

Міністерство освіти і науки України

Модельна навчальна програма інтегрованого курсу  
«Навички життя і кар'єри: освітня та професійна  
траєкторія. Профільна середня освіта.  
Основний / Поглиблений рівень»  
для закладів загальної середньої освіти

(авт. Кучер С. М., Хомич Т. А.)

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

## Вступна частина

Модельна навчальна програма курсу **«Навички життя і кар'єри: освітня та професійна траєкторія. Профільна середня освіта. Основний / Поглиблений рівень»** для закладів загальної середньої освіти (далі – Програма) розроблена з урахуванням основних положень:

- наказу Міністерства освіти і науки України від 10 жовтня 2024 року № 1451 «Про затвердження Концептуальних засад реформування профільної середньої освіти (академічні ліцеї)»;
- постанови Кабінету Міністрів України від 25 липня 2024 року № 851 «Про затвердження Державного стандарту профільної середньої освіти» (далі – Державний стандарт);
- наказу Міністерства освіти і науки України від 20 серпня 2025 року № 1163 «Про затвердження концептуальних засад освітніх галузей на 2025–2030 роки»;
- Типової освітньої програми для 10–12 класів закладів загальної середньої освіти, що забезпечують здобуття профільної середньої освіти за академічним спрямуванням (затвердженої наказом Міністерства освіти і науки України від 26 травня 2025 року № 765).

Програма відповідає вимогам до модельних навчальних програм, визначеним чинним законодавством, та спрямована на реалізацію цілей профільної середньої освіти – формування в учнів готовності до усвідомленого вибору освітньої траєкторії, відповідального професійного самовизначення та успішного переходу до наступного етапу навчання й життя.

Програма забезпечує розвиток життєвої та кар'єрної компетентності здобувачів освіти через поєднання самопізнання, дослідження професійних напрямів, освітнього планування та формування навичок самопрезентації й самоменеджменту. Вона орієнтована на підтримку суб'єктності учня, розвиток стратегічного мислення, відповідальності за власний вибір та готовності до навчання впродовж життя.

Курс реалізується в 10–12 класах за логікою поступового ускладнення змісту:

- у 10 класі – формування основ самопізнання та первинного усвідомленого вибору профілю навчання;
- у 11 класі – професійне самовизначення в межах обраного профілю та звуження освітнього напрямку;
- у 12 класі – формування конкретної освітньої стратегії, підготовка до вступу та розвиток готовності до професійного старту.

Програма може реалізовуватися на основному або поглибленому рівні залежно від профілю закладу освіти та обсягу навчального часу. На поглибленому рівні передбачено розширення практичної складової, виконання проєктних завдань, проведення професійних проб та створення індивідуального портфоліо освітньо-кар'єрної траєкторії.

Програма передбачає реалізацію частини вимог до обов'язкових результатів навчання у соціальній та здоров'язбережувальній освітній галузі (додаток 15 Державного стандарту) з урахуванням ключових компетентностей галузі (додаток 14 Державного стандарту). У поєднанні з модельними навчальними програмами навчальних предметів / інтегрованих курсів «Інтегрований курс соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі. 10–12 класи. Поглиблений рівень», «Інтегрований курс соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі. 10–11 класи. Основний рівень» Програма забезпечує повне досягнення обов'язкових результатів навчання здобувачів профільної середньої освіти в соціальній та здоров'язбережувальній освітній галузі.

Зміст курсу інтегрує елементи соціальної та громадянської, підприємницької, інформаційно-цифрової та інших ключових компетентностей, визначених Державним стандартом, і сприяє формуванню готовності учнів до самостійного прийняття рішень в умовах невизначеності, мобільності та динамічних змін сучасного світу.

### **Актуальність Програми**

Сучасна профільна середня освіта функціонує в умовах швидких соціальних, технологічних та економічних змін, що суттєво впливають на ринок праці, освітні маршрути та характер професійної діяльності. Професії трансформуються, з'являються нові напрями діяльності, зростає роль міждисциплінарності, цифрової грамотності, гнучкості мислення та здатності до навчання впродовж життя. У таких умовах здобувач освіти має бути не лише поінформованим про можливості, а й здатним до усвідомленого вибору, стратегічного планування власної освітньої та кар'єрної траєкторії.

Разом із тим результати профорієнтаційних досліджень та практичний досвід закладів освіти засвідчують, що значна частина учнів здійснює вибір профілю навчання та подальшої освітньої траєкторії ситуативно, під впливом зовнішніх чинників (очікування родини, думка однолітків, соціальні стереотипи, популярність певних професій), без достатнього усвідомлення власних інтересів, ресурсів і довгострокових наслідків прийнятого рішення. Це призводить до зниження мотивації до навчання, зміни освітнього маршруту на пізніших етапах або фрустрації під час переходу до наступного рівня освіти.

Актуальність Програми зумовлена необхідністю системної підтримки учнів 10–12 класів у процесі:

- самопізнання та визначення власних цінностей, інтересів і сильних сторін;

- усвідомленого вибору профілю навчання та професійного напрямку;
- формування реалістичної освітньої стратегії після завершення школи;
- розвитку навичок самопрезентації, самоменеджменту та відповідального прийняття рішень.

Програма відповідає завданням реформування профільної середньої освіти та спрямована на формування ключових компетентностей, визначених Державним стандартом профільної середньої освіти, зокрема:

- компетентності навчання впродовж життя;
- підприємливості та фінансової грамотності;
- громадянської та соціальної компетентності;
- інформаційно-комунікаційної (цифрової) компетентності.

Реалізація змісту курсу також сприяє розвитку наскрізних умінь, зокрема критичного та стратегічного мислення, відповідального прийняття рішень, командної взаємодії, ініціативності та здатності працювати з інформацією.

Особливої актуальності Програма набуває в умовах сучасного українського суспільства, що перебуває в стані глибоких трансформацій. Молодь потребує інструментів орієнтації в умовах невизначеності, мобільності, можливих змін місця проживання чи навчання, а також формування внутрішньої стійкості та відповідальності за власний освітній і професійний шлях.

Програма пропонує не фрагментарну профорієнтаційну роботу, а цілісну трирічну модель формування життєвої та кар'єрної компетентності, побудовану за логікою поступового ускладнення: від самопізнання – до професійного самовизначення – до стратегічної реалізації освітнього вибору. Такий підхід забезпечує розвиток суб'єктності учня, сприяє формуванню активної позиції щодо власного майбутнього та підвищує якість переходу від школи до подальшої освіти або професійної діяльності.

Отже, запровадження курсу «Навички життя і кар'єри: освітня та професійна траєкторія» є своєчасним і обґрунтованим кроком у напрямі підвищення якості профільної середньої освіти та підтримки усвідомленого освітнього і професійного вибору здобувачів освіти.

**Метою курсу** є формування в здобувачів профільної середньої освіти життєвої та кар'єрної компетентності, необхідної для усвідомленого вибору профілю навчання, визначення освітньої траєкторії, підготовки до вступу та самостійного професійного старту.

Мета реалізується через розвиток здатності учнів до самопізнання, аналізу професійних напрямів, стратегічного планування власного розвитку, прийняття відповідальних рішень і організації власної діяльності в умовах невизначеності та динамічних змін сучасного суспільства.

### **Основні завдання курсу:**

- Формування навичок самопізнання та рефлексії, зокрема: усвідомлення власних цінностей, інтересів, сильних сторін і зон розвитку; визначення особистих ресурсів та стартових умов; формування відповідального ставлення до власного вибору.
- Забезпечення умов для усвідомленого вибору профілю навчання, зокрема: ознайомлення з професійними кластерами та типами діяльності; аналіз змісту різних профілів навчання; співвіднесення власних інтересів і здібностей з вимогами профілю.
- Сприяння професійному самовизначенню в межах обраного профілю, зокрема: дослідження реального змісту професійної діяльності; аналіз вимог до фахівців у різних сферах; визначення особистого професійного напрямку (без передчасної фіксації на конкретній професії).
- Формування навичок освітнього планування, зокрема: визначення освітнього горизонту на 2–3 роки; розроблення альтернативних сценаріїв (план А–Б–В); аналіз освітніх програм та вимог до вступу.
- Розвиток навичок самопрезентації та професійної комунікації, зокрема: підготовка академічного CV, мотиваційного листа та портфолію; формування навичок публічної презентації власної позиції; дотримання норм ділової та цифрової комунікації.
- Формування навичок самоменеджменту та відповідального прийняття рішень, зокрема: планування часу та діяльності; управління невизначеністю та подолання страху помилки; розвиток установок на навчання впродовж життя.
- Формування ключових компетентностей, визначених Державним стандартом профільної середньої освіти, зокрема компетентності навчання впродовж життя, підприємливості та фінансової грамотності, громадянської та соціальної компетентності, а також цифрової компетентності через виконання практичних завдань, аналіз життєвих ситуацій і прийняття відповідальних рішень.

Інтегрований курс «Навички життя і кар'єри: освітня та професійна траєкторія. Профільна середня освіта. Основний / Поглиблений рівень» спрямований на реалізацію компетентнісного, системного та діяльнісного підходів до навчання, визначених Державним стандартом профільної середньої освіти. Зміст і організація навчання ґрунтуються на засадах особистісно орієнтованого навчання, активної пізнавальної діяльності здобувачів освіти, розвитку їхньої самосвідомості, відповідальності та здатності до прийняття обґрунтованих рішень.

Навчання за Програмою забезпечує формування життєвої та кар'єрної компетентності як інтегрованого результату навчання, що передбачає готовність здобувачів і здобувачок освіти до усвідомлення власних інтересів, цінностей, здібностей і ресурсів; аналізу освітніх можливостей і професійних напрямів; співвіднесення особистісних характеристик із вимогами сучасного світу праці; обґрунтованого вибору освітньої траєкторії та планування подальшого розвитку; відповідальної поведінки у процесі навчання, професійного самовизначення та соціальної взаємодії.

Компетентнісний потенціал курсу спрямований на формування ключових компетентностей, визначених Державним стандартом профільної середньої освіти, зокрема громадянської та соціальної компетентності, підприємливості та фінансової грамотності, інформаційно-комунікаційної (цифрової) компетентності, а також компетентності навчання впродовж життя, і реалізується через:

- забезпечення формування ціннісних орієнтирів, пов'язаних із відповідальністю, самостійністю, ініціативністю, готовністю до змін і саморозвитку;
- інтеграцію змісту громадянської та історичної, соціальної і здоров'язбережувальної освітніх галузей із елементами підприємливості та фінансової грамотності;
- формування системи базових знань про освітні маршрути, ринок праці, професійні вимоги, сучасні соціально-економічні та технологічні процеси;
- розвиток практичних умінь планування, прийняття рішень, самоменеджменту, ефективної комунікації та самопрезентації;
- забезпечення досягнення обов'язкових результатів навчання, визначених Державним стандартом профільної середньої освіти та відповідними додатками до нього.

Компетентнісний потенціал курсу також передбачає розвиток наскрізних умінь здобувачів освіти, зокрема:

- критичного та стратегічного мислення;
- аналізу інформації та прийняття обґрунтованих рішень;
- командної взаємодії;
- відповідальності за власний вибір;
- ініціативності та здатності до самоорганізації.

Реалізація Програми передбачає поєднання теоретичного змісту з практичною діяльністю здобувачів освіти, зокрема виконання індивідуальних і групових завдань, проєктів, формування особистого портфоліо, що забезпечує перенесення набутих знань і вмінь у реальні життєві та освітньо-професійні ситуації.

### **Реалізація ключових компетентностей**

Курс сприяє розвитку ключових компетентностей переважно через міжгалузеву інтеграцію змісту, практичну діяльність, аналіз освітньо-професійних ситуацій та виконання прикладних завдань, пов'язаних із самопізнанням, вибором освітньої траєкторії й професійним самовизначенням. Реалізація компетентнісного потенціалу курсу передбачає формування та розвиток таких ключових компетентностей:

- **Вільне володіння державною мовою.** Усне й письмове самовираження у процесі підготовки самопрезентацій, мотиваційних листів, академічного CV; аргументоване обґрунтування освітнього та професійного вибору; участь у

дискусіях, презентаціях, співбесідах і рефлексивних обговореннях; дотримання норм ділового мовлення.

- **Математична компетентність.** Аналіз умов вступу, освітніх вимог і критеріїв відбору; розрахунок фінансових витрат на навчання; планування часу та ресурсів; застосування логічного мислення для порівняння альтернатив і прийняття обґрунтованих рішень щодо освітньої траєкторії.
- **Компетентності в галузі природничих наук, техніки й технологій.** Розуміння ролі технологій у трансформації професій і ринку праці; усвідомлення впливу цифровізації на освітні та кар'єрні можливості; застосування базових уявлень про сучасні технологічні процеси під час вибору професійного напрямку.
- **Інноваційність.** Розроблення індивідуальних освітніх і професійних стратегій; створення альтернативних сценаріїв розвитку (план А–Б–В); застосування креативного підходу до планування кар'єри та вирішення життєвих і професійних завдань.
- **Інформаційно-комунікаційна компетентність.** Пошук, аналіз і критичне оцінювання інформації про освітні програми, професії та ринок праці; використання цифрових інструментів для планування, самопрезентації та створення портфоліо; застосування інструментів штучного інтелекту з дотриманням етичних принципів; формування відповідальної поведінки в цифровому середовищі.
- **Навчання впродовж життя.** Формування здатності до самопізнання, рефлексії та самооцінювання; визначення освітніх цілей і планування їх досягнення; усвідомлення необхідності постійного професійного розвитку; готовність до адаптації в умовах змін.
- **Громадянська та соціальна компетентності.** Розвиток умінь ефективної взаємодії, командної роботи та відповідальної комунікації; усвідомлення впливу соціальних чинників на освітній і професійний вибір; формування відповідального ставлення до власного внеску в суспільство.
- **Культурна компетентність.** Усвідомлення впливу культурних і соціальних контекстів на вибір життєвого та професійного шляху; повага до різноманітності; розвиток навичок міжособистісної взаємодії та самопрезентації в різних соціальних середовищах.
- **Підприємливість і фінансова грамотність.** Формування відповідальності за власний вибір освітньої та професійної траєкторії; аналіз витрат і ресурсів; планування бюджету; оцінювання конкурентоспроможності на ринку праці; розвиток ініціативності, проактивності та здатності приймати рішення.

### **Розвиток наскрізних умінь**

Зміст курсу спрямований також на розвиток наскрізних умінь, необхідних для життєвого та професійного самовизначення здобувачів і здобувачок освіти.

Формування цих умінь здійснюється через практичну діяльність, аналіз життєвих ситуацій, проектну роботу, рефлексію та взаємодію в освітньому середовищі.

- **Критичне та стратегічне мислення.** Формування здатності аналізувати інформацію, оцінювати різні точки зору, визначати причинно-наслідкові зв'язки, прогнозувати можливі наслідки рішень і будувати довгострокові стратегії власного освітнього та професійного розвитку.
- **Аналіз й оцінювання інформації.** Розвиток уміння знаходити, відбирати, перевіряти та інтерпретувати інформацію з різних джерел, критично оцінювати її достовірність, актуальність і практичну цінність для прийняття рішень.
- **Відповідальне прийняття рішень.** Формування здатності усвідомлювати наслідки власного вибору, оцінювати альтернативи, враховувати ризики та ресурси, приймати обґрунтовані рішення щодо освітньої траєкторії, професійного напрямку та особистого розвитку.
- **Командна взаємодія.** Розвиток уміння співпрацювати в групі, розподіляти ролі, досягати спільної мети, брати участь у колективному обговоренні, аргументовано висловлювати власну позицію та враховувати думку інших.
- **Самостійність та ініціативність.** Формування готовності до самостійного планування діяльності, прояву активної позиції, постановки особистих цілей, пошуку можливостей для розвитку та відповідального ставлення до власного освітнього вибору.
- **Планування власної діяльності.** Розвиток уміння визначати коротко- і довгострокові цілі, організовувати власну діяльність, розподіляти час і ресурси, створювати індивідуальні плани розвитку та коригувати їх відповідно до змін і нових обставин.
- **Рефлексія та самооцінювання.** Формування здатності аналізувати власний досвід, оцінювати результати діяльності, визначати сильні сторони й зони розвитку, усвідомлювати особистий прогрес і коригувати подальші дії відповідно до власних потреб і цілей.

Таким чином, курс «Навички життя і кар'єри: освітня та професійна траєкторія. Профільна середня освіта. Основний / поглиблений рівень» має міжгалузевий характер і забезпечує інтегровану реалізацію ключових компетентностей, визначених Державним стандартом профільної середньої освіти, а також сприяє розвитку наскрізних умінь, необхідних для усвідомленого освітнього й професійного самовизначення, відповідального прийняття рішень, стратегічного планування та ефективної взаємодії в сучасному суспільстві.

Формування компетентностей здійснюється на засадах поєднання змістової, діяльнісної та рефлексивної складових навчання і спрямоване на

розвиток здатності здобувачів і здобувачок освіти до усвідомленого освітнього й професійного самовизначення, відповідального прийняття рішень, планування індивідуальної освітньої траєкторії та готовності до подальшої самореалізації в умовах сучасного суспільства.

Реалізація Програми курсу передбачає дотримання таких **принципів**:

- **компетентнісної спрямованості** – орієнтація освітнього процесу на формування ключових і предметних компетентностей та здатності застосовувати їх у реальних життєвих і професійних ситуаціях;
- **особистісної орієнтованості** – урахування індивідуальних особливостей, інтересів і потреб здобувачів освіти, розвиток їхньої суб'єктності, самопізнання та відповідальності за власний вибір;
- **поступовості та наступності** – поетапне ускладнення змісту навчання: від самопізнання до професійного самовизначення і формування освітньої стратегії;
- **практичної спрямованості** – поєднання теоретичного змісту з виконанням практичних завдань, створенням портфоліо, плануванням освітньої траєкторії та першого професійного досвіду;
- **варіативності та гнучкості** – можливість адаптації змісту та рівня опанування Програми відповідно до профілю навчання, освітніх потреб учнів і регіонального контексту;
- **інтеграції та міжгалузевої взаємодії** – поєднання змісту різних освітніх галузей для формування життєвої та кар'єрної компетентності;
- **розвитку критичного мислення** – формування здатності аналізувати інформацію, оцінювати альтернативи, ризики та приймати обґрунтовані рішення;
- **партнерської взаємодії** – організація освітнього процесу на засадах співпраці, діалогу та залучення соціальних партнерів;
- **відповідальності та етичності** – дотримання принципів академічної доброчесності, етичного використання цифрових технологій і відповідального ставлення до освітнього та професійного вибору.

#### *Спеціальні принципи курсу*

- **суб'єктності та відповідального вибору** – формування в учнів позиції активного суб'єкта власної освітньої та професійної траєкторії, здатності самостійно приймати обґрунтовані рішення на основі аналізу власних інтересів, цінностей і ресурсів;
- **поетапності професійного самовизначення** – організація освітнього процесу як послідовного руху від самопізнання до визначення професійного напрямку та формування освітньої стратегії без передчасної фіксації на одній професії;
- **реалістичності та практичної спрямованості** – орієнтація змісту на аналіз реальних освітніх програм, вимог до вступу та особливостей професійної діяльності, поєднання теоретичних положень із практичними завданнями;

- **роботи з невизначеністю та альтернативністю** – розвиток здатності діяти в умовах змін і неповної інформації, формування навичок оцінювання ризиків і побудови альтернативних сценаріїв (план А–Б–В);
- **рефлексивності та розвитку** – забезпечення систематичної рефлексії, аналізу власного досвіду, фіксації прогресу та коригування індивідуальної освітньо-кар'єрної траєкторії.

Програма курсу містить такі структурні елементи:

**Вступна частина**, у якій подано загальну характеристику курсу, визначено його мету та завдання, обґрунтовано актуальність, окреслено компетентнісний потенціал, ціннісні орієнтири, дидактичні та спеціальні принципи реалізації, а також особливості організації освітнього процесу на основному й поглибленому рівнях.

**Основна частина**, що визначає обов'язкові результати навчання, пропонований зміст навчального матеріалу та орієнтовні види навчальної діяльності. Тематика видів діяльності має рекомендаційний характер і може бути адаптована, доповнена або змінена педагогічними працівниками з урахуванням освітніх потреб здобувачів освіти, обраного профілю навчання та специфіки закладу освіти.

**Прикінцева частина**, у якій окреслено методичні підходи до реалізації курсу, принципи педагогічної взаємодії між учителем і здобувачами освіти, рекомендації щодо оцінювання навчальних досягнень, організації портфоліо та досягнення очікуваних результатів навчання.

Основна частина Програми розрахована на три роки навчання (10–12 класи) та представлена навчальними модулями, що забезпечують поетапне формування життєвої та кар'єрної компетентності:

- у 10 класі – через самопізнання та усвідомлений вибір профілю навчання;
- у 11 класі – через професійне самовизначення в межах обраного профілю та звуження освітнього напрямку;
- у 12 класі – через формування конкретної освітньої стратегії, підготовку до вступу та розвиток готовності до професійного старту.

Структура Програми забезпечує поступовий перехід від усвідомлення власних інтересів і ресурсів – до стратегічного планування освітньої траєкторії та відповідального переходу до наступного етапу навчання й професійної діяльності.

## **10 КЛАС. Усвідомлений вибір**

### **МОДУЛЬ 1. Я і мій бажаний спосіб життя**

1. Моє майбутнє: як я бачу своє доросле життя
2. Мій стиль життя: що мені підходить

3. Професія і стиль життя: який зв'язок
4. Мое розуміння успіху
5. Мої цінності та життєві пріоритети
6. Мої інтереси та сильні сторони
7. Мої ресурси та зони розвитку
8. Самопрезентація: як представити себе

## **МОДУЛЬ 2. Світ профілів і напрямів діяльності**

9. Три способи мислення: аналітичний, соціально-гуманітарний, комунікаційно-мовний
10. Які задачі вирішують різні профілі
11. Світ професій: кластери та напрями
12. STEM-напрями: як працює технічне мислення
13. Соціально-гуманітарні напрями: робота з людьми і суспільством
14. Мовно-комунікаційні напрями: робота з інформацією і взаємодією
15. Профіль і навчання: чого очікувати
16. Як обрати профіль: порівняння варіантів
17. Чому змінюються професії і що це означає для мене

## **МОДУЛЬ 3. Усвідомлений вибір профілю**

18. Як обирати без страху помилки
19. Що впливає на мій вибір профілю
20. За якими критеріями я обираю профіль
21. Порівняння варіантів за моїми критеріями
22. Мій вибір: ризики і ресурси
23. Чи можна змінити вибір: альтернативні шляхи
24. Як діяти в умовах невизначеності
25. Мої перші кроки у 11 класі

## **МОДУЛЬ 4. Я у навчанні обраного профілю**

26. Мій стиль навчання: як я навчаюся найкраще
27. Як навчаються в різних профілях: формат і вимоги
28. Моя готовність до навчального навантаження
29. Тайм-менеджмент у профільному навчанні
30. Самодисципліна і відповідальність у навчанні
31. Як працювати з труднощами і помилками
32. Маленькі кроки до розвитку
33. Мій план розвитку в обраному профілі

## **11 КЛАС. Професійний фокус**

### **МОДУЛЬ 1. Дослідження**

1. Професійні напрями в межах мого профілю
2. Які задачі вирішують фахівці у різних напрямках

3. Один день із життя фахівця: як це виглядає насправді
4. Типові помилки у виборі професійного напрямку
5. Які професійні (hard) навички справді потрібні
6. Які універсальні (soft) навички є ключовими
7. Освітні маршрути: як потрапити у професію
8. Конкуренція і реальні вимоги до фахівців
9. Як перевіряти інформацію про професії та освіту
10. Як використовувати ІІІ для дослідження професій

## **МОДУЛЬ 2. Самовизначення**

11. Професійні ролі в межах обраного напрямку
12. Типи задач у професійній діяльності
13. Які задачі мені підходять найбільше
14. Моє професійне позиціонування: напрям, а не професія
15. Професійні вимоги та мої ресурси
16. Мої зони розвитку як майбутнього фахівця
17. Які компетентності мені необхідно розвинути
18. Мій попередній професійний вибір: «Я обираю...»
19. Портфоліо: фіксація мого професійного вибору

## **МОДУЛЬ 3. Освітнє планування**

20. Як звужувати професійний напрям
21. Мій освітній горизонт на 2–3 роки
22. Моя освітня мета: напрям розвитку
23. Мій освітній план А–Б–В
24. Що я ще не знаю про свій напрям
25. Як досліджувати освітні можливості

## **МОДУЛЬ 4. Світ праці**

26. Як змінюється світ професій сьогодні
27. Навчання впродовж життя як необхідність
28. Універсальні навички для будь-якої професії
29. Професійна мобільність, гнучкість і адаптивність

## **МОДУЛЬ 5. Професійна комунікація**

30. Ділове спілкування у професійному середовищі
31. Командна взаємодія: як працювати разом ефективно
32. Публічна презентація ідей та власної позиції
33. Комунікація в цифровому середовищі та цифрова репутація

## **12 КЛАС. Освітня стратегія**

### **МОДУЛЬ 1. Освітня стратегія після школи**

1. Освітні маршрути після школи: можливості та реальні сценарії
2. Як обирати освітню програму: зміст, а не бренд
3. Мої критерії вибору закладу вищої освіти
4. Вартість навчання та ресурси: бюджет і можливості
5. План вступу: етапи, календар і дедлайни
6. Освітня стратегія: план А–Б–В
7. Gap year як усвідомлене рішення
8. Як діяти, якщо план змінюється

## **МОДУЛЬ 2. Перший професійний досвід**

9. Чому досвід важливіший за оцінки для старту
10. Формати першого професійного досвіду
11. Де і як знаходити професійні можливості
12. Як написати професійне звернення (і працювати з відмовами)
13. Професійна етика та поведінка на стажуванні
14. Як перетворити досвід на конкурентну перевагу
15. Мій план отримання першого професійного досвіду

## **МОДУЛЬ 3. Професійна самопрезентація**

16. Вимоги до вступу: необхідні документи
17. Академічне CV: структура документа
18. Академічне CV: редагування і фіналізація
19. Мотиваційний лист: структура та логіка
20. Мотиваційний лист: редагування і посилення змісту
21. Есе: моя освітня історія
22. Портфоліо досягнень у цифровому форматі
23. Співбесіда і коротка самопрезентація
24. Використання ШІ для підготовки документів

## **МОДУЛЬ 4. Перехід у новий етап життя**

25. Перехід після школи: адаптація до нового середовища
26. Стрес вступу та невизначеність
27. Як діяти, якщо результат не відповідає очікуванням
28. План Б: альтернативні дії без стресу
29. Навчання впродовж життя як ключова навичка

## **МОДУЛЬ 5. Самоменеджмент для старту**

30. Тайм-менеджмент студента
  31. Енергія та профілактика вигорання
  32. Самодисципліна та відповідальність
  33. Прийняття рішень в умовах невизначеності
  34. Моя стратегія розвитку на перший рік
- Особливості організації освітнього процесу*

Програма курсу відповідає засадам інтеграції змісту громадянської та історичної, соціальної і здоров'язберезувальної освітніх галузей, концепції компетентнісного навчання та принципам освіти, спрямованій на формування готовності особистості до усвідомленого освітнього й професійного самовизначення.

Освітній процес орієнтований на розвиток здатності здобувачів і здобувачок освіти усвідомлювати власні інтереси, цінності та ресурси, аналізувати освітні можливості й вимоги сучасного ринку праці, приймати відповідальні рішення та стратегічно планувати індивідуальну освітньо-кар'єрну траєкторію.

Організація освітнього процесу також забезпечує розвиток наскрізних умінь, необхідних для усвідомленого освітнього й професійного вибору, зокрема критичного мислення, стратегічного планування, командної взаємодії, відповідальності та інформаційної грамотності.

Навчання організовується на засадах компетентнісного, діяльнісного, особистісно орієнтованого та рефлексивного підходів. Пріоритет надається активним методам роботи, в тому числі інтерактивним, зокрема::

- вправам на самопізнання, самооцінювання та рефлексію;
- аналізу освітніх програм, умов вступу та професійних вимог;
- кейс-аналізу реальних ситуацій освітнього і професійного вибору;
- роботі з вакансіями, освітніми платформами, офіційними джерелами інформації;
- створенню індивідуальних матриць вибору та порівнянню альтернатив;
- моделюванню сценаріїв розвитку (план А–Б–В);
- рольовим вправам (співбесіда, професійне звернення, презентація);
- виконанню мініпроектів із дослідження професійних напрямів;
- веденню портфолію освітньо-кар'єрної траєкторії;
- публічному представлення та обґрунтуванню власної освітньої позиції.

Організація освітнього процесу передбачає поєднання індивідуальної, парної та групової форм роботи, систематичну рефлексію результатів навчання, застосування формуального оцінювання та створення безпечного й підтримувального освітнього середовища.

Освітній процес спрямовується не лише на ознайомлення здобувачів освіти з освітніми й професійними можливостями, а й на формування внутрішньої моделі усвідомленого вибору, що поєднує самопізнання, аналіз реалій та стратегічне планування майбутнього.

### ***Особливості реалізації курсу за рівнями навчання***

**На основному рівні** реалізації курсу основна увага приділяється формуванню в здобувачів і здобувачок освіти цілісного уявлення про власну освітньо-кар'єрну траєкторію, усвідомлення взаємозв'язку між особистими

інтересами, індивідуальними ресурсами, профілем навчання та можливостями подальшої освіти і професійної діяльності.

Здобувачі освіти ознайомлюються з базовими поняттями професійного самовизначення, освітнього маршруту, компетентностей, конкурентності, а також альтернативних сценаріїв розвитку (план А–Б–В). Особлива увага приділяється розвитку навичок самопізнання, самооцінювання, аналізу власних ресурсів і прийняття відповідальних рішень.

Зміст навчання зосереджується на:

- визначенні власних інтересів, цінностей і сильних сторін;
- аналізі профілів навчання та професійних напрямів;
- співвіднесенні індивідуальних ресурсів із вимогами освітнього та професійного середовища;
- формуванні початкової освітньо-кар'єрної стратегії.

Освітній процес реалізується через:

- вправи на самопізнання, самооцінювання та рефлексію;
- кейс-аналіз типових ситуацій освітнього та професійного вибору;
- роботу з інструментами порівняння альтернатив (матриці вибору);
- рольові вправи (самопрезентація, професійне звернення, обговорення варіантів);
- створення та ведення індивідуального портфоліо.

У процесі навчання здобувачі освіти набувають початкового досвіду:

- усвідомленого вибору профілю навчання;
- аналізу альтернатив і оцінювання ризиків;
- планування індивідуального освітнього маршруту;
- аргументованого обґрунтування власної освітньої позиції;
- командної взаємодії та публічного представлення результатів діяльності.

