



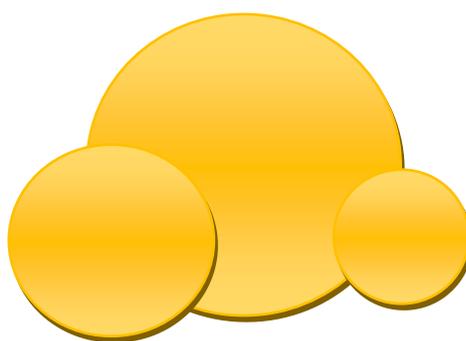
# ЗАДАЧНИК

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

***” Жизненные навыки ”***

Внеклассные занятия (классы V-VII).

Автор: Павел ЧЕРБУШКА, доктор педагогических наук,  
национальный эксперт в области образования



Кишинев 2020

## Содержание:

1. Введение .....	3
-------------------	---

### **Модуль I. Я - СИЛЬНАЯ ЛИЧНОСТЬ, Я ПРОЯВЛЯЮ УВАЖЕНИЕ И ЖЕЛАЮ ЧТОБЫ МЕНЯ УВАЖАЛИ**

2. Ценности, которые меня характеризуют.....	4
3. Группа по интересам, в которой я состою .....	5
4. Я знаю как уладить конфликт .....	6
5. Как предотвратить недостойные поступки.....	7
6. Избавляемся от стресса. Мыслим позитивно .....	8
7. Интернет в нашей жизни .....	9
8. Нам нравится то чем мы занимаемся.....	10

### **Модуль II. СЕКРЕТЫ ЭФФЕКТИВНОГО СОТРУДНИЧЕСТВА И ХОРОШИХ ОТНОШЕНИЙ С ОКРУЖАЮЩИМИ**

9. Дарим и получай уважение .....	11
10. Принятие сложных и простых решений.....	12
11. Общаемся эффективно .....	13
12. Обсуждаем ЗА и ПРОТИВ .....	14
13. Учимся управлять .....	17
14. Цвета дружбы.....	18
Вместе интереснее.....	19

### **Модуль III. РАЗРАБАТЫВАЕМ И ВНЕДРЯЕМ СОВМЕСТНЫЕ ПРОЕКТЫ**

15. Элементы группового проекта/ план действий.....	20
16. Разработка проекта.....	21
17. Представление разработанных проектов.....	22
18. Как распоряжаемся собственными ресурсами. Смысл и ценность денег.....	24
19. Продвигаем здоровый образ жизни.....	26
20. Друзья природы. Тот самый – Великий день.....	27
21. Быть добровольцем.....	28
22. Оцениваем групповые проекты.....	29

### **Модуль IV. ОБУЧАЕМСЯ ЭФФЕКТИВНО**

23. Проявление инициативы.....	30
24. Развитие личностной силы.....	31
25. Учимся играя. Игра по-правилам.....	32
26. Эффективно используем время.....	33
27. Учимся как лучше учиться.....	34
28. Образованный человек – это уважаемый человек.....	35

...



Число \_\_\_\_\_

*Дорогой друг!*

*Члены Фонда развития Республики Молдова при поддержке Детского фонда «Песталоцци» (Швейцария) разработали интересную и увлекательную программу внеклассных мероприятий, посвященных детям. Мы тепло приветствуем тебя в качестве участника данной программы. Эта замечательная инициатива поможет тебе сформировать определенные жизненные навыки, благодаря которым ты сможешь без труда разобраться и легче интегрироваться в различных жизненных ситуациях.*

*Советуем тебе проявить заинтересованность в изучении этого материала, страницу за страницей, быть внимательным к информации, представленной учителем, и с интересом участвовать в мероприятиях, организованных для тебя и членов группы, к которой ты принадлежишь.*

*Желаем тебе успеха!*

*С особым уважением авторы и координаторы программы.*

1. Сформулируй оценочное суждение, основываясь на высказывании великого мыслителя Джеймса Джойса: «Завтра я буду тем, кем решу быть сегодня».

\_\_\_\_\_

2. Спроси учителя о том как организована программа и о темах, которые будут обсуждаться во время мероприятий, организованных в школе. Напиши тему, которая кажется тебе очень интересной.

\_\_\_\_\_

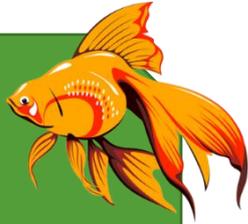
Каким образом ты можешь помочь учителю и коллегам, сделать занятие более интересным и оригинальным?

\_\_\_\_\_

3. Дополни список «Золотых правил», которые должны будут соблюдаться тобой и членами твоей группы во время реализации программы, для того чтобы внедрение программы шло «гладко» и чтобы не было необходимости тратить время на записи и наблюдения:

**Золотые правила**

- Я дружелюбен по отношению к моим коллегам;
- Хорошо быть пунктуальным;
- Слушаем внимательно своего учителя и коллег и говорим по очереди;
- Уважаем коллективно принятое решение;
- Я веду себя с другими так, как мне бы хотелось чтобы они вели себя со мной
- .....
- .....
- .....



# Модуль I. ЭФФЕКТИВНОЕ ОБЩЕНИЕ - ЭЛЕМЕНТ ЖИЗНЕННЫХ НАВЫКОВ

## Лист для заполнения № 2. Ценности которые меня характеризуют

Число \_\_\_\_\_



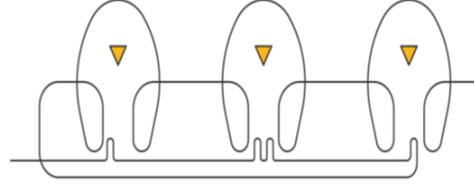
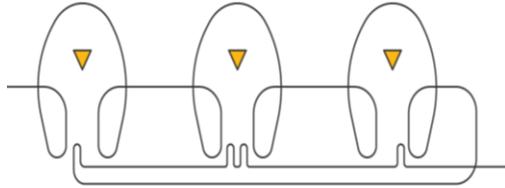
### 1. Мои ожидания от сегодняшнего занятия:

- a). \_\_\_\_\_
- b). \_\_\_\_\_
- c). \_\_\_\_\_

### 2. Кто Я?

- Имя, фамилия \_\_\_\_\_
- Увлечения \_\_\_\_\_
- Предпочтения \_\_\_\_\_

### 3. Заполни линейку личных ценностей в порядке убывания приоритетности:



### 4. Вопросы для направляемого обсуждения в рамках группы:

- Кто Я?
- Что вызывает мой интерес?
- Каковы мои ценности?
- Каковы мои возможности?
- Что я более всего ценю в людях?
- Кто помогает мне и вдохновляет меня?
- Как я должен относиться к себе самому и к окружающим?

### 5. Задания для саморазвития:

- a) Понаблюдай за тем, как люди взаимодействуют друг с другом. Подумай о нескольких примерах взаимодействия, которые ты считаешь хорошими. Запиши несколько примеров, которые ты считаешь наиболее важными:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- b) Какие из твоих привычек по твоему мнению являются хорошими для подражания?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- c) По желанию, выбери картинки, изображения, информацию о семье, местности, стране, в которой ты живешь, а также о близких людях, для того чтобы использовать их в последующих занятиях.

