

Надано гриф

«Схвалено для використання в освітньому процесі»

(протокол №3 від 12 березня 2026 року щодо рішення експертної комісії Державної установи "УІРО" із соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі (основи здоров'я, економіка, підприємництво і фінансова грамотність, захист України), який зареєстрований у Каталозі надання грифів навчальній літературі та навчальним програмам за № БО-0166-26)

Навчальна програма

курсу

«Кар'єрний GPS: програма особистісного розвитку й кар'єрного орієнтування з урахуванням гендерного різноманіття.

8-9 класи»

для закладів загальної середньої освіти

Авторка: Ірина Плешакова

Матеріали розроблено у межах Багаторічної програма стійкості (MYPR) у консорціумі на чолі з фінською міжнародною неурядовою організацією Finn Church Aid (FCA) за фінансової підтримки Education Cannot Wait (ECW). Виражені погляди та думки жодним чином не відображають офіційну позицію Finn Church Aid (FCA) та Education Cannot Wait (ECW) і є виключною відповідальністю ГО «ГО ГЛОБАЛ».



Вступна частина

Навчальна програма визначає зміст курсу «Кар'єрний GPS: програма особистісного розвитку та кар'єрного орієнтування з урахуванням гендерного різноманіття» для учнів 8–9 класів (далі – Програма), метою якої є підтримка всебічного розвитку особистості і підвищення впевненості учениць і учнів у майбутньому.

Програма спрямована на формування в учнів і учениць здатності ухвалювати зважені рішення щодо подальшого навчання та професійного розвитку, усвідомлено вибудовувати власну освітню траєкторію й діяти проактивно в умовах викликів ХХІ століття. Вона покликана підтримати становлення цілісної, зрілої особистості, яка вміє визначати пріоритети, ставити стратегічні цілі, планувати майбутнє та відповідально обирати свій освітній і професійний шлях.

Програма створена в рамках проєкту GoGlobal за підтримки фінської міжнародної неурядової організації Finn Church Aid (FCA) за фінансової підтримки Education Cannot Wait (ECW).

Програма розроблена з метою реалізації компетентнісного потенціалу, мети й завдань соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі, визначених у Державному стандарті базової середньої освіти, та призначена для викладання з 8 по 9 класи (два роки) або у 9 класі (один рік). Програму розроблено відповідно до положень Державного стандарту базової середньої освіти, з урахуванням Розділу 5 (структура базової середньої освіти та організація освітнього процесу) та додатків 15 і 16, які визначають вимоги до результатів навчання та компетентнісний потенціал соціальної і здоров'язбережувальної галузі (основна частина Програми).

Програма забезпечує реалізацію частини обов'язкових результатів навчання в межах соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі, визначених Державним стандартом профільної середньої освіти, та змістовно підсилює результати, передбачені модельними навчальними програмами обов'язкових освітніх компонентів, створюючи цілісну систему формування ключових компетентностей старшокласників і старшокласниць.

Метою Курсу є формування в учнів і учениць внутрішньої впевненості у власному майбутньому, розвиток здатності до стратегічного цілепокладання та планування, підтримка їхнього особистісного зростання й становлення зрілої ідентичності.

Курс спрямований на розвиток самосвідомості, емоційної зрілості, стресостійкості, навичок відповідального ухвалення рішень щодо подальшого навчання і професійного розвитку, а також на формування усвідомленого ставлення до власного життя і кар'єри в умовах динамічних змін та викликів ХХІ століття. Визначена мета відповідає вимогам до обов'язкових результатів навчання в межах соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі,

визначених у Додатку 16 Державного стандарту.

Зважаючи на це, Курс сприяє розвитку широкого спектру ключових компетентностей, визначених у Державному стандарті, з-поміж яких: вільне володіння державною мовою (шляхом розвитку навичок усвідомленого самовираження, аргументованої рефлексії, конструктивної взаємодії); здатність спілкуватися рідною (у разі відмінності від державної) та іншими мовами (у контексті міжкультурного діалогу та самопрезентації в глобалізованому середовищі); математична компетентність (через формування умінь планування, стратегічного мислення, цілепокладання, аналізу даних); компетентність у галузі природничих наук, техніки й технологій (у процесі орієнтування у світі професій, осмислення сучасних технологічних змін, розвитку критичного мислення); інноваційність (завдяки залученню до проєктної діяльності та пошуку творчих, нестандартних рішень і готовності до змін); інформаційно-комунікаційна компетентність (шляхом пошуку, аналізу й критичного опрацювання інформації та використання цифрових інструментів для самопрезентації); навчання впродовж життя (як наскрізний принцип і ціннісна основа Курсу, що формує готовність до постійного саморозвитку); громадянські та соціальні компетентності (у процесі командної взаємодії, формування відповідальної громадянської позиції та участі в соціальних ініціативах); культурна компетентність (через усвідомлення власної культурної ідентичності та повагу до різноманіття); підприємливість і фінансова грамотність (завдяки плануванню освітнього й професійного шляху, раціональному управлінню особистими ресурсами та ухваленню відповідальних рішень).

Формування цих компетентностей відбувається через розвиток наскрізних умінь, зокрема:

- 1) **читати з розумінням** – у процесі опрацювання інформації про освітні можливості, професії, стан і тенденції ринку праці, аналізу кейсів, анкет, рекомендацій і довідкових ресурсів;
- 2) **логічно обґрунтовувати позицію** – у процесі захисту власних рішень, вибору освітньої траєкторії, аргументації професійних намірів і встановлення причиново-наслідкових зв'язків між вибором і його наслідками;
- 3) **виявляти ініціативу** – у формуванні особистих цілей, участі в проєктах, волонтерській та громадській діяльності;
- 4) **висловлювати власну думку в усній і письмовій формі** – під час участі в дискусіях, дебатах, підготовки есе, самопрезентацій, формування особистої освітньої та професійної позиції;
- 5) **критично і системно мислити** – через аналіз інформаційних джерел, зіставлення альтернатив, оцінювання ризиків і можливостей, розпізнавання маніпуляцій;
- 6) **приймати рішення** – на основі самоаналізу, з урахуванням власних цінностей, ресурсів і соціального контексту;
- 7) **діяти творчо** – під час роботи з кейсами, розроблення індивідуальних і групових проєктів, створення кар'єрних планів, пошуку нестандартних

- шляхів самореалізації;
- 8) **розв'язувати проблеми** – через моделювання життєвих і професійних ситуацій, пошук альтернативних рішень;
 - 9) **конструктивно керувати емоціями** – у модулях, присвячених розвитку емоційного інтелекту - у ситуаціях вибору, невизначеності, стресу, взаємодії в команді;
 - 10) **оцінювати ризики** – під час аналізу освітніх і професійних рішень, прогнозування їхніх наслідків в роботі з кейсами або проектами;
 - 11) **співпрацювати з іншими** – у форматах групової роботи, спільних проєктів, взаємного оцінювання, проєктної роботи та зустрічей з лідерами думок, представниками професій, закладів вищої освіти і громади.

Ціннісні засади Курсу повністю відповідають положенням Державного стандарту освіти та ґрунтуються на повазі до особистості здобувача освіти, урахуванні його/її інтересів і права на вибір, підтримці пізнавальної мотивації, розвитку самостійності та ініціативності. Курс спрямований на формування академічної доброчесності, толерантності, відповідальності, патріотизму, а також на створення безпечного й інклюзивного освітнього середовища, вільного від проявів дискримінації та насильства. Реалізація Курсу сприяє становленню вільної, свідомої та соціально активної особистості, здатної до конструктивної взаємодії й участі в суспільному житті, завдяки змісту навчання, зорієнтованому на актуальні життєві виклики, і видам діяльності, що заохочують самопізнання, розвиток критичного мислення, командну роботу та відповідальне прийняття рішень.