Основний рівень спрямований на формування базових засад життєвої та кар'єрної компетентності, розвиток відповідального ставлення до власного майбутнього та готовності до подальшого освітнього й професійного самовизначення.

**На поглибленому рівні** реалізації курсу увага зосереджується на розвитку в здобувачів і здобувачок освіти стратегічного, аналітичного та прогностичного мислення, необхідного для побудови реалістичної освітньо-кар'єрної траєкторії в умовах змін і невизначеності.

Навчання передбачає:

- поглиблений аналіз професійних напрямів та освітніх програм;
- роботу з реальними вимогами до вступу та професійними стандартами;

- дослідження актуальних тенденцій ринку праці;
- розроблення індивідуальної освітньо-кар'єрної стратегії;
- формування повного пакета документів для вступу та професійного старту (CV, мотиваційний лист, портфоліо).

Освітній процес на цьому рівні реалізується через:

- виконання дослідницьких і проєктних завдань;
- моделювання складних сценаріїв розвитку (альтернативні освітні маршрути);
- аналітичну роботу з освітніми програмами, вимогами вступу та вакансіями;
- симуляцію співбесід, професійної комунікації та публічний захист індивідуальної освітньої стратегії;
- розширене використання цифрових інструментів і технологій штучного інтелекту з дотриманням принципів академічної доброчесності.

У процесі навчання здобувачі освіти набувають досвіду:

- стратегічного планування власного розвитку;
- оцінювання власних конкурентних переваг і зон ризику;
- прийняття рішень у складних і невизначених ситуаціях;
- здійснення професійної комунікації в реальному або наближеному до реального середовищі.

Поглиблений рівень спрямований на формування зрілої освітньої позиції, готовності до самостійного переходу до наступного рівня освіти, а також до усвідомленого професійного старту та подальшої самореалізації.

Викладання курсу здійснюється педагогічними працівниками, які:

- мають відповідну педагогічну освіту та кваліфікацію, що дозволяє реалізовувати зміст курсу в межах профільної середньої освіти;
- володіють компетентнісним, діяльнісним та особистісно орієнтованим підходами до організації освітнього процесу;
- мають навички фасилітації групової роботи, організації дискусій, проведення рефлексивних вправ і підтримки безпечного освітнього середовища;
- здатні консультувати здобувачів освіти з питань освітнього та професійного самовизначення в межах своєї професійної компетентності;
- володіють основами роботи з інформаційними ресурсами щодо освітніх програм і професійних напрямів, а також цифровими інструментами, зокрема засобами підготовки портфоліо та академічних документів;
- дотримуються принципів академічної доброчесності, етичного використання цифрових ресурсів і технологій штучного інтелекту;

- забезпечують партнерську взаємодію зі здобувачами освіти та сприяють формуванню їхньої суб'єктності й відповідального ставлення до власного вибору.

За можливості до реалізації окремих модулів курсу можуть залучатися представники закладів вищої освіти, фахівці різних професійних сфер, кар'єрні консультанти або інші експерти як запрошені спікери.

### Основна частина

Очікувані результати навчання учень / учениця:	Пропонований зміст навчального курсу	Пропоновані види навчальної діяльності
<b>10 клас Усвідомлений вибір</b>		
<b>Модуль 1. Я і мій бажаний спосіб життя</b>		
Тема 1. Моє майбутнє: як я бачу своє доросле життя		
<p>визначає цінності та потреби, пов'язані з різними сферами життя, саморозвитку і самореалізації для створення моделі власного майбутнього [12 СЗО 4.6.1-1]</p> <p>пояснює власну ієрархію цінностей і потреб, усвідомлює значущість суспільних цінностей [12 СЗО 4.6.1-3]</p> <p>моделює власне майбутнє в умовах невизначеності, декількох можливих сценаріїв, швидких змін [12 СЗО 4.6.2]</p> <p>ставить чіткі цілі щодо власного майбутнього та вибудовує стратегії досягнення їх [12 СЗО 4.6.2-1]</p> <p>презентує обрану стратегію власного способу життя та обґрунтовує її з урахуванням отриманої інформації [12 СЗО 2.3.1-2]</p> <p>планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень [12 СЗО 4.11.1-3]</p>	<p>Поняття «доросле життя», «спосіб життя», «життєві цінності», «життєві пріоритети».</p> <p>Основні складові способу життя: освіта, професійна діяльність, дохід, місце проживання, стиль повсякденного життя, баланс між роботою і особистим життям.</p> <p>Чи є універсальна модель «успішного життя»? Різноманіття життєвих сценаріїв та індивідуальність вибору.</p> <p>Вплив особистих цінностей, інтересів, соціального середовища та обставин на формування уявлень про майбутнє.</p> <p>Образ «мого майбутнього Я»: очікування, мрії, бажані досягнення.</p> <p>Співвідношення мрій і реальності: як перетворити уявлення про майбутнє на цілі.</p> <p>Роль відповідальності та особистого вибору у побудові власного життєвого шляху.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Мої життєві цінності» – учні / учениці отримують перелік можливих цінностей (наприклад: свобода, стабільність, розвиток, сім'я, добробут, вплив на суспільство) або формують власний список, після чого обирають і ранжують 5–7 найважливіших для себе. Далі учні / учениці обговорюють у парах або групах, як ці цінності впливають на їхні уявлення про майбутнє та вибір способу життя.</li> <li>• Вправа «Мрія → ціль → крок» – учні / учениці обирають одну свою мрію щодо майбутнього (професія, стиль життя, місце проживання тощо) і трансформують її у конкретну ціль, а потім визначають 2–3 реалістичні кроки, які можуть зробити вже зараз. Після цього учні / учениці обговорюють, що було складно і що допомагає рухатися до мети.</li> <li>• Аналіз кейсів «Різні життєві сценарії» – учні / учениці працюють із короткими описами різних життєвих шляхів (наприклад: кар'єра у</li> </ul>

		великому місті, фриланс/віддалена робота, власна справа, баланс робота–життя тощо), визначають їхні переваги, ризики та відповідність різним цінностям. У групах учні / учениці обговорюють, який сценарій ближчий до них і чому.
<b>Тема 2. Мій стиль життя: що мені підходить</b>		
<p>визначає цінності та потреби, пов'язані з різними сферами життя, саморозвитку і самореалізації для створення моделі власного майбутнього [12 СЗО 4.6.1-1]</p> <p>пояснює власну ієрархію цінностей і потреб, усвідомлює значущість суспільних цінностей [12 СЗО 4.6.1-3]</p> <p>аналізує, оцінює та коригує власні моделі поведінки, які приносять користь і задоволення [12 СЗО 3.4.1]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>презентує обрану стратегію власного способу життя та обґрунтовує її з урахуванням отриманої інформації [12 СЗО 2.3.1-2]</p> <p>планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень [12 СЗО 4.11.1-3]</p>	<p>Поняття «стиль життя», «індивідуальні особливості», «життєвий баланс», «ритм життя».</p> <p>Види стилів життя: активний і спокійний, стабільний і мобільний, індивідуальний і соціально орієнтований.</p> <p>Фактори, що впливають на вибір стилю життя: цінності, інтереси, характер, здоров'я, соціальне середовище та можливості.</p> <p>Самопізнання як основа вибору стилю життя: інтереси, схильності, сильні сторони, потреби.</p> <p>Поняття «баланс життя»: поєднання навчання/роботи, відпочинку, спілкування, розвитку та турботи про здоров'я.</p> <p>Вплив стилю життя на фізичне та психоемоційне здоров'я, самопочуття і задоволеність життям.</p> <p>Гнучкість стилю життя: можливість змінювати його залежно від обставин і життєвих етапів.</p> <p>Усвідомлений вибір: як визначити, що мені підходить, і уникати нав'язаних моделей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Мій типовий день» – учні / учениці описують свій звичайний день (навчання, відпочинок, спілкування, активності), після чого аналізують, який стиль життя він відображає (активний/спокійний, структурований/гнучкий тощо) і чи відповідає він їхнім потребам та очікуванням.</li> <li>• Вправа «Баланс мого життя» – учні / учениці створюють умовну діаграму (коло або таблицю), у якій відображають, скільки часу вони приділяють різним сферам життя (навчання, відпочинок, спілкування, розвиток, здоров'я), після чого оцінюють баланс і визначають, що хотіли б змінити.</li> <li>• Вправа «Мій комфортний стиль життя» – учні / учениці формують опис або візуалізацію стилю життя, який їм підходить (ритм дня, активність, середовище, баланс справ), та обговорюють у малих групах, які їхні індивідуальні особливості впливають на цей вибір.</li> </ul>
<b>Тема 3. Професія і стиль життя: який зв'язок</b>		
<p>визначає цінності та потреби, пов'язані з різними сферами життя, саморозвитку і</p>	<p>Поняття «професія», «професійна діяльність», «умови праці», «стиль життя».</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Професія і мій день» – учні / учениці обирають певну професію</li> </ul>

<p>самореалізації для створення моделі власного майбутнього [12 СЗО 4.6.1-1]</p> <p>пояснює власну ієрархію цінностей і потреб, усвідомлює значущість суспільних цінностей [12 СЗО 4.6.1-3]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]</p> <p>презентує обрану стратегію власного способу життя та обґрунтовує її з урахуванням отриманої інформації [12 СЗО 2.3.1-2]</p> <p>планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень [12 СЗО 4.11.1-3]</p>	<p>Взаємозв'язок професії та стилю життя: як робота впливає на режим дня, дохід, місце проживання, коло спілкування та рівень зайнятості.</p> <p>Основні характеристики професій: графік роботи, рівень доходу, мобільність, рівень відповідальності, умови праці (офіс, дистанційна робота, польові умови тощо).</p> <p>Вплив професії на життєвий баланс: поєднання роботи, відпочинку, сімейного життя та особистого розвитку.</p> <p>Різні професії – різні стилі життя: порівняння варіантів (офісна робота, фриланс, підприємництво, робота зі змінним графіком тощо).</p> <p>Фактори вибору професії: інтереси, здібності, цінності, стан здоров'я, очікування щодо способу життя.</p> <p>Чи можна змінити стиль життя через зміну професії? Гнучкість професійного шляху.</p> <p>Усвідомлений вибір: як враховувати бажаний стиль життя під час вибору професії.</p>	<p>(реальну або бажану) та описують типовий день людини цієї професії (графік, місце роботи, рівень зайнятості, можливості для відпочинку), після чого аналізують, який стиль життя вона формує.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Вправа «Порівняння професій» – учні / учениці працюють у групах і отримують 2–3 різні професії (наприклад: лікар, IT-спеціаліст, підприємець, військовий), порівнюють їх за ключовими критеріями (дохід, графік, умови праці, баланс життя) і визначають, яка з них найбільше відповідає їхнім цінностям.</li> <li>Вправа «Мій вибір: професія і стиль життя» – учні / учениці визначають, який стиль життя для них є бажаним (активний/спокійний, стабільний/гнучкий, мобільний/локальний), і співвідносять його з можливими професіями, після чого формулюють власний попередній вибір і аргументують його.</li> </ul>
---	--	--

#### Тема 4. Моє розуміння успіху

<p>визначає цінності та потреби, пов'язані з різними сферами життя, саморозвитку і самореалізації для створення моделі власного майбутнього [12 СЗО 4.6.1-1]</p> <p>пояснює власну ієрархію цінностей і потреб, усвідомлює значущість суспільних цінностей [12 СЗО 4.6.1-3]</p> <p>аналізує, оцінює та коригує власні моделі поведінки, які приносять користь і задоволення [12 СЗО 3.4.1]</p>	<p>Поняття «успіх», «життєвий успіх», «особистий успіх», «самореалізація».</p> <p>Різні підходи до розуміння успіху: матеріальний добробут, професійні досягнення, особисте щастя, користь для суспільства.</p> <p>Індивідуальність у сприйнятті успіху: як цінності, досвід і середовище впливають на його розуміння.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Вправа «Мій успіх: що це для мене?» – учні / учениці формулюють власне визначення успіху (у вигляді короткого тексту, списку або візуалізації), визначають 3–5 його ключових складових (наприклад: щастя, розвиток, дохід, стосунки, користь іншим) і обговорюють у малих групах, чим ці уявлення відрізняються.</li> <li>Вправа «Стереотипи про успіх» – учні / учениці аналізують поширені</li> </ul>
--	--	--

<p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>презентує обрану стратегію власного способу життя та обґрунтовує її з урахуванням отриманої інформації [12 СЗО 2.3.1-2]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]</p>	<p>Складові успіху: цілі, зусилля, наполегливість, розвиток, підтримка, можливості.</p> <p>Зовнішні та внутрішні критерії успіху: думка інших і власне задоволення результатами.</p> <p>Стереотипи про «успішне життя» та їх вплив на вибір людини.</p> <p>Помилки і невдачі як частина шляху до успіху: ставлення до труднощів і досвіду.</p> <p>Баланс між досягненнями та особистим благополуччям (здоров'я, стосунки, емоційний стан).</p> <p>Усвідомлений підхід до успіху: визначення власних критеріїв і цілей.</p>	<p>уявлення про успіх (наприклад: «успіх – це багато грошей», «успішний – це той, хто має високу посаду»), визначають їхні переваги та обмеження і обговорюють, чи відповідають вони їхнім власним цінностям.</p> <p>• Вправа «Мій баланс успіху» – учні / учениці створюють схему або діаграму, у якій відображають різні складові свого розуміння успіху (кар'єра, здоров'я, стосунки, розвиток, вільний час), оцінюють їхню важливість і визначають, як досягти балансу між ними.</p>
---	--	--

#### Тема 5. Мої цінності та життєві пріоритети

<p>визначає цінності та потреби, пов'язані з різними сферами життя, саморозвитку і самореалізації для створення моделі власного майбутнього [12 СЗО 4.6.1-1]</p> <p>пояснює власну ієрархію цінностей і потреб, усвідомлює значущість суспільних цінностей [12 СЗО 4.6.1-3]</p> <p>аналізує, оцінює та коригує власні моделі поведінки, які приносять користь і задоволення [12 СЗО 3.4.1]</p> <p>визначає довгострокові цілі, складає та корегує плани дій для досягнення успіху і добробуту в умовах невизначеності та непередбачуваності [12 СЗО 4.3.1-1]</p> <p>презентує обрану стратегію власного способу життя та обґрунтовує її з урахуванням отриманої інформації [12 СЗО 2.3.1-2]</p>	<p>Поняття «цінності», «життєві цінності», «життєві пріоритети».</p> <p>Види цінностей: особисті, соціальні, матеріальні, духовні, професійні.</p> <p>Формування цінностей: вплив сім'ї, культури, освіти, оточення та особистого досвіду.</p> <p>Ієрархія цінностей: що є важливішим і як змінюються пріоритети з часом.</p> <p>Зв'язок цінностей і життєвих рішень: як цінності впливають на вибір способу життя, навчання та професії.</p> <p>Конфлікт цінностей: ситуації, у яких доводиться обирати між різними важливими речами.</p> <p>Усвідомлення власних пріоритетів: визначення того, що є найважливішим саме для мене.</p> <p>Гнучкість і розвиток цінностей упродовж життя.</p>	<p>• Вправа «Мої топ-цінності» – учні / учениці отримують перелік можливих цінностей (наприклад: сім'я, здоров'я, свобода, успіх, дружба, розвиток, стабільність, творчість) або формують власний список, після чого обирають 5–7 найважливіших і ранжують їх за пріоритетністю. Далі учні / учениці обговорюють у групах, чому саме ці цінності є для них ключовими.</p> <p>• Вправа «Ціннісна дилема» – учні / учениці працюють із ситуаціями, у яких потрібно обрати між двома важливими цінностями (наприклад: високооплачувана робота чи більше вільного часу; допомога близьким чи власний розвиток), аргументують свій вибір і обговорюють, як приймаються такі рішення.</p> <p>• Вправа «Мої пріоритети в дії» – учні / учениці</p>
---	--	---

<p>планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень [12 СЗО 4.11.1-3]</p>	<p>Роль цінностей у досягненні життєвого задоволення та самореалізації.</p>	<p>аналізують свій типовий день або тиждень і визначають, які цінності реально проявляються у їхніх діях, після чого порівнюють це зі своїми задекларованими пріоритетами та визначають можливі зміни.</p>
<p><b>Тема 6. Мої інтереси та сильні сторони</b></p>		
<p>визначає цінності та потреби, пов'язані з різними сферами життя, саморозвитку і самореалізації для створення моделі власного майбутнього [12 СЗО 4.6.1-1]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>аналізує, оцінює та коригує власні моделі поведінки, які приносять користь і задоволення [12 СЗО 3.4.1]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>презентує обрану стратегію власного способу життя та обґрунтовує її з урахуванням отриманої інформації [12 СЗО 2.3.1-2]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]</p>	<p>Поняття «інтереси», «схильності», «здібності», «сильні сторони особистості».</p> <p>Види інтересів: пізнавальні, творчі, соціальні, практичні, професійні.</p> <p>Сильні сторони як поєднання здібностей, навичок і особистісних якостей.</p> <p>Виявлення власних інтересів і сильних сторін: спостереження, самоаналіз, зворотний зв'язок від інших.</p> <p>Роль інтересів у навчанні, виборі діяльності та професії.</p> <p>Вплив сильних сторін на успішність і самореалізацію.</p> <p>Розвиток інтересів і здібностей: як підтримувати та розширювати свої можливості.</p> <p>Зони розвитку: що я хочу і можу покращити.</p> <p>Поєднання «хочу», «можу» і «потрібно» у виборі діяльності.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Мої інтереси» – учні / учениці складають перелік занять, які їм подобаються (у навчанні та поза ним), визначають, що саме їх приваблює в цих видах діяльності (процес, результат, спілкування, творчість), і обговорюють, як ці інтереси можуть впливати на їхній вибір у майбутньому.</li> <li>• Вправа «Мої сильні сторони» – учні / учениці визначають свої сильні сторони (знання, уміння, особистісні якості), наводять приклади ситуацій, де вони проявлялися, після чого отримують зворотний зв'язок від однокласників / однокласниць для уточнення та доповнення свого бачення.</li> <li>• Вправа «Хочу – можу – розвиваю» – учні / учениці створюють просту схему з трьох частин: «хочу» (інтереси), «можу» (сильні сторони), «розвиваю» (зони росту), аналізують співвідношення між ними і визначають, які кроки допоможуть краще реалізувати свої можливості.</li> </ul>
<p><b>Тема 7. Мої ресурси та зони розвитку</b></p>		
<p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p>	<p>Поняття «ресурси», «особисті ресурси», «зовнішні ресурси», «зони розвитку».</p> <p>Види ресурсів: внутрішні (знання, уміння, навички, особистісні якості, здоров'я,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Мої ресурси» – учні / учениці визначають свої внутрішні (знання, уміння, особисті якості) та зовнішні ресурси (підтримка, можливості, середовище), оформлюють їх у вигляді</li> </ul>

<p>аналізує, оцінює та коригує власні моделі поведінки, які приносять користь і задоволення [12 СЗО 3.4.1]</p> <p>визначає довгострокові цілі, складає та корегує плани дій для досягнення успіху і добробуту в умовах невизначеності та непередбачуваності [12 СЗО 4.3.1-1]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>презентує обрану стратегію власного способу життя та обґрунтовує її з урахуванням отриманої інформації [12 СЗО 2.3.1-2]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]</p>	<p>мотивація) та зовнішні (підтримка родини, освітні можливості, середовище, доступ до інформації).</p> <p>Ресурси як основа досягнення цілей і подолання труднощів.</p> <p>Визначення власних ресурсів: що мені допомагає навчатися, розвиватися та діяти.</p> <p>Поняття «зони розвитку»: що я хочу і можу покращити.</p> <p>Зв'язок ресурсів і зон розвитку: як сильні сторони можуть підтримувати розвиток слабших.</p> <p>Постановка цілей розвитку: визначення пріоритетних напрямів для самовдосконалення.</p> <p>Стратегії розвитку: як ефективно використовувати ресурси для досягнення змін.</p> <p>Роль підтримки та середовища у розвитку особистості.</p>	<p>списку або схеми та обговорюють, як ці ресурси допомагають їм у навчанні та житті.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Мої зони розвитку» – учні / учениці визначають 2–3 сфери, у яких хочуть покращитися (навички, знання, поведінкові аспекти), пояснюють, чому це важливо, і обговорюють у малих групах можливі способи розвитку.</li> <li>• Вправа «Ресурс → розвиток → результат» – учні / учениці обирають одну свою зону розвитку, визначають, які ресурси вже мають для її покращення, і формулюють конкретні кроки, які допоможуть досягти бажаного результату.</li> </ul>
---	--	--

**Тема 8. Самопрезентація: як представити себе**

<p>презентує обрану стратегію власного способу життя та обґрунтовує її з урахуванням отриманої інформації [12 СЗО 2.3.1-2]</p> <p>аналізує, оцінює та коригує власні моделі поведінки, які приносять користь і задоволення [12 СЗО 3.4.1]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p>	<p>Поняття «самопрезентація», «самопредставлення», «перше враження».</p> <p>Мета самопрезентації: чому важливо вміти розповідати про себе.</p> <p>Основні складові самопрезентації: хто я, мої інтереси, досягнення, сильні сторони, цілі.</p> <p>Вербальні та невербальні засоби самопрезентації: мова, голос, жести, міміка, зовнішній вигляд.</p> <p>Структура короткої самопрезентації (усно та письмово).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Elevator pitch (30–60 секунд)» – учні / учениці готують коротку самопрезентацію (хто я, мої інтереси, сильні сторони, цілі), яку можна представити за 30–60 секунд, після чого презентують її в парах або перед групою та отримують зворотний зв'язок щодо чіткості, структури та впевненості.</li> <li>• Вправа «Самопрезентація в різних ситуаціях» – учні / учениці працюють у групах і отримують різні ситуації (співбесіда, знайомство, виступ перед класом, участь у проекті), адаптують свою самопрезентацію до цих умов і презентують</li> </ul>
--	--	---

<p>демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання [12 СЗО 4.1.1-2]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]</p>	<p>Адаптація самопрезентації до ситуації (навчання, співбесіда, знайомство, публічний виступ).</p> <p>Типові помилки під час самопрезентації та як їх уникнути.</p> <p>Роль упевненості, чіткості та ширості у самопредставленні.</p> <p>Розвиток навичок комунікації та публічного виступу.</p>	<p>результат, після чого обговорюють відмінності.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Мое представлення очима інших» – учні / учениці працюють у парах: один/одна розповідає про себе, а партнер/партнерка коротко презентує його/її перед групою, підкреслюючи сильні сторони. Після цього відбувається обговорення: що було несподіваним і що нового учні / учениці дізналися про себе.</li> <li>• Проект: «Моя модель майбутнього життя» - учні / учениці створюють карту бажаного способу життя (цінності, стиль життя, професія, середовище, баланс).</li> </ul>
---	--	--

## Модуль 2. Світ профілів і напрямів діяльності

### Тема 9. Три способи мислення: аналітичний, соціально-гуманітарний, комунікаційно-мовний

<p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>аналізує, оцінює та коригує власні моделі поведінки, які приносять користь і задоволення [12 СЗО 3.4.1]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання [12 СЗО 4.1.1-2]</p> <p>презентує обрану стратегію власного способу життя та обґрунтовує її з урахуванням отриманої інформації [12 СЗО 2.3.1-2]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку</p>	<p>Поняття «мислення», «типи мислення», «індивідуальний стиль мислення».</p> <p>Характеристика аналітичного мислення: логічність, структурованість, робота з даними, пошук закономірностей і рішень.</p> <p>Характеристика соціально-гуманітарного мислення: розуміння людей і суспільства, аналіз соціальних явищ, емпатія, ціннісні орієнтації.</p> <p>Характеристика комунікаційно-мовного мислення: здатність до вираження думок, аргументації, спілкування, володіння мовами.</p> <p>Сфери діяльності та профілі, пов'язані з різними типами мислення.</p> <p>Поєднання різних типів мислення в діяльності людини.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Три підходи до однієї задачі» – учні / учениці отримують одну ситуацію або проблему (наприклад: організація шкільного заходу або вирішення конфлікту) і в групах розглядають її з позиції трьох типів мислення: аналітичного (структура, план, ресурси), соціально-гуманітарного (вплив на людей, емоції, взаємодія), комунікаційно-мовного (як представити ідею, переконати, донести інформацію), після чого презентують результати.</li> <li>• Вправа «Який це тип мислення?» – учні / учениці отримують короткі описи діяльності або поведінки (наприклад: аналіз даних, ведення переговорів, написання текстів, дослідження соціальних явищ) і визначають, який тип</li> </ul>
---	---	---

<p>з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]</p>	<p>Самопізнання: визначення власних схильностей до певного типу мислення.</p> <p>Розвиток мислення: як тренувати аналітичні, соціальні та комунікаційні навички.</p> <p>Гнучкість мислення: уміння адаптуватися до різних завдань і ситуацій.</p>	<p>мислення переважає, аргументують свій вибір і обговорюють у групах.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Вправа «Мій стиль мислення» – учні / учениці виконують коротке самооцінювання (анкета або перелік тверджень), визначають, який тип мислення їм ближчий, і обговорюють, як це проявляється у навчанні та повсякденному житті.</li> </ul>
<p>Тема 10. Які задачі вирішують різні профілі</p>		
<p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>аналізує, оцінює та коригує власні моделі поведінки, які приносять користь і задоволення [12 СЗО 3.4.1]</p> <p>демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання [12 СЗО 4.1.1-2]</p> <p>презентує обрану стратегію власного способу життя та обґрунтовує її з урахуванням отриманої інформації [12 СЗО 2.3.1-2]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]</p>	<p>Поняття «профіль навчання», «напрямок діяльності», «професійні задачі».</p> <p>Різні профілі навчання та їх особливості (природничо-математичний, технологічний, соціально-гуманітарний, мовно-літературний тощо).</p> <p>Типові задачі в різних профілях: аналіз даних, дослідження явищ, створення продуктів, комунікація, організація процесів.</p> <p>Види діяльності в різних профілях: дослідницька, проєктна, творча, аналітична, комунікаційна.</p> <p>Приклади реальних задач із різних сфер (наука, бізнес, освіта, ІТ, соціальна сфера).</p> <p>Зв'язок задач із необхідними навичками та типами мислення.</p> <p>Як зрозуміти, які задачі мені цікаві: самоспостереження та аналіз досвіду.</p> <p>Поєднання різних типів задач у сучасних професіях.</p> <p>Усвідомлений вибір: орієнтація на задачі, які приносять задоволення та розвиток.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Вправа «Спробуй себе в ролі» – учні / учениці отримують короткі практичні завдання з різних профілів (наприклад: проаналізувати дані, придумати ідею проєкту, написати короткий текст, вирішити логічну задачу), виконують їх у групах і визначають, які задачі були для них найбільш цікавими та зрозумілими.</li> <li>Вправа «Задачі і профілі» – учні / учениці отримують набір різних задач (аналітичні, творчі, комунікаційні, організаційні) і співвідносять їх із відповідними профілями навчання або сферами діяльності, аргументуючи свій вибір.</li> <li>Вправа «Мені цікаво це» – учні / учениці аналізують перелік задач (наприклад: досліджувати, пояснювати, створювати, організовувати, допомагати іншим), обирають ті, які їм найбільше подобаються, і роблять висновок, до якого профілю чи напряму діяльності вони можуть бути схильні.</li> </ul>

Тема 11. Світ професій: кластери та напрями

<p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання [12 СЗО 4.1.1-2]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>аналізує, оцінює та коригує власні моделі поведінки, які приносять користь і задоволення [12 СЗО 3.4.1]</p> <p>презентує обрану стратегію власного способу життя та обґрунтовує її з урахуванням отриманої інформації [12 СЗО 2.3.1-2]</p> <p>планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень [12 СЗО 4.11.1-3]</p>	<p>Поняття «професія», «кластер професій», «напрямок діяльності», «ринок праці».</p> <p>Класифікація професій за сферами діяльності (людина–людина, людина–техніка, людина–природа, людина–знакова система, людина–художній образ).</p> <p>Основні кластери професій: ІТ і технології, медицина і здоров'я, освіта і наука, бізнес і управління, творчі індустрії, соціальна сфера, виробництво тощо.</p> <p>Характеристика напрямів діяльності в різних кластерах: типові задачі, умови праці, необхідні навички.</p> <p>Сучасні тенденції ринку праці: нові професії, міждисциплінарність, цифровізація.</p> <p>Поєднання різних напрямів діяльності в одній професії.</p> <p>Як орієнтуватися у світі професій: джерела інформації, самодослідження, спостереження.</p> <p>Вибір напрямку діяльності з урахуванням інтересів, цінностей і здібностей.</p> <p>Гнучкість професійного шляху: можливість зміни кластерів і напрямів діяльності.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Карта професій» – учні / учениці створюють візуальну схему (кластер або мапу), у якій групують різні професії за напрямками діяльності (наприклад: ІТ, медицина, освіта, бізнес, творчість), після чого презентують її та обговорюють, які кластери їм найбільш цікаві.</li> <li>• Вправа «Професія зсередини» – учні / учениці обирають одну професію з певного кластера, досліджують її (типові задачі, умови праці, необхідні навички) і коротко презентують результати, визначаючи, чи відповідає вона їхнім інтересам і цінностям.</li> <li>• Вправа «Мій напрям» – учні / учениці аналізують різні кластери професій, обирають 1–2 найбільш привабливі для себе та аргументують свій вибір, враховуючи власні інтереси, сильні сторони і бажаний стиль життя.</li> </ul>
--	---	---

Тема 12. STEM-напрями: як працює технічне мислення

<p>демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання [12 СЗО 4.1.1-2]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку</p>	<p>Поняття «STEM» (наука, технології, інженерія, математика), «технічне мислення».</p> <p>Особливості технічного мислення: логічність, структурованість,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Інженерний виклик» – учні / учениці отримують практичне завдання (наприклад: спроектувати найстабільнішу конструкцію з обмежених матеріалів або придумати спосіб вирішення простої</li> </ul>
--	--	--

