

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

«ШКІЛЬНИЙ УРОК ВОЛОНТЕРСТВА»

БАЧУ. ПОВАЖАЮ. **ЗАЛУЧАЮ.**



Разом різні покоління:
чому літні люди важливі
для суспільства?

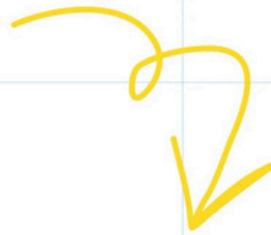


ДОРОЖНЯ КАРТА

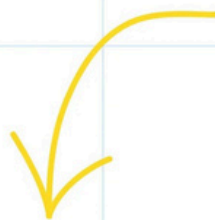
ШКІЛЬНИЙ УРОК ВОЛОНТЕРСТВА



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



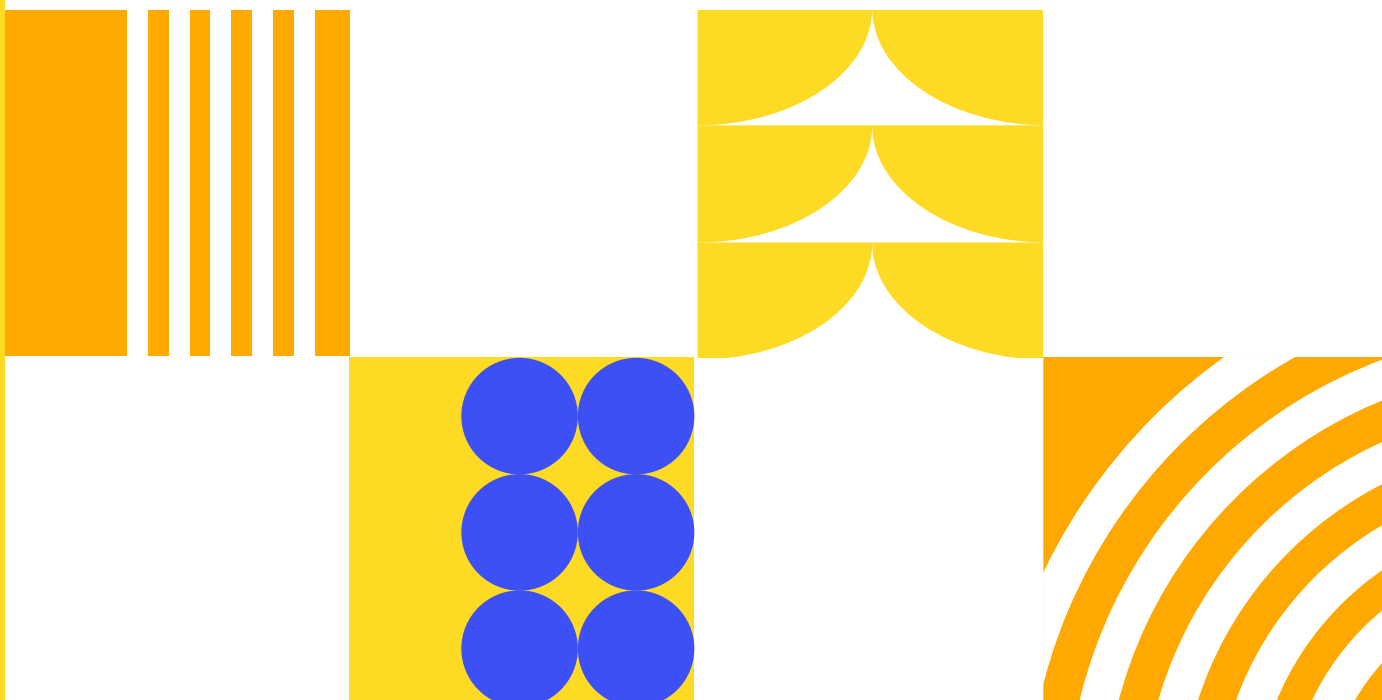
Скануйте QR-код або натисніть тут → [Заповнити звіт](#)

Програма цього уроку була створена в рамках всеукраїнської програми курсу за вибором «Шкільний клуб волонтерства». Матеріали розроблені спільно з благодійною організацією «Старенькі».

