

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

«ШКІЛЬНИЙ УРОК ВОЛОНТЕРСТВА»

ДУМАЮ. ВІДЧУВАЮ. ДІЮ.



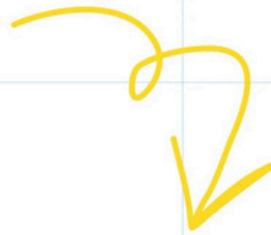
Урок про права людини
та протидію дискримінації

ДОРОЖНЯ КАРТА

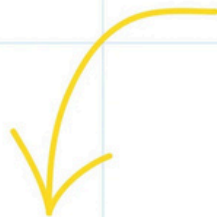
ШКІЛЬНИЙ УРОК ВОЛОНТЕРСТВА



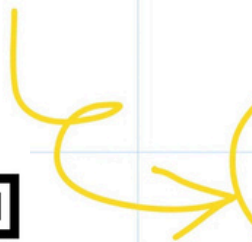
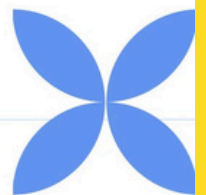
Отримайте методичні матеріали на сайті проекту



Ознайомтесь з матеріалами уроку та заплануйте його



Проведіть урок для своїх учнів



Поверніться на сайт проекту та заповніть короткий звіт, щоб отримати сертифікат



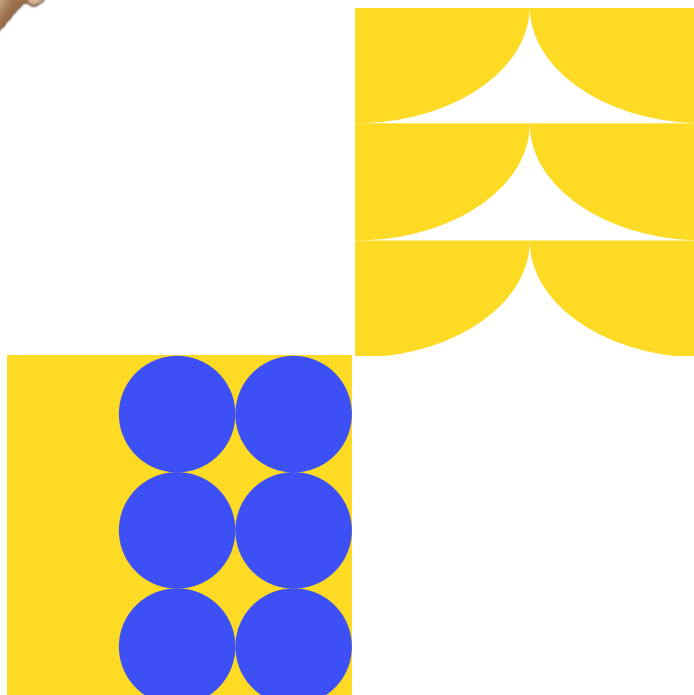
Скануйте QR-код або натисніть тут → [Заповнити звіт](#)

Програма цього уроку створена в межах всеукраїнського курсу за вибором «Шкільний клуб волонтерства». Урок розроблено Українською Волонтерською Службою за підтримки ГО «Центр громадянських свобод».

Ми рекомендуємо використовувати ці матеріали, щоб навчати підлітків прав людини, розпізнаванню дискримінації та її наслідків, формуванню емпатії й поваги до різноманіття, а також залучати їх до волонтерських ініціатив, що сприяють рівності та безбар'єрності в школі й громаді.

Шукайте інші наші уроки на сайті Української Волонтерської Служби:

<https://volunteer.country/projects/school-lesson>



План уроку

№ Блоку	Тривалість блоку	Назва блоку	Завдання блоку	Слайд презентації
1	2 хв	Вступна частина	Виявити попередні уявлення учнів про права людини та дискримінацію, оцінити рівень їхньої обізнаності щодо способів протидії дискримінації в школі та громаді.	1-2
2	10 хв	Налаштування на роботу	Окреслити ключові питання уроку та поняття: рівність прав, запобігання дискримінації, можливість волонтерства у справі запобігання дискримінації. <i>Також ця частина допоможе підвести школярів до роботи над розпізнаванням дискримінації.</i>	3-8
3	10 хв	Робота над практичними кейсами (у групах)	Розпізнаємо дискримінацію. У групах учні отримують ситуації та мають: <ul style="list-style-type: none"> • Визначити, чи є в певній ситуації дискримінація; • Назвати підставу дискримінації (стать, вік тощо); • Запропонувати спосіб розв'язання 	9- 12
4	10 хв	Підвищення емпатії та толерантності	Створення постів для соцмереж, про рівність та протидію дискримінації	13
5	8 хв	Обговорення прикладів дискримінації чи упередженого ставлення	Об'єднати учнів у групи по 4-5 осіб. Обговорити приклади виявів дискримінації із власного досвіду учнів.	14-15
6	5 хв	Як ми можемо протидіяти дискримінації	Дати учням практичні інструменти для волонтерської підтримки створення справедливих умов та надихнути на власні ініціативи.	16