<p>на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>аналізує, оцінює та коригує власні моделі поведінки, які приносять користь і задоволення [12 СЗО 3.4.1]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>презентує обрану стратегію власного способу життя та обґрунтовує її з урахуванням отриманої інформації [12 СЗО 2.3.1-2]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]</p>	<p>алгоритмічність, орієнтація на вирішення задач.</p> <p>Типові задачі STEM-напрямів: аналіз даних, моделювання, проектування, експериментування, оптимізація.</p> <p>Роль математики та логіки у технічному мисленні.</p> <p>Інженерний підхід: постановка проблеми, пошук рішень, тестування, вдосконалення.</p> <p>Використання технологій у сучасному світі: приклади застосування STEM у різних сферах.</p> <p>Навички, необхідні для STEM-напрямів: критичне мислення, точність, увага до деталей, системність.</p> <p>Поєднання технічного мислення з іншими типами мислення (креативність, комунікація).</p> <p>Самооцінка: чи підходить мені технічне мислення і які навички потрібно розвивати.</p>	<p>технічної проблеми), працюють у групах, тестують свої рішення і обговорюють, що спрацювало, а що потрібно вдосконалити.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Алгоритм рішення» – учні / учениці отримують задачу (побутову або логічну) і розбивають її на послідовні кроки (алгоритм), після чого обговорюють, як структуроване мислення допомагає у вирішенні проблем.</li> <li>• Вправа «Де тут STEM?» – учні / учениці аналізують приклади з повсякденного життя (смартфони, транспорт, енергетика, будівництво) і визначають, які STEM-напрями (наука, технології, інженерія, математика) залучені, пояснюють їхню роль і значення.</li> </ul>
--	--	--

**Тема 13. Соціально-гуманітарні напрями: робота з людьми і суспільством**

<p>демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання [12 СЗО 4.1.1-2]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>аналізує, оцінює та коригує власні моделі поведінки, які приносять користь і задоволення [12 СЗО 3.4.1]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p>	<p>Поняття «соціально-гуманітарні напрями», «суспільство», «соціальна взаємодія».</p> <p>Особливості соціально-гуманітарного мислення: розуміння людей, емпатія, аналіз соціальних процесів, ціннісні орієнтації.</p> <p>Основні напрями діяльності: освіта, психологія, соціальна робота, право, журналістика, державне управління тощо.</p> <p>Типові задачі соціально-гуманітарних професій: допомога людям, комунікація, аналіз суспільних явищ, прийняття рішень у соціальних ситуаціях.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Розв’язання соціальної ситуації» – учні / учениці отримують опис ситуації (конфлікт, непорозуміння, допомога іншій людині), у групах пропонують варіанти дій, обговорюють наслідки та визначають найбільш ефективне рішення.</li> <li>• Вправа «Емпатія в дії» – учні / учениці працюють у парах: один/одна описує певну життєву ситуацію або проблему, інший/інша намагається зрозуміти емоції та потреби співрозмовника/співрозмовниці, після чого обговорюють,</li> </ul>
--	---	---

<p>презентує обрану стратегію власного способу життя та обґрунтовує її з урахуванням отриманої інформації [12 СЗО 2.3.1-2]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]</p>	<p>Роль емоційного інтелекту та навичок спілкування.</p> <p>Вплив діяльності у соціально-гуманітарній сфері на суспільство та окремих людей.</p> <p>Необхідні навички: комунікація, співпраця, критичне мислення, відповідальність.</p> <p>Етичні аспекти роботи з людьми: повага, толерантність, конфіденційність.</p> <p>Поєднання соціально-гуманітарних напрямів з іншими сферами діяльності.</p> <p>Самооцінка: чи цікава мені робота з людьми і які якості потрібно розвивати.</p>	<p>що допомогло краще зрозуміти іншу людину.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Вправа «Моя роль у суспільстві» – учні / учениці визначають, як вони можуть взаємодіяти з іншими людьми (допомагати, організовувати, навчати, підтримувати), і формулюють, яка діяльність у соціально-гуманітарній сфері їм найближча.</li> </ul>
<p>Тема 14. Мовно-комунікаційні напрями: робота з інформацією і взаємодією</p>		
<p>демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання [12 СЗО 4.1.1-2]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>аналізує, оцінює та коригує власні моделі поведінки, які приносять користь і задоволення [12 СЗО 3.4.1]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>презентує обрану стратегію власного способу життя та обґрунтовує її з урахуванням отриманої інформації [12 СЗО 2.3.1-2]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних</p>	<p>Поняття «мовно-комунікаційні напрями», «комунікація», «інформація», «медіа».</p> <p>Особливості комунікаційно-мовного мислення: здатність формулювати думки, аргументувати, переконувати, працювати з текстами та інформацією.</p> <p>Основні напрями діяльності: журналістика, переклад, філологія, PR і маркетинг, медіакомунікації, освіта, блогінг тощо.</p> <p>Типові задачі мовно-комунікаційних професій: створення текстів, передача інформації, ведення переговорів, публічні виступи, робота з аудиторією.</p> <p>Робота з інформацією: пошук, відбір, аналіз, перевірка достовірності.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Вправа «Передай повідомлення» – учні / учениці отримують одну й ту саму інформацію і мають передати її різними способами (усно, письмово, у вигляді короткого повідомлення), після чого обговорюють, як змінюється зміст і сприйняття залежно від форми подачі.</li> <li>Вправа «Аналіз інформації» – учні / учениці працюють із прикладами текстів або повідомлень (новини, реклама, пости), визначають їхню мету, цільову аудиторію, достовірність і можливі маніпуляції, після чого обговорюють результати.</li> <li>Вправа «Моє повідомлення для аудиторії» – учні / учениці створюють коротке повідомлення (оголошення, пост, мінівиступ) для певної аудиторії, враховуючи її особливості, і презентують</li> </ul>

<p>здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]</p>	<p>Роль мовлення (усного і письмового) у професійній діяльності.</p> <p>Вплив комунікації на взаємодію людей і суспільні процеси.</p> <p>Необхідні навички: грамотність, критичне мислення, креативність, вміння слухати і переконувати.</p> <p>Етика комунікації: відповідальність за слово, повага до співрозмовника, коректність.</p> <p>Поєднання мовно-комунікаційних напрямів з іншими сферами діяльності.</p> <p>Самооцінка: чи підходить мені робота з інформацією і комунікацією.</p>	<p>його, отримуючи зворотний зв'язок.</p>
<p>Тема 15. Профіль і навчання: чого очікувати</p>		
<p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання [12 СЗО 4.1.1-2]</p> <p>презентує обрану стратегію власного способу життя та обґрунтовує її з урахуванням отриманої інформації [12 СЗО 2.3.1-2]</p>	<p>Поняття «профіль навчання», «профільні предмети», «освітня траєкторія».</p> <p>Мета профільного навчання: поглиблення знань, розвиток інтересів, підготовка до вибору професії.</p> <p>Особливості навчання у різних профілях: зміст предметів, рівень складності, практична спрямованість.</p> <p>Формати навчальної діяльності: проектна робота, дослідження, практичні завдання, самостійна робота.</p> <p>Навчальне навантаження та вимоги: відповідальність, самостійність, тайм-менеджмент.</p> <p>Роль мотивації та інтересу у профільному навчанні.</p> <p>Очікування та реальність: можливі труднощі та способи їх подолання.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Мій день у профільному навчанні» – учні / учениці уявляють типовий день навчання у вибраному профілі (які предмети, завдання, формат роботи), описують його і обговорюють, що може бути цікавим і що викликатиме труднощі.</li> <li>• Вправа «Очікування vs реальність» – учні / учениці формують список своїх очікувань від профільного навчання, після чого аналізують можливі труднощі та способи їх подолання, обговорюють у групах.</li> <li>• Вправа «Моя готовність» – учні / учениці оцінюють свої навички (самостійність, організованість, відповідальність, мотивація), визначають, що вже сформовано добре, а що потрібно розвивати для</li> </ul>

<p>планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень [12 СЗО 4.11.1-3]</p>	<p>Навички, необхідні для успішного навчання: планування, концентрація, робота з інформацією, співпраця.</p> <p>Підтримка в навчанні: роль учителів, батьків, однокласників.</p> <p>Гнучкість освітньої траєкторії: можливість зміни профілю або корекції вибору.</p>	<p>успішного навчання у профілі.</p>
<p>Тема 16. Як обрати профіль: порівняння варіантів</p>		
<p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]</p> <p>планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень [12 СЗО 4.11.1-3]</p> <p>визначає довгострокові цілі, складає та корегує плани дій для досягнення успіху і добробуту в умовах невизначеності та непередбачуваності [12 СЗО 4.3.1-1]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p>	<p>Поняття «вибір профілю», «альтернативи», «критерії вибору», «усвідомлене рішення».</p> <p>Етапи вибору профілю: збір інформації, аналіз варіантів, прийняття рішення.</p> <p>Критерії вибору: інтереси, здібності, цінності, стиль життя, навчальні можливості, перспективи.</p> <p>Порівняння варіантів профілів за ключовими характеристиками (зміст навчання, складність, формат діяльності, подальші можливості).</p> <p>Інструменти порівняння: таблиці, списки «за» і «проти», матриці рішень.</p> <p>Врахування власних ресурсів і зон розвитку при виборі профілю.</p> <p>Вплив зовнішніх факторів (думка батьків, друзів, суспільні очікування) на вибір.</p> <p>Типові помилки під час вибору профілю та як їх уникнути.</p> <p>Прийняття рішення в умовах невизначеності.</p> <p>Гнучкість вибору: можливість змінити профіль або скоригувати освітню траєкторію.</p>	<p>• Вправа «Матриця вибору» – учні / учениці обирають 2–3 можливі профілі та створюють таблицю порівняння за критеріями (інтерес, складність, перспективи, відповідність стилю життя), оцінюють кожен варіант і визначають найбільш підходящий.</p> <p>• Вправа «За і проти» – учні / учениці складають списки переваг і недоліків кожного варіанту профілю, після чого обговорюють у парах або групах, які аргументи є для них вирішальними.</p> <p>• Вправа «Мій обґрунтований вибір» – учні / учениці формулюють свій попередній вибір профілю і аргументують його, спираючись на власні інтереси, сильні сторони, цінності та результати попередніх вправ.</p>
<p>Тема 17. Чому змінюються професії і що це означає для мене</p>		

<p>конструктивно сприймає зміни та ефективно адаптує свої плани і ресурси в умовах швидких змін як можливість нового рішення для задоволення своїх потреб [12 СЗО 4.6.2-2]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>визначає довгострокові цілі, складає та корегує плани дій для досягнення успіху і добробуту в умовах невизначеності та непередбачуваності [12 СЗО 4.3.1-1]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]</p> <p>планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень [12 СЗО 4.11.1-3]</p>	<p>Поняття «зміни у світі праці», «технологічний розвиток», «автоматизація», «глобалізація».</p> <p>Причини змін професій: розвиток технологій, цифровізація, нові потреби суспільства, економічні та соціальні зміни.</p> <p>Зникнення, трансформація та поява нових професій.</p> <p>Сучасні тенденції ринку праці: міждисциплінарність, гнучкість, віддалена робота, проєктна зайнятість.</p> <p>Навички майбутнього: критичне мислення, креативність, комунікація, цифрова грамотність, здатність до навчання впродовж життя.</p> <p>Поняття «навчання впродовж життя» (lifelong learning).</p> <p>Гнучкість і адаптивність як важливі якості у сучасному світі.</p> <p>Як зміни професій впливають на вибір профілю і кар'єрного шляху.</p> <p>Можливість зміни професії впродовж життя: нові траєкторії розвитку.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Професії: було – стало – буде» – учні / учениці обирають певну професію, аналізують, як вона виглядала раніше, як змінилася зараз і якою може стати в майбутньому, після чого презентують свої висновки.</li> <li>• Вправа «Навички майбутнього» – учні / учениці визначають перелік навичок, які, на їхню думку, будуть важливими у майбутньому, обґрунтовують свій вибір і обговорюють, які з них вони вже розвивають.</li> <li>• Вправа «Мій гнучкий шлях» – учні / учениці уявляють, що можуть змінити кілька професій у житті, і описують можливу траєкторію розвитку (навчання, нові навички, зміни діяльності), після чого обговорюють, що допомагає бути готовими до таких змін.</li> <li>• Проєкт: «Дослідження одного профілю» – учні / учениці аналізують профіль навчання: предмети, навички, професії, перспективи.</li> </ul>
<b>Модуль 3. Усвідомлений вибір профілю</b>		
Тема 18. Як обирати без страху помилки		
<p>конструктивно сприймає зміни та ефективно адаптує свої плани і ресурси в умовах швидких змін як можливість нового рішення для задоволення своїх потреб [12 СЗО 4.6.2-2]</p>	<p>Поняття «вибір», «рішення», «невизначеність», «страх помилки».</p> <p>Причини страху помилки: невпевненість, тиск очікувань, страх невдачі, брак інформації.</p> <p>Сприйняття помилки як частини навчання і розвитку.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Помилка як досвід» – учні / учениці пригадують ситуацію, коли вони зробили помилку, описують її та визначають, що корисного вони з цього отримали, після чого обговорюють, як змінилося їхнє ставлення до помилок.</li> </ul>

<p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]</p> <p>визначає довгострокові цілі, складає та корегує плани дій для досягнення успіху і добробуту в умовах невизначеності та непередбачуваності [12 СЗО 4.3.1-1]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень [12 СЗО 4.11.1-3]</p>	<p>Поняття «досвід» і «проба»: значення спроб і корекції рішень.</p> <p>Стратегії прийняття рішень: збір інформації, аналіз варіантів, усвідомлений вибір.</p> <p>Роль підтримки (батьки, вчителі, оточення) у процесі вибору.</p> <p>Розвиток впевненості у власних рішеннях.</p> <p>Гнучкість вибору: можливість змінювати рішення і коригувати шлях.</p> <p>Поняття «відповідальність за вибір».</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Вправа «Два варіанти вибору» – учні / учениці отримують ситуацію з кількома варіантами (наприклад, вибір профілю), аналізують плюси і мінуси кожного та обговорюють, чому жоден вибір не є абсолютно правильним або неправильним.</li> <li>Вправа «Мій наступний крок» – учні / учениці формулюють невеликий, реалістичний крок у напрямі свого вибору (збір інформації, спроба нової діяльності, розмова з фахівцем), що допомагає зменшити страх і перейти до дії.</li> </ul>
<p><b>Тема 19. Що впливає на мій вибір профілю</b></p>		
<p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p>	<p>Поняття «вибір профілю», «внутрішні та зовнішні фактори впливу».</p> <p>Внутрішні фактори: інтереси, здібності, цінності, стиль життя, мотивація.</p> <p>Зовнішні фактори: думка батьків і близьких, вплив друзів, поради вчителів, соціальні очікування.</p> <p>Вплив інформації: роль медіа, соціальних мереж, стереотипів про професії.</p> <p>Роль досвіду: власні спроби, участь у проєктах, знайомство з професіями.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Вправа «Мої фактори впливу» – учні / учениці складають список факторів, які впливають на їхній вибір (інтереси, здібності, думка батьків, друзі, інформація), групують їх на внутрішні та зовнішні і визначають, які з них є для них найбільш значущими.</li> <li>Вправа «Тиск чи підтримка?» – учні / учениці аналізують різні ситуації (поради батьків, вплив друзів, очікування суспільства), визначають, де є підтримка, а де – тиск, і</li> </ul>

<p>визначає довгострокові цілі, складає та корегує плани дій для досягнення успіху і добробуту в умовах невизначеності та непередбачуваності [12 СЗО 4.3.1-1]</p> <p>конструктивно сприймає зміни та ефективно адаптує свої плани і ресурси в умовах швидких змін як можливість нового рішення для задоволення своїх потреб [12 СЗО 4.6.2-2]</p> <p>планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень [12 СЗО 4.11.1-3]</p>	<p>Баланс між «хочу», «можу» і «треба» у виборі профілю.</p> <p>Тиск і підтримка: як розрізнити конструктивні поради і нав'язаний вибір.</p> <p>Усвідомленість у прийнятті рішення: як враховувати різні фактори.</p> <p>Ризики необґрунтованого вибору та способи їх уникнення.</p>	<p>обговорюють, як діяти в кожному випадку.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Мій усвідомлений вибір» – учні / учениці співвідносять свої інтереси, здібності та зовнішні фактори, формулюють власну позицію щодо вибору профілю і аргументують її.</li> </ul>
---	--	---

Тема 20. За якими критеріями я обираю профіль

<p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень [12 СЗО 4.11.1-3]</p> <p>визначає довгострокові цілі, складає та корегує плани дій для досягнення успіху і добробуту в умовах невизначеності та непередбачуваності [12 СЗО 4.3.1-1]</p>	<p>Поняття «критерії вибору», «пріоритети», «усвідомлене рішення».</p> <p>Основні критерії вибору профілю: інтереси, здібності, цінності, стиль життя, навчальні можливості.</p> <p>Додаткові критерії: перспективи професії, затребуваність на ринку праці, умови навчання.</p> <p>Відповідність профілю власним сильним сторонам і зонам розвитку.</p> <p>Баланс критеріїв: як поєднати «хочу», «можу» і «потрібно».</p> <p>Індивідуальність критеріїв: чому важливо визначати власні пріоритети.</p> <p>Вплив зовнішніх факторів на формування критеріїв вибору.</p> <p>Інструменти визначення критеріїв: списки, ранжування, порівняння.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Мої критерії» – учні / учениці складають перелік можливих критеріїв вибору (інтерес, складність, перспектива, дохід, комфорт навчання), обирають 5–7 найважливіших і ранжують їх за пріоритетністю, після чого обговорюють свій вибір у групах.</li> <li>• Вправа «Критерії в дії» – учні / учениці застосовують власні критерії до 2–3 варіантів профілю, оцінюють кожен варіант і визначають, який з них найбільше відповідає їхнім пріоритетам.</li> <li>• Вправа «Що важливіше?» – учні / учениці отримують пари критеріїв (наприклад: інтерес vs дохід, стабільність vs розвиток) і роблять вибір, аргументуючи його, після чого обговорюють, як різні люди можуть по-різному визначати пріоритети.</li> </ul>
--	--	--

<p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p>	<p>Помилки у визначенні критеріїв і як їх уникнути.</p>	
<p>Тема 21. Порівняння варіантів за моїми критеріями</p>		
<p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]</p> <p>планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень [12 СЗО 4.11.1-3]</p> <p>визначає довгострокові цілі, складає та корегує плани дій для досягнення успіху і добробуту в умовах невизначеності та непередбачуваності [12 СЗО 4.3.1-1]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p>	<p>Поняття «порівняння варіантів», «альтернативи», «оцінювання».</p> <p>Роль критеріїв у процесі порівняння варіантів.</p> <p>Вибір альтернатив: визначення 2–3 найбільш релевантних профілів.</p> <p>Інструменти порівняння: таблиці, матриці, списки «за» і «проти».</p> <p>Оцінювання варіантів за власними критеріями (інтерес, складність, перспективи, відповідність стилю життя).</p> <p>Визначення сильних і слабких сторін кожного варіанту.</p> <p>Баланс раціонального аналізу і особистих відчуттів у виборі.</p> <p>Робота з невизначеністю: як діяти, якщо варіанти здаються однаково привабливими.</p> <p>Прийняття попереднього рішення на основі порівняння.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Матриця порівняння» – учні / учениці обирають 2–3 варіанти профілю і створюють таблицю, у якій оцінюють кожен варіант за власними критеріями (інтерес, складність, перспективи, відповідність стилю життя), після чого визначають, який варіант набирає найбільшу кількість балів.</li> <li>• Вправа «За і проти» – учні / учениці складають списки переваг і недоліків кожного варіанту, порівнюють їх і визначають, які аргументи є для них найбільш значущими.</li> <li>• Вправа «Мій вибір після аналізу» – учні / учениці на основі виконаного порівняння формулюють свій попередній вибір профілю і аргументують його, пояснюючи, які критерії стали вирішальними.</li> </ul>
<p>Тема 22. Мій вибір: ризики і ресурси</p>		
<p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]</p> <p>планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації</p>	<p>Поняття «ризик», «ресурси», «усвідомлений вибір», «невизначеність».</p> <p>Ризики під час вибору профілю: невідповідність інтересам, складність навчання, зміна мотивації, зовнішні обставини.</p> <p>Види ризиків: внутрішні (сумніви, недостатня підготовка) та зовнішні (умови навчання, вплив середовища).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Ризики і ресурси» – учні / учениці визначають можливі ризики свого вибору профілю та поруч записують ресурси, які можуть допомогти їх подолати, після чого обговорюють у групах, як можна зменшити вплив ризиків.</li> <li>• Вправа «Що, якщо...?» – учні / учениці розглядають можливі складні ситуації</li> </ul>

<p>щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень [12 СЗО 4.11.1-3]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>визначає довгострокові цілі, складає та корегує плани дій для досягнення успіху і добробуту в умовах невизначеності та непередбачуваності [12 СЗО 4.3.1-1]</p> <p>конструктивно сприймає зміни та ефективно адаптує свої плани і ресурси в умовах швидких змін як можливість нового рішення для задоволення своїх потреб [12 СЗО 4.6.2-2]</p>	<p>Поняття «ресурси» як фактор підтримки вибору.</p> <p>Види ресурсів: внутрішні (знання, навички, мотивація, особистісні якості) та зовнішні (підтримка, можливості, інформація).</p> <p>Зв'язок ризиків і ресурсів: як ресурси допомагають зменшити ризики.</p> <p>Оцінювання власних ресурсів і можливостей.</p> <p>Стратегії зниження ризиків: підготовка, планування, пошук підтримки.</p> <p>Готовність до труднощів і гнучкість у прийнятті рішень.</p>	<p>(наприклад: складно навчатися, змінився інтерес, не вистачає знань) і пропонують варіанти дій, використовуючи свої ресурси.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Вправа «Мій план підтримки» – учні / учениці визначають, на що і на кого вони можуть спиратися у процесі навчання (знання, навички, люди, ресурси), і формулюють короткий план дій у разі труднощів.</li> </ul>
---	--	---

**Тема 23. Чи можна змінити вибір: альтернативні шляхи**

<p>конструктивно сприймає зміни та ефективно адаптує свої плани і ресурси в умовах швидких змін як можливість нового рішення для задоволення своїх потреб [12 СЗО 4.6.2-2]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень [12 СЗО 4.11.1-3]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]</p>	<p>Поняття «альтернативні шляхи», «зміна вибору», «гнучкість освітньої траєкторії».</p> <p>Міф про «один правильний вибір» і реальність множинних можливостей.</p> <p>Причини зміни вибору: зміна інтересів, новий досвід, труднощі, нові можливості.</p> <p>Варіанти альтернативних шляхів: зміна профілю, додаткове навчання, поєднання напрямів, зміна професійного курсу.</p> <p>Поняття «освітня траєкторія» та її гнучкість.</p> <p>Роль помилок і досвіду у корекції вибору.</p> <p>Переваги гнучкого підходу: адаптивність, нові можливості, розвиток.</p> <p>Ризики частих змін і як їх уникнути.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Вправа «Мій план Б» – учні / учениці визначають свій основний вибір профілю і формулюють альтернативний варіант (план Б), обґрунтовуючи, за яких умов вони могли б його обрати.</li> <li>Вправа «Зміна маршруту» – учні / учениці отримують ситуацію (наприклад: змінився інтерес, виникли труднощі, з'явилась нова можливість) і пропонують альтернативні шляхи дій, обговорюючи їхні переваги та ризики.</li> <li>Вправа «Гнучкий шлях» – учні / учениці уявляють свій можливий освітній або професійний шлях із кількома варіантами розвитку (основний і альтернативні), після чого презентують його та обговорюють, що допомагає бути готовими до змін.</li> </ul>
---	--	---

<p>визначає довгострокові цілі, складає та корегує плани дій для досягнення успіху і добробуту в умовах невизначеності та непередбачуваності [12 СЗО 4.3.1-1]</p>	<p>Планування альтернатив: як підготувати «план Б».</p>	
<p>Тема 24. Як діяти в умовах невизначеності</p>		
<p>конструктивно сприймає зміни та ефективно адаптує свої плани і ресурси в умовах швидких змін як можливість нового рішення для задоволення своїх потреб [12 СЗО 4.6.2-2]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>визначає довгострокові цілі, складає та корегує плани дій для досягнення успіху і добробуту в умовах невизначеності та непередбачуваності [12 СЗО 4.3.1-1]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень [12 СЗО 4.11.1-3]</p>	<p>Поняття «невизначеність», «ризик», «прийняття рішень».</p> <p>Причини невизначеності: недостатність інформації, зміни у світі, складність вибору.</p> <p>Емоційні реакції на невизначеність: страх, сумніви, тривога, невпевненість.</p> <p>Ставлення до невизначеності як до природної частини життя.</p> <p>Стратегії дій у ситуації невизначеності: збір інформації, аналіз варіантів, поетапні рішення.</p> <p>Поняття «малих кроків» і поступового просування.</p> <p>Роль гнучкості та адаптивності у прийнятті рішень.</p> <p>Використання ресурсів і підтримки в умовах невизначеності.</p> <p>Фокус на тому, що я можу контролювати.</p> <p>Прийняття рішення за наявності неповної інформації.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Що я контролюю?» – учні / учениці отримують ситуацію невизначеності (наприклад: вибір профілю, нові умови навчання) і розділяють фактори на ті, які вони можуть контролювати, і ті, які не залежать від них, після чого обговорюють, на чому варто зосередитися.</li> <li>• Вправа «Малий крок» – учні / учениці обирають складну або невизначену для себе ситуацію і визначають один конкретний, невеликий крок, який вони можуть зробити вже зараз, щоб просунутися вперед.</li> <li>• Вправа «Сценарії розвитку» – учні / учениці розглядають кілька можливих варіантів розвитку подій (оптимістичний, реалістичний, складний), обговорюють свої дії у кожному випадку і визначають, як підготуватися до різних варіантів.</li> </ul>
<p>Тема 25. Мої перші кроки у 11 класі</p>		
<p>визначає довгострокові цілі, складає та корегує плани дій для досягнення успіху і</p>	<p>Поняття «планування», «освітня траєкторія», «короткострокові цілі».</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Мої цілі на 11 клас» – учні / учениці формулюють 3–5 конкретних</li> </ul>

<p>добробуту в умовах невизначеності та непередбачуваності [12 СЗО 4.3.1-1]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]</p> <p>планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень [12 СЗО 4.11.1-3]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>конструктивно сприймає зміни та ефективно адаптує свої плани і ресурси в умовах швидких змін як можливість нового рішення для задоволення своїх потреб [12 СЗО 4.6.2-2]</p>	<p>Перехід до 11 класу як етап підготовки до подальшого навчання або професійного вибору.</p> <p>Основні завдання на початку 11 класу: визначення пріоритетів, планування навчання, підготовка до іспитів.</p> <p>Постановка цілей: навчальні, особисті, професійні.</p> <p>Планування часу: розподіл навантаження, підготовка до НМТ/вступу, баланс навчання і відпочинку.</p> <p>Використання ресурсів: додаткові матеріали, консультації, підтримка.</p> <p>Самоорганізація та відповідальність у навчанні.</p> <p>Можливі труднощі (стрес, перевантаження, невизначеність) і способи їх подолання.</p> <p>Гнучкість плану: корекція дій залежно від результатів і обставин.</p>	<p>цілей (навчальні, особисті, пов'язані з вибором профілю чи вступом), визначають їхню важливість і обговорюють у парах.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Мій план дій» – учні / учениці обирають одну ключову ціль і розбивають її на конкретні кроки (що зробити, коли, які ресурси потрібні), після чого презентують свій план.</li> <li>• Вправа «Мій перший тиждень» – учні / учениці планують свій перший тиждень у 11 класі (розклад, підготовка, відпочинок), аналізують реалістичність плану і визначають, що допоможе його дотримуватися.</li> <li>• Проект: «Мій профільний вибір» - учні / учениці обґрунтовують вибір профілю та досліджують, які є альтернативи.</li> </ul>
---	---	--

#### **Модуль 4 . Я у навчанні обраного профілю**

##### **Тема 26. Мій стиль навчання: як я навчаюся найкраще**

<p>демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання [12 СЗО 4.1.1-2]</p> <p>аналізує, оцінює та коригує власні моделі поведінки, які приносять користь і задоволення [12 СЗО 3.4.1]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>визначає довгострокові цілі, складає та корегує плани дій для досягнення успіху і</p>	<p>Поняття «стиль навчання», «індивідуальні особливості навчання», «ефективність навчання».</p> <p>Різні стилі навчання: візуальний, аудіальний, практичний (кінестетичний), змішаний.</p> <p>Особливості сприйняття інформації: через текст, зображення, слухання, діяльність.</p> <p>Фактори, що впливають на навчання: увага, пам'ять, мотивація, середовище.</p> <p>Індивідуальний темп навчання та його значення.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Мій стиль навчання» – учні / учениці виконують коротке самооцінювання (анкета або перелік тверджень), визначають, який стиль навчання їм ближчий (візуальний, аудіальний, практичний), і обговорюють, як це проявляється у навчанні.</li> <li>• Вправа «Спробуй по-різному» – учні / учениці працюють із одним і тим самим матеріалом, але різними способами (прочитати текст, прослухати пояснення, виконати</li> </ul>
--	--	---

<p>добробуту в умовах невизначеності та непередбачуваності [12 СЗО 4.3.1-1]</p> <p>конструктивно сприймає зміни та ефективно адаптує свої плани і ресурси в умовах швидких змін як можливість нового рішення для задоволення своїх потреб [12 СЗО 4.6.2-2]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням імовірних обраних професій і можливостей подальшого навчання та розвитку кар'єри [12 СЗО 4.11.1-1 П]</p>	<p>Ефективні способи навчання: повторення, конспектування, практика, пояснення іншим.</p> <p>Організація навчального процесу: час, місце, умови.</p> <p>Поняття «самоорганізація» і «самоконтроль».</p> <p>Розвиток власного стилю навчання: експериментування з різними підходами.</p> <p>Усвідомлене навчання: розуміння того, як я навчаюся найкраще.</p>	<p>практичне завдання), після чого визначають, який формат був для них найбільш ефективним.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Мій ефективний спосіб» – учні / учениці формулюють власні правила ефективного навчання (коли, як і в яких умовах їм краще навчатися), і презентують їх у групах.</li> </ul>
<p>Тема 27. Як навчаються в різних профілях: формат і вимоги</p>		
<p>демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання [12 СЗО 4.1.1-2]</p> <p>конструктивно сприймає зміни та ефективно адаптує свої плани і ресурси в умовах швидких змін як можливість нового рішення для задоволення своїх потреб [12 СЗО 4.6.2-2]</p> <p>аналізує, оцінює та коригує власні моделі поведінки, які приносять користь і задоволення [12 СЗО 3.4.1]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>визначає довгострокові цілі, складає та корегує плани дій для досягнення успіху і добробуту в умовах невизначеності та непередбачуваності [12 СЗО 4.3.1-1]</p>	<p>Поняття «формат навчання», «вимоги до навчання», «профільні особливості».</p> <p>Особливості навчання в різних профілях: природничо-математичному, технологічному, соціально-гуманітарному, мовно-комунікаційному.</p> <p>Формати навчальної діяльності: лекції, практичні роботи, лабораторні, проекти, дослідження, презентації.</p> <p>Рівень складності та глибина вивчення предметів у різних профілях.</p> <p>Типові вимоги: обсяг самостійної роботи, відповідальність, точність, креативність, комунікація.</p> <p>Оцінювання результатів навчання: тести, практичні завдання, проектні роботи, усні відповіді.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Спробуй формат» – учні / учениці виконують короткі завдання різного типу (логічна задача, міні-дослідження, творче завдання, презентація), після чого визначають, який формат навчання був для них найбільш комфортним і ефективним.</li> <li>• Вправа «Профільний день» – учні / учениці уявляють типовий день навчання в різних профілях (які предмети, завдання, формат роботи), описують його і обговорюють, які вимоги будуть для них легкими або складними.</li> <li>• Вправа «Мої вимоги до навчання» – учні / учениці формулюють, які умови і формат навчання допомагають їм бути більш ефективними (структура, свобода, практика, комунікація), і співвідносять це з різними профілями.</li> </ul>

