

Міністерство освіти і науки України

Модельна навчальна програма  
«Добробут та професійна ефективність. 10–12 класи.  
Профільна середня освіта. Основний / Поглиблений рівень»  
для закладів загальної середньої освіти

Автор: Артем Бородатюк

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України  
(наказ Міністерства освіти і науки України від 20.11.2025 № 1529)

2025

## **Вступна частина**

Модельна навчальна програма «Добробут та професійна ефективність. 10-12 класи» створена з метою реалізації компетентнісного потенціалу, мети й завдань соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі, визначених у Державному стандарті профільної середньої освіти, та призначена для викладання вибіркового навчального предмета в 10-12 класах профільного циклу профільної середньої освіти (далі – Програма).

Програма передбачає реалізацію частини вимог до обов'язкових результатів навчання у соціальній і здоров'язбережувальній освітній галузі (Додаток 16 Державного стандарту), що забезпечує формування цілісного уявлення про добробут як ключову категорію сучасного життя, особистий розвиток та професійну соціалізацію молоді в умовах динамічних змін сучасного світу. Для повного охоплення обов'язкових результатів навчання рекомендується поєднання з такими модельними програмами, як «Основи здоров'я та безпеки життєдіяльності» та/чи «Екологія», а також інших вибірових предметів.

### **Актуальність курсу**

Сучасний світ висуває нові вимоги до молодого покоління. Здобувачі освіти потребують не лише академічних знань, але й практичних навичок ефективної самоорганізації, комунікації, управління власним розвитком та планування професійного майбутнього. В умовах швидких технологічних та соціальних змін особливого значення набуває здатність учнів адаптуватися до нових реалій, приймати відповідальні рішення та свідомо будувати власний життєвий шлях.

Традиційна освітня система часто залишає прогалини у підготовці молоді до реального дорослого життя. Випускники шкіл потребують конкретних інструментів для планування кар'єри, розвитку лідерських якостей, ефективної комунікації та управління власними ресурсами. Саме ці потреби покликані задовольнити цей курс.

### **Мета навчального предмета**

Метою навчального предмета «Добробут та професійна ефективність» є формування у здобувачів/здобувачок освіти системи знань, умінь та ставлень, необхідних для успішної соціалізації, професійного самовизначення та побудови ефективної життєвої стратегії, спрямованої на досягнення особистого та суспільного добробуту.

Також важливими аспектами мети є:

- розвиток навичок самоорганізації та особистої ефективності як основи для майбутнього професійного успіху;
- формування компетентностей у сфері комунікації та співпраці, необхідних для роботи в команді та лідерства;

- розвиток проєктного мислення та вмінь управління завданнями і ресурсами;
- професійна орієнтація та усвідомлене планування освітньо-професійного шляху;
- формування підприємливого мислення та розуміння основ створення цінності для суспільства;
- виховання відповідального ставлення до власного здоров'я, добробуту та збалансованого способу життя.

### **Основні завдання викладання**

Основними завданнями викладання навчального предмета «Добробут та професійна ефективність» є:

- **розвиток особистої ефективності** – сформувати навички самоаналізу, цілепокладання, управління часом та ресурсами, перетворення проблем на можливості для розвитку;
- **формування комунікаційних компетентностей** – розвинути навички ефективного спілкування, презентації себе та своїх ідей, організації співпраці та вирішення конфліктів;
- **розвиток проєктного мислення** – навчити планувати, реалізовувати та аналізувати результати проєктів, працювати з ризиками та невизначеністю;
- **професійна соціалізація** – ознайомити з реаліями сучасного ринку праці, правами та обов'язками працівників/працівниць, стратегіями побудови кар'єри;
- **розвиток підприємливості** – сформувати розуміння принципів створення цінності, генерації ідей та їх практичної реалізації;
- **формування збалансованого способу життя** – виховати усвідомлене ставлення до особистого розвитку та життєвого балансу;
- **розвиток критичного мислення** – навчити аналізувати інформацію, приймати обґрунтовані рішення та протидіяти маніпуляціям;
- **виховання соціальної відповідальності** – сформувати розуміння власної ролі у розвитку громади та суспільства.

### **Ключові компетентності**

Формування ключових компетентностей відповідає Державному стандарту профільної середньої освіти. Такими ключовими компетентностями є:

- вільне володіння державною мовою;
- здатність спілкування рідною (у разі відмінності від державної) та іноземними мовами;
- математична компетентність;

- компетентності в галузі природничих наук, техніки й технологій;
- інноваційність;
- екологічна компетентність;
- інформаційно-комунікаційна компетентність;
- навчання впродовж життя;
- громадянські та соціальні компетентності;
- культурна компетентність;
- підприємливість і фінансова грамотність.

Компетентнісний потенціал Програми викладено відповідно до Додатка 15 Державного стандарту профільної середньої освіти:

| Ключові компетентності                          | Уміння та ставлення, що формуються в рамках програми                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Теми програми, де реалізується                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Вільне володіння державною мовою</b>         | <b>Уміння:</b> спілкуватися українською мовою в усній і письмовій формі в різних життєвих та професійних ситуаціях; формулювати, тлумачити, обговорювати, аргументувати думки щодо професійного розвитку та добробуту; презентувати власне бачення професійного майбутнього; створювати українською мовою власні ресурси для професійної самопрезентації.<br><b>Ставлення:</b> цінування державної мови як засобу професійного розвитку; усвідомлення необхідності володіння державною мовою для професійного успіху. | <b>Всі теми програми,</b> особливо, Тема 2 (створення резюме, мотиваційних листів); Тема 4 (презентації професійних проєктів); Тема 5 (підготовка до співбесід); Узагальнення: публічна презентація планів. |
| <b>Здатність спілкуватися іноземними мовами</b> | <b>Уміння:</b> сприймати, розуміти інформацію іноземними мовами у професійному контексті; розрізняти міжнародні стандарти та терміни у професійній діяльності.<br><b>Ставлення:</b> усвідомлення потреби володіння іноземними мовами для професійного розвитку та кар'єри; повага до міжкультурного професійного спілкування.                                                                                                                                                                                         | <b>Тема 4:</b> дослідження міжнародного ринку праці; <b>Тема 5:</b> вивчення міжнародних стандартів професійної етики; <b>Тема 6:</b> створення профілю в LinkedIn.                                         |
| <b>Математична компетентність</b>               | <b>Уміння:</b> застосовувати математичне мислення для планування особистого бюджету та фінансового добробуту; використовувати розрахунки для оцінки ефективності професійних рішень; проводити розрахунки для прогнозування професійного та особистого розвитку.                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Тема 1:</b> планування часу та ресурсів; <b>Тема 3:</b> розрахунок ROI проєктів; <b>Тема 4:</b> фінансова грамотність, бюджетування; <b>Тема 6:</b> планування                                           |

