

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЦЕНТР ПОЗАШКІЛЬНОЇ РОБОТИ СВЯТОШИНСЬКОГО РАЙОНУ  
МІСТА КИЄВА**

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА  
З ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ СОЦІАЛЬНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО  
НАПРЯМУ**

**«ЛІДЕРСТВО»**

Основний рівень

1 рік навчання

Київ – 2022

*«Схвалено для використання в освітньому процесі»  
Рішення експертної комісії з позашкільної освіти від 12.12.2022  
(протокол № 3)*

*Зареєстровано у Каталозі надання грифів навчальній літературі та  
навчальним програмам за № 8.0018-2022*

**Автор:**

Ковальчук Ганна Сергіївна – методист, керівник гуртка «Зрости в собі лідера» Центру позашкільної роботи Святошинського району м. Києва.

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Розбудова України як демократичної держави, становлення і розвиток у нашій країні активного і відповідального громадянського суспільства неможливі без цілеспрямованої підготовки дітей та молоді до життя і діяльності у такому суспільстві.

Навчання за програмою базується на засадах педагогіки партнерства, що передбачає створення демократичної атмосфери на заняттях, суб'єкт-суб'єктні відносини між учнями та педагогом, використання положень особистісно орієнтованого, діяльнісного та компетентного підходів.

**Мета програми** – розвиток лідерського потенціалу учнів шляхом формування в них лідерських якостей, ключових компетентностей, сприяння отриманню ними досвіду лідерської поведінки.

### **Завданнями програми є:**

- розвиток навичок спілкування, активного слухання, критичного аналізу ситуації, конструктивної поведінки в конфліктних ситуаціях; навичок самопрезентації, участі у дискусії, дебатах; розвиток вмінь доводити власну думку.
- розвиток критичного мислення, інфомедійної грамотності, вмінь орієнтуватися в потоці різноманітної, суперечливої інформації, аналізувати тексти;
- розвиток вмінь захисту та реалізації своїх прав і свобод, виконання загальнолюдських та громадянських обов'язків;
- розвиток ініціативності, готовності брати відповідальність за власні рішення, вміння організовувати свою діяльність для досягнення цілей.
- розвиток вмінь і навичок, необхідних для навчання впродовж життя, визначення власних навчальних цілей та способів їх досягнення.

Методами і прийомами, що забезпечують високу пізнавальну активність та самостійність учнів є: мозковий штурм, дискусії, диспути, аналіз аргументів,

інтерв'ю, аналіз ситуацій, вправи-кейси, рольові, ділові ігри, розігрування ситуацій, захист проєктів, робота в малих групах, парах, обговорення в загальному колі.

Програма розрахована на 1 рік навчання за основним рівнем: 144 год. на рік, 4 год. на тиждень, орієнтована на здобувачів освіти 5-9 класів. Кількісний склад гуртка – 15 осіб.

Оцінювання навчальних досягнень є формувальним, метою якого є відстеження особистісного розвитку учнів, процесу набуття ними знань, умінь, навичок і компетентностей для розкриття їх лідерського потенціалу.

Оцінювання здійснюється шляхом: педагогічного спостереження керівника гуртка за навчальною та іншими видами діяльності учнів; самооцінювання та взаємооцінювання результатів діяльності учнів; застосування прийомів отримання зворотного зв'язку щодо сприйняття та розуміння учнями навчального матеріалу («Добери слово», «Одним словом», «Світлофор», «Плюс-мінус-цікаво», «Рефлексивна мішень», «Синквейн», «Анкета-газета», «Мій внесок у заняття», «Мікрофон», «Сходинки успіху тощо»).