Основними завданнями реалізації Курсу є:

- створення умов для особистісного розвитку та кар'єрного орієнтування учнівства з урахуванням гендерного різноманіття, розвитку самостійності, функціональної спроможності та відповідального ставлення до власного життєвого і професійного вибору;
- розвиток уміння навчатися впродовж життя, зокрема навичок пошуку й критичного аналізу інформації, проєктування індивідуальної освітньої траєкторії, дослідження можливостей подальшого навчання та професійного розвитку;
- розвиток здатності до саморефлексії, обґрунтованого вибору, встановлення причинно-наслідкових зв'язків і прийняття відповідальних рішень з урахуванням їх впливу на подальші можливості;
- розвиток емоційного інтелекту, життєстійкості, асертивності, стресостійкості, навичок саморегуляції, толерантності до невизначеності та готовності до змін;
- розвиток творчого, критичного й системного мислення, підприємливості та ініціативності з дотриманням принципів академічної доброчесності;
- формування ціннісного ставлення до себе як до особистості через самопізнання, усвідомлення власних м'яких навичок і життєвих умінь, інтересів, схильностей, здібностей і професійних спрямувань;
- формування позитивного ставлення до навчальних предметів і професій

без відтворення гендерних, вікових та інших соціальних стереотипів.

Основними принципами реалізації Курсу є:

- системність і наступність – формування життєвих умінь відбувається послідовно та у взаємозв'язку з іншими освітніми компонентами соціальної і здоров'язбережувальної галузі, забезпечуючи досягнення очікуваних результатів навчання та поступове нарощування компетентнісного потенціалу на різних етапах освіти; зміст Курсу може варіюватися педагогом відповідно до умов закладу освіти та освітніх потреб учнівства;
- компетентнісний підхід – зміст і очікувані результати навчання спрямовані на розвиток і досягнення компетентностей, визначених Державним стандартом, у межах соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі;
- діяльнісний підхід – освітній процес реалізується через активну практичну діяльність, проєктну та ігрову роботу, а також розв'язання наближених до реального життя ситуацій, що сприяє усвідомленому засвоєнню знань і розвитку практичних умінь;
- лаконічність і концентричність тем – навчальний матеріал структуровано навколо ключових ідей і подано в стислому вигляді з повторним опрацюванням тем на різних етапах навчання та поетапним поглибленням змісту і ускладненням навчальних завдань;
- особистісно орієнтований підхід – освітній процес організовується з урахуванням індивідуального життєвого, соціального, культурного й освітнього досвіду кожного учня і учениці; у фокусі перебувають особисті потреби, інтереси, мотиваційні чинники та становлення знань, умінь і ставлень у взаємодії з освітнім середовищем, соціумом, медіа та реальними життєвими ситуаціями;
- україноцентричність – зміст Курсу зосереджено на ознайомленні зі сферами діяльності, професіями та кар'єрними можливостями, пов'язаними з Україною та громадами, у яких проживають здобувачі освіти;
- професійна орієнтація – Курс спрямований на розвиток у здобувачів освіти здатності свідомо вибудовувати та управляти власною кар'єрною траєкторією як сукупністю життєвих і професійних компетентностей, необхідних для планування й реалізації освітнього та професійного шляху впродовж життя.

Пріоритетними орієнтирами Курсу є:

- формування ключових навичок і життєвих умінь, необхідних для ефективного навчання та подальшої професійної реалізації;
- виявлення та усвідомлення власних ресурсів, умінь, інтересів, схильностей і здібностей, а також дослідження можливих професійних

спрямувань;

- ознайомлення з освітніми можливостями, професійними сферами, галузевими кластерами та особливостями сучасного ринку праці;
- сприяння особистісному зростанню учнівства через самопізнання та розвиток емоційного інтелекту;
- усвідомлення взаємозв'язку між освітнім вибором і вимогами ринку праці.

Структура Курсу передбачає один або два роки навчання і охоплює загалом 30 годин у 8-9 класах, або один рік - у 9 класі. Зміст курсу поділений на 5 тематичних модулів, тематика яких відповідає віковим особливостям учнів і відображає їхні потреби у самопізнанні, соціальній взаємодії, плануванні майбутньої кар'єри та особистісному розвитку. Загалом передбачено 12 тем, кожна з яких розрахована на 2-3 уроки. Запропонована структура забезпечує цілісне, поетапне й практико-орієнтоване опанування змісту, що сприяє формуванню стійких умінь і навичок, необхідних для подальшого життя та професійної самореалізації.

Організація освітнього процесу в межах Курсу передбачає гнучкий підхід до реалізації навчального змісту. Протягом одного чи двох років навчання (8–9 класи) допускається варіативність у визначенні послідовності опрацювання тем з урахуванням освітнього контексту, особливостей учнівського колективу, а також актуальних запитів і потреб учнівства. Програма надає педагогам можливість самостійно обирати навчальні джерела, приклади, методичні підходи, інструменти оцінювання та форми освітньої діяльності, спрямовані на досягнення очікуваних результатів навчання, визначених Програмою.

Зміст Програми розроблено з урахуванням логіки, визначеної в розділі 5 типової освітньої програми для 5-9 класів закладів загальної середньої освіти, що забезпечують здобуття базової середньої освіти за академічним спрямуванням (Наказ МОН від 09.08.2024 № 1120). Програма ґрунтується на чіткій узгодженості очікуваних результатів навчання, навчального змісту та видів освітньої діяльності, спрямованих на формування ключових компетентностей учнів.

Курс реалізується в інтерактивному форматі з переважанням практично орієнтованої діяльності. Орієнтовне співвідношення теоретичної та практичної складових становить 20 % теорії (короткі лекційні блоки, презентації, пояснення ключових понять) і 80 % практики, що включає індивідуальну, групову та проектну роботу, квести, тренінгові й дослідницькі формати, рольові ігри, руханки, консультації, моделювання життєвих ситуацій (кейсів), а також використання цифрових інструментів і рефлексивних практик. Такий підхід забезпечує реалізацію вимог Державного стандарту базової середньої освіти, створює можливості для впровадження Програми в різних освітніх середовищах із дотриманням принципу академічної свободи педагога та сприяє формуванню життєвих і кар'єрних компетентностей.

Очікувані результати навчання сформульовано з урахуванням вимог до обов'язкових результатів навчання (орієнтирів для оцінювання) соціальної та

здоров'язберезувальної освітньої галузі (основний рівень) із відповідною індексацією. У Програмі представлено як результати навчання, визначені Державним стандартом базової середньої освіти, так і їх уточнення, що деталізують зміст і контекст сформованих умінь у межах окремих тем модулів. З метою посилення змістової визначеності та практичної спрямованості Курсу очікувані результати навчання узгоджено з його метою, контекстом навчання та емоційно-соціальним досвідом учнів і учениць. Такий підхід забезпечує формування зрозумілих, вимірюваних і релевантних очікуваних результатів навчання, адаптованих до реального освітнього середовища впровадження Програми.

Пропонований зміст Курсу структуровано у п'ять тематичних модулів, розрахованих на один навчальний рік у 9 класі або на два навчальні роки — 8 та 9 класи (загальний обсяг — 30 годин). Модулі охоплюють ключові напрями особистісного й кар'єрного розвитку, зокрема самопізнання, управління емоціями, визначення життєвих цілей, ухвалення рішень, ефективну взаємодію з іншими, дослідження професійних інтересів, ознайомлення з освітніми траєкторіями та ринком праці, формування розуміння прав і обов'язків, а також розвиток стресостійкості. Зміст Курсу передбачає гнучкість у реалізації: учитель або учителька може адаптувати послідовність опрацювання тем відповідно до потреб конкретного класу.