<p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням імовірних обраних професій і можливостей подальшого навчання та розвитку кар'єри [12 СЗО 4.11.1-1 П]</p>	<p>Роль самостійності та самоорганізації у профільному навчанні.</p> <p>Відмінності у підходах до навчання: аналітичний, дослідницький, творчий, комунікаційний.</p> <p>Виклики та можливості навчання в різних профілях.</p> <p>Адаптація до вимог обраного профілю.</p>	
<p>Тема 28. Моя готовність до навчального навантаження</p>		
<p>аналізує, оцінює та коригує власні моделі поведінки, які приносять користь і задоволення [12 СЗО 3.4.1]</p> <p>демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання [12 СЗО 4.1.1-2]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>визначає довгострокові цілі, складає та корегує плани дій для досягнення успіху і добробуту в умовах невизначеності та непередбачуваності [12 СЗО 4.3.1-1]</p> <p>конструктивно сприймає зміни та ефективно адаптує свої плани і ресурси в умовах швидких змін як можливість нового рішення для задоволення своїх потреб [12 СЗО 4.6.2-2]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням імовірних обраних професій і можливостей подальшого навчання та розвитку кар'єри</p>	<p>Поняття «навчальне навантаження», «готовність до навчання», «самоорганізація».</p> <p>Складові навчального навантаження: обсяг завдань, складність матеріалу, темп навчання, самостійна робота.</p> <p>Фізична та психоемоційна готовність до навчального навантаження.</p> <p>Роль мотивації та інтересу у подоланні навчальних труднощів.</p> <p>Навички, необхідні для ефективного навчання: планування, концентрація, відповідальність, витривалість.</p> <p>Оцінювання власної готовності: сильні сторони та зони розвитку.</p> <p>Ознаки перевантаження: втома, зниження мотивації, стрес.</p> <p>Стратегії подолання навантаження: планування часу, чергування діяльності, відпочинок.</p> <p>Підтримка у навчанні: роль учителів, батьків, однокласників.</p> <p>Розвиток навчальної витривалості та поступове підвищення навантаження.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Мій рівень навантаження» – учні / учениці оцінюють свій поточний рівень навчального навантаження (кількість завдань, час на навчання, складність), визначають, що є для них легким, а що складним, і обговорюють результати.</li> <li>• Вправа «Де мої ресурси?» – учні / учениці визначають, які ресурси допомагають їм справлятися з навчанням (знання, навички, підтримка, відпочинок), і як їх можна ефективніше використовувати.</li> <li>• Вправа «Мій баланс навантаження» – учні / учениці створюють просту схему або план свого дня/тижня, у якому розподіляють час між навчанням, відпочинком і іншими справами, після чого визначають, що варто змінити для більшого балансу.</li> </ul>

[12 СЗО 4.11.1-1 П]		
<b>Тема 29. Тайм-менеджмент у профільному навчанні</b>		
<p>демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання [12 СЗО 4.1.1-2]</p> <p>визначає довгострокові цілі, складає та корегує плани дій для досягнення успіху і добробуту в умовах невизначеності та непередбачуваності [12 СЗО 4.3.1-1]</p> <p>аналізує, оцінює та коригує власні моделі поведінки, які приносять користь і задоволення [12 СЗО 3.4.1]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>конструктивно сприймає зміни та ефективно адаптує свої плани і ресурси в умовах швидких змін як можливість нового рішення для задоволення своїх потреб [12 СЗО 4.6.2-2]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням імовірних обраних професій і можливостей подальшого навчання та розвитку кар'єри [12 СЗО 4.11.1-1 П]</p>	<p>Поняття «тайм-менеджмент», «планування часу», «пріоритети».</p> <p>Роль тайм-менеджменту у профільному навчанні.</p> <p>Основні принципи ефективного використання часу: планування, пріоритизація, регулярність.</p> <p>Види завдань: термінові і важливі, довгострокові і короткострокові.</p> <p>Інструменти тайм-менеджменту: розклад, список справ, календар, чек-листи.</p> <p>Поняття «прокрастинація» та причини її виникнення.</p> <p>Способи подолання прокрастинації.</p> <p>Баланс між навчанням, відпочинком і особистими справами.</p> <p>Роль дисципліни та самоконтролю у плануванні часу.</p> <p>Гнучкість планування: корекція планів залежно від обставин.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Мій день по годинах» – учні / учениці описують свій типовий день (по годинах), визначають, скільки часу витрачають на навчання, відпочинок та інші справи, і аналізують, де можна оптимізувати використання часу.</li> <li>• Вправа «Важливо vs терміново» – учні / учениці отримують перелік завдань і розподіляють їх за пріоритетністю (важливі/термінові), після чого обговорюють, як це допомагає краще планувати діяльність.</li> <li>• Вправа «Мій план тижня» – учні / учениці складають план на тиждень (навчання, підготовка, відпочинок), визначають пріоритетні завдання і презентують свій підхід до планування.</li> </ul>
<b>Тема 30. Самодисципліна і відповідальність у навчанні</b>		
<p>аналізує, оцінює та коригує власні моделі поведінки, які приносять користь і задоволення [12 СЗО 3.4.1]</p> <p>демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання [12 СЗО 4.1.1-2]</p>	<p>Поняття «самодисципліна», «відповідальність», «самоконтроль».</p> <p>Роль самодисципліни у досягненні навчальних цілей.</p> <p>Відповідальність за власне навчання і результати.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Мої навчальні звички» – учні / учениці аналізують свої щоденні навчальні дії (підготовка до уроків, виконання завдань, повторення матеріалу), визначають корисні та некорисні звички і обговорюють, що варто змінити.</li> </ul>

<p>визначає довгострокові цілі, складає та корегує плани дій для досягнення успіху і добробуту в умовах невизначеності та непередбачуваності [12 СЗО 4.3.1-1]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>конструктивно сприймає зміни та ефективно адаптує свої плани і ресурси в умовах швидких змін як можливість нового рішення для задоволення своїх потреб [12 СЗО 4.6.2-2]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням імовірних обраних професій і можливостей подальшого навчання та розвитку кар'єри [12 СЗО 4.11.1-1 П]</p>	<p>Зв'язок між мотивацією, дисципліною та результатом.</p> <p>Формування корисних навчальних звичок.</p> <p>Перешкоди для самодисципліни: лень, прокрастинація, відволікання.</p> <p>Способи розвитку самодисципліни: планування, регулярність, контроль виконання.</p> <p>Роль внутрішньої мотивації та усвідомленості.</p> <p>Баланс між вимогливістю до себе і відпочинком.</p> <p>Поступове формування відповідальності через щоденні дії.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Контракт із собою» – учні / учениці формулюють 1–2 конкретні правила (наприклад: виконувати завдання вчасно, планувати навчання), які вони готові дотримуватися протягом певного часу, і визначають, як будуть контролювати їх виконання.</li> <li>• Вправа «Моя відповідальність у дії» – учні / учениці обирають одну навчальну задачу (підготовка до тесту, виконання проекту) і прописують конкретні кроки її виконання, визначаючи власну відповідальність за результат.</li> </ul>
---	--	---

Тема 31. Як працювати з труднощами і помилками

<p>аналізує, оцінює та коригує власні моделі поведінки, які приносять користь і задоволення [12 СЗО 3.4.1]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>конструктивно сприймає зміни та ефективно адаптує свої плани і ресурси в умовах швидких змін як можливість нового рішення для задоволення своїх потреб [12 СЗО 4.6.2-2]</p> <p>визначає довгострокові цілі, складає та корегує плани дій для досягнення успіху і добробуту в умовах</p>	<p>Поняття «труднощі», «помилки», «навчальний досвід».</p> <p>Причини труднощів у навчанні: складність матеріалу, недостатня підготовка, відсутність мотивації, зовнішні обставини.</p> <p>Ставлення до помилок: як частини процесу навчання і розвитку.</p> <p>Емоційні реакції на труднощі: розчарування, страх, невпевненість.</p> <p>Стратегії подолання труднощів: аналіз проблеми, пошук рішень, звернення по допомогу.</p> <p>Роль наполегливості та витривалості у досягненні результату.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Моя помилка – мій досвід» – учні / учениці пригадують ситуацію помилки у навчанні, описують її та визначають, що нового вони дізналися або навчилися, після чого обговорюють, як це допомогло їм у розвитку.</li> <li>• Вправа «Як подолати труднощі» – учні / учениці отримують ситуацію складності (наприклад: не розумію тему, не вистачає часу, низький результат), пропонують можливі стратегії дій і обговорюють їхню ефективність.</li> <li>• Вправа «Мій план дій» – учні / учениці обирають одну свою навчальну труднощі і</li> </ul>
---	---	---

<p>невизначеності та непередбачуваності [12 СЗО 4.3.1-1]</p> <p>демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання [12 СЗО 4.1.1-2]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням імовірних обраних професій і можливостей подальшого навчання та розвитку кар'єри [12 СЗО 4.11.1-1 П]</p>	<p>Використання помилок як джерела навчання.</p> <p>Поняття «зворотний зв'язок» і його значення.</p> <p>Розвиток впевненості через подолання труднощів.</p> <p>Формування позитивного ставлення до викликів.</p>	<p>формулюють конкретний план її подолання (що зробити, до кого звернутися, які ресурси використати).</p>
--	--	---

Тема 32. Маленькі кроки до розвитку

<p>визначає довгострокові цілі, складає та корегує плани дій для досягнення успіху і добробуту в умовах невизначеності та непередбачуваності [12 СЗО 4.3.1-1]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>аналізує, оцінює та коригує власні моделі поведінки, які приносять користь і задоволення [12 СЗО 3.4.1]</p> <p>демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання [12 СЗО 4.1.1-2]</p> <p>конструктивно сприймає зміни та ефективно адаптує свої плани і ресурси в умовах швидких змін як можливість нового рішення для задоволення своїх потреб [12 СЗО 4.6.2-2]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням імовірних</p>	<p>Поняття «розвиток», «поступовий прогрес», «маленькі кроки».</p> <p>Значення малих кроків у досягненні великих цілей.</p> <p>Переваги поступового розвитку: сталість, зменшення перевантаження, підвищення мотивації.</p> <p>Поняття «звичка» і її роль у розвитку.</p> <p>Формування корисних звичок через регулярні дії.</p> <p>Постановка реалістичних і досяжних цілей.</p> <p>Відстеження прогресу та оцінювання результатів.</p> <p>Роль наполегливості та регулярності.</p> <p>Подолання перешкод на шляху до розвитку.</p> <p>Гнучкість і корекція дій у процесі розвитку.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Мій маленький крок» – учні / учениці обирають одну ціль (навчальну або особисту) і визначають найменший конкретний крок, який можуть зробити вже сьогодні, після чого обговорюють, як це допомагає розпочати рух до результату.</li> <li>• Вправа «Ланцюжок дій» – учні / учениці розбивають одну ціль на послідовність невеликих кроків, визначають їхню логіку та послідовність і презентують свій план.</li> <li>• Вправа «Моя нова звичка» – учні / учениці обирають одну корисну звичку (наприклад: повторювати матеріал, планувати день, читати щодня), визначають, як і коли вони будуть її виконувати, і обговорюють, що допоможе закріпити її у повсякденному житті.</li> </ul>
--	--	---

<p>обраних професій і можливостей подальшого навчання та розвитку кар'єри [12 СЗО 4.11.1-1 П]</p>		
<p>Тема 33. Мій план розвитку в обраному профілі</p>		
<p>визначає довгострокові цілі, складає та корегує плани дій для досягнення успіху і добробуту в умовах невизначеності та непередбачуваності [12 СЗО 4.3.1-1]</p> <p>планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень [12 СЗО 4.11.1-3]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням імовірних обраних професій і можливостей подальшого навчання та розвитку кар'єри [12 СЗО 4.11.1-1 П]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>конструктивно сприймає зміни та ефективно адаптує свої плани і ресурси в умовах швидких змін як можливість нового рішення для задоволення своїх потреб [12 СЗО 4.6.2-2]</p>	<p>Поняття «план розвитку», «освітня траєкторія», «цілі та кроки».</p> <p>Узагальнення результатів самопізнання: інтереси, цінності, сильні сторони, стиль навчання.</p> <p>Визначення обраного профілю та його відповідність власним особливостям.</p> <p>Постановка цілей у межах обраного профілю (навчальні, особисті, професійні).</p> <p>Визначення необхідних знань і навичок для розвитку у вибраному напрямі.</p> <p>Планування кроків: короткострокові та середньострокові дії.</p> <p>Використання ресурсів (внутрішніх і зовнішніх) для досягнення цілей.</p> <p>Можливі труднощі та способи їх подолання.</p> <p>Гнучкість плану: можливість корекції та уточнення.</p> <p>Відповідальність за реалізацію власного плану.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Мій план розвитку» – учні / учениці формулюють свій індивідуальний план розвитку в обраному профілі (цілі, необхідні навички, конкретні кроки, ресурси), оформлюють його у вигляді структури або схеми та презентують.</li> <li>• Вправа «Мої перші кроки» – учні / учениці визначають 2–3 найближчі дії, які вони готові зробити для реалізації свого плану (навчання, підготовка, розвиток навичок), і обговорюють їх у парах.</li> <li>• Проект «Мій шлях уперед» – учні / учениці уявляють свій розвиток у вибраному профілі протягом наступного року, описують можливі результати, труднощі та способи їх подолання, після чого презентують свої напрацювання.</li> </ul>

## 11 клас Професійний фокус

### Модуль 1. Дослідження

#### Тема 1. Професійні напрями в межах мого профілю

<p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням імовірних обраних професій і можливостей подальшого навчання та розвитку кар'єри [12 СЗО 4.11.1-1 П]</p>	<p>Поняття «професійний напрям», «галузь діяльності», «професійна спеціалізація».</p> <p>Зв'язок профілю навчання з реальними професійними напрямами.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Професія зсередины» – учні / учениці обирають один професійний напрям у межах свого профілю, досліджують його через реальні джерела (опис вакансій, відео, інтерв'ю фахівців), визначають типові</li> </ul>
--	---	--

<p>планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень [12 СЗО 4.11.1-3]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання [12 СЗО 4.1.1-2]</p>	<p>Огляд професійних напрямів у межах обраного профілю (кластеризація: ролі, функції, сфери застосування).</p> <p>Типові задачі у різних професійних напрямках.</p> <p>Різні ролі в межах однієї сфери (наприклад: аналітик, розробник, менеджер, комунікатор тощо).</p> <p>Реальні вимоги до фахівців: знання, навички, формат роботи.</p> <p>Кар'єрні траєкторії: як розвивається фахівець у межах напрямку.</p> <p>Різниця між «уявленням про професію» і реальністю.</p> <p>Джерела інформації про професії (інтерв'ю, відео, вакансії, опис ролей).</p>	<p>задачі, навички та формат роботи і презентують результати у вигляді короткого «профілю професії».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «День із життя фахівця» – учні / учениці моделюють типовий робочий день представника обраного напрямку (які задачі виконує, з ким взаємодіє, які інструменти використовує), після чого обговорюють, наскільки це відповідає їхнім очікуванням і інтересам.</li> <li>• Вправа «Моя професійна карта» – учні / учениці створюють схему (або мапу) професійних напрямів у межах свого профілю, виділяють 2–3 найбільш цікаві для себе варіанти та коротко обґрунтовують свій вибір.</li> </ul>
--	--	--

**Тема 2. Які задачі вирішують фахівці у різних напрямках**

<p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]</p> <p>оцінює власні можливості, здібності, знання, вміння, ресурси, потреби та обмеження [12 СЗО 4.11.1-1]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання [12 СЗО 4.1.1-2]</p> <p>планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації</p>	<p>Поняття «професійна задача», «роль фахівця», «функції діяльності».</p> <p>Види професійних задач: аналітичні, технічні, організаційні, творчі, комунікаційні.</p> <p>Зв'язок між професією і типом задач, які вона передбачає.</p> <p>Приклади задач у різних напрямках (STEM, соціально-гуманітарний, мовно-комунікаційний, бізнес/економіка тощо).</p> <p>Різні ролі в межах одного напрямку: як змінюються задачі залежно від позиції.</p> <p>Щоденні та довгострокові задачі фахівця.</p> <p>Інструменти та способи розв'язання професійних задач.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Професія через задачі» – учні / учениці обирають одну професію і визначають 5–7 типових задач, які виконує фахівець (щоденні, складні, довгострокові), після чого класифікують їх (аналітичні, комунікаційні, творчі тощо) і презентують результати.</li> <li>• Вправа «Яка це задача?» – учні / учениці отримують набір описів реальних робочих ситуацій (наприклад: аналіз даних, створення продукту, переговори, вирішення конфлікту) і визначають, до якого типу задач вони належать і в яких професіях зустрічаються.</li> <li>• Вправа «Мої задачі» – учні / учениці аналізують, які типи задач їм найбільше подобаються (логічні, творчі, комунікаційні, практичні),</li> </ul>
--	---	---

<p>щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень [12 СЗО 4.11.1-3]</p>	<p>Вимоги до мислення: логічне, критичне, творче, системне.</p> <p>Відповідність типу задач інтересам і сильним сторонам людини.</p>	<p>співвідносять це з різними професійними напрямками і формулюють, які сфери діяльності їм можуть підійти.</p>
<p>Тема 3. Один день із життя фахівця: як це виглядає насправді</p>		
<p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]</p> <p>оцінює власні можливості, здібності, знання, вміння, ресурси, потреби та обмеження [12 СЗО 4.11.1-1]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання [12 СЗО 4.1.1-2]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p>	<p>Поняття «робочий день фахівця», «професійна діяльність», «робочі процеси».</p> <p>Типова структура робочого дня: планування, виконання задач, комунікація, аналіз результатів.</p> <p>Різні формати роботи: офісна, віддалена, проектна, змінна.</p> <p>Види діяльності протягом дня: індивідуальна робота, командна взаємодія, зустрічі, виконання задач.</p> <p>Роль комунікації у професійній діяльності (спілкування з колегами, клієнтами, партнерами).</p> <p>Робоче середовище та умови праці.</p> <p>Непередбачувані ситуації і гнучкість у роботі.</p> <p>Різниця між очікуваннями і реальністю професії.</p> <p>Баланс роботи, відпочинку та відновлення.</p> <p>Відповідність формату роботи індивідуальним особливостям людини.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Day in the life» – учні / учениці досліджують реальний приклад (відео, інтерв'ю, опис) робочого дня фахівця, виділяють основні етапи дня, типи задач, формат роботи і презентують короткий «розбір дня».</li> <li>• Вправа «Проживи день» – учні / учениці моделюють один день із життя обраного фахівця (розклад, задачі, комунікація, несподівані ситуації), після чого обговорюють, що було для них цікавим, складним або некомфортним.</li> <li>• Вправа «Очікування vs реальність» – учні / учениці спочатку записують свої уявлення про робочий день певної професії, потім знайомляться з реальними прикладами і порівнюють, що співпало, а що відрізняється, роблячи висновки.</li> </ul>
<p>Тема 4. Типові помилки у виборі професійного напрямку</p>		
<p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]</p>	<p>Поняття «усвідомлений вибір», «помилка вибору», «ризик у виборі професійного напрямку».</p> <p>Типові помилки під час вибору:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- орієнтація лише на престиж або дохід</li> <li>- вибір «за компанію» або під впливом друзів</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Розбери помилку» – учні / учениці отримують опис ситуації неправильного вибору (наприклад: вибір за престижем або під тиском), визначають, у чому саме була помилка, які були її причини і як можна було діяти інакше.</li> </ul>

<p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>аналізує варіанти власних рішень без впливу упереджень щодо професій і гендерно-рольових моделей [12 СЗО 4.11.1-4]</p> <p>оцінює власні можливості, здібності, знання, вміння, ресурси, потреби та обмеження [12 СЗО 4.11.1-1]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p>	<p>- орієнтація на очікування батьків або суспільства</p> <p>- недостатнє знання про професію</p> <p>- ігнорування власних інтересів і здібностей</p> <p>- стереотипи щодо професій.</p> <p>Причини помилок: брак інформації, тиск, страх невизначеності, поспішність у рішенні.</p> <p>Різниця між уявленням про професію і реальністю.</p> <p>Наслідки невдалого вибору: втрата мотивації, перевантаження, зміна траєкторії.</p> <p>Поняття «гнучкість вибору» та можливість корекції шляху.</p> <p>Стратегії уникнення помилок: дослідження, аналіз, проба, консультації.</p> <p>Роль досвіду та помилок у розвитку.</p>	<p>• Вправа «Мої ризики» – учні / учениці визначають, які помилки найбільш ймовірні саме для них (вплив друзів, страх, невпевненість, стереотипи), і формулюють, як вони можуть їх уникнути.</p> <p>• Вправа «Як обрати усвідомлено» – учні / учениці створюють власний алгоритм вибору професійного напрямку (кроки: зібрати інформацію → проаналізувати → співвіднести з собою → перевірити), і презентують його у групах.</p>
--	---	--

**Тема 5. Які професійні (hard) навички справді потрібні**

<p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]</p> <p>оцінює власні можливості, здібності, знання, вміння, ресурси, потреби та обмеження [12 СЗО 4.11.1-1]</p> <p>демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання [12 СЗО 4.1.1-2]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків</p>	<p>Поняття «професійні (hard) навички», «спеціалізовані знання», «компетентності».</p> <p>Відмінність між hard і soft навичками.</p> <p>Приклади hard навичок у різних професійних напрямках (STEM, гуманітарний, бізнес, ІТ, креативні індустрії тощо).</p> <p>Зв'язок між типами професійних задач і необхідними навичками.</p> <p>Рівні володіння навичками: базовий, середній, просунутий.</p> <p>Джерела формування навичок: навчання, практика, проекти, самоосвіта.</p>	<p>• Вправа «Розбери вакансію» – учні / учениці обирають реальну вакансію (або її адаптований опис), виділяють необхідні hard навички, групують їх за типами (технічні, аналітичні, інструментальні) і презентують результати.</p> <p>• Вправа «Навичка → задача» – учні / учениці отримують перелік професійних задач (наприклад: аналіз даних, створення продукту, ведення переговорів) і визначають, які hard навички потрібні для їх виконання, після чого співвідносять це з різними професіями.</p>
--	--	---

<p>[12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень [12 СЗО 4.11.1-3]</p>	<p>Реальні вимоги роботодавців (наприкладі вакансій і описів професій).</p> <p>Помилки у розумінні навичок (наприклад: “достатньо лише теорії”).</p> <p>Взаємозв’язок між навичками, досвідом і результатами діяльності.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Вправа «Мій skill-gap» – учні / учениці обирають цікавий їм професійний напрям, визначають 5–7 ключових hard навичок і оцінюють свій поточний рівень (що вже є / чого не вистачає), після чого формулюють перші кроки розвитку.</li> </ul>
--	--	---

**Тема 6. Які універсальні (soft) навички є ключовими**

<p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]</p> <p>оцінює власні можливості, здібності, знання, вміння, ресурси, потреби та обмеження [12 СЗО 4.11.1-1]</p> <p>аналізує, оцінює та коригує власні моделі поведінки, які приносять користь і задоволення [12 СЗО 3.4.1]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання [12 СЗО 4.1.1-2]</p>	<p>Поняття «універсальні (soft) навички», «гнучкі навички», «міжособистісні та когнітивні компетентності».</p> <p>Відмінність між hard і soft навичками та їх взаємозв’язок у професійній діяльності.</p> <p>Ключові soft skills сучасного світу: комунікація, критичне мислення, креативність, командна робота, адаптивність, відповідальність.</p> <p>Роль soft skills у вирішенні професійних задач і взаємодії з іншими людьми.</p> <p>Приклади прояву soft skills у різних професійних напрямках.</p> <p>Soft skills як фактор успішності та кар’єрного розвитку.</p> <p>Типові помилки у розумінні soft skills (наприклад: “це не потрібно розвивати”).</p> <p>Способи розвитку soft skills через навчання, діяльність, досвід.</p> <p>Самооцінювання власних soft skills.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Вправа «Soft skills у дії» – учні / учениці отримують реальні ситуації (робота в команді, конфлікт, презентація, прийняття рішення) і визначають, які soft skills потрібні для їх ефективного вирішення, після чого обговорюють свої варіанти.</li> <li>Вправа «Мій профіль навичок» – учні / учениці оцінюють рівень розвитку ключових soft skills (комунікація, відповідальність, адаптивність, критичне мислення), визначають свої сильні сторони і зони розвитку.</li> <li>Вправа «Розвиток навички» – учні / учениці обирають одну soft skill, яку хочуть покращити, і формулюють конкретні дії (наприклад: виступити з презентацією, працювати в команді, тренувати аргументацію), після чого презентують свій план.</li> </ul>
---	--	--

**Тема 7. Освітні маршрути: як потрапити у професію**

<p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей</p>	<p>Поняття «освітній маршрут», «кар’єрна траєкторія», «вхід у професію».</p> <p>Основні освітні шляхи: професійна (професійно-технічна) освіта,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Вправа «Маршрут у професію» – учні / учениці обирають професію і будують можливі освітні маршрути до неї (наприклад: університет / курси / комбінований шлях), після</li> </ul>
--	---	--

<p>[12 СЗО 4.11.1]</p> <p>аналізує пропозиції закладів освіти, критерії зарахування, аналізуючи різні джерела інформації [12 СЗО 4.11.1-2]</p> <p>планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень [12 СЗО 4.11.1-3]</p> <p>оцінює власні можливості, здібності, знання, вміння, ресурси, потреби та обмеження [12 СЗО 4.11.1-1]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням імовірних обраних професій і можливостей подальшого навчання та розвитку кар'єри [12 СЗО 4.11.1-1 П]</p>	<p>фахова передвища, вища освіта, курси, самоосвіта, змішані траєкторії.</p> <p>Різні маршрути до однієї професії: варіативність і гнучкість шляхів.</p> <p>Вимоги до вступу: іспити, конкурсний відбір, портфоліо, практичні навички.</p> <p>Роль додаткового навчання: онлайн-курси, сертифікації, стажування, проекти.</p> <p>Поняття «безперервне навчання» (lifelong learning).</p> <p>Фактори вибору маршруту: ресурси, час, рівень підготовки, цілі.</p> <p>Переваги і обмеження різних освітніх шляхів.</p> <p>Типові помилки у виборі освітнього маршруту.</p> <p>Гнучкість і можливість змінювати маршрут.</p>	<p>чого порівнюють їх за критеріями (час, складність, ресурси, перспективи).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Розбери шлях» – учні / учениці аналізують реальний приклад кар'єрного шляху людини (інтерв'ю, історія), визначають ключові етапи, рішення і альтернативи, які були можливі.</li> <li>• Вправа «Мій освітній план» – учні / учениці формулюють свій попередній освітній маршрут (що потрібно зробити, куди вступати, які навички розвивати), і презентують його, отримуючи зворотний зв'язок.</li> </ul>
<p>Тема 8. Конкуренція і реальні вимоги до фахівців</p>		
<p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]</p> <p>аналізує пропозиції закладів освіти, критерії зарахування, аналізуючи різні джерела інформації [12 СЗО 4.11.1-2]</p> <p>оцінює власні можливості, здібності, знання, вміння, ресурси, потреби та обмеження [12 СЗО 4.11.1-1]</p>	<p>Поняття «конкуренція», «риннок праці», «вимоги роботодавців».</p> <p>Що означає бути конкурентоспроможним фахівцем.</p> <p>Основні вимоги до кандидатів: знання, навички (hard і soft), досвід, мотивація.</p> <p>Джерела інформації про вимоги: вакансії, профілі фахівців, інтерв'ю, професійні спільноти.</p> <p>Рівень конкуренції у різних професійних напрямках.</p> <p>Фактори, що впливають на конкурентність: освіта, досвід,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Розбери вакансію 2.0» – учні / учениці аналізують реальні вакансії (або адаптовані описи), визначають ключові вимоги (hard, soft, досвід), після чого групують їх і роблять висновок, що насправді очікують від кандидата.</li> <li>• Вправа «Junior vs вимоги» – учні / учениці порівнюють вимоги до початківця (junior) у різних сферах, визначають, що є базовим, а що – додатковим, і обговорюють, чому навіть для старту потрібен певний рівень підготовки.</li> </ul>

<p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p>	<p>портфолію, проекти, особисті якості.</p> <p>Поняття «початковий рівень» (junior) і його особливості.</p> <p>Типові помилки у сприйнятті вимог (завищені або занижені очікування).</p> <p>Стратегії підвищення конкурентоспроможності: розвиток навичок, участь у проєктах, практика.</p> <p>Гнучкість і готовність до розвитку як фактор успіху.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Вправа «Моя конкурентність» – учні / учениці співвідносять вимоги до обраного напрямку зі своїми поточними можливостями (що вже є / чого бракує), і формулюють 2–3 конкретні кроки для підвищення своєї конкурентоспроможності.</li> </ul>
--	---	---

