



Вчимося жити разом програма з розвитку соціальних навичок учнів початкової, основної та старшої школи у курсі «Основи здоров'я»

Звертаємо увагу керівників органів управління освітою районних державних адміністрацій, міських рад, об'єднаних територіальних громад, закладів освіти обласного підпорядкування, загальноосвітніх навчальних закладів та педагогічних працівників закладів освіти області.

На виконання наказу начальника управління освіти, науки, молоді та спорту Кіровоградської обласної державної адміністрації від 18.05.2017 року № 413 «Про затвердження плану заходів щодо реалізації проєкту «Вчимося жити разом» у навчальних закладах Кіровоградської області на 2017 рік» *із початку 2017-2018 навчального року* в Кіровоградській області розпочинається навчання учнів життєвих навичок шляхом інтеграції курсу «Вчимося жити разом» у зміст навчального предмета «Основи здоров'я» та плани виховної роботи закладів освіти.

Структура і тематика курсу «Вчимося жити разом» визначається чинними навчальними програмами для 1-9 класів, *отже не потребує додаткових годин на його вивчення*. Головне завдання курсу полягає в тому, щоб досягти позитивних змін у знаннях, ставленнях, намірах, уміннях і навичках, сприятливих для розбудови миру. Цей курс в повній мірі реалізує компетентісний підхід і має статистично доведену ефективність впливу на знання, ставлення, уміння і поведінку учнів.

Навчальний курс сприяє формуванню в дітей і підлітків позитивного ставлення до себе, свого життя та своїх життєвих перспектив, прийняття інших поглядів, поваги до культурних відмінностей, емпатії, солідарності, соціальної відповідальності, почуття справедливості та рівності. Курс забезпечує відпрацювання таких психосоціальних компетентностей, як: самоусвідомлення і самооцінка, ефективна комунікація, самоконтроль, емпатія, здатність до кооперації, аналіз проблем і прийняття рішень, запобігання і конструктивне розв'язання конфліктів.

Зазначимо, що на формування саме цих компетентностей спрямовано зміст освіти проєкту «Нова Українська Школа».

Методами навчання є компетентісний підхід до викладання курсу, який передбачає використання на уроках-тренінгах інтерактивних методів, 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 тощо.

У ході пілотного впровадження курсу «Вчимося жити разом» у Дніпропетровській, Донецькій, Запорізькій, Луганській і Харківській областях здійснювалось дослідження його ефективності. Зокрема, для оцінки ефективності була використана технологія он-лайн опитування вчителів (1-11 класи) та учнів (4-11 класи) за процедурою «ДО» і «ПІСЛЯ». В опитуванні взяли участь понад 63 тисячі осіб, що дозволило отримати статистично достовірні результати.

У дослідженні оцінювався вплив проекту на знання, ставлення, уміння та поведінку учнів, а також на емоційну атмосферу в школі, стосунки в класі, методи викладання, відчуття психологічного благополуччя тощо (усього за 42 індикаторами).

За всіма індикаторами отримано статистично достовірні позитивні зміни. Зокрема, прогрес у рівні сформованості життєвих навичок учнів (комунікації, самоконтролю, емпатії, кооперації, аналізу та розв'язання проблем, попередження та розв'язання конфліктів, асертивності, самоусвідомлення і самооцінки) за оцінками вчителів становить від 2,4 % до 20,6%.

Згідно з опитуванням, частка учнів, які визначили предмет «Основи здоров'я» корисним, варіюється від 94% (11 клас) до 99% (4 клас). Понад 94% вчителів вважають основи здоров'я життєво важливим предметом для дітей та молоді.

Повний звіт про результати проекту і дослідження його ефективності можна завантажити за посиланням <http://autta.org.ua/ua/Advocacy/>.

Реалізація компетентнісного підходу в організації навчальної діяльності учнів для формування в них життєвих навичок вимагає від педагога додаткових знань, ставлень і вмінь. Мінімальний склад вимог до компетентності вчителя для викладання курсу «Вчимося жити разом» наведено в таблиці.

Мінімальні вимоги до компетентності вчителя:	
Учитель має знати:	концептуальні і методичні основи формування здоров'язбережувальної компетентності
	програми і зміст предмета «Основи здоров'я»
	вікові особливості дітей та підлітків
	інтерактивні методи та особливості їх застосування
	опорні плани проведення тренінгових занять для учнів
	методи і процедури форматуючого оцінювання
Учитель має вміти:	чітко формулювати цілі заняття та його складових частин
	ураховувати потреби й очікування учасників
	дотримуватися рекомендованого плану уроків-тренінгів
	забезпечувати демократичну дисципліну
	демонструвати мультимедійні презентації

Мінімальні вимоги до компетентності вчителя:	
	організувати активне обговорення
	організовувати відпрацювання практичних умінь
	підтримувати доброзичливу атмосферу на тренінгу
	правильно реагувати на складних учасників
	організовувати зворотний зв'язок
Учитель має демонструвати цінності:	повагу і позитивне ставлення до дітей і підлітків, бажання і прагнення працювати з ними
	готовність зрозуміти потреби, цінності та можливості дітей і підлітків
	готовність не нав'язувати свої погляди і цінності
	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

Підготовка педагогічних працівників до викладання курсу «Вчимося жити разом» проводитиметься комунальним закладом «Кіровоградський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського» в рамках підготовки вчителів з предмета «Основи здоров'я» та педагогів-тренерів, які впроваджують превентивні проекти.