*Основний рівень*

**НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

Назва розділу	Кількість годин		
	теоретичних	практичних	усього
<b>Вступне заняття</b>	1	1	2
<b>Розділ 1. Пізнай себе і ти пізнаєш світ</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>18</b>
1.1. Я – особистість	1	1	2
1.2. Я і мій темперамент	1	1	2
1.3. Я і мій характер	1	1	2
1.4. Я і мої цінності	1	1	2
1.5. Я і моя самооцінка	1	1	2
1.6. Світ моїх емоцій та почуттів	1	1	2
1.7. Емоційний інтелект: як керувати емоціями?	2	2	4
1.8. Мій соціально-рольовий репертуар	1	1	2
<b>Розділ 2. Мистецтво спілкування лідера</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>26</b>
2.1. Спілкування в житті людини та суспільства	1	1	2
2.2. Вербальне та невербальне спілкування	1	1	2
2.3. Стилi спілкування	1	1	2
2.4. Культура спілкування у колективі	1	1	2
2.5. Навички та вміння ефективної комунікації	1	1	2
2.6. Подолання бар'єрів у спілкуванні	1	1	2

2.7. Безпека спілкування в мережі Інтернет	2	2	4
2.8. Вчимося дебатовати	2	2	4
2.9. Мистецтво самопрезентації	1	1	2
2.10. Мистецтво публічного виступу	2	2	4
<b>Розділ 3. Від конфлікту до діалогу</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>18</b>
3.1. Анатомія конфлікту. Типи конфліктів, їх особливості	1	1	2
3.2. Стилi поведінки в конфлікті	1	1	2
3.3. Стратегії вирішення конфліктів	1	1	2
3.4. Будує мир навколо себе	2	2	4
3.5. Толерантність як основа безконфліктної взаємодії	2	2	4
3.6. Толерантність до себе та інших	1	1	2
3.7. Усі ми різні – усі ми рівні	1	1	2
<b>Розділ 4. Лідерство – це дія</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>26</b>
4.1. Лідер та лідерство	2	2	4
4.2. Портрет лідера: що потрібно знати, що вміти, яким бути	2	2	4
4.3. Розвиваємо лідерські якості	2	2	4
4.4. Імідж лідера та його складові	1	1	2
4.5. Управління власним часом: тайм- менеджмент лідера	2	2	4
4.6. Лідер та його команда	2	2	4
4.7. Як вести за собою: ази організаторської діяльності	1	1	2

4.8. Лідер в тобі	1	1	2
<b>Розділ 5. Здоровий спосіб життя – запораука успішності лідера</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>14</b>
5.1. Здоров'я та його складові	1	1	2
5.2. Шкідливі звички не для нас	1	1	2
5.3. Здорове харчування – здорове життя	1	1	2
5.4. Особиста гігієна – запораука здоров'я	2	2	4
5.5. Стаємо еко-відповідальними	2	2	4
<b>Розділ 6. Зупинимо булінг разом</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
6.1. Булінг та його види	1	1	2
6.2. Учасники та причини виникнення булінгу	1	1	2
6.3. Наслідки булінгу	1	1	2
6.4. Кібербулінг	1	1	2
<b>Розділ 7. Основи інфомедійної грамотності лідера</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>10</b>
7.1. Інформація та її види	1	1	2
7.2. Інформаційна гігієна в мережі Інтернет	2	2	4
7.3. Як відрізнити фейк від правди?	2	2	4
<b>Розділ 8. Світ моїх прав та обов'язків</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
8.1. Сторінками Конвенції ООН про права дитини	1	1	2
8.2. Мої права та обов'язки	1	1	2

8.3. Вмію захищати свої права	1	1	2
<b>Розділ 9. Моя життєва перспектива</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>14</b>
9.1. Яке майбутнє мені потрібно?	1	1	2
9.2. Від мрій до дій	1	1	2
9.3. Постановка цілей	1	1	2
9.4. Я і моя формула успіху	1	1	2
9.5. Мій професійний сценарій: яким я його бачу?	2	2	4
9.6. Шлях до успіху: як не заблукати на життєвій дорозі?	1	1	2
<b>Підсумкове заняття</b>	1	1	2
<b>Разом</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>144</b>



## **ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

### **Вступне заняття (2 год.)**

*Теоретична частина.* Презентація мети та завдань програми. Анонс модулів програми.

*Практична частина.* Вправа «Снігова куля», вправа «Самопрезентація в промінцях сонця», вироблення й прийняття правил і норм поведінки на заняттях.

### **Розділ 1. Пізнай себе і ти пізнаєш світ (18 год.)**

#### **1.1. Я – особистість (2 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття про людину, індивідуальність, особистість, самопізнання. Розвиток себе шляхом самопізнання.