|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                       | <b>Ставлення:</b> усвідомлення цінності математичного мислення для фінансового планування та професійного успіху.                                                                                                                                                                                                                                                                                              | професійного та особистого розвитку.                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Компетентності в галузі природничих наук, техніки і технологій</b> | <b>Уміння:</b> використовувати наукові методи для аналізу професійних проблем; застосовувати технології для підвищення професійної ефективності; аналізувати вплив технологічних змін на професійну діяльність.<br><b>Ставлення:</b> готовність адаптуватися до технологічних змін у професійній діяльності.                                                                                                   | <b>Тема 1:</b> використання цифрових інструментів продуктивності; <b>Тема 3:</b> застосування проєктних технологій; <b>Тема 4:</b> дослідження професій майбутнього; <b>Тема 6:</b> платформи онлайн-навчання.                                              |
| <b>Інноваційність</b>                                                 | <b>Уміння:</b> реагувати на зміни професійного середовища; генерувати нові ідеї для вирішення професійних завдань; ініціювати позитивні зміни в освітньому середовищі; визначати та досягати професійні цілі в умовах невизначеності.<br><b>Ставлення:</b> відкритість до нових підходів у професійній діяльності; готовність до змін та експериментування.                                                    | <b>Тема 1:</b> перетворення проблем на можливості; <b>Тема 3:</b> управління невизначеністю в проєктах; <b>Тема 4:</b> генерація бізнес-ідей методом Design Thinking; <b>Тема 6:</b> адаптація до змін ринку праці.                                         |
| <b>Екологічна компетентність</b>                                      | <b>Уміння:</b> враховувати екологічні принципи при прийнятті професійних рішень; розуміти принципи сталого розвитку у професійній діяльності; оцінювати екологічні наслідки підприємницької діяльності.<br><b>Ставлення:</b> усвідомлення важливості екологічної відповідальності у професійній діяльності; дотримання принципів сталого розвитку.                                                             | <b>Тема 4:</b> дослідження ESG-принципів у бізнесі; <b>Тема 5:</b> соціальна відповідальність бізнесу; <b>Тема 6:</b> збалансований спосіб життя.                                                                                                           |
| <b>Інформаційно-комунікаційна компетентність</b>                      | <b>Уміння:</b> використовувати цифрові технології для професійного розвитку та співпраці; знаходити, аналізувати та використовувати професійну інформацію з ІКТ; критично оцінювати достовірність професійної інформації; безпечно застосовувати ІКТ у професійній діяльності.<br><b>Ставлення:</b> дотримання етичних норм цифрової комунікації; усвідомлення переваг та ризиків ІКТ у професійній діяльності | <b>Тема 1:</b> цифрові календарі та додатки продуктивності; <b>Тема 2:</b> етика онлайн-спілкування; <b>Тема 3:</b> цифрові інструменти управління проєктами; <b>Тема 4:</b> створення цифрового портфоліо; <b>Тема 6:</b> платформи професійного розвитку. |
| <b>Навчання впродовж життя</b>                                        | <b>Уміння:</b> визначати власний стиль ефективного професійного навчання; здійснювати самооцінювання                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Вступ:</b> створення особистої освітньої траєкторії; <b>Тема 1:</b>                                                                                                                                                                                      |

|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                 | <p>професійного розвитку; розробляти індивідуальні стратегії професійного навчання; керувати власним професійним розвитком.</p> <p><b>Ставлення:</b> усвідомлення цінності постійного професійного розвитку; позитивне ставлення до викликів у професійному навчанні; впевненість у здатності до навчання як засобу професійного успіху.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>самоаналіз та планування розвитку;</p> <p><b>Тема 6:</b> навчання впродовж життя як стратегія успіху;</p> <p><b>Узагальнення:</b> план безперервного розвитку.</p>                                                                                                     |
| <b>Громадянські та соціальні компетентності</b> | <p><b>Громадянські компетентності - уміння:</b> діяти як відповідальний громадянин у професійному середовищі; брати участь у розв'язанні професійних та суспільних проблем; формувати власну готовність до захисту національних інтересів через професійну діяльність.</p> <p><b>Соціальні компетентності - уміння:</b> співпрацювати у професійних командах; вирішувати професійні конфлікти конструктивно; підтримувати здоровий спосіб життя у професійній діяльності.</p> <p><b>Ставлення:</b> повага до різноманітності думок у професійному середовищі; цінування внеску кожного у командну роботу.</p> | <p><b>Тема 2:</b> командна робота та лідерство; <b>Тема 4:</b> соціальне підприємництво; <b>Тема 5:</b> професійна етика та соціальна відповідальність; <b>Тема 5:</b> волонтерство та громадські проекти; <b>Тема 6:</b> баланс особистого та професійного розвитку.</p> |
| <b>Культурна компетентність</b>                 | <p><b>Уміння:</b> використовувати культурні надбання для особистого та професійного розвитку; створювати культурні цінності через професійну діяльність; інтерпретувати культурні явища у професійному контексті.</p> <p><b>Ставлення:</b> сприйняття культури як чинника професійного та особистого розвитку; повага до культурного різноманіття у професійному середовищі; розуміння ролі культури у формуванні професійної ідентичності.</p>                                                                                                                                                               | <p><b>Тема 4:</b> дослідження культури підприємств; <b>Тема 5:</b> корпоративна культура; <b>Тема 6:</b> культура професійного розвитку;</p> <p><b>Узагальнення:</b> формування власного професійного стилю.</p>                                                          |
| <b>Підприємливість та фінансова грамотність</b> | <p><b>Уміння:</b> визначати власні сильні сторони для професійного успіху; формувати шляхи реалізації професійних цілей; діяти в непередбачуваних професійних ситуаціях; ініціювати та реалізувати професійні проєкти; планувати та контролювати професійні доходи та</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p><b>Тема 1:</b> особиста ефективність та самоорганізація; <b>Тема 3:</b> управління проєктами; <b>Тема 4:</b> основи підприємництва та фінансова грамотність; <b>Тема 5:</b> планування</p>                                                                             |

|  |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                          |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | витрати; оцінювати вартість професійного розвитку.<br><b>Ставлення:</b> усвідомлення важливості фінансового планування для професійного успіху; розуміння принципів ощадливості та раціональності у професійній діяльності. | кар'єри та особистого бренду; <b>Тема 6:</b> фінансове планування професійного розвитку. |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|

## Основні принципи

Основними принципами, на яких ґрунтується Програма, є:

- **компетентнісний підхід** – основою для програми є досягнення ключових компетентностей, передбачених Державним стандартом у соціальній і здоров'язберезувальній галузі;
- **практична спрямованість** – програма зорієнтована на формування навичок, які здобувачі освіти зможуть безпосередньо застосовувати у житті вже під час навчання;
- **проектність** – широке використання проектної діяльності, групової роботи та реальних кейсів для розвитку практичних навичок;
- **рефлексивність** – постійний самоаналіз, оцінка власного розвитку та корекція особистих планів і стратегій;
- **зв'язок із сучасністю** – використання актуальних прикладів, цифрових інструментів та сучасних підходів до управління та розвитку;
- **індивідуалізація** – врахування індивідуальних потреб, інтересів та планів кожного здобувача освіти;
- **інтеграція життєвих сфер** – розуміння взаємозв'язку між особистим розвитком, професійною діяльністю, здоров'ям та суспільним добробутом;
- **формування культури навчання впродовж життя** – розвиток звички до постійного самовдосконалення та адаптації до змін.