Починаючи з 1 грудня 2017 року, буде проводитися підготовка вчителів за двокомпонентною моделлю, складовими якої є дистанційне і тренінгове навчання.

Дистанційна підготовка здійснюється вчителями самостійно шляхом проходження у зручний для них час двох дистанційних он-лайн курсів:

1) «Концептуальні і методичні основи формування здоров'язбережувальної компетентності»;

2) «Вчимося жити разом – розвиток соціальних навичок у курсі предмета «Основи здоров'я».

Ці он-лайн курси будуть доступні для вчителів у тестовому режимі з **1 жовтня 2017 року** на порталі превентивної освіти <http://autta.org.ua>. У разі проходження он-лайн курсу вчитель автоматично отримує на свою електронну адресу відповідний сертифікат. При цьому регіональний координатор матиме доступ до повного реєстру вчителів області, які пройшли дистанційні он-лайн курси.

Реалізація другої компоненти – тренінг практичних навичок вчителя – здійснюється на базі інституту за окремими тренінговими програмами, з урахуванням сертифікату про проходження дистанційних курсів.

З метою дослідження рівня знань, ставлень, умінь та поведінки учнів 1-10 (11) класів, а також емоційної атмосфери в школі, стосунків у класі, методів викладання тощо, відповідно до наказу Міністерства освіти та науки України від

21.04.2017 року № 624 «Про затвердження плану заходів на 2017 рік з реалізації спільного проекту «Вчимося жити разом» у вересні-грудні 2017 та у квітні 2018 буде проведено *он-лайн опитування вчителів та учнів загальноосвітніх навчальних закладів* у всіх областях України. Запровадження такого опитування на постійній основі надасть можливість оцінювати вплив навчальних курсів на рівень здоров'язбережувальної компетентності учнів та шкільні умови навчання.

На виконання наказу начальника управління освіти, науки, молоді та спорту Кіровоградської обласної державної адміністрації від 18.05.2017 року № 413 «Про затвердження плану заходів щодо реалізації проекту «Вчимося жити разом» у навчальних закладах Кіровоградської області на 2017 рік» органам управління освітою райдержадміністрацій, міських рад, об'єднаних територіальних громад необхідно розробити відповідний план заходів, визначити перелік базових закладів щодо впровадження зазначеного вище проекту (з основ здоров'я, безпеки життєдіяльності, впровадження європейських стандартів превентивної освіти) та затвердити наказом у встановленому порядку.

Організація навчання учнів 1-9 класів за курсом «Вчимося жити разом» має вибудовуватися на основі оновлених програм предмета «Основи здоров'я», з урахуванням зазначених у цих рекомендаціях особливостей - орієнтація на очікуваний результат, формулювання очікуваних результатів у компетентістному форматі (знання, уміння, ставлення), більша свобода вчителя щодо планування та реалізації навчально-пізнавальної діяльності учнів, урахування наскрізних для всіх предметів тематичних ліній.

Викладання курсу «Вчимося жити разом» у 10 (11) класах здійснюється в рамках виховних годин.

З метою належної організації реалізації проекту «Вчимося жити разом» надаємо нижче програму курсу з 1 по 11 клас.

Крім того, на порталі превентивної освіти (<http://autta.org.ua>) доступні електронні ресурси, розробки уроків, тренінгів, відеоматеріали та мультимедійні презентації з тематики проекту.

Програма тренінгового курсу «ВЧИМОСЯ ЖИТИ РАЗОМ»

Тема і мета уроку-тренінгу	Вимоги до рівня підготовки учнів
ПЕРШИЙ КЛАС (7 ГОД)	
<p>Вступний тренінг. Знайомство зі школою <i>Мета.</i> Ознайомити учнів із приміщенням школи, правилами поведінки на уроках, на перервах, у їдальні; познайомити директором школи, медичним працівником, іншими співробітниками.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • наводять приклади шкільних правил; • пояснюють наслідки дотримання і недотримання шкільних правил; • називають ім'я та по батькові директора, вчителя, медичної сестри.
<p>Тема 1. Моя родина <i>Мета.</i> Сприяти формуванню в учнів уявлення про сім'ю як осередок любові, емпатії, взаємної допомоги та відповідальності.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • називають кількість членів своєї родини та їхні імена; • пояснюють, чому треба слухатися батьків; • називають свої обов'язки в родині.
<p>Тема 2. Дівчатка та хлопчики <i>Мета.</i> Навчити учнів знаходити спільне між хлопчиками та дівчатками, а також сприяти формуванню гарних манер.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 з протилежною статтю.
<p>Тема 3. Вчимося товаришувати <i>Мета.</i> Навчити дітей розпізнавати ознаки справжньої дружби, ознайомити з правилами товаришування і способами знайомств.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • називають ознаки справжньої дружби та правила товаришування; • розповідають, як підтримувати доброзичливі стосунки з однокласниками; • демонструють способи знайомства.
<p>Тема 4. Неповторність людини <i>Мета.</i> 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • розповідають, чим схожі й чим відмінні люди; • пояснюють, чому треба ставитися з повагою до себе та інших.
<p>Тема 5. Настрій і почуття <i>Мета.</i> Вчити дітей розпізнавати, уявляти та висловлювати почуття, покращувати свій настрій.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • розпізнають різні почуття за невербальними ознаками; • називають ситуації, які викликають різні почуття (радість, смуток, цікавість тощо); • розповідають про способи покращення настрою.

