# Орієнтовне календарно-тематичне планування інтегрованого курсу «Вчимося жити разом» 6 клас (18 годин) ([http://autta.org.ua/ua/resources/Kurs\_vzhr/VZhR\_6\_kl)](http://autta.org.ua/ua/resources/Komplekt_ZBD)

**Автори підручника** Воронцова Т.В., Пономаренко В.С., Василенко К.С., Лаврентьєва І.В., Хомич О.Л., Андрук Н.В.

**І семестр**

***8 годин***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **№ /в темі** | **Зміст уроку** | **Очікувані результати навчання** | **Види навчальної діяльності** | **§** | **Дата** |
| **ВСТУП. БАЗОВІ ПОНЯТТЯ,** *1 година* |
| 1. | 1. | **Вступний тренінг.**Курс ВЖР для 6 класу. Правила на тренінгах.Роль життєвих навичок у житті людини. Тренінгові активності. | * Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби.
* Виконує різні ролі в груповій роботі.
* Толерантно ставиться до поглядів, переконань, інтересів і потреб інших осіб, що не загрожують здоров’ю, безпеці й добробуту.
* Виявляє розуміння індивідуальних відмінностей (гендерних, расових, національних, фізичних тощо.
* Виявляє психосоціальні компетентності:
* спільної діяльності та співробітництва;
* мотивації успіху.
 | Формування очікувань.Дослідження складу тренінгів у 6 класі.Погодження правил проведення тренінгів.Обговорення життєвих навичок, важливих для етичної поведінки, здоров’я, безпеки, життєвого успіху.Практикум тренінгових вправ (криголами, знайомство, об’єднання в групи, руханки, завершення тренінгу тощо) .Підведення підсумків. | **§**1 |  |