### 6. Жизненные навыки которые были развиты на протяжении сегодняшнего занятия:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### 7. Дополнительные материалы: Ценности делятся на несколько категорий:

- а) **Общие:** Свобода, Любовь, Справедливость, Здоровье, Образование, Работа, Терпимость, Духовность;
- б) **Физические:** Спорт и движение, Здоровье, правильное Питание, Радости жизни;
- в) **Семейные:** Отношения с членами семьи, эффективное Общение с окружающими, безопасность;
- г) **По призванию:** Волонтерство, Помощь, Лидерство, личностный Рост; Качество, Ответственность;
- д) **Социальные:** Сила влияния, Признание, Равенство, Дружба;
- е) **Умственные:** Мудрость, Любопытство, Интуиция, логическое Мышление, Организация;
- ж) **Духовные:** Вера, Целостность, Вдохновение, Мир и Душевный покой, Гармония и т. д

### № 3. *Группа по интересам в которой я состою*

Число \_\_\_\_\_



#### 1. Характеристики группы по интересам:

---

---

---

#### 2. Ценности группы. Заполни список ценностями группы, которые ты считаешь самыми важными:



✓ Прокомментируй следующее высказывание своими словами: «Когда ценность теряется, группа ослабевает, а когда ценность принимается всеми членами группы – она становится сильнее».

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### 4. Напиши краткое эссе на тему «Ценности моей группы», основываясь на нескольких собственных изображениях, или на изображениях, предложенных учителем.

---

---

---

---

---



#### 5. Задания для саморазвития

- Понаблюдай за тем, как ты взаимодействуешь в данной группе. Ежедневно наблюдай за тем, как соблюдаются ценности группы.
- Поразмышляй о том, какой ты видишь группу по-интересам к которой ты принадлежишь. Предложите название, девиз, символ, песню для группы и т.д.
- Выбери фотографии, где запечатлена деятельность группы для **альбома группы по интересам**.

Число \_\_\_\_\_

1. Напиши простое определение для слова **КОНФЛИКТ**;

\_\_\_\_\_

2. Из-за чего возникают конфликты?

\_\_\_\_\_

3. Сделай краткое описание какой-либо конфликтной ситуации, которая оставила след в твоей душе.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



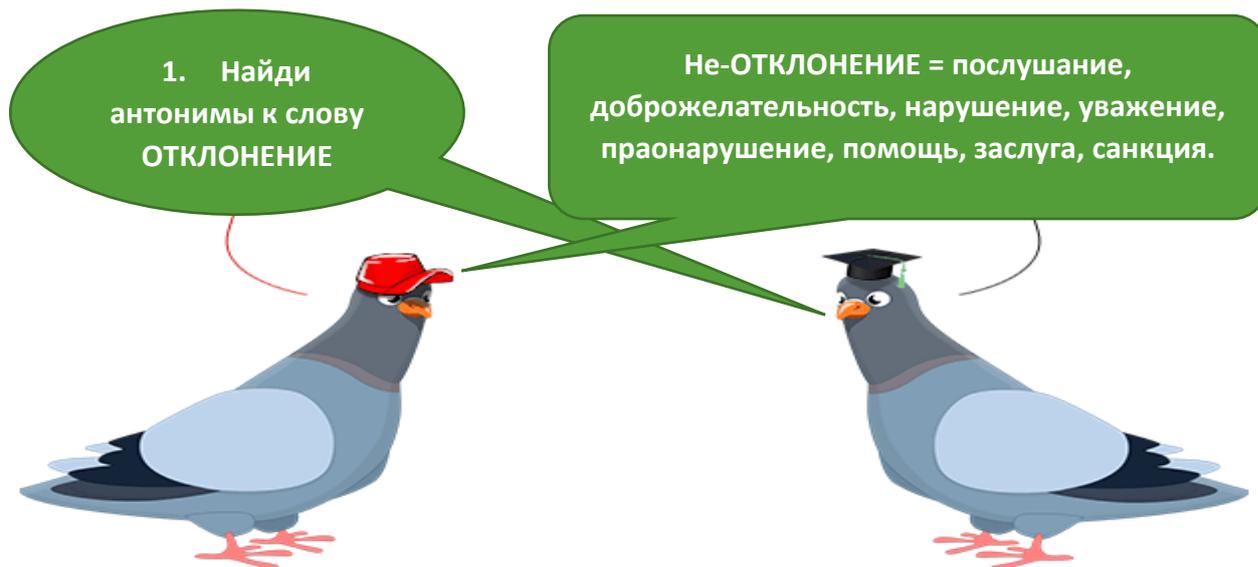
4. Из приведенного ниже списка выбери шаги, которые ты как правило предпринимашь для того чтобы предотвратить конфликтную ситуацию. Аргументируй свои действия.

- a) Изучение конфликтной ситуации;
- b) Анализ подобных ситуаций, произошедших в прошлом;
- c) Выявление причастных сторон;
- d) Описание причин, приведших к конфликтной ситуации;
- e) Нахождение точек соприкосновения нужд и интересов сторон;
- f) Генерирование конструктивных решений для предотвращения / разрешения конфликта посредством переговоров или нахождения компромисса;
- g) Анализ положительных примеров разрешения конфликта.

5. Нарисуй на выбор, картинку или карикатуру, которую возможно представишь на каком-нибудь конкурсе, организованном классом или школой.

**Девиз конкурса рисунков / карикатур:**  
*"Жизнь без конфликтов"*

Число \_\_\_\_\_



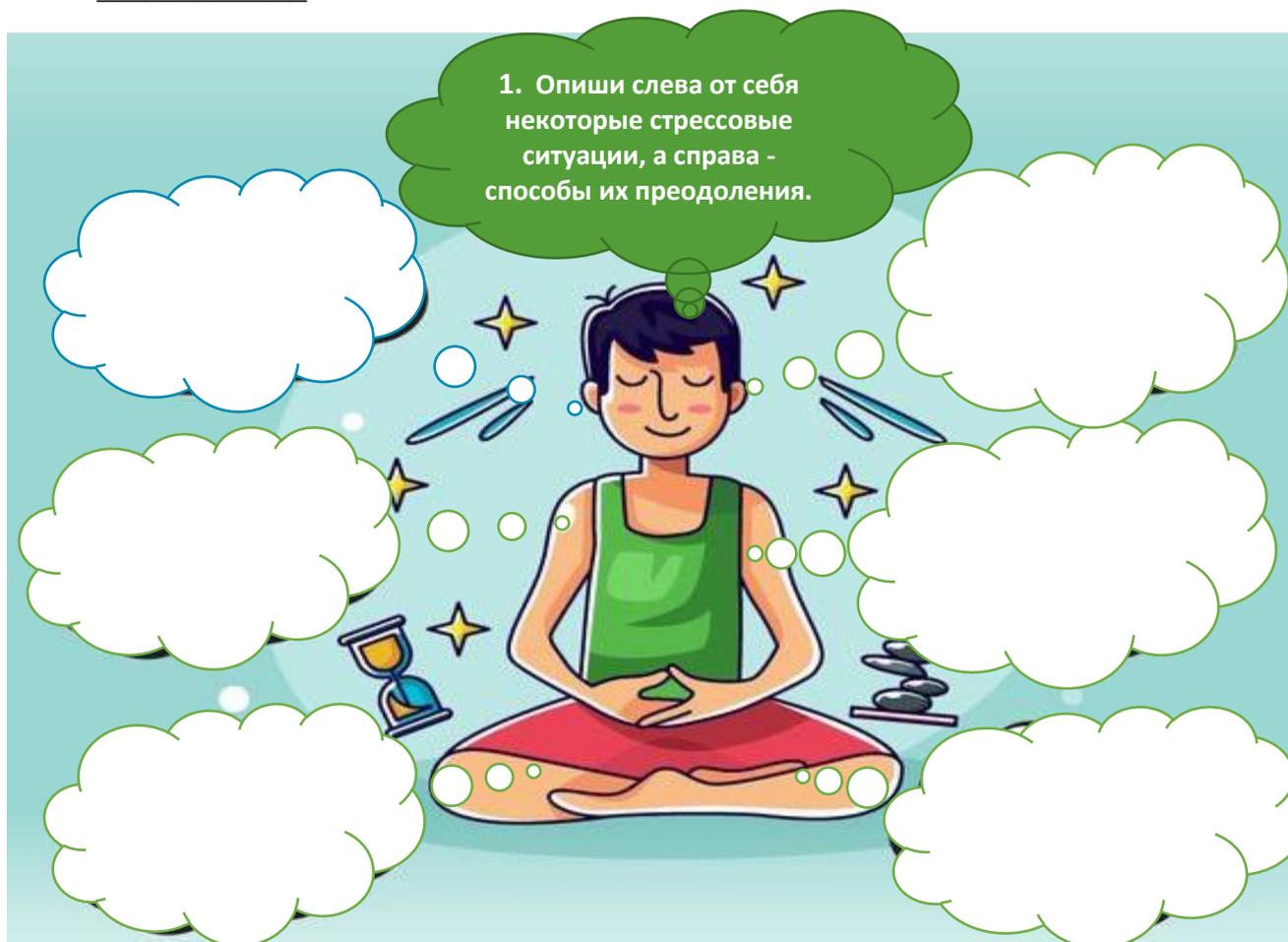
2. **Список параллельных примечаний.** Обсудите с коллегой / другом и заполни таблицы:

