



**СУМСЬКА ОБЛАСНА РАДА  
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ  
СУМСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ  
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
СУМСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ  
ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ**

вул. Римського-Корсакова, 5, м. Суми, 40007, тел. /Факс: (0542) 33-40-67;  
e-mail: [sumy.oippo@gmail.com](mailto:sumy.oippo@gmail.com) Код ЄДРПОУ 02139771

13.02.2018 № 155

на № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

Начальникам управлінь (відділів)  
освіти (освіти і науки, освіти, молоді  
та спорту) міських рад, міськвикон-  
комів, райдержадміністрацій,  
об'єднаних територіальних громад  
Завідуючим методичними кабінета-  
ми (центрами)  
Координаторам здоров'яспрямованої  
діяльності

Щодо реалізації спільного проекту  
«Вчимося жити разом»

На виконання листа Міністерства освіти і науки від 05.01.2018 № 1/9-8 «Щодо реалізації спільного проекту «Вчимося жити разом»», відповідно наказів Міністерства освіти у науки України від 11.01.2016 № 5 «Про затвердження плану заходів з реалізації спільного проекту «Вчимося жити разом»; від 21.04.2017 № 624 «Про затвердження плану заходів на 2017 рік з реалізації спільного проекту «Вчимося жити разом» та наказу Департаменту освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації від 19.05.2017 № 327-ОД «Про затвердження плану заходів з реалізації спільного проекту «Вчимося жити разом» у Сумській області» здійснювались заходи з реалізації спільного проекту Міністерства освіти і науки України та Представництва дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) з розвитку життєвих навичок «Вчимося жити разом».

На виконання пункту 8 Плану заходів, затвердженого наказом Міністерства освіти у науки України від 21.04.2017 № 624 «Про затвердження плану заходів на 2017 рік з реалізації спільного проекту «Вчимося жити разом» та пункту 10 Плану заходів, затвердженого наказом Департаменту освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації від 19.05.2017 № 327-ОД «Про затвердження плану заходів з реалізації спільного проекту «Вчимося жити разом» у Сумській області», надсилаємо для практичного використання методичні рекомендації щодо інтеграції розроблених курсів з розвитку життєвих навичок у післядипломну підготовку вчителів і навчання учнів закладів загальної середньої освіти, що додаються.

Теоретичну підготовку вчителів основ здоров'я 1-9 класів та класних керівників 10 (11) класів рекомендуємо здійснювати шляхом онлайн підготовки (у зручний час для вчителя час) за курсом «Вчимося жити разом» за посиланням <http://lt.multycourse.com.ua/ua/>.

Запрошуємо до КЗ СОШПО для проходження навчання на курсах за вибором «Методика викладання курсу «Вчимося жити разом» в основній та старшій школі» та «Методика викладання курсу «Вчимося жити разом» в початковій школі».

Телефони для довідок: 099-0199-817; e-mail: [sumylab.zsd@gmail.com](mailto:sumylab.zsd@gmail.com) (Успенська Валентина Миколаївна).

Додаток: на 18 арк.

Ректор



Ю.О. Нікітін

## Методичні рекомендації

щодо інтеграції розроблених в рамках спільного проекту «Вчимося жити разом» курсів з розвитку життєвих навичок у післядипломну підготовку вчителів і навчання учнів закладів загальної середньої освіти

### *Навчальний курс «Вчимося жити разом»*

Навчальний курс «Вчимося жити разом» для учнів 1-10 (11) класів розроблено в рамках спільного проекту Міністерства освіти і науки України та Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ). Відповідно до Плану заходів на 2017 рік з реалізації спільного проекту «Вчимося жити разом», затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 21.04. 2017 № 624, курс «Вчимося жити разом» інтегрується у навчання учнів закладів загальної середньої освіти України через предмет «Основи здоров'я» (1-9 класи) та виховні години (10-11 класи).

Головне завдання курсу «Вчимося жити разом» полягає в тому, щоб досягти позитивних змін у знаннях, ставленнях, намірах, уміннях і навичках учнів, сприятливих для розбудови миру.

Навчальний курс «Вчимося жити разом» сприяє формуванню у дітей та підлітків позитивного ставлення до себе, свого життя та своїх життєвих перспектив, прийняття інших поглядів, поваги до культурних відмінностей, солідарності, соціальної відповідальності, почуття справедливості та рівності.

Курс «Вчимося жити разом» в повній мірі реалізує компетентнісний підхід і забезпечує розвиток таких психосоціальних компетентностей як самоусвідомлення і самооцінка, ефективна комунікація, самоконтроль, емпатія, здатність до кооперації, аналіз проблем і прийняття рішень, запобігання і конструктивне розв'язання конфліктів, забезпечуючи таким чином розвиток компетентностей, які передбачені концепцією Нової української школи, і реалізацію завдань освітніх галузей «Соціальна і здоров'язбережна», «Громадянська та історична» проекту Державного стандарту початкової освіти.

Навчальний курс «Вчимося жити разом» був реалізований у 2016 році в Донецькій, Дніпропетровській, Запорізькій, Луганській та Харківській областях у партнерстві з Громадською організацією «Дитячий фонд «Здоров'я через освіту». У ході пілотування курсу в цих областях, що передбачало також очний практичний компонент підготовки педагогів та впровадження проекту «Вчимося жити разом» в освітній процес, здійснювалось дослідження його ефективності. Зокрема, для оцінки ефективності була використана технологія онлайн опитування вчителів початкової, основної і старшої школи та учнів 4-11 класів за процедурою «ДО» і «ПІСЛЯ». В опитуванні взяли участь понад 63 тисячі осіб, що дозволило отримати статистично достовірні результати. У дослідженні оцінювався вплив проекту на знання, ставлення, уміння та поведінку учнів, а також на емоційну атмосферу в школі, стосунки в класі, методи викладання, відчуття психологічного благополуччя тощо (усього 42 індикатори). Результати дослідження засвідчують прогрес у рівні сформованості соціальних навичок учнів (комунікації, самоконтролю, емпатії, кооперації, аналізу та розв'язання проблем, попередження та розв'язання конфліктів, асертивності, самоусвідомлення і самооцінки). Повний звіт про досягнення проекту і результатів дослідження його ефективності можна завантажити за посиланням <http://autta.org.ua/ua/Advocacy/>.

### *Навчально-методичне забезпечення курсу*

Для інтеграції курсу «Вчимося жити разом» у навчання учнів розроблено навчально-методичні комплекти, складовими яких є програми, посібники для вчителя та практикуми для учнів окремо для початкової і основної та старшої школи, а саме:

1. Навчальна програма з розвитку соціальних навичок учнів початкової школи «Вчимося жити разом» (схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах, лист ІМЗО від 01.12.2017 № 2.1/12-Г-803);

2. «Вчимося жити разом». Посібник для вчителя з розвитку соціальних навичок в курсі «Основи здоров'я» (початкова школа) (схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах, лист ІМЗО від 30.08.2016 № 2.1/12-Г-696);

3. «Вчимося жити разом». Практикум для учнів з розвитку соціальних навичок в курсі «Основи здоров'я» (початкова школа) (схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах, лист ІМЗО від 30.08.2016 № 2.1/12-Г-696);

4. «Вчимося жити разом». Програма з розвитку соціальних навичок учнів основної та старшої школи в курсі «Основи здоров'я» (схвалено для використання, лист ІМЗО від 13.12.2017 № 2.1/12-Г-813);

5. «Вчимося жити разом». Посібник для вчителя основної та старшої школи (схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах, лист ІМЗО від 23.05.2016 № 2.1/12-Г-231).

