

**ОБЛАСНИЙ ЯРМАРОК
КРАЩИХ РОЗРОБОК НАВЧАЛЬНИХ МАТЕРІАЛІВ
ДЛЯ ДИСТАНЦІЙНОГО КОМПОНЕНТУ ОСВІТНЬОГО
ПРОЦЕСУ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

Номінація: 1.13. Розробки виховних заходів з національно-патріотичного виховання «Творці сучасної української історії» (для учнів 5-11 класів)

**Заняття з елементами тренінгу
«Дух, що сильніший за тіло»**



Автор розробки: Ковнір Наталія Григорівна –
заступник директора з виховної роботи
Глобинський ліцей №5 Глобинська міська рада
Кременчуцький район, Полтавська область

2024 р.

ЗАНЯТТЯ З ЕЛЕМЕНТАМИ ТРЕНІНГУ «ДУХ, ЩО СИЛЬНІШИЙ ЗА ТІЛО»

Мета:

- формування ціннісного ставлення особистості до себе, до українського народу, Батьківщини, держави, нації;
- утвердження в свідомості і почуттях особистості патріотичних цінностей як складової національних цінностей України;
- культивування ставлення до українського солдата як до захисника України, героя;
- показати учням силу волі та важливість цінностей у подоланні труднощів, на прикладі воїнів, які після реабілітації повернулися до повноцінного життя та займаються спортом;
- розвивати критичне і аналітичне мислення, спонукати учнів до роздумів над важливими життєвими проблемами;
- виховувати ставлення до власного життя та життя інших людей, як до найвищої цінності, активну особистісну позицію, впевненість у собі.

Очікувані результати:

- набуття молодим поколінням національної свідомості, виховання найкращих моральних якостей, які притаманні захисникам нашої країни;
- усвідомлення цінності людського життя;
- розширення цифрових компетентностей та знань учнів про сучасні онлайн-сервіси Інтернету.

Категорія учасників: учні 10-11 класів.

Форма проведення: заняття з елементами тренінгу.

Інструменти/сервіси: Zoom або Google Meet, Lino, Miro, Wordwall, YouTube, Flippity, Canva, Padlet, Mentimeter.

Структура заняття:

I. Організаційний момент (5 хв)

Прийняття правил тренінгового заняття.

Мета: організація взаємодії, створення дружньої атмосфери, підтримка дисципліни і продуктивності на занятті.

Добрий день, шановні учні. Рада бачити вас у гарному настрої. Сподіваюсь, що сьогоднішня наша зустріч принесе вам приємні емоції. Я запрошую вас до тренінгового заняття. Та спочатку нам необхідно створити і погодити правила роботи. Ці правила створюють дружню атмосферу, підтримують дисципліну і залученість, а також роблять заняття приємним та ефективним! Запрошую перейти на онлайн-дошку **Lino** (спільна діяльність

учителя і учнів з використанням цифрового застосунку [Lino](#)). Учні погоджують запропоновані правила, додають свої.

Правила роботи:

- 1. Приєднуйся з гарним настроєм та відкритим серцем** ❤️
Починати заняття із гарним настроєм – це вже половина успіху! Давайте гучними оплесками спробуємо підняти один одному настрій і створити атмосферу в якій хочеться навчатися й спілкуватися.
- 2. Камера увімкнена – половина участі** 📷
Нам цікаво бачити твої емоції та реакції, тож за можливістю тримай камеру увімкненою. Вона допоможе створити почуття реальної присутності всіх учасників.
- 3. Мікрофон на «Муті» – слухай уважно, говори чітко** 🗣️
Щоб не заважати іншим, залишай мікрофон вимкненим, коли не говориш. Якщо маєш щось сказати – вмикай мікрофон, говори чітко, і всі почують твою ідею!
- 4. «П'ятихвилинка активності»** ☀️
Кожні 10 хвилин маємо короткі перерви. Не забувай розім'ятися, зробити пару вправ для очей або випити води. Це допоможе тобі залишитися активним і важливим!
- 5. SMS-повідомлення в чаті – лише позитив** 💬
Ділимося ідеями, задаємо питання один одному. Хейтери, негатив та образи залишаємо за межами нашого простору. Давайте спілкуватися так, щоб усім було приємно й комфортно.
- 6. Ідея без критики – підтримка для креативу** ⚡️
Тут усі ідеї мають значення. Підтримуємо навіть найнесподіваніші пропозиції. Під час обговорення не критикуємо і не засуджуємо – тільки надихаємо і будуємо!
- 7. Чесність і повага – основа нашого спілкування** 😊
Усі думки мають значення. Давай поважати один одного і не боятися бути собою. Якщо є питання чи непорозуміння – вирішуємо їх мирно та конструктивно.
- 8. Емодзі-барометр настрою** 😄😐😞
Якщо настрій падає, сміливо використовуй емодзі в чаті, щоб повідомити, як себе відчуваєш. Наприклад: 😄 – «Супер!», 😐 – «Потрібна перерва», 😞 – «Уже не можу, треба трохи розім'ятися!»
- 9. Приходимо вчасно – йдемо натхненними** 🕒💡
Долучайся до заняття вчасно. Так усі зможуть зосередитися та одразу почати, не відволікаючись на затримки. І пам'ятай: головне – забрати з тренінгу щось нове та цікаве.
- 10. Фантазуй, мрій, експериментуй!** 💭

