

Тренінг
«Вчимося приймати рішення»
із курсу
«Вчимося жити разом»

Навчання координаторів проекту
"Вчимося жити разом"
на базі Вінницької академії неперервної
освіти

Учитель основ здоров'я
Боса Тетяна Григорівна

Тема : Вчимося приймати рішення

Мета : ознайомити учнів із видами рішень, навчити аналізувати проблеми та вміти ухвалювати зважені рішення, розвивати навички прийняття виважених рішень, виховувати почуття відповідальності за прийняття рішень

Обладнання:

- «Вчимося жити разом» Практикум з розвитку соціальних навичок учнів основної та старшої школи у курсі «основи здоров'я»
- «Вчимося жити разом» Посібник для вчителя з розвитку соціальних навичок учнів основної та старшої школи у курсі «основи здоров'я»
- Плакат «Правила роботи»
- Плакат «Очікування»
- Стікери
- Маркери
- Презентація
- Відеофільм «Усе в твоїх руках»
- Роздруковані завдання
- Таблички із написами «Прості», «Щоденні або звичні», «Складні»
- Таблички «Прості», «Складні»
- Картки до Вправи «Голосуй ногами»

Хід тренінгу:

Щоб зайняти своє місце в житті, потрібно вчитися вибирати

I Стартові завдання

1. Зворотній зв'язок

«Скажіть, будь ласка, одним словом, яка зміна в Оновленій програмі «основи здоров'я» найбільше сподобалася»

Сьогодні деякі теми з програми виключено, на деякі моменти акцентовано увагу. При обговоренні програми було дуже багато коментарів. Які висловлювалися негативно щодо предмету «основи здоров'я». Дописувачі писали про те що вчителі непрофесійно проводять уроки, викладають предмет нефахівці, Заміняють уроки основи здоров'я іншими предметами, багато часу діти проводять за

партами. Сьогодні вчителі відчули одні з перших інновації- всі повинні пройти сертифікацію за курсом « Вчимося жити разом»

2. Актуалізація теми тренінгу

«Коли ми були маленькими, більшість рішень приймали за нас дорослі. Тепер нам частіше доводиться приймати самостійні рішення. Сьогодні поговоримо про те, як приймати самостійні, зважені рішення».

3. Очікування

Прошу Вас написати на стікерах свої очікування і розташувати їх на нашому плакаті « Берег очікувань та сподівань»

4. Вправа на знайомство.

Пропоную всім по черзі продовжити речення: «Я переважно сам вирішую... (який фільм подивитися, що сьогодні вдягнути, яке морозиво купити, з ким дружити, коли вчити уроки ...)».

Підсумок: «Дуже багато рішень ми здатні приймати самостійно. Однак прийняття деяких рішень викликає труднощі».

5. Правила роботи групи

1. Правило рук
2. Тут і тепер
3. Телефон без звуку
4. Взаємоповага

II Основна частина

1. Слово тренера « Види рішень»

Усі рішення, які ми приймаємо, є:

- прості – не потребують особливого розміркування (яке морозиво купити, який фільм подивитися);
- щоденні або звичні (що сьогодні вдягнути, вчити уроки чи йти гуляти);
- складні (ті, що можуть мати серйозні

наслідки: скажімо, рішення, яку спеціалізацію у навчанні обрати, впливає на подальшу долю людини).

(одночасно на дошку викладаються таблички з написами)

Приймаючи прості рішення, ми зазвичай покладаємося на свій смак, чиюсь пораду, робимо так, як раніше, як чинять інші. Адже ціна такого рішення невисока. У крайньому разі, нам не сподобається смак морозива чи фільм, який ми вибрали.

Дехто звик так розв'язувати всі проблеми. Однак у більшості випадків краще діяти не імпульсивно, а добре усвідомлюючи наслідки своїх вчинків (що буде, коли підеш гуляти, замість того щоб виконати домашнє завдання). Ціна такого неправильного рішення — низька оцінка, зіпсований настрій і навіть твоя репутація, якщо тебе раніше вважали старанним учнем.