Вопрос	Объяснения	Заполнение ответа (можно при помощи примеров)
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Что такое отклонение?</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Отклонение от закона или норм</b> является аморальным и незаконным действием, которое наносит определенный ущерб окружающим персам и обществу.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ .....</li> <li>▪ .....</li> <li>▪ .....</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Какие формы отклонения от соблюдения закона или правил тебе известны?</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Отклонения от закона и моральных норм</b> у детей могут включать: физическую агрессию, побои, угрозы физической расправы, жестокое обращение с животными, поджоги, умышленное уничтожение имущества и вандализм; несоблюдение школьных правил; прогулы; плагиат; агрессивное поведение по отношению к учителям и коллегам и т. д.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ .....</li> <li>▪ .....</li> <li>▪ .....</li> <li>▪ .....</li> <li>▪ .....</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Какие факторы приводят к нарушениям законов или правил морали?</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Факторами, ведущими к противоправным и аморальным проявлениям,</b> могут быть: недостаток образования и плохая дисциплина; неподобающее поведение; психические расстройства; насилие дома или в обществе; подверженность насилию через СМИ (Интернет, телевидение, фильмы и т. д.); употребление алкоголя и наркотиков; семейный стресс (бедность, распад семьи) и т. д.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ .....</li> <li>▪ .....</li> <li>▪ .....</li> <li>▪ .....</li> <li>▪ .....</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Как можно предотвратить совершение поступков, которые нарушают закон или здравый смысл?</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Ребенку полезно знать:</b></li> <li>- не дружить с людьми, проявляющими девиантное поведение;</li> <li>- быть осторожными со случайными знакомыми;</li> <li>- избегать посещения мест, где собираются сомнительные люди, употребляют алкоголь, наркотики или играют в азартные игры;</li> <li>- совершать достойные и полезные действия.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ .....</li> <li>▪ .....</li> <li>▪ .....</li> <li>▪ .....</li> <li>▪ .....</li> </ul>

3. **Объясни своими словами следующее высказывание Демокрита: «Лучше подумать, прежде чем что-то делать, чем потом сожалеть».**

Лист для заполнения №. 6. **Избавляемся от стресса. Мыслим позитивно**

Число \_\_\_\_\_



**2. Придумай диалог между пессимистом и оптимистом применительно к одной из следующих ситуаций:**

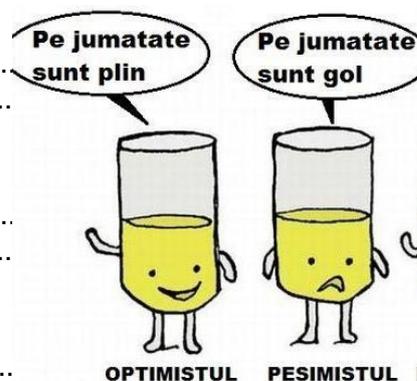
- а) В ближайшие дни мне предстоит решить контрольный тест по математике;
- б) Одноклассник сплетничал обо мне;
- в) Я давно не общаюсь с близким человеком;
- г) мой лучший друг не пришел на мой день рождения?

○ **Пессимист**.....  
○ **Оптимист**.....

○ **Пессимист**.....  
○ **Оптимист**.....

○ **Пессимист**.....  
○ **Оптимист**.....

○ **Твой вывод:** .....



Дата \_\_\_\_\_

1. В какой степени, по вашему мнению, вы зависите от своего мобильного телефона или компьютера:

- а) в значительной степени;
- б) в среднем;
- в) Я не зависю от них

Аргументируй свой ответ: \_\_\_\_\_

---

---



2. Какие, на твой взгляд правила поведения в интернете ты соблюдаешь?

- а) Обращаю внимание на неприличные сообщения
- б) Я общаюсь только с людьми, которых хорошо знаю
- в) Я уважаю время работы в Интернете, не более 1-1,5 часов в день
- г) Я никого не оскорбляю и не отвечаю на оскорбления
- д) В сети я являюсь самим собой, тем же что и в жизни вне сети
- е) Я не отправляю сообщения поздно ночью, потому что это может поставить под сомнение мой образ жизни
- ж) Не открываю сообщения, полученные от незнакомцев
- з) В сети я сдержанный и вежливый

Напиши какое-либо другое правило, которое на твой взгляд было упущено

а) \_\_\_\_\_

3. Подготовь самостоятельно или совместно со знакомыми **афишу с рекомендациями** по безопасности в Интернете, которую ты мог бы представить своим одноклассникам или всей школе.

### АФИША С РЕКОМЕНДАЦИЯМИ ДЛЯ БЕЗОПАСНОСТИ В СЕТИ

1. ....

.....

2. ....

.....

3. ....

.....

4. ....

.....

5. ....

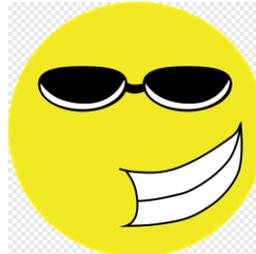
.....



Число \_\_\_\_\_

**1. На протяжении занятия я чувствовал себя:**

- a) *Очень хорошо;*      b) *Хорошо;*      c) *Удовлетворительно;*      d) *нет ответа;*



Поясни свой ответ

**2. Отметь утверждения, с которыми ты согласен: Во время 8 мероприятий, организованных в модуле I:**

- *Узнал много нового и интересного;*
- *Я стал чувствовать себя более уверенным в своих силах;*
- *Я знаю как принимать решения;*
- *Я больше ценю личные и групповые ценности;*
- *Я умею преодолевать стрессовые ситуации;*
- *Я буду осторожнее пользоваться Интернетом;*

Перечисли еще несколько вещей, о которых ты узнал, участвуя во внеклассной деятельности:

**3. Я высоко оцениваю участие своих коллег: (имя)**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Потому что:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_





Число \_\_\_\_\_

1. Перечисли несколько действий, которые ты совершил сегодня утром.

---

---



Сколько решений ты при этом принял?

---

Тебе было легко или сложно принимать решения ?

---

2. Проанализируй 2-3 фактора, которые ты считаешь самыми важными в процессе принятия решения.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



3. Тематическое исследование:



Виктор и Марин - друзья детства. В этом году Виктор заметил, что Мэрин более замкнут, более пассивен и менее общителен. В школе у него низкие оценки, по некоторым предметам у него есть задолженность. Иногда у него возникают странные мысли, даже мысли о самоубийстве.

