

Міністерство освіти і науки України

**Навчальна програма
курсу «Особистісний розвиток і кар'єрне орієнтування.
10-11 класи. Основний рівень» для закладів загальної середньої
освіти**

Схвалено для використання в освітньому процесі

Витяг з протоколу № 11 засідання експертної комісії із соціальної та
здоров'язберезувальної освітньої галузі від 05 серпня 2025 року

Авторка: Ірина Плешакова

*Програма створена в рамках проекту «Зміст»
благодійного фонду savED
за підтримки фінської міжнародної неурядової організації Finn Church Aid*

2025

Вступна частина

Навчальна програма представляє зміст курсу «Особистісний розвиток і кар'єрне орієнтування. 10-11 класи. Основний рівень» (далі – Програма), який має на меті підтримати формування та розвиток життєвих, соціальних і кар'єрних умінь учнівської молоді в умовах викликів сучасного світу.

Курс «Особистісний розвиток і кар'єрне орієнтування» (далі - Курс) реалізується за умови його вибору учнівством 10-11 класів та закладом освіти і може викладатися за рахунок навчальних годин для вибіркового освітніх компонентів, що фінансуються з державного бюджету.

Програма створена в рамках проєкту «Зміст» благодійного фонду savED за підтримки фінської міжнародної неурядової організації Finn Church Aid.

Програма розроблена 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 в 10 класі профільно-адаптаційного циклу та в 11 класі профільного циклу профільної середньої освіти. Програму розроблено відповідно до положень Державного стандарту профільної середньої освіти, з урахуванням Розділу 5 (структура профільної середньої освіти та організація освітнього процесу) та додатків 15 і 16, які визначають вимоги до результатів навчання та компетентнісний потенціал соціальної і здоров'язбережувальної галузі (основна частина Програми).

Програма враховує наступність між ланками базової та профільної середньої освіти й логічно продовжує реалізацію завдань соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі в циклі базового предметного навчання базової середньої освіти («Інтегрований курс соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі (соціального та особистісного розвитку, безпеки й добробуту). 5–9 класи» / «Інтегрований курс соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі (соціального та особистісного розвитку, безпеки й добробуту). 7–9 класи»). Вона реалізує частину обов'язкових результатів навчання в межах соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі, визначених Державним стандартом профільної середньої освіти, доповнюючи обов'язкові результати навчання модельних навчальних програм обов'язкових освітніх компонентів («Інтегрований курс соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі. 10–11 класи. Основний рівень» / «Інтегрований курс соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі. 10–12 класи. Поглиблений рівень»). Програма курсу враховує основні концепти рамки особистісних, соціальних компетентностей та вміння вчитися «LifeComp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence» та рамки компетентностей підприємливості «EntreComp (The Entrepreneurship Competence Framework)», які слугують орієнтирами для розвитку в учнівства особистісної зрілості, соціальної відповідальності та здатності до навчання протягом життя.

Основою для формулювання очікуваних результатів навчання в програмі є орієнтири для оцінювання результатів навчання учнів основного рівня,

визначені в Державному стандарті профільної середньої освіти. Водночас Програма може бути підставою для створення навчальних програм основного, рівня, із відповідною корекцією змісту, обсягу навчального часу, способів формування компетентностей і рівнів складності навчального матеріалу.

Метою Курсу є підвищення впевненості учнів у власному майбутньому, формування вміння планувати й ставити цілі, підтримка особистісного зростання підлітків, розвиток їхньої самосвідомості, емоційної зрілості, стресостійкості, здатності ухвалювати усвідомлені рішення щодо подальшого навчання й професійного розвитку та відповідального ставлення до життя й кар'єри в умовах викликів ХХІ століття. Визначена мета повністю узгоджена з вимогами до обов'язкових результатів навчання в соціальній і здоров'язбережувальній освітній галузі (Додаток 16 Державного стандарту).

З огляду на це, Курс сприяє розвитку широкого спектру ключових компетентностей, визначених у Державному стандарті (Додаток 15), з-поміж яких: вільне володіння державною мовою (через формування умінь самовираження, рефлексії та взаємодії); здатність спілкуватися рідною (у разі відмінності від державної) та іншими мовами (у контексті міжкультурного спілкування, презентації себе в глобалізованому світі); математична компетентність (через орієнтацію на планування, цілепокладання, оперування даними); компетентність у галузі природничих наук, техніки й технологій (у контексті самопізнання, орієнтування у світі професій, розвитку критичного мислення); інноваційність (через проєктну діяльність, пошук нестандартних рішень); екологічна компетентність (завдяки розумінню зв'язку між вибором кар'єри й сталим розвитком); інформаційно-комунікаційна компетентність (через пошук, аналіз, критичне осмислення інформації та цифрову самопрезентацію); навчання впродовж життя (як наскрізна ідея Курсу); громадянські та соціальні компетентності (через роботу в командах, розбудову відповідальної поведінки, волонтерство); культурна компетентність (у процесі усвідомлення власної ідентичності й толерантності до різноманіття); підприємливість і фінансова грамотність (через планування освітньої та професійної траєкторії, управління ресурсами).

Формування цих компетентностей відбувається через розвиток наскрізних умінь, зокрема:

1) читати з розумінням – під час роботи з інформацією про освітні можливості, професії, ринок праці, аналіз кейсів, правових і нормативних документів, анкет і порадників;

2) висловлювати власну думку в усній і письмовій формі – під час рефлексивних вправ, ведення щоденника самопізнання, участі в дебатах і презентаціях індивідуальних освітніх планів;

3) критично і системно мислити – через аналіз варіантів вибору профілю навчання чи майбутньої професії, оцінювання інформаційних джерел, розв'язування ціннісних дилем;

4) логічно обґрунтовувати позицію – у процесі формування та обґрунтування особистих освітніх і кар'єрних рішень, установлення причинно-наслідкових зв'язків між вибором і наслідками;

5) діяти творчо – у модулях, пов'язаних із постановкою життєвих цілей, візуалізацією майбутнього, створенням навчальних проєктів;

6) виявляти ініціативу – під час планування індивідуальних траєкторій, розробки кар'єрних мап або мініпроєктів соціальної участі;

7) конструктивно керувати емоціями – у модулях, що присвячені емоційному інтелекту, саморегуляції, стресостійкості, роботі з труднощами й викликами підліткового віку;

8) оцінювати ризики – у процесі розгляду складних життєвих ситуацій, вибору профілю, професії, місця навчання;

9) ухвалювати рішення – під час опрацювання моделей прийняття рішень, побудови індивідуального плану розвитку, порівняння варіантів для навчання впродовж життя;

10) розв'язувати проблеми – у завданнях з дослідження кар'єрних сценаріїв, аналізу викликів підліткового періоду, участі в командних проєктах;

11) співпрацювати з іншими особами – під час групових обговорень, дебатів, проєктної діяльності, стажувань, зустрічей із фахівцями та представниками громади.

Ціннісні орієнтири курсу повністю узгоджені з положеннями Державного стандарту і передбачають повагу до особистості здобувача освіти, визнання його інтересів і вибору, підтримку пізнавального інтересу, розвиток самостійності, ініціативності, культури здорового способу життя, академічної доброчесності, толерантності, відповідальності, патріотизму та екологічної свідомості, а також створення безпечного, інклюзивного освітнього середовища, вільного від дискримінації та насильства. У такий спосіб Курс сприяє становленню вільної, свідомої, активної особистості, здатної до конструктивної взаємодії та участі в житті суспільства – через зміст навчання, орієнтований на реальні життєві виклики, а також через види діяльності, що заохочують самопізнання, критичне мислення, командну роботу й відповідальне ухвалення рішень.

Основними завданнями викладання Курсу є:

- сприяти розвитку емоційного інтелекту, життєздатності, асертивності, стресостійкості, саморегуляції, толерантності до невизначеності та відкритості до змін;

- сформувати в учнівства ціннісне ставлення до себе як до особистості через самопізнання, аналіз м'яких навичок і життєвих умінь, професійних спрямованостей, розвиток навичок аналізу, дослідження, обґрунтування та пояснення власних можливостей і потреб, інтересів, схильностей, здібностей;

- сприяти розвитку в учнів уміння здобувати освіту та навчатися впродовж життя, зокрема: здійснювати пошук і критичний аналіз інформації, створювати власну освітню траєкторію, досліджувати варіанти подальшого навчання і професійного розвитку, а також усвідомлено обирати напрям

майбутньої освіти з урахуванням вимог і процедур вступу до закладів освіти різних рівнів і форм;

- спонукати до саморефлексії і розвивати здатність робити обґрунтований вибір, будувати причиново-наслідкові зв'язки, усвідомлювати важливість впливу вибору на подальші можливості і брати відповідальність за свої рішення;

- розвивати творче, критичне й системне мислення та підприємливість з урахуванням академічної доброчесності;

- сприяти формуванню позитивного ставлення до всіх навчальних предметів та професій без нав'язаних суспільством гендерних, вікових та інших стереотипів.

Основними принципами реалізації Курсу є:

- компетентнісний підхід: основою для програми є досягнення компетентностей, передбачених Державним стандартом у соціальній і здоров'язбережувальній галузі;

- особистісно орієнтований підхід: передбачає врахування унікального життєвого досвіду кожного учня і учениці – особистого, соціального, культурного та навчального. У центрі уваги – індивідуальні особливості, потреби, інтереси й мотивація дитини, а також знання, навички й ставлення, що формуються у взаємодії з навчальним середовищем, соціумом, медіа й повсякденними викликами;

- системність і наступність: забезпечується послідовним формуванням життєвих умінь з урахуванням їхніх взаємозв'язків з іншими предметами соціальної і здоров'язбережувальної галузі для досягнення всіх очікуваних результатів навчання учнівства, базових знань й компетентнісного потенціалу за Державним стандартом, які нарощуються на кожному етапі освіти, утворюючи цілісну траєкторію розвитку особистості. Програма Курсу може варіюватися за рішенням вчительства, ураховуючи конкретні умови в закладі освіти та потреби учнівства;

- лаконічність та концентричність тем: навчальний матеріал подано стисло, чітко і зосереджено на ключових ідеях, а теми повторюються на різних етапах навчання з поступовим поглибленням змісту та ускладненням завдань;

- україноцентричність: пріоритетним є вивчення напрямів, сфер і професій, що стосуються України й безпосередньо громад, у яких проживають здобувачі освіти;

- діяльнісний підхід: навчання відбувається через практичну діяльність, участь у проєктах, ігрові форми й розв'язання реальних життєвих ситуацій, що сприяє глибшому засвоєнню знань і розвитку навичок;

- професійна спрямованість: програма орієнтована на формування в учнів і учениць здатності до управління власною кар'єрою як набором життєвих і професійних компетентностей, що уможливають самостійне й ефективне керівництво своїм освітнім і професійним шляхом упродовж життя. Ці вміння управління кар'єрою (Career Management Skills) охоплюють:

а) усвідомлення себе, знання про професії та ринок праці;

- б) навички самопізнання, саморозвитку, оцінки й аналізу власного потенціалу та досягнень;
- в) здатність до цілепокладання, ухвалення рішень і планування майбутнього навіть в умовах невизначеності.

Їх розвиток є одним із ключових орієнтирів сучасної європейської політики щодо підтримки молоді (згідно з рекомендаціями ELGPN, Guidelines for Policies and Systems Development for Lifelong Guidance – A reference framework for the EU and for the Commission, 2015).

Пріоритетами Курсу є визначення та оцінювання власних ресурсів, навичок і шляхів особистісного зростання; сприяння особистісному розвитку через формування емоційного інтелекту, психологічної стійкості, а також дослідження професійної спрямованості, інтересів і можливостей; формування та розвиток умінь, необхідних для ефективного навчання й успішної кар'єри; дослідження освітніх можливостей, професійних полів, кластерів та ринку праці загалом; усвідомлення зв'язку між освітою та вимогами сучасного ринку праці.

Структура Курсу передбачає два роки навчання і охоплює загалом 105 годин: 70 годин у 10 класі та 35 годин в 11 класі. Зміст курсу поділений на 11 тематичних модулів, які послідовно вибудовують освітній процес відповідно до вікових особливостей учнів. Загалом передбачено близько 50 тем, кожна з яких розрахована на 2-3 уроки. Тематика модулів є актуальною для старшокласників, відображає їхні потреби у сфері самопізнання, соціального розвитку, планування майбутньої кар'єри й особистісного зростання. Така структура забезпечує цілісне, поступове й практично орієнтоване засвоєння змісту, що дозволяє учням формувати стійкі навички, важливі для життя та професійної реалізації.

Особливості організації освітнього процесу Курсу полягають у забезпеченні гнучкості щодо реалізації навчального змісту. У межах двох років навчання (10-11 класи) є можливість змінювати послідовність вивчення тем залежно від освітнього середовища, особливостей учнівського колективу та актуальних запитів і потреб молоді. Також передбачено вільний вибір джерел, прикладів, методичних прийомів, інструментів оцінювання та форм навчальної діяльності, орієнтованих на досягнення визначених у Програмі результатів навчання.

Зміст Програми побудований відповідно до логіки, визначеної в розділі 5 типової освітньої програми для 10-12 класів закладів загальної середньої освіти, які забезпечують здобуття профільної середньої освіти за академічним спрямуванням (Наказ МОН від 26.05.2025 № 765). Вона передбачає структуровану відповідність між очікуваними результатами навчання, пропонуваним змістом і видами навчальної діяльності, що забезпечують формування ключових компетентностей учнівства.

Курс реалізується у формі інтерактивного навчання з домінуванням практичної діяльності. Приблизне співвідношення між теоретичною і практичною складовими становить 30% теорії (лекційні мініблоки, презентації, пояснення понять) та 70% практики, що охоплює індивідуальну, групову та

проектну роботу, дебати, тренінгові й дослідницькі формати, рольові ігри, консультації, моделювання життєвих ситуацій, а також використання цифрових інструментів і рефлексивних практик. Такий підхід гарантує реалізацію Державного стандарту профільної середньої освіти та дозволяє впроваджувати програму в різних освітніх середовищах із дотриманням академічної свободи педагога а також забезпечує життєвих і кар'єрних компетентностей відповідно до європейських рамок LifeComp і EntreComp.

Очікувані результати навчання сформульовано відповідно до вимог щодо обов'язкових результатів навчання (орієнтирами для оцінювання) соціальної і здоров'язбережувальної галузі (основний рівень), які містять відповідну індексацію. У програмі подано як результати навчання, визначених Державним стандартом профільної середньої освіти, так і уточнення до кожного з них, які конкретизують зміст і контекст уміння в межах окремої теми модуля. З метою забезпечення змістової конкретики та практичної спрямованості Курсу результати навчання увідповіднено до мети, контексту профільного навчання та емоційно-соціального досвіду старшокласників. Таке уточнення уможливорює зрозумілі, вимірювані й актуальні для реального освітнього середовища, у якому впроваджується Програма, очікувані результати навчання.

Пропонований зміст Курсу об'єднано в 11 тематичних модулів, які охоплюють два навчальні роки – 10 і 11 класи (70 і 35 годин відповідно). Тематика модулів охоплює такі напрями, як самопізнання, управління емоціями, постановка життєвих цілей, ухвалення рішень, взаємодія з іншими, дослідження професійної спрямованості, вивчення освітніх траєкторій, ознайомлення з ринком праці, усвідомлення прав і обов'язків, життєстійкості, розвиток підприємливості. Модулі Курсу вибудовані за концентричним принципом: у 10 класі до опрацювання запропоновано базові особистісні й соціальні питання, а в 11 класі – їхнє поглиблення та практичне застосування в професійному самовизначенні. Передбачена можливість гнучкої адаптації змісту – вчитель/вчителька може змінювати послідовність тем відповідно до потреб учнівського колективу.

Програма містить широкий спектр **видів навчальної діяльності** різних форматів, що відповідають діяльнісному, компетентнісному та особистісно орієнтованому підходам. Серед них:

- *індивідуальна діяльність*: ведення особистісних щоденників, виконання вправ на рефлексію, самооцінка, складання індивідуального плану розвитку;
- *групові та інтерактивні форми взаємодії*: обговорення, дебати, рольові ігри, мозкові штурми, моделювання ситуацій, кейс-аналіз;
- *проектна діяльність*: дослідження професійних напрямів, створення інфографіки, розробка освітніх маршрутів або мініпроектів на тему кар'єрного розвитку;
- *дослідницькі й аналітичні завдання*: опитування, аналіз джерел, робота з інформацією про ринок праці, освітні можливості в регіоні;
- *консультації, менторство, стажування* (за можливості): зустрічі з фахівцями, участь у заходах громади, тіньове стажування.

Усі види діяльності мають на меті забезпечити практичну значущість знань і сприяти особистісному зростанню здобувачів освіти.

Способи реалізації Програми передбачають поєднання різних підходів до навчання, спрямованих на розвиток особистості учня. Особливу увагу рекомендовано приділити формуванню умінь самопізнання, самоаналізу та рефлексії, які є важливою передумовою розвитку емоційного інтелекту, усвідомлення особистих цінностей, здатності до саморегуляції та життєстійкості. Доцільно застосовувати індивідуальні й групові форми роботи: консультації, тестування, дебати, дослідницьку діяльність, стажування, навчальні проекти. Такий підхід створює умови для цілісного розвитку особистості та формування компетентностей, необхідних для ефективного життя в сучасному світі. Курс можуть викладати радники з професійної орієнтації, шкільні психологи, соціальні педагоги, класні керівники, вчителі-предметники або фахівці соціальної й здоров'язбережувальної галузі.

ОСНОВНА ЧАСТИНА

Кількість годин	Очікувані результати навчання	Пропонований зміст курсу (теми)	Види навчальної діяльності
2	застосовує інформацію щодо роботи служб, які надають компетентну і фахову допомогу, та за потреби відповідально її застосовує: - розуміє організаційну структуру ліцею, різні профілі і спеціалізації, які пропонуються в ліцеї - знає, до кого звернутися в разі труднощів адаптації чи емоційної напруги; - практикує навички самозахисту та підтримки, використовуючи ресурси школи. [12 СЗО 1.1.1-2] визначає пріоритети в різних сферах власної навчальної діяльності на основі самоаналізу і потреби в самореалізації: - розрізняє види адаптації (психологічна, соціальна, навчальна), розуміє чинники, що впливають на успішну інтеграцію, типові труднощі, шляхи подолання. - усвідомлює, що саме для нього/неї є важливим у навчанні;	Тема 1. Поняття адаптації та інтеграції в освітньому контексті. Особистісна ідентичність в новому середовищі (3 години) Поняття адаптації та інтеграції в освітньому середовищі. Види адаптації (психологічна, соціальна, навчальна), чинники, що впливають на успішну інтеграцію, типові труднощі, шляхи подолання. Особистісна ідентичність в умовах зміни середовища. Самоусвідомлення, нові ролі, етапи формування ідентичності, взаємозв'язок між особистістю та освітньою спільнотою.	Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення): Мінілекція з презентацією: «Що таке адаптація і чому вона важлива?». Колективне обговорення: «Які правила і цінності допомагають жити в спільноті?». Індивідуальна діяльність (самоаналіз, рефлексія, осмислення ролі): Рефлексивне завдання: «Що я очікую від навчання в ліцеї?». Вправа «Мій портрет у новому середовищі» – створення візуалізації себе в новій ролі. Самооцінка адаптивності: чекліст «Як я вхожу в нові групи?». Парна робота (взаємопізнання, обмін досвідом): Вправа «Інтерв'ю з однокласником»: досвід змін, очікування, ресурси. Завдання «Знайди 5 спільних рис» – пошук точок дотику між новими однокласниками. Групова діяльність (моделювання, створення спільного продукту): Інтерактивна вправа «Карта можливостей ліцею» – постер або інфографіка. Ігрові, креативні та інтегративні формати:

	- обирає напрямки, які сприяють розвитку особистості та формуванню ідентичності. [12 СЗО 4.1.2-1] обґрунтовує оптимальні стратегії відповідальної поведінки щодо збереження здоров'я, формування і розвитку безпеки та добробуту: - формулює власну стратегію інтеграції, яка враховує психологічний комфорт і добробут; - розуміє ризики дезадаптації й активно діє на користь власного здоров'я. - діє відповідально, будує причиново-наслідкові зв'язки [12 СЗО 1.1.2-1] оцінює власні можливості, здібності, знання, вміння, ресурси, потреби та обмеження: - проводить самоаналіз власної готовності до змін, визначає сильні сторони та зони росту; - усвідомлює, які ресурси потрібні для комфортної адаптації. - знає індивідуальну природу та рефлексує над факторами, пов'язаними з переходом до дорослого життя.		Гра-знайомство «3 факти про себе». Вправа «Соціальний рюкзак» – символічне збирання ресурсів для адаптації. Вправа «Мапа підтримки»: визначення власних опор –людей, дій, фраз. Цифрові інструменти: Онлайн-дошка Padlet або Miro для створення спільної «Карти очікувань». Цифрова вікторина або опитування «Що я знаю про ліцей?». Створення персонального слайду або короткого відео «Мій старт у ліцей».
--	---	--	--

	- вимірює та оцінює рівень загального самопочуття та психологічного благополуччя. [12 СЗО 4.11.1-1] - пояснює особистісну та суспільну цінність налагодження і підтримки стосунків, співпраці на принципах рівності, довіри та взаємоповаги: - усвідомлює нові ролі, етапи формування ідентичності, будує взаємозв'язки в освітній спільноті. - усвідомлює важливість командної роботи, доброзичливого спілкування; - дотримується етичної поведінки в новій групі, школі чи класі. [12 СЗО 4.7.1-1]		
2	застосовує інформацію щодо роботи служб, які надають компетентну і фахову допомогу, та за потреби відповідально її застосовує: - уміє використовувати надані освітні послуги, сервіси та підтримку. - пояснює основні особливості і перспективи кожного профілю. - розуміє інфраструктуру ліцею - місія та цінності закладу, візія розвитку, структура управління,	Тема 2. Знайомство з освітнім простором та можливостями ліцею. Поняття доброчесності та академічної свободи Поняття освітнього простору. Фізичний, соціальний, цифровий та інтелектуальний виміри освітнього простору.	Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення): Презентація ліцею, програм, курсів. Мінілекція: «Що таке освітній простір і як він нас формує?». Огляд інфраструктури та цифрових сервісів ліцею. Колективне обговорення: «Яким має бути простір, у якому хочеться вчитися?». Ознайомлення з місією, структурою та можливостями ліцею.

	ключові фігури (адміністрація, куратори, психологи, тьютори). - розуміє куди звернутися за порадою, підтримкою чи інформацією та роль куратора, психолога, тьютора, адміністрації. [12 СЗО 1.1.1-2] ставить чіткі цілі щодо власного майбутнього та вибудовує стратегії досягнення їх - визначає, які напрями навчання та позаурочної діяльності відповідають його/її інтересам; - планує свою участь у проєктах, гуртках або конкурсах. - ознайомлений з планом навчання та розкладом занять. - розуміє методи викладання та оцінювання - структура, план та методологія, формати уроків, система оцінювання, заліки, підтримка індивідуальної освітньої траєкторії, технології навчання. [12 СЗО 4.6.2-1] обирає доцільні інструменти та методи навчання, різноманітні способи розвитку своїх здатностей, пріоритетів і потреб: - аналізує пропозиції курсів, освітніх платформ, форматів навчання;	Освітній простір як ресурс розвитку, безпеки, самовираження і партнерства. Огляд навчальних кабінетів, лабораторій, бібліотеки, зон для самостійної роботи, відпочинку, харчування, дозвілля. Знайомство з напрямками, профілями, курсами та можливостями. Презентація академічних кластерів, вибіркового курсів, гуртків, освітніх ініціатив, конкурсів, проєктів, партнерств. Структура, план і методологія навчального процесу. Цифрове середовище та сервіси: онлайн-платформи, електронний щоденник, спільні простори для навчання, цифрова комунікація в ліцеї. Входження в навчальну спільноту: як долучатися до позаурочної активності, ініціатив, шкільних проєктів. Договір доброчесності. Принципи академічної доброчесності: чесність, відповідальність, повага до авторства, самостійність, культура цитування. Поняття академічної свободи. Право учнів і учениць на	Індивідуальна діяльність (самоаналіз, рефлексія, орієнтація): Вправа «Освітній простір очима учня»: опис або схема ідеального навчального середовища. Рефлексивне письмо: «Які можливості я хочу використати в цьому навчальному році?». Онлайн-навігатор “Мій маршрут: куди звертатися по допомогу?”. Парна робота (обмін інформацією, досвідом): Завдання «Розкажи другу/подрузі про простір, де тобі комфортно вчитися». Створення постера «5 найголовніших можливостей нашого ліцею». Анкетування: які ресурси вже доступні і які ще хотілося б розвинути. Організація рекламної кампанії закладу: створення інформаційного буклета чи промовідео, написання статті про заклад до популярного видання. Створення «Класної угоди про доброчесність і співпрацю». Аналіз ситуацій (кейси): порушення правил академічної доброчесності – «Як краще вчинити?». Обговорення договору доброчесності, понять «доброчесність», «недоброчесність», «плагіат». Моделювання ситуацій списування і фальсифікації. Пошук шляхів їх вирішення.
--	---	---	---

	- адаптує навчальні ресурси під власний стиль навчання. досліджує освітні ресурси і можливості розвитку: наявність курсів, гуртків, факультативів, програм обміну, наукових і творчих конкурсів, учнівського самоврядування. - долучається до позаурочної активності, ініціатив, шкільних проєктів. [12 СЗО 4.1.2-2] - створює навігацію по освітньому маршруту: - визначає свій попередній освітній маршрут у межах ліцею; - враховує соціальні виклики та інтереси громади при виборі освітнього профілю. [12 СЗО 4.1.2-3] - визначає довгострокові цілі, складає та корегує плани дій для досягнення успіху і добробуту в умовах невизначеності та непередбачуваності: - усвідомлює важливість довготривалого планування і гнучкого підходу до навчання; - вміє адаптувати цілі до змін у середовищі та особистих потреб. [12 СЗО 4.3.1-1]	вибір форм навчання, додаткових курсів, участі в обговоренні процесів і оцінюванні якості освіти. Визначення ролей, нормативні документи (статут, положення), правила поведінки, відповідальність за порушення.	Практичні завдання – написання есе “Як я розумію термін «академічна свобода». Групові діяльність (взаємонавчання, дослідження): Мініекскурсія по ліцею або створення мінікарти-інфографіки. Робота в командах: «Пазл можливостей» – збирання цілісного образу простору з описів різних зон і сервісів. Презентація освітніх ініціатив або запрошення старшокласників як менторів. Знайомство з командою закладу, обов’язками. Проведення «Дня професій/ Дня навиворіт», інформаційних сесій або відкритих уроків для учнів і батьків. Організація події «День відкритих дверей», організація екскурсій для учнів, гостей, батьків, майстер-класи та тренінги-знайомства з напрямками. Ігрові, креативні та інтегративні формати: Квест «Знайди можливість»: орієнтування по простору ліцею з підказками. Вправа «Мій день у ліцеї майбутнього» – креативний сценарій. Створення інтерактивної мапи з можливостями участі та розвитку. Цифрові інструменти: Google-форми або Jamboard для створення «спільного переліку можливостей ліцею».
--	--	--	--

	оцінює наслідки недотримання етичних норм поведінки та їх вплив на людей, сім'ю, суспільство і середовище: - знає, що таке договір доброчесності і які обов'язки він накладає на них. - пояснює важливість дотримання договору доброчесності для створення позитивного середовища навчання. - розуміє поняття академічної свободи та її значення для розвитку особистості. - пояснює права та можливості, які надає академічна свобода. - розуміє свою відповідальність та межі академічної свободи, знають свої права та обов'язки у рамках навчання. [12 СЗО 4.8.1-2]		Використання Canva для створення постера «Мое ліцейське середовище». Інтерактивна презентація або опитування на Mentimeter: «Чого я очікую від навчального простору?».
2	застосовує інформацію щодо роботи служб, які надають компетентну і фахову допомогу, та за потреби відповідально її застосовує - знає, які фахівці працюють у закладі освіти (психолог, соціальний педагог, адміністрація) і вміє до них звертатися; - розуміє принцип конфіденційності та ситуації, коли варто просити про допомогу.	Тема 3. Формування психологічної безпеки та навчальної спільноти. Ресурсна підтримка адаптації. Поняття психологічної безпеки в освітньому середовищі. Безпека як базова потреба. Умови, які сприяють психологічному комфорту. Роль довіри, підтримки, поваги до особистих меж. Вплив психологічного стану на	Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення): Мінілекція: «Що таке психологічна безпека і чому вона важлива для навчання?». Обговорення: «Які ситуації допомагають почуватися в безпеці?». Знайомство з психологічною службою ліцею: ресурси, можливості та очікування. Ознайомлення з функціями служб підтримки у ліцеї. Ресурси підтримки (веб-сайти, канали в

	[12 СЗО 1.1.1-2] моделює алгоритми звернення за консультацією щодо власного розвитку і здоров'я до компетентних фахівців: - знає, як підготувати запит до дорослого (усно, письмово, анонімно тощо); - розуміє, у яких випадках варто звертатися, і які запити можна озвучити. [12 СЗО 3.2.1-3] запобігає виникненню ситуацій неповаги до прав людини, приниження гідності себе та інших осіб: - підтримує культуру поваги у класі, не допускає образ, цькування, дискримінації; долучається до розробки класних правил, що регулюють безпечну взаємодію. [12 СЗО 1.2.1-1] застосовує техніки самодопомоги в кризових і стресових ситуаціях: - розуміє вплив психологічного стану на саморозвиток та здатність робити вибір.	саморозвиток та здатність робити вибір. Психологічний клімат у навчальному колективі. Фактори формування позитивного клімату. Вплив атмосфери на навчання, комунікацію, мотивацію. Принципи доброзичливого співіснування. Формування спільних правил взаємодії у класі. Повага, толерантність, взаємна підтримка як основа комунікації. Розробка “класної угоди” або символічного договору. Роль класу як спільноти. Спільнота як середовище взаємної відповідальності. Спільні ініціативи, проєкти, підтримка нових учасників, прийняття різноманіття. Ресурсна підтримка адаптації. Внутрішні й зовнішні ресурси: звички, стратегії, стосунки. Де і як шукати допомогу. Роль дорослих, друзів, середовища, особистих практик. Служби підтримки у закладі освіти. Хто і як може допомогти: шкільний психолог, куратор, адміністрація. Коли звертатися і з якими запитами. Форми звернень і конфіденційність.	месенджерах, подкасти та література), що сприяють психологічному благополуччю. Дослідження технік релаксації, медитації та майндфулнес-практик і психотерапевтичних підходів, спрямованих на подолання стресу, розвитку гнучкості та толерантності до невизначеності. Індивідуальна діяльність (самоусвідомлення, аналіз, рефлексія): Вправа «Мій внутрішній ресурс»: список слів, які дають сили в період адаптації. Саморефлексія: «Коли я відчуваю підтримку?». Ментальна мапа: «Що допомагає мені адаптуватися?». Застосування методик тестування та анкетування з подальшою консультацією консультанта або психолога: «Вимірювання рівня загального самопочуття і психологічного благополуччя», «Індекс гарного самопочуття». Створення індивідуального портфоліо розвитку, щоденника емоцій з метою аналізу свого прогресу та розвитку навичок рефлексії та інтерпретації почуттів. Парна робота (комунікація, підтримка, взаємопізнання): Вправа «Ресурси у парі»: обговорення досвіду підтримки у важкий період. Завдання «Склади список підтримки
--	---	---	--

	- Знає власні внутрішні й зовнішні ресурси: звички, стратегії, стосунки. Де і як шукати допомогу. - знає свої “ресурсні” дії та практики підтримки. [12 СЗО 1.3.1-3] - розпізнає та застосовує прийоми емоційної підтримки інших осіб у разі виникнення в них проблемних ситуацій (фізичних, психічних, соціальних): - Знає де і як шукати допомогу. Роль дорослих, друзів, середовища, особистих практик. - уміє вислухати, підтримати однокласника/однокласницю, не оцінюючи; - використовує фрази емпатії, залучає дорослих у складних випадках. [12 СЗО 1.3.2-3]		разом із другом/подругою». Спільна робота над мініграфіком «Як ми можемо підтримати одне одного у класі». Практичні вправи. Аналіз факторів, що впливають на самопочуття. Використання прикладів та демонстрацій для ілюстрації застосування різних інструментів та методик. Групова діяльність (спільні рішення, моделювання спільноти): Розробка «класної угоди» – документу з правилами безпечної взаємодії. Мозковий штурм: «Якою ми хочемо бачити нашу навчальну спільноту?». Моделювання ситуацій: як діяти, коли хтось відчуває себе відкинутим у спільноті або пригніченим. Спільні проекти, дослідження та кейс-студії з обговоренням вигаданих випадків, пов’язаних з психологічним благополуччям і самоаналізом. Групові дискусії, рольові ігри, спільний пошук ресурсів і способів відновлення. Консультування та менторство: індивідуальні розмови, поради та наставництво щодо покращення психоемоційного стану, самоусвідомлення, кар’єрного розвитку та самовизначення. Ігрові, креативні та інтегративні формати: Гра «Колесо підтримки»: учні та учениці
--	---	--	---

			витають картки з темами і шукають способи підтримки в різних ситуаціях. Вправа «Соціальна аптечка»: учні та учениці створюють набір «засобів» для емоційної допомоги. Створення колажу «Безпечне навчальне середовище – яким воно є?». Цифрові інструменти: Опитування в Google Forms або Mentimeter: «Що для мене означає безпека у класі?». Спільна дошка Padlet «Ресурси, які мене підтримують». Онлайн-карта «Куди звернутися у складній ситуації?», створена разом з класом.
	Модуль 2. Знайомство з кластерами		
3	застосовує інформацію щодо роботи служб, які надають компетентну і фахову допомогу, та за потреби відповідально її застосовує: - знайомиться з кластером. Знає кураторів, дисципліни, вимоги і структуру навчання. [12 СЗО 1.1.1-2] визначає пріоритети в різних сферах власної навчальної діяльності на основі самоаналізу і потреби в самореалізації: - Усвідомлює навички, які розвиваються у STEM-галузі: аналітичне мислення, здатність до	Тема 4. STEM-кластер Знайомство з кластером. Огляд дисциплін, вимог і структури навчання. Поняття STEM як міждисциплінарного підходу в освіті. Приклади інтеграції природничих наук, технологій, інженерії та математики в шкільних курсах і позаурочних ініціативах. Огляд основних галузей, професійних полів і професійних кластерів, сфер і спеціальностей. Ключові характеристики, специфіка, вимоги кластеру, а також	Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення): Мінілекція з презентацією: знайомство з напрямом «Що таке STEM? Навіщо це мені?». Аналіз відео або кейсу про актуальну інновацію. Групова робота: Робота в командах над вправою «STEM-детективи»: пошук у щоденному житті випадків застосування знань із математики, фізики, біології чи технологій. Групові дискусії та презентації: мозковий штурм, обмін думками та ідеями. Створення «карти кластеру».

