

Вільні, бо гідні 

УСЕСВІТНІЙ 2023

ДЕНЬ ГІДНОСТІ

ІНФОРМАЦІЙНИЙ ЛИСТ

до Дня Гідності і Свободи — 21 листопада

УДЕВ'ЯТЕ В УКРАЇНІ,
ІЗ ФОКУСОМ НА НАСНАЖЕННЯ
ТА З АДАПТАЦІЄЮ
ДО ЗМІШАНОГО ФОРМАТУ

Допомога, підтримка і наснаження – усе це нам дуже потрібно, адже ми живемо в умовах війни. Війна та стрес впливають на всі сфери життя, ми можемо відчувати втому, виснаження, інколи навіть можемо не дати ради власним емоціям. Для того, щоб і далі гідно виборювати нашу незалежність, щоб гідно вистояти, нам потрібна підтримка. Саме тому цього року заходи до Всесвітнього Дня Гідності рекомендуємо проводити із фокусом на наснаженні, на пошуку ресурсів, сил для відновлення. Ми непохитні у прояві Гідності України перед усім світом, а тому працюємо разом заради спільних інтересів.

Усесвітній День Гідності (Global Dignity Day, www.globaldignity.org) – це незалежний, соціальний, політично й релігійно нейтральний проєкт, мета якого – подвигати молодь, учнівство й студентство керуватися почуттям власної гідності у своїх повсякденних діях.

Ця унікальна ініціатива була запропонована у 2006 році членами спільноти Молодих глобальних лідерів (Young Global Leaders) Усесвітнього економічного форуму (World Economic Forum): спадковим принцем Гоконом (Норвегія), професором Пеккою Хіманеном (Фінляндія) і засновником неурядової організації «Оперейшн Хоуп» Джоном Хоупом Браєнтом (США).

День гідності є одноденним **дискусійним курсом**, який проводиться для вчителів, учнівства й студентства.

Волонтеріат заходу – представники й представниці науки, культури, медій, бізнесу, військові, ветерани/-ки, молоді лідерки й лідери – спільно з педагогами представляють основні принципи гідності, діляться історіями з власного життя, модерують обговорення цієї теми, а також допомагають молоді намітити, що саме варто зробити протягом наступного року для посилення відчуття власної гідності й поваги до інших людей.

Як відбувається Всесвітній День Гідності? Дізнайтеся та отримайте уявлення, подивившись коротке промовідео за покликанням <https://youtu.be/tRwrENSuID4>.

Із 2006 року організація Всесвітнього Дня Гідності влаштувала революцію гідності своїми подіями у 80 куточках по всьому світу! У 2022 році, долаючи всі труднощі, пов'язані із війною в Україні, учительство долучило учнівство й студентство до проведення ініціативи. Усією Україною були організовані події до Дня Гідності: тренінги для вчителів, вебінари з ментального здоров'я, рішення для екосистеми, фестивалі демократії, розповсюдження розмальовок, вшанування пам'яті жертв Голокосту, допомога особам старшого віку.

РЕЄСТРАЦІЯ, необхідна для того, щоб ми могли запросити Вас на орієнтаційний вебінар, **буде відкрита до 12:00 09 листопада**: <http://bit.ly/applygdignityukraine2023>.

Усі, хто візьмуть участь у події, отримають безкоштовно докладні методичні рекомендації та спеціально створений робочий зошит (путівник) для учнівства, сертифікати для учасниць/-ків, перекидні настінні календарі, а також підтримку української команди [#gdignityUkraine](https://twitter.com/gdignityUkraine).

Якщо у Вас виникнуть запитання, будь ласка, пишуть нам for@edcamp.ua або на сторінці у Facebook www.facebook.com/edcampukraine.

«Моя особиста історія така: моя бабуся була прибиральницею, і саме вона дала мені найважливіші уроки про гідність. Вона народилася у Фінляндії, країні, яка тоді неабияк відрізнялася від сучасної і була дуже бідною. З восьми дітей у сім'ї троє не дожили до дорослого віку. Щоб вижити, мій бабусі довелося залишити дім у 16 років і працювати покоївкою, прибираючи будинки багатих людей. Протягом усього свого життя вона була прибиральницею, часто працюючи на двох роботах.

Був один випадок, який мав особливий сенс для неї. Вона розповідала, що одного разу працювала дві зміни вдень на будівельному майданчику, а потім увечері в урядовому палаці. І пізно увечері вона прибирала кабінет Прем'єр-міністра, коли несподівано той повернувся до свого кабінету.

І моя бабуся сказала, що дуже нервувалася, адже почувалася просто прибиральницею, а ось перед нею — лідер країни. Але те, що сказав Прем'єр-міністр моїй бабусі, справило на неї незабутнє враження. Прем'єр-міністр промовив: «Перепрошую, що я таким чином перервав Вашу роботу. Такі люди, як Ви, люди, які вкладають своє серце у роботу і родину, зробили цю країну такою, якою вона є зараз». І хоча це були дуже прості слова, вони мали величезне значення для моєї бабусі, адже вона звикла, що на неї не звертають уваги. Ці слова відповідали загальному прагненню, яке ми всі маємо в житті: «у мене є мрія, щоб мою гідність визнавали.»



Пекка Хіманен

філософ, письменник, член ради та співзасновник Global Dignity

До державного свята Дня Гідності та Свободи з 21 листопада до 10 грудня Україна удев'яте долучиться до Всесвітнього Дня Гідності, у якому за 8 років вже взяли участь 420 997 учасниць і учасників із 3 234 закладів освіти. Це відбудеться завдяки зусиллям команди спільноти відповідального вчителства EdCamp Ukraine, за підтримки федерального уряду Німеччини у межах програми «Громадянська служба миру» Civil Peace Service Ukraine - GIZ ZFD, у співпраці з Міністерством освіти і науки України, Офісом освітнього омбудсмена України. Ще в жодній країні Європи не збиралося довкола історій про гідність стільки людей одразу!

«Гідність — це про цінність людини, про віру в себе й інших; це про чесність, повагу, про плекання цих якостей у собі та готовність обстоювати те, що є правильним. Гідність об'єднує нас у протистоянні російським окупантам.

Гідність — життєвий орієнтир, тому так важливо допомагати дітям плекати усвідомлену гідність. Тож не випадково Міністерство освіти і науки не перший рік підтримує ініціативу проводити в школах Усесвітній день гідності. І ми раді, що все більше вчителів і вчительок долучаються до цього, а головне — щодня на уроках і в особистому спілкуванні з учнівством навчають дітей бути гідними.»



Ігор Хворостяний

генеральний директор директорату шкільної освіти Міністерства освіти і науки України

Цього року українським освітянам традиційно пропонується версія уроку з оновленими інструментами і матеріалами, адаптована під різні формати проведення: офлайн, онлайн, змішаний.

«Гідність для мене — це право зосередитися на тому, що в моїх силах, і це дає мені наснаження. Я дуже вірю у потрібну формулу контролю: в житті є події, на які я геть не впливаю, є події, на які я впливаю частково, і є речі, на які я впливаю повністю. Я можу цілком контролювати мої думки, ставлення, внутрішні оцінки. Я не впевнений, яким буде результат Дня Гідності, скільки ми зможемо охопити шкіл і дітей, як наші розробки відгукнуться їм. Я не до кінця на це впливаю, бо проведення події залежить від багатьох людей. Я зовсім не можу контролювати, прилетить ракета у мій дім, чи ні. Тому я не хвилююся про це. Для мене гідність — коли я створюю внутрішні цілі в тих подіях, які я контролюю частково. Бо я впливаю на задоволення, яке я можу отримати у процесі підготовки. Гідність — це право відпустити речі, які я не контролюю. А там, де я впливаю частково, я даю собі право створювати свою мету і ціль, і цього в мене ніхто не може відібрати.»



Олександр Елькін
голова Ради ГО «ЕдКемп Україна»

«Людина, яка бореться за свою гідність, а тим більше допомагає в цьому іншим, — сильна людина. Такими є наші освітяни. Бо в цих надскладних умовах вони виховують та навчають наших дітей як освічених, культурних патріотів і патріоток своєї країни та створюють всі умови для їх формування і зростання. Ми продовжуємо виховувати націю вільних, незалежних та гідних людей і протистояти освітньому геноциду зі сторони ворога. Це мотивує та надає наснаги до змін у нашій освіті, до спільної праці над розвитком реформ. Тож, щоб зберегти наснагу і ресурс у ці важкі часи, згадаймо наших військових, серед яких також і вчителі, і викладачі, які захищають кожного і кожну з нас, жертвують своїми особистими мріями, ризикують життям і здоров'ям. Згадаймо наших освітян, які навчають в укриттях чи під постійними обстрілами, під погрозами пророщують українське коріння на тимчасово окупованих територіях. І в єдності рухаймося далі, пам'ятаючи, за що ми боремося, а боремося ми за Україну, за гідне майбутнє і за нас самих, за те, ким ми є!»



Сергій Горбачов
освітній омбудсмен України

Минулорічні слова учасниць і учасників події про Гідність, над якими варто замислитися:

«Гідність — це мати у собі почуття доброти, співпереживання. Вчиняти так, щоб поважати себе і щоб поважали тебе.»



Владислав
7 років

«Для мене приклад гідності — це жителі мого рідного Херсона, які не скорились окупантам і радо зустрічали ЗСУ. Я теж була серед них. Пишаюсь цим.»



Анжеліка
17 років

«Гідний вчинок нашого народу — це те, що відбувається зараз в Україні: підтримка одне одного, незрадливість, нероздільність, незламність та особливе родинне єднання.»



Юлія
Житомирська область

«Гідність отримуєш при народженні. Гідність не можна купити. Її можна плекати в собі, боронити від зазіхань на неї. Гідність — це жити за моральними принципами, поважати інших.»



Світлана
Волинська область

Більше про враження і результати Дня Гідності в Україні 2015–2022 р.р. можна дізнатися на спеціально створеній сторінці [Global Dignity Ukraine](https://www.facebook.com/gdignityukraine) www.facebook.com/gdignityukraine, а також використовуючи гештеги [#gdignity](https://www.facebook.com/gdignity) та [#gdignityUkraine](https://www.facebook.com/gdignityukraine).

Установити спеціальну символічну обкладинку належності до Всесвітнього Дня Гідності можна за покликанням: <http://bit.ly/coverfbgdignityukraine2023>.

Цього року команда EdCamp Ukraine щаслива знову запросити адміністрацію шкіл і вишів, педагогів, волонтерів і волонтерок, – і які вже долучалися до цієї унікальної ініціативи, і які ще не мають такого досвіду, – до участі у Всесвітньому Дні Гідності. Подію можна організувати у будь-який день, у будь-якому форматі (онлайн / офлайн / змішаний) під час символічного проміжку: з 21 листопада – День Гідності та Свободи України до 10 грудня – Міжнародний день прав людини.

Цьогоріч ключовим акцентом заходів до Всесвітнього Дня Гідності є наснаження, щоб жити гідно у часи війни. Саме тому ми створили окремий розділ у Путівнику Всесвітнім Днем Гідності, присвячений вправам, завданням, відеоматеріалам про пошуки наснаження, про способи самої взаємопідтримки. Тут ітиметься про тисячі людей із різних куточків світу, які вийшли на мітинги на підтримку України, про мільйони українців і українок, які захищають нашу державу не тільки у війську, але і в тилу – про кожну і кожного з нас, про маленькі і великі гідні вчинки, що зігрівають серця, а також буде надано відеовправи, заспокійливі техніки, творчі завдання для власного відновлення і повернення наснаги у життя.

ФОКУСОМ УРОКУ-ДИСКУСІЇ ЦЬОГО РОКУ стане компонент **«Наснаження для гідного життя»**, де зібрані вправи, практики, завдання щодо розвитку стійкості, внутрішньої сили, уміння відновлювати наснагу:

- відеозвернення і послання надії, які додають підтримки і сили;
- креативна версія вправи з метафоричними картками «Малюємо гідність», у якій ці картки можете виготовити Ви, намалювавши один чи кілька таких образів чи метафор гідності;
- добротворчі відео і завдання про дитяче волонтерство у часи війни;
- добірка відео для плекання стійкості, пошуку наснаження у часи негоди, формування внутрішніх сил від проекту EdCamp Ukraine «Толока Стійкості»;
- матеріали із посібника «Дорослі в ресурсі» про те, як давати раду емоціям, стресу, покращувати свій стан і повертатися до радості і благополуччя у складних умовах;
- чіткі пояснення емоційних станів і практичні поради та вправи для відновлення, що уособленням ефекту «довгого хвоста», притаманного усім проектам ГО «ЕдКемп Україна» від посібника «Даємо собі раду»;

- **завдання і практики з розвитку стресостійкості**, які активізують вроджену здатність організму людини протистояти стресу та зберігати стійкість від команди Університету Еморі та Громадянської служби миру в Україні – GIZ за мотивами програми соціально-емоційного та етичного навчання, що допоможуть розвивати співпереживання і взаємозалежність;
- **гра бінго «Миттєва допомога!»** від Моделі стійкісних спільнот, яка допоможе повернутися у зону стійкості.

ОСОБЛИВІСТЮ УРОКУ-ДИСКУСІЇ ЦЬОГО РОКУ стане компонент **«Гідність у дії!»**, який забезпечують партнери події:

- **спеціальні відеозвернення до учасниць/-ків Усесвітнього Дня Гідності** у нелегкий час війни та історії про гідність від відомих особистостей: Елейн Міллер-Керес, Бо Барберіс, Сергія Бабака, Олександра Новікова, Олександра Педана, Євгена Клопотенка, ONUKA;
- **ігри та вправи для стабілізації емоційного стану**, а також контакти спеціалістів від Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?»;
- **добросесні інструменти** для застосування в школі від Національного агентства з питань запобігання корупції, що допоможуть формувати добросесну і гідну поведінку;
- **інструменти і підходи до навчання учнівства безпечній поведінці** на територіях, забруднених вибухонебезпечними залишками війни від Міжнародної неурядової організації з гуманітарного розмінування The HALO Trust;
- **вправи для формування інформаційної гігієни** і поради, як безпечно споживати інформацію у фейсбуці та читати новини, від ініціативи з інфогігієни «Як не стати овочем»;
- **СТЕМ-дослідження**, які вчать гідного ставлення до людей;
- **практики самозаспокоєння та стійкості від Хібуки-терапії**, які допомагають гідно боротися з усіма страхами з підтримкою справжнього друга-обіймаки – іграшки Хібуки;
- **ініціатива-виставка дитячих малюнків «Школа, що зрощує гідність»** за хештегом #mydignityschoolUkraine;
- **поради з побудови спілкування з представником/-цею бізнесу** на тему гідності та гідної поведінки;
- **вправи з дзеркалом для розвитку соціально-емоційних навичок ДоСЕН**, що допоможуть краще зрозуміти себе та інших і покращать комунікативні навички;
- **вправа від державно-громадського проєкту «ПОВІР»** для роздумування над тим, чим «наповнено серце людини», який унікальний набір якостей мають кожна і кожен з нас;
- **вправа від Харківської школи архітектури**, яка допоможе замислитися над удосконаленням простору закладу освіти.