

Міністерство освіти і науки України

Модельна навчальна програма
«Інтегрований курс соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі.
10-11 класи. Основний рівень» для закладів загальної середньої освіти
(авт. Гущина Н. І., Василяшко І. П.)

«Рекомендовано Міністерством освіти і науки України»
(наказ Міністерства освіти і науки України від 21.05.2026 № 819)

ВСТУПНА ЧАСТИНА

Профільна середня освіта спрямована на виховання свідомих і компетентних громадян, здатних до успішної самореалізації. Головним пріоритетом є гармонійне поєднання національно-патріотичного виховання з розвитком практичних навичок здорового способу життя, підприємливості, фінансової грамотності та екологічної відповідальності на засадах наукового світогляду й принципів сталого розвитку. Освітній процес готує молодь до викликів дорослого життя, навчаючи її бути стійкою, гнучкою, відповідальною та соціально активною в постійно змінному світі.

Модельна навчальна програма «Інтегрований курс соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі. 10-11 класи. Основний рівень» для закладів загальної середньої освіти (далі – МНП) розроблена на основі Державного стандарту профільної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 25.07.2024 № 851 (далі – Державний стандарт) та Типової освітньої програми для 10–12 класів закладів загальної середньої освіти, затвердженої наказом Міністерства освіти і науки України від 26 травня 2025 року № 765. Вона ґрунтується на визначених Державним стандартом ціннісних орієнтирах (пункт 4 Державного стандарту), охоплює формування наскрізних у всіх ключових компетентностях умінь (пункт 10 Державного стандарту), реалізує компетентнісний потенціал, мету і завдання соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі, визначені Державним стандартом, ураховує наступність між циклами навчання на рівнях базової та профільної середньої освіти й призначена для викладання в класах профільного циклу загальної середньої освіти.

МНП передбачає реалізацію частини вимог до обов'язкових результатів навчання в межах соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі (додаток 16 Державного стандарту) з урахуванням ключових компетентностей галузі (додаток 15 Державного стандарту). У поєднанні з модельною навчальною програмою інтегрованого курсу «Захист України» для 10–11 класів МНП

забезпечує повне досягнення обов'язкових результатів навчання в соціальній та здоров'язбережувальній освітній галузі.

МНП є основою для створення навчальних програм як основного, так і поглибленого рівнів із відповідною корекцією орієнтирів для оцінювання, змісту, обсягів навчального часу, видів діяльності та способів формування компетентностей і рівня складності навчального матеріалу. Також окремі компоненти МНП можуть бути основою для розроблення міжгалузевих інтегрованих модулів.

Метою МНП інтегрованого курсу є розвиток цілісної особистості, здатної виявляти свою національну та громадянську ідентичність у повсякденному житті та самореалізації, виявляти відповідальну поведінку та здійснювати свідомий вибір життєвого шляху в умовах сучасних викликів і суспільних трансформацій, забезпечувати особисту та суспільну безпеку, збереження здоров'я та досягнення добробуту.

Для реалізації означеної мети визначено такі завдання:

- формування активної громадянської позиції та поваги до національних цінностей України, розвиток умінь відстоювати інтереси українського суспільства та протидіяти проявам тиску, неповаги і приниження;
- формування готовності до захисту життя, здоров'я та добробуту в надзвичайних ситуаціях;
- удосконалення навичок здорового способу життя, саморегуляції, стійкості до стресу та збереження ментального здоров'я;
- розвиток навичок командної взаємодії, лідерства та самозарадності;
- підготовка до розв'язання складних життєвих проблем, прогнозування наслідків своїх дій щодо безпеки, здоров'я і добробуту в умовах невизначеності;
- формування фінансової грамотності: розвиток навичок управління фінансами, розуміння інвестицій та ризиків;
- формування підприємливості та етичної поведінки на основі суспільно-державних цінностей України для поліпшення здоров'я, безпеки і добробуту;
- розвиток умінь проєктувати власну життєву стратегію та професійну траєкторію на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації про ринок праці, аналізуючи наслідки своїх рішень.

МНП ґрунтується на засадах Нової української школи та визначених Державним стандартом цінностях:

- повага до особистості: визнання гідності та інтересів учня як суб'єкта власного життя;
- патріотизм та відповідальність: відданість державі, готовність до її захисту та розвитку;
- соціальна справедливість: рівність прав і можливостей, інклюзивність та толерантність у взаємодії;
- здоров'я та безпека: сприйняття життя як найвищої цінності.

Програма забезпечує розвиток наскрізних умінь (за п. 10 Державного стандарту) у всіх ключових компетентностях:

- читання з розумінням та критичне оцінювання інформації про здоров'я і безпеку;
- здатність висловлювати власну думку та аргументувати позицію щодо соціальних викликів;
- критичне та системне мислення під час аналізу ризиків;
- виявлення ініціативності, здатність діяти творчо, співпрацювати та конструктивно керувати емоціями;
- оцінювання ризиків, ухвалення рішень та розв'язання проблем;
- професійне самовизначення та здатність навчатися впродовж життя.

Курс реалізує потенціал соціальної та здоров'язбережувальної галузі через формування ключових компетентностей.

МНП відповідає сучасним тенденціям розвитку освіти, коли акцент зміщується від теоретичного навчання до практичного застосування знань.

Зміст навчального матеріалу МНП забезпечує перехід від особистісної стійкості (10 клас) до соціальної агентності, відповідальності та стратегічного добробуту (11 клас).

Зміст МНП структуровано за шістьма модулями:

10 клас. Фокус на внутрішній стійкості, культурі здоров'я, психологічному добробуті та особистій безпеці. Ключова ідея: «Я керую своїм життям»:

Модуль 1. Психологічна ресурсність та стійкість.

Модуль 2. Культура здоров'я та ресурси життєвого балансу.

Модуль 3. Добробут та освітньо-професійний розвиток

11 клас. Фокус на соціальній взаємодії, сталому розвитку, громадянській активності, лідерстві, професійному самовизначенні та життєвих стратегіях.

Ключова ідея: «Я впливаю на світ і створюю майбутнє»:

Модуль 4. Безпека та сталий розвиток.

Модуль 5. Культура соціальної взаємодії та лідерство.

Модуль 6. Добробут та соціальна відповідальність.

Відповідно до Типової освітньої програми МНП розрахована на 70 годин (по 1 годині на тиждень у 10 та 11 класах). Вона може бути реалізована в умовах очного, дистанційного та змішаного навчання.

Освітній процес базується на діяльнісному підході («навчання через дію») із використанням інтерактивних методів: дискусій, досліджень, моделювання, кейсів, рольових ігор, вправ для практичного тренування життєвих навичок, проектної діяльності, рефлексії та самооцінювання. Види навчальної діяльності пропонуються для відпрацювання ключових життєвих умінь і навичок та мають рекомендаційний характер. Рефлексивний підхід забезпечує постійний аналіз набутого досвіду та результатів діяльності, розвиток навичок самооцінки, самокорекції та сприяє формуванню здатності до навчання впродовж життя. Цей підхід реалізується через регулярні групові обговорення досвіду, створення портфоліо особистого розвитку та постійну корекцію індивідуальних планів навчання. Особлива увага приділяється: безпечному освітньому середовищу; психологічній підтримці здобувачок та здобувачів освіти; роботі з реальними життєвими ситуаціями, зокрема в умовах воєнного стану.

Реалізація МНП досягається за допомогою різних навчальних матеріалів: підручників, навчальних посібників, електронного застосунку, а також індивідуального методичного забезпечення, зокрема розробленого вчителем самостійно. Освітній процес також має бути організований у тренінговій формі в освітньому просторі (осередку) з вивчення предмета.

ОСНОВНА ЧАСТИНА

ПРОГРАМА ДЛЯ 10 КЛАСУ: ВНУТРІШНЯ СТІЙКІСТЬ ТА ОСОБИСТА БЕЗПЕКА

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст інтегрованого курсу	Пропоновані види навчальної діяльності
ВСТУП		
<p>[12 СЗО 1.1.1-1] аналізує вияви відповідальної і безвідповідальної поведінки в соціальному, родинному і природному середовищі з урахуванням суспільно-державних (національних) та особистих цінностей;</p> <p>[12 СЗО 1.1.1-3] обґрунтовує важливість збереження українських суспільно-державних (національних) цінностей для забезпечення особистого та суспільного добробуту;</p> <p>[12 СЗО 1.1.2-1] обґрунтовує оптимальні стратегії відповідальної поведінки щодо збереження здоров'я, формування і розвитку безпеки та добробуту;</p> <p>[12 СЗО 2.1.1-2] визначає ймовірні ризики в умовах невизначеності;</p> <p>[12 СЗО 4.6.1-3] пояснює власну ієрархію цінностей і потреб, усвідомлює значущість суспільних цінностей.</p>	<p>Точка опори: внутрішня стійкість як основа життєвої безпеки і добробуту.</p> <p>Поняття психологічної стійкості. Навігація в інформаційному та життєвому просторі в умовах війни. Значення курсу для формування здатності керувати власним життям.</p>	<p><i>Групове обговорення</i> ролі внутрішньої стійкості у подоланні життєвих труднощів. <i>Дослідження</i> та аналіз особистих ресурсів стійкості. <i>Розгляд життєвих ситуацій</i> в умовах невизначеності та ризику. <i>Відпрацювання життєвих навичок</i> безпечної поведінки в умовах ризику та невизначеності. <i>Створення «Карти внутрішніх опор»</i> або моделі «Фундамент моєї особистої безпеки». <i>Рефлексія</i> власного досвіду подолання труднощів і визначення особистих ресурсів підтримки. <i>Створення</i> індивідуальної траєкторії вивчення курсу.</p>