Ми рекомендуємо використовувати ці матеріали, аби навчати підлітків повазі до літніх людей, розумінню їхніх потреб та життєвого досвіду, формуванню емпатії та активної громадянської позиції через залучення до волонтерської діяльності.

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	3 хв	Вступна частина	Окреслити ключові питання уроку: роль старших поколінь, можливість долучатись до волонтерства у сфері допомоги літнім.	1
2	10 хв	Налаштування на роботу	Створити атмосферу відкритості й зацікавленості, виявити асоціації учнів із темою та підвести їх до критичного аналізу стереотипів.	2
3	7 хв	Роль літніх у родині та громаді	Показати багатогранність життя літніх людей, їхні активні ролі та приклади надихаючих особистостей, що доводять: старість не означає пасивність.	3,4
4	10 хв	(опційно) Лист у майбутнє	Допомогти учням замислитися над цінністю взаємної підтримки поколінь.	5,6
5	7 хв	Стереотипи: старість ≠ безпорадність	Розвіяти упередження, підкреслити різноманітність життєвих стратегій літніх людей і навчити коректної мови	7
6	12 хв	Як ми можемо підтримати літніх?	Дати учням практичні інструменти для волонтерської підтримки старших людей та надихнути на власні ініціативи.	8 – 12

1	12 хв	Групова робота	Розвинути навички співпраці, креативного мислення та пошуку рішень, а також надати розуміння того, що своїми діями школярі можуть впливати.	13
7	4 хв	Підсумки	Закріпити головні ідеї: літні люди — це носії досвіду й мудрості, а діалог між поколіннями робить суспільство сильнішим; мотивувати учнів до маленьких практичних кроків у підтримці старших.	14

Хід уроку

<p>Вступна частина</p> <p>(3 хв)</p>	<p>Почніть урок із короткої розмови. Важливо одразу створити теплу атмосферу, щоб учні не сприймали тему «літніх людей» як щось нудне чи формальне.</p> <p>Підкресліть:</p> <ul style="list-style-type: none">• старші люди — це джерело знань і пам'яті;• їхній внесок у культуру та розвиток суспільства важко переоцінити;• урок приурочено до Міжнародного дня людей літнього віку (1 жовтня), який відзначають у всьому світі. <p>Зазначте, що протягом заняття ви разом будете шукати відповіді на три важливі питання:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Яку роль відіграють літні люди у нашому житті та громаді?2. Яким ми хочемо бачити майбутнє для літніх людей?3. Як молоде покоління може підтримати старших?
<p>Налаштування на роботу</p> <p>(10 хв) (опційно)</p>	<p>Цей блок допомагає «пробудити» учнів, залучити їх до теми й одразу з'ясувати, які асоціації у них виникають зі словом «літні люди».</p> <p>Поставте запитання:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Яке слово перше спадає вам на думку, коли чуєте «бабуся» чи «дідусь»?2. Чого, на вашу думку, молодь може навчитися від літніх людей?3. Які стереотипи про літніх людей ви чули? <p>Методична порада:</p> <ul style="list-style-type: none">• Учні можуть називати як теплі слова («доброта», «мудрість», «турбота»), так і менш позитивні («повільність», «старомодність»). Завдання викладача — не засуджувати відповіді, а пояснити, що стереотипи — це лише частина образу, і вони не завжди правдиві.• Уточнювальні питання: «Чому саме це слово?», «А чи знаєте ви приклади, які доводять протилежне?» <p>Вправа «Асоціативний ланцюжок» (опційно): Вчитель пропонує слово «мудрість» або «досвід». Учні по черзі додають свої асоціації. Ланцюжок можна записати на дошці чи у Jamboard.</p> <p>Це допомагає побачити, чи переважають позитивні асоціації, чи упередження.</p> <p><i>Якщо урок проходить онлайн — запропонуйте учням писати асоціації у чаті або говорити голосом.</i></p>
<p>Роль літніх людей в громаді</p> <p>(7 хв)</p>	<p>Поясніть: літні люди — це не лише «хранителі традицій». Вони можуть бути активними, творчими й навіть авантюрними.</p>

