

# АСИ ІНТЕРНЕТУ І ТУРНІР

П'ять оповідань про цінності, емоції та безпеку в інтернеті



MARTA ZABŁOCKA

ISBN 978-83-950024-6-5



ISBN 978-83-950024-6-5



Фонд Школа з Класом  
вул. Снядецьких 19, 19, 00-654  
[szkolazklasa.org.pl](http://szkolazklasa.org.pl)  
[fundacja@szkolazklasa.org.pl](mailto:fundacja@szkolazklasa.org.pl)

Публікація доступна за ліцензією CC BY-SA 4.0

Видання I, Варшава 2020

**Asy  
Internetu.**

**Google**



**Фонд Школа з Класом дякує всім, згаданим нижче особам, які долучились до створення цієї книги на різних її етапах. Її не було б без Вашої мудрості, креативу і зацікавленості. Дякуємо.**

**Оповідання:**

Пшемислав Старонь

**Вступ до вчителів і вчительок:**

Марта Флоркевич-Борковська

**Запитання, завдання і вправи:**

Марта Флоркевич-Борковська

Марта Заблоцька

Агнешка Кравчак-Хмелецька

**Консультації:**

Зоф'я Юзьвік

Корнелія Кльочковська

Лівія Квятковська

Луція Матусяк

Юлія Погожельська до Вале

Францішек Полек

Станіслав Роговський

Ханна Скорупка

Ханна Вітек

**Мовна редакція:**

Іга Крук-Журавська

**Ілюстрації і верстка:**

Марта Заблоцька/[zycie-na-kreske](http://zycie-na-kreske.com)

[zycienakreske.com](http://zycienakreske.com)

[marta@zycienakreske.com](mailto:marta@zycienakreske.com)

**Координація творчих процесів:**

Агнешка Кравчак-Хмелецька

## **ЗМІСТ**

Замість вступу - 4

Як працювати з цією книгою – Марта Флоркевич-Борковська – 5

Слово до молодих читачів та читачок – Пшемислав Старонь – 8

Як користуватись ілюстраціями? – 9

Оповідання 1. Розсудливий – 10

Що я можу зробити для себе, у моїй групі, для інших – 14

Оповідання 2. Уважна – 15

Що я можу зробити для себе, у моїй групі, для інших? – 19

Оповідання 3. Сильна – 22

Що я можу зробити для себе, у моїй групі, для інших? – 26

Оповідання 4. Доброзичливий – 29

Що я можу зробити для себе, у моїй групі, для інших? – 33

Оповідання 5. Відважний – 35

Що я можу зробити для себе, у моїй групі, для інших – 40

Бонус: ілюстрації героїв оповідань для розмальовки – 44

Прохання – 51

## **ЗАМІСТЬ ВСТУПУ**

Доброго дня!

Запрошуємо Вас шановні Вчителі, на надзвичайну пригоду. Загляньте у світ п'яти оповідань, написаних Пшемиславом Старонем. Ви познайомитесь із Розумним, Уважною, Сильною, Доброзичливим та Відважним, з якими Ви і ваші Учні помандруєте світом Інтернету та цінностей, а водночас побачите, наскільки важливими є стосунки: самих із собою та з іншими людьми. Ці історії також містять емоції, що є частиною нас і нашого життя, а також складні теми, про які ми часто соромимося або боїмося говорити.

Завдяки цій книзі перед Вами відкриється простір для розмови, для побудови стосунків іншим способом, ніж раніше, можливість побачити точку зору учнів і краще їх зрозуміти. Запрошуємо Вас у подорож країною пізнання себе та молоді, де неможливе стає можливим.

## ЯК ПРАЦЮВАТИ З ЦІЄЮ КНИГОЮ?

**Марта Флоркевич-Борковська**

Дорогий Вчителю! Дорога Вчителько!

Якщо перед Тобою ця книга, якщо саме переглядаєш її та читаєш цей вступ, то це означає, що Ти є шукачем, і те, що Ти тут – не випадковість. Я хочу сказати Тобі, що Ти можеш затриматися на деякий час і залишитися з нами довше. Я переконана, що завдяки цій публікації Твої заняття з учнями стануть зовсім іншими, насиченими зустрічами з собою та з іншими людьми.

Як вчителі ми розуміємо, наскільки важливо говорити про Інтернет, про цінності, емоції та просто про життя. Ми часто бачимо необхідність проводити такі уроки, розглядати ці теми, але також часто розчаровуємося, бо не можемо пробити стіну, яка постає між нами та нашими учнями. Сподіваюся, що за допомогою цієї публікації вам вдасться пробити цю стіну чи принаймні її зрушити. Розсудливий, Уважна, Сильна, Доброзичливий та Відважний – це звичайні діти, з якими легко себе ототожнити. Кожен і кожна знайде в них якусь частину себе. Але самі оповідання – це не все.

До кожної історії розроблено набір матеріалів для натхнення, завдань і заходів, які можна використовувати на уроках. Це не типові робочі аркуші та сценарії уроків, а радше пропозиції глибше зануритися в зміст розказаних історій. Водночас ми заохочуємо Тебе шукати альтернативні рішення та інші джерела натхнення і власні способи виконання поставленого завдання.

У кожному оповіданні є матеріал із запитаннями для роздумів, завдання для роботи в групах (наприклад, у класі чи в гуртку за інтересами) та пропозиції позакласних заходів, адресованих іншим. Наша мета - поглибити зміст оповідань, спонукати залишатися з героями довше одного уроку та вийти за межі класного простору. Коли ми підбирали пропозиції різних видів діяльності до оповідань, то мали на меті зміцнити у читачів:

- зв'язок самих із собою і, як результат, спонукання до самофлексії та запропоновані нами питання;
- зв'язки з іншими: з групою або з класом;
- зв'язки поза класом.

Ми хочемо підвищити самооцінку кожного окремо, а також усієї Вашої групи. Останній вид вправ/завдань поза класом міцно вписаний у соціальний контекст, а наша увага спрямована на інших людей: що я можу їм дати?

Що ми як група/клас можемо дати іншим? Що ми можемо зробити спільно? Це були ключові питання, які супроводжували нас під час розробки наших пропозицій різних видів діяльності.

Перш ніж почати планувати урок, використовуючи запропоновані нами матеріали, прочитай оповідання, щоб врахувати інтереси учнів та учениць, які мають бути Твоїми слухачами і слухачками. Деякі оповідання стосуються складних питань, іноді навіть тем-табу. Ти знайдеш тут багато посилань на пригоди Гаррі Поттера та персонажів відомих коміксів видавництва DC Comics та MarvelComics. Автор часто використовує терміни, які взяті власне звідти. Запитай молодь, чи знають вони історію підлітка-чарівника та інших супергероїв. Хоча видання розраховане на 6-8 класи (його можна використовувати також для 5 і 9 класів), але діти та підлітки мають різний рівень зрілості та відкритості, і, можливо, не кожна історія підійде для групи, з якою Ти працюєш. Подумай також про батьків і про їхню готовність братися за складні теми. Візьми це все до уваги.

А може, Ти не знаєш цих публікацій, і з цим варто щось зробити? Можливо, як вступний урок Ти запропонуєш заходи, пов'язані з ближчим пізнанням цих вигаданих персонажів? Уже тут може з'явитися простір для розмови про цінності, якими керуються супергерої, завдяки чому природнім чином перейдеш до читання та роботи над історіями.

Переглянь запропоновані нами вправи та види діяльності, подумай про можливий хід уроку та альтернативні ситуації. Спробуй уявити собі цей урок зі своїми реальними, не уявними учнями та ученицями. Подумай про те, що може бути для них складним або вимагатиме додаткових пояснень та обговорення, де необхідно буде затриматися довше. Перевір також вправи на собі, прочитай спочатку сам/сама та подумай, чи хочеш Ти їх використати. Запитай себе, чи Ти готовий/готова опрацювати можливі варіанти відповідей, які можуть виникнути, і що Ти як вчитель/вчителька зробиш із цими відповідями. Чи Ти відкритий/відкрита до того, щоб впоратися з новими запитаннями від молоді? Це важливі запитання, які потрібно поставити самому/самій собі, перш ніж почати працювати з оповіданнями.

Ти найкраще знаєш учнів, з якими працюєш. Ти знаєш, який у них темп роботи і чи готові вони до активних дій. Виходячи з Твого досвіду спілкування з цим класом, саме Ти можеш вирішити, скільки часу ви витратите на те чи інше оповідання. Ми не нав'язуємо часові рамки, бо знаємо: одним людям знадобиться на це більше, іншим – менше, і час не є основним фактором роботи над цим змістом. Найважливішими є процес, праця з текстом, бесіда, роздуми, виконання завдань та взаємодія з іншими. Важливо, щоб кожна особа знайшла своє місце та почувалася добре у

вашій спільноті для зустрічей з героями і героїнями оповідань.

Якщо в класі ви ніколи раніше не працювали безпосередньо над цінностями, подумай про цікаву форму, як ввести групу у цей світ. З молодшими школярами можеш почати з «оживлення» цінностей перед тим, як взятися за читання оповідань. Наприклад, спробуй створити персону цінностей. Спільно дайте їй ім'я, запишіть характерні слова, які вона найчастіше промовляє, разом поміркуйте, що вона відчуває і думає, чи є у неї якісь особливі гаджети. Це можна зробити усім класом або запропонувати попрацювати в групах, які пізніше презентують роботу решті учнів. Зробіть виставку створених робіт.

Ти вирішуєш, який текст/які тексти хочеш взяти для опрацювання. Вправи також можеш вибрати ссамостійно або разом із класом вирішити, які з них учні хочуть виконувати. Тут дуже важливі варіанти для вибору й ухвалення рішення, простір для дій і можливість бути собою. Твоя увага як до себе, так і до учнів є ключовою.

Якщо у Тебе виникне думка, що це щось нове, чого Ти ще не робив/робила до цього часу, тим більше є сенс здобути новий досвід. Це буде чудова нагода для Тебе, щоб пізнати себе через призму нового знайомства зі своїми учнями. Придивися, на кого в цих оповіданнях учні звертають увагу, що для них важливо, про що вони запитують, чого стосуються їхні роздуми та висновки. Це будуть повідомлення, які багато розкажуть Тобі про молодь – про їхні емоції, страхи та спосіб мислення. Намагайся поставити себе на їхнє місце та зрозуміти їхню точку зору. Бери участь у вправах разом з ними, ділися своїми роздумами та результатами роботи.

Не забудь підсумувати вправи та завдання, а також надати зворотну інформацію, яка має вирішальне значення для опрацювання оповідання. Запитай, що було складним у тій чи іншій вправі, а з чим учні впоралися добре і легко, чи спонукали до роздумів виконані завдання або розмова. Спостерігай за реакцією інших.

Ця книга, безсумнівно, відкриває для Тебе простір для спілкування, дозволяє будувати стосунки по-іншому, ніж раніше. Вона дає Тобі можливість відкритися перед учнями, побачити їхню точку зору та краще їх зрозуміти.

Бажаю Тобі, дорогий Вчителю і дорога Вчителько, захопливої подорожі світом Розсудливого, Уважної, Сильної, Доброзичливого і Відважного, відкриття у Твоєму класно-учнівському просторі того, що досі ще не було відкрито.

## СЛОВО ДО ЮНИХ ЧИТАЧІВ І ЧИТАЧОК

Пшемислав Старонь

Привіт,

мене звати Пшемек Старонь, і я написав для Вас оповідання, які Ви можете знайти в цій книзі. Я написав їх, тому що для мене дуже важливо пізнавати себе, будувати своє життя на цінностях, які вагомі для мене, і відкрито говорити про емоції та почуття. Я також хотів закликати Вас уважно прислухатися до себе і задуматися, які цінності є для Вас визначальними. Пізнання себе потрібне для того, щоб досягти внутрішнього спокою, бути щасливим, відчувати себе повноцінним і сильним. Відчувати, що я можу... ми можемо. А усвідомлення того, які емоції та почуття я відчуваю, вимовляння їх у голос і пошук методів, як з ними справитися, коли буває важко, приносить велике полегшення та спокій. Я часто повторюю собі, що маю право на різні емоції, у тому числі й неприємні, і що не завжди повинен посміхатися. Ви також маєте на це право. Доброзичливість до себе і турбота про своє самопочуття – це те, що я Вам дуже рекомендую.

Для мене також дуже важливими є стосунки: розмова, близькість, присутність, співпереживання, співпраця, повага до іншої людини і присутність поруч з нею під час її сумних та веселих моментів, уважність й доброзичливе ставлення до людей довкола. Це те, що робить нас людьми. Пам'ятайте, що кожен з нас – діти, молодь, дорослі (так-так, батьки та вчителі теж) – зіштовхуються з різними труднощами та викликами в житті, з якими іноді можуть впоратися самі, а іноді потребують допомоги. Тож допомагайте іншим, але також не бійтеся і не соромтеся просити допомоги – це великий мужній вчинок.

Шукайте свої захоплення та слідкуйте за тим, що Вас цікавить, захоплює та надихає. Альберт Ейнштейн сказав, що важливо ніколи не переставати запитувати і що цікавість не існує без причини. Тож, запитуйте і відкривайте, цікавтесь та обговорюйте. Шукайте нестандартні рішення і не бійтеся йти за своєю інтуїцією. Намагайтеся дізнатися якомога більше про людей і світ. Говоріть сміливо про важливі для вас питання. Будьте мудрими.