Немає «правильних» чи «неправильних» ідей – кожен твій внесок важливий. Не бійся фантазувати, пропонувати креативні рішення і ставити питання – це твій простір для розвитку і навчання!

II. Основна частина (35 хв)

1. Вправа «Маяк» (асоціативний ланцюжок)

Мета: активізація учасників, підготовка до роботи, створення комфортної атмосфери, сприяння згуртованості групи.

Інструкція: Використовуючи інтерактивну дошку **Miro**, створити колаж «Цінності, що нас надихають» (спільна діяльність учителя і учнів з використанням цифрового застосунку [Miro](#)). Маяк – це символ надії та стійкості, дороговказ, що допомагає долати небезпеку та освітлює правильний шлях, а навколо нього промені різної довжини, що символізують найактуальніші для вас сьогодні цінності та їх пріоритетність у вашому особистому вимірі ідеалів. Кожен учень додає свою цінність і зображення або символ, який асоціюється з нею. Учні озвучують, чому саме ця цінність важлива. В результаті всі учасники бачать спільну картину.

2. Вправа «Місток до істини»

Мета: створення інтерактивної атмосфери, заохочення до обміну ідеями та допомога учасникам краще засвоїти тему тренінгового заняття.

1. Поясніть значення виразу «Хто не жив посеред бурі, той ціни не знає силі», адже саме цей вираз великої української поетеси, перлини української прози, публіцистики Лесі Українки буде лейтмотивом до нашого сьогоднішнього заходу [4]. Її слова торкаються найпотаємніших куточків людської душі, її життєвий шлях надихає на боротьбу сотні тих, хто вже готовий зневіритися.

Відповіді учнів.

Інформаційне повідомлення вчителя. Вираз Лесі Українки «Хто не жив посеред бурі, той ціни не знає силі» відображає ідею, що справжня сила та стійкість особистості виявляються і цінуються лише в умовах важких випробувань, труднощів та життєвих «бурь». Цей вислів перегукується з думкою про те, що людина, яка не зустрічала серйозних перешкод, не може повною мірою оцінити ні власну силу, ні значення мужності та рішучості. Леся Українка, яка сама пройшла через численні життєві випробування, в тому числі важку хворобу, відчувала цю істину на особистому досвіді. Її твори сповнені роздумів про боротьбу, внутрішню силу та незламність духу перед викликами долі. Вона переконана, що саме буремні часи – це періоди, коли людина пізнає свої справжні можливості та здатна загартувати характер. Буря тут виступає як метафора життєвих викликів і криз, які допомагають розкрити не лише силу, але й зміцнюють внутрішній стержень людини. Тому вислів має на увазі, що без випробувань важко повністю оцінити значення стійкості й мужності.

2. Дайте відповідь на питання «Як вислів Лесі Українки переформується із процесом переосмислення загальнолюдських цінностей зараз в умовах війни?»
Відповіді учнів.

Інформаційне повідомлення учителя. Слова Лесі Українки «Хто не жив посеред бурі, той ціни не знає силі» глибоко пов'язані з процесом переосмислення цінностей в умовах війни. У цих словах розкривається думка, що справжню силу, як фізичну, так і моральну, можна усвідомити лише через випробування. У контексті війни це особливо важливо, адже люди стикаються з болем, страхом, втратами та небезпекою. У таких умовах відбувається переоцінка цінностей: змінюються погляди на свободу, патріотизм, дружбу, взаємопідтримку. Випробування залишаються своєрідним «лакмусовим папірцем», що дозволяє кожному усвідомити свою впевненість і значення таких понять, як сила духу, честь, відданість, хоробрість, мужність, витривалість та здатність вистояти. Коли змінюється реальність – оновлюються цінності, переглядаються пріоритети. Те, що раніше здавалося людині важливим – втрачає свою привабливість, стає неактуальним. Важливими стають безпека, свобода, дружба, взаємна підтримка, солідарність, активна громадянська позиція, патріотизм, любов до Батьківщини. У цьому запорука виживання, перемоги і повоєнного розвитку.