6. «Вчимося жити разом». Практикум для учнів основної та старшої школи (схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах, лист ІМЗО від 23.05.2016 № 2.1/12-Г-226).

Всі необхідні ресурси (програми, посібники, розробки уроків-тренінгів, відеоматеріали та мультимедійні презентації) розміщено у вільному доступі (безкоштовно) на Порталі превентивної освіти за посиланням <http://autta.org.ua>.

### *Методи навчання*

Компетентнісний підхід до викладання курсу передбачає використання на уроках-тренінгах інтерактивних методів, які забезпечують активну участь кожного учня, творчу співпрацю учнів між собою і з учителем, методів ситуативного навчання та створення в класі сприятливого емоційного клімату, формування відчуття класу як єдиної команди тощо.

### *Організація навчання*

Структура і тематика курсу «Вчимося жити разом» визначається чинними навчальними програмами предмета «Основи здоров'я» для 1-9 класів і тому не потребує додаткових годин на його вивчення.

### *Тренінговий курс підготовки вчителів*

Реалізація компетентнісного підходу в організації навчальної діяльності учнів з розвитку соціальних навичок вимагає певного рівня професійної компетентності вчителя.

У рамках зазначеного проекту «Вчимося жити разом» розроблено двокomпонентний курс підготовки вчителів з методики розвитку соціальних навичок учнів. Перший компонент підготовки вчителів з курсу «Вчимося жити разом» – онлайн-навчання станом на 12.02.2018 пройшли 1683 педагоги Сумської області, що складає 14,76 % педагогів Сумської області.

Практична підготовка вчителів до викладання курсу «Вчимося жити разом» здійснюватиметься на базі Сумського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти за Програмою тренінгового курсу для вчителів з методики розвитку соціальних навичок учнів 1-11 класів (схвалено до використання, лист ІМЗО від 13.12.2017 р. № 2.1/12-Г-814). Початок навчальних занять – з вересня 2018 року.

Нижче показано як інтегрується тематика курсу «Вчимося жити разом» у зміст предмета «Основи здоров'я» (*таблиці 1, 2*) та пропонуються теми виховних годин (*таблиця 3*) для впровадження курсу в 10 і 11 класах.

Інтеграція курсу «Вчимося жити разом»  
у зміст предмета «Основи здоров'я» (1-4 класи)

| Тема і мета уроку-тренінгу                                                                                                                                                                                                                                           | Очікувані результати навчання                                                                                                                                                        | Місце уроку-тренінгу в навчальній програмі «Основи здоров'я»                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ПЕРШИЙ КЛАС (7 ГОД РАЗОМ ІЗ ВСТУПНИМ ТРЕНІНГОМ)</b>                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                      |
| <p><i>Вступний тренінг.</i><br/><b>Знайомство зі школою</b><br/><b>Мета:</b> ознайомити учнів із приміщенням школи, правилами поведінки на уроках, на перервах, у їдальні; познайомити з директором школи, медичним працівником, іншими співробітниками.</p>         | <p>наводять приклади шкільних правил; пояснюють наслідки дотримання і недотримання шкільних правил; називають ім'я та по батькові директора, вчителя, медичної сестри.</p>           |                                                                                                                      |
| <p><i>Тренінг 1</i><br/><b>Тема: Моя родина</b><br/><b>Мета:</b> сприяти формуванню в учнів уявлення про сім'ю як осередок любові, емпатії, взаємної допомоги та відповідальності.</p>                                                                               | <p>називають кількість членів своєї родини та їхні імена; пояснюють, чому треба слухатися батьків; називають свої обов'язки в родині.</p>                                            | <p><b>Розділ 3. Соціальна складова здоров'я</b><br/>Піклування про здоров'я в сім'ї.</p>                             |
| <p><i>Тренінг 2</i><br/><b>Тема: Дівчатка та хлопчики</b><br/><b>Мета:</b> навчити учнів знаходити спільне між хлопчиками та дівчатками, а також сприяти формуванню гарних манер та дружніх стосунків між ними.</p>                                                  | <p>називають одяг, заняття та спільні ігри для хлопчиків і дівчаток; пояснюють, чому треба товаришувати і з хлопчиками, і з дівчатками; демонструють гарні манери у спілкуванні.</p> | <p><b>Розділ 3. Соціальна складова здоров'я</b><br/>Дівчатка та хлопчики.</p>                                        |
| <p><i>Тренінг 3</i><br/><b>Тема: Вчимося товаришувати</b><br/><b>Мета:</b> навчити дітей розпізнавати ознаки справжньої дружби, ознайомити з правилами товаришування і способами знайомств.</p>                                                                      | <p>називають ознаки справжньої дружби та правила товаришування; розповідають, як підтримувати доброзичливі взаємини з однокласниками; демонструють способи знайомства.</p>           | <p><b>Розділ 3. Соціальна складова здоров'я</b><br/>Уміння товаришувати.</p>                                         |
| <p><i>Тренінг 4</i><br/><b>Тема: Неповторність людини</b><br/><b>Мета:</b> допомогти дітям усвідомити неповторність кожної людини, пояснити необхідність ставитися до людей із повагою; розвивати навички самоусвідомлення і самооцінки через позитивне ставлен-</p> | <p>розповідають, чим схожі й чим відмінні люди; пояснюють, чому треба ставитися з повагою до себе та інших.</p>                                                                      | <p><b>Розділ 4. Психічна і духовна складова здоров'я</b><br/>Унікальність людини. Повага до себе та інших людей.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ня до себе та інших людей.                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                      |
| <p><i>Тренінг 5</i><br/> <b>Тема: Настрій і почуття</b><br/> <b>Мета:</b> вчити дітей розпізнавати, уявляти та висловлювати почуття, поліпшувати свій настрій.</p>                                                      | <p>розпізнають різні почуття за невербальними ознаками;<br/> називають ситуації, які викликають різні почуття (радість, смуток, цікавість тощо);<br/> розповідають про способи поліпшення настрою.</p> | <p><b>Розділ 4. Психічна і духовна складові здоров'я</b><br/> Емоції та настрої людини. Як покращити настрій.</p>                    |
| <p><i>Тренінг 6</i><br/> <b>Тема: Вчимося приймати рішення</b><br/> <b>Мета:</b> вчити учнів передбачати наслідки та приймати зважені рішення за допомогою «Правила світлофора».</p>                                    | <p>пояснюють, чому потрібно продумувати наслідки своїх вчинків;<br/> демонструють уміння використовувати «Правило світлофора».</p>                                                                     | <p><b>Розділ 4. Психічна і духовна складові здоров'я</b><br/> Рішення і наслідки. Уміння приймати рішення. Рішення для здоров'я.</p> |
| <p><b>Вступний тренінг для 2–4-х класів. Ознайомлення із правилами</b><br/> <b>Мета:</b> ознайомити учнів із курсом «Вчимося жити разом», правилами поведінки на уроках-тренінгах, сприяти співпраці учнів у класі.</p> | <p>називають правила поведінки на тренінгу;<br/> пояснюють, для чого потрібні правила.</p>                                                                                                             |                                                                                                                                      |