	<p>Наведіть приклади:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Нельсон Мандела</i> — став президентом ПАР у понад 70 років, символ боротьби за права людини. • <i>Джейн Гудолл</i> — у 80+ років продовжує подорожувати та закликати до захисту природи. • <i>Павло Резвий</i> (65 років) — львів'янин, який перетнув Атлантику на звичайному човні, увійшов до Книги рекордів Гіннеса. • <i>Владилена Кокіна</i> (майже 90 років) — бігала марафони, розпочавши спортивну кар'єру у 58. • Ліна Костенко — легендарна українська поетеса, яка надихає покоління й у старшому віці. <p>Методична порада: після прикладів запитайте учнів:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Чи знаєте ви подібних людей у своїй родині чи громаді? • Чи змінився ваш погляд на літніх після цих історій? <p>Підкресліть головне: старший вік ≠ пасивність.</p> <p>Опційна вправа «Історія однієї речі»: Принесіть кілька предметів (рушник, книга, старе фото, платівка). Нехай учні оберуть один і придумують історію: хто ним користувався, які спогади він може зберігати. Мета: показати, що за кожною річчю стоїть досвід поколінь.</p>
<p>Лист у майбутнє (10 хв)</p>	<p>Ця вправа допомагає учням уявити себе у старшому віці та замислитися, що старість — це не щось далеке й абстрактне, а природний етап життя, який залежить і від їхніх дій сьогодні.</p> <p>Інструкція:</p> <p>Попросіть учнів написати короткий «лист у майбутнє» самому собі у віці 70 років.</p> <p>Запропонуйте кілька орієнтовних запитань:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Що б я хотів/хотіла робити у 70? • Яким хочу бути (активним, мудрим, щасливим, здоровим)? • Які мрії я хочу зберегти до цього віку? <p>Методична порада:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Дайте учням 3–5 хвилин тиші, щоб вони справді зосередилися. • Після цього об'єднайте їх у пари. Нехай поділяться своїми думками: чи легко уявити себе в такому віці, що для них найважливіше. • Підведіть учнів до висновку: щоб мати активну, щасливу старість, потрібно дбати про своє здоров'я, звички, соціальні зв'язки вже зараз. • Зробіть акцент на тому, що допомога літнім — це ще й вклад у власне майбутнє: те, як ми ставимося до старших, впливає на те, як суспільство ставитиметься до нас.
<p>Стереотипи: старість ≠ безпорадність (7 хв)</p>	<p>У суспільстві поширені уявлення, що старість завжди пов'язана з хворобами, слабкістю, самотністю. Учні часто несвідомо відтворюють ці уявлення у власних висловлюваннях, жартах чи навіть у ставленні до літніх людей. Завдання цього блоку — показати, що старший вік не визначає людину, її можливості чи життєвий стиль.</p>