Насамкінець хочу сказати, що Ви для мене важливі і що для нас – вчителів, батьків, бабусь та дідусів, опікунів – Ви маєте величезне значення (хоча не завжди ми вміємо це показати). Ви є майбутнім і без Вас немає Нас.

## **ЯК КОРИСТУВАТИСЯ МАЛЮНКАМИ?**

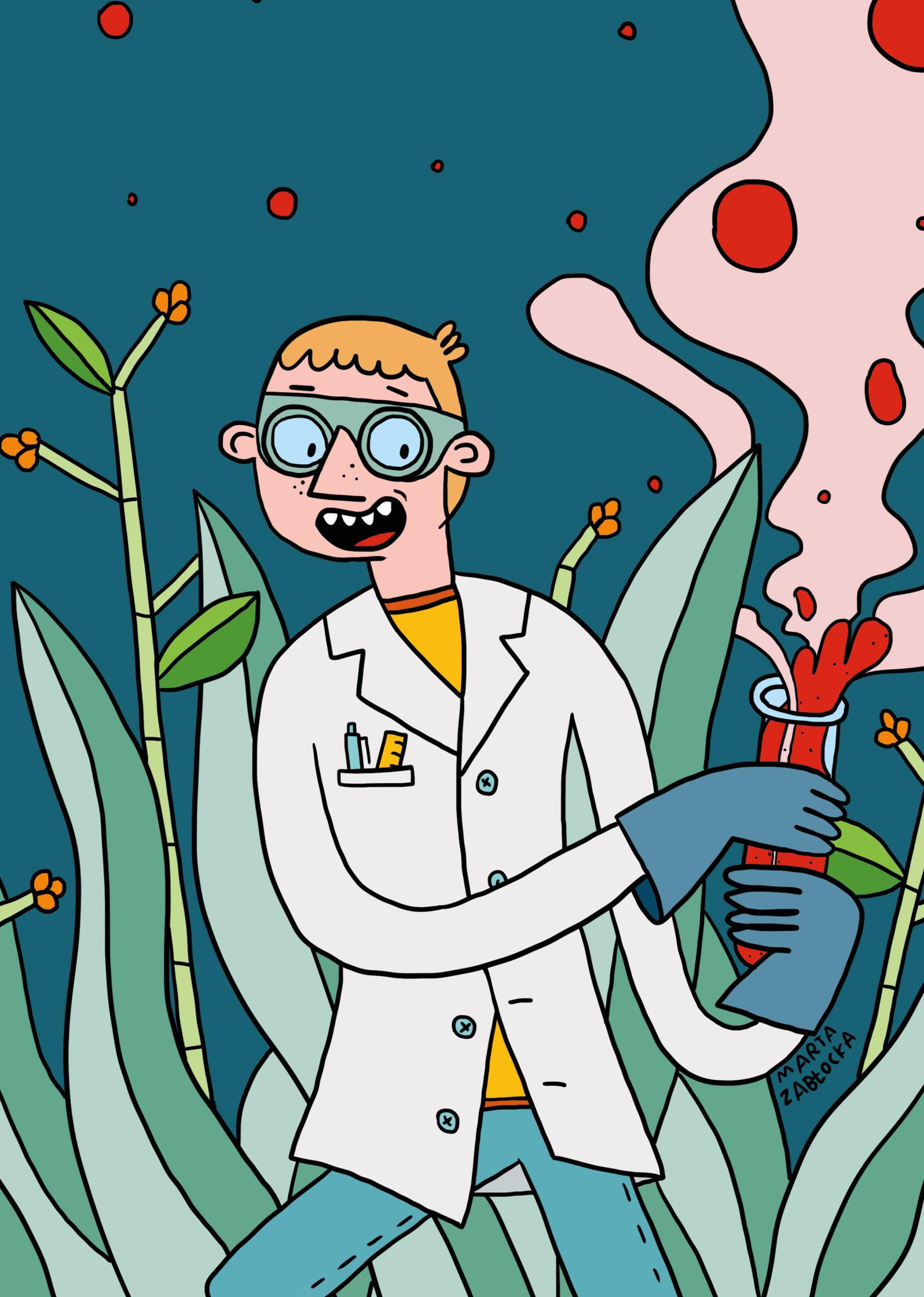
**Марта Заблоцька**

Доброго дня/Привіт,

мене звати Марта Заблоцька, і я мала величезне задоволення долучитися до створення цієї публікації. Спеціально для Тебе я проілюструвала Розсудливого, Уважну, Сильну, Доброго і Відважного. Якщо хочеш, можеш їх собі роздрукувати і повісити малюнки у своїй кімнаті або в класі. Ти можеш використовувати їх для ровесників на практичних заняттях, які будеш проводити, або віддати на благодійний ярмарок.

Роздрукувавши їх у форматі А4 (розмір аркуша паперу для друку), ти будеш насолоджуватися найкращою якістю роботи.

Сподіваюся, що герої та героїні, яких я представила так, як собі уявляю, зроблять Твоє користування цією книгою приємнішим і надихнуть Тебе на створення власних історій.



MARTA  
ZABŁOCKA

Привіт!

Мене звати Розсудливий і я хотів би розповісти Вам про своє життя. У мене чудові батьки, молодша сестра Уява та старший брат Розум. З нами також живе дідусь з боку матері, якого знають і люблять усі в нашому районі. У школі я маю чудових друзів – Мудрого, Розважливого та Розумну. Багато людей часто нас плутають, бо ми дуже схожі. Але це неправда, що ми однакові. Розумна іноді вживає забагато складних слів, Розважливий буває занадто стриманим, а Мудрий – взагалі навіть не знаю, що сказати... Ми ставимося до нього як до боса нашого товариства, хоча він каже, що завжди, коли хворіє, знає, що я чудово впораюся з обов'язками шефа. Ну, якщо Мудрий так каже, то він, мабуть, має рацію, хоча йому дуже-дуже не подобається, коли я говорю це. Він стверджує, що помилитися може кожен.

Також я ходжу на гурток природознавства і я спец із експериментів. Наша вчителька завжди каже, що Розумна та Розважливий повинні вчитися у мене. Розумна відразу все розуміє, але іноді не вміє читати між рядків. А Розважливий нас дуже оберігає (саме завдяки йому наша однокласниця Поспішна колись не напилась відвару з червонокочанної капусти з оцтом, думаючи, що це сік лісової суниці), але з ним ми б ніколи не провели жодного експерименту. А я...

Одного разу я підслухав розмову вчительки з природознавства з моїми батьками (звісно, вони про це не знали). Вона розповіла їм про те, що в мені є щось неймовірне. По-перше, я можу ухвалювати рішення залежно від обставин. Тобто, я не дивлюсь сліпо на заборони та накази, але знаю, коли можна щось обійти. Ні-ні, не думайте про мене погано. Я просто вважаю, що правила створені для людини, а не людина для правил. По-друге, можу передбачити наслідки власних дій і уникнути помилок. Я довго після цього думаю, у чому ж тут може бути фокус. Нарешті мій брат просвітив мене. Кмітливий сказав, що перед тим, як щось зробити, я думаю кілька разів. І це дійсно так. Я страшенно розбазікався, сорі, але насправді важко бути розумним, коли ти не говориш. Особливо сам із собою.

Отже, вчителька природознавства підійшла до педагога-організатора і сказала, що я маю представляти нашу школу на Тридумному Турнірі<sup>1</sup>.

Ні, це не той з «Гаррі Поттера»<sup>2</sup>, просто той учитель-чарівник Пшемек Старонь<sup>3</sup> створив

---

1 Тридумний Турнір – це посилання на відомий Тримагічний Турнір у серії повістей про Гаррі Поттера британської письменниці Дж. Роулінг.

2 Дж.К. Роулінг «Гаррі Поттер» – серія з семи фантастичних повістей, головним героєм якої є однойменний чарівник-підліток – Гаррі Поттер.

3 Пшемислав Старонь – психолог, релігієзнавець - та культуролог, вчитель, тренер, більше інформації ви знайдете ось тут: [bit.do/fFMNk](http://bit.do/fFMNk).

свій Гоґвортс<sup>4</sup> і називає все так само, як у «Гаррі Поттері». Мабуть, він божевільний, але Мудрий каже, що це лише зовні так може здатись, а насправді він нормальний. На цьому Турнірі представники шкіл розв'язують завдання так, як зазначено в регламенті, що дозволяє подолати сучасну чорну магію, тобто неуктство, невігластво, дурість, байдужість, дискримінацію та ненависть в Інтернеті.

Третє завдання схоже на лабіринт<sup>5</sup>, як у Поттера, тільки це не лабіринт, це мережа, і ви знаєте, що там немає жодних летиключів<sup>6</sup>. У цій мережі постійно з'являлися екрани смартфонів і комп'ютерів, а нам доводилося долати різні труднощі. Я отримав максимум балів за такі:

**Противник:** Хтось раптом почав писати речі, з якими я абсолютно не згоден. Я хотів просто грубо відповісти йому, але на хвилюку замислився і написав, що, може, ми різні, але не можна ображати один одного. Перша частина завдання була завершена, і раптом цей хтось вискочив мені у приватному повідомленні. Я хотів показати всім, що він мені нашкрябав, але лише мить подумав і вирішив, що це, мабуть, неправильно. Адже він пише мені приватно. Я просто поговорив з ним, анітрохи не ображаючи, і раптом вискочив екран із повідомленням, що завдання виконано на максимум балів.

**Фейки<sup>7</sup>:** всі в мережі почали панікувати, що летить астероїд і що він упаде на Землю. Почали жахливо себе накручувати, постили цю інформацію у себе на сторінках<sup>8</sup>, коментували, а я на мить замислився і запитав, звідки ми насправді знаємо, що астероїд летить на Землю. Я, звичайно, злякався, але залишався спокійним. Виявилось, що це був чийсь дурний жарт, а я опублікував пост<sup>9</sup>, у якому повідомив про це. Тоді й решта це перевірила. Дехто спочатку сумнівався, а потім всі повірили і дуже мене хвалили. Пізніше вчителька з природознавства сказала мені, що знала, що я можу передбачити потенційні наслідки поширення та публікації неправдивої інформації. Звісно, я отримав максимум балів у цьому завданні.

4 Гоґвортс – фантастична школа, що виховує юних чарівників, вигадана Дж.К. Роулінг для серії книг про Гаррі Поттера.

5 Лабіринт – одне зі змагань Турніру Трьох чарівників у романі «Гаррі Поттер і келих вогню».

6 Летиключ – магічний предмет, який робив можливою телепортацію з місця на місце будь-якого чародія незалежно від того, де він знаходився («Гаррі Поттер»).

7 Фейкові новини – це неправдива інформація, яка часто носить сенсаційний характер, опублікована кимось з метою свідомого та навмисного введення в оману інших людей.

8 Стіна (від англ. wall) – це домашня сторінка нашого профілю в соціальних мережах, де ми розміщуємо наші записи (пости), а інші люди можуть додавати лайки та коментарі під ними або також, наприклад, ділитися ними.

9 Пост (з англ.: висилати, надсилати поштою) – це окремий запис: коментар, повідомлення чи інформація – розміщений в особистому профілі, у групі чи на вебсайті. Пост може бути опублікований у вигляді тексту, гри, відео або посилання на вебсайт. Інші люди можуть додавати коментарі та лайки до публікації. Вони також можуть поділитися публікацією. Ім'я користувача – особи, яка опублікувала допис, відображається поруч із публікацією, а також зазвичай дата та час публікації.

**Зося Самося**<sup>10</sup>: Ну, тут я мало не втратив кілька балів. Хтось напав на мене в Інтернеті, але цього разу я знав, що він має рацію. Я написав коментар, що нібито з ним згоден, але загалом він неправий і взагалі, чому він мене зачіпає, адже у світі є важливіші проблеми. Я збирався натиснути Enter, щоб надіслати коментар, але мені спало на думку, що коли надішлю цю відповідь, він напише мені і, напевно, розсердиться, а потім я також буду гніватися ще більше... Тоді я повідомив організаторам турніру, що мені потрібна допомога. Мене відразу з'єднали з Мудрим (він мав також брати участь, але захворів), і він допоміг мені зрозуміти, що коли я зробив щось не так, то варто просто вибачитися. І я вибачився. І раптом: максимум балів. Цікаво, що я отримав максимум балів не за розв'язання проблеми, а за те, що звернувся за допомогою та порадою у незрозумілій, складній ситуації. «Це було дуже розсудливо», – сказали мені згодом мої батьки.

**Друге життя**<sup>11</sup>: Останнє завдання було насправді простим. Я познайомився з дівчиною в мережі, вона справді класна, і я здогадувався, що відбувається. Адже якщо ти робиш багато розумних речей, то потім легше зробити ще більше. Так-так, звісно, треба бути обережним. Ну, я вирішив, що не повинен перед нею прикидатися тим, ким я не є насправді, адже це були лише відкриті коментарі. Отож, я публічно написав, що мій ріст метр шістдесят п'ять. Вона почала сміятися з мене, але я вже знав, що нема сенсу реагувати на це хейтом<sup>12</sup> (хоча така спокуса була), тому просто написав, що мені шкода, що вона кепкує з мене. Тоді завдання було завершено, і я отримав максимум балів за збереження свого справжнього та позитивного іміджу в Інтернеті.

Турнір завершився, але, що цікаво, там був не один переможець. Думаю, ви самі можете здогадатися, чому... Я отримав диплом, який, звісно, повісив над своїм столом:

**«Розсудливому, одному з п'яти переможців Тридумного Турніру, за мудру та свідому поведіку в мережі».**

Круто, правда? Гаразд, у мене все, тепер настав час для другої з нашої команди – Уважної, а я біжу на гурток з природознавства.