## Ключові пріоритети викладання

Ключовими пріоритетами викладання навчального предмета «Добробут та професійна ефективність» є:

- **формування ключових компетентностей здобувачів освіти**, а не заучування теоретичного матеріалу без практичного застосування;
- **переважання формувального оцінювання** під час відстеження навчального поступу учнівства через постійну рефлексію та самооцінку;
- **груповою проектною роботою** має перевагу над індивідуальною теоретичною роботою, оскільки формує навички співпраці;

- **практичне застосування цифрових інструментів** для організації власного життя, навчання та майбутньої професійної діяльності;
- **зв'язок з реальним життям** – використання актуальних кейсів, зустрічей з практиками, стажувань та екскурсій;
- **академічна доброчесність** здобувачів/здобувачок освіти та педагогічних працівників/працівниць;
- **партнерське ставлення** між педагогами/педагогинями й здобувачами/здобувачками освіти;
- **недопущення дискримінації та інклюзивність** у всіх формах навчальної діяльності.

### **Структура Програми**

Програма складається зі вступу, шести основних тем та узагальнення з підсумковим проєктом. Кожна тема логічно завершена і може вивчатися у послідовності, адаптованій до потреб конкретного класу.

### **Зміст Програми**

**Вступ.** Добробут і життєва самоідентифікація

**Тема 1.** Особиста ефективність та самоорганізація

**Тема 2.** Спілкування та співпраця

**Тема 3.** Управління проєктами та завданнями

**Тема 4.** Професійне планування та підприємливість

**Тема 5.** Входження у професійне середовище

**Тема 6.** Особистий розвиток та життєвий баланс

**Узагальнення.** Мій план професійного майбутнього

### **Особливості реалізації**

Навчальна програма «Добробут та професійна ефективність» – це шлях реалізації вимог Державного стандарту в соціальній і здоров'язбережувальній галузі, що може реалізовуватися не лише через класно-урочну систему. Компоненти Програми (очікувані результати навчання, пропонований зміст курсу, види навчальної діяльності) можуть бути інтегровані з іншими курсами.

Шляхами реалізації також є: індивідуальна робота та консультації; групові заняття «в полі» (екскурсії на підприємства, зустрічі з професіоналами/професіоналками); виконання реальних проєктів та стажування; використання онлайн-платформ та цифрових інструментів; залучення ментора/менторки та створення професійних мереж.

Педагогічні працівники/працівниці мають свободу у виборі конкретних прикладів, кейсів, запрошених експертів/експерткинь та акцентів у темах, оскільки головним є досягнення ключових компетентностей здобувачами/здобувачками освіти та їх готовність до успішного дорослого життя.



## **Ціннісні орієнтири**

Ціннісними орієнтирами Програми є:

- **повага до особистості здобувача/здобувачки та визнання пріоритету його/її інтересів, досвіду, власного вибору у визначенні професійного шляху;**
- **забезпечення рівного доступу кожного учня/учениці до якісної освіти без будь-яких форм дискримінації;**
- **дотримання принципів академічної доброчесності у взаємодії учасників/учасниць освітнього процесу;**
- **становлення вільної особистості здобувача/здобувачки, підтримка його/її самостійності, підприємливості, ініціативності;**
- **розуміння важливості розвитку критичного мислення та навичок аналізу інформації;**
- **формування культури здорового способу життя та збалансованого підходу до особистого і професійного розвитку;**
- **створення безпечного освітнього середовища, вільного від насильства та цькування;**
- **утвердження людської гідності, взаємоповаги і взаємодопомоги у процесі навчання та співпраці;**
- **формування активної громадянської позиції та відповідального ставлення до суспільного добробуту;**
- **плекання любові до України та відповідального ставлення до її розвитку через особистий внесок кожного громадянина.**

## Добробут та професійна ефективність. 10-12 класи

| Очікувані результати навчання                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Пропонований зміст вибіркового курсу                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Види навчальної діяльності                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Учень/Учениця:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>ВСТУП. Добробут і життяса самоідентифікація</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>обґрунтовує важливість усвідомленого ставлення і діяльності щодо розвитку власного освітньо-професійного шляху з урахуванням особистих можливостей, ресурсів, потреб і обмежень та суспільно-державних запитів [12 СЗО 1.1.1-1 П]</li> <li>створює власну освітню траєкторію з урахуванням власних потреб і запитів суспільства [12 СЗО 4.1.2-3]</li> </ul>                                                                                                                                                                           | <p>Що таке особистий і суспільний добробут. Ефективність як ключова компетентність сучасності. Планування власного майбутнього: від ідей до реалізації. Знайомство з практичними інструментами курсу.</p>                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Обговорення поняття «добробут» та його складників. Діагностичне тестування: визначення рівня готовності до професійного вибору. Створення «карти мрій»: візуалізація власного майбутнього через 5-10 років</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>ТЕМА 1. ОСОБИСТА ЕФЕКТИВНІСТЬ ТА САМООРГАНІЗАЦІЯ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>діє ефективно та самостійно, виявляючи наполегливість у досягненні довгострокових цілей для досягнення успіху і добробуту в законний спосіб [12 СЗО 4.3.1]</li> <li>визначає пріоритети в різних сферах власної навчальної діяльності на основі самоаналізу і потреби в самореалізації [12 СЗО 4.1.2-1]</li> <li>визначає довгострокові цілі, складає та корегує плани дій для досягнення успіху і добробуту в умовах невизначеності та непередбачуваності [12 СЗО 4.3.1-1]</li> <li>обирає доцільні інструменти та методи</li> </ul> | <p><b>Навіщо працювати і як бути ефективним.</b> Сенс праці та професійної діяльності в житті людини. Особистісний розвиток через професійну діяльність. «Мені більше за всіх потрібно»: відповідальність за власний розвиток. Самоаналіз сильних і слабких сторін. Алгоритм прийняття раціональних рішень.</p> <p><b>Управління часом та продуктивність.</b> Як знайти час для навчання, розвитку та відпочинку. Планування власного і</p> | <p>Дослідження власних життєвих ресурсів та здібностей. SWOT-аналіз особистості. Створення особистого профілю компетентностей. Робота з кейсами успішних професіоналів. Створення особистого розкладу з використанням цифрових календарів. Експеримент «Аудит часу»: відстеження витрат часу протягом тижня. Тестування додатків для продуктивності. Аналіз проблемних ситуацій за методом кейсів. Тренінг «Фреймворк 'трапляються проблеми'»: перетворення проблем на конкретні завдання. Рольові ігри з вирішення конфліктних ситуацій.</p> |

