

Тема: Характер і цінності

Мета:

- Сприяти формуванню в учнів розуміння ролі характеру та моральних цінностей у повсякденному житті, здоров'ї та добробуті.
- Ознайомити з чинниками формування характеру, стадіями морального розвитку, вищими загальнолюдськими цінностями та їхнім впливом на якість життя.
- Розвивати навички самоаналізу рис характеру, прийняття моральних рішень у реальних життєвих ситуаціях та самовиховання позитивних рис.
- Формувати вміння моделювати безпечну поведінку, відмовлятися від небезпечних пропозицій та розвивати характер через практичні дії в родині та громаді.

Результати навчання:

- Пояснювати, від чого залежить характер людини, як він формується та чи можна його змінювати.
- Називати стадії морального розвитку за Кольбергом та ілюструвати їх прикладами з життя.
- Аналізувати систему власних цінностей та порівнювати її з загальнолюдськими вищими цінностями (за Д. Франкеном).
- Моделювати поведінку в реальних ситуаціях (тиск однолітків, конфлікти, стрес), застосовуючи риси характеру (асертивність, самоконтроль, щедрість).
- Складати індивідуальний план розвитку однієї риси характеру та оцінювати свої сильні сторони за допомогою анкети.
- Пропонувати практичні способи розвитку позитивних рис характеру в родині та громаді.

Обладнання і матеріали:

- Підручник «Здоров'я, безпека та добробут», § 19 (стор. 156–165).
- Аркуші А4, маркери, фліпчарт/дошка.
- QR-коди: 1) стадії морального розвитку за Кольбергом; 2) анкета для самооцінки (стор. 162).
- Картки для рольових ігор «Моральний вибір».
- Шаблон номограми характеру (за Д. Франкеном, мал. 54) та чек-лист «Мій план розвитку характеру».
- Кольорові стікери для рефлексії, таймер
- Проектор за можливості (для демонстрації мал. 51–54, схеми чинників характеру, таблиці 7).

Що підготувати заздалегідь:

- Роздрукувати картки ситуацій для рольових ігор (по 1 комплекту на групу 4 особи).
- Підготувати QR-коди та проєкцію малюнків 51–54, таблиці 7.
- Роздрукувати шаблони номограми та чек-листа «Мій план розвитку характеру» (по 1 примірнику на учня).
- Перевірити доступ до онлайн-ресурсів.

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН УРОКУ (45 хв)

№	Діяльність	Час
1	Емоційне налаштування. Повідомлення теми уроку	2 хв
2	Перевірка домашнього завдання	2 хв
3	Актуалізація знань. Робота з підручником	8 хв
4	Вправа «Два вовки» та стадії Кольберга	5 хв
5	Рольова гра «Моральний вибір» – 10 хв	10 хв
6	Тематична фізкультхвилинка-руханка «Характер у русі»	3 хв
7	Практична вправа «Самооцінка характеру» + номограма	7 хв
8	Міні-лекція та планування: «Вищі цінності та мій розвиток»	5 хв
9	Рефлексія самооцінювання	3 хв

Хід уроку

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

Слово вчителя: «Доброго дня, друзі! Уявіть, що ваш характер — це ваш особистий “внутрішній компас”. Іноді він веде вас прямо до мети, а іноді збиває з шляху. Сьогодні ми дізнаємося, від чого залежить цей компас, як його налаштувати і як зробити так, щоб він завжди показував на добро і успіх. **Вправа “Енергійний старт”:**

- Підніміть руку, хто вважає, що характер можна змінити!
- Поплескайте в долоні, якщо ви хоч раз обирали допомогти комусь, хоча це було незручно!
- Тупніть ногою, якщо хочете сьогодні стати трохи сильнішими внутрішньо!

Слово вчителя: Чудово! Сьогодні ми не просто говоритимемо про характер — ми будемо його тренувати, як м'язи. Тема уроку: «Характер і цінності»»

2. Перевірка домашнього завдання (2 хв) Слово вчителя: «Пригадайте домашнє завдання з попереднього уроку. Хто готовий коротко поділитися одним прикладом, як цінності впливають на щоденні рішення (без розкриття особистого)? Можна використати ситуацію з підручника або вигадану. Поділіться на стікерах або усно (2–3 учні). Молодці! Сьогодні ми глибше зануримося в ці теми.»