	<p>Поясніть учням:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Люди старшого віку різні. Хтось у 70 керує бізнесом або активно подорожує, хтось захоплюється новими технологіями, а хтось дійсно потребує додаткової підтримки. • Стереотипи шкодять. Вони зменшують повагу до старших, створюють відчуття, що їхні можливості обмежені, а також можуть призводити до того, що самі літні люди починають вірити у власну «неспроможність». • Мова формує ставлення. Те, як ми називаємо людей, відображає наше ставлення. Принизливі або зменшувальні слова («старенькі», «бабуся/дідусь» щодо незнайомої людини) можуть звучати образливо, навіть якщо ми їх уживаємо з добрими намірами. <p>Запитання для дискусії:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Чим відрізняється допомога «з жалю» від допомоги «з поваги»? (Приклади для обговорення: «Я даю місце в транспорті, бо вважаю людину слабкою» vs «Я даю місце, бо вважаю її вік і хочу зробити їй комфортніше»). • Які слова краще використовувати замість «бабуля», «старенький», коли ми говоримо про людей старшого віку? • Чи доводилося вам чути приклади образливих висловлювань щодо літніх людей? Як ви вважаєте, що можна було сказати інакше? <p>Вправа «Заміни слово»:</p> <p>Учитель зачитує поширені стереотипні вирази. Завдання учнів — знайти їм поважну, нейтральну альтернативу.</p> <p>Приклади:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «старенький дідусь» → «людина старшого віку», «чоловік у поважному віці»; • «німецька бабуся» → «жінка старшого віку», «пані у поважному віці»; • «пенсіонери вже не розуміють молодь» → «між поколіннями бувають різні інтереси, але є й спільні теми». <p>Щоб зробити завдання цікавішим, можна дати учням картки з фразами та запропонувати виконати вправу в парах чи групах. Потім групи зачитують свої варіанти заміни.</p> <p>Методична порада:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Посилайтеся на «Довідник безбар'єрності» (https://bf.in.ua/). У ньому зібрано рекомендації щодо поважної та коректної мови. Поясніть учням, що правильні слова — це не «модна фішка», а спосіб проявити повагу до людини та її гідності. <p>Ключовий меседж для підсумку:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Коли ми говоримо «старенькі» — ми зменшуємо людину, навіть якщо це звучить лагідно. Коли кажемо «літні люди», «люди старшого віку» або «люди з досвідом» — ми визнаємо їхню цінність, життєвий шлях і поважаємо їх.
<p>Як ми можемо підтримати літніх?</p> <p>(12 хв)</p>	<p>Поясніть: волонтерство — це не лише про гроші чи речі. Іноді найцінніше для старших — увага, час і звичайна розмова.</p> <p>Обговоріть із класом:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Які ідеї підтримки літніх людей ви можете реалізувати вже зараз?

	<p>Запропонуйте кілька прикладів, які можна зробити під час уроку або поза ним:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Листівки з добрими словами. Учні створюють листівки з побажаннями для літніх мешканців громади (геріатричного центру, територіального центру, парафії). • Пам'ятка про безпеку. Створіть плакати чи буклети «Як подбати про себе в спеку/мороз/під час відключень світла». Це реальний і корисний продукт, який можна роздрукувати або викласти в соцмережі школи. • Кросворд чи настільна гра. Наприклад, на тему «квіти», «фрукти», «місця нашого міста». Такі ігри допомагають підтримувати розумову активність і дарують радість. • Чаювання з літніми. Організуйте невелике чаювання вдома чи у молодіжному центрі. Учні можуть підготувати кілька запитань, послухати історії старших і записати цікаві думки. <p>Методична порада:</p> <p>Розкажіть учням про ініціативу БФ «Старенькі», які в жовтні проводять акцію «Жовтень для літніх людей». Якщо діти долучаться до чаювань, їхні імена можна внести на карту учасників (посилання на форму дає фонд). Це дає відчуття, що навіть маленька дія стає частиною великого руху.</p>
<p>Групова робота</p> <p>(12 хв)</p>	<p>Учні діляться на групи по 3-5 осіб. Кожна отримує кейс для обговорення.</p> <p>Приклади кейсів прописані в посібнику в розділі «Додаток 1».</p> <p>Методична порада:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Дайте групам 7-8 хвилин на обговорення, 2-3 хвилини — на презентацію. • Заохочуйте, щоб усі учні сказали хоча б одну думку. • Завжди підкреслюйте сильні сторони ідей: навіть якщо вони виглядають простими, саме такі дії можуть змінювати життя літніх людей.
<p>Підсумки</p>	<p>Підсумуйте:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Літні люди — це не лише про вік, а про досвід і мудрість. • Старший вік не означає безпорадність. • Ми всі можемо підтримати літніх — навіть простими діями: спілкуванням, увагою, теплим словом. <p>Запитання для завершення:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Що нового ви дізналися сьогодні про літніх людей? • Який маленький крок ви можете зробити для знайомих літніх вже цього тижня? <p>Завершальний меседж:</p> <p>«Міжпоколінний діалог будує сильне суспільство. І кожен із вас може стати мостом між поколіннями. Почніть із маленьких кроків — і вони принесуть велику зміну».</p>



