КЗ СУМСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ
ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ

КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ЗМІСТУ ОСВІТИ

ВЧИМОСЯ ЖИТИ РАЗОМ

ТРИДЕННІ КУРСИ
ДЛЯ ВЧИТЕЛІВ ПРЕДМЕТА
«Я ДОСЛІДЖУЮ СВІТ» В
ПОЧАТКОВИХ КЛАСАХ;
ВЧИТЕЛІВ ОСНОВ
ЗДОРОВ'Я;
КЛАСНИХ КЕРІВНИКІВ
10 – 11 КЛАСІВ

МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

2020

УСПЕНСЬКА
ВАЛЕНТИНА МИКОЛАЇВНА,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії і методики змісту освіти
КЗ СОІППО

Рекомендовано до друку та практичного використання
вченою радою Комунального закладу
Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
(протокол № 8 від 16.04.2020)

Рецензенти:

А. М. Лавська, старший викладач кафедри теорії і методики змісту освіти КЗ СОІППО.

Л. В. Сєрих, завідувач кафедри теорії і методики змісту освіти КЗ СОІППО, кандидат педагогічних наук, доцент.

І. Ф. Кантур, учитель біології та основ здоров'я вищої категорії КУ Сумська спеціалізована школа І-ІІІ ступенів № 1 імені В. Стрельченка, м. Суми Сумської області

Укладач:

В. М. Успенська, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики змісту освіти КЗ СОІППО

Вчимося жити разом: методичні рекомендації для проведення навчальних занять / Упоряд. В. Успенська. Суми: РВВ КЗ СОІППО, 42 с.

Видання містить навчальні та інформаційно-ресурсні матеріали, які зорієнтують учителів предмета «Я досліджую світ» в початкових класах, вчителів основ здоров'я; класних керівників 10 – 11 класів – слухачів курсів підвищення кваліфікації на сутність освітнього процесу на триденних курсах «Вчимося жити разом». Використання методичних рекомендацій допоможе організації компетентнісного підходу в освітньому процесі та забезпечить переорієнтацію ролі слухача курсів на активного суб'єкта освіти.

Розраховане на вчителів основ здоров'я і курсу «Я досліджую світ» у початкових класах, вчителів основ здоров'я початкової та основної школи, класних керівників 10 – 11 класів, усіх тих, хто готується до впровадження проєкту «Вчимося жити разом» та проходить курси підвищення кваліфікації в КЗ Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

© Успенська В.М., 2020

ЗМІСТ

Мета 3-денного тренінгу з упровадження курсу «Вчимося жити разом» ……..…… 4

Правила нашої групи …….…..…… 4

Технологічна карта 3-денного тренінгу з упровадження курсу «Вчимося жити разом». День 1-й ……..……..….. 5

День 2-й ……..….. 8

День 3-й …….. 10

Ресурс 1. Нормативне забезпечення курсу «Вчимося жити разом» ……...…. 11

Навчально-методичне забезпечення курсу «Вчимося жити разом» ……. 12

Ресурс 2. Освіта на засадах розвитку життєвих навичок ООЖН – баланс знань, ставлень і намірів та навичок ……..…. 12

Перелік життєвих навичок ……..... 13

Життєві навички, які формує проєкт «Вчимося жити разом» ……..… 14

Ресурс 3. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання (за О. Пометун) …...…. 15

Ресурс 4. Тренінг …….……. 16

Ресурс 5. Вікові особливості учнів початкової школи ……..……..….. 17

Ресурс 6. Інтеграція курсу «Вчимося жити разом» у зміст предмета «Основи здоров'я» та предмета «Я досліджую світ» (1 – 4 класи) ……..… 21

Ресурс 7. Рекомендації для аналізу моделювання уроків курсу «Вчимося жити разом» ……..…...… 27

Ресурс 8. Стрічка запитань «Снігова куля». Завершальний зворотній зв'язок ……... 28

Ресурс 9. Ключові знання і вміння педагога-тренера курсу «Вчимося жити разом» ... 29

Базові психосоціальні компетентності (за посібником «Нова українська школа: методика навчання інтегрованого курсу «Я досліджую світ» у 1–2 класах закладів загальної середньої освіти на засадах компетентнісного підходу») ……..… 30

Підвищення кваліфікації педагогів з проблеми здоров'язбереження в освіті в КЗ СОІППО (2020 та 2021 роки) .....……..... 31

МЕТА 3-ДЕННОГО ТРЕНІНГУ З УПРОВАДЖЕННЯ КУРСУ «ВЧИМОСЯ ЖИТИ РАЗОМ»:

Підготовка вчителів початкових класів з технологій упровадження проєкту «Вчимося жити разом» (ВЖР) та з методикою його викладання.

ЗАВДАННЯ ТРЕНІНГУ КУРСІВ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ:

1. Ознайомити вчителів із: *концепцією, змістом, технологіями впровадження, методикою викладання* проєкту / тренінгового курсу «Вчимося жити разом».

2. Проаналізувати сутність двокомпонентної моделі підготовки педагогів за проєктом / курсом «Вчимося жити разом».

3. Надати всім учасникам можливість спробувати себе в ролі вчителя-тренера.

4. Вибірково відпрацювати уроки-тренінги ВЖР для учнів.

ПРАВИЛА НАШОЇ ГРУПИ	
Довіряємо один одному	***Розуміємо мову жестів***
Беремо та даємо	***Живемо тут і зараз***
Учимося разом	***Аналізуємо***
Випромінюємо впевненість	***Співчуваємо***
Оптимістично дивимось у майбутнє	***Слухаємо та чуємо***
Радіємо успіхам	***Жартуємо***
Демонструємо відкритість	***Надихаємо***
Віримо в краще	***Вчимося жити разом***

ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТА ТРИДЕННОГО ТРЕНІНГУ
З УПРОВАДЖЕННЯ КУРСУ «ВЧИМОСЯ ЖИТИ РАЗОМ»

ДЕНЬ 1

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ 1-ГО ДНЯ НАВЧАННЯ НА ТРЕНІНГУ:

1. Познайомимось.
2. Визначимо власні очікування від експрес-курсів.
3. Зрозуміємо необхідність використання методики ООЖН на уроках основ здоров'я, предмета «Я досліджую світ» та курсу «Вчимося жити разом».
4. Зрозуміємо, що таке життєві навички.
5. Зможемо відібрати особисті життєві навички, які потребують розвитку.
6. Засвоїмо сутність та класифікацію інтерактивних технологій.
7. Вмітимемо добирати інтерактивні комунікативні вправи.
8. Зрозуміємо вікові особливості учнів усіх класів.
9. Зуміємо працювати разом.

Час	Зміст	Завдання	Перелік активностей	Реквізити
9.30-11.00	Відкриття, знайомство, індивідуальний досвід, очікування	• Ознайомлення учасників з метою, завданнями і процедурами роботи на тренінгу • Створення сприятливої психологічної атмосфери • Очікування учасників	Відкриття тренінгу, привітання Оформлення облікових карток	На стільчиках кожному *Мотиватори* з побажаннями (різнокольорові фігурки)
			Знайомство: ✓ *ПІБ* ✓ *Місце роботи* ✓ *Чим предмет основи здоров'я відрізняється від інших предметів?* ✓ *Відгук про он-лайн навчання «Вчимося жити разом» (продемонструйте сертифікат)* ✓ *Що я знаю про проєкт ВЖР та його впровадження?* ✓ *Я люблю… і це я!*	*«Сердечко-здоровчик»* з прикріпленим переліком питань
			Презентація мети і очікуваних результатів тренінгу	Мета, завдання
			З'ясування очікувань	*Плакат* ***вазону, «насінини»***
			Створення правил групи (до 8, обговорення)	Папір для фліпчарту

11.00-11.30	Мета і основні результати курсу з формування соціальних навичок «Вчимося жити разом»	Усвідомлення учасниками ролі курсу з розвитку соціальних навичок «Вчимося жити разом» у формуванні соціальної і здоров'язбережної компетентності	Комп'ютерна презентація 1. *Курс із доведеною ефективністю «Вчимося жити разом»* Обговорення	М/м презентація Ресурс 1. *Нормативна база впровадження курсу ВЖР*
Руханка 10 хв.				
11.40-12.20	Концепту-альні засади освіти на основі життєвих навичок (компетент-нісний підхід)	Поняття про ООЖН, життєві навички та сутність навчання, побудованого на засадах розвитку життєвих навичок	Комп'ютерна презентація 2. *«Навчання миру на засадах життєвих навичок», обговорення.* **Самоаналіз.** *Життєві навички здорової особистості.* Вправа *«Пріоритетні навички для мене та моєї родини».* Обговорення	М/м презентація Ресурс 2. *Життєві навички*
12.20-12.50 Перерва				
12.50-13.10	Інтерактивне навчання. Технології інтерактив-ної освіти за О. Пометун. Тренінг – форма інтерактив-ного заняття	Ознайомлення з класифікацією інтерактивних технологій; із структурою тренінгу, тренінговими методами навчання, вправами для створення доброзичливої атмосфери і продуктивної роботи у групах	Інформаційне повідомлення *«Класифікація інтерактивних технологій. Тренінг»*	Ресурс 3. *Класифікація інтерактив-них технологій.* Ресурс 4. *Тренінг*

13.10-14.00		Різноманітність комунікативних вправ інтерактивного уроку / заняття	Вправа *«Опорні схеми комунікативних тренінгових вправ (активностей)».* (5 груп, об'єднання та комплексною карткою). *1. «Знайомство»; 2. «Очікування»; 3. «Руханки»; 4. «Способи об'єднання в групи»; 5. «Метафори»* 20 хв. – робота в групах, презентація – 7-10 хв	Комплексні картки Фліп-чарт, канцелярські Ресурси
14.00-15.00	Вікові особливості учнів ***початкової школи / основної школи / старшої школи***	• Ознайомлення з етапами розвитку, актуальними проблемами і завданнями найближчого розвитку учнів	Вправа *«Вікові особливості учнів»* (5 груп, об'єднання та комплексною карткою). 15 хв. – робота в групах, презентація – до 3 хв.	Ресурс 5. *Характеристика вікових особливостей учнів*
15.00 – 15.20	Підведення підсумків першого дня, рефлексія, завершення тренінгу	• Надання учасникам можливості усвідомити набутий досвід, відкрито висловити свої думки і почуття • Завершення першого дня тренінгу	Робота в колі, відкритий мікрофон. Зворотній зв'язок *«Що сьогодні було найважливішим?»* Завершення тренінгу *«Електричний струм»*	
Домашнє завдання		**Занести до календарного планування основ здоров'я чи предмета «Я досліджую світ» у відповідні теми уроків тренінги з курсу ВЖР. Здати електронну версію календарного планування В.М. Успенській**		

ДЕНЬ 2

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ 2-ГО ДНЯ НАВЧАННЯ НА ТРЕНІНГУ:

1. Познайомимось.
2. Вивчимо навчальні ресурси з курсу ВЖР.
3. Зуміємо підготувати й провести окремі вправи для учнів за курсом ВЖР.
4. Розумітимемо вимоги до якісного уроку ОЗ та ВЖР.
5. Підготуємо урок-тренінг з курсу ВЖР.
6. Зуміємо працювати разом.

Час	Зміст	Завдання	Перелік активностей	
8.00 - 8.30	Відкриття, знайомство, рефлексія	- Створення сприятливої психологічної атмосфери - Налаштування учасників на продуктивну роботу	Привітання, відкриття тренінгу. *«Сердечки»* – цитати дня. Знайомство *«Снігова куля».* Зворотній зв'язок *«Що ми робили вчора?»* Повідомлення *«Що ми робитимемо сьогодні»*	*«Сердечки»*
8.30-8.45	**Відеоролик про проєкт «Вчимося жити разом»** **http://autta.org.ua/ua/materials/material/Pro-proekt--Vchimosya-zhiti-razom-/**			
8.45-9.00	Ресурси ВЖР	Ознайомлення з підручником, посібником, програмою ВЖР	Роздача підручників, аналіз його структури: *Програма – с.10 – 13; Концепція предмета ОЗ – с. 15 – 20; Технологія ООЖН – с. 21 – 25; Структура тренінгу – с.28; Огляд інтерактивних методів – с. 29 – 34.*	Підручники, посібники, програма (на пару). Ресурс 6. *Інтеграція курсу «ВЖР» у зміст предмета «Основи здоров'я»*
9.00-9.10	Інтерактивні вправи у курсі ВЖР	Засвоїти вимоги до проведення інтерактивних вправ. Задиктувати інформацію під запис учителям	Інформаційне повідомлення *про те, як правильно провести інтерактивну вправу. Опір на вправу, наприклад с. 83 (7 кроків знайомства)*	

9.10-10.30		• Інтерактивні вправи в курсі ВЖР	Робота в групах: Самопідготовка за тренінговими вправами (15 хв.). Демонстрація вправ та їх обговорення	Тренінгові вправи (5-6 заготовок)
10.30-11.20	Демонстрація проведення уроку для учнів за тренінговим курсом «Вчимося жити разом»	• Модельна демонстрація проведення уроку-тренінгу • Обговорення результатів проведення	Демонстрація уроку-тренінгу відповідно до опорного плану його проведення *(Відеоурок 7 кл. Культура вияву почуттів. Ознаки психологічної рівноваги. Практичне завдання • Формування позитивної адекватної самооцінки. ВЖР-1. Розбудова самооцінки)* Зворотній зв'язок за результатами перегляду тренінгу	Перегляд відеоуроку конкурсу «Учитель року з ОЗ – 2019» (Прус С.Г.) https://www.youtube.com/watch?v=YDPmxNXb6Hs Ресурс 7. *Рекомендації для аналізу моделювання уроків*
11.20-11.40	Розподіл тренінгів для самопідготовки. Інформування про очікуваний продукт	• Розподіл тренінгів між групами для подальшої демонстрації	Об'єднання в пари/трійки, розподіл тренінгів	Канцелярські Ресурси: папір для фліпчатру розрізати навпіл; маркери
		11.40-12.10 Перерва		
12.10-14.00	Самопідготовка	•Надання можливості учасникам підготуватися до проведення тренінгів	Самопідготовка в групах 1 год. 50 хв.	
		Руханка 10 хв.		
14.10-15.00	Презентація уроків (тренінгів) тренінгового курсу ЖР	• Демонстрація учасниками розподілених уроків-тренінгів • Аналіз проведеного тренінгу	Групи 1-2: *Презентація уроків-тренінгів відповідно до опорного плану його проведення* Зворотній зв'язок за результатами презентації тренінгів	
15.00 – 15.20	Підведення підсумків другого дня, рефлексія, завершення тренінгу	• Надання учасникам можливості усвідомити набутий досвід, відкрито висловити свої думки і почуття • Завершення тренінгу	Робота в колі, відкритий мікрофон. Зворотній зв'язок: *«Що ми сьогодні дізналися і навчилися?»* Завершення тренінгу *«Подарунок по колу»*	

ДЕНЬ 3

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ 3-ГО ДНЯ НАВЧАННЯ НА ТРЕНІНГУ:

1. Навчимось презентувати урок-тренінг ВЖР.
2. Зрозуміємо сутність аналізу уроку-тренінгу ВЖР.
3. Поповнимо скарбничку тренінгових активностей.
4. Зуміємо працювати разом.
5. Отримаємо сертифікати педагогів-тренерів з ВЖР.