Програма містить широкий спектр **видів навчальної діяльності** різних форматів, що відповідають діяльнісному, компетентнісному та особистісно орієнтованому підходам. Серед них:

- **фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення):** мінілекції, колективне обговорення, презентації.
- **індивідуальна діяльність (самоаналіз, рефлексія, осмислення ролі):** вхідне діагностичне тестування для оцінювання знань та усвідомлення ключових тем програми, вправи, прогрес.
- **парна робота (обмін інформацією, досвідом):** перегляд та обговорення відео, ігри, робота у парах і міні групах.
- **групова діяльність (моделювання, створення спільного продукту):** вхідний мозковий штурм, рефлексія, дискусії, квести, рольові ігри.
- **ігрові, креативні та інтегративні формати:** інтерактивні вправи, інтерактивні вікторини, інтерактивні вправи.
- **проектна робота, практичні кейси.**
- **цифрові інструменти:** Kahoot, Mentimeter.

Кожен урок містить кілька інтерактивних вправ і поєднує різні форми роботи: фронтальну, індивідуальну, групову чи роботу в парах — і включає в себе такі компоненти, як:

Тема.

Мета.

Очікувані результати.

Перелік матеріалів і ресурсів.

Хід уроку з детально прописаними цілями кожного етапу, методичними коментарями для учительки / учителя з поясненням того, як найкраще подати

матеріал, організувати взаємодію учнівства протягом заняття, рекомендаціями щодо впровадження диференціації й елементів формування резильєнтності, соціально-емоційного навчання. Указано орієнтовний час для проведення кожного етапу уроку.

Практичний блок (робочі аркуші із завданнями, цифрові вправи та їхні паперові версії, завдання для подальшого опрацювання ученицями / учнями тощо).

Завдання для самооцінювання (вхідного і вихідного).

Урок орієнтовано на 45 хвилин і містить «Мотиваційну руханку», яка дозволяє учням / ученицям перемкнути увагу, рухатись, відпочивати. До кожної теми підготовлені завдання для самостійного виконання вдома, учитель / учителька може коригувати їхню кількість, орієнтуючись на рівень класу. До кожного модуля запропоновано проєкт, який учні / учениці можуть реалізовувати як на занятті, так і в позаурочний час.

Усі види діяльності спрямовані на надання знанням практичної цінності та підтримку особистісного розвитку здобувачів освіти.

Способи реалізації Програми передбачають використання поєднання різних освітніх підходів, орієнтованих на всебічний розвиток особистості учня. Особлива увага приділяється формуванню навичок самопізнання, самоаналізу та рефлексії як основи розвитку емоційного інтелекту, усвідомлення власних цінностей, здатності до саморегуляції та життєстійкості. У процесі навчання доцільно застосовувати індивідуальні та групові форми роботи, зокрема вікторини, консультації, тестування, дослідницьку діяльність, навчальні проєкти, квести й дискусії. Такий підхід забезпечує умови для цілісного розвитку особистості та формування ключових компетентностей, необхідних для ефективної діяльності в сучасному суспільстві. Викладання Курсу можуть здійснювати радники з професійної орієнтації, шкільні психологи, соціальні педагоги, класні керівники, учителі-предметники або фахівці соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі.

ОСНОВНА ЧАСТИНА

Кількість годин	Очікувані результати навчання	Пропонований зміст курсу (теми)	Види навчальної діяльності
Модуль 1. Самопізнання й особистісний розвиток (1-11 урок)			
2	<p>обґрунтовує взаємозв'язок між професійним, особистим і сімейним майбутнім:</p> <ul style="list-style-type: none"> - розуміє сутність профорієнтації та її значення для майбутньої кар'єри; - досліджує, як профорієнтація й кар'єрне орієнтування впливають на подальший життєвий вибір. <p>[9 СЗО 4.6.2-2]</p> <p>моделює нові можливості власного розвитку з урахуванням труднощів і невдач:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уміє визначати загальну мету, цілі й завдання кар'єрного розвитку <p>[9 СЗО 4.3.1-4]</p> <p>аналізує інформацію щодо професій та їх здобуття:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знайомиться з основними елементами, інструментами й ресурсами профорієнтаційного процесу. <p>[9 СЗО 4.1.1-5]</p> <p>реалізує в законний спосіб власні потреби та інтереси, враховуючи свої можливості виявляючи наполегливість:</p> <ul style="list-style-type: none"> - використовує базові інструменти саморефлексії (самоспостереження); обґрунтовує власні судження, висновки, оцінки; <p>[9 СЗО 4.3.1-1]</p>	<p>Тема 1. Хто я? Моє майбутнє та кар'єра.</p> <p>Що таке кар'єра? Знайомство з поняттям кар'єрного розвитку як шляху самореалізації. Життєві навички. Вступ до профорієнтації. Мапа кар'єрного розвитку.</p>	<p>Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення): Мінілекція з презентацією: «Що таке кар'єра і чому вона важлива?». Колективне обговорення. Презентація курсу «Життєві навички. Кар'єрне орієнтування» Індивідуальна діяльність (самоаналіз, рефлексія, осмислення ролі): Вхідне діагностичне тестування для оцінювання знань та усвідомлення ключових тем програми «Життєві навички й кар'єрне орієнтування з урахуванням гендерного різноманіття» й оцінити свої знання від 1 до 10. Вправа «Мої суперсили». Вправа «Мій перший крок». Вхідний тест з теми «Моє майбутнє та кар'єра. Вступ до профорієнтації». Вправа «Лист собі в майбутнє». Вправа Прогрес. Парна робота (обмін інформацією, досвідом): Обговорення відео «Як досягти чого завгодно» [TED]. Гра «Робота мрії». Групова діяльність (моделювання, створення спільного продукту): Вхідний мозковий штурм. Рефлексія. Ігрові, креативні та інтегративні формати:Інтерактивна вправа «Колесо настрою». Інтерактивна вікторина «Мапа кар'єрного розвитку». Інтерактивна вправа «Моє слово дня». Цифрові інструменти: Kahoot</p>

<p>3</p>	<p>визначає шлях до реалізації короткострокових цілей, розробляє план відповідно до своїх сильних сторін, інтересів і досвіду:</p> <ul style="list-style-type: none"> - розуміє свої сильні сторони, навички й здібності; усвідомлює, як ці сильні сторони можуть допомогти у виборі професії й кар'єрного шляху; оцінює свої можливості й знаходить способи їхнього розвитку. - розуміє значення своїх навичок, здібностей та інтересів для кар'єрного розвитку. - називає не менше 3 своїх сильних сторін і пояснює, як їх можна застосувати у виборі професії - визначає свої сильні сторони, можливості й зони зростання та враховує їх під час ухвалення важливих рішень. <p>[9 СЗО 4.6.1-3]</p> <p>моделює нові можливості власного розвитку з урахуванням труднощів і невдач:</p> <ul style="list-style-type: none"> - покращує комунікаційні навички, розвиває уміння висловлювати власні думки й слухати інших, що є важливим для роботи в команді й професійної взаємодії. - усвідомлює власний потенціал і розуміє важливість своїх інтересів та цінностей для вибору професійного шляху та особистого розвитку. <p>[9 СЗО 4.3.1-4]</p> <p>реалізує в законний спосіб власні потреби та інтереси, враховуючи свої можливості виявляючи наполегливість:</p> <ul style="list-style-type: none"> - розвиває впевненість у своїх силах через усвідомлення власних сильних сторін і позитивних якостей; вчиться цінувати себе й свої досягнення, що є важливим елементом 	<p>Тема 2. Мої сильні сторони</p> <p>Аналіз особистих схильностей, інтересів та навичок. Тест «16 персоналій» (МВТІ) Ознаки інтересів та талантів. Сильні сторони.</p>	<p>Індивідуальна робота:</p> <p>Вправа Який я супергерой / яка я супергероїня? Вправа Дослідження інтересів. Вправа «Суперсила дня». Вправа «Емоційний компас». Чекліст «Ознаки моїх інтересів і талантів». Вправа Аудит розвитку навичок і вмінь. Вправа Мої сильні сторони — мій ресурс. Вправа «Настрій дня». Вправа Дослідження інтересів. Тест «16 персоналій» (МВТІ)</p> <p>Групова робота:</p> <p>Вправа Ярмарок суперсил. Вправа Кар'єра з любові. Вправа Мало хто знає...Вправа Крила твоїх можливостей. Вправа Сила слабкості. Вправа Прогрес.</p> <p>Креативні та ігрові формати:</p> <p>Кінопошук: мрії та можливості («Балерина» (Ballerina) — анімаційний фільм-мюзикл, 2016 р.). Кінопошук: мрії та можливості («Таємниця Коко» (англ. Coco) — комп'ютерно-анімаційний 3D-фільм, 2017 р.)</p> <p>Інтерактивні та творчі формати:</p> <p>індивідуальне опитування в Kahoot</p> <p>Цифрові інструменти: Kahoot, створення власної онлайн-презентації на платформі Mentimeter.</p>
----------	--	---	---