МОДУЛЬ 1. ПСИХОЛОГІЧНА РЕСУРСНІСТЬ ТА СТІЙКІСТЬ		
<p>[12 СЗО 1.1.1-1] аналізує вияви відповідальної і безвідповідальної поведінки в соціальному, родинному і природному середовищі з урахуванням суспільно-державних (національних) та особистих цінностей;</p> <p>[12 СЗО 1.1.1-3] обґрунтовує важливість збереження українських суспільно-державних (національних) цінностей для забезпечення особистого та суспільного добробуту;</p> <p>[12 СЗО 4.6.1-1] визначає цінності та потреби, пов'язані з різними сферами життя, саморозвитку і самореалізації для створення моделі власного майбутнього;</p> <p>[12 СЗО 4.6.1-3] пояснює власну ієрархію цінностей і потреб, усвідомлює значущість суспільних цінностей.</p>	<p>Цінності та ідентичність. Система цінностей як основа життєвого вибору. Національна ідентичність. Вплив віртуального середовища на самосприйняття. Взаємозв'язок цінностей і добробуту.</p>	<p><i>Дослідження</i> особистої ієрархії цінностей та <i>аналіз</i> їхнього впливу на побудову власної моделі майбутнього. <i>Дискусія</i> «Національна ідентичність як ресурс» <i>Розгляд життєвих ситуацій</i> щодо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - управління цифровою ідентичністю; - впливу поведінки в соціальних мережах на професійну репутацію та соціальний добробут. <p><i>Виконання інтерактивних вправ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - «10 граней мого "Я"»; - вправ для розрізнення соціальної, національної та особистісної самоідентифікації в різних життєвих контекстах.
<p>[12 СЗО 1.3.2-3] розпізнає та застосовує прийоми емоційної підтримки інших осіб у разі виникнення в них проблемних ситуацій (фізичних, психічних, соціальних);</p> <p>[12 СЗО 2.4.1-4] безпечно і конструктивно виявляє емоції, допомагає іншим під час стресових ситуацій;</p>	<p>Емоційний інтелект: навігація внутрішнім світом. Емоційний інтелект та його вплив на соціальну та професійну успішність. Вербалізація почуттів. Емоційна гігієна. Роль емоційного інтелекту у поведінці та взаємодії.</p>	<p><i>Дослідження</i> індивідуальної «Емоційної мапи дня». <i>Відпрацювання навичок</i> ідентифікації емоційних тригерів: створення персонального «Реєстру тригерів». <i>Розгляд життєвих ситуацій</i>, що потребують високого рівня EQ. <i>Групове обговорення</i> «Пастка імпульсивності»: аналіз взаємозв'язку</p>

<p>[12 СЗО 4.4.1-2] вміє застосовувати ефективні стратегії керування емоціями, поведінкою та контролю власного емоційного стану.</p>		<p>між рівнем емоційного інтелекту, безпечною поведінкою та прийняттям відповідальних рішень.</p>
<p>[12 СЗО 1.3.2-1] ідентифікує способи запобігання виникненню конфліктних ситуацій і вирішення їх самостійно та у взаємодії з іншими особами; [12 СЗО 1.3.2-2] оцінює ризики і надає допомогу іншим особам у запобіганні та вирішенні конфліктних ситуацій; [12 СЗО 4.3.1-3] аналізує прояви тиску та маніпуляцій і добирає способи протистояння таким проявам; [12 СЗО 4.4.1-1] знає сучасні стратегії і тактики комунікації для порозуміння в спілкуванні з метою досягнення позитивних результатів для безпеки та добробуту.</p>	<p>Комунікація та цифрова репутація. Асертивна поведінка. Культура спілкування в мережі. Поняття цифрового сліду та репутації.</p>	<p><i>Дискусія «Пасивність, агресія чи асертивність: що дорожче коштує?».</i> <i>Розгляд життєвих ситуацій</i> прихованого психологічного тиску (у медіа, рекламі чи особистому спілкуванні) та відпрацювання тактик захисту власних кордонів. <i>Відпрацювання навичок асертивної комунікації.</i> <i>Виконання інтерактивної вправи «Мистецтво асертивної відмови».</i> <i>Групове обговорення «Конфлікт як точка зростання».</i></p>
<p>[12 СЗО 1.3.1-3] застосовує техніки самопомоги в кризових і стресових ситуаціях; [12 СЗО 2.4.1-4] безпечно і конструктивно виявляє емоції, допомагає іншим під час стресових ситуацій; [12 СЗО 3.3.1-1] аналізує власну поведінку та вміє оцінити наслідки в</p>	<p>Психологічна стійкість у складних умовах. Природа стресу. Реакції організму. Стресостійкість як навичка саморегуляції та стабілізації. Алгоритми та техніки психологічної самопомоги. Цифрова гігієна.</p>	<p><i>Обговорення впливу соцмереж (ілюзії «ідеального життя») та звички перегляду негативних новин як чинників хронічного стресу.</i> <i>Розгляд життєвих ситуацій з надання першої психологічної допомоги при ступорі чи паніці (техніка «Поруч»).</i> <i>Відпрацювання навичок саморегуляції для швидкої зупинки емоційної напруги.</i></p>

<p>короткостроковій і тривалій перспективі для себе і для інших осіб; [12 СЗО 3.3.2-1] оцінює важливий вплив відповідальної поведінки на власні безпеку, життя, здоров'я і добробут тепер і в майбутньому. [12 СЗО 4.4.1-2] вміє застосовувати ефективні стратегії керування емоціями, поведінкою та контролю власного емоційного стану.</p>		<p><i>Виконання інтерактивних вправ із трансформації негативних думок про стресові події у конструктивні виклики через зміну сприйняття.</i> <i>Дослідження індивідуальних стресорів та добір персоналізованих методів відновлення (короткострокових і довгострокових).</i></p>
<p>[12 СЗО 1.1.1-2] застосовує інформацію щодо роботи служб, які надають компетентну і фахову допомогу, та за потреби відповідально її застосовує; [12 СЗО 1.3.2-3] розпізнає та застосовує прийоми емоційної підтримки інших осіб у разі виникнення в них проблемних ситуацій (фізичних, психічних, соціальних); [12 СЗО 4.7.1-1] пояснює особистісну та суспільну цінність налагодження і підтримки стосунків, співпраці на принципах рівності, довіри та взаємоповаги.</p>	<p>Відновлення і зростання після випробувань. Внутрішня стійкість і соціальна підтримка. Посттравматичне зростання та сила духу. Роль професійної допомоги у відновленні. Соціальна підтримка та співпраця на принципах довіри. Перетворення травматичного досвіду на ресурс для майбутнього.</p>	<p><i>Групове обговорення: Роль соціальної підтримки, рівності та довіри у зміцненні особистої стійкості та збереженні ментального здоров'я.</i> <i>Дослідження історій резильєнтності людей та аналіз чинників, що сприяли їхньому посттравматичному зростанню.</i> <i>Розгляд життєвих ситуацій щодо подолання складних випробувань</i> <i>Відпрацювання навичок емоційної підтримки інших осіб у проблемних ситуаціях.</i> <i>Проектна діяльність «Жива бібліотека: уроки внутрішньої сили»</i></p>
<p>МОДУЛЬ 2. КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я ТА РЕСУРСИ ЖИТТЄВОГО БАЛАНСУ</p>		
<p>[12 СЗО 1.1.1] бере на себе відповідальність за збереження, формування і розвиток власних здоров'я, безпеки та добробуту та</p>	<p>Культура здоров'я та сучасна медицина.</p>	<p><i>Дослідження джерел медичної інформації в інтернеті: аналіз популярних медіатекстів та реклами на предмет наукової достовірності.</i></p>