**ДРУГИЙ КЛАС (7 ГОД РАЗОМ ІЗ ВСТУПНИМ ТРЕНІНГОМ)**

|                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Вступний тренінг. Ознайомлення із правилами</b></p>                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                     |
| <p><i>Тренінг 1</i><br/><b>Тема: Права та обов'язки дитини</b><br/><b>Мета:</b> сприяти формуванню поваги до прав інших людей та почуття відповідальності за виконання своїх обов'язків.</p>                                                                 | <p>розрізняють поняття «право» та «обов'язок»;<br/>називають права дитини;<br/>розповідають про свої обов'язки.</p>                                                                                                                                    | <p><b>Розділ 3. Соціальна складова здоров'я</b><br/>Права дитини.</p>                                                                               |
| <p><i>Тренінг 2</i><br/><b>Тема: Дружна родина</b><br/><b>Мета:</b> допомогти дітям сформулювати ставлення до сім'ї як до дружньої команди, де всі виконують свої обов'язки, поважають і підтримують одне одного.</p>                                        | <p>називають імена членів своєї родини;<br/>пояснюють, яку родину називають дружною;<br/>демонструють шанобливе ставлення до батьків та близьких родичів;<br/>наводять приклади своїх сімейних обов'язків.</p>                                         | <p><b>Розділ 3. Соціальна складова здоров'я</b><br/>Обов'язки дитини вдома та в школі.</p>                                                          |
| <p><i>Тренінг 3</i><br/><b>Тема: Наука спілкування</b><br/><b>Мета:</b> навчити дітей розрізняти вербальні та невербальні способи спілкування, показати важливість ставлення до інших із повагою, навчити робити компліменти</p>                             | <p>називають способи спілкування: слова, міміка, жести;<br/>розпізнають невідповідність між словами та мовою тіла;<br/>демонструють уміння робити компліменти.</p>                                                                                     | <p><b>Розділ 3. Соціальна складова здоров'я</b><br/>Спілкування.</p>                                                                                |
| <p><i>Тренінг 4</i><br/><b>Тема: Друзі за інтересами</b><br/><b>Мета:</b> сприяти підвищенню самоповаги та поваги до інших людей, розбудові дружніх взаємин, вчити толерантно ставитися до відмінностей у смаках і захопленнях, шукати спільні інтереси.</p> | <p>пояснюють значення понять «смаки» та «захоплення», значення спільних інтересів для розбудови дружніх взаємин;<br/>наводять приклади своїх захоплень та хобі однокласників, улюблених занять хлопчиків і дівчаток.</p>                               | <p><b>Розділ 4. Психічна і духовна складові здоров'я</b><br/>Вибір друзів. Друзі за інтересами.</p>                                                 |
| <p><i>Тренінг 5</i><br/><b>Тема: Друзі з особливими потребами</b><br/><b>Мета:</b> сприяти розвитку емпатії та поваги до людей із вадами здоров'я, мотивувати учнів надавати підтримку дітям з особливими потребами.</p>                                     | <p>розповідають, що відчувають люди з вадами здоров'я, якщо вони не мають друзів;<br/>наводять приклади видатних людей із вадами здоров'я, які досягли життєвого успіху;<br/>демонструють уміння висловити підтримку людям з особливими потребами.</p> | <p><b>Розділ 4. Психічна і духовна складові здоров'я</b><br/>Людяність і співчуття. Як надати підтримку й допомогу.</p>                             |
| <p><i>Тренінг 6</i><br/><b>Тема: Як помиритися з другом</b><br/><b>Мета:</b> розвивати навички запобігання конфліктам і їх розв'язання, пошуку консенсусу та примирення.</p>                                                                                 | <p>аналізують причини та наслідки конфліктів між друзями;<br/>пояснюють, чому важливо зберегти дружбу;<br/>демонструють алгоритм примирення з другом;<br/>наводять приклади віршів-мирилок.</p>                                                        | <p><b>Розділ 4. Психічна і духовна складові здоров'я</b><br/>Умови взаєморозуміння (<i>перенесено з розділу «Соціальна складова здоров'я»</i>).</p> |



**ТРЕТІЙ КЛАС (9 ГОД РАЗОМ ЗІ ВСТУПНИМ ТРЕНІНГОМ)**

|                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Вступний тренінг. Ознайомлення із правилами</b></p>                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                         |
| <p><i>Тренінг 1</i><br/> <b>Тема: Дружний клас</b><br/> <b>Мета:</b> визначити, як допомагають у роботі злагожденість і взаємодія, вчити створювати спільний проект, виховувати взаємоповагу, взаємодопомогу.</p>                                                         | <p>називають риси справжнього друга; дають визначення поняття «взаємодія»; пояснюють, до чого призводить незлагодженість у роботі; демонструють, як допомагають у роботі злагожденість і взаємодія.</p>                                                                | <p><b>Розділ 3. Соціальна складова здоров'я</b><br/>         Взаємодія з іншими людьми. Дружний клас.</p>                                               |
| <p><i>Тренінг 2</i><br/> <b>Тема: Дружна родина</b><br/> <b>Мета:</b> ознайомити учнів із поняттям «склад родини», обговорити обов'язки членів родини, запобігати виникненню дискримінації за статтю, мотивувати дітей допомагати батькам та іншим дорослим у родині.</p> | <p>називають склад своєї родини; розповідають, як члени сім'ї дбають один про одного; пояснюють, чому хлопчики та дівчатка можуть мати однакові хатні обов'язки; називають свої обов'язки в родині; демонструють уміння робити приємне членам своєї родини.</p>        | <p><b>Розділ 3. Соціальна складова здоров'я</b><br/>         Родинні стосунки. Взаємодопомога членів родини.</p>                                        |
| <p><i>Тренінг 3</i><br/> <b>Тема: Як стати толерантним</b><br/> <b>Мета:</b> вчити дітей поважати культурні відмінності, ознайомити з ознаками толерантності, запобігати конфліктам в учнівському середовищі</p>                                                          | <p>пояснюють поняття «толерантність»; називають ознаки толерантності; розповідають, чому слід цінувати відмінності та ставитися до людей толерантно.</p>                                                                                                               | <p><b>Розділ 3. Соціальна складова здоров'я</b><br/>         Що таке толерантність. Толерантне ставлення до людей, які мають проблеми зі здоров'ям.</p> |
| <p><i>Тренінг 4</i><br/> <b>Тема: Школа спілкування</b><br/> <b>Мета:</b> сприяти розвитку навичок спілкування, вміння розпізнавати та використовувати вербальне й невербальне спілкування, ввічливо висловлювати прохання.</p>                                           | <p>розпізнають вербальне та невербальне спілкування; пояснюють переваги ввічливого спілкування; демонструють уміння висловлювати прохання.</p>                                                                                                                         | <p><b>Розділ 3. Соціальна складова здоров'я</b><br/>         Ефективне спілкування.</p>                                                                 |
| <p><i>Тренінг 5</i><br/> <b>Тема: Уміння слухати</b><br/> <b>Мета:</b> сприяти розвитку навичок спілкування, вміння активно слухати.</p>                                                                                                                                  | <p>називають відмінність між «слухати» й «чути»; пояснюють, що означає «слухання усім тілом»; демонструють уміння активного слухання.</p>                                                                                                                              | <p><b>Розділ 3. Соціальна складова здоров'я</b><br/>         Уміння слухати.</p>                                                                        |
| <p><i>Тренінг 6</i><br/> <b>Тема: Як залагодити конфлікт</b><br/> <b>Мета:</b> навчати дітей запобігати конфліктам, уникати образ, мирно розв'язувати конфлікти, тактовно обстоювати свою думку, дискутувати за допомогою аргументів.</p>                                 | <p>розпізнають конструктивну та неконструктивну поведінку в конфліктних ситуаціях; пояснюють, чому не можна дражнитися й обзивати інших; називають приклади ситуацій, у яких варто поступатися; демонструють уміння запобігати конфліктам і мирно розв'язувати їх.</p> | <p><b>Розділ 3. Соціальна складова здоров'я</b><br/>         Запобігання конфліктам і їх розв'язання.</p>                                               |
| <p><i>Тренінг 7</i><br/> <b>Тема: Характер людини</b><br/> <b>Мета:</b> сформувані в учнів уявлення про внутрішню красу людини; навчити розпізнавати позитивні й негативні риси характеру та мотивувати дітей поліпшувати свій характер.</p>                              | <p>дають визначення понять «характер» і «зовнішність»; називають позитивні та негативні риси характеру; розповідають, як характер впливає на здоров'я; пояснюють, чому потрібно позбавлятися негативних рис характеру.</p>                                             | <p><b>Розділ 4. Психічна і духовна складові здоров'я</b><br/>         Характер і здоров'я.</p>                                                          |
| <p><i>Тренінг 8</i><br/> <b>Тема: Самооцінка характеру</b><br/> <b>Мета:</b> ознайомити з поняттям «самооцінка», видами самооцінки; вчити</p>                                                                                                                             | <p>дають визначення поняття «самооцінка»; називають види самооцінки; оцінюють риси свого характеру.</p>                                                                                                                                                                | <p><b>Розділ 4. Психічна і духовна складові здоров'я</b><br/>         Самооцінка характеру.</p>                                                         |