| Очікувані результати навчання                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Пропонований зміст вибіркового курсу                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Види навчальної діяльності                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Учень/Учениця:</b></p> <p>навчання, різноманітні способи розвитку своїх здатностей, пріоритетів і потреб [12 СЗО 4.1.2-2]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку в законний спосіб на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</li> <li>аналізує прояви тиску та маніпуляцій і добирає способи протистояння таким проявам [12 СЗО 4.3.1-3]</li> <li>моделює власне майбутнє, усвідомлюючи значущість усіх сфер життя з урахуванням власних інтересів і можливостей самореалізації [12 СЗО 4.6.1]</li> <li>шукає можливості зміцнення своїх сильних сторін та зменшення або компенсації своїх слабкостей для розвитку власної освітньої траєкторії [12 СЗО 4.1.2-2 П]</li> </ul> | <p>навчального часу.</p> <p>Цифрові інструменти для організації життя. Баланс навчання, хобі та відпочинку.</p> <p><b>Перетворення проблем на можливості.</b> Як аналізувати складні ситуації та знаходити рішення. Алгоритми подолання труднощів у навчанні та житті. Як діяти в умовах обмежених ресурсів. Розвиток стресостійкості та саморегуляції.</p> <p><b>Цілепокладання та планування майбутнього.</b> Як ставити реалістичні та мотивуючі цілі. Планування освітньо-професійного шляху. Дослідження ринку праці та професійних можливостей. Складання особистого плану розвитку.</p> | <p>Створення індивідуального плану професійного розвитку на 3-5 років. Дослідження професій майбутнього. Інтерв'ю з представниками/представницями різних професій.</p>                                                                                                                             |
| <b>ТЕМА 2. СПІЛКУВАННЯ ТА СПІВПРАЦЯ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>знає сучасні стратегії і тактики комунікації для порозуміння в спілкуванні з метою досягнення позитивних результатів для безпеки та добробуту [12 СЗО 4.4.1-1]</li> <li>використовує підходи щодо уникнення небезпечного/шкідливого контенту і залучення до</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p><b>Ефективна комунікація.</b></p> <p>Комунікація, що веде до результату. Як чітко формулювати свої думки та потреби. Цифрова комунікація: етика та безпека онлайн-спілкування. Самопрезентація та співбесіди.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>Тренінг активного слухання. Створення власного резюме та мотиваційного листа. Рольові ігри «Співбесіда». Аналіз прикладів успішної комунікації в соціальних мережах. Проведення міні-зустрічей за різними форматами. Групові проекти з чітким розподілом ролей. Тренінг «Культура фідбеку».</p> |

| Очікувані результати навчання                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Пропонований зміст вибіркового курсу                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Види навчальної діяльності                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Учень/Учениця:</b></p> <p>його поширення [12 СЗО 4.2.1-2]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• демонструє вміння самопрезентації і використання тактик ефективної комунікації під час співбесіди та ділової комунікації [12 СЗО 4.4.1-1 П] презентує стратегії безпечної поведінки у різних заходах, які ґрунтуються на знаннях, здобутих під час критичного сприймання інформації з різних джерел [12 СЗО 2.4.1-3]</li> <li>• вміє застосовувати ефективні стратегії керування емоціями, поведінкою та контролю власного емоційного стану [12 СЗО 4.4.1-2] безпечно і конструктивно виявляє емоції, допомагає іншим під час стресових ситуацій [12 СЗО 2.4.1-4]</li> </ul> | <p><b>Організація спільної роботи.</b> Як організовувати ефективні зустрічі та наради. Планування групових проєктів та завдань. Розподіл ролей та відповідальності в команді. Конструктивна критика та зворотний зв'язок.</p> <p><b>Лідерство та командна робота.</b> Що таке лідерство і як його розвивати. Як мотивувати себе та інших до досягнення цілей. Толерантність та повага в стосунках. Вирішення конфліктів та емоційний інтелект</p> | <p>Тренінг емоційного інтелекту. Групові вправи на командоутворення. Аналіз кейсів лідерства. Практикум з медіації та вирішення конфліктів.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>ТЕМА 3. УПРАВЛІННЯ ПРОЄКТАМИ ТА ЗАВДАННЯМИ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• визначає алгоритм і моделює безпечну поведінку для запобігання виникненню небезпечних ситуацій різного характеру [12 СЗО 2.4.1-1]</li> <li>• обґрунтовує рішення щодо вибору стратегії поведінки для збереження власних безпеки, здоров'я та добробуту з урахуванням аналізу опрацьованої інформації та ймовірних моделей небезпечних ситуацій [12 СЗО 2.3.1-1]</li> <li>• експериментує з різними комбінаціями ресурсів для втілення своїх</li> </ul>                                                                                                                                                                                           | <p><b>Основи проєктної діяльності.</b> Що таке проєкт і як його планувати. Етапи реалізації проєкту: від ідеї до результату. Оцінка ризиків та підготовка до невизначеності. Контроль виконання та корекція планів.</p> <p><b>Пріоритизація та розподіл завдань.</b> Як визначати найважливіші завдання. Методи розстановки пріоритетів. Розподіл</p>                                                                                             | <p>Планування реального проєкту за методологією РМВОК. Створення ментальних карт проєктів. Використання цифрових інструментів управління проєктами (Trello, Asana). Практикум: використання матриці Ейзенхауера. Тренінг «Як сказати НІ». Робота з методикою RICE для пріоритизації. Аналіз власного навчального навантаження. Створення звітів за фреймворком 3T5F. Практична робота: розрахунок ROI особистих проєктів. Підготовка та</p> |

| Очікувані результати навчання                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Пропонований зміст вибіркового курсу                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Види навчальної діяльності                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Учень/Учениця:</b></p> <p>ідей у дії [12 СЗО 4.3.1-1 П] демонструє відповідальне ставлення до обрання рішень, які стосуються власного життя і здоров'я [12 СЗО 2.4.1-5]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>аналізує інформацію у різних медіа, зіставляє її та робить висновки щодо правдивості інформації з питань здоров'я, безпеки та добробуту [12 СЗО 4.2.1-1]</li> <li>розуміє і аналізує інформацію, записану (передану) в різний спосіб, виявляє приховану та очевидну інформацію [12 СЗО 4.2.1-3]</li> </ul>      | <p>навантаження між навчанням та іншими справами. Делегування та прохання про допомогу.</p> <p><b>Аналіз результатів та звітність.</b> Як аналізувати виконану роботу та її результати. Оцінка ефективності витрачених зусиль. Збір та аналіз зворотного зв'язку. Презентація результатів проєктів.</p>                                                                                                                                                                  | <p>проведення презентацій. Створення опитувальників та аналіз результатів.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>ТЕМА 4. ПРОФЕСІЙНЕ ПЛАНУВАННЯ ТА ПІДПРИЄМЛИВІСТЬ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>формує шляхи реалізації власних освітньо-професійних цілей та особистісного потенціалу [СЗО 4.6]</li> <li>досліджує ефективні стратегії навчання для розвитку власної освітньої траєкторії [12 СЗО 4.1.2-1 П]</li> <li>критично мислить, ініціює та реалізує соціальні проєкти, які мають культурну, комерційну або суспільну цінність [СЗО 4.6]</li> <li>створює власний медіапродукт щодо безпеки, здоров'я і добробуту з використанням принципу медіаграмотності [12 СЗО 4.2.1-2 П]</li> </ul> | <p><b>Дослідження професій та кар'єрних шляхів.</b> Аналіз сучасного ринку праці в Україні та світі. Професії майбутнього та навички, що будуть потрібні. Системне мислення при виборі професії. Планування освітнього маршруту після школи.</p> <p><b>Основи підприємливого мислення.</b> Що таке підприємливість і як її розвивати. Генерація та перевірка бізнес-ідей. Розуміння потреб клієнтів та створення цінності. Основи фінансової грамотності для молоді.</p> | <p>Дослідницька робота: аналіз статистики ринку праці. Зустрічі з представниками різних професій. Екскурсії на підприємства та в установи. Створення «карти професій» власного регіону Бізнес-гра: створення стартапу. Тренінг генерації ідей за методом Design Thinking. Аналіз кейсів молодіжного підприємництва. Практикум з валідації ідей. Створення портфоліо. Практична робота: оформлення профілю в LinkedIn. Тренінг навичок нетворкінгу. Симуляція співбесід з HR-фахівцями.</p> |