Особливої зваженості потребують рішення, які можуть вплинути на життя і здоров'я людей. Та все у твоїх руках, майже як у китайській легенді.

2. Перегляд відеофільму « Усе в твоїх руках»

Запитання для обговорення:

- Наведіть приклади рішень, які можуть вплинути на здоров'я і долю людей (сісти за кермо у нетверезому стані, обрати професію до душі ...).

Підсумок: «Особливої зваженості потребують рішення, які можуть вплинути на життя і здоров'я людей».

3. Вправа «Голосуй ногами» (учасники розрізняють види рішень)

- З одного боку класної кімнати покладіть картку зі словом «Просте», з іншого — «Складне».
- Один за одним зачитуйте приклади рішень і запропонуйте учням визначити, якими вони є (простими чи складними). Учні висловлюватимуть свою думку, рухаючись до певної картки. Якщо рішення не може бути ідентифіковане як «Просте» чи «Складне», можна стати посередині.

Запропонуйте 1-2 охочим пояснити, чому вони обрали певну позицію.

Рішення до вправи «Голосуй ногами»

1. Що подарувати другові?

2. Що вдягнути на вечірку?
3. Кого запросити на свій день народження?
4. Купити песика чи котика?
5. Що з'їсти на сніданок?
6. Яку іноземну мову почати вивчати?
7. Що одягнути до школи?
8. Яку спортивну секцію вибрати?
9. Яку книжку почитати?
10. Що подарувати мамі на День матері?
11. Який подарунок привезти бабусі і дідусеві?
12. На який фільм піти до кінотеатру?
13. Яку спеціалізацію обрати у навчанні?
14. Учити уроки чи піти погуляти?
15. Які засоби гігієни вибрати?
16. Яке морозиво купити?
17. Пригостити друга солодощами чи з'їсти їх самому?
18. Як кардинально змінити зачіску?
19. Куди поїхати відпочивати на канікулах?
20. Допомогти із хатньою роботою чи піти погуляти з друзями?

Запитання для обговорення:

- Які ситуації викликали у вас найбільше сумнівів?

Підсумуйте: «Щодня ми ухвалюємо багато рішень. Деякі з них є простими, інші потребують зваженого підходу»

4. Міні-лекція

На ухвалення рішень впливають багато людей, обставин та інших чинників.

По-перше, це наші внутрішні цінності та вподобання. Має значення те, чого ми хочемо, що нам подобається, що нам потрібно, що ми цінуємо.

По-друге, це зовнішні чинники: які правила і закони ми мусимо виконувати, що очікують від нас дорослі, чого хочуть друзі, що пропагують фільми і реклама, які це може мати наслідки для нас та

інших людей. Так, іноді ми ухвалюємо рішення тільки тому, що не хочемо справи-ти погане враження (наприклад, щоб нас вважали нетовариськими або дивними).

5. Пропоную виконати завдання 1–2 у Роздавальному матеріалі для учнів. (Час 3 хв)

Завдання 1

Якими бувають рішення?

Серед рішень, які ми ухвалюємо, є:

- прості — не потребують особливості розшифрування, наприклад, яке взимати куртку, який футбол надягати;
- складні, або важкі, — наприклад, що сьогодні відгукнутися, чи йти гуляти;
- складні — ті, які можуть мати серйозні наслідки: скільки рішень, яку спеціалізацію у навчанні обрати, кимати чи окремому домі зводити.

На ухвалення рішення впливають багато людей, обставин та інших чинників.

По-перше, це інші люди: друзі, колеги чи родичи. Ми запитують їх, чи варто нам зробити те, що ми збираємося, чи нам потрібна, чи ми справляємося.

