# 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. |  | |  |