| Очікувані результати навчання                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Пропонований зміст вибіркового курсу                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Види навчальної діяльності                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Учень/Учениця:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• планує та контролює власні доходи і витрати [СЗО 4.6]</li> <li>• уміє розпізнавати приховану рекламу як комерційного, так і соціального характеру [12 СЗО 4.2.1-4]</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p><b>Планування кар'єри та особистого бренду.</b> Створення особистого бренду та портфоліо. Планування професійного розвитку. CV, мотиваційні листи та підготовка до співбесід. Нетворкінг та професійні зв'язки</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>ТЕМА 5. ВХОДЖЕННЯ У ПРОФЕСІЙНЕ СЕРЕДОВИЩЕ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• розуміє законодавче підґрунтя економічних процесів (права та обов'язки, захист прав споживачів тощо) [СЗО 4.6]</li> <li>• запобігає виникненню ситуацій неповаги до прав людини, приниження гідності себе та інших осіб [12 СЗО 1.2.1-1]</li> <li>• здійснює раціональний вибір матеріальних і культурних цінностей на основі їх впливу на здоров'я, безпеку та добробут [12 СЗО 4.5.1-1] безпечно і конструктивно виявляє емоції, допомагає іншим під час стресових ситуацій [12 СЗО 2.4.1-4]</li> <li>• здійснює раціональний вибір з урахуванням фізіологічних, соціальних, моральних і духовних потреб [12 СЗО 4.5.1-2]</li> <li>• досліджує вибір матеріальних і культурних цінностей і критично оцінює їх вплив на</li> </ul> | <p><b>Влаштування на роботу та трудові права.</b> Як влаштуватися на роботу: від пошуку вакансій до першого дня. Права та обов'язки працівника в Україні. Трудовий договір та його особливості. Захист від дискримінації на робочому місці.</p> <p><b>Адаптація у професійному середовищі.</b> Як розвиватися і навчатися на робочому місці. Етика робочих відносин та корпоративна культура. Вирішення конфліктних ситуацій з колегами. Професійне вигорання та його профілактика.</p> <p><b>Клієнтський сервіс та комунікація з людьми.</b> Основи роботи з клієнтами та споживачами.</p> | <p>Правова грамотність: вивчення Кодексу законів про працю. Практична робота: пошук вакансій на відповідних сайтах. Рольові ігри «Співбесіда та перший день на роботі». Аналіз зразків трудових договорів</p> <p>Тренінг адаптації до робочого середовища. Аналіз кейсів конфліктних ситуацій на роботі. Практична робота: розробка правил корпоративної етики. Вивчення методів подолання стресу. Тренінг клієнтського сервісу. Рольові ігри з обслуговування клієнтів. Практична робота: розробка «customer journey map». Аналіз кращих практик сервісу в різних галузях. Проектна робота: розробка соціального проекту для громади. Зустрічі з представниками соціально відповідального бізнесу. Організація благодійної ініціативи в школі. Дослідження ESG-принципів у компаніях.</p> |

| Очікувані результати навчання                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Пропонований зміст вибіркового курсу                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Види навчальної діяльності                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Учень/Учениця:</b></p> <p>здоров'я, безпеку та добробут [12 СЗО 4.5.1-3]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>обґрунтовує роль громадянської активності та оборонної свідомості для особистого та суспільного добробуту [12 СЗО 1.1.2-3]</li> <li>відповідально виконує обрані чи покладені обов'язки у межах навчальної, проектної, волонтерської діяльності [12 СЗО 1.1.2-3 П]</li> </ul>                                                                                                             | <p>Культура обслуговування та професійна етика. Розуміння потреб аудиторії та створення позитивного досвіду. Робота з негативним фідбеком.</p> <p><b>Соціальна відповідальність у професійній діяльності.</b> Етичне підприємництво та соціальна відповідальність бізнесу. Волонтерство як частина професійного розвитку. Внесок у розвиток громади через професійну діяльність. Корпоративне волонтерство.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>ТЕМА 6. ОСОБИСТИЙ РОЗВИТОК ТА ЖИТТЄВИЙ БАЛАНС</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>обґрунтовує необхідність вибору на користь навчання впродовж життя на основі життєвих прикладів та інформації з різних джерел [12 СЗО 4.1.1-1]</li> <li>демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання [12 СЗО 4.1.1-2]</li> <li>моделює поведінку, яка приносить користь і задоволення для здоров'я і життя, зважаючи на вплив зовнішніх факторів [12 СЗО 3.4.1-1]</li> <li>аналізує та оцінює власне хобі щодо користі,</li> </ul> | <p><b>Навчання впродовж життя як стратегія успіху.</b> Навчання впродовж життя як принцип сучасності. Створення особистої системи розвитку. Онлайн-освіта та самоосвіта. Планування кар'єрних змін та перекваліфікації.</p> <p><b>Баланс життя та професійного розвитку.</b> Здоров'я, добробут та професійний успіх. Баланс «життя-робота» у</p>                                                               | <p>Створення особистого плану саморозвитку на 5 років. Дослідження платформ онлайн-навчання (Coursera, EdX, Prometheus). Інтерв'ю з фахівцями, які змінили кар'єру. Створення власного навчального проєкту. Практикум з тайм-менеджменту для балансу життя та роботи. Аналіз власного режиму дня та його оптимізація. Дослідження зв'язку між хобі та професійними можливостями. Створення «колеса життєвого балансу». Створення карти мотиваторів та джерел натхнення. Пошук та</p> |