<p>здоров'я, безпеки і добробуту інших осіб на основі особистих і суспільно-державних (національних) цінностей; [12 СЗО 1.2.1] обстоює права людини, пов'язані із збереженням здоров'я, безпекою та добробутом; [12 СЗО 3.1.1] визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності з метою розвитку, формування здорового способу життя; [12 СЗО 3.2.1-3] моделює алгоритми звернення за консультацією щодо власного розвитку і здоров'я до компетентних фахівців; [12 СЗО 4.2.1-1] аналізує інформацію у різних медіа, зіставляє її та робить висновки щодо правдивості інформації з питань здоров'я, безпеки та добробуту; [12 СЗО 4.2.1-3] розуміє і аналізує інформацію, записану (передану) в різний спосіб, виявляє приховану та очевидну інформацію.</p>	<p>Здоров'я як особиста і суспільна цінність. Складники здоров'я в контексті внутрішньої стійкості. Право на охорону здоров'я та медична грамотність. Сучасна система охорони здоров'я та професії майбутнього в медицині. Вплив реклами й соцмереж на вибір методів лікування та уявлення про здоров'я</p>	<p><i>Групове обговорення:</i> Здоров'я як інвестиція та складник національної безпеки. <i>Розгляд життєвих ситуацій</i> щодо: - звернення за медичною консультацією; - реалізації прав пацієнта. <i>Відпрацювання навичок:</i> - користування цифровими медичними сервісами; - критичного оцінювання медичних порад.</p>
<p>[12 СЗО 1.3.2] запобігає виникненню конфліктних ситуацій у взаємодії з іншими особами, надає допомогу іншим у запобіганні та вирішенні конфліктних ситуацій; [12 СЗО 3.2.1] сприймає вікові зміни власного організму як закономірний</p>	<p>Віковий розвиток та стратегії збереження здоров'я. Вікові зміни та психологічна адаптація до змін у тілі й соціальному статусі. «Баланс життя» як запобігання емоційному та навчальному</p>	<p><i>Дослідження</i> власних біоритмів та аналіз індивідуального графіка активності для досягнення оптимального балансу. <i>Розгляд життєвих ситуацій</i> щодо виявлення ознак перевтоми та стресу.</p>

<p>процес дорослішання і розвитку, зумовлений різними факторами; [12 СЗО 3.2.1-1] сприймає вікові зміни власного організму як закономірний процес дорослішання і розвитку, зумовлений різними факторами; [12 СЗО 3.2.1-2] сприймає зміни свого організму і особливості стану здоров'я [12 СЗО 3.2.1-3] моделює алгоритми звернення за консультацією щодо власного розвитку і здоров'я до компетентних фахівців; [12 СЗО 3.2.1-4] читає, розуміє і аналізує науково-популярні тексти щодо змін організму людини відповідно до віку [12 СЗО 3.3.1-1] аналізує власну поведінку та вміє оцінити наслідки в короткостроковій і тривалій перспективі для себе і для інших осіб; [12 СЗО 3.3.2-1] оцінює важливий вплив відповідальної поведінки на власні безпеку, життя, здоров'я і добробут тепер і в майбутньому; [12 СЗО 4.2.1-1] аналізує інформацію у різних медіа, зіставляє її та робить висновки щодо правдивості інформації.</p>	<p>вигоранню. Самоконтроль стану здоров'я та культура профілактики.</p>	<p><i>Виконання інтерактивної вправи «Моє колесо життєвого балансу».</i> <i>Відпрацювання навичок:</i> - самостереження: ведення трекера звичок, вимірювання пульсу тощо; - для відновлення концентрації під час навчання. <i>Створення персонального «Календаря профілактики» (чекапів).</i></p>
<p>[12 СЗО 2.2.2-1] визначає ймовірну модель розвитку небезпечних ситуацій</p>	<p>Здоров'я як капітал: профілактика та управління ризиками.</p>	<p><i>Дослідження взаємозв'язку між станом здоров'я та фінансовим добробутом.</i></p>

<p>та їх наслідків природного, техногенного, соціального і воєнного характеру на основі встановлення причинно-наслідкових зв'язків; [12 СЗО 3.3.1-1] аналізує власну поведінку та вміє оцінити наслідки; [12 СЗО 3.3.1-2] оцінює ймовірну вартість витрат на підтримання здоров'я та порівнює такі витрати з витратами на лікування і реабілітацію; [12 СЗО 3.3.2] здійснює оцінювання впливу поведінки власної та інших осіб на власні безпеку, життя та здоров'я; [12 СЗО 4.2.1-4] уміє розпізнавати приховану рекламу як комерційного, так і соціального характеру; [12 СЗО 4.3.1-3] аналізує прояви тиску та маніпуляцій і добирає способи протистояння таким проявам; [12 СЗО 4.5.1-1] здійснює раціональний вибір матеріальних і культурних цінностей на основі їх впливу на здоров'я, безпеку та добробут.</p>	<p>Здоров'я як ресурс самореалізації та особистий капітал. Інфекційна та неінфекційна безпека: сучасні виклики, профілактика захворювань та гігієнічна грамотність. Соціальні ризики (вейпінг, енергетики тощо).</p>	<p>Групове обговорення сучасних викликів для здоров'я (інфекційні та неінфекційні захворювання, поведінкові ризики). <i>Групове обговорення</i> впливу медіа та реклами на формування хибних уявлень про безпечність певних ризиків (вейпінг, енергетики тощо). <i>Розгляд життєвих ситуацій</i> щодо оцінки ризиків для здоров'я у громадських місцях та під час подорожей. <i>Відпрацювання</i> навичок критичного аналізу продуктів (вейпи, енергетики) та розпізнавання маркетингових маніпуляцій. <i>Виконання вправи</i> “Вартість лікування проти вартості профілактики”.</p>
<p>[12 СЗО 1.2.1] обстоює права людини, пов'язані із збереженням здоров'я, безпекою та добробутом; [12 СЗО 1.2.1-2] вміє застосовувати стандартні моделі поведінки в ситуаціях порушення прав людини;</p>	<p>Репродуктивне здоров'я: право, етика та безпека стосунків. Репродуктивне здоров'я як складник добробуту та майбутнього життя. Права молоді у сфері сексуального і репродуктивного здоров'я.</p>	<p><i>Опрацювання</i> (читання із розумінням) та <i>обговорення</i> документів, які регламентують права молоді у сфері сексуального та репродуктивного здоров'я.</p>

<p>[12 СЗО 1.2.2] обстоює інтереси людини, пов'язані із збереженням здоров'я, безпекою та добробутом; [12 СЗО 2.2.2-2] прогнозує наслідки безвідповідальних статевих стосунків; [12 СЗО 3.2.1-3] моделює алгоритми звернення за консультацією; [12 СЗО 3.3.1] усвідомлює наслідки власних дій щодо власного здоров'я тепер і в майбутньому; [12 СЗО 3.3.1-1] аналізує власну поведінку; [12 СЗО 3.3.1-3] обґрунтовує наслідки власних дій щодо безпеки і здоров'я; [12 СЗО 4.8.1] демонструє поведінку з урахуванням норм етики та моралі</p>	<p>Етика та психологія стосунків у підлітковому віці: культура взаємодії, згода, повага та особисті кордони. Ризики ранніх статевих стосунків та їх вплив на здоров'я і життєвий шлях.</p>	<p><i>Дослідження законодавчих норм України щодо захисту репродуктивних прав та надання медичної допомоги підліткам.</i> <i>Групове обговорення:</i> Етичні дилеми у стосунках: баланс між власними бажаннями та відповідальністю перед партнером/партнеркою. <i>Розгляд життєвих ситуацій</i> щодо розпізнавання ознак порушення особистих кордонів. <i>Відпрацювання навичок асертивної (впевненої) відмови у ситуаціях тиску чи маніпуляцій.</i></p>
<p>[12 СЗО 1.1.1] аналізує вияви відповідальної і безвідповідальної поведінки в соціальному та родинному середовищі; [12 СЗО 1.2.2] обстоює інтереси людини, пов'язані із збереженням здоров'я, безпекою та добробутом; [12 СЗО 2.2.2-2] прогнозує наслідки безвідповідальних статевих стосунків; [12 СЗО 3.2.1-3] моделює алгоритми звернення за консультацією;</p>	<p>Відповідальне ставлення до здоров'я: профілактика та захист. Сучасні методи профілактики інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ) та ВІЛ. Відповідальність за власне здоров'я та здоров'я партнера/партнерки. Наслідки ризикованої поведінки для здоров'я та добробуту. Регулярні медичні огляди та рання діагностика. Алгоритм дій у разі ризику інфікування.</p>	<p><i>Міні-дослідження:</i> Міфи та факти про ВІЛ/СНІД у сучасному суспільстві. <i>Аналіз інформаційних джерел</i> щодо сучасних методів контрацепції та захисту від ІПСШ. <i>Моделювання діалогу з партнером</i> про використання засобів захисту та спільну відповідальність. <i>Розгляд життєвих ситуацій:</i> -пошук достовірної медичної допомоги та консультацій (куди звернутися підлітку конфіденційно).</p>

<p>[12 СЗО 3.3.1] усвідомлює наслідки власних дій щодо власного здоров'я тепер і в майбутньому;</p> <p>[12 СЗО 3.3.1-3] обґрунтовує наслідки власних дій щодо безпеки і здоров'я та їх вплив на інших осіб;</p> <p>[12 СЗО 3.3.2] здійснює оцінювання впливу поведінки;</p> <p>[12 СЗО 4.7.1-1] пояснює цінність стосунків;</p> <p>[12 СЗО 4.8.1-2] оцінює наслідки недотримання етичних норм.</p>		<p><i>Створення особистої пам'ятки «Безпека стосунків: що варто знати кожному».</i></p>
--	--	---