Виктор считает, что это связано с участившимися конфликтами в семье Марина. Между мальчиками возникли и другие противоречия, поэтому Виктор решил разорвать дружбу с Мэрином, считая, что это

состояние пессимизма и недоверия может передастся от Марина и ему.

Вскоре Виктор нашел нового друга, с которым начал проводить свободное время. Тем более, что они оба увлечены шахматами ...

Как ты думаешь, Виктор правильно поступил? Какое решение ты бы принял на его месте? Как можно помочь Марину в этой ситуации? Напиши как бы поступил ты.

Число \_\_\_\_\_



**1. Внимательно проанализируй приведенные 10 способов эффективного общения:**

- Внимательно изучи аудиторию и среду, в которой ты хочешь сделать свое сообщение;
- Сделай небольшой перерыв перед ответом, сосредоточься на теме;
- Будь ясным и честным;
- Не спеши выражать то, что ты собираешься передать вербально или невербально;
- Адаптируй свои идеи к среде и людям, которым собираешься их сообщить;
- Не отвлекайся по пустякам;
- Проявляй уверенность в том, что ты сообщаешь;
- Научись понимать, слушая;
- Размышляй о результате своего общения;
- Проси конструктивную обратную связь от других людей.

**2. Какие из приведенных способов общения ты освоил хорошо, а над какими еще нужно поработать? Что ты собираешься сделать, чтобы улучшить качество своего общения?**

**3. Представь, что ты являешься свидетелем одной беседы между двумя или несколькими людьми. Заполни лист для наблюдений, используя следующие критерии:**

**ЛИСТ ДЛЯ НАБЛЮДЕНИЙ**

**Критерии:**

1. Ясность высказанных суждений;
2. Организация и уровень коммуникации;
3. Удовольствие быть хорошим слушателем;
4. Корректность;
5. Уровень понимания;
6. Невербальные элементы общения;
7. Уровень активного слушания

**Твои записи:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**4. Вспомни о двух случаях (эффективном и неэффективном) когда ты общался используя цифровые средства коммуникации. Как ты думаешь, кто должен отвечать за качество коммуникации: отправитель сообщения или получатель? Как можно сделать свое общение более эффективным? Почему стоит обратить внимание на онлайн-общение?**



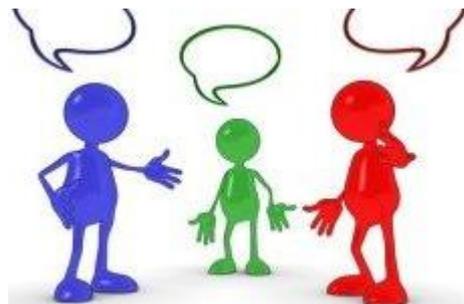
Число \_\_\_\_\_

**1. Для чего нужны дебаты?**

---

---

---



**2. Какая из спорных тем вызывает у тебя интерес и желание поучаствовать в дебатах?**

- ✓ «Интернет не может заменить библиотеку»
- ✓ «Дети должны быть вакцинированы против телевизора / компьютера»;
- ✓ «В школе нужно запретить мобильные телефоны»
- ✓ «Технический прогресс ухудшил жизнь людей»;
- ✓ «Классическое обучение эффективнее дистанционного»;
- ✓ «Домашнее задание надо отменить»;
- ✓ «Миграция – это хорошо» и т. д.

**Предложи другие интересные темы, которые можно было бы обсудить в рамках твоей группы по интересам:**

---

---

---

**3. Представь, что тебе нужно подготовить дебаты для знакомой или незнакомой аудитории. Какие шаги ты предпримешь в первую очередь. Обсуди свой выбор.**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**4. Это нужно знать!**

- ✓ На национальном и мировом уровне практикуются более 100 способов обсуждения, среди которых наиболее распространены форматы Карла Поппера, Политика, Мировая школа, Парламентские и т. Д.
- ✓ Обычно судьями во время дебатов являются обученные люди, называемые рефери. Они беспристрастны и анализируют выступления людей только в соответствии с заранее установленными критериями:
  - a) Уровень подготовки дебатов;
  - b) Убедительность представленных доводов и примеров;
  - c) Определение зоны конфликта и формулирование выводов;
  - d) Качество и способы общения внутри команды и между группами;
  - e) Соблюдение этического кодекса во время дебатов.

## Пример дебатов:

### «БЫТЬ ДЕВОЧКОЙ/ЖЕНЩИНОЙ ГОРАЗДО СЛОЖНЕЕ» (эта тема имеет рекомендательный характер)

#### Определения:

- ▶ *Девочка* – лицо женского рода.
- ▶ *Защита* – навязчивая поддержка, поддержка для получения которой необходимо приложить большее усилие.

#### Аргументы ЗА

##### Аргумент 1: ДЕВОЧКИ/ЖЕНЩИНЫ БОЛЕЕ УЯЗВИМЫ В СЛУЧАК НАСИЛИЯ

Девочки чаще подвергаются различным формам агрессии и домогательствам. 35 девочек / женщин ежедневно подвергаются насилию во многих странах.

##### Аргумент 2: ЖЕНЩИНЫ БОЛЕЕ СЛАБЫЕ СУЩЕСТВА, ОСОБЕННО ПЕРЕД СЕРЬЕЗНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

Хотя женщины курят меньше мужчин, они более подвержены риску рака в раннем возрасте чем мужчины. Исследование, проведенное на выборке из 683 больных раком легких, показало, что женщины гораздо чаще заболевают, чем мужчины, сообщает Daily Mail.

**Вывод:** Девочкам / женщинам сложнее в обществе по разным причинам: они более уязвимы к агрессии, они слабее физически, у них больше обязанностей по дому. Рожают только женщины, и в основном только они участвуют в воспитании детей, работают в сфере услуг, а за аналогичный труд им платят меньше, чем мужчинам.

#### Аргументы ПРОТИВ

##### Аргумент 1: ЖЕНЩИНЫ ГОРАЗДО ЛУЧШИЕ ПСИХОЛОГИ ЧЕМ МУЖЧИНЫ

Женщины более эмоциональны, более понимающие и терпеливые. Обычно мальчики / мужчины чаще проявляют акты агрессии в отношениях. Число мальчиков / мужчин, совершающих правонарушения гораздо выше, чем девочек/женщин. Например, среди общего числа людей, отбывающих наказания в тюрьмах за различные преступления 92% — это мужчины, и всего 8% женщины.

##### Аргумент 2: ОБЩЕСТВО ПРЕДОСТАВЛЯЕТ БОЛЬШЕ ПРИВИЛЕГИЙ ДЕВОЧКАМ/ЖЕНЩИНАМ

Фонд Организации Объединенных Наций, известный как ЮНИФЕМ, предоставляет финансовую и техническую помощь новаторским программам и стратегиям, направленным на продвижение и поддержку женщин в различных областях. В 1976 году эта организация поддерживала женщин, продвигая идею эмансипации и гендерного равенства через свои офисы и связи с женскими организациями в основных регионах мира.

**Вывод:** Мужчины живут в среднем на 5 лет меньше, мужчины проходят обязательную военную службу, выполняют тяжелейший физический труд, несут ответственность за более сложные обязанности в семье и т. д. Однако девушкам / женщинам не сложнее и не легче. Все зависит от конкретных ситуаций и конкретных людей. Законодательство устанавливает равенство между девочками / женщинами и мальчиками / мужчинами.

## Пример структуры дебатов:

- **Тема (посыл)** для дебатов \_\_\_\_\_

- **Определение ключевых понятий:**

..... – \_\_\_\_\_

..... – \_\_\_\_\_

..... – \_\_\_\_\_

- **Аргументы (утверждающей или отрицающей стороны)**

### **A-1**

Объяснение: .....

.....

Пример: .....

.....