| Очікувані результати навчання                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Пропонований зміст вибіркового курсу                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Види навчальної діяльності                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Учень/Учениця:</b></p> <p>задоволення з урахуванням сприяння безпеці, збереженню здоров'я, добробуту [12 СЗО 3.4.1-3]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• визначає пріоритети в різних сферах власної навчальної діяльності на основі самоаналізу і потреби в самореалізації [12 СЗО 4.1.2-1]</li> <li>• обирає доцільні інструменти та методи навчання, різноманітні способи розвитку своїх здатностей, пріоритетів і потреб [12 СЗО 4.1.2-2]</li> </ul> | <p>сучасному світі. Профілактика професійного вигорання. Хобі та особисті інтереси як ресурс для кар'єри.</p> <p><b>Джерела натхнення та мотивації.</b> Як знаходити натхнення для досягнення цілей. Створення системи особистої мотивації. Роль ментора та наставника у професійному розвитку. Побудова професійної мережі контактів.</p> | <p>встановлення зв'язку з потенційними менторами. Практикум з нетворкінгу. Створення плану розвитку професійної мережі.</p>                                                                                 |
| <b>УЗАГАЛЬНЕННЯ ТА ПІДСУМКОВИЙ ПРОЄКТ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• демонструє лідерську позицію та бере відповідальність у прийнятті рішень і діяльності щодо виходу з кризових ситуацій [12 СЗО 1.1.1-2 П]</li> <li>• активно шукає, порівнює та зіставляє різні джерела інформації, оцінюючи їх надійність і достовірність, визначає власні альтернативні дії щодо здорового способу життя [12 СЗО 3.1.1-1 П]</li> </ul>                                                                         | <p><b>Мій план професійного майбутнього.</b></p> <p>Інтеграція знань курсу в особистий план. Презентація індивідуальних проєктів розвитку. Рефлексія щодо отриманих навичок. Планування подальших кроків після закінчення школи.</p>                                                                                                       | <p>Підсумковий проєкт: створення комплексного плану професійного розвитку на 5 років. Публічна презентація та захист проєктів. Взаємне оцінювання та фідбек. Створення спільної «карти ресурсів» класу.</p> |



## **Прикінцева частина**

### **Методичні підходи до реалізації програми**

Програма «Добробут та професійна ефективність» реалізується на основі компетентнісно-діяльнісного підходу, що передбачає активне залучення здобувачів та здобувачок освіти до практичної діяльності, спрямованої на розв'язання реальних життєвих завдань. Основою методичної реалізації є особистісно-орієнтований підхід, який враховує індивідуальні потреби, інтереси та плани кожного здобувача та здобувачки освіти, створює можливості для формування індивідуальних освітніх траєкторій у межах курсу та розвиває особисту відповідальність за власне навчання та розвиток.

Важливим елементом методичної роботи є проблемно-пошуковий підхід, що полягає у постановці реальних життєвих проблем та завдань, навчанні через дослідження та експериментування, розвитку критичного мислення та аналітичних навичок. Програма передбачає створення атмосфери відкритого обговорення через діалогічний підхід, що забезпечує рівноправну взаємодію між педагогічними працівниками та працівницями й здобувачами та здобувачками освіти й формує навички конструктивної дискусії.

Рефлексивний підхід пронизує всю програму, забезпечуючи постійний аналіз власного досвіду та результатів діяльності, розвиток навичок самооцінки та самокорекції, формування здатності до навчання впродовж життя. Цей підхід реалізується через регулярні групові обговорення досвіду, створення портфоліо особистого розвитку та постійну корекцію індивідуальних планів навчання.

### **Послідовність досягнення очікуваних результатів навчання**

Програма структурована за принципом поступового ускладнення завдань та поглиблення компетентностей протягом трьох етапів навчання. На першому етапі основний фокус спрямовано на самопізнання та формування базових навичок самоорганізації. Здобувачі та здобувачки освіти розвивають здатність до самоаналізу власних сильних та слабких сторін, опановують базові навички планування часу та ресурсів, формують розуміння принципів ефективної комунікації та основи роботи в команді. На цьому етапі вивчаються вступна частина, перша тема «Особиста ефективність та самоорганізація» та частина другої теми, присвяченої основам спілкування.

На другому етапі акцент переноситься на практичне застосування набутих навичок у проєктній діяльності та професійне планування. Здобувачі та здобувачки освіти розвивають здатність планувати та реалізовувати проєкти різної складності, формують навички лідерства та управління командою, поглиблюють розуміння основ підприємництва та

здійснюють усвідомлене професійне планування. Цей етап охоплює завершення другої теми «Спілкування та співпраця», третю тему «Управління проєктами та завданнями» та четверту тему «Професійне планування та підприємливість».

Навчання на третьому етапі орієнтоване на підготовку до входження у професійне життя та дорослого життя загалом. Здобувачі та здобувачки освіти формують готовність до входження у професійне середовище, розвивають навички адаптації та професійного розвитку, поглиблюють розуміння принципів життєвого балансу та створюють власний план професійного майбутнього. На цьому етапі вивчаються п'ята тема «Входження у професійне середовище», шоста тема «Особистий розвиток та життєвий баланс» та проводиться узагальнення з підготовкою підсумкового проєкту.

Міжпредметні зв'язки пронизують всю програму, особливо тісними є зв'язки з українською мовою та літературою через розвиток комунікативних навичок та створення різноманітних текстів, з математикою через фінансові розрахунки та аналіз даних, з інформатикою через використання цифрових інструментів, з громадянською освітою через розуміння прав та обов'язків у професійній сфері.

### **Особливості навчального предмета, методи й технології навчання**

Навчальний предмет «Добробут та професійна ефективність» характеризується високим рівнем практичної спрямованості, коли приблизно 70% навчального часу присвячується практичній діяльності з використанням реальних завдань та ситуацій і безпосереднім застосуванням навичок у житті. Програма відзначається гнучкістю та адаптивністю, що дозволяє адаптувати зміст до потреб конкретного класу, враховувати регіональні особливості ринку праці та інтегруватися з іншими навчальними предметами. Важливою особливістю є тісний зв'язок з професійним середовищем через залучення практиків та практикинь, експертів та експерткинь, організацію екскурсій на підприємства та в установи, створення можливостей для стажування та волонтерства.

Основним методом навчання є проєктний метод, що включає довгострокові проєкти тривалістю семестр або рік, короткострокові практичні завдання, групові та індивідуальні проєкти з обов'язковою презентацією та захистом результатів. Широко використовується метод аналізу конкретних ситуацій для розгляду реальних підприємницьких та професійних завдань, розв'язання професійних дилем, моделювання складних рішень та групового обговорення варіантів. Рольові ігри та імітаційні вправи дозволяють відтворювати співбесіди та ділові зустрічі, моделювати робочі ситуації, тренувати комунікативні навички та практикувати публічні виступи.

Серед інтерактивних технологій особливе місце займає методика творчого мислення, що включає розвиток співчуття до потреб користувачів та користувачок, генерацію креативних ідей, створення моделей рішень та їх тестування й вдосконалення. Активно використовуються технології критичного мислення, зокрема метод багатоаспектного аналізу, всебічний аналіз сильних та слабких сторін особистості та проєктів, діаграми причинно-наслідкових зв'язків для аналізу проблем, таблиці рішень для вибору альтернатив. Цифрові технології навчання охоплюють використання мережевих платформ для співпраці, створення цифрових портфоліо, проведення екскурсій та зустрічей онлайн, ігрові елементи в навчальному процесі.