*Практична частина.* Вправа «Хто Я?», вправа «Дорога», мозковий штурм «Що людині важливо знати про себе?», руханка «Шеренга», вправа «Мої сильні та слабкі сторони», мозковий штурм «Що сприяє розвитку особистості?», «Що перешкоджає розвитку особистості?», притча «Про людину».

#### **1.2. Я і мій темперамент (2 год.)**

*Теоретична частина.* Темперамент. Типи темпераменту: сангвінік, холерик, флегматик, меланхолік. Особливості кожного типу темпераменту та їх характеристика.

*Практична частина.* Вправа «Розкажи мені про себе», вправа «Два береги», тест на визначення типу темпераменту, перегляд і обговорення відео «Про типи темпераменту», вправа «Темперамент в малюнках», вправа «Сильні сторони мого темпераменту».

#### **1.3. Я і мій характер (2 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття про характер. Значення характеру для долі людини. Класифікація рис характеру: моральні, вольові, емоційні та інтелектуальні. Групи рис характеру: ставлення до себе, до інших, до речей, до діяльності. Фактори, які впливають на формування характеру: фізіологічні

особливості, виховання, соціальне середовище, самовиховання. Шляхи формування характеру.

*Практична частина.* Вправа «Алітерація імені», вправа «Вулик», вправа «Пошук слів», вправа «Абетка рис характеру», вправа «Інструментарій самовиховання характеру», вправа «Із джерела мудрості», притча «Хлопець з кепським характером».

#### **1.4. Я і мої цінності (2 год.)**

*Теоретична частина.* Цінності в житті людини. Роль життєвих цінностей у формуванні характеру. Цінності і якість життя. Ціннісні орієнтири – основа життєвого вибору та успішної самореалізації особистості.

*Практична частина.* Мозковий штурм «Цінністю для людини може бути...», вправа «Базові життєві цінності та їх роль в житті людини», виготовлення постеру «Життєві цінності», вправа «Список життєвих цінностей», вправа «Піраміда цінностей».

#### **1.5. Я і моя самооцінка (2 год.)**

*Теоретична частина.* Самооцінка та її види. Розкриття суті самооцінки як складової образу «Я». Вплив самооцінки на організацію життя.

*Практична частина.* Вправа «Я ціную в собі», вправа «Кошик», вправа «Квітка самооцінки», вправа «Комплімент», вправа «Добра самооцінка: будуємо та ремонтуємо», вправа «Порівняй себе з собою», притча «Про тріснутий глечик».

#### **1.6. Світ моїх емоцій та почуттів (2 год.)**

*Теоретична частина.* Емоційний світ людини. Поняття про емоції та почуття. Види емоцій. Роль почуттів та емоцій в житті людини. Уміння володіти своїми емоціями, виражати почуття.

*Практична частина.* Вправа «Емоція дня», вправа «Я хочу дізнатись», вправа «Повторення правил», вправа «Міміка емоцій та почуттів», вправа

«Капелюх емоцій та почуттів», вправа «Покажи емоцію», притча «Про двох вовків».

### **1.7. Емоційний інтелект: як керувати емоціями? (4 год.)**

*Теоретична частина.* Емоційний інтелект – навіщо він потрібен? Ознаки розвинутого емоційного інтелекту. Компоненти емоційного інтелекту. Розвиток емоційного інтелекту.

*Практична частина.* Вправа «Я очима інших», вправа «Смайлик», вправа «Незакінчені речення», вправа «Ситуації та емоції», вправа «Вгадай емоцію», вправа «Коло емоцій».

### **1.8. Мій соціально-рольовий репертуар (2 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття про ролі. Рольовий аспект життєдіяльності особистості. Взаємозв'язок соціальної ролі та життєвої позиції.

*Практична частина.* Вправа «Мої соціальні ролі», вправа «Мої ролі в суспільстві», вправа «Мої ролі в школі, сім'ї» вправа «Аукціон».

## **Розділ 2. Мистецтво спілкування (26 год.)**

### **2.1. Спілкування в житті людини та суспільства (2 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття про спілкування, його види та функції. Зміст, мета і засоби спілкування. Роль спілкування у нашому житті.

*Практична частина.* Вправа «Пошук слів», вправа «Асоціативний куш «Спілкування – це..», вправа «Як почати/продовжити/завершити розмову?», вправа «Абетка спілкування».

