

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПЕРЕД СОБОЙ



Вклад
в будущее
СБЕР

Цель занятия

Способствовать пониманию учащимися шагов осознанного потребления.

Планируемые результаты

Подросток:

- может перечислить виды потребления, назвать шаги осознанного потребления;
- умеет применять шаги осознанного потребления в игровой ситуации;
- способен оценить свой стиль потребления.

Материалы и оборудование

- Ролики или ссылки на них к заданиям 1 и 2 ;
- распечатанные бланки для каждой команды (приложение 1);
- распечатанные задания для станций (приложения 2–5);
- таймер, стикеры четырех цветов для разделения на команды и завершающей рефлексии;
- проектор, экран, колонки, компьютер.

Карта занятия

№ п/п	Ориентировочное время выполнения, мин.	Задание/активность	Задачи
1	10	Об ответственности	Познакомить учащихся с основными видами потребления и шагами осознанного потребления.
2	30	Шаги осознанного потребления	Создать для учащихся условия реализации принципов осознанного потребления.
3	5	Завершение занятия	Дать возможность подросткам оценить свой стиль потребления.



В ходе занятия предусмотрено деление на 4 команды. Оно может проходить любым способом, например по жребию перед началом занятия. Учащиеся при входе в класс вытаскивают из шляпы стикеры разных цветов, например, зеленого, красного, синего, желтого, чтобы позднее объединиться в команды по цветам.

Перед началом урока необходимо оборудовать рабочее пространство. *Расставьте столы и посадочные места таким образом, чтобы четыре команды могли провести групповую работу, физически не мешая друг другу. На каждое рабочее место положите распечатку задания и лист формата А4 с крупными распечатанными или написанными от руки номером и названием станции. Если технические возможности позволяют, разместите одно рабочее место (станция № 1) за пределами класса, чтобы не мешать остальным проходить другие станции, и оснастите его звуковоспроизводящим устройством.*

Раздайте командам бланки для ответов и попросите их до начала игры вписать в первую таблицу фамилии участников.

Работа на каждой станции длится 7 минут, подготовьте таймер и громко объявляйте начало и завершение работы. За 2 минуты до окончания скажите: «Осталось две минуты». Участникам каждой команды дается 30 секунд на то, чтобы собрать свои вещи (бланк ответов, письменные принадлежности) и перейти на следующую станцию.

За урок участники должны пройти 4 станции: № 1 «Остановись»; № 2 «Исследуй»; № 3 «Выбери» и № 4 «Используй и распорядись (утилизируй)».

На станции № 1 «Остановись» возможны два сценария проведения. Для первого варианта заранее выберите ведущего, для второго понадобятся воспроизводящее звуки устройство и место вне класса, где организованы другие станции.

Для выполнения заданий на станциях № 2, № 3 и № 4 распечатайте раздаточные материалы (приложение 1–5).

Если есть возможность, пригласите коллег или старшеклассников для помощи в проведении занятия – модерировать работу подростков на станциях).

Ход занятия



1.

Об ответственности

Вариант 1. Посмотрите с учащимися ролик (<https://youtu.be/AeqTpDPHma4>) Ответьте на возникающие вопросы.

Вариант 2. Педагог. Недавно я вдохновилась книгой «Магическая уборка» и решила разобрать дома ненужные вещи. Когда наткнулась на коробку с сувенирами, решила, что мой выбор покупок не всегда можно назвать ответственным. А как вы считаете, связаны ли ответственность и шопинг? Что нужно сделать, чтобы стать ответственным покупателем? *Предоставьте подросткам возможность ответить. Чтобы*

понять эту связь – между ответственностью и шопингом, давайте посмотрим видеофрагмент (проект магазина Перекресток) <https://disk.yandex.ru/i/9cJd4tYnlZgl8w>

Вопросы для обсуждения:

- Какие мысли и эмоции вызвал у вас ролик?
- Как вы считаете, нужно ли сдавать вещи на переработку?
- Если мы говорим о шопинге, то, на что вы ориентируетесь при покупке? По каким критериям выбираете, стоит ли покупать вещь?