<sup>10</sup> Назва завдання взята з однойменного вірша Юліана Тувіма.

<sup>11</sup> Друге життя – тут йдеться про те, що в Інтернеті є люди, які створюють там фальшиве, уявне життя і створюють свій фальшивий образ.

<sup>12</sup> Хейт – термін походить від англійського слова hate, що означає «ненависть», «ненавидіти» і розуміється в Польщі як явище, що включає різні форми вираження, котрі містять різні негативні емоції мовця – ненависть (якщо за чийсь висловлюванням стоїть ця сильна емоція, то частіше використовуємо термін «мова ненависті»), а також гнів, злість чи розчарування. Таке висловлювання має на меті образити чи висміяти людей або їхні погляди чи переконання.

## ЗАПИТАННЯ ДЛЯ РОЗДУМІВ:

1. Так само, як і Розсудливий, поговори сам/сама з собою і запиши, що в Тобі є такого дивовижного.
2. Подумай, чи ти теж переживав/ла щось на кшталт Розсудливого в турнірному завданні «Противник» (якщо не пам'ятаєш, про що йдеться, знайди інформацію в тексті).
  - Як ти відреагував/ла?
  - Як відреагували інші?
  - Як ти думаєш, чому ти так відреагував/ла і чому так відреагували інші?

## ЗАВДАННЯ ДЛЯ РОБОТИ В ГРУПІ

1. Які риси характеризують Розсудливого? Попрацюйте в групі і запишіть їх. Поговоріть про них хвилинку в класі.
2. Що для вас означає речення: «Правила створені для людини, а не людина для правил»?
3. Як ви розумієте слова «невігластво», «байдужість», «ненависть в інтернеті»? Знайдіть їх визначення, наприклад, в Інтернеті чи словнику. Поговоріть про це в малих групах і подумайте, як ви можете впоратися з цими явищами. А можливо, в тексті є інші незрозумілі й важкі слова? Поясніть їх разом.

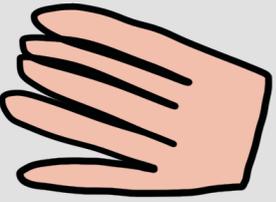
## А ЯК БИ ТО ЗРОБИТИ ЩОСЬ ДЛЯ ІНШИХ?

1. Підготуйте короткий комікс (4-6 картинок) і покажіть його своїм ровесникам, батькам чи іншим близьким дорослим, як можна повідомляти про образливий зміст у вашій улюбленій соціальній мережі чи на інтернет-платформі. Ви можете малювати комікси самостійно або, наприклад, створювати їх за допомогою інструментів, доступних в Інтернеті: [makebeliefscomix.com/Comix\\_storyboardthat.com/pl/komiks-kreator](http://makebeliefscomix.com/Comix_storyboardthat.com/pl/komiks-kreator).
2. Створіть соціальну кампанію<sup>13</sup> для обраної цінності, наприклад, розсудливості в Інтернеті. Подумайте, чого вона стосується. Придумайте слогани, створюйте плакати, меми або відео. Подумайте, кому і яким чином ви хочете її донести – чи спільноті вашої школи чи міста, чи, може, це буде загальнонаціональна кампанія? Щастя!

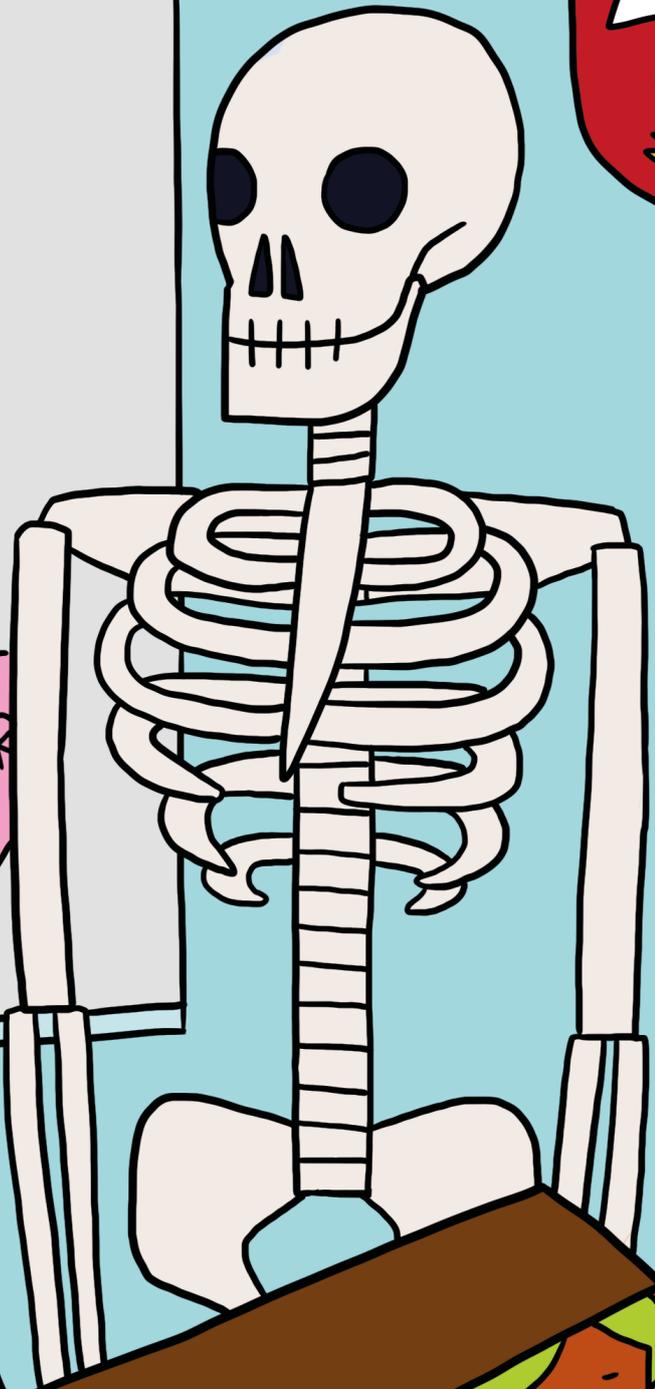
<sup>13</sup> Соціальна кампанія – це різноманітні заплановані заходи, що відбуваються в конкретний час і спрямовані на конкретну групу людей, метою яких є якісь зміни – у свідомості, поінформованості, поведінці щодо обраної важливої соціальної проблеми.

LEKCJA

1.



2.



MARTA ZABŁOCKA



Привіт, мене звати Уважна.

Я тиха, спокійна та працююча і мені це подобається. Моє життя мене влаштовує таким, яким воно є. У мене немає особливих потреб, але це не означає, що я не маю захоплень. Навпаки, у мене їх багато. Але коли я читаю книги, то не думаю про перегляд Netflix<sup>14</sup>. Коли їжджу на велосипеді, то не думаю про плавання. Якщо щось відбувається, то це відбувається по-справжньому. Багато людей вважає, що я нудна. Не те, щоб мене це хвилювало. Тим більше, що такі особи мене часто не розуміють. Мені тільки шкода, що вони так легко судять. Насправді, якщо вже оцінювати когось, то лише після спостереження. Я звертаю особливу увагу на те, що відбувається навколо мене, і зосереджуюся на тому, що є тут і зараз. Це вселяє в мене спокій, відчуття безпеки та зменшує ризик помилитися. На мою думку, люди помиляються не тому, що вони дурні. Вони просто часто поспішають, воліють говорити замість того, щоб слухати, і судять замість того, щоб спостерігати.

Думаю, що можу з упевненістю сказати – я вдумлива й обережна, коли потрібно наважитися на якесь рішення. О, так. Я не роблю це поспіхом, під впливом почуттів. Мене так вчила бабуся: «Не вирішуй, коли злишся. Не давай обіцянок у щасті». Коли я відчуваю, що в мені нарастають емоції, то вмикаю свій «внутрішній інтерфейс»<sup>15</sup> і аналізую: що це за емоція? Приємна вона чи ні? Їх більше чи тільки одна? (До речі, емоція рідко буває одна). Наскільки вона сильна? У відповідь на що вона з'явилася? Про що вона сигналізує мені? Чи відповідає її сила ситуації, що її спричинила?

Одного разу в своєму класі я стала майстриною загадок. Тоді педагог-організатор з моєї школи попросила мене допомогти їй провести деякі заходи. Ви знаєте, такі заняття, на яких можна навчитись чогось один у одного. Кожне заняття починалося реченням: «У кожної людини подразник включає реакцію». Я вже пояснювала, про що йдеться. Наприклад, якщо ми простягаємо руку до вогню, то жар завдає болю, й у результаті спонукає нас мерщій забрати руку від полум'я. Чи це нормально? Звичайно. Такі автоматичні реакції на подразники потрібні і цілком зрозумілі саме в такі моменти, коли нам щось загрожує. Погано, однак, коли хтось на все реагує автоматично.

Пані педагог, яка мені дуже подобається, часто розповідає на уроці анекдот про хлопчика, у якого була така собі кнопка. Якщо хтось вмикав цю кнопку, він відразу кричав і ображав інших. Часто діти сміються з цієї історії. А потім учителька каже: «Уявіть собі, що ця історія повторюється, але ми забуваємо про кнопку. Кнопки немає, а замість неї є роздратування. Вам не здається, що ми часто поводимося так само?» І вже майже ніхто не сміється. І

<sup>14</sup> Netflix – це портал VOD, тобто онлайн-прокат, де ви можете дивитися фільми, серіали, мультфільми, документальні або історичні програми за щомісячну плату.

<sup>15</sup> Інтерфейс (це англійське слово interface) – іноді перекладається як контакт або роз'єм. В ІТ та електроніці це пристрій, який дозволяє з'єднати один з одним два (або більше) пристроїв, які без нього не могли б працювати разом. В оповіданні це означає спосіб мислення, який об'єднує відповіді на кілька запитань в одне ціле.

навіть коли засміється, то швидко зупиняється. Потім пані запрошує мене на середину класу і просить розповісти, чому я стала майстриною загадок. Тоді я розповідаю, що як тільки чую загадку, то ставлю собі подумки багато запитань до неї. Яюсь мені байдуже, чи стану переможницею, але даю собі час на роздуми, тоді як мої друзі зовсім не слухають і перекикують один одного, бо всі хочуть мерщій відгадати. І... як правило, все одно першою відгадую я. Потім пані педагог каже мені, що у мене є ніби коробочка між стимулом і реакцією. У мене немає автозапуску, як вона це дивно називає. За її словами, це дозволяє мені розгадувати загадки і жити спокійно. «Уважність дбає про те, щоб зважити різні можливі реакції та їхні ймовірні наслідки».

Пані педагог вибрала мене на Тридумний Турнір. Це був дуже цікавий досвід, особливо третій конкурс про поведінку в мережі. Ось завдання, за які я отримала максимальну кількість балів:

**Думка, яка виглядає як факт:** справді проста справа. Тоді, читаючи текст, я підняла руку і сказала: хтось у цьому тексті говорить, що уряд досяг успіху великими зусиллями, але я не зовсім впевнена, чи уряд взагалі досяг якогось успіху. Засвітилось зелене світло з повідомленням, що я впоралась із завданням. Не можна було об'єктивно стверджувати, що це був успіх, і я звернула на це увагу. Тобто, я розумію, що інформація в Інтернеті не обов'язково відповідає дійсності, що можуть бути різні припущення, які є лише думками, а не фактами. Просто коли я читаю текст, то знайомлюся лише з ним, а не перевіряю при цьому Месенджер, при цьому рухаючись пішохідним переходом. Зосереджуюсь на читанні і коли у мене виникає враження, що щось не так, то концентруюсь на цьому і шукаю інформацію. Про всяк випадок, щоб бути впевненою.

**Мобільний додаток<sup>16</sup>:** Нам треба було встановити додаток, який допомагав нам вийти з Інтернету та не бути постійно в мережі. Я помітила, що люди змагалися, хто швидше щось завантажить, бо знаєте, тоді вони швидше вийдуть і переможуть. Але ж про те, що час має значення і що переможець взагалі буде, не було й мови. Люди припустили це і думали, що це правда. На щастя, я уважно слухала, тому коли нам сказали завантажити додаток, я крок за кроком ознайомила з інструкціями і виявила, що додаток хоче отримати доступ до моєї інформації, зібраної в TikTok<sup>17</sup>. Мені це не сподобалося. Я не маю наміру розкривати те, що є моїми особистими даними, тим більше, що кожна розкрита інформація про мене збільшує шанс того, що інтернет-злочинці зможуть розкрити більше самі. Напевно, ніхто не хоче, аби це сталося, але більшість людей, ймовірно, клацають «погоджуюсь», не замислюючись, і в результаті надають доступ непорядним розробникам програм до всієї інформації, яку ти

<sup>16</sup> Веб-додаток, мобільний додаток – це загальна назва для комп'ютерного програмного забезпечення або для мобільних пристроїв.

<sup>17</sup> TikTok – мобільний вебдодаток, основною функцією якого є можливість записувати та публікувати дуже короткі (до однієї хвилини) відеоматеріали, найчастіше у вигляді відеокліпів.

лише хочуть отримати. Тож, я знаю, як уникнути фішингу і чому це так небезпечно, бо, як би це неймовірно не звучало, я просто уважна.

