

Серія 8

Формування бачення та постановка
цілей



Огляд серії 8



Необхідні матеріали

- Папір
- Олівець
- Кольорові олівці/маркери
- Предмети з твого дому

Як ставити цілі у своєму житті та працювати над їх досягненням?



1. Подумайте про людей у вашому житті, на яких ви дійсно рівняєтесь.

Хто ваші герої? Визначте щонайменше 4 героїв (2 жінки та 2 чоловіки), які займаються різними справами (домашні чи професійні).

2. Намалюйте своїх героїв і напишіть їхні імена.



3. Для кожного героя напишіть 3-4 риси характеру, якими ти захоплюєшся в них.

4. Наведіть приклад ситуації, в якій вони продемонстрували ту чи іншу рису.

5. Покажіть свій малюнок друзям. Також поділіться:

- Чому ви вважаєте їх героями?
- Яку якість чи аспект їхнього життя ви хотіли б мати?
- Чому це важливо для вас?
- Напиши 2 способи, як ви можете стати більш схожими на свого героя.

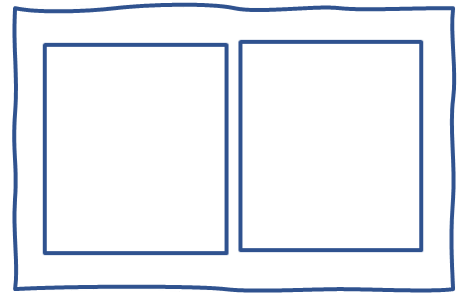
Не кожен герой народжується героєм. Деякі з них стають героями, коли виростають. І кожен герой має свою історію!

1. Нанесіть на карту історію свого життя. Ми перетворимо вашу історію на комікс! Для початку подумайте про наступне, це допоможе вам згадати важливі моменти у вашому житті:

1. Назвіть одну з найважливіших подій, що відбулися у вашому житті?
2. Яке рішення, прийняте іншими, вплинуло на ваше життя?
3. Яке рішення, прийняте вами, вплинуло на те, ким ви стали?
4. Яку роль відіграли освіта та навчання у тому, ким ви є сьогодні?

2. Намалюйте принаймні 3-4 блоки, щоб показати ці переломні моменти. У кожній клітинці намалюйте те, що сталося у вашому житті.

3. Під кожним малюнком напишіть речення, щоб пояснити, про що йдеться.



4. Ви також можете додати діалог до своїх малюнків за допомогою мовних бульбашок.

Коли персонаж щось говорить



Коли персонаж щось думає



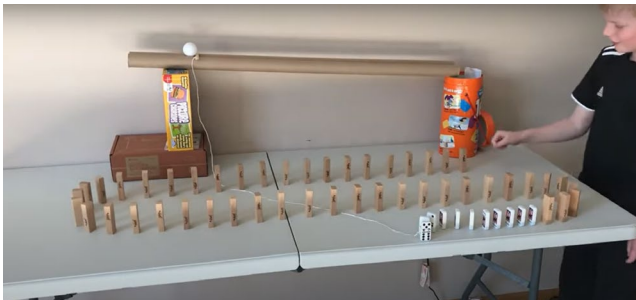
Проявіть творчість у своїх малюнках і поділіться ними, коли закінчите!

Машина Руба Голдберга - це складний пристрій, який виконує прості завдання складними способами.

Ми створимо власну машину Руба Голдберга!

1. Вирішіть, яке просте завдання ви хочете, щоб машина виконувала. Це може бути полив рослин, відкриття чогось або будь-яке інше завдання.
2. Пошукайте у себе вдома різні предмети, які можна використати для створення машини. Наприклад, це можуть бути доміно, скотч, книжки, паперові стаканчики, маленькі іграшкові машинки, паперові трубочки тощо.
3. Зберіть свою Машину Руба Голдберга, використовуючи ці предмети.
4. Закінчивши, спробуйте запуснути машину і подивіться, чи вдасться їй виконати завдання.
5. Якщо ні, внесіть зміни і спробуйте ще раз!

Приклад: Потрапляння м'яча в чашку



Ви можете звернутися до цього відео, яке допоможе вам!

https://www.youtube.com/watch?v=TLk6_RHvW5M

Дайте відповідь на наступні запитання:

1. Яка причина призводить до якого наслідку?
2. Що, на вашу думку, спрацювало?
3. Що можна змінити?
4. Якщо це спрацювало, чи можете ви пояснити машину і додати більше деталей?

Не здавайтеся! Треба намагатися вчитися на своїх помилках!

Ми складемо книгу бачень, яка відображатиме ваші довгострокові цілі, бажання та план дій для досягнення життя, якого ви хочете.

Обговоріть з партнером наступні питання і запишіть свої відповіді на кожне з них на окремій сторінці, щоб почати створювати свою книгу візії. Ви також можете додавати малюнки, фотографії тощо!

Моє особисте бачення



1. Назвіть з види діяльності, які вам подобаються і якими ви хочете займатися протягом усього життя. Поясніть причину.
2. Детально опишіть два місця, де ви відчуваєте себе в безпеці, щасливими і розслабленими. Як ви можете отримати доступ до цих місць у своєму житті?
3. Про яку роботу чи кар'єру ви мрієте?
4. Яким би ви хотіли бачити своє домашнє життя?
5. Які з цінностей, за якими ви хочете жити?
6. Якби ви могли подорожувати будь-куди, куди б ви хотіли поїхати?
7. Яких друзів ви хотіли б мати?
8. Що б ви хотіли зробити, чого ще не робили?
9. Що б ви хотіли змінити у цьому світі?
10. Які нові навички чи звички ви хотіли б розвинути?