Отже, слова Лесі Українки співзвучні з темою переосмислення цінностей в умовах війни, в моменти кризи людина містить у собі сховані ресурси, нові грані мужності та розуміння важливості духовних цінностей, які стають орієнтованими у боротьбі та виживанні.

3. Вправа «Поняття. Цінності»

Мета: формування усвідомлення цінностей, посилення соціальної згуртованості.

Інструкція для учасників. Використовуючи онлайн-застосунок **Wordwall**, віднайти визначення до кожного поняття, до кожної моральної цінності: свобода, гідність, справедливість, довіра, толерантність, сила волі, любов, патріотизм, повага, незламність, шляхетність, хоробрість, креативність, цілеспрямованість, честь, доброта (спільна діяльність учителя і учнів з використанням цифрового застосунку [Wordwall](#)).

Інформаційне повідомлення учителя. Цінності – це чесноти, які «цементують» наше життєве кредо, і «червоні» лінії, за які ми не повинні заступати. Цінності – це те, у що ми віримо і до чого прагнемо. Це наші переконання. Те, що прийнято називати «цінністю» немає ціни – безцінне! [2]

Українські ветерани війни – це справжні патріоти, які продовжують надихати нас своєю силою та незламністю навіть після важких випробувань на фронті. Багато з них, попри травми й труднощі, беруть участь у міжнародних змаганнях, як-от *Ігри нескорених (Invictus Games)* та *Паралімпійські ігри*, де вони представляють Україну та демонструють неймовірну витримку і жагу до перемоги.

4. Вправа «Відео-компас»

Мета: створення інтерактивної атмосфери, сприяння розвитку критичного мислення, навичок комунікації.

Інструкція для учасників. Переглянути відео про ветеранів, які займаються спортом після отриманих поранень та реабілітації і подумати над тим, чому спорт стає важливою частиною життя ветеранів та що мотивує їх не здаватися. (спільна діяльність учителя і учнів з використанням відеоплатформи YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=z713zbUWXvk>) *Відповіді учнів.*

Інформаційне повідомлення учителя. Слова Лесі Українки «Хто не жив посеред бурі, той ціни не знає силі» відображають глибокий сенс сили, який людина відкриває в собі, переживши надзвичайні випробування. Для ветеранів російсько-української війни спорт після реабілітації стає одним із засобів переосмислення цієї сили, проявом здатності боротися далі, навіть поза полем бою. Багато ветеранів завдяки спорту мають змогу знову відчувати себе сильними, незламними та впевненими у своїх можливостях. Як війна була для них «бурею», яка їх загартувала, так і поняття спорту стає новим викликом, що дозволяє їм відчувати контроль над власним тілом і духом, відновити віру у себе та свою здатність. Адаптивний спорт для військових це не лише про фізичне, а й про ментальне здоров'я, це інструмент психологічної підтримки. [1]

Invictus Games – це міжнародні змагання для військових, які отримали поранення, травми чи захворювання під час служби. «Бійці, чий дух сильніший за тіло» – під таким гаслом на Іграх Нескорених (*Invictus Games*) змагаються наші дорогі ветерани, військовослужбовці. Участь у цих змаганнях є символом подолання труднощів і можливістю представити свою країну на світовій арені з новою, мирною місією. Участь у цих іграх допомагає ветеранам відчувати підтримку й повернутися до активного життя, знайти нову мотивацію та досягти спортивних вершин. Українська команда ветеранів уже не раз гідно представляла нашу країну на цих змаганнях, отримуючи заслужені медалі та повагу міжнародної спільноти.

Паралімпійські ігри також є особливою можливістю для ветеранів із фізичними обмеженнями продемонструвати свою силу й талант у різних спортивних дисциплінах. Вони доводять, що фізичні обмеження не можуть зупинити справжніх патріотів, які готові долати будь-які перешкоди заради своєї Батьківщини.

Ці мужні люди – наші сучасні герої, які показують приклад стійкості, любові до рідної землі та непереможного духу. Вони є натхненням для всієї країни та символом того, що сила волі й патріотизм допомагають подолати навіть найскладніші випробування.

Слава українським ветеранам, які продовжують боротися та перемагати як на полі бою, так і на спортивних аренах!

Таким чином, слова Лесі Українки стають символом для ветеранів: через випробування війною вони розкрили свою силу, а тепер, у мирний час,

продовжують розвивати її, займаючись спортом і зміцнюючи не лише фізичне тіло, а й духовну стійкість. Спорт стає продовженням їхньої боротьби.