	експериментування, вирішення проблем, цифрова грамотність. аналізує власні компетенції і сильні сторони. [12 СЗО 4.1.2-1] аналізує пропозиції закладів освіти, критерії зарахування, аналізуючи різні джерела інформації: - досліджує освітні можливості для STEM-напряму в Україні та світі: олімпіади, конкурси, гранти, профільні школи й університети. [12 СЗО 4.11.1-2] планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень: - розуміє в'язок між STEM-напрямом і тенденціями розвитку суспільства: екологічна безпека, технологічний прогрес, інновації, ринок праці. [12 СЗО 4.11.1-3] створює власну освітню траєкторію з урахуванням власних потреб і запитів суспільства:	аналіз власних компетенцій і сильних сторін. STEM-професії: інженер, біотехнолог, дата-аналітик, розробник штучного інтелекту, екологічний дизайнер тощо. Навички, що розвиваються у STEM-галузі: аналітичне мислення, здатність до експериментування, вирішення проблем, цифрова грамотність. Зв'язок між STEM-напрямом і тенденціями розвитку суспільства: екологічна безпека, технологічний прогрес, інновації, ринок праці. Освітні можливості для STEM-напряму в Україні та світі: олімпіади, конкурси, гранти, профільні школи й університети.	Індивідуальна робота: Заповнення анкети-рефлексії: «Які з навичок STEM у мене вже є?» Створення карти «Мій потенційний шлях у STEM». Дослідницькі проєкти: пошук релевантних сфер, напрямів, кластерів, спеціальностей. Робота з сайтами пошуку роботи: пошук і обговорення відповідних вакансій та резюме. Проектна діяльність: Мінідослідження: «STEM-професія майбутнього: якою вона буде?». Аналіз кейсів: реальні випадки та ситуаційні завдання, пов'язані з різними галузями напряму, застосування інтердисциплінарних підходів до їх розв'язання. Дослідження освітніх можливостей, професійних полів і кластерів напряму. Аналіз ключових характеристик, сфер та професійних можливостей. Аналіз вимог ринку праці для цього напряму. Гостьові лекції та відвідування подій. Зустрічі з успішними представниками професій напряму. Екскурсії, майстер класи. Творча діяльність: Створення плаката або інфографіки «STEM у моєму житті» з використанням Canva або іншого інструмента. Створення ілюстрацій/колажів для обґрунтування і пояснення відповідності
--	--	---	--

	- досліджує освітні можливості для STEM-напрямку в Україні та світі: олімпіади, конкурси, гранти, профільні школи й університети. [12 СЗО 4.1.2-3]		професій напряму здібностям/спрямованостям особи. Рефлексія та самооцінювання: Обговорення в парах: «Яку роль STEM може відіграти в моєму житті?». Вправа «3 речі, які я дізнав(ла)ся – 2 запитання – 1 ідея». Рефлексія та самоаналіз: визначення своїх професійних цілей та розробка стратегій для розвитку кар'єри в цьому напрямі.
3	застосовує інформацію щодо роботи служб, які надають компетентну і фахову допомогу, та за потреби відповідально її застосовує: - знайомиться з кластером. Знає кураторів, дисципліни, вимоги і структуру навчання. [12 СЗО 1.1.1-2] визначає пріоритети в різних сферах власної навчальної діяльності на основі самоаналізу і потреби в самореалізації: - Усвідомлює навички, які розвиваються у Мовно-літературному кластері - Ключові навички: інтерпретація, рефлексія, виразність, вміння працювати зі змістами, креативність, емпатійність. - Аналізує власні навички і сильні сторони	Тема 5. Мовно-літературний кластер Знайомство з кластером. Огляд дисциплін, вимог і структури навчання. Поняття мовно-літературного напряму як простору для аналітики, творчості, культурної взаємодії. Приклади сфер, де застосовуються мовно-літературні компетентності: журналістика, видавнича справа, креативне письмо, літературознавство, комунікації, переклад, медіааналітика. Зв'язок мов і літератури зі світовими культурами: міжкультурна комунікація, глобальні наративи, медіапроекти, участь у культурних ініціативах.	Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення): Перегляд і обговорення відомих промов. Колективне обговорення: «Яку роль мова і тексти відіграють у моєму житті?». Зустрічі з лідерами думок і успішними представниками професій напряму. Екскурсії, майстеркласи. Групова робота: Дослідження: «10 несподіваних професій, де потрібні гуманітарні навички». Аналіз коротких текстів з різних сфер (новина, уривок з есе, реклама) – визначення стилю, мети, впливу. Круглий стіл / обговорення напряму у форматі «світового кафе». Створення «карти кластеру». Створення ілюстрацій/колажів для обґрунтування і пояснення відповідності професій напряму здібностям/спрямованостям особи.

	- Визначає навички, які розвиваються в процесі навчання. [12 СЗО 4.1.2-1] аналізує пропозиції закладів освіти, критерії зарахування, аналізуючи різні джерела інформації: - Досліджує освітні та професійні можливості в цьому кластері: філологічні, лінгвістичні, перекладацькі й журналістські напрями, міжнародні програми та творчі конкурси. [12 СЗО 4.11.1-2] планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень: - досліджує сфери, де застосовуються мовно-літературні компетентності: журналістика, видавнича справа, креативне письмо, літературознавство, комунікації, переклад, медіааналітика. [12 СЗО 4.11.1-3] створює власну освітню траєкторію з урахуванням власних потреб і запитів суспільства:	Дослідження навчальних і кар'єрних можливостей, розгляд потенційних шляхів розвитку кар'єри та перспектив зростання в цьому професійному полі. Освітні та професійні можливості в цьому кластері: філологічні, лінгвістичні, перекладацькі й журналістські напрями, міжнародні програми та творчі конкурси. Аналіз власних навичок і сильних сторін та визначення навичок, які можна розвинути в процесі навчання. Ключові навички: інтерпретація, рефлексія, виразність, вміння працювати зі змістами, креативність, емпатійність.	Парна робота: Вправа «Культурна мапа світу»: кожна пара презентує країну через мовно-культурні символи (література, мова, автори, кіно). Переклад короткого тексту – пошук смислових втрат і знахідок. Індивідуальна робота: Написання мікроесе «Мова як мій інструмент». Завдання “Ким я можу бути в цьому кластері?” – заповнення картки професійного інтересу. Рефлексія та самоаналіз: визначення своїх професійних цілей та розробка стратегії для розвитку кар'єри у кластері. Проектна діяльність: Дослідження кластеру: огляд навчальних закладів, професійних полів і кластерів напряму. Релевантні сфери, кластери, спеціальності, навчальні заклади, компанії та поля. Робота з сайтами пошуку роботи: пошук і обговорення відповідних вакансій та резюме. Аналіз ключових характеристик, сфер та професійних можливостей в Україні і світі. Аналіз вимог ринку праці для цього напряму. Створення творчого продукту (есе, вірш, подкаст, коротке інтерв'ю, стаття) з обговоренням і рефлексією. Цифрові інструменти: Створення медіаафіші або буклету
--	---	---	---

	- досліджує навчальні і кар'єрні можливості, розглядає потенційні шляхи розвитку кар'єри та перспективи зростання в цьому професійному полі. [12 СЗО 4.1.2-3]		«Мовно-літературний кластер – від школи до кар'єри» у Canva. Опитування на Mentimeter «Що для мене означає слово?». Онлайн-дошка з цитатами, які надихають.
3	застосовує інформацію щодо роботи служб, які надають компетентну і фахову допомогу, та за потреби відповідально її застосовує: - знайомиться з кластером. Знає кураторів, вимоги і структуру навчання. - знає ключові дисципліни кластера: історія, правознавство, економіка, громадянська освіта, філософія, соціологія. [12 СЗО 1.1.1-2] визначає пріоритети в різних сферах власної навчальної діяльності на основі самоаналізу і потреби в самореалізації: - Усвідомлює і визначає навички, які розвиваються в процесі навчання. Аналізує власні навички і сильні сторони - розуміє роль критичного мислення, медіаграмотності, правової та економічної свідомості у сучасному світі. [12 СЗО 4.1.2-1]	Тема 6. Соціально-гуманітарний кластер Знайомство з кластером. Огляд дисциплін, вимог і структури навчання Поняття соціально-гуманітарного напрямку: соціальні науки як засіб аналізу суспільних процесів. Ключові дисципліни кластера: історія, правознавство, економіка, громадянська освіта, філософія, соціологія. Роль критичного мислення, медіаграмотності, правової та економічної свідомості в сучасному світі. Сценарії розвитку у сфері публічної політики, громадського сектору, правозахисту, управління, освіти. Дослідження кар'єрних можливостей. Приклади професій: аналітик політик, соціальний дослідник, адвокат, громадський	Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення): Мінілекція: «Що таке соціально-гуманітарний кластер і які його сфери впливу?». Колективне обговорення: «Як соціальні науки допомагають розуміти світ навколо нас?». Групова робота: Аналіз суспільної події або новини за допомогою простого алгоритму критичного мислення. Створення колективної мапи сфер, де працюють випускники соціально-гуманітарного напрямку. Групова робота і дискусії: мозковий штурм, проєктна робота, кейс-студії, професійні рольові ігри, обмін думками та ідеями. Презентація результатів своїх досліджень. Мета – дослідити якомога більше напрямів і спеціальностей, зрозуміти вимоги та перспективи кожної, уявити себе в певних ролях і зрозуміти вимоги та виклики кожної професії та спланувати подальше навчання та можливу кар'єру.

	аналізує пропозиції закладів освіти, критерії зарахування, аналізуючи різні джерела інформації: - Досліджує освітні та професійні можливості в цьому кластері: філологічні, лінгвістичні, перекладацькі й журналістські напрями, міжнародні програми та творчі конкурси. - [12 СЗО 4.11.1-2] планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень: - знає сценарії розвитку у сфері публічної політики, громадського сектору, правозахисту, управління, освіти. - усвідомлює можливості долучення до суспільних змін: участь у дебатах, учнівському самоврядуванні, волонтерстві, громадських ініціативах. [12 СЗО 4.11.1-3] створює власну освітню траєкторію з урахуванням власних потреб і запитів суспільства:	активіст, економіст, менеджер з комунікацій. Аналіз власних компетенцій і сильних сторін. Можливості долучення до суспільних змін: участь у дебатах, учнівському самоврядуванні, волонтерстві, громадських ініціативах.	Парна робота: Інтерв'ю «Моя роль у суспільстві» – партнери беруть інтерв'ю одне в одного про цінності, ідеї, громадянську позицію. Вправа «Права людини в моєму житті»: приклади, ситуації, наслідки. Індивідуальна робота: Коротке есе «Якою я бачу роль соціальних наук у вирішенні сучасних проблем?». Заповнення особистої картки інтересів і цінностей щодо роботи в громадському секторі. Критична оцінка власних потреб, уподобань, компетенцій, інтересів, здібностей, сильних сторін та зон розвитку, релевантних кластеру. Есе «Який проєкт або проєкти, дотичні до галузі, я започаткую, якщо матиму необмежені можливості». Проєктна діяльність: Розробка соціального мініпроєкту або ініціативи (волонтерська акція, інформаційна кампанія, аналітичний допис у соцмережі). Створення індивідуальних навчальних і кар'єрних траєкторій: пошук можливостей для навчання, стажування, волонтерства, участь у конференціях, хакатонах та інших професійних заходах. Зустрічі з успішними представниками професій напрому. Екскурсії,
--	---	--	--

	- досліджує навчальні і кар'єрні можливості, розглядає потенційні шляхи розвитку кар'єри та перспективи зростання в цьому професійному полі. [12 СЗО 4.1.2-3]		майстеркласи. Гостьові лекції та відвідування подій. Цифрові інструменти: Google Forms для виявлення суспільних тем, які хвилюють клас. Використання Canva для створення постера «Моя роль у суспільстві». Онлайн-дебати через Zoom/Meet або Jamboard «Які зміни для мене важливі?».
	Модуль 3. Хто я є		
2	оцінює власні можливості, здібності, знання, вміння, ресурси, потреби та обмеження: - розуміє поняття самоусвідомлення: як формуються уявлення про себе, свої цінності, мотивацію, переконання. - формує навички самоаналізу, об'єктивно оцінюють свої особливості, здібності, схильності, переваги та зони розвитку. - усвідомлює власний потенціал та розуміє важливість своїх інтересів та цінностей для вибору професійного шляху та особистого розвитку. - визначає власні зони розвитку та можливостей для подальшого особистісного зростання. - визначає свої сильні сторони та враховує їх при прийнятті важливих рішень.	Тема 7. Самоусвідомлення, самооцінка, прийняття себе і розвиток гнучкості Поняття самоусвідомлення: як формуються уявлення про себе, свої цінності, мотивацію, переконання. Усвідомлення власних характеристик: тип темпераменту, навички, інтереси, здібності та сильні сторони, їхній вплив на професійний вибір та кар'єрний успіх. Визначення своїх зон розвитку та можливостей для подальшого особистісного зростання. Самооцінка та її типи: як ставлення до себе впливає на поведінку, вибір і спілкування. Прийняття себе: відмінність між самокритикою і	Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення): Мінілекція: «Що означає бути свідомим себе?», «Що таке самоусвідомлення і навіщо воно дорослій людині?». Колективне обговорення з питаннями-провокаціями: «Чи варто завжди змінювати себе?», «Чи можна мати низьку самооцінку і досягати успіху?», «Чи може самооцінка змінюватися і як?» Вступ до поняття гнучкості: приклади з життя і науки. Спільний аналіз цитат про прийняття себе. Індивідуальна робота: Рефлексивне есе «Я – це...» або «Я і мої внутрішні суперечності», «Що я про себе знаю?». Онлайн-опитування «Як я реаую на зміни?» з подальшим аналізом. Самооцінка гнучкості. Створення особистої мапи «Я сьогодні – Я завтра». Вправа «Мій ресурсний образ» –

	- усвідомлено обирає індивідуальні поведінкові та когнітивні стратегії [12 СЗО 4.11.1-1] вміє застосовувати ефективні стратегії керування емоціями, поведінкою та контролю власного емоційного стану: - знає поняття психологічної гнучкості: здатність адаптуватися, змінювати стратегії, відкриватися новому, діяти усвідомлено. - приймає себе: розуміє різницю між самокритикою і саморефлексією, як формувати позитивне ставлення до себе. [12 СЗО 4.4.1-2] моделює алгоритми звернення за консультацією щодо власного розвитку і здоров'я до компетентних фахівців - [12 СЗО 3.2.1-3] аналізує власну поведінку та вміє оцінити наслідки в короткостроковій і тривалій перспективі для себе і для інших осіб:	саморефлексією, формування позитивного ставлення до себе. Поняття психологічної гнучкості: здатність адаптуватися, змінювати стратегії, відкриватися новому, діяти усвідомлено. Роль гнучкості та самоприйняття в житті людини в умовах невизначеності. Практики рефлексії, усвідомлення внутрішніх ресурсів, внутрішнього діалогу.	малюнок або асоціативна карта. Самооцінювання за чеклістом «Мої сильні сторони і зони росту». Парна робота: Вправа «Дзеркало»: учні обмінюються зворотним зв'язком про позитивні риси одне одного. Інтерв'ю «Мій досвід змін»: обговорення моментів, коли довелося адаптуватися. Групова робота: Формат «експертних груп»: дослідження одного аспекту теми – самооцінка, гнучкість, самоприйняття, стратегії розвитку. Обговорення в класі після презентацій груп. Дебати: «Чи треба змінювати себе, щоб бути успішним?». Рольова гра «Коуч-сесія»: один учень у ролі коуча допомагає іншому сформулювати план зростання. Аналіз кейсів: як реагують різні люди в стресових або незвичних ситуаціях. Обговорення: що допомагає залишатися гнучким? Спільне створення «Портрету людини з високою гнучкістю». Креативні та ігрові формати: Методика «Кола ідентичності» (хто я? як я себе бачу?). Вправа «Уперед – назад»: учні аналізують життєву ситуацію з двох позицій – реакції до і після усвідомлення. Гра «Гнучкість у дії»: моделювання ситуацій із несподіваними викликами. Інтерактивні та творчі формати:
--	--	---	--

	- усвідомлює мотиви власної поведінки та прийнятих рішень; - оцінює вплив своїх дій на особистий розвиток і благополуччя інших у різних часових перспективах; - прогнозує можливі наслідки власної поведінки та бере відповідальність за них. [12 СЗО 3.3.1-1] безпечно і конструктивно виявляє емоції, допомагає іншим під час стресових ситуацій: - використовує практики рефлексії, усвідомлення внутрішніх ресурсів, внутрішнього діалогу. - усвідомлює та регулює власні емоційні стани: розпізнає емоції, їхні причини та наслідки, обирає безпечні способи їх вираження, застосовує базові техніки саморегуляції; - демонструє емоційну зрілість у взаємодії з іншими: проявляє емпатію, розуміє і приймає емоції інших, підтримує однолітків у складних ситуаціях без нав'язування допомоги; - використовує конструктивні стратегії реагування в стресових умовах: зберігає психологічну		Обговорення уривку з мотиваційного відео або виступу TEDx про гнучкість і внутрішню силу. Рекомендації фільмів, подкастів та книг. Аналіз інтерв'ю про прийняття себе. Цифрові інструменти: Mentimeter – «Якими словами я б описав себе зараз?». Онлайн-скринька «Мої внутрішні ресурси» у Padlet. Використання Canva для створення інфографіки «Я сьогодні – Я у майбутньому».
--	---	--	--

	стійкість, обирає поведінкові та комунікативні моделі, що знижують напругу та сприяють вирішенню проблем. [12 СЗО 2.4.1-4]		
2	обґрунтовує важливість збереження українських суспільно-державних (національних) цінностей для забезпечення особистого та суспільного добробуту: - усвідомлює значення культурної спадщини, мови, традицій та історії як чинників формування національної ідентичності; - аналізує, як збереження національних цінностей сприяє особистісному розвитку, соціальній згуртованості та сталості суспільства; - аргументує важливість підтримки українських цінностей у контексті толерантності та поваги до інших культур. [12 СЗО 1.1.1-3] розпізнає та застосовує прийоми емоційної підтримки інших осіб у разі виникнення в них проблемних ситуацій (фізичних, психічних, соціальних):	Тема 8. Ідентичність: культурна, гендерна, соціальна Поняття ідентичності: що формує нашу унікальність у взаємодії з соціумом і культурою. Культурна ідентичність: належність до національної, регіональної, мовної, історичної та ціннісної спільноти. Соціальні ролі: як ми себе ідентифікуємо в групах, спільнотах, суспільстві. Гендерна ідентичність: як формується сприйняття себе з огляду на біологічні, психологічні та соціальні чинники. Толерантність і повага до різноманіття: як вибудовувати безпечне освітнє середовище та відкритий діалог. Вплив середовища, медіа, сім'ї, освіти та культури на ідентичність.	Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення): Мінілекція з візуалізацією: «Що таке ідентичність і чому вона не одна?». Питання-провокації: «Чи має ідентичність межі?», «Коли моя ідентичність стає видимою?». Обговорення термінів: «гендер», «культурна належність», «толерантність» на прикладах із українського та світового контексту. Групова робота: Формат «каруселі думок»: групи обговорюють різні види ідентичності на прикладі героїв фільмів, відомих українців або літературних персонажів. Робота над кейсами з реального життя: як реагувати на дискримінацію в класі, у мережі, у побуті. Створення мапи «Ідентичність мого покоління». Парна робота: Вправа «Ми різні – ми схожі»: пошук точок дотику і відмінностей у досвіді, цінностях, культурних звичках. Інтерв'ю

	- демонструє емпатію до досвіду людей з різними формами ідентичності у складних життєвих обставинах; - використовує прості й етичні форми емоційної підтримки у межах освітнього середовища; - практикує безоціночне слухання та комунікацію, яка сприяє створенню безпечного простору. [12 СЗО 1.3.2-3] пояснює особистісну та суспільну цінність налагодження і підтримки стосунків, співпраці на принципах рівності, довіри та взаємоповаги: - усвідомлює роль толерантності, відкритості до різних форм ідентичності та конструктивного діалогу у формуванні соціальних зв'язків; - оцінює важливість взаємної поваги та партнерства в міжкультурному й гендерному контекстах. [12 СЗО 4.7.1-1]	Поняття множинної ідентичності.	з партнером/партнеркою: «Що формує мене?» та взаємна презентація. Індивідуальна робота: Есе «Моя множинна ідентичність» або «Як я змінював(ла) ставлення до себе в суспільстві». Опитування про вплив стереотипів на самосприйняття. Вправа «Ідентичність у 5 колах» – саморефлексія. Інтерактивні та креативні формати: Обговорення уривків з відео або подкастів на теми самоприйняття та ідентичності. Аналіз цитат, Рекомендації фільмів, книг. Цифрові інструменти: Mentimeter або Slido – інтерактивна вправа «Я себе описую як...». Padlet-дошка «Моя культурна мозаїка». Canva – створення постера «Я та мої ідентичності» або короткого відеоролику «Це – я».
2	визначає цінності та потреби, пов'язані з різними сферами життя, саморозвитку і самореалізації для створення моделі власного майбутнього: - аналізує власні цінності та інтереси в контексті освіти,	Тема 9. Особистісні риси, сильні сторони, інтереси та здібності Поняття сильних сторін: особистісні риси, поведінкові прояви, внутрішні ресурси.	Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення): Мінілекція: «Чому важливо знати свої сильні сторони?». Колективне обговорення з питаннями-провокаціями: «Чи можуть слабкі сторони бути

	професійної діяльності, міжособистісних стосунків і дозвілля; - розуміє вплив особистих потреб і прагнень на формування життєвих цілей і вибір індивідуального шляху розвитку; - пов'язує власні внутрішні орієнтири з баченням майбутнього та потенційними сферами самореалізації. [12 СЗО 4.6.1-1] оцінює власні можливості, здібності, знання, вміння, ресурси, потреби та обмеження: - використовує самоаналіз, самоспостереження та рефлексію для глибшого розуміння своїх сильних сторін і зон розвитку; - співвідносить власні здібності та ресурси з вимогами середовища, освітніми і професійними можливостями; - усвідомлює власні обмеження й приймає їх як точки росту для подальшого вдосконалення. [12 СЗО 4.11.1-1] аналізує та оцінює власне хобі щодо користі, задоволення з урахуванням сприяння безпеці, збереженню здоров'я, добробуту:	Типи інтересів: пізнавальні, професійні, соціальні, емоційні – їхній розвиток і вплив на вибір майбутнього. Здібності: природні схильності, навчальні досягнення, практичні навички – як виявляти та розвивати. Самоспостереження і самоаналіз як інструменти виявлення власного потенціалу. Зв'язок між інтересами, здібностями, особистими рисами та кар'єрними орієнтирами. Вплив середовища, родини, освіти, досвіду на розвиток індивідуальних особливостей. Самооцінка і прийняття власної унікальності як основа життєздатності і впевненості. Усвідомлення власних характеристик – інтереси, здібності та сильні сторони, їхній вплив на професійний вибір та кар'єрний успіх. Визначення своїх зон розвитку та можливостей для подальшого особистісного зростання.	ресурсом?», «Чому не всі здібності стають професією?». Групова робота: Обговорення ідей: «Що таке талант і чи всі його мають?», «Як виявити сильні сторони у команді?». Створення колективної мапи «Риси, що допомагають у житті». Вправа «Галерея здібностей»: добір та аналіз прикладів здібностей через життєві історії, фільми, інтерв'ю. Створення проєкту «Важливі навички майбутнього». Рольові ігри (гра «Ярмарок суперсил»). Гра «Хто я?» (учні відгадують, яка особистість описана в анонімних коротких описах). Парна робота: Інтерв'ю в парах: «Коли я відчував, що роблю щось добре?». Зворотний зв'язок одне одному: «Я в тобі бачу...». Обмін досвідом: «Що мене надихає?» з обговоренням цінностей. Індивідуальна робота: Заповнення картки «Мої сильні сторони, інтереси, здібності» за категоріями. Самооцінка власних рис за шкалою. Вправа «Мій ресурсний портрет». Визначення сильних сторін і зон розвитку. Робота з самооцінкою, впевненістю в собі, самостійністю, управлінням стресом і емоціями.
--	---	---	--

	- досліджує власні захоплення з точки зору їхнього впливу на психоемоційний стан, добробут і безпечну поведінку; - розмірковує, як хобі може стати ресурсом для професійного самовизначення або особистісного зростання; - критично оцінює ризики й переваги власних занять у вільний час. [12 СЗО 3.4.1-3] визначає пріоритети в різних сферах власної навчальної діяльності на основі самоаналізу і потреби в самореалізації: - аналізує власні інтереси та мотиваційні чинники при виборі навчальних цілей; - визначає сфери, що сприяють досягненню довгострокових цілей і відповідають особистим прагненням; - обирає освітні напрями, які підтримують його/її потребу в саморозвитку та реалізації потенціалу. [12 СЗО 4.1.2-1] розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку в законний спосіб на основі		Самооцінка навичок і інтересів: список сильних сторін, улюблених предметів, хобі та здібностей. Створення проєкту «Образ Я» (зокрема з використанням проєктивних методик). Аналіз власних досягнень та зон розвитку з подальшою розробкою стратегій і плану дій для подальшого особистісного розвитку. Рефлексія і самоаналіз: ведення особистого щоденника або журналу з фіксацією думок, почуттів, цінностей, цілей та спостережень про себе. Застосування методик тестування і анкетування: «Загальні розумові та аналітичні здібності», «Здатність до логічного мислення». Інтерактивні формати: Mentimeter або Kahoot —«Яка якість мені найбільше допомагає?». Онлайн-дошка в Padlet —«Сильні сторони мого покоління». Візуалізація «Моя суперсила» в Canva. Культурно-аналітичні практики: Обговорення цитат про унікальність і розвиток. Перегляд відеофрагментів TEDx. Рекомендації книг.
--	--	--	---

	самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків: - оцінює попередній досвід (успіхи, помилки, бар'єри) як джерело самопізнання і розвитку; - виявляє нові можливості для вдосконалення особистих якостей, навичок та компетентностей; - формує власні рішення щодо розвитку, дотримуючись етичних і правових норм. [12 СЗО 4.3.1-2] створює власну освітню траєкторію з урахуванням власних потреб і запитів суспільства: - формує індивідуальний план розвитку з урахуванням інтересів, здібностей, особистих і суспільних потреб; - узгоджує особисті освітні цілі з реальними умовами ринку праці та можливостями освітнього середовища; - усвідомлено добирає ресурси, інструменти й середовища для реалізації власної траєкторії навчання. [12 СЗО 4.1.2-3]		
2	визначає різницю між соціальною, культурною і економічною цінністю:	Тема 10. Цінності, потреби і ресурси	Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення): Мінілекція: «Що таке цінності і чому

	- розпізнає особливості соціальних, культурних і економічних цінностей у контексті особистого вибору, навчання та професійного самовизначення; - аналізує вплив різних типів цінностей на прийняття рішень у повсякденному житті та у складних ситуаціях; - співвідносить власні пріоритети з типом цінностей, які їх відображають. [12 СЗО 4.6.1-2] досліджує вибір матеріальних і культурних цінностей і критично оцінює їх вплив на здоров'я, безпеку та добробут: - аналізує власні життєві орієнтири щодо споживання, комфорту, стилю життя та культурного збагачення; - оцінює, як вибір цінностей впливає на фізичне та психічне здоров'я, безпеку, фінансову стабільність і добробут; - розмірковує над балансом між матеріальними потребами та духовними цінностями у власному житті. [12 СЗО 4.5.1-3]	Поняття цінностей як життєвих орієнтирів. Види цінностей: особисті, соціальні, культурні, професійні. Значення усвідомлення власних потреб, їхній вплив на розвиток самосвідомості та емоційного інтелекту. Відмінність між потребами і цінностями. Вплив базових потреб на поведінку, вибір і мотивацію. Здатність вербалізувати потреби й просити про допомогу. Особисті ресурси: внутрішні (знання, енергія, емоції, досвід) і зовнішні (люди, середовище, інструменти). Взаємозв'язок: як потреби формують цінності, а цінності визначають вибір і використання ресурсів. Цінності як орієнтир у складних ситуаціях, ухваленні рішень, побудові стосунків і кар'єрному розвитку. Здатність робити вибір – відповідальне ставлення до життя і майбутнього. Аналіз пріоритетів: що є важливим саме для мене зараз і як це змінюється з досвідом.	вони не однакові для всіх». Обговорення з питаннями-провокаціями: «Чи можна жити без цінностей?», «Чи варто змінювати свої потреби, якщо вони не відповідають очікуванням інших?». Лекції та презентації «Еволюція свідомості та потреби2. Зустрічі з нейробіологом. Знайомство з пірамідою Маслоу. Групова робота: Формат «ціннісного спектру»: визначення найважливіших цінностей у групі та аргументація. Мапа ресурсів класу: що є підтримкою в нашому середовищі? Дискусія: «Чи можна змінити світ, не маючи ресурсів?». Парна робота: Інтерв'ю: «Що мене тримає на плаву?». Вправа «Мої цінності і ресурси в дії» – аналіз власної ситуації або рішення. Моделювання ситуацій: аналіз реальних/вигаданих кейсів про важливий вибір у житті з подальшим аналізом і обговоренням впливу цінностей та потреб на ухвалення рішень. Індивідуальна робота: Робота з ціннісними картками. Вправа «Мій ресурсний тиждень» – рефлексія щодо підтримувальних дій, людей, середовищ. Заповнення таблиці «Потреба – ресурс – дія».
--	--	--	---

	визначає цінності та потреби, пов'язані з різними сферами життя, саморозвитку і самореалізації для створення моделі власного майбутнього: - усвідомлює зв'язок між особистими цінностями, базовими потребами та мотивацією до дії; - визначає пріоритети у сферах навчання, взаємин, дозвілля та професійного зростання; - формує бачення майбутнього, спираючись на власні ціннісні орієнтири та усвідомлені потреби. [12 СЗО 4.6.1-1] пояснює власну ієрархію цінностей і потреб, усвідомлює значущість суспільних цінностей: - ідентифікує та описує особисті цінності, які мають найвище значення у житті на певному етапі; - розуміє, як цінності можуть змінюватися залежно від досвіду, віку, середовища і викликів; - визнає важливість суспільних цінностей для злагоди, взаємоповаги, єдності та спільного блага. [12 СЗО 4.6.1-3] вміє знаходити мотивацію та виявляє гнучкість щодо власної	Важливість визначення особистих потреб і їх впливу на вибір професії та задоволення від неї.	Техніки для визначення цінностей, потреб, бажань, мотивів, цілей з подальшим самоаналізом. Інтерактивні вправи з вербалізації потреб («Дерево цінностей»). Самостійна вправа «Список моїх цінностей» (скласти або обрати зі списку). Розподілити за категоріями «Д – дуже важливо, В – важливо, Н – не так важливо». Проаналізувати і обрати найголовніші 6 власних цінностей. Інтерактивні та творчі формати: Аналіз уривків із мотиваційних виступів про значення внутрішньої мотивації й цінностей. Робота з цитатами відомих особистостей про пріоритети, гідність, опору на себе. Обговорення прикладів із життя, літератури, медіа про вибір, зроблений на основі цінностей. Командні ігри, мозковий штурм, креативні вправи або кейс-студії, спільні творчі проекти, перегляд фільмів або роликів, обговорення і дискусії з використанням творчих підходів та ідей, які допомагають усвідомлювати власні потреби. Цифрові інструменти: Mentimeter – інтерактивне голосування: «Яка цінність найважливіша для мене зараз?». Canva або Padlet – створення цифрової «карти моїх ресурсів».
--	--	---	--

	діяльності та досягнення цілей в умовах швидких змін і складнощів: - визначає внутрішні та зовнішні джерела мотивації до навчання, праці, саморозвитку; - адаптується до нових обставин, переглядає плани й підходи до досягнення цілей; - зберігає відповідальність за результати своєї діяльності навіть у складних ситуаціях. [12 СЗО 4.6.2-3] пояснює особистісну та суспільну цінність налагодження і підтримки стосунків, співпраці на принципах рівності, довіри та взаємоповаги: - усвідомлює роль толерантності, відкритості до різних цінностей і потреб інших людей у побудові соціальних зв'язків; - оцінює значення емоційної безпеки, рівноправності та взаємної підтримки у спільнотах; - формує готовність до співпраці на основі поваги, довіри та врахування різних точок зору. [12 СЗО 4.7.1-1]		Онлайн-опитування або вправи на визначення цінностей.
2	оцінює власні можливості, здібності, знання, вміння, ресурси, потреби та обмеження:	Тема 11. Темперамент, характер, типи мислення Темперамент як природна основа поведінки: основні типи,	Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення): Мінілекція з прикладами: «Темперамент, характер і мислення – у чому різниця?».