	<p>для подальшого розвитку.</p> <ul style="list-style-type: none"> - усвідомлює як сильні сторони й інтереси впливають на вибір професії, а також на розвиток кар'єри; використовує свої сильні сторони для вибору діяльності, яка відповідає природним здібностям і бажанням [9 СЗО 4.3.1-1] <p>вибирає доцільні (ефективні) стратегії прийняття рішень з користю для власної безпеки і безпеки інших осіб, здоров'я та добробуту</p> <ul style="list-style-type: none"> - аналізує власні інтереси, здібності й ставлення до себе; здобуває навички самопізнання, що допомагає робити усвідомлений вибір у майбутньому. - розвиває інтерес до самовдосконалення, вчиться ставити перед собою цілі, поважати й розвивати власні сильні сторони, а також працювати над покращенням своїх навичок для досягнення професійного успіху. - формує навички самоаналізу, об'єктивно оцінюють свої особливості, здібності, схильності, переваги й зони розвитку. [9 СЗО 2.3.1-1] 		
2	<p>обґрунтовує наслідки і шкідливість маніпулятивних та інших небезпечних стосунків для фізичного та емоційного здоров'я:</p> <ul style="list-style-type: none"> - розпізнає ознаки маніпулятивних і небезпечних стосунків (тиск, приниження, контроль, шантаж, ігнорування почуттів, викликання провини або страху). - пояснює, як такі стосунки впливають на емоційний стан: викликають 	<p>Тема 3. Емоційний інтелект</p> <p>Формування реалістичного образу себе, узгодження власних цінностей з життєвими та кар'єрними цілями. Психологічна резильєнтність.</p>	<p>Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення): Обговорення «Чи вважаєте ви, що можна тренувати свої емоції так, як тренують м'язи?». Пояснення емоційного інтелекту. Обговорення «Емпатія чи співчуття?»</p> <p>Індивідуальна робота: Вправа «Погода як метафора емоцій»</p> <p>Парна робота:</p>

<p>тривогу, страх, зниження самооцінки, почуття провини, виснаження, постійний стрес.</p> <p>- обґрунтовує, як небезпечні стосунки можуть шкодити фізичному здоров'ю: порушення сну, головний біль, постійна напруга, втома, психосоматичні прояви, ризик небезпечної поведінки. [9 СЗО 2.2.1-4]</p> <p>вибирає доцільні (ефективні) стратегії прийняття рішень з користю для власної безпеки і безпеки інших осіб, здоров'я та добробуту:</p> <p>- розпізнає і називає основні емоції, а також пояснити, як вони виникають.</p> <p>- виявляє емпатію до інших, використовуючи навички емоційного інтелекту в командній роботі.</p> <p>- розуміє, як емоційний інтелект може допомогти у виборі професії й досягненні успіху. [9 СЗО 2.3.1-1]</p> <p>оцінює ймовірність ризику виникнення небезпечної ситуації внаслідок власної діяльності:</p> <p>- розуміє, що таке емоційний інтелект і як він допомагає у взаємодії з іншими людьми.</p> <p>- використовує прості техніки для управління емоціями в різних ситуаціях [9 СЗО 2.1.1-2]</p>		<p>Створення кольорового плакату «Барометр емоцій». Вправа Магія емоцій.</p> <p>Групова робота: Саморегуляція «Тропічний дощ». Вправа «Мої емоційні суперсили». Вправа «Емоційні обійми» (Вибір емоції.«Емоційне обіймання».Рефлексія). Вправа «Емоційний театр». Вправа «Емоційний дашборд».</p> <p>Креативні та ігрові формати: перегляд мультфільму про емоційний інтелект «Альфред та тінь». Кінопошук: мрії та можливості: комп'ютерно-анімаційний комедійно-драматичний фільм «Думками навиворіт», 2015 (англ. Inside Out) та «Думками навиворіт 2», 2024 (англ. Inside Out 2), перегляд відеоролика «Емпатія і співпереживання». Вправа “Саморегуляція. Дихання та розслаблення”.</p> <p>Інтерактивні та творчі формати: проведення опитування на платформі Mentimeter, опитування в Kahoot «Якби твій стан був погодою, то якою?», тест у Kahoot «Як добре ти керуєш своїми емоціями?», тест у Kahoot для перевірки знань із теми «Емоційний інтелект».</p> <p>Цифрові інструменти: Kahoot, Mentimeter.</p>
---	--	---

<p>2</p>	<p>визначає пріоритети в різних сферах власної навчальної діяльності, раціонально розподіляючи власні інтелектуальні, фізичні, емоційні та інші ресурси для забезпечення поступу в навчанні</p> <ul style="list-style-type: none"> - розуміє значення професійних спрямованостей у виборі майбутньої кар'єри. <p>[9 СЗО 4.1.1-1]</p> <p>оцінює свої сильні (зокрема талант, здібності) та слабкі сторони, використовує власний навчальний потенціал без шкоди для здоров'я</p> <ul style="list-style-type: none"> - використовує інструменти самодіагностики (тести на професійні схильності). - аналізує власні здібності, навички та потенціал для професійного розвитку <p>[9 СЗО 4.1.1-3]</p> <p>залучає авторитетний досвід і безпечні для здоров'я практики для оптимізації власної навчальної діяльності</p> <ul style="list-style-type: none"> - знає типи професійних спрямованостей за теорією Джона Голланда. <p>[9 СЗО 4.1.1-4]</p> <p>аналізує інформацію щодо професій та їх здобуття:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вміє співпрацювати в команді для дослідження професійних напрямів. - презентує результати групової роботи, аргументує вибір професій для свого типу спрямованості. - розуміє вплив особистісних 	<p>Тема 4. Дослідження власних професійних спрямованостей</p> <p>Дослідження типу професійної спрямованості (Джон Голанд), теорія множинного інтелекту (Говард Гарднер) та аналіз відповідних сфер діяльності.</p>	<p>Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення):</p> <p>Вправа «Емоційно-професійний портрет» для перевірки почуттів й психоемоційного стану учнів і учениць; допомогти їм дослідити емоційні стани, які можуть супроводжувати різні професії. Вправа «Професійний смайл». Обговорення «Як ви думаєте, для чого досліджувати професійні спрямованості?».</p> <p>Індивідуальна робота:</p> <p>Вправа «Мій професійний вибір». Тест-рефлексія «Мої професійні спрямованості». Дослідження професійних схильностей: оцінка потенціалу — швидкий профорієнтаційний тест. Тест «Професійні спрямованості» (RIASEC).</p> <p>Групова робота:</p> <p>Вправа Теорія Джона Голланда. Вправа Мозковий штурм. Вправа «Спрямованість у дії». Рефлексія «Карта шляху».</p> <p>Креативні та ігрові формати:</p> <p>Кінопошук: «Одержимість» (Whiplash, 2014 р.). Мотиваційна руханка Професія в русі. Мотиваційне відео «Джим Керрі. Що насправді існує, а що ні?».</p>
----------	--	---	--