Час	Зміст	Завдання	Перелік активностей	
8.00 - 8.30	Відкриття, знайомство, рефлексія	• Створення сприятливої психологічної атмосфери • Налаштування учасників на продуктивну роботу	Привітання, відкриття тренінгу. Сувої-мотиватори. Знайомство *«Стрічка знайомств»* Зворотній зв'язок за комплектом карток: *Я знала; Я дізналась; Я хочу дізнатись.* Повідомлення *«Що ми робитимемо сьогодні»*	*«Сувої»* Смужечки з питаннями знайомств Картки із запитаннями зворотнього зв'язку
8.30-9.00	Зворотній зв'язок	• Снігова куля. Стрічка запитань		Ресурс 7. *Стрічка запитань «Снігова куля»*
9.00-13.00	Презентація уроків (тренінгів) тренінгового курсу ВЖР	• Презентація учасниками розподілених уроків-тренінгів • Аналіз проведеного тренінгу	Групи 3-8: *Презентація уроків-тренінгів відповідно до опорного плану його проведення* Зворотній зв'язок за результатами презентації тренінгів	
13.00-13.30 Перерва				
13.30-13.50	Заключна частина	• Підведення підсумків • Отримання зворотного зв'язку • Завершення тренінгу	Звіт про виконання самостійної роботи щодо залучення тренінгів з ВЖР до календарного планування Зворотній зв'язок: *«Що ми дізналися і навчилися впродовж усього тренінгу?».* Аналіз очікувань Видача сертифікатів	Ресурс 8. *Ключові знання і вміння педагога-тренера* Квітка очікувань

Ресурс 1

НОРМАТИВНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ «ВЧИМОСЯ ЖИТИ РАЗОМ»

З 2018 року розпочалась підготовка вчителів для впровадження в закладах загальної середньої освіти курсу «Вчимося жити разом». Підставою для впровадження курсів є наступні нормативні документи:

1. Державна соціальна програма «Національний план дій щодо реалізації Конвенції ООН про права дитини» на період до 2021 року (затверджена Постановою Кабінету Міністрів України від 30 травня 2018 р. № 453). Завдання 21 Програми: «Активізація інформаційно-просвітницької роботи із запобігання усім формам насильства над дітьми». Зміст відповідних заходів: «Забезпечення інтеграції навчальних курсів «Вчимося жити разом» до програм післядипломної/додипломної підготовки вчителів та програм навчання дітей у дошкільних та середніх закладах освіти».
2. Наказ Міністерства освіти і науки України від 21.04.2017 № 624 «Про затвердження плану заходів на 2017 рік з реалізації спільного проєкту «Вчимося жити разом»».
3. Лист Міністерства освіти і науки України від 05.01.2018 № 1/9-8 «Щодо реалізації спільного проєкту «Вчимося жити разом»» (з методичними рекомендаціями інтеграції розроблених курсів з розвитку життєвих навичок у післядипломну підготовку вчителів і навчання учнів закладів загальної середньої освіти).
4. Наказ Департаменту освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації від 19.05.2017 № 327-ОД «Про затвердження плану заходів з реалізації спільного проєкту «Вчимося жити разом» у Сумській області».
5. Лист КЗ СОІППО від 13.02.2018 № 155 «Щодо реалізації спільного проєкту «Вчимося жити разом»».
6. Наказ Департаменту освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації від 05.07.2019 № 449-ОД «Про активізацію діяльності навчальних закладів у міжнародному проєкті «Європейська мережа Шкіл сприяння здоров'ю», упровадження предметів, проєктів, курсів здоров'яспрямованого змісту в закладах загальної середньої освіти».

Як зазначено в листі Міністерства освіти і науки України від 05.01.2018 № 1/9-8 «Щодо реалізації спільного проєкту «Вчимося жити разом»», підготовку вчителів до викладання курсу «Вчимося жити разом» здійснювати на базі ОІППО на триденних семінарах-тренінгах за Програмою тренінгового курсу підготовки вчителів з методики розвитку соціальних навичок учнів 1-11 класів (схвалено до використання, лист ІМЗО від 13.12.2017 № 2.1/12-Г-814). Для ефективного навчання за тренінговим курсом перед навчанням на 3-денному тренінгу доцільно пройти теоретичну підготовку шляхом дистанційного навчання (у зручний час) за курсом «Вчимося жити разом» за посиланням http://llt.multycourse.com.ua/ua/. На курси заїжджати із сертифікатами про проходження он-лайн-навчання.

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ «ВЧИМОСЯ ЖИТИ РАЗОМ»

http://autta.org.ua/ua/Vprovadj2017/resourse/pochatkova

1. Навчальна програма з розвитку соціальних навичок учнів початкової школи «Вчимося жити разом» (схвалено листом 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 листом 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 листом ІМЗО від 30.08.2016 № 2.1/12-Г-696).

Ресурс 2

ОСВІТА НА ЗАСАДАХ РОЗВИТКУ ЖИТТЄВИХ НАВИЧОК ООЖН – БАЛАНС ЗНАНЬ, СТАВЛЕНЬ І НАМІРІВ ТА НАВИЧОК

Загальне **поняття компетентності** *означає здатність людини ефективно діяти в професійній та/або особистісній сферах життя.* Структурно компетентності визначаються *як комбінація знань, навичок та ставлень,* де:

• **знання с**кладається з фактів і цифр, концепцій, ідей та теорій, які вже встановлені та підтримують розуміння певної сфери або предмета;

• **навички** визначаються як здатність та спроможність виконувати процеси та використовувати наявні знання для досягнення результатів;

• **ставлення** описують диспозиції сприйняття і налаштованості щодо ідей, людини або ситуації й спонукають до відповідних реакцій або дій (спонукання, як **намір** – рішення людини виконати певну дію й домогтися певного наслідку. Намір пов'язаний з волею, він сам є вольовою установкою для людини. Намір передує дії, а тому виступає її організуючим фактором).

Життєві навички (ЖН) – це здатність до адаптації, позитивної поведінки і подолання труднощів повсякденного життя (визначення ВООЗ).

Життєві навички ЮНІСЕФ визначає як *психосоціальні компетентності: когнітивні, емоційні та соціальні для навчання, працевлаштування, підвищення особистого потенціалу й активного громадянства.* Ці навички є універсальними здатностями особи, тобто «метанавичками», які необхідні кожній людині для застосування в усіх сферах її життя, незалежно від професійної спеціалізації.

Такі метанавички, як *критичне мислення, аналітичне мислення, вирішення проблем, творчість, робота в команді, вміння спілкування та проводити переговори, прийняття рішень, саморегуляція, стійкість, емпатія, участь, повага до різноманітності* враховуються у всіх ключових компетентностях.

ПЕРЕЛІК ЖИТТЄВИХ НАВИЧОК

НАВИЧКИ, ЩО СПРИЯЮТЬ СОЦІАЛЬНОМУ БЛАГОПОЛУЧЧЮ

Навички спілкування:

- активне слухання;
- уміння чітко висловлювати свою думку;
- уміння відкрито висловлювати свої почуття, без тривоги і звинувачень;
- володіння «мовою жестів»;
- адекватна реакція на критику;
- уміння попросити про послугу, допомогу.

Навички співпереживання:

- здатність розуміти почуття і проблеми інших людей;
- уміння висловити це розуміння;
- уміння надати підтримку і допомогу.

Навички розв'язання конфліктів:

- здатність розрізняти конфлікти поглядів і конфлікти інтересів;
- уміння розв'язувати конфлікти поглядів на основі толерантності;
- уміння розв'язувати конфлікти інтересів шляхом конструктивних переговорів.

Навички протидії соціальному тиску (поведінки в умовах тиску, погроз, дискримінації):

- навички упевненої поведінки;
- уміння відстоювати свою позицію;
- уміння долати сором'язливість;
- уміння відмовлятися від небезпечних пропозицій;
- протидія дискримінації.

Навички групової роботи і адвокації:

- уміння бути членом команди, працювати на результат;
- уміння висловити повагу до внеску інших осіб
- уміння сприймати різні стилі поведінки
- лідерські навички;
- уміння встановлювати контакти, впливати, переконувати і мотивувати.

ІНТЕЛЕКТУАЛЬНІ НАВИЧКИ

Самоусвідомлення і самооцінка:

- здатність усвідомити свою унікальність;
- позитивне ставлення до себе, інших людей і життєвих перспектив;
- адекватна самооцінка: здатність реально оцінювати свої здібності і можливості, адекватно сприймати оцінки інших людей;
- усвідомлення своїх прав, потреб, цінностей і пріоритетів;
- постановка життєвої мети.

Аналіз проблем і прийняття рішень:

- уміння визначити суть проблеми і причини її виникнення;
- уміння знайти відповідну інформацію і надійні джерела;

- здатність сформулювати різні варіанти розв'язання проблеми;
- уміння передбачити наслідки кожного варіанта для себе та інших людей;
- уміння оцінити реалістичність кожного варіанта з урахуванням своїх можливостей і життєвих обставин;
- здатність обрати оптимальне рішення.

Навички критичного мислення:

- уміння відрізняти факти від міфів;
- аналіз ставлень, цінностей, мотивації, соціальних норм, стереотипів, а також чинників, що на них впливають;
- аналіз впливу однолітків і засобів масової інформації.

ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВІ НАВИЧКИ

Навички самоконтролю:

- контроль проявів гніву;
- уміння долати тривогу;
- уміння переживати невдачі.

Керування стресами:

- планування часу;
- позитивне мислення;
- методи релаксації;
- уміння пережити горе, втрату, травму, насилля.

Мотивація успіху і гартування волі:

- віра, що ти - господар свого життя;
- налаштованість на успіх;
- здатність концентруватися на досягненні мети;
- розвиток наполегливості та працелюбності.

ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ, ЯКІ ФОРМУЄ ПРОЄКТ «ВЧИМОСЯ ЖИТИ РАЗОМ»

- Ефективної комунікації
- Емпатії
- Кооперації
- Розв'язання конфліктів
- Ведення переговорів та медіації *(медіація – посередництво, мирний спосіб розв'язання конфліктів за допомогою особи, яка не бере участь у конфлікті)*
- Пошук консенсусу і примирення
- Асертивність (неагресивне самоствердження)
- Протидія соціальному тиску
- Керування стресом
- Розв'язання проблем
- Прийняття рішень

Ресурс 3

СУЧАСНИЙ УРОК. ІНТЕРАКТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ:

Наук.-метод. посібн. / О. І. Пометун, Л. В. Пироженко. Київ: А.С.К., 2004. 192 с.

ТЕХНОЛОГІЇ ІНТЕРАКТИВНОГО НАВЧАННЯ

1. ІНТЕРАКТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ КООПЕРАТИВНОГО НАВЧАННЯ
   - Робота в парах
   - Ротаційні (змінювані) трійки
   - Два – чотири – всі разом
   - Карусель
   - Робота в малих групах
   - Акваріум
2. ТЕХНОЛОГІЇ КОЛЕКТИВНО-ГРУПОВОГО НАВЧАННЯ
   - Обговорення проблеми в загальному колі
   - Мікрофон
   - Мозковий штурм
   - Навчаючи – учусь
   - («Кожен учить кожного», «Броунівський рух»)
   - Ажурна пилка («Мозаїка», «Джиг-со»)
   - Аналіз ситуації (Case-метод)
   - Вирішення проблем
   - Дерево рішень
3. ТЕХНОЛОГІЇ СИТУАТИВНОГО МОДЕЛЮВАННЯ
   - Симуляції або імітаційні ігри
   - Спрощене судове слухання (суд prose)
   - Громадські слухання
   - Розігрування ситуації за ролями («Рольова гра», «Програвання сценки», «Драматизація»)
4. ТЕХНОЛОГІЇ ОПРАЦЮВАННЯ ДИСКУСІЙНИХ ПИТАНЬ
   - Метод ПРЕС (PRES, МППО)
   - Займи позицію
   - Зміни позицію
   - Неперервна шкала думок (Континуум, Нескінченний ланцюжок)
   - Дискусія
   - Дискусія в стилі телевізійного ток-шоу
   - Оцінювальна дискусія
   - Дебати

ІНТЕРАКТИВНЕ НАВЧАННЯ – спеціальна форма організації пізнавальної діяльності, яка має конкретну, передбачувану мету – створити комфортні умови навчання, за яких кожен учень відчуває свою успішність, інтелектуальну спроможність.