### **A-2**

Объяснение: .....

.....

Пример: .....

.....

### **A-3**

Объяснение: .....

.....

Пример: .....

.....

**Зона конфликта:** .....

.....

**Выводы:** .....

.....



Число \_\_\_\_\_

## 1. Демократия это

\_\_\_\_\_

## 2. Заполни мини-анкету: мнения относительно уровня демократии в школе.

- ✓ Я чувствую себя свободным в школе, потому что.....
- ✓ Я могу свободно выражать свое мнения без боязни быть наказанным или отвергнутым .....
- ✓ Совет школы/класса прислушивается к моему мнению .....
- ✓ Я уважаю мнение других людей, потому что .....
- ✓ В школе существуют правила, которые были обсуждены с учащимися .....

## 3. Оцени свой уровень знания демократических ценностей, продвигаемых в школе и степень своей вовлеченности в повышение эффективности системы демократических ценностей в твоём учебном заведении:

№	Ситуации	Уровень		
		Низкий	Средний	Высокий
1.	Я знаком с деятельностью руководящих органов школы.			
2.	Я знаком с планом деятельности школьного Совета учеников.			
3.	Я сформулировал предложения для деятельности школьных органов самоуправления.			
4.	Я принимаю участие в деятельности органов самоуправления школы/класса.			
5.	...			

4. Это необходимо знать!

## А. Что представляет собой и чем занимается Совет Учащихся?

Совет Учащихся это:

- ✓ группа учеников, представляющая интересы и мнение всех учащихся школы;
- ✓ площадка для общения между учениками, учителями, администрацией и родителями;

Совет учащихся выполняет следующие функции:

- ✓ консультирует школьников по вопросам школьной жизни, таким как учебная программа, качество занятий, питание, здоровье, досуг и т.д.
- ✓ выявляет проблемы учащихся и передает их взрослым для решения;
- ✓ максимально активно участвует в решении выявленных проблем;
- ✓ делегирует своих представителей в школьные органы;
- ✓ иницирует, планирует и организует различные внеклассные мероприятия для учеников и с их участием;
- ✓ участвует и вносит предложения при обсуждении документов, представляющих общий интерес;
- ✓ сотрудничает с другими школьными органами самоуправления из других учреждений.

## В. Чем не должен заниматься Совет Учащихся?

- ✓ собирать деньги или подарки в любой форме, таким образом, будучи организацией, которая продвигает честность, справедливость и здравый смысл;
- ✓ наказывать за нарушение школьной дисциплины;
- ✓ принуждать учащихся к занятиям, не отвечающим их интересам и желанию;

Совет Учащихся не имеет доступа к личным данным учеников.

Число \_\_\_\_\_

1. Какова разница между:

а) Дружбой

---

б) Дружеским отношением

---



1. Как отличить настоящую дружбу от ненастоящей? Отметь галочкой только те характеристики, которые относятся к настоящей дружбе:

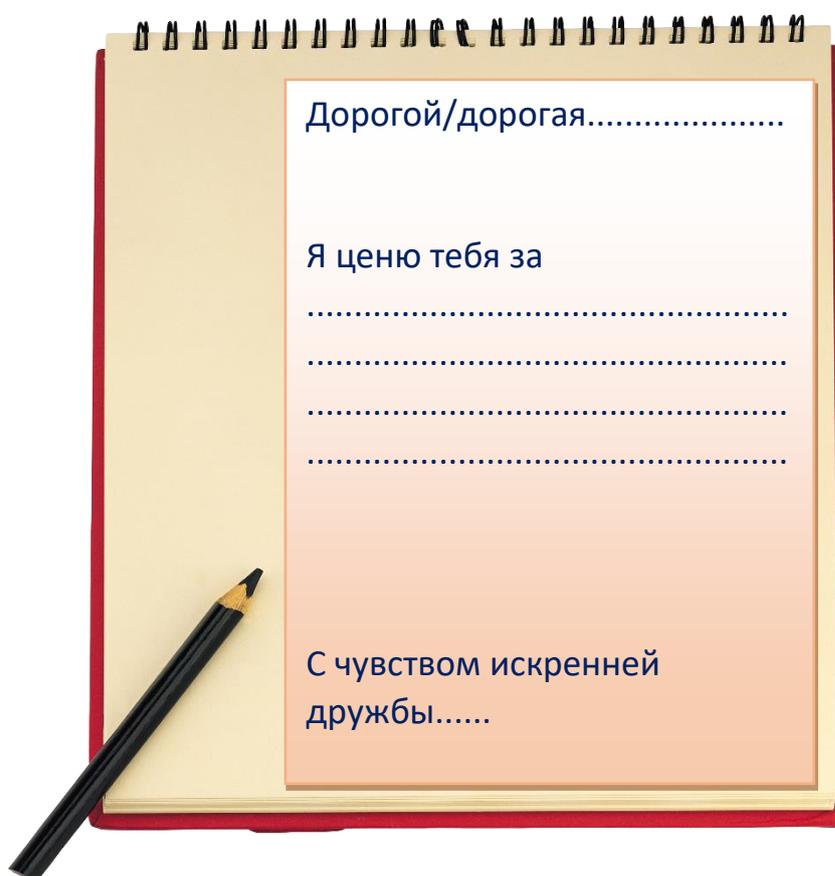
- Мы безоговорочно поддерживаем друг друга, невзирая на ситуацию;
- Мы чувствуем, что можем доверять друг другу и делимся своими мыслями и намерениями;
- Он/она проявляет уважение ко мне, когда я позволяю ему/ей списать домашнее задание, выполненное мной;
- Мы не оскорбляем чувства друг друга умышленно;
- Мы уважаем друг друга и ведем себя корректно;
- Мы проводим много времени вместе;
- Он/она дружит со мной тогда, когда у меня есть при себе деньги;
- Мы всегда говорим друг другу правду даже если она иногда неприятна;
- Мы всегда рядом в любых ситуациях особенно в сложных;
- Когда у меня появляется проблема, он/она говорит мне в лицо «это твоя проблема».

3. Напиши письмо верному другу. Перепиши это письмо и сохрани его некоторое время, а затем отправь его лучшему другу по особому поводу, подходящему для этого события.

4. Какие шаги ты предпринимаешь для того, чтобы укрепить отношения дружбы в рамках твоей группы по интересам, в классе или в школе? \_\_\_\_\_

---

---



Число \_\_\_\_\_

1. **Заполни опросник:**

Из всех тем, обсуждаемых во время прохождения модуля II мне больше всего понравились (отметь галочкой ✓):

- Дарим и получаем уважение
- Принятие сложных и простых решений
- Общаемся эффективно
- Обсуждаем ЗА и ПРОТИВ
- Учимся управлять
- Цвета дружбы



Потому что \_\_\_\_\_

2. **Оцениваем участие коллег**

- Имена самых активных коллег из группы по интересам \_\_\_\_\_

- Вместе мы узнали много интересного \_\_\_\_\_

3. **Если бы мне пришлось выразить свое мнение о совместной деятельности черз рисунок, то он был бы таким:**

A large, empty rounded rectangular box with a blue border, intended for drawing a picture to express an opinion about joint activity.

Число \_\_\_\_\_

1. Что представляет собой проект?  
 с) Объяснение собственными словами

- d) Объяснение из словаря



2. Подумай нат тем, в каких областях деятельности можно реализовать проекты? Составь список проектных идей. Обсудите с коллегами и дополни этот список.

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Какие составные элементы проекта тебе знакомы (отметь)? Объясни те элементы, которые тебе знакомы. Сформулируй вопросы для тех элементов, которые тебе незнакомы.