По-друге, це законні чинники: які правила і закони ми мусимо виконувати, чи отримувати від них користь, чи хочуть друзі, чи просять батьки і родичі, чи це може бути небезпечно для нас чи інших людей. Так, іноді ми ухвалюємо рішення тільки тому, що не хочемо сприяти певним враженням (наприклад, щоб нас вважали нетовариськими або дивними).

Чи правильно я мушу вирішувати?

Що означає, дорізки?

Чи це означає, друзі?

Чому я мушу?
Що мені необхідно?
Що мені подобається?
Кому дорізки?

Що є моїми турботами?

Чи важливо для мене рішення для мене та інших?

Завдання 2

Запиши на свої рішення, які ти часто ухвалюєш разом з іншими, у якому з друзів. Назви одні або кілька чинників, які впливають на тебе і твої рішення.

Моє рішення	Хто впливає на моє рішення				
	Мати	Батьки	Друзі	Учителі	ІНШІ
Урок	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Увечері	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
З друзями	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Запитання для обговорення:

- Хто найбільше впливає на ваші рішення?
- Як ви вважаєте, чи завжди цей вплив є корисним?

Підсумок: «На наші рішення впливає безліч людей і обставин, тому ми повинні вміти розрізняти ті, на які з них варто зважати».

6. Повідомлення «Правило світлофора» (ознайомити з алгоритмом ухвалення рішень)

- За допомогою презентації ознайомити з алгоритмом ухвалення рішень «Правило світлофора».

Презентація «Правило світлофора»

Підсумок: «Ухвалювати зважені рішення допомагає "Правило світлофора"».

7. Підсумкові завдання (закріпити набуті знання)

1. Зачитати висновки:

- Щодня ми ухвалюємо багато рішень.

Деякі з них є простими, інші потребують зваженого підходу.

- На наш вибір впливають рідні, близькі дорослі, друзі, ЗМІ, реклама.
- Ухвалюючи рішення, маємо впевнитися, що воно нікому не зашкодить.
- Ухвалити зважені рішення допомагає «Правило світлофора»: «Зупинися. Подумай. Вибери».

Подумай. Вибери».

2. Повправляйтеся обирати правильні рішення у наведених нижче ситуаціях.

Прошу об'єднатися у дві команди «Просто», «Складно»

(Час 3 хв)

Ситуація 1.

Завтра в Олега тренінгова атестація. Якщо він не підготується, то матиме низьку оцінку за семестр і проблеми з батьками. Однак друг кличе його на фільм, який вони давно збиралися по-дивитися.

Ситуація 2. Олені купили нову сукню, і вона хоче вдягнути її наступного дня до школи. Однак у них суворі правила щодо носіння шкільної форми. Якщо Олена це зробить, їй запишуть зауваження у щоденник, і весь клас буде покарано.

8. Домашнє завдання.

Домашнє завдання (виконують за бажанням)

- Пропоную виконати Завдання 3 у Роздавальному матеріалі для учнів.



III Завершення тренінгу

1. Очікування . Прошу підійти до нашого плакату « Берег очікувань та звершень» та розташувати смій стікер там де ви бажаєте, залежно наскільки справдилися ваші очікування
2. Вправа « Мікрофон»
Прошу закінчити речення « На сьогоднішньому тренінгу я дізналася (або навчилася)....»
3. Прощання
Давайте завершимо наш тренінг гарним прощанням. Передаємо квітку зі словом- побажанням « Я бажаю Вам...»

Види Рішень

Прості

Складні

Щоденні

або

звичні

Просте

Складне

1. Що подарувати другові?
2. Що вдягнути на вечірку?
3. Кого запросити на свій день народження?
4. Купити песика чи котика?
5. Що з'їсти на сніданок?

6. Яку іноземну мову почати вивчати?

7. Що одягнути до школи?

8. Яку спортивну секцію вибрати?

9. Яку книжку почитати?

10. Що подарувати мамі на День матері?

11. Який подарунок привезти бабусі і дідусеві?