**Fake News:** Ну, я не знаю, що тут можна пояснювати. Багато людей у мережі почали хвилюватися, бо нібито на Землю летить астероїд. Я перевірила, звідки ця інформація. Виявилось, що це якийсь сайт, де генеруються всілякі жарти. Дійсно, я можу визначити надійність інформації, розміщеної на сайтах та поширеної з інших джерел, адже це насправді нескладно, тому я не дозволяю себе ошукати.

**Безкоштовний iPhone:** цікаво було спостерігати, як учасники Турніру кружляють у мережі, бо їм сказали, що кожен, хто поділиться чимось, отримає iPhone безкоштовно. Моя бабуся завжди вчила мене, що в світі бізнесу немає нічого дармового. Тому я нічим не поділилася. І коли перевірила, що інформація надходить із фансторінки<sup>18</sup>, створеної лише годину тому, то вже знала, що це шахрайство. Ну що ж, я уважна, тому розпізнаю маніпуляції, порожні твердження, фальшиві акції та призи, будь-які інші інтернет-шахрайства.

Я не знаю, що ще додати. Звісно, виявилось, що час не мав значення і не було визначення жодного переможця. Йшлося про об'єднання зусиль, аби разом ми змогли завершити онлайн-конкурс. Разом із чотирма іншими учасниками: Розсудливим, Сильною, Доброзичливим та Відважним – ми зробили це, і я цьому дуже рада. Що ж, закінчую писати, а тепер піду подивитись серіал.

---

<sup>18</sup> Фан-сторінка – це особливий тип сторінки у Facebook, яка створюється для просування компанії, бренду, продукту, послуги чи навіть особи. Це дозволяє зібрати шанувальників в одному місці і полегшує контакт з ними.

## ПИТАННЯ ДЛЯ

1. Поглянь, наскільки різні бувають емоції.

Можливо, якоїсь емоції ти не розумієш і хочеш дізнатися про неї більше? Пошукай інформацію в Інтернеті або попроси когось, а потім, наприклад, як Уважна, увімкни свій «внутрішній інтерфейс» і подумай, як ти себе відчуваєш саме зараз і чому? Можеш записати це, якщо хочеш.

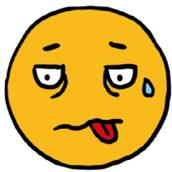
2. Подумай (і напиши або намалюй, якщо хочеш), які емоції супроводжують тебе після прочитання історії Уважної.



## ЗАВДАННЯ ДЛЯ РОБОТИ В ГРУПІ

1. Чи знаєте ви, що означає японське слово «емої» /емодзі/? Їхня колекція дуже багата – навіть казку «Пінокіо» Карла Коллоді переклали на «мову емодзі». Пошукайте інформацію на цю тему, а потім пограйте в гру з емодзі та емоціями.

Виберіть один із підготовлених емодзі, але не говоріть вголос, який ви вибрали.



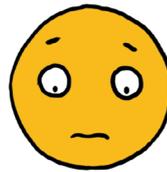
Змучений/а



Збентежений/а



Веселий/а



Винний/а



Переляканий/а



Обнадіяний/а



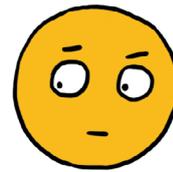
Розгніваний/а



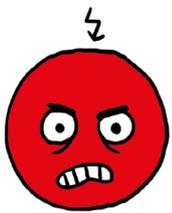
Щасливий/а



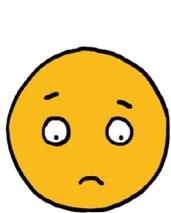
Злий/а



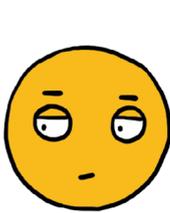
Підозрілий/а



Розгніваний/а



Засоромлений/а



Обережний/а



Розслаблений/а



Пригнічений/а



Пересичений/а



Радісний/а



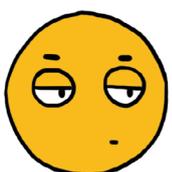
Самотній/я



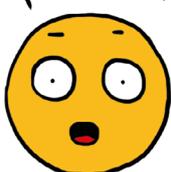
Ревнивий/а



Закоханий/а



Нудьгую



Вкрай здивований/а



Неспокійний/а



Шокований/а



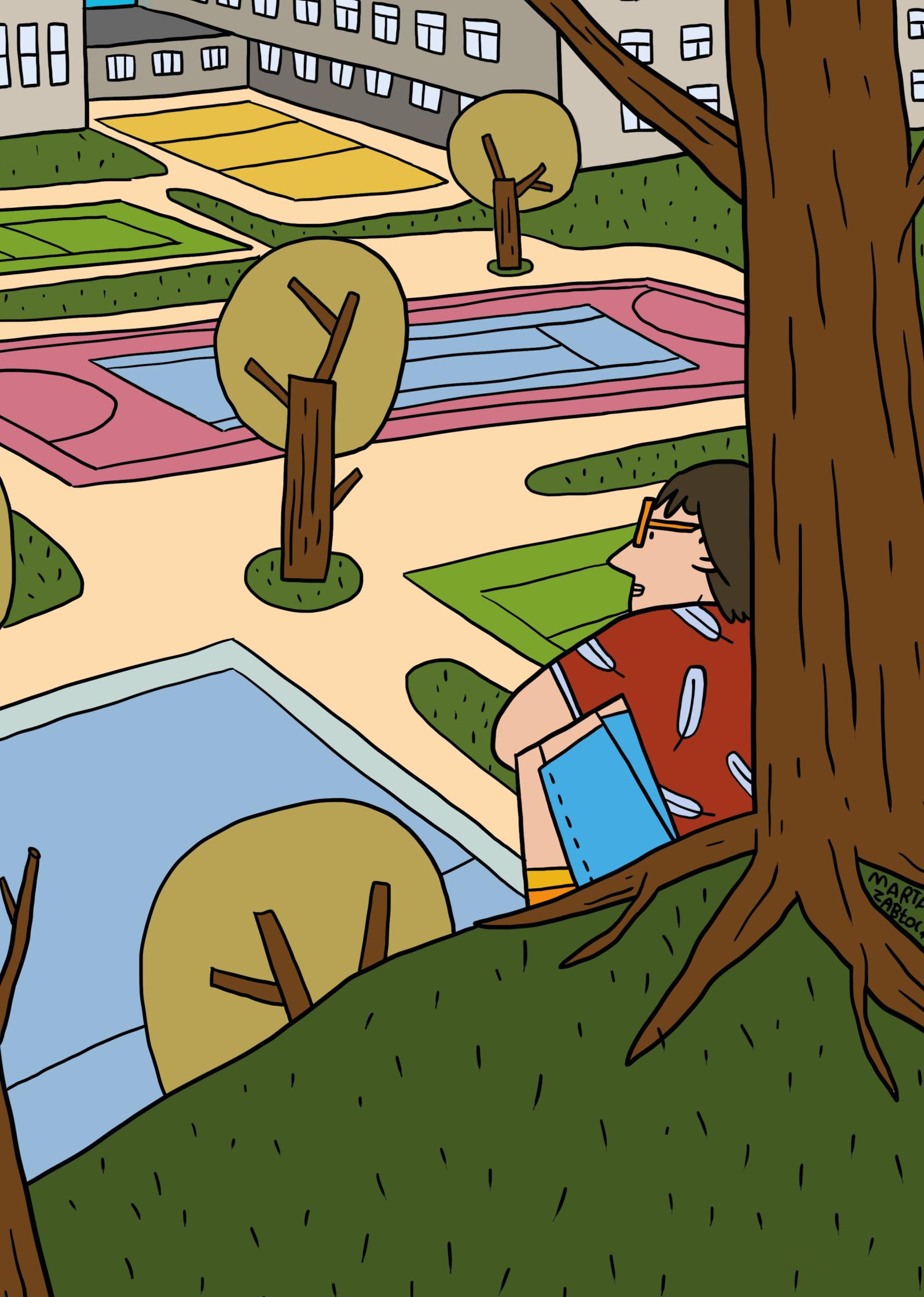
Несміливий/а

Потім нехай кожен знайде на своєму телефоні (у галереї чи в Інтернеті) картинку, що відповідає обраному емодзі. Інші розповідають, які **емоції вони відчують**, коли бачать фото. Нарешті, перевірте, з якого смайлика все почалося. Чи збігаються описані емоції та «смайлик»? Поговоріть про це.

2. Ви помітили, що Уважна не розповіла нам, що було на її дипломі? Що там могло бути написано? Створіть у групі диплом для Уважної у вашій улюбленій графічній програмі (якщо у вас немає улюбленої, спробуйте Canva – [canva.com](https://canva.com)) або намалюйте та напишіть на аркуші паперу.
3. Спробуйте знайти в Інтернеті текст, **який є думкою, але виглядає як факт**. Перевірте, якщо не знаєте, що означає «думка» і «факт». Можливо, це буде заголовок, вступний елемент до тексту чи якесь завдання? Поговоріть у групі про те, чому люди хочуть, щоб думка виглядала, як факт.

## **А ЯК БИ ТО ЗРОБИТИ ЩОСЬ ДЛЯ ІНШИХ?**

1. Як ми можемо створити свій позитивний і справжній імідж в Інтернеті? Створіть разом кілька правил, які можна розмістити, наприклад, на шкільному стенді.
2. Які цікаві програми ви маєте на телефонах? А ваші знайомі чи близькі? Запитайте їх. Чи є такі, які маєте і ви, і вони? Виберіть одну з таких програм і перевірте на телефоні, до чого вона має доступ. Подумайте і поговоріть з кимось про те, з чим пов'язаний цей доступ і що він означає для вас?
3. Наступного разу, коли ви або ваші друзі чи родина захочете завантажити нову програму чи гру, прочитайте разом інструкцію та вимоги до встановлення. Що вас просить програма чи гра? Ви хочете поділитися даними або надати доступ, наприклад, до своїх фотографій, мікрофона, файлів? Чому так/ні?



MARTIN  
ZABTOC

Привіт усім Читачам!

Мене звати Сильна, і я хотіла б розповісти вам про себе та свою участь у Тридумному Турнірі. Коли я зареєструвалася на платформі Турніру, всі побачили мої фотографії. Вони чекали на якусь Чудо-жінку<sup>19</sup>, а тут з'явилася дівчинка метр п'ятдесят заввишки, у великих окулярах. Мабуть, таке очікування пов'язане з тим, що для багатьох людей сила – просто фізична міць. Але це ж необов'язково. Часто це зовсім різні речі! На жаль, колись я цього не знала. Тому вважаю, що моїй розповіді про участь у турнірі має передувати інша історія – історія мого перетворення, яка може когось надихнути. Вона свідчить, про те що ми іноді застрягаємо в жахливому коконі, але якщо наважимося вибратися з нього, то стаємо прекрасними метеликами.

Я завжди думала, що мої батьки помилились, обравши мені ім'я, бо мене треба було назвати Слабкою: низька на зріст, мініатюрна, косоока, хвороблива, завжди звільнена від фізкультури, плаксива. Найгірше те, що подруги часто сміялися з мене, хоча вдавали, що я їм подобаюся. У мене таке враження, що вони проводили зі мною час, бо поруч зі мною виглядали завжди краще. Я знала це, але не могла наважитися сказати їм те, що думаю. Я боялася, що тоді залишуся зовсім сама. Але мені ставало все важче і я хворіла все частіше, пропускала все більше занять. Мої батьки були впевнені, що мені доведеться перейти на індивідуальне навчання, і це стало для мене тим, на що я поклала великі надії.

За тиждень до моїх відвідин психолого-педагогічного консультативного пункту ми дізналися, що наша класна керівниця, яка була вагітна, потрапила до лікарні. У неї лікарі виявили якісь ускладнення, тому вона до нас вже не повернеться. У школі не вистачало вчителів, тож пані директорка взяла на роботу пана Доброго. Він хоч і був на пенсії, але погодився вести у нас уроки математики і стати нашим класним керівником. Для мене це не мало значення, адже я все одно знала, що піду на індивідуальне навчання і буду вчити математику з іншим викладачем. Усвідомлення того, що через деякий час мені не доведеться ходити до школи, окрилювало, і я відчувала себе набагато краще. Отож, у мене не було проблем із тим, щоб нормально відбутися ці кілька днів у школі.

Я зовсім не здивувалася тому, як мій клас прийняв Пана Доброго. Після першого уроку всі кепкували з нього, бо він повільний і має таку дивну «старечу бородавку» на лобі. Ми якраз мали з ним два уроки, тож повернулися з перерви, сіли за парти й почали виконувати завдання. Якоїсь миті, коли пан Добрий записував його на дошці, у нього випала з рук крейда. Він повільно нагнувся, щоб підняти її, і дуже повільно встав. У класі почувся сміх. Я теж засміялася. Це було справді весело.

---

19 Чудо-жінка – головна героїня американського фантастичного бойовика, створеного за мотивами комічного серіалу про однойменну супергероїню з DC Comics.

Минуло близько чверті години, як у двері постукала чергова з оголошенням, але при виході вона не зачинила як слід двері. Пан Добрий підвівся з-за столу й пішов у інший кінець кімнати, щоб зачинити двері. Він ішов дійсно повільно, ніби кульгав. Я не забуду, як один із наших учнів тоді сказав іншому: – Дідусю було б краще, якби він їздив на інвалідному візку, як Ксав'єр<sup>20</sup>.

Це було сказано досить тихо. Тому, коли пан Добрий повернувся і з посмішкою подивився на хлопців, ми були шоковані. Але найбільше нас вразило те, що він сказав: – Відколи мені не потрібно користуватися візком, я почуваюся набагато краще.