|  |
| --- |
| **РОЗДІЛ 1. ЦІННОСТІ***, 1 година* |
| 2. | 1. | **Роль цінностей у житті людини.**Характер. Цінності — основа характеру. Загальнолюдські цінності. Відомі люди як взірці для наслідування. Вигоди від самовдосконалення характеру. | * Визначає свої потреби, бажання, інтереси й цілі.
* Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби.
* Виконує різні ролі в груповій роботі.
* Визначає цілі власної діяльності й стратегії в їхньому досягненні.
* Співпрацює для досягнення результату діяльності.
* Виявляє психосоціальні компетентності:
* визначення життєвих цінностей;
* спільної діяльності та співробітництва.
 | Дослідження історій відомих людей, які орієнтуються на універсальні етичні принципи і можуть бути взірцем для наслідування.Визначення місця загальнолюдських цінностей у ієрархії своїх життєвих цінностей.Створення карти «Мій характер»Аналіз вигод самовдосконалення характеру. | **§**2 |  |
| **РОЗДІЛ 2. СОЦІАЛЬНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ***, 6 годин* |
| 3. | 1. | **Унікальність людини.** Особистість. Самооцінка.Недоліки і переваги заниженої, завищеної та адекватної самооцінки. Самооцінка свого психологічного потенціалу.  | * Визначає свої потреби, бажання, інтереси й цілі.
* Визначає цілі власної діяльності й стратегії в їхньому досягненні.
* Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби.
* Визначає відмінності між людьми як ціннісну ознаку індивідуальності.
* Виявляє психосоціальні компетентності:
* позитивної самооцінки;
* ефективного спілкування;
* мотивації успіху.
 | Створення концептуальної карти своєї особистості.Дослідження переваг і недоліків заниженої, завищеної і адекватної самооцінки.Самооцінка свого психологічного потенціалу.  | §3 |  |
| 4. | 2. | **Повага до різноманіття.** Емпатія. Толерантність. Протидія дискримінації. | * Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби.
* Толерантно ставиться до поглядів, переконань, інтересів і потреб інших осіб, що не загрожують здоров’ю, безпеці й добробуту.
* Пояснює почуття інших осіб і визнає їхнє право на вираження своїх почуттів.
* Виявляє чуйне ставлення до людей з особливими потребами.
* Виявляє розуміння індивідуальних відмінностей (гендерних, расових, національних, фізичних тощо).
* Виявляє психосоціальні компетентності:
* спільної діяльності та співробітництва;
* співчуття;
* протидії тиску і дискримінації.
 | Обговорення спільного і відмінного між людьми, необхідності поваги до різноманітності.Аналіз проявів емпатії у модельних ситуаціях.Дослідження способів протидії дискримінації на прикладах модельних ситуацій.  | §4 |  |
| 5. | 3. | **Моє коло стосунків.** Кола стосунків. Здорові і нездорові стосунки. Значення родини для задоволення матеріальних і духовних потреб людини. Чинники міцної родини. | * Застосовує вербальні й невербальні засоби спілкування для конструктивної комунікації.
* Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби.
* Встановлює нові контакти й ефективно співпрацює для досягнення результату, використовує різні засоби зв’язку.
* Виявляє психосоціальні компетентності:
* ефективного спілкування;
* спільної діяльності та співробітництва.
 | Створення листівки «Моє коло стосунків».Дослідження ознак здорових і нездорових стосунків.Аналіз переваг здорових стосунків.Створення листівки «Мої обов’язки в родині». | §5 |  |
| 6. | 4. | **Ефективне спілкування. Стилі спілкування.**Навички для ефективного спілкування. Стилі спілкування. Вербальні та невербальні ознаки різних типів поведінки. Спілкування з незнайомими людьми. | * Застосовує вербальні й невербальні засоби спілкування для конструктивної комунікації.
* Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби.
* Встановлює нові контакти й ефективно співпрацює для досягнення результату, використовує різні засоби зв’язку.
* Розрізняє ситуації, коли силу переконання використали з позитивними чи негативними намірами.
* Виявляє психосоціальні компетентності:
* позитивної самооцінки;
* ефективного спілкування.
 | Аналіз умінь ефективного спілкування.Дослідження вербальних та невербальних ознак пасивного, агресивного й упевненого стилів спілкування (слова, міміка, жести, положення тіла тощо).Моделювання уміння долати невпевненість у спілкуванні з незнайомими людьми. | §6 |  |
| 7. | 5. | **Ефективне спілкування. Як стати бажаним співрозмовником.**Бажані співрозмовники. Структура розмови. Як розпочинати, підтримувати, завершувати розмову, робити компліменти. | * Застосовує вербальні й невербальні засоби спілкування для конструктивної комунікації.
* Встановлює нові контакти й ефективно співпрацює для досягнення результату, використовує різні засоби зв’язку.
* Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби.
* Виявляє психосоціальні компетентності:
* ефективного спілкування;
* спільної діяльності та співробітництва.
 | Обговорення, хто такі бажані співрозмовники та якими вміннями вони володіють.Моделювання умінь правильно знайомитися, починати, підтримувати і завершувати розмову, робити компліменти. | §7 |  |
| 8. | 6. | **Конструктивне розв’язання конфліктів.**Стадії конфліктів. Конфліктогени. Ескалація конфліктів.«Я-повідомлення». Алгоритм конструктивного розв’язання конфліктів. Самоконтроль у конфліктних ситуаціях. | * Застосовує вербальні й невербальні засоби спілкування для конструктивної комунікації.
* Визначає свої потреби, бажання, інтереси й цілі.
* Пояснює почуття інших осіб і визнає їхнє право на вираження своїх почуттів.
* Співпрацює для досягнення результату діяльності.
* Толерантно ставиться до поглядів, переконань, інтересів і потреб інших осіб, що не загрожують здоров’ю, безпеці й доброту.
* Виявляє психосоціальні компетентності:
* ефективного спілкування;
* самоконтролю.
 | Дослідження прикладів конфліктогенів та їх ролі в ескалації конфлікту.Моделювання прикладу розв’язання конфліктів за допомого наданого алгоритму.Аналіз способів самоконтролю у конфліктних ситуаціях. | §8 |  |