	- аналізує особливості власного темпераменту, характеру та типу мислення як складових індивідуального стилю навчання і взаємодії; - порівнює свої особистісні характеристики з вимогами до різних професій і сфер діяльності; - усвідомлює, які ресурси та обмеження впливають на процес самореалізації. [12 СЗО 4.11.1-1] визначає пріоритети в різних сферах власної навчальної діяльності на основі самоаналізу і потреби в самореалізації: - використовує знання про індивідуальні особливості мислення, темпераменту і характеру для вибору форм і способів навчання; - формулює навчальні цілі, які відповідають особистим інтересам і потребі розвитку; - розставляє пріоритети в навчанні на основі рефлексії власної діяльності та результатів. [12 СЗО 4.1.2-1] розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку в законний спосіб на основі	їхні особливості, вплив на навчання і взаємодію. Характер як сукупність сформованих рис особистості, що виявляються в діях і ставленні до інших. Тип особистості, темпераменту і персоналії. Методики дослідження особистісних характеристик, важливих для вибору професії. Взаємозв'язок між типами особистості та професіями. Різниця між темпераментом і характером. Можливості впливу на формування характеру. Типи мислення: образне, логічне, критичне, креативне, практичне – виявлення індивідуальних особливостей. Взаємозв'язок між індивідуальними особливостями та ухваленням рішень, комунікацією, навчанням і самореалізацією. Толерантність до різних типів поведінки й мислення в соціальному середовищі.	Питання-провокації: «Чи можна змінити свій характер?», «Який тип мислення найкращий?». Обговорення прикладів відомих особистостей з різним темпераментом і стилем мислення. Групова робота: Моделювання ситуацій: як люди з різним темпераментом реагують у кризі. Дискусія: «Що більше впливає на успіх – темперамент чи характер?». Колективне створення схеми «Які типи мислення потрібні для вирішення складних задач». Групова робота: командні ігри «Такі схожі і такі різні». Парна робота: Обговорення результатів тесту на темперамент або мислення. Завдання «Я бачу – ти бачиш»: обговорення різних способів осмислення ситуацій. Індивідуальна робота: Застосування простих психодіагностичних методик для визначення типу темпераменту або мислення. Вправа «Мій характер у трьох вчинках» – рефлексивне письмо. Самоаналіз: як мій тип мислення проявляється у навчанні, виборі, спілкуванні. Інтерактивні та творчі формати: Аналіз уривків з інтерв'ю або промов, де проявляються різні стилі мислення або риси характеру. Обговорення цитат про
--	--	---	--

	самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків: - аналізує власні поведінкові реакції, стилі мислення та вплив досвіду на формування характеру; - визначає напрями розвитку, які відповідають особистісним рисам і ресурсам; - застосовує самоспостереження для адаптації до нових умов у навчанні, спілкуванні та самореалізації. [12 СЗО 4.3.1-2] визначає цінності та потреби, пов'язані з різними сферами життя, саморозвитку і самореалізації для створення моделі власного майбутнього: - зіставляє власні цінності та особистісні особливості (темперамент, характер, мислення) як чинники, що формують бачення майбутнього; - усвідомлює, як індивідуальні риси впливають на вибір професійної діяльності та життєвих стратегій; - формує особисту модель самореалізації, ґрунтуючись на власних потребах і внутрішніх орієнтирах. [12 СЗО 4.6.1-1]		природу характеру, гнучкість і прийняття себе. Рефлексія через метафори: «Мій темперамент – це...», «Моє мислення – це як...». Цифрові інструменти: Онлайн-тест на темперамент або мислення з подальшим обговоренням результатів. Canva або Padlet – створення «профілю мислення» або «характер-портрету». Інтерактивне опитування у Mentimeter – «Який стиль мислення мені ближчий?».
--	--	--	---

	аналізує та оцінює власне хобі щодо користі, задоволення з урахуванням сприяння безпеці, збереженню здоров'я, добробуту: - досліджує, як улюблені заняття пов'язані з його/її особистісними рисами, інтересами й мисленням; - оцінює вплив хобі на емоційний стан, стійкість до стресу, розвиток уваги, креативності або практичного мислення; - критично осмислює потенціал хобі для професійного чи освітнього зростання. [12 СЗО 3.4.1-3] створює власну освітню траєкторію з урахуванням власних потреб і запитів суспільства: - враховує тип мислення, особливості характеру та темпераменту при виборі напрямів подальшої освіти; - коригує освітню траєкторію відповідно до індивідуального стилю навчання та особистих пріоритетів; - зіставляє власні ресурси з потребами суспільства, орієнтуючись на баланс між особистим і соціальним розвитком. [12 СЗО 4.1.2-3]		
--	---	--	--

2	застосовує інформацію щодо роботи служб, які надають компетентну і фахову допомогу, та за потреби відповідально її застосовує: - знайомиться з діяльністю профорієнтаційних служб, психологічних центрів, кар'єрних радників; - вміє звернутися до фахівців з питань вибору професії, освітнього шляху чи планування майбутнього; - усвідомлює відповідальність за використання рекомендацій після тестувань і консультацій. [12 СЗО 1.1.1-2] визначає пріоритети в різних сферах власної навчальної діяльності на основі самоаналізу і потреби в самореалізації: - аналізує власний тип професійної спрямованості та види інтелекту для усвідомленого вибору напряму розвитку; - розставляє пріоритети у навчанні відповідно до виявлених інтересів, здібностей і цінностей; - обирає навчальні цілі, що відповідають його/її типу особистості та кар'єрним очікуванням. [12 СЗО 4.1.2-1]	Тема 12. Типи професійної спрямованості Поняття професійної спрямованості: поєднання інтересів, здібностей, цінностей і особистісних рис. Дослідження професійної спрямованості та типу множинного інтелекту, дослідження власного домінантного типу та його вплив на вибір професії. Методики дослідження особистісних характеристик, важливих для вибору професії. Класифікація типів професійної спрямованості (зокрема за Дж. Голландом): реалістичний, інтелектуальний, соціальний, конвенційний, артистичний, підприємницький. Характеристики кожного типу: поведінкові ознаки, переважні інтереси, відповідні приклади професій. Знайомство з профорієнтаційними методами, анкетуванням і тестуванням. Профорієнтаційне тестування. Аналіз результатів тесту для визначення потенційних професійних напрямів. Як тип професійної	Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення): Лекції/презентації: визначення поняття «Професійна спрямованість». «Що таке професійна спрямованість і чому вона важлива?». Колективне обговорення: «Чи можна змінити свою спрямованість протягом життя?». Питання-провокації: «Чи може підприємець бути артистичним?», «Чому ми боїмося вибору?». Групова робота: Робота в тематичних групах відповідно до типів спрямованості (реалістичні, артистичні тощо): дослідження своїх переваг, сильних сторін, ролей у команді. Створення профілю спрямованості команди. Групові дискусії та обмін думками з метою обговорення своїх інтересів, схильностей та виявленої професійної спрямованості. Дослідження можливих професійних шляхів. Створення колажу «Професійні спрямованості – мої, класу». Командні ігри «Такі схожі – і такі різні». Мозковий штурм «6 професійних спрямованостей – 6 шляхів розвитку». Парна робота: Обговорення результатів тесту на тип спрямованості. Завдання «Професійна спрямованість моя і товариша»:
---	--	--	---

	створює власну освітню траєкторію з урахуванням власних потреб і запитів суспільства: - формує індивідуальний маршрут розвитку на основі результатів тестування, самоаналізу та інформації про ринок праці; - співвідносить власні особистісні ресурси з очікуваннями суспільства і перспективами професійного зростання; - визначає короткострокові й довгострокові освітні кроки з урахуванням професійної спрямованості. [12 СЗО 4.1.2-3] розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку в законний спосіб на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків: - аналізує результати профорієнтаційного тестування, відкриваючи нові напрями розвитку; - враховує власні попередні успіхи та невдачі у навчанні й діяльності при плануванні наступних кроків; - коригує свої освітні чи кар'єрні плани відповідно до оновленого уявлення про себе.	спрямованості може змінюватися або розширюватися з досвідом. Роль самоаналізу та тестування у виявленні потенційного напрямку розвитку. Поєднання кількох типів – індивідуальна траєкторія розвитку.	визначення спільностей і відмінностей у стилі, інтересах, потенціалі. Індивідуальна робота: Тестування та інструменти оцінювання з подальшою індивідуальною консультацією психолога: цілеспрямована робота з профорієнтаційними методиками «Стажери», «Магеллано» або іншими на вибір кар'єрного консультанта. Тести на визначення типу професійної спрямованості, множинного інтелекту, типу темпераменту та персоналії, релевантних сфер з подальшою індивідуальною консультацією психолога або кар'єрного консультанта: Тест Holland (RIASEC): класифікація особистості за шістьма типами – реалістичним, інтелектуальним, художнім, соціальним, підприємницьким та конвенційним. Тест Майєрс-Бріггс (MBTI або 16 персоналій). Визначення типу особистості за чотирма вимірами – екстраверсією/інтроверсією, сприйняттям інформації, мисленням/відчуттям та орієнтацією на ухвалення рішень. Написання есе «Моє призначення в житті». Інтерактивні та творчі формати: Створення «портрету» обраного типу
--	--	---	--

	[12 СЗО 4.3.1-2] визначає цінності та потреби, пов'язані з різними сферами життя, саморозвитку і самореалізації для створення моделі власного майбутнього: - співвідносить свої професійні інтереси з особистими цінностями та стилем життя; - враховує внутрішню мотивацію і потребу в реалізації потенціалу при виборі напряму розвитку; - формує уявлення про бажане майбутнє, орієнтуючись на гармонію між самореалізацією і добробутом. [12 СЗО 4.6.1-1] оцінює власні можливості, здібності, знання, вміння, ресурси, потреби та обмеження: - порівнює особисті характеристики з вимогами типових професій у межах свого спрямування; - критично оцінює власні ресурси та потенціал для навчання чи професійного зростання; - усвідомлює потребу в додатковому розвитку в обраних сферах.		(візуальний постер, сторітелінг або комікс). Обговорення прикладів кар'єр, побудованих на нетиповому поєднанні типів. Аналіз цитат і відеофрагментів про кар'єрний вибір. Вправа «Професійне дерево»: які професії можуть вирости з мого типу спрямованості? Цифрові інструменти: Mentimeter або Kahoot – «Вгадай тип професійної спрямованості героя». Створення інфографіки про свій тип у Canva. Padlet-дошка – «Мій профіль професійної спрямованості».
--	---	--	---

	[12 СЗО 4.11.1-1] планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень: - визначає кілька можливих варіантів професійного розвитку на основі тестів, консультацій, самоаналізу; - враховує актуальність і перспективність професій з урахуванням динаміки ринку праці; - оцінює ризики, обмеження та можливі наслідки вибору освітнього або професійного маршруту. [12 СЗО 4.11.1-3] аналізує варіанти власних рішень без впливу упереджень щодо професій і гендерно-рольових моделей: - критично ставиться до стереотипів, які обмежують вибір професій за статевою, культурною чи соціальною ознакою; - досліджує приклади гендерної рівності в сучасному професійному середовищі;		
--	--	--	--

	- приймає рішення на основі інтересів, здібностей та особистих переконань, а не соціального тиску. [12 СЗО 4.11.1-4]		
	Модуль 4. Мій внутрішній світ		
2	розпізнає та застосовує прийоми емоційної підтримки інших осіб у разі виникнення в них проблемних ситуацій (фізичних, психічних, соціальних): - ідентифікує емоційний стан іншої людини за невербальними й вербальними сигналами; - використовує техніки активного слухання, валідації емоцій та підтримувального висловлювання; - формує безпечний простір для спілкування і підтримки в умовах стресу або емоційної напруги. [12 СЗО 1.3.2-3] знає сучасні стратегії і тактики комунікації для порозуміння в спілкуванні з метою досягнення позитивних результатів для безпеки та добробуту: - обґрунтовує важливість емоційної грамотності для ефективної взаємодії в навчанні, командній роботі, щоденному спілкуванні;	Тема 13. Емоційний інтелект Концепція емоційного інтелекту та його важливість для соціальної та професійної успішності. Його вплив на думки, рішення та поведінку. Поняття емоційного інтелекту як здатності усвідомлювати, розуміти, регулювати емоції – власні та інших людей. Компоненти емоційного інтелекту: самосвідомість, саморегуляція, емпатія, мотивація, соціальні навички. Роль емоційного інтелекту в навчанні, стосунках, командній роботі, подоланні стресу. Відмінність між емоційною реактивністю та емоційною свідомістю. Зв'язок між емоційним інтелектом, стійкістю до стресу та розвитком особистості. Практики розвитку EI:	Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення): Мінілекція з візуалізацією: «Що таке емоційний інтелект і чому це важливо для майбутнього?». Колективне обговорення: «Чому ми не завжди розуміємо емоції інших?». Питання-провокації: «Чи можна навчитись бути емпатичним?», «Емоції – це слабкість чи сила?». Робота з поняттям «емоційний інтелект». Знайомство з методами емоційної підтримки. Розвиток навичок емоційної регуляції та соціальних навичок. Вміння розпізнавати свої емоції, знаходити способи знижувати рівень стресу та заспокоювати себе та інших. Групова робота: Аналіз кейсів: як емоційний інтелект допоміг/не допоміг у вирішенні конфлікту. Створення моделі «Команда з високим EI», обговорення важливих рис та навичок в ній. Дискусія: «Що заважає нам проявляти емпатію?». Групові ігри та вправи на розвиток емпатії і вираження емоцій. Відпрацювання реальних або

	- володіє знаннями про такі стратегії, як "я-висловлювання", техніка 3S, соціально адаптивне спілкування; - аналізує приклади конструктивного діалогу та застосовує їх у рольових вправах і командній взаємодії. [12 СЗО 4.4.1-1] вміє застосовувати ефективні стратегії керування емоціями, поведінкою та контролю власного емоційного стану: - усвідомлює відмінність між емоційною реактивністю та емоційною свідомістю; - практикує техніки саморегуляції: дихальні вправи, рефлексивне письмо, когнітивне переосмислення; - обирає стратегії поведінки відповідно до ситуації, дотримуючись принципів емоційного самоконтролю. [12 СЗО 4.4.1-2] безпечно і конструктивно виявляє емоції, допомагає іншим під час стресових ситуацій: - вербалізує власні емоції у прийнятний спосіб, розуміючи їхню природу та причини;	рефлексія, щоденники емоцій, техніки дихання, навички активного слухання. Вплив емоційного інтелекту на стосунки. Важливість синергії в команді.	вигаданих емоційно складних/ конфліктних ситуацій. Перегляд відеороликів, фільмів. Аналіз емоційних сцен з обговоренням. Написання статті або допису про емоційний інтелект (в уявний науковий журнал або соцмережу). Парна робота: Рольова вправа «Активне слухання» – тренування розуміння емоцій співрозмовника. Обговорення емоційних реакцій на типові шкільні/життєві ситуації. Практика взаємної підтримки: як словами посилити ресурсний стан іншої людини. Індивідуальна робота: самоспостереження і самоусвідомлення. Щоденник емоцій: ведення нотаток про емоції, причини, реакції. Самоспостереження «Мій стиль емоційної реакції». Заповнення карти емоцій: як я реагую на різні ситуації (успіх, критика, невизначеність тощо). Написання есе або створення презентації «Я і мій емоційний інтелект». Тестування та анкетування з подальшою індивідуальною консультацією психолога або ментора. «Тест емоційного інтелекту», «Емоційна здатність». Словник і карта емоцій. Інтерактивні та творчі формати: Робота з цитатами відомих людей про
--	---	--	---

	- проявляє емпатію та ініціює підтримку в ситуаціях напруги або розладу у стосунках; - демонструє емоційну відповідальність у взаємодії з іншими — у побуті, навчанні, командній діяльності. [12 СЗО 2.4.1-4] демонструє вміння запобігати виникненню конфліктних ситуацій в команді, вирішує їх у разі виникнення, використовуючи ефективні методи: - використовує емоційний інтелект як інструмент профілактики конфліктів у груповій взаємодії; - застосовує навички ненасильницького спілкування, активного слухання, компромісу; - рефлексує власну роль у конфліктній ситуації та добирає стратегії для її конструктивного вирішення. [12 СЗО 4.7.1-2] аналізує власну поведінку та вміє оцінити наслідки в короткостроковій і тривалій перспективі для себе і для інших осіб: - усвідомлює, як емоційні стани впливають на реакції, рішення і дії;		емоції, чутливість і внутрішню силу. Перегляд уривків відео з аналізом емоцій героїв. Візуалізація «Мій емоційний портрет» або створення інфографіки про ЕІ. Цифрові інструменти: Mentimeter – опитування «Яка емоція супроводжує мене сьогодні?». Canva – створення інфографіки «5 складників мого емоційного інтелекту». Padlet – «Емоційна онлайн-стіна: наші почуття цього тижня».
--	--	--	--

	- рефлексує власну поведінку в емоційно насичених ситуаціях та прогнозує її наслідки; - формує навички емоційно виваженого прийняття рішень у стосунках і навчанні. [12 СЗО 3.3.1-1]		
2	застосовує техніки самопомоги в кризових і стресових ситуаціях: - визначає власні тригери стресу і типові реакції на стресові чинники; - обирає відповідні методи самопомоги (дихальні техніки, рутина, тілесні практики, емоційне письмо) залежно від ситуації; - усвідомлює межі власної відповідальності та розрізняє ситуації, у яких варто звертатися по підтримку. [12 СЗО 1.3.1-3] моделює поведінку, яка приносить користь і задоволення для здоров'я і життя, зважаючи на вплив зовнішніх факторів: - розуміє вплив хронічного та гострого стресу на фізичне й психічне здоров'я; - аналізує повсякденну поведінку (рух, сон, харчування, навчання) крізь призму користі для самопочуття та життєздатності;	Тема 14. Стрес, саморегуляція і психологічна резильєнтність Поняття стресу: види (гострий, хронічний), причини, фізіологічні й психологічні прояви. Психологічна резильєнтність як здатність адаптуватися, відновлюватись і зростати після труднощів. Фактори, що впливають на стресостійкість: особисті ресурси, підтримка, настанови, досвід. Саморегуляція як навичка управління емоціями, поведінкою та станом. Методи і техніки саморегуляції. Роль осмислення, рутини, дій у межах контролю, розпізнавання тригерів. Навички допомоги собі й іншим під час стресових ситуацій у навчанні та повсякденному житті. Методи психодіагностики стресу.	Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення): Мінілекція: «Що таке стрес і чим він може бути корисним?». Колективне обговорення: «Як ми поведимося під час стресу?», «Як стрес впливає на когнітивні здібності та психічне здоров'я». Питання-провокації: «Чи варто уникати стресу будь-якою ціною?», «Чи можна тренувати витривалість до життя?». Лекції/ презентації «Стрес і стресостійкість», «Біохімія стресу». Робота з поняттями «саморегуляція», «психологічна резильєнтність», «толерантність до невизначеності», «фрустраційна толерантність». Пошук та аналіз досліджень про стрес. Групова робота: Обговорення життєвих прикладів: як хтось подолав кризу й виріс через досвід. Побудова колективної моделі «Стійка людина: що допомагає залишатися в ресурсі?». Аналіз кейсів: дії, які

	- обирає моделі поведінки, які сприяють відновленню ресурсу й підтримці психологічної стійкості. [12 СЗО 3.4.1-1] - уміє робити вибір на користь власного здоров'я і безпеки: - приймає усвідомлені рішення у стресових або складних умовах, зберігаючи баланс між потребами й безпекою; - оцінює ризики, пов'язані з перенавантаженням, емоційним вигоранням, соціальним тиском; - визначає особисті ресурси, підтримку й обмеження для збереження психічного та фізичного здоров'я. [12 СЗО 3.4.1-2] - безпечно і конструктивно виявляє емоції, допомагає іншим під час стресових ситуацій: - вербалізує власні емоційні стани під час стресу у спосіб, безпечний для себе й оточення; - підтримує інших, які перебувають у напружених або кризових обставинах, демонструючи емпатію й повагу до меж; - розпізнає неконструктивну поведінку (замикання, агресія, ігнорування) і замінює її ефективними стратегіями.		посилують або знижують стрес у командній роботі. Парна робота: Вправа «Мій стрес-профіль»: обговорення ситуацій, які викликають стрес, та способів, що допомагають відновлюватись. Практика взаємної підтримки: техніка «перевірка на стійкість» – розмова з акцентом на ресурси. Індивідуальна робота: Заповнення мапи «Мої тригери – мої стратегії». Самоспостереження «Як я реаую на виклики?». Техніки дихання, м'язової релаксації, письма для зниження напруги (під керівництвом). Самостійна робота: виписати і проаналізувати «10 установок формування життєздатності» або «Мої способи відновлення ресурсів». Тестування та анкетування з подальшою індивідуальною консультацією психолога: вимірювання рівня загального самопочуття і психологічного благополуччя, фрустраційної толерантності, толерантності до невизначеності, резильєнтності. Діагностика стресу (психодіагностика): стресостійкість, адаптивність, скринінг тривожності (шкала сприйманого стресу, шкала опанування стресу). Інтерактивні та творчі формати: Аналіз відео про адаптацію в
--	---	--	--

	[12 СЗО 2.4.1-4] моделює алгоритми звернення за консультацією щодо власного розвитку і здоров'я до компетентних фахівців: - визначає, у яких ситуаціях важливо звертатися до психолога, шкільного фахівця, лікаря або консультанта; - знає, як безпечно, етично та відповідально ініціювати запит на підтримку у сфері психічного здоров'я; - демонструє розуміння меж само- і взаємодопомоги в кризових умовах. [12 СЗО 3.2.1-3] аналізує власну поведінку та вміє оцінити наслідки в короткостроковій і тривалій перспективі для себе і для інших осіб: - усвідомлює вплив імпульсивної, реактивної або захисної поведінки на власне здоров'я і стосунки; - прогнозує наслідки рішень, ухвалених у стані емоційної напруги; - формує навички емоційно зваженої оцінки ситуації і вибору стратегії дій. [12 СЗО 3.3.1-1]		екстремальних умовах. Робота з цитатами про силу, витривалість, внутрішню опору. Створення «Рецепту мого відновлення» або візуального плаката «Мій ресурсний простір». Вивчення ресурсів підтримки, таких як психологічні консультації, групи підтримки, вебсайти, подкасти та література, що сприяють психологічній резильєнтності. Дослідження технік релаксації, медитації, майндфулнесу і психотерапевтичних підходів, спрямованих на подолання стресу та розвиток гнучкості й толерантності до невизначеності. Цифрові інструменти: Mentimeter або анонімне опитування – «Що мене найбільше виснажує і що відновлює?». Canva або Padlet – створення цифрової карти «Мої стратегії саморегуляції». Онлайн-діагностика рівня стресу (обережно, з фокусом на рефлексію, а не медичні висновки).
--	--	--	--

2	визначає довгострокові цілі, складає та корегує плани дій для досягнення успіху і добробуту в умовах невизначеності та непередбачуваності: - визначає особистісно значущі орієнтири та розкладає їх на реалістичні кроки; - використовує інструменти тайм-менеджменту, щоденники, техніки планування для збереження фокусу; - адаптує свої плани відповідно до змін обставин, підтримуючи внутрішню мотивацію. [12 СЗО 4.3.1-1] конструктивно сприймає зміни та ефективно адаптує свої плани і ресурси в умовах швидких змін як можливість нового рішення для задоволення своїх потреб: - трансформує негативне ставлення до змін у стратегії пошуку нових шляхів дії; - аналізує вплив зовнішніх змін на власні звички, розпорядок дня, мотивацію і способи подолання прокрастинації; - використовує зміну умов як поштовх до перегляду цілей,	Тема 15. Сила звичок, внутрішня мотивація і самоорганізація vs прокрастинація Звички як автоматизовані дії: як вони формуються, змінюються, закріплюються. Позитивні і негативні звички в навчанні, саморозвитку, способі життя. Внутрішня мотивація: що надихає діяти без зовнішніх стимулів. Відмінність між мотивацією “до” і “від”. Самоорганізація як навичка управління часом, пріоритетами, ресурсами та власними цілями. Прокрастинація: механізми виникнення, причини, емоційні “пастки”, типи прокрастинаторів. Інструменти подолання прокрастинації: мікрокроки, техніки планування, структура дня, екологічне середовище. Роль емоційної зрілості, звичок і мислення в розвитку самодисципліни.	Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення): Мінілекція з прикладами: «Чому звички керують нашими діями?». Колективне обговорення: «Що для мене легше – змінити звичку чи побороти прокрастинацію?». Питання-провокації: «Чи справді мотивація – це запорука успіху?», «Як звички пов’язані з ідентичністю?». Групова робота: Дискусія: «Як навчальні звички формують майбутнє?». Аналіз кейсів: історії успішного самоуправління та провалів через прокрастинацію. Створення мапи «10 щоденних дій, що ведуть до розвитку або гальмують його». Парна робота: Обмін досвідом: «Яка звичка покращила мій день?». Рефлексивна вправа «Як я справляюсь з прокрастинацією?». Практика «реалістичної підтримки»: спільне планування маленького досяжного кроку. Індивідуальна робота: Тест-діагностика стилю мотивації. Самоспостереження: трекер звичок на тиждень. Написання мікроплану «30 хвилин на зміни»: як можна почати формування нової звички.
---	--	---	--

	пріоритетів і моделей поведінки. [12 СЗО 4.6.2-2] вміє знаходити мотивацію та виявляє гнучкість щодо власної діяльності та досягнення цілей в умовах швидких змін і складнощів: - розрізняє внутрішню і зовнішню мотивацію та визначає, які чинники підтримують сталі зусилля; - використовує практики усвідомлення, візуалізації результату і мікрокроків для подолання емоційної інерції; - змінює стратегії досягнення мети залежно від контексту, не втрачаючи фокусу на результат. [12 СЗО 4.6.2-3] ставить чіткі цілі щодо власного майбутнього та вибудовує стратегії досягнення їх: - формулює конкретні, досяжні й релевантні цілі, з урахуванням власних ресурсів і обставин; - обирає ефективні способи планування, що враховують можливість прокрастинації і способ її подолання; - створює стратегії, які поєднують дисципліну, позитивні звички та систему мікрокроків. [12 СЗО 4.6.2-1]		Інтерактивні та творчі формати: Аналіз фрагментів виступів про силу звичок, внутрішню мотивацію, дисципліну. Робота з цитатами про дію, лінь, волю і звички. Створення інфографіки «Що формує мою самоорганізацію?». Цифрові інструменти: Онлайн-опитування у Mentimeter – «Що найчастіше відволікає мене від справ?». Padlet – стіна прокрастинації: причини, емоції, поради. Canva – створення «Персонального антиплану» (чого не варто робити, коли я втрачаю фокус).
--	---	--	--

	визначає цінності та потреби, пов'язані з різними сферами життя, саморозвитку і самореалізації для створення моделі власного майбутнього: - досліджує, як внутрішня мотивація пов'язана з особистими цінностями і життєвими потребами; - аналізує, які потреби впливають на формування звичок і вибір способу організації дня; - моделює варіанти особистісного розвитку, що поєднують самореалізацію, баланс і життєву ефективність. [12 СЗО 4.6.1-1] аналізує та обґрунтовує альтернативи власних дій і рішень для забезпечення здорового способу життя, ураховуючи користь для себе та інших осіб: - досліджує, як звички, прокрастинація або самоорганізація впливають на здоров'я, енергію, життєвий ритм; - порівнює варіанти щоденних рішень — від сну й харчування до способу планування навчання; - робить усвідомлений вибір дій, що підтримують сталу мотивацію та особистий добробут. [12 СЗО 3.1.1-1]		
--	--	--	--

2	аналізує та обґрунтовує альтернативи власних дій і рішень для забезпечення здорового способу життя, урахувуючи користь для себе та інших осіб: - розпізнає, як обмежувальні установки та внутрішній критик впливають на поведінку, звички й стиль життя; - аналізує варіанти мислення та дій — між деструктивною критикою, реалістичним самоаналізом і підтримкою себе; - обирає рішення, які підтримують психологічне благополуччя, життєвий баланс і доброзичливе ставлення до себе. [12 СЗО 3.1.1-1] аналізує власну поведінку та вміє оцінити наслідки в короткостроковій і тривалій перспективі для себе і для інших осіб: - досліджує внутрішній діалог і його вплив на емоції, мотивацію та поведінкові реакції; - розрізняє критичні думки, що допомагають зростанню, і ті, що підривають самооцінку та стійкість; - оцінює, як певні установки можуть мати довгострокові наслідки для психічного здоров'я та взаємодії	Тема 16. Внутрішній критик, установки Поняття внутрішнього критика: джерела його виникнення, типові форми (перфекціоніст, драматург, контролер тощо). Вплив внутрішнього критика на самооцінку, емоційний стан, мотивацію і дії. Внутрішні установки: обмежувальні й підтримувальні. Звідки вони беруться і як формують поведінку. Різниця між реалістичним самоаналізом і деструктивною самокритикою. Навички розпізнавання і трансформації негативних установок. Формування м'якого внутрішнього голосу і підтримки себе. Внутрішній діалог як інструмент емоційного самоуправління і розвитку стійкості.	Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення): Мінілекція: «Хто такий мій внутрішній критик і чому він такий гучний?». Питання-провокації: «Чи правда, що внутрішній критик допомагає досягати цілей?», «Чи можуть установки бути успадкованими?». Колективне обговорення: «Як говорити з собою так, щоб не ображати себе?». Групова робота: Обговорення типових фраз внутрішнього критика – «що я чую в голові під час помилки?». Побудова карти «Обмежувальні vs підтримувальні установки». Дискусія: «Чи варто довіряти всьому, що ми самі собі кажемо?». Парна робота: Рольова вправа «Адвокат і критик»: один учень озвучує обмежувальну установку, інший – трансформує її в підтримувальну. Завдання «Реаліст чи критик?»: аналіз типових думок на правдивість і корисність. Індивідуальна робота: Рефлексивне письмо «Голос у моїй голові: про що він говорить?». Спостереження за внутрішнім діалогом протягом тижня. Вправа «Три мої підтримувальні фрази» – створення особистої системи самопідтримки.
----------	---	--	---

	з іншими. [12 СЗО 3.3.1-1] вміє застосовувати ефективні стратегії керування емоціями, поведінкою та контролю власного емоційного стану: - використовує практики усвідомлення, техніки внутрішнього діалогу, позитивної самопідтримки для емоційного балансу; - трансформує негативні автоматичні думки та критичні настанови у підтримувальні переконання; - розрізняє внутрішні реакції, пов'язані зі стресом, перфекціонізмом або самозвинуваченням, і добирає стратегії їх регуляції. [12 СЗО 4.4.1-2] здійснює рефлексію власної діяльності та емоційного стану в проєкті відповідно до своїх здібностей: - оцінює вплив внутрішнього критика та установок на якість власної участі в діяльності (навчальній, командній, творчій); - усвідомлює моменти, коли негативні установки заважають самореалізації, і визначає точки зміни;		Інтерактивні та творчі формати: Аналіз фрагментів із мотиваційних виступів чи подкастів, де говорять про самокритику, установки та шлях до внутрішньої свободи. Робота з цитатами про внутрішню розмову, прийняття себе, відпускання тиску. Візуалізація «Мій внутрішній союзник» у форматі малюнка або мему. Цифрові інструменти: Mentimeter або анонімне опитування – «Яка фраза мого внутрішнього критика повторюється найчастіше?». Canva – створення постера «Заміни установку!». Padlet – онлайн-стіна «Мої нові внутрішні фрази».
--	--	--	--