### **2.2. Вербальне та невербальне спілкування (2 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття про вербальне та невербальне спілкування. Невербальні засоби спілкування, їх види та розвиток, вербальні/невербальні ознаки активного/неактивного слухання. Дистанції спілкування та їх особливості.

*Практична частина.* Мозковий штурм «Що таке невербальне спілкування?», вправа «Жест та його значення», вправа «Театр», вправа «Мова тіла».

### **2.3. Стилi спілкування (2 год.)**

*Теоретична частина.* Стилi спілкування. Авторитарний, демократичний, ліберальний стилi спілкування.

*Практична частина.* Вправа «Якщо хтось у черзі стає попереду мене, я ...», вправа «Переваги та недоліки різних стилів спілкування», вправа «Розбір ситуацій», вправа «Правила спілкування», вправа «Бажаний співрозмовник: який він?», притча «Відповідь».

### **2.4. Культура спілкування у колективі (2 год.)**

*Теоретична частина.* Спілкування у колективі. Розвиток культури спілкування.

*Практична частина.* Мозковий штурм «Правила спілкування у колективі», вправа «Чарівні слова», вправа «Спілкуємось з однолітками», вправа «Давайте разом», вправа «Побажання», притча «Чисті помисли».

### **2.5. Навички та вміння ефективної комунікації (2 год.)**

*Теоретична частина.* Комунікативна компетентність, навички та вміння. Ефективна комунікація: відправник, передача повідомлення, одержувач, зворотний зв'язок.

*Практична частина.* Вправа «Передача інформації», вправа «Секрети ефективної комунікації», мозковий штурм «Вміння та навички ефективної комунікації», тест «Самооцінка здібностей до уважного вислуховування».

### **2.6. Подолання бар'єрів у спілкуванні (2 год.)**

*Теоретична частина.* Бар'єри у спілкуванні: бар'єр уникнення, бар'єр авторитету, бар'єр нерозуміння. Механізми подолання перешкод у спілкуванні.

*Практична частина.* Вправа «Правила поведінки у казках», вправа «Щит», вправа «Спілкування в різних позиціях», вправа «Подолання бар'єрів, які заважають спілкуванню», вправа «Долонька».

## **2.7. Безпека спілкування в мережі Інтернет (4 год.)**

*Теоретична частина.* Проникнення Інтернету у всі сфери життя. Ризики в мережі Інтернет. Інформаційна безпека у мережі Інтернет.

*Практична частина.* Мозковий штурм «Що робити, щоб захиститись від небезпечних ситуацій в мережі Інтернет?», вправа «Правила безпечного користування Інтернетом», перегляд і обговорення відео «Скріпочка», вправа «Плюси та мінуси Інтернету».

## **2.8. Вчимося дебатовати (4 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття про дебати, історія дебатів. Головні принципи дебатів. Елементи дебатів, стилі дебатів. Формати дебатів.

*Практична частина.* Вправа «Що дають дебати», вправа «Поради дебатерам», вправа «Правила дебатів», вправа «Пошук інформації», вправа «Побудова аргументації», вправа «Дебати в маси».

## **2.9. Мистецтво самопрезентації (2 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття про самопрезентацію. Основні компоненти самопрезентації. Тривалість самопрезентації. Помилки самопрезентації.

*Практична частина.* Мозковий штурм «Самопрезентація – це..», вправа «Самопрезентація за 1 хвилину», вправа «Міняються місцями ті, хто...», вправа «Правила успішної самопрезентації».

## **2.10. Мистецтво публічного виступу (4 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття про публічний виступ. Мета, підготовка та структура публічного виступу. Імпровізація у публічному виступі. Хто такий оратор? Мовна культура оратора. Засоби активізації уваги слухачів.

*Практична частина.* Мозковий штурм «Публічний виступ – це...», вправа «Промова без підготовки», вправа «Структура мого виступу», вправа «Сніданок з героєм», вправа «Зіпсований телефон».

### **Розділ 3. Від конфлікту до діалогу (18 год.)**

#### **3.1. Анатомія конфлікту. Типи конфліктів, їх особливості (2 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття конфлікту, причини, учасники, типологія конфліктів. Позитивні та негативні сторони у конфлікті.