ДОДАТОК №1

Кейс-ситуації для групової роботи

Кейс 1:

У вашому під'їзді на третьому поверсі живе дідусь Микола. Йому вже 82 роки. Ви часто бачите його на лавочці біля будинку: він сидить сам, дивиться на людей, але рідко до когось звертається. У магазин він ходить нечасто, бо ноги вже болять. Він проводить більшість часу у своїй квартирі.

Якось ви помітили, що біля його під'їзду перегоріла лампочка, і він кілька днів не виходить ввечері на вулицю — скоріш за все, боїться не побачити перешкоду на шляху.

Запитання до групи:

- Як ваша група може організувати підтримку для дідуся Миколи?
- Як зробити так, щоб він не почувався обтяженим, а сприйняв допомогу з радістю?

Кейс 2:

Ви час від часу долучаєтесь до волонтерства у місцевій бібліотеці. Одного разу туди прийшла пані Олена, їй 70 років. Вона тримає в руках смартфон, який їй подарувала донька, але каже: «Я нічого в цьому не розумію. Я б дуже хотіла навчитися дзвонити онукам, але боюся, що натисну не туди й щось зламаю».

Вона нервово крутить телефон у руках, але в її очах — величезне бажання залишатись на зв'язку зі сім'єю.

Запитання до групи:

- Як ви могли б організувати для неї навчання?
- Які маленькі кроки допоможуть зробити процес навчання простим і веселим?

ДОДАТОК №1

Кейс-ситуації для групової роботи

Кейс 3:

Учнівське самоврядування вашої школи вирішило зробити щось корисне для громади. Ви дізналися, що поруч із вами живе багато літніх людей, які рідко відвідують культурні заходи. Тож у вас з'явилася ідея організувати «День тепла» — свято для старших мешканців району. Але поки що є лише назва і бажання. Потрібно придумати, як усе провести: яка буде програма, чим пригощати гостей, чи потрібні виступи, конкурси чи щось інше. Уявіть, що саме ви відповідальні за організацію цього заходу.

Запитання до групи:

- Які активності можна включити, щоб зробити атмосферу справді затишною?
- Як можна залучити однокласників і навіть дорослих до цього проєкту?

Кейс 4:

У будинку для людей літнього віку ви познайомилися з пані Іриною. Вона колись була вчителькою історії, має багато старих фотографій і зошитів зі своїми нотатками. Вона із захопленням розповідає про події, які пам'ятає ще зі студентських років. Але, зітхаючи, додає: «Сьогодні нікому це не цікаво. Я живу з цими спогадами сама». Ви розумієте, що її досвід і історії — справжній скарб.

Запитання до групи:

- Що може зробити волонтерська група, щоб показати пані Ірині, що її життя й досвід важливі?
- Як можна зберегти ці спогади для ширшої громади?

Кейс 5:

У невеликому селищі живе пані Валентина, якій уже 76 років. Вона завжди доглядала квіти у місцевому парку, але останнім часом не має сил доглядати за клумбами. Через це парк став заростати бур'янами, і жінка почувається пригніченою: «Колись тут усе квітло, а тепер люди не можуть насолоджуватись квітами».

Запитання до групи:

- Як волонтери могли б підтримати пані Валентину?
- Як можна допомогти так, щоб вона відчувала гордість, а не жалість?