<p>Тема 6. Вчимося приймати рішення <i>Мета.</i> Вчити учнів передбачати наслідки та приймати зважені рішення за допомогою «Правила світлофора».</p>	<ul style="list-style-type: none"> • пояснюють, чому потрібно продумувати наслідки своїх вчинків; • демонструють уміння використовувати «Правило світлофора».
<p>ДРУГИЙ КЛАС (7 ГОД РАЗОМ ЗІ ВСТУПНИМ ТРЕНІНГОМ)</p>	
<p>Вступний тренінг для 2–4-х класів. Ознайомлення із правилами <i>Мета.</i> Ознайомити учнів із курсом «Вчимося жити разом», правилами поведінки на уроках тренінгів, сприяти співробітництву учнів у класі.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • називають правила поведінки на тренінгу; • пояснюють, для чого потрібні правила.
<p>Тема 1. Права та обов'язки дитини <i>Мета.</i> Сприяти формуванню поваги до прав інших людей та почуття відповідальності за виконання своїх обов'язків.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • розрізняють поняття «право» та «обов'язок»; • називають права дитини; • розповідають про свої обов'язки.
<p>Тема 2. Дружна родина <i>Мета.</i> Допомогти дітям сформуванню ставлення до сім'ї як до дружної команди, де всі виконують свої обов'язки, поважають і підтримують одне одного.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • називають імена членів своєї родини; • пояснюють, яку родину називають дружною; • демонструють шанобливе ставлення до батьків та близьких родичів; • наводять приклади своїх сімейних обов'язків.
<p>Тема 3. Наука спілкування <i>Мета.</i> Навчити дітей розрізняти вербальні та невербальні способи спілкування, показати важливість ставлення до інших із повагою, навчити робити компліменти.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • називають способи спілкування: слова, міміка, жести; • розпізнають невідповідність між словами та мовою тіла; • демонструють уміння робити компліменти.
<p>Тема 4. Друзі за інтересами <i>Мета.</i> Сприяти підвищенню самоповаги та поваги до інших людей, розбудові дружніх взаємин, вчити толерантно ставитися до відмінностей у смаках і захопленнях, шукати спільні інтереси.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
<p>Тема 5. Друзі з особливими потребами <i>Мета.</i> Сприяти розвитку емпатії та поваги до людей із вадами здоров'я, мотивувати учнів надавати підтримку дітям з особливими потребами.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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.

<p>Тема 6. Як помиритися з другом <i>Мета.</i> Розвиток навичок запобігання конфліктам і їх розв'язання, пошуку консенсусу та примирення.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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)	
<p>Вступний тренінг для 2–4-х класів. Ознайомлення із правилами <i>Мета.</i> Ознайомити учнів із курсом «Вчимося жити разом», правилами поведінки на уроках тренінгів, сприяти співпраці учнів у класі.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • називають правила поведінки на тренінгу; • пояснюють, для чого потрібні правила.
<p>Тема 1. Дружний клас <i>Мета.</i> Визначити, як допомагають у роботі злагодженість і взаємодія, учити створювати спільний проект, виховувати взаємоповагу, взаємодопомогу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • називають риси справжнього друга; • дають визначення поняття «взаємодія»; • пояснюють, до чого призводить незлагодженість у роботі; • демонструють, як допомагають у роботі злагодженість і взаємодія.
<p>Тема 2. Дружна родина <i>Мета.</i> Ознайомити учнів із поняттям «склад родини», обговорити обов'язки членів родини, запобігати виникненню дискримінації за статтю, мотивувати дітей допомагати батькам та іншим дорослим у родині.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • називають склад своєї родини; • розповідають, як члени сім'ї дбають один про одного; • пояснюють, чому хлопчики та дівчатка можуть мати однакові хатні обов'язки; • називають свої обов'язки в родині; • демонструють уміння робити приємне членам своєї родини.
<p>Тема 3. Як стати толерантним <i>Мета.</i> Учити дітей поважати культурні відмінності, ознайомити з ознаками толерантності, запобігати конфліктам в учнівському середовищі.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • пояснюють поняття «толерантність»; • називають ознаки толерантності; • розповідають, чому слід цінувати відмінності та ставитися до людей толерантно.
<p>Тема 4. Школа спілкування <i>Мета.</i> Сприяти розвитку навичок спілкування, уміння розпізнавати та використовувати вербальне й невербальне спілкування, увічливо висловлювати прохання.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • розпізнають вербальне та невербальне спілкування; • пояснюють переваги ввічливого спілкування; • демонструють уміння висловлювати прохання.
<p>Тема 5. Уміння слухати <i>Мета.</i> Сприяти розвитку навичок спілкування, уміння активно слухати.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • називають відмінність між «слухати» й «чути»; • пояснюють, що означає «слухання усім тілом»; • демонструють уміння активного слухання.