ІНТЕРАКЦІЯ – взаємодія, динаміка між учасниками й учасницями, винятково з моделями комунікацій, стосунками і рольовими припущеннями.

ТЕХНОЛОГІЇ КООПЕРАТИВНОГО НАВЧАННЯ – форма організації навчання у малих групах учнів, об’єднаних спільною навчальною метою. За такої

організації навчання вчитель керує роботою кожного учня опосередковано, через завдання, якими він спрямовує діяльність групи.

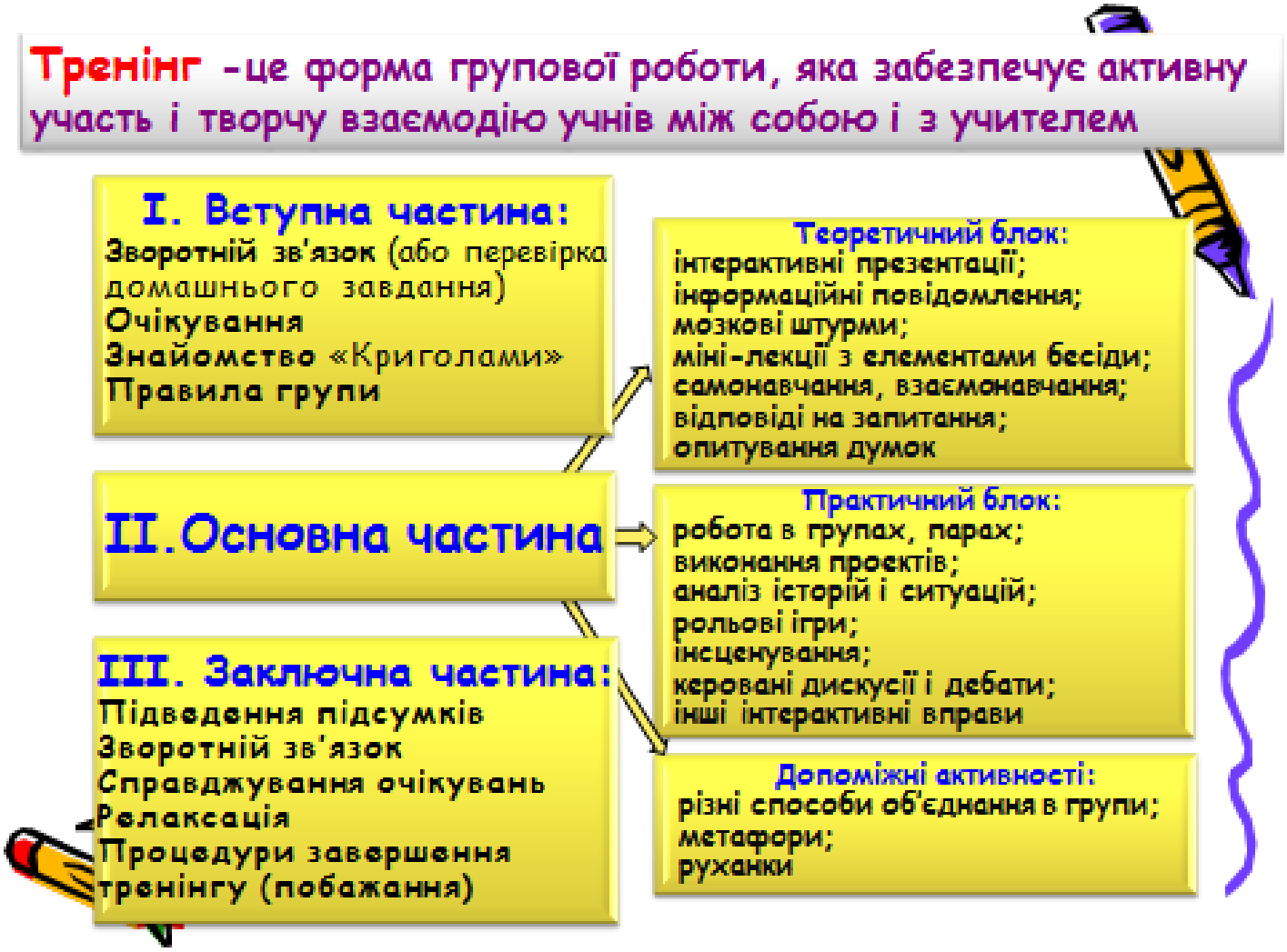
Парна і групова робота організовується як на уроках засвоєння, так і на уроках застосування знань, умінь та навичок. Це може відбуватися одразу ж після викладу вчителем нового матеріалу, на початку нового уроку замість опитування, на спеціальному уроці, присвяченому застосуванню знань, умінь та навичок, або бути частиною повторювально-узагальнюючого уроку.

ТЕХНОЛОГІЇ КОЛЕКТИВНО-ГРУПОВОГО НАВЧАННЯ – інтерактивні технології, що передбачають одночасну спільну (фронтальну) роботу всього класу.

ТЕХНОЛОГІЇ СИТУАТИВНОГО МОДЕЛЮВАННЯ – модель навчання у грі – це побудова навчального процесу за допомогою включення учня у гру (передусім ігрове моделювання явищ, що вивчаються). До них належать: ***рольові ігри***; ***технології імітації*** (виконання певних простих відомих дій, що відтворюють, імітують будь-які явища дійсності); ***технології симуляції*** (спрощена версія реальності).

ТЕХНОЛОГІЇ ОПРАЦЮВАННЯ ДИСКУСІЙНИХ ПИТАНЬ – забезпечення полеміки при обговоренні дискусійних питань як важливого засобу пізнавальної діяльності учнів у процесі навчання.

Ресурс 4



Ресурс 5

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ УЧНІВ

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

- ✓ Ріст кісток скелета випереджає розвиток м'язової тканини.
- ✓ Випереджальний розвиток великих м'язів у порівнянні з дрібними.
- ✓ Погана координація рухів, швидка стомлюваність і порушення постави.
- ✓ Процес окостеніння зап'ястя і фаланг пальців триває до 11-12 років.
- ✓ Спостерігається дефіцит тонких і точних моторних реакцій руки, при письмі вона швидко стомлюється.
- ✓ Необхідність проведення пауз для відпочинку.

Загальне уповільнення фізичного дозрівання супроводжується типовою для всього періоду гетерохронністю процесів в різних системах організму. Характерна розбіжність темпів збільшення розмірів кісток і м'язової тканини. Кістки скелета інтенсивно збільшуються в розмірах і масі, випереджаючи розвиток м'язової тканини. Причому м'язова система також відрізняється нерівномірністю свого росту: фіксується випереджальний розвиток великих м'язів у порівнянні з дрібними. Ці особливості формування кістково-м'язової системи призводять до особливостей рухової активності молодшого школяра. Так, в учнів відзначається погана координація рухів, швидка стомлюваність і порушення постави. Окостеніння фаланг пальців руки і остаточне окостеніння зап'ястя відбувається тільки до 11-12 років. Тому кисть другокласника ще не цілком працездатна, спостерігається істотний дефіцит тонких і точних моторних реакцій руки, вона швидко стомлюється під час писання. Звідси дуже важливо при проведенні уроків (особливо в першому і другому класах) вводити невеликі паузи відпочинку.

СТАДІЙНІСТЬ ПРОЦЕСІВ РОЗВИТКУ

Фізичний, психічний, соціальний і моральний розвиток особистості відбувається у певній послідовності (по стадіях). Це суттєво спрощує вивчення цієї проблеми. Усі теорії розвитку оперують поняттям «середньостатистична людина». П**сихосоціальний розвиток дитини – це розвиток САМОСВІДОМОСТІ, ІНТЕЛЕКТУ ТА СОЦІАЛЬНИХ РОЗВИТОК.** Він відбувається за певними ознаками.

Для чого треба його знати?

- ✓ Краще розуміти причини поведінки дітей
- ✓ Не вимагати від них більшого (або меншого), ніж те, на що вони здатні
- ✓ Допомагати розв’язувати актуальні завдання розвитку
- ✓ Вчасно попереджувати проблеми

Досвідченого педагога важко здивувати. Його не шокує сором’язливість шестирічної дитини, необачність молодшого школяра чи непослідовність підлітка. Він усвідомлює причини й адекватно реагує на це.

ПЕРШИЙ КЛАС

Перший клас: *розвиток самосвідомості*

- ✓ Новий статус і соціальна роль
- ✓ Висока мотивація до навчання
- ✓ Переважання пізнавальних мотивів
- ✓ Адаптація до нового способу життя
- ✓ Пристосування до шкільних правил

Перший клас: *розвиток інтелекту*

- ✓ Мають потребу постійно рухатися, розмовляти, діяти

- ✓ Заняття мають проводитися в максимально ігровій формі
- ✓ Фізкультхвилинки і пальчикова гімнастика на кожному уроці
- ✓ Увага мимовільна, залежить від наочності, емоційності і доступності інформації
- ✓ Зловживання термінами і абстрактними поняттями знижує пізнавальний інтерес, формує звичку до зубріння

Перший клас: ***соціальний розвиток***

- ✓ Учитель – найбільший авторитет
- ✓ Кожен намагається отримати увагу і похвалу вчителя
- ✓ Ставлення до однокласників залежить від ставлення до них дорослих: “Я люблю тих, кого любить учитель”
- ✓ Деяким дітям складно усвідомити, що треба підкорятися правилам

ДРУГИЙ КЛАС

Другий клас: розвиток самосвідомості

- ✓ Діти звикли до свого нового статусу
- ✓ Висока індивідуальна варіативність темпів дозрівання (в середньому - півтора року)
- ✓ Розвивається пізнавальна рефлексія (починають оцінювати причини своїх невдач)
- ✓ У деяких дітей через це знижується самооцінка («Я поганий, бо погано пишу, читаю»)

Другий клас: ***розвиток інтелекту***

- ✓ Поступово розвивається воля, пам’ять, довільна увага
- ✓ Для тривалої концентрації діти потребують зовнішньої опори (цікаві картинки, ігрові ситуації)
- ✓ Здатність до концентрації залежить не лише від волі, а й від темпераменту дитини
- ✓ Стійкість уваги знижується наприкінці дня, тижня, навчальної чверті, після хвороби
- ✓ Не варто вимагати від другокласників абсолютної тиші та дисципліни на уроках

Розвивається воля (вчаться стримувати безпосередні імпульси, враховувати думку інших). Для тривалої концентрації діти потребують зовнішньої опори (цікаві картинки, звукові сигнали, ігрові ситуації). Здатність до концентрації залежить не лише від волі, а й від темпераменту дитини. Деяким дітям ще складно бути уважним упродовж всього уроку

Другий клас: ***соціальний розвиток***

- ✓ Поряд з навчальною діяльністю діти починають більше уваги приділяти стосункам з вчителями й однолітками
- ✓ Вчитель залишається авторитетом, але ставлення до нього стає більш особистим (прагнуть спілкуватися з ним на перервах, прогулянках)
- ✓ Розвивається здатність взаємодіяти з однолітками в іграх і навчанні

З’являється бажання збудувати з вчителем особисті стосунки, діти прагнуть спілкуватися з вчителем на перервах, прогулянках

Розвивається здатність до взаємодії в іграх і навчанні (діти вчаться домовляться, поступатися, розподіляти завдання без допомоги дорослих). Але це їм ще складно робити

По суті – це перші паростки дорослішання, які характеризуються балансом у бажанні отримувати і давати.

ТРЕТІЙ КЛАС

Третій клас: розвиток ***самосвідомості***

- ✓ Для більшості учнів – це стабільний період
- ✓ Діти звикли до своєї соціальної ролі
- ✓ Сформований образ хорошого учня
- ✓ Вони чітко уявляють, що треба робити, щоб відповідати цьому образу

Третій клас: розвиток ***інтелекту***

- ✓ Діти спокійні і уважні на уроках

- ✓ Добре виконують стандартні завдання, уміють діяти за зразком
- ✓ Дещо сповільнюється розвиток уяви і творчих здібностей

Третій клас: *соціальний розвиток* (з дорослими)

- ✓ Відбуваються зміни у стосунках із дорослими
- ✓ Формується більш реальний образ вчителя
- ✓ Може виникати розчарування, страх, злість, образа
- ✓ Дітей треба вчити налагоджувати стосунки, робити кроки на зустріч

Відбуваються зміни у стосунках із значимими дорослими (вчителями і батьками).Діти починають реалістичніше оцінювати вчителів, але при цьому може виникнути зневажливе ставлення до них, "нігілізм", страх, злість чи образа. Тому, важливо пояснити дітям, що стосунки – "це дорога з двостороннім рухом". Вони також повинні докладати зусиль до того, щоб стосунки з дорослими були хорошими.

Третій клас: *соціальний розвиток* (з однолітками)

- ✓ Набувають більшого значення стосунки з однолітками
- ✓ Втрачає значення формула: "Я люблю того, кого любить учитель"
- ✓ Самооцінка більше будується на стосунках: «Я хороший, якщо в мене багато друзів»

ЧЕТВЕРТИЙ КЛАС

Четвертий клас: *розвиток самосвідомості*

- ✓ Поява інтересу до свого внутрішнього світу
- ✓ Самооцінка більше залежить не від навчальних досягнень, а від визнання оточуючими їх цінності та унікальності.
- ✓ Відбувається формування особистих моральних орієнтирів, зовнішній локус контролю починає поступово замінюватися внутрішнім.