До кінця уроку в класі панувала повна тиша. Про пана Доброго на перерві ніхто не говорив. Лише коли я повернулася додому, розповіла батькам, що трапилось в класі, і запитала, чому йому більше не потрібно користуватися візком. – А хіба вам у школі не казали? Адже у пана Доброго була аневризма аорти<sup>21</sup>. Ніхто не давав йому шансу на життя. А він вижив, знову почав говорити і ходити. І це в такому віці!

Мушу визнати, що я була здивована. Настільки, що наступного дня після уроку я запитала у пана Доброго, чи можу з ним поговорити. Він відразу погодився. Ми залишилися після заняття, і я сказала йому, що відчуваю себе такою безпорадною, хоча про це ніхто не знає... Мене здивувало, що він не побачив тут жодної проблеми! Лише сказав, що коли хтось отримує шанс на друге життя, то те, що скажуть незнайомі люди, не має жодного значення. І він почав запитувати, що я відчуваю, бо помітив мій такий сумний вигляд. Я й гадки не мала, що він мене так добре знає... І так вийшло, що я, звісно, розплакалась, потім почала перед ним вибачатися, адже він така сильна людина, а я тут розклеїлась і плачу, мов маленька дитина. А він тоді усміхнувся, ніби усмішка йшла з глибини його серця, і сказав мені: – Люба дитино, ти думаєш, що плачуть тільки слабаки?

Від здивування я просто остовпіла. Чи не вперше в житті я не знала, що сказати... І нарешті промовила:

– Так, я вже знаю, що плачуть і сильні люди, і ті, кому довелося занадто довго дбати про себе та боротися з проблемами.

<sup>20</sup> Ксав'єр – це альтер-его (латиною «друге я», що означає друга особистість) професора Х, вигаданого персонажа – супергероя, мутанта – відомого з коміксів про пригоди Людей Ікс, виданих MarvelComics і різних адаптацій, які базуються на основі цих коміксів.

<sup>21</sup> Аневризми виникають у кровоносних судинах головного мозку, серця та черевної порожнини. Коли вони починають рости, за ними потрібно уважно стежити, оскільки в деяких випадках можливий розрив (перфорація), що може спричинити внутрішню кровотечу та різні серйозні ускладнення для здоров'я.

На завершення нашої бесіди пан Добрий сказав те, що я запам'ятаю, мабуть, назавжди:

– Найголовніше, щоб ти була собою. Якщо тобі погано і хочеться плакати, то плач. А якщо ти відчуваєш, що щаслива і хочеш кричати про це на весь світ, – кричи.

Після цих слів і всієї розмови я сказала батькам, що не хочу переходити на індивідуальне навчання. Я пішла до нашого шкільного психолога, бо вирішила, що немає нічого страшного у тому, щоб попросити про допомогу. Вона мене дуже похвалила і сказала, що тільки сильні люди мають сміливість визнати слабкість або помилку. Незабаром я перестала хворіти і почала відвідувати математичний гурток, який вів пан Добрий.

Минуло близько місяця, і я не сумнівалася, що сила не має нічого спільного з відвідинами тренажерного залу чи з тим, щоб бути «крутим», чи ще з чимось у цьому стилі. У якийсь момент для мене стало очевидним, що сила – це внутрішня міць, яка дозволяє нам протистояти труднощам. Коли до нашого класу прийшла новенька учениця, мої (вже колишні) друзі стали кепкувати з неї позаочі. У цій дівчинці я побачила себе нещодавню, тому вголос сказала однокласникам те, що думаю про їхні вчинки. Тоді я повністю відчула, що сила – це ще й здатність відстоювати власні погляди та цінності. Коли про цей випадок почула психолог, то вона записала мене на Тридумний Турнір.

Я не сподівалася, що потраплю в число переможців. В останньому конкурсі, в якому ми орієнтувалися в Інтернеті, я відмовилася зустрітися з дуже красивим хлопцем, адже він чекав від мене інформації, хоча про себе не хотів її надавати, так само, як і свої фотографії. Після цього я створила новий надійний пароль для Facebook та Instagram. Використовуючи різні інструменти та служби в Інтернеті, змінила свої налаштування, щоб краще захистити себе від можливої атаки і не дозволити зламати мій пароль чи отримати мої дані. Організатори мене дуже похвалили і сказали, що я єдина з п'яти осіб отримала найбільшу кількість балів за це завдання, що фактично одразу зробило мене однією із переможців.

Але для мене найважливішими були слова на дипломі (за якимось дивним збігом обставин його також підписав... пан Добрий!):

**«Сильна знає, що має право на конфіденційність і може її захистити. Саме вона вирішує, чим ділитися і з ким, і є стійкою в цьому рішенні. І її найбільша сила – це розуміння своїх слабких сторін та прийняття їх. Адже саме в цьому полягає справжня сила: у справжності».**



## ЗАВДАННЯ ДЛЯ РОБОТИ В ГРУПІ

1. Поясніть у групах, що це може означати: «отримати друге життя», «бути сильною людиною», «бути собою»? Щоб проілюструвати значення цих виразів, наведіть приклади зі свого життя або з літературних творів, фільму, історій, які ви чули.
2. Поговоріть у класі про те, що змушує нас почувати себе добре у стосунках з іншими людьми і як ми можемо дбати про стосунки?

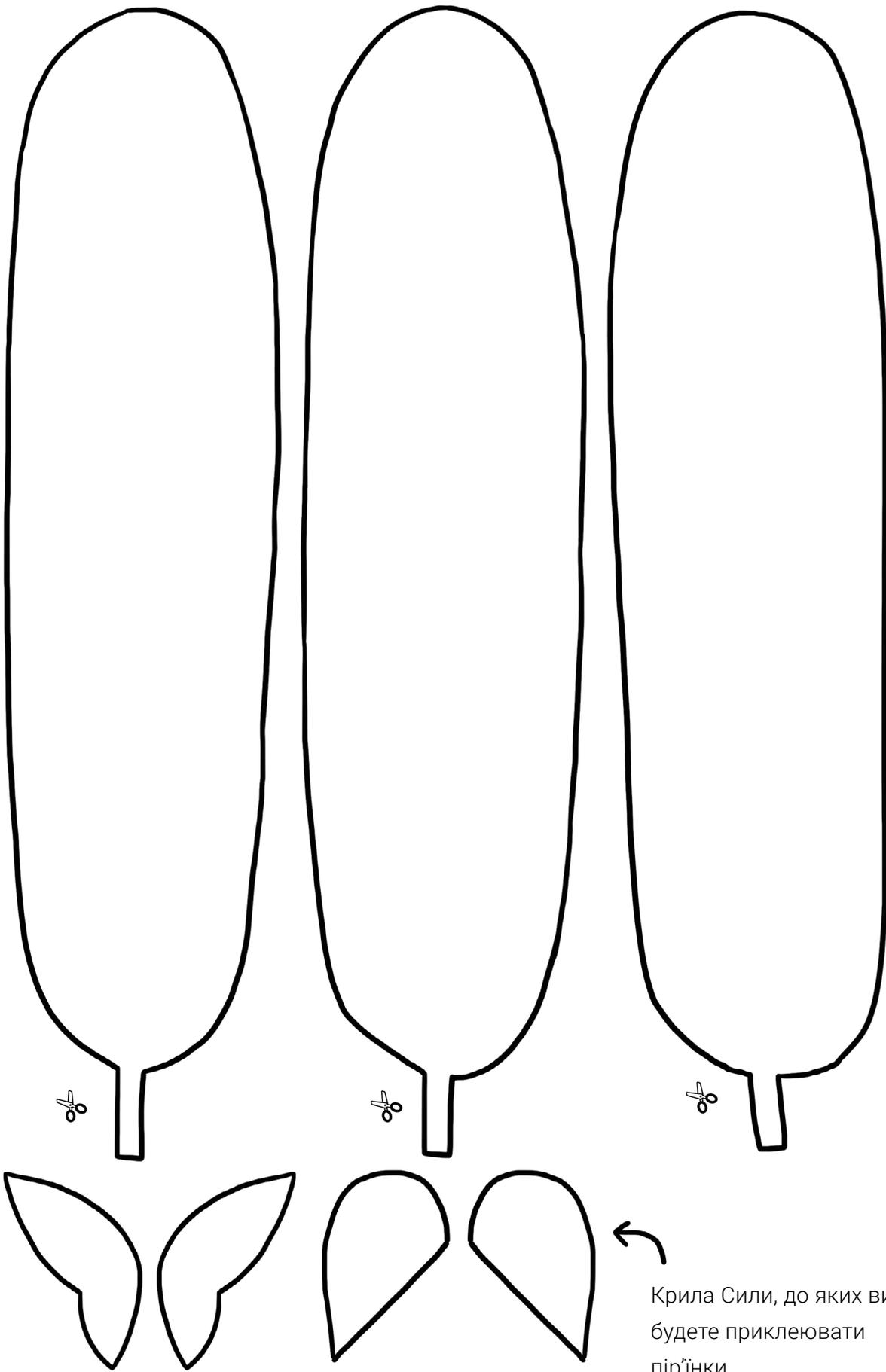
## А ЯК БИ ТО ЗРОБИТИ ЩОСЬ ДЛЯ ІНШИХ?

1. Акція Крила Сили. Подумай, що дарує тобі крила щодня? Напиши це на обраному тобою пір'ячку (див. наступну сторінку), розфарбуй його та виріж. Розкажи про це в класі і нарешті приклей пір'їнки до великого аркуша паперу таким чином, щоб утворились два великі Крила Сили. Ви можете стати перед своїми крилами і сфотографуватися з ними. Після цього повісьте свої крила на видному місці у вашій школі, щоб інші могли прочитати, що вас окрилює, і сфотографуватися з ними.
2. Наведи декілька прикладів надійного пароля. Якщо ти не знаєш, як створити його, пошукай інформацію в Інтернеті або запитай в інших людей, як вони створюють свої надійні паролі. Навчи потім когось, у яких випадках пароль буває слабким, що він повинен містити, аби бути надійним.
3. На уроці та разом із рідними подивіться запропоновані фільми про захист конфіденційної інформації в Інтернеті (пропозиція для 7-9 класів):
  - а. Монолог алгоритму -
  - б. Виступ Гаррі Ковача на конференції TED<sup>22</sup> - [bit.do/fDFGo](https://bit.do/fDFGo) (на відео, у правому нижньому кутку прямокутник із трьома крапками – там можна ввімкнути польські субтитри до відео).

Поговоріть з колегами, друзями і подругами, членами сім'ї про те, що означає «захист конфіденційності» для вас і для них. Після цих розмов підготуйте плакати під назвою «Я знаю про тебе все», які можна повісити в школі, щоб вони привертали увагу людей та наголошували на питаннях захисту даних, зображень та досягнень в Інтернеті.

---

<sup>22</sup> TED Talks ([ted.com](https://ted.com)) – це цикл наукових конференцій Sapling Foundation. Їхня мета – популяризація «ідей, які варто пропагувати». Кожна промова записується і викладається у вигляді відео тривалістю близько десяти хвилин. Вебсайт англійською мовою, але багато текстів мають польські субтитри.



Крила Сили, до яких ви  
будете приклеювати  
пір'їнки,



Як справи?

Мене звати Доброзичливий. Сподіваюся, Тобі буде цікаво читати те, про що я хочу Тобі розповісти. Спершу я думав, що зі мною щось не гаразд, бо мене обзивали різними жахливими словами, і від цього я комплексував. Але зараз я дистанціювався від тих образ, хоча раніше мені було нелегко. Нині щиро співчуваю всім, хто мене обзивав. Тепер знаю, що це була (і, на жаль, є) їхня проблема. Але я тепер цим не переймаюся, бо хочу допомогти іншим, хоча й не маю можливості всіх врятувати.

Я син Симпатії та Розуміння. Мої батьки – психологи, громадські активісти. Вони заснували фонд, який допомагає багатьом різним людям. Змалку мене виховували у переконанні, що доброзичливість – це найважливіша риса кожної людини. Батьки казали, що це хоча й маленька, але дуже потужна магія, яка може зруйнувати стіни, котрі розділяють людей. До певної міри я з ними погоджувався. Або інакше: я не усвідомлював, що погоджуюсь чи не погоджуюсь з ними, бо вони мене так виховали, і це було для мене очевидним.

Проблема почалася тоді, коли я потрапив у спортивну школу. Іншого варіанту не було, бо я завжди був успішним у кожній дисципліні. У попередній школі мене абсолютно обохнювали, а в цій... так отож.

Спочатку я цього зовсім не розумів, але між однокласниками і мною була якась перепона. Гадаю, вперше я це відчув, коли одягнув рожеву футболку. Один із моїх друзів сказав мені в гардеробі, щоб я не надто дивився на інших хлопців, щоб не «завестись». Усі почали сміятися. Я не знав, що відповісти, і просто сказав щось на кшталт «гаразд, гаразд». Все було б добре, якби не те, наскільки кепсько я сприйняв сам себе. Відчував, що відреагував занадто слабо, адже це було однозначним припущенням<sup>23</sup>, що я гей. Я робив вигляд, що мені байдуже, однак такі ситуації почали повторюватися. Моя фрустрація наростала<sup>24</sup>, врешті-решт я не витримав і розповів про проблему вчительці. Прикро, що вона увірвалася в клас і почала тиснути на однокласників. Провал. Це вже був справжній кінець. Вони подумали, що я справді доброзичливець, але тепер в найгіршому можливому розумінні, що я ябеда, донощик. Я вирішив, що настав час поговорити про це з батьками, адже ми завжди про все говорили чесно й у мене з цим не було проблем. До цього я просто не хотів їх цим обтяжувати, бо у них було багато роботи у фонді.