<p>Тема 6. Як залагодити конфлікт <i>Мета.</i> Навчати дітей запобігати конфліктам, уникати образ, мирно розв'язувати конфлікти, тактовно обстоювати свою думку, дискутувати за допомогою аргументів.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • розпізнають конструктивну та неконструктивну поведінку в конфліктних ситуаціях; • пояснюють, чому не можна дражнитися й обзивати інших; • називають приклади ситуацій, у яких варто поступатися; • демонструють уміння запобігати конфліктам і мирно розв'язувати їх.
<p>Тема 7. Характер людини <i>Мета.</i> Сформувати в учнів уявлення про внутрішню красу людини; навчити розпізнавати позитивні й негативні риси характеру та мотивувати дітей поліпшувати свій характер.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • дають визначення понять «характер» і «зовнішність»; • називають позитивні та негативні риси характеру; • розповідають, як характер впливає на здоров'я; • пояснюють, чому потрібно позбавлятися негативних рис характеру.
<p>Тема 8. Самооцінка характеру <i>Мета.</i> Ознайомити з поняттям «самооцінка», видами самооцінки; учити адекватно оцінювати свій характер; виховувати бажання самоудосконалювати характер.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • дають визначення поняття «самооцінка»; • називають види самооцінки; • оцінюють риси свого характеру.
<p>ЧЕТВЕРТИЙ КЛАС (5 ГОД РАЗОМ ЗІ ВСТУПНИМ ТРЕНІНГОМ)</p>	
<p>Вступний тренінг для 2–4-х класів. Ознайомлення із правилами <i>Мета.</i> Ознайомити учнів із курсом «Вчимося жити разом», правилами поведінки на уроках тренінгах, сприяти співпраці учнів у класі.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • називають правила поведінки на тренінгу; • пояснюють, для чого потрібні правила.
<p>Тема 1. Як знайти друга <i>Мета.</i> Навчити дітей будувати дружні взаємини, цінувати своїх друзів, знайомитися з новими друзями.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • розпізнають, що допомагає у дружбі, а що може їй зашкодити; • називають правила дружніх взаємин; • демонструють уміння представляти своїх друзів.
<p>Тема 2. Як відстояти себе <i>Мета.</i> Виховувати почуття власної гідності, розвивати навички протидії соціальному тиску.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • наводять приклади позитивного та негативного впливу однолітків; • розповідають, як можна обстоювати власну думку; • називають способи протистояння насиллю у своєму середовищі; • демонструють уміння казати «ні» на пропозиції однолітків.

<p>Тема 3. Самооцінка і поведінка людини <i>Мета.</i> Проаналізувати, як формується самооцінка, як вона впливає на поведінку людини; учити адекватно реагувати на критику, розрізняти впевненість і самовпевненість; формувати вміння гідно поводитись у будь-якій ситуації.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
<p>Тема 4. Шануй себе та інших <i>Мета.</i> Ознайомити учнів із поняттями «повага» і «самоповага», розвивати практичні навички постановки та досягнення мети.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • пояснюють, що означають поняття «повага» і «самоповага»; • називають справи, гідні поваги; • називають приклади короткострокових і довгострокових цілей; • демонструють уміння ставити короткострокові цілі та розробляти план досягнення мети.
<p>УСЬОГО 28 ГОДИН ЗА ПРОГРАМОЮ ДЛЯ 1–4 КЛАСІВ</p>	

ОСНОВНА І СТАРША ШКОЛА

Назва і мета уроку-тренінгу	Очікувані результати навчання <i>наприкінці заняття учні:</i>
<p>П'ЯТИЙ КЛАС (8 ГОД РАЗОМ ІЗ ВСТУПНИМ ТРЕНІНГОМ)</p>	
<p>Вступний тренінг для 5-9 класів. «Вчимося жити разом» <i>Мета.</i> Ознайомити учнів з метою курсу «Вчимося жити разом». Обґрунтовувати важливість поваги до прав людини як необхідної умови життя в суспільстві.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>називають</i> відмінності у проведенні тренінгу та звичайного уроку; • <i>наводять приклади</i> прав людини, прав дитини; • <i>пояснюють</i> необхідність взаємоповаги та поваги до прав людини
<p>Тренінг 1. Ти — особливий <i>Мета.</i> Допомогти учням розвивати життєві навички позитивної самооцінки, самоусвідомлення і самовдосконалення, а також уміння запропонувати допомогу людям з обмеженими можливостями.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>називають</i> деякі свої переваги і один недолік; • <i>визначають</i> шляхи підвищення самооцінки за наданим алгоритмом.
<p>Тренінг 2. Ми — особливі <i>Мета.</i> Дати учням змогу розвивати життєві навички толерантності, протидії дискримінації, уміння працювати в команді, поважати особисті якості інших людей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>дають визначення</i> понять «дискримінація», «толерантність»; • <i>наводять приклади</i> дискримінації та упередженого ставлення; • <i>наводять аргументи</i> на користь роботи в команді.
<p>Тренінг 3. Про почуття і співчуття <i>Мета.</i> Вчити дітей толерантно (у безоцінній манері) висловлювати свої негативні почуття (невдоволення, образу). Розвивати вміння розуміти почуття інших</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>розрізняють</i> поняття «почуття» і «співчуття»; • <i>описують</i> ознаки невербального вияву почуттів (як вони виявляються у міміці, жестах, положенні тіла); • <i>розрізняють</i> «Я — повідомлення» і «Ти-повідомлення»; • <i>демонструють</i> здатність ставити себе на місце іншого, уявляти, що він думає і відчуває.