	- формує звичку м'якого, реалістичного аналізу власних дій і емоцій з повагою до своїх меж і можливостей. [12 СЗО 1.3.1-2]		
	Модуль 5. Комунікація і стосунки.		
2	розпізнає та застосовує прийоми емоційної підтримки інших осіб у разі виникнення в них проблемних ситуацій (фізичних, психічних, соціальних): - розпізнає емоційні сигнали інших людей у процесі спілкування (вербальні й невербальні ознаки); - демонструє емпатичне слухання, турботливу увагу та підтримку в індивідуальній і груповій взаємодії; - використовує базові комунікативні формули підтримки у складних або напружених ситуаціях. [12 СЗО 1.3.2-3] знає сучасні стратегії і тактики комунікації для порозуміння в спілкуванні з метою досягнення позитивних результатів для безпеки та добробуту: - володіє знаннями про техніки активного слухання, формули діалогу, стилі взаємодії в команді та онлайн; - пояснює важливість конструктивного спілкування для	Тема 17. Ефективна комунікація і співпраця Поняття ефективної комунікації: взаєморозуміння, чіткість, емоційна компетентність, активне слухання. Вербальна і невербальна комунікація: тон голосу, міміка, жести, паузи, дистанція. Формати взаємодії: індивідуальна, парна, групова, публічна, цифрова. Особливості кожного формату. Взаємозв'язок між емоційним інтелектом та комунікацією. Робота в команді. Командоутворення. Вплив емоційного інтелекту на стосунки. Важливість синергії в команді. Навички управління емоціями, емоційного сприйняття, емпатичного слухання та ефективного спілкування. Принципи побудови діалогу:	Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення): Мінілекція з прикладами: «Що таке ефективна комунікація в навчанні та житті?». Колективне обговорення: «Яка комунікація надихає діяти, а яка – знецінює?». Питання-провокації: «Чому співпраця іноді важча за самостійну роботу?», «Чи є межі в комунікації з близькими та в команді?». Групова робота: Вправа «Будуємо вежу»: спільне виконання завдання з фіксацією ролей, стилів комунікації, взаємодії. Аналіз кейсів: «Чому команда не спрацювала?» або «Що зробило комунікацію ефективною?». Створення кодексу комунікації класу. Парна робота: Рольова вправа «Слухай і чуй»: техніка активного слухання і зворотного зв'язку. Вправа «Ми – команда з двох»: як побудувати спільну стратегію за 5 хвилин. Спільне обговорення прикладів з

	ефективної співпраці, запобігання непорозумінням і стресу; - демонструє готовність використовувати сучасні стратегії комунікації в повсякденному та командному спілкуванні. [12 СЗО 4.4.1-1] вміє застосовувати ефективні стратегії керування емоціями, поведінкою та контролю власного емоційного стану: - усвідомлює роль емоційного інтелекту у вербальній і невербальній комунікації; - регулює власні емоційні реакції у складних комунікативних ситуаціях (напруга, критика, незгода); - застосовує техніки саморегуляції та рефлексії для збереження конструктивної взаємодії. [12 СЗО 4.4.1-2] демонструє вміння запобігати виникненню конфліктних ситуацій в команді, вирішує їх у разі виникнення, використовуючи ефективні методи: - виявляє джерела комунікативних бар'єрів і розбіжностей у груповій взаємодії; - застосовує навички ненасильницького спілкування,	відкритість, повага, точність, гнучкість. Поняття співпраці: командна робота, взаємна відповідальність, спільна мета, етичність у стосунках. Ролі в команді: особливості командної динаміки, ухвалення рішень, розподіл функцій. Бар'єри комунікації та співпраці. Стратегії подолання непорозуміння і конфліктів у взаємодії.	життя: коли вдалося/не вдалося домовитися. Індивідуальна робота: Самоспостереження «Мій стиль комунікації»: ведення щоденника протягом тижня. Вправа «Як я проявляюсь у групі?». Рефлексія: «Коли я відчував(ла) справжнє порозуміння?». Інтерактивні та творчі формати: Аналіз виступів або діалогів про силу комунікації, довіру, співпрацю. Робота з цитатами про мову, діалог, емпатію, публічність. Створення візуального продукту «Мій стиль комунікації» або «Моє місце в команді». Цифрові інструменти: Mentimeter або анонімне опитування – «Що допомагає мені почуватися почутим?». Canva – створення постера «5 кроків до ефективної співпраці». Padlet – командна онлайн-дошка з порадами для доброзичливого спілкування.
--	---	--	--

	фасилітації, компромісу та рольового розподілу; - моделює конструктивні способи реагування на конфлікти у команді з дотриманням принципів поваги та взаєморозуміння. [12 СЗО 4.7.1-2] визначає та пояснює інтереси людей з іншими переконаннями з питань збереження здоров'я, безпеки та добробуту: - аналізує ситуації, у яких переконання або погляди інших впливають на процес спілкування чи прийняття рішень у команді; - демонструє відкритість до позицій інших, з якими не погоджується, зберігаючи етичність і безпеку взаємодії; - аргументовано висловлює власну думку та пояснює свою позицію у спосіб, що сприяє порозумінню. [12 СЗО 1.2.2-1]		
2	ідентифікує способи запобігання виникненню конфліктних ситуацій і вирішення їх самостійно та у взаємодії з іншими особами:	Тема 18. Конфлікти і їх конструктивне вирішення Поняття конфлікту: причини виникнення, типи конфліктів (внутрішньоособистісні,	Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення): Мінілекція з прикладами: «Чи можна прожити без конфліктів?». Колективне обговорення: «Чи завжди конфлікт – це погано?». Питання-провокації: «Чому ми

	- розпізнає ранні ознаки конфлікту та типові тригери в особистісній і груповій взаємодії; - знає моделі поведінки в конфлікті (уникнення, компроміс, співпраця, тощо) та вміє обрати доречну стратегію відповідно до ситуації; - ініціює діалог, застосовує активне слухання й техніки мирного врегулювання суперечностей. [12 СЗО 1.3.2-1] оцінює ризики і надає допомогу іншим особам у запобіганні та вирішенні конфліктних ситуацій: - аналізує, як невирішені конфлікти можуть вплинути на добробут, психічне здоров'я та міжособистісні стосунки; - демонструє готовність підтримати інших у конфліктній ситуації — через посередництво, емпатію, конструктивні поради; - визначає, коли конфлікт потребує залучення дорослих, фасилітаторів або медіаторів. [12 СЗО 1.3.2-2] розпізнає та застосовує прийоми емоційної підтримки інших осіб у разі виникнення в них проблемних ситуацій (фізичних, психічних, соціальних):	міжособистісні, групові). Природність конфліктів: як вони виникають у процесі зростання, навчання, взаємодії. Міфи про конфлікти: хибні уявлення і стереотипи. Моделі поведінки в конфлікті: уникнення, суперництво, компроміс, співпраця, пристосування. Стратегії конструктивного вирішення конфліктів: активне слухання, я-висловлювання, пошук спільних інтересів. Роль емоцій, емпатії, саморегуляції в урегулюванні конфліктів. Способи запобігання конфліктним ситуаціям. Навички соціальної компетентності: розвиток навичок медіації та управління конфліктами. Навички управління емоціями, емоційного сприйняття, емпатичного слухання та ефективного спілкування. Стратегії покращення міжособистісного спілкування. Культура діалогу: як будувати безпечний простір для вирішення суперечностей.	уникаємо конфліктів, хоча вони все одно виникають?», «Чи можна виграти в конфлікті, не програвши стосунки?»). Групова робота: Рольова гра «5 моделей поведінки в конфлікті»: проживання ситуацій із різними стратегіями. Аналіз кейсів: конфлікти в школі, команді, родині – варіанти реакцій і їхні наслідки. Створення «Інструкції миротворця»: що робити, коли назріває суперечка. Організація спільних проєктів, групові дії або командні ігри, що допомагають розвивати навички емпатії, толерантності, розуміння і роботи в команді. Рольові ігри на командоутворення. Парна робота: Обговорення власного досвіду конфлікту: «Як це було?», «Що я зробив би інакше?». Вправа «Я-висловлювання проти звинувачення»: практика комунікації без агресії. Взаємна підтримка в моделюванні складних розмов. Пошук соціально прийнятних варіантів вирішення ситуацій і способи запобігання конфліктним ситуаціям. Техніки медіації – практичні вправи з розвитку активного слухання. Рольові ігри та ситуаційні завдання для тренування навичок медіації.
--	---	---	--

	- проявляє уважність до емоційного стану інших осіб у конфліктних ситуаціях; - використовує «я-висловлювання», невербальні сигнали підтримки та техніки емпатичного слухання; - формує безпечне середовище для діалогу, в якому інші можуть виразити свої почуття. [12 СЗО 1.3.2-3] безпечно і конструктивно виявляє емоції, допомагає іншим під час стресових ситуацій: - ідентифікує власні емоційні реакції під час конфлікту та обирає адекватний спосіб їхнього вираження; - демонструє емоційну регуляцію в складних ситуаціях, не поглиблюючи суперечності; - надає іншим простір і підтримку для конструктивного вираження почуттів. [12 СЗО 2.4.1-4] моделює поведінку, яка приносить користь і задоволення для здоров'я і життя, зважаючи на вплив зовнішніх факторів: - аналізує конфліктну ситуацію через призму особистої		Індивідуальна робота: Самоаналіз «Мій стиль поведінки в конфлікті». Щоденник конфліктних ситуацій і власних реакцій. Вправа «Мій ресурс у складній розмові» – візуалізація внутрішньої опори. Інтерактивні та творчі формати: Аналіз уривків з інтерв'ю або виступів про конфлікти, злагоду, вибачення. Робота з цитатами про силу діалогу, відповідальність, гідність. Створення плакату «Алгоритм конструктивного вирішення конфлікту». Цифрові інструменти: Mentimeter – інтерактивне опитування «Як я зазвичай реагую на конфлікт?». Canva – інфографіка «5 кроків до вирішення суперечки». Padlet – онлайн-дошка з порадами «Як не зруйнувати стосунки в конфлікті».
--	--	--	---

	відповідальності, впливу звичок і середовища; - демонструє вибір стратегій, що сприяють зниженню стресу, збереженню стосунків і психічного комфорту; - коригує свою поведінку у відповідь на складні обставини, зберігаючи конструктивність. [12 СЗО 3.4.1-1] знає сучасні стратегії і тактики комунікації для порозуміння в спілкуванні з метою досягнення позитивних результатів для безпеки та добробуту: - володіє знаннями про інструменти ненасильницької комунікації, фасилітації та діалогу у вирішенні конфліктів; - демонструє навички створення спільного контексту, розуміння інтересів і досягнення угод; - пояснює, як ефективна комунікація знижує рівень конфліктності та посилює почуття безпеки в колективі. [12 СЗО 4.4.1-1]		
2	демонструє вміння запобігати виникненню конфліктних ситуацій в команді, вирішує їх у разі	Тема 19. Межі і асертивність Поняття особистих меж: фізичні, емоційні, цифрові,	Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення): Мінілекція з прикладами: «Що таке особисті межі і як їх розпізнати?».

	виникнення, використовуючи ефективні методи: - розпізнає ситуації порушення особистих меж як потенційні джерела конфлікту; - використовує асертивну комунікацію для запобігання напрузі та захисту власної гідності; - добирає стратегії взаємодії, що поєднують впевненість у собі з повагою до інших учасників команди. [12 СЗО 4.7.1-2] ідентифікує способи запобігання виникненню конфліктних ситуацій і вирішення їх самостійно та у взаємодії з іншими особами: - усвідомлює важливість особистих меж як інструменту профілактики непорозумінь і маніпуляцій; - визначає власні межі у навчанні, спілкуванні, цифровому середовищі, і пояснює їх іншим; - у складних ситуаціях діє проактивно, ініціюючи діалог і використовуючи техніки асертивного самовираження. [12 СЗО 1.3.2-1] знає сучасні стратегії і тактики комунікації для порозуміння в спілкуванні з метою досягнення	соціальні, ментальні. Їхні функції та важливість для добробуту. Порушення меж: ознаки, наслідки, реакції. Види токсичної взаємодії (пасивність, агресія, маніпуляція). Асертивність як здатність висловлювати свої потреби, почуття, погляди з повагою до себе і до інших. Відмінність між асертивністю, агресією і пасивністю. Практика обстоювання власних меж без почуття провини. Техніка “я-повідомлень”. Роль самоусвідомлення, внутрішніх переконань і емоційної зрілості у формуванні асертивної поведінки. Межі в дружбі, навчанні, соцмережах, командній роботі.	Колективне обговорення: «Чому складно сказати «ні»?». Питання-провокації: «Чи можна поважати інших, не поважаючи свої межі?», «Асертивність – це егоїзм чи відповідальність?». Групова робота: Аналіз ситуацій: де і як можуть бути порушені особисті межі підлітків. Вправа «Межі в різних сферах життя»: створення мапи групових прикладів. Обговорення прикладів: «Асертивність у фільмах/публічних виступах». Парна робота: Рольова вправа «Сказати «ні» з повагою»: тренування захисту власних меж. Обговорення прикладів із життя: «Коли я відчував(ла), що переступили мої межі?». Практика зворотного зв'язку: «Що я ціную в твоїй здатності говорити про себе?». Індивідуальна робота: Щоденник меж: рефлексія на тему «Коли я (не) зберіг/зберегла власні межі – що з цього вийшло?». Вправа «Мій сценарій асертивної відповіді». Самоспостереження «Який стиль поведінки мені властивий у конфлікті меж?». Інтерактивні та творчі формати: Аналіз цитат про гідність, самоповагу, свободу та межі. Перегляд фрагментів виступів чи інтерв'ю, де йдеться про
--	---	---	--

	позитивних результатів для безпеки та добробуту: - володіє знаннями про відмінності між агресією, пасивністю та асертивністю; - використовує техніки “я-повідомлень” у міжособистісній комунікації для формулювання власної позиції; - пояснює, як дотримання меж і повага до меж інших сприяють безпеці, добробуту та злагоді. [12 СЗО 4.4.1-1] визначає вплив різних форм дискримінації на здоров’я, безпеку та добробут: - розпізнає порушення особистих меж як прояви мікроагресії, соціального тиску або дискримінації; - аналізує наслідки токсичної взаємодії (агресії, пасивної агресії, знецінення) для психоемоційного стану; - пояснює, як відсутність права на особисті межі погіршує здоров’я, знижує безпеку та порушує гідність людини. [12 СЗО 4.8.1-1] вміє застосовувати ефективні стратегії керування емоціями,		вміння захистити себе. Створення особистої «Картки кордонів»: як я хочу, щоб зі мною взаємодіяли. Цифрові інструменти: Mentimeter або анонімне голосування: «Чи легко тобі сказати «ні»?». Padlet-дошка «Мої здорові межі». Canva – створення постера «Моя формула асертивності».
--	---	--	--

	поведінкою та контролю власного емоційного стану: - регулює емоційні реакції у ситуаціях порушення меж або тиску, не вдаючись до конфронтації чи самозаперечення; - використовує усвідомлене дихання, паузи, внутрішній діалог для збереження балансу і самоповаги; - формує емоційну зрілість як основу асертивної поведінки у взаємодії з ровесниками, дорослими, у соцмережах. [12 СЗО 4.4.1-2]		
2	вміє вирізняти прийнятні та неприйнятні альтернативні рішення і ризики для здоров'я, безпеки та добробуту, зокрема під час використання інформаційно-комунікаційних технологій: - аналізує власну поведінку у цифровому середовищі, усвідомлюючи ризики імпульсивного або безвідповідального спілкування; - розпізнає потенційні загрози (персональні атаки, хейт, булінг, репутаційні втрати) та обирає стратегії уникнення; - приймає обґрунтовані рішення щодо комунікації та публікацій, орієнтуючись на принципи безпеки й	Тема 20. Цифрова комунікація і репутація Поняття цифрової комунікації: особливості спілкування в соціальних мережах, месенджерах, онлайн-середовищах. Відмінності між онлайн- і офлайн-комунікацією: темп, емоційність, контекст, ризики непорозумінь. Цифрова етика: повага до приватності, нетикет, відповідальність за слова і дії в онлайн-просторі. Цифровий слід: що залишається після нас в інтернеті, як це впливає на репутацію та	Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення): Мінілекція з прикладами: «Як онлайн-комунікація впливає на реальне життя?». Колективне обговорення: «Чи можна залишатися собою в соцмережах?». Питання-провокації: «Хто я в інтернеті – і чи це я насправді?», «Що говорять про мене мої дописи?». Групова робота: Аналіз кейсів: ситуації втрати репутації через цифрову поведінку. Створення мапи «Цифрові ризики для підлітків». Дискусія: «Якою має бути етика коментування?». Робота з поняттями «нетикет», «онлайн-гідність», «репутаційний капітал».

	добробуту. [12 СЗО 3.1.1-2] використовує підходи щодо уникнення небезпечного/шкідливого контенту і залучення до його поширення: - розпізнає фейки, маніпуляції, токсичні повідомлення або мову ворожнечі у цифровому середовищі; - формує навички критичного мислення при взаємодії з контентом у соцмережах і месенджерах; - утримується від поширення образливих, дискримінаційних або шкідливих повідомлень, навіть у формі жартів. [12 СЗО 4.2.1-2] оцінює наслідки недотримання етичних норм поведінки та їх вплив на людей, сім'ю, суспільство і середовище: - пояснює, як нехтування цифровою етикою може завдати шкоди іншій людині або зруйнувати онлайн-репутацію; - аналізує кейси необережного чи безвідповідального онлайн-спілкування та їх вплив на майбутнє людини; - усвідомлює роль особистої відповідальності за цифровий слід як	майбутнє. Цифрова репутація як складова особистого бренду: як її формувати, підтримувати і захищати. Приклади негативних наслідків необережної онлайн-комунікації: хейт, кібербулінг, втрати можливостей. Стратегії безпечного і свідомого використання цифрових платформ для навчання, кар'єри і розвитку.	Парна робота: Вправа «Цифрове дзеркало»: що бачать інші, коли заходять на мій профіль? Обговорення: «Що було б варто залишити / змінити у своїй онлайн-історії?». Рольова гра «Рекрутер переглядає профіль кандидата». Індивідуальна робота: Самоаналіз: «Мій цифровий слід – що я залишаю після себе в мережі?». Заповнення «Цифрового портрета»: мова, візуальні образи, контент, взаємодії. Вправа «Цифрова пауза»: що зміниться, якщо я на день зникну з мережі? Інтерактивні та творчі формати: Аналіз фрагментів з інтерв'ю, де йдеться про репутацію в цифрову епоху. Робота з цитатами про відповідальність і образ себе онлайн. Створення «Кодексу цифрової гідності класу» або постера «Моя безпечна цифрова стратегія». Цифрові інструменти: Mentimeter або Padlet – анонімні відповіді: «Що я ніколи не публікував би, але хтось публікує щодня». Canva – створення інфографіки «Цифрові 5 правил, які варто знати всім». Онлайн-опитування: «Як оцінюють мене за моїм профілем?».
--	--	---	--

	частину соціальної етики. [12 СЗО 4.8.1-2] запобігає виникненню ситуацій неповаги до прав людини, приниження гідності себе та інших осіб: - виявляє прояви онлайн-дискримінації, кібербулінгу, вторгнення в приватність та інші форми порушення гідності; - застосовує принципи нетикету і цифрової безпеки при взаємодії в освітніх, професійних та особистих онлайн-середовищах; - захищає право на повагу до себе та інших, утверджуючи культуру свідомої комунікації. [12 СЗО 1.2.1-1] знає сучасні стратегії і тактики комунікації для порозуміння в спілкуванні з метою досягнення позитивних результатів для безпеки та добробуту: - володіє знаннями про особливості онлайн-комунікації, зокрема її вплив на інтерпретацію сенсів та емоцій; - використовує етичні, конструктивні підходи до спілкування в цифрових каналах, зокрема у командній роботі або в публічних просторах;		
--	---	--	--

	- застосовує принципи порозуміння, поваги й відповідальності під час створення та поширення цифрового контенту. [12 СЗО 4.4.1-1]		
2	знає сучасні стратегії і тактики комунікації для порозуміння в спілкуванні з метою досягнення позитивних результатів для безпеки та добробуту: - розрізняє стилі та формати взаємодії в різних соціальних зв'язках (родина, друзі, онлайн-спільноти, команда); - пояснює значення емпатичного слухання, діалогу та уважної присутності для розвитку безпечного середовища; - застосовує конструктивні тактики спілкування з урахуванням емоційного стану іншої людини та культурної чутливості. [12 СЗО 4.4.1-1] розпізнає та застосовує прийоми емоційної підтримки інших осіб у разі виникнення в них проблемних ситуацій (фізичних, психічних, соціальних):	Тема 21. Соціальні зв'язки та емпатія Поняття соціальних зв'язків: сім'я, друзі, однокласники, наставники, громада, цифрові спільноти. Роль соціальних зв'язків у підтримці, формуванні ідентичності, розвитку навичок комунікації та співпраці. Емпатія як здатність розпізнавати емоційний стан іншої людини і ставитися з повагою до її досвіду. Навички емоційного сприйняття, емпатичного слухання та ефективного спілкування. Стратегії покращення міжособистісного спілкування. Емпатія та співчуття. Види емпатії: емоційна, когнітивна, співпереживальна.	Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення): Мінілекція: «Навіщо людині інші люди?». Колективне обговорення: «Чим соціальні зв'язки схожі на екосистему?». Питання-провокації: «Чи можливо бути успішним без емпатії?», «Як зрозуміти іншого, якщо сам не відчував подібного?». Групова робота: Обговорення історій про силу підтримки, дружби, єдності в різних життєвих ситуаціях. Створення карти «Мої соціальні зв'язки» з обговоренням того, хто і як підтримує в різних ситуаціях. Вправа «Голос іншого»: передавання емоційної історії однокласника/однокласниці. Групові ігри та вправи на розвиток емпатії і вираження емоцій. Відпрацювання реальних або вигаданих емоційно складних/ конфліктних ситуацій.

	- демонструє здатність розпізнати емоції, потреби, невербальні сигнали інших людей у складних ситуаціях; - використовує фрази підтримки, вміння вислухати, бути поряд і зберігати емпатичну позицію; - виявляє повагу до досвіду іншої людини, уникаючи оцінювання або нав'язування порад. [12 СЗО 1.3.2-3] ідентифікує способи запобігання виникненню конфліктних ситуацій і вирішення їх самостійно та у взаємодії з іншими особами: - розпізнає емоційне напруження у взаємодії та використовує емпатію як інструмент запобігання конфліктам; - визначає типові помилки в спілкуванні, що призводять до непорозуміння, і обирає ефективні стратегії діалогу; - ініціює відверту та доброзичливу комунікацію для збереження здорових соціальних зв'язків. [12 СЗО 1.3.2-1] безпечно і конструктивно виявляє емоції, допомагає іншим під час стресових ситуацій:	Межа між емпатією і перенавантаженням. Розпізнавання потреб і почуттів інших людей. Навички емпатичного слухання та присутності. Повага до різноманіття: культурного, емоційного, гендерного, соціального – як основа стійких зв'язків. Утримання здорових соціальних зв'язків: чесність, відкритість, підтримка, кордони.	Парна робота: Рольова вправа «Почути, не порадити»: тренування емпатичного слухання. Завдання «Карта довіри»: хто може бути моїм емоційним союзником – і чи знаю я, як ним бути для когось. Індивідуальна робота: Рефлексія «Мій простір соціальних зв'язків: як я будую і підтримую стосунки?». Щоденник емпатії: спостереження за моментами відчуття або вияву емпатії. Вправа «Моє слово підтримки». Інтерактивні та творчі формати: Аналіз прикладів з життя, медіа, літератури про емпатію та силу спільноти. Робота з цитатами про людяність, турботу, соціальну взаємодію. Створення постера «10 способів виявити емпатію» або «Мій соціальний компас». Цифрові інструменти: Mentimeter або Padlet – відповіді: «Що для мене справжня підтримка?». Canva – створення візуального образу «Мої стосунки з іншими: як я даю і отримую тепло». Онлайн-опитування: «Як я відчуваю себе в колективі сьогодні?».
--	---	--	--

	- вербалізує власні емоції та емоційно підтримує інших, зберігаючи чіткі межі й етичну позицію; - розпізнає, коли інша людина потребує простору, а коли — співпереживання або практичної допомоги; - демонструє емоційну присутність, що сприяє зниженню напруги у складних міжособистісних ситуаціях. [12 СЗО 2.4.1-4] вміє застосовувати ефективні стратегії керування емоціями, поведінкою та контролю власного емоційного стану: - регулює власні емоції у спілкуванні з людьми з різним досвідом, потребами та стилями поведінки; - усвідомлює межу між емпатією й емоційним виснаженням, підтримуючи баланс і турботу про себе; - використовує стратегії емоційної саморегуляції для підтримання стабільності у соціальних зв'язках. [12 СЗО 4.4.1-2]		
--	--	--	--

	демонструє вміння запобігати виникненню конфліктних ситуацій в команді, вирішує їх у разі виникнення, використовуючи ефективні методи: - враховує соціальне, емоційне й культурне різноманіття у груповій взаємодії; - ініціює співпрацю на основі поваги, взаємної підтримки й відкритого діалогу; - добирає моделі реагування, що сприяють збереженню стійких соціальних зв'язків у команді. [12 СЗО 4.7.1-2]		
	Модуль 6. М'які навички і саморозвиток		
2	визначає пріоритети в різних сферах власної навчальної діяльності на основі самоаналізу і потреби в самореалізації: - аналізує, які з навичок 21 століття є найбільш актуальними для його/її освітньої траєкторії та життєвих цілей; - визначає сфери, у яких потрібно посилити компетентності (критичне мислення, емоційний інтелект, цифрова обізнаність тощо); - обґрунтовує власні освітні та діяльнісні пріоритети, орієнтуючись на потреби самореалізації в	Тема 22. Компетенції майбутнього. Навички XXI століття Поняття «навички XXI століття»: вплив глобальних змін на освіту, професії та стиль життя. 10 найголовніших навичок за даними Світового Економічного Форуму WEF-2025. Компетенції майбутнього: критичне мислення, креативність, комунікація, колаборація (4К), емоційний інтелект, адаптивність, медіаграмотність, цифрова обізнаність.	Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення): Мінілекція з візуалізацією: «Які навички будуть актуальними в 2030-х роках?». Колективне обговорення: «Чому найважливіше сьогодні – вміти змінюватися?». Питання-провокації: «Чи можна підготуватися до професії, якої ще не існує?», «Чи є навички, які будуть важливими завжди?». Групова робота: Формат «жива аналітика»: групи працюють над блоками навичок (наприклад, критичне мислення, емоційний інтелект тощо), аналізують приклади їх застосування і презентують

	мінливому світі. [12 СЗО 4.1.2-1] створює власну освітню траєкторію з урахуванням власних потреб і запитів суспільства: - формує особисту стратегію розвитку з урахуванням актуальних тенденцій ринку праці та викликів майбутнього; - поєднує індивідуальні інтереси й здібності з очікуваннями, що висуває до молоді сучасне суспільство; - добирає освітні інструменти, середовища та активності, які сприяють розвитку ключових компетентностей (4К, EQ, гнучкість). [12 СЗО 4.1.2-3] розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку в законний спосіб на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків: - досліджує нові освітні, цифрові, волонтерські або проектні можливості для прокачування навичок майбутнього; - рефлексує попередній досвід (успіхи, помилки, здобуті навички) для самокорекції й оновлення власного плану розвитку; - ініціює дії, що сприяють самореалізації в нових, нестабільних	Світова та українська аналітика про зміни на ринку праці та вплив автоматизації, ІТ, глобалізації. Навички, що не зникають з розвитком технологій: soft skills як конкурентна перевага. Роль навчання протягом життя, мультидисциплінарності, гнучкості мислення. Як формуються ці компетентності вже зараз: у школі, гуртках, волонтерстві, щоденній практиці. Моя відповідальність за саморозвиток у мінливому світі.	результати. Створення мапи «Компетентності людини майбутнього». Парна робота: Обговорення: «Які навички я розвиваю вже зараз – і де це мені допомогло?». Рольова вправа «Інтерв'ю з експертом майбутнього» – парна симуляція бесіди про soft skills. Індивідуальна робота: Самооцінка: «Мій особистий індекс компетенцій ХХІ століття». Вправа «Компетенції мого майбутнього» – вибір 3–5 ключових навичок, найважливіших для кар'єрного зростання, і план дій для їх розвитку. Інтерактивні та творчі формати: Аналіз відео або подкастів про ринок праці, трансформацію професій і майбутнє освіти. Робота з цитатами про гнучкість, розвиток, зміну парадигм. Створення постера або інфографіки «Навички, що ведуть у майбутнє». Цифрові інструменти: Mentimeter або онлайн-голосування: «Яку навичку ти вважаєш найважливішою для себе?». Canva – візуалізація особистого профілю «Навички ХХІ століття». Padlet – інтерактивна дошка «Майбутнє, в яке я хочу увійти, – які навички потрібні там?».
--	---	--	--

	або міждисциплінарних контекстах. [12 СЗО 4.3.1-2]		
2	вміє вирізняти прийнятні та неприйнятні альтернативні рішення і ризики для здоров'я, безпеки та добробуту, зокрема під час використання інформаційно-комунікаційних технологій: - оцінює наслідки рішень, сформованих під впливом когнітивних викривлень, стереотипів, упереджень; - використовує критичне мислення як інструмент перевірки достовірності інформації, що впливає на здоров'я і безпеку; - добирає аргументовані дії та позиції, відмовляючись від імпульсивного або маніпульованого вибору. [12 СЗО 3.1.1-2] аналізує інформацію у різних медіа, зіставляє її та робить висновки щодо правдивості інформації з питань здоров'я, безпеки та добробуту: - оцінює джерела інформації, їхню достовірність, експертність, зв'язок з інтересами суспільства; - розрізняє факт, думку та припущення у медіаповідомленнях,	Тема 23. Майстерність критичного мислення Поняття критичного мислення як здатності аналізувати інформацію, перевіряти факти, формулювати обґрунтовані судження. Ключові навички критичного мислення: логічність, аргументованість, розпізнавання маніпуляцій, вміння ставити запитання. Моделі мислення: когнітивні викривлення, стереотипи, ефекти сприйняття та їхній вплив на наші рішення. Основи етики і моралі. Критичне мислення щодо етичних дилем. Відмінність між фактом, припущенням і думкою. Стратегії прийняття обґрунтованих рішень і формування власної позиції. Критичне мислення і відповідальне ставлення до власного життя. Критичне мислення як інструмент у навчанні, зборі даних у соціальних мережах, під час	Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення): Мінілекція з прикладами: «Що таке критичне мислення і чим воно відрізняється від критиканства?». Питання-провокації: «Чи можна довіряти фактам з інтернету?», «Що гірше – помилитися чи бути упередженим?». Обговорення: «Чи завжди правда очевидна?». Групова робота: Вправа «Факт чи інтерпретація?»: аналіз тверджень і визначення їх достовірності. Робота над кейсами: виявлення логічних помилок, маніпуляцій у текстах чи новинах. Дискусія «Як навчитися сумніватися конструктивно?». Перегляд фільмів, відео, роликів з TEDx, де герої/люди виявляють критичне мислення і приймають неординарні рішення. Обговорення, моделювання та аналіз нестандартних життєвих ситуацій. Робота з медіа: аналіз контенту і розбір рекламної кампанії. Командні ігри, мозкові штурми та креативні вправи на розвиток співпраці з метою генерації ідей, розв'язання проблем та розвитку проєктів. Парна робота: Рольова вправа «Адвокат і критик»:

	зокрема пов'язаних зі здоров'ям, освітою, кар'єрою; - формулює обґрунтовані висновки, уникаючи поспішних суджень або емоційних реакцій. [12 СЗО 4.2.1-1] розуміє і аналізує інформацію, записану (передану) в різний спосіб, виявляє приховану та очевидну інформацію: - аналізує текстову, візуальну, цифрову, аудіоінформацію з метою виявлення ключових і прихованих повідомлень; - виявляє упущення, емоційно забарвлені судження, мовні пастки та інші способи впливу на свідомість; - пояснює, як спосіб подання інформації змінює її сприйняття та інтерпретацію. [12 СЗО 4.2.1-3] аналізує прояви тиску та маніпуляцій і добирає способи протистояння таким проявам: - розпізнає типові маніпуляції (апеляція до страху, авторитету, емоцій, стереотипу тощо); - використовує критичне мислення як засіб протидії тиску з боку реклами, оточення, медіа, авторитетів;	вибору професії та у повсякденному житті. Аналіз і оцінка інформації. Медіа та критичне мислення. Відповідальність за поширення інформації, культура перевірки джерел.	парна аргументація з різних позицій на одну тему. Спільний аналіз відео/історії з медіа: виявлення елементів емоційного впливу. Вправа «5 чому?» для аналізу причиново-наслідкових зв'язків. Індивідуальна робота: Самоспостереження «Мое нещодавнє рішення на емоціях – і яким би воно могло бути, ухвалене обдуманно?». Завдання «Моя інформаційна гігієна»: що я читаю, як перевіряю, що поширюю. Вправа «3 джерела» – дослідити одне питання у різних медіа. Інтерактивні та творчі формати: Робота з цитатами про сумнів, розум, правду, аналіз парадоксів і логічних задач. Створення мапи мислення «Як я перевіряю інформацію». Розбір «мозкових пасток» – популярних помилок мислення. Методики для розвитку критичного мислення і стимулювання творчої уяви: «Шість капелюхів мислення» (Six Thinking Hats), «Зворотне мислення» (Reverse Thinking), «Ментальні моделі» (Mental Models), «Мозковий шторм» (Brainstorming), «Асоціативне мислення» (Associative Thinking) та ін. Цифрові інструменти: Mentimeter – опитування «Які джерела інформації ти вважаєш надійними?». Canva – створення мініінструкції «Мое
--	---	--	--

	- обирає стратегії аргументованої відмови, етичного спротиву і самостійного мислення. [12 СЗО 4.3.1-3] - уміє розпізнавати приховану рекламу як комерційного, так і соціального характеру: - аналізує контент у ЗМІ, соцмережах, блогах, визначаючи його ціль, джерело фінансування і реальні наміри; - розрізняє нативну рекламу, публікації з елементами впливу, позиціонування або пропаганди; - усвідомлює особисту відповідальність за поширення контенту і вміє ухвалювати рішення на основі критичного аналізу. [12 СЗО 4.2.1-4]		критичне мислення в дії». Padlet – стіна помилок: типові когнітивні викривлення і як їх розпізнати.
2	моделює поведінку, яка приносить користь і задоволення для здоров'я і життя, зважаючи на вплив зовнішніх факторів: - використовує креативне мислення для пошуку нових рішень у щоденних викликах, навчанні, дозвіллі, саморозвитку; - оцінює, як новаторські підходи й творча ініціатива сприяють емоційному добробуту та життєвій реалізації;	Тема 24. Креативність Поняття креативності як здатності генерувати нові, оригінальні ідеї та підходи. Її значення в особистому та професійному житті. Міфи про креативність: чи це вроджений талант, чи навичка, яку можна розвивати. Розвиток творчої уяви. Елементи креативного мислення: гнучкість, відкритість,	Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення): Мінілекція з прикладами: «Що таке креативність і навіщо вона потрібна в майбутньому?». Колективне обговорення: «Чи може будь-хто бути креативним?». Питання-провокації: «Чи буває креативність небезпечною?», «Чому суспільство цінує творчих людей, але часто не підтримує їх?». Групова робота: Мозковий штурм на тему «Як перетворити звичайне на незвичайне?».