**ІІ семестр**

***10 годин***

|  |
| --- |
| **РОЗДІЛ 2. СОЦІАЛЬНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ***, 3 години* |
| 9. | 7. | **Командна робота. Участь і лідерство.** Соціальна участь. Благодійність. Волонтерство. Команда і лідерство.  | * Визначає свої потреби, бажання, інтереси й цілі.
* Визначає цілі власної діяльності й стратегії в їхньому досягненні.
* Визначає відмінності між людьми як ціннісну ознаку індивідуальності.
* Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби.
* Виявляє психосоціальні компетентності:
* спільної діяльності та співробітництва;
* мотивації успіху.
 | Аналіз якостей волонтера. Дослідження схильності до лідерства.Започаткування спільного проєкту, який можна зробити для своєї школи.  | §9 |  |
| 10.  | 8. | **Протидія тиску, насильству і цькуванню. Підліткові компанії.**Дружні, недружні і небезпечні компанії. Психологічний тиск. Протидія маніпуляціям і тиску однолітків. Фізичне і психологічне насилля. | * Розрізняє ситуації, коли силу переконання використали з позитивними чи негативними намірами.
* Визначає свої потреби, бажання, інтереси й цілі.
* Застосовує вербальні й невербальні засоби спілкування для конструктивної комунікації.
* Виявляє психосоціальні компетентності:
* протидії тиску і дискримінації
* ефективного спілкування.
 | Дослідження ознак дружніх, недружніх і небезпечні компаній, прийомів маніпуляцій і тиску однолітків.Аналіз прикладів фізичного і психологічного насилля. | §10 |  |
| 11. | 9. | **Протидія тиску, насильству і цькуванню. Стоп булінг.**Протидія агресії та насиллю. Булінг (цькування). Кібербулінг. Джерела допомоги. | * Встановлює нові контакти й ефективно співпрацює для досягнення результату, використовує різні засоби зв’язку.
* Пояснює почуття інших осіб і визнає їхнє право на вираження своїх почуттів.
* Застосовує вербальні й невербальні засоби спілкування для конструктивної комунікації.
* Виявляє психосоціальні компетентності:
* протидії тиску і дискримінації;
* співчуття.
 | Аналіз способів протидії агресії та насиллю у своєму середовищі.Моделювання уміння припиняти булінг чи звертатися по допомогу.Дослідження стратегії подолання булінгу у своєму середовищі.Обговорення, як можна допомогти жертвам булінгу. | §11 |  |
| **РОЗДІЛ 4. ЕФЕКТИВНЕ СПІЛКУВАННЯ,** *6 годин* |
| 12. | 1. | **Емоційна грамотність.** Базові емоції. Саморегуляція. Загальна стратегія самоконтролю. Стрес. Фізичні, розумові й емоційні способи подолання стресу.  | * Моделює кроки задоволення власних потреб з урахуванням можливостей своїх та інших осіб.
* Пояснює почуття інших осіб і визнає їхнє право на вираження своїх почуттів.
* Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби.
* Встановлює нові контакти й ефективно співпрацює для досягнення результату, використовує різні засоби зв’язку.
* Виявляє психосоціальні компетентності:
* самоконтролю;
* керування стресами.
 | Розпізнавання базових емоцій.Дослідження загальної стратегії самоконтролю.Аналіз фізичних, розумових і емоційних способів керування стресами.Відпрацювання уміння змінювати негативні думки на позитивні. | §12 |  |
| 13. | 2. | **Планування часу.**Визначення пріоритетів у щоденних справах. Матриця Ейзенхауера. Раціональне планування часу.  | * Самостійно створює й реалізовує короткострокові плани щодо досягнення успіху, зокрема в навчанні, спорті, побуті тощо.
* Моделює кроки задоволення власних потреб з урахуванням можливостей своїх та інших осіб.
* Визначає цілі власної діяльності й стратегії в їхньому досягненні.
* Виявляє психосоціальні компетентності:
* аналізу проблем і ухвалення зважених рішень;
* визначення життєвих цінностей.
 | Аналіз «На що я витрачаю свій час».Дослідження матриці Ейзенхауера щодо визначення пріоритетів.Виконання проєкту «Мій наступний тиждень» (відпрацювання уміння раціонально планувати час). | §13 |  |
| 14. | 3. | **Критичне мислення.**Правдива і неправдива інформація.Етапи критичного аналізу інформації.Критичний аналіз рекламних стратегій. | * Оцінює надійність різних джерел інформації (ЗМІ, реклама, соцмережі тощо).
* Моделює кроки задоволення власних потреб з урахуванням можливостей своїх та інших осіб.
* Виявляє психосоціальні компетентності:
* критичного мислення;
* аналізу проблем і ухвалення зважених рішень.
 | Обговорення важливості критичного мислення.Дослідження прикладів правдивої і неправдивої інформації.Аналіз етапів критичного аналізу інформації.Проведення критичного аналізу рекламних стратегій. | §14 |  |
| 15. | 4. | **Ухвалення рішень.**Прості, щоденні та складні рішення. Чинники впливу на рішення. Алгоритм ухвалення зважених рішень. Командні рішення. | * Моделює кроки задоволення власних потреб з урахуванням можливостей своїх та інших осіб.
* Співпрацює для досягнення результату діяльності.
* Самостійно створює й реалізовує короткострокові плани щодо досягнення успіху, зокрема в навчанні, спорті, побуті тощо.
* Встановлює нові контакти й ефективно співпрацює для досягнення результату, використовує різні засоби зв’язку.
* Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби.
* Виявляє психосоціальні компетентності:
* ефективного спілкування;
* аналізу проблем і ухвалення зважених рішень;
* спільної діяльності та співробітництва.
 | Дослідження прикладів простих, щоденних та складних рішень.Моделювання ухвалення рішень за «правилом світлофора».Обговорення способів ухвалення колективного рішення. | §15 |  |
| 16. | 5. | **Розвиток творчості.** Творче мислення. Розвиток уяви. Стратегії творчості. Життєві навички для розвитку творчості. | * Визначає цілі власної діяльності й стратегії в їхньому досягненні.
* Встановлює нові контакти й ефективно співпрацює для досягнення результату, використовує різні засоби зв’язку.