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

Слово вчителя: «Добре, друзі! Відкрийте підручник на § 19 (стор. 156–158). Ми зараз активно попрацюємо з матеріалом, щоб одразу застосувати теорію на практиці.»

- **Індивідуально (1 хв):** Прочитайте про себе визначення характеру (стор. 157) та уважно розгляньте Мал. 51. Подумайте, які риси ви вже помічали в собі чи в оточуючих.
- **У парах (2 хв):** Виконайте завдання підручника (стор. 157): випишіть у зошит по 5 рис характеру для кожної з чотирьох категорій (ставлення до себе, до інших людей, до праці, до речей). Можна додати 1–2 приклади з реального життя (наприклад, «відповідальність — це коли я готуюся до контрольної заздалегідь»).
- **Фронтально + робота на дошці (мозковий штурм за підручником, 2 хв):** За завданням підручника (стор. 157) проведемо класний мозковий штурм. Учні по черзі називають риси характеру, а двоє чергових (або вчитель) швидко записують їх на дошці/фліпчарті. Разом розподіляємо всі названі риси за чотирма категоріями Мал. 51.
Обговорення: «Які риси допомагають у навчанні та досягненні цілей, а які ускладнюють спілкування? Наведіть короткий приклад з повсякденного життя підлітків (наприклад, як пунктуальність допомагає не запізнюватися на тренування, а легковажність — навпаки)».
- **У парах (2 хв):** Перейдіть на стор. 158. Розгляньте схему «Від чого залежить характер людини». **Обговоріть і запишіть:** який чинник (спадковість, середовище спілкування, виховання в сім'ї, особистий досвід чи самовиховання), на вашу думку, найсильніший саме для підлітків? Чому? Наведіть один реальний приклад із життя (без розкриття особистого досвіду — можна вигадану ситуацію або приклад з фільму/книги). 2–3 пари коротко презентують свій висновок (1 речення). Вчитель швидко узагальнює на схемі.

Слово вчителя: «Чудово! Ви бачите, як характер не передається у спадок, як темперамент, а формується протягом життя саме через виховання, середовище, особистий досвід і, найголовніше, самовиховання. Саме тому в підлітковому віці ми маємо найбільші можливості його змінити.»

4. Вправа «Два вовки» та стадії Кольберга (5 хв)

Слово вчителя: «На стор. 159 прочитайте притчу «Два вовки». Обговоріть у парах (2 хв):

- Як ви розумієте «годуєш вовка»?
- Який «вовк» сильніший у сучасному світі і чому?
- Які щоденні вчинки «годують» доброго вовка?

Перейдіть за QR-кодом (*додаток 1*) і пригадайте стадії морального розвитку за Кольбергом. Які етапи найчастіше характерні для вашого віку? (фронтальне обговорення 2 хв).

Слово вчителя: «Моральний розвиток — це шлях від зовнішнього контролю до внутрішніх переконань. Саме цінності стають нашим компасом.»»

5. Рольова гра «Моральний вибір» (10 хв)

Слово вчителя: «Тепер перейдемо до практики! Характер проявляється в реальних ситуаціях щодня. Об'єднайтеся в групи по 4 особи. Кожна група отримує картку з ситуацією (*додаток 2*). Ваше завдання:

- Прочитати ситуацію.
- Розіграти 2 варіанти поведінки: а) з використанням позитивних рис характеру (асертивність, самоконтроль, щедрість); б) без них.
- Обговорити, який варіант кращий і чому (посилання на вищі цінності).
- Підготувати 1-хвилинну презентацію. Презентація груп (3 хв).

Слово вчителя: «Ви показали, як характер захищає нас і допомагає приймати безпечні рішення.»»