Організація навчання передбачає поєднання різних форм роботи. Аудиторна робота, що становить близько 40% часу, включає інтерактивні лекції з елементами дискусії, семінари-практикуми, майстер-класи запрошених експертів та експерткинь, групові тренінги навичок. Позааудиторна діяльність займає приблизно 35% часу і охоплює екскурсії на підприємства, зустрічі з успішними професіоналами та професіоналками, участь у професійних заходах та волонтерську діяльність. Самостійна робота становить близько 25% часу та включає індивідуальні дослідницькі проєкти, створення особистих планів розвитку, проходження мережевих курсів тощо.

### **Ресурси для досягнення мети програми та перелік обладнання**

Навчально-методичне забезпечення програми включає основну та додаткову літературу, цифрові ресурси та спеціальні методичні матеріали. Основна література охоплює доступні науково-достовірні праці з особистої ефективності, управління, підприємництва та професійного розвитку.

#### **Рекомендовані тематичні блоки літератури:**

*Особиста ефективність та самоорганізація (Тема 1):* Александер П., Годард-Гілл Б. для розуміння підліткової психології добробуту; Канеман Д. для розвитку критичного мислення у прийнятті рішень.

*Спілкування та співпраця (Тема 2):* Карнегі Д. як базовий підручник з міжособистісної комунікації; Гоулман Д. для розвитку навичок емоційного інтелекту та самоконтролю.

*Управління проєктами (Тема 3):* Голдратт Е., Кокс Д. для розуміння системного підходу до вирішення проблем; Заверуха Н. як україномовний ресурс з організації бізнес-процесів.

*Професійне планування та підприємливість (Тема 4):* Піс Е. для основ створення стартапів; Мазур А. для професійної орієнтації та пошуку призначення.

*Входження у професійне середовище (Тема 5):* Смарт Д., Стріт Р. для розуміння процесів підбору персоналу; Адізес І. для теорії управлінських ролей.

На жаль, кілька важливих книг не перекладні українською мовою, ці англomовні джерела – теоретичне підґрунтя методик. Humphrey A. – оригінальна праця про створення SWOT-аналізу у Stanford Research Institute 1960-х років; Brown T. – фундаментальна праця засновника IDEO про методологію Design Thinking; Eisenhower D.D. – про матрицю пріоритетів 34-го президента США; Kaplan R., Norton D. – класична робота Harvard Business School про систему збалансованих показників. Однак короткі резюме можна знайти при пошуку в інтернет-ресурсах та рекомендованих онлайн платформах.

**Авторські курси Артема Бородатюка** включають дві ключові платформи. Посібник «Для менеджерів» містить практичні інструменти тайм-менеджменту, планування та методики організації робочих процесів, що безпосередньо відповідають всім темам програми. YouTube-канал пропонує відеолекції з продуктивності, розбори кейсів українських компаній, інтерв'ю з успішними підприємцями та практичні поради щодо управління командою.

**Цифрові ресурси** включають україномовні платформи (Prometheus, EdEra, Дія.Освіта), міжнародні освітні ресурси з безкоштовним доступом (Coursera, edX, LinkedIn Learning), відеолекції TED Talks з лідерства та практичні управлінські кейси Harvard Business Review.

**Технічне обладнання** включає мультимедійний проектор з екраном, комп'ютер з інтернет-підключенням, звукову систему, дошки для записів та матеріали для групової роботи (маркери, клейкі папірці, картки).

**Програмне забезпечення** включає офісні програми, платформи для відеоконференцій, інструменти спільної роботи (Miro, Padlet), безкоштовні програми управління проектами (Trello, Asana).

**Людські ресурси** охоплюють залучення місцевих підприємців, HR-фахівців, психологів-консультантів, представників центрів зайнятості та університетів для проведення зустрічей та майстер-класів.

### **Система оцінювання результатів навчання**

Система оцінювання будується на принципах переважання поточного оцінювання, що становить 70% загальної оцінки та забезпечує постійний моніторинг прогресу, надання зворотного зв'язку для покращення, стимулювання самооцінки та взаємооцінки, розвиток рефлексії власного розвитку. Підсумкове оцінювання займає 30% та спрямоване на оцінку досягнення кінцевих результатів, комплексну демонстрацію компетентностей та захист підсумкових проєктів.

Основним інструментом поточного оцінювання є портфоліо розвитку, що являє собою збірку робіт та рефлексій здобувача чи здобувачки освіти, документує прогрес у розвитку навичок, включає самоаналіз досягнень та планів на майбутнє, регулярно оновлюється та презентується. Рефлексивний щоденник передбачає щотижневі записи про навчальний

досвід, аналіз застосування навичок у житті, планування особистого розвитку та оцінку власного прогресу. Взаємне оцінювання включає оцінку роботи в команді однокласниками та однокласницями, зворотний зв'язок щодо комунікативних навичок, оцінку презентацій та проєктів, розвиток навичок конструктивної критики.

Підсумкове оцінювання здійснюється через комплексний проєкт «Мій план професійного майбутнього», що включає дослідження обраної професії або галузі, аналіз власних компетентностей, план професійного розвитку на п'ять років, презентацію. Презентація аналізу конкретної ситуації передбачає розв'язання реального підприємницького завдання, демонстрацію аналітичних навичок, оцінку креативності та практичності рішення.

Критерії оцінювання для проєктних робіт включають рівень «відмінно» за глибокий аналіз проблеми або ситуації, креативні та практичні рішення, відмінну презентацію результатів, високий рівень рефлексії. Рівень «добре» передбачає правильне розуміння завдання, адекватні рішення проблем, задовільну презентацію, наявність елементів самоаналізу. Рівень «задовільно» характеризується поверховим розумінням проблеми, стандартними рішеннями, базовою презентацією результатів, мінімальною рефлексією. Рівень «потребує покращення» включає неповне розуміння завдання, відсутність конкретних рішень, незадовільну презентацію, відсутність самоаналізу.

Оцінювання м'яких навичок охоплює комунікацію через чіткість висловлювання думок, активне слухання, конструктивну участь у дискусіях, здатність переконувати та впливати. Командна робота оцінюється через здатність працювати в групі, розподіл ролей та відповідальності, вирішення конфліктів, підтримку інших учасників та учасниць. Лідерство включає ініціативність та активність, здатність мотивувати інших, прийняття відповідальних рішень, управління змінами.

Альтернативні форми оцінювання включають самооцінку з використанням структурованих таблиць для самоаналізу, регулярне відстеження власного прогресу, планування подальшого розвитку. Всебічна оцінка передбачає оцінку від педагогічних працівників та працівниць, однокласників та однокласниць, експертів та експерток, комплексний погляд на розвиток компетентностей, виявлення сильних сторін та зон розвитку. Оцінка за участю роботодавців та роботодавчинь включає залучення представників та представниць бізнесу до оцінювання, оцінку практичної значущості проєктів, зворотний зв'язок щодо готовності до роботи. Цифрове портфоліо дозволяє створювати мережеві збірки результатів, ділитися досягненнями, інтегруватися з соціальними мережами та професійними платформами.