|                                                                                       |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| адекватно оцінювати свій характер;<br>виховувати бажання самовдосконалювати характер. |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

**ЧЕТВЕРТИЙ КЛАС (5 ГОД РАЗОМ ЗІ ВСТУПНИМ ТРЕНІНГОМ)**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Вступний тренінг. Ознайомлення із правилами</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                  |
| <p><i>Тренінг 1</i><br/> <b>Тема: Як знайти друга</b><br/> <b>Мета:</b> навчити дітей будувати дружні взаємини, цінувати своїх друзів, знайомитися з новими друзями</p>                                                                                                                                          | <p>розпізнають, що допомагає у дружбі, а що може їй зашкодити; називають правила дружніх взаємин; демонструють уміння представляти своїх друзів</p>                                                                                                                                                                                             | <p><b>Розділ 3. Соціальна складова здоров'я</b><br/>                 Знайомство з людьми. Дружба і здоров'я. Розбудова дружніх стосунків.</p>    |
| <p><i>Тренінг 2</i><br/> <b>Тема: Як відстояти себе</b><br/> <b>Мета:</b> виховувати почуття власної гідності, розвивати навички протидії соціальному тиску.</p>                                                                                                                                                 | <p>наводять приклади позитивного та негативного впливу однолітків; розповідають, як можна обстояти власну думку; називають способи протистояння насиллю у своєму середовищі; демонструють уміння казати «ні» на пропозиції однолітків.</p>                                                                                                      | <p><b>Розділ 3. Соціальна складова здоров'я</b><br/>                 Вплив друзів. Протидія небажаним пропозиціям.</p>                           |
| <p><i>Тренінг 3</i><br/> <b>Тема: Самооцінка і поведінка людини</b><br/> <b>Мета:</b> проаналізувати, як формується самооцінка, як вона впливає на поведінку людини; вчити адекватно реагувати на критику, розрізняти впевненість і самовпевненість; формувати вміння гідно поводитись у будь-якій ситуації.</p> | <p>називають види самооцінки (завищена, занижена й адекватна); пояснюють, що впливає на самооцінку, як ставитися до справедливої та несправедливої критики; розповідають, як самооцінка впливає на поведінку людини; розпізнають пасивну, агресивну та впевнену (гідну) поведінку; пояснюють відмінність між впевненістю і самовпевненістю.</p> | <p><b>Розділ 4. Психічна і духовна складові здоров'я</b><br/>                 Самооцінка та поведінка людини. Упевненість і самовпевненість.</p> |
| <p><i>Тренінг 4</i><br/> <b>Тема: Шануй себе та інших</b><br/> <b>Мета:</b> ознайомити учнів із поняттями «повага» і «самоповага», розвивати практичні навички постановки та досягнення мети.</p>                                                                                                                | <p>пояснюють, що означають поняття «повага» і «самоповага»; називають справи, гідні поваги; називають приклади короткострокових і довгострокових цілей; демонструють уміння ставити короткострокові цілі та розробляти план досягнення мети.</p>                                                                                                | <p><b>Розділ 4. Психічна і духовна складові здоров'я</b><br/>                 Повага і самоповага. Вибір і досягнення мети.</p>                  |

Інтеграція курсу «Вчимося жити разом»  
у зміст предмета «Основи здоров'я» (5-9 класи)