6. Тематична фізкультхвилинка-руханка «Характер у русі» (3 хв)

Слово вчителя: «Час потренувати не тільки розум, а й тіло! Руханка «Характер у русі». Я називаю рису — ви виконуєте рух, який її символізує: •

- Самоконтроль — «замри» в позі супергероя (10 сек).
- Щедрість — «даруй» уявні подарунки широкими рухами рук (5 разів).
- Оптимізм — стрибки з посмішкою вгору (10 сек).
- Асертивність — впевнена хода на місці з піднятими плечима (10 сек).
- Товарииськість — «high-five» (Дай п'ять!) з сусідом.

Слово вчителя: Молодці! Відчули, як рух зміцнює характер?»

7. Практична вправа «Самооцінка характеру» + номограма (7 хв)

Слово вчителя: «На стор. 162–163 підручника ви знайдете анкету Даррела Франкена для самооцінки рівня душевної щедрості. Коротко про анкету: це проста і надійна анкета (10 питань), яка допомагає вам об'єктивно оцінити одну з найважливіших вищих цінностей — душевну щедрість. Вона показує, на якому рівні ви зараз (у відсотках порівняно з тисячами людей вашого віку), які сильні сторони у вас вже є і які риси варто розвивати далі. Крім того, в анкеті вказано реальні вигоди: люди з високим рівнем душевної щедрості менше переживають стрес, краще вчаться, мають міцніше здоров'я і стабільніші стосунки.

Ви можете заповнити анкету **індивідуально та повністю приватно** (не обов'язково комусь показувати результат). Порядок роботи (5 хв):

- Прочитайте 10 тверджень і оберіть відповідь від 0 до 5.
- Підрахуйте загальну кількість балів і знайдіть свій відсоток за ключем.
- На шаблоні номограми (мал. 54, **додаток 3**) поставте позначку для душевної щедрості за прикладом Андрія (стор. 164).

Альтернатива (якщо хтось не хоче заповнювати свою анкету): у групі проаналізуйте номограму характеру Андрія — які його сильні риси? Які риси варто розвивати?

Обговорення (2 хв, фронтально або в парах): «Як ці риси характеру (душевна щедрість, асертивність, самоконтроль тощо) допомагають у навчанні, спілкуванні та досягненні цілей?»

Слово вчителя (після обговорення): «Чудово! Тепер ви бачите свій актуальний рівень і потенціал розвитку. Це перший крок до того, щоб свідомо формувати свій характер.»

8. Міні-лекція та планування: «Вищі цінності та мій розвиток» (5 хв)

Слово вчителя: «На стор. 161–162 підручника розгляньте 13 вищих (загальнолюдських) цінностей, які відкрив Даррел Франкен після 10-річного дослідження (мал. 52). Ці 13 цінностей — це справжній “компас” для якісного життя. Дослідження показало, що люди, які щодня керуються ними (любов, оптимізм, чуйність, самоконтроль, самоповага тощо), мають значно краще здоров'я, менше стресу, стабільніші стосунки, вищу впевненість у собі та навіть кращі фінансові результати в майбутньому. Саме тому ми зараз не просто прочитаємо список, а **застосуємо** ці цінності до себе. Це допоможе вам зрозуміти, що для вас найважливіше, і скласти реальний план розвитку характеру вже на цьому тижні.

Порядок роботи (4 хв):

- У парах швидко перегляньте 13 цінностей на мал. 52.
- Заповніть у зошиті **Таблицю 7** (стор. 160, додаток 4): спочатку ваш **особистий рейтинг** — оберіть і пронумеруйте 5 найважливіших для вас цінностей (1 — найголовніша).
- Анонімно порівняйте свій рейтинг з рейтингом класу (учні передають аркуші, вчитель або черговий швидко підраховує середній результат і записує на дошці).

Обговорення (1 хв, за бажанням 1–2 учні): «Яку цінність ви поставили на перше місце і чому?»

Слово вчителя (після вправи): «Молодці! Тепер у вас є не просто теорія, а конкретний план, як зробити свій характер сильнішим. Вищі цінності — це ваш особистий секрет успіху і щастя.»