Четвертий клас: *розвиток інтелекту*

- ✓ Вчаться швидко і зосереджено
- ✓ Самостійно працюють з підручником, розуміють значення піктограм, символів, шрифтових виділень
- ✓ Розвивається логічне мислення, здатність до: *аналізу* - класифікують, групують, знаходять причинно-наслідкові зв'язки; *синтезу* - визначають головне, роблять висновки; *прогнозу* - прогнозують розвиток подій; *оцінювання* – оцінюють ситуації, здатні до самооцінювання.

Четвертий клас: *соціальний розвиток* (з дорослими)

- ✓ Особлива відкритість душі
- ✓ Практично останній вік, коли можна делікатно вплинути на формування світогляду дитини
- ✓ Деякі діти перебувають на порозі пубертатного періоду, починають відстоювати свої права, ігноруючи обов'язки

Найважливіша риса цього віку – особлива відкритість душі. Діти не тільки пускають дорослих у свій внутрішній світ, а й запрошують до нього. Вони із задоволенням спілкуються з дорослими. Це практично останній віковий період, коли дитина є настільки відкритою. Саме в цей період можна особливо ефективно впливати на формування світогляду дитини. Деякі діти перебувають на порозі пубертатного періоду і набувають рис, характерних для нього – вони вимагають підкресленої поваги до себе, наполягають на своїх правах, ігноруючи обов'язки. Важливо приділити особливу увагу темі "Права і обов'язки", пояснити різницю між "хочу", "можу" і "треба".

Четвертий клас: *соціальний розвиток* (з однолітками)

- ✓ Діти стають більш самостійними у вирішенні шкільних проблем
- ✓ В іграх і групових заняттях охоче беруть на себе роль лідера
- ✓ Переймаються справами друзів, допомагають, надають психологічну підтримку.

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

- **Сучасна класифікація підліткового віку?**
  - Ранній підлітковий вік (10–13 років),
  - Середній підлітковий вік (14–16 років)
  - Старший підлітковий вік (17–19 років)
  - Молоді люди: 20 – 24 роки
- **Фізичний розвиток підлітка**

Передпубертатний період - 10 – 12 (13) років
Пубертатний період - 12(13) – 15 (19) років
Головна особливість розвитку: біологічне дорослішання передує психосоціальному дорослішанню

- **Знання особливостей розвитку підлітка:** ***для чого?***
  - Краще розуміти причини поведінки підлітків
  - Забезпечити можливості для формування просоціальної поведінки
  - Вчасно попереджувати проблеми
- **Завдання підліткового віку**
  - Досягнення автономії від сім'ї (із збереженням теплих стосунків)
  - Розбудова дружніх стосунків з однолітками (задоволення потреби належності до групи)
  - Формування ідентичності (життєве самовизначення)
  - Розвиток моральної свідомості (внутрішній локус контролю)

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ УЧНІВ 5 КЛАСУ

Фізичний розвиток.

Початок передпубертатного періоду. Спостерігається деяке тимчасове збільшення маси тіла (накопичення перед стрибком зросту).

Психічний розвиток.

В інтелектуальному плані починається поступовий перехід від конкретного мислення до абстрактного. Проте абстрактне мислення ще не досить розвинене, тому слід уникати навчального матеріалу, в якому багато нових понять. Загалом не більше 3 нових термінів за урок. Якнайменше узагальнюючих наукових питань. Більше цікавого, конкретного, практичного. Розглядати виключно актуальні проблеми.

Соціальний розвиток.

Загалом велика залежність від батьків, вчителів, але у зв'язку з переходом до основної школи посилюється автономність. Багато п'ятикласників після школи до приходу батьків залишаються без нагляду.

В структурі класу починається встановлення соціальної ієрархії. У структурі класу формуються групи, переважно з дітей однієї статі. Лідерами найчастіше є учні, які добре вчаться або можуть зацікавити інших особливими здібностями чи навіть новими іграшками, модними речами.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ

Адаптація до навчання у середній школі. Виникає загроза "зриву адаптації".

Багато нових предметів і вчителів, різні вимоги, необхідність самостійного виконання домашніх завдань (якщо учень відвідував групу продовженого дня в початковій школі) і як наслідок – зниження успішності – такі проблеми постають перед багатьма учнями. Перше півріччя у 5-му класі вважається навіть складнішим, ніж у першому. Найголовніша проблема в тому, що діти не вміють ефективно спланувати час, щоб його вистачило не лише на заняття, а й на відпочинок. Це призводить до перевтоми, частих захворювань, зниження оцінок і втрати інтересу до навчання.

5–6-ті класи вважаються вирішальними у тому, буде дитина вчитися чи вона відмовиться від зусиль у цьому напрямі й почне самореалізовуватися в інший спосіб. Тому профілактика «зриву адаптації» і стресів має бути вирішальною у 5-му класі.

Стосунки з новими вчителями. Багатьом дітям, зокрема сором'язливим, важко спілкуватися з новими вчителями. Тому п'ятикласників важливо вчити ефективних прийомів спілкування, зокрема вмінню долати сором'язливість (як попросити про послугу, допомогу тощо).

Збільшення ризиків внаслідок більшої автономності. Головна проблема полягає в тому, що п'ятикласники зазвичай не відвідують групу подовженого дня, більшість ходить додому самостійно і часто бувають вдома самі або спільно з однолітками гуляють поза межами двору, можуть обирати для ігор будівельний майданчик, недобудову, ліс, берег річки, інші небезпечні місця.

У зв'язку з цим треба особливу увагу приділити навчанню дорожньої і побутової безпеки, а також умінням спілкуватися зі сторонніми людьми та відмови від пропозицій пограти у небезпечних місцях і з небезпечними предметами.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ УЧНІВ 6 КЛАСУ

Фізичний розвиток:

У більшості шестикласників спостерігається швидкий ріст і різке збільшення маси тіла. Іноді це призводить до надмірної або недостатньої ваги, диспропорції між різними частинами тіла, тулубом і кінцівками, порушення координації рухів. Починають функціонувати потові залози, виникають косметичні проблеми, у декого з дівчаток починається менструація.

Психічний розвиток.

Триває формування абстрактного мислення, хоча загалом зберігається потреба у цікавій, конкретній, актуальній інформації. Зростає здатність до розуміння наукової термінології, засвоєння значних обсягів текстової інформації. Здатність до синтезу абстрактних понять і моделей поведінки поки що обмежена, зате учні добре аналізують наведені ситуації, порівнюють їх, роблять висновки. Люблять проводити досліди, виконувати проєкти.

Завершується період відносної емоційної стабільності. Підлітки починають реагувати емоційніше, дехто потерпає від різких перепадів настрою, депресій. Зростає рівень тривожності. Багатьох підлітків турбує проблема їхньої «нормальності», дехто переживає, що розвивається надто швидко, інші переживають через затримку розвитку. Основні причини цих змін криються в особливостях розвитку головного мозку.

Соціальний розвиток

Актуалізуються соціальні потреби підлітків: у належності до групи, у дружбі, визнанні серед однолітків.

У структурі класу відбувається становлення соціальної ієрархії. Серед лідерів поки що залишаються учні, які добре вчаться, але починають завойовувати авторитет і ті, хто самоствердкується через насилля, тютюнопаління, інші прояви асоціальної поведінки.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ

Втрата інтересу до навчання у частини учнів. На жаль, декому з учнів не вдається запобігти «зриву адаптації» при переході від початкової до основної школи. Дехто з шестикласників почувається розчарованим у своїй навчальній перспективі й шукає інших способів самоствердження, наприклад, у спорті або мистецтві. Однак деякі підлітки починають утверджуватися через агресію та інші прояви асоціальної поведінки. Для запобігання негативним явищам треба підвищувати самооцінку підлітків, розвивати у них наполегливість і силу волі.

Зростання автономності. Шестикласники дедалі більше часу проводять зі своїми однолітками. Вони багато подорожують із класом, гуляють на природі з друзями, їздять на екскурсії, до літніх таборів. Через це у них удвічі (порівняно з учнями четвертого класу) зростає ризик травмування.

У цей період важливо вчити дітей безпечної поведінки в автономних ситуаціях (у лісі, в полі, у горах, на воді). Підлітки із задоволенням вивчають азбуку Морзе, способи повідомлення про своє місцезнаходження, прийоми виживання в екстремальних умовах, правила для велосипедистів тощо.

Посилюється вплив реклами та однолітків. Зростає потреба розвитку навичок відмови та критичного мислення, зокрема щодо реклами нездорової їжі, тютюну, алкоголю. На часі впровадження ефективних програм профілактики вживання тютюну, алкоголю, наркотичних речовин.

Проблеми у спілкуванні з однолітками. Шестикласники багато часу спілкуються з однолітками, тому батькам важливо знати, з ким товаришують їхні діти і чим вони займаються. Важливо вчити шестикласників правильно обирати собі друзів, застерігати від спілкування із небезпечними компаніями.

Відсутність друзів також пов’язана з проблемами. У таких дітей нерідко формується занижена самооцінка, вони почуваються самотніми. Для них актуальним є розвиток навичок комунікації, подолання сором’язливості, впевненої поведінки.

Проблеми з батьками і вчителями (період негативізму). Для цього вікового періоду характерний негативізм: діти часто не погоджуються з дорослими (передусім з батьками). Конфлікти здебільшого виникають із приводу одягу, навчання, домашніх обов’язків.

Важливо вчити дітей асертивної поведінки, правильно висловлювати свої почуття, уникати конфліктогенів, конструктивно розв’язувати конфлікти.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ УЧНІВ 7 КЛАСУ

Фізичний розвиток:

У цьому віці особливо помітні відмінності у фізичному розвитку підлітків: у декого з них розпочався пубертатний період і вони виглядають старшими. Для хлопців це непогано. Ті, хто розвивається раніше, переважають однолітків у зрості та фізичній силі, що цінується у підлітковому середовищі й викликає повагу в дорослих. Але статеве дозрівання дівчаток починається в середньому на 2 роки раніше, ніж хлопців. Тому дівчата, які розвиваються раніше, можуть бути в цей період найвищими у класі й мати сформовані вторинні статеві ознаки. Через це вони нерідко стають об’єктами недобрих жартів і образ з боку однолітків і деяких нетактовних дорослих.

Учителям і батькам треба бути особливо делікатними з дівчатками, у яких раніше починається статеве дозрівання. Важливо розвивати у них навички розбудови самооцінки та вміння правильно висловлювати свої почуття.

Запізнілий статевий розвиток також може бути травмуючим чинником, особливо для хлопців, які виглядають зовсім, як діти. З огляду на це, важливо роз’яснювати учням особливості фізичного розвитку в підлітковому віці, вчити їх правильно реагувати на критику і протидіяти образам та шкільному булінгу.

Психічний розвиток:

Більшість семикласників мають розвинене абстрактне мислення. Вони здатні спостерігати за поведінкою різних людей, узагальнювати власний досвід, прогнозувати наслідки і робити висновки.

В емоційному плані підлітки надзвичайно вразливі, для них характерні різкі зміни настрою і поведінки. То він чи вона поводиться як дитина, а то починає вимагати більшої самостійності.

У підлітковому віці посилюється індивідуалізм і егоцентризм. Часом здається, що підлітка, крім власної персони, не хвилює ніщо. Насправді це позитивний і цілком природний процес. Так підлітки намагаються зрозуміти свою цінність, яку пізніше навчаться зіставляти з цінністю інших людей.

Особливої гостроти набувають проблеми самоідентичності і розбудови самооцінки. Дехто починає самоствердж уватися, принижуючи інших. Важливо допомогти учням сформувати здорову самооцінку, навчити розбудовувати її завдяки власним досягненням.

Соціальний розвиток:

Важливу роль продовжують відігравати підліткові компанії, тепер уже іноді змішані за статтю.

Процес соціалізації відбувається швидкими темпами. При цьому велику роль відіграють авторитети – кумири молоді. Від того, хто стане для підлітка взірцем для наслідування залежить дуже багато.

Колосальний вплив реклами, особливо, стосовно іміджу тіла. Дівчата прагнуть бути манекенницями. Через це трапляються порушення харчування.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ

У підлітковому середовищі зростає рівень агресії і насилля. Це пояснюється як фізіологічними особливостями (в організмах хлопців концентрація тестостерону зростає майже у 20 разів), так і тим, що ЗМІ часто створюють романтичний імідж насилля. У підлітків це створює враження, що насилля є невід'ємною частиною людського життя. Агресивність підлітків посилюється під впливом алкоголю. Іноді батьки дозволяють дітям-підліткам вживати алкоголь на родинних святах. Насправді це погана ідея, оскільки дозвіл вживати алкоголь підлітки сприймають буквально, і вже ніщо не стримає їх від випивки у компанії однолітків.

Порушення психологічної рівноваги внаслідок заниженої або завищеної самооцінки, нездатності конструктивно розв'язувати конфлікти з дорослими та однолітками, попереджувати і долати стреси.

Загнавши себе у "глухий кут" підліток нерідко намагається покращити свій стан за допомогою психоактивних речовин, які не вирішують проблем, а лише поглиблюють їх.

На цьому етапі найбільше часу слід присвятити розвитку життєвих навичок, формуванню соціально-психологічної компетентності учнів і профілактиці шкідливих звичок.

Варто пам'ятати, що 7-й клас – це вік, в якому діти починають масово експериментувати з психоактивними речовинами. Запобігти цьому можна лише спільними зусиллями школи і родини. У школі мають бути жорсткі бар'єри щодо вживання ПАР і відповідний антинаркотичний контроль. Важливо провести тематичну зустріч із батьками семикласників, пояснити їм особливості розвитку підлітків та необхідність добре пильнувати, з ким дружать їхні діти і чим вони займаються у вільний час.