	- експериментує з нестандартними підходами до звичних завдань, зважаючи на безпеку та особисті межі. [12 СЗО 3.4.1-1] - зіставляє прогнозовані та непрогнозовані життєві ситуації: - виявляє креативність як здатність адаптуватися до невизначених умов, пропонувати нові підходи до вирішення проблем; - моделює поведінку у змінних або незнайомих обставинах, використовуючи уяву, гнучкість, асоціативне мислення; - порівнює традиційні та інноваційні сценарії реагування у життєвих і навчальних ситуаціях. [12 СЗО 2.1.1-1] - обґрунтовує рішення щодо вибору стратегії поведінки для збереження власних безпеки, здоров'я та добробуту з урахуванням аналізу опрацьованої інформації та ймовірних моделей небезпечних ситуацій: - використовує творче мислення для пошуку безпечних та нестандартних рішень у непередбачених обставинах;	асоціативність, вміння виходити за межі звичного. Фази творчого процесу: підготовка, натхнення, інкубація, реалізація. Зв'язок між креативністю та емоційною свободою, ризиком, допитливістю. Креативність у професійній діяльності і розвиток креативних навичок у різних галузях. Креативність у різних сферах: мистецтво, підприємництво, наука, освіта, технології. Методи розвитку креативності: візуалізація, сторітелінг, метафоричне мислення. Використання ігрових технік та експериментів для стимулювання уяви та творчого мислення. Значення і застосування креативності в ході розв'язання проблем та для розвитку інноваційного мислення.	Креативне проєктне завдання: розробка концепції продукту/кампанії/освітнього рішення. Вправа «Перетвори знайоме»: нове бачення буденних предметів чи ситуацій. Відвідування виставки, музею з обговоренням експозицій, окремих творів. Креативні завдання: створення проєкту або ідеї, які відображають професійні інтереси учнів (створення власного бренду або бізнес-ідеї). Знайомство й опанування методик для стимулювання творчої уяви: «Мозковий штурм» (Brainstorming), «Асоціативне мислення» (Associative Thinking), «Маєвтика Сократа», розвиток латерального мислення (метод мінливих перспектив), метод «5 Чому». Парна робота: Вправа «Метаморфози»: трансформація ідей одне одного. Створення історії на основі трьох випадкових понять або предметів. Завдання «Креативний бліц» – розв'язання нестандартних задач у парах. Індивідуальна робота: Щоденник ідей: занотування дивних, незвичних думок, образів, рішень. Вправа «Креативність у моєму житті»: які нестандартні рішення я вже створив(ла). Рефлексія: «Що заважає мені бути креативним?».
--	--	---	---

	- оцінює можливі наслідки альтернативних стратегій дій, спираючись як на аналітику, так і на інтуїцію; - демонструє вміння застосовувати креативність у прийнятті рішень, що сприяють здоров'ю та життєстійкості. [12 СЗО 2.3.1-1] демонструє відповідальне ставлення до обрання рішень, які стосуються власного життя і здоров'я: - формує власні ідеї й рішення з урахуванням креативного підходу, емоційного стану та етичної відповідальності; - усвідомлює, що свобода творчості передбачає відповідальність за її наслідки для себе та інших; - приймає рішення з позиції інноваційності та свідомості — у навчанні, дозвіллі, проєктній діяльності. [12 СЗО 2.4.1-5] оцінює власні можливості, здібності, знання, вміння, ресурси, потреби та обмеження: - досліджує власні креативні здібності та стилі творчого мислення (візуального, вербального, практичного тощо);		Інтерактивні та творчі формати: Робота з цитатами про уяву, творчість, сміливість думки. Перегляд коротких відео або фрагментів про народження ідей у митців, підприємців, винахідників. Створення постера «10 джерел моєї креативності». Цифрові інструменти: Mentimeter або Padlet – онлайн-генерація ідей: «Незвичні способи використання...». Canva – створення візуального маніфесту «Я – креативна людина». Jamboard або Miro – спільна карта ідей для творчого проєкту.
--	--	--	--

	- визначає особисті умови, в яких найкраще проявляється творча ініціатива та інноваційне мислення; - рефлексує свій творчий потенціал як ресурс для навчання, самовираження, проєктної чи професійної діяльності. [12 СЗО 4.11.1-1]		
2	вміє вирізняти прийнятні та неприйнятні альтернативні рішення і ризики для здоров'я, безпеки та добробуту, зокрема під час використання інформаційно-комунікаційних технологій: - аналізує, як поширення стереотипів у цифровому середовищі впливає на психоемоційний стан, стосунки, добробут; - визначає ризики упереджених рішень щодо себе чи інших під впливом стереотипного мислення; - добирає стратегії поведінки, що базуються на критичному аналізі, повазі до різноманіття й безпечній комунікації. [12 СЗО 3.1.1-2] аналізує інформацію у різних медіа, зіставляє її та робить висновки щодо правдивості інформації з питань здоров'я, безпеки та добробуту:	Тема 25. Стереотипи. Їх типи і рівень впливу Поняття стереотипу: як формується і чому існує. Типи стереотипів: гендерні, вікові, етнічні, професійні, соціальні, освітні. Роль стереотипів у мисленні людини: економія ментальної енергії, упізнаваність і водночас – обмеження. Вплив стереотипів на вибір, поведінку, самооцінку, стосунки, освітню й професійну траєкторію. Приховані упередження: як вони виявляються і впливають на рішення. Критичне мислення як інструмент розпізнавання і деконструкції стереотипів. Особиста відповідальність за поширення або подолання стереотипів у суспільстві.	Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення): Мінілекція з прикладами: «Що таке стереотип і чому він такий «живучий»?». Колективне обговорення: «Стереотип – це захист чи обмеження?». Питання-провокації: «Чи є в тебе стереотипи, про які ти не підозрюєш?», «Чи можна жити без упереджень?». Групова робота: Аналіз стереотипів у медіа, рекламі, шкільному середовищі. Вправа «Розпізнай стереотип»: аналіз фраз, образів, ситуацій. Дискусія: «Як стереотипи впливають на кар'єрний вибір і наші уявлення про професії?». Парна робота: Вправа «Деконструкція фрази»: робота з поширеними шаблонними судженнями («хлопці не плачуть», «усі гуманітарії – неуспішні» тощо). Обговорення: «Коли я відчував, що мене оцінюють через стереотип?». Практика «переозвучення»

	- розпізнає стереотипізовані уявлення в інформаційних повідомленнях і соціальних наративах; - аналізує, як медіа можуть транслювати упереджені образи (професійні, гендерні, соціальні тощо); - формулює власні висновки, спираючись на перевірку джерел, аргументи й альтернативні точки зору. [12 СЗО 4.2.1-1] розуміє і аналізує інформацію, записану (передану) в різний спосіб, виявляє приховану та очевидну інформацію: - аналізує вербальні й невербальні повідомлення (тексти, зображення, жарти, рекламні образи), що містять стереотипи; - ідентифікує культурно чи соціально зумовлені шаблони у висловлюваннях, поведінці, медіапросторі; - оцінює, як приховані упередження впливають на формування ставлення до груп чи явищ. [12 СЗО 4.2.1-3]		– як замінити стереотипну фразу на нейтральну чи підтримувальну. Індивідуальна робота: Рефлексія «Які стереотипи живуть у мені – і як я їх помічаю?». Вправа «Мій досвід - не шаблон»: письмове чи візуальне представлення ситуації, яка руйнує типове уявлення. Створення особистої антистереотипної формули. Інтерактивні та творчі формати: Аналіз уривків відео, історій або інтерв'ю, які демонструють вплив стереотипів. Робота з цитатами про свободу мислення, різноманіття, гідність. Створення візуального плаката «Стереотип, який я подолав/хочу подолати». Цифрові інструменти: Mentimeter – опитування «Які стереотипи найчастіше трапляються у школі/суспільстві?». Canva – створення візуального маніфесту «Думай ширше – помічай світло». Padlet – онлайн-стіна «Антистереотипи нашого класу».
--	--	--	--

	аналізує прояви тиску та маніпуляцій і добирає способи протистояння таким проявам: - розпізнає, як стереотипи можуть бути інструментом маніпуляції, соціального тиску чи дискримінації; - добирає критичні питання, що допомагають деконструювати узагальнені судження й виявити їхню необґрунтованість; - демонструє здатність опиратися впливу стереотипів у ситуаціях соціального тиску або нав'язаних очікувань. [12 СЗО 4.3.1-3] уміє розпізнавати приховану рекламу як комерційного, так і соціального характеру: - ідентифікує використання стереотипів у рекламних і соціальних кампаніях для формування образів, емоцій, рішень; - аналізує меседжі, що апелюють до “нормальних” чи “прийнятних” ролей, зовнішності, поведінки; - пояснює, як критичне мислення допомагає уникати нав'язаних моделей і зберігати особисту автономію. [12 СЗО 4.2.1-4]		
--	--	--	--

2	обґрунтовує роль громадянської активності та оборонної свідомості для особистого та суспільного добробуту: - усвідомлює лідерство як інструмент впливу на суспільні процеси, спільне благо та добробут громади; - розглядає соціальне підприємництво, волонтерство, ініціативність як приклади відповідального громадянського вибору; - аналізує, як особисті лідерські дії сприяють змінам у середовищі, безпеці, розвитку демократичного суспільства. [12 СЗО 1.1.2-3] оцінює важливий вплив відповідальної поведінки на власні безпеку, життя, здоров'я і добробут тепер і в майбутньому: - аналізує, як лідерські або підприємницькі рішення вимагають виваженості, відповідальності й прогнозування наслідків; - демонструє усвідомлення ризиків, пов'язаних з ініціативністю, прийняттям рішень, управлінням ресурсами; - формує уявлення про етичне лідерство як складову безпеки,	Тема 26. Лідерство і підприємливість Поняття лідерства: від харизматичного управління до служіння спільноті. Типи лідерства: формальне і неформальне, авторитарне, демократичне, фасилітативне. Портрет сучасного лідера: емоційна компетентність, стратегічне мислення, відповідальність, здатність надихати й підтримувати. Лідерство в підлітковому віці: можливості впливу, ініціативність, командотворення, соціальна активність. Розвиток особистої відповідальності та ініціативи. Підприємливість як здатність бачити можливості, створювати цінність, брати на себе відповідальність, мислити рішуче. Соціальне підприємництво та волонтерство як форма активної громадянської позиції. Ризик, креативність, здатність діяти в невизначеності як ключові ознаки підприємливості. Розвиток підприємливості через ініціювання і реалізацію	Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення): Мінілекція з прикладами: «Хто такі лідери сьогодні? Як вони змінюють світ?». Питання-провокації: «Чи можна бути лідером без команди?», «Лідерство – це про владу чи відповідальність?». Колективне обговорення: «Яка відмінність між підприємцем і підприємливою людиною?». Групова робота: Вправа «Команда мрії»: визначення ролей, цінностей і принципів взаємодії. Аналіз кейсів молодіжних ініціатив і проєктів. Розробка прототипу соціального або освітнього міні-проєкту класом. Робота з ініціативою і відповідальністю, побудовою причиново-наслідкових зв'язків. Створення проєкту «Від ідеї до дії». Парна робота: Дослідження «Мій лідерський стиль»: взаємне інтерв'ю. Обговорення «Коли я проявив/проявила ініціативу – що з цього вийшло?». Вправа «Підтримай ідею»: розвиток навички конструктивного зворотного зв'язку. Індивідуальна робота: Рефлексія «Чи відчуваю я в собі лідерський потенціал?». Завдання «Моя підприємницька ситуація»: опис
----------	--	--	---

	добробуту та сталого розвитку. [12 СЗО 3.3.2-1] вміє знаходити мотивацію та виявляє гнучкість щодо власної діяльності та досягнення цілей в умовах швидких змін і складнощів: - демонструє підприємливе мислення: шукає можливості, адаптується до нових умов, приймає рішення в невизначеності; - ініціює або підтримує проекти, що вимагають креативного підходу, командної роботи й відповідальності; - проявляє гнучкість у виборі стратегій, адаптує лідерську поведінку залежно від контексту. [12 СЗО 4.6.2-3] демонструє готовність виконувати різні командні ролі і завдання, об'єктивно оцінює власні сильні сторони, вміння, здібності щодо результативності командної роботи, зважаючи на обставини: - досліджує різні моделі лідерства у команді (формальне, неформальне, фасилітативне), застосовує відповідні стратегії; - бере на себе ініціативу у груповій роботі, організації заходів або соціальних проєктів;	власних проєктів, навчальних або соціальних ініціатив. Комунікація та співпраця як елемент розвитку підприємливості. Проактивність у лідерстві: ключові характеристики та поведінкові підходи.	життєвого випадку, коли довелося швидко знаходити рішення. Візуалізація «Я – автор змін»: карта навичок, які допоможуть діяти. Тестування з подальшою консультацією фахівців: - тест на схильність до підприємницької діяльності; - здатність до командної роботи; - комунікативні та ораторські здібності; - орієнтація на результат чи процес; - тест на управлінські ролі (Адизес); - тест на ролі в команді (Белбін). Інтерактивні та творчі формати: Аналіз фрагментів виступів, інтерв'ю чи історій про молодіжне лідерство й підприємливість. Робота з цитатами про вплив, ініціативу, розвиток. Створення плаката або інфографіки «5 рис мого лідерства» чи «Моя формула підприємливості». Перегляд фільмів або роликів з TEDx, де розкрито тему підприємництва, лідерства, успіху з подальшим аналізом і обговоренням. Зустріч з лідерами думок. Взяти інтерв'ю в людини, яку можна вважати лідером. Гостьові лекції та спільні проєкти з успішними підприємцями. Аналіз успішних кейсів.
--	---	---	---

	- оцінює власні якості, ролі, стиль взаємодії у команді та розвиває вміння співпрацювати з іншими. [12 СЗО 4.7.1-3] - демонструє відповідальне ставлення до обрання рішень, які стосуються власного життя і здоров'я: - приймає рішення щодо участі у проектах, ініціативах, навчанні, враховуючи як амбітність, так і безпечність дій; - розглядає ризик як частину розвитку, проте з повагою до меж, балансу й добробуту; - усвідомлює наслідки лідерських рішень не лише для себе, а й для інших учасників команди чи спільноти. [12 СЗО 2.4.1-5]		Знайомство з «Теорією мономіфу». Робота в парах: пригадати випадок, коли вам довелося проявити підприємливість, написати казку або історію. Цифрові інструменти: Mentimeter – голосування «Які риси ви цінуєте в лідерах?». Canva – створення персонального бренду: «Мій вплив як лідера/ініціатора». Padlet – віртуальна стіна «Ідеї, які змінюють моє середовище».
Модуль 7. Планування і постановка цілей			
2	створює власну освітню траєкторію з урахуванням власних потреб і запитів суспільства: - формулює освітні цілі за SMART-моделлю та з урахуванням таксономії Блума; - визначає пріоритети та поєднує індивідуальні запити з актуальними викликами суспільства й ринку праці; - обґрунтовує вибір навчального шляху через аналіз потреб,	Тема 27. Постановка цілей (SMART, Bloom). Ухвалення рішень (методи, пастки). Поняття цілі й мети в особистісному, освітньому та кар'єрному розвитку. SMART-модель цілепокладання: конкретність, вимірюваність, досяжність, релевантність, часові межі. Таксономія Блума як	Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення): Мінілекція: «Чим ціль відрізняється від бажання? Що робить її ефективною?». Обговорення: «Чому деяких цілей не вдається досягти?». Питання-провокація: «Чи завжди потрібно мати мету?». Групова робота: Аналіз кейсів: учнівські приклади цілей, їх переформулювання за SMART-моделлю. Створення картки цілей (навчальної, кар'єрної,

	та балансу в повсякденному житті. [12 СЗО 3.4.1-2]		
2	визначає довгострокові цілі, складає та корегує плани дій для досягнення успіху і добробуту в умовах невизначеності та непередбачуваності: - формує коротко- і довгострокові плани, використовуючи принципи тайм-менеджменту та планування за пріоритетами; - застосовує матрицю Ейзенгауера для розподілу завдань за рівнем важливості й терміновості; - адаптує плани до змін, аналізує бар'єри та переглядає кроки досягнення цілей у динамічних умовах. [12 СЗО 4.3.1-1] презентує обрану стратегію власного способу життя та обґрунтовує її з урахуванням отриманої інформації: - обирає індивідуальні стратегії щоденного планування, ґрунтуючись на самоаналізі, особистих ритмах і потребах; - аргументує вибір засобів організації часу (планери, чеклісти, цифрові платформи тощо) відповідно до власного способу життя;	Тема 28. Планування (матриця Ейзенгауера, тайм-менеджмент) Планування як інструмент досягнення цілей, збереження ресурсу та зменшення стресу. Роль самодисципліни, рутини й самоорганізації у щоденному житті та довгострокових проєктах. Матриця Ейзенгауера: як розрізняти важливе і термінове, делегувати та уникати хаосу. Основи тайм-менеджменту: принципи розподілу часу, визначення пріоритетів, баланс навчання і відпочинку. Планери, цифрові інструменти, чеклісти, блокування часу, метод “помодоро” як практичні інструменти організації. Поширені помилки у плануванні: перевантаження, прокрастинація, відсутність гнучкості. Планування як прояв зрілості, відповідальності й турботи про себе.	Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення): Мінілекція з прикладами: «Чому планування не вбиває спонтанність, а створює свободу?». Колективне обговорення: «Чи треба все планувати в підлітковому віці?». Питання-провокації: «План – це про контроль чи про повагу до себе?», «Чи варто планувати час на відпочинок?». Групова робота: Робота з матрицею Ейзенгауера: розбір типових підліткових справ за категоріями «терміново/важливо». Практика тайм-менеджменту: створення розкладу для проєкту або підготовки до іспитів. Вправа «Тиждень без хаосу» – командне планування оптимального графіку для учнів класу. Парна робота: Вправа «Обмін календарями»: аналіз розкладу партнера і пошук резервів часу або перенавантажень. Тренування пріоритизації справ: метод «3 головні речі на день». Індивідуальна робота: Самоаналіз: «Як я зазвичай планую свій час і що з цього виходить?». Створення особистого щоденного або тижневого плану із застосуванням методу

	- демонструє усвідомлений підхід до розподілу часу між навчанням, відпочинком, самоорганізацією й турботою про здоров'я. [12 СЗО 2.3.1-2] - створює власну освітню траєкторію з урахуванням власних потреб і запитів суспільства: - інтегрує принципи планування у формування освітньої стратегії та щоденну організацію навчальної діяльності; - визначає часові межі реалізації навчальних цілей, планує ресурси та кроки відповідно до суспільних очікувань і власних інтересів; - враховує потребу в балансі, гнучкості та реалістичності під час побудови освітньої траєкторії. [12 СЗО 4.1.2-3] - обґрунтовує рішення щодо вибору стратегії поведінки для збереження власних безпеки, здоров'я та добробуту з урахуванням аналізу опрацьованої інформації та ймовірних моделей небезпечних ситуацій: - планує дії, спрямовані на збереження особистих ресурсів,		Ейзенгауера. Завдання «Мій антиплан» – виявлення типових «поглиначів часу» і бар'єрів продуктивності. Інтерактивні та творчі формати: Аналіз цитат про розумне планування, баланс, вміння розставляти пріоритети. Перегляд фрагментів інтерв'ю або відео про особисту організацію відомих людей. Створення візуального плаката «Мій простір продуктивності». Цифрові інструменти: Mentimeter або Padlet – анонімне опитування «Чи вистачає мені часу – і на що саме?». Canva – створення інфографіки «5 інструментів мого тайм-менеджменту». Google Calendar, Trello або Notion – демонстрація роботи з цифровими планерами.
--	---	--	---

	відновлення енергії та зниження рівня стресу через управління часом; - аналізує наслідки перевантаження, прокрастинації, відсутності плану як факторів ризику для здоров'я і благополуччя; - приймає обґрунтовані рішення щодо організації режиму дня, рутин та відновлення. [12 СЗО 2.3.1-1] оцінює власні можливості, здібності, знання, вміння, ресурси, потреби та обмеження: - аналізує, які формати планування (графіки, цифрові додатки, ручне планування) відповідають його/її стилю мислення і потребам; - зіставляє час, енергію, зовнішні обставини й особисті особливості для оптимізації власного графіка; - визначає обмеження (часові, когнітивні, емоційні) і шукає способи їх подолання через інструменти тайм-менеджменту. [12 СЗО 4.11.1-1]		
3	обґрунтовує необхідність вибору на користь навчання впродовж життя на основі	Тема 29. Навчання протягом життя, мобільність і адаптивність Поняття “навчання протягом життя” (long life learning) як	Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення): Мінілекція з прикладами: «Чому навчання вже не обмежується школою чи

	життєвих прикладів та інформації з різних джерел [12 СЗО 4.1.1-1] демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання: - бере ініціативу у власному навчанні, планує та реалізує освітні завдання самостійно або в команді; - використовує різні формати навчання (онлайн-курси, стажування, неформальні програми) відповідно до поставлених цілей; - підтримує звичку до регулярного оновлення знань як складову особистого й професійного зростання. [12 СЗО 4.1.1-2] обирає доцільні інструменти та методи навчання, різноманітні способи розвитку своїх здатностей, пріоритетів і потреб: - добирає ресурси, що відповідають стилю навчання, рівню складності, тривалості та особистим обставинам; - поєднує формальну, неформальну та інформальну освіту для досягнення професійних і життєвих цілей; - оцінює ефективність використаних освітніх інструментів і	ключова стратегія у XXI столітті. Причини актуальності: швидка зміна технологій, трансформація ринку праці, нестабільність, нові вимоги до фахівців. Мобільність: здатність змінювати середовище, місце, підхід, професійний фокус. Види мобільності – освітня, географічна, професійна. Адаптивність як здатність ефективно реагувати на зміни, приймати невизначеність, гнучко мислити. Професійна траєкторія як процес безперервного розвитку. Джерела навчання поза школою: онлайн-курси, проекти, стажування, неформальна освіта, програми обміне. Як розвивати власну здатність вчитися, бути відкритим до нового і змінюватися усвідомлено.	університетом?». Питання-провокації: «Чи можна залишатися успішним, якщо не вчитись після 18?», «Адаптивність – це слабкість чи суперсила?». Колективне обговорення: «Що означає бути мобільним у сучасному світі?». Групова робота: Вправа «Професії, які зникли/з'явилися»: аналіз ринку праці як підґрунтя до навчання протягом життя. Створення мапи джерел для навчання впродовж життя. Дискусія «Освіта в новому форматі: що працює, а що – застаріло?». Парна робота: Інтерв'ювання одне одного: «Коли ти востаннє чогось навчив(ла)ся сам(а) – і як це вплинуло на тебе?». Вправа «Адаптивна реакція»: розігрування ситуацій змін (переїзд, новий колектив, новий виклик) і обговорення варіантів дій. Індивідуальна робота: Рефлексія «Які навички я хочу розвивати все життя – і як це можливо?». Заповнення особистої «освітньої траєкторії розвитку» – ресурси, напрями, форми. Самооцінка «Моя адаптивність і відкритість до нового». Інтерактивні та творчі формати: Аналіз цитат і відео про навчання впродовж життя, зміну професій, ментальну гнучкість. Створення плаката
--	--	---	--

	адаптує підходи до нових викликів. [12 СЗО 4.1.2-2] визначає пріоритети в різних сферах власної навчальної діяльності на основі самоаналізу і потреби в самореалізації: - формує індивідуальну траєкторію розвитку на основі аналізу своїх інтересів, здібностей, цінностей і зовнішніх умов; - усвідомлює необхідність постійного оновлення знань як базової умови для конкурентоспроможності в майбутньому; - вміє визначати, на що варто спрямувати освітні зусилля в умовах обмежених ресурсів і змінних обставин. [12 СЗО 4.1.2-1] планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень: - вивчає ринок праці, аналізує зміни у сфері професій та технологій, прогнозує напрями розвитку; - враховує мобільність як необхідну складову кар'єрного шляху		«Я через 10 років: що вчив(ла), де був(ла), як діяв(ла)?». Робота з реальними історіями українців, які радикально змінили шлях завдяки навчанню протягом життя. Цифрові інструменти: Mentimeter – опитування «Що нового ти навчив(ла)ся цього року?». Padlet – колективна дошка «Мої способи навчатися поза школою». Canva – створення персональної мапи «Lifelong learning: мій маршрут розвитку».
--	--	--	---

	(зміна напрямів, перекваліфікація, гнучкий формат роботи); - розглядає кілька варіантів професійної реалізації, оцінює їхню відповідність особистим цілям і соціальному контексту. [12 СЗО 4.11.1-3] створює власну освітню траєкторію з урахуванням власних потреб і запитів суспільства: - визначає освітні кроки, які сприятимуть розвитку адаптивності, мобільності й кар'єрної гнучкості; - поєднує особисті цілі з можливостями у сфері освіти, праці, волонтерства та громадянської участі; - будує навчальний шлях з урахуванням довгострокової перспективи й глобальних викликів. [12 СЗО 4.1.2-3] оцінює власні можливості, здібності, знання, вміння, ресурси, потреби та обмеження: - рефлексує, які ресурси є доступними для навчання в різних життєвих ситуаціях (час, енергія, мотивація, середовище); - визначає зони розвитку, адаптує підходи до здобуття нових знань у звичних і нових контекстах;		
--	---	--	--

	- усвідомлює, що здатність до навчання та адаптації є ключовим ресурсом у XXI столітті. [12 СЗО 4.11.1-1]		
	Модуль 8. Самопрезентація та індивідуальний профіль		
2	оцінює наслідки недотримання етичних норм поведінки та їх вплив на людей, сім'ю, суспільство і середовище: - аналізує, як публічна онлайн-поведінка може вплинути на репутацію, стосунки та довіру; - усвідомлює відповідальність за контент, що публікується, коментується або поширюється в соцмережах; - розпізнає зв'язок між цифровими діями та їхнім впливом на суспільне середовище, зокрема через прояви мови ворожнечі, маніпуляцій чи дискримінації. [12 СЗО 4.8.1-2] використовує підходи щодо уникнення небезпечного/шкідливого контенту і залучення до його поширення: - застосовує принципи цифрової гігієни та налаштувань приватності для захисту особистої інформації;	Тема 30. Соцмережі, цифровий слід і побудова особистого бренду Соціальні мережі як простір самовираження, комунікації, навчання і кар'єрних можливостей. Поняття цифрового сліду: що залишає кожна дія в інтернеті – пост, коментар, лайк, підписка. Формування цифрової репутації: ризики, конфіденційність, відповідальність за контент. Особистий бренд у цифрову епоху: як створюється онлайн-образ, що таке «цифрова візитка». Принципи побудови особистого бренду: автентичність, експертність, сталість, візуальна і текстова комунікація. Роль сторітелінгу, рефлексії, цінностей у цифровій присутності. Межа між приватним і публічним у соціальних мережах. Як соціальні мережі	Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення): Мінілекція: «Цифрова репутація: що про тебе скаже інтернет?». Питання-провокації: «Чи варто викладати себе справжнього(ю) онлайн?», «Коли особистий бренд – це маска, а коли – інструмент?». Колективне обговорення: «Чи соціальні мережі – це частина реального життя?». Групові роботи: Аналіз кейсів: публічні історії успіху та помилок у цифровій комунікації. Створення шаблону особистого бренду: цінності, голос, візуальний стиль. Дискусія «Онлайн-образ і реальність: межі самопрезентації». Парна робота: Вправа «Цифрове дзеркало»: аналіз акаунтів одне одного (з дозволу) – що можна дізнатися про людину? Робота в парах над поліпшенням особистого профілю з точки зору автентичності й етики. Індивідуальна робота: Рефлексія «Який мій цифровий слід і

	- розрізняє шкідливий, образливий, фейковий контент і обирає стратегії відмови від його поширення; - формує свій цифровий слід усвідомлено, відповідально і критично. [12 СЗО 4.2.1-2] обґрунтовує наслідки власних дій щодо безпеки і здоров'я та їх вплив на інших осіб: - рефлексує вплив онлайн-активності на власне ментальне здоров'я (залежність, самооцінка, перевантаження); - розуміє, що побудова особистого бренду вимагає балансу між публічністю та психологічною безпекою; - обирає такі форми цифрової присутності, які не шкодять ані собі, ані іншим. [12 СЗО 3.3.1-3] вміє вирізняти прийнятні та неприйнятні альтернативні рішення і ризики для здоров'я, безпеки та добробуту, зокрема під час використання інформаційно-комунікаційних технологій:	впливають на освітній кар'єрні можливості: стипендії, проєкти, роботодавці, волонтерство.	яким я хочу, щоб він був?». Вправа «З речі, які формують мій онлайн-образ». Створення мінікарти «Мій бренд: хто я, в чому моя сила, чим можу поділитися з іншими». Інтерактивні та творчі формати: Аналіз цитат про самопрезентацію, цифрову культуру, репутацію. Робота з візуальними прикладами постів, сторіз, інфографіки: що вражає, що викликає довіру чи сумнів. Створення візуального колажу «Цифровий(а) я – ким я хочу бути онлайн?». Цифрові інструменти: Mentimeter – опитування «Що твої соцмережі кажуть про тебе?». Canva – створення шаблону «Мій бренд-код онлайн». Padlet – колективна дошка: «Які принципи онлайн-присутності є для мене важливими?».
--	---	--	---