людей, співчувати і співпереживати.	
Тренінг 4. Що сприяє порозумінню між людьми <i>Мета.</i> Дати змогу відпрацювати навички комунікації: слухати і говорити, розуміти і використовувати «мову жестів», розвитку щирої і доброзичливої манери спілкування, уміння долати сором'язливість.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>розпізнають</i> вербальні і невербальні способи спілкування; • <i>називають</i> чинники, які сприяють спілкуванню і заважають йому; • <i>розповідають</i>, як можна подолати сором'язливість і стати упевненішим. • <i>демонструють</i> навички подолання невпевненості.
Тренінг 5. Упевнена поведінка <i>Мета.</i> Ознайомити учнів з перевагами упевненої поведінки, сприяти розвитку асертивності (неагресивної упевненості), самоповаги і поваги до інших людей.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>розрізняють</i> пасивну, агресивну й упевнену поведінку; • <i>називають</i> вербальні та невербальні ознаки різних типів поведінки (слова, сила та інтонація голосу, міміка, жести, положення тіла); • <i>пояснюють</i> переваги упевненої поведінки.
Тренінг 6. Спілкування з дорослими <i>Мета.</i> Сприяти розвитку комунікативних навичок, виховувати повагу до старших, мотивувати учнів звертатися до дорослих у разі виникнення проблем.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>називають</i> дорослих зі свого найближчого оточення, яким вони довіряють, до яких можуть звернутися в разі потреби; • <i>демонструють здатність</i> долати сором'язливість у спілкуванні з новими вчителями, іншими працівниками школи; • <i>демонструють уміння</i> розпитати дорогу, передати на проїзд у громадському транспорті, висловити прохання, надати допомогу.
Тренінг 7. Спілкування з однолітками <i>Мета.</i> Розвивати навички спілкування з однолітками, сприяти формуванню дружніх стосунків між дівчатками і хлопчиками, протидіяти насиллю (булінгу) в учнівському середовищі.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>називають</i> якості (риси характеру) справжнього друга та риси характеру, які не підходять для дружби; • <i>розпізнають</i> дружню і недружню поведінку; • <i>демонструють</i> ігри, в які грають і дівчатка, і хлопчики; • <i>пояснюють</i> небезпеку насилля в учнівському середовищі; • <i>демонструють бажання</i> захищати друзів та однолітків від кривдників; • <i>знають</i>, до кого можна звернутися у таких випадках.
ШОСТИЙ КЛАС (11 ГОД РАЗОМ ІЗ ВСТУПНИМ ТРЕНІНГОМ)	
Вступний тренінг для 5-9 класів. «Вчимося жити разом» <i>Мета.</i> Ознайомити учнів з метою курсу «Вчимося жити разом». Обґрунтувати важливість поваги до прав людини як необхідної умови життя в суспільстві.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>називають</i> відмінності у проведенні тренінгу та звичайного уроку; • <i>наводять приклади</i> прав людини, прав дитини; • <i>пояснюють</i> необхідність взаємоповаги та поваги до прав людини