| Тема і мета уроку-тренінгу                                                                                                                                                                                                                                             | Очікувані результати навчання                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Місце тренінгу в навчальній програмі «Основи здоров'я»                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Вступний тренінг</i> ( 5-9 класи)<br/><b>Тема. Вчимося жити разом</b><br/><b>Мета.</b> Ознайомити учнів з метою курсу «Вчимося жити разом». Обґрунтовувати важливість поваги до прав людини як необхідної умови життя в суспільстві.</p>                         | <p>називають відмінності у проведенні тренінгу та звичайного уроку;<br/>наводять приклади прав людини, прав дитини;<br/>пояснюють необхідність взаємоповаги та поваги до прав людини.</p>                                                                                                                     | <p><b>Розділ 4. Соціальна складова здоров'я</b><br/>Права дитини<br/><b>Практичне завдання</b><br/>Права та обов'язки дитини (створення пам'ятки)</p>                                                                                                       |
| <b>П'ЯТИЙ КЛАС (8 ГОД РАЗОМ ІЗ ВСТУПНИМ ТРЕНІНГОМ)</b>                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p><i>Тренінг 1</i><br/><b>Тема. Ти – особливий</b><br/><b>Мета.</b> Допомогти учням розвивати життєві навички позитивної самооцінки, самоусвідомлення і самовдосконалення, а також уміння запропонувати допомогу людям з обмеженими можливостями</p>                  | <p>називають деякі свої переваги і один недолік;<br/>визначають шляхи підвищення самооцінки за наданим алгоритмом</p>                                                                                                                                                                                         | <p><b>Розділ 2. Психічна й духовна складова здоров'я</b><br/>Унікальність людини. Розвиток самоповаги. Повага і толерантне ставлення до інших людей.<br/><b>Практичне завдання</b><br/>Виконання вправ для розвитку самоповаги та поваги до інших людей</p> |
| <p><i>Тренінг 2</i><br/><b>Тема. Ми — особливі</b><br/><b>Мета.</b> Дати учням змогу розвивати життєві навички толерантності, протидії дискримінації, уміння працювати в команді, поважати особисті якості інших людей</p>                                             | <p>дають визначення понять «дискримінація», «толерантність»; наводять приклади дискримінації та упередженого ставлення;<br/>наводять аргументи на користь роботи в команді</p>                                                                                                                                | <p><b>Розділ 2. Психічна й духовна складова здоров'я</b><br/>Повага і толерантне ставлення до інших людей. Уміння працювати разом.</p>                                                                                                                      |
| <p><i>Тренінг 3</i><br/><b>Тема. Про почуття і співчуття</b><br/><b>Мета.</b> Вчити дітей толерантно (у безоцінній манері) висловлювати свої негативні почуття (невдоволення, образу). Розвивати вміння розуміти почуття інших людей, співчувати і співпереживати.</p> | <p>розрізняють поняття «почуття» і «співчуття»;<br/>описують ознаки невербального вияву почуттів (як вони виявляються у міміці, жестах, положенні тіла);<br/>розрізняють «Я-повідомлення» і «Ти-повідомлення»;<br/>демонструють здатність ставити себе на місце іншого, уявляти, що він думає і відчуває.</p> | <p><b>Розділ 2. Психічна й духовна складова здоров'я</b><br/>Почуття та емоції. Вияви почуттів. Способи висловлювання почуттів. Співпереживання і співчуття.<br/><b>Практичне завдання</b> Відпрацювання навичок висловлювання почуттів</p>                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Тренінг 4</i><br/> <b>Тема. Що сприяє порозумінню між людьми</b><br/> <b>Мета.</b> Дати змогу відпрацювати навички комунікації: слухати і говорити, розуміти і використовувати «мову жестів», розвитку щирої і доброзичливої манери спілкування, уміння долати сором'язливість.</p> | <p>розпізнають вербальні і невербальні способи спілкування; називають чинники, які сприяють спілкуванню і заважають йому;<br/> розповідають, як можна подолати сором'язливість і стати впевненішим.<br/> демонструють навички подолання невпевненості.</p>                                                                                                                                                       | <p><b>Розділ 4. Соціальна складова здоров'я</b><br/> Спілкування і здоров'я<br/> Ефективне спілкування. Вплив поведінки на здоров'я.<br/> <b>Практичні завдання</b><br/> Відпрацювання навичок ефективного спілкування</p>                                                                        |
| <p><i>Тренінг 5</i><br/> <b>Тема. Упевнена поведінка</b><br/> <b>Мета.</b> Ознайомити учнів з перевагами упевненої поведінки, сприяти розвитку асертивності (неагресивної упевненості), самоповаги і поваги до інших людей.</p>                                                           | <p>розрізняють пасивну, агресивну й упевнену поведінку; називають вербальні та невербальні ознаки різних типів поведінки (слова, сила та інтонація голосу, міміка, жести, положення тіла);<br/> пояснюють переваги упевненої поведінки.</p>                                                                                                                                                                      | <p><b>Розділ 4. Соціальна складова здоров'я</b><br/> Переваги упевненої поведінки.<br/> Протидія виявам агресії та насилля в учнівському середовищі.</p>                                                                                                                                          |
| <p><i>Тренінг 6</i><br/> <b>Тема. Спілкування з дорослими</b><br/> <b>Мета.</b> Сприяти розвитку комунікативних навичок, виховувати повагу до старших, мотивувати учнів звертатися до дорослих у разі виникнення проблем.</p>                                                             | <p>називають дорослих зі свого найближчого оточення, яким вони довіряють, до яких можуть звернутися в разі потреби; демонструють здатність долати сором'язливість у спілкуванні з новими вчителями, іншими працівниками школи;<br/> демонструють уміння розпитати дорогу, передати на проїзд у громадському транспорті, висловити прохання, надати допомогу.</p>                                                 | <p><b>Розділ 4. Соціальна складова здоров'я</b><br/> Спілкування з дорослими. Повага до батьків та вчителів. Взаємодопомога членів родини.<br/> <b>Практичні завдання</b><br/> Відпрацювання навичок упевненої поведінки: моделювання ситуацій звернення до батьків, учителів, інших дорослих</p> |
| <p><i>Тренінг 7</i><br/> <b>Тема. Спілкування з однолітками</b><br/> <b>Мета.</b> Розвивати навички спілкування з однолітками, сприяти формуванню дружніх стосунків між дівчатками і хлопчиками, протидіяти насиллю (булінгу) в учнівському середовищі.</p>                               | <p>називають якості (риси характеру) справжнього друга та риси характеру, які не підходять для дружби;<br/> розпізнають дружню і недружню поведінку;<br/> демонструють ігри, в які грають і дівчатка, і хлопчики;<br/> пояснюють небезпеку насилля в учнівському середовищі;<br/> демонструють бажання захищати друзів та однолітків від кривдників;<br/> знають, до кого можна звернутися у таких випадках.</p> | <p><b>Розділ 4. Соціальна складова здоров'я</b><br/> Спілкування з однолітками. Стосунки між хлопцями і дівчатами. Протидія виявам агресії та насилля в учнівському середовищі.</p>                                                                                                               |