Педагог. Когда мы говорим о покупках, речь идет не только о том, чтобы утилизировать вещи. Перед этим есть еще несколько шагов осознанного потребления. Осознанное потребление – это не отказ от радостей, а вдумчивый подход. Это значит, ты понимаешь: вещи возникают не по волшебству, за ними стоят производство, труд людей, природные ресурсы. А главное, ты можешь отве-

тить себе на вопросы: «Действительно ли ты хочешь купить себе вот эту штуку?», «Будет ли она радовать тебя только в момент покупки или долгое время?».

Но как в этом разбираться, в осознанном потреблении? К счастью, есть инструкция из шагов осознанного выбора: остановись, исследуй, выбери, используй и утилизируй.



2.

Шаги к осознанному потреблению

Педагог. Давайте посмотрим, умеем ли мы делать осознанный выбор. Для начала разбейтесь на 4 команды: № 1, 2, 3 и 4. Каждая команда начинает свой путь со станции, номер которой соответствует ее номеру и движется по порядку: например, команда № 3 начинает со станции № 3, затем переходит на № 4, 1 и 2. На каждой станции команда получает лист с заданиями, которые необходимо выполнить. Пожалуйста, не пишите на этом и не забирайте его с собой, когда переходите на следующую станцию, чтобы другие команды тоже могли выполнить это задание. Каждая команда должна вписать в бланк решения и ответы на вопросы. Как только получите его, запишите свои фамилии в первую табличку. После прохождения каждой станции члены группы индивидуально оценивают по 10-балльной шкале свою удовлетворенность выполнением заданий. Всем понятно?

Станция № 1 «Остановись»

Вариант 1

Педагог (на станции). Порой, когда мы видим рекламу модного велосипеда или телефона, можно физически ощутить желание купить их, например, тепло в груди или учащенное сердцебиение. Важно помнить, что это именно тот эффект, которого производители велосипеда и телефона хотят добиться. Но чтобы сделать осознанный выбор, необходимо трезво взглянуть на вещи,

честно ответить себе на следующие вопросы: а нужно ли мне это, действительно ли я этого хочу? Порой сложно выйти из-под влияния рекламы и посмотреть на ситуацию со стороны, но, как говорится, сложно, но можно. Для этого нужно научиться успокаивать свой разум и тело. Самый простой способ – дышать. Да, вы не ослышались: правильное дыхание помогает справиться не только с негативными эмоциями, но и с попытками навязывания.

Выберите ведущего, который будет зачитывать текст успокаивающей и концентрирующей внимание медитации. Остальные удобно садятся и следуют указаниям ведущего (приложение 2).

После выполнения упражнения по очереди поделитесь своими впечатлениями: на что вы лично обращали внимание / отвлекались в процессе выполнения этого задания? Как часто? На сколько секунд?

Итак, вы попробовали медитировать и правильно дышать. Эта техника может помочь и уберечь от лишних трат под воздействием рекламных сообщений. Не забудьте индивидуально оценить, насколько каждый доволен своим выполнением данного упражнения. Подумайте все вместе и запишите в бланк ответы, какие еще две-три техники помогут удержаться от сиюминутного желания приобрести какой-либо товар или продукт.

Важные заметки

Вы можете рассказать подросткам о технике stop-вопросов перед покупкой. «Что случится, если я это куплю?», «А если не куплю?», «Сколько дней я буду с ней играть, а потом она мне надоест?» и так далее.

Вариант 2

Для его проведения вам понадобится место вне класса, где находятся другие станции, и устройство с функцией воспроизведения звука.

Педагог (на станции). Порой, когда мы видим/слышим рекламу какого-нибудь модного велосипеда или телефона, можно физически ощутить желание купить их, например, почувствовать тепло в груди или учащенное сердцебиение. Важно помнить, что это именно тот эффект, которого производители велосипеда и телефона хотят добиться. Но чтобы сделать осознанный выбор, необходимо трезво взглянуть на вещи, честно ответить себе на следующие вопросы: а нужно ли мне это, действительно ли я этого хочу? Порой сложно выйти из-под влияния рекламы и посмотреть на ситуацию со стороны, но, как говорится, сложно, но можно. Для этого нужно научиться успокаивать свой разум и тело. Самый простой способ – дышать. Да, вы не ослышались, правильное дыхание помогает справиться не только с негативными эмоциями, но и с попытками навязывания.