	особливостей на професійний вибір [9 СЗО 4.1.1-5]		
	Модуль 2. Дослідження професій і ринку праці (12-15 урок)		
2	<p>визначає пріоритети в різних сферах власної навчальної діяльності, раціонально розподіляючи власні інтелектуальні, фізичні, емоційні та інші ресурси для забезпечення поступу в навчанні</p> <ul style="list-style-type: none"> - уміє працювати в команді, рефлексувати й самостійно мислити - усвідомлює значення навичок майбутнього для успіху в різних професійних напрямках; - співвідносить власні інтереси й здібності з певними професійними сферами; - визначає щонайменше 3 свої сильні сторони й формулює, як їх можна застосувати в професійному виборі; <p>[9 СЗО 4.1.1-1]</p> <p>оцінює свої сильні (зокрема талант, здібності) та слабкі сторони, використовує власний навчальний потенціал без шкоди для здоров'я:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дає визначення поняття «ключові навички XXI століття». - може навести приклади 10 ключових навичок майбутнього. <p>[9 СЗО 4.1.1-3]</p>	<p>Тема 6. Професійні навички майбутнього.</p> <p>Аналіз професійних шляхів, або Що потрібно для успіху в різних сферах. Компетенції майбутнього. Які навички потрібні, щоб досягти успіху. Причини зміни мапа професій.</p>	<p>Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення):</p> <p>Вправа «Моя супернавичка сьогодні». Мінілекція «Навички майбутнього». Вправа «Твій хештег майбутнього». Обговорення “Уявімо «професію без меж». Яку професію ви обрали б, якщо б не було жодних обмежень (часових, фінансових, зовнішніх)? Чому?”. Мінілекція «Чому змінюється мапа професій?».</p> <p>Індивідуальна робота: Вправа «10 кроків до себе». Вправа «Навичка, яку я беру з собою».</p> <p>Групова робота: Робота з картками з навичками «Навичка, яку я беру у 2035 рік». Вправа «Навичка №1 для майбутнього». Вправа «Маршрут перебудовано: історії адаптивності». Прочитати 5 історій про зміну професії “Ким працювала ця людина?”. Вправа Прогрес.</p> <p>Креативні та ігрові формати: Переглянути відео «Компетенції майбутнього. Які навички потрібні, щоб досягти успіху в гіг-економіці або фрилансі» від спікера Олександра Трегуба</p> <p>- дизайнера, співзасновника й CEO</p>

	<p>залучає авторитетний досвід і безпечні для здоров'я практики для оптимізації власної навчальної діяльності</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонструє вміння працювати в команді, обґрунтовувати думку, приймати альтернативні точки зору; - формує навички самоаналізу, виявляє свої зони зростання й можливості для подальшого розвитку. <p>[9 СЗО 4.1.1-4]</p> <p>аналізує інформацію щодо професій та їх здобуття</p> <ul style="list-style-type: none"> - знає, як ці навички проявляються в сучасних професіях, знає механізм визначення власних сильних сторін і зон для розвитку - наводить приклади професій і навичок, які є актуальними в сучасному світі <p>[9 СЗО 4.1.1-5]</p>		<p>інституту Projector, видавця Telegraf.design, куратора курсу Creative Composition у складі Visual Communications Professium. Вправа «Правда чи міф?». У форматі гри й кейс-аналізу виконати вправу «Карта навичок в дії: професійний шлях у динаміці».</p> <p>Інтерактивні та творчі формати: Ресурсна руханка. Мотиваційна руханка «Супернавичка в русі»</p>
--	---	--	---

<p>2</p>	<p>оцінює свої сильні (зокрема талант, здібності) та слабкі сторони, використовує власний навчальний потенціал без шкоди для здоров'я</p> <ul style="list-style-type: none"> - аналізує власні критерії вибору професії й аргументовано визначають пріоритетні для себе умови праці; - усвідомлює значення адаптивності, гнучкості й постійного навчання для майбутнього кар'єрного успіху; - демонструє готовність досліджувати професійний світ і шукати своє місце в ньому. - знає і розуміє поняття професійного поля, кластеру, галузі <p>[9 СЗО 4.1.1-3]</p> <p>аналізує інформацію щодо професій та їх здобуття:</p> <ul style="list-style-type: none"> - усвідомлює масштаби й динаміку сучасного професійного світу; - називає приклади сучасних професій із різних галузей, включно з інноваційними й міждисциплінарними; - описує вплив глобальних чинників (технологій, клімату, економіки, геополітики, демографії) на трансформацію професій; 	<p>Тема 7. Світ професій: що існує сьогодні?</p> <p>Знайомство з професійними полями і кластерами. Класифікація професій. перспективні галузі майбутнього.</p>	<p>Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення</p> <p>Обговорення «Чи задумувались ви, скільки професій існує у світі?». Мінілекція (на основі звіту The Future of Jobs Report 2025). Обговорення «Уявіть, що професії самі можуть обирати людей. Яка професія обрала б саме вас і чому?». Мінілекція «Світ професій в Україні 2024–2025: перспективні галузі й спеціальності». Обговорення на тему “Галузь сили”.</p> <p>Індивідуальна робота:</p> <p>Вправа «Я і мапа змін», з метою усвідомити, як глобальні зміни стосуються кожного й кожної.</p> <p>Групова робота:</p> <p>Вправа «Робота майбутнього: хто створює прогнози і що нам чекати?». Вправа Критерії вибору професії. Вправа «Майбутнє — це ти». Вправа Мозковий штурм. Вправа Професійний виклик. Підсумковий тест із теми «Світ професій: що існує сьогодні?».</p> <p>Інтерактивні та творчі формати: Дебати «Чи обов'язково професія має приносити гроші? Чи може бути просто улюбленою справою?». Розгляд прикладу із новин: Павербанки для ЗСУ.</p>
----------	--	---	--

	<p>- розрізняє ті професії, що зростають, і ті, що втрачають актуальність, за даними WEF 2025.</p> <p>[9 СЗО 4.1.1-5]</p> <p>залучає авторитетний досвід і безпечні для здоров'я практики для оптимізації власної навчальної діяльності:</p> <ul style="list-style-type: none">- називає основні професійні кластери, важливі для відновлення й розвитку України, аналізує потреби сучасного ринку праці України.- визначає роль окремих професій у вирішенні суспільно важливих викликів, демонструє розуміння міжгалузевої співпраці.- формулює власні інтереси в контексті актуальних галузей.- вміє співпрацювати в групі над спільним завданням. <p>[9 СЗО 4.1.1-4]</p>		
--	--	--	--

Модуль 3. Індивідуальна освітня траєкторія. (16-19 урок)

<p>2</p>	<p>визначає пріоритети в різних сферах власної навчальної діяльності, раціонально розподіляючи власні інтелектуальні, фізичні, емоційні та інші ресурси для забезпечення поступу в навчанні:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пояснює поняття «освітня траєкторія» та «навчання протягом життя»; - визначає свої освітні й кар'єрні цілі; - обирає методи й інструменти для планування; - виявляє власні мотиватори та стиль навчання, складає план свого освітнього маршруту [9 СЗО 4.1.1-1] <p>оцінює свої сильні (зокрема талант, здібності) та слабкі сторони, використовує власний навчальний потенціал без шкоди для здоров'я</p> <ul style="list-style-type: none"> - розрізняє стилі навчання й визначають власний. - ставить SMART-цілі й відрізняє короткострокові від довгострокових. - користується інструментами планування (мапи, чеклісти, таблиці, додатки). - розуміє і застосовує тайм-менеджмент у навчанні. [9 СЗО 4.1.1-3] <p>реалізує в законний спосіб власні потреби та інтереси, враховуючи свої можливості виявляючи</p>	<p>Тема 8. Індивідуальна освітня траєкторія</p> <p>Побудова індивідуальної освітньої траєкторії. Постановка цілей. Навчання протягом життя.</p>	<p>Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення):</p> <p>Вправа «Моя освітня траєкторія — це...». Мінілекція «Що таке індивідуальна освітня траєкторія?».</p> <p>Індивідуальна робота:</p> <p>Тест на стартові знання з теми «Індивідуальна освітня траєкторія». Підсумковий тест із теми «Індивідуальна освітня траєкторія».</p> <p>Групова робота:</p> <p>Вправа Навчальна хвиля. Вправа «Траєкторії впливу», з метою навчити учнів і учениць аналізувати чужий досвід і бачити його зв'язок із власним. Вправа Формула SMART. Вправа «Освітня стратегія», з метою навчитись працювати з формулою постановки цілей SMART. Вправа Матриця Ейзенгауера. Вправа «Навігатор справ», з метою сформулювати навичку пріоритетизації справ, навчити розрізняти «важливе» і «термінове», дослідити власні звички в плануванні й прокрастинації. Вправа «Smart-команда: маршрут до цілі», з метою закріпити знання про цілепокладання, тайм-менеджмент й інструменти планування.</p> <p>Креативні та ігрові формати:</p>
----------	---	--	---