Запишіть у вашій книзі візії з цілі, які ви хотіли б досягти цього року і які допоможуть вам наблизитися до вашої візії. Переконайтеся, що ваші цілі відповідають критеріям SMART!

S – специфічні, M – вимірювані, A – реалістичні, R – важливі, T – вимірювані в часі

SPECIFIC

What is the exact goal that you are trying to accomplish?

MEASURABLE

How will you be able to see that you are making progress?

ATTAINABLE

Is this a goal that you think you can actually reach?

RELEVANT

Is this something that's important to you right now?

TIME-BOUND

When do you think you'll be able to reach your goal?

Поділіться своїми цілями з іншими!

1. Перелічіть звички, які ви хочете сформувати, у Трекері звичок нижче.
2. Для кожної звички і кожного дня на наступному тижні додайте ✓, якщо ви її виконали, і ✗, якщо не виконали.
3. Не забудьте повісити цей трекер звичок десь, де ви зможете бачити його щодня.

Звичка	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7

Лист собі у майбутнє

Уявіть себе через 15 років!

Де ви? Що робите? Як ви виглядаєте? Які люди вас оточують?

Напишіть або запишіть голосового/відео листа собі через 15 років, пообіцявши, що ви зробите сьогодні все, щоб досягти своєї мети, і що ви не здастесь перед обличчям перешкод!

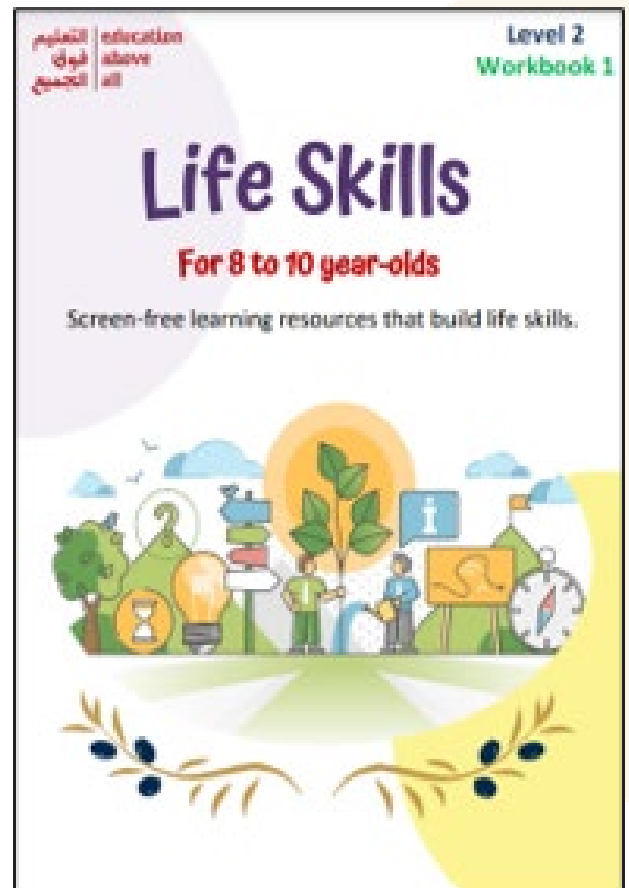
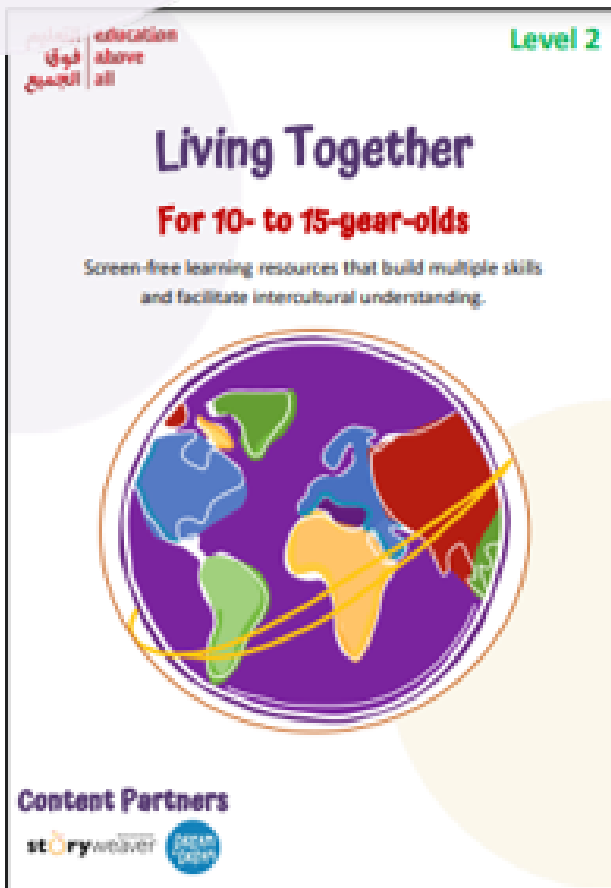


Щоб дізнатися більше

Відвідайте Банк безкоштовних освітніх ресурсів, який містить сотні цікавих освітніх ресурсів:

<https://resources.educationaboveall.org/>

Цей епізод натхненний пакетом "Жити разом" від організації "Освіта понад усе" як реагування на надзвичайну ситуацію в Україні.



Український посібник з реагування на надзвичайні ситуації доступний англійською, українською та польською мовами.