## ШОСТИЙ КЛАС (11 ГОД. РАЗОМ ІЗ ВСТУПНИМ ТРЕНІНГОМ)

|                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Тренінг 1</i><br/> <b>Тема. Самооцінка і здоров'я людини</b><br/> <b>Мета.</b> Пояснити учням, як формується самооцінка, обговорити недоліки завищеної і заниженої та переваги адекватної самооцінки, тренувати навички постановки і досягнення мети</p> | <p>пояснюють значення терміна «самооцінка»;<br/> розпізнають занижену, завищену і адекватну самооцінку у запропонованих ситуаціях занижену, завищену і адекватну самооцінку;<br/> називають щонайменше дві переваги адекватної самооцінки;<br/> пояснюють, як самооцінка впливає на поведінку людини;<br/> демонструють уміння адекватно оцінювати себе, підвищувати самоповагу завдяки вибору і досягнення цілей</p> | <p><b>Розділ 3. Психічна і духовна складові здоров'я</b><br/> Самооцінка і здоров'я<br/> Поняття самооцінки. Види самооцінки. Формування адекватної самооцінки.<br/> <b>Практичне завдання</b><br/> Проект самовдосконалення (вибір, планування і досягнення мети)</p>                  |
| <p><i>Тренінг 2</i><br/> <b>Тема. Вчимося приймати рішення</b><br/> <b>Мета.</b> Вчити дітей аналізувати проблеми і приймати зважені рішення.</p>                                                                                                              | <p>розрізняють прості, щоденні та складні рішення;<br/> називають чинники, що впливають на прийняття рішень;<br/> пояснюють алгоритм прийняття рішень за «правилом світло-фора».</p>                                                                                                                                                                                                                                  | <p><b>Розділ 3. Психічна і духовна складові здоров'я</b><br/> Критичне мислення та уміння приймати рішення<br/> Види рішень. Алгоритм прийняття зважених рішень. Рішення, важливі для здоров'я.<br/> <b>Практичне завдання</b><br/> Моделювання ситуації прийняття зважених рішень.</p> |
| <p><i>Тренінг 3</i><br/> <b>Тема. Як протидіяти тиску однолітків</b><br/> <b>Мета.</b> Сприяти формуванню упевненої поведінки учнів, умінню протидіяти негативному впливу однолітків.</p>                                                                      | <p>розрізняють позитивні і негативні соціальні впливи;<br/> називають причини, з яких деякі люди пропонують щось небезпечне іншим;<br/> розпізнають маніпуляції і вчать протидіяти їм;<br/> демонструють уміння відмовлятися від небезпечних пропозицій сторонніх людей, друзів, протидіяти тиску компанії</p>                                                                                                        | <p><b>Розділ 3. Психічна і духовна складові здоров'я</b><br/> Позитивні й негативні впливи однолітків. Протидія тиску і маніпуляціям.<br/> <b>Практичне завдання</b><br/> Моделювання ситуації відмови від шкідливих пропозицій</p>                                                     |
| <p><i>Тренінг 4</i><br/> <b>Тема. Ефективне спілкування</b><br/> <b>Мета.</b> Дослідити прогрес у розвитку засобів комунікації. Розвивати навички спілкування: уміння говорити, слухати, встановлювати контакти з іншими людьми.</p>                           | <p>доводять існування швидкого прогресу в розвитку засобів комунікації;<br/> розпізнають вербальні і невербальні канали комунікації;<br/> називають вербальні і невербальні ознаки активного слухання;<br/> демонструють уміння уникати непорозуміння – висловлюватися конкретно, ставити уточнювальні запитання.</p>                                                                                                 | <p><b>Розділ 4. Соціальна складова здоров'я</b><br/> Спілкування і здоров'я<br/> Спілкування людей. Засоби комунікації. Навички спілкування.</p>                                                                                                                                        |
| <p><i>Тренінг 5</i><br/> <b>Тема. Стили спілкування</b></p>                                                                                                                                                                                                    | <p>розпізнають пасивний, агресивний та упевнений стилі спіл-</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p><b>Розділ 4. Соціальна складова здоров'я</b></p>                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Мета.</b> Дослідити переваги і недоліки різних стилів спілкування. Розвивати вміння просити про послугу та висувати справедливі вимоги. Виховувати чемність і культуру спілкування.</p>                                                                        | <p>кування за вербальними і невербальними ознаками; наводять приклади ситуацій, в яких їм найкраще діяти упевнено, пасивно чи агресивно; аналізують переваги і недоліки пасивної, агресивної і впевненої поведінки; демонструють уміння попросити про послугу, допомогу, висувати справедливі вимоги.</p>                                                                                                                                                                                               | <p>Стилі спілкування. Значення упевненої поведінки для здоров'я<br/> <b>Практичне завдання</b><br/> Відпрацювання навичок упевненої поведінки у життєвих ситуаціях.</p>                                                                                                                     |
| <p><i>Тренінг 6</i><br/> <b>Тема. Навички спілкування</b><br/> <b>Мета.</b> Розвивати базові комунікативні навички, виховувати доброзичливу, чемну і впевнену манеру спілкування.</p>                                                                                | <p>оцінюють рівень своєї упевненості у спілкуванні з незнайомими людьми; пояснюють, як може зашкодити сором'язливість; демонструють уміння правильно знайомитися, починати, підтримувати і завершувати розмову, робити компліменти.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p><b>Розділ 4. Соціальна складова здоров'я</b><br/> Навички спілкування.</p>                                                                                                                                                                                                               |
| <p><i>Тренінг 7</i><br/> <b>Тема. Стосунки і здоров'я</b><br/> <b>Мета.</b> Вчити дітей робити внесок у розбудову здорових міжособистісних стосунків, пояснювати переваги кооперації та роботи в команді.</p>                                                        | <p>пояснюють значення терміна «стосунки»; наводять приклади різних видів стосунків; розрізняють здорові і нездорові стосунки і доводять переваги здорових стосунків; оцінюють свої стосунки з іншими людьми; називають дії, які сприяють зміцненню стосунків, і дії, що псують їх; демонструють здатність працювати в команді.</p>                                                                                                                                                                      | <p><b>Розділ 4. Соціальна складова здоров'я</b><br/> Види стосунків. Стосунки в родині, класі, підлітковому середовищі<br/> <b>Практичне завдання</b><br/> Складання плану покращення міжособистісних стосунків.</p>                                                                        |
| <p><i>Тренінг 8</i><br/> <b>Тема. Види і наслідки конфліктів</b><br/> <b>Мета.</b> Відпрацювання навичок запобігання, аналізу і конструктивного розв'язання конфліктів, виховання толерантного ставлення до людей, які мають інші смаки, погляди чи переконання.</p> | <p>пояснюють значення термінів «конфлікт», «конфлікт поглядів», «конфлікт інтересів»; розпізнають конфлікти поглядів і конфлікти інтересів; наводять приклади толерантного розв'язання конфлікту поглядів; називають чотири способи розв'язання конфлікту інтересів і приклади ситуацій, в яких ці способи є доречними; демонструють здатність аналізувати конфлікти: розпізнавати конфліктні ситуації, визначити мету учасників конфлікту, а також, які способи розв'язання конфлікту вони обрали.</p> | <p><b>Розділ 4. Соціальна складова здоров'я</b><br/> Конфлікти і здоров'я<br/> Поняття конфлікту. Види і способи розв'язання конфліктів.<br/> Конструктивне розв'язання конфліктів.<br/> <b>Практичне завдання</b><br/> Моделювання ситуації із конструктивним розв'язанням конфліктів.</p> |
| <p><i>Тренінг 9</i><br/> <b>Тема. Як залагодити конф-</b></p>                                                                                                                                                                                                        | <p>пояснюють значення терміна «конфліктоген»;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p><b>Розділ 4. Соціальна складова здоров'я</b></p>                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>лікт</b><br/><b>Мета.</b> Ознайомити учнів з прийомами конструктивного розв'язання конфліктів, відпрацьовувати навички самоконтролю.</p>                                                           | <p>наводять приклади конфліктогенів;<br/>розрізняють «Я-повідомлення» і «Ти-повідомлення»;<br/>називають шість кроків розв'язання конфліктів;<br/>демонструють здатність контролювати себе у конфліктних ситуаціях.</p>                                  | <p>Запобігання ескалації конфлікту.<br/>Самоконтроль у конфліктних ситуаціях.<br/><b>Практичне завдання</b><br/>Відпрацювання навичок самоконтролю у конфліктних ситуаціях.</p>                                             |
| <p><i>Тренінг 10</i><br/><b>Тема. Підліткові компанії</b><br/><b>Мета.</b> Ознайомити учнів із ознаками дружніх, недружніх і небезпечних компаній, відпрацювати навички протидії агресії та насиллю.</p> | <p>розпізнають дружні, недружні і небезпечні компанії;<br/>аналізують соціальні групи, до яких вони належать;<br/>називають приклади фізичного і психологічного насилля;<br/>демонструють здатність припиняти агресію і насилля у своєму середовищі.</p> | <p><b>Розділ 4. Соціальна складова здоров'я</b><br/>Стосунки з однолітками<br/>Підліткові компанії. Ознаки дружніх, недружніх і небезпечних компаній.<br/>Способи протидії агресії та насиллю у підлітковому середовищі</p> |