<p>Тренінг 1. Самооцінка і здоров'я людини <i>Мета.</i> Пояснити учням, як формується самооцінка, обговорити недоліки завищеної і заниженої та переваги адекватної самооцінки, тренувати навички постановки і досягнення мети.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>пояснюють</i> значення терміна «самооцінка»; • <i>розпізнають</i> занижену, завищену і адекватну самооцінку у запропонованих ситуаціях занижену, завищену і адекватну самооцінку; • <i>називають</i> щонайменше дві переваги адекватної самооцінки; • <i>пояснюють</i>, як самооцінка впливає на поведінку людини; • <i>демонструють</i> вміння адекватно оцінювати себе, підвищувати самоповагу завдяки вибору і досягнення цілей.
<p>Тренінг 2. Вчимося приймати рішення <i>Мета.</i> Вчити дітей аналізувати проблеми і приймати зважені рішення.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>розрізняють</i> прості, щоденні та складні рішення; • <i>називають</i> чинники, що впливають на прийняття рішень; • <i>пояснюють</i> алгоритм прийняття рішень за «правилом світлофора».
<p>Тренінг 3. Як протидіяти тиску однолітків <i>Мета.</i> Сприяти формуванню упевненої поведінки учнів, умінню протидіяти негативному впливу однолітків.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>розрізняють</i> позитивні і негативні соціальні впливи; • <i>називають</i> причини, з яких деякі люди пропонують щось небезпечно іншим; • <i>розпізнають</i> маніпуляції і вчать протидіяти їм; • <i>демонструють</i> вміння відмовлятися від небезпечних пропозицій сторонніх людей, друзів, протидіяти тиску компанії.
<p>Тренінг 4. Ефективне спілкування <i>Мета.</i> Дослідити прогрес у розвитку засобів комунікації. Розвивати навички спілкування: уміння говорити, слухати, встановлювати контакти з іншими людьми.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>доводять</i> існування швидкого прогресу в розвитку засобів комунікації; • <i>розпізнають</i> вербальні і невербальні канали комунікації; • <i>називають</i> вербальні і невербальні ознаки активного слухання; • <i>демонструють</i> вміння уникати непорозумінь — висловлюватися конкретно, ставити уточнювальні запитання.
<p>Тренінг 5. Стили спілкування <i>Мета.</i> Дослідити переваги і недоліки різних стилів спілкування. Розвивати вміння просити про послугу та висувати справедливі вимоги. Виховувати чемність і культуру спілкування.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>розпізнають</i> пасивний, агресивний та упевнений стилі спілкування за вербальними і невербальними ознаками; • <i>наводять приклади</i> ситуацій, в яких їм найкраще діяти упевнено, пасивно чи агресивно; • <i>аналізують</i> переваги і недоліки пасивної, агресивної і впевненої поведінки; • <i>демонструють</i> вміння попросити про послугу, допомогу, висувати справедливі вимоги.
<p>Тренінг 6. Навички спілкування <i>Мета.</i> Розвивати базові комунікативні навички, виховувати доброзичливу, чемну і впевнену манеру спілкування.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>оцінюють</i> рівень своєї упевненості у спілкуванні з незнайомими людьми; • <i>пояснюють</i>, як може зашкодити сором'язливість; • <i>демонструють</i> вміння правильно знайомитися, починати, підтримувати і завершувати розмову, робити компліменти.

<p>Тренінг 7. Стосунки і здоров'я <i>Мета.</i> Вчити дітей робити внесок у розбудову здорових міжособистісних стосунків, пояснювати переваги кооперації та роботи в команді.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>пояснюють</i> значення терміна «стосунки»; • <i>наводять приклади</i> різних видів стосунків; • <i>розрізняють</i> здорові і нездорові стосунки і доводять переваги здорових стосунків; • <i>оцінюють</i> свої стосунки з іншими людьми; • <i>називають</i> дії, які сприяють зміцненню стосунків, і дії, що псують їх; • <i>демонструють здатність</i> працювати в команді.
<p>Тренінг 8. Види і наслідки конфліктів <i>Мета.</i> Відпрацювання навичок запобігання, аналізу і конструктивного розв'язання конфліктів, виховання толерантного ставлення до людей, які мають інші смаки, погляди чи переконання.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>пояснюють</i> значення термінів «конфлікт», «конфлікт поглядів», «конфлікт інтересів»; • <i>розпізнають</i> конфлікти поглядів і конфлікти інтересів; • <i>наводять приклади</i> толерантного розв'язання конфлікту поглядів; • <i>називають</i> чотири способи розв'язання конфлікту інтересів і приклади ситуацій, в яких ці способи є доречними; • <i>демонструють здатність</i> аналізувати конфлікти: розпізнавати конфліктні ситуації, визначати мету учасників конфлікту, а також, способи розв'язання конфлікту які вони обрали.
<p>Тренінг 9. Як залагодити конфлікт <i>Мета.</i> Ознайомити учнів з прийомами конструктивного розв'язання конфліктів, відпрацювати навички самоконтролю.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>пояснюють</i> значення терміна «конфліктоген»; • <i>наводять приклади</i> конфліктогенів; • <i>розрізняють</i> «Я-повідомлення» і «Ти-повідомлення»; • <i>називають</i> шість кроків розв'язання конфліктів; • <i>демонструють здатність</i> контролювати себе у конфліктних ситуаціях.
<p>Тренінг 10. Підліткові компанії <i>Мета.</i> Ознайомити учнів із ознаками дружніх, недружніх і небезпечних компаній, відпрацювати навички протидії агресії та насиллю.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>розпізнають</i> дружні, недружні і небезпечні компанії; • <i>аналізують</i> соціальні групи, до яких вони належать; • <i>називають</i> приклади фізичного і психологічного насилля; • <i>демонструють здатність</i> припиняти агресію і насилля у своєму середовищі.
<p>СЬОМИЙ КЛАС (7 ГОД РАЗОМ ІЗ ВСТУПНИМ ТРЕНІНГОМ)</p>	
<p>Вступний тренінг для 5-9 класів. «Вчимося жити разом» <i>Мета.</i> Ознайомити учнів з метою курсу «Вчимося жити разом». Обґрунтовувати важливість поваги до прав людини як необхідної умови життя в суспільстві.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>називають</i> відмінності у проведенні тренінгу та звичайного уроку; • <i>наводять приклади</i> прав людини, прав дитини; • <i>пояснюють</i> необхідність взаємоповаги та поваги до прав людини.
<p>Тренінг 1. Розбудова самооцінки <i>Мета.</i> Ознайомити учнів з поняттям «психологічна рівновага» та способами формування здорової самооцінки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>називають</i> ознаки психологічної рівноваги, види самооцінки; • <i>оцінюють</i> рівень своєї психологічної рівноваги та самооцінки; • <i>пояснюють</i>, як низька самооцінка впливає на поведінку підлітків; • <i>аналізують</i> вплив критики на самооцінку; • <i>демонструють</i> уміння адекватно ставитись до критики сторонніх людей.