	наполегливість [9 СЗО 4.3.1-1]		Питання-провокація: «Хто вирішує, для чого ви вчитеся кожного дня? Ви? Учителі / учительки? Близькі чи рідні? Міністр / міністерка освіти? Доля? Штучний інтелект? Google?». Вправа «Освітній рецепт Євгена Клопотенка». Вправа-провокація «Жаба на сніданок».
--	--	--	--

2	<p>реалізує в законний спосіб власні потреби та інтереси, враховуючи свої можливості виявляючи наполегливість</p> <ul style="list-style-type: none"> - уміє зіставляти свої інтереси з освітніми можливостями; - розуміє важливість планування освітньої траєкторії; <p>[9 СЗО 4.3.1-1]</p> <p>моделює нові можливості власного розвитку з урахуванням труднощів і невдач</p> <ul style="list-style-type: none"> - знає відмінності між ліцеєм і коледжем; - визначає свій стиль навчання; - критично аналізує стереотипи щодо навчання після 9 класу. <p>[9 СЗО 4.3.1-4]</p>	<p>Тема 9. Коледж чи ліцей? Вибір після 9 класу</p> <p>Як обрати навчальний заклад? Робота з різноманітними платформами. Освітній портрет.</p>	<p>Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення): Вправа «Освітній орієнтир». Мінілекція «Який шлях ТИ обереш після 9 класу». Вправа «Освітній портрет: хто я сьогодні?». Мінілекція «VARK — стилі навчання». Пояснення «Що таке освітня структура?»</p> <p>Індивідуальна робота: Вправа «Я сьогодні як студент / студентка...». Тест «Що я знаю про освіту після 9 класу?». Вправа «Що я забираю з цього уроку?». Вправа «Один крок», з метою підсумувати головне, зафіксувати особисте відкриття. Підсумковий тест</p> <p>Групова робота: Вправа Як мені найкраще вчитись?, з метою допомогти учнівству усвідомити свій стиль навчання, щоб краще планувати навчання й вибирати зручні формати. Дослідницький блок «Як знайти свою освітню програму?», з метою допомогти учням і ученицям орієнтуватись в онлайн-ресурсах, навчитися знаходити актуальну інформацію про заклади освіти, спеціальності, умови вступу.</p> <p>Креативні та ігрові формати: Дебати «Ліцей vs Професійний коледж». Ресурсна руханка. Вправа</p>
---	--	---	--

			<p>Емоційна шкала. Вправа «Освітній вибір у русі»</p> <p>Інтерактивні та творчі формати: Перегляд відео або “Що робити після 9 класу: залишитися в школі чи йти в коледж?” або “Як правильно обрати навчальний заклад. Куди піти на навчання після закінчення 9-го або 11-го класу.”</p> <p>Цифрові інструменти: Mentimeter</p>
--	--	--	---

Модуль 4. Навички ефективної комунікації та соціальна взаємодія (20-26 урок)			
4	<p>дотримується правил міжособистісного спілкування, поважаючи право співрозмовника на особистий простір</p> <ul style="list-style-type: none"> - практикує активне слухання, розуміє принципи ефективної комунікації, виявляє чутливість до потреб і почуттів інших <p>[9 СЗО 4.8.1-2]</p> <p>досліджує і пояснює зміни власного емоційного стану та емоційного стану інших осіб</p> <ul style="list-style-type: none"> - розрізняє рівні комунікації (факти, почуття, потреби, цінності); - уміє помічати бар'єри в спілкуванні <p>[9 СЗО 3.2.1-3]</p> <p>пояснює вплив поведінки однієї особи на формування здоров'я, безпеки та добробуту суспільства</p> <ul style="list-style-type: none"> - поважає межі інших та усвідомлює власні; - шукає не перемогу, а розуміння в складних розмовах; - цінує діалог як інструмент збереження стосунків. <p>[9 СЗО 3.3.1-1]</p> <p>обирає і допомагає іншим обрати ефективну стратегію поведінки в конфліктній ситуації</p> <ul style="list-style-type: none"> - розрізняє конструктивні й деструктивні комунікативні стратегії; - знає базові стадії конфлікту й способи 	<p>Тема 10. Ефективна комунікація</p> <p>Формування навичок ефективної комунікації, усвідомленого слухання, самовираження і розуміння емоцій в особистісній, освітній та командній взаємодії. Конфлікти та їхнє вирішення, або Як конструктивно виходити з конфліктних ситуацій і формувати соціальні зв'язки. Соціальна взаємодія і міжособистісна взаємодія — пошук різноманітних комунікативних стратегій.</p>	<p>Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення):</p> <p>Вправа «Передай, але зрозумій», з метою сприяти розвитку в учнівства активного слухання. Вправа Обговорення цитати: «Люди чують не те, що ти сказав / сказала, а те, що вони зрозуміли». Мінілекція «4 рівні комунікації: що нас фруструє найбільше». Вправа «Вайб останньої розмови». Мінілекція «Ненасильницьке спілкування — суперсила, яка змінює світ» + техніка 3S. Вправа «Твоя асоціація з конфліктом». Вправа Конфлікт = Крах чи Шанс?. Мінілекція «Природа конфлікту: чому конфлікти виникають?». Вправа «Правда чи міф?», з метою зруйнувати шкідливі стереотипи, викликати інтерес до теми й активізувати критичне мислення. Мінілекція «Соціальна й міжособистісна взаємодія — мистецтво комунікативних стратегій». Вправа Поради для побудови здорових соціальних зв'язків.</p> <p>Групова робота:</p> <p>Вправа «Комунікаційна “цибулина”». Вправа «3 способи сказати одне й те саме». Вправа «Щось пішло не так...», з метою навчити учнівство розпізнавати рівні й зони комунікації (кейси). Вправа «Селфі тіла в конфлікті», з метою допомогти учням і ученицям усвідомити тілесні реакції під час стресу чи конфлікту. Вправа Місія «Діалог», з метою відпрацювати 6 кроків конструктивного вирішення</p>