 Виявляє психосоціальні компетентності:* творчого мислення;
* позитивної самооцінки.
 | Дослідження ознак творчого мислення і стратегій розвитку творчості.Відпрацювання вправ на розвиток уяви. | §16 |  |
| 17. | 6. | **Постановка і досягнення мети.**Складники успіху. Олімпійська формула успіху: візуалізація, мотивація, наполегливість.«Розумні» цілі.План досягнення мети. | * Визначає цілі власної діяльності й стратегії в їхньому досягненні.
* Самостійно створює й реалізовує короткострокові плани щодо досягнення успіху, зокрема в навчанні, спорті, побуті тощо.
* Виявляє психосоціальні компетентності:
* аналізу проблем і ухвалення зважених рішень;
* визначення життєвих цінностей;
* позитивної самооцінки, самоконтролю;
* спільної діяльності та співробітництва.
 | Дослідження складників успіху.Візуалізація: «Яким я хочу бути через 5–10 років».Аналіз олімпійської формули успіху: візуалізація, мотивація, наполегливість.Практикум визначення «розумної» цілі.Створення плану досягнення мети. | §17 |  |
| **Річне оцінювання,** *1 година* |
| 18. | 1. | **Підсумкове оцінювання.**Узагальнення навчальних досягнень учнівства  | * Виявляє когнітивні уміння за тематикою навчального курсу ВЖР
* Демонструє зразки своїх творчих робіт
 | Проходження підсумкового тесту, складеного з урахуванням до таксономії Блума (відтворення, розуміння, застосування, аналіз, оцінювання й синтез).Надання зразків своїх творчих робіт.  |  |  |