<p>Тренінг 2. Синергія стосунків <i>Мета.</i> Ознайомити учнів з поняттям синергії, сприяти розвитку навичок розбудови стосунків.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
<p>Тренінг 3. Стрес і психологічна рівновага <i>Мета.</i> Вчити дітей визначати джерела стресу у своєму житті, використовувати техніки самоконтролю.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
<p>Тренінг 4. Керування стресами <i>Мета.</i> Ознайомити з впливом стресу на здоров'я та фізичними, емоційними й духовними способами керування стресом.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • розпізнають фізіологічні та психологічні ознаки стресу і стресового перевантаження; • пояснюють, як стрес впливає на здоров'я; • називають фізичні, емоційні та духовні способи керування стресом.
<p>Тренінг 5. Стреси екстремальних ситуацій <i>Мета.</i> Ознайомити учнів з особливостями стресу у надзвичайних ситуаціях. Розвивати навички позитивного мислення.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • називають стресори надзвичайних ситуацій; • розповідають про головні передумови виживання у надзвичайних ситуаціях; • пояснюють небезпеку негативного мислення; • демонструють уміння змінювати негативні думки на позитивні.
<p>Тренінг 6. Конструктивне розв'язання конфліктів <i>Мета.</i> Вчити учнів конструктивно розв'язувати конфлікти.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • пояснюють, чому важливо вміти розв'язувати конфлікти; • називають способи подолання конфліктних ситуацій; • розповідають, як поводитись у конфліктній ситуації; • наводять приклади конструктивного розв'язання конфліктів.
ВОСЬМИЙ КЛАС (5 ГОД РАЗОМ ІЗ ВСТУПНИМ ТРЕНІНГОМ)	
<p>Вступний тренінг для 5-9 класів. «Вчимося жити разом» <i>Мета.</i> Ознайомити учнів з метою курсу «Вчимося жити разом». Обґрунтувати важливість поваги до прав людини як необхідної умови життя в суспільстві.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • називають відмінності у проведенні тренінгу та звичайного уроку; • наводять приклади прав людини, прав дитини; • пояснюють необхідність взаємоповаги та поваги до прав людини
<p>Тренінг 1. Стать і статеві ролі <i>Мета.</i> Розкрити відмінність понять «біологічна стать» і «соціальна статевая роль» (гендер). Ознайомити учнів з концепцією гендерної рівності.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • розпізнають ознаки статі і гендеру; • називають приклади гендерних ролей і гендерних стереотипів; • пояснюють, як гендерні стереотипи можуть обмежувати права людей у сучасному світі.

<p>Тренінг 2. Рівноправне спілкування <i>Мета.</i> Розвивати навички впевненої поведінки, формувати почуття власної гідності і поваги до себе та інших.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>уміють</i> розпізнавати типи поведінки у спілкуванні; • <i>пояснюють</i> переваги впевненої поведінки; • <i>називають</i> ознаки асертивної поведінки, рівноправного спілкування; • <i>наводять приклади</i> прав людини; • <i>демонструють</i> уміння використовувати «Я-повідомлення».
<p>Тренінг 3. Стоп булінг <i>Мета.</i> Формувати нетерпимість до проявів агресії, розвивати співчутливе ставлення до жертв насилля, навички надання і отримання допомоги.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>пояснюють</i>, що таке булінг; • <i>розрізняють</i> булінг і піддражнювання; • <i>розробляють</i> стратегії подолання булінгу; • <i>демонструють</i> емпатію до жертв насилля та уміння припинити булінг чи звертатися по допомогу; • <i>називають</i> джерела допомоги жертвам булінгу.
<p>Тренінг 4. Безпека спілкування в мережі Інтернет <i>Мета.</i> Протидіяти проявам насильства в учнівському середовищі, сприяти безпечному спілкуванню в мережі Інтернет.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>називають</i> переваги і недоліки Інтернету. • <i>пояснюють</i> різницю між поняттями «булінг» і «кібербулінг»; • <i>демонструють</i> уміння захищати персональні дані, уникати ризикованої поведінки у мережі Інтернет.
ДЕВ'ЯТИЙ КЛАС (7 ГОД РАЗОМ ІЗ ВСТУПНИМ ТРЕНІНГОМ)	
<p>Вступний тренінг для 5-9 класів. «Вчимося жити разом» <i>Мета.</i> Ознайомити учнів з метою курсу «Вчимося жити разом». Обґрунтовувати важливість поваги до прав людини як необхідної умови життя в суспільстві.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>називають</i> відмінності у проведенні тренінгу та звичайного уроку; • <i>наводять приклади</i> прав людини, прав дитини; • <i>пояснюють</i> необхідність взаємоповаги та поваги до прав людини.
<p>Тренінг 1. Характер людини <i>Мета.</i> Мотивувати учнів до самовдосконалення, обрання гідних зразків для наслідування.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>називають</i> ознаки хорошого характеру; • <i>розповідають</i> про людей, які можуть бути взірцем для наслідування.
<p>Тренінг 2. Цінності - основа характеру <i>Мета.</i> Сприяти формуванню у молоді моральної свідомості та правильної системи цінностей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>наводять приклади</i> людей, які орієнтуються на універсальні етичні принципи.
<p>Тренінг 3. Самооцінка характеру <i>Мета.</i> Мотивувати учнів до самовдосконалення, розвивати навички самооцінки, постановки і досягнення мети.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>наводять приклади</i> загальнолюдських цінностей; • <i>аналізують</i> вигоди, які можна отримати від удосконалення характеру; • <i>демонструють</i> уміння ставити перед собою мету і досягати її.
<p>Тренінг 4. Самовизначення і вибір професії <i>Мета.</i> Ознайомити учнів зі складовими життєвого самовизначення, формулою вибору професії, надати підтримку у</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>називають</i> складові життєвого самовизначення; • <i>розповідають</i> про формулу вибору професії; • <i>складають</i> особистий рейтинг мотивів для вибору професії; • <i>критично аналізують</i> гендерні стереотипи щодо вибору професії.