<p>його вирішення</p> <p>[9 СЗО 1.3.2-3] оцінює ймовірність ризику виникнення небезпечної ситуації внаслідок власної діяльності</p> <ul style="list-style-type: none"> - розуміє, що таке особисті кордони й асертивність; - уміє визначати токсичну комунікацію - може розпізнати власні емоції в конфлікті й пояснити свої потреби; - виявляє здатність шукати спільне в розбіжностях. <p>[9 СЗО 2.1.1-2] визначає рівень імовірних ризиків у ситуаціях міжособистісного спілкування</p> <ul style="list-style-type: none"> - знає базові принципи ненасильницької комунікації; - може сформулювати «я-висловлювання»; застосовує техніку «я-повідомлень» і «3S»; - уміє аналізувати соціальні й міжособистісні взаємодії. <p>[9 СЗО 2.1.1-4] застосовує прийоми активного слухання, надання зворотного зв'язку, невербальної підтримки, фокусування уваги на ресурсах тощо для вирішення конфліктної ситуації</p> <ul style="list-style-type: none"> - розуміє природу конфлікту та його глибинні причини; - знає 6 основних кроків конструктивного вирішення конфліктів; - розпізнає власні емоційні реакції й 		<p>конфліктів на прикладі реалістичних ситуацій. Вправа «Внутрішнє vs Зовнішнє: мій айсберг конфлікту». Вправа Яка це стратегія?, з метою навчитися розрізняти різні стилі комунікації за характером висловлювань. Вправа Токсична комунікація: як її розпізнати й захистити себе. Вправа «Розсмішити конфлікт», з метою розвинути навичку знижувати напругу в конфліктній ситуації. Вправа «Слово, якого я чекав / чекала»</p> <p>Індивідуальна робота: Вправа Створення «Комунікаційного портрета». Вправа У кожного і кожної свій стиль комунікації, з метою допомогти учням і ученицям усвідомити різноманіття стилів комунікації. Вправа «Моя комунікаційна суперсила». Вправа «Фраза дня: сказати по-новому». Підсумковий тест із теми «Ефективна комунікація». Вправа «Мій простір. Моє право. Моє Ні». Вправа Самооцінка «Термометр»</p> <p>Інтерактивні та творчі формати: Ресурсна руханка «1 фраза — 5 варіантів». Вправа «Комунікаційна аптечка». Ресурсна руханка «Мовчазне дзеркало». Перегляд відео «Conflict Management Funny». Перегляд анімаційної притчі «Конфлікт»</p>
--	--	--

	<p>«тригери»; - уміє застосовувати стратегії врегулювання конфліктів; - демонструє емпатію й уміння слухати; - здатен до саморефлексії й аналізу поведінки в конфліктних ситуаціях</p> <p>[9 СЗО 1.3.2-1]</p>		
--	---	--	--

<p>3</p>	<p>обґрунтовує наслідки і шкідливість маніпулятивних та інших небезпечних стосунків для фізичного та емоційного здоров'я -усвідомлює, як цифрова репутація, поведінка в команді й етика впливають на майбутні можливості. - використовує ресурси для самопізнання й розвитку</p> <p>[9 СЗО 2.2.1-4]</p> <p>демонструє модель безпечної поведінки відповідно до суспільних та особистих цінностей у соціальному та природному середовищі - розуміє, що таке самопрезентація й особистий бренд; - знає, як визначати свої мрії й цілі; - володіє базовою формулою самопрезентації; - застосовує комунікаційні навички в простих практичних ситуаціях; - демонструє впевненість під час власної презентації.</p> <p>[9 СЗО 1.1.1-1]</p> <p>оцінює свої сильні (зокрема таланти, здібності) та слабкі сторони, використовує власний навчальний потенціал без шкоди для здоров'я - знає, як підготувати змістовний виступ і пройти співбесіду без стресу; - уміє презентувати себе й власний досвід;</p>	<p>Тема 11. Основи самопрезентації і мистецтво публічного виступу.</p> <p>Підготовка до виступів і презентацій — тренування навичок публічних виступів. Інструменти самопрезентації: мотиваційний лист, резюме та портфоліо.</p>	<p>Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення): Вправа «Який / яка я сьогодні спікер / спікерка?». Мінілекція «Визначення мрій і особистих цілей». Обговорення «Що таке особистий бренд і навіщо він потрібен?». Вправа «Google мене». Техніка «3S: Slow — Sense — Say», з метою закріпити відчуття внутрішньої зібраності перед виступом, знизити хвилювання. Рефлексивна вправа «Моя формула виступу». Мінілекція «Як презентувати себе?». Вправа «3–2–1 про мене» — рефлексія після уроку. Мінілекція «Як зацікавити роботодавцю / роботодавця, навіть якщо ти підліток?»</p> <p>Групова робота: Вправа «Асоціативне коло» (Хмара слів у Mentimeter або на стикерах), з метою з'ясувати емоційне ставлення учнів і учениць до публічних виступів. Вправа «Твоя формула голосу», з метою прожити різні стани й ролі, які можна використовувати в публічному виступі. Вправа «Стендап-анатомія: чому це працює?». Вправа «Промова, яку хочеться слухати», з метою закріпити структуру сильної самопрезентації, розвинути навички підготовки до виступу, навчитися аналізувати ефективність промов. Вправа «Роботодавець / роботодавця шукає...», з метою сприяти розвитку в учнів і учениць умінь аналізувати очікування потенційного роботодавця / потенційної роботодавці</p>
----------	---	--	--

<ul style="list-style-type: none"> - усвідомлює значення публічного образу й справжності; - пояснює, що таке самопрезентація і чому вона важлива для роботодавиці / роботодавця навіть у підлітковому віці. - називає і розрізняє основні інструменти самопрезентації: мотиваційний лист, резюме, портфоліо, рекомендації. - аналізує приклади ефективних і неефективних резюме й мотиваційних листів, аргументують свої висновки. - пояснює, що таке soft skills і як їх можна підтвердити навіть без офіційного досвіду. - рефлексує: формулює свої сильні сторони <p>[9 СЗО 4.1.1-3]</p>		<p>щодо особистісних якостей і навичок кандидатів та кандидаток на роботу. Вправа «Хто отримає шанс?», з метою розвинути вміння аналізувати якість самопрезентації через резюме й мотиваційний лист</p> <p>Індивідуальна робота: Вправа «Бренд мого улюбленого блогера / моєї улюбленої блогерки». Вправа «Самооцінка навичок виступу», з метою оцінити свої поточні навички виступу, побачити зони росту. Вправа «Рекомендація собі з майбутнього». Підсумковий тест із теми.</p> <p>Інтерактивні та творчі формати: Вправа «Правда чи міф?». Ресурсна руханка «Моя рекомендація», з метою підвищити самооцінку учнів і учениць через позитивний зворотний зв'язок.</p> <p>Цифрові інструменти: Mentimeter</p>
---	--	--

Модуль 5. Критичне мислення у виборі професії, робота зі стереотипами (27-30 урок)			
4	<p>оцінює свої сильні (зокрема талант, здібності) та слабкі сторони, використовує власний навчальний потенціал без шкоди для здоров'я</p> <ul style="list-style-type: none"> - пояснює, що таке стереотипи і як вони впливають на вибір професії; - розрізняє факти, фейки, судження і стереотипи; - аналізує інформацію з різних точок зору; - аргументовано висловлює свою думку щодо суспільних впливів. <p>[9 СЗО 4.1.1-3]</p> <p>аналізує інформацію щодо професій та їх здобуття</p> <ul style="list-style-type: none"> - розуміє, що кар'єра — це динамічний процес, а не разовий вибір; - усвідомлює власні інтереси, сильні сторони, цінності, освітні можливості й життєві цілі; - може пояснити, що таке індивідуальна освітня траєкторія і як її побудувати; - уміє узагальнювати досвід, ставити реалістичні цілі й планувати наступні кроки; - створює власну кар'єрну стратегію в письмовій та / або візуальній формі; - презентує себе і власний вибір у короткому виступі, демонструючи здатність до самоаналізу й самоповаги. <p>[9 СЗО 4.1.1-5]</p>	<p>Тема 12. Критичне мислення у виборі професії, робота зі стереотипами</p> <p>Критичне мислення у виборі кар'єри, або Як аналізувати інформацію про професії. Стереотипи (в т.ч. гендерні) і упередження під час вибору професії. Рефлексія й аналіз пройденого курсу. Моя кар'єрна стратегія — презентація індивідуального плану розвитку.</p>	<p>Фронтальна робота (вступ, пояснення, колективне обговорення):</p> <p>Вправа «Чи довіряю я зображенню», з метою навчити учнів і учениць критично аналізувати рекламні повідомлення. Мінілекція «Критичне мислення». Вправа «Перезавантаження мислення», з метою усвідомити ключові ідеї уроку про критичне мислення. Вправа «Мозок нам бреше, або Чи можемо ми довіряти своїм думкам?». Мінілекція «Як ми обираємо професію і чому мозок нас підставляє». Вправа «Мое критичне дзеркало», з метою допомогти учням і ученицям усвідомити й підсумувати ключові ідеї уроку. Вправа «Це звучить дивно... але це професія!», з метою кинути виклик стереотипам щодо сучасних або нетипових професій. Мінілекція «Типи стереотипів — суспільні, професійні, гендерні». Вправа «Що ти пам'ятаєш з курсу?», з метою актуалізувати ключові знання. Мінілекція «Що таке кар'єрна стратегія?»</p> <p>Групова робота:</p> <p>Вправа «Подумай ще раз», з метою розвинути навички критичного аналізу інформації в повсякденних ситуаціях підлітків за допомогою 5 запитань критичного мислення. Вправа «Фейк чи факт?». Вправа «Професійні міфи — правда чи фейк?». Вправа «Професійний</p>