Нерідко батьки вважають, що їхні діти вже достатньо дорослі, й дають їм практично необмежену свободу. Однак підлітки потребують певних обмежень. Відсутність батьківського контролю і чітких правил негативно впливає на їх розвиток, породжує тривогу, часто провокує девіантну поведінку та вживання психоактивних речовин.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ УЧНІВ 8 КЛАСУ

Фізичний розвиток:

Триває статеве дозрівання підлітків. У переважної більшості учнів пубертатний період уже розпочався. Ті, в кого він «запізнюється», можуть мати проблеми. Переважно це стосується хлопців, які на вигляд молодші і фізично слабші за своїх однолітків. З такого підлітка можуть зробити «цапа-відбувайла», і тому він потребує захисту та моральної

підтримки з боку дорослих, а також розвитку соціальних навичок, зокрема впевненої поведінки, протидії насиллю і дискримінації, розбудови рівноправних стосунків.

Психічний розвиток:

У підлітковому віці процеси збудження переважають над процесами гальмування. Цим пояснюється підвищена збудливість, емоційна нестійкість і гіперактивність підлітків. Однак порівняно з семикласниками учні 8-го класу дещо врівноваженіші, хоч вони, як і раніше, переживають із приводу своєї зовнішності та стосунків з оточенням.

У цьому віці важливо мати змогу відверто поговорити про свої проблеми з дорослими, яким вони довіряють, або із близьким другом. Якщо такої можливості нема, підліткові може загрожувати депресія. Це доволі небезпечно, адже на відміну від інших підліткових проблем, які зменшуються з віком, підліткова депресія здатна лише продовжуватися і посилюватись у дорослому віці.

Дуже важливо мотивувати підлітків замислюватися про своє майбутнє, планувати життєві цілі та шлях до них. Адже в тих учнів, які живуть тільки сьогоденням, емоційно занурюються в підліткові компанії, спостерігається зниження інтересу до навчання і, як наслідок – шкільної успішності.

Соціальний розвиток:

Спілкування з однолітками є вирішальним у становленні особистості підлітка. Воно може сприяти його успішній соціалізації, а може і штовхнути до асоціальної поведінки. Особливого значення для підлітків набуває дружба. Саме у спілкуванні з близьким другом відбувається процес самопізнання. Однак підлітки не лише прагнуть до саморозкриття, а й пильно оберігають свій внутрішній простір. Тому в друзях вони найбільше цінують здатність берегти довірені їм таємниці.

Однак роль сім'ї також дуже важлива. Зокрема, довірливі стосунки в родині можуть компенсувати деякі труднощі у спілкуванні з однолітками, допомагають підліткові визначити свою позицію щодо асоціальних прагнень його приятелів. І навпаки, не знайшовши порозуміння в родині, підліток шукатиме тепла і уваги серед своїх однолітків. Дитина, яка була жертвою жорстокого поводження в сім'ї, може самоствердуватися через знущання над слабшими і молодшими.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ

Прагнення незалежності. Якщо ви працюєте з восьмикласниками, то, напевно, знаєте, як часом складно «втримати» їхню увагу. Нерідко вони поводяться агресивно, демонстративно ігнорують вимоги вчителя. Так підлітки доводять іншим – і передусім собі – свою дорослість. Інший вияв потягу до незалежності можна помітити в підлітковій субкультурі, що заперечує традиційний варіант дорослості – загальноприйняту моду, лексику, музику, розваги. Адже найціннішою ознакою дорослості підлітки поки що вважають свободу і можливість діяти на власний розсуд. Однак хоча в багатьох аспектах підлітки відчувають себе дорослими, та справжньої самостійності вони ще не мають, бо матеріально повністю залежать від батьків. Їм важливо усвідомити, що вони не марно втрачають цей час, а разом із батьками роблять інвестиції у своє майбутнє. Адже щоб досягти успіху в сучасному світі, треба здобути освіту.

Вживання психоактивних речовин. Восьмикласники – це вікова категорія, яка найбільше експериментує із психоактивними речовинами (переважно тютюном і алкоголем). Куріння і вживання алкоголю є проявами ризикованої поведінки і можуть стати послідовними кроками до вживання міцних алкогольних напоїв, нелегальних наркотиків, ранніх статевих стосунків тощо. Тому держава, школа і родина мають стати єдиним фронтом на шляху цих згубних звичок.

Важливо пояснити батькам, що будувати довірливі стосунки з дитиною – не означає відмовитися від контролю за тим, чим вона займається у вільний від школи час. Школа, своєю чергою, має проводити профілактичну роботу і забезпечити антинаркотичний

контроль на території закладу освіти. У родині і в школі доцільно прийняти чіткі правила, спрямовані на запобігання вживанню психоактивних речовин. До розроблення цих правил у навчальному закладі треба залучити педагогів, учнів і батьків, а після затвердження правил стежити за неухильним дотриманням їх.

Практикою доведено, що у школах, де проводиться профілактична робота та існує контроль, порушення правил трапляються вкрай рідко. І навпаки – там, де такого контролю нема, палять і вживають алкоголь більшість старшокласників.

Ранні статеві стосунки. Серед восьмикласників уже трапляються сексуально активні підлітки. Це переважно ті, хто в такий спосіб задовольняє свої несексуальні потреби (в любові, визнанні, єднанні з групою). Інакше кажучи, 13–14-річні підлітки вступають у сексуальні стосунки, щоб здаватися дорослішими або через брак любові в родині, чи в гонитві за друзями, щоб не відрізнятися від них, отримати визнання однолітків: «Ти справді крутий!»

Інші поведінкові ризики. Настає вік, з якого багато підлітків стають водіями на дорогах (велосипедистами, водіями мопедів, мотоциклів). Дехто під впливом однолітків може брати транспорт без дозволу у батьків чи в сторонніх людей. Дехто може робити це під впливом алкоголю. Також настає вік кримінальної відповідальності за деякі злочини. Уміння будувати рівноправні стосунки з друзями і протилежною статтю та протистояти негативному впливу оточення є вирішальними навчальними завданнями на цьому етапі.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ УЧНІВ 9 КЛАСУ

Фізичний розвиток. У переважної більшості учнів триває, а в декого завершується пубертатний період. Частина підлітків може мати характерні для підліткового віку проблеми зі здоров'ям, приміром, недостатню або зайву вагу чи проблемну шкіру. Іноді це спричиняє дисморфобію – психічний розлад, при якому людина надто стурбована незначним дефектом своєї зовнішності. Важливо знати, що цей розлад, як правило, починається в підлітковому віці і порівняно з іншими психічними розладами супроводжується високим ризиком самогубств. Тому підлітки потребують особливо делікатного ставлення з боку батьків і вчителів до їхнього зовнішнього вигляду, а також розвитку навичок розбудови здорової самооцінки.

Психічний розвиток. Інтелектуальний рівень дев'ятикласників наближається до інтелекту дорослої людини, а в деяких сферах навіть перевищує його. Хоча це переважно не стосується таких інтелектуальних здатностей, як уміння планувати майбутнє, всебічно аналізувати проблеми, бачити себе з позиції інших людей.

Порівняно з восьмикласниками, учні 9-го класу виглядають дещо врівноваженішими. Хоча вони, як і раніше, переживають із приводу своєї зовнішності і стосунків з оточенням, зовні це може бути майже непомітно.

Багато підлітків у цьому віці починають замислюватися над своїм майбутнім, думають, чи варто продовжувати навчання у закладі загальної середньої освіти, чи краще обрати коледж або ПТНЗ. Це може виявитись у зростанні мотивації до навчання, якщо учень ставить перед собою амбіційні цілі, чи, навпаки, жити тільки сьогоденням, якщо підліток не прагне чогось особливого.

Соціальний розвиток. У спілкуванні з друзями стають дещо самостійнішими, більше цінують власну думку, поводяться відповідно до власних поглядів і переконань. Прагнуть романтичних стосунків з протилежною статтю, але не завжди вміють їх будувати. Важливо роз'яснювати потребу рівноправних стосунків, розвінчувати ґендерні стереотипи, розвивати навички впевненої поведінки і відмови від небажаних пропозицій.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ

Планування майбутнього. Головна проблема – у складності процесу самовизначення, вибору майбутньої професії. Важливо надавати учням допомогу у

профорієнтації, спонукати їх докладати зусилля для здійснення своїх мрій, формувати відповідальність за власне майбутнє.

Статеві стосунки. Проблема полягає у суперечності між потребою у встановленні стосунків із протилежною статтю і небезпекою раннього початку статевого життя. Необхідно ознайомлювати підлітків із негативними наслідками останнього для репродуктивного і психологічного благополуччя, навчити їх відмовлятися від сексуальних пропозицій. Також украй важливо ознайомлювати їх із засобами захисту від ВІЛ та інших інфекцій, що передаються статевим шляхом.

Шкідливі звички. Дехто з підлітків уже постійно курить, все більше вживають спиртне, пробують наркотики. Антиалкогольну та антинаркотичну пропаганду необхідно проводити в активній формі (агітбригади, конкурси), розвінчувати рекламні стратегії, які застосовують тютюнові та алкогольні компанії, вчити молодь здоровій альтернативі проведення дозвілля.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ УЧНІВ 10-11 КЛАСУ

Фізичний розвиток (завершення пубертатного періоду). Період ранньої юності, завершення статевого дозрівання у переважної більшості дівчат і в значної частини хлопців. Деякі юнаки і дівчата вже практично дорослі на вигляд, хоча ріст і розвиток систем організму продовжується щонайменше до 20-22 років.

Психічний розвиток. Доросла зовнішність часто породжує очікування від підлітків дорослої поведінки, на яку вони ще часто не здатні через недорозвиненість мозкових структур, що відповідають за критичне мислення, всебічний аналіз, здатність до рефлексії.

Соціальний розвиток. Юнаки і дівчата відчувають гостру потребу в самореалізації, вони прагнуть бути корисними й отримувати заслужене визнання. У соціальному плані дуже важливим є залучення десятикласників до волонтерської діяльності та участі у різноманітних соціальних проєктах.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ

Невизначеність життєвих перспектив. Інколи молоді люди, які мають занижену самооцінку, не бачать для себе жодного сенсу мріяти про гідне майбутнє. А підлітки без позитивних життєвих перспектив втрачають мотивацію до навчання і починають шукати задоволення деінде – занурюються у непродуктивні стосунки, демонструють схильність до ризикованої поведінки у всіх сферах життя тощо. Виходячи з цього, школа й родина мають заохотити кожного учня ставити перед собою високі цілі і робити кроки до них.

Ризики трудової діяльності. У цьому віці дехто з підлітків починає підробляти і самостійно заробляти гроші. Дуже важливо попередити молодих людей про небезпеку залучення до розповсюдження наркотиків, здирництва, крадіжок, секс-бізнесу та навіть участі у збройних формуваннях.

Ризикована поведінка. Згідно з порівняльним опитуванням Українського інституту соціологічних досліджень ім. О. Яременка за 2010 рік, 53 % хлопців і 36 % дівчат – першокурсників ПТНЗ – уже мають досвід статевих стосунків. У закладах загальної середньої освіти це 31 % і 13 % відповідно.

Відмінність у показниках можна пояснити тим, що учні ПТНЗ проживають, як правило, в гуртожитках, а більшість десятикласників – під наглядом родин. Також учні ПТНЗ отримують стипендію і мають кошти, які витрачають на власний розсуд, зокрема, купують цигарки і алкогольні напої. Так, згідно з дослідженням, майже 46 % хлопців і 25 % дівчат – першокурсників ПТНЗ – щодня палять. А серед учнів десятого класу ЗНЗ таких 18 % і 9 % відповідно. Як мінімум раз на тиждень вживають пиво 52 % першокурсників ПТНЗ і 38 % їх однолітків у ЗНЗ. На жаль, 26 % першокурсників ПТНЗ уже спробували нелегальні наркотики (марихуану або гашиш). Серед десятикласників ЗНЗ таких 12 %.

Усі ці дані свідчать про необхідність упровадження ефективної профілактичної освіти у старших класах і, особливо, у професійно-технічних закладах освіти.

Ресурс 6

Інтеграція курсу «Вчимося жити разом» у зміст предмета «Основи здоров'я» та предмета «Я досліджую світ» (1 – 4 класи)

Тема і мета уроку-тренінгу	Очікувані результати навчання	Місце уроку-тренінгу в програмі ЯДС або «Основи здоров'я»
ПЕРШИЙ КЛАС (7 ГОД. РАЗОМ ІЗ ВСТУПНИМ ТРЕНІНГОМ)		
Вступний тренінг. **Знайомство зі школою** ***Мета:*** ознайомити учнів із приміщенням школи, правилами поведінки на уроках, на перервах, у їдальні; познайомити з директором школи, медичним працівником, іншими співробітниками.	наводять приклади шкільних правил; пояснюють наслідки дотримання і недотримання шкільних правил; називають ім'я та по батькові директора, вчителя, медичної сестри.	
Тренінг 1 ***Тема:*** **Моя родина** ***Мета:*** сприяти формуванню в учнів уявлення про сім'ю як осередок любові, емпатії, взаємної допомоги та відповідальності.	називають кількість членів своєї родини та їхні імена; пояснюють, чому треба слухатися батьків; називають свої обов'язки в родині.	
Тренінг 2 ***Тема:*** **Дівчатка та хлопчики** ***Мета:*** навчити учнів знаходити спільне між хлопчиками та дівчатками, а також сприяти формуванню гарних манер та дружніх стосунків між ними.	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	
Тренінг 3 ***Тема:*** **Вчимося товаришувати** ***Мета:*** навчити дітей розпізнавати ознаки справжньої дружби, ознайомити з правилами товаришування і способами знайомств.	називають ознаки справжньої дружби та правила товаришування; розповідають, як підтримувати доброзичливі взаємини з однокласниками; демонструють способи знайомства.	
Тренінг 4 ***Тема:*** **Неповторність людини** ***Мета:*** допомогти дітям усвідомити неповторність кожної людини, пояснити необхідність ставитися до людей із повагою; розвивати навички самоусвідомлення і самооцінки через позитивне ставлення до себе та інших людей.	розповідають, чим схожі й чим відмінні люди; пояснюють, чому треба ставитися з повагою до себе та інших.	
Тренінг 5 ***Тема:*** **Настрій і почуття** ***Мета:*** вчити дітей розпізнавати, уявляти та висловлювати почуття, поліпшувати свій настрій.	розпізнають різні почуття за невербальними ознаками; називають ситуації, які викликають різні почуття (радість, смуток, цікавість тощо); розповідають про способи поліпшення настрою.	