5. Вправа «Історії героїв. Сила волі в дії»

Мета: розвиток емпатії, виховання позитивних цінностей, мотиваційна і освітня функція.

Інструкція для учителя. Використовуючи веб-сервіс [Flippity](#), розділити учнів на групи.

Інструкція для учасників. Після рандомного розподілу кожна група отримала та переглянула відео-історію одного з ветеранів, який після реабілітації почав займатися спортом. Це реальні історії українських ветеранів, які брали участь у змаганнях, таких як Invictus Games, або мотивуючі сюжети з новин (спільна діяльність учителя і учнів з використанням відеоплатформи YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=lq088EC8AAc&t=8s>

<https://www.facebook.com/watch/?v=1153714479008831>

<https://gnivan-miskrada.gov.ua/news/1717660174/>)

Використовуючи онлайн-сервіс **Canva**, створити (кожній групі) невелику візуальну карту своєї історії: з цінностями, які цей герой виявляє, та моментами, що надихають. Презентувати свої історії, пояснюючи, які цінності помітили учні в кожній історії: сила волі, відвага, відповідальність, патріотизм тощо (спільна діяльність учителя і учнів з використанням цифрового застосунку [Canva](#)).

Інформаційне повідомлення учителя. Спорт – це терапія та нова мета. Для багатьох ветеранів спорт стає способом долати травми і віднаходити себе, зміцнюючи тіло й дух. Спорт також відкриває можливості для знайомства з новими людьми, сприяє емоційному відновленню та підтримує відчуття приналежності до команди, що є надзвичайно важливим у процесі соціальної реабілітації. Ветерани, які повертаються до життя через спорт, залишаються прикладом сили, надії та віри в майбутнє. Їхня відданість цінностям: відвазі, честі та незламності — перетворює кожну спортивну перемогу на акт особистого та національного тріумфу. [3]

6. Вправа «Особисте кредо»

Мета: розвиток критичного та креативного мислення.

Завдання для учнів написати особисте кредо або мотиваційне речення, натхненне цінностями ветеранів, і поділитися ним на онлайн-дошці **Padlet**. Це може бути коротке речення, як, наприклад, «Я завжди йду вперед, попри труднощі» (спільна діяльність учителя і учнів з використанням цифрового застосунку [Padlet](#)).

III. Підсумок (10 хв)

Найцінніше, що є у людини, — це її життя. Вислів «Дух, що сильніший за тіло» розкриває ідею переваг внутрішньої сили людини над фізичними обмеженнями. Він говорить, що воля, рішучість і сила духу здатні подолати

навіть найважчі фізичні труднощі та випробування. В умовах, коли тіло втомлене, поранене або виснажене, саме дух підтримує людину, дає їй мотивацію продовжувати рухатися вперед, незважаючи на біль і перешкоди. Цей вислів часто згадують у контексті героїчних зусиль і самовідданості: наприклад, під час війни, спортивних змагань або будь-яких інших ситуацій, де людина стикається з великими фізичними чи емоційними випробуваннями. Сила духу дозволяє людині не здаватися, коли фізичні можливості майже вичерпано. Ветерани, спортсмени, лікарі, волонтери — усі ті, хто переживає надзвичайні випробування, спираються на цей «дух, що сильніший за тіло», знаючи внутрішні ресурси для подолання болю та продовження боротьби. Таким чином, вислів підкреслює силу людської волі й те, як психологічна витривалість може перевершувати фізичні межі, нагадуючи про величезні можливості, які криються в нашій внутрішній силі.

Рефлексія

Мета: підбиття підсумків заняття, усвідомлення своїх здобутків, самоаналіз.

Використовуючи онлайн-сервіс **Mentimeter** провести опитування серед учнів «Оцініть це тренінгове заняття» за шкалами «Було цікаво», «Було зрозуміло», «Було складно», а також хмаринку слів-асоціацій «Що ви запам'ятали із заняття?» (спільна діяльність учителя і учнів з використанням цифрового застосунку [Mentimeter](#)).

Використані джерела:

1. Адаптивний спорт. Велика українська енциклопедія.
URL: <http://surl.li/butoiz>
2. Життєві цінності: що це таке, які бувають, список із прикладами.
Онлайн-стаття.URL: <http://surl.li/dxfzsn>
3. Реабілітація захисників: тренування з адаптивного спорту для ветеранів, які отримали поранення на війні. Онлайн-стаття.
Європейська Бізнес Асоціація. URL: <http://surl.li/afsjrn>
4. 20 цитат Лесі Українки про любов, силу та правду. Онлайн-стаття.
URL: <http://surl.li/hcmdxw>