Хід уроку

<p>Вступна частина</p> <p>(5 хв)</p>	<p>Розпочніть урок із запитання, як учні розуміють, що таке рівні права, і що таке дискримінація. Дайте можливість висловити власну думку.</p> <p>Зазначте, що протягом заняття ви разом будете вчитися розпізнавати дискримінацію, протидіяти їй та шукати шляхи її подолання в школі та громаді.</p> <p>Захист прав людини та протидія дискримінації — це основа демократичного суспільства. Рівні права незалежно від віку, статі, кольору шкіри, віросповідання, походження, наявності інвалідності чи інших ознак дають можливість кожній людині реалізувати себе. Здобути освіту, роботу, належне медичне і соціальне забезпечення. Повага до прав людей сприяє гармонійному, згуртованому суспільству, де кожен і кожна відчувають повагу і власну відповідальність.</p>
<p>Налаштування на роботу</p> <p>(5 хв)</p>	<p>Розкажіть про закони України, а також міжнародні, що запобігають дискримінації.</p> <p>Вчитель дає короткий екскурс: У Конституції України чітко окреслена рівність людей. Зокрема стаття 21 Конституції України зазначає, що усі люди є вільними й рівними у своїй гідності та правах.</p> <p>Стаття 24 Конституції України проголошує, що громадяни мають рівні конституційні права і свободи та є рівними перед законом.</p> <p>Також протидіють дискримінації Закони України «Про засади запобігання та протидії дискримінації в Україні» та «Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків».</p> <p>Що це означає? Що людину не можуть обмежувати в її правах чи навпаки надавати їй перевагу через стать, вік, етнічне чи соціальне походження, релігійні переконання, расу, колір шкіри, політичні переконання, майновий стан, місце проживання, за мовними або іншими ознаками.</p> <p>Наприклад, коли на вакансію подаються кандидати різного віку, статі, різних релігійних переконань чи етнічного походження — то всі вони рівні. І роботодавець обирає таку особу, яка проявила якнайкраще свої професійні навички. І немає значення, чи це чоловік, чи жінка, якого вони віку, мешканці села чи міста, якого вони віросповідання чи взагалі не є релігійними тощо.</p> <p>В Україні жінки та чоловіки мають рівні права і можуть вільно навчатися в навчальних закладах, обирати різні професії, які їм подобаються, працювати в різних сферах, отримувати однакову зарплату. Наприклад, в Україні немає обов'язкової мобілізації жінок до лав Збройних Сил, але жінки можуть нести службу за власним бажанням. Станом на кінець 2025 року в лавах Збройних Сил служили близько 100 тисяч жінок.</p>

Також в Україні створені умови, які дають жінкам можливість поєднувати працю з материнством із відповідною підтримкою та правовим захистом (декретна відпустка чи відпустка по догляду за дитиною до 3 років).

В Україні діють і міжнародні правові акти:

1. Загальна декларація прав людини (статті 1, 2, 7);
2. Міжнародний пакт про громадянські та політичні права (статті 2, 3, 26);
3. Міжнародний пакт про економічні, соціальні й культурні права (статті 2, 3);
4. Міжнародна конвенція про ліквідацію всіх форм расової дискримінації;
5. Конвенція ООН про ліквідацію всіх форм дискримінації щодо жінок;
6. Конвенція ООН про права осіб з інвалідністю;
7. Конвенція про захист прав людини й основоположних свобод (стаття 14);

Означення понять:

1. **Що таке рівні права?** Це коли незалежно від певних ознак людини (вік, стать, етнічне походження, мова, релігійна приналежність тощо) люди мають однакові можливості.
2. **Що таке дискримінація?** Це коли до особи ставляться інакше, ніж до інших осіб у подібній ситуації через певні ознаки. Обмежують її права, не надають належним чином послуги.