МОДУЛЬ 3. ДОБРОБУТ ТА ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНИЙ РОЗВИТОК

<p>[12 СЗО 4.1.1-1] обґрунтовує необхідність вибору на користь навчання впродовж життя на основі життєвих прикладів та інформації з різних джерел;</p> <p>[12 СЗО 4.1.1-2] демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання;</p> <p>[12 СЗО 4.1.2-1] визначає пріоритети в різних сферах власної навчальної діяльності на основі самоаналізу і потреби в самореалізації;</p> <p>[12 СЗО 4.1.2-2] обирає доцільні інструменти та методи навчання, різноманітні способи розвитку своїх здатностей, пріоритетів і потреб;</p>	<p>Менеджмент навчання та уміння вчитися впродовж життя.</p> <p>Навчання як ресурс особистого добробуту та капітал. Уміння вчитися впродовж життя. Ефективні стратегії навчання. Основи тайм-менеджменту. Організація та проектування власного навчального простору.</p>	<p><i>Групове обговорення: Чому «вміння вчитися» є головною навичкою ХХІ століття та як воно впливає на внутрішню стійкість.</i></p> <p><i>Дослідження власних переважаючих каналів сприйняття інформації та добір відповідних індивідуальних стратегій навчання</i></p> <p><i>Розгляд життєвих ситуацій щодо виникнення навчальних труднощів та пошук шляхів їх подолання.</i></p> <p><i>Відпрацювання навичок використання технік концентрації уваги та інструментів планування.</i></p> <p><i>Створення особистого алгоритму входу в робочий стан.</i></p>
--	---	---

<p>[12 СЗО 4.3.1-1] визначає довгострокові цілі, складає та корегує плани дій для досягнення успіху і добробуту в умовах невизначеності та непередбачуваності.</p>		
<p>[12 СЗО 4.1.2-1] визначає пріоритети в різних сферах власної навчальної діяльності на основі самоаналізу і потреби в самореалізації; [12 СЗО 4.1.2-2] обирає доцільні інструменти та методи навчання; [12 СЗО 4.6.1-1] визначає цінності та потреби; [12 СЗО 4.3.1-2] розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку; [12 СЗО 4.11.1-1] оцінює власні можливості, здібності, знання, вміння, ресурси, потреби та обмеження.</p>	<p>Самоаналіз: ресурси, здібності та можливості. Нахили, інтереси та здібності як основа особистісного зростання. Сильні та слабкі сторони особистості. Внутрішні та зовнішні ресурси людини. Самоаналіз і SWOT-аналіз як інструменти самопізнання. Самоусвідомлення як основа відповідального вибору.</p>	<p><i>Дослідження</i> власних інтелектуальних та творчих здібностей. <i>Групове обговорення:</i> Як перетворити слабкі сторони на точки зростання та де шукати ресурси для розвитку в кризових ситуаціях. <i>Розгляд життєвих ситуацій</i> професійного вибору на основі аналізу наявних можливостей та обмежень людини. <i>Відпрацювання навичок</i> проведення особистісного SWOT-аналізу для оцінювання власних перспектив у навчанні та житті. <i>Створення «Карти внутрішніх ресурсів»</i> для підтримки стійкості у складні часи.</p>
<p>[12 СЗО 4.3.1-1] визначає довгострокові цілі; [12 СЗО 4.3.1-2] розпізнає можливості розвитку; [12 СЗО 4.11.1] аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку;</p>	<p>Світ професій і планування кар'єри. Сучасний ринок праці та тенденції його розвитку. Професії майбутнього і затребувані компетентності (Hard і Soft skills). Освітні траєкторії після школи. Вибір професії без гендерних та соціальних стереотипів. Планування професійного майбутнього.</p>	<p><i>Дослідження</i> прогнозів ринку праці на найближчі 10 років та аналіз вимог до професій, що цікавлять учня. <i>Групове обговорення:</i> Вибір професії: за покликанням, за престижем чи за рівнем безпеки та доходу?</p>

<p>[12 СЗО 4.11.1-2] аналізує пропозиції закладів освіти;</p> <p>[12 СЗО 4.11.1-3] планує різні варіанти освітньо-професійного шляху.</p>		<p><i>Розгляд життєвих ситуацій</i> щодо зміни кар'єрного вектора та побудови альтернативних освітніх маршрутів.</p> <p><i>Відпрацювання навичок</i> пошуку освітніх можливостей та критичного аналізу інформації про навчальні заклади.</p> <p><i>Моделювання</i> різних варіантів розвитку професійного майбутнього.</p>
<p>[12 СЗО 4.3.1-1] визначає довгострокові цілі;</p> <p>[12 СЗО 4.3.1-3] аналізує прояви тиску та маніпуляцій;</p> <p>[12 СЗО 4.9.1-1] обґрунтовує фінансові рішення і моделює обачливу фінансову поведінку;</p> <p>[12 СЗО 4.9.1-2] розрізняє форми особистої зайнятості;</p> <p>[12 СЗО 4.9.1-3] розуміє, як формується винагорода за працю.</p>	<p>Підприємливість та фінансова грамотність.</p> <p>Ініціативність та підприємливість як життєва навичка. Форми особистої зайнятості. Структура доходів і витрат підлітка та сім', планування бюджету та ощадливе управління ресурсами. Фінансова безпека та протидія шахрайству в інтернеті.</p>	<p><i>Дослідження:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - порівняльна характеристика найманої праці, фрілансу та власного бізнесу; - сучасних схем фінансового шахрайства в цифровому середовищі та методів захисту від них. <p><i>Відпрацювання навичок</i> розпізнавання фінансових ризиків та захисту особистих банківських і цифрових даних.</p> <p><i>Розгляд життєвих ситуацій</i> прийняття фінансових рішень та аналіз наслідків імпульсивних покупок.</p> <p><i>Виконання вправ:</i> «Мій внутрішній підприємець», «Особистий бюджет».</p> <p><i>Складання</i> фінансового плану на місяць із урахуванням обов'язкових та змінних витрат.</p>

<p>[12 СЗО 4.6.1] моделює власне майбутнє; [12 СЗО 4.6.1-1] визначає цінності та потреби; [12 СЗО 4.6.1-3] пояснює власну ієрархію цінностей; [12 СЗО 4.6.2] моделює власне майбутнє в умовах невизначеності; [12 СЗО 4.6.2-1] ставить чіткі цілі та вибудовує стратегії.</p>	<p>Моделювання майбутнього. Життя як проєкт. Моделювання майбутнього в умовах невизначеності. Гармонійний баланс різних сфер життя особистості. Постановка чітких цілей (SMART-цілі) та розробка стратегій їх досягнення. Добробут як результат свідомого вибору та дій.</p>	<p><i>Дослідження</i> поняття «щастя» та «успіху» через призму різних культур та власних цінностей. <i>Групове обговорення:</i> Як зберегти внутрішню стійкість, якщо плани руйнуються зовнішніми обставинами. <i>Моделювання</i> власного майбутнього через 5 та 10 років («Лист із майбутнього») <i>Відпрацювання навичок SMART-</i>планування цілей у різних сферах життя. <i>Проектна діяльність</i> «Мій дизайн життя: безпека, здоров'я, добробут».</p>
---	--	---

ПРОГРАМА ДЛЯ 11 КЛАСУ: СОЦІАЛЬНА АГЕНТНІСТЬ/РЕАЛІЗАЦІЯ, БЕЗПЕКА ТА СТРАТЕГІЧНИЙ ДОБРОБУТ

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст інтегрованого курсу	Пропоновані види навчальної діяльності
ВСТУП		
<p>[12 СЗО 1.1.1] аналізує вияви відповідальної поведінки з урахуванням суспільно-державних (національних) та особистих цінностей; [12 СЗО 1.1.2-3] обґрунтовує роль громадянської активності та оборонної</p>	<p>Навігація у дорослому житті: від особистої стійкості до суспільної відповідальності. Життєві виклики в умовах невизначеності та війни. Сила соціальної агентності: як здатність</p>	<p><i>Групове обговорення</i> проблемних питань (на вибір): Як змінилось сприйняття понять «безпека» та «добробут» за останній рік: що стало важливішим? Чи може одна людина змінити траєкторію громади? Чим</p>