Ваша задача на данной станции – закрыть глаза и сконцентрироваться на своем дыхании. Глубоко вдыхайте воздух через нос, почувствуйте, как у вас поднимается живот, и медленно выдыхайте через рот. Не торопитесь. Следите за своим дыханием и старайтесь не отвлекаться на звуки, которые слышите. Все понятно? А теперь я включу аудиозапись, и вы можете приступить к выполнению.

Звук шума внутри торгового центра, шум толпы –
https://disk.yandex.ru/d/OJXazm2RA0_HBg
(первые 4 мин.).

Педагог (после выполнения упражнения). По очереди поделитесь своими впечатлениями. На что вы лично обращали внимание / отвлекались в процессе выполнения задания? Как часто? На сколько секунд?

Итак, вы попробовали правильно дышать. Эта техника может отлично помочь и убедить вас от лишних трат под воздействием рекламных сообщений. Подумайте все вместе и запишите в бланк ответов, какие еще техники помогут удержаться от сиюминутного желания приобрести какой-либо товар или продукт?

Не забудьте оценить, насколько каждый из вас доволен выполнением этого упражнения.

Станция № 2 «Исследуй»

Подростки проходят станцию самостоятельно. Для этой станции нужно распечатать бланк из приложения 3 и положить его на стол станции. Педагог следит за таймингом.

Станция № 3 «Выбери»

Подростки проходят станцию самостоятельно. Для данной станции нужно распечатать бланк из приложения 4 и положить его на стол станции. Педагог следит за таймингом.

Станция № 4 «Используй и утилизируй»

Эта станция имеет два варианта проведения. Для каждого нужны свои раздаточные материалы. Рекомендации по распечатке даны в приложении 5.

Вариант 1

Педагог (на станции). Как часто мы покупаем новую одежду? Почему мы это делаем? Вышла новая коллекция или вещь пришла в негодность? Если задуматься, жизнь севшей при стирке маминой кофточки, воз-

можно, только начинается: можно отдать ее ребенку, который будет с радостью ее носить, в секонд-хенд или на переработку, чтобы она принесла пользу другим, можно сделать из нее тряпочку для уборки помещения или же сшить мягкую игрушку. Как видно, отправить кофточку в мусорный бак – это далеко не единственное решение.

Давайте подумаем, как можно грамотно утилизировать старье или продлить жизнь вещей, которые, казалось бы, пришли в негодность или перестали удовлетворять наши потребности.

Порассуждайте и запишите свои примеры в бланк ответов: что можно сделать с перечисленными предметами, чтобы они еще могли принести пользу? Придумайте 5 способов использования того или иного предмета. (Бланк в приложении 5, вариант 1).

Педагог (после выполнения упражнения). Повторное применение каких предметов было найти проще, а каких – сложнее? С чем это может быть связано? Какие из этих предметов перерабатываются, а какие нет? Как грамотно утилизировать «плохой» мусор?

Вариант 2 _____

Педагог (на станции). Как мы, обычные люди, можем повлиять на мир, который нас окружает, и сделать его чуть лучше? На самом деле, если задуматься, то это очень легко. Один из способов – разумно подходить к вопросам потребления. И мы говорим даже не о сокращении количества покупаемого пластика, который долгие годы не разлагается и попадает в Мировой океан, а об изменении стиля жизни и образа мышления. В шведском языке есть такое понятие «лагом». Слышал ли кто-нибудь о нем?

«Лагом» переводится как «умеренность во всем», «не слишком много и не слишком мало». Это слово отлично описывает нацио-

нальный характер шведов, их отношение к потреблению. Давайте прочитаем советы из книги Ники Брантмарк «Что такое лагом. Шведские рецепты счастливой жизни», которые помогут нам понять, как мыслят шведы, когда речь заходит об осознанном потреблении. Текст есть у вас на столе (приложение 5, вариант 2).

Педагог (после прочтения текста). Узнали что-то новое? Чтобы стало более наглядно, нарисуйте инфографику. У вас есть макет, ваша задача – дорисовать его и наполнить информацией: рекомендации по потреблению, цифры, интересные факты (бланк приложения 5, вариант 2).

Итак, игра закончилась, мы попробовали на практике пройти через шаги осознанного выбора. Поделитесь, сложно ли это было для вас? Предлагаю обсудить.