<sup>23</sup> Вжито польське слово *sugestia*, яке означає навіювання, сугестію, пропозицію, натяк. Інтернет-словник польської мови PWN дає такі його визначення: «1. Чийсь вплив на думки, переконання чи поведінку когось іншого чи групи; 2. чийсь поради, ідеї чи пропозиції; 3. інформація, яка не впливає безпосередньо з чужого висловлювання чи тексту, а міститься в ньому, наприклад, у формі натяку». Спорідненим словом є, наприклад, дієслово «натякати».

<sup>24</sup> Фрустрація – це відчуття дискомфорту, яке може виникнути через те, що ми не можемо досягти певної мети, яку ставимо, або реалізувати деякі наші потреби. Людина, яка відчуває фрустрацію, переживає різні важкі емоції, наприклад, гнів, роздратування, страх, тривогу, смуток.

Батьки дуже допомогли мені все це розставити по місцях. Вони повели мене на фільм про двох хлопців, які дружили: один був геєм, а інший – ні. Після фільму ми пішли на піцу, і мої батьки поговорили зі мною, запитали, чи мені сподобалась кінострічка. У якийсь момент батьки сказали, що, по-перше, будь-яка сексуальна орієнтація<sup>25</sup> є цілком нормальною, а по-друге, що такі риси характеру, як емпатія, доброта, відкритість, доброзичливість, великодушність, просоціальність не мають жодного стосунку ні до статі, ні до сексуальної орієнтації. Потім мені почали розповідати про різних спортсменів, акторів, які є геями, бісексуалами, негетеронормативними<sup>26</sup> і які є менше чи більше привітними... Насправді це не має значення, а люди, які докучають таким, як я – приємним, відкритим, симпатичним хлопцям – мабуть, є заздрісними й самі мають комплекси. Зрештою, у мене теж вони були, але тепер це в минулому. Адже ви, напевне, помічали, що в казках Діснея всі хлопці, закохані в принцес, насправді дуже добрі, доброзичливі, симпатичні, теплі, турботливі?

Найцікавіше те, що моя школа відібрала мене для участі в Тридумному Турнірі. Не забуду, як одним із моїх завдань у третьому конкурсі – в мережі – було зіграти роль хлопця, підступного щодо іншої учасниці Турніру. Коротше кажучи, я мав на ній перевірити, чи погодиться вона ввести свої дані та надіслати фото, хоча я своїх не надав. Це була Сильна, але я тоді цього не знав. Вона не погодилася і перемогла, як потім виявилось, разом зі мною!

Згодом я познайомився з Сильною під час оголошення результатів Турніру і подружився з нею. Ми дуже добре розуміємо одне одного, бо обое порушуємо шаблони. Її вважали плаксою, але вона мегастійка, а мене намагалися зробити якимось слабаком, бо я приємний, люб'язний, добрий, чуйний. І саме Сильна допомогла мені зрозуміти дещо дуже важливе: – Доброзичливий, слухай, не треба бути сильним за будь-яку ціну. Я це вже зрозуміла. Якщо хочеш, можеш змінити школу.

І знаєте, я її змінив. Не тому, що втік. А просто тому, що завдяки Сильній і підтримці моїх батьків зрозумів, що не зобов'язаний рятувати світ. Так, я зрозумів, що доброта має бути мудрою. Що коли я добрий, то дбаю про благо інших, але й про власне також. Я поважаю себе та інших. Бо тільки тоді, коли буду поважати передусім себе, зможу будувати добрі стосунки, засновані на довірі. Якщо буду дбати про свої справи, то зможу подбати і про спільні.

Я також зрозумів, що бути добрим – це такий маленький елемент, за допомогою якого можна змінити навколишню дійсність. Оскільки доброта створює гарну атмосферу,

25 Сексуальна орієнтація – емоційний, романтичний і сексуальний інтерес (від симпатії до закоханості) до осіб певної статі.

26 Негетеронормативний, тобто такий, що відрізняється від узагальнених характеристик, поведінки та норм гетеросексуальних людей, тобто тих, хто закохується лише в осіб протилежної статі.

допомагає співпрацювати, бути відкритим до інших і не судити зопалу, вона дозволяє підтримувати один одного та разом рухатися вперед.

Але... я забув, що мав написати про Турнір. Чесно кажучи, він був дуже простий. В одному завданні на останньому конкурсі – в мережі – я вказав другові, з яким категорично не погоджувався, що він не повинен використовувати образливі характеристики, навіть якщо розлючений. У другому – став на бік учасника, якого хейтили, і повідомив адміністратору порталу про образливі коментарі на його адресу. У третьому запропонував поговорити в приваті<sup>27</sup>, щоб допомогти комусь. Який подвиг, люди?! Це ж мегапросто. Інші теж можуть так робити. Потрібно лише докласти трохи зусиль.

На моєму дипломі є суперречення, яке я часто читаю собі:

**«Доброзичливість є доказом великої сили та сміливості.**

**Сміливості стати кращою людиною для себе та інших. Сили, щоб протистояти ненависті і не бути байдужим, коли хтось когось кривдить».**

Тепер я думаю, що чудово мати цей диплом. Я часто дивлюся на нього і знаю, що варто бути собою, варто бути хорошою людиною, варто дбати про себе та інших.

Мудрість. Доброзичливість. Добро. Адже це нічого не коштує...

[2 тижні потому]

Ми дружили з Сильною, а тепер ми пара. Ми багато говорили після Турніру... Загалом про все і якось так сталося... Просто так вийшло... І це чудово. Нам добре разом. І це найголовніше.

---

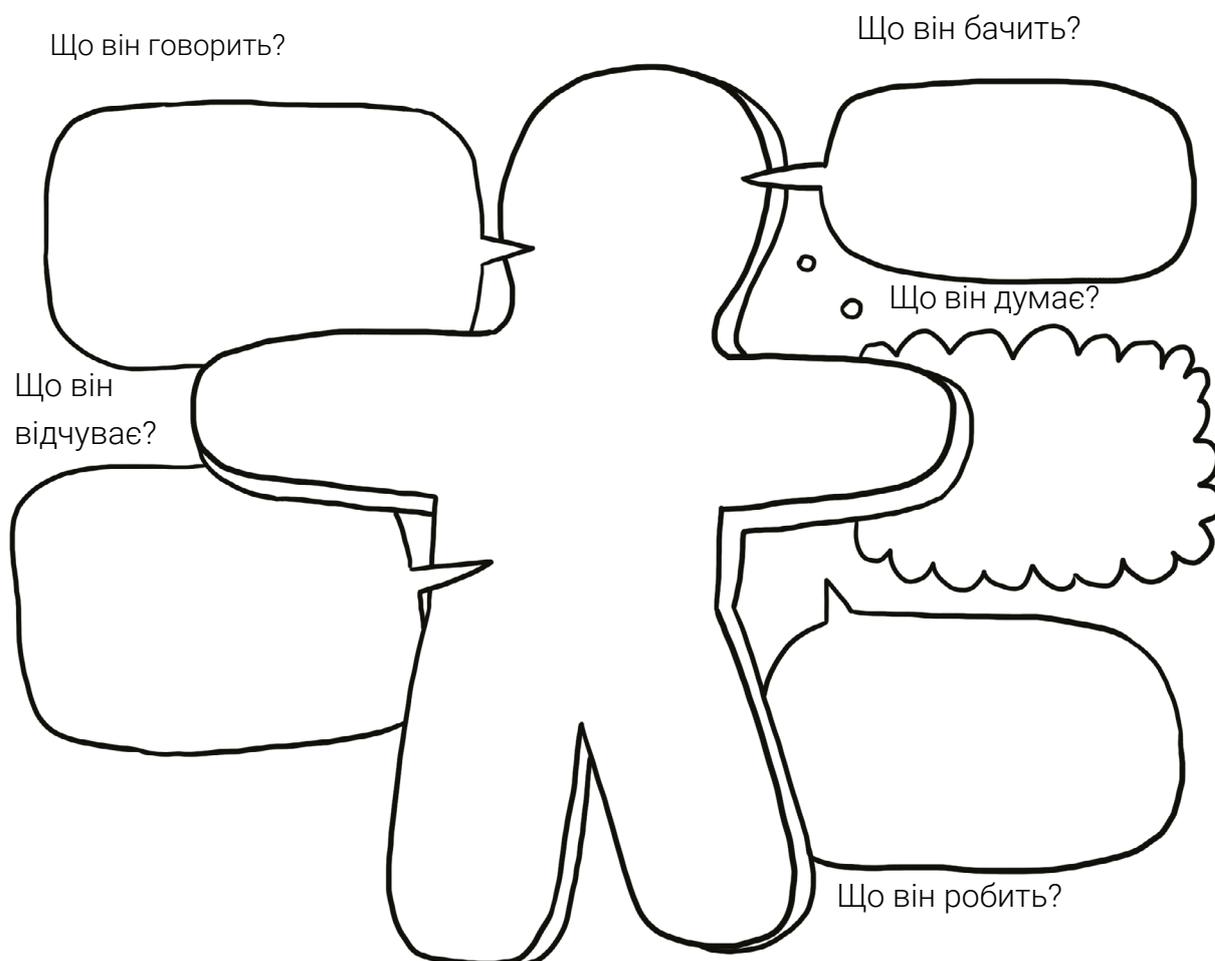
<sup>27</sup> Йдеться про приватну розмову, наприклад, у чаті.

## ЗАПИТАННЯ ДЛЯ РОЗДУМІВ

1. Як Ти дбаєш про те, щоб почуватися добре (тобто, як Ти проявляєш сам/сама до себе доброти)?
2. Чи варто регулярно робити щось хороше для себе? Звісно ж, тому що так ми заряджаємо свої батарейки і відчуваємо себе краще. Тож заплануй на сьогодні і зроби щось приємне для себе.

## ЗАВДАННЯ ДЛЯ РОБОТИ В ГРУПІ

1. Порозмовляйте про те, які люди вас цікавлять у соціальних мережах, на музичних платформах тощо. Хто вони? Що вони пропагують? Що вам подобається з того, що вони говорять, що вони створюють, що вони роблять, а що ні?
2. Що означає діяти нешаблонно? Знайдіть приклади людей – позитивних героїв і героїнь повсякденного життя, відомих людей з ваших улюблених соціальних мереж, а також персонажів із книг чи фільмів, які ламають стереотипи. Обміняйтесь думками, зробіть «тістечка» із зображенням цих людей і порозмовляйте про них.



(Інструмент Фонду Школа з Класом)

3. Як ви вважаєте, які обов'язки мають лише дівчата/жінки, а які хлопці/ чоловіки? Чи у вашому оточенні, серед ваших рідних і знайомих теж так, чи зовсім інакше? Наведіть приклади. Створіть плакати, які показують, що можуть робити хлопці, а що – дівчата. Надихайтесь наведеними нижче піктограмами. А може, ви хочете створити повністю оригінальний дизайн плаката? Тоді до роботи.



### А ЯК БИ ТО ЗРОБИТИ ЩОСЬ ДЛЯ ІНШИХ?

Розпитайте своїх батьків чи інших близьких дорослих, чи були в їхньому житті складні ситуації, наприклад, коли вони ходили до школи. Якщо ви раніше не говорили про це, то, ймовірно, вони спочатку здивуються. Але не опускайте рук – якщо вони не відповідають одразу, поверніться до теми через деякий час. Кожна людина у своєму житті часто потрапляє в непрості ситуації, але одним легше про це говорити, іншим – важче. Спробуйте не тільки з'ясувати, в яку ситуацію вони потрапили, а головне – що допомогло їм з нею впоратися.

Потім напишіть вірш, пісню, оповідання, казку (або твір в іншій улюбленій формі) під заголовком «Це для мене важливо» про те, що ви пам'ятаєте з цієї розмови.



MARTA  
ZABŁOCKA

Як єдиний із п'яти переможців Тридумного Турніру не можу вжити слів «мене звати», тому що ім'я, яке я використовую, насправді є лише псевдонімом. З певних причин я не розголошую своє справжнє ім'я, принаймні, не хочу робити це зараз.

Я був єдиним з переможців Турніру, хто потрапив на нього випадково. Директор, мабуть, вибрав мене задля годиться. А може, зробив це навмання? Не знаю. Я й так не цікавився цим конкурсом. Пішов, бо знав: якби не погодився, отримав би наганяй, і тоді батько би знову напився. Отож, я пішов, та й по всьому.

Не хочу розповідати про своє життя до Турніру. Воно не варте, щоб про нього розповідати. Насправді навіть не можна це робити. Мій батько зараз у лікарні. І добре. Ми з мамою маємо святий спокій вдома. Не знаю, щоб було б, якби ми тоді не попросили допомоги в інших...

А Турнір? Коли я брав участь у першому конкурсі «**Подолання дракона**»<sup>28</sup>, помітив, що більшість учасників удавали, що Дракона немає. Мені було однаково. Я перестав боятися і вирішив поглянути йому прямо в очі. Описав Дракона саме таким, яким він був насправді. Так я розповів про свою тривогу, страх і біль. Журі сказало, що я один із небагатьох, хто насправді стикався з ним віч-на-віч. Так, Дракон – наш найгірший страх. Мені справді було байдуже, чи хтось дізнається, чого я найбільше боявся.