## Рекомендовані джерела

### Нормативно-правові акти

1. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 р. № 2145-VIII. Дата оновлення: 12.09.2025. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> (дата звернення: 22.09.2025).
2. Державний стандарт профільної середньої освіти: затв. постановою Кабінету Міністрів України від 25.07.2024 р. № 851. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/851-2024-п> (дата звернення: 22.09.2025).
3. Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа»: схвалено розпорядженням Кабінету Міністрів України від 14.12.2016 р. № 988-р. Київ, 2016. 34 с.
4. Наказ Міністерства освіти і науки України «Про затвердження концептуальних засад освітніх галузей та дорожньої карти реалізації концептуальних засад освітніх галузей на 2025-2030 роки» №1163 від 20.08.2025. URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennia-kontseptualnykh-zasad-osvitnikh-haluzei-ta-dorozhnoi-karty-realizatsii-kontseptualnykh-zasad-osvitnikh-haluzei-na-2025-2030-roky> (дата звернення 21.10.2025).

### Література

5. Адізес І. К. Ідеальний керівник. Чому ним неможливо стати: пер. з англ. Київ: Наш формат, 2020. 288 с.
6. Александер П., Годард-Гілл Б. Будь щасливим бути собою. Твій дієвий порадник: пер. з англ. Ярослав Лебеденко. Харків: Ранок, 2021. 192 с.
7. Аріелі Д. Добре бути ірраціональними: пер. з англ. Львів: Видавництво Старого Лева, 2021. 352 с.
8. Вареник О. Аксіоми: підприємець-початківець. Київ: Кінцевий бенефіціарій, 2023.
9. Волш К. Ключові показники менеджменту. 100+ фінансових коефіцієнтів для ефективного управління компанією: пер. з англ. Київ: Наш Формат, 2020. 368 с.
10. Воронюк А. Твій AI-маркетолог. Як вивільнити 15,5 годин щотижня з маркетингової рутини. Київ: ArtHuss, 2025.
11. Голдратт Е., Кокс Д. Мета. Процес безперервного вдосконалення: пер. з англ. Київ: Лабораторія, 2024. 368 с.
12. Гоулман Д. Емоційний інтелект: пер. з англ. Харків: Віват, 2019. 512 с.
13. Заверуха Н. Безконтрольні. Що треба знати про бізнес-процеси. Київ: Фабула, 2020. 248 с.
14. Звертайло А. Солодкий несолодкий бізнес. Від кавових автоматів до ресторанної мережі. Київ: Stretovych, 2025.
15. Канг С., Френкель Ш. Огидна правда. Facebook: за лаштунками боротьби за першість: пер. з англ. Київ: Лабораторія, 2021. 416 с.
16. Канеман Д. Мислення швидко та повільне: пер. з англ. Київ: Наш формат, 2017. 480 с.
17. Карнегі Д. Як завоювати друзів і впливати на людей: пер. з англ. Харків: КСД, 2019. 288 с.
18. Кеннеді Д. Жорсткий менеджмент. Примусьте людей працювати на результат: пер. з англ. Київ: Альпіна Паблішер Україна, 2017. 224 с.

19. Коллінз Д., Поррас Д. Зроблено на совість. Стратегії візіонерських компаній: пер. з англ. Київ: Лабораторія, 2020. 368 с.
20. Кошеленко К. Менеджмент у часи війни. Лідерство, ефективність та життєстійкість. Кінцевий бенефіціар, 2024.
21. Лі Куан Ю. Із третього світу в перший. Історія Сингапуру. 1965-2000 рр.: пер. з англ. Київ: КСД, 2016. 760 с.
22. Лупашко А. Більше ніж команда. Київ: punkt publishing, 2025. 240 с.
23. Ляліна Н.П., Дименко Р.А., Самойленко А.А. та ін. Категорійний менеджмент. Київ: Центр учбової літератури, 2025. 156 с.
24. Мазур А., Пасенко А. Не втрачайте себе. Як знайти роботу, яка приносить задоволення. Харків: Віват, 2021. 224 с.
25. Мельников А.М., Коваленко О.А., Пундяк Н.Б. Основи організації бізнесу. Київ: Центр учбової літератури, 2024.
26. Ноздріна Л., Ящук В., Полотай О. Управління проєктами. Київ: Центр учбової літератури, 2023.
27. Ріс Е. The Lean Startup. Як постійні інновації створюють радикально успішний бізнес: пер. з англ. Київ: Лабораторія, 2020. 336 с.
28. Скібіцька Л.І. Організація праці менеджера. Київ: Центр учбової літератури, 2025. 358 с.
29. Смарт Д., Стріт Р. Хто: Як наймати найкращих: пер. з англ. Київ: Лабораторія, 2024. 208 с.
30. Сотніков Є. Ігри творців. Створення від А до Я. Київ: Кінцевий бенефіціарій, 2025.
31. Феррацці К., Вейріч Н., Гохар К. Конкуренція в новому світі праці: як радикальна адаптованість відокремлює найкращих від решти: пер. з англ. Київ: Лабораторія, 2021. 304 с.
32. Humphrey A. SWOT Analysis for Management Consulting. SRI Alumni Newsletter. Stanford Research Institute, 2005.
33. Brown T. Change by Design: How Design Thinking Transforms Organizations and Inspires Innovation. New York: HarperBusiness, 2009. 272 p.
34. Eisenhower D.D. The Decision Matrix. Presidential Decision Making Process. 1954.
35. Kaplan R., Norton D. The Balanced Scorecard: Translating Strategy into Action. Boston: Harvard Business Review Press, 1996. 322 p.

#### **Онлайн ресурси**

36. Бородатюк А. Для менеджерів. URL: <https://gtd.fractal.new> (дата звернення: 22.09.2025).
37. Бородатюк А. Канал про продуктивність та управління: відеолекції. YouTube. URL: <https://www.youtube.com/@icescreamod> (дата звернення: 22.09.2025).
38. Дія.Освіта: національна онлайн-платформа з цифрової грамотності. URL: <https://osvita.diia.gov.ua> (дата звернення: 22.09.2025).
39. Coursera: безкоштовні навчальні модулі з розвитку лідерських навичок. URL: <https://www.coursera.org/courses?query=leadership%20skills> (дата звернення: 22.09.2025).
40. EdEra: студія онлайн-освіти. URL: <https://www.ed-era.com> (дата звернення: 22.09.2025).
41. edX: онлайн-курси провідних університетів з управління та підприємництва. URL: <https://www.edx.org/learn/leadership> (дата звернення: 22.09.2025).

42. Harvard Business Review: практичні приклади управлінських ситуацій, адаптовані для освітніх цілей. URL: <https://hbr.org/topic/leadership> (дата звернення: 22.09.2025).
43. LinkedIn Learning: професійні курси з лідерства та кар'єрного розвитку. URL: <https://www.linkedin.com/learning/topics/leadership> (дата звернення: 22.09.2025).
44. Prometheus: українська платформа масових відкритих онлайн-курсів. URL: <https://prometheus.org.ua> (дата звернення: 22.09.2025).
45. TED Talks: колекція освітніх відеолекцій з лідерства та особистого розвитку. URL: <https://www.ted.com/topics/leadership> (дата звернення: 22.09.2025).