	- аналізує ризики, пов'язані з надмірною відкритістю, кібербулінгом, цифровими аферами; - ухвалює відповідальні рішення щодо того, що, як і з ким ділитися в онлайн-просторі; - усвідомлює, як цифрова активність може вплинути на освітні й професійні перспективи. [12 СЗО 3.1.1-2] пояснює особистісну та суспільну цінність налагодження і підтримки стосунків, співпраці на принципах рівності, довіри та взаємоповаги: - формує онлайн-взаємодію з позиції поваги, безпечного діалогу та відкритості до інших точок зору; - демонструє етичність у формуванні особистого бренду: автентичність, послідовність, відповідальність за вплив; - підтримує цифрові зв'язки як ресурс професійного розвитку, навчання та самореалізації. [12 СЗО 4.7.1-1]		
2	оцінює власні можливості, здібності, знання, вміння, ресурси, потреби та обмеження: - аналізує свої досягнення, компетентності та особисті якості для наповнення резюме, портфолію й мотиваційного листа;	Тема 31. Портфолію, резюме, мотиваційний лист Поняття самопрезентації через документи: чому важливо вміти «говорити» про себе структуровано та переконливо.	Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення): Мінілекція: «Як показати себе – не вихваляючись, а переконливо?». Колективне обговорення: «Чи можна написати резюме, якщо немає великого досвіду?». Питання-провокації: «Хто

	- обирає факти, які найкраще репрезентують його/її потенціал у відповідному контексті (вакансія, конкурс, стипендія); - враховує власні сильні сторони та зони розвитку, подаючи себе через документи відповідально та реалістично. [12 СЗО 4.11.1-1] ставить чіткі цілі щодо власного майбутнього та вибудовує стратегії досягнення їх: - формулює цілі самопрезентації у кожному з документів, з урахуванням обраного напрямку; - структурує власний досвід та плани відповідно до мети резюме, портфоліо чи листа; - розуміє роль цілей у створенні зрозумілої, переконливої та послідовної історії про себе. [12 СЗО 4.6.2-1] презентує обрану стратегію власного способу життя та обґрунтовує її з урахуванням отриманої інформації: - у мотиваційному листі вміє чітко пояснити, чому саме цей напрям, проєкт або можливість є релевантними до особистих цінностей і досвіду;	Резюме: структура, мета, правила оформлення, типові помилки, адаптація під ціль. Мотиваційний лист: як передати інтерес, цінності, потенціал, чому саме цей вибір є усвідомленим. Портфоліо як візуальна і фактологічна презентація досягнень, навичок, проєктів, досвіду участі в активностях. Відмінності між резюме, CV, портфоліо, мотиваційним листом. Автентичність і доброчесність у документах: як не прикрашати, але й не применшувати. Цифрові інструменти для створення: шаблони, сервіси, візуальна привабливість. Аналіз вакансій, стипендій, конкурсів – на що звертають увагу, оцінюючи документи.	твоя аудиторія, коли ти пишеш мотиваційний лист?», «Чи можна навчитися писати про себе добре?». Груповою робота: Аналіз прикладів резюме та мотиваційних листів (без імен), визначення їхніх сильних і слабких сторін. Вправа «Вакансія мрії»: розбір справжніх умов участі в проєктах чи програмах і вимог до самопрезентації. Створення шаблонів/рамок для подання портфоліо. Парна робота: Взаємний зворотний зв'язок: огляд чернеток резюме одне одного з коментарями. Вправа «Мотивуй мене»: читання мотиваційного листа партнера і відповідь, наскільки він переконливий і чому. Індивідуальна робота: Написання першої версії резюме: коротко, зрозуміло, без перебільшень. Чернетка мотиваційного листа до омріяного проєкту/напрямку/школи. Створення мапи «Мої досягнення, які варто додати в портфоліо». Інтерактивні та творчі формати: Робота з цитатами про шлях, розвиток, автентичність. Перегляд фрагментів відео/подкастів про оцінювання кандидатів. Створення плаката «5 речей,
--	--	--	--

	- використовує факти, приклади, особисту мотивацію для підтвердження обґрунтованості вибору; - демонструє здатність мислити стратегічно у побудові освітньої чи професійної траєкторії. [12 СЗО 2.3.1-2] знає сучасні стратегії і тактики комунікації для порозуміння в спілкуванні з метою досягнення позитивних результатів для безпеки та добробуту: - добирає відповідний тон, стиль, структуру письмової комунікації для створення враження про себе як компетентної, відповідальної особистості; - використовує емпатійний та конструктивний підхід у зверненнях, уникає шаблонності та неетичних прийомів самопросування; - формує власний стиль комунікації, заснований на цінностях поваги, відповідальності й відкритості. [12 СЗО 4.4.1-1] вміє знаходити мотивацію та виявляє гнучкість щодо власної діяльності та досягнення цілей в умовах швидких змін і складнощів:		які справляють враження на читача резюме». Цифрові інструменти: Canva або інші платформи – створення візуального шаблону портфоліо. Padlet – дошка з лайфхаками: «Що я дізнався про написання резюме?». Mentimeter – опитування «Що найважче в самопрезентації на папері?».
--	--	--	---

	- адаптує документи під конкретну ситуацію (тип вакансії, конкурс, програму), демонструючи гнучкість і чутливість до контексту; - не опускає руки при складнощах у самопрезентації, шукає нові форми подачі своїх досягнень і потенціалу; - бачить створення портфоліо, резюме та мотиваційного листа як процес самопізнання та саморозвитку. [12 СЗО 4.6.2-3]		
2	знає сучасні стратегії і тактики комунікації для порозуміння в спілкуванні з метою досягнення позитивних результатів для безпеки та добробуту: - обирає відповідні вербальні та невербальні стратегії взаємодії під час співбесіди, враховуючи формат і контекст спілкування; - демонструє ввічливість, впевненість і відкритість у спілкуванні, вміє адаптувати комунікацію до ситуації; - ставить доречні запитання роботодавцю як елемент конструктивного діалогу. [12 СЗО 4.4.1-1] вміє знаходити мотивацію та виявляє гнучкість щодо власної	Тема 32. Підготовка до співбесіди Мета співбесіди: взаємна перевірка відповідності – роботодавця і кандидата. Типи співбесід: класична, структурована, кейсова, онлайн, групова, стрес-інтерв'ю. Структура співбесіди: вітання, самопрезентація, відповіді на запитання, питання до роботодавця, завершення. Як розповідати про себе: техніка “STAR” (ситуація, завдання, дії, результат), акценти на цінності, досвід і навички. Підготовка до співбесіди: аналіз вакансії, вивчення	Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення): Мінілекція: «Співбесіда – це не іспит, а розмова». Колективне обговорення: «Що важливіше – досвід чи впевненість?». Питання-провокації: «Чи може співбесіда бути цікавою?», «Чи можна провалити інтерв'ю й усе одно виграти?». Групова робота: Аналіз відеофрагментів з прикладами успішної та неуспішної співбесіди. Робота з кейсами: розбір запитань і варіантів відповідей. Інсценізація співбесіди в ролях: роботодавець, кандидат, спостерігач. Парна робота: Рольова гра «Співбесіда»: парна симуляція за реальними вакансіями чи проєктами. Зворотний зв'язок партнеру:

	діяльності та досягнення цілей в умовах швидких змін і складнощів: - готується до співбесіди в умовах невизначеності, шукає ресурси для вдосконалення комунікаційних навичок; - демонструє стійкість, адаптивність і впевненість під час різних форматів співбесід (у т.ч. стрес-інтерв'ю, групові тощо); - рефлексує після співбесіди для покращення подальших спроб. [12 СЗО 4.6.2-3] ставить чіткі цілі щодо власного майбутнього та вибудовує стратегії досягнення їх: - формулює мету участі в співбесіді відповідно до освітньої або професійної стратегії; - структурує презентацію себе так, щоб вона відповідала поставленим кар'єрним орієнтирам; - обирає ті приклади з досвіду, які найкраще ілюструють відповідність цілям і вакансії. [12 СЗО 4.6.2-1] оцінює власні можливості, здібності, знання, вміння, ресурси, потреби та обмеження:	компанії/організації, репетиції відповідей. Невербальна комунікація: жести, міміка, голос, впевнена постава, контакт. Як відповідати на “незручні” або провокаційні запитання. Рефлексія: як аналізувати досвід, покращувати навички й готуватися до наступної можливості.	що було переконливим, а що варто вдосконалити. Вправа «Питання до мене – питання від мене». Індивідуальна робота: Підготовка мініпрезентації «3 факти про мене, які важливо сказати на співбесіді». Самооцінка: вправа «Мій рівень готовності до співбесіди». Візуалізація: чекліст «Перед тим, як піти на співбесіду». Інтерактивні та творчі формати: Робота з цитатами про впевненість, страх помилок і сміливість. Обговорення вражень від перших «справжніх» співбесід. Створення інфографіки або постера «10 порад тому, хто готується до співбесіди». Цифрові інструменти: Mentimeter – опитування «Яке запитання на співбесіді хвилює найбільше?». Canva – створення індивідуального профайлу «Про мене» для використання під час інтерв'ю. Padlet – колективна база «Питання, які мені ставили на співбесіді (або які можуть поставити)».
--	---	--	---

	- аналізує свої сильні сторони і зони росту для підготовки до питань інтерв'ю; - визначає релевантні навички, досвід і мотивацію, які потрібно акцентувати під час самопрезентації; - готує відповіді відповідно до власного рівня підготовки та вимог роботодавця. [12 СЗО 4.11.1-1] презентує обрану стратегію власного способу життя та обґрунтовує її з урахуванням отриманої інформації: - пояснює під час співбесіди, чому вибрана позиція, компанія або проєкт відповідають особистим цінностям і цілям; - узгоджує відповіді з очікуваннями, що впливають із аналізу вакансії, цінностей роботодавця та ринку праці; - демонструє послідовність між своїм вибором і майбутніми життєвими планами. [12 СЗО 2.3.1-2]		
2	знає сучасні стратегії і тактики комунікації для порозуміння в спілкуванні з метою досягнення позитивних результатів для безпеки та добробуту:	Тема 33. Публічний виступ і презентація себе. Публічний виступ як форма самопрезентації, впливу та	Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення): Мінілекція: «Що робить публічний виступ вдалим?». Питання-провокації: «Чи можна бути інтровертом і

	- добирає відповідний формат публічного виступу з урахуванням теми, аудиторії та мети; - структурує зміст самопрезентації зрозуміло, послідовно і переконливо; - налагоджує контакт з аудиторією через емоційну залученість, відкритість і чіткість повідомлення. [12 СЗО 4.4.1-1] вміє застосовувати ефективні стратегії керування емоціями, поведінкою та контролю власного емоційного стану: - використовує техніки саморегуляції перед і під час виступу для подолання страху сцени та хвилювання; - усвідомлює вплив емоційного стану на якість комунікації і вміє управляти ним у публічному просторі; - формує впевнену, рівноважену подачу через контроль голосу, жестів і міміки. [12 СЗО 4.4.1-2] застосовує техніки самодопомоги в кризових і стресових ситуаціях: - використовує дихальні практики, фокусування уваги,	взаємодії з аудиторією. Структура ефективного виступу: вступ, основна частина, завершення. Підготовка до виступу: ціль, повідомлення, аудиторія, час. Впевненість у собі: як подолати страх сцени, внутрішнього критика та хвилювання. Вербальні й невербальні складові: голос, інтонація, паузи, мова тіла, контакт з аудиторією. Створення сильного меседжу: цінність, щирість, зрозумілість, емоційність. Використання візуальних і цифрових інструментів для презентації себе: слайди, інфографіка, відео. Публічна самопрезентація: як розповісти про себе, свої досягнення й цілі автентично і переконливо.	виступати?», «Що страшніше – говорити перед класом чи бути закритим у комунікації?». Обговорення: «Що запам’ятовується після хорошого виступу?». Групова робота: Аналіз прикладів виступів (відео, уривки) з фокусом на структуру, емоцію, подачу. Створення шаблону «Мій виступ: від ідеї до фінального слайду». Практикум: об’єднання у мінікоманди для підготовки спільної промови на задану тему. Співпраця з експертами. Гостьові лекції, вебінари, тренінги та майстер-класи. Зустрічі з HR-фахівцями і кар’єрними консультантами, мотиваційними спікерами, психологами, експертами з ораторської майстерності тощо. Парна робота: Рольова вправа «Презентуй себе партнеру» – тренування короткої самопрезентації (30 секунд, 1 хвилина, 3 хвилини). Зворотний зв’язок від партнера: враження, емоція, чіткість. Вправа «Запитай – я розповім» для побудови щирої презентації себе. Індивідуальна робота: Рефлексія «Як я почуваюся перед публічним виступом – і як це змінити?». Написання тексту або тез виступу про себе. Самооцінка: чекліст «Що в мене
--	--	---	---

	ментальні налаштування як частину підготовки до публічного виступу; - розпізнає власні тригери стресу, пов'язані з виступом, і добирає індивідуальні способи їх пом'якшення; - створює особисту систему підтримки для подолання внутрішнього критика й посилення впевненості. [12 СЗО 1.3.1-3]		вже добре виходить, а що варто покращити?»). Індивідуальна робота. Розвиток навичок самопрезентації, практика виступів і відповідей на типові і/або незручні запитання. Інтерактивні та творчі формати: Робота з цитатами про силу голосу, публічність, сміливість бути собою. Створення презентації «5 фактів про мене, які варто почути». Інсценізація виступів у мікрогрупах з обговоренням і підтримкою. Цифрові інструменти: Canva або Google Slides – створення персональної мініпрезентації. Padlet – віртуальна «стіна виступів» класу. Mentimeter – голосування «Чого я боюся в публічному виступі?»).
--	---	--	---

11 КЛАС

Особистісний розвиток і кар'єрне орієнтування (35 уроків)

Фокус: глибоке професійне самовизначення, підготовка до дорослого життя, кар'єрна стратегія

Кількість годин	Очікувані результати навчання	Пропонований зміст курсу, теми	Види навчальної діяльності
-----------------	-------------------------------	--------------------------------	----------------------------

Модуль 9. Дослідження освітніх можливостей і підготовка до іспитів			
2	конструктивно сприймає зміни та ефективно адаптує свої плани і ресурси в умовах швидких змін як можливість нового рішення для задоволення своїх потреб: - усвідомлює власний прогрес у навчанні, самопізнанні та розвитку навичок на основі повторного оцінювання; - аналізує, як змінювались ставлення, мотивація і плани протягом курсу, і коригує стратегії відповідно до нових обставин; - приймає зміни як ресурс для нових рішень і подальшого особистісного зростання. [12 СЗО 4.6.2-2] оцінює власні можливості, здібності, знання, вміння, ресурси, потреби та обмеження: - проводить самодіагностику з метою осмислення своїх досягнень і зон для подальшого розвитку; - зіставляє поточний рівень навичок із початковими результатами та визначає, що потребує підтримки або вдосконалення; - реалістично оцінює власні ресурси для подальших рішень в освіті і житті. [12 СЗО 4.11.1-1]	Тема 34. Повторна діагностика і мотиваційний зріз змін Поняття саморефлексії як ключового інструменту особистісного розвитку. Повторне тестування/діагностика як засіб оцінити динаміку змін у самоусвідомленні, навичках, емоційному стані, самооцінці, ціннісних орієнтирах. Мотиваційний зріз: аналіз того, що змінилося у ставленні до себе, навчання, майбутнього, взаємодії з іншими. Фактори, що сприяли змінам: підтримка, практики, досвід, помилки. Визначення зон подальшого зростання і підтримки. Формування внутрішньої картини прогресу як ресурсу для	Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення): Мініобговорення: «Як виміряти зміни, що відбулися в нас за цей період?». Колективна рефлексія: «Що я зрозумів/зрозуміла про себе, чого не знав/не знала раніше?». Питання-провокації: «Чи завжди зміни помітні, і чи потрібно їх доводити вимірюванням?». Групова робота: Обговорення в групах: «Що допомогло мені змінитись найбільше?». Вправа «Скарб мого зростання»: кожна група оформлює метафоричну карту змін, яких кожен/кожна з них зазнали протягом курсу. Обговорення бар'єрів: «Що заважало – і як я це подолав(ла)?». Парна робота: Взаємні інтерв'ю: «Що ти сьогодні знаєш/вмієш/відчуваєш інакше, ніж на початку курсу?». Завдання «Зміна, яку я помітив(ла) у тобі»: партнери відзначають позитивні трансформації одне одного. Індивідуальна робота: Проходження повторних тестів чи самодіагностик (на основі тих, що були на старті). Рефлексивне есе: «Мій шлях змін: що я відкрив(ла) про себе завдяки цьому курсу?». Візуалізація «До – Після»: порівняння внутрішнього стану, навичок, установок.

	ставить чіткі цілі щодо власного майбутнього та вибудовує стратегії досягнення їх: - формулює нові або оновлені цілі на основі отриманих інсайтів і результатів саморефлексії; - використовує результати мотиваційного зрізу для планування реалістичних кроків у навчанні, особистому розвитку або професійній орієнтації; - розуміє зв'язок між мотивацією, самооцінкою та здатністю до стратегічного мислення. [12 СЗО 4.6.2-1] створює власну освітню траєкторію з урахуванням власних потреб і запитів суспільства: - інтегрує результати діагностики та рефлексії в оновлену освітню стратегію; - формує індивідуальну траєкторію розвитку з урахуванням нових інтересів, пріоритетів і зовнішніх умов; - свідомо добирає ресурси і напрями діяльності, що відповідають особистим прагненням і потребам суспільства. [12 СЗО 4.1.2-3] планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень:	подальших освітніх і життєвих рішень. Роль навчального середовища, спільноти та курсу як цілісного досвіду змін.	Інтерактивні та творчі формати: Колаж «Я – зараз» або «Мій образ змін» (з символами, образами, кольорами). Робота з цитатами про розвиток, шлях, помилки і прогрес. Створення постера «Мій головний інсайт цього року». Цифрові інструменти: Mentimeter – опитування «На скільки балів (від 1 до 10) я оцінюю свої зміни?». Padlet – віртуальна стіна «Моя історія трансформації». Canva – створення персональної інфографіки «Мій розвиток за рік».
--	---	--	--

	- на основі оновленого розуміння себе моделює кілька варіантів подальшого шляху розвитку; - враховує отримані зворотні зв'язки, попередній досвід і ціннісні орієнтири для формування майбутньої стратегії; - демонструє відповідальність у плануванні та прогнозуванні освітніх і професійних рішень. [12 СЗО 4.11.1-3]		
2	аналізує пропозиції закладів освіти, критерії зарахування, аналізуючи різні джерела інформації: - порівнює варіанти продовження освіти (ЗВО, коледжі, навчальні центри) на основі відкритих даних, консультацій і власних цінностей; - аналізує умови вступу, структуру освітніх програм, міжнародні можливості та додаткові ресурси навчальних закладів; - критично оцінює переваги та обмеження кожної опції з урахуванням особистих перспектив. [12 СЗО 4.11.1-2] планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень: - моделює кілька варіантів подальшого розвитку (вища освіта, фахова передвища освіта, міжнародна програма);	Тема 35. Освітні можливості після ліцею: ЗВО, коледжі, міжнародні програми Виклики та перспективи вищої освіти в Україні. Система вищої освіти в Україні: фахова передвища освіта (коледжі), вища освіта (бакалаврат, магістратура), професійно-технічна освіта. Види закладів освіти: університети, академії, інститути, коледжі, професійні навчальні центри.	Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення): Мінілекція: «Які освітні можливості відкриваються після школи?». Колективне обговорення: «Що я знаю про вступ, а про що – лише здогадуюсь?». Питання-провокації: «Чи можна побудувати кар'єру без університету?», «Чи варто одразу після школи їхати за кордон?». Групова робота: Дослідження офіційних джерел: (офіційні веб-сайти Міністерства освіти і науки та інших освітніх установ). Консультації з фахівцями і представниками навчальних закладів щодо вимог для вступу та інших важливих аспектів продовження навчання. Пошук інформації на сайтах закладів (умови вступу та ін.). Відвідування відкритих лекцій, екскурсій, днів відкритих дверей. Віртуальні тури

	- враховує власні здібності, цілі та наявні ресурси при плануванні наступного освітнього кроку; - співвідносить особисті наміри з динамікою ринку праці та соціальними запитами. [12 СЗО 4.11.1-3] обґрунтовує необхідність вибору на користь навчання впродовж життя на основі життєвих прикладів та інформації з різних джерел: - усвідомлює змінність професійного середовища і потребу в постійному розвитку; - наводить приклади успішного навчання протягом життя в Україні та світі; - формує особисту мотивацію щодо майбутнього навчання як частини кар'єрної ідентичності. [12 СЗО 4.1.1-1] обирає доцільні інструменти та методи навчання, різноманітні способи розвитку своїх здатностей, пріоритетів і потреб: - добирає освітні формати (очне, дистанційне, змішане навчання) відповідно до власного стилю і цілей; - орієнтується в онлайн-курсах, міжнародних програмах, стипендіях, тьюторських сервісах;	Особливості вступу до ЗВО: конкурсний бал, мотиваційний лист, НМТ, творчі конкурси. Виклики та перспективи вищої освіти в Україні. Можливості для навчання та розвитку – наукова діяльність, дослідження. Міжнародні освітні програми: можливості академічної мобільності, навчання за кордоном, гранти, обміни, стипендії, визнання дипломів. Критерії вибору навчального закладу: цінності, напрям, локація, кошти, репутація, форма навчання, інфраструктура. Роль супроводу: консультації з вчителями, тьюторами, радниками з профорієнтації. Планування освітньої траєкторії як частина стратегії	зкладами вищої освіти – університетами, коледжами. Дослідження освітніх маршрутів: робота з реальними ситуаціями українців, які обрали різні напрями (ЗВО, коледж, навчання за кордоном). Вправа «Освітній гід»: створення мініпутівника для 9 або 11 класу з варіантами післяшкільної освіти. Дискусія «Освіта як інвестиція: що важить більше – диплом чи навички?». Парна робота: Інтерв'ювання партнера: «Який варіант після школи ти розглядаєш і чому?». Завдання «Аргументований вибір»: захист свого маршруту перед партнером (із можливістю коригування після обговорення). Індивідуальна робота: Рефлексія «Яке навчання відповідає моїм цілям, цінностям і стилю життя?». Заповнення особистої освітньої мапи з описом варіантів і критеріїв вибору. Вправа «План А / План Б»: що я оберу, якщо раптом щось піде не за планом? Інтерактивні та творчі формати: Аналіз реальних історій випускників, які обрали різні траєкторії. Робота з цитатами про шлях, вибір, самореалізацію. Створення постера «Освіта після ліцею: мій вибір – моя стратегія». Цифрові інструменти: Padlet – віртуальна мапа «Куди можна вступати після школи». Mentimeter –
--	--	--	--

	- адаптує стратегії навчання до своїх сильних сторін і наявних можливостей. [12 СЗО 4.1.2-2] - демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання: - проявляє ініціативу в пошуку освітніх можливостей та формуванні власного графіка навчання; - залучається до навчальних спільнот, бере участь у групових і міждисциплінарних освітніх проєктах; - формує навички самоменеджменту в навчанні. [12 СЗО 4.1.1-2] - створює власну освітню траєкторію з урахуванням власних потреб і запитів суспільства: - формує індивідуальний освітній маршрут з урахуванням особистих інтересів, громадських викликів і доступних освітніх інструментів; - планує поетапний розвиток — від вибору ЗВО до участі у грантах, обмінах, стажуваннях; - враховує майбутній внесок у суспільство під час побудови освітньої стратегії. [12 СЗО 4.1.2-3]	особистісного та кар'єрного розвитку.	опитування «Що вас найбільше хвилює у виборі?». Canva – візуалізація «Мій освітній маршрут після ліцею».
2	аналізує пропозиції закладів освіти, критерії зарахування, аналізуючи різні джерела інформації:	Тема 36. Дослідження умов вступу. Як обрати свій напрям: ресурси,	Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення): Мінілекція: «Що обов'язково знати про вступ

	- досліджує вимоги до вступу, включаючи умови конкурсу, необхідні документи, сертифікати, тести, творчі конкурси; - порівнює інформацію з офіційних платформ і сайтів ЗВО, формує таблицю чи іншу структуру для порівняння варіантів; - розрізняє типи джерел за надійністю, актуальністю і релевантністю для обґрунтованого вибору напряму. [12 СЗО 4.11.1-2] - оцінює власні можливості, здібності, знання, вміння, ресурси, потреби та обмеження: - проводить самоаналіз результатів навчання, особистісних інтересів і сильних сторін з урахуванням вимог до вступу; - враховує часові, фінансові, емоційні та освітні ресурси під час вибору напряму і закладу освіти; - визначає особисті обмеження та шукає реалістичні способи їх подолання або врахування в плануванні. [12 СЗО 4.11.1-1] - планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень:	вимоги, освітні платформи Умови вступу після 11 класу: ЗВО, коледжі, заклади професійної освіти. Основні компоненти вступної кампанії: НМТ, творчі конкурси, мотиваційний лист, середній бал, цільовий прийом. Офіційні ресурси для пошуку інформації: Вступ.ОСВІТА.UA, сайти ЗВО. Критерії вибору напряму: особистісні цінності, інтереси, результати самодіагностики, запити ринку праці. Платформи для вивчення освітніх програм і спеціальностей. Порівняння вимог до вступу на схожі спеціальності в різних ЗВО. Аналіз варіантів вступу для різних	після 11 класу?». Обговорення: «Чому важливо почати дослідження напрямів заздалегідь?». Питання-провокація: «Чи завжди потрібно вступати туди, де менший конкурс?». Груповою робота: Робота з реальними прикладами вступних вимог: «Як змінюється пороговий бал залежно від спеціальності?». Створення порівняльних таблиць ЗВО (вимоги, конкурс, оплата, стипендії). Вправа «Дослідницька група»: аналіз умов вступу на одну спеціальність у 3 різних вишах. Основні етапи і процедура вступного процесу в університетах, вимоги та критерії відбору абітурієнтів, а також можливості для здобуття додаткових балів. Дослідження офіційних джерел: вимоги до вступу, ЗНО/НМТ та інші вступні випробування: предмети, правила, поради щодо підготовки. Критерії відбору: середній бал, конкурсні бали, обов'язкові та додаткові предмети. Консультації з фахівцями і представниками навчальних закладів щодо вимог до вступу та інших важливих аспектів. Пошук інформації на сайтах закладів. Відвідування відкритих лекцій, екскурсій, днів відкритих дверей. Віртуальні тури закладами вищої освіти – університетами, коледжами, академіями.
--	--	---	---

	- моделює кілька альтернативних освітніх маршрутів із урахуванням особистих пріоритетів, можливостей і тенденцій ринку; - аналізує переваги й ризики кожного варіанту: вступ після школи, після коледжу, за кордон, на бюджет/контракт; - враховує довгострокові наслідки освітніх рішень для особистісного і професійного розвитку. [12 СЗО 4.11.1-3] здійснює моніторинг та аналіз інформації для прогнозування наслідків небезпечних ситуацій: - перевіряє достовірність інформації щодо вступної кампанії, відфільтровує чутки, фейки та неперевірені джерела; - оцінює ризики, пов'язані з недостовірною чи неповною інформацією під час прийняття освітнього рішення; - враховує зміни в законодавстві, специфіку воєнного часу або інших форс-мажорів при плануванні стратегії вступу. [12 СЗО 2.2.1-3] створює власну освітню траєкторію з урахуванням власних потреб і запитів суспільства: - поєднує особисті інтереси й здібності з інформацією про затребувані професії та освітні можливості;	сценаріїв (бюджет, контракт, за кордон, після коледжу). Планування індивідуальної стратегії дослідження можливостей.	Парна робота: Взаємне інтерв'ю: «Які ресурси допомогли тобі дізнатися більше про вступ?». Вправа «Слідами мого вибору»: учень розповідає про один напрям, а партнер допомагає перевірити відповідність вимог. Індивідуальна робота: Навчальна мапа: «Мій напрям: ресурси, вимоги, платформи». Рефлексивна анкета: «Що я вже знаю про вступ – і що мені потрібно дізнатись?». Заповнення особистої таблиці критеріїв вибору. Інтерактивні та творчі формати: Візуалізація «Планер мого вступу: що треба зробити і коли?». Робота з цитатами та висловлюваннями про навчальний шлях. Створення міні-гайду «5 джерел, які допоможуть обрати свій напрям». Цифрові інструменти: Padlet – онлайн-карта освітніх платформ. Google Sheets – створення особистої порівняльної таблиці вступних умов. Mentimeter – голосування «Який критерій вибору найважливіший для тебе?». Короткі відеоогляди сайтів Вступ.ОСВІТА.UA, сайту МОН.
--	--	--	--

	- узгоджує власні цілі з реальними освітніми та соціальними контекстами; - формує індивідуальний освітній маршрут, який включає формальні й неформальні компоненти. [12 СЗО 4.1.2-3] обґрунтовує необхідність вибору на користь навчання впродовж життя на основі життєвих прикладів та інформації з різних джерел: - аналізує кейси сучасних професіоналів, які змінювали освітній чи кар'єрний шлях; - формулює особисту мотивацію до постійного розвитку, у тому числі після закінчення школи; - демонструє розуміння динамічності професійного світу й ролі безперервної освіти в адаптації до змін. [12 СЗО 4.1.1-1]		
2	визначає пріоритети в різних сферах власної навчальної діяльності на основі самоаналізу і потреби в самореалізації: - аналізує свої освітні цілі, сильні й слабкі сторони щодо предметів НМТ/ЗНО; - визначає предмети й теми, що вимагають найбільшої уваги, та обґрунтовує вибір стратегії підготовки; - розставляє пріоритети у навчальних завданнях з урахуванням часу,	Тема 37. Стратегії підготовки до НМТ/ЗНО: структура, предмети, типові помилки, інструменти Структура Національного мультипредметного тесту (НМТ).	Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення): Мінілекція: «Що треба знати про структуру НМТ?». Обговорення: «Що лякає в підготовці – і що з цим робити?». Питання-провокація: «Чи можна скласти НМТ без репетиторів?». Групова робота: Аналіз кейсів: успішні та неуспішні стратегії підготовки. Мозковий штурм: «Які помилки роблять учні, готуючись до тестів?».

	ресурсу і результативності. [12 СЗО 4.1.2-1] обирає доцільні інструменти та методи навчання, різноманітні способи розвитку своїх здатностей, пріоритетів і потреб: - критично оцінює ефективність різних платформ, симуляторів, підготовчих курсів; - використовує комбінацію самостійного навчання, групових занять та цифрових ресурсів для підготовки до тестування; - адаптує навчальні інструменти під власний стиль засвоєння інформації. [12 СЗО 4.1.2-2] демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання: - формує персональний графік підготовки до НМТ/ЗНО з урахуванням балансу навантаження та відпочинку; - демонструє навички самоконтролю, дотримання планів, адаптації до змін; - залучається до спільного навчання, обміну матеріалами та взаємної підтримки з однолітками. [12 СЗО 4.1.1-2] демонструє відповідальне ставлення до обрання рішень, які стосуються власного життя і здоров'я:	Обов'язкові та вибіркові предмети. Тривалість, форма тестування, критерії оцінювання. Типові помилки в підготовці: прокрастинація, неструктурованість, відсутність аналізу результатів. Стратегії підготовки: календар планування, тайм-менеджмент, чергування тем і предметів, навчальні ритуали. Онлайн-ресурси, платформи, симулятори тестів. Роль мотивації та психологічної стійкості у підготовці. Формування персональної стратегії: сильні/слабкі сторони, доступні ресурси, часові межі.	Створення інструкції: «10 порад для ефективної підготовки до НМТ». Парна робота: Опитування одне одного: «Як ти готуєшся? Що працює саме для тебе?». Робота в парах із розподілом: один аналізує структуру, інший – ресурси для підготовки, потім презентують одне одному. Індивідуальна робота: Рефлексія «Що мені заважає готуватись – і як я можу це змінити?». Створення особистого плану підготовки на 1 місяць. Вправа «Три предмети – три стратегії»: описати відмінності в підготовці до складання кожного. Інтерактивні та творчі формати: Розбір міфів про НМТ: «Правда чи вигадка?». Обговорення цитат вступників минулих років. Створення ментальної карти: «Мій ресурсний набір для підготовки до НМТ». Цифрові інструменти: Google Calendar – планування підготовки. Padlet – колективна дошка «Ресурси для НМТ». Mentimeter – опитування «Якого типу помилок у тестах припускаюся найчастіше?». Онлайн-тест: «Хто я в підготовці – стратег, імпровізатор, унікальник?».
--	--	---	---

	- свідомо обирає реалістичні цілі та адекватний темп підготовки для уникнення вигорання; - забезпечує баланс між навчанням, сном, харчуванням і психоемоційним станом у період підготовки; - приймає рішення на основі довгострокової перспективи та особистої відповідальності. [12 СЗО 2.4.1-5] створює власну освітню траєкторію з урахуванням власних потреб і запитів суспільства: - проєктує освітню траєкторію на основі аналізу результатів пробного тестування, інформації про ЗВО і ринок праці; - узгоджує вибір предметів НМТ з потенційними напрямками майбутньої освіти; - свідомо обирає навчальні інструменти і ресурси, які сприяють досягненню стратегічних цілей. [12 СЗО 4.1.2-3]		
2	застосовує техніки самодопомоги в кризових і стресових ситуаціях: - розпізнає ознаки академічного стресу й вигорання та використовує відповідні техніки емоційної саморегуляції; - інтегрує дихальні вправи, тілесні практики й короткі перерви як щоденну	Тема 38. Як готуватися без вигорання: планування, мотивація, емоційна саморегуляція, стресостійкість	Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення): Мінілекція: «Що таке вигорання і чому воно стосується не лише дорослих?». Обговорення: «Чи нормально втомлюватися, коли готуєшся до іспитів?». Питання-провокація: «Хто відповідає за мій стан під час підготовки – я чи школа?».