Тренінг 6 ***Тема:*** **Вчимося приймати рішення** ***Мета:*** вчити учнів передбачати наслідки та приймати зважені рішення за допомогою «Правила світлофора».	пояснюють, чому потрібно продумувати наслідки своїх вчинків; демонструють уміння використовувати «Правило світлофора».	
Вступний тренінг для 2 – 4-х класів		
Вступний тренінг. Ознайомлення із правилами ***Мета:*** ознайомити учнів із курсом «Вчимося жити разом», правилами поведінки на уроках-тренінгах, сприяти співпраці учнів у класі.	називають правила поведінки на тренінгу; пояснюють, для чого потрібні правила.	
ДРУГИЙ КЛАС (7 ГОД. РАЗОМ ІЗ ВСТУПНИМ ТРЕНІНГОМ)		
Тренінг 1 ***Тема:*** **Права та обов'язки дитини** ***Мета:*** сприяти формуванню поваги до прав інших людей та почуття відповідальності за виконання своїх обов'язків.	розрізняють поняття «право» та «обов'язок»; називають права дитини; розповідають про свої обов'язки.	
Тренінг 2 ***Тема:*** **Дружна родина** ***Мета:*** допомогти дітям сформувати ставлення до сім'ї як до дружної команди, де всі виконують свої обов'язки, поважають і підтримують одне одного.	називають імена членів своєї родини; пояснюють, яку родину називають дружною; демонструють шанобливе ставлення до батьків та близьких родичів; наводять приклади своїх сімейних обов'язків.	
Тренінг 3 ***Тема:*** **Наука спілкування** ***Мета:*** навчити дітей розрізняти вербальні та невербальні способи спілкування, показати важливість ставлення до інших із повагою, навчити робити компліменти	називають способи спілкування: слова, міміка, жести; розпізнають невідповідність між словами та мовою тіла; демонструють уміння робити компліменти.	
Тренінг 4 ***Тема:*** **Друзі за інтересами** ***Мета:*** сприяти підвищенню самоповаги та поваги до інших людей, розбудові дружніх взаємин, вчити толерантно ставитися до відмінностей у смаках і захопленнях, шукати спільні інтереси.	пояснюють значення понять «смаки» та «захоплення», значення спільних інтересів для розбудови дружніх взаємин; наводять приклади своїх захоплень та хобі однокласників, улюблених занять хлопчиків і дівчаток.	
Тренінг 5 ***Тема:*** **Друзі з особливими потребами** ***Мета:*** сприяти розвитку емпатії та поваги до людей із вадами здоров'я, мотивувати учнів надавати підтримку дітям з особливими потребами.	розповідають, що відчувають люди з вадами здоров'я, якщо вони не мають друзів; наводять приклади видатних людей із вадами здоров'я, які досягли життєвого успіху; демонструють уміння висловити підтримку людям з особливими потребами.	

Тренінг 6 ***Тема:* Як помиритися з другом** ***Мета:*** розвивати навички запобігання конфліктам і їх розв'язання, пошуку консенсусу та примирення.	аналізують причини та наслідки конфліктів між друзями; пояснюють, чому важливо зберігати дружбу; демонструють алгоритм примирення з другом; наводять приклади віршів-мирилок.	
ТРЕТІЙ КЛАС (9 ГОД. РАЗОМ ЗІ ВСТУПНИМ ТРЕНІНГОМ)		
Тренінг 1 ***Тема:* Дружний клас** ***Мета:*** визначити, як допомагають у роботі злагодженість і взаємодія, вчити створювати спільний проєкт, виховувати взаємоповагу, взаємодопомогу.	називають риси справжнього друга; дають визначення поняття «взаємодія»; пояснюють, до чого призводить незлагодженість у роботі; демонструють, як допомагають у роботі злагодженість і взаємодія.	
Тренінг 2 ***Тема:* Дружна родина** ***Мета:*** 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.	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.	
Тренінг 3 ***Тема:* Як стати толерантним** ***Мета:*** вчити дітей поважати культурні відмінності, ознайомити з ознаками толерантності, запобігати конфліктам в учнівському середовищі.	пояснюють поняття «толерантність»; називають ознаки толерантності; розповідають, чому слід цінувати відмінності та ставитися до людей толерантно.	
Тренінг 4 ***Тема:* Школа спілкування** ***Мета:*** сприяти розвитку навичок спілкування, вміння розпізнавати та використовувати вербальне й невербальне спілкування, ввічливо висловлювати прохання.	розпізнають вербальне та невербальне спілкування; пояснюють переваги ввічливого спілкування; демонструють уміння висловлювати прохання.	
Тренінг 5 ***Тема:* Уміння слухати** ***Мета:*** сприяти розвитку навичок спілкування, вміння активно слухати.	називають відмінність між «слухати» й «чути»; пояснюють, що означає «слухання усім тілом»; демонструють уміння активного слухання.	
Тренінг 6 ***Тема:* Як залагодити конфлікт** ***Мета:*** навчати дітей запобігати конфліктам, уникати образ, мирно розв'язувати конфлікти, тактовно обстоювати свою думку, дискутувати за допомогою аргументів	розпізнають конструктивну та не-конструктивну 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	

Тренінг 7 ***Тема:* Характер людини** ***Мета:*** сформувати в учнів уявлення про внутрішню красу людини; навчи-ти розпізнавати позитивні й негативні риси характеру та мотивувати дітей поліпшувати свій характер.	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	
Тренінг 8 ***Тема:*. Самооцінка характеру** ***Мета:*** ознайомити з поняттям «самооцінка», видами самооцінки; вчити адекватно оцінювати свій характер; виховувати бажання самовдосконалювати характер	дають визначення поняття «самооцінка»; називають види самооцінки; оцінюють риси свого характеру.	
ЧЕТВЕРТИЙ КЛАС (5 ГОД. РАЗОМ ЗІ ВСТУПНИМ ТРЕНІНГОМ)		
Тренінг 1 ***Тема:* Як знайти друга** ***Мета:*** навчити дітей будувати дружні взаємини, цінувати своїх друзів, знайомитися з новими друзями	розпізнають, що допомагає у дружбі, а що може їй зашкодити; називають правила дружніх взаємин; демонструють уміння представляти своїх друзів.	**Розділ 3. Соціальна складова здоров'я** Знайомство з людьми. Дружба і здоров'я. Розбудова дружніх стосунків
Тренінг 2 ***Тема:* Як відстояти себе** ***Мета:*** виховувати почуття власної гідності, розвивати навички протидії соціальному тиску.	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	**Розділ 3. Соціальна складова здоров'я** Вплив друзів. Протидія небажаним пропозиціям.
Тренінг 3 ***Тема:* Самооцінка і поведінка людини** ***Мета:*** 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.	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 упевненістю і самовпевненістю.	**Розділ 4. Психічна і духовна складові здоров'я** Самооцінка та поведінка людини. Упевненість і самовпевненість.
Тренінг 4 ***Тема:* Шануй себе та інших** ***Мета:*** ознайомити учнів із поняттями «повага» і «самоповага», розвивати практичні навички постановки та досягнення мети.	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.	**Розділ 4. Психічна і духовна складові здоров'я** Повага і самоповага. Вибір і досягнення мети.

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»
Вступний тренінг, 5-9 класи. ***Перший урок у кожному класі***		
Тема. **Вчимося жити разом** ***Мета.*** Ознайомити учнів з метою курсу «Вчимося жити разом». Обґрунтовувати важливість поваги до прав людини як необхідної умови життя в суспільстві.	називають відмінності у проведенні тренінгу та звичайного уроку; наводять приклади прав людини, прав дитини; пояснюють необхідність взаємоповаги та поваги до прав людини.	**Розділ 4. Соціальна складова здоров'я** Права дитини **Практичне завдання** Права та обов'язки дитини (створення пам'ятки)
П'ЯТИЙ КЛАС (8 ГОД. РАЗОМ ІЗ ВСТУПНИМ ТРЕНІНГОМ)		
Тренінг 1 ***Тема.*** **Ти – особливий** ***Мета.*** Допомогти учням розвивати життєві навички позитивної самооцінки, самоусвідомлення і самовдосконалення, а також уміння запропонувати допомогу людям з обмеженими можливостями.	називають деякі свої переваги і один недолік; визначають шляхи підвищення самооцінки за наданим алгоритмом.	**Розділ 2.** Психічна й духовна складові здоров'я Унікальність людини. Розвиток самоповаги. Повага і толерантне ставлення до інших людей. **Практичне завдання** Виконання вправ для розвитку самоповаги та поваги до інших людей.
Тренінг 2 ***Тема.*** **Ми – особливі** ***Мета.*** Дати учням змогу розвивати життєві навички толерантності, протидії дискримінації, уміння працювати в команді, поважати особисті якості інших людей.	дають визначення понять «дискримінація», «толерантність»; наводять приклади дискримінації та упередженого ставлення; наводять аргументи на користь роботи в команді.	**Розділ 2. Психічна й духовна складові здоров'я** Повага і толерантне ставлення до інших людей. Уміння працювати разом.
Тренінг 3 ***Тема.*** **Про почуття і співчуття** ***Мета.*** Вчити дітей толерантно (у безоцінній манері) висловлювати свої негативні почуття (невдоволення, образу). Розвивати вміння розуміти почуття інших людей, співчувати і співпереживати.	розрізняють поняття «почуття» і «співчуття»; описують ознаки невербального вияву почуттів (як вони виявляються у міміці, жестах, положенні тіла); розрізняють «Я-повідомлення» і «Ти-повідомлення»; демонструють здатність ставити себе на місце іншого, уявляти, що він думає і відчуває.	**Розділ 2. Психічна й духовна складові здоров'я** Почуття та емоції. Вияви почуттів. Способи висловлювання почуттів. Співпереживання і співчуття. **Практичне завдання** Відпрацювання навичок висловлювання почуттів
Тренінг 4 ***Тема.*** **Що сприяє порозумінню між людьми** ***Мета.*** Дати змогу відпрацювати навички комунікації: слухати і говорити, розуміти і використовувати «мову жестів», розвитку щирої і доброзичливої манери спілкування, уміння долати сором'язливість.	розпізнають вербальні і невербальні способи спілкування; називають чинники, які сприяють спілкуванню і заважають йому; розповідають, як можна подолати сором'язливість і стати впевненішим, демонструють навички подолання невпевненості.	**Розділ 4. Соціальна складова здоров'я** Спілкування і здоров'я Ефективне спілкування. Вплив поведінки на здоров'я. **Практичне завдання** Відпрацювання навичок ефективного спілкування
Тренінг 5 ***Тема.*** **Упевнена поведінка** ***Мета.*** Ознайомити учнів з	розрізняють пасивну, агресивну й упевнену поведінку; називають вербальні та невербальні ознаки різних типів	**Розділ 4. Соціальна складова здоров'я** Переваги упевненої поведінки.

перевагами упевненої поведінки, сприяти розвитку асертивності (неагресивної упевненості), самоповаги і поваги до інших людей.	поведінки (слова, сила та інтонація голосу, міміка, жести, положення тіла); пояснюють переваги упевненої поведінки.	Протидія виявам агресії та насилля в учнівському середовищі.
Тренінг 6 ***Тема.*** **Спілкування з дорослими** ***Мета.*** Сприяти розвитку комунікативних навичок, виховувати повагу до старших, мотивувати учнів звертатися до дорослих у разі виникнення проблем.	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; демонструють уміння розпитати дорогу, передати на проїзд у громадському транспорті, висловити прохання, надати допомогу.	**Розділ 4. Соціальна складова здоров'я** Спілкування з дорослими. Повага до батьків та вчителів. Взаємодопомога членів родини. **Практичні завдання** Відпрацювання навичок упевненої поведінки: моделювання ситуацій звернення до батьків, учителів, інших дорослих
Тренінг 7 ***Тема.*** **Спілкування з однолітками** ***Мета.*** Розвивати навички спілкування з однолітками, сприяти формуванню дружніх стосунків між дівчатками і хлопчиками, протидіяти насиллю (булінгу) в учнівському середовищі.	називають якості (риси характеру) справжнього друга та риси характеру, які не підходять для дружби; розпізнають дружню і недружню поведінку; демонструють ігри, в які грають і дівчатка, і хлопчики; пояснюють небезпеку насилля в учнівському середовищі; демонструють бажання захищати друзів та однолітків від кривдників; знають, до кого можна звернутися у таких випадках.	**Розділ 4. Соціальна складова здоров'я** Спілкування з однолітками. Стосунки між хлопцями і дівчатами. Протидія виявам агресії та насилля в учнівському середовищі.
ШОСТИЙ КЛАС (11 ГОД. РАЗОМ ІЗ ВСТУПНИМ ТРЕНІНГОМ)		
Тренінг 1 ***Тема.*** **Самооцінка і здоров'я людини** ***Мета.*** Пояснити учням, як формується самооцінка, обговорити недоліки завищеної і заниженої та переваги адекватної самооцінки, тренувати навички постановки і досягнення мети	пояснюють значення терміна «самооцінка»; розпізнають занижену, завищену і адекватну самооцінку у запропонованих ситуаціях занижену, завищену і адекватну самооцінку; називають щонайменше дві переваги адекватної самооцінки; пояснюють, як самооцінка впливає на поведінку людини; демонструють уміння адекватно оцінювати себе, підвищувати самоповагу завдяки вибору і досягнення цілей	**Розділ 3. Психічна і духовна складові здоров'я** Самооцінка і здоров'я Поняття самооцінки. Види самооцінки. Формування адекватної самооцінки. **Практичне завдання.** Проєкт самовдосконалення (вибір, планування і досягнення мети)
Тренінг 2 ***Тема.*** **Вчимося приймати рішення** ***Мета.*** Вчити дітей аналізувати проблеми і приймати зважені рішення.	розрізняють прості, щоденні та складні рішення; називають чинники, що впливають на прийняття рішень; пояснюють алгоритм прийняття рішень за «правилом світло-фора».	**Розділ 3. Психічна і духовна складові здоров'я** Критичне мислення та уміння приймати рішення Види рішень. Алгоритм прийняття зважених рішень. Рішення, важливі для здоров'я. **Практичне завдання.** Моделювання ситуації прийняття зважених рішень.
Тренінг 3 ***Тема.*** **Як протидіяти тиску однолітків** ***Мета.*** Сприяти формуванню	розрізняють позитивні і негативні соціальні впливи; називають причини, з яких деякі люди пропонують щось небезпечне іншим; розпізнають	**Розділ 3. Психічна і духовна складові здоров'я** Позитивні й негативні впливи однолітків. Протидія тиску і

упевненої поведінки учнів, умінню протидіяти негативному впливу однолітків.	маніпуляції і вчаться протидіяти їм; демонструють уміння відмовлятися від небезпечних пропозицій сторонніх людей, друзів, протидіяти тиску компанії	маніпуляціям. **Практичне завдання** Моделювання ситуації відмови від шкідливих пропозицій
Тренінг 4 ***Тема.*** **Ефективне спілкування** ***Мета.*** Дослідити прогрес у розвитку засобів комунікації. Розвивати навички спілкування: уміння говорити, слухати, встановлювати контакти з іншими людьми.	доводять існування швидкого прогресу в розвитку засобів комунікації; розпізнають вербальні і невербальні канали комунікації; називають вербальні і невербальні ознаки активного слухання; демонструють уміння уникати непорозумінь – висловлюватися конкретно, ставити уточнювальні запитання.	**Розділ 4. Соціальна складова здоров'я** Спілкування і здоров'я Спілкування людей. Засоби комунікації. Навички спілкування.
Тренінг 5 ***Тема.*** **Стилі спілкування** ***Мета.*** Дослідити переваги і недоліки різних стилів спілкування. Розвивати вміння просити про послугу та висувати справедливі вимоги. Виховувати чемність і культуру спілкування.	розпізнають пасивний, агресивний та упевнений стилі спілкування 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.	**Розділ 4. Соціальна складова здоров'я** Стилі спілкування. Значення упевненої поведінки для здоров'я **Практичне завдання** Відпрацювання навичок упевненої поведінки у життєвих ситуаціях.
Тренінг 6 ***Тема.*** **Навички спілкування** ***Мета.*** Розвивати базові комунікативні навички, виховувати доброзичливу, чемну і впевнену манеру спілкування.	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.	**Розділ 4. Соціальна складова здоров'я** Навички спілкування.
Тренінг 7 ***Тема.*** **Стосунки і здоров'я** ***Мета.*** Вчити дітей робити внесок у розбудову здорових міжособистісних стосунків, пояснювати переваги кооперації та роботи в команді.	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.	**Розділ 4. Соціальна складова здоров'я** Види стосунків. Стосунки в родині, класі, підлітковому середовищі **Практичне завдання** Складання плану покращення міжособистісних стосунків.
Тренінг 8 ***Тема.*** **Види і наслідки конфліктів** ***Мета.*** Відпрацювання навичок запобігання, аналізу і конструктивного розв'язання конфліктів, виховання толерантного ставлення до людей, які мають інші смаки, погляди чи переконання.	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, визначати мету учасників конфлікту, а також, які способи розв'язання конфлікту вони обрали.	**Розділ 4. Соціальна складова здоров'я** Конфлікти і здоров'я Поняття конфлікту. Види і способи розв'язання конфліктів. Конструктивне розв'язання конфліктів. **Практичне завдання** Моделювання ситуації із конструктивним розв'язанням конфліктів.

Тренінг 9 ***Тема.* Як залагодити конфлікт** ***Мета.*** Ознайомити учнів з прийомами конструктивного розв'язання конфліктів, відпрацьовувати навички самоконтролю	пояснюють значення терміна «конфліктоген»; наводять приклади конфліктогенів; розрізняють «Я-повідомлення» і «Ти-повідомлення»;називають шість кроків розв'язання конфліктів; демонструють здатність контролювати себе у конфліктних ситуаціях.	**Розділ 4. Соціальна складова здоров'я** Запобігання ескалації конфлікту. Самоконтроль у конфліктних ситуаціях. **Практичне завдання** Відпрацювання навичок самоконтролю у конфліктних ситуаціях.
Тренінг 10 ***Тема.* Підліткові компанії** ***Мета.*** Ознайомити учнів із ознаками дружніх, недружніх і небезпечних компаній, відпрацювати навички протидії агресії та насиллю.	розпізнають дружні, недружні і небезпечні компанії; аналізують соціальні групи, до яких вони належать; називають приклади фізичного і психологічного насилля; демонструють здатність припиняти агресію і насилля у своєму середовищі.	**Розділ 4. Соціальна складова здоров'я** Стосунки з однолітками Підліткові компанії. Ознаки дружніх, недружніх і небезпечних компаній. Способи протидії агресії та насиллю у підлітковому середовищі
СЬОМИЙ КЛАС (7 ГОД. РАЗОМ ІЗ ВСТУПНИМ ТРЕНІНГОМ)		
Тренінг 1 ***Тема.* Розбудова самооцінки** ***Мета.*** Ознайомити учнів з поняттям «психологічна рівновага» та способами формування здорової самооцінки.	називають ознаки психологічної рівноваги, види самооцінки; оцінюють рівень своєї психологічної рівноваги та самооцінки; пояснюють, як низька самооцінка впливає на поведінку підлітків; аналізують вплив критики на самооцінку; демонструють уміння адекватно ставитись до критики сторонніх людей.	**Розділ 3. Психічна і духовна складові здоров'я** Ознаки психологічної рівноваги. **Практичне завдання** Формування позитивної адекватної самооцінки
Тренінг 2 ***Тема.* Синергія стосунків** ***Мета.*** Ознайомити учнів з поняттям синергії, сприяти розвитку навичок розбудови стосунків.	розкривають значення терміна «синергія»; аналізують якість своїх стосунків; наводять приклади синергії у природі, техніці, спорті, стосунках; демонструють уміння поліпшувати стосунки, знаходити спільну мову з дорослими та однолітками.	**Розділ 4. Соціальна складова здоров'я** **Практичне завдання.** Відпрацювання навичок щодо налагодження партнерських стосунків з родиною та друзями.
Тренінг 3 ***Тема.* Стрес і психологічна рівновага** ***Мета.*** Вчити дітей визначати джерела стресу у своєму житті, використовувати техніки самоконтролю.	пояснюють, що таке стрес, які є види стресу; називають чинники, які спричиняють стрес; оцінюють індивідуальний вплив стресорів; демонструють уміння використовувати техніки самоконтролю у стресових ситуаціях.	**Розділ 3. Психічна і духовна складові здоров'я** Методи самоконтролю. **Практичне завдання** Відпрацювання навичок самоконтролю.
Тренінг 4 ***Тема.* Керування стресами** ***Мета.*** Ознайомити з впливом стресу на здоров'я та фізичними, емоційними й духовними способами керування стресом.	розпізнають фізіологічні та психологічні ознаки стресу і стресового перевантаження; пояснюють, як стрес впливає на здоров'я; називають фізичні, емоційні та духовні способи керування стресом.	**Розділ 3. Психічна і духовна складові здоров'я** Стрес і здоров'я. **Практичне завдання** Самодопомога та допомога при стресі
Тренінг 5 ***Тема.* Стреси екстремальних ситуацій** ***Мета.*** Ознайомити учнів з особливостями стресу у надзвичайних ситуаціях. Розвивати навички позитивного мислення.	називають стресори надзвичайних ситуацій; розповідають про головні передумови виживання у надзвичайних ситуаціях; пояснюють небезпеку негативного мислення; демонструють уміння змінювати негативні думки на позитивні.	**Розділ 3. Психічна і духовна складові здоров'я** Чинники стресу і виживання в екстремальних ситуаціях.

Тренінг 6 ***Тема.*** **Конструктивне розв'язання конфліктів** ***Мета.*** Вчити учнів конструктивно розв'язувати конфлікти.	пояснюють, чому важливо вміти розв'язувати конфлікти; називають способи подолання конфліктних ситуацій; розповідають, як поводитись у конфліктній ситуації; наводять приклади конструктивного розв'язання конфліктів.	**Розділ 3. Психічна і духовна складові здоров'я** Конфлікти і здоров'я Причини виникнення і стадії розвитку конфліктів. Розпалювання конфліктів. Способи конструктивного розв'язання конфліктів. **Практичне завдання** Моделювання способів конструктивного розв'язання конфліктів*.
ВОСЬМИЙ КЛАС (5 ГОД. РАЗОМ ІЗ ВСТУПНИМ ТРЕНІНГОМ)		
Тренінг 1 ***Тема.*** **Стать і статеві ролі** ***Мета.*** Розкрити відмінність понять «біологічна стать» і «соціальна статева роль» (гендер). Ознайомити учнів з концепцією гендерної рівності.	розпізнають ознаки статі і гендеру; називають приклади гендерних ролей і гендерних стереотипів; пояснюють, як гендерні стереотипи можуть обмежувати права людей у сучасному світі.	**Розділ 3. Психічна й духовна складові здоров'я** Біосоціальний характер особистості. Розвиток особистості.
Тренінг 2 ***Тема.*** **Рівноправне спілкування Упевнена поведінка** ***Мета.*** Розвивати навички упевненої поведінки, формувати почуття власної гідності і поваги до себе та інших.	уміють розпізнавати типи поведінки у спілкуванні; пояснюють переваги упевненої поведінки; називають ознаки асертивної поведінки, рівноправного спілкування; наводять приклади прав людини; демонструють уміння використовувати «Я-повідомлення».	**Розділ 4. Соціальна складова здоров'я** Спілкування хлопців і дівчат. Принципи рівноправного і ненасильницького спілкування. Право на фізичну недоторканість і приватність. **Практичне завдання** Відпрацювання алгоритму відмови від небезпечних пропозицій в умовах тиску Відпрацювання правил рівноправного та ненасильницького спілкування (створення пам'ятки)
Тренінг 3 ***Тема.*** **Стоп булінг** ***Мета.*** Формувати нетерпимість до проявів агресії, розвивати співчутливе ставлення до жертв насилля, навички надання і отримання допомоги.	пояснюють, що таке булінг; розрізняють булінг і піддражнювання; розробляють стратегії подолання булінгу; демонструють емпатію до жертв насилля та уміння припиняти булінг чи звертатися по допомогу; називають джерела допомоги жертвам булінгу.	**Розділ 4. Соціальна складова здоров'я** Неприпустимість небажаних дотиків, образливих натяків та сексуальних домагань
Тренінг 4 ***Тема.*** **Безпека спілкування в мережі Інтернет** ***Мета.*** Протидіяти проявам насильства в учнівському середовищі, сприяти безпечному спілкуванню в мережі Інтернет.	називають переваги і недоліки Інтернету. пояснюють різницю між поняттями «булінг» і «кібербулінг»; демонструють уміння захищати персональні дані, уникати ризикованої поведінки у мережі Інтернет.	**Розділ 4. Соціальна складова здоров'я** Інформаційна безпека Вплив засобів масової інформації на здоров'я і поведінку людей. Комп'ютерна безпека. Безпека у мережі Інтернет. Он-лайн безпека для попередження сексуального насильства та зловживань.

ДЕВ'ЯТИЙ КЛАС (7 ГОД. РАЗОМ ІЗ ВСТУПНИМ ТРЕНІНГОМ)		
Тренінг 1. ***Тема.*** **Характер людини** ***Мета.*** Мотивувати учнів до самовдосконалення, обрання гідних зразків для наслідування.	називають ознаки хорошого характеру; розповідають про людей, які можуть бути взірцем для наслідування.	**Розділ 3. Психічна й духовна складові здоров'я** Риси характеру. Чинники, від яких залежить характер людини.
Тренінг 2 ***Тема.*** **Цінності — основа характеру** ***Мета.*** Сприяти формуванню у молоді моральної свідомості та правильної системи цінностей.	наводять приклади людей, які орієнтуються на універсальні етичні принципи.	**Розділ 3. Психічна й духовна складові здоров'я** Роль життєвих цінностей у формуванні характеру. Цінності і якість життя. Моральний розвиток особистості.
Тренінг 3 ***Тема.*** **Самооцінка характеру** ***Мета.*** Мотивувати учнів до самовдосконалення, розвивати навички самооцінки, постановки і досягнення мети.	наводять приклади загальнолюдських цінностей; аналізують вигоди, які можна отримати від удосконалення характеру; демонструють уміння ставити перед собою мету і досягати її.	**Розділ 3. Психічна й духовна складові здоров'я** Формування самооцінки. Самовиховання характеру **Практичне завдання** Самооцінка характеру. Проєкт самовиховання.
Тренінг 4 ***Тема.*** **Самовизначення і вибір професії** Мета. Ознайомити учнів зі складовими життєвого самовизначення, формулою вибору професії, надати підтримку у визначенні особистих мотивів для вибору професії.	називають складові життєвого самовизначення; розповідають про формулу вибору професії; складають особистий рейтинг мотивів для вибору професії; критично аналізують гендерні стереотипи щодо вибору професії.	**Розділ 3. Психічна й духовна складові здоров'я** Поняття життєвого самовизначення. Складові життєвого самовизначення. Критерії і мотиви для вибору професії. Профорієнтація. **Практичне завдання** Виявлення професійних схильностей.
Тренінг 5 ***Тема.*** **Емоційна саморегуляція** ***Мета.*** Ознайомити з поняттям «емоційна саморегуляція», базовими емоціями, загальною стратегією та прийомами самоконтролю.	називають ознаки емоційної компетентності; пояснюють значення емоційної саморегуляції для здоров'я людини; розпізнають базові емоції; демонструють уміння застосовувати загальну стратегію і окремі прийоми самоконтролю (асоціацію і дисоціацію, рефреймінг).	**Розділ 3. Психічна й духовна складові здоров'я** Емоційне благополуччя Природа і види емоцій. Поняття емоційної зрілості. Саморегуляція. Методи самоконтролю.
Тренінг 6 ***Тема.*** **Спілкування і розбудова стосунків** ***Мета.*** Сприяти розвитку навичок ефективного спілкування з дорослими та однолітками.	розпізнають вербальні та невербальні засоби комунікації; пояснюють, які існують перепони у спілкуванні; називають складові формули здорових стосунків; демонструють готовність працювати над удосконаленням своїх стосунків із дорослими та однолітками.	**Розділ 4. Соціальна складова здоров'я** Соціальна компетентність Стосунки і рівні спілкування. Навички ефективного спілкування. Принципи формування міжособистісних стосунків. Стосунки з дорослими та однолітками. Цінність родини. **Практичне завдання** Відпрацювання прийомів ефективного спілкування з дорослими й однолітками.

ТЕМАТИКА КУРСУ «ВЧИМОСЯ ЖИТИ РАЗОМ» ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ВИХОВНИХ ГОДИН (10-11 КЛАСИ), 5 годин

№	Тема і мета тренінгу	Очікувані результати навчання
1	*Вступний тренінг* **«Вчимося жити разом»** ***Мета.*** Ознайомити учнів з метою курсу «Вчимося жити разом». Розробити правила групи. Сприяти усвідомленню необхідності толерантного ставлення до відмінностей, які існують між людьми	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
2	*Тренінг 1* ***Тема.* Як досягнути мети** ***Мета.*** Сприяти розвитку навичок цілепокладання, вчити оцінювати свої здібності і можливості на шляху до мети	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
3	*Тренінг 2* ***Тема.* Ефективне спілкування** ***Мета.*** Сприяти розвитку навичок комунікації, ознайомити з правилами ефективного спілкування	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
4	*Тренінг 3* ***Тема.* Запобігання конфліктам та їх розв'язання** ***Мета.*** Ознайомити учнів з «плюсами» і «мінусами» конфлікту і дати змогу відпрацювати алгоритм поведінки в конфліктній ситуації	пояснюють «плюси» і «мінуси» конфлікту; називають стилі поведінки в конфліктній ситуації; демонструють уміння розв'язувати конфлікти
5	*Тренінг 4* ***Тема.* Як стати миротворцем** ***Мета.*** Формувати в учнів почуття відповідальності, розвивати важливі соціальні навички та готовність бути миротворцями у своєму середовищі	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

Ресурс 7

Рекомендації для аналізу моделювання уроків курсу «Вчимося жити разом»

Дотримуватися структури модельованого заняття	
1	Чітко формулювати мету (очікувані результати) заняття-тренінгу
2	Дотримуватися рекомендованого плану проведення заняття-тренінгу
3	Пройти мінімальний склад активностей, що рекомендовано планом проведення тренінгу
4	Підвести підсумки в кінці тренінгу
Демонструвати ключові навички тренера:	
5	**Навички організації активного обговорення**
	5.1. Чітко формулювати мету обговорень
	5.2. Керувати дискусією за допомогою відкритих запитань
	5.3. Надавати достатньо часу на осмислення учасниками заданих запитань
	5.4. Надавати позитивний зворотний зв'язок учасникам (похвала, підтримка, заохочення)
	5.5. Підведення підсумків обговорень
6	**Навички організації відпрацювання поведінкових умінь**
	6.1. Чітко формулювати мету вправи (акцент на відпрацювання навички, а не вирішення ситуації)
	6.2. Надати точну покрокову інструкцію для відпрацювання вміння
	6.3. Продемонструвати виконання вміння (самостійно або за допомогою волонтерів)
6	6.4. Організувати обговорення проведеної демонстрації
	6.5. Організувати відпрацювання вмінь на модельних ситуаціях усіма учасниками (в малих групах, в парах чи індивідуально)
	6.6. Надавати позитивний зворотний зв'язок учасникам (похвала, підтримка, заохочення)
	6.7. Підвести підсумки відпрацювання поведінкових навичок
7	**Навички організації зворотного зв'язку при відпрацюванні умінь (демонстрації, інсценування, рольові ігри)**
	7.1. Сприяти своїми коментарями співробітництву і взаємній повазі учасників
	7.2. Використовувати для отримання зворотного зв'язку при відпрацюванні умінь відкриті запитання, що стимулюють:
	* *Спостереження:* Що ви побачили? Які складові навичок були продемонстровані?
	* *Аналіз:* Що працює? Що не працює? Чому?
	* *Прогноз:* До яких наслідків можуть призвести демонстровані моделі поведінки?
	* *Пропозиції: Як ще це можна зробити? Де ще це може стати в нагоді?*

Ресурс 8

СТРІЧКА ЗАПИТАНЬ «СНІГОВА КУЛЯ»

Завершальний зворотній зв'язок

✓ З якою метою впроваджується курс «ВЖР» в освіті?
✓ Як упроваджується проєкт «ВЖР»?
✓ Які умови необхідні для впровадження проєкту «ВЖР»?
✓ Що значить двокомпонентна модель підготовки вчителів за курсом «ВЖР»?
✓ Який документ вимагає впровадження курсу «ВЖР» в освіті?
✓ Хто має право впроваджувати курс «ВЖР» у закладі освіти?
✓ Що таке ООЖН?
✓ Що таке булінг?
✓ Що таке тренінг?
✓ Які існують тренінгові активності?
✓ Назвіть етапи тренінгу.
✓ Що таке інтерактивні вправи?
✓ Що таке метафори?
✓ Що таке «життєві навички» та як вони класифікуються?
✓ Назвіть кілька соціальних навичок.
✓ Назвіть кілька інтелектуальних навичок.
✓ Назвіть кілька емоційно-вольових навичок.
✓ Які умови проведення мозкового штурму?
✓ Скільки разів і як проводиться на тренінгу зворотній зв'язок?
✓ Назвіть інтерактивні методи на початку тренінгу.
✓ Назвіть інтерактивні методи основної частини тренінгу.
✓ Назвіть інтерактивні методи в кінці тренінгу.
✓ Як правильно побудувати зворотній зв'язок по завершенню тренінгу?
✓ Як провести очікування на тренінгу?
✓ З якою метою проводиться знайомство?
✓ Які складові вікового розвитку учнів слід враховувати при їх вихованні?
✓ Де розміщені Ресурсні матеріали для підготовки до уроків-тренінгів «ВЖР»?
✓ Що таке Портал превентивної освіти?
✓ Чим Портал превентивної освіти цінний учителям початкових класів?
✓ Скільки уроків-тренінгів «ВЖР» у кожному класі?
✓ Що Ви знаєте про Вступний тренінг курсу «ВЖР»?

Ресурс 9

КЛЮЧОВІ ЗНАННЯ І ВМІННЯ ПЕДАГОГА-ТРЕНЕРА КУРСУ «ВЧИМОСЯ ЖИТИ РАЗОМ»

Педагогу-тренеру необхідно знати:

- концепцію превентивної освіти на основі розвитку життєвих навичок (ООЖН);
- зміст і очікувані результати тренінгового курсу «Вчимося жити разом»
- особливості навчання дітей;
- інтерактивні методи та особливості їх застосування;
- опорні плани проведення тренінгів для учнів;
- умови та критерії успішного впровадження програм на основі ЖН у закладах освіти.

Педагогу-тренеру необхідно вміти:

- чітко формулювати цілі тренінгу та його складових частин;
- передбачати очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів та спрямовувати вправи/методи на їх досягнення;
- добирати тренінгові активності відповідно теми, мети, очікуваних результатів тренінгу;
- враховувати потреби та очікування учасників;
- дотримуватися рекомендованого плану уроків-тренінгів;
- завершувати інтерактивні вправи презентацією створених продуктів та формулюванням висновків;
- забезпечувати демократичну дисципліну;
- робити презентації;
- організувати активне обговорення;
- організовувати відпрацювання практичних умінь;
- організовувати зворотний зв'язок відповідно теми уроку-тренінгу, передбачаючи повідомлення кожним учнем особистих навчальних досягнень.

Педагогу-тренеру потрібно виявляти:

- повагу і позитивне ставлення до дітей і підлітків, бажання і прагнення працювати з ними;
- готовність зрозуміти потреби, цінності й можливості дітей та підлітків;
- готовність не нав’язувати своїх поглядів і цінностей;
- бажання і готовність постійно підвищувати свій професійний рівень;
- готовність застосовувати інтерактивні методи навчання, які забезпечують активну участь кожного учня, творчу співпрацю між собою і з учителем, навчання на ситуаціях, наближених до реального життя, сприятливий емоційний клімат у класі, формування відчуття класу як єдиної команди.

Навчально-методичний посібник «Нова українська школа: методика навчання інтегрованого курсу «Я досліджую світ» у 1–2 класах закладів загальної середньої освіти на засадах компетентнісного підходу»

https://drive.google.com/file/d/12OrOwEIy2ylO0fTIrm84E1aZDDUNMIfG/view

2.2. БАЗОВІ ПСИХОСОЦІАЛЬНІ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ

ЮНІСЕФ визначає життєві навички як психосоціальні компетентності: когнітивні, емоційні та соціальні для навчання, працевлаштування, підвищення особистого потенціалу й активного громадянства. Ці навички є універсальними здатностями особи, тобто «метанавичками», які необхідні кожній людині для застосування в усіх сферах її життя, незалежно від професійної спеціалізації.

За допомогою чотиривимірної моделі освіти ЮНІСЕФ визначив 12 основних життєвих навичок. Це творчість, критичне мислення, вирішення проблем, співпраця, переговори, прийняття рішень, саморегуляція, стійкість, комунікація, повага до різноманітності, співпереживання, участь (*Табл. 1*).

Таблиця 1

Виміри навчання	Домінантні життєві навички
Когнітивний вимір («Учитися знати»)	Навички для навчання: • творчість • критичне мислення • вирішення проблем
Інструментальний вимір («Учитися діяти»)	Навички для працевлаштування: • співпраця • переговори • прийняття рішень
Індивідуальний вимір («Учитися бути»)	Навички для підвищення особистого потенціалу: • саморегуляція • стійкість • комунікація
Соціальний вимір («Учитися жити разом»)	Навички для активного громадянства: • повага до різноманітності • емпатія • участь

ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ПЕДАГОГІВ З ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ В ОСВІТІ В КЗ СОІППО (2020 та 2021 роки)

№ з/п	Назви курсів для педагогів	Кількість годин
Експрес-курси		
1	Методика викладання основ здоров'я в початкових класах на засадах розвитку життєвих навичок» (для вчителів основ здоров'я та курсу «Я досліджую світ» в початкових класах)	40
2	Методика викладання основ здоров'я в основній школі на засадах розвитку життєвих навичок» (для вчителів основ здоров'я основної школи)	40
3	Методика викладання курсу (проєкту) «Вчимося жити разом» в початкових класах (для вчителів початкових класів)	30
4	Методика викладання курсу (проєкту) «Вчимося жити разом» в основній і старшій школі (для вчителів основ здоров'я основної школи та класних керівників старшої школи)	30
5	Впровадження навчального курсу для учнівської молоді старшого підліткового та юнацького віку «Захисти себе від ВІЛ» (Формування здорового способу життя та профілактика ВІЛ/СНІДу) (учителі основ здоров'я основної школи, учителі біології, класні керівники старшої школи)	40
6	Проведення інтерактивної виставки з питань репродуктивного здоров'я, профілактики ВІЛ/СНІДу, ІПСШ «Маршрут безпеки» для учнів 10-11 класів (педагоги-організатори, учителі основ здоров'я основної школи, учителі біології)	40
3-денні курси за вибором КЗ СОІППО для педагогів закладів освіти		
1	Здоров'язбережувальні проєкти та технології в закладах освіти	30
2	Здоров'я як особистий та освітній феномен	30
3	Основи формування соціальної і здоров'язбережувальної компетентності в учнів	30
4	Здоровий спосіб життя, репродуктивне здоров'я і відповідальна поведінка учнівської молоді в освітній діяльності педагогів	30
5	Технологія «Освіта на основі життєвих навичок» для професійної компетентності вчителя здоров'яспрямованих дисциплін	30

Методичну допомогу з упровадження предметів, курсів, програм з навчання здоров'ю учнів закладів загальної середньої освіти надає
Лабораторія здоров'яспрямованої освіти КЗ СОІППО (керівник В.М. Успенська)
sumylab.zsd@gmail.com