- Название проекта
- Данные об авторах проекта
- Выявление существующих проблем
- Цели и задачи проекта
- Целевая группа
- Планируемая деятельность
- Ожидаемый результат
- Предположительный бюджет
- Оценка проекта
- Устойчивость проекта

**Вопросы, неясности**

---

---

---

---

---

---

---

---

4. Найди дополнительную информацию о том, чем является проект (проконсультируйся у более опытных коллег, изучи с помощью интернета опыт других детей).

---

---

---

---

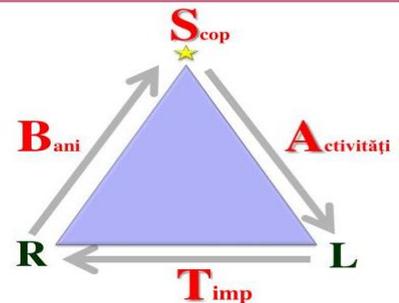
---

---

---

---

**Proiect**



Число \_\_\_\_\_

1. Какие проблемы в твоей местности тебе кажутся наиболее важными? \_\_\_\_\_



В решении какой проблемы ты мог бы принять личное участие?

2. Перед тем как принять участие в каком-либо проекте поразмышляй над следующим:



- ✓ Какая идея является наилучшей? В реализации какой идеи я могу принять участие для того, чтобы чувствовать себя довольным собой?
- ✓ С кем я смогу создать команду? Какими будут наши обязанности? Какой будет моя роль?
- ✓ Каковы необходимые ресурсы? Каков источник необходимых ресурсов?
- ✓ Каким будет мой собственный вклад?
- ✓ Сколько времени продлится проект? Какие виды деятельности необходимо организовать?

- ✓ Кто может стать нашим партнером? Как я смогу их убедить?
- ✓ Каков будет результат проекта?

3. Заполни кратко структуру группового проекта

- ▶ Название проекта \_\_\_\_\_
- ▶ Данные об авторе проекта \_\_\_\_\_
- ▶ Выявленные проблемы \_\_\_\_\_
- ▶ Цель проекта \_\_\_\_\_
- ▶ Целевая группа \_\_\_\_\_
- ▶ Запланированная деятельность \_\_\_\_\_
- ▶ Ожидаемый результат \_\_\_\_\_
- ▶ Предположительный бюджет \_\_\_\_\_
- ▶ Оценка проекта \_\_\_\_\_
- ▶ Устойчивость проекта \_\_\_\_\_

4. Проанализируй критерии презентации проекта:

- a) Оригинальность идеи проекта – 1 балл;
- b) Соблюдение структуры эффективного проекта – 3 балла;
- c) Командная работа и распределение обязанностей – 2 балла;
- d) Презентация проекта – 3 балла;
- e) Ответы на вопросы – 1 балл.

Число \_\_\_\_\_



**1. Ка сделать успешное представление проекта?**



- Убедите себя, что вы достаточно усердно поработали с членами команды, чтобы выполнить требования к проекту;
- Поразмышляйте о том, как представить проект чтобы он был легко понят членами комиссии или общественностью;
- Разработайте поэтапную структуру проекта;
- Будьте ясны и уверены в том что вы представляете;
- Используйте аудио / видео средства, чтобы сделать презентацию более доступной;
- Делайте паузы в речи и обращайтесь внимание на то, что вам кажется наиболее важным;
- Если возникнут вопросы, отвечайте на них кратко;
- Если вы не можете ответить на вопрос, обратитесь за помощью к коллегам;
- Поразмышляйте о результате презентации проекта;
- Попросите конструктивную обратную связь у других людей.



**2. Какие из этих способов презентации вы освоили хорошо, а над какими еще нужно поработать? Что вы сделаете, чтобы улучшить свою презентацию?**

\_\_\_\_\_

**3. Оцените проекты, представленные другими командами, согласно установленным критериям:**

Проект № 1

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Проект №2

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Проект № 3

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Проект №4

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**4. Отредактируйте проект, представленный вашей командой, и перепишите его, чтобы получить новый опыт и навыки, которые потребуются в других контекстах:**

▶ *Название проекта* \_\_\_\_\_

▶ *Данные об авторе проекта* \_\_\_\_\_

▶ *Выявленные проблемы* \_\_\_\_\_

▶ *Цель проекта* \_\_\_\_\_

▶ *Целевая группа* \_\_\_\_\_

▶ *Планируемая деятельность*

№г.	Название деятельности	Продолжительность	Необходимые материалы	Ответственные
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

▶ *Ожидаемый результат* \_\_\_\_\_

▶ *Предполагаемый бюджет*

№г.	Категории бюджета	Необходимая сумма (lei)	Собственные средства	Спонсорские средства
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
	ИТОГО:			

▶ *Оценка проекта* \_\_\_\_\_

▶ *Устойчивость проекта* \_\_\_\_\_

**Лист для заполнения № 19. КАК ПРАВИЛЬНО РАСПОРЯЖАТЬСЯ СОБСТВЕННЫМИ РЕСУРСАМИ. СМЫСЛ И ЦЕННОСТЬ ДЕНЕГ.**

Число \_\_\_\_\_



1. **Перечисли все свои возможности: Что ты можешь? Что тебе больше всего нравится?**

---



---



---

2. **Заполни таблицу: Как мы распоряжаемся собственными ресурсами?**

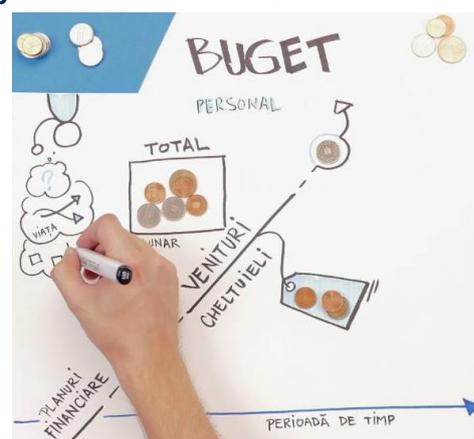
Какими ресурсами мы располагаем?	Как мы распоряжаемся ресурсами?
▶ Ранее приобретенные жизненные навыки (командная работа, принятие решений; разработка проекта и т.д.) _____	_____ _____ _____
▶ Временные ресурсы _____	_____ _____
▶ Материальные ресурсы _____	_____ _____
▶ Финансовые ресурсы _____	_____ _____
▶ Внимательность _____	_____ _____
▶ Личная энергия _____	_____ _____

3. **Как правильно распоряжаться деньгами? Проанализируйте приведенные ниже советы и определите, согласны ли вы с ними или нет. Сформулируйте собственное мнение.**

а) *Используйте правило 50/30/20 (50% для расходов; 30% для инвестиций и 20% для резервов);*

б) *Составьте личный бюджет - инструмент, который даст вам четкое представление о расходах и доходах, которые вы производите, чтобы вы могли принимать некоторые решения в своей финансовой жизни;*

в) *Поразмышляйте о методах, с помощью которых вы можете сократить свои расходы, чтобы увеличить свой доход (незаконные методы исключены);*



4. **Составьте личный бюджет. Рассчитайте разницу между доходами и расходами за 3 месяца. Предложите способы оптимизации вашего личного бюджета.**

Приложение № 1. Личный бюджет

**а) Компоненты личного бюджета и их описание :**

1.	.
2.	.
3.	.
4.	.
5.	.
6.	.
7.	.
8.	.

**б) Методы оптимизации личного бюджета:**

---

---

---

---

Число \_\_\_\_\_

**1. Здравье — это**

**Здравье нужно беречь, потому что:** \_\_\_\_\_



**2. Составь ежедневный план здоровья по часам** (например, упражнения для бодрствования, дыхательные упражнения, упражнения для глаз, консультация врача, упражнения, прогулки на свежем воздухе, езда на велосипеде или на других средствах передвижения, упражнения после работы за компьютером, упражнения в перерывах, здоровое питание, участие в спортивных играх и т. д.)

