





**Кейс із вправами / завданнями  
для розвитку навчальних навичок**

Підбери вправи з переліку та виконуй їх протягом дня. Постійно їх змінюй, обмінюйся вправами, іграми та досвідом із друзями.

**Навчальні навички**

Ідея	Методи / вправи	Результат
		
Думай нестандартно.	<p>1. Грай онлайн в логічні ігри та головоломки, наприклад, Танграм.</p>  <p>2. Змінюй звичний маршрут від дому до школи.</p>	<p>1. Спостерігай, фіксуй, як швидко ти збираєш фігури Танграм та створюєш свої моделі фігур.</p> <p>2. Стало цікаво щось вигадувати, для розв'язання проблем маю декілька варіантів.</p>
Генеруй цікаві ідеї.	<p>Вправа. Нанеси на аркуш 30 крапок, з'єднай їх у довільному порядку. Подивись уважно та знайди фантастичну рослину. Розфарбуй. Виконай вправу не менше 10 разів.</p> 	<p>Проаналізуй, чи стали твої розмальовки цікавішими, складнішими.</p>
		
Виявляй ініціативу, формуй лідерські якості.	Запропонуй однокласникам / однокласницям благодійну акцію.	Поміркуй та оціни, чи сподобалася тобі власна робота в команді, запитай у друзів, чи комфортно з тобою працювати.



Навчайся розпізнавати власні емоції та керувати ними.

Веди щоденник емоцій. Кожен день записуй, що і коли ти відчував, описуй обстановку і всі можливі події, впливи. Виконуй вправи для саморегуляції настрою.



Через місяць тобі буде простіше розуміти себе та механізм виникнення власних емоцій.

Урівноважений / урівноважена під час спілкування, не ухвалюю рішень під впливом емоцій.