	практику підтримки ресурсу. [12 СЗО 1.3.1-3] вміє застосовувати ефективні стратегії керування емоціями, поведінкою та контролю власного емоційного стану: - усвідомлює вплив емоцій на продуктивність і самопочуття; - добирає стратегії підтримки себе під час навчального навантаження; - формує навички відстеження, прийняття та м'якої корекції власного стану. [12 СЗО 4.4.1-2] моделює поведінку, яка приносить користь і задоволення для здоров'я і життя, зважаючи на вплив зовнішніх факторів: - створює індивідуальний баланс навчання, відпочинку, харчування, фізичної активності; - адаптує навчальні практики відповідно до стану і поточних можливостей. [12 СЗО 3.4.1-1] вміє знаходити мотивацію та виявляє гнучкість щодо власної діяльності та досягнення цілей в умовах швидких змін і складнощів: - підтримує внутрішню мотивацію шляхом усвідомлення власних цілей і сенсу діяльності;	Поняття академічного вигорання: симптоми, причини, фази. Роль балансу навантаження, відпочинку та ресурсності під час підготовки до НМТ. Мотивація: внутрішня та зовнішня. Способи підтримки внутрішньої мотивації. Збереження внутрішньої мотивації під час навчання. Планування без тиску: принципи гнучкого тайм-менеджменту, чергування інтелектуальних і фізичних активностей. Діагностика стану тривоги і симптоми стресу. Техніки емоційної саморегуляції: дихальні практики, короткі паузи, тілесні вправи, "емоційна гігієна". Внутрішній діалог, самопідтримка, відстеження власного стану.	Групова робота: Аналіз ситуацій: «Передвісники вигорання». Створення колажу або мапи «Що мене тримає в ресурсі?». Групова вправа «Баланс дня»: яким є здоровий день учня в період підготовки до складання іспитів. Дослідження технік релаксації, медитації та майндфулнес-практик і психотерапевтичних підходів, спрямованих на подолання стресу та розвитку гнучкості і толерантності до невизначеності. Парна робота: Вправа «Друже, перевір мій баланс»: аналіз свого тижневого графіка та отримання зворотного зв'язку. Інтерв'ювання: «Яка твоя мотивація готуватись? Що тебе підтримує?». Індивідуальна робота: Рефлексія: «Які емоції супроводжують мою підготовку – і що я з ними роблю?». Вправа «Мій SOS-набір»: список дій, які допомагають повернути баланс. Складання особистого графіку «3 години підготовки – 3 ресурси відновлення». Інтерактивні та творчі формати: Робота з цитатами про витривалість, рівновагу, натхнення. Ментальна мапа «Мій антистрес-план на тиждень». Обговорення ролі гумору, підтримки друзів, простих радощів у складний період. Цифрові інструменти: Padlet – колективна дошка «Ідеї для відновлення». Canva – створення постера
--	--	---	--

	- використовує адаптивні техніки для збереження стабільності в підготовці до НМТ. [12 СЗО 4.6.2-3] - демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання: - формує персональний «антивигоральний план» підготовки; - обирає способи навчання, які відповідають його/її емоційному стану та стилю самонавчання. [12 СЗО 4.1.1-2]	Формування особистого ресурсу: що заряджає, надихає, допомагає зберігати рівновагу. Стратегії стресостійкості і резильєнтності. Способи відновлення ресурсів. Складання власного “антивигорального плану”.	«Мій ресурсний день». Mentimeter – опитування «Чи відчував/ла ти емоційне виснаження під час навчання?». Короткі відео про вигорання та саморегуляцію з подальшим обговоренням.
2	застосовує інформацію щодо роботи служб, які надають компетентну і фахову допомогу, та за потреби відповідально її застосовує: - знає, куди звернутись по підтримку щодо вступу, вибору напрямку, психологічної допомоги; - звертається за консультаціями до менторів, кар’єрних радників, освітніх платформ. [12 СЗО 1.1.1-2] визначає цінності та потреби, пов’язані з різними сферами життя, саморозвитку і самореалізації для створення моделі власного майбутнього:	Тема 39. Самопідтримка на освітньому шляху: внутрішні і зовнішні ресурси. Усвідомлення власних переваг при вступі. Поняття самопідтримки в контексті навчання та вибору освітнього маршруту. Внутрішні ресурси: цінності, особистісні якості, внутрішня	Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення): Мінілекція: «Що таке самопідтримка і навіщо вона потрібна в підготовці до вступу?». Обговорення: «Які ресурси я можу використати вже зараз?». Питання-провокація: «Чи завжди переваги – це тільки про оцінки?». Групова робота: Картування ресурсів: створення спільної карти «Мої джерела підтримки». Вправа «Обмін упевненістю»: кожна група формулює сильні сторони своїх учасників. Обговорення «Чим я можу пишатися у своєму освітньому шляху?».

	- усвідомлює, які цінності є основою вибору професійного шляху; - формує зв'язок між власними життєвими пріоритетами і стратегією вступу. [12 СЗО 4.6.1-1] оцінює власні можливості, здібності, знання, вміння, ресурси, потреби та обмеження: - аналізує внутрішні та зовнішні ресурси, які підтримують під час вступу; - визначає свої сильні сторони, попередній досвід, досягнення, які можна використати як переваги. [12 СЗО 4.11.1-1] моделює поведінку, яка приносить користь і задоволення для здоров'я і життя, зважаючи на вплив зовнішніх факторів: - формує особисту «внутрішню опору» для періоду вступної кампанії; - використовує практики відновлення ресурсу, взаємодії з підтримувальним середовищем. [12 СЗО 3.4.1-1] визначає пріоритети в різних сферах власної навчальної діяльності на основі самоаналізу і потреби в самореалізації: - розуміє, що саме зараз є найважливішим кроком у контексті вступу;	мотивація, досвід подолання труднощів. Самопізнання та усвідомлення власних цінностей. Самоаналіз і усвідомлення власних переваг. Визначення особистих і кар'єрних цілей, цінностей, інтересів, мети життя. Зовнішні ресурси: родина, однолітки, вчительство, освітні платформи, ментори, кар'єрні радники. Практики підвищення впевненості у своїх силах: рефлексія, досягнення, підтримка зв'язків. Усвідомлення власних переваг при вступі: активність, олімпіади, волонтерство, мотивація, сильні сторони. Стратегії “не порівнювання себе з іншими”: як зосередитися на власному шляху.	Парна робота: Вправа «Мій зовнішній ресурс – твій»: обмін досвідом, хто або що підтримує в моменти стресу. Інтерв'ювання: «Яка моя освітня історія успіху, навіть якщо вона здається незначною?». Індивідуальна робота: Рефлексія: «Коли я востаннє підтримав(ла) себе?». Вправа «Мій список переваг при вступі»: аналіз досягнень, ініціатив, вміння працювати в команді, додаткові активності. Написання короткого мотиваційного звернення до себе майбутнього. Індивідуальна робота: Методика «SWOT-аналіз» (ідентифікація своїх сильних і слабких сторін, можливостей Інтерактивні та творчі формати: Створення постера «Мої суперсили як вступника/вступниці». Обговорення цитат відомих людей про самопідтримку, віру в себе, подолання труднощів. Мозковий штурм «Що допомагає мені бути в тонусі?». Цифрові інструменти: Padlet – віртуальна дошка «Мої внутрішні ресурси». Canva – візуалізація «Освітній щит підтримки». Mentimeter – опитування «Який ресурс мені потрібен найбільше?». Онлайн-шкала самопідтримки: самооцінка ресурсності.
--	--	--	--

	- вміє відокремити важливе від другорядного і не знецінює свої результати через порівняння з іншими. [12 СЗО 4.1.2-1] - обирає доцільні інструменти та методи навчання, різноманітні способи розвитку своїх здатностей, пріоритетів і потреб: - добирає ресурси (курси, ментори, книжки, платформи) відповідно до свого освітнього шляху; - формує гнучку, підтримувальну систему навчання та розвитку на перехідному етапі. [12 СЗО 4.1.2-2]	Формування “внутрішньої опори” на період змін і невизначеності. Вплив цінностей на процес вибору майбутньої професії та вступу до ЗВО.	
2	здійснює раціональний вибір з урахуванням фізіологічних, соціальних, моральних і духовних потреб: - приймає рішення, спираючись не лише на вигоду, а й на етичні принципи; - аналізує ситуації морального вибору та шукає баланс між потребами і принципами. [12 СЗО 4.5.1-2] оцінює наслідки недотримання етичних норм поведінки та їх вплив на людей, сім’ю, суспільство і середовище: - усвідомлює вплив порушення доброчесності (списування, плагіат) на довіру та власну репутацію - обговорює приклади з життя, де недотримання етики мало негативні	Тема 40. Етика і доброчесність Поняття етики: що таке етична поведінка в особистому, навчальному та професійному середовищі. Принципи академічної доброчесності: чесність, самостійність, відповідальність, повага до авторства, культура цитування. Розмежування понять “етика”, “мораль”, “правила поведінки”.	Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення): Мінілекція: «Що таке етичність - і чому це не лише про правила?». Обговорення: «Чи можливо бути доброчесним у всьому?». Питання-провокація: «Якщо всі списують, то і я теж можу?». Групова робота: Аналіз етичних дилем (реальні або змодельовані ситуації): «Як би я вчинив(ла) і чому?». Розігрування ситуацій: плагіат, замовлення роботи, списування – що відчують різні учасники процесу? Створення «Кодексу доброчесності нашої групи». Парна робота: Інтерв’ювання: «Що для мене означає чесність у навчанні? Чи була ситуація, коли

	наслідки. [12 СЗО 4.8.1-2] аналізує власну поведінку та вміє оцінити наслідки в короткостроковій і тривалій перспективі для себе і для інших осіб: - розпізнає наслідки нечесних вчинків не лише в навчанні, а й у міжособистісній взаємодії; - формує звичку до моральної рефлексії після прийняття рішень. [12 СЗО 3.3.1-1] обирає доцільні інструменти та методи навчання, різноманітні способи розвитку своїх здатностей, пріоритетів і потреб: - вчиться здобувати знання чесно, без шкідливих коротких шляхів; - використовує платформи й ресурси, дотримуючись правил доброчесного використання інформації. [12 СЗО 4.1.2-2]	Типові прояви недоброчесності: плагіат, списування, підробка, замовлення робіт. Вплив недоброчесності на освітню траєкторію, довіру, репутацію. Культура взаємоповаги, доброзичливості, відповідальності у спільноті. Етичні дилеми в житті підлітків: як приймати рішення, не зраджуючи собі. Внутрішні орієнтири: цінності, переконання, моральна позиція.	це було складно?». Вправа «Цінності в дії»: добір і обговорення цінностей, що впливають на наші рішення. Індивідуальна робота: Рефлексія: «Мій досвід дотримання або порушення доброчесності – що я з цього виніс/винесла?». Вправа «Мої етичні принципи»: короткий письмовий маніфест особистої доброчесності. Аналіз етичного вчинку з фільму/життя/історії. Інтерактивні та творчі формати: Обговорення цитат відомих філософів, освітян, громадських діячів про доброчесність. Дискусія «Чи завжди етичне – це зручно?». Створення плакату або постера «Доброчесність – моя суперсила». Цифрові інструменти: Padlet – колективна дошка «Що для мене етика». Canva – візуалізація «STOP-недоброчесності». Онлайн-тест або голосування Mentimeter – «Чи добре я розумію принципи академічної доброчесності?». Короткі відеофрагменти або подкасти з подальшим обговоренням.
	Модуль 10. Я громадянин /громадянка світу		
2	обґрунтовує роль громадянської активності та оборонної свідомості для особистого та суспільного добробуту: - пояснює значення участі молоді в суспільних змінах, демократичних процесах і допомозі вразливим групам;	Тема 41. Глобальні виклики і роль молоді. Активізм і змінотворення Поняття глобальних викликів:	Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення): Мінілекція: «Хто вирішує долю світу – дорослі, політики, технології чи молодь?». Обговорення: «Чи може одна людина змінити світ?». Питання-провокація: «Чи можна бути активістом і при цьому не протестувати?».

	- бачить зв'язок між власними діями та глобальними/локальними змінами. [12 СЗО 1.1.2-3] запобігає виникненню ситуацій неповаги до прав людини, приниження гідності себе та інших осіб; - розпізнає прояви дискримінації, дії, що принижують гідність, та реагує на них конструктивно; - практикує мову ненасильства й активну позицію в захисті людських прав. [12 СЗО 1.2.1-1] визначає та пояснює інтереси людей з іншими переконаннями з питань збереження здоров'я, безпеки та добробуту: - вміє вести діалог з тими, хто має інші погляди, визнає право іншого на власну позицію; - практикує повагу до різноманіття. [12 СЗО 1.2.2-1] здійснює раціональний вибір матеріальних і культурних цінностей на основі їх впливу на здоров'я, безпеку та добробут: - аналізує культурні тренди, поведінкові практики і ставиться до вибору відповідально; - обирає такі дії, що не шкодять довкіллю, іншим людям і самому собі. [12 СЗО 4.5.1-1]	зміна клімату, війни, дезінформація, технологічна нерівність, психічне здоров'я, освіта. Цілі сталого розвитку ООН та їх зв'язок з реальністю молодих людей в Україні. Роль молоді як агента змін у суспільстві: громадська участь, волонтерство, ініціативи, захист прав. Приклади молодіжного активізму в Україні та світі. Формати змінотворення: локальні ініціативи, цифрові кампанії, освітні проекти, адвокація. Критичне мислення, емпатія та лідерство як основи ефективного активізму. Баланс між змінотворенням і власними ресурсами: профілактика вигорання. Моя позиція: усвідомлення сфер, на які	Групова робота: Мозковий штурм: «Які глобальні виклики впливають на нас уже сьогодні?». Робота з кейсами: історії молодіжного активізму в різних сферах. Створення мініпроектів «Я – агент змін у своїй громаді». Парна робота: Інтерв'ювання: «Що мене найбільше турбує у світі – і чи можу я щось із цим зробити?». Вправа «Знайди точку впливу»: аналіз власних ресурсів, навичок і можливостей участі в житті громади/спільноти. Індивідуальна робота: Рефлексія: «Яку зміну я хочу бачити – і з чого можу почати?». Вправа «Моя карта впливу»: особисте поле активізму. Написання звернення «Чому це важливо для мене – говорити, діяти, не мовчати». Інтерактивні та творчі формати: Обговорення цитат молодіжних лідерів, екоактивістів, діячів культури. Відеофрагменти про українських підлітків, які вплинули на свою громаду або середовище. Створення візуального образу «Активіст/Змінотворець у дзеркалі». Цифрові інструменти: Padlet – онлайн-дошка «Мій слід у зміні світу». Canva – постер «10 способів бути активним, навіть без публічності». Mentimeter – голосування «У якій сфері я відчуваю, що мій голос може бути почутий?». Google Jamboard – мапа змін: локальне – глобальне.
--	---	---	---

	пояснює особистісну та суспільну цінність налагодження і підтримки стосунків, співпраці на принципах рівності, довіри та взаємоповаги: - бачить співпрацю не як слабкість, а як основу ефективного активізму та командних ініціатив; - прагне будувати горизонтальні взаємини у спільноті. [12 СЗО 4.7.1-1] пояснює добродійну (волонтерську) діяльність як вияв соціальної відповідальності та суспільно-корисної діяльності: - знає про можливості для волонтерства, наводить приклади з українського та міжнародного контекстів; - визначає волонтерство як форму змінотворення і зростання. [12 СЗО 4.10.1-1]	я можу або хочу впливати.	
2	визначає ймовірну модель розвитку небезпечних ситуацій та їх наслідків природного, техногенного, соціального і воєнного характеру на основі встановлення причинно-наслідкових зв'язків: - розуміє вплив повсякденних звичок на стан довкілля і глобальні ризики (забруднення, кліматичні зміни) - вміє пояснити, як особистий вибір впливає на загальну екологічну безпеку. [12 СЗО 2.2.2-1]	Тема 42. Екологічна, цифрова, громадянська відповідальність Поняття відповідальності як цінності в сучасному світі. Екологічна відповідальність: усвідомлене споживання, вплив повсякденних	Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення): Мінілекція: «Що таке відповідальність – і чому вона багатовимірна?». Обговорення: «Чи можу я бути відповідальним/відповідальною в трьох площинах одночасно?». Питання-провокація: «Чи можна бути свідомим онлайн і байдужим офлайн?». Групові роботи: Дискусія «Як зміниться світ, якщо кожен зробить хоча б одну дію щодня?». Аналіз

	презентує обрану стратегію власного способу життя та обґрунтовує її з урахуванням отриманої інформації: - формулює особисту стратегію відповідального стилю життя, що враховує екологічні, цифрові й громадські аспекти; - вміє пояснити, чому відповідальність важлива для добробуту суспільства. [12 СЗО 2.3.1-2] пояснює добродійну (волонтерську) діяльність як вияв соціальної відповідальності та суспільно-корисної діяльності: - наводить приклади “зеленого” або цифрового волонтерства; - усвідомлює цінність участі у суспільних ініціативах як способу підтримки громади. [12 СЗО 4.10.1-1] здійснює раціональний вибір матеріальних і культурних цінностей на основі їх впливу на здоров’я, безпеку та добробут: - розпізнає вплив споживчих звичок на довкілля та цифрову безпеку; - свідомо обирає дії, що знижують шкоду для себе, суспільства і природи. [12 СЗО 4.5.1-1]	звичок на довкілля, участь у “зелених” ініціативах, Zero Waste. Цифрова відповідальність: безпечне поводження з даними, критичне споживання інформації, дотримання цифрової етики, онлайн-повага. Громадянська відповідальність: участь у житті громади, волонтерство, знання своїх прав і обов’язків, активна позиція. Зв’язок між відповідальністю й довірою, репутацією, впливом на спільноту. Мої щоденні дії як внесок у стійкість суспільства і планети.	прикладів: «Три історії – три види відповідальності». Створення плаката «Мій внесок у зміну – екологічну, цифрову, громадянську». Парна робота: Вправа «Знайди приклад відповідального вчинку в житті однокласника/однокласниці». Інтерв’ювання: «Що я вважаю своєю відповідальністю як громадянки/громадянина?». Індивідуальна робота: Рефлексія: «Чи я дбаю про довкілля, про інформаційне середовище і про свою громаду?». Вправа «Моя відповідальність у трьох діях»: вибір трьох конкретних звичок, які хочу впровадити. Самооцінка: «Наскільки я відповідально ставлюся до свого цифрового сліду?». Інтерактивні та творчі формати: Обговорення цитат відомих діячів про свідоме громадянство, довкілля, інтернет-культуру. Аналіз відеофрагментів або новин «Відповідальна дія, яка змінила громаду». Створення візуального щоденника «7 днів відповідального життя». Цифрові інструменти: Padlet – онлайн-дошка «Яка відповідальність для мене найскладніша – і чому?». Canva – постер «Я – частина змін». Mentimeter – опитування «Які дії ти вважаєш найбільш важливими для сталого майбутнього?».
--	---	---	---

			Онлайн-гра або тест «Твій рівень цифрової відповідальності».
2	запобігає виникненню ситуацій неповаги до прав людини, приниження гідності себе та інших осіб: - виявляє чутливість до проявів дискримінації на основі національності, мови, культури, релігії, статі тощо; - демонструє етичну поведінку у спілкуванні з людьми з різним досвідом та походженням; - підтримує рівність, приймає іншу точку зору як частину плюралізму. [12 СЗО 1.2.1-1] визначає цінності та потреби, пов'язані з різними сферами життя, саморозвитку і самореалізації для створення моделі власного майбутнього: - усвідомлює, що культурне середовище та стереотипи можуть впливати на життєвий вибір; - розрізняє нав'язані й автентичні уявлення про себе і свій потенціал; - приймає рішення, ґрунтуючись на власних цінностях, а не на очікуваннях суспільства. [12 СЗО 4.6.1-1] визначає вплив різних форм дискримінації на здоров'я, безпеку та добробут: - аналізує, як дискримінація за ознаками раси, статі, сексуальності або	Тема 43. Інтеркультурна компетентність. Стереотипи. Поняття інтеркультурної компетентності: здатність ефективно і етично взаємодіяти з людьми різного культурного походження. Компоненти інтеркультурної компетентності: знання про культурні відмінності, емпатія, толерантність, відкритість до різноманіття. Стереотипи, упередження, дискримінація: як впливають на сприйняття іншого. Стереотипи: види, форми, суть. Вплив стереотипів на індивідів, групи та суспільство загалом.	Онлайн-гра або тест «Твій рівень цифрової відповідальності». Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення): Мінілекція: «Що означає бути культурно чутливим?». Обговорення: «Чи можу я не знати культури іншого, але бути відкритим до взаємодії?». Питання-провокація: «Чи є в тебе культурні упередження, про які ти не здогадуєшся?». Групова робота: Мозковий штурм «Як виглядає міжкультурно компетентна людина?». Вправа «Декодуємо культуру»: аналіз невербальних знаків і культурних відмінностей. Робота з кейсами: міжкультурні непорозуміння в навчанні, подорожах, спілкуванні. Роль особистості в зміні стереотипів: як самоусвідомленість і самооцінка впливають на формування уявлень, ставлень і стереотипних суджень. Дебати, командні ігри, мозковий штурм, креативні вправи або кейс-студії, спільні творчі проекти, перегляд фільмів або роликів, обговорення і дискусії, які допомагають ламати усталені стереотипи. Створення колажів, коміксів для пояснення процесу. Спільний проєкт «Зруйнуй стереотип» (створення проєкту або відеоролику, які спрямовані на зміну або подолання стереотипів). Варіант – соціальний експеримент або інформаційний ролик.

	національності шкодить психічному здоров'ю і соціальному благополуччю; - визнає необхідність інклюзії, безпечного освітнього і соціального простору для всіх. [12 СЗО 4.8.1-1] оцінює наслідки недотримання етичних норм поведінки та їх вплив на людей, сім'ю, суспільство і середовище: - розуміє, як стереотипне або образливе висловлювання впливає на довіру в спільнотах; - оцінює власні дії крізь призму поваги, співчуття та соціальної відповідальності. [12 СЗО 4.8.1-2] аналізує варіанти власних рішень без впливу упереджень щодо професій і гендерно-рольових моделей: - виявляє професійні стереотипи та свідомо ставить під сумнів нав'язані сценарії; - аналізує власні упередження і вчиться діяти усвідомлено, а не автоматично; - бачить можливість для кожної людини реалізувати себе незалежно від статі чи походження. [12 СЗО 4.11.1-4]	Гендер і стать: розрізняємо та не підмінюємо. Поняття гендерних стереотипів та їх походження. Професійні стереотипи: їх роль у суспільстві та вплив на кар'єрні можливості. Негативні наслідки стереотипів і їх вплив на рівні суспільства. Інструменти протидії стереотипам. Повага до культурного спадку, традицій і цінностей різних спільнот. Культура спілкування в багатокультурному середовищі: правила, жести, мовна чутливість. Роль молоді в розбудові інклюзивного і відкритого суспільства. Україна як частина глобального світу: міжкультурні обміни, навчання за кордоном, глобальні проекти.	Групове опрацювання основних рис стереотипів: спрощення, усталеність, вплив на поведінку, невпевненість, культурний контекст тощо. Створення «карти стереотипів», аналіз і обговорення. Практичні приклади та кейси: приклади з реального життя, де стереотипи вплинули на життя і кар'єрний шлях людей, успішні кейси зміни стереотипів у суспільстві та організаціях. Приклади дій окремих людей та спільнот у побудові сталого майбутнього. Аналіз медіа-впливу. Дослідницька робота на тему стереотипів, зокрема гендерних та професійних, їхнього впливу на суспільство та кар'єру. Парна робота: Вправа «Моя культурна мапа»: обмін досвідом між учнями про сприйняття людей з різних культур. Інтерв'ювання: «Що мене вразило в інших культурах?». Індивідуальна робота: Рефлексія: «Які культурні особливості я вважаю цінними і чому?». Вправа «Карта мого міжкультурного досвіду»: подорожі, обміни, знайомства, медіа. Самоспостереження: «Як я реаую на 'інше' – людей, традиції, думки?». Інтерактивні та творчі формати: Обговорення цитат про різноманіття, толерантність, відкритість. Відеофрагменти інтерв'ю з підлітками з різних країн – «Що
--	---	---	---

			для мене важливо в діалозі?». Колективне створення інфографіки «5 кроків до інтеркультурної компетентності». Цифрові інструменти: Padlet – «Моя культурна цікавість: що хочу дізнатися про інші країни?». Canva – плакат «Відмінності не роз'єднують – вони збагачують». Mentimeter – опитування «Чи комфортно тобі бути в багатокультурному середовищі?». Онлайн-карта культурного різноманіття класу/школи.
	Модуль 11. Ринок праці – кар'єрне мислення, реалії, можливості та вибір		
2	планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень: - досліджує професійні можливості з урахуванням тенденцій ринку праці та своїх особистих пріоритетів; - обирає гнучкі стратегії для свого розвитку відповідно до змін у соціально-економічному середовищі. [12 СЗО 4.11.1-3] розрізняє форми особистої зайнятості: - знає про різні моделі працевлаштування: фриланс, стартап, самозайнятість, проектна робота; - розглядає підприємництво як один зі шляхів побудови кар'єри. [12 СЗО 4.9.1-2]	Тема 44. Ринок праці України: структура, тренди, трансформації. Поняття ринку праці, його функції, основні суб'єкти та взаємозв'язки. Сучасна структура ринку праці України: поточний стан, перспективи та функції в суспільстві, ключові галузі, форми зайнятості, регіональні особливості. Основні компоненти і фактори впливу на ринок праці. Актуальні тенденції та	Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення): Мінілекція з презентацією: «Ринок праці України: що змінюється?». Обговорення: «Як війна, цифровізація і мобільність впливають на професії?». Питання-провокація: «Чи можливо спланувати професійне майбутнє в умовах невизначеності?». Дослідження даних: пошук відкритих статистичних даних, дослідження та звіти про ринок праці України. Аналіз новин та статей про ринок праці для розуміння актуальних тенденцій та викликів. Дослідження перспективних і прогресивних галузей України. Знайомство з ключовими гравцями ринку праці України, області, міста, громади. Групова робота: Мозковий штурм: «Які галузі розвиваються в

	оцінює власні можливості, здібності, знання, вміння, ресурси, потреби та обмеження: - аналізує сильні та слабкі сторони у контексті актуальних запитів ринку праці; - оцінює реалістичність обраної професійної стратегії. [12 СЗО 4.11.1-1] аналізує варіанти власних рішень без впливу упереджень щодо професій і гендерно-рольових моделей: - розпізнає дискримінаційні стереотипи щодо професій, ставить під сумнів обмежувальні соціальні очікування; - діє відповідно до власних інтересів і здібностей, а не упереджень. [12 СЗО 4.11.1-4] визначає цінності та потреби, пов'язані з різними сферами життя, саморозвитку і самореалізації для створення моделі власного майбутнього: - формує індивідуальне бачення бажаного стилю життя, сфери діяльності та професійної реалізації; - зіставляє цінності з динамікою ринку праці. [12 СЗО 4.6.1-1] ставить чіткі цілі щодо власного майбутнього та вибудовує стратегії досягнення їх:	трансформації: вплив війни, цифровізації, автоматизації, внутрішньої міграції. Попит і пропозиція професій: дефіцитні спеціальності, кваліфікаційний розрив, гендерні та вікові зрушення. Тренди сьогодення: гібридна робота, зростання сектора послуг, попит на ІТ, медицину, будівництво, логістику. Формування гнучкості на ринку праці: перекваліфікація, розвиток soft skills, самозайнятість, підприємництво. Перспективи розвитку: інноваційні сфери, підтримка малого бізнесу, інтернаціоналізація робочих процесів. Роль молоді в трансформації ринку праці та формуванні нових професійних середовищ.	Україні зараз?». Створення мапи «Ринок праці в Україні: галузі, що зростають / занепадають». Робота з кейсами: «Як трансформуються робочі місця у сфері медицини, ІТ, освіти, будівництва?». Парна робота: Інтерв'ювання: «Яка галузь тобі здається перспективною – і чому?». Вправа «Знайди тренд»: у парах аналізують новини про зміни в українській економіці й знаходять ознаки змін на ринку праці. Індивідуальна робота: Рефлексивна анкета: «Які мої сильні сторони можуть бути актуальні на ринку праці?». Вправа «Мій прогноз»: короткий письмовий опис того, яким буде ринок праці через 5 років і яку роль у ньому я бачу для себе. Інтерактивні та творчі формати: Обговорення цитат фахівців з економіки, роботодавців, підприємців/підприємниць про зміни в структурі праці. Візуалізація «Мій робочий день у 2030 році». Дискусія «Чи зникнуть деякі професії? Як готуватись до нових?». Вікторина «Професії майбутнього»: учні представляють нову професію і її суть в одній фразі. Цифрові інструменти: Padlet – онлайн-дошка «Мої спостереження за змінами у професіях навколо мене». Canva – створення інфографіки «5 трендів ринку праці в Україні». Mentimeter – опитування «Яку професійну сферу я вважаю найбільш
--	--	---	---

	- формулює короткострокові й довгострокові кар'єрні цілі відповідно до сучасного контексту; - планує конкретні кроки, спираючись на аналітику і тренди. [12 СЗО 4.6.2-1] - визначає ймовірні ризики в умовах невизначеності: - усвідомлює непередбачуваність ринку праці та готовий адаптуватися до змін; - планує альтернативні шляхи дій і розвитку. [12 СЗО 2.1.1-2]	Роль глобалізації та головні тенденції розвитку ринку праці України.	динамічною?». Онлайн-відео (без конкретних назв) – перегляд аналітики про ринок праці з подальшим обговоренням.
2	планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень: - визначає релевантні професійні кластери відповідно до власних інтересів і тенденцій ринку праці; - враховує власні сильні сторони та обирає освітній маршрут, що відповідає реаліям і можливостям. [12 СЗО 4.11.1-3] визначає цінності та потреби, пов'язані з різними сферами життя, саморозвитку і самореалізації для створення моделі власного майбутнього:	Тема 45. Дослідження професійних полів і кластерів Поняття професійного поля, галузі та кластеру: відмінності й зв'язки між ними. Огляд основних професійних кластерів: STEM, суспільно-гуманітарний, мовно-літературний, мистецький, підприємницький, технічний, аграрний,	Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення): Мінілекція з візуальними матеріалами: «Професійні поля: як орієнтуватись у різноманітті?». Обговорення: «У чому різниця між галуззю, кластером і полем?». Питання-провокація: «Чи є сенс обирати один кластер, якщо професії змінюються?». Групова робота: Дослідницька вправа «Галузева експедиція»: кожна група презентує один професійний кластер (типів професій, вимоги, тренди). Вправа «Поєднай непокєднуване»: придумати нову професію на перетині двох різних кластерів. Створення спільної карти професійних полів з прикладами та описами.