9. Рефлексія самооцінювання (3 хв)

Слово вчителя: «На завершення уроку ми повернемося до притчі “Два вовки”, яку ми обговорювали на початку. Зараз кожен з вас проведе швидку рефлексію “Годую доброго вовка”.

Це ваш особистий момент чесності з собою. Формат простий і приватний:

На маленькому аркушику (або в зошиті) заповніть **«Вовчий талісман»**:

- Сьогодні на уроці я найбільше «згодував доброго вовка», коли... (одне коротке речення або приклад з ролівої гри / обговорення)
- Яка одна риса характеру або цінність (з 13 вищих) сьогодні стала для мене найважливішою? (напишіть слово: наприклад, «чуйність», «самоконтроль», «толерантність»)
- Завтра згодюю доброго вовка ще раз, зробивши ось що... (одна конкретна, реальна дія на цьому тижні — маленька і виконувана)

Аркушик можна скласти як «талісман» і забрати з собою (або анонімно покласти в «Вовчу скарбничку» на столі вчителя).

Хто хоче — може за 30 секунд сказати одне речення вголос (добровільно, 3–4 учні максимум).»

Слово вчителя (після рефлексії): «Дякую! Кожен ваш маленький вчинок — це крок до сильнішого характеру. Пам'ятайте: той вовк перемагає, якого ви годуєте.»

Домашнє завдання:

1. Заповнити чек-лист “Мій план розвитку характеру” + додати 2 власні пункти (**додаток 5**)
2. Виконати “Мозаїку завдань” (стор. 165).
3. Міні-проект (на вибір): 1). Створити комікс “Два вовки в моєму дні” (для родини). 2). Провести опитування в родині про 3 найважливіші цінності та зробити плакат. 3) Записати 30-секундне відео “Як я розвиваю одну рису характеру”.
4. Дослідити матеріали за посиланням ВШО <https://salo.li/d838839>

Дякую за активність! Ваш характер — це ваш суперсила. Продовжуйте його тренувати!»

МОРАЛЬНИЙ РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ

Моральність — це особисті уявлення про вчинки (поведінку), які є добрими чи поганими, прийнятними чи неприйнятними. В процесі дорослішання відбувається моральний розвиток особистості.

У дитинстві людина відрізняє добре від поганого за реакцією дорослих (моральних авторитетів). Якщо її батьки, вихователі / виховательки, вчителі щось схвалюють — це добре, якщо ні — погано.

Пізніше людина починає орієнтуватися на моральні засади, які існують у суспільстві. Добре те, що не суперечить законам, і те, що схвалює її соціальне оточення.

Ті, хто досягає третього рівня морального розвитку, орієнтуються на універсальні етичні принципи. Високоморальними вважаються вчинки, що відповідають загальнолюдським цінностям (навіть якщо вони суперечать законам країни проживання).

Американський психолог Лоренс Кольберг виокремив шість етапів морального розвитку особистості.



Стадії морального розвитку особистості за Кольбергом

Картка 1. «Контрольна з математики».

У класі контрольна з математики. Твій найкращий друг шепоче: «Дай списати, а то мене батьки вб'ють». Ти сам підготувався, але друг часто допомагає тобі з іншими предметами. Яку рису характеру ти проявиш? (чесність / самоконтроль / толерантність)

Картка 2. «Небезпечна “розвага” після уроків»

Після уроків компанія однолітків (яких ти хочеш вразити) пропонує: «Поїдемо з нами на заброшку, там круто, всі лазять по даху». Ти знаєш, що це небезпечно, але відмовитися — значить стати «лохом». Яку рису характеру ти проявиш? (самоконтроль / асертивність / оптимізм)

Картка 3. «Поділ обов'язків у родині»

У вас вдома конфлікт: мама каже, що ти маєш прибирати свою кімнату і виносити сміття, бо «всі працюють». Ти вважаєш, що це несправедливо — у тебе купа уроків і секція. Брат/сестра нічого не робить. Яку рису характеру ти проявиш? (толерантність / душевна щедрість / самоконтроль)

Картка 4. «Новенький у класі»