**Тема 9. Як перевіряти інформацію про професії та освіту**

<p>аналізує пропозиції закладів освіти, критерії зарахування, аналізуючи різні джерела інформації [12 СЗО 4.11.1-2]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>аналізує та обґрунтовує альтернативи власних дій і рішень для забезпечення здорового способу життя, урахуваючи користь для себе та інших осіб [12 СЗО 3.1.1-1]</p> <p>демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання [12 СЗО 4.1.1-2]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p>	<p>Поняття «інформація», «джерело інформації», «достовірність», «критичне мислення».</p> <p>Основні джерела інформації про професії та освіту: сайти закладів освіти, платформи з вакансіями, професійні спільноти, відео, соціальні мережі.</p> <p>Надійні та ненадійні джерела: ознаки достовірності інформації.</p> <p>Поняття «упередженість», «маніпуляція», «реклама».</p> <p>Типові помилки при пошуку інформації (довіра до одного джерела, поверхневий аналіз, вплив стереотипів).</p> <p>Методи перевірки інформації: порівняння джерел, перевірка фактів, аналіз авторства, актуальність.</p> <p>Роль критичного мислення у виборі професійного напрямку.</p> <p>Інформаційна гігієна: як уникати фейків і маніпуляцій.</p> <p>Відповідальність за власні рішення на основі перевіреної інформації.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Вправа «Фейк чи правда?» – учні / учениці отримують різні твердження або джерела інформації про професії (реальні та спрощені/сумнівні), аналізують їх за критеріями (джерело, факти, аргументи) і визначають, наскільки вони достовірні.</li> <li>Вправа «Перевір інформацію» – учні / учениці обирають одну професію або освітню програму і знаходять інформацію з різних джерел (сайт ЗВО, вакансії, відео), після чого порівнюють її і роблять висновок про її достовірність.</li> <li>Вправа «Мій алгоритм перевірки» – учні / учениці формулюють власний алгоритм перевірки інформації (кроки: знайти → перевірити → порівняти → зробити висновок) і презентують його у групах.</li> </ul>
---	--	---

**Тема 10. Як використовувати ІІІ для дослідження професій**

<p>аналізує пропозиції закладів освіти, критерії зарахування, аналізуючи різні джерела інформації [12 СЗО 4.11.1-2]</p> <p>демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання [12 СЗО 4.1.1-2]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>аналізує та обґрунтовує альтернативи власних дій і рішень для забезпечення здорового способу життя, ураховуючи користь для себе та інших осіб [12 СЗО 3.1.1-1]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p>	<p>Поняття «штучний інтелект», «генеративні моделі», «інструменти ШІ».</p> <p>Можливості ШІ у дослідженні професій: пошук інформації, пояснення, порівняння напрямів, моделювання кар'єрних шляхів.</p> <p>Приклади використання ШІ: аналіз професій, опис задач, визначення необхідних навичок, створення навчального плану.</p> <p>Формулювання запитів (prompts) для отримання якісної інформації.</p> <p>Переваги використання ШІ: швидкість, доступність, різноманітність інформації.</p> <p>Обмеження та ризики: неточності, застаріла інформація, узагальнення, залежність від якості запиту.</p> <p>Перевірка інформації, отриманої через ШІ.</p> <p>Етичне використання ШІ: відповідальність, самостійність мислення, уникнення залежності.</p> <p>Поєднання ШІ з іншими джерелами інформації.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Запитай ШІ правильно» – учні / учениці формулюють запити до ШІ (наприклад: “які навички потрібні для...”, “як виглядає день фахівця...”), отримують відповіді і аналізують, як змінюється якість результату залежно від формулювання.</li> <li>• Вправа «ШІ vs реальність» – учні / учениці отримують відповідь ШІ про певну професію і порівнюють її з інформацією з реальних джерел (вакансії, сайти ЗВО), визначаючи, що є точним, а що – узагальненим або неточним.</li> <li>• Вправа «Мій ШІ-асистент» – учні / учениці використовують ШІ для дослідження обраного професійного напрямку (задачі, навички, освітній маршрут), після чого формулюють власні висновки і презентують їх.</li> <li>• Проект: «Професія зсередини» – учні / учениці беруть інтерв'ю, аналізують професії та досліджують маршрут.</li> </ul>
---	---	--

## Модуль 2. Самовизначення

### Тема 11. Професійні ролі в межах обраного напрямку

<p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]</p> <p>оцінює власні можливості, здібності, знання, вміння, ресурси, потреби та обмеження [12 СЗО 4.11.1-1]</p>	<p>Поняття «професійна роль», «функції фахівця», «спеціалізація».</p> <p>Різнманіття ролей у межах одного професійного напрямку (наприклад: аналітик, розробник, дослідник, менеджер, комунікатор).</p> <p>Відмінності між ролями: задачі, відповідальність, рівень складності, формат роботи.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Ролі в професії» – учні / учениці обирають один професійний напрям і визначають 3–5 різних ролей у його межах, описують їхні задачі, відповідальність і формат роботи, після чого презентують результати.</li> <li>• Вправа «Яка роль моя?» – учні / учениці аналізують власні інтереси, стиль мислення і сильні сторони, співвідносять їх із різними ролями і визначають, яка</li> </ul>
--	--	--

<p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>аналізує варіанти власних рішень без впливу упереджень щодо професій і гендерно-рольових моделей [12 СЗО 4.11.1-4]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням імовірних обраних професій і можливостей подальшого навчання та розвитку кар'єри [12 СЗО 4.11.1-1 П]</p>	<p>Зв'язок ролі з типом діяльності (технічна, аналітична, творча, комунікаційна, управлінська).</p> <p>Різні траєкторії розвитку в межах одного напрямку.</p> <p>Відповідність ролей індивідуальним особливостям: інтересам, здібностям, стилю мислення.</p> <p>Вплив вибору ролі на стиль життя та формат роботи.</p> <p>Можливість зміни ролі в межах однієї професії.</p> <p>Поняття «професійна ідентичність».</p>	<p>роль є для них найбільш природною.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Зміна ролі» – учні / учениці розглядають, як можна змінювати ролі в межах одного напрямку (наприклад: від виконавця до керівника, від технічної до комунікаційної ролі), і обговорюють, які навички для цього потрібні.</li> </ul>
---	--	---

#### Тема 12. Типи задач у професійній діяльності

<p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]</p> <p>оцінює власні можливості, здібності, знання, вміння, ресурси, потреби та обмеження [12 СЗО 4.11.1-1]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>аналізує, оцінює та коригує власні моделі поведінки, які приносять користь і задоволення [12 СЗО 3.4.1]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p>	<p>Поняття «професійна задача», «тип задач», «характер діяльності».</p> <p>Основні типи задач: аналітичні, технічні, творчі, комунікаційні, організаційні.</p> <p>Особливості кожного типу задач і вимоги до мислення.</p> <p>Зв'язок між професійною роллю і типами задач.</p> <p>Види діяльності у різних напрямках (STEM, гуманітарний, бізнес, креативні індустрії тощо).</p> <p>Щоденні та складні (нестандартні) задачі у професійній діяльності.</p> <p>Роль мислення: логічне, критичне, творче, системне.</p> <p>Відповідність типів задач інтересам, здібностям і стилю мислення людини.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Класифікуй задачі» – учні / учениці отримують перелік професійних ситуацій (наприклад: аналіз даних, створення продукту, комунікація з клієнтом, організація процесу) і визначають, до якого типу задач вони належать, після чого обговорюють результати.</li> <li>• Вправа «Задача → роль» – учні / учениці співвідносять різні типи задач із професійними ролями (наприклад: аналітик, менеджер, розробник), визначаючи, які задачі є ключовими для кожної ролі.</li> <li>• Вправа «Мій тип задач» – учні / учениці визначають, які типи задач їм найбільше подобаються (аналітичні, творчі, комунікаційні тощо), і співвідносять це з</li> </ul>
--	--	--

<p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням імовірних обраних професій і можливостей подальшого навчання та розвитку кар'єри [12 СЗО 4.11.1-1 П]</p>	<p>Поєднання різних типів задач у межах однієї професії.</p>	<p>можливими професійними напрямками.</p>
<p>Тема 13. Які задачі мені підходять найбільше</p>		
<p>оцінює власні можливості, здібності, знання, вміння, ресурси, потреби та обмеження [12 СЗО 4.11.1-1]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>аналізує варіанти власних рішень без впливу упереджень щодо професій і гендерно-рольових моделей [12 СЗО 4.11.1-4]</p> <p>аналізує, оцінює та коригує власні моделі поведінки, які приносять користь і задоволення [12 СЗО 3.4.1]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням імовірних обраних професій і можливостей подальшого навчання та розвитку кар'єри [12 СЗО 4.11.1-1 П]</p>	<p>Поняття «індивідуальні особливості», «схильності», «зони комфорту і розвитку».</p> <p>Зв'язок між інтересами, здібностями і типами професійних задач.</p> <p>Типи задач і їх відповідність стилю мислення (логічний, творчий, комунікаційний, системний).</p> <p>Поняття «сильні сторони» і «зони розвитку».</p> <p>Як визначити, що задача «підходить»: інтерес, легкість/складність, задоволення від виконання.</p> <p>Самоспостереження і рефлексія як інструменти самовизначення.</p> <p>Поєднання різних типів задач у власній діяльності.</p> <p>Вплив досвіду на розуміння своїх уподобань.</p> <p>Уникнення нав'язаних виборів і стереотипів.</p>	<p>• Вправа «Мої задачі» – учні / учениці визначають, які типи задач (аналітичні, творчі, комунікаційні, організаційні) їм найбільше подобаються, і пояснюють, чому саме ці задачі є для них комфортними або цікавими.</p> <p>• Вправа «Сильні сторони → задачі» – учні / учениці визначають свої сильні сторони (наприклад: логічне мислення, креативність, комунікація) і співвідносять їх із типами задач, які найкраще їм підходять.</p> <p>• Вправа «Мій профіль задач» – учні / учениці створюють власну «карту задач» (які задачі підходять / не підходять / хочуть спробувати), після чого презентують і обговорюють свої висновки.</p>
<p>Тема 14. Моє професійне позиціонування: напрям, а не професія</p>		
<p>визначає цінності та потреби, пов'язані з різними сферами життя, саморозвитку і самореалізації для створення</p>	<p>Поняття «професійне позиціонування», «напрямок діяльності», «професійний фокус».</p>	<p>• Вправа «Мій напрям» – учні / учениці формулюють свій професійний напрям (наприклад: «робота з даними», «робота з людьми»,</p>

<p>моделі власного майбутнього [12 СЗО 4.6.1-1]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]</p> <p>оцінює власні можливості, здібності, знання, вміння, ресурси, потреби та обмеження [12 СЗО 4.11.1-1]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>конструктивно сприймає зміни та ефективно адаптує свої плани і ресурси в умовах швидких змін як можливість нового рішення для задоволення своїх потреб [12 СЗО 4.6.2-2]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням імовірних обраних професій і можливостей подальшого навчання та розвитку кар'єри [12 СЗО 4.11.1-1 П]</p>	<p>Різниця між вибором професії і вибором напрямку діяльності.</p> <p>Переваги орієнтації на напрям: гнучкість, можливість змін, ширші можливості розвитку.</p> <p>Зв'язок напрямку з типами задач, ролями, навичками і стилем життя.</p> <p>Поняття «професійна ідентичність» і її формування.</p> <p>Поєднання інтересів, здібностей і можливостей у виборі напрямку.</p> <p>Формування власного професійного фокусу (напрямок + тип задач + роль).</p> <p>Ризики вузького і надто широкого позиціонування.</p> <p>Поняття «кар'єрна гнучкість» і адаптація до змін.</p>	<p>«створення продуктів»), пояснюють, які задачі, ролі і навички він включає, і презентують свій вибір.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Вправа «Не професія, а поле діяльності» – учні / учениці отримують приклади (наприклад: ІТ, освіта, бізнес) і визначають, які різні ролі та задачі можуть існувати в межах одного напрямку, після чого роблять висновок про гнучкість вибору.</li> <li>Вправа «Моє позиціонування» – учні / учениці створюють коротке формулювання свого професійного позиціонування (напрямок + тип задач + сильні сторони) і презентують його у форматі короткого виступу.</li> </ul>
---	--	--

#### Тема 15. Професійні вимоги та мої ресурси

<p>оцінює власні можливості, здібності, знання, вміння, ресурси, потреби та обмеження [12 СЗО 4.11.1-1]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]</p>	<p>Поняття «професійні вимоги», «ресурси», «відповідність (fit)».</p> <p>Види професійних вимог: знання, hard і soft навички, досвід, особисті якості.</p> <p>Поняття «ресурси»: здібності, знання, навички, час, підтримка, можливості навчання.</p> <p>Співвідношення «вимоги ↔ ресурси»: що вже відповідає, а що потрібно розвивати.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Вправа «Вимоги vs ресурси» – учні / учениці обирають професійний напрям, визначають ключові вимоги до фахівця і співвідносять їх зі своїми поточними ресурсами (що вже є / чого не вистачає), після чого роблять висновки.</li> <li>Вправа «Мій skill gap» – учні / учениці визначають 3–5 навичок або знань, яких їм бракує для обраного напрямку, і формулюють</li> </ul>
--	---	--

<p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>конструктивно сприймає зміни та ефективно адаптує свої плани і ресурси в умовах швидких змін як можливість нового рішення для задоволення своїх потреб [12 СЗО 4.6.2-2]</p> <p>планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень [12 СЗО 4.11.1-3]</p>	<p>Поняття «зона розвитку» і «skill gap».</p> <p>Реалістична оцінка своїх можливостей і обмежень.</p> <p>Роль мотивації, наполегливості і системності у подоланні розриву між вимогами і ресурсами.</p> <p>Стратегії розвитку: навчання, практика, проекти, самостійна робота.</p> <p>Пріоритезація: з чого почати розвиток.</p> <p>Гнучкість і корекція планів розвитку.</p>	<p>конкретні кроки для їх розвитку.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «З чого почати» – учні / учениці визначають пріоритетні дії (що розвивати в першу чергу, що можна відкласти), і складають короткий план розвитку на найближчий період.</li> </ul>
--	---	---

**Тема 16. Мої зони розвитку як майбутнього фахівця**

<p>оцінює власні можливості, здібності, знання, вміння, ресурси, потреби та обмеження [12 СЗО 4.11.1-1]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]</p> <p>планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень [12 СЗО 4.11.1-3]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p>	<p>Поняття «зони розвитку», «професійне зростання», «саморозвиток».</p> <p>Різниця між «сильними сторонами» і «зонами розвитку».</p> <p>Види зон розвитку: знання, hard skills, soft skills, досвід, поведінкові навички.</p> <p>Поняття «skill gap» як різниця між вимогами і поточним рівнем.</p> <p>Аналіз власних зон розвитку у межах обраного напрямку.</p> <p>Пріоритезація зон розвитку: що важливо розвивати в першу чергу.</p> <p>Стратегії розвитку: навчання, практика, проекти, стажування, самоосвіта.</p> <p>Роль регулярності, системності і самодисципліни у розвитку.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Мій skill gap 2.0» – учні / учениці визначають свої ключові зони розвитку у межах обраного напрямку (чого не вистачає для відповідності вимогам), після чого структурують їх за пріоритетністю.</li> <li>• Вправа «Мій план розвитку» – учні / учениці формулюють конкретний план розвитку (що розвивати, як, у які строки, які ресурси використати), і презентують його.</li> <li>• Вправа «Перші кроки» – учні / учениці визначають 2–3 конкретні дії, які вони можуть зробити вже зараз для свого професійного розвитку, і обговорюють їх у групах.</li> </ul>
---	---	--

<p>конструктивно сприймає зміни та ефективно адаптує свої плани і ресурси в умовах швидких змін як можливість нового рішення для задоволення своїх потреб [12 СЗО 4.6.2-2]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням імовірних обраних професій і можливостей подальшого навчання та розвитку кар'єри [12 СЗО 4.11.1-1 П]</p>	<p>Гнучкість і корекція плану розвитку залежно від результатів.</p> <p>Відповідальність за власний розвиток.</p>	
---	--	--

Тема 17. Які компетентності мені необхідно розвинути

<p>оцінює власні можливості, здібності, знання, вміння, ресурси, потреби та обмеження [12 СЗО 4.11.1-1]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання [12 СЗО 4.1.1-2]</p> <p>планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень [12 СЗО 4.11.1-3]</p>	<p>Поняття «компетентність», «компетентнісний підхід», «результат діяльності».</p> <p>Структура компетентності: знання, уміння, навички, досвід, ставлення.</p> <p>Відмінність між окремими навичками і компетентностями.</p> <p>Ключові компетентності сучасного фахівця (професійні, універсальні, міжпредметні).</p> <p>Зв'язок компетентностей із професійними задачами і ролями.</p> <p>Вимоги до компетентностей у різних напрямках діяльності.</p> <p>Оцінювання власного рівня сформованості компетентностей.</p> <p>Визначення пріоритетних компетентностей для розвитку.</p> <p>Поняття «компетентнісний профіль».</p> <p>Стратегії розвитку компетентностей (навчання, практика, проекти, досвід).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Мій компетентнісний профіль» – учні / учениці визначають 5–7 ключових компетентностей для обраного напряму і оцінюють свій поточний рівень (високий / середній / початковий), після чого формують власний профіль.</li> <li>• Вправа «Компетентність → задача» – учні / учениці співвідносять конкретні компетентності з професійними задачами (що потрібно вміти, щоб виконати задачу), після чого роблять висновки про їхню значущість.</li> <li>• Вправа «Пріоритети розвитку» – учні / учениці визначають 2–3 ключові компетентності, які їм потрібно розвивати в першу чергу, і обґрунтовують свій вибір.</li> </ul>
---	---	--

Тема 18. Мій попередній професійний вибір: «Я обираю...»

<p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>аналізує варіанти власних рішень без впливу упереджень щодо професій і гендерно-рольових моделей [12 СЗО 4.11.1-4]</p> <p>презентує обрану стратегію власного способу життя та обґрунтовує її з урахуванням отриманої інформації [12 СЗО 2.3.1-2]</p> <p>конструктивно сприймає зміни та ефективно адаптує свої плани і ресурси в умовах швидких змін як можливість нового рішення для задоволення своїх потреб [12 СЗО 4.6.2-2]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням імовірних обраних професій і можливостей подальшого навчання та розвитку кар'єри [12 СЗО 4.11.1-1 П]</p>	<p>Поняття «професійний вибір», «усвідомлене рішення», «відповідальність за вибір».</p> <p>Узагальнення результатів самопізнання: інтереси, цінності, здібності, стиль мислення.</p> <p>Узагальнення результатів дослідження: напрями, ролі, типи задач, вимоги, освітні маршрути.</p> <p>Формулювання власного професійного вибору (напряму діяльності, можливі ролі).</p> <p>Обґрунтування вибору: чому саме цей напряму мені підходить.</p> <p>Альтернативні варіанти (план Б) і гнучкість рішення.</p> <p>Роль сумнівів і невизначеності у процесі вибору.</p> <p>Поняття «попередній вибір» як етап, який можна уточнювати і змінювати.</p> <p>Відповідальність за власне рішення і подальші кроки.</p> <p>Підготовка до презентації свого вибору.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Я обираю...» – учні / учениці формулюють свій попередній професійний вибір (напряму діяльності, можливі ролі, типи задач), коротко обґрунтовують його і презентують у групі.</li> <li>• Вправа «Чому саме це?» – учні / учениці пояснюють свій вибір через призму власних інтересів, здібностей, цінностей і можливостей, після чого отримують зворотний зв'язок від однокласників.</li> <li>• Вправа «План Б» – учні / учениці визначають 1–2 альтернативні варіанти професійного напряму і обговорюють, за яких умов вони можуть змінити свій вибір.</li> </ul>
--	---	--

Тема 19. Портфоліо: фіксація мого професійного вибору

<p>презентує обрану стратегію власного способу життя та обґрунтовує її з урахуванням отриманої інформації [12 СЗО 2.3.1-2]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей,</p>	<p>Поняття «портфоліо», «професійне портфоліо», «самопрезентація».</p> <p>Мета портфоліо: фіксація досягнень, досвіду, інтересів і професійного вибору.</p> <p>Структура портфоліо:</p> <p>- особистий профіль (інтереси, цілі, напрями)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Моє портфоліо» – учні / учениці створюють власне портфоліо (у вигляді документа, презентації або цифрового формату), включаючи основні розділи: напрями, навички, досягнення, досвід і плани розвитку.</li> <li>• Вправа «Що показати?» – учні / учениці аналізують</li> </ul>
---	--	---

<p>інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]</p> <p>оцінює власні можливості, здібності, знання, вміння, ресурси, потреби та обмеження [12 СЗО 4.11.1-1]</p> <p>демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання [12 СЗО 4.1.1-2]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень [12 СЗО 4.11.1-3]</p>	<p>- навички (hard і soft)</p> <p>- досягнення і результати</p> <p>- досвід (проекти, участь, активності)</p> <p>- плани розвитку.</p> <p>Формати портфоліо: текстове, презентація, цифрове портфоліо.</p> <p>Роль портфоліо у професійному розвитку і подальшому навчанні.</p> <p>Як відбирати інформацію для портфоліо (що важливо, а що – ні).</p> <p>Типові помилки у створенні портфоліо.</p> <p>Оновлення і розвиток портфоліо.</p> <p>Портфоліо як інструмент самоаналізу і самопрезентації.</p>	<p>свої досягнення і досвід, визначають, що варто включити в портфоліо, і обґрунтовують свій вибір.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Презентація портфоліо» – учні / учениці презентують своє портфоліо у малих групах, отримують зворотний зв'язок і вдосконалюють його.</li> <li>• Проект: «Моя професійна роль» – учні / учениці створюють професійний профіль себе.</li> </ul>
--	---	--

### Модуль 3. Освітнє планування

#### Тема 20. Як звужувати професійний напрям

<p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]</p> <p>аналізує варіанти власних рішень без впливу упереджень щодо професій і гендерно-рольових моделей [12 СЗО 4.11.1-4]</p> <p>оцінює власні можливості, здібності, знання, вміння, ресурси, потреби та обмеження [12 СЗО 4.11.1-1]</p>	<p>Поняття «професійний напрям», «спеціалізація», «звуження вибору».</p> <p>Різниця між широким напрямом і конкретною спеціалізацією.</p> <p>Причини звуження вибору: обмеженість ресурсів, необхідність конкретизації, підготовка до вступу.</p> <p>Критерії звуження: інтереси, здібності, типи задач, цінності, стиль життя.</p> <p>Аналіз варіантів у межах одного напрямку.</p> <p>Поняття «пріоритет» і «відбір варіантів».</p> <p>Методи звуження вибору: порівняння, виключення, ранжування.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Звуження варіантів» – учні / учениці визначають 3–5 можливих варіантів у межах свого напрямку і поступово звужують їх до 1–2, використовуючи критерії (інтерес, здібності, перспективи, ресурси).</li> <li>• Вправа «Матриця вибору» – учні / учениці створюють таблицю (варіанти × критерії), оцінюють кожен варіант за шкалою і визначають найбільш відповідний для себе.</li> <li>• Вправа «Мій пріоритет» – учні / учениці формулюють свій основний і альтернативний варіанти (план А і план Б), і обґрунтовують свій вибір.</li> </ul>
---	--	--

<p>конструктивно сприймає зміни та ефективно адаптує свої плани і ресурси в умовах швидких змін як можливість нового рішення для задоволення своїх потреб [12 СЗО 4.6.2-2]</p> <p>планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень [12 СЗО 4.11.1-3]</p>	<p>Баланс між гнучкістю і визначеністю.</p> <p>Ризики передчасного або надто вузького вибору.</p> <p>Роль проби і досвіду у звуженні напрямку.</p>	
---	--	--

**Тема 21. Мій освітній горизонт на 2–3 роки**

<p>визначає довгострокові цілі, складає та корегує плани дій для досягнення успіху і добробуту в умовах невизначеності та непередбачуваності [12 СЗО 4.3.1-1]</p> <p>планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень [12 СЗО 4.11.1-3]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>оцінює власні можливості, здібності, знання, вміння, ресурси, потреби та обмеження [12 СЗО 4.11.1-1]</p> <p>конструктивно сприймає зміни та ефективно адаптує свої плани і ресурси в умовах швидких змін як можливість нового рішення для задоволення своїх потреб [12 СЗО 4.6.2-2]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням імовірних обраних професій і</p>	<p>Поняття «освітній горизонт», «короткострокове і середньострокове планування».</p> <p>Різниця між довгостроковими цілями і найближчими кроками.</p> <p>Визначення цілей на 2–3 роки: навчання, розвиток навичок, досвід.</p> <p>Основні етапи освітнього шляху після школи.</p> <p>Поняття «реалістичний план» і його критерії (досяжність, конкретність, гнучкість).</p> <p>Фактори планування: ресурси, рівень підготовки, вимоги до вступу, конкуренція.</p> <p>Альтернативні варіанти (план Б) у плануванні.</p> <p>Можливі ризики і способи їх врахування.</p> <p>Гнучкість плану і його корекція залежно від обставин.</p> <p>Зв'язок між поточними діями і майбутніми результатами.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Мій план на 2–3 роки» – учні / учениці формулюють свій освітній план (вступ, розвиток навичок, досвід), визначають ключові етапи і презентують його.</li> <li>• Вправа «План А / План Б» – учні / учениці визначають основний і альтернативний варіанти свого освітнього шляху, аналізують їх і обґрунтовують вибір.</li> <li>• Вправа «Кроки до мети» – учні / учениці розбивають свій план на конкретні дії (що зробити зараз, що через рік, що через 2 роки) і визначають пріоритети.</li> </ul>
---	--	--

<p>можливостей подальшого навчання та розвитку кар'єри [12 СЗО 4.11.1-1 П]</p>		
<p>Тема 22. Моя освітня мета: напрям розвитку</p>		
<p>ставить чіткі цілі щодо власного майбутнього та вибудовує стратегії досягнення їх [12 СЗО 4.6.2-1]</p> <p>визначає довгострокові цілі, складає та корегує плани дій для досягнення успіху і добробуту в умовах невизначеності та непередбачуваності [12 СЗО 4.3.1-1]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]</p> <p>оцінює власні можливості, здібності, знання, вміння, ресурси, потреби та обмеження [12 СЗО 4.11.1-1]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень [12 СЗО 4.11.1-3]</p>	<p>Поняття «освітня мета», «напрямок розвитку», «цілеспрямованість».</p> <p>Різниця між загальним наміром і чітко сформульованою метою.</p> <p>Зв'язок освітньої мети з професійним напрямом і майбутньою діяльністю.</p> <p>Критерії якісної мети: конкретність, досяжність, значущість, гнучкість.</p> <p>Поняття «коротко- та середньострокові цілі».</p> <p>Узгодження мети з власними цінностями, ресурсами і можливостями.</p> <p>Роль мотивації у досягненні мети.</p> <p>Альтернативні цілі і можливість корекції.</p> <p>Типові помилки у формулюванні цілей (розмитість, нереалістичність, нав'язаність).</p> <p>Зв'язок між метою і конкретними діями.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Моя освітня мета» – учні / учениці формулюють свою освітню мету (напрямок розвитку, навчання, навички), дотримуючись критеріїв (конкретність, реалістичність, значущість), і презентують її.</li> <li>• Вправа «Мета → дії» – учні / учениці визначають, які конкретні кроки потрібно зробити для досягнення своєї освітньої мети, і структурують їх у вигляді плану.</li> <li>• Вправа «Перевір свою мету» – учні / учениці аналізують свою мету за критеріями (чи є вона реалістичною, чи відповідає їхнім можливостям, чи є альтернативи) і за потреби коригують її.</li> </ul>
<p>Тема 23. Мій освітній план А–Б–В</p>		
<p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей</p>	<p>Поняття «варіативне планування», «основний і альтернативні плани».</p> <p>Причини необхідності кількох варіантів (конкуренція, зміни умов, невизначеність).</p> <p>План А, Б, В: основний варіант (пріоритетний) –</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «План А–Б–В» – учні / учениці формулюють три варіанти свого освітнього плану (основний, альтернативний, резервний), описують кожен із них і презентують.</li> <li>• Вправа «Порівняй варіанти» – учні / учениці оцінюють свої варіанти за</li> </ul>

<p>[12 СЗО 4.11.1]</p> <p>визначає довгострокові цілі, складає та корегує плани дій для досягнення успіху і добробуту в умовах невизначеності та непередбачуваності [12 СЗО 4.3.1-1]</p> <p>конструктивно сприймає зміни та ефективно адаптує свої плани і ресурси в умовах швидких змін як можливість нового рішення для задоволення своїх потреб [12 СЗО 4.6.2-2]</p> <p>оцінює власні можливості, здібності, знання, вміння, ресурси, потреби та обмеження [12 СЗО 4.11.1-1]</p> <p>планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень [12 СЗО 4.11.1-3]</p>	<p>альтернативний варіант –резервний варіант.</p> <p>Критерії формування планів: реалістичність, досяжність, відповідність ресурсам.</p> <p>Зв'язок між планами і освітньою метою.</p> <p>Порівняння варіантів і вибір пріоритетного.</p> <p>Можливі ризики і способи їх врахування.</p> <p>Гнучкість планування і готовність до змін.</p> <p>Типові помилки (орієнтація лише на один варіант, ігнорування ризиків).</p> <p>Роль адаптивності і відповідальності у реалізації плану.</p>	<p>критеріями (складність, ресурси, перспективи, ризики), після чого визначають пріоритетний.</p> <p>• Вправа «Що, якщо...» – учні / учениці розглядають різні сценарії (наприклад: не вступив, змінилися умови, нові можливості) і визначають, як вони будуть діяти в кожному випадку.</p>
--	--	---

Тема 24. Що я ще не знаю про свій напрям

<p>демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання [12 СЗО 4.1.1-2]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]</p>	<p>Поняття «обмеженість знань», «невідоме», «дослідження».</p> <p>Розуміння того, що жоден вибір не є повністю завершеним.</p> <p>Типи «білих плям» у знаннях про напрям:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- реальні задачі і робочі процеси</li> <li>- вимоги і складність діяльності</li> <li>- освітні маршрути і конкуренція</li> <li>- кар'єрні можливості і ризики.</li> </ul> <p>Причини недостатнього розуміння напрямку (обмежені джерела, поверхневі уявлення, стереотипи).</p>	<p>• Вправа «Мої білі плями» – учні / учениці визначають, чого саме вони не знають про свій професійний напрям (задачі, вимоги, умови роботи), і формулюють список питань для подальшого дослідження.</p> <p>• Вправа «Що потрібно перевірити» – учні / учениці обирають 2–3 ключові аспекти свого напрямку, які потребують уточнення, і визначають, де і як вони можуть отримати достовірну інформацію.</p> <p>• Вправа «Питання до фахівця» – учні / учениці формулюють запитання до представника обраної професії (що важливо знати</p>
--	---	--

<p>конструктивно сприймає зміни та ефективно адаптує свої плани і ресурси в умовах швидких змін як можливість нового рішення для задоволення своїх потреб [12 СЗО 4.6.2-2]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням імовірних обраних професій і можливостей подальшого навчання та розвитку кар'єри [12 СЗО 4.11.1-1 П]</p>	<p>Важливість уточнення і перевірки інформації.</p> <p>Методи дослідження: спілкування з фахівцями, аналіз вакансій, практика, спостереження.</p> <p>Роль питань у пізнанні (що і як запитувати).</p> <p>Поняття «усвідомлена невизначеність».</p> <p>Готовність коригувати уявлення і рішення.</p>	<p>перед входом у сферу), після чого обговорюють їх у групах.</p>
---	---	---