- ✓ 7.00 .....
- ✓ 8.00 .....
- ✓ 9.00 .....
- ✓ 10.00 .....
- ✓ 11.00 .....
- ✓ 12.00 .....
- ✓ 13.00 .....
- ✓ 14.00 .....
- ✓ 15.00 .....
- ✓ 16.00 .....
- ✓ 17.00 .....
- ✓ 18.00 .....
- ✓ 19.00 .....
- ✓ 20.00 .....
- ✓ 21.00 .....



**3. Это нужно знать!**

Stilul de viață este un proces care debutează în copilărie și este într-o continuă transformare pe tot parcursul vieții.

**Stilul de viață**

Este influențat de mai multe categorii de factori:

- ♥ disponibilitatea unui anumit tip de alimentație;
- ♥ accesul la practicarea anumitor sporturi;
- ♥ politica prețului;
- ♥ publicitatea / promovarea unui anumit tip de alimentație;
- ♥ modelele educaționale;
- ♥ etichetarea corectă a produselor;
- ♥ existența unor politici de sănătate care să protejeze copilul;

**Date statistice:**

- ♥ 20-30% dintre copiii obezi au valori ale tensiunii arteriale mai mari decât normalul vârstei lor;
- ♥ copii care petrec zilnic 2-3 ore în fața televizorului sunt obezi, au colesterolul și trigliceridele crescute;
- ♥ copiii cu vârste între 2-14 ani obezi, au un risc dublu față de cei cu greutate normală de a muri printr-o boală de inimă la vârstă adultă;
- ♥ 75% dintre fetele, respectiv 88,7% dintre bărbații care fumează în adolescență vor continua să fumeze și ca adulți;
- ♥ boala cardiovasculară este pe primul loc în Europa ca și cauză de mortalitate;
- ♥ 4,35 milioane de oameni mor anual în UE prin boli cardiovasculare;

**4. Разработайте личную программу улучшения здоровья** (соблюдение ежедневного режима питания; здоровое питание; внимание к нездоровому поведению; личная гигиена; позитивное мышление и т. д.)

Число \_\_\_\_\_

1. Перечислите несколько действий человека, которые являются:

с) Дружественными по отношению к природе:

---

---

д) Недружественными по отношению к природе:

---



2. Посоветуйтесь с коллегами и предложите идеи для организации экологической акции в вашем населенном пункте, или для разработки и реализации проекта, осуществляемого на территории, прилегаемой к вашей школе. Запишите эти инициативы в отведенном для этого месте:

---

---

---

---

3. Заполните изображение дерева-эскиза сообщениями, адресованными людям с общим девизом "Будь ЭКО!"



Число \_\_\_\_\_



1. Запишите для каждой буквы слово или комбинацию слов, которые ассоциируются с волонтерской деятельностью или имеют к ней отношение.

**В** .....  
**О** .....  
**Л** .....  
**О** .....  
**Н** .....  
**Т** .....  
**Е** .....  
**Р** .....  
**С** .....  
**Т** .....  
**В** .....  
**О** .....

2. Оценивая свою мотивацию участия в волонтерской деятельности используйте следующие наводящие вопросы:

Что мотивирует меня?	Что я могу сделать?	Кому это принесет пользу?
<i>Почему я хочу быть волонтером?</i> ..... .....	<i>Каковы мои сильные стороны?</i> <i>Каковы мои успехи?</i> ..... .....	<i>Какие группы поддержки могут рассчитывать на мои услуги?</i> ..... .....

3. Подумай в какой волонтерской деятельности вы могли бы добровольно принять участие:

- *Благотворительная деятельность;*
- *Деятельность по благоустройству местности или по сбору отходов;*
- *Деятельность по консультированию и наставничеству;*
- *Ремонт книг;*
- *Предоставление технической помощи тем, кто в ней нуждается;*
- *Организация выставки рисунков, фотографий;*
- *Спортивное волонтерство;*
- *Организация дебатов на тему волонтерства и пр.*

Запиши принятое тобой решение \_\_\_\_\_

4. Разработай план одной волонтерской деятельности. Укажи свои действия, сроки и обязанности в рамках данной волонтерской деятельности.

№.	Волонтерская деятельность	Сроки	Обязанности
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

## Лист для заполнения № 23. ОЦЕНИВАЕМ ПРОЕКТЫ ГРУППЫ

Самостоятельное оценивание собственной деятельности и взаимное оценивание  
 Число \_\_\_\_\_

1. Сформулируй по одному вопросу относительно твоего участия в каждой деятельности в рамках модуля III, согласно приведенному алгоритму:

- a) Что.....?
- b) Кто.....?
- c) Как.....?
- d) Почему.....?
- e) Сколько.....?



2. Основываясь на мероприятиях, организованных в группе, особенно на моментах разработки и реализации проектов, участники заполняют анкету, в которой дадут оценку деятельности команд во время модуля III.

### Опросник

1. Назовите самые оригинальные идеи предложенные командами?  
.....
2. Какая из команд оказалась более организованная?  
.....
3. Какие команды заслуживают оценку «очень хорошо» и «хорошо»? Обоснуйте свой ответ.  
.....
4. В како из предложенных командами проектов вы бы хотели принять личное участие?  
.....

3. Мои планы на будущее (подумай над тем, что бы тебе хотелось предпринять в течении следующих недель).

Попробуй предвидеть как бы ты оценил исполнение собственных планов.  
 А как, по твоему мнению тебя оценят окружающие?

Запиши свои выводы на данный момент

---



---



---



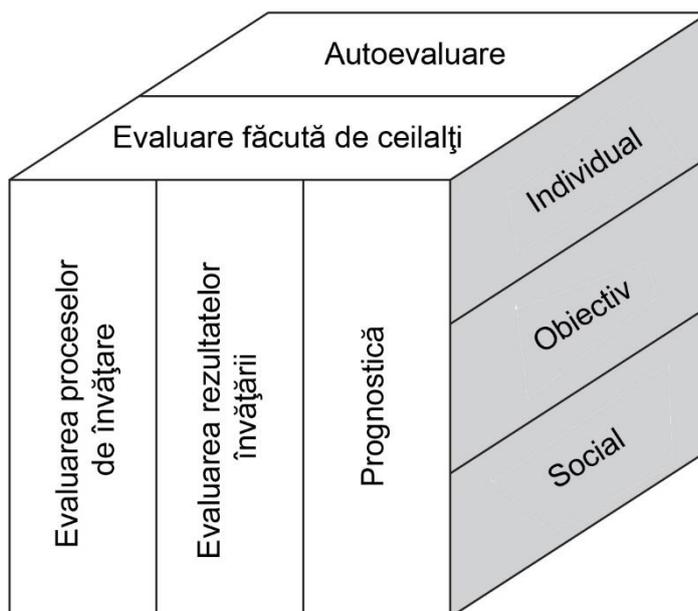
---



---



---



Число \_\_\_\_\_



1. Что означает слово инициатива?

---

2. Как ты себя чувствуешь, когда кто-то говорит о тебе что ты «инициативный человек»?

---

3. Как может одна инициативы изменить жизнь человека? Представь пример из жизни.



4. Сформулируй одну инициативу (самостоятельно или в сотрудничестве с другими), которую можно реализовать в ближайшем будущем.

- Название инициативы/ деятельности;
- Время проведения действия;
- Кто организатор?
- Кто участники?
- Каковы ожидания/ последствия?
- Какие блага могут быть получены?
- Для чего нужно поддерживать инициативных людей?