Основні види дискримінації:

- Пряма (коли людина безпосередньо зазнає відмінного ставлення через певну ознаку).
- Непряма (коли закон чи політика дискримінують певну групу).
- Дискримінація за асоціацією (коли дискримінаційне ставлення до однієї особи поширюється на іншу особу, тісно пов'язану з нею (наприклад, певне ставлення до дитини, що базується на тому, хто її батьки і яка в батьків репутація, фінансові можливості).

За якими ознаками може відбуватися дискримінація?

- вік
- інвалідність
- майновий стан
- стать, гендер і сексуальна орієнтація
- соціальне походження
- раса, етнічне походження та колір шкіри
- мова
- релігія
- політичні або інші переконання
- місце проживання

Безбар'єрність — це створення середовища, де кожна людина незалежно від віку, статі стану здоров'я чи інших ознак має рівні права, можливості для самореалізації, доступ і зручність у користуванні інфраструктурою.

Напрямки безбар'єрності:

Фізична: зручний доступ (пандуси, підйомачі, широкі двері, доступний транспорт, зручні вбиральні, знижені пороги тощо) для маломобільних людей: люди з інвалідністю (опорно-рухові порушення або сенсорні: слабочуючі, слабозорі), батьки з дитячими візками, вагітні жінки, люди з тимчасовими травмами та інші.

	<p>Інформаційна: інформація у зрозумілих форматах (текст написано зрозумілою мовою, великий шрифт, шрифт Брайля, жестова мова тощо).</p> <p>Цифрова: рівний доступ до інтернету й онлайн-послуг в місті чи селі, вебсайти для людей з порушеннями зору, слуху чи опорно-рухового апарату, можливість використання озвучування тексту, голосового набору, екранної лупи тощо.</p> <p>Суспільна та громадянська: участь у житті громади та держави, можливість голосувати, висловлювати власну думку, приходити на події, ініціювати зміни.</p> <p>Освітня: коли кожна особа може навчатися в зручному для неї форматі</p> <p>Економічна: коли людина може працювати чи змінювати фах, запускати власний бізнес і отримує у цьому сприяння. Наприклад вакансії доступні для чоловіків і жінок, людям з інвалідністю, особам старшого віку тощо.</p> <p>Як розпізнати дискримінацію?</p> <p>Поставити питання: Чи було б таке саме ставлення до цієї людини, якби вона не мала цієї ознаки (вік, стать, інвалідність тощо). Якщо відповідь «ні», то ймовірно, що це дискримінація.</p>
<p>Групова робота</p> <p>(12 хв)</p>	<p>Запропонуйте учням об'єднатися в кілька груп. Кожна група отримує ситуацію для обговорення. Дайте групам 5-7 хвилин на обговорення, 2-3 хвилини на презентацію. Заохочуйте, щоб усі учні висловили власну думку.</p> <p><i>Приклади ситуацій прописані в посібнику «Додаток 1»</i></p> <p>Інструкція для учнів як працювати із кейсами:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Визначте, чи є в наведеному прикладі факт дискримінації; • Назвіть за якими ознаками відбулася дискримінація; • Опишіть, хто зазнав дискримінації. <p>Запропонуйте 3 рівні протидії:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Що може зробити людина, що зазнає дискримінації; • Що можуть зробити однокласники чи школа; • Що можна зробити на рівні громади.
<p>Обговорення прикладів дискримінації, упередженого ставлення</p> <p>(12 хв)</p>	<p>Об'єднайте учнів у групи по 4-5 осіб.</p> <p>Запропонувати поділитися прикладами виявів дискримінації із власного досвіду учнів. Кожна група обирає один приклад і спільно напрацьовує способи вирішення.</p>

Як ми можемо протидіяти дискримінації

(8 хв)

Волонтерство — це діяльність, яка ґрунтується на добровільній участі людини: ніхто не змушує допомагати, людина сама вирішує віддати свій час, знання чи сили на користь інших без оплати. Така діяльність є однією з найважливіших форм громадянської участі й допомагає розбудовувати демократичне суспільство, де люди не лише знають про свої права, але й дбають про права інших, реагують на несправедливість і дискримінацію.

Права людини та волонтерство тісно пов'язані. Коли волонтери допомагають людям з інвалідністю, внутрішньо переміщеним особам, літнім людям чи іншим вразливим групам, вони фактично підтримують їхнє право на гідність, освіту, працю, доступ до послуг, участь у житті громади.

Волонтерство — це про небайдужість і готовність взяти на себе відповідальність: помітити, де людину обмежують або виключають, і зробити конкретний крок, щоб зменшити ці бар'єри — фізичні, інформаційні, соціальні.