**Тема 25. Як досліджувати освітні можливості**

<p>аналізує пропозиції закладів освіти, критерії зарахування, аналізуючи різні джерела інформації [12 СЗО 4.11.1-2]</p> <p>планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень [12 СЗО 4.11.1-3]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>оцінює власні можливості, здібності, знання, вміння, ресурси, потреби та обмеження [12 СЗО 4.11.1-1]</p> <p>демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання [12 СЗО 4.1.1-2]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням імовірних обраних професій і можливостей подальшого навчання та розвитку кар'єри [12 СЗО 4.11.1-1 П]</p>	<p>Поняття «освітні можливості», «освітні пропозиції», «вибір навчання».</p> <p>Види освітніх можливостей: заклади освіти, освітні програми, курси, онлайн-навчання, стажування.</p> <p>Джерела інформації: офіційні сайти закладів освіти, освітні платформи, дні відкритих дверей, консультації, відгуки.</p> <p>Критерії аналізу освітніх можливостей: зміст програм, вимоги до вступу, формат навчання, тривалість, перспективи.</p> <p>Порівняння різних освітніх варіантів.</p> <p>Поняття «достовірність інформації» та її перевірка.</p> <p>Типові помилки у виборі освітніх можливостей (орієнтація лише на рейтинг, поверхневий аналіз).</p> <p>Роль особистих ресурсів у виборі (час, фінанси, рівень підготовки).</p> <p>Поняття «індивідуальний освітній маршрут».</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Порівняй варіанти» – учні / учениці обирають 2–3 освітні можливості (програми, заклади, курси), порівнюють їх за критеріями (вимоги, зміст, формат, перспективи) і роблять висновок.</li> <li>• Вправа «Дослідження програми» – учні / учениці аналізують одну освітню програму (предмети, вимоги, результати навчання), визначають її сильні і слабкі сторони.</li> <li>• Проект «Мій освітній маршрут» – учні / учениці формулюють власний освітній маршрут (куди вступати / що вивчати / які альтернативи) і презентують його.</li> </ul>
---	---	---

	Зв'язок освітніх можливостей із професійною метою.	
<b>Модуль 4. Світ праці</b>		
<b>Тема 26. Як змінюється світ професій сьогодні</b>		
<p>конструктивно сприймає зміни та ефективно адаптує свої плани і ресурси в умовах швидких змін як можливість нового рішення для задоволення своїх потреб [12 СЗО 4.6.2-2]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]</p> <p>демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання [12 СЗО 4.1.1-2]</p> <p>планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень [12 СЗО 4.11.1-3]</p>	<p>Поняття «ринок праці», «тренди», «зміни у світі професій».</p> <p>Основні фактори змін: технології, глобалізація, цифровізація, автоматизація, штучний інтелект.</p> <p>Зникнення одних професій і поява нових.</p> <p>Зміна змісту професій (оновлення задач і вимог).</p> <p>Поняття «професії майбутнього» і «навички майбутнього».</p> <p>Гнучкість і адаптивність як ключові характеристики сучасного фахівця.</p> <p>Роль безперервного навчання (lifelong learning).</p> <p>Приклади змін у різних сферах діяльності.</p> <p>Вплив змін на вибір професійного напрямку.</p> <p>Можливості і ризики сучасного ринку праці.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Професії змінюються» – учні / учениці аналізують приклади професій (наприклад: вчитель, програміст, лікар), визначають, як змінилися їхні задачі і вимоги за останні роки.</li> <li>• Вправа «Професії майбутнього» – учні / учениці досліджують нові професії або напрями діяльності, визначають, які навички для них потрібні, і презентують результати.</li> <li>• Вправа «Що це означає для мене?» – учні / учениці визначають, які зміни у світі праці можуть вплинути на їхній вибір і як вони можуть до цього підготуватися.</li> </ul>
<b>Тема 27. Навчання впродовж життя як необхідність</b>		
<p>демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання [12 СЗО 4.1.1-2]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p>	<p>Поняття «навчання впродовж життя» (lifelong learning), «самоосвіта», «безперервний розвиток».</p> <p>Причини необхідності постійного навчання: швидкі зміни у світі професій, технології, нові вимоги.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Мій стиль навчання» – учні / учениці визначають, як їм найкраще навчатися (самостійно, у групі, через практику, через пояснення), і обговорюють свої особливості.</li> <li>• Вправа «Де я можу навчатися?» – учні / учениці</li> </ul>

<p>конструктивно сприймає зміни та ефективно адаптує свої плани і ресурси в умовах швидких змін як можливість нового рішення для задоволення своїх потреб [12 СЗО 4.6.2-2]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]</p> <p>планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень [12 СЗО 4.11.1-3]</p>	<p>Роль навчання у професійному і особистісному розвитку.</p> <p>Формальне, неформальне та інформальне навчання.</p> <p>Джерела навчання: освіта, курси, практика, досвід, спільноти.</p> <p>Самостійне навчання як ключова компетентність сучасної людини.</p> <p>Поняття «learning mindset» (установка на розвиток).</p> <p>Типові бар'єри у навчанні (відсутність мотивації, страх, нестача часу).</p> <p>Стратегії ефективного навчання: планування, регулярність, практика.</p> <p>Поєднання навчання з роботою і повсякденним життям.</p>	<p>визначають можливі джерела навчання (курси, онлайн-платформи, практика, наставники) для свого напряму і презентують результати.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Вправа «Мій план розвитку» – учні / учениці формулюють короткий план розвитку (що і як вони будуть вивчати найближчим часом), і обговорюють його.</li> </ul>
---	---	--

**Тема 28. Універсальні навички для будь-якої професії**

<p>аналізує, оцінює та коригує власні моделі поведінки, які приносять користь і задоволення [12 СЗО 3.4.1]</p> <p>демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання [12 СЗО 4.1.1-2]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних</p>	<p>Поняття «універсальні навички», «ключові компетентності», «переносимі навички (transferable skills)».</p> <p>Відмінність між професійними (hard) і універсальними (soft) навичками.</p> <p>Ключові універсальні навички сучасного світу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комунікація</li> <li>- критичне мислення</li> <li>- креативність</li> <li>- співпраця (робота в команді)</li> <li>- адаптивність</li> <li>- відповідальність</li> <li>- уміння навчатися.</li> </ul> <p>Роль універсальних навичок у різних професійних напрямках.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Вправа «Навичка в дії» – учні / учениці отримують реальні ситуації (робота в команді, вирішення проблеми, презентація ідеї) і визначають, які універсальні навички потрібні для їх ефективного виконання.</li> <li>Вправа «Мій профіль навичок» – учні / учениці оцінюють свій рівень розвитку універсальних навичок (комунікація, відповідальність, адаптивність, критичне мислення), визначають сильні сторони і зони розвитку.</li> <li>Вправа «Розвиток навички» – учні / учениці обирають одну універсальну навичку, яку хочуть розвивати, і</li> </ul>
--	---	---

<p>здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]</p> <p>планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень [12 СЗО 4.11.1-3]</p>	<p>Зв'язок універсальних навичок із професійними задачами і результатами діяльності.</p> <p>Як універсальні навички впливають на успішність і кар'єрний розвиток.</p> <p>Приклади прояву універсальних навичок у різних ситуаціях.</p> <p>Способи розвитку універсальних навичок (навчання, практика, досвід).</p> <p>Самооцінювання власних універсальних навичок.</p>	<p>формулюють конкретні дії для її покращення.</p>
--	---	--

**Тема 29. Професійна мобільність, гнучкість і адаптивність**

<p>конструктивно сприймає зміни та ефективно адаптує свої плани і ресурси в умовах швидких змін як можливість нового рішення для задоволення своїх потреб [12 СЗО 4.6.2-2]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>аналізує, оцінює та коригує власні моделі поведінки, які приносять користь і задоволення [12 СЗО 3.4.1]</p> <p>демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання [12 СЗО 4.1.1-2]</p> <p>планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень [12 СЗО 4.11.1-3]</p>	<p>Поняття «професійна мобільність», «гнучкість», «адаптивність».</p> <p>Причини необхідності мобільності: зміни у світі професій, технології, нові вимоги.</p> <p>Види мобільності:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- горизонтальна (зміна ролей у межах напрямку)</li> <li>- вертикальна (кар'єрне зростання)</li> <li>- міжгалузєва (перехід у нову сферу).</li> </ul> <p>Поняття «гнучка кар'єра» і «нелінійний професійний шлях».</p> <p>Адаптація до нових умов: навчання, зміна навичок, переорієнтація.</p> <p>Роль універсальних навичок у забезпеченні мобільності.</p> <p>Готовність до змін як ключова компетентність сучасної людини.</p> <p>Типові бар'єри: страх змін, невпевненість, відсутність плану.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Кар'єрні сценарії» – учні / учениці розглядають різні сценарії розвитку (зміна професії, перехід у нову роль, нові умови) і визначають, як можна діяти у кожному випадку.</li> <li>• Вправа «Моя готовність до змін» – учні / учениці оцінюють свою готовність до змін (відкритість, адаптивність, готовність навчатися), визначають сильні сторони і зони розвитку.</li> <li>• Вправа «Як адаптуватися?» – учні / учениці формулюють стратегії адаптації до змін (що робити, якщо змінюються вимоги, професія або умови роботи).</li> </ul>
--	--	---

	Стратегії розвитку адаптивності: відкритість до нового, навчання, досвід.  Баланс між стабільністю і гнучкістю.	
<b>Модуль 5. Професійна комунікація</b>		
<b>Тема 30. Ділове спілкування у професійному середовищі</b>		
аналізує, оцінює та коригує власні моделі поведінки, які приносять користь і задоволення [12 СЗО 3.4.1]  демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання [12 СЗО 4.1.1-2]  визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]  розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]  аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]  аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням імовірних обраних професій і можливостей подальшого навчання та розвитку кар'єри [12 СЗО 4.11.1-1 П]	Поняття «ділове спілкування», «професійна комунікація», «етика спілкування».  Особливості ділового спілкування: цілеспрямованість, структурованість, відповідальність.  Вербальна і невербальна комунікація.  Основні форми ділового спілкування: усне, письмове, онлайн-комунікація.  Принципи ефективної комунікації: чіткість, логічність, повага, відповідність ситуації.  Роль слухання і зворотного зв'язку.  Комунікація в команді та з клієнтами.  Типові помилки у діловому спілкуванні.  Поняття «комунікаційний стиль» і його особливості.  Адаптація стилю спілкування до ситуації.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Скажи чітко» – учні / учениці отримують завдання пояснити ідею або інструкцію так, щоб вона була зрозумілою іншій людині, після чого аналізують, що допомогло або завадило комунікації.</li> <li>• Вправа «Активне слухання» – учні / учениці працюють у парах: один розповідає, інший слухає і переформулює почуте, після чого обговорюють, наскільки точно була передана інформація.</li> <li>• Вправа «Складна ситуація» – учні / учениці розігрують ситуації ділового спілкування (запит, пояснення, уточнення, вирішення проблеми), після чого аналізують ефективність комунікації.</li> </ul>
<b>Тема 31. Командна взаємодія: як працювати разом ефективно</b>		
аналізує, оцінює та коригує власні моделі поведінки, які приносять користь і задоволення [12 СЗО 3.4.1]  демонструє здатність навчатися спільно та автономно і	Поняття «команда», «командна взаємодія», «співпраця».  Роль командної роботи у сучасному професійному середовищі.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Командне завдання» – учні / учениці працюють у малих групах над спільним завданням (проект, кейс), розподіляють ролі і відповідають за результат, після чого</li> </ul>

<p>самостійно організувати навчання [12 СЗО 4.1.1-2]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]</p> <p>планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень [12 СЗО 4.11.1-3]</p>	<p>Відмінність між індивідуальною та командною діяльністю.</p> <p>Ролі в команді (лідер, виконавець, координатор, генератор ідей тощо).</p> <p>Принципи ефективної командної взаємодії: довіра, відповідальність, відкритість, взаємоповага.</p> <p>Комунікація в команді: обмін інформацією, зворотний зв'язок, узгодження дій.</p> <p>Прийняття рішень у команді.</p> <p>Конфлікти у команді: причини, способи вирішення.</p> <p>Відповідальність кожного учасника за результат.</p> <p>Самоорганізація і розподіл задач у команді.</p>	<p>аналізують ефективність взаємодії.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Вправа «Моя роль у команді» – учні / учениці визначають, яку роль вони зазвичай виконують у команді (лідер, виконавець, організатор, ідеолог), і обговорюють свої сильні сторони у взаємодії.</li> <li>Вправа «Вирішення конфлікту» – учні / учениці розігрують ситуації конфлікту в команді і пропонують способи його конструктивного вирішення.</li> </ul>
---	---	---

### Тема 32. Публічна презентація ідей та власної позиції

<p>презентує обрану стратегію власного способу життя та обґрунтовує її з урахуванням отриманої інформації [12 СЗО 2.3.1-2]</p> <p>аналізує, оцінює та коригує власні моделі поведінки, які приносять користь і задоволення [12 СЗО 3.4.1]</p> <p>демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання [12 СЗО 4.1.1-2]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p>	<p>Поняття «публічна презентація», «аргументація», «власна позиція».</p> <p>Мета презентації: донесення ідеї, переконання, пояснення.</p> <p>Структура ефективного виступу: вступ, основна частина, висновок.</p> <p>Принципи ефективної презентації: чіткість, логічність, переконливість, відповідність аудиторії.</p> <p>Вербальні і невербальні засоби впливу (мова, інтонація, жести, контакт із аудиторією).</p> <p>Роль прикладів, аргументів і фактів.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Вправа «Elevator pitch» – учні / учениці готують коротку (30–60 секунд) презентацію своєї ідеї, вибору або проекту, після чого презентують її і отримують зворотний зв'язок.</li> <li>Вправа «Аргументуй позицію» – учні / учениці формулюють власну позицію з певного питання (наприклад, вибір напряму або освітнього шляху), наводять аргументи і презентують її.</li> <li>Вправа «Мій виступ» – учні / учениці готують короткий виступ (1–2 хвилини), презентують його перед групою і отримують зворотний зв'язок щодо</li> </ul>
--	--	--

<p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням імовірних обраних професій і можливостей подальшого навчання та розвитку кар'єри [12 СЗО 4.11.1-1 П]</p>	<p>Типові помилки у публічному виступі.</p> <p>Подолання хвилювання і невпевненості.</p> <p>Адаптація виступу до аудиторії.</p> <p>Отримання і використання зворотного зв'язку.</p>	<p>структури, чіткості і переконливості.</p>
---	---	--

**Тема 33. Комунікація в цифровому середовищі та цифрова репутація**

<p>аналізує, оцінює та коригує власні моделі поведінки, які приносять користь і задоволення [12 СЗО 3.4.1]</p> <p>презентує обрану стратегію власного способу життя та обґрунтовує її з урахуванням отриманої інформації [12 СЗО 2.3.1-2]</p> <p>демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання [12 СЗО 4.1.1-2]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень [12 СЗО 4.11.1-3]</p>	<p>Поняття «цифрове середовище», «онлайн-комунікація», «цифрова репутація».</p> <p>Особливості комунікації в цифровому середовищі (швидкість, публічність, фіксація інформації).</p> <p>Цифрова ідентичність і цифровий слід.</p> <p>Форми онлайн-комунікації: соціальні мережі, месенджери, електронна пошта, професійні платформи.</p> <p>Правила ефективної і безпечної онлайн-комунікації.</p> <p>Етика цифрового спілкування (нетикет).</p> <p>Вплив цифрової поведінки на репутацію і професійні можливості.</p> <p>Ризики цифрового середовища (дезінформація, конфлікти, небезпечний контент).</p> <p>Поняття «особистий бренд» і його формування.</p> <p>Управління цифровою репутацією (що публікувати, як реагувати, як формувати образ).</p> <p>Зв'язок цифрової репутації з професійним розвитком.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Мій цифровий слід» – учні / учениці аналізують свою онлайн-активність (що вони публікують, як комунікують), визначають, як це впливає на їхню репутацію.</li> <li>• Вправа «Професійний профіль» – учні / учениці створюють або моделюють свій професійний онлайн-профіль (опис, інтереси, навички, досягнення) відповідно до обраного напрямку.</li> <li>• Вправа «Що публікувати?» – учні / учениці аналізують різні типи контенту і визначають, який з них формує позитивну цифрову репутацію, а який може її погіршити.</li> <li>• Командний проект: «Професійна презентація» – учні / учениці в групах готують презентацію обраного професійного напрямку, досліджують його особливості, вимоги, можливості розвитку та перспективи на ринку праці, після чого публічно представляють результати й аргументують власні висновки.</li> </ul>
--	---	---

## Модуль 1. Освітня стратегія після школи

### Тема 1. Освітні маршрути після школи: можливості та реальні сценарії

<p>планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень [12 СЗО 4.11.1-3]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]</p> <p>оцінює власні можливості, здібності, знання, вміння, ресурси, потреби та обмеження [12 СЗО 4.11.1-1]</p> <p>конструктивно сприймає зміни та ефективно адаптує свої плани і ресурси в умовах швидких змін як можливість нового рішення для задоволення своїх потреб [12 СЗО 4.6.2-2]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням імовірних обраних професій і можливостей подальшого навчання та розвитку кар'єри [12 СЗО 4.11.1-1 П]</p>	<p>Поняття «освітній маршрут», «освітня траєкторія», «післяшкільні можливості».</p> <p>Основні освітні маршрути після школи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- заклади вищої освіти (університети, академії)</li> <li>- фахова передвища освіта (коледжі)</li> <li>- професійна (професійно-технічна) освіта</li> <li>- курси, онлайн-освіта, самоосвіта</li> <li>- поєднання навчання і роботи.</li> </ul> <p>Реальні сценарії освітнього шляху:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прямий вступ</li> <li>- альтернативний вступ</li> <li>- пауза (gap year)</li> <li>- зміна напрямку.</li> </ul> <p>Фактори вибору маршруту: інтереси, ресурси, результати навчання, можливості, обмеження.</p> <p>Поняття «реалістичний сценарій» і його відмінність від ідеалізованого.</p> <p>Аналіз переваг і ризиків різних маршрутів.</p> <p>Гнучкість освітнього шляху і можливість його зміни.</p> <p>Поєднання різних освітніх можливостей.</p> <p>Вплив освітнього маршруту на професійний розвиток.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Мої сценарії після школи» – учні / учениці визначають 2–3 можливі освітні маршрути (наприклад: університет, коледж, курси + робота), описують їх і презентують.</li> <li>• Вправа «Реально чи ідеально?» – учні / учениці порівнюють «ідеальний» і «реалістичний» сценарій свого освітнього шляху, визначають обмеження і можливості.</li> <li>• Вправа «Плюси і ризики» – учні / учениці аналізують обрані маршрути за критеріями (можливості, ризики, ресурси, перспективи) і роблять висновок.</li> </ul>
--	--	---

### Тема 2. Як обирати освітню програму: зміст, а не бренд

<p>аналізує пропозиції закладів освіти, критерії зарахування, аналізуючи різні джерела інформації [12 СЗО 4.11.1-2]</p>	<p>Поняття «освітня програма», «зміст навчання», «освітній результат».</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Розбери програму» – учні / учениці аналізують одну освітню програму (предмети, результати</li> </ul>
---	--	---

<p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>оцінює власні можливості, здібності, знання, вміння, ресурси, потреби та обмеження [12 СЗО 4.11.1-1]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень [12 СЗО 4.11.1-3]</p>	<p>Різниця між вибором закладу освіти і вибором освітньої програми.</p> <p>Що входить до змісту програми:</p> <p>навчальні дисципліни компетентності та результати навчання</p> <p>практична підготовка</p> <p>можливості стажування</p> <p>Поняття «якість освітньої програми».</p> <p>Критерії оцінювання програми: зміст, актуальність, практичність, відповідність цілям.</p> <p>Як читати опис освітньої програми (структура, модулі, результати).</p> <p>Типові помилки: орієнтація лише на бренд, рейтинг, думку інших.</p> <p>Зв'язок між змістом програми і професійними задачами.</p> <p>Порівняння програм у різних закладах освіти.</p> <p>Роль власних цілей у виборі програми.</p>	<p>навчання, практику), визначають її сильні і слабкі сторони.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Вправа «Порівняй 2 програми» – учні / учениці порівнюють дві освітні програми за критеріями (зміст, вимоги, можливості), після чого обирають більш відповідну.</li> <li>Вправа «Мій вибір програми» – учні / учениці визначають освітню програму, яка найбільше відповідає їхнім цілям, і обґрунтовують свій вибір.</li> </ul>
<p>Тема 3. Мої критерії вибору закладу вищої освіти</p>		
<p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>аналізує пропозиції закладів освіти, критерії зарахування, аналізуючи різні джерела інформації [12 СЗО 4.11.1-2]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]</p>	<p>Поняття «критерії вибору», «усвідомлений вибір», «освітне рішення».</p> <p>Різниця між об'єктивними і суб'єктивними критеріями.</p> <p>Основні критерії вибору закладу вищої освіти:</p> <p>якість освітніх програм</p> <p>умови навчання (формат, ресурси, середовище)</p> <p>можливості розвитку (практика, стажування, міжнародні програми)</p> <p>розташування і умови проживання</p> <p>фінансові аспекти</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Вправа «Мої критерії» – учні / учениці формулюють 5–7 власних критеріїв вибору закладу вищої освіти (що для них важливо) і ранжують їх за пріоритетністю.</li> <li>Вправа «Матриця вибору ЗВО» – учні / учениці порівнюють 2–3 заклади освіти за власними критеріями (оцінюють кожен критерій), після чого визначають найбільш відповідний варіант.</li> <li>Вправа «Мій обґрунтований вибір» – учні / учениці формулюють свій вибір</li> </ul>

<p>оцінює власні можливості, здібності, знання, вміння, ресурси, потреби та обмеження [12 СЗО 4.11.1-1]</p> <p>конструктивно сприймає зміни та ефективно адаптує свої плани і ресурси в умовах швидких змін як можливість нового рішення для задоволення своїх потреб [12 СЗО 4.6.2-2]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням імовірних обраних професій і можливостей подальшого навчання та розвитку кар'єри [12 СЗО 4.11.1-1 П]</p>	<p>Зв'язок критеріїв із власними цілями, цінностями і ресурсами.</p> <p>Поняття «пріоритезація критеріїв».</p> <p>Методи оцінювання закладів освіти за критеріями.</p> <p>Баланс між престижем і відповідністю.</p> <p>Типові помилки: вибір «за компанію», орієнтація лише на думку інших.</p> <p>Порівняння кількох закладів освіти.</p>	<p>закладу освіти і пояснюють його через власні критерії.</p>
---	--	---

**Тема 4. Вартість навчання та ресурси: бюджет і можливості**

<p>оцінює власні можливості, здібності, знання, вміння, ресурси, потреби та обмеження [12 СЗО 4.11.1-1]</p> <p>планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень [12 СЗО 4.11.1-3]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]</p> <p>визначає довгострокові цілі, складає та корегує плани дій для досягнення успіху і добробуту в умовах</p>	<p>Поняття «вартість навчання», «освітні витрати», «ресурси».</p> <p>Види витрат на освіту:</p> <p>оплата навчання (контракт / бюджет) проживання і харчування транспорт навчальні матеріали</p> <p>Джерела фінансування: власні ресурси, підтримка родини, стипендії, гранти, робота під час навчання.</p> <p>Поняття «освітній бюджет» і його планування.</p> <p>Оцінювання власних фінансових можливостей.</p> <p>Співвідношення «витрати - можливості - результат».</p> <p>Ризики фінансових рішень (надмірні витрати, недооцінка витрат).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Мій освітній бюджет» – учні / учениці розраховують приблизний бюджет навчання (оплата, проживання, витрати), після чого аналізують, наскільки це відповідає їхнім можливостям.</li> <li>• Вправа «Витрати vs можливості» – учні / учениці порівнюють різні варіанти навчання за витратами і доступними ресурсами, після чого визначають найбільш реалістичний варіант.</li> <li>• Вправа «Мій фінансовий план» – учні / учениці визначають можливі джерела фінансування (родина, стипендія, підробіток) і формують базовий план покриття витрат.</li> </ul>
--	--	--

<p>невизначеності та непередбачуваності [12 СЗО 4.3.1-1]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням імовірних обраних професій і можливостей подальшого навчання та розвитку кар'єри [12 СЗО 4.11.1-1 П]</p>	<p>Альтернативні варіанти (інший заклад, форма навчання, поєднання роботи і навчання).</p> <p>Раціональність у прийнятті рішень.</p> <p>Фінансова відповідальність і планування.</p>	
<p>Тема 5. План вступу: етапи, календар і дедлайни</p>		
<p>визначає довгострокові цілі, складає та корегує плани дій для досягнення успіху і добробуту в умовах невизначеності та непередбачуваності [12 СЗО 4.3.1-1]</p> <p>планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень [12 СЗО 4.11.1-3]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання [12 СЗО 4.1.1-2]</p> <p>конструктивно сприймає зміни та ефективно адаптує свої плани і ресурси в умовах швидких змін як можливість нового рішення для задоволення своїх потреб [12 СЗО 4.6.2-2]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням імовірних обраних професій і можливостей подальшого навчання та розвитку кар'єри [12 СЗО 4.11.1-1 П]</p>	<p>Поняття «план вступу», «етапи», «дедлайни», «таймлайн».</p> <p>Основні етапи вступної кампанії:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вибір програм і закладів освіти</li> <li>- підготовка до іспитів (НМТ тощо)</li> <li>- подання документів</li> <li>- конкурсний відбір</li> <li>- зарахування.</li> </ul> <p>Поняття «освітній календар» і його значення.</p> <p>Визначення ключових дат і строків.</p> <p>Планування підготовки до вступу (навчання, повторення, підготовка документів).</p> <p>Ризики пропущених дедлайнів і їх наслідки.</p> <p>Пріоритезація дій у часі.</p> <p>Інструменти планування (календар, чек-лист, планер).</p> <p>Контроль виконання плану і корекція.</p> <p>Відповідальність за дотримання строків.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Мій календар вступу» – учні / учениці створюють власний календар (таймлайн) підготовки і вступу, визначають ключові дати і дедлайни.</li> <li>• Вправа «Чек-лист вступу» – учні / учениці складають список необхідних дій (підготовка, документи, подача заяв), структурують його за етапами.</li> <li>• Вправа «Мій план дій» – учні / учениці визначають конкретні кроки на найближчий період (що зробити зараз, через місяць, до дедлайну) і презентують їх.</li> </ul>

Тема 6. Освітня стратегія: план А–Б–В

<p>планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень [12 СЗО 4.11.1-3]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>визначає довгострокові цілі, складає та корегує плани дій для досягнення успіху і добробуту в умовах невизначеності та непередбачуваності [12 СЗО 4.3.1-1]</p> <p>конструктивно сприймає зміни та ефективно адаптує свої плани і ресурси в умовах швидких змін як можливість нового рішення для задоволення своїх потреб [12 СЗО 4.6.2-2]</p> <p>оцінює власні можливості, здібності, знання, вміння, ресурси, потреби та обмеження [12 СЗО 4.11.1-1]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням імовірних обраних професій і можливостей подальшого навчання та розвитку кар'єри [12 СЗО 4.11.1-1 П]</p>	<p>Поняття «освітня стратегія», «сценарій розвитку», «варіативне планування».</p> <p>Необхідність кількох варіантів у сучасних умовах (конкуренція, невизначеність, зміни).</p> <p>Структура освітньої стратегії:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- план А (основний, пріоритетний)</li> <li>- план Б (альтернативний)</li> <li>- план В (резервний).</li> </ul> <p>Критерії формування планів: реалістичність, відповідність ресурсам, досяжність.</p> <p>Зв'язок між освітньою метою і варіантами плану.</p> <p>Порівняння варіантів: вимоги, ресурси, перспективи, ризики.</p> <p>Поняття «гнучкість» і готовність змінювати стратегію.</p> <p>Типові помилки: орієнтація лише на один варіант, ігнорування ризиків.</p> <p>Пріоритезація варіантів і визначення основного шляху.</p> <p>Роль відповідальності у реалізації стратегії.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Мій план А–Б–В» – учні / учениці формулюють три варіанти освітньої стратегії (основний, альтернативний, резервний), описують їх і презентують.</li> <li>• Вправа «Порівняй варіанти» – учні / учениці оцінюють кожен варіант за критеріями (складність, ресурси, перспективи, ризики) і визначають пріоритетний.</li> <li>• Вправа «Що, якщо...» – учні / учениці моделюють різні сценарії (не вступив, змінилися умови, нові можливості) і визначають свої дії.</li> </ul>
---	--	--

Тема 7. Гар уеар як усвідомлене рішення

<p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей</p>	<p>Поняття «гар уеар», «пауза у навчанні», «усвідомлене рішення».</p> <p>Причини вибору гар уеар:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- потреба у самовизначенні</li> <li>- недостатня готовність до вступу</li> <li>- бажання отримати досвід</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Мій сценарій гар уеар» – учні / учениці формулюють, як може виглядати їхній гар уеар (що робити, чого досягти, які результати отримати), і презентують.</li> <li>• Вправа «Плюси і ризики» – учні / учениці аналізують переваги і ризики гар уеар</li> </ul>
---	--	---