<p>свідомості для особистого та суспільного добробуту; [12 СЗО 2.1.1-2] визначає (та класифікує на поглибленому рівні) ймовірні ризики в умовах невизначеності; [12 СЗО 4.6.1] моделює власне майбутнє, усвідомлюючи значущість усіх сфер життя з урахуванням власних інтересів, можливостей, суспільно-державних цінностей; [12 СЗО 4.6.1-3] пояснює власну ієрархію цінностей і потреб, усвідомлює значущість суспільних цінностей; [12 СЗО 4.6.2] моделює власне майбутнє в умовах невизначеності, декількох можливих сценаріїв та швидких змін; [12 СЗО 4.6.2-2] конструктивно сприймає зміни та ефективно адаптує свої плани і ресурси як можливість нового рішення.</p>	<p>впливати на власне життя та оточення. Взаємозв'язок між особистими цінностями, громадянським обов'язком та національною безпекою.</p>	<p>відрізняється стратегія «перечекати» від стратегії «адаптуватися» та «впливати»? Де межа між особистою свободою та громадянським обов'язком? <i>Складання портрета «Агент змін»: якими якостями має володіти випускник для успіху в сучасному суспільстві.</i> <i>Дослідження: «Карта моїх цінностей та національних інтересів», «Коло мого впливу».</i> <i>Моделювання ситуацій прийняття рішень в умовах раптових змін (наприклад, зміни економічної ситуації або безпекових умов) та пошук альтернативних рішень.</i> <i>Розгляд життєвих ситуацій про те, як згуртованість громади допомогла змінити умови життя, подолати труднощі.</i></p>
--	--	---

МОДУЛЬ 4. БЕЗПЕКА ТА СТАЛІЙ РОЗВИТОК

<p>[12 СЗО 1.1.1] аналізує вияви відповідальної і безвідповідальної поведінки з урахуванням суспільно-державних (національних) цінностей; [12 СЗО 1.1.1-3] обґрунтовує важливість збереження українських суспільно-державних (національних) цінностей</p>	<p>Система національної безпеки України: від інституцій до громадянина. Національна безпека та вплив її складників на повсякденне життя та добробут громадянина. Роль державних інституцій та</p>	<p><i>Дискусія: Чи може держава бути стійкою без активного громадянського суспільства? У чому різниця між «обов'язком» і «свідомим вибором» захищати країну?</i></p>
--	---	--

<p>для забезпечення особистого та суспільного добробуту; [12 СЗО 1.1.2-3] обґрунтовує роль громадянської активності та оборонної свідомості для особистого та суспільного добробуту; [12 СЗО 2.2.1-1] аналізує ризики виникнення надзвичайних ситуацій соціального і воєнного походження; [12 СЗО 2.4.1-1] моделює безпечну поведінку для запобігання небезпечним ситуаціям воєнного характеру та мінімізації їх наслідків.</p>	<p>громадянського суспільства у забезпеченні національної стійкості. Громадянський і конституційний обов'язок із захисту національних інтересів, державної незалежності і територіальної цілісності України. Алгоритми безпеки та цивільний захист у кризових ситуаціях.</p>	<p><i>Дослідження фактів та статистичних даних про роль України як важливого елемента світової стабільності.</i> <i>Опрацювання</i> (читання із розумінням) та обговорення документів. <i>Розгляд життєвих ситуацій</i> щодо ролі громадянської активності та оборонної свідомості для особистого та суспільного добробуту. <i>Виконання інтерактивної вправи</i> «Безпековий пазл». <i>Моделювання ситуації прийняття рішень</i> у випадку тривалої відсутності електроенергії, водопостачання тощо. <i>Симуляційна гра:</i> відпрацювання алгоритму дій у кризових, небезпечних ситуаціях. <i>Розробка сімейного/класного протоколу безпеки в умовах невизначеності.</i></p>
<p>[12 СЗО 3.1.1-2] вміє вирізняти прийнятні та неприйнятні альтернативні рішення і ризики для здоров'я, безпеки та добробуту, зокрема під час використання інформаційно-комунікаційних технологій; [12 СЗО 4.2.1] використовує принципи медіаграмотності щодо здоров'я,</p>	<p>Інформаційна та когнітивна безпека в цифровому світі. Цифрова безпека: інформаційна, когнітивна. Медіа гігієна як елемент національної стійкості. Захист власного інформаційного простору. Кібербезпека: протидія дезінформації та маніпуляціям у соціальних мережах.</p>	<p>Дискусія: Як інформація стає зброєю? Медіагігієна: приватна справа чи державна безпека? <i>Відпрацювання умінь та навичок</i> критичного аналізу, медіаграмотності. <i>Розгляд життєвих ситуацій</i>, щоб: - розпізнавати приховану рекламу як комерційного, так і соціального характеру;</p>

<p>безпеки та добробуту в різних джерелах інформації; [12 СЗО 4.2.1-1] аналізує інформацію у різних медіа, зіставляє її та робить висновки щодо правдивості з питань безпеки та добробуту; [12 СЗО 4.2.1-2] використовує підходи щодо уникнення небезпечного / шкідливого контенту і залучення до його поширення; [12 СЗО 4.2.1-4] уміє розпізнавати приховану рекламу як комерційного, так і соціального характеру; [12 СЗО 4.3.1-3] аналізує прояви тиску та маніпуляцій і добирає способи протистояння таким проявам.</p>		<p>- вирізняти прийнятні та неприйнятні альтернативні рішення і ризики для здоров'я та безпеки під час використання інформаційно-комунікаційних технологій.</p>
<p>[12 СЗО 1.1.2] втілює в життєдіяльність оптимальні стратегії відповідальної поведінки для забезпечення особистого та суспільного добробуту на основі суспільно-державних (національних) цінностей; [12 СЗО 3.1.1-3] обґрунтовує альтернативи споживчого вибору та використовує можливості дізнатися про безпечність продуктів і виробництва; [12 СЗО 4.5.1] здійснює раціональний вибір матеріальних і культурних</p>	<p>Сталий розвиток - основа якості життя. Філософія сталого розвитку (ЦСР) та її значення для майбутнього України. Культура споживання. Відповідальне споживання та управління ресурсами як внесок у глобальну безпеку.</p>	<p><i>Дискусія «Майбутнє, якого ми прагнемо»:</i> аналіз впливу екологічного стану на життєві плани підлітків». <i>Опрацювання</i> (читання із розумінням) та <i>обговорення</i> документів, які регламентують ЦСР. <i>Інтерактивна вправа «Компас цінностей».</i> <i>Дослідити</i>, як дотримання принципів сталого розвитку (наприклад, енергоефективність) допомагає економити фінансові ресурси родини.</p>

<p>цінностей на основі їх впливу на здоров'я, безпеку та добробут; [12 СЗО 4.5.1-1] здійснює раціональний вибір матеріальних і культурних цінностей на основі їх впливу на здоров'я, безпеку та добробут; [12 СЗО 4.6.1-2] визначає різницю між соціальною, культурною і економічною цінністю (розуміння цінності ресурсів); [12 СЗО 4.9.1-1] обґрунтовує фінансові рішення і моделює обачливу фінансову поведінку для досягнення цілей у законний спосіб на основі аналізу та застосування економічних знань.</p>		<p><i>Виконання вправ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Мій екологічний слід»: розрахунок ресурсів, необхідних для підтримки звичного способу життя; - «Еко-ревізія кошика»: оцінювання екологічності та необхідності щоденних покупок. <p><i>Розробка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - практичних кроків до ЦСР, які поліпшать життя громади і які можна зробити вже сьогодні; - плану кроків «Нуль відходів (Zero Waste) у моїй родині» для мінімізації відходів. <p><i>Відпрацювання навичок:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - відповідального споживання; - поводження з ресурсами на рівні щоденного побуту. <p><i>Проектна діяльність «Автономний та екологічний дім».</i></p>
<p>[12 СЗО 1.1.2-2] аналізує та втілює оптимальні стратегії безпечної поведінки при техногенних аваріях та застосуванні зброї; [12 СЗО 1.3.1-2] практично застосовує алгоритми самопомоги та допомоги іншим у разі екологічних катастроф чи хімічних загроз;</p>	<p>Екологічна безпека. Сталий розвиток: «зелене» відновлення інфраструктури та громад. Особиста відповідальність та екологічна етика. Вплив воєнних дій на довкілля. Безпечна поведінка в умовах загроз: алгоритми при</p>	<p><i>Дискусія про:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - доречність особистої екологічної відповідальності під час бойових дій; - значення «зеленого» відновлення інфраструктури та громад; - що означає «зелене» відновлення для звичайного мешканця.