12. На який фільм піти до кінотеатру?

13. Яку спеціалізацію обрати у навчанні?

14. Учити уроки чи піти погуляти?

15. Які засоби гігієни вибрати?

16. Яке морозиво купити?

17. Пригостити друга солодощами
чи з'їсти їх самому?

18. Як кардинально змінити зачіску?

19. Куди поїхати відпочивати на
канікулах?

20. Допомогти із хатньою роботою
чи піти погуляти з друзями?

21. Чи готувати проект?

22. Яку виставу подивитися?

23. Чи брати участь у ярмарку?

24. Купити одяг у магазині чи через Інтернет?

25. Допомогти мамі по господарству чи піти гратися з однолітками?



Якими бувають рішення

Серед рішень, які ми ухвалюємо, є:

- прості — не потребують особливого розмірковування, наприклад, яке морозиво купити, який фільм подивитися;
- складні, або важчі, — наприклад, що сьогодні відпочити, вчителі уроки чи йти гуляти;
- складні — ті, що можуть мати серйозні наслідки: скільки, рішення, яку спеціалізацію у навчальній справі, впливає на подальшу долю людини.

На ухвалення рішень впливають багато людей, обставин та інших чинників.

По-перше, це інші внутрішні цінності та вподобання. Ми знаємо, те, чого ми хочемо, що нам подобається, що нам потрібно, що ми цінуємо.

По-друге, це зовнішні чинники: які правила і закони ми мусимо виконувати, що очікують від нас дорослі, чого хочуть друзі, що пропонують фільми і реклама, які це може мати наслідки для нас та інших людей. Так, люди ми ухвалюємо рішення тільки тоді, що не хочемо сприяти певним враженням (наприклад, щоб нас вважали нетовариськими або дивними).

Які правила в мому
випадку?

Що очікує дорослі?

Чого очікують друзі?

Чого я хочу?
Що мені подобається?
Що мені потрібно?
Що я ціную?
Кому довіряю?

Що є моїми
і гучними?

Які наслідки моїх рішень
для мене та інших?



Задание 2



Заполни таблицу задания, где ты часто указываешь удочку, у школь, в дру-
зьях. Попроси одних или нескольких членов класса, что заполнить на основе твоего
задания.

Мои задания	Кто указывает на мои задания				
	Я сам	Бабушка	Друг	Учитель	ЗМБ
Удочка	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
У школь	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
В друзьях	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ситуація 1.

Завтра в Олега тренінгова атестація. Якщо він не підготується, то матиме низьку оцінку за семестр і проблеми з батьками. Однак друг кличе його на фільм, який вони давно збиралися подивитися.

Ситуація 2. Олені купили нову сукню, і вона хоче вдягнути її наступного дня до школи. Однак у них суворі правила щодо носіння шкільної форми. Якщо Олена це зробить, їй запишуть зауваження у щоденник, і весь клас буде покарано.



Задание 3



1. Прочитайте сценарий 1 и ответьте на вопросы.
2. Запишите свои сценарии, прочитав 2 и ответив на вопросы.

Сценарий

Защита у меня закончилась. Алина, мой друг, сказала, что мне пора идти на дом свидания. Ты готова?

Вариант решения

Позвонить до свидания.
Но не надо расстраиваться.
Привет тебе от родителей.

Моя точка зрения

Мой ответ

Моя ситуация

Вариант решения

1. _____
2. _____
3. _____

Моя точка зрения

Мой ответ

<http://academia.vinnica.ua/index.php/news/409-navchannya-rajonnikh-miskikh-koordinativ-proektu-ta-vchiteliv-zakladiv-zagalnoi-serednoji-osviti-z-metodiki-vikladannya-treningovogo-kursu-za-programoyu-rozvitku-sotsialnikh-navichok-uchniv-osnovnoji-ta-starshoji-shkoli-u-kursi-osnovi-zdorov-ya>