<p>відстоює право кожної людини на індивідуальне (відмінне від інших) сприйняття дійсності</p> <ul style="list-style-type: none"> - пояснює, що таке критичне мислення і як воно допомагає у виборі професії. - наводить приклади когнітивних викривлень у кар'єрному виборі. - застосовує алгоритм перевірки інформації про професії. - визначає стереотипи і фейки в професійній сфері. - проводить самооцінку власного мислення під час аналізу кар'єрних варіантів. <p>[9 СЗО 1.2.1-1]</p> <p>відстоює право кожного на особистий простір, визнає приватність інших осіб</p> <ul style="list-style-type: none"> - розуміє, що таке критичне мислення та чому воно важливе у виборі професії; - усвідомлює вплив когнітивних викривлень, міфів і соціальних очікувань на власне рішення; - уміє ставити 5 ключових запитань до інформації; - аргументовано висловлює щодо професій, уникають категоричних оцінок; - розпізнає ознаки стереотипів, логічних помилок і хибних суджень; - демонструє готовність ухвалювати особистісно вмотивовані рішення щодо професійного розвитку; - показує позитивну динаміку в рефлексії власних мисленнєвих патернів (від англ. pattern — «зразок, 		<p>аналіз». Вправа «Зруйнуй стереотип!». Вправа «Шість капелюхів і вибір професії». Мозковий штурм «3 теми, які змінили твоє уявлення про майбутнє». Вправа «Дякую», з метою сформувані в підлітків відчуття особистісного зростання, позитивне завершення навчального досвіду</p> <p>Індивідуальна робота:</p> <p>Вправа «3 голоси: хто говорить у мені?», з метою усвідомити внутрішні і зовнішні впливи на вибір професії. Підсумковий тест із теми. Вправа «Моя кар'єрна стратегія», з метою інтегрувати знання з курсу у формі особистої карти руху. Вправа «Голос мого вибору», з метою сформувані навички короткої публічної самопрезентації. Тест на розуміння кар'єрного планування</p> <p>Інтерактивні та творчі формати:</p> <p>Ресурсна руханка «Спіймай маніпуляцію». Ресурсна руханка «Як кактус допоможе у виборі майбутнього?»</p>
--	--	--

	<p>шаблон, візерунок»); - виявляє інтерес до подальшого самопізнання, дослідження професій і формування освітньої траєкторії. [9 СЗО 1.2.1-3]</p>		
--	---	--	--

Прикінцева частина

Оцінювання в межах курсу «Кар'єрний GPS: програма особистісного розвитку й кар'єрного орієнтування з урахуванням гендерного різноманіття. 8–9 класи» здійснюється з урахуванням специфіки курсу та має підтримувальний і розвивальний характер. Воно передбачає поєднання формувального та підсумкового оцінювання, які застосовуються у взаємозв'язку.

Формувальне оцінювання є основним інструментом зворотного зв'язку, розвитку рефлексивних умінь і усвідомлення учнями власного поступу. Програма курсу створює умови для використання таких форм і методів:

- застосування зворотного зв'язку й саморефлексії (щоденники, анкети, самоаналіз);
- вбудовані механізми для усвідомлення особистого прогресу й розвитку саморефлексії:
- рефлексивні вправи: щоденна письмова або візуальна фіксація вражень, емоцій, відкриттів, труднощів.
- картки або анкети самоспостереження: фокус на сильних сторонах, інтересах, навичках, що розвиваються.
- груповий зворотний зв'язок: обговорення в колі, у парах.
- символічні маркери прогресу: «карта шляху», на якій учень чи учениця фіксує проходження етапів і здобутих навичок.

Підсумкове оцінювання проводиться після завершення окремих розділів або всього курсу з метою визначення рівня досягнення учнями очікуваних результатів навчання, передбачених програмою.

Оцінювання результатів навчання в межах Курсу має формувальний характер і спрямоване на відстеження індивідуального поступу учнів у досягненні очікуваних результатів, визначених Програмою.

З метою аналізу навчальної динаміки можуть застосовуватися вхідне та вихідне діагностичне оцінювання, результати якого використовуються для самооцінювання, рефлексії та коригування освітнього процесу.

Бальне оцінювання не передбачається. **Підсумкові результати** опанування Курсу фіксуються у форматі «зараховано / не зараховано» відповідно до рішення закладу освіти.

Інтеграція з освітніми галузями та позакласною діяльністю

Курс має значний потенціал для міжгалузевої інтеграції та може реалізовуватися у взаємозв'язку з такими освітніми галузями:

- **мовно-літературною** – через розвиток комунікативних навичок, написання мотиваційних листів, есе, підготовку до співбесід і публічних виступів;
- **соціальною та здоров'язбережувальною** – через опрацювання тем

психічного здоров'я, самопізнання, управління емоціями, стресом і формування добробуту;

- **громадянською та історичною** – шляхом осмислення власної ідентичності, громадянської позиції, ролі освіти й праці в розвитку суспільства;
- **мистецькою** – через творчі форми самовираження та створення візуальних проєктів;
- **технологічною** – завдяки використанню цифрових інструментів для планування проєктів, створення резюме та цифрового портфоліо;
- **математичною** – через елементи фінансової грамотності, бюджетування та оцінку вартості освітніх послуг;
- **природничою** – через усвідомлення екологічних наслідків професійної діяльності та принципів сталого розвитку.

Зміст курсу також може бути інтегрований у позакласну діяльність, зокрема через зустрічі з представниками різних професій і закладів вищої освіти, лідерами думок, екскурсіями в компанії і на виробництва, ярмарки професії, дні кар'єри, волонтерські та громадські ініціативи, розроблення благодійних про'єктів, участь у шкільному самоврядуванні, дебатах і клубах розвитку м'яких навичок тощо.

Рекомендації щодо інклюзивного навчання

Програма курсу забезпечує умови для реалізації принципів інклюзивної освіти, урахування різних освітніх потреб, досвіду та темпу навчання учнів. Вона є гнучкою та спрямованою на створення безпечного, безбар'єрного й підтримувального освітнього середовища.

Реалізація курсу може передбачати такі підходи:

- адаптацію змісту, рівня складності та способів виконання завдань відповідно до можливостей учнів;
- використання різноманітних форм роботи (індивідуальних, парних, групових), що сприяють залученню всіх учнів до активної взаємодії;
- індивідуалізацію навчання через завдання з особистим вибором і врахуванням індивідуальних цілей учнів;
- застосування візуальних, цифрових і практико-орієнтованих засобів навчання;
- надання емоційної та рефлексивної підтримки через завдання, спрямовані на усвідомлення власних ресурсів і життєвих пріоритетів;
- формування атмосфери взаємоповаги, прийняття, емпатії та співпраці.