Учні можуть долучатися до волонтерства у громадських організаціях, які захищають права людини та працюють над безбар'єрністю. Наприклад, **«Доступно.UA»** робить міста доступнішими для людей з інвалідністю, перевіряє простори на доступність, проводить просвітницькі кампанії й залучає волонтерів до акцій та досліджень.

ГО «Безбар'єрність» розвиває культуру безбар'єрності як нову суспільну норму, працює над тим, щоб кожна людина могла вільно пересуватися, навчатися, працювати й отримувати інформацію без перешкод, і також залучає людей до волонтерських і просвітницьких проєктів. **Благодійна «Фундація 03:00»** через «Музей у темряві» руйнує стереотипи про незрячих людей, проводить інтерактивні екскурсії та культурні події, де волонтери допомагають організовувати заходи, супроводжувати відвідувачів і збирати кошти на підтримку людей з порушеннями зору та ветеранів.

Важливо не лише розповідати учням про такі організації, а й показати, що вони самі можуть робити у своїй школі та громаді. Це можуть бути: створення «Кодексу поваги» в класі, проведення Дня різноманіття чи Дня культур громади, організація «Дошки підтримки», наставництво для однокласників, які мають труднощі з навчанням, шкільні дебати про стереотипи, форум-театр або інші ініціативи, описані в **Додатку 2**.

Запропонуйте учням обговорити ці ідеї, доповнити їх власними пропозиціями й шляхом голосування обрати одну-дві ініціативи, які клас готовий реалізувати вже цього семестру — це допоможе перетворити знання про права людини на реальні дії проти дискримінації у шкільному житті.

Підсумки

(5 хв)

В завершення уроку запропонуйте учням зробити підсумок до основних понять уроку. Ви можете поставити такі запитання:

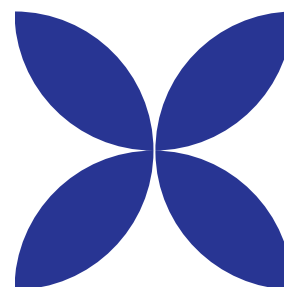
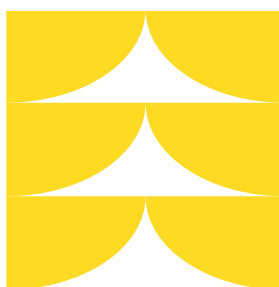
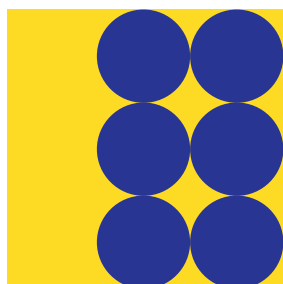
- Що таке дискримінація?
- Як її розпізнати?
- Як ми можемо сприяти рівності у нашій школі чи громаді?

Вислухайте відповіді та разом підсумуйте:

Люди народжуються рівними: із рівними правами й повинні мати рівні можливості. Колір шкіри, походження, релігія, місце проживання, матеріальний стан, стать чи жодні інші фактори не повинні перешкоджати людині здобути освіту, яку вона хоче, знайти роботу про яку мріє, отримати послугу, займатися творчістю, брати участь у житті суспільства тощо.

Кожна людина може зробити маленький крок до подолання дискримінації. Що для цього потрібно?

Не бути байдужим, коли помічаєте як обмежують права інших, долучатися на волонтерських засадах до організацій, що захищають права людей, дбають про рівність, безбар'єрність і протидіють дискримінації, розповсюджувати інформацію про права людини з метою просвітництва.



ДОДАТОК №1

До кожної ситуації запропонуйте 3 рівні протидії:

- Що може зробити людина, що зазнає дискримінації;
- Що можуть зробити однокласники чи школа;
- Що можна зробити на рівні громади

Ситуація 1

Вчитель формує команду школи для участі в олімпіаді з математики й не запрошує одну дівчину, аргументуючи це тим, що «хлопці зазвичай краще справляються» і минулого року показали хороші результати.

Запитання:

- За якою ознакою відбувається дискримінація?
- Які стереотипи тут проявляються і як це може вплинути на самооцінку учениці?
- Як могли б діяти ви, якби побачили таку ситуацію?

Ситуація 2

Новий учень в школі говорить українською, вживаючи певні слова, що не зрозумілі іншим дітям, а також русизми. Хлопець сказав, що переїхав з іншої області України. Однокласники насторожено тримаються, коли він хоче долучитися до спільних ігор, не запрошують до проведення часу разом.