<p>[12 СЗО 2.2.1-1] аналізує ризики виникнення надзвичайних ситуацій техногенного та воєнного походження та їх комплексний вплив на довкілля; [12 СЗО 2.4.1-1] моделює безпечну поведінку для запобігання небезпечним ситуаціям воєнного характеру та мінімізації їх наслідків для себе та оточення; [12 СЗО 4.5.1] здійснює раціональний вибір матеріальних цінностей, оцінюючи їхній екологічний слід та вплив на майбутній добробут громади; [12 СЗО 4.10.1-2]: розробляє ідеї для проєктів «зеленого» відновлення інфраструктури на місцевому рівні.</p>	<p>техногенних аваріях та застосуванні зброї. Культура поведінки з небезпечними відходами.</p>	<p><i>Дослідження</i> «Екологічні ризики мого регіону: моніторинг та аналіз інформації про стан довкілля в умовах війни». <i>Моделювання</i> дій та відпрацювання навичок, алгоритмів цивільного захисту у разі виникнення екологічної загрози. <i>Проєктна діяльність</i> «Еко-архітектори майбутнього» (розробка «зеленої» зупинки громадського транспорту або шкільного подвір'я для деокупованого міста).</p>
<p>[12 СЗО 1.1.2] втілює в життєдіяльність стратегії відповідальної поведінки для забезпечення суспільного добробуту; [12 СЗО 4.10.1] ініціює, розробляє та реалізує добродійні проєкти, залучає інших до їх реалізації; [12 СЗО 4.10.1-2] розробляє добродійні проєкти щодо здоров'я, безпеки та добробуту на місцевому, регіональному і міжнародних рівнях; [12 СЗО 4.11.1-3] планує варіанти освітньо-професійного шляху на основі</p>	<p>Соціальне еко-проєктування: відповідальне життя і дії для сталого розвитку Мій маніфест сталого життя: відповідальні рішення для особистого й суспільного добробуту Професії майбутнього у сфері сталого розвитку. Соціальне еко-проєктування та співпраця у громаді. Еко-волонтерство: участь у відновленні довкілля та гуманне ставлення до тварин</p>	<p><i>Дискусія:</i> Чи можуть локальні ініціативи вплинути на глобальні екологічні кризи? Що мотивує людей ставати ековолонтерами? Чому професії у сфері сталого розвитку стають найбільш високооплачуваними? <i>Дослідження</i> «Атлас зелених професій» (як принципи сталого розвитку можуть змінити певну професію через 5–10 років).</p>

<p>аналізу тенденцій «зеленого» ринку праці.</p>		<p><i>Розробка</i> дорожньої карти добробуту з урахуванням екологічних та економічних факторів громади. <i>Створення</i> візуального або цифрового маніфесту сталого життя (плакат, відео, пост), що містить 5 конкретних зобов'язань перед довкіллям. <i>Розгляд життєвих ситуацій</i> про участь у відновленні довкілля та гуманне ставлення до тварин. <i>Рольові ігри</i> та моделювання ситуацій: «Я — мешканець громади / волонтер»; «Прийми безпечно/екологічне рішення в ситуації». <i>Проектна діяльність</i> «Еко-акція» (допомога тваринам / озеленення території тощо).</p>
--	--	---

МОДУЛЬ 5. КУЛЬТУРА СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ТА ЛІДЕРСТВО

<p>[12 СЗО 1.2.1] запобігає ситуаціям неповаги до прав людини та приниження гідності в особистих і професійних стосунках; [12 СЗО 4.4.1-2] вміє застосовувати ефективні стратегії керування емоціями, поведінкою та контролю власного емоційного стану; [12 СЗО 4.8.1] демонструє поведінку з урахуванням норм етики та суспільних цінностей;</p>	<p>Спілкування: від майстерності комунікації до стратегії життя. Культура комунікації як фактор соціальної успішності та добробуту. Комунікативна компетентність: інструменти успіху. Ділове спілкування: від переговорів до чат-етикету. Мистецтво самопрезентації</p>	<p><i>Дослідження та самоаналіз</i> власних умінь ефективного спілкування для результативності в майбутній діяльності. <i>Інтерактивні вправи</i> «Комунікативний конструктор», «Цифровий етикет». <i>Рольова гра</i> «Успішна співбесіда»: моделювання ділової комунікації з використанням тактик ефективного слухання.</p>
---	---	--

<p>[12 СЗО 4.6.1] моделює власне майбутнє, усвідомлюючи значущість професійної діяльності та сімейного життя;</p> <p>[12 СЗО 4.11.1] ставить перед собою цілі для саморозвитку та розробляє плани їх досягнення.</p>	<p>Психологія стосунків: зрілість та відповідальність. Родина і відповідальне батьківство.</p> <p>Життєве проектування: дорожня карта майбутнього. Баланс між кар'єрою, саморозвитком та сімейним, особистим життям.</p>	<p><i>Моделювання ситуацій та прийняття рішень</i> під час конфліктів у родині щодо визначення маркерів токсичних та здорових стосунків.</p> <p><i>Виконання практикоорієнтованих вправ:</i> «Бюджет відповідального батьківства»: розрахування витрат (фінансових, часових, емоційних) на перший рік життя немовля.</p> <p><i>Проектна діяльність</i> «Життєве проектування та баланс».</p>
<p>[12 СЗО 4.3.1-3] аналізує прояви тиску та маніпуляцій і добирає способи протистояння їм (лідер як захисник інфопростору);</p> <p>[12 СЗО 4.7.1] співпрацює в команді на основі особистих знань, умінь і прагнень кожного її члена для досягнення результату;</p> <p>[12 СЗО 4.7.1-3] демонструє готовність виконувати різні командні ролі, об'єктивно оцінює власні лідерські якості;</p> <p>[12 СЗО 4.10.1] ініціює, розробляє та реалізує соціально значущі проекти, залучаючи інших.</p>	<p>Архітектура лідерства: від самоорганізації до суспільного впливу.</p> <p>Поняття лідерства. Стилі лідерства. Лідерство в кризових ситуаціях. Комунікативна майстерність лідера. Соціальна агентність та лідерство в громаді</p>	<p><i>Дискусія:</i> «Чи народжуються лідерами, чи стають ними в умовах криз?»</p> <p><i>Дослідження:</i> «Аналіз лідерського стилю видатної постаті сучасності» (на основі інтерв'ю).</p> <p><i>Розгляд життєвих ситуацій</i> про різні стилі лідерства, соціальну агентність у громаді.</p> <p><i>Рольові гри</i> «Лідер у сховищі», «Лідер у громаді» для відпрацювання навичок прийняття рішень у кризових ситуаціях, вміння домовлятися.</p> <p><i>Розробка</i> діаграми лідерських компетенцій або самооцінювання через чек-лист «Який я лідер?».</p> <p><i>Мініпроект</i> «Я — лідер змін».</p>

<p>[12 СЗО 4.3.1-3] аналізує прояви тиску та маніпуляцій і добирає способи протистояння таким проявам;</p> <p>[12 СЗО 4.7.1] співпрацює в команді на основі особистих знань, умінь і прагнень кожного її члена для досягнення результату діяльності, спрямованої на здоров'я, безпеку та добробут;</p> <p>[12 СЗО 4.7.1-1] аналізує переваги командної роботи та ініціює взаємодію для досягнення спільної мети.</p> <p>[12 СЗО 4.7.1-2] діє на основі рівності, довіри та взаємоповаги до кожного члена команди.</p> <p>[12 СЗО 4.7.1-3] демонструє готовність виконувати різні командні ролі і завдання, об'єктивно оцінює власні сильні сторони щодо результативності командної роботи.</p> <p>[12 СЗО 4.10.1] ініціює, розробляє та реалізує добродійні проекти щодо здоров'я, безпеки та добробуту, залучає інших осіб до їх реалізації.</p>	<p>Командна робота в дорослому житті. Формування високоєфективної команди. Роль емоційного інтелекту (EQ) у побудові команди. Командні ролі. Стратегії успішної взаємодії для досягнення спільної мети. Ініціативність та відповідальність, делегування в команді. Етичний вплив та маніпуляція: як розрізнити.</p>	<p><i>Дослідження</i> різних моделей командної роботи в бізнесі, волонтерстві та спорті.</p> <p><i>Рольова гра</i> «Зміна ролей», «Делегуй або програй»: виконання різних командних завдань з подальшою рефлексією щодо результативності.</p> <p><i>Створення</i> короткого кодексу правил взаємодії для команди.</p> <p><i>Розгляд життєвих ситуацій</i> про конфлікти, маніпуляції та тиск під час роботи в команді.</p> <p><i>Виконання завдання або проекту</i> для згуртованості та виконання різних ролей у команді.</p>
<p>[12 СЗО 4.3.1] оцінює чинники, що впливають на виникнення конфліктів, та застосовує конструктивні способи їх розв'язання;</p>	<p>Конфліктологія та культура переговорів (медіація). Конфлікти у професійному та громадському середовищі. Методи розв'язання конфліктів. Медіація як</p>	<p><i>Дослідження</i> сформованості знань та навичок з питань розв'язання конфліктів через чек-лист, тести</p> <p><i>Інтерактивна вправа</i> «Конфлікт»</p>