### СЬОМИЙ КЛАС (7 ГОД РАЗОМ ІЗ ВСТУПНИМ ТРЕНІНГОМ)

|                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Тренінг 1</i><br/><b>Тема. Розбудова самооцінки</b><br/><b>Мета.</b> Ознайомити учнів з поняттям «психологічна рівновага» та способами формування здорової самооцінки.</p>    | <p>називають ознаки психологічної рівноваги, види самооцінки;<br/>оцінюють рівень своєї психологічної рівноваги та самооцінки;<br/>пояснюють, як низька самооцінка впливає на поведінку підлітків;<br/>аналізують вплив критики на самооцінку;<br/>демонструють уміння адекватно ставитись до критики сторонніх людей.</p> | <p><b>Розділ 3. Психічна і духовна складова здоров'я</b><br/>Ознаки психологічної рівноваги.<br/><b>Практичне завдання</b><br/>Формування позитивної адекватної самооцінки</p> |
| <p><i>Тренінг 2</i><br/><b>Тема. Синергія стосунків</b><br/><b>Мета.</b> Ознайомити учнів з поняттям синергії, сприяти розвитку навичок розбудови стосунків.</p>                    | <p>розкривають значення терміна «синергія»;<br/>аналізують якість своїх стосунків;<br/>наводять приклади синергії у природі, техніці, спорті, стосунках;<br/>демонструють уміння поліпшувати стосунки, знаходити спільну мову з дорослими та однолітками.</p>                                                              | <p><b>Розділ 4. Соціальна складова здоров'я</b><br/><b>Практичні завдання</b><br/>Відпрацювання навичок щодо налагодження партнерських стосунків з родиною та друзями.</p>     |
| <p><i>Тренінг 3</i><br/><b>Тема. Стрес і психологічна рівновага</b><br/><b>Мета.</b> Вчити дітей визначати джерела стресу у своєму житті, використовувати техніки самоконтролю.</p> | <p>пояснюють, що таке стрес, які є види стресу;<br/>називають чинники, які спричиняють стрес;<br/>оцінюють індивідуальний вплив стресорів;<br/>демонструють уміння використовувати техніки самоконтролю у стресових ситуаціях.</p>                                                                                         | <p><b>Розділ 3. Психічна і духовна складова здоров'я</b><br/>Методи самоконтролю.<br/><b>Практичне завдання</b><br/>Відпрацювання навичок самоконтролю.</p>                    |



|                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Тренінг 4</i><br/> <b>Тема. Керування стресами</b><br/> <b>Мета.</b> Ознайомити з впливом стресу на здоров'я та фізичними, емоційними й духовними способами керування стресом.</p>            | <p>розпізнають фізіологічні та психологічні ознаки стресу і стресового перевантаження; пояснюють, як стрес впливає на здоров'я; називають фізичні, емоційні та духовні способи керування стресом.</p>                          | <p><b>Розділ 3. Психічна і духовна складові здоров'я</b><br/> Стрес і здоров'я.<br/> <b>Практичне завдання</b><br/> Самодопомога та допомога при стресі</p>                                                                                                                                                             |
| <p><i>Тренінг 5</i><br/> <b>Тема. Стреси екстремальних ситуацій</b><br/> <b>Мета.</b> Ознайомити учнів з особливостями стресу у надзвичайних ситуаціях. Розвивати навички позитивного мислення.</p> | <p>називають стресори надзвичайних ситуацій; розповідають про головні передумови виживання у надзвичайних ситуаціях; пояснюють небезпеку негативного мислення; демонструють вміння змінювати негативні думки на позитивні.</p> | <p><b>Розділ 3. Психічна і духовна складові здоров'я</b><br/> Чинники стресу і виживання в екстремальних ситуаціях.</p>                                                                                                                                                                                                 |
| <p><i>Тренінг 6</i><br/> <b>Тема. Конструктивне розв'язання конфліктів</b><br/> <b>Мета.</b> Вчити учнів конструктивно розв'язувати конфлікти.</p>                                                  | <p>пояснюють, чому важливо вміти розв'язувати конфлікти; називають способи подолання конфліктних ситуацій; розповідають, як поводитись у конфліктній ситуації; наводять приклади конструктивного розв'язання конфліктів.</p>   | <p><b>Розділ 3. Психічна і духовна складові здоров'я</b><br/> Конфлікти і здоров'я<br/> Причини виникнення і стадії розвитку конфліктів. Розпалювання конфліктів. Способи конструктивного розв'язання конфліктів.<br/> <b>Практичне завдання</b><br/> Моделювання способів конструктивного розв'язання конфліктів*.</p> |

**ВОСЬМИЙ КЛАС (5 ГОД РАЗОМ ІЗ ВСТУПНИМ ТРЕНІНГОМ)**

|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Тренінг 1</i><br/> <b>Тема. Стать і статеві ролі</b><br/> <b>Мета.</b> Розкрити відмінність понять «біологічна стать» і «соціальна статева роль» (гендер). Ознайомити учнів з концепцією гендерної рівності.</p>  | <p>розпізнають ознаки статі і гендеру; називають приклади гендерних ролей і гендерних стереотипів; пояснюють, як гендерні стереотипи можуть обмежувати права людей у сучасному світі.</p>                                                               | <p><b>Розділ 3. Психічна й духовна складові здоров'я</b><br/> Біосоціальний характер особистості. Розвиток особистості.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p><i>Тренінг 2</i><br/> <b>Тема. Рівноправне спілкування</b><br/> <b>Упевнена поведінка</b><br/> <b>Мета.</b> Розвивати навички упевненої поведінки, формувати почуття власної гідності і поваги до себе та інших.</p> | <p>уміють розпізнавати типи поведінки у спілкуванні; пояснюють переваги упевненої поведінки; називають ознаки асертивної поведінки, рівноправного спілкування; наводять приклади прав людини; демонструють вміння використовувати «Я-повідомлення».</p> | <p><b>Розділ 4. Соціальна складова здоров'я</b><br/> Спілкування хлопців і дівчат. Принципи рівноправного і ненасильницького спілкування. Право на фізичну недоторканість і приватність.<br/> <b>Практичне завдання</b><br/> Відпрацювання алгоритму відмови від небезпечних пропозицій в умовах тиску<br/> Відпрацювання правил рівноправного та ненасильницького спілкування (створення пам'ятки)</p> |
| <p><i>Тренінг 3</i></p>                                                                                                                                                                                                 | <p>пояснюють, що таке булінг;</p>                                                                                                                                                                                                                       | <p><b>Розділ 4. Соціальна складова здо-</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Тема. Стоп булінг</b><br/> <b>Мета.</b> Формувати нетерпимість до проявів агресії, розвивати співчутливе ставлення до жертв насилля, навички надання і отримання допомоги.</p>                                                                | <p>розрізняють булінг і піддражнювання;<br/> розробляють стратегії подолання булінгу;<br/> демонструють емпатію до жертв насилля та уміння припиняти булінг чи звертатися по допомогу;<br/> називають джерела допомоги жертвам булінгу.</p> | <p><b>ров'я</b><br/> Неприпустимість небажаних дотиків, образливих натяків та сексуальних домагань</p>                                                                                                                                                                          |
| <p><i>Тренінг 4</i><br/> <b>Тема. Безпека спілкування в мережі Інтернет</b><br/> <b>Мета.</b> Протидіяти проявам насильства в учнівському середовищі, сприяти безпечному спілкуванню в мережі Інтернет.</p>                                         | <p>називають переваги і недоліки Інтернету.<br/> пояснюють різницю між поняттями «булінг» і «кібербулінг»;<br/> демонструють уміння захищати персональні дані, уникати ризикованої поведінки у мережі Інтернет.</p>                         | <p><b>Розділ 4. Соціальна складова здоров'я</b><br/> Інформаційна безпека<br/> Вплив засобів масової інформації на здоров'я і поведінку людей.<br/> Комп'ютерна безпека. Безпека у мережі Інтернет. Он-лайн безпека для попередження сексуального насильства та зловживань.</p> |
| <b>ДЕВ'ЯТИЙ КЛАС (7 ГОД РАЗОМ ІЗ ВСТУПНИМ ТРЕНІНГОМ)</b>                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p><b>Тренінг 1.</b><br/> <b>Тема. Характер людини</b><br/> <b>Мета.</b> Мотивувати учнів до самовдосконалення, обрання гідних зразків для наслідування.</p>                                                                                        | <p>називають ознаки хорошого характеру;<br/> розповідають про людей, які можуть бути взірцем для наслідування.</p>                                                                                                                          | <p><b>Розділ 3. Психічна й духовна складові здоров'я</b><br/> Риси характеру. Чинники, від яких залежить характер людини.</p>                                                                                                                                                   |
| <p><i>Тренінг 2</i><br/> <b>Тема. Цінності — основа характеру</b><br/> <b>Мета.</b> Сприяти формуванню у молоді моральної свідомості та правильної системи цінностей.</p>                                                                           | <p>наводять приклади людей, які орієнтуються на універсальні етичні принципи.</p>                                                                                                                                                           | <p><b>Розділ 3. Психічна й духовна складові здоров'я</b><br/> Роль життєвих цінностей у формуванні характеру. Цінності і якість життя. Моральний розвиток особистості.</p>                                                                                                      |
| <p><i>Тренінг 3</i><br/> <b>Тема. Самооцінка характеру</b><br/> <b>Мета.</b> Мотивувати учнів до самовдосконалення, розвивати навички самооцінки, постановки і досягнення мети.</p>                                                                 | <p>наводять приклади загальнолюдських цінностей;<br/> аналізують вигоди, які можна отримати від удосконалення характеру;<br/> демонструють уміння ставити перед собою мету і досягати її.</p>                                               | <p><b>Розділ 3. Психічна й духовна складові здоров'я</b><br/> Формування самооцінки. Самовиховання характеру<br/> <b>Практичне завдання</b><br/> Самооцінка характеру. Проект самовиховання.</p>                                                                                |
| <p><i>Тренінг 4</i><br/> <b>Тема. Самовизначення і вибір професії</b><br/> <b>Мета.</b> Ознайомити учнів зі складовими життєвого самовизначення, формулою вибору професії, надати підтримку у визначенні особистих мотивів для вибору професії.</p> | <p>називають складові життєвого самовизначення;<br/> розповідають про формулу вибору професії;<br/> складають особистий рейтинг мотивів для вибору професії;<br/> критично аналізують гендерні стереотипи щодо вибору професії.</p>         | <p><b>Розділ 3. Психічна й духовна складові здоров'я</b><br/> Поняття життєвого самовизначення. Складові життєвого самовизначення. Критерії і мотиви для вибору професії. Профорієнтація.<br/> <b>Практичне завдання</b><br/> Виявлення професійних схильностей.</p>            |