Запитання:

- За якою ознакою відбувається дискримінація?
- Які стереотипи тут проявляються і як це може вплинути на хлопця?
- Як могли б діяти ви, якби побачили таку ситуацію?

Ситуація 3

Класний керівник, зауваживши макіяж на учениці 11 класу Ані, попросив її вмитися і «не приходити у школу з таким зовнішнім виглядом». Дівчина почала захищатися, і відстоювати своє право виглядати як вона хоче. Вчитель навів аргументи, що згідно зі шкільними правилами, яскравий макіяж заборонений.

Запитання:

- Чи є тут факт дискримінації?
- Якщо так, то за якою ознакою?
- Як могли б діяти ви, якби побачили таку ситуацію?

Одяг, зачіска, аксесуари, макіяж — це частина самовираження людини. Якщо в школі існують правила, що регулюють стиль одягу та зовнішній вигляд учнів, то їх можна нагадати й дати прочитати. Але ніхто не має права принижувати учня чи ученицю, критикувати його чи її зовнішній вигляд, змушувати вмиватися чи змушувати повертатися додому, щоб переодягнутися.

Ситуація 4

Жінка 54 років влаштовується на посаду технічної працівниці в школу. На співбесіді їй відмовили у працевлаштуванні. Пояснення виглядало так, що це важка для її віку робота. Директор не певний, що вона впорається із фізичним навантаженням, яке є обов'язковим при прибиранні приміщень у школі.

Запитання:

- Чи є тут факт дискримінації? Якщо так, то за якою ознакою?
- Які стереотипи тут проявляються?
- Як могли б діяти ви, якби побачили таку ситуацію?

Ситуація 5

Батько Миколи захисник, що демобілізувався за станом здоров'я. Він пересувається за допомогою крісла колісного. У Миколи через місяць відбудеться Свято Букварика, де першокласники святкуватимуть опанування літер. Микола дуже б хотів, щоб тато відвідав захід.

Чоловік каже, що навряд чи це можливо, адже він не впевнений, що зможе дістатися до актового залу зі своїм кріслом колісним. До школи ведуть сходи, а також чоловік не знає чи зможе пройти крізь двері й чи вистачить місця для крісла в залі.

Запитання:

- Які у цій ситуації важливі напрями безбар'єрності?
- Як могли б діяти ви, якби побачили таку ситуацію?

Ситуація 6

Сергій в школі не має друзів. Однокласники тримаються осторонь і майже не контактують із ним. В клас прийшла нова учениця, яка не знала про ситуацію з однокласником і тому вільно з ним спілкувалася. Пізніше не перерві їй пояснили, що краще не взаємодіяти із хлопцем, адже його тато зараз у в'язниці. Тому не варто дружити з тим, чий батько має проблеми із законом, адже «не відомо, що у самого Сергія в голові».

Запитання:

- Чи є тут факт дискримінації? Якщо так, то за якою ознакою?
- Які стереотипи тут проявляються?
- Як могли б діяти ви, якби побачили таку ситуацію?

Ідеї волонтерських ініціатив, які можна втілити:



День різноманіття

День різноманіття — це шкільний тематичний день, присвячений повазі до різних життєвих досвідів, культур, мов і способів життя.

У межах такого дня школа може організувати зустріч у форматі «живої бібліотеки»: замість звичайних «книг» учні «читають» історії запрошених людей — наприклад, людей з інвалідністю, тих, хто переїхав з іншої області чи країни, представників різних культурних або мовних спільнот.

Кожен гість стає «живою книгою» і в невеликих групах розповідає учням про свій досвід: з якими бар'єрами стикався, що допомогло адаптуватися, яка підтримка була важливою, які стереотипи доводиться долати. Учні можуть ставити запитання, обговорювати почуте, а потім поділитися своїми враженнями в класі.



День культур

«День культур громади» можна провести у форматі шкільної презентації традицій, де учні та вчителі представляють особливості свого регіону чи родини: характерні слова й діалекти, улюблені родинні страви, звичаї святкування різних свят, обряди та символи. Підготувавши невеликі стенди, мінівиступи або «локації» з фото, предметами побуту, рецептами чи музикою, учасники стають «послами» своєї культури та розповідають однокласникам і гостям про те, що для них є важливим і цінним.