визначенні особистих мотивів для вибору професії.	
Тренінг 5. Емоційна саморегуляція <i>Мета.</i> Ознайомити з поняттям «емоційна саморегуляція», базовими емоціями, загальною стратегією та прийомами самоконтролю.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>називають</i> ознаки емоційної компетентності; • <i>пояснюють</i> значення емоційної саморегуляції для здоров'я людини; • <i>розпізнають</i> базові емоції; • <i>демонструють</i> уміння застосовувати загальну стратегію і окремі прийоми самоконтролю (асоціацію і дисоціацію, рефреймінг).
Тренінг 6. Спілкування і розбудова стосунків <i>Мета.</i> Сприяти розвитку навичок ефективного спілкування з дорослими та однолітками.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>розпізнають</i> вербальні та невербальні засоби комунікації; • <i>пояснюють</i>, які існують перепони у спілкуванні; • <i>називають</i> складові формули здорових стосунків; • <i>демонструють</i> готовність працювати над удосконаленням своїх стосунків із дорослими та однолітками.
ВСЬОГО 38 ГОДИН ЗА ПРОГРАМОЮ ДЛЯ 5–9 КЛАСІВ	
ДЕСЯТИЙ (ОДИНАДЦЯТИЙ) КЛАС (5 ГОД)	
Вступний тренінг для 10 (11) класу. «Вчимося жити разом» <i>Мета.</i> Ознайомити учнів з метою курсу «Вчимося жити разом». Розробити правила групи. Сприяти усвідомленню необхідності толерантного ставлення до відмінностей, які існують між людьми.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>називають</i> основні правила поведінки під час тренінгу; • <i>називають</i> те, що робить їх особливими, і те, що є спільним з однокласниками; • <i>пояснюють</i> необхідність взаємоповаги та толерантного ставлення до навколишніх.
Тренінг 1. Як досягнути мети <i>Мета.</i> Сприяти розвитку навичок цілепокладання, вчити оцінювати свої здібності і можливості на шляху до мети.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>пояснюють</i>, чому важливо ставити перед собою конкретні цілі; • <i>називають</i> характеристики «розумної» цілі (конкретна, вимірювана, досяжна, доречна і визначена в часі); • <i>пояснюють</i>, що означає кожна характеристика; • <i>демонструють</i> уміння використовувати SWOT — аналіз для того, щоб звіряти бажання з можливостями.
Тренінг 2. Ефективне спілкування <i>Мета.</i> Сприяти розвитку навичок комунікації, ознайомити з правилами ефективного спілкування.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>називають</i> основні складові алгоритму STEPS, пояснюють значення кожного «кроку» цього алгоритма; • <i>пояснюють</i>, чому важливо розвивати навички спілкування; • <i>розпізнають</i> зони особистого простору; • <i>демонструють</i> уміння спілкуватися ввічливо, підтримувати тему розмови.
Тренінг 3. Запобігання конфліктам та їх розв'язання <i>Мета.</i> Ознайомити учнів з «плюсами» і «мінусами» конфлікту і дати змогу відпрацювати алгоритм поведінки в конфліктній ситуації.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>пояснюють</i> «плюси» і «мінуси» конфлікту; • <i>називають</i> стилі поведінки в конфліктній ситуації; • <i>демонструють</i> уміння розв'язувати конфлікти.

<p>Тренінг 4. Як стати миротворцем</p> <p><i>Мета.</i> Формувати в учнів почуття відповідальності, розвивати важливі соціальні навички та готовність бути миротворцями у своєму середовищі.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>демонструють</i> уміння розпізнавати ситуації, які сприяють миру і які розпалюють конфлікт; • <i>демонструють здатність</i> до ефективної комунікації, асертивної поведінки, кооперації, емоційної саморегуляції, конструктивного вирішення конфліктів, а також готовність бути миротворцем у своєму середовищі.
--	--

Інформацію підготувала: завідувач науково-методичної лабораторії основ здоров'я, безпеки життєдіяльності та охорони праці Желєзнова Тетяна Петрівна.