	- порівнює власні життєві орієнтири з можливостями, які дають різні професійні галузі; - аналізує, як обраний кластер відповідає особистим цінностям і стилю життя. [12 СЗО 4.6.1-1] визначає пріоритети в різних сферах власної навчальної діяльності на основі самоаналізу і потреби в самореалізації: - досліджує навчальні програми, які відкривають шлях до кар'єри в обраних кластерах; - обирає профільні предмети, гуртки чи заходи відповідно до пріоритетних професійних напрямів. [12 СЗО 4.1.2-1] ставить чіткі цілі щодо власного майбутнього та вибудовує стратегії досягнення їх: - формулює цілі щодо ознайомлення з певною галуззю, участі в освітніх ініціативах чи стажуванні; - планує етапи реалізації кар'єрного шляху через обрані професійні кластери. [12 СЗО 4.6.2-1] застосовує інформацію щодо роботи служб, які надають компетентну і фахову допомогу, та за потреби відповідально її застосовує: - звертається до кар'єрних радників, освітніх платформ або фахівців для	безпековий, медичний, сервісний. Типові професії, компетентності та кар'єрні траєкторії в кожному кластері. Як поєднуються професійні поля та мультидисциплінарність (приклади “гібридних” професій). Методи самостійного дослідження: онлайн-ресурси, інтерв'ю з фахівцями, участь у подіях, професійні тестування. Узагальнення: створення власної карти професійних інтересів або “кар'єрного горизонту”. Перспективні та галузі, що швидко розвиваються, професійні поля і кластери. Затребувані професії України – динаміка та можливості. Знайомство з провідними українськими	Знайомство з професіями і галузями – віртуальні та реальні екскурсії на підприємства. Гостьові лекції, вебінари та воркшопи. Знайомство з успішними представниками професій і галузей (вузькі спеціалісти, стартапери, інвестори, випускники, батьки, представники громади, міста, області) . Мета – зрозуміти основні тенденції ринку, вимоги і перспективи, розвинути практичні навички та усвідомити реальні виклики, з якими стикаються професіонали сьогодні, уявити себе в певних ролях і спланувати подальше навчання та кар'єру. Участь у зовнішніх професійних заходах, форумах, ярмарках професій. Організація ярмарок професій, виставок, майстер-класів, «Днів професії» в закладі. Парна робота: Обговорення в парах: «У якому кластері я себе бачу і чому?». Вправа «Мій фахівець»: добір одного реального професіонала з цікавого кластера, опис його шляху, навичок, викликів. Індивідуальна робота: Рефлексія: «Які поля мене цікавлять і які з них збігаються з моїми сильними сторонами?». Вправа «Мій кар'єрний горизонт»: створення особистої мапи з професійними полями, що викликають інтерес, і потенційними напрямками.
--	---	--	---

	глибшого розуміння професійного середовища; - використовує достовірні ресурси для дослідження кар'єрних можливостей. [12 СЗО 1.1.1-2] - оцінює власні можливості, здібності, знання, вміння, ресурси, потреби та обмеження; - зіставляє свої навички з компетентностями, що потрібні в різних професійних полях; - усвідомлює, що йому/їй потрібно розвивати для досягнення успіху в обраній сфері. [12 СЗО 4.11.1-1]	компаніями в контексті кар'єрного розвитку та професійних можливостей. Перспективні та динамічні галузі.	Індивідуальна робота: критична оцінка власних потреб, вподобань, компетенцій, інтересів, здібностей, сильних сторони та зон розвитку. Активне самостійне дослідження світу професій, ринку праці, галузевих та кар'єрних кластерів за різними напрямками та релевантними спеціальностями. Визначення власних професійних цілей та розробка стратегій для пошуку найбільш підходящих напрямків розвитку. Усвідомлення кар'єрних перспектив та самореалізації в новій реальності. Створення індивідуальних навчальних і кар'єрних траєкторій. Огляд програм навчання: дослідження різних навчальних програм, представлених у вищих навчальних закладах. Дослідження й пошук можливостей для подальшої кар'єри, стажування, волонтерства та інноваційних шляхів у досягненні професійного успіху. Інтерактивні та творчі формати: Аналіз цитат та інтерв'ю з представниками різних професійних кластерів. Дискусія «Монопрофесія чи мультидисциплінарність: що обрати?». Творча вправа: придумати слоган для кожного кластера. Цифрові інструменти: Padlet – онлайн-дошка «Мій професійний інтерес: що мене приваблює?». Canva – візуальна карта кластерів та полів. Mentimeter – опитування «У якому кластері ти бачиш
--	---	--	---

			своє майбутнє?». Онлайн-ресурси (без назв) – огляд платформ для дослідження професійних сфер.
2	визначає цінності та потреби, пов’язані з різними сферами життя, саморозвитку і самореалізації для створення моделі власного майбутнього: - зіставляє власні цінності з новими тенденціями ринку праці; - усвідомлює, які сфери розвитку важливі для себе в довгостроковій перспективі. [12 СЗО 4.6.1-1] планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень: - досліджує нові професійні напрями з урахуванням змін у технологіях, економіці, суспільстві; - будує освітні маршрути з урахуванням перспективних сфер та гібридності професій. [12 СЗО 4.11.1-3] аналізує варіанти власних рішень без впливу упереджень щодо професій і гендерно-рольових моделей: - критично оцінює професійні упередження, які можуть заважати розвитку;	Тема 46. Професії майбутнього – реалії, тенденції та перспективи розвитку. Поняття “професії майбутнього”: чому з’являються нові професії і зникають старі. Розвиток професій в епоху змін та невизначеності. Тенденції, що визначають майбутнє, – глобальні драйвери змін на ринку праці: технології, цифровізація, кліматична трансформація, демографічні й соціальні зміни. Розвиток технологій і їх вплив на створення нових професій. Огляд трендів згідно зі звітами міжнародних аналітичних центрів (на прикладі глобального досвіду, без конкретних назв):	Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення): Мінілекція з візуалізацією: «Чому майбутнє вже почалося: які професії з’являються зараз?». Обговорення: «Чи варто обирати майбутнє, яке ще не має назви?». Питання-провокація: «Чи всі традиційні професії приречені на зникнення?». Групова робота: Дослідницька вправа «Професії майбутнього»: групи отримують сфери (наприклад, медицина, освіта, ІТ, енергетика, культура) і створюють прогнози, які нові професії можуть виникнути у кожній. Вправа «Професія-мікс»: придумати гібридну професію з різних кластерів і описати її. Дискусія «Людина vs технології: хто кого замінить?». Парна робота: Інтерв’ювання: «У якій сфері ти хочеш спробувати себе – і яким ти бачиш розвиток цієї сфери?». Обговорення в парах: «Як зміниться роль людини у світі, де все автоматизується?». Індивідуальна робота: Рефлексія: «Яку професію майбутнього я б хотів/хотіла створити?». Вправа «Мій образ у майбутньому»: короткий опис майбутнього «я» у професійному середовищі через 10

	- обирає напрями, керуючись власним потенціалом, а не стереотипами. [12 СЗО 4.11.1-4] - визначає ймовірні ризики в умовах невизначеності: - враховує вплив глобальних викликів і технологічних змін на стабільність і сталість професій; - оцінює ризики автоматизації й потребу у перекваліфікації. [12 СЗО 2.1.1-2] - ставить чіткі цілі щодо власного майбутнього та вибудовує стратегії досягнення їх: - формулює освітні та професійні цілі з огляду на динаміку змін; - планує набуття нових навичок, які будуть актуальними у 5–10-річній перспективі. [12 СЗО 4.6.2-1] - визначає довгострокові цілі, складає та корегує плани дій для досягнення успіху і добробуту в умовах невизначеності та непередбачуваності: - вміє адаптувати свої цілі відповідно до змін на ринку праці; - практикує гнучке планування на основі прогнозів і самоспостереження. [12 СЗО 4.3.1-1]	професії, що стають затребуваними, і ті, що зникають. Мультифункціональність, гібридність, міждисциплінарність як нова норма. Нові компетентності та навички, що будуть актуальними для молоді в найближчі 5–10 років. Вплив штучного інтелекту, автоматизації, біоінженерії, енергетичних трансформацій на професійні напрями. Вплив глобалізації та цифрової трансформації на суспільство і бізнес. Роботизація праці: загрози, перспективи, розвиток навичок. Кар'єрні можливості і найбільш затребувані професії в провідних галузях. Як шукати і вивчати перспективні напрями самостійно. Мій	років. Самоаналіз: які навички потрібно розвивати вже зараз. Інтерактивні та творчі формати: Обговорення цитат футурологів і технологічних лідерів про майбутнє праці. Перегляд фрагментів відео/аналітики з прогнозами та подальше обговорення. Створення візуальної «Моделі професійного світу-2035». Цифрові інструменти: Padlet – «Яку професію майбутнього я хотів/хотіла б опанувати і чому?». Canva – створення постера «Професія, якої ще не існує». Mentimeter – опитування «Які навички стануть обов'язковими у 2030-х?». Онлайн-моделювання: інструмент для вибору професій за ключовими трендами.
--	---	--	--

		потенціал у майбутньому світі праці.	
2	ставить чіткі цілі щодо власного майбутнього та вибудовує стратегії досягнення їх: - формує персональний кар'єрний маршрут, враховуючи інтереси, ресурси, ринок праці; - розрізняє короткострокові й довгострокові цілі у професійній сфері. [12 СЗО 4.6.2-1] визначає довгострокові цілі, складає та корегує плани дій для досягнення успіху і добробуту в умовах невизначеності та непередбачуваності: - вміє адаптувати свою стратегію під впливом нових можливостей або викликів; - застосовує практику рефлексії для оновлення планів. [12 СЗО 4.3.1-1] планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень: - використовує досвід волонтерства, фрилансу, участі в проєктах для кар'єрного розвитку; - оцінює кожен варіант за критеріями: досвід, навички, перспективи. [12 СЗО 4.11.1-3]	Тема 47. Кар'єрна стратегія і ролі. Робота з вакансіями. Волонтерство, стажування, фриланс і проєктна робота Пошук роботи – розвиток навичок, можливості працевлаштування і юридичні аспекти. Ефективний пошук вакансій та взаємодія з роботодавцями. Поняття кар'єрної стратегії: як формувати усвідомлений підхід до розвитку власної кар'єри. Типи кар'єрних стратегій: вертикальна, горизонтальна, гнучка, портфельна. Кар'єрні ролі: стажер, волонтер, фрилансер, учасник проєктів, самозайнята особа.	Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення): Мінілекція: «Кар'єра – це не лише робота: як будувати особисту стратегію розвитку?». Обговорення: «Чи має сенс волонтерство, якщо воно не оплачуване?». Питання-провокація: «Чи реально поєднувати навчання у школі і фриланс?». Групова робота: Вправа «Типи кар'єрних стратегій»: аналіз сценаріїв з життя (яку стратегію обрано, чому, які її плюси і мінуси). Дослідження оголошень про стажування, волонтерські можливості, фриланс: оцінка вимог, умов, перспектив. Створення гіда «Можливості для школярів і підлітків у моєму місті/регіоні». Співпраця з експертами. Зустрічі з HR-фахівцями і кар'єрними консультантами, мотиваційними спікерами, психологами, експертами з ораторської майстерності тощо. Дослідження даних: аналіз новин та статей про ринок праці для розуміння актуальних тенденцій та викликів. Дослідження веб-ресурсів та платформ для пошуку роботи. Дослідження професій, пошук інформації про зарплати, популярність на ринку праці та перспективи розвитку.

	розрізняє форми особистої зайнятості: - розуміє різницю між фрилансом, самозайнятістю, короткостроковими проектами, стажуванням; - знає юридичні особливості та права підлітків у сфері праці. [12 СЗО 4.9.1-2] аналізує варіанти власних рішень без впливу упереджень щодо професій і гендерно-рольових моделей: - критично ставиться до обмежуючих уявлень про “жіночі” або “чоловічі” професії; - робить вибір на основі інтересів, а не очікувань інших. [12 СЗО 4.11.1-4] визначає цінності та потреби, пов’язані з різними сферами життя, саморозвитку і самореалізації для створення моделі власного майбутнього: - інтегрує волонтерство, стажування або фриланс у свою модель самореалізації; - розуміє значення соціального внеску та власної ініціативи в побудові майбутнього. [12 СЗО 4.6.1-1]	Волонтерство як ресурс досвіду, самореалізації та змінотворення. Стажування і практика: як обирати, де шукати, як сформулювати очікування. Фриланс і проектна робота: особливості, переваги, ризики. Пошук вакансій для підлітків: де шукати, як аналізувати, на що звертати увагу. Формування індивідуального “кар’єрного рюкзака”: досвід, навички, контакти, репутація. Кар’єра як процес, що починається вже в школі: перші маленькі кроки – вже кар’єрний досвід.	Парна робота: Вправа «Кар’єрний маршрут»: у парах учасники створюють 3-річну стратегію розвитку своєї кар’єри на основі особистих інтересів. Аналіз вигаданої вакансії: які навички потрібні, як себе представити, чого бракує для відповідності. Індивідуальна робота: Рефлексія: «Що я вже зробив/зробила такого, що можна вважати кар’єрним досвідом?». Вправа «Мій стартовий капітал»: створення списку досвіду, ініціатив, вмінь, які вже є. Самоаналіз: які з форматів (волонтерство, фриланс, проекти) мені найбільше підходять і чому. Інтерактивні та творчі формати: Обговорення цитат про кар’єру, самореалізацію, перші кроки. Перегляд фрагментів інтерв’ю з молодими професіоналами, які почали з волонтерства або фрилансу. Творче завдання: «Створи візуальну історію мого першого кар’єрного досвіду». Цифрові інструменти: Padlet – онлайн-дошка «Де я можу знайти досвід уже сьогодні?». Canva – створення «кар’єрного рюкзака» (графічна модель досвіду і навичок). Mentimeter – опитування «Які можливості мене приваблюють найбільше?». Огляд платформ для волонтерства, стажувань і проектів (без називання брендів).
--	--	--	--

2	створює власну освітню траєкторію з урахуванням власних потреб і запитів суспільства: - враховує результати самопізнання, запити ринку праці, мрії й особисті обмеження при формуванні напрямку; - інтегрує зовнішню і внутрішню мотивацію у побудову своєї освітньої та професійної стратегії. [12 СЗО 4.1.2-3] планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень: - розглядає декілька можливих напрямів професійного розвитку відповідно до моделі “ХОЧУ–МОЖУ–ТРЕБА”; - усвідомлює, як доступ до ресурсів, соціальний контекст або установки впливають на вибір. [12 СЗО 4.11.1-3] ставить чіткі цілі щодо власного майбутнього та вибудовує стратегії досягнення їх: - визначає, що хоче досягти у кар’єрі, які кроки зробити найближчим часом; - використовує “формулу вибору” для планування реалістичних і	Тема 48. Формули вибору професії. Власна формула вибору Ключові компоненти усвідомленого професійного вибору: інтереси, здібності, цінності, потреби ринку. Огляд класичних моделей вибору професії: “ікігай” та його значення в професійному виборі, “хочу-можу-треба”, “зовнішня/внутрішня мотивація”, баланс “зміст-стиль життя-результат”. Особистісні чинники, що впливають на вибір: темперамент, характер, соціальний контекст, доступ до ресурсів. Роль критичного мислення, самоусвідомлення і дослідницької позиції у професійному самовизначенні.	Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення): Мінілекція: «Чи існує ідеальна формула вибору професії?». Обговорення: «Що найчастіше впливає на вибір: розум, серце чи оточення?». Питання-провокація: «А якщо я не маю «покликання» – як тоді обирати?». Групова робота: Вправа «Розшифруй формулу»: розгляд і обговорення різних моделей вибору. Вправа «Упередження і страхи»: обговорення міфів і помилок, які заважають приймати рішення. Створення колективної мапи критеріїв вибору професії. Робота з «ікігай». Знайомство з філософією, визначення власної філософії. Вправа “Придумати професії на стику – «Що я люблю робити, що я вмію робити, що потрібно, за що платять». Гостьові лекції, вебінари та воркшопи. «Співбесіда з професіоналом» у форматі питання-відповідь. Знайомство з успішними представниками різних професій. Мета – зрозуміти основні глобальні вимоги і перспективи, розвинути практичні навички та зрозуміти реальні виклики, з якими стикаються фахівці сьогодні, уявити себе в певних ролях і спланувати подальше навчання та кар’єру. Організація кар’єрного ярмарку в навчальному закладі, на якому представники різних професій або ЗВО та коледжів
---	---	--	---

	надихаючих цілей. [12 СЗО 4.6.2-1] визначає довгострокові цілі, складає та корегує плани дій для досягнення успіху і добробуту в умовах невизначеності та непередбачуваності: - формує стратегічне бачення, відкрите до змін у BANI-світі; - розглядає вибір не як остаточне рішення, а як процес, що може змінюватися. [12 СЗО 4.3.1-1] визначає пріоритети в різних сферах власної навчальної діяльності на основі самоаналізу і потреби в самореалізації: - аналізує свої інтереси, сильні сторони, потреби і досвід, щоб ухвалити обґрунтоване професійне рішення; - порівнює власні очікування з можливостями й обирає оптимальний напрямок. [12 СЗО 4.1.2-1] розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку в законний спосіб на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків: - рефлексує минулі рішення і досвід, трансформує їх у нові дії; - бачить у змінах — ресурс для розвитку і корекції своєї формули вибору. [12 СЗО 4.3.1-2]	Міфи, переконання, які впливають на вибір професії. Фактори, які впливають на вибір професії. Аналіз поширених помилок у виборі професії: вплив батьків, “модні” тренди, уникнення ризиків, фаталізм. Формулювання власної формули професійного вибору: персональні пріоритети, цінності, життєва ситуація. Визначення наступних кроків після вибору: перевірка гіпотез, досвід, консультації, проекти. Адаптивність та інноваційність BANI-світу.	зможуть презентувати свої спеціальності та можливості. Додаткові активності – «Компетенційний кар’єрний квест», «Майстер-клас професійних навичок» або «Ярмарок власних навичок і суперсил». Парна робота: Інтерв’ювання: «Що тобі важливо у майбутній професії і чому?». Робота з кейсами: аналіз реальних або змодельованих ситуацій вибору і можливих наслідків. Індивідуальна робота: Рефлексія: «Які компоненти моєї формули вибору є найважливішими?». Вправа «Моя формула вибору»: побудова власної моделі за допомогою ключових категорій. Аналіз попереднього вибору: які чинники я враховував(ла)? Індивідуальна робота: створення власної «Мапи кар’єри». Самостійна робота: «Мої критерії вибору професії». Критична оцінка власних потреб, уподобань, компетенцій, інтересів, здібностей, сильних сторін та зон розвитку. Рефлексія та самоаналіз: визначення своїх професійних цілей та розробка стратегій для пошуку найбільш підходящих напрямків розвитку. Методика: «SWOT-аналіз власних навичок». Інтерактивні та творчі формати: Обговорення цитат відомих людей про
--	---	---	--

			професійне призначення і вибір. Перегляд уривків відео або подкастів із реальними історіями вибору. Створення інфографіки «5 помилок, яких я не хочу припуститися у виборі професії». Цифрові інструменти: Padlet – «Моя формула вибору: поділися з іншими». Canva – візуалізація особистої формули вибору професії (графік, коло, таблиця). Mentimeter – голосування «Що найважливіше у твоїй професійній формулі?». Онлайн-тести для самооцінки і розширення власного бачення.
2	читає із розумінням документи, які гарантують права громадян, і вміє використовувати здобуті знання під час вирішення ситуацій, пов'язаних із здоров'ям, безпекою та добробутом: - знає про основні міжнародні й національні документи у сфері прав людини та праці (Конституція, Загальна декларація прав людини, Кодекс законів про працю України); - застосовує знання про права під час вибору навчального і професійного маршруту. [12 СЗО 1.2.1-3] вміє застосовувати стандартні моделі поведінки в ситуаціях порушення прав людини:	Тема 49. Права людини і кар'єра Права людини як основа гідного життя та професійної самореалізації. Зв'язок між кар'єрою та базовими правами: право на працю, освіту, гідні умови, свободу вибору, недискримінацію. Гендерна рівність, інклюзія, доступність як складові етичного та справедливого ринку праці.	Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення): Мінілекція: «Чому права людини – це не лише про закон, а й про мою кар'єру?». Обговорення: «Що важливіше – можливість працювати чи право працювати в гідних умовах?». Питання-провокація: «Чи можна побудувати кар'єру, порушуючи чужі права?». Групова робота: Аналіз кейсів: «Порушення трудових прав – як це виглядає на практиці?». Вправа «Ринок праці очима прав людини»: оцінка сфер, у яких права часто порушують. Створення мініглосарію «Мої права в професійному світі». Знайомство з законодавством, правилами і юридичними аспектами працевлаштування. Парна робота: Обговорення прикладів дискримінації в

	- розпізнає дискримінацію, булінг, мобінг чи інші порушення в контексті освіти і роботи; - знає, куди звернутися за допомогою та як діяти відповідно до своїх прав. [12 СЗО 1.2.1-2] - аналізує ризики виникнення надзвичайних ситуацій: - оцінює ситуації, в яких можуть бути порушені права або безпека під час праці, навчання чи пошуку роботи; - вміє передбачити ризики, пов'язані з неофіційним працевлаштуванням, шахрайством. [12 СЗО 2.2.1-1] - планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень: - обирає такі варіанти розвитку, які враховують не лише особисту вигоду, а й етичні, правові, соціальні аспекти; - формує стратегічне бачення своєї кар'єри як інструмента впливу. [12 СЗО 4.11.1-3] - розуміє, як формується винагорода за працю: - знає основи оплати праці, податків, трудових угод; - розрізняє справедливу та експлуатативну оплату, вміє оцінити	Пошук роботи: розвиток навичок, можливості працевлаштування і юридичні аспекти. Порушення прав у сфері праці: дискримінація, експлуатація, мобінг, порушення трудових норм. Професійна етика і соціальна відповідальність у кар'єрному розвитку. Кар'єра як інструмент впливу на суспільство: активізм, права, адвокація змін через професію. Усвідомлення власних прав у сфері освіти, праці, самопрезентації та захисту інтересів. Як повага до прав інших впливає на репутацію, кар'єрний шлях і колективну довіру.	навчанні, працевлаштуванні, кар'єрі. Вправа «Що б я зробив/зробила?»: реакція на змодельовану ситуацію порушення прав у кар'єрному середовищі. Індивідуальна робота: Рефлексія: «Чи знаю я свої права як майбутня працівниця/працівник?». Вправа «Кар'єра без компромісів»: що для мене неприйнятне в професійному середовищі. Самоаналіз: чи поважаю я права інших у командній роботі, спілкуванні, лідерстві? Інтерактивні та творчі формати: Обговорення висловлювань правозахисників(иць) і лідерів(ок) думок про свободу вибору, рівність і професійну етику. Перегляд фрагментів відео про права в освіті й праці. Створення постера або колажу «Кар'єра, що ґрунтується на правах». Цифрові інструменти: Padlet – «Яке право є для мене незаперечним у кар'єрі?». Canva – візуалізація «10 прав, які варто знати перед першим працевлаштуванням». Mentimeter – опитування «Чи знаєш ти, куди звертатися у випадку дискримінації?». Онлайн-карта «Права в дії»: приклади впливу правозахисних практик на професійне середовище.
--	---	--	--

	пропозиції роботодавців. [12 СЗО 4.9.1-3] розрізняє форми особистої зайнятості: - розуміє відмінності між фрилансом, волонтерством, працевлаштуванням, підприємництвом; - знає правові й етичні особливості кожної з форм. [12 СЗО 4.9.1-2] запобігає виникненню ситуацій неповаги до прав людини, приниження гідності себе та інших осіб: - демонструє чутливість до питань дискримінації в освітньому і трудовому середовищі; - активно виступає проти практик, що принижують гідність або порушують права. [12 СЗО 1.2.1-1] оцінює наслідки недотримання етичних норм поведінки та їх вплив на людей, сім'ю, суспільство і середовище: - розуміє зв'язок між особистою поведінкою, кар'єрною репутацією та колективною довірою; - практикує відповідальне ставлення до своїх дій у професійному просторі. [12 СЗО 4.8.1-2]		
3	демонструє відповідальне ставлення до обрання рішень, які стосуються власного життя і здоров'я:	Тема 50. Кар'єрний трек / мапа	Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення): Мінілекція: «Кар'єра як мапа, а не лінія – що

	- розуміє, як життєві рішення (освітні, професійні, особисті) впливають на добробут; - виявляє готовність брати відповідальність за власну траєкторію. [12 СЗО 2.4.1-5] - ставить чіткі цілі щодо власного майбутнього та вибудовує стратегії досягнення їх: - формулює конкретні кроки на основі кар'єрної мапи; - планує, як реалізувати цілі через участь у програмах, проектах, навчанні. [12 СЗО 4.6.2-1] - створює власну освітню траєкторію з урахуванням власних потреб і запитів суспільства: - будує освітній шлях, поєднуючи особисті інтереси з актуальними потребами громади і країни; - демонструє розуміння цінності свого внеску. [12 СЗО 4.1.2-3] - обґрунтовує необхідність вибору на користь навчання впродовж життя на основі життєвих прикладів та інформації з різних джерел: - пояснює, чому навчання не завершується в школі; - наводить приклади, як постійний розвиток допомагає досягати цілей і	розвитку. Підсумкове портфоліо і рефлексія. Поняття “кар’єрний трек” і “кар’єрна мапа”: візуалізація шляху, ключові етапи, точки вибору, гнучкість і варіативність. Підсумок курсу: інтеграція пройдених тем, узагальнення особистого досвіду, розуміння змін у мотивації, навичках, цінностях. Поняття портфоліо як інструменту самопрезентації, фіксації досягнень, відображення особистого та професійного розвитку. Структура підсумкового портфоліо: освітні і позаосвітні активності, компетентності, самоаналіз, мотивація, рефлексія. Рефлексивне завершення курсу: “Де я був/була?”, “Ким я	це означає?». Обговорення: «Чому важливо бачити зв’язки між тим, ким я був/була і ким хочу стати?». Питання-провокація: «Чи може моя мапа змінюватися – і чи це нормально?». Групова робота: Презентація кар’єрних треків: учні в групах обговорюють і коментують мапи один одного. Колективне створення “кар’єрної галереї” – візуальні треки учнівської спільноти. Робота з кейсами: “Як портфоліо допомогло реальним людям змінити траєкторію розвитку?”. Парна робота: Взаємоінтерв’ювання: «Які твої головні відкриття за час курсу? Що ти змінив/змінила в баченні себе?». Парне редагування підсумкового портфоліо за критеріями (змістовність, щирість, зв’язність). Індивідуальна робота: Рефлексія: «Який слід цей курс залишив у мені?». Вправа «Моя мапа розвитку»: побудова візуального маршруту з ключовими точками, викликами, рішеннями, ролями. Формування підсумкового портфоліо (паперовий або цифровий формат) із вмістом, обраним учнем/ученицею. Інтерактивні та творчі формати: Обговорення цитат про життєвий шлях, розвиток, самореалізацію. Мотиваційні відео або виступи лідерів думок з подальшим обговоренням особисто найрезонансніших меседжів. Візуалізація «Я через 5 років»: у формі листа до себе, постера або діаграми.
--	---	--	--

	адаптуватись. [12 СЗО 4.1.1-1] планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень: - використовує портфоліо та мапу як інструменти планування і самоаналізу; - розглядає декілька сценаріїв розвитку на майбутнє. [12 СЗО 4.11.1-3] оцінює власні можливості, здібності, знання, вміння, ресурси, потреби та обмеження: - уміє описати сильні сторони, досягнення, пріоритети та зони росту; - відображає це у підсумковому портфоліо. [12 СЗО 4.11.1-1] аналізує пропозиції закладів освіти, критерії зарахування, аналізуючи різні джерела інформації: - включає у портфоліо інформацію про цілісну освітню стратегію; - свідомо готується до подальших етапів — вступу, вибору програм. [12 СЗО 4.11.1-2]	став/стала?», «Що я беру з собою?». Наступні кроки: як використовувати мапу і портфоліо у реальному житті, під час вибору освітнього маршруту або зголошення на участь у програмах/стажуваннях.	Цифрові інструменти: Padlet – «Що стало моїм ключовим відкриттям?». Canva – створення інфографіки «Мій кар’єрний трек». Mentimeter – опитування «На скільки % я краще знаю себе і свої цілі після курсу?». Онлайн-формат портфоліо: інтерактивна презентація або мінісайт.
--	--	---	--

Прикінцева частина

Підходи до оцінювання результатів навчання

Оцінювання в межах курсу «Особистісний розвиток і кар'єрне орієнтування» здійснюється з урахуванням його особливостей та спрямоване на підтримку розвитку учнів. Передбачене використання формувального й підсумкового оцінювання у взаємозв'язку.

Формувальне оцінювання

Формувальне оцінювання відіграє ключову роль у забезпеченні зворотного зв'язку, розвитку здатності учнів рефлексувати і сприяє усвідомленню ними власного прогресу. Зміст програми дає широкі можливості для використання таких інструментів формувального оцінювання:

- Рефлексивні щоденники / картки самооцінювання після занять (наприклад, після теми «Цінності та життєві пріоритети» або «Як приймати рішення»).
- Обговорення та зворотний зв'язок у малих групах під час реалізації командних проєктів (тема «Кар'єра і життєвий шлях»).
- Використання рубрик оцінювання під час представлення власних профорієнтаційних маршрутів, презентацій або постерів (теми «Мій професійний профіль», «Мій ресурсний портфель»).
- Розробка та захист індивідуальних або групових мініпроєктів, пов'язаних із життєвим вибором (тема «Маршрут особистого та кар'єрного розвитку»).
- «Вихідні квитки» або опитування в кінці заняття для з'ясування рівня розуміння матеріалу.

Підсумкове оцінювання

Підсумкове оцінювання проводиться наприкінці вивчення окремих розділів або всього курсу. Його мета – визначити рівень досягнення учнями очікуваних результатів навчання, зазначених у програмі.

Залежно від обраної структури курсу, можуть використовуватись такі форми:

- Захист проєкту / презентації (наприклад, підсумкова робота на тему «Мій життєвий план» або «Моя освітня траєкторія»).
- Портфоліо учня з добіркою рефлексій, вправ, мап інтересів і професійного зростання.
- Тематичне есе або кейс-аналіз (наприклад, за підсумками блоку про прийняття рішень або побудову кар'єри).
- Письмове інтерв'ю / опитувальник самооцінювання, який дає змогу оцінити сформованість життєвих навичок.

Інтеграція з освітніми галузями та позакласними активностями

Курс «Особистісний розвиток і кар'єрне орієнтування» має високий потенціал до міжгалузевої інтеграції. Його зміст тісно пов'язаний з такими освітніми галузями:

- Мовно-літературна галузь – розвиток комунікативної компетентності через написання мотиваційних листів, есе, підготовку до інтерв'ю, усні презентації власного досвіду та життєвих цілей.

- Соціальна і здоров'язбережувальна галузь – обговорення психічного здоров'я, самопізнання, управління емоціями, стресом, формування позитивного соціального середовища, орієнтація на добробут і життєву рівновагу.

- Громадянська та історична галузь – аналіз власної ідентичності, громадянської позиції, прав і обов'язків, дослідження ролі освіти і праці в розвитку суспільства, обговорення історій успіху в національному контексті.

- Мистецька галузь – створення візуальних проєктів (плакати, колажі, афіші), самовираження через творчі засоби, участь у мистецьких заходах, що допомагають осмислити особисті цінності.

- Технологічна галузь – планування власного проєкту або міністартапу, використання цифрових інструментів для створення резюме, профілів, цифрового портфоліо.

- Математична галузь – оцінка вартості освітніх послуг, базові розрахунки бюджету, фінансове планування, елементи фінансової грамотності.

- Природнича галузь – розуміння впливу професійної діяльності на довкілля, усвідомлення принципів сталого розвитку, екологічна відповідальність у виборі кар'єрного шляху.

Крім того, зміст Курсу може інтегруватися з позакласною діяльністю:

- участь у зустрічах з фахівцями різних професій;
- організація профорієнтаційних ярмарків, днів кар'єри;
- реалізація волонтерських або громадських проєктів;
- робота в шкільному самоврядуванні, дебатах, клубах soft skills.

Рекомендації щодо інклюзивного навчання та роботи з різними категоріями учнів

Зміст Програми дозволяє реалізувати підходи інклюзивного навчання, враховуючи різноманітні освітні потреби, інтереси, досвід і темп навчання учнів. Програма передбачає достатню гнучкість, щоб забезпечити рівний доступ до освіти та підтримку кожного учня/учениці на основі принципів інклюзивності, безбар'єрності та поваги до індивідуальності.

Зокрема, реалізація курсу може враховувати такі підходи:

- **Індивідуалізація навчального досвіду:** використання завдань, орієнтованих на особистий вибір учнів (наприклад, складання індивідуального плану розвитку, визначення власних «точок росту», створення особистого

портфолію), сприяє врахуванню індивідуального темпу, інтересів і цілей кожного здобувача освіти.

- **Гнучкі форми роботи:** передбачено як індивідуальні, так і групові завдання, мініпроекти, обговорення в парах і малих групах, що дозволяє створювати безпечне освітнє середовище, у якому учні з різним рівнем комунікативної або когнітивної готовності можуть бути залучені до активної взаємодії.

- **Рефлексивна та емоційна підтримка:** завдання, пов'язані з аналізом особистих ресурсів, емоційною саморефлексією, побудовою карт кар'єрних шляхів, сприяють розвитку емоційного інтелекту й створенню умов для безпечного висловлення власних почуттів, потреб, прагнень.

- **Можливість адаптації навчального змісту:** учитель може модифікувати рівень складності, обсяг або спосіб виконання завдань відповідно до можливостей окремих учнів, зберігаючи при цьому їхню залученість до спільного навчального процесу.

- **Застосування візуальних, цифрових і практичних засобів:** використання інтерактивних карт, онлайн-дошок, візуальних шаблонів і покрокових інструкцій допомагає учням з труднощами сприйняття текстової інформації або зниженою концентрацією уваги.

- **Формування атмосфери прийняття та взаємоповаги:** у курсі передбачені форми роботи, що сприяють розвитку навичок взаємодії, емпатії, співпраці та конструктивного вирішення конфліктів, що є важливими компонентами безпечного та інклюзивного освітнього середовища.