- Инициатива - это концептуализация какой-либо идеи, сформулированной кем-либо в предложении и материализованной в действие, которое привлечет к его реализации других людей;
- Синонимами слова инициатива являются следующие слова: действие, предложение, смелость, поступок, проявление, решимость, призыв, поддержка и др.
- По собственной инициативе – значит без чьего-либо побуждения;
- Инициатива может в корне изменить нашу жизнь или жизнь окружающих;
- Можно научиться тому, как проявлять инициативу;
- Инициативные люди, как правило, пользуются уважением большинства людей.



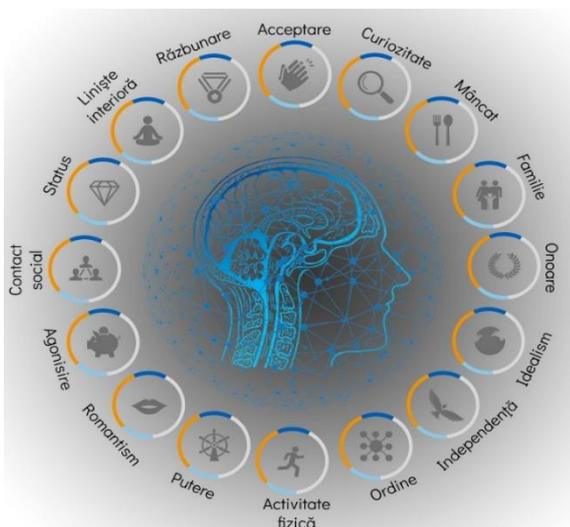
Число \_\_\_\_\_

**1. Выработка символа личностной силы.**

При необходимости измени символ этой личностной силы через 20-25 минут.

Объясни почему ты изменил или не изменил символ личностной силы:

---



**2. Проанализируй внимательно представленное изображение/.**

a) *Запиши элементы, которые могут считаться источниками личностной силы?*

---



---

Обоснуй:

---

b) *Какие элементы не могут не являются источниками личностной силы?*

---



---

Обоснуй:

**3. Составь План Личностной Силы, основываясь на следующем:**

- **Способность принять решение;**
- *Использование источников силы;*
- *Способ развития личностной силы;*
- *Изучение примеров людей с развитой личностной силой;*
- *Последствия рационального использования личностной силы;*
- *Символы личностной силы.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Лист для заполнения № 26. УЧИМСЯ С ПОМОЩЬЮ ИГР. ИГРА ПО ПРАВИЛАМ

Число \_\_\_\_\_

1. Как вы себя чувствуете на занятиях во время которых проводились обучающие игры ?

a) Прекрасно;

b) хорошо;

c) удовлетворительно;

d) нет ответа.



Объясните свой ответ \_\_\_\_\_

2. Запишите на приложенной картинке с изображением майки 5 правил, которые по вашему мнению должны соблюдаться во время игр.

Объясните, для чего нужны правила во время игры



3. Напишите список известных вам игр, которые могут быть использованы во время занятий:

---

---

---

---

4. Опишите как вы себе представляете презентацию какой-либо обучающей игры, сделанную для знакомой аудитории совместно с одним или с несколькими коллегами:

- Краткое описание метода организации обучающей игры.

---

---

---

- Распределение ролей/ обязанностей среди участников которые участвуют в организации игры.

---

---

- Выработка правил организации игр и мониторинг их соблюдения

---

---

- Определение способа представления игры коллегам.

---

---

---

Число \_\_\_\_\_



1. Закончи предложение: "Время – мой друг, поэтому ....."

2. Запиши для каждого часа по одному действию в определенный день:

a) Вариант I.

b) Вариант II.

7.00 .....	7.00 .....
8.00 .....	8.00 .....
9.00 .....	9.00 .....
10.00 .....	10.00 .....
11.00 .....	11.00 .....
12.00 .....	12.00 .....
13.00 .....	13.00 .....
14.00 .....	14.00 .....
15.00 .....	15.00 .....
16.00 .....	16.00 .....
17.00 .....	17.00 .....
18.00 .....	18.00 .....
19.00 .....	19.00 .....
20.00 .....	20.00 .....
21.00 .....	21.00 .....

3. Составь список своих приоритетных дел на неделю (от 1 до 15):

- Уборка в комнате;
- Посещение бабушки с дедушкой;
- Просмотр фильма;
- Участие в волонтерской деятельности;
- Выполнение домашнего задания;
- Участие в круглом столе на тему: „Как быть успешным в учебе?“;
- Прогулка на велосипеде;
- Покупка подарка для лучшего друга;
- Ликвидирование отставания в учебе;
- Проконсультироваться с врачом по поводу проблем здоровьем;
- Чтение книги;
- Помощь кому-то кто нуждается;
- Посещение кружка по интересам;
- Помощь родителям по дому.
- Другие



CO

Можешь применить один из методов повышения эффективности использования времени, например метод Эйзенхауэра:

4. Составь заключение по поводу сегодняшней деятельности.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Metoda lui Eisenhower







## Тест на определение уровня самопознания

Ответь „ДА” или „НЕТ” на следующие вопросы:

1. Переходит ли иногда твое настроение из хорошего в плохое без видимой на то причины? ДА / НЕТ
2. Меняешь ли ты часто своих друзей? ДА / НЕТ
3. Чувствуешь ли ты себя обиженным, ущемленным в правах или нежеланным в своем классе? ДА / НЕТ
4. Когда у тебя проблемы, злишься ли ты на тех, кто по твоему мнению тебе их создал? ДА / НЕТ
5. Часто ли ты обижаешься на мелочи? ДА / НЕТ
6. Когда ты злишься, делаешь ли ты такое о чем потом жалеешь? ДА / НЕТ
7. Если кто-то на тебя повышает голос, повышаешь ли ты свой голос в ответ? ДА / НЕТ
8. Когда тебе грустно, испытываешь ли ты необходимость поделиться своей проблемой с большим количеством людей? ДА / НЕТ
9. Уступаешь ли ты сиюминутному порыву? ДА / НЕТ
10. Беспокоишься ли ты по поводу перемены в твоей жизни или какого-либо нового задания? ДА / НЕТ
11. Когда тебе необходимо написать кому-то деликатное сообщение, откладываешь ли ты его на потом? ДА / НЕТ
12. Беспокоит ли тебя, когда о тебе говорят, что ты застенчивый или эмоциональный? ДА / НЕТ
13. Испытываешь ли ты усталость без особой причины? ДА / НЕТ
14. Легко ли тебе заплакать, когда ты смотришь какой-нибудь драматический спектакль или фильм? ДА / НЕТ
15. Чувствуешь ли ты дискомфорт, когда кто-то наблюдает за тем, как ты работаешь? ДА / НЕТ
16. Можешь ли ты хранить секреты? ДА / НЕТ
17. Те события или ситуации, которые вывели тебя из равновесия, остаются в твоей памяти надолго? ДА / НЕТ
18. Завидуешь ли ты успеху других? ДА / НЕТ
19. Склонен ли ты обвинять своих коллег в собственных ошибках? ДА / НЕТ
20. Испытываешь ли ты страх, находясь в определенных местах (в тоннелях, пещерах, на воде, в лесу, вблизи животных)? ДА / НЕТ

### Положительные ответы:

**18-20:** очень эмоциональный

**9-11:** умеренно эмоциональный

**15-17:** эмоциональный

**6-8:** мало эмоциональный

**12-14:** достаточно эмоциональный

**1-5:** очень мало эмоциональный

### **Было бы хорошо!**

*Каким бы ни был результат теста, было бы хорошо изучить дополнительную информацию о том, как контролировать свои эмоции. Рекомендуется показать результаты теста на самопознание психологу, или людям, которым ты доверяешь, для того чтобы получить полезные советы и рекомендации.*