У другому конкурсі – «**Філософське яйце**»<sup>29</sup> – більшість учасників знову не зрозуміли, що насправді треба визнати: нам потрібна чиясь допомога і відкрито попросити її. Мені було все одно. Я просто попросив допомоги. Мені дійсно було байдуже, хто що думає про мене. Коли журі відзначило, що для мене не проблема – порушувати важкі теми, я лише знизав плечима. Для невдахи в житті не буває складних тем. Втрачати нічого.

У третьому й останньому конкурсі – «**Мережа**» – я в якийсь момент побачив свого батька. Мушу визнати, що мені це було дуже боляче. Мій батько був п'яний... Я хотів підбігти туди й сказати йому... просто щоб... просто забирався. Але це був не мій батько. Це був великий екран ... це ... було відео, завантажене на YouTube з моїм п'яним батьком. Я збирався написати там якийсь хейтерський коментар, але щось мене зупинило. Так тотально.

Я не зміг цього зробити. Просто не зміг. Я... заступився за нього. Написав, що так не робиться. Не можна кривдити іншу людину. Неважливо, хто це. Ви не кидаєте в мережу

28 Дракон – у «Гаррі Поттері» перемога над Драконом була першим змаганням у Турнірі Трьох чарівників. Учасники повинні були вкрасти у дракона золоте яйце, яке було підказкою для другого завдання турніру.

29 Філософське яйце – у «Гаррі Поттері» яйце є символом одного із змагань у Турнірі Трьох чарівників, у якому учасники повинні були розгадати головоломку з яйця, щоб мати змогу взяти участь у другому завданні. Другим завданням було врятувати людину, про яку гравець піклувався найбільше.

відео про чиюсь хворобу. Мої нерви не витримали, і я, здається, втратив свідомість.

Я прокинувся, а навколо було біло. Поруч зі мною стояв Пшемек Старонь. Дивний, але веселий вчитель. Я читав про нього в інтернеті.

– Не вірю...

Озирнувся.

– Ми на платформі 9 і 3/4<sup>30</sup>!

– Гм. Адже це твій сон. Ми можемо бути де завгодно.

– Що???

– Так. Саме твоя уява викликала асоціацію із закінченням останньої частини «Гаррі Поттера».

– Секунду. Тут має бути пояснення.

– Безперечно, – відповів Старонь з лукавою посмішкою.

– Я хотів бути героєм? – запитав я.

– Звісно, кожен хоче бути героєм.

Я намагався зосередитися. Я подумав ... і раптом мене осяяло.

– Зачекайте, коли Гаррі прокинувся на пероні 9 і 3/4, то виявилось, що в ньому більше немає частинки Волдеморта<sup>31</sup>.

Старонь усміхався дедалі ширше.

– Отже... те, що жило в мені, що мене отруювало, померло... Я маю на увазі... Мій батько помер?

– Знаєш, ми справді дбаємо про те, щоб Тридумний Турнір пройшов без жертв.

Я бачив, що той божевільний чарівник всередині лускав від сміху, але відчув, що цей сміх був таким, якого я раніше не знав. Це була радше велика радість, аніж глузування, насмішка.

– Ну, добре, – намагаюся зрозуміти, – Гаррі пішов на смерть добровільно... і він вижив... і віддав життя за своїх друзів... і частина душі Волдеморта померла в ньому... Я добровільно почав захищати батька, якого ненавиджу. Це щось схоже на те, щоб віддати своє життя за нього? І так парадоксально я позбувся цієї ненависті...

– Прекрасно, любий. Так.

– Ну, добре, але я зробив це не за власним бажанням. Школа вибрала мене. Я прийшов на Турнір, бо не мав іншого виходу. Я все ще злюся на свого батька. І думаю, що це так легко не мине... Він завдав мені стільки болю і стільки разів підводив... Але я також знаю, що він важко хворий і має це розуміти.

– Справді, у тебе не було іншого виходу?

30 Платформа № 9 3/4 (Platform Nine and Three-Quarters) – чарівна платформа на вокзалі King's Cross в Лондоні. Гог'вортс-експрес відправився звідти, доставивши студентів до Школи магії і чаклунства Гог'вортс.

31 Волдеморт – насправді Том Марволо Реддл, вигаданий персонаж із серії повістей Дж. К. Роулінг «Гаррі Поттер», головний антагоніст, чорнокнижник на чолі смертежерів.

– Ну, звичайно, ні. Зрештою, якби я не пішов ... мій батько знову напився б і побив мою маму, чи не так?

Я замовк.

– Пригадай, що сказав Дамблдор<sup>32</sup>. Саме наш вибір розкриває набагато більше те, ким ми є, ніж будь-які наші здібності. А я б додав: і ніж умови, в яких ми живемо. Зрештою, ми ростемо в різному оточенні, в різних домівках і навколо нас різні люди, але саме ми вибираємо, ким і якими хочемо бути.

Я нічого не сказав.

– Ніколи вже не відбирай у себе нічого. Відваги також, а може, особливо її. Ти Відважний. Ти подолав своїх демонів, свій страх, а, отже, і самого себе.

Раптом я прокинувся ... і розплакався. Не знаю чому. Від жалю, від щастя, від емоцій...

Через кілька тижнів, коли ми з мамою повернулися з лікарні, де зараз лежить мій тато, я зустрів своїх нових друзів – Розсудливого, Сильну, Уважну і Доброзичливого. Після Турніру якось так вийшло, що ми стали компанією. Тоді вдома я витяг свій диплом. Скільки там написано! Вся комісія Турніру дійшла до висновку, що:

**«Сміливий чудово розуміє, в яких ситуаціях потрібна допомога іншим. Він визнає, коли щось погане відбувається в мережі, то не боїться повідомити про це чи попросити про допомогу. Він стежить за тим, щоб інші в мережі не постраждали і захищає слабших. Швидко, але вдумливо реагує – не вдає, що нічого не сталося, коли бачить, як на когось несправедливо нападають або виключають».**

До диплому з підписом P.S. був доданий невеликий папірець – до сьогодні не знаю, чи це ініціали, чи просто постскриптум, в якому сказано:

**«Для іншої людини це означає набагато більше, ніж ти думаєш».**

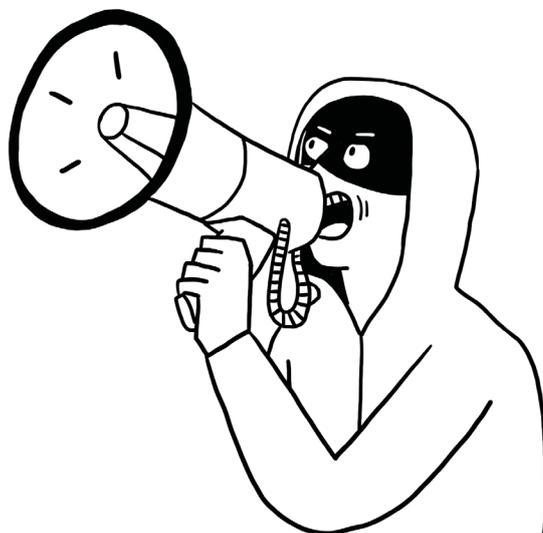
О, ну, так. Ти вже знаєш моє ім'я?

Таке саме, як і Твоє.

<sup>32</sup> Альбус Персіваль Вульфрік Браян Дамблдор – директор Школи магії і чаклунства Гог'вортс і наймогутніший чарівник свого часу (його боявся тільки лорд Волдеморт); вигаданий персонаж у серії книг про Гаррі Поттера Дж.К. Роулінг.

**ЗАПИТАННЯ ДЛЯ РОЗДУМІВ**

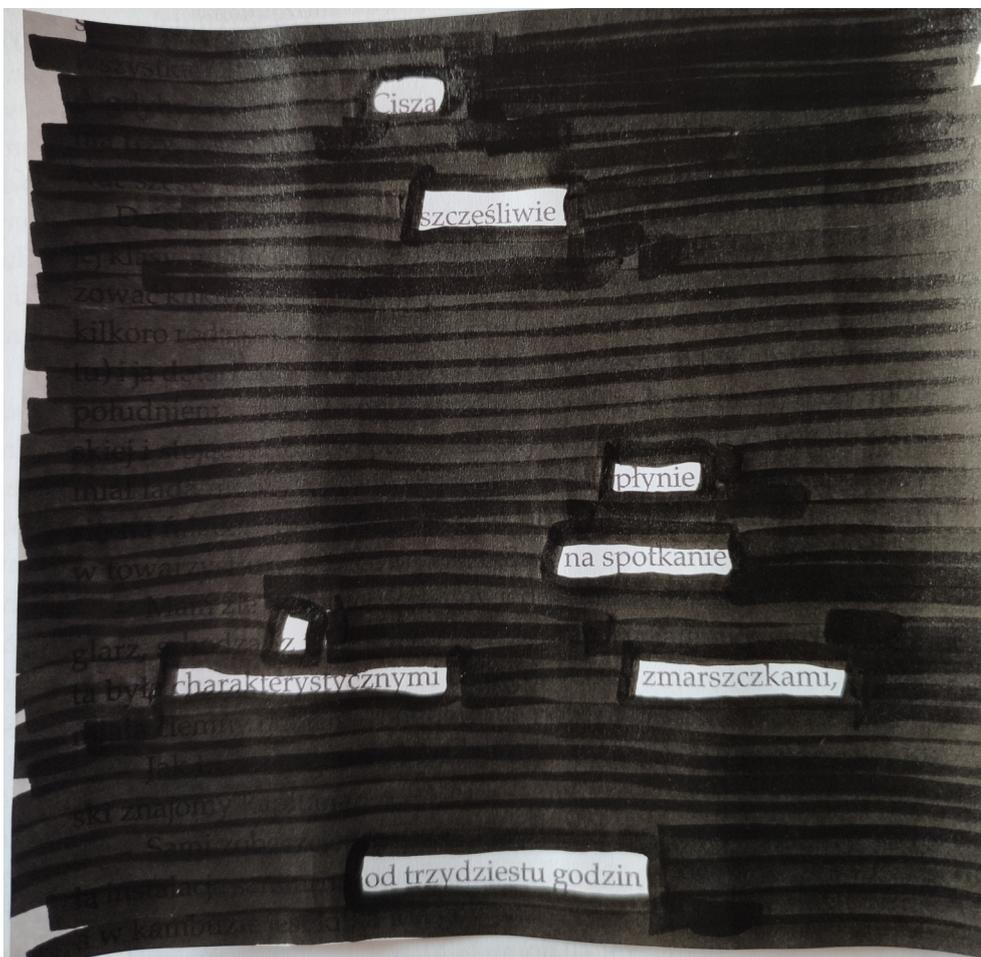
1. Пам'ятаєш, Відважний не боявся просити про допомогу. Прохання про допомогу також свідчить про силу. Пригадай, коли Ти востаннє просив/просила когось про допомогу? Що Ти тоді відчув/відчула?
2. Тривога, страх і біль – з цим стикнувся Відважний. Ти теж іноді це відчуваєш? Напевно, так. Подумай, що є твоїм страхом, болем – це можна намалювати чи назвати? Можливо, це пов'язано з конкретними словами, образами, ситуаціями, місцями, людьми. Заглянь також у список емоцій в історії Уважної. Подумай про це, запиши, що спадає Тобі на думку, коли думаєш про це. А тепер за допомогою намальованого мегафона випусти ці страхи і тривоги, символічно «прокричи» їх. Хто бажає, може показати свою роботу в класі, вчителю/вчительці.



## ЗАВДАННЯ ДЛЯ РОБОТИ В ГРУПІ

1. Фільми про мужність:
  - b. Ліан Баррос, „Вихід” – зійти з рейок (оригінальна назва: „A saída é sair dos trilhos”) [bit.do/fFKWe](http://bit.do/fFKWe)
  - c. Войтек Маковський, „Час ігор”, [bit.do/fFKWa](http://bit.do/fFKWa)  
Подивіться обраний фільм, а потім у групі дайте відповідь на запитання, в чому полягає мужність героя/героїні?
  
2. Чи знаєш Ти **blackout poetry**? Її винайшов Остін Клеон, письменник, веброзробник і бібліотекар, який живе в Сполучених Штатах. Це гра, яка полягає в закреслюванні окремих слів на сторінці тексту з книги або статті, завдяки чому виникають цілком нові тексти, яким ми надаємо нове значення. Ми однією лінією замальовуємо (чорним маркером, коли у нас є роздруківка, або в графічній програмі, коли працюємо над файлом) зайві речення.

Придивіться до розповіді Відважного ближче і виберіть слова, які створять абсолютно новий текст – речення, а може, навіть вірш. Влаштуйте в класі поетичний конкурс «Про відвагу» і прочитайте власну поезію **blackout poetry**.



## А ЯК БИ ТО ЗРОБИТИ ЩОСЬ ДЛЯ ІНШИХ?

1. Створіть з друзями чи родиною, виключно за допомогою телефонів, спот<sup>33</sup>, пов'язаний зі сміливістю «Я сміливий/хоробрий, тому що...». Попросіть усіх закінчити речення і промовити його вголос або показати на аркуші. І зробіть із цього відео. Якщо бажаєте, додайте музичний фон. Пропонуємо вам протестувати та використовувати вибраний мобільний додаток<sup>34</sup>.
2. Вирвіть аркуш, на якому написано: «Я відважний/відважна, тому що...» (див. наступну сторінку). Нехай кожен із вас напише свою відповідь. Потім розріжте аркуш по лініях, щоб смужки з написами можна було легко відірвати. Повісьте свої аркуші на видному місці в школі, щоб інші могли черпати з них силу та відвагу. Ви можете повторити це з сусідами і повісити аркуш у себе на сходовому майданчику або вдома з близькими.