ДОДАТОК №1

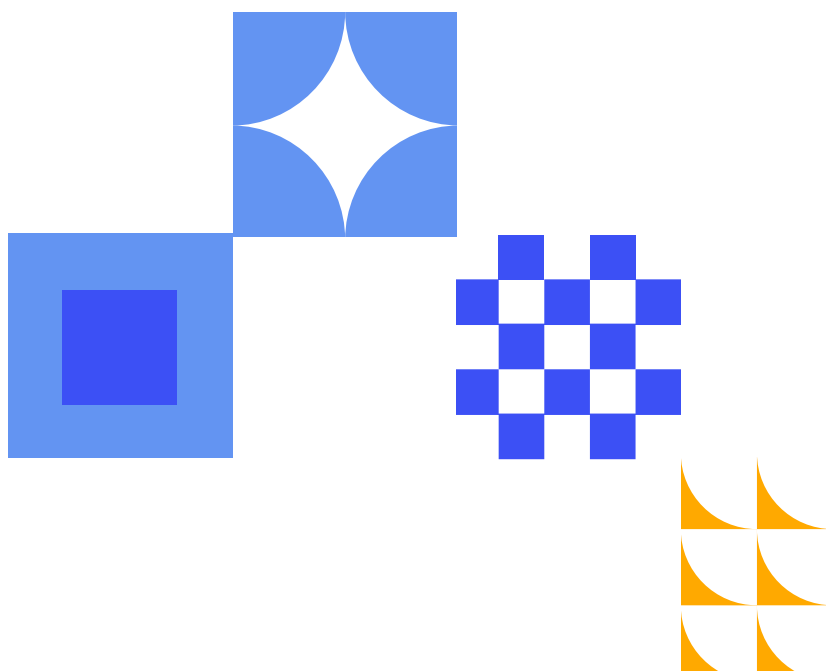
Кейс-ситуації для групової роботи

Кейс 6:

У будинку культури проводиться захід для громади. Серед відвідувачів є літній чоловік — пан Степан, який у молодості грав на баяні й виступав у ансамблі. Але зараз він думає, що нікому не цікаво слухати його музику. Волонтери дізнаються про цей талант і хочуть підготувати сюрприз.

Запитання до групи:

- Як можна організувати захід так, щоб пан Степан знову відчув себе потрібним?
- Яку роль можуть зіграти волонтери у відновленні зв'язку між поколіннями через мистецтво?



ДОДАТОК №2

Кейс-ситуації для групової роботи

Кейс 1:

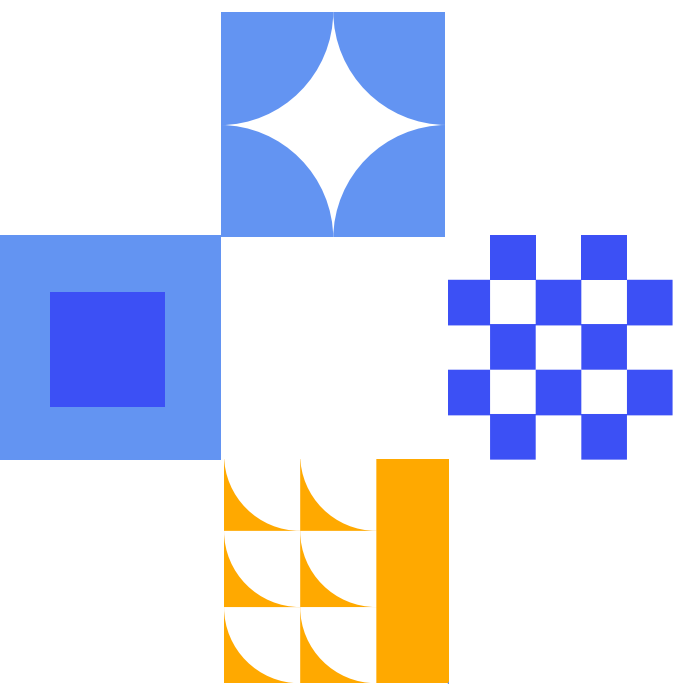
У вашому мікрорайоні є літня людина, яка рідко виходить з дому. Як можна організувати допомогу чи підтримку?

Кейс 2:

Бабуся вашого друга дуже любить співати народних пісень. Як можна зробити так, щоб її хобі стало корисним для громади?