Вопросы для обсуждения:

- Почему для принятия осознанного выбора так важно вовремя остановиться и подышать?
- Доводилось ли вам совершать спонтанные покупки, не изучив перед этим возможные варианты? Что из этого вышло?
- Вспомните случай, когда вы расстроились из-за своего выбора после покупки чего-либо. Что вы упустили при выборе? Как этого можно было избежать?
- Есть ли у вас вещи, которым пора найти новое применение? Как именно вы можете их использовать?

3. Завершение занятия

Педагог. Мы подходим к концу урока. Предлагаю каждому написать на зеленом стикере слово start то, что вы начнете делать после занятия, на красном – stop, то есть то, что прекратите делать, continue – что бу-

дете продолжать делать. У вас есть на это 2 минуты.

Заберите стикеры с собой. Будет здорово поделиться своими успехами на следующем занятии.

Приложение 2

Станция № 1 «Остановись»

Инструкция (читать медленно и размеренно, делая небольшие паузы между пунктами)

1. Закрой глаза и сделай глубокий вдох.
2. Представь, что твои уши стали очень большими, – такими же большими, как и твое тело. Ты можешь слышать все.
3. Обрати внимание на звуки, которые ты слышишь в комнате. Прислушивайся к одному из них некоторое время, потом переходи к следующему.
4. Теперь попытайся услышать самые тихие звуки.
5. Просто позволь звуку быть звуком – не давай ему имя.
6. Теперь на минуту попытайся прислушаться к звуку своего дыхания.
7. Представь самое красивое место, в котором ты мог бы оказаться.
8. Глубоко вдохни, почувствуй, как воздух медленно растекается по твоему телу. Ощути тепло, которое наполняет тебя изнутри.
9. Ты чувствуешь себя комфортно и безопасно.
10. Почувствуй, как при каждом вздохе твой живот округляется, а при выдохе медленно опускается и возвращается обратно.
11. Сделай еще один глубокий вдох и открой глаза.

Приложение 3

Станция № 2 «Исследуй»

Четверть только началась, а рюкзак Пети приказал долго жить: видимо, не вынес поездки в горы на каникулах и после очередной пробежки хозяина до автобуса откинул свои лямки.

Вернувшись домой, Петя принял решение, что старичка надо подлатать и отправить на дачу, а за выходные съездить в магазин и купить новый рюкзак. Все бы хорошо, но с учетом внезапности случившегося бюджет на покупку весьма ограничен, нужно рационально подойти к выбору. Какой рюкзак ему нужен? Чтобы ответить на этот вопрос, мальчик начал вспоминать, какие сложности у него были, когда он пользовался своим «верным другом». После тщательного анализа получился довольно внушительный список проблем, которые он испытывал при использовании своего старого рюкзака.

1. Если Петя брал с собой ноутбук в школу, тот постоянно болтался по портфелю и мял тетради.
2. В среду у Пети очень много уроков, и не все учебники удавалось взять с собой, да и спина болела, а лямки под такой тяжестью врезались в плечи.
3. Учебник по географии вообще не помещался в рюкзак, и Пете приходилось нести его в руках.
4. Несколько раз Петя попадал под дождь по дороге в школу, учебники ему удавалось высушить, а вот тетради приходилось покупать новые.
5. Петя, конечно, привык к тому, что у него только один отсек для ключей, телефона, проездного, бумажных платочков и других мелочей, но он был бы рад, если бы удавалось сразу найти нужную ему вещь.
6. Пете надоело, что воду, которую он берет с собой в школу, приходится класть в основной отсек: это очень неудобно, так как надо останавливаться, снимать рюкзак, искать ее среди других вещей, а когда уроков мало, бутылка так и норовит оказаться между листами тетради, чтобы помять их.
7. Возможно, старый рюкзак и не пачкался, потому что был темно-серого цвета, однако Пете давно хотелось внести изменения в свой стиль и выбрать что-то поярче.

Помогите Пете составить список критериев, которым должен отвечать его новый рюкзак.

Приложение 4

Станция № 3 «Выбери»

Вчера Маша узнала, что прошла на Всероссийскую олимпиаду по английскому языку. Чтобы победить, за восемь недель ей нужно освоить большой объем трудного материала. Ей осталось выбрать, как именно подготовиться. Родители обещали, что, если ей понадобится сторонняя помощь при подготовке, они могут выделить на это 10 тысяч рублей. У Маши очень насыщенный график и почти не остается свободного времени, однако она планирует отказаться от танцев и заниматься подготовкой к олимпиаде 3 раза в неделю. У нее уже есть похожий опыт: в прошлом году она посещала групповые занятия по биологии. Но Маша пришла к выводу, что ей легче усваивать материал, когда она занимается с репетитором один на один.

