: «Життя як проєкт — це гасло для тих, хто хоче керувати своїм шляхом. Давайте перевіримо, як це працює на практиці!

4. Перегляд відео (4 хв)

Слово вчителя: Ми знаємо теорію, але чи вміємо застосовувати її? Зараз ми подивимося уривок із фільму «У гонитві за щастям» і обговоримо мрії героя. Перейдіть за посиланням:

<https://drive.google.com/drive/folders/1Oesa8GIYFFf2oQhftVsqMT74-Subn5-2> »

Обговорення після перегляду :

Слово вчителя:

- «Яка порада героя вас здивувала найбільше?»
- «Як герой використовує уяву чи свободу волі?»

Очікувані відповіді: «Він уявляє краще майбутнє для сина.»; «Він не здається, бо має цілеспрямованість.»

Слово вчителя: Ця вправа показує, що планування — це не лише списки, а й мрії та дії. Давайте створимо власний проєкт!

5. Вивчення техніки SMART. Вправа «Мій проєкт мрії»:

Слово вчителя: «Ви вже знаєте, що життя — це проєкт, який потребує чіткого плану. Техніка SMART допомагає створювати цілі, які реально досягти. SMART — це абревіатура: Specific (конкретна), Measurable (вимірювана), Achievable (досяжна), Relevant (доречна), Time-bound (визначена в часі). Сьогодні ми пограємо в гру «Мій проєкт мрії», щоб навчитися ставити SMART-цілі!»

Інструкція до вправи «Мій проєкт мрії»:

1. Учні об'єднуються в групи по 3–4 особи (можна за жеребкуванням або за бажанням).
2. Кожна група отримує картку з мрією (додаток 1) та бланк SMART (роздрукований або цифровий).
3. Завдання: Обрати одну мрію з картки (наприклад, «Опанувати нову навичку», «Покращити оцінки», «Організувати подію»). Перетворити мрію на SMART-ціль, заповнивши бланк за п'ятьма критеріями:

✓ **Specific:** Чого саме я хочу досягти?

✓ **Measurable:** Як я вимірюю прогрес?

✓ **Achievable:** Чи реально це для мене?

✓ **Relevant:** Чому це важливо для мене?

✓ **Time-bound:** Коли я досягну мети?

Приклад: Мрія — «Покращити фізичну форму». SMART-ціль: «Ходити 8000 кроків щодня протягом 2 тижнів, відстежуючи прогрес через додаток, щоб бути здоровішим».

4. Кожна група коротко презентує свою SMART-ціль (30 секунд).

5. Вчитель ставить уточнювальні запитання: «Як ви виміряєте прогрес?» або «Чому ця мета доречна для вас?».

Формат: Роздруковані картки з мріями та бланки SMART (або цифрові на онлайн-дошці, наприклад, Padlet).

Слово вчителя (підсумок вправи): «Ви побачили, як SMART допомагає перетворити мрію на реальний план. Навіть найменша ціль, якщо вона 'розумна', наближає вас до великого успіху. Спробуйте вдома поставити свою SMART-ціль!»

6. Фізкультхвилинка-руханка (3 хв)

Слово вчителя:

«Давайте розінемося! Наша руханка називається 'Будуємо проєкт'. Я називаю елемент свідомості, а ви показуєте рух:

- Самоусвідомлення — подивіться в уявне дзеркало (руки до обличчя).
- Уява — стрибок із витягнутими руками (як мрія в небо).
- Свіість — поворот на місці (роздум).
- Свобода волі — присідання (вибір шляху).
- Цілеспрямованість — руки вгору (до мети).»

Інструкція:

- Вчитель називає елементи 5–6 разів у швидкому темпі, учні виконують рухи.

7. Вивчення техніки SWOT . Вправа «Аналіз мого ресурсу».