Кейс 3:

У громаді відкрився простір для молоді. Як зробити його цікавим і для старших людей?



ДОДАТОК №3



Вставки до різних шкільних предметів

Людина і світ (Громадянська освіта)

Тема: Спільні дії молоді та літніх людей для розвитку громади.

Вставка на уроці: запропонуйте учням придумати спільний проєкт для громади, який об'єднує молодь і старших людей.

Приклади:

- курс комп'ютерної грамотності для літніх людей від школярів;
- шкільний ярмарок для збору коштів на допомогу ЗСУ (учні організують, літні люди приносять смаколики чи в'язані вироби).

Обговоріть:

- Чому важливо, щоб у таких проєктах літні люди були не тільки «отримувачами допомоги», а й активними учасниками?
- Як спільні дії зміцнюють громаду?

Додаткове завдання: підготувати короткий план мініпроєкту «Що я міг би зробити разом із літніми людьми для своєї школи чи громади?».

Трудове навчання

Тема: Практична допомога літнім людям.

Вставка на уроці:

- Запропонуйте учням придумати, які прості речі вони могли б виготовити власноруч для старших людей (листівки, підставки під чашки, закладку для книги, декоративний сувенір, невеликі вироби для побуту).
- Створити невеличкий виріб, який можна подарувати літнім людям у громаді.

Поробки можна передати через БФ «Старенькі» літнім людям.
Для зв'язку, напишіть нам на help@starenki.com.ua.

Мистецтво / Музика

Тема: Культура поколінь.

Вставка на уроці:

Відтворіть/увімкніть уривки українських пісень різних епох (народна пісня, шістдесятники, сучасний реп/поп).

Запитайте:

- Які цінності відображає музика кожного покоління?
- Чи можна знайти спільні теми у піснях старших і сучасних авторів?

Додаткове завдання: підготувати сімейний «міжпоколінний плейлист» (3 пісні, які люблять старші члени родини + 3 пісні, які слухає сам учень).

Історія України / Всесвітня історія

Тема: Літні люди як носії історичної пам'яті.

Вставка на уроці:

- Обговоріть: чому старші люди є важливим джерелом знань про історичні події (усна історія, спогади, свідчення)?
- Запропонуйте учням уявити, що вони беруть інтерв'ю у літнього мешканця про події його дитинства (наприклад, життя у 60–80-х роках, чи навіть про досвід війни).

Поставте питання:

- Яку роль відіграють літні люди у збереженні національної пам'яті?
- Чому варто записувати їхні спогади?

Додаткове завдання: взяти інтерв'ю у літньої людини про минуле нашої країни.

Біологія/Основи здоров'я

Тема: Старіння організму і здоровий спосіб життя.

Вставка на уроці:

- Розкажіть, які фізіологічні зміни відбуваються у людей старшого віку.
- Обговоріть із класом: що допомагає зберігати активність і здоров'я у літньому віці (харчування, фізична активність, спілкування, волонтерство).

Українська мова і література

Тема: Літні герої в літературі.

Вставка на уроці:

- Запропонуйте учням пригадати літературних героїв похилого віку (наприклад, Іван з «Тіней забутих предків», бабуся з «Сто тисяч» Карпенка-Карого, образи у поезії Ліни Костенко).

Обговоріть:

- Як літні герої впливають на розвиток сюжету?
- Чи зображені вони, як мудрі наставники чи як слабкі та безпорадні?

Додаткове завдання: написати короткий твір-роздум «Яку літню людину я вважаю прикладом?».

Інформатика

Тема: Літні люди і цифрова грамотність.

Вставка на уроці:

- Запропонуйте учням у парах скласти коротку інструкцію «Як пояснити бабусі, як користуватись месенджером/онлайн-банкінгом».

Поставте питання:

- Які труднощі можуть виникати у старших у цифровому світі?
- Як молодь може допомогти їм бути включеними у цифрове суспільство?

Додаткове завдання: створити просту пам'ятку «Цифрова безпека для літніх людей».