*Практична частина.* Вправа «Ключові слова», вправа «Конфлікт – це...», вправа «Види конфліктів», вправа «Причини конфліктів», вправа «Карта конфлікту», вправа «Позитивна сторона конфлікту», вправа «Негативна сторона конфлікту», притча «Ти правий».

#### **3.2. Стилi поведінки в конфлікті (2 год.)**

*Теоретична частина.* Стилi поведінки у конфлікті: конкуренція, співробітництво, ухилення, пристосування, компроміс.

*Практична частина.* Інформаційне повідомлення «Стилi поведінки у конфлікті», вправа «Девіз», вправа «Мої дії в конфлікті», вправа «Будинок/дерево», вправа «Стіна конфлікту», перегляд і обговорення відео «Конфлікти: як відстояти себе, не образивши інших?», вправа «Армреслінг», вправа «Незакінчені речення».

#### **3.3. Стратегії вирішення конфліктів (2 год.)**

*Теоретична частина.* Деструктивне / конструктивне вирішення конфлікту. Стратегії вирішення конфліктів: виграш-програш; програш-виграш; програш-програш; виграш-виграш.

*Практична частина.* Вправа «Шляхи вирішення конфлікту», гра «Зайди в коло», вправа «Стратегія та ситуація», перегляд і обговорення мультфільму «Міст», вправа «Сигнали конфлікту», вправа «Колаж «Я в конфлікті», вправа «Кошик сміття», притча «Розбита склянка».

### **3.4. Будує мир навколо себе (4 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття про мир та миробудування. Навички миробудування. Різниця між «Ти – твердження» і «Я – твердження».

*Практична частина.* Мозковий штурм «Чи можна жити без конфліктів?», вправа «Асоціативний куш», вправа «Мішечок порад: як жити мирно?», інформаційне повідомлення «Попередження конфліктних ситуацій», вправа «Я – твердження», вправа «Портрет миротворця», тест «Чи вмієте ви уникати конфліктів?».

### **3.5. Толерантність як основа безконфліктної взаємодії (4 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття про толерантність. Види та ознаки толерантності. Толерантне спілкування.

*Практична частина.* Вправа «Що таке толерантність?», вправа «Емблема толерантності», вправа «Перетворення», притча «Любов, прощення та терпіння».

### **3.6. Толерантність до себе та інших (2 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття про толерантність та інтолерантність. Толерантність до себе та інших.

*Практична частина.* Вправа «Сходінки взаємин», вправа «Зашифровані слова», вправа «Риси толерантної особистості», вправа «Риси інтолерантної особистості».

### **3.7. Усі ми різні – всі ми рівні (2 год.)**

*Теоретична частина.* Різниця та схожість між людьми. Розуміння одне одного. Загальнолюдські цінності як основа співіснування.

*Практична частина.* Вправа «Чим ми різнимось?» вправа «Я та інші», вправа «Усі ми різні – але маємо багато спільного», вправа «Пересядьте ті, хто...».

## **Розділ 4. Лідерство – це дія (26 год.)**

### **4.1. Лідер та лідерство (4 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття про лідерство. Критерії оцінки лідерства. Стили лідерства. Формальне та неформальне лідерство. П'ять рівнів лідерства за Джоном Максвеллом.

*Практична частина.* Мозковий штурм «Що таке лідерство?», вправа «Я можу бути лідером, тому що...», вправа «Хто такий лідер?», інформаційне повідомлення «Формальний та неформальний лідер», вправа «Стили лідерства», притча «Все в твоїх руках».

### **4.2. Портрет лідера: що потрібно знати, що вміти, яким бути (4 год.)**

*Теоретична частина.* Особистість лідера. Навички та вміння лідера. Базові навички успішного лідера за С. Кові.

*Практична частина.* Вправа «Моє життєве кредо», вправа «Абетка якостей лідера», вправа «Ролі лідера», вправа «Функції лідера», вправа «Аукціон лідерських якостей», вправа «Портрет лідера», вправа «Вміння та навички лідера», притча «Якщо не я, то хто?».

### **4.3. Розвиваємо лідерські якості (4 год.)**

*Теоретична частина.* Якості, які найбільш характерні для лідерів. Фізіологічні, психологічні, інтелектуальні, ділові та особистісні якості лідера. Основні якості лідера за Уорреном Беннісом.