У ваш клас прийшов новий учень. Він сором'язливий, ні з ким не спілкується, сидить сам. Під час перерви ти бачиш, що він самотній. Друзі кажуть: «Не лізь, сам розбереться». Яку рису характеру ти проявиш? (чуйність / соціальність / комунікабельність)

Картка 5. «Тиск у соцмережах»

У чаті класу друзі кидають мем і пишуть: «Давай усі разом напишемо поганий коментар під постом дівчини з паралельного класу, вона вчора нас проігнорила». Ти розумієш, що це булінг, але всі вже пишуть. Яку рису характеру ти проявиш? (самоповага / миролюбність / асертивність)

Картка 6. «Допомога бабусі»

Твоя бабуся просить допомогти їй сходити в магазин і прибрати на кухні саме тоді, коли ти зібрався грати онлайн з друзями цілий вечір. Ти обіцяв друзям. Яку рису характеру ти проявиш? (душевна щедрість / самоконтроль / любов/дружба)

Картка 7. «Несправедлива оцінка»

На уроці вчитель поставив тобі оцінку нижчу, ніж ти заслуговуєш (ти готувався, а помилка була дрібна). Ти знаєш правильну відповідь і можеш спокійно пояснити. Друзі шепочуть: «Не сперечайся, ще гірше буде». Яку рису характеру ти проявиш? (асертивність / самоповага / самоконтроль)

Картка 8. «Місце в транспорті»

У переповненій маршрутці стоїть літня жінка. Ти сидиш, бо дуже втомився після школи й секції. Друзі, які їдуть з тобою, кажуть: «Не вставай, ти маєш право сидіти». Жінка нічого не просить, але видно, що їй важко. Яку рису характеру ти проявиш? (чуйність / душевна щедрість / толерантність)



Особистий рейтинг	Назва цінності	Усереднений рейтинг цінностей для класу
▼	Щасливе сімейне життя	▼
	Вірні друзі	
	Свобода як незалежність у діях	
	Матеріальний добробут	
	Любов	
	Здоров'я	
	Упевненість у собі	
	Цікава робота	
	Інтелектуальний розвиток	
	Краса природи, мистецтво	

Особистий рейтинг	Назва цінності	Усереднений рейтинг цінностей для класу
▼	Щасливе сімейне життя	▼
	Вірні друзі	
	Свобода як незалежність у діях	
	Матеріальний добробут	
	Любов	
	Здоров'я	
	Упевненість у собі	
	Цікава робота	
	Інтелектуальний розвиток	
	Краса природи, мистецтво	

Чек-лист «Мій план розвитку характеру»

1. Риса, яку розвиваю: _____
2. Конкретна дія щодня: _____
3. Як я перевірю результат через тиждень: _____
4. (Власний пункт) _____
5. (Власний пункт) _____

Чек-лист «Мій план розвитку характеру»

1. Риса, яку розвиваю: _____
2. Конкретна дія щодня: _____
3. Як я перевірю результат через тиждень: _____
4. (Власний пункт) _____
5. (Власний пункт) _____

Чек-лист «Мій план розвитку характеру»

1. Риса, яку розвиваю: _____
2. Конкретна дія щодня: _____
3. Як я перевірю результат через тиждень: _____
4. (Власний пункт) _____
5. (Власний пункт) _____

Чек-лист «Мій план розвитку характеру»

1. Риса, яку розвиваю: _____
2. Конкретна дія щодня: _____
3. Як я перевірю результат через тиждень: _____
4. (Власний пункт) _____
5. (Власний пункт) _____

Чек-лист «Мій план розвитку характеру»

1. Риса, яку розвиваю: _____
2. Конкретна дія щодня: _____
3. Як я перевірю результат через тиждень: _____
4. (Власний пункт) _____
5. (Власний пункт) _____

Чек-лист «Мій план розвитку характеру»

1. Риса, яку розвиваю: _____
2. Конкретна дія щодня: _____
3. Як я перевірю результат через тиждень: _____
4. (Власний пункт) _____
5. (Власний пункт) _____