Как Маше выстроить свое обучение, чтобы выиграть олимпиаду по английскому языку?

	Вариант 1. Самостоятельная подготовка	Вариант 2. Занятия с репетитором в формате онлайн	Вариант 3. Занятия с репетитором в формате офлайн	Вариант 4. Занятия в группе (офлайн)	Вариант 5. Разовая консультация по подготовке к олимпиаде
График занятий	3 раза в неделю по 2 часа.	2 раза в неделю по 2 часа.	2 раза в неделю по 1,5 часа.	3 раза в неделю по 1 часу.	1 раз 4 часа.
Стоимость	0 рублей.	1 занятие — 1000 рублей.	1 занятие — 600 рублей.	1 занятие — 400 рублей.	3000 рублей.
Удобство расположения	Заниматься можно в любом месте.	Заниматься можно в любом месте, где есть доступ к интернету.	Репетитор принимает учеников только у себя.	Занятия проходят в школе английского языка, которая находится около дома Маши.	Специалист принимает на дому, добраться до него можно за 20 минут.
Описание	-	Студент 5-го курса факультета иностранных языков, победитель регионального этапа Всероссийской олимпиады по английскому языку.	Преподаватель английского языка лингвистического университета, стаж работы — 5 лет, подбирает индивидуальную программу подготовки в зависимости от целей студента.	Школа английского языка, занятия проводят специалисты, проходившие стажировку в лучших учебных заведениях Великобритании и США.	Заслуженный преподаватель РФ, стаж работы — 20 лет, проводит личные консультации по английскому языку, в ходе которых вместе со студентом разрабатывает индивидуальную траекторию обучения, подбирает необходимую литературу, кратко освещает основные темы и типичные ошибки.
Сложности	У Маши нет материалов для подготовки, значительную часть времени ей придется потратить на подбор литературы, поиск типовых заданий.	Дома у Маши плохо работает интернет. Плюс ко всему компьютер всего один и может быть занят (родители работают удаленно).	Поездка до репетитора занимает 1,5 часа в одну сторону, домой после занятия Маша будет возвращаться не раньше 22:00.	В группе занимается от 5 до 10 человек.	Консультация не предполагает детальный разбор тем и углубленную проработку материала.

Приложение 5 (продолжение)

Текст

Советы из книги Ники Брантмарк «Что такое лагом. Шведские рецепты счастливой жизни»

Выключайте кран

Перекрывайте воду во время чистки зубов или бритья. Так вы сэкономите до 6 литров в минуту. Введите правило пятиминутного душа. Чтобы наполнить ванну, необходимо 260 литров воды. Принимая душ в течение пяти минут, вы тратите 35–95 литров воды. А установив насадку с регулирующей напором воды и принимая душ менее пяти минут, вы сократите потребление воды на 80%.

Стирайте полный барабан

Наполняйте стиральную и посудомоечную машину, прежде чем запустить цикл, и по возможности пользуйтесь режимом быстрой стирки.

Используйте воду повторно

Не в силах отказаться от ванны? Используйте грязную воду для уборки и других нужд.

Выключайте свет

Торопясь выйти из дома утром, легко забыть про выключатели. 90% энергии, потребляемой лампами накаливания, высвобождается при горении, и чем выше их мощность, тем больше энергии и денег вы сэкономите, выключив их вовремя.

Выключайте приборы из розеток

По данным департамента энергии США, 75% энергии от бытовых приборов потребляется, когда они не используются. Если бы все в Великобритании отключали пробки на ночь, экономия была бы сравнима с годовой выработкой одной тепловой станции. На этом электричестве можно было бы вскипятить воду для 80 миллиардов чашек чая. Вот как!

Застирывайте пятна

Раньше, когда одежду стирали вручную, вещи носили дольше, чем сейчас. Попробуйте застирывать пятна влажной тряпочкой и проветривать одежду, чтобы сократить число стирок. А чтобы не гладить, одежду можно повесить рядом с душевой (подвергнуть действию пара) и только потом высушить.



Макет для инфографики