*Практична частина.* Вправа «Три якості необхідні лідеру», мозковий штурм «Які лідерські якості виражаються у мене найяскравіше», вправа «Лідерські якості, які я хочу розвинути», мозковий штурм «Що впливає на формування лідерських якостей?», вправа «Давай спробуємо», притча «Склянка з водою».

### **4.4. Імідж лідера та його складові (2 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття про імідж. Зовнішні та внутрішні чинники формування іміджу. Складові персонального іміджу лідера.



*Практична частина.* Вправа «Асоціативний ланцюжок», дискусія «Чинники, які впливають на формування іміджу», вправа «Алгоритм створення іміджу», вправа «Індивідуальний проєкт бажаного іміджу», притча «Тріснутий глечик».

#### **4.5. Управління власним часом: тайм-менеджмент лідера (4 год.)**

*Теоретична частина.* Що таке тайм-менеджмент? Планування – необхідна умова ефективного використання часу. Методики ефективного використання часу.

*Практична частина.* Вправа «Годинник», вправа «Словник», вправа «Поглиначі часу», вправа «Відчуття часу», вправа «Переваги планування», вправа «Матриця Ейзенхауера», вправа «Мій день», вправа «Мій план на тиждень», притча «Цінність часу», притча «Дорожіть часом!».

#### **4.6. Лідер та його команда (4 год.)**

*Теоретична частина.* Що таке команда? Стадії розвитку команди. Відмінності між групою та командою. Роль лідера у команді. Типи ролей у команді за Р. М. Белбіном. Взаємодія у команді. Ефективні комунікації у команді.

*Практична частина.* Вправа «Командні ролі», вправа «Ефективна команда: яка вона?», вправа «Переваги та недоліки командної роботи», вправа «Паравозики», притча «Осел та кінь», притча «Хтось, Кожний, Ніхто, Всі».

#### **4.7. Як вести за собою: ази організаторської діяльності (2 год.)**

*Теоретична частина.* Організаторські здібності як базові здібності лідера. Навички організаторської діяльності.

*Практична частина.* Вправа «Хто такий організатор?», вправа «Я – організатор творчих справ у колективі», вправа «Я – організатор дебатного клубу», вправа «Я – організатор просвітницьких секцій серед однолітків».

#### **4.8. Лідер в тобі (2 год.)**

*Теоретична частина.* Теорії рис особистості лідера. Потенціал, необхідний для того, щоб стати лідером.

*Практична частина.* Вправа «Реклама», вправа «Лідерські якості, які сформовані у мене», вправа «Самооцінка лідерських здібностей», тест «Чи лідер я?», притча «Чи стане ваша дочка хорошим лідером?».

## **Розділ 5. Здоровий спосіб життя – запорука успішності лідера (14 год.)**

### **5.1. Здоров'я та його складові (2 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття про здоров'я. Складові здоров'я: фізична, психічна, соціальна, духовна. Здоров'я як особистісна цінність.

*Практична частина.* Мозковий штурм «Що таке здоров'я?», вправа «Що формує здоров'я», вправа «Модель здоров'я», вправа «Масаж».

### **5.2. Шкідливі звички не для нас (2 год.)**

*Теоретична частина.* Корисні звички. Формування корисних звичок. Шкідливі звички і здоров'я. Наслідки шкідливих звичок.

*Практична частина.* Вправа «Моя корисна звичка», вправа «Сила звички», вправа «Мій трекер звичок», вправа «Розтлумач думку», вправа «Скажем «НІ» шкідливим звичкам», вправа «Проблемні ситуації».

### **5.3. Здорове харчування – здорове життя (2 год.)**

*Теоретична частина.* Харчування та здоров'я. Раціональне харчування. Важливість дотримання режиму прийняття їжі. Питний режим. Культура харчування.

*Практична частина.* Мозковий штурм «Здорове харчування – це..», вправа «Здоровий сніданок», мозковий штурм «Що змушує людей споживати шкідливі продукти харчування?», вправа «Правила харчування», гра «Корисно чи ні?».

### **5.4. Особиста гігієна – запорука здоров'я (4 год.)**

*Теоретична частина.* Особиста гігієна та її роль у зміцненні здоров'я. Складові особистої гігієни. Гігієна шкіри, тіла, ротової порожнини. Гігієна житла та одягу.