<p>[12 СЗО 4.3.1-2] діє конструктивно в конфліктних ситуаціях, застосовує різні способи і техніки для їх розв'язання та запобігання;</p> <p>[12 СЗО 4.4.1] знає сучасні стратегії і тактики комунікації для досягнення позитивних результатів для безпеки та добробуту;</p> <p>[12 СЗО 4.4.1-1] вміє застосовувати ефективні стратегії керування емоціями, поведінкою та контролю власного емоційного стану;</p> <p>[12 СЗО 4.4.1-2] обирає адекватні способи комунікації в різних ситуаціях спілкування;</p> <p>[12 СЗО 4.7.1-2] діє на основі рівності, довіри та взаємоповаги до кожного члена команди;</p>	<p>інструмент мирного розв'язання суперечок: роль нейтрального посередника. Розв'язання конфліктів в команді: причини, наслідки, ігнорування можливостей запобігання суперечкам.</p>	<p><i>Виконання практикоорієнтованих вправ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Конфліктний вузол»: аналіз конфліктів в колективі та пошук ефективних методів їх розв'язання; - «Рятувальна місія»: робота в команді в умовах обмеженого часу для вирішення безпекових завдань; - «Діагностика чинників»: аналіз кейсу конфлікту в громадських місцях, родині. <p><i>Моделювання поведінки в життєвих ситуаціях гострої вербальної агресії в команді, прихованого тиску (шантаж часом, почуттям провини або статусом).</i></p> <p><i>Рольова гра «Професійна медіація».</i></p> <p><i>Розробка кейсу методів «Щит від маніпуляцій».</i></p>
<p>[12 СЗО 1.2.1] виявляє нетерпимість до порушення прав і свобод людини, запобігає виникненню ситуацій неповаги до прав людини та приниження гідності;</p> <p>[12 СЗО 1.2.1-1] запобігає виникненню ситуацій неповаги до прав людини та приниження гідності під час спілкування;</p>	<p>Етика безбар'єрності та інклюзивна взаємодія.</p> <p>Створення етичного та інклюзивного життєвого простору.</p> <p>Національна стратегія безбар'єрності. Види бар'єрів. Роль інклюзії у забезпеченні соціальної справедливості та добробуту. Етика спілкування з людьми з інвалідністю та ветеранами.</p>	<p><i>Обговорення та складання глосарію безбар'єрної мови для використання в повсякденному житті.</i></p> <p><i>Дослідження безбар'єрності простору: рівня архітектурної доступності для людей на кріслах колісних або з порушеннями зору на території школи або найближчої торгової точки.</i></p>

<p>[12 СЗО 1.2.1-2] вміє застосовувати стандартні моделі поведінки в ситуаціях порушення прав людини;</p> <p>[12 СЗО 1.2.2] діє в межах власних можливостей на засадах рівності, інклюзії та недискримінації;</p> <p>[12 СЗО 4.4.1-2] обирає адекватні способи комунікації в різних ситуаціях спілкування;</p> <p>[12 СЗО 4.8.1] демонструє поведінку з урахуванням норм етики та моралі суспільства, суспільних цінностей.</p>		<p><i>Моделювання ситуацій</i> взаємодії з людьми з різними типами порушень (слуху, зору, опорно-рухового апарату).</p> <p><i>Розгляд життєвих ситуацій:</i> як згуртованість громади допомогла змінити умови життя, подолати труднощі, створити зручне середовище життя для кожного.</p> <p><i>Рольові гри</i> «Світ очима іншого», «Інклюзивна взаємодія з ветеранами».</p> <p><i>Проектна діяльність</i> «Універсальний дизайн».</p>
<p>МОДУЛЬ 6. «ДОБРОБУТ ТА СОЦІАЛЬНА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ»</p>		
<p>[12 СЗО 2.3.1-1] оцінює ймовірні ризики і наслідки різних видів небезпек та добирає заходи захисту від них;</p> <p>[12 СЗО 4.6.2] моделює власне майбутнє в умовах невизначеності, декількох можливих сценаріїв та швидких змін;</p> <p>[12 СЗО 4.9.1] обґрунтовує фінансові рішення і моделює обачливу фінансову поведінку для досягнення цілей у законний спосіб на основі аналізу та застосування економічних знань щодо здоров'я, безпеки та добробуту;</p> <p>[12 СЗО 4.9.1-1] обґрунтовує фінансові рішення і моделює обачливу фінансову поведінку для досягнення цілей у</p>	<p>Фінансовий фундамент особистого добробуту</p> <p>Фінансове здоров'я особистості. Гроші як інструмент забезпечення безпеки, здоров'я та розвитку.</p> <p>Фінансова стратегія та управління ризиками для планування та досягнення цілей.</p>	<p><i>Дослідження та оцінювання</i> власних фінансових звичок і обачливої поведінки через чек-лист «Фінансове здоров'я».</p> <p><i>Розв'язання життєвих ситуацій</i> з питань «фінансового здоров'я» персонажів (доходи, витрати, борги, ризики) та надання рекомендації для покращення ситуацій.</p> <p><i>Дискусія</i> «Гроші та цінності»: Чи може фінансовий добробут суперечити національним або особистим цінностям? Чи етично робити інвестиції в екологічно небезпечні виробництва або компанії країни-</p>

<p>законний спосіб на основі аналізу та застосування економічних знань; [12 СЗО 4.9.1-2] аналізує вплив фінансових рішень на власну безпеку та добробут у майбутньому; [12 СЗО 4.9.2] розробляє стратегії фінансового забезпечення добробуту в короткостроковій та довгостроковій перспективах.</p>		<p>агресора? Чи важливі гроші для забезпечення безпеки, здоров'я та розвитку? <i>Виконання практикоорієнтованих вправ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Магія складного відсотка» з використанням онлайн-калькуляторів для порівняння результатів інвестування; - «Фінансова подушка безпеки» з розрахуванням її розмірів для самостійного життя (оренда, їжа, транспорт, зв'язок тощо). <p><i>Складання переліку фінансових загроз (інфляція, шахрайство, втрата працездатності, зміна ринку праці).</i> <i>Проектне моделювання «Дорожня карта добробуту 5/10» (складання «Оптимістичного» та «Кризового» планів фінансового забезпечення дорослого самостійного життя).</i></p>
<p>[12 СЗО 2.3.1-1] оцінює ймовірні ризики і наслідки різних видів небезпек та добирає заходи захисту від них (у контексті діяльності); [12 СЗО 4.9.1]: обґрунтовує фінансові рішення і моделює обачливу фінансову поведінку для досягнення цілей у законний спосіб на основі аналізу та</p>	<p>Підприємливість як соціальна інновація. Підприємливість, ініціативність як риса характеру. Підприємливість як життєва позиція: ініціативність та здатність перетворювати ідеї в дії. Підприємництво як можливість</p>	<p><i>Дискусія:</i> Чи може бізнес бути успішним, якщо його головною метою є не лише гроші, а й розв'язання соціальних проблем? Підприємливість — це вроджена риса характеру чи життєва позиція, яку можна розвинути? Чому «створення цінності</p>

<p>застосування економічних знань щодо здоров'я, безпеки та добробуту; [12 СЗО 4.10.1] ініціює, розробляє та реалізує добродійні проекти щодо здоров'я, безпеки та добробуту, залучає інших осіб до їх реалізації; [12 СЗО 4.10.1-1] ініціює, розробляє та реалізує проекти щодо здоров'я, безпеки та добробуту (зокрема підприємницькі); [12 СЗО 4.10.1-2] розробляє ідеї для проектів на місцевому рівні (зокрема з використанням підходів соціального підприємництва).</p>	<p>фінансової незалежності та фінансової подушки безпеки. Відмінність між бізнесом та соціальним підприємництвом. Етичне підприємництво: створення цінності для інших осіб та громади. Ризики та відповідальність під час діяльності.</p>	<p>для інших» стає обов'язковою умовою виживання бізнесу в ХХІ столітті? <i>Виконання практикоорієнтованих вправ:</i> - «Конвеєр ідей»: генерація ідей, що мають одночасно економічну, соціальну та культурну цінність. - «Фінансова подушка як основа незалежності» для забезпечення безбитковості та визначення необхідного розміру резервного фонду для нового малого бізнесу. <i>Дослідження «Анатомія соціальної інновації: успішні кейси України» для аналізу різниці між класичною бізнес-моделлю та соціальним підприємництвом на конкретних прикладах.</i> <i>Рольова гра «Залучення меценатів та спонсорів для реалізації корисного проекту для громади».</i> <i>Проектна діяльність «Соціальний стартап для моєї громади».</i></p>
<p>[12 СЗО 1.1.2-3] обґрунтовує роль громадянської активності та оборонної свідомості для особистого та суспільного добробуту;</p>	<p>Економічна стійкість та соціальна відповідальність. Етика та мораль в економіці. Роль добродійності, меценатства та спонсорства у згуртуванні громади. Соціальна відповідальність бізнесу</p>	<p><i>Дискусійна панель «Волонтерство — щит нації».</i> <i>Інтерактивна вправа «Лабораторія термінів».</i> <i>Виконання практикоорієнтованих вправ:</i></p>