<p>[12 СЗО 4.11.1]</p> <p>визначає довгострокові цілі, складає та корегує плани дій для досягнення успіху і добробуту в умовах невизначеності та непередбачуваності [12 СЗО 4.3.1-1]</p> <p>конструктивно сприймає зміни та ефективно адаптує свої плани і ресурси в умовах швидких змін як можливість нового рішення для задоволення своїх потреб [12 СЗО 4.6.2-2]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень [12 СЗО 4.11.1-3]</p>	<p>- перегляд освітнього напрямку.</p> <p>Можливі формати гар уеар:</p> <p>- робота - волонтерство - навчання (курси, онлайн-освіта) - подорожі - поєднання різних активностей.</p> <p>Переваги гар уеар: досвід, самостійність, усвідомленість вибору.</p> <p>Ризики: втрата мотивації, відсутність плану, соціальний тиск.</p> <p>Поняття «структурований гар уеар».</p> <p>Як спланувати гар уеар: цілі, діяльності, очікувані результати.</p> <p>Зв'язок гар уеар з подальшим освітнім і професійним розвитком.</p> <p>Відповідальність за прийняте рішення.</p>	<p>для себе, після чого роблять усвідомлений висновок.</p> <p>• Вправа «Гар уеар чи ні?» – учні / учениці визначають, чи підходить їм цей варіант, за яких умов і що має бути виконано, щоб це було ефективним рішенням.</p>
<p>Тема 8. Як діяти, якщо план змінюється</p>		
<p>конструктивно сприймає зміни та ефективно адаптує свої плани і ресурси в умовах швидких змін як можливість нового рішення для задоволення своїх потреб [12 СЗО 4.6.2-2]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p>	<p>Поняття «зміна плану», «невизначеність», «адаптація».</p> <p>Причини змін:</p> <p>- результати вступу - зміна умов (фінанси, обставини) - нові можливості - переоцінка власних цілей.</p> <p>Сприйняття змін: страх, невпевненість, нові можливості.</p> <p>Поняття «гнучке мислення» і «адаптивність».</p> <p>Алгоритм дій у разі змін:</p>	<p>• Вправа «Що, якщо...» – учні / учениці розглядають різні ситуації (не вступив, змінилися умови, з'явився новий варіант) і визначають свої можливі дії.</p> <p>• Вправа «Мій план Б/В» – учні / учениці переглядають свої альтернативні варіанти і уточнюють їх відповідно до нових умов.</p> <p>• Вправа «Моя стратегія адаптації» – учні / учениці формулюють алгоритм дій у разі змін (як діяти, щоб зберегти контроль і рухатися далі).</p>

<p>визначає довгострокові цілі, складає та корегує плани дій для досягнення успіху і добробуту в умовах невизначеності та непередбачуваності [12 СЗО 4.3.1-1]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]</p> <p>планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень [12 СЗО 4.11.1-3]</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- аналіз ситуації</li> <li>- визначення альтернатив</li> <li>- прийняття рішення</li> <li>- корекція плану.</li> </ul> <p>Використання планів Б і В.</p> <p>Роль досвіду і помилок у розвитку.</p> <p>Відновлення контролю над ситуацією.</p> <p>Підтримка і ресурси у складних ситуаціях.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проект: «Моя освітня стратегія після школи» – учні / учениці розробляють індивідуальну освітню стратегію після завершення школи, визначають можливі маршрути подальшого навчання або професійного старту, аналізують вимоги до вступу, ресурси, ризики та альтернативні сценарії (план А–Б–В), після чого презентують власний план і обґрунтовують його відповідно до своїх цінностей, інтересів і можливостей.</li> </ul>
---	---	---

## Модуль 2. Перший професійний досвід

### Тема 9. Чому досвід важливіший за оцінки для старту

<p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання [12 СЗО 4.1.1-2]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>аналізує, оцінює та коригує власні моделі поведінки, які приносять користь і задоволення [12 СЗО 3.4.1]</p> <p>конструктивно сприймає зміни та ефективно адаптує свої плани і ресурси в умовах швидких змін як можливість нового рішення для задоволення своїх потреб [12 СЗО 4.6.2-2]</p>	<p>Поняття «досвід», «практичні навички», «готовність до діяльності».</p> <p>Роль оцінок у навчанні та їх обмеження.</p> <p>Відмінність між знанням і вмінням діяти.</p> <p>Що таке досвід:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практична діяльність</li> <li>- проекти</li> <li>- волонтерство</li> <li>- стажування</li> <li>- участь у реальних задачах</li> </ul> <p>Чому досвід є критично важливим для старту (робота, навчання, адаптація).</p> <p>Як досвід впливає на впевненість і самостійність.</p> <p>Баланс між оцінками і досвідом.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Мій досвід уже є» – учні / учениці визначають, який досвід вони вже мають (навчальний, життєвий, командний, проектний) і як його можна використати.</li> <li>• Вправа «Мій перший крок» – учні / учениці визначають конкретний крок для отримання досвіду (проект, участь, практика) і планують його реалізацію.</li> <li>• Вправа «Досвід замість оцінки» – учні / учениці аналізують ситуації, де досвід є важливішим за оцінки, і роблять висновки для себе.</li> </ul>
---	---	---

<p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням імовірних обраних професій і можливостей подальшого навчання та розвитку кар'єри [12 СЗО 4.11.1-1 П]</p>	<p>Способи отримання досвіду ще під час навчання.</p> <p>Типові помилки (очікування «ідеального моменту», орієнтація лише на оцінки).</p>	
<p><b>Тема 10. Формати першого професійного досвіду</b></p>		
<p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання [12 СЗО 4.1.1-2]</p> <p>аналізує, оцінює та коригує власні моделі поведінки, які приносять користь і задоволення [12 СЗО 3.4.1]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]</p> <p>планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень [12 СЗО 4.11.1-3]</p>	<p>Поняття «перший професійний досвід», «вхід у професію», «початкові ролі».</p> <p>Основні формати отримання досвіду:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стажування (internship)</li> <li>- волонтерство</li> <li>- проектна діяльність</li> <li>- фриланс</li> <li>- підріток / часткова зайнятість</li> <li>- навчальні та позанавчальні ініціативи.</li> </ul> <p>Особливості кожного формату: тривалість, вимоги, можливості.</p> <p>Переваги і обмеження різних форматів.</p> <p>Як обрати формат відповідно до свого напрямку.</p> <p>Роль ініціативності у здобутті досвіду.</p> <p>Маленькі кроки як початок професійного шляху.</p> <p>Як поєднувати навчання і досвід.</p> <p>Типові бар'єри: страх, відсутність досвіду, невпевненість.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Мій формат досвіду» – учні / учениці визначають, який формат першого досвіду (стажування, проєкт, волонтерство тощо) найбільше відповідає їхнім цілям і можливостям.</li> <li>• Вправа «Де почати?» – учні / учениці знаходять конкретні можливості (стажування, проєкти, ініціативи), які доступні для них зараз, і презентують варіанти.</li> <li>• Вправа «Мій перший крок» – учні / учениці формулюють конкретну дію (подати заявку, приєднатися до проєкту, почати власну ініціативу) і визначають строк її виконання.</li> </ul>
<p><b>Тема 11. Де і як знаходити професійні можливості</b></p>		
<p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку</p>	<p>Поняття «професійні можливості», «пошук можливостей», «активна позиція».</p> <p>Основні джерела можливостей:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Мапа можливостей» – учні / учениці визначають всі можливі джерела (платформи, знайомства, події, курси), де вони можуть</li> </ul>

<p>на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання [12 СЗО 4.1.1-2]</p> <p>аналізує, оцінює та коригує власні моделі поведінки, які приносять користь і задоволення [12 СЗО 3.4.1]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]</p> <p>планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень [12 СЗО 4.11.1-3]</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- онлайн-платформи (вакансії, стажування, проекти)</li> <li>- соціальні мережі і професійні спільноти</li> <li>- освітні заклади (курси, програми, заходи)</li> <li>- знайомства і нетворкінг</li> <li>- ініціативи та власні проекти</li> </ul> <p>Поняття «приховані можливості» (через контакти, рекомендації, активність).</p> <p>Стратегії пошуку: регулярність, системність, аналіз.</p> <p>Як правильно шукати і відбирати можливості.</p> <p>Поняття «нетворкінг» і його роль.</p> <p>Комунікація при пошуку можливостей (запити, звернення, листи).</p> <p>Типові помилки: пасивність, очікування, відсутність системності.</p> <p>Роль активності і ініціативності.</p>	<p>знайти можливості у своєму напрямі.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Мій пошуковий план» – учні / учениці формулюють конкретну стратегію пошуку (де шукати, як часто, що саме), і презентують її.</li> <li>• Вправа «Мій перший контакт» – учні / учениці моделюють звернення (лист, повідомлення) до організації або людини щодо можливості співпраці чи стажування.</li> </ul>
--	--	---

**Тема 12. Як написати професійне звернення (і працювати з відмовами)**

<p>аналізує, оцінює та коригує власні моделі поведінки, які приносять користь і задоволення [12 СЗО 3.4.1]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання [12 СЗО 4.1.1-2]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p>	<p>Поняття «професійне звернення», «мотиваційне повідомлення», «перший контакт».</p> <p>Мета звернення: представити себе, зацікавити, отримати можливість.</p> <p>Форми звернення: електронний лист, повідомлення у соцмережах, форма заявки.</p> <p>Структура ефективного звернення:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- привітання</li> <li>- коротке представлення</li> <li>- мета звернення</li> <li>- цінність / мотивація</li> <li>- завершення.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Моє професійне звернення» – учні / учениці пишуть коротке звернення (лист або повідомлення) щодо можливості стажування / участі / співпраці, після чого отримують зворотний зв'язок.</li> <li>• Вправа «Покращ текст» – учні / учениці аналізують приклади невдалих звернень і переписують їх, роблячи більш чіткими і переконливими.</li> <li>• Вправа «Робота з відмовою» – учні / учениці моделюють ситуацію відмови, визначають можливі</li> </ul>
--	--	---

<p>конструктивно сприймає зміни та ефективно адаптує свої плани і ресурси в умовах швидких змін як можливість нового рішення для задоволення своїх потреб [12 СЗО 4.6.2-2]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням імовірних обраних професій і можливостей подальшого навчання та розвитку кар'єри [12 СЗО 4.11.1-1 П]</p>	<p>Принципи якісного звернення: чіткість, лаконічність, ввічливість, конкретність.</p> <p>Типові помилки (загальні фрази, відсутність мети, надмірність).</p> <p>Поняття «відмова» і її роль у розвитку.</p> <p>Причини відмов і як їх аналізувати.</p> <p>Емоційна реакція на відмову і способи її подолання.</p> <p>Як використовувати відмову як зворотний зв'язок.</p> <p>Наступні кроки після відмови (корекція, нові спроби).</p>	<p>причини і формують наступні дії (що змінити, куди звернутися далі).</p>
<p>Тема 13. Професійна етика та поведінка на стажуванні</p>		
<p>аналізує, оцінює та коригує власні моделі поведінки, які приносять користь і задоволення [12 СЗО 3.4.1]</p> <p>демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання [12 СЗО 4.1.1-2]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>конструктивно сприймає зміни та ефективно адаптує свої плани і ресурси в умовах швидких змін як можливість нового рішення для задоволення своїх потреб [12 СЗО 4.6.2-2]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку</p>	<p>Поняття «професійна етика», «професійна поведінка», «робоче середовище».</p> <p>Особливості стажування як першого професійного досвіду.</p> <p>Очікування від стажера: відповідальність, пунктуальність, ініціативність.</p> <p>Основні принципи професійної етики:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повага</li> <li>- чесність</li> <li>- відповідальність</li> <li>- дотримання правил.</li> </ul> <p>Комунікація на стажуванні (з керівником, командою, клієнтами).</p> <p>Поняття «робоча культура» і адаптація до неї.</p> <p>Правила поведінки у професійному середовищі.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Перший день на стажуванні» – учні / учениці моделюють ситуацію першого дня (знайомство, комунікація, завдання) і визначають, як правильно поводитися.</li> <li>• Вправа «Що робити, якщо...» – учні / учениці розглядають типові ситуації (не зрозумів завдання, зробив помилку, отримав зауваження) і визначають правильну поведінку.</li> <li>• Вправа «Мій кодекс стажера» – учні / учениці формують власні правила поведінки у професійному середовищі (5–7 принципів).</li> </ul>

<p>з урахуванням імовірних обраних професій і можливостей подальшого навчання та розвитку кар'єри [12 СЗО 4.11.1-1 П]</p>	<p>Типові помилки стажерів (пасивність, невміння ставити питання, недотримання правил).</p> <p>Роль зворотного зв'язку і навчання під час стажування.</p> <p>Самоорганізація і відповідальність за результат.</p>	
<p><b>Тема 14. Як перетворити досвід на конкурентну перевагу</b></p>		
<p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>аналізує, оцінює та коригує власні моделі поведінки, які приносять користь і задоволення [12 СЗО 3.4.1]</p> <p>демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання [12 СЗО 4.1.1-2]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>презентує обрану стратегію власного способу життя та обґрунтовує її з урахуванням отриманої інформації [12 СЗО 2.3.1-2]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням імовірних обраних професій і можливостей подальшого навчання та розвитку кар'єри [12 СЗО 4.11.1-1 П]</p>	<p>Поняття «конкурентна перевага», «цінність досвіду», «самопрезентація досвіду».</p> <p>Що таке досвід як ресурс:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- діяльність</li> <li>- результати</li> <li>- навички</li> <li>- уроки</li> </ul> <p>Відмінність між «просто досвідом» і «усвідомленим досвідом».</p> <p>Як аналізувати свій досвід: що робив / робила, чого навчився / навчилася, які результати отримав / отримала.</p> <p>Переносимі навички (transferable skills) як основа переваги.</p> <p>Як пов'язати досвід із вимогами професії.</p> <p>Формати представлення досвіду: CV, портфоліо, профіль, розповідь.</p> <p>Роль конкретики і прикладів.</p> <p>Типові помилки: недооцінка досвіду, загальні формулювання.</p> <p>Поняття «професійна історія» (storytelling про себе).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Мій досвід → моя перевага» – учні / учениці аналізують свій досвід (проекти, навчання, діяльність) і формулюють, яку саме цінність він дає.</li> <li>• Вправа «Переклади досвід у навички» – учні / учениці беруть свій досвід і визначають, які навички (комунікація, відповідальність, робота в команді тощо) вони розвинули.</li> <li>• Вправа «Розкажи про себе» – учні / учениці формулюють коротку професійну історію (що я робив, чого навчився, чим корисний) і презентують її.</li> </ul>
<p><b>Тема 15. Мій план отримання першого професійного досвіду</b></p>		
<p>визначає довгострокові цілі, складає та корегує плани дій для досягнення успіху і добробуту в умовах</p>	<p>Поняття «план дій», «перший професійний досвід», «старт кар'єри».</p> <p>Узагальнення попередніх тем:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Мій план дій» – учні / учениці формулюють конкретний план отримання першого професійного</li> </ul>

<p>невизначеності та непередбачуваності [12 СЗО 4.3.1-1]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання [12 СЗО 4.1.1-2]</p> <p>конструктивно сприймає зміни та ефективно адаптує свої плани і ресурси в умовах швидких змін як можливість нового рішення для задоволення своїх потреб [12 СЗО 4.6.2-2]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням імовірних обраних професій і можливостей подальшого навчання та розвитку кар'єри [12 СЗО 4.11.1-1 П]</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формати досвіду</li> <li>- пошук можливостей</li> <li>- професійні звернення</li> <li>- поведінка у середовищі</li> <li>- цінність досвіду.</li> </ul> <p>Визначення власної мети щодо першого досвіду.</p> <p>Вибір формату (стажування, проект, робота, волонтерство тощо).</p> <p>Конкретні кроки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- де шукати</li> <li>- як звертатися</li> <li>- що підготувати</li> </ul> <p>Планування строків і дедлайнів.</p> <p>Оцінка власних ресурсів і можливостей.</p> <p>Можливі бар'єри і способи їх подолання.</p> <p>Поняття «реалістичний план».</p> <p>Контроль виконання і корекція плану.</p> <p>Відповідальність за реалізацію.</p>	<p>досвіду (що робити, де, коли, як), і презентують його.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Перший крок» – учні / учениці визначають одну конкретну дію, яку вони зроблять найближчим часом (подати заявку, написати звернення, знайти можливість).</li> <li>• Вправа «Бар'єри і рішення» – учні / учениці визначають можливі труднощі (страх, відсутність досвіду, невпевненість) і формулюють способи їх подолання.</li> <li>• Проект: «Мій перший професійний досвід» – учні / учениці досліджують можливість отримання першого професійного досвіду (волонтерство, стажування, підробіток, участь у проектах, громадських ініціативах), визначають власні інтереси та ресурси, складають індивідуальний план перших професійних кроків і презентують його з обґрунтуванням очікуваних результатів та можливих труднощів.</li> </ul>
--	--	--

### **Модуль 3. Професійна самопрезентація**

#### **Тема 16. Вимоги до вступу: необхідні документи**

<p>аналізує пропозиції закладів освіти, критерії зарахування, аналізуючи різні джерела інформації [12 СЗО 4.11.1-2]</p> <p>демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання [12 СЗО 4.1.1-2]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p>	<p>Поняття «вимоги до вступу», «вступна кампанія», «пакет документів».</p> <p>Основні вимоги до вступу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- результати НМТ (або інших іспитів)</li> <li>- конкурсний відбір</li> <li>- відповідність спеціальності</li> </ul> <p>Перелік основних документів:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Мій пакет документів» – учні / учениці складають повний список необхідних документів для вступу і перевіряють свою готовність.</li> <li>• Вправа «Чек-лист вступу» – учні / учениці створюють власний чек-лист (що підготувати, до якого терміну), і структурують процес підготовки.</li> </ul>
---	--	--

<p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]</p> <p>оцінює власні можливості, здібності, знання, вміння, ресурси, потреби та обмеження [12 СЗО 4.11.1-1]</p> <p>планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень [12 СЗО 4.11.1-3]</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- документ про освіту</li> <li>- сертифікати результатів іспитів</li> <li>- паспорт / ідентифікаційні дані</li> <li>- заява (електронна / паперова).</li> </ul> <p>Додаткові документи (за потреби):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мотиваційний лист</li> <li>- портфоліо</li> <li>- сертифікати досягнень.</li> </ul> <p>Поняття «мотиваційний лист» і його роль.</p> <p>Вимоги до оформлення документів.</p> <p>Терміни подання документів.</p> <p>Типові помилки при підготовці документів.</p> <p>Відповідальність за достовірність і повноту інформації.</p>	<p>• Вправа «Знайди помилку» – учні / учениці аналізують приклади неправильного оформлення документів і визначають помилки.</p>
<p><b>Тема 17. Академічне CV: структура документа</b></p>		
<p>презентує обрану стратегію власного способу життя та обґрунтовує її з урахуванням отриманої інформації [12 СЗО 2.3.1-2]</p> <p>аналізує, оцінює та коригує власні моделі поведінки, які приносять користь і задоволення [12 СЗО 3.4.1]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання [12 СЗО 4.1.1-2]</p>	<p>Поняття «CV», «академічне CV», «самопрезентація у документах».</p> <p>Мета CV: представлення досвіду, досягнень і потенціалу.</p> <p>Відмінність між академічним CV і резюме.</p> <p>Основні розділи академічного CV:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особиста інформація</li> <li>- освіта</li> <li>- досягнення (олімпіади, конкурси)</li> <li>- проекти та досвід</li> <li>- навички</li> <li>- додаткова діяльність</li> </ul>	<p>• Вправа «Моє перше CV» – учні / учениці створюють власне академічне CV за базовою структурою і презентують його.</p> <p>• Вправа «Покращ CV» – учні / учениці аналізують приклади CV і покращують їх (структура, формулювання, логіка).</p> <p>• Вправа «Опиши досвід» – учні / учениці беруть один свій досвід (проект, участь, діяльність) і описують його у форматі CV (що зробив, який результат).</p>

<p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням імовірних обраних професій і можливостей подальшого навчання та розвитку кар'єри [12 СЗО 4.11.1-1 П]</p>	<p>Принципи якісного CV: чіткість, структурованість, релевантність, лаконічність.</p> <p>Як описувати досвід: конкретність, результат, внесок.</p> <p>Типові помилки: загальні фрази, перевантаження, відсутність структури.</p> <p>Адаптація CV під різні можливості (стажування, програми, навчання).</p> <p>Роль оформлення і читабельності.</p>	
<p>Тема 18. Академічне CV: редагування і фіналізація</p>		
<p>аналізує, оцінює та коригує власні моделі поведінки, які приносять користь і задоволення [12 СЗО 3.4.1]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання [12 СЗО 4.1.1-2]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>презентує обрану стратегію власного способу життя та обґрунтовує її з урахуванням отриманої інформації [12 СЗО 2.3.1-2]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням імовірних обраних професій і можливостей подальшого навчання та розвитку кар'єри [12 СЗО 4.11.1-1 П]</p>	<p>Поняття «редагування», «фіналізація», «якість документа».</p> <p>Етапи роботи з CV: чернетка - перевірка - доопрацювання - фінальна версія.</p> <p>Критерії якісного CV:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- чіткість і логічність</li> <li>- структурованість</li> <li>- відповідність меті</li> <li>- грамотність</li> </ul> <p>Редагування змісту:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уточнення формулювань</li> <li>- конкретизація досвіду</li> <li>- виділення ключового</li> </ul> <p>Редагування оформлення:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- структура і блоки</li> <li>- візуальна читабельність</li> <li>- єдиний стиль</li> </ul> <p>Перевірка CV:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- помилки (мовні, логічні)</li> <li>- відповідність вимогам</li> <li>- зрозумілість для читача</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Редагування CV» – учні / учениці обмінюються своїми CV, перевіряють їх за критеріями (чіткість, структура, зміст) і дають рекомендації.</li> <li>• Вправа «Покращ формулювання» – учні / учениці редагують опис свого досвіду (роблять його конкретнішим, зрозумілішим, сильнішим).</li> <li>• Вправа «Фінальна версія» – учні / учениці доопрацьовують своє CV до фінального вигляду і презентують результат.</li> </ul>

	<p>Адаптація CV під конкретну можливість (програма, стажування, конкурс).</p> <p>Отримання і використання зворотного зв'язку.</p> <p>Типові помилки фіналізації (поспішність, відсутність перевірки).</p>	
<b>Тема 19. Мотиваційний лист: структура та логіка</b>		
<p>презентує обрану стратегію власного способу життя та обґрунтовує її з урахуванням отриманої інформації [12 СЗО 2.3.1-2]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>аналізує, оцінює та коригує власні моделі поведінки, які приносять користь і задоволення [12 СЗО 3.4.1]</p> <p>планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень [12 СЗО 4.11.1-3]</p>	<p>Поняття «мотиваційний лист», «аргументація», «самопрезентація».</p> <p>Мета мотиваційного листа: пояснити вибір і показати відповідність.</p> <p>Роль мотиваційного листа у вступі та відборі.</p> <p>Основні елементи структури:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вступ (хто я і чому звертаюся)</li> <li>- основна частина (чому цей напрям / програма, мій досвід і мотивація)</li> <li>- висновок (підсумок і готовність до навчання)</li> </ul> <p>Принципи логіки:</p> <p>послідовність</p> <p>причинно-наслідкові зв'язки</p> <p>аргументованість</p> <p>Як пов'язати досвід, інтереси і вибір.</p> <p>Роль конкретики і прикладів.</p> <p>Типові помилки: загальні фрази, відсутність логіки, копіювання шаблонів.</p> <p>Адаптація листа під конкретну програму.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Структура мого листа» – учні / учениці створюють план свого мотиваційного листа (вступ, аргументи, висновок).</li> <li>• Вправа «Мій аргумент» – учні / учениці формулюють 2–3 ключові аргументи (чому саме цей напрям / програма) і підкріплюють їх прикладами.</li> <li>• Вправа «Логіка тексту» – учні / учениці перевіряють логіку свого листа (чи є зв'язок між досвідом, вибором і цілями).</li> </ul>
<b>Тема 20. Мотиваційний лист: редагування і посилення змісту</b>		
<p>аналізує, оцінює та коригує власні моделі поведінки, які</p>	<p>Поняття «редагування», «посилення змісту», «якість аргументації».</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Посиль аргумент» – учні / учениці беруть один аргумент зі свого листа і</li> </ul>

<p>приносять користь і задоволення [12 СЗО 3.4.1]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання [12 СЗО 4.1.1-2]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>презентує обрану стратегію власного способу життя та обґрунтовує її з урахуванням отриманої інформації [12 СЗО 2.3.1-2]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням імовірних обраних професій і можливостей подальшого навчання та розвитку кар'єри [12 СЗО 4.11.1-1 П]</p>	<p>Етапи роботи з мотиваційним листом: чернетка - аналіз - редагування - фіналізація.</p> <p>Критерії якісного мотиваційного листа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- чіткість і логічність</li> <li>- аргументованість</li> <li>- конкретність</li> <li>- відповідність вимогам</li> </ul> <p>Посилення змісту:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- заміна загальних фраз на конкретні приклади</li> <li>- уточнення мотивації</li> <li>- показ результатів і досвіду</li> </ul> <p>Побудова сильних аргументів: досвід - висновок - цінність.</p> <p>Перевірка логіки: чи пов'язаний досвід із вибором і цілями.</p> <p>Редагування мови і стилю: лаконічність, зрозумілість, грамотність.</p> <p>Адаптація листа під конкретну програму / можливість.</p> <p>Роль зворотного зв'язку (від учителя, однокласників).</p> <p>Типові помилки: повтори, шаблонність, надмірність.</p>	<p>переробляють його: додають конкретику, приклад, результат.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Редагування листа» – учні / учениці обмінюються мотиваційними листами, аналізують їх за критеріями і дають рекомендації.</li> <li>• Вправа «Фінальна версія» – учні / учениці доопрацьовують свій мотиваційний лист до фінального вигляду і презентують його.</li> </ul>
<p><b>Тема 21. Есе: моя освітня історія</b></p>		
<p>презентує обрану стратегію власного способу життя та обґрунтовує її з урахуванням отриманої інформації [12 СЗО 2.3.1-2]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p>	<p>Поняття «есе», «особиста історія», «рефлексія».</p> <p>Мета есе: осмислення власного освітнього і професійного шляху.</p> <p>Структура есе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вступ (контекст, початок історії)</li> <li>- основна частина (досвід, вибір, зміни, висновки)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Моя історія» – учні / учениці створюють план есе (ключові події, досвід, вибір, висновки) і презентують його.</li> <li>• Вправа «Досвід → висновок» – учні / учениці беруть один свій досвід і формулюють, чого він їх навчив і як вплинув на їхній вибір.</li> </ul>

<p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]</p> <p>визначає довгострокові цілі, складає та корегує плани дій для досягнення успіху і добробуту в умовах невизначеності та непередбачуваності [12 СЗО 4.3.1-1]</p> <p>аналізує, оцінює та коригує власні моделі поведінки, які приносять користь і задоволення [12 СЗО 3.4.1]</p> <p>планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень [12 СЗО 4.11.1-3]</p>	<p>- завершення (плани, бачення майбутнього).</p> <p>Ключові елементи освітньої історії:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- інтереси і їх розвиток</li> <li>- досвід (навчальний, життєвий, проектний)</li> <li>- вибір і його обґрунтування</li> <li>- труднощі і висновки</li> <li>- цілі.</li> </ul> <p>Поняття «усвідомлений досвід».</p> <p>Зв'язок між минулим досвідом і майбутніми цілями.</p> <p>Роль щирості і особистого голосу.</p> <p>Логіка і послідовність викладу.</p> <p>Типові помилки: загальність, відсутність структури, слабка рефлексія.</p>	<p>• Вправа «Мій шлях» – учні / учениці пишуть коротке есе (1–2 сторінки) про свою освітню історію і діляться основними ідеями.</p>
--	---	---

**Тема 22. Портфоліо досягнень у цифровому форматі**

<p>презентує обрану стратегію власного способу життя та обґрунтовує її з урахуванням отриманої інформації [12 СЗО 2.3.1-2]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]</p> <p>демонструє здатність навчатися спільно та автономно і</p>	<p>Поняття «портфоліо», «цифрове портфоліо», «досягнення».</p> <p>Мета портфоліо: систематизація і представлення досвіду, результатів і розвитку.</p> <p>Відмінність між CV і портфоліо.</p> <p>Структура цифрового портфоліо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- інформація про себе</li> <li>- досвід (проекти, діяльність)</li> <li>- досягнення (нагороди, сертифікати)</li> <li>- навички</li> <li>- приклади робіт</li> </ul> <p>Формати портфоліо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- документ (PDF)</li> <li>- онлайн-профіль</li> <li>- презентація</li> </ul>	<p>• Вправа «Моє портфоліо» – учні / учениці формують структуру свого портфоліо і визначають, що саме вони у нього включають.</p> <p>• Вправа «Відбір досягнень» – учні / учениці аналізують свій досвід і обирають найцінніші приклади (проекти, результати, навички).</p> <p>• Вправа «Цифрова версія» – учні / учениці створюють базову версію портфоліо (у вигляді документа або онлайн-профілю) і презентують її.</p>
--	---	--

<p>самостійно організувати навчання [12 СЗО 4.1.1-2]</p> <p>аналізує, оцінює та коригує власні моделі поведінки, які приносять користь і задоволення [12 СЗО 3.4.1]</p> <p>планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень [12 СЗО 4.11.1-3]</p>	<p>- персональний сайт</p> <p>Принципи якісного портфоліо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- релевантність</li> <li>- структурованість</li> <li>- наочність</li> <li>- конкретність</li> </ul> <p>Як відбирати матеріали для портфоліо.</p> <p>Роль прикладів і доказів (проекти, результати).</p> <p>Актуалізація і оновлення портфоліо.</p> <p>Типові помилки: перевантаження, відсутність логіки, неактуальність.</p>	
--	---	--

**Тема 23. Співбесіда і коротка самопрезентація**

<p>презентує обрану стратегію власного способу життя та обґрунтовує її з урахуванням отриманої інформації [12 СЗО 2.3.1-2]</p> <p>аналізує, оцінює та коригує власні моделі поведінки, які приносять користь і задоволення [12 СЗО 3.4.1]</p> <p>демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання [12 СЗО 4.1.1-2]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням імовірних обраних професій і</p>	<p>Поняття «співбесіда», «самопрезентація», «перший контакт».</p> <p>Мета співбесіди: взаємне знайомство, оцінка відповідності, можливість представити себе.</p> <p>Формати співбесід: очна, онлайн, групова, індивідуальна.</p> <p>Типові питання на співбесіді:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- розкажіть про себе</li> <li>- чому обрали цей напрям / програму</li> <li>- ваш досвід і досягнення</li> <li>- сильні сторони.</li> </ul> <p>Поняття «коротка самопрезентація» (elevator pitch).</p> <p>Структура самопрезентації:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- хто я</li> <li>- що робив / робила</li> <li>- чого досяг / досягла</li> <li>- чому це важливо.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Мій elevator pitch» – учні / учениці готують коротку самопрезентацію (30–60 секунд) і презентують її.</li> <li>• Вправа «Міні-співбесіда» – учні / учениці працюють у парах або групах (один – інтерв'юер, інший – кандидат), відповідають на типові питання.</li> <li>• Вправа «Зворотний зв'язок» – учні / учениці отримують і дають рекомендації щодо покращення самопрезентації (чіткість, структура, впевненість).</li> </ul>
--	---	---