---

33 Спот – коротенький фільм.

34 LegendTextAnimatedMaker ([bit.do/fFGr4](http://bit.do/fFGr4)), TexArt ([bit.do/fFGr9](http://bit.do/fFGr9)), HypeText ([bit.do/fFHgz](http://bit.do/fFHgz)), FilmoraGo ([bit.do/fFHgC](http://bit.do/fFHgC)) або KineMaster ([bit.do/fFHgF](http://bit.do/fFHgF)), (для покадрової анімації) StopMotionStudio ([bit.do/fFHgH](http://bit.do/fFHgH)) iPicPac ([bit.do/fFHgZ](http://bit.do/fFHgZ)), (для мальованої анімації) FlipaClip ([bit.do/fFHg5](http://bit.do/fFHg5)). Можете також використати функції для зйомок, які доступні в TikTok.







# БОНУС

Ілюстрації героїв оповідань для розмальовки





MARTA ZABŁOCKA



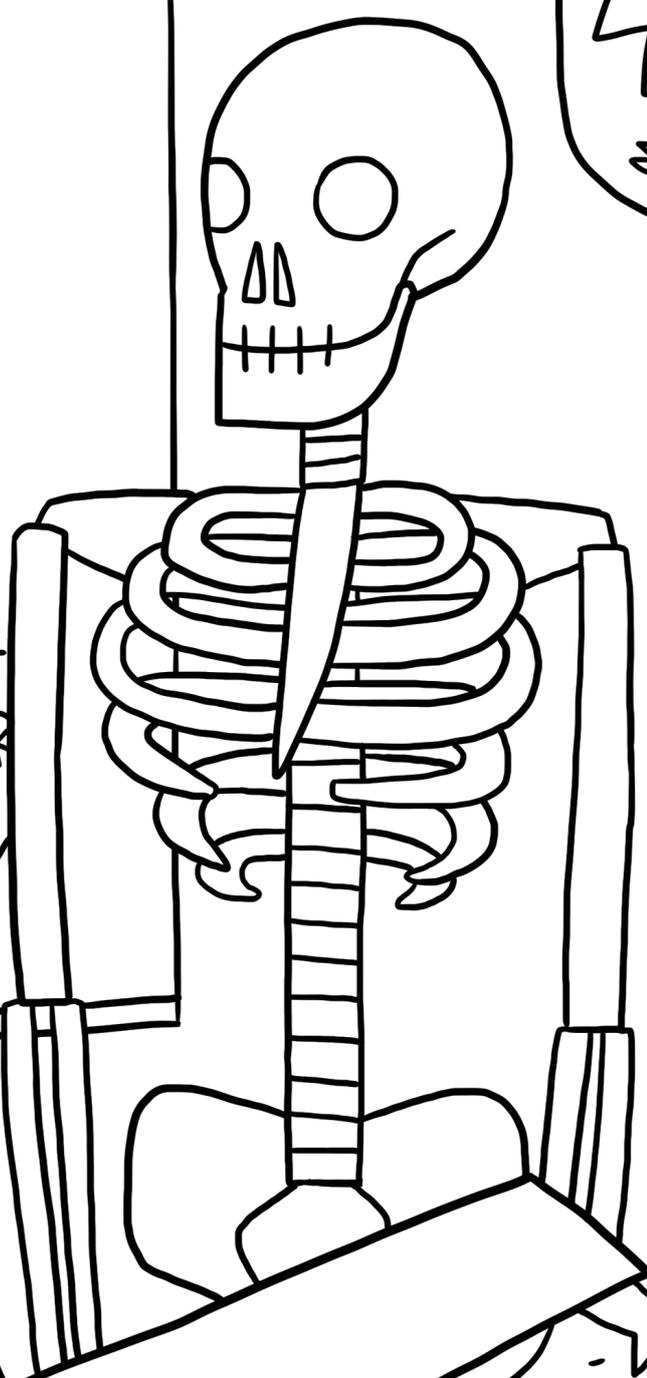
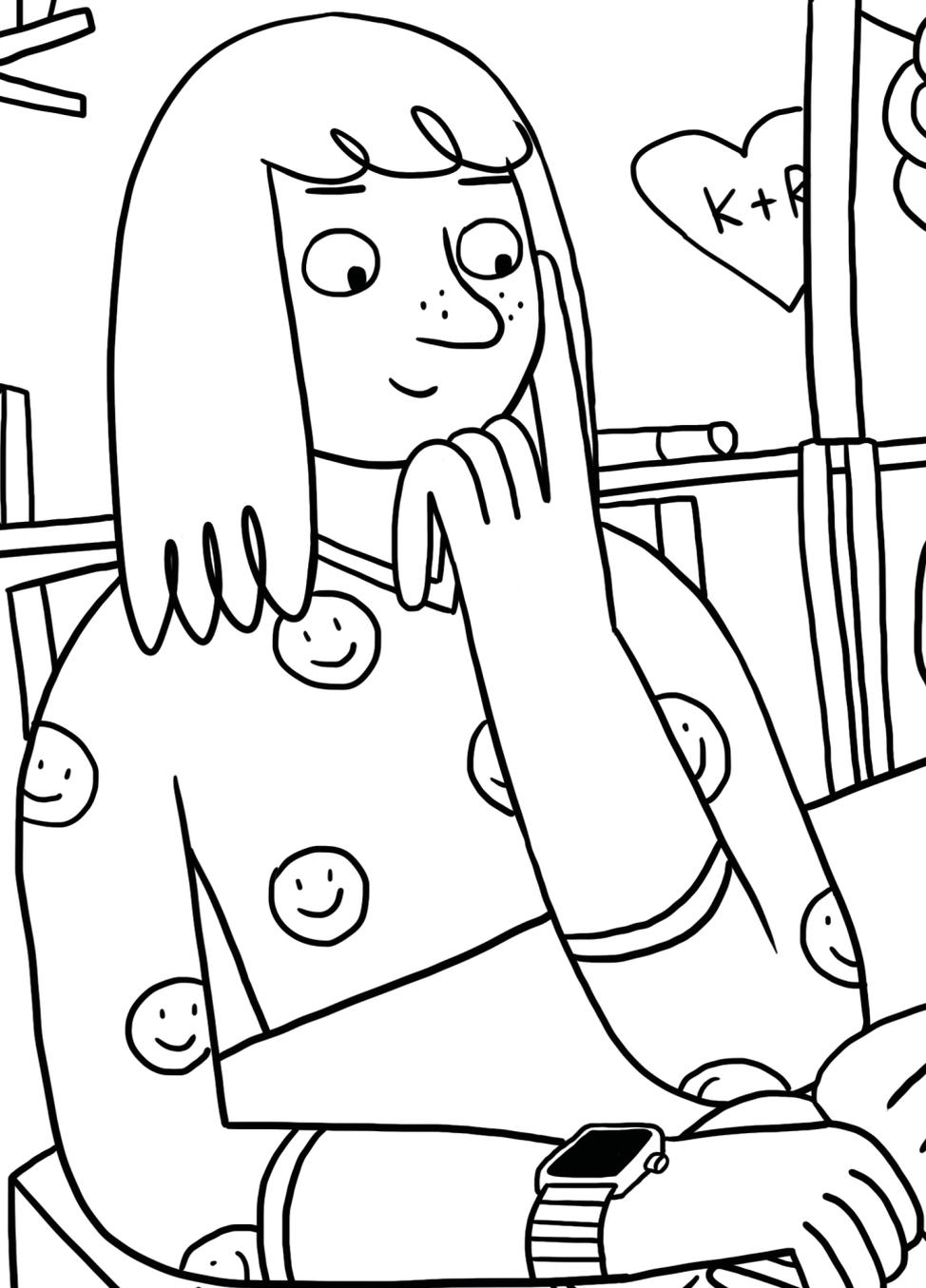
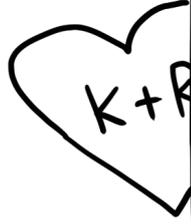
MARTA  
ZABŁOCKA

LEKCJA

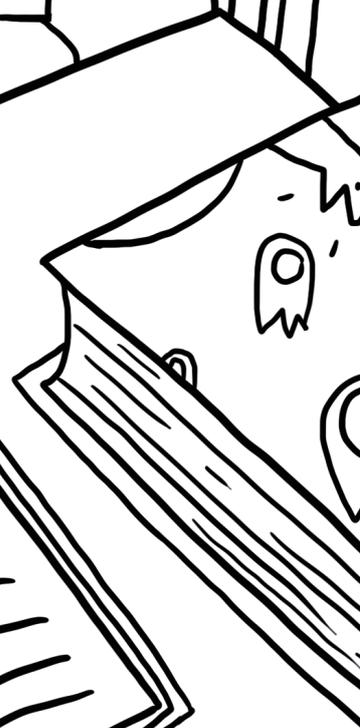
1.

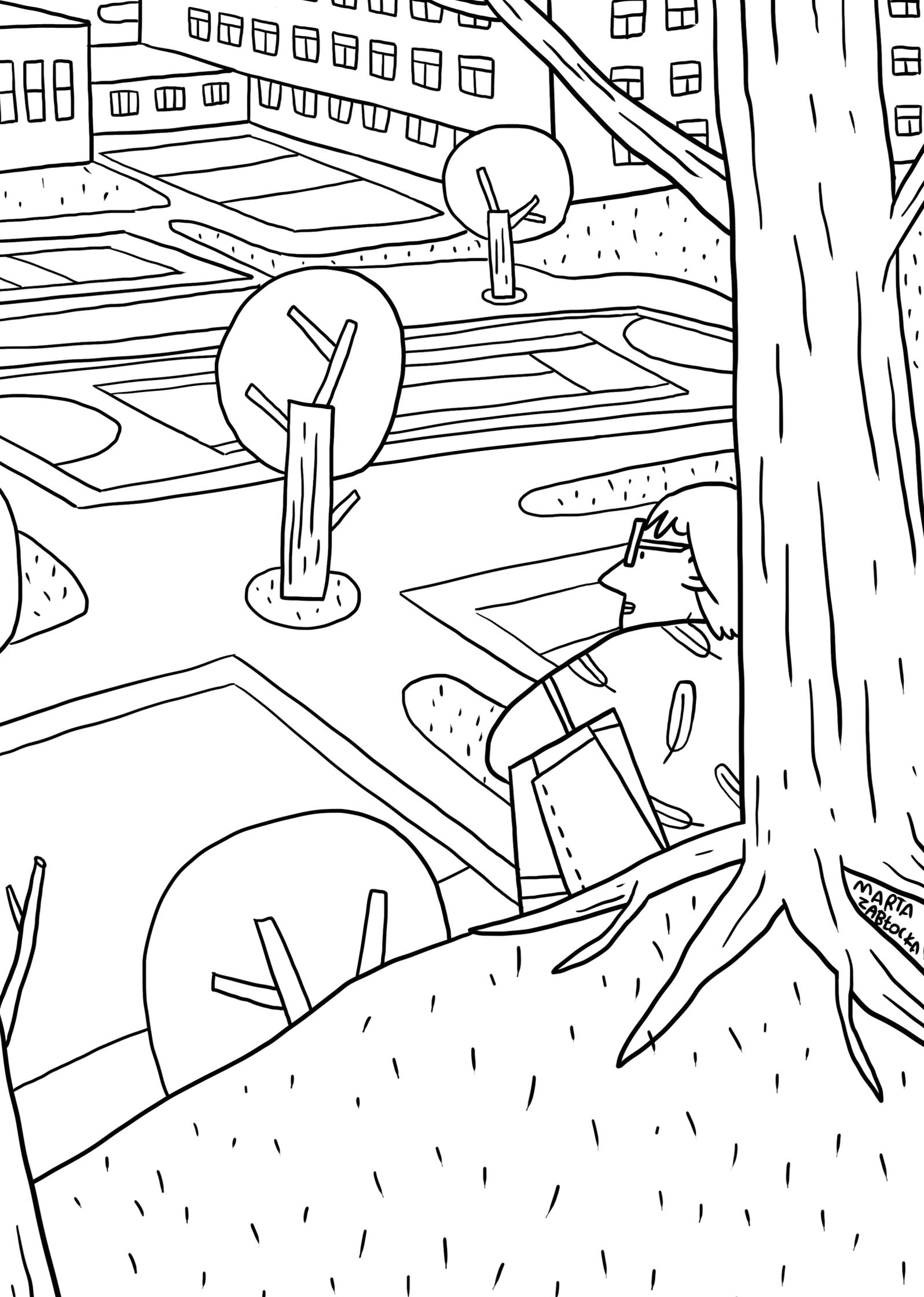


2.



MARTA ZABŁOCKA





MARTA  
ZABŁOCKA



MARTA ZABŁOCKA



MARTA  
ZABŁOCKA

Дорогі Читачі та Читачки,  
це вже остання сторінка...

На кінець ми хочемо Вам сказати, що нас дуже порадують ваші рецензії на цю книгу, а також ваші пропозиції та підказки, які допоможуть нам її покращити. Для нас важливо, щоб Вам та іншим особам ще краще працювалось з нею у майбутньому. Напишіть нам про це на адресу: [asyinternetu@szkolazklasa.org.pl](mailto:asyinternetu@szkolazklasa.org.pl).

Дякуємо і бажаємо всього найкращого!