Слово вчителя: «Досягнення цілей потребує не лише мрії, а й розуміння своїх ресурсів. Техніка SWOT допомагає оцінити ваші сильні (Strengths) і слабкі (Weaknesses) сторони, можливості (Opportunities) та загрози (Threats). Сьогодні ми зіграємо в гру 'Аналіз мого ресурсу', щоб навчитися бачити, що допомагає чи заважає на шляху до мети!»

Інструкція до вправи «Аналіз мого ресурсу»:

1. Учні об'єднуються в **пари** (або трійки за потреби).
2. Кожна пара отримує **картку з метою** (додаток 2) та бланк SWOT (роздрукований або цифровий).
3. Завдання: Обрати одну мету з картки (наприклад, «Вступити до університету», «Стати волонтером», «Навчитися грати на гітарі»). Заповнити бланк SWOT, аналізуючи:

✓ **Strengths:** Які мої сильні сторони для цієї мети?

✓ **Weaknesses:** Що мені заважає?

✓ **Opportunities:** Які можливості я можу використати?

✓ **Threats:** Які загрози можуть виникнути?

Приклад: Мета — «Вступити до університету».

4. Кожна пара ділиться одним пунктом зі свого SWOT-аналізу (30 секунд).
5. Вчитель коментує: «Як ваші сильні сторони допоможуть подолати загрози?» або «Що можна зробити, щоб зменшити слабкі сторони?».

Формат: Роздруковані картки з цілями та бланки SWOT (або цифрові на Miro).

Слово вчителя (підсумок вправи): «SWOT — це як карта вашого шляху до мети. Вона показує, що у вас є, що заважає і як скористатися можливостями. Спробуйте вдома проаналізувати свою мету за SWOT!»

8. Міні-лекція: Історії успіху та подолання невдач (5 хв)

Слово вчителя:

«Ми захоплюємося успіхами, але забуваємо про шлях до них: невдачі, планування, ресурси. Подивіться відео «Пастка перфекціонізму» (<https://drive.google.com/drive/folders/1x15bFBRvZkuoNi1ji11B-xcWmBjsJVE>) Як історії успіху, наприклад, Марини В'язовської чи Ярослави Магучіх, показують, що невдачі — це норма?»

Ключові тези:

- Невдачі — це уроки, а не кінець проєкту.
- SMART допомагає ставити чіткі цілі (конкретні, вимірні, досяжні, релевантні, обмежені в часі).
- SWOT аналізує сильні/слабкі сторони, можливості/загрози.
- Уява та цілеспрямованість — ключі до мотивації.

Питання до учнів:

- «Що станеться, якщо боятися невдач?»
- «Чому Томас Едісон не зупинився після 999 спроб?»
- «Як SMART і SWOT допоможуть вам у школі?»

Очікувані відповіді: «Боязнь невдач зупиняє прогрес.»; «Едісон використовував цілеспрямованість і уяву.»; «SMART допоможе спланувати підготовку до іспитів.»

Слово вчителя: Ось бланки SMART і SWOT (Додаток 4). Спробуйте використати їх для однієї цілі вдома. Пам'ятайте: великі зміни починаються з маленьких кроків!

9. Підсумок і рефлексія (5 хв)

Слово вчителя: «Дякую вам за активну участь сьогодні! Ми багато говорили про життя як проєкт, техніки планування, історії успіху. Щоб усе це краще закріпити, давайте проведемо рефлексію в форматі «Коло вдячності та планів». Учні сидять у колі (або онлайн-колі), і кожен по черзі відповідає на запитання, передаючи слово сусіду.»

1. Що вам найбільше сподобалося на уроці (одна думка чи вправа)?
2. За що ви вдячні собі чи однокласникам сьогодні (наприклад, за креативні ідеї в групах)?
3. Який один план на майбутнє ви візьмете з уроку (наприклад, поставити SMART-ціль або проаналізувати SWOT)?

Ми можемо зробити це у формі рефлексивного кола — хто бажає, ділиться відповідями. Якщо час обмежений, запишіть відповіді на стікерах і прикріпіть до «стіни мотивації». «Пам'ятайте: життя як проєкт починається з малих рішень. І кожен із вас здатен стати архітектором свого майбутнього.»

Слово вчителя: «Пам'ятайте: ви — архітектори свого майбутнього. Кожен ваш крок — це частина великого проєкту!»

Домашнє завдання:

1. Опрацювати вправу «Мозаїка завдань» на с. 79 підручника.
2. За бажанням: Заповнити бланки SMART і SWOT для однієї особистої цілі та додати 3 власні пункти в чек листі (Додаток 4).
3. Дослідити матеріали на ВШО (<https://salo.li/9150CD7>).

Мрія: Покращити фізичну форму.

Питання для SMART: Яким чином? Скільки разів на тиждень? Як виміряти прогрес?

Мрія: Навчитися новій навичці (наприклад, малювання, програмування).

Питання для SMART: Яка саме навичка? Скільки часу приділяти? До якого терміну?

Мрія: Покращити оцінки з певного предмета.

Питання для SMART: З якого предмета? Який середній бал потрібен? Як відстежувати?

Мрія: Організувати подію (наприклад, шкільний концерт, благодійну акцію).

Питання для SMART: Яка подія? Хто допоможе? Коли вона відбудеться?

Мрія: Почати заощаджувати гроші на щось важливе.

Питання для SMART: На що саме? Скільки відкладати? До якого терміну?

- Наприклад, мрія «Покращити фізичну форму» може стати SMART-ціллю: «Бігати 3 км тричі на тиждень протягом 1 місяця, відстежуючи прогрес через спортивний додаток, щоб бути здоровішим».
- Використовуйте яскраві маркери або стікери, щоб оформити бланк креативно!

Моя SMART ціль

ПІБ _____

Мета _____

S

Конкретна - Що станеться?

M

Вимірювана - Через який час це станеться?

A

Досяжна - Тобі це під силу?

R

Доречна - Тобі це актуально?

T

Визначена в часі - Коли це станеться?

Додаток 2: Картки для вправи «Аналіз мого ресурсу» (техніка SWOT)

Мета: Вступити до університету.

Питання для SWOT: Які сильні сторони допоможуть? Що заважає? Які є можливості? Які загрози?

Мета: Стати волонтером у громадській організації.

Питання для SWOT: Що я вмію? Чого бракує? Хто може допомогти? Що може піти не так?

Мета: Навчитися грати на гітарі.

Питання для SWOT: Які навички у мене є? Що заважає? Де знайти уроки? Які труднощі можуть виникнути?

Мета: Покращити навички тайм-менеджменту.

Питання для SWOT: У чому я сильний? Що відволікає? Які інструменти допоможуть? Які ризики?

Мета: Створити власний творчий проєкт (наприклад, блог, картину).

Питання для SWOT: Що я вмію? Чого бракує? Які ресурси доступні? Що може зупинити?

Підказка для учнів:

- Наприклад, мета «Вступити до університету». SWOT:
 - Strengths: Гарна пам'ять, мотивація.
 - Weaknesses: Прокрастинація, брак часу.

- Opportunities: Онлайн-курси, репетитор.
 - Threats: Конкуренція, стрес.
- Оформіть бланк із символами (наприклад, стрілки для можливостей, щит для загроз).

SWOT-аналіз моєї цілі

ПІБ _____

Ціль _____

S

Мої сильні сторони

W

Мої слабкі сторони

O

Можливості

T

Загрози

Висновки

Додаток 3: Аналіз вправ (для вчителя)

Мета: Надати вчителю орієнтовні відповіді для аналізу вправ SMART і SWOT, щоб підтримати учнів і допомогти узагальнити результати.

Вправа SMART (Мій проєкт мрії):

- **Приклад 1:** Мрія — Покращити оцінки з англійської.
 - **Specific:** Отримати середній бал 9 з англійської до кінця семестру.
 - **Measurable:** Відстежувати оцінки в журналі та виконувати 5 вправ щотижня.
 - **Achievable:** Реально, якщо приділяти 30 хвилин щодня.
 - **Relevant:** Важливо для вступу до університету.
 - **Time-bound:** До кінця семестру (3 місяці).
 - **Коментар вчителя:** «Чітка мета! Як ви плануєте організувати щоденні заняття?»
- **Приклад 2:** Мрія — Навчитися грати на гітарі.
 - **Specific:** Вивчити 3 акорди та зіграти просту мелодію.
 - **Measurable:** Практикуватися 20 хвилин 4 рази на тиждень, записуючи прогрес.
 - **Achievable:** Є доступ до безкоштовних уроків онлайн.
 - **Relevant:** Хочу виступити на шкільному концерті.
 - **Time-bound:** За 2 місяці.
 - **Коментар вчителя:** «Чудовий план! Чи врахували ви, хто може дати зворотний зв'язок?»

Вправа SWOT (Аналіз мого ресурсу):

- **Приклад 1:** Мета — Вступити до університету.
 - **Strengths:** Хороші оцінки з математики, підтримка батьків.
 - **Weaknesses:** Прокрастинація, слабкі навички тайм-менеджменту.
 - **Opportunities:** Безкоштовні онлайн-курси, репетитор від школи.
 - **Threats:** Висока конкуренція, стрес перед іспитами.
 - **Коментар вчителя:** «Як ви можете зменшити прокрастинацію? Чи допоможе розклад?»
- **Приклад 2:** Мета — Стати волонтером.
 - **Strengths:** Комунікабельність, бажання допомагати.
 - **Weaknesses:** Мало досвіду в організації подій.
 - **Opportunities:** Локальні благодійні організації, підтримка друзів.
 - **Threats:** Брак часу через навчання, можливі відмови.
 - **Коментар вчителя:** «Як ви використаєте свою комунікабельність? Чи є конкретна організація, до якої звернетесь?»

Поради для вчителя:

- Під час презентацій заохочуйте учнів пояснювати, як SMART робить мету досяжною, а SWOT — реалістичною.
- Якщо відповіді учнів поверхові, ставте запитання: «Як ви виміряєте прогрес?» (для SMART) або «Що можна зробити, щоб подолати цю загрозу?» (для SWOT).
- Хваліть креативність (наприклад, яскраве оформлення бланків) і зв'язок із елементами свідомості (уява, цілеспрямованість).

Додаток 4

Чек-лист для планування:

- Я уявляю свою мету (уява).
- Я аналізую свої сильні та слабкі сторони за SWOT (самоусвідомлення).
- Я ставлю чіткі цілі за SMART (цілеспрямованість).
- Я роблю етичні вибори (совість).
- Я використовую свободу волі для дій (свобода волі).
- (Власний пункт) _____
- (Власний пункт) _____
- (Власний пункт) _____

Чек-лист для планування:

- Я уявляю свою мету (уява).
- Я аналізую свої сильні та слабкі сторони за SWOT (самоусвідомлення).
- Я ставлю чіткі цілі за SMART (цілеспрямованість).
- Я роблю етичні вибори (совість).
- Я використовую свободу волі для дій (свобода волі).
- (Власний пункт) _____
- (Власний пункт) _____
- (Власний пункт) _____

Чек-лист для планування:

- Я уявляю свою мету (уява).
- Я аналізую свої сильні та слабкі сторони за SWOT (самоусвідомлення).
- Я ставлю чіткі цілі за SMART (цілеспрямованість).
- Я роблю етичні вибори (совість).
- Я використовую свободу волі для дій (свобода волі).
- (Власний пункт) _____
- (Власний пункт) _____
- (Власний пункт) _____

Чек-лист для планування:

- Я уявляю свою мету (уява).
- Я аналізую свої сильні та слабкі сторони за SWOT (самоусвідомлення).
- Я ставлю чіткі цілі за SMART (цілеспрямованість).
- Я роблю етичні вибори (совість).
- Я використовую свободу волі для дій (свобода волі).
- (Власний пункт) _____
- (Власний пункт) _____

- (Власний пункт) _____