|                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Тренінг 5</i><br/> <b>Тема. Емоційна саморегуляція</b><br/> <b>Мета.</b> Ознайомити з поняттям «емоційна саморегуляція», базовими емоціями, загальною стратегією та прийомами самоконтролю.</p> | <p>називають ознаки емоційної компетентності;<br/> пояснюють значення емоційної саморегуляції для здоров'я людини;<br/> розпізнають базові емоції;<br/> демонструють уміння застосовувати загальну стратегію і окремі прийоми самоконтролю (асоціацію і дисоціацію, рефреймінг).</p> | <p><b>Розділ 3. Психічна й духовна складові здоров'я</b><br/> Емоційне благополуччя<br/> Природа і види емоцій. Поняття емоційної зрілості. Саморегуляція. Методи самоконтролю.</p>                                                                                                                                                                                      |
| <p><i>Тренінг 6</i><br/> <b>Тема. Спілкування і розбудова стосунків</b><br/> <b>Мета.</b> Сприяти розвитку навичок ефективного спілкування з дорослими та однолітками.</p>                            | <p>розпізнають вербальні та невербальні засоби комунікації;<br/> пояснюють, які існують перепони у спілкуванні;<br/> називають складові формули здорових стосунків;<br/> демонструють готовність працювати над удосконаленням своїх стосунків із дорослими та однолітками.</p>       | <p><b>Розділ 4. Соціальна складова здоров'я</b><br/> Соціальна компетентність<br/> Стосунки і рівні спілкування. Навички ефективного спілкування. Принципи формування міжособистісних стосунків. Стосунки з дорослими та однолітками. Цінність родини.<br/> <b>Практичне завдання</b><br/> Відпрацювання прийомів ефективного спілкування з дорослими й однолітками.</p> |

Тематика курсу «Вчимося жити разом»  
для проведення виховних годин (10-11 класи)

| Тема і мета тренінгу                                                                                                                                                                                                                                            | Очікувані результати навчання                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ДЕСЯТИЙ (ОДИНАДЦЯТИЙ) КЛАС (5 ГОД)</b>                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p><i>Вступний тренінг</i><br/><b>«Вчимося жити разом»</b><br/><b>Мета.</b> Ознайомити учнів з метою курсу «Вчимося жити разом». Розробити правила групи. Сприяти усвідомленню необхідності толерантного ставлення до відмінностей, які існують між людьми.</p> | <p>називають основні правила поведінки під час тренінгу; називають те, що робить їх особливими, і те, що є спільним з однокласниками; пояснюють необхідність взаємоповаги та толерантного ставлення до навколишніх.</p>                                                                                               |
| <p><i>Тренінг 1</i><br/><b>Тема. Як досягнути мети</b><br/><b>Мета.</b> Сприяти розвитку навичок цілепокладання, вчити оцінювати свої здібності і можливості на шляху до мети.</p>                                                                              | <p>пояснюють, чому важливо ставити перед собою конкретні цілі; називають характеристики «розумної» цілі (конкретна, вимірювана, досяжна, доречна і визначена в часі); пояснюють, що означає кожна характеристика; демонструють уміння використовувати SWOT – аналіз для того, щоб звіряти бажання з можливостями.</p> |
| <p><i>Тренінг 2</i><br/><b>Тема. Ефективне спілкування</b><br/><b>Мета.</b> Сприяти розвитку навичок комунікації, ознайомити з правилами ефективного спілкування.</p>                                                                                           | <p>називають основні складові алгоритму STEPS, пояснюють значення кожного «кроку» цього алгоритму; пояснюють, чому важливо розвивати навички спілкування; розпізнають зони особистого простору; демонструють уміння спілкуватися ввічливо, підтримувати тему розмови.</p>                                             |
| <p><i>Тренінг 3</i><br/><b>Тема. Запобігання конфліктам та їх розв'язання</b><br/><b>Мета.</b> Ознайомити учнів з «плюсами» і «мінусами» конфлікту і дати змогу відпрацювати алгоритм поведінки в конфліктній ситуації.</p>                                     | <p>пояснюють «плюси» і «мінуси» конфлікту; називають стилі поведінки в конфліктній ситуації; демонструють уміння розв'язувати конфлікти.</p>                                                                                                                                                                          |
| <p><i>Тренінг 4</i><br/><b>Тема. Як стати миротворцем</b><br/><b>Мета.</b> Формувати в учнів почуття відповідальності, розвивати важливі соціальні навички та готовність бути миротворцями у своєму середовищі.</p>                                             | <p>демонструють уміння розпізнавати ситуації, які сприяють миру і які розпалюють конфлікт; демонструють здатність до ефективної комунікації, асертивної поведінки, кооперації, емоційної саморегуляції, конструктивного вирішення конфліктів, а також готовність бути миротворцем у своєму середовищі</p>             |

Проректор



С. М. Панченко