<p>[12 СЗО 4.8.1] демонструє поведінку з урахуванням норм етики та моралі суспільства, суспільних цінностей;</p> <p>[12 СЗО 4.10.1] ініціює, розробляє та реалізує добродійні проекти щодо здоров'я, безпеки та добробуту, залучає інших осіб до їх реалізації.</p>	<p>перед суспільством. Різниця між спонсорством, меценатством та благодійністю.</p> <p>Волонтерство на міжнародному рівні для вирішення глобальних викликів.</p> <p>Волонтерський рух як складник національної безпеки та стійкості України в умовах війни. Волонтерство як частина професійного розвитку.</p>	<p>- «Фандрейзинг»: відпрацювання навичок залучення прихильників та ресурсів для реалізації соціально важливої мети;</p> <p>- «Соціальний ліфт»: розробка ідеї меценатського проекту для підтримки талановитої молоді у своїй громаді.</p> <p><i>Аналіз кейсів</i>: розгляд успішних прикладів українського меценатства в історичному та сучасному контекстах.</p> <p><i>Зустріч-інтерв'ю</i> з активними волонтерами про виклики та переваги громадської діяльності.</p> <p><i>Складання переліку навичок</i> (soft skills), які здобуває волонтер.</p> <p><i>Проектна діяльність</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - розробка покрокової дорожньої карти волонтерської акції «Мій внесок у перемогу та відновлення»; - розробка ідеї добродійного проекту для школи чи мікрорайону.
<p>[12 СЗО 1.1.2] втілює в життєдіяльність оптимальні стратегії відповідальної поведінки для забезпечення особистого та суспільного добробуту;</p> <p>[12 СЗО 4.6.1] моделює власне майбутнє, усвідомлюючи значущість усіх сфер життя (професійної, сімейного життя, громадської активності) з</p>	<p>Життєва стратегія: від особистого маніфесту до успіху України</p> <p>Дорожня карта самореалізації.</p> <p>Визначення пріоритетів у професійній діяльності, сімейному житті та громадській активності. Усвідомлення власної ролі у створенні майбутнього України.</p>	<p><i>Обговорення проблемних питань</i>:</p> <p>Що є мірилом успіху сучасної людини: особистий статок чи суспільний внесок? Чи можливо бути успішним у небезпечній країні? Як балансувати між кар'єрою, сім'єю та обов'язком перед державою?</p>

<p>урахуванням власних інтересів та суспільно-державних цінностей; [12 СЗО 4.6.1-3] обґрунтовує власну ієрархію цінностей і потреб у контексті створення майбутнього України; [12 СЗО 4.11.1] ставить перед собою цілі, що сприяють здоров'ю, безпеці та добробуту, та розробляє плани їх досягнення; [12 СЗО 4.11.1-3] планує різні варіанти власного освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів та аналізу сучасних тенденцій.</p>		<p><i>Дослідження</i> стану ресурсів за трьома векторами: «Здоров'я» (фізичний ресурс), «Безпека» (навички виживання та цифрова грамотність), «Добробут» (освіта та soft skills). <i>Відпрацювання навичок</i> самопрезентації через представлення власного бачення свого внеску в суспільний добробут. <i>Проектна діяльність</i> «Мій життєвий маніфест».</p>
--	--	---

ПРИКІНЦЕВА ЧАСТИНА

1. Методичні рекомендації щодо реалізації програми

Реалізація МНП має відбуватися в атмосфері партнерства та довіри. Педагогу рекомендується: адаптувати зміст тем до регіональних особливостей та актуальних запитів учнівства; використовувати проблемні питання, що спонукають до рефлексії та формування власної ієрархії цінностей; залучати батьківську громаду та фахівців (медиків, психологів, рятувальників, фахівців різних професій) до проведення практичних занять.

2. Система оцінювання результатів навчання

Основна мета оцінювання полягає у відстеженні динаміки досягнень здобувачів освіти з опанування навчальних матеріалів інтегрованого курсу, наданні вчителем якісного зворотного зв'язку для усвідомлення учнівством власного поступу (поточне, формувальне оцінювання) та визначенні рівня сформованості знань і компетентностей за кожним модулем МНП або семестром (підсумкове оцінювання).

Освітній процес необхідно сфокусувати на здатності підлітків:

- досліджувати та аналізувати зв'язки взаємозалежності особистого і суспільного здоров'я, добробуту;
- оцінювати/виявляти власне ставлення до питань здоров'я, безпеки та добробуту;
- будувати системи, що дозволяють підтримувати безпеку, здоров'я та добробут у різних життєвих ситуаціях у часи невизначеності, свідомо визначити майбутній життєвий професійний шлях;
- мислити критично при використанні інформації щодо здоров'я, безпеки;
- діяти відповідально, поводитись етично, володіти практичними життєвими навичками.

Особлива увага приділяється розвитку самозарадності, медіаграмотності, фінансової грамотності, підприємливості та вмінню приймати обґрунтовані рішення через діяльнісний підхід. Навчальні завдання мають базуватися на практикозорієнтованих ситуаціях з урахуванням досвіду здобувачів і здобувачок

освіти та передбачати активні форми роботи: дослідження, проєкти, дискусії, розв'язання соціально актуальних кейсів.

Для забезпечення якості оцінювання прогресу навчальної діяльності здобувачів та здобувачок освіти вчителю необхідно ознайомити учнівство з критеріями оцінювання за певні види завдань або розробити критерії разом відповідно до поточних потреб освітнього процесу.

Педагог використовує критерії оцінювання соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі відповідно до трьох груп, які стосуються безпеки, здоров'я та добробуту (етичної поведінки та підприємливості). До кожної групи обов'язкових результатів навчання визначені загальні та конкретні результати й орієнтири для оцінювання в МПН згідно з додатком 16 до Державного стандарту базової середньої освіти.

Галузеві групи результатів оцінювання:

- Група результатів 1 (ГР1). Безпека. Уникання загроз для власного життя та життя інших осіб, прийняття рішень з користю для власної та громадської безпеки.
- Група результатів 2 (ГР2). Здоров'я. Турбота про особисте здоров'я. Аргументований вибір здорового способу життя.
- Група результатів 3 (ГР3). Добробут. Підприємливість та етична поведінка для поліпшення добробуту.

На завершення модуля МНП, семестру оцінювання має виставлятися за трьома групами результатів навчання. Підсумкові завдання мають забезпечувати комплексну оцінку досягнень учнів і узгоджуватися з тематичними планами навчання. Саме в таких роботах учні демонструють, як вони застосовують накопичені знання та формулюють власні висновки.

3. Рекомендовані ресурси та обладнання

Для ефективного впровадження програми та забезпечення повноцінного викладання інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» (ЗБД) у 10–11 класах освітнє середовище має бути організоване як безпечний, здоров'язбережувальний та інтерактивний простір, що сприяє психологічній підтримці та навчанню через дію.

Освітній простір має бути адаптованим для тренінгової роботи та безпечним в умовах війни. Необхідно передбачити різні локації (у межах закладу освіти, віртуальні, на базі інших установ, центрів, хабів, музеїв тощо) для навчальної діяльності, наприклад:

- для групової взаємодії: організація місць для проведення дискусій, кейс-стаді та рольових ігор;
- для психологічного розвантаження: умови, що дозволяють здійснювати психологічну підтримку підлітків та відпрацьовувати навички стресостійкості;
- клас безпеки: обладнання для відпрацювання алгоритмів дій у небезпечних ситуаціях, надання домедичної допомоги
- екоосередок для формування навичок сталого розвитку та розробки екопроектів: сортувальні контейнери для сміття, матеріали для апсайклінгу, еконабори тощо.

Для використання всіх ресурсів, інтерактивного навчання, роботи ресурсами з медіа- та фінансової грамотності, перевірки правдивості інформації, а також використання онлайн-майданчиків для дистанційного або змішаного навчання необхідно мати доступ до мережі Інтернет. Мультимедійне обладнання, пристрої для демонстрації відеокейсів, презентацій та інтерактивних матеріалів дозволяють використовувати різні форми й стилі навчання, підвищують якість через візуалізацію різних кейсів, активізують увагу та мотивацію, дають можливість моделювання життєвих ситуацій, сприяють розвитку критичного мислення, забезпечуючи перехід від засвоєння інформації до формування практичних компетентностей.

Вчителю необхідно сформувати базу навчально-методичних матеріалів із ресурсів, що пропонуються авторськими колективами та освітніми платформами, з урахуванням особливостей умов закладу освіти та власного педагогічного досвіду. Також якості викладання сприятиме залучення фахівців (медиків, психологів та представників рятувальних служб) для практичних занять, а також налагодження активної співпраці з батьками та представниками місцевих соціальних структур.

Використані джерела:

1. Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа»: схвалено розпорядженням Кабінету Міністрів України від 14.12.2016 р. № 988-р. Київ, 2016. 34 с.

2. Державний стандарт профільної середньої освіти: затв. постановою Кабінету Міністрів України від 25.07.2024 р. № 851. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/851-2024-%D0%BF#Text> (дата звернення: 1.04.2026)

3. Типова освітня програма для 10-12 класів закладів загальної середньої освіти, які забезпечують здобуття профільної середньої освіти за академічним спрямуванням (2025). URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-vnesennia-zmin-do-typovoi-osvitnoi-prohramy-dlia-1012-klasiv-zakladiv-zahalnoi-serednoi-osvity-iaki-zabezpechuiut-zdobuttia-profilnoi-serednoi-osvity-za-akademichnym-spriamuvanniam> (дата звернення: 1.04.2026)

4. Методичний посібник «Соціальна та здоров'язбережувальна освітня галузь: як оцінювати в НУШ». URL: https://osvita.ua/doc/files/news/956/95604/Socialna_i_zdorovya-zberezhuvalna_osvit.pdf (дата звернення: 1.04.2026)