<p>можливостей подальшого навчання та розвитку кар'єри [12 СЗО 4.11.1-1 П]</p>	<p>Вербальні і невербальні аспекти: мова, впевненість, контакт, чіткість.</p> <p>Типові помилки: невпевненість, нечіткість, відсутність структури.</p> <p>Підготовка до співбесіди.</p> <p>Роль практики і повторення.</p>	
<p>Тема 24. Використання ШІ для підготовки документів</p>		
<p>демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання [12 СЗО 4.1.1-2]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>аналізує, оцінює та коригує власні моделі поведінки, які приносять користь і задоволення [12 СЗО 3.4.1]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>конструктивно сприймає зміни та ефективно адаптує свої плани і ресурси в умовах швидких змін як можливість нового рішення для задоволення своїх потреб [12 СЗО 4.6.2-2]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням імовірних обраних професій і можливостей подальшого навчання та розвитку кар'єри [12 СЗО 4.11.1-1 П]</p>	<p>Поняття «штучний інтелект», «цифрові інструменти», «підготовка документів».</p> <p>Можливості ШІ у підготовці документів:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- створення чернеток (CV, мотиваційний лист)</li> <li>- редагування тексту</li> <li>- перевірка структури і логіки</li> <li>- покращення формулювань</li> </ul> <p>Роль ШІ як інструменту, а не заміни мислення.</p> <p>Принципи ефективного використання ШІ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- чіткий запит (prompt)</li> <li>- перевірка результату</li> <li>- адаптація під себе</li> </ul> <p>Поняття «автентичність» і «особистий внесок».</p> <p>Ризики використання ШІ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шаблонність</li> <li>- втрата унікальності</li> <li>- помилки і неточності</li> </ul> <p>Етичні аспекти використання ШІ.</p> <p>Як поєднувати власний досвід і допомогу ШІ.</p> <p>Типові помилки: копіювання без аналізу, залежність від інструменту.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Створюй та покращуй» – учні / учениці створюють чернетку документа (CV або лист) з допомогою ШІ, після чого редагують її, додаючи власний зміст.</li> <li>• Вправа «Порівняй тексти» – учні / учениці порівнюють текст, створений самостійно, і текст, створений ШІ, визначають сильні і слабкі сторони.</li> <li>• Вправа «Мій правильний запит» – учні / учениці формулюють якісний запит до ШІ (що саме потрібно, з якою метою), і тестують його.</li> <li>• Проєкт: «Персональний пакет вступника» – учні / учениці створюють індивідуальний пакет документів для вступу, що включає академічне CV, мотиваційний лист і портфоліо досягнень, адаптовані до обраної освітньої програми або професійного напрямку. У процесі роботи вони аналізують вимоги закладів освіти, добирають релевантний досвід і досягнення, редагують матеріали та презентують готовий пакет документів.</li> </ul>

## Модуль 4. Професійна самопрезентація

### Тема 25. Перехід після школи: адаптація до нового середовища

<p>конструктивно сприймає зміни та ефективно адаптує свої плани і ресурси в умовах швидких змін як можливість нового рішення для задоволення своїх потреб [12 СЗО 4.6.2-2]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання [12 СЗО 4.1.1-2]</p> <p>визначає довгострокові цілі, складає та корегує плани дій для досягнення успіху і добробуту в умовах невизначеності та непередбачуваності [12 СЗО 4.3.1-1]</p> <p>аналізує, оцінює та коригує власні моделі поведінки, які приносять користь і задоволення [12 СЗО 3.4.1]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням імовірних обраних професій і можливостей подальшого навчання та розвитку кар'єри [12 СЗО 4.11.1-1 П]</p>	<p>Поняття «адаптація», «нове середовище», «життєві зміни».</p> <p>Особливості переходу після школи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нові вимоги</li> <li>- нові ролі (студент, стажер, працівник)</li> <li>- нове соціальне середовище.</li> </ul> <p>Типи середовищ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освітнє (ЗВО, курси)</li> <li>- професійне (робота, стажування)</li> <li>- соціальне (нове коло спілкування).</li> </ul> <p>Основні виклики адаптації:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- невизначеність</li> <li>- нові очікування</li> <li>- самостійність</li> <li>- відповідальність.</li> </ul> <p>Поняття «адаптивність» і «гнучке мислення».</p> <p>Стратегії адаптації:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спостереження і аналіз</li> <li>- активна позиція</li> <li>- комунікація</li> <li>- запитання і зворотний зв'язок.</li> </ul> <p>Роль попереднього досвіду у адаптації.</p> <p>Підтримка і ресурси (люди, середовище, інструменти).</p> <p>Типові помилки: пасивність, страх, ізоляція.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Мій перший тиждень» – учні / учениці моделюють свій перший тиждень у новому середовищі (навчання / робота) і визначають, як діяти.</li> <li>• Вправа «Що допоможе адаптуватися» – учні / учениці визначають свої ресурси (навички, досвід, підтримка), які допоможуть у новому середовищі.</li> <li>• Вправа «Мій план адаптації» – учні / учениці формулюють конкретні дії для успішної адаптації (як діяти, з ким взаємодіяти, що робити у складних ситуаціях).</li> </ul>
---	---	---

### Тема 26. Стрес вступу та невизначеність

<p>конструктивно сприймає зміни та ефективно адаптує свої плани і ресурси в умовах</p>	<p>Поняття «стрес», «невизначеність», «емоційний стан».</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Мій стрес-фактор» – учні / учениці визначають, що саме викликає у них</li> </ul>
--	---	---

<p>швидких змін як можливість нового рішення для задоволення своїх потреб [12 СЗО 4.6.2-2]</p> <p>аналізує, оцінює та коригує власні моделі поведінки, які приносять користь і задоволення [12 СЗО 3.4.1]</p> <p>визначає довгострокові цілі, складає та корегує плани дій для досягнення успіху і добробуту в умовах невизначеності та непередбачуваності [12 СЗО 4.3.1-1]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням імовірних обраних професій і можливостей подальшого навчання та розвитку кар'єри [12 СЗО 4.11.1-1 П]</p>	<p>Причини стресу під час вступу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- конкуренція</li> <li>- невідомий результат</li> <li>- високі очікування</li> <li>- зміни у житті</li> </ul> <p>Прояви стресу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- емоційні (тривога, страх)</li> <li>- фізичні (втома, напруга)</li> <li>- поведінкові (відкладання, уникнення)</li> </ul> <p>Поняття «невизначеність» як природна частина життя.</p> <p>Сприйняття невизначеності: загроза чи можливість.</p> <p>Стратегії роботи зі стресом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планування і структура</li> <li>- фокус на діях</li> <li>- підтримка (люди, середовище)</li> <li>- відновлення (відпочинок, баланс)</li> </ul> <p>Роль мислення (як я інтерпретую ситуацію).</p> <p>Прийняття результату і готовність до різних сценаріїв.</p> <p>Типові помилки: паніка, надконтроль, уникнення дій.</p>	<p>найбільший стрес, і формулюють способи реагування.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Що я контролюю?» – учні / учениці розділяють ситуацію на те, що вони можуть контролювати і що ні, і фокусуються на діях.</li> <li>• Вправа «Мій план підтримки» – учні / учениці визначають, що допомагає їм відновлюватися (люди, дії, звички) і формують власну стратегію.</li> </ul>
<p>Тема 27. Як діяти, якщо результат не відповідає очікуванням</p>		
<p>конструктивно сприймає зміни та ефективно адаптує свої плани і ресурси в умовах швидких змін як можливість нового рішення для задоволення своїх потреб [12 СЗО 4.6.2-2]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p>	<p>Поняття «очікування», «результат», «розчарування».</p> <p>Причини невідповідності результату очікуванням:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- завищені очікування</li> <li>- конкуренція</li> <li>- зовнішні фактори</li> </ul> <p>Емоційні реакції: розчарування, злість, сум, невпевненість.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Що далі?» – учні / учениці розглядають ситуацію невдалого результату (наприклад, не вступив) і формулюють конкретні наступні кроки.</li> <li>• Вправа «Мій досвід → мій ресурс» – учні / учениці визначають, що вони отримали з цієї ситуації (знання, навички, розуміння).</li> </ul>

<p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>аналізує, оцінює та коригує власні моделі поведінки, які приносять користь і задоволення [12 СЗО 3.4.1]</p> <p>визначає довгострокові цілі, складає та корегує плани дій для досягнення успіху і добробуту в умовах невизначеності та непередбачуваності [12 СЗО 4.3.1-1]</p> <p>планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень [12 СЗО 4.11.1-3]</p>	<p>Нормальність помилок і невдач як частини розвитку.</p> <p>Поняття «стійкість» (resilience).</p> <p>Алгоритм дій після невдалого результату:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прийняття ситуації</li> <li>- аналіз причин</li> <li>- визначення альтернатив</li> <li>- нові дії</li> </ul> <p>Роль досвіду і висновків.</p> <p>Переформулювання ситуації: «невдача» → «досвід».</p> <p>Альтернативні сценарії (план Б / В).</p> <p>Відновлення мотивації.</p> <p>Типові помилки: самозвинувачення, зупинка, уникнення дій.</p>	<p>• Вправа «План Б/В» – учні / учениці формулюють альтернативні варіанти дій і презентують їх.</p>
--	--	---

**Тема 28. План Б: альтернативні дії без стресу**

<p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень [12 СЗО 4.11.1-3]</p> <p>конструктивно сприймає зміни та ефективно адаптує свої плани і ресурси в умовах швидких змін як можливість нового рішення для задоволення своїх потреб [12 СЗО 4.6.2-2]</p> <p>визначає довгострокові цілі, складає та корегує плани дій для досягнення успіху і добробуту в умовах невизначеності та непередбачуваності</p>	<p>Поняття «план Б», «альтернативні сценарії», «варіативність рішень».</p> <p>Чому важливо мати альтернативні варіанти:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- невизначеність результатів</li> <li>- зміна умов</li> <li>- нові можливості</li> </ul> <p>Відмінність між «планом Б як запасним» і «планом Б як рівноцінним варіантом».</p> <p>Переосмислення альтернатив: не як поразка, а як інший шлях.</p> <p>Види альтернативних дій:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- інший заклад освіти</li> <li>- інша освітня програма</li> <li>- gap year</li> <li>- робота / стажування</li> <li>- додаткове навчання</li> </ul>	<p>• Вправа «Мій план Б» – учні / учениці формулюють 2–3 альтернативні варіанти свого розвитку і презентують їх.</p> <p>• Вправа «Порівняй варіанти» – учні / учениці аналізують свої варіанти за критеріями (ресурси, можливості, ризики).</p> <p>• Вправа «Спокійне рішення» – учні / учениці тренуються приймати рішення без емоційного тиску (через аналіз і аргументацію).</p>
---	---	---

<p>[12 СЗО 4.3.1-1]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей</p> <p>[12 СЗО 4.11.1]</p>	<p>Принципи формування плану Б:</p> <p>реалістичність відповідність цілям і цінностям наявність ресурсів</p> <p>Як обирати між варіантами.</p> <p>Роль спокою і раціональності у прийнятті рішень.</p> <p>Типові помилки: страх альтернатив, знецінення інших варіантів.</p>	
<p>Тема 29. Навчання впродовж життя як ключова навичка</p>		
<p>демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання [12 СЗО 4.1.1-2]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>визначає довгострокові цілі, складає та корегує плани дій для досягнення успіху і добробуту в умовах невизначеності та непередбачуваності [12 СЗО 4.3.1-1]</p> <p>аналізує, оцінює та коригує власні моделі поведінки, які приносять користь і задоволення [12 СЗО 3.4.1]</p> <p>конструктивно сприймає зміни та ефективно адаптує свої плани і ресурси в умовах швидких змін як можливість нового рішення для задоволення своїх потреб [12 СЗО 4.6.2-2]</p> <p>планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень</p>	<p>Поняття «навчання впродовж життя» (lifelong learning).</p> <p>Чому навчання не завершується після школи або університету.</p> <p>Зміни у світі професій і необхідність постійного розвитку.</p> <p>Роль навчання у професійній і особистісній реалізації.</p> <p>Формати навчання:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формальна освіта</li> <li>- неформальна освіта (курси, тренінги)</li> <li>- самоосвіта</li> <li>- практичне навчання (через досвід)</li> </ul> <p>Поняття «самоосвіта» і «відповідальність за розвиток».</p> <p>Навички ефективного навчання:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планування</li> <li>- рефлексія</li> <li>- пошук інформації</li> <li>- застосування знань</li> </ul> <p>Роль помилок і досвіду у навчанні.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Мій розвиток» – учні / учениці визначають, у яких сферах вони хочуть розвиватися і як це робити (курси, досвід, практика).</li> <li>• Вправа «Як я навчаюся» – учні / учениці аналізують свій стиль навчання і визначають, що працює найкраще.</li> <li>• Вправа «Мій план навчання» – учні / учениці формулюють короткий план розвитку після школи (що, як і коли вони будуть вивчати).</li> </ul>

<p>[12 СЗО 4.11.1-3]</p> <p>досліджує необхідність навчання впродовж життя для професійного розвитку [12 СЗО 4.1.1-2 П]</p>	<p>Типові бар'єри: відкладання, відсутність мотивації, страх нового.</p> <p>Стратегії підтримки навчання: регулярність, маленькі кроки, інтерес.</p>	
<b>Модуль 5. Самоменеджмент для старту</b>		
<b>Тема 30. Тайм-менеджмент студента</b>		
<p>демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання [12 СЗО 4.1.1-2]</p> <p>визначає довгострокові цілі, складає та корегує плани дій для досягнення успіху і добробуту в умовах невизначеності та непередбачуваності [12 СЗО 4.3.1-1]</p> <p>аналізує, оцінює та коригує власні моделі поведінки, які приносять користь і задоволення [12 СЗО 3.4.1]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>конструктивно сприймає зміни та ефективно адаптує свої плани і ресурси в умовах швидких змін як можливість нового рішення для задоволення своїх потреб [12 СЗО 4.6.2-2]</p> <p>планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень [12 СЗО 4.11.1-3]</p>	<p>Поняття «тайм-менеджмент», «управління часом», «пріоритети».</p> <p>Особливості навчання у новому середовищі (ЗВО, курси):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- більше самостійності</li> <li>- менше контролю</li> <li>- більше відповідальності</li> </ul> <p>Основні проблеми з часом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- відкладання (прокрастинація)</li> <li>- перевантаження</li> <li>- відсутність плану</li> </ul> <p>Поняття «пріоритети» і «важливе / термінове».</p> <p>Інструменти тайм-менеджменту:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планування (день, тиждень)</li> <li>- список завдань</li> <li>- розподіл часу</li> </ul> <p>Принципи ефективного управління часом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- реалістичність</li> <li>- регулярність</li> <li>- баланс</li> </ul> <p>Роль відпочинку і відновлення.</p> <p>Типові помилки: перенавантаження, відсутність системності.</p> <p>Формування звичок управління часом.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Мій день» – учні / учениці аналізують свій типовий день (на що йде час) і визначають, що можна змінити.</li> <li>• Вправа «Мій план на тиждень» – учні / учениці створюють реалістичний план на тиждень (навчання, відпочинок, розвиток).</li> <li>• Вправа «Пріоритети» – учні / учениці розподіляють свої завдання за важливістю і терміновістю</li> </ul>

Тема 31. Енергія та профілактика вигорання		
<p>аналізує, оцінює та коригує власні моделі поведінки, які приносять користь і задоволення [12 СЗО 3.4.1]</p> <p>демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання [12 СЗО 4.1.1-2]</p> <p>конструктивно сприймає зміни та ефективно адаптує свої плани і ресурси в умовах швидких змін як можливість нового рішення для задоволення своїх потреб [12 СЗО 4.6.2-2]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>визначає довгострокові цілі, складає та корегує плани дій для досягнення успіху і добробуту в умовах невизначеності та непередбачуваності [12 СЗО 4.3.1-1]</p> <p>планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень [12 СЗО 4.11.1-3]</p>	<p>Поняття «енергія», «вигорання», «баланс».</p> <p>Відмінність між управлінням часом і управлінням енергією.</p> <p>Ознаки вигорання:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- емоційне виснаження</li> <li>- зниження мотивації</li> <li>- втома</li> </ul> <p>Причини вигорання:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перевантаження</li> <li>- відсутність відпочинку</li> <li>- високі очікування</li> <li>- відсутність балансу</li> </ul> <p>Поняття «ресурси» (фізичні, емоційні, соціальні).</p> <p>Стратегії підтримки енергії:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- режим і відпочинок</li> <li>- чергування діяльності</li> <li>- фізична активність</li> <li>- соціальна підтримка</li> </ul> <p>Роль маленьких кроків і регулярності.</p> <p>Баланс між навчанням, роботою і відпочинком.</p> <p>Типові помилки: ігнорування втоми, перфекціонізм.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Мій рівень енергії» – учні / учениці аналізують, коли вони найбільш продуктивні і коли відчують втому.</li> <li>• Вправа «Що дає / забирає енергію» – учні / учениці визначають свої ресурси і фактори виснаження.</li> <li>• Вправа «Мій баланс» – учні / учениці формулюють власні правила підтримки енергії (режим, відпочинок, активність).</li> </ul>
Тема 32. Самодисципліна та відповідальність		
<p>аналізує, оцінює та коригує власні моделі поведінки, які приносять користь і задоволення [12 СЗО 3.4.1]</p> <p>демонструє здатність навчатися спільно та автономно і самостійно організувати навчання [12 СЗО 4.1.1-2]</p> <p>визначає довгострокові цілі, складає та корегує плани дій для досягнення успіху і</p>	<p>Поняття «самодисципліна», «відповідальність», «самоконтроль».</p> <p>Роль самодисципліни у навчанні та професійному розвитку.</p> <p>Відмінність між мотивацією і дисципліною.</p> <p>Поняття «відповідальність за власні рішення і дії».</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Моя звичка» – учні / учениці визначають одну корисну звичку, яку хочуть сформувати, і планують її впровадження.</li> <li>• Вправа «Моя відповідальність» – учні / учениці визначають, за що саме вони несуть відповідальність (навчання, рішення, дії).</li> </ul>

<p>добробуту в умовах невизначеності та непередбачуваності [12 СЗО 4.3.1-1]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням імовірних обраних професій і можливостей подальшого навчання та розвитку кар'єри [12 СЗО 4.11.1-1 П]</p>	<p>Зв'язок між цілями, діями і результатами.</p> <p>Формування звичок як основи дисципліни.</p> <p>Стратегії розвитку самодисципліни:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- постановка чітких цілей</li> <li>- планування</li> <li>- регулярність дій</li> <li>- контроль виконання</li> </ul> <p>Подолання труднощів:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прокрастинація</li> <li>- відкладання</li> <li>- втрата мотивації</li> </ul> <p>Роль внутрішньої відповідальності (а не зовнішнього контролю).</p> <p>Типові помилки: очікування «натхнення», уникнення відповідальності.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Мій контроль» – учні / учениці створюють просту систему контролю виконання (чек-лист, трекер, план).</li> </ul>
<p><b>Тема 33. Прийняття рішень в умовах невизначеності</b></p>		
<p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]</p> <p>визначає довгострокові цілі, складає та корегує плани дій для досягнення успіху і добробуту в умовах невизначеності та непередбачуваності [12 СЗО 4.3.1-1]</p> <p>конструктивно сприймає зміни та ефективно адаптує свої плани і ресурси в умовах швидких змін як можливість</p>	<p>Поняття «рішення», «невизначеність», «ризик».</p> <p>Чому невизначеність є нормою сучасного життя.</p> <p>Причини складності прийняття рішень:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- недостатність інформації</li> <li>- страх помилки</li> <li>- відповідальність</li> </ul> <p>Поняття «раціональне рішення» і «обмежена інформація».</p> <p>Алгоритм прийняття рішень:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- визначення ситуації</li> <li>- аналіз варіантів</li> <li>- оцінка наслідків</li> <li>- вибір</li> <li>- дія</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Моє рішення» – учні / учениці обирають реальну ситуацію і проходять всі етапи прийняття рішення.</li> <li>• Вправа «Варіанти і наслідки» – учні / учениці визначають кілька варіантів і аналізують їх можливі наслідки.</li> <li>• Вправа «Достатньо добре» – учні / учениці тренуються приймати рішення без очікування ідеального варіанту.</li> </ul>

<p>нового рішення для задоволення своїх потреб [12 СЗО 4.6.2-2]</p> <p>розпізнає і реалізує нові можливості власного розвитку на основі самостійного аналізу досвіду та отриманих уроків [12 СЗО 4.3.1-2]</p> <p>планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень [12 СЗО 4.11.1-3]</p>	<p>Роль цінностей і цілей у прийнятті рішень.</p> <p>Поняття «ризик» і «готовність до наслідків».</p> <p>Принцип «достатньо хорошого рішення» (а не ідеального).</p> <p>Типові помилки: відкладання, уникнення, перфекціонізм.</p> <p>Роль досвіду і помилок у прийнятті рішень.</p>	
--	--	--

#### Тема 34. Моя стратегія розвитку на перший рік

<p>визначає довгострокові цілі, складає та корегує плани дій для досягнення успіху і добробуту в умовах невизначеності та непередбачуваності [12 СЗО 4.3.1-1]</p> <p>аналізує та ухвалює рішення щодо власного освітньо-професійного розвитку з урахуванням власних здібностей, цінностей, інтересів, ресурсів і можливостей [12 СЗО 4.11.1]</p> <p>планує різні варіанти освітньо-професійного шляху на основі балансу власних ресурсів і цінностей, інформації щодо ринку праці, аналізуючи наслідки власних рішень [12 СЗО 4.11.1-3]</p> <p>визначає альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності [12 СЗО 3.1.1]</p> <p>конструктивно сприймає зміни та ефективно адаптує свої плани і ресурси в умовах швидких змін як можливість нового рішення для задоволення своїх потреб [12 СЗО 4.6.2-2]</p>	<p>Поняття «стратегія розвитку», «особистий план», «перший рік після школи».</p> <p>Узагальнення всього курсу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освітній вибір</li> <li>- професійний напрям</li> <li>- досвід</li> <li>- самопрезентація</li> <li>- самоменеджмент</li> </ul> <p>Визначення власних пріоритетів на перший рік:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навчання</li> <li>- досвід</li> <li>- розвиток навичок</li> </ul> <p>Постановка цілей (короткострокових і середньострокових).</p> <p>Планування дій: що робити? Коли? Як?</p> <p>Ресурси і можливості:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- час</li> <li>- знання</li> <li>- підтримка</li> </ul> <p>Ризики і альтернативні сценарії.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа «Моя стратегія» – учні / учениці формулюють свій план розвитку на 1 рік (цілі, дії, ресурси) і презентують його.</li> <li>• Вправа «Ризики і альтернативи» – учні / учениці визначають можливі труднощі і формують альтернативні варіанти дій.</li> <li>• Вправа «Мій перший крок» – учні / учениці визначають конкретну дію, яку вони зроблять найближчим часом.</li> <li>• Фінальний проект курсу: «Моя освітньо-кар’єрна траєкторія» – учні / учениці узагальнюють результати самопізнання, професійного дослідження та освітнього планування, створюють індивідуальну модель власної освітньо-кар’єрної траєкторії, визначають коротко- та довгострокові цілі, можливі сценарії розвитку (план А–Б–В), ресурси, ризики й кроки реалізації, після чого презентують і аргументують власну стратегію майбутнього.</li> </ul>
---	--	---

	Поняття «гнучка стратегія» (можливість змін).  Контроль і корекція плану.  Відповідальність за власний розвиток.	
--	--	--

### **Прикінцеві положення**

**Оцінювання навчальних досягнень** здобувачів освіти здійснюється відповідно до чинних нормативних документів Міністерства освіти і науки України та ґрунтується на засадах компетентнісного підходу. Воно спрямоване не лише на перевірку засвоєння теоретичних знань, а й на визначення рівня сформованості життєвої та кар'єрної компетентності, здатності до усвідомленого вибору, стратегічного планування та відповідального прийняття рішень.

Оцінювання має формувальний характер і передбачає поєднання самооцінювання, взаємооцінювання та підсумкового оцінювання результатів навчальної діяльності. Особлива увага приділяється прогресу здобувача освіти, динаміці розвитку його освітньо-кар'єрної позиції та здатності до рефлексії.

Оцінювання здійснюється за визначеними критеріями, що відображають рівень сформованості компетентностей здобувача освіти.

Під час оцінювання враховуються:

- результати навчально-пізнавальної діяльності (розуміння ключових понять курсу; здатність аналізувати профілі навчання та професійні напрями; уміння співвідносити власні ресурси з вимогами освітнього та професійного середовища; обґрунтованість вибору);
- якість виконання практичних завдань (створення індивідуальної матриці вибору, розроблення плану А–Б–В, підготовка академічного CV, мотиваційного листа, портфолію; логічність структурування матеріалу; реалістичність освітньої стратегії);
- участь у проектній та дослідницькій діяльності (аналіз освітніх програм і професійних вимог; добір і критична оцінка джерел інформації; аргументованість висновків; здатність презентувати результати);
- рівень сформованості цифрової компетентності, а також наскрізних вмінь: критичного та стратегічного мислення, ініціативності, здатності працювати в команді та відповідальності за прийняті рішення;
- здатність до аргументації та рефлексії (уміння формулювати власну освітню позицію, використовувати докази, враховувати альтернативні варіанти, здійснювати самооцінювання та коригувати особисту траєкторію розвитку).

Рівень навчальних досягнень визначається за такими характеристиками:

- початковий – фрагментарне розуміння змісту навчального матеріалу, виконання завдань за значної допомоги;

- середній – відтворення основного змісту, виконання завдань за зразком;
- достатній – самостійне застосування знань у типових ситуаціях, аргументація вибору;
- високий – системне мислення, здатність до самостійного прийняття рішень, обґрунтування власної позиції та перенесення знань у нові ситуації.

Одним із ключових результатів навчання є індивідуальне портфоліо освітньо-кар'єрної траєкторії, що відображає поступовий розвиток здобувача освіти протягом навчання та демонструє рівень його готовності до усвідомленого освітнього й професійного вибору.

### **Форми оцінювання**

#### Поточне оцінювання

- усні відповіді та участь у дискусіях щодо освітнього й професійного вибору;
- рефлексивні мініесе (про власні цінності, інтереси, ресурси);
- робота з кейсами професійного самовизначення;
- аналіз освітніх програм, вимог до вступу, вакансій;
- створення матриць вибору, планів А–Б–В, схем освітньої траєкторії;
- виконання практичних завдань (самопрезентація, підготовка фрагмента CV, мотиваційного листа);
- участь у рольових вправах (співбесіда, публічний захист освітньої позиції).

#### Тематичне оцінювання

- письмові аналітичні роботи (обґрунтування вибору профілю або професійного напрямку);
- презентації індивідуальних або групових проєктів (дослідження професійного кластера, аналіз освітніх можливостей);
- захист освітньої стратегії або плану розвитку;
- публічні виступи з аргументацією власної освітньо-кар'єрної позиції;
- портфоліо виконаних робіт за модулем.

#### Підсумкове оцінювання

- комплексне портфоліо освітньо-кар'єрної траєкторії;
- розроблення індивідуальної освітньої стратегії з альтернативними сценаріями;
- захист індивідуального або групового проєкту (дослідження професійного напрямку);
- публічна презентація власного плану розвитку (у форматі конференції, форуму або співбесіди-симуляції).

### **Методи оцінювання**

- педагогічне спостереження за навчальною діяльністю;
- аналіз результатів виконання письмових і практичних завдань;
- критерійне оцінювання за визначеними рубриками;
- самооцінювання та взаємооцінювання;
- експертне оцінювання під час захисту проєктів;
- рефлексивні письмові роботи.

### **Формувальне оцінювання**

Формувальне оцінювання здійснюється системно протягом усього навчального процесу та має на меті підтримку розвитку здобувачів освіти. Воно передбачає:

- надання індивідуального зворотного зв'язку;
- визначення сильних сторін і зон розвитку;
- уточнення особистих освітніх цілей;
- корекцію освітньої стратегії;
- ведення рефлексивних записів у портфоліо.

Формувальне оцінювання сприяє усвідомленню учнями власного прогресу, розвитку відповідальності за результат та здатності до самостійного планування подальших кроків.

### **Підсумкове оцінювання**

Підсумкове оцінювання здійснюється наприкінці теми, модуля або навчального року та визначає рівень досягнення програмних результатів навчання.

Під час підсумкового оцінювання враховується:

- обґрунтованість освітнього та професійного вибору;
- реалістичність і логічність освітньої стратегії;
- здатність аналізувати альтернативи та оцінювати ризики;
- уміння інтегрувати результати самопізнання з вимогами освітнього й професійного середовища;
- відповідальність за прийняті рішення та готовність до їх реалізації.

Оцінювання в межах курсу має стимулювальний характер і спрямоване на формування усвідомленої освітньої позиції, розвиток стратегічного мислення та готовності до самостійного професійного старту.

## **Рекомендовані джерела**

### **Нормативно-правові документи**

1. **Державний стандарт профільної середньої освіти** : затв. постановою Кабінету Міністрів України від 25 липня 2024 р. № 851. – Київ, 2024.

2. **Концептуальні засади реформування профільної середньої освіти (академічні ліцеї)** : наказ МОН України від 10 жовтня 2024 р. № 1451. – Київ, 2024.
3. **Типова освітня програма для 10–12 класів закладів загальної середньої освіти** : наказ МОН України від 26 травня 2025 р. № 765. – Київ, 2025.
4. **Освіта для сталого розвитку** : методичні рекомендації / МОН України. – Київ, 2023.
5. **Про освіту** : Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII.
6. **Про повну загальну середню освіту** : Закон України від 16.01.2020 № 463-IX.

#### Література

1. Гарднер Г. Структура розуму: теорія множинного інтелекту. Київ : Наш формат, 2019. 456 с.
2. Двек К. Налаштуйся на розвиток (Mindset). Київ : Наш формат, 2021. 320 с.
3. Кові С. 7 звичок надзвичайно ефективних людей. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2018. 384 с.
4. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія. Київ : Академвидав, 2019. 368 с.
5. Міністерство освіти і науки України. Нова українська школа: концептуальні засади реформування середньої освіти. Київ : МОН України, 2016.
6. Міністерство освіти і науки України. Державний стандарт базової середньої освіти. Київ, 2020.
7. World Economic Forum. The Future of Jobs Report 2023. Geneva : World Economic Forum, 2023.
8. OECD. Career Guidance for Youth: International Evidence and Future Directions. Paris : OECD Publishing, 2021.
9. Павловські С. Професії: оптимальний довідник для планування майбутнього. Брайт Букс ; Dorling Kindersley, 2020. 310 с.
10. Данчук Ю. В. Я: ким стати. Обираю професію. Путівник підлітка Step by Step. Харків : Основа, 2021. 144 с.
11. Пуверро С., Глассоф В. Професії майбутнього. Київ : Книголав, 2024. 96 с.