*Практична частина.* Вправа «Країна здоров'я», перегляд та обговорення відео «Мультік про зуби», вправа «Як доглядати за шкірою», вправа «Правила особистої гігієни», вправа «Наслідки недотримання особистої гігієни».

### **5.5. Стаємо еко-відповідальними (4 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття про відповідальну поведінку. Почуття відповідальності за збереження здоров'я. Вплив діяльності людини на природу. Еко-відповідальність. Сміття: загрози для довкілля і здоров'я людини.

*Практична частина.* Мозковий штурм «Відповідальність – це...», «Що таке сміття? Чим воно загрожує здоров'ю людей?», перегляд та обговорення відео «Сортування сміття», вправа «Вчимось сортувати сміття», вправа «Позитивні еко-звички», вправа «Екологічне маркування».

## **Розділ 6. Зупинимо булінг разом (8 год.)**

### **6.1. Булінг та його види (2 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття про булінг, види булінгу.

*Практична частина.* Вправа «Асоціації», інформаційне повідомлення «Види булінгу», вправа «Ознаки фізичного булінгу», вправа «Ознаки економічного булінгу», вправа «Ознаки психологічного булінгу», вправа «Ознаки сексуального булінгу», притча «Скільки важить сніжинка?».

### **6.2. Учасники та причини виникнення булінгу (2 год.)**

*Теоретична частина.* Типи учасників булінгу, ролі учасників булінгу.

*Практична частина.* Вправа «Правила групи для уникнення булінгу», вправа «Портрети учасників булінгу», вправа «Ситуації булінгу», вправа «Як протидіяти булінгу?».

### **6.3. Наслідки булінгу (2 год.)**

*Теоретична частина.* Наслідки булінгу для булера, потерпілого та спостерігачів.

*Практична частина.* Вправа «До кого звернутися в ситуації булінгу?», вправа «Наслідки булінгу для булера», вправа «Наслідки булінгу для потерпілого», вправа «Наслідки булінгу для спостерігачів», вправа «Оплески».

#### **5.4. Кібербулінг (2 год.)**

*Теоретична частина.* Кібербулінг та його різновиди, правила в мережі Інтернет. Кіберполіція та її діяльність.

*Практична частина.* Перегляд і обговорення відео «Що таке кібербулінг?», вправа «Словник», вправа «Різновиди кібербулінгу», перегляд і обговорення відео «Кібербулінг. Як я перестала бути жертвою», гра «Я – кіберполіцейський».

### **Розділ 7. Основи інфомедійної грамотності лідера (10 год.)**

#### **7.1. Інформація та її види (2 год.)**

*Теоретична частина.* Інформація та її цінність для людини. Властивості та призначення інформації.

*Практична частина.* Вправа «Інформація – це...», інформаційне повідомлення «Властивості інформації», вправа «Правила пошуку інформації в Інтернеті», вправа «Правила пошуку інформації у бібліотеці», вправа «Види інформації».

#### **7.2. Інформаційна гігієна в мережі Інтернет (4 год.)**

*Теоретична частина.* Безпека в інтернеті. Класифікація загроз в Інтернеті. Соціальні мережі. Що таке інформаційна гігієна?

*Практична частина.* Дискусія «Інтернет сьогодні: загроза чи розвиток. Правила безпеки в Інтернеті», вправа «Реальність у віртуальності», вправа «Правила інформаційної гігієни».

#### **7.3. Як відрізнити фейк від правди? (4 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття про фейк та його види. Фейки і маніпуляція в медіа. Для чого створюються фейки?

*Практична частина.* Вправа «Асоціативний куш», мозковий штурм «Як ви вважаєте, чому поширюють фейки?», вправа «Фейки та їх наміри», вправа «Перевірка термінів», вправа «Ознаки фейків», вправа «Як розпізнати фейки», дискусія «Як не стати жертвою фейків», вправа «Долонька».

## **Розділ 8. Світ моїх прав та обов'язків (6 год.)**

### **8.1. Сторінками Конвенції ООН про права дитини (2 год.)**

*Теоретична частина.* Конвенція ООН про права дитини. Категорії прав, історія формування прав дитини.

*Практична частина.* Вправа «Філворд», інформаційне повідомлення «Цікаві факти про історію формування прав дитини», вправа «У пошуку скарбів», вправа «Пазл прав», вправа «Яке це право?».

### **8.2. Мої права та обов'язки (2 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття про права та обов'язки. Особливості прав людини. Права та обов'язки вдома та в школі.

*Практична частина.* Вправа «Що я знаю про свої права?», мозковий штурм «Чи всі люди наділені правами?», вправа «Я маю права, тому я зобов'язаний...», мозковий штурм «Що таке обов'язки?», вправа «Мої права та обов'язки вдома», вправа «Мої права та обов'язки в школі», обговорення «Наші права закінчуються там, де починаються права іншої людини».

### **8.3. Вмію захищати свої права (2 год.)**

*Теоретична частина.* Захист прав дітей. Організації та служби з питань захисту своїх прав підлітками.

*Практична частина.* Вправа «Мої права порушили», дискусія «Що можуть зробити підлітки для захисту своїх прав?», вправа «Уявна країна», вправа «Мої правила безпеки», вправа «Ливарпамен», вправа «Щити прав дитини».

## **Розділ 9. Моя життєва перспектива (14 год.)**

### **9.1. Яке майбутнє мені потрібно? (2 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття про майбутнє. Планування майбутнього. Життєвий план.

*Практична частина.* Вправа «Я сьогодні є..», вправа «Я через 10 років», вправа «Складові щасливого життя», вправа «Хочу, можу, необхідно», вправа «Я – теперішнє, Я – майбутнє».

### **9.2. Від мрій до дій (2 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття про мрію. Навіщо людині мріяти? Перетворення мрії на мету.

*Практична частина.* Дискусія «Навіщо людині мріяти», вправа «Мрія мого життя», вправа «Карта моїх мрій», дискусія «Як зробити так, щоб мрії здійснювалися», вправа «Дії для здійснення мрії», притча «Щастя».

### **9.3. Постановка цілей (2 год.)**

*Теоретична частина.* Постановка цілей по SMART. Короткострокові та довготривалі цілі. Система досягнення мети «Дванадцять кроків» (за Браяном Трейсі).

*Практична частина.* Вправа «Ціль – це..», мозковий штурм «Чи важливо досягати цілей?», вправа «Мої цілі» (за методикою SMART), вправа «Кроки для досягнення цілі».

### **9.4. Я і моя формула успіху (2 год.)**

*Теоретична частина.* Що таке успіх? Успіх і його складові. Кроки до успішного майбутнього.

*Практична частина.* Мозковий штурм «Що для вас означає бути успішним?», вправа «Моя формула успіху», вправа «Якості успішної особистості», вправа «Екскурсія у країну, де живе успіх», вправа «Складові успіху», вправа «Успішна особистість», притча «Я вірю у свій успіх, незважаючи ні на що».

### **9.5. Мій професійний сценарій: яким я його бачу? (4 год.)**

*Теоретична частина.* Коло інтересів як основа професійного самовизначення. Професія. Професійний план. Світ професій.

*Практична частина.* Вправа «Карта моїх інтересів», вправа «Світ професій», вправа «Професії майбутнього», тест «Визначення типу майбутньої професії» (за методикою Є. Клімова), вправа «Мої професійні бажання», притча «Тачка».

### **9.6. Шлях до успіху: як не заблукати на життєвій дорозі? (2 год.)**

*Теоретична частина.* Саморозвиток. Прагнення до саморозвитку та самовдосконалення.

*Практична частина.* Вправа «Який шлях ти обираєш: успіх чи провал?», вправа «Сходи до успіху», вправа «Колесо життєвого балансу».

### **Підсумкове заняття (2 год.)**

*Підбиття підсумків.* Оцінювання учнями своїх знань, умінь, навичок, компетентностей, яких вони набули, змін, які відбулися з ними в процесі навчання. Здійснення учнями самоаналізу своїх успіхів і досягнень. Відзначення внеску кожного учня у спільний результат роботи.

## ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

### **Вихованці мають знати і розуміти:**

- поняття про особистість та індивідуальність;
- багатогранність сторін власної особистості;
- що таке темперамент, особливості кожного типу темпераменту