Особливість такого формату в тому, що саме носії певної культури чи місцевої традиції найкраще розуміють її глибинні сенси, можуть пояснити походження звичаїв, їхню символіку й автентичне виконання, а також розвінчати поширені стереотипи. За можливості варто запросити представників національних спільнот або корінних народів, які проживають у громаді (наприклад, ромів, угорців, греків, євреїв, корейців, а також кримських татар, караїмів, кримчаків), щоб показати, що Україна є багатонаціональною державою, де різні культури разом творять спільний простір.



«Кодекс поваги» — це спільно створений документ класу, де учні разом із вчителем формулюють кілька простих і зрозумілих правил: як ми спілкуємося одне з одним, як реагуємо на образи, цькування чи прояви дискримінації, як підтримуємо того, кого принижують. У процесі обговорення діти пропонують свої формулювання («не ображаємо через зовнішність», «не жартуємо з родини чи мови», «якщо бачимо несправедливість — не мовчимо, а звертаємося по допомогу»), голосують і разом ухвалюють фінальний варіант.

Готовий «Кодекс поваги» можна оформити у вигляді плаката або постера, підписати його всім класом і розмістити на видному місці в класі. Це нагадує, що правила створені спільно, стосуються кожного і можуть бути опорою для вчителя й учнів під час розв'язання конфліктних ситуацій.



Менторство або тьюторинг

Менторство або тьюторинг — це шкільна ініціатива, у межах якої учні, які добре справляються з певними предметами, регулярно допомагають однокласникам або молодшим школярам, які мають труднощі з навчанням. Наприклад, за бажанням учнів створюються пари або малі групи: старшокласник зустрічається 1-2 рази на тиждень із п'ятикласником, допомагає розібратися з домашніми завданнями, готує до контрольних, ділиться власними лайфхаками, як ефективно вчитися.

Таке менторство можна організувати як волонтерський проєкт: учні заповнюють анкету, хто в чому може допомагати (математика, мови, історія), класний керівник або координатор волонтерства допомагає сформувати пари, а в школі виділяють час і простір для таких зустрічей. Це створює культуру взаємної підтримки, де «сильніші» з предмету учні не просто отримують високі оцінки, а й діляться знаннями й підтримують інших.



Шкільні дебати

Шкільні дебати — це публічні обговорення, де дві команди (наприклад, старшокласники між собою або команда учнів проти команди вчителів) аргументовано відстоюють протилежні позиції щодо певної теми. Команди готують аргументи «за» і «проти», наводять приклади з життя, законодавства, історії, а глядачі (клас чи вся школа) можуть ставити запитання й голосувати, чия позиція була переконливою.

Можливі теми дебатів:

- «Фемінітиви: за чи проти?» — чи важливо вживати фемінітиви, як це пов'язано з повагою та видимістю жінок у професіях.
- «“Жіночі” й “чоловічі” професії» — чи справді існують професії, які «пасують» лише жінкам або лише чоловікам, чи це лише стереотипи.
- «Місце для життя — село чи місто?» — які можливості й виклики є в різних типах громад, чому варто поважати вибір інших.

Форум-театр (соціальний театр)

Створити сценки-замальовки в яких програти різноманітні ситуації із дискримінацією. Глядачі в залі самі пропонують альтернативні рішення виходу із проблеми.

Форум-театр — це одна із форм рольової гри. В ній беруть участь як актори/акторки, так і глядачі, і вони разом співстворять. До уваги глядачів представляють невеликі сценки із життя людей, що зазнають дискримінації чи чий права порушено (вони можуть бути описані з реального досвіду учнів чи створені на основі ситуацій, що подані в Додатку 2).

Головний герой/головна героїня зазнають тиску, упередженого ставлення і не можуть подолати ці перешкоди. Ведучий пропонує глядачам оцінити ситуацію і запропонувати розв'язання проблеми дискримінації. Охочі глядачі можуть вийти на сцену, стати на заміну попереднім акторам, і запропонувати альтернативні варіанти дій для головних героїв, виходячи із власного бачення ситуації. Таким чином спільними зусиллями на живо створюється новий сценарій розвитку подій.

Дошка підтримки

«Дошка підтримки» — це спеціально відведене місце в школі (стенд, коркова дошка чи стіна), де учні та вчителі можуть залишати короткі записки зі словами вдячності, підтримки й підбадьорення одне одному.

Тут можна подякувати за допомогу, підтримку в складний момент, за дружнє ставлення чи спільну справу, а також написати нейтральні, але теплі послання: «Ти не один», «Твій голос важливий», «Дякую, що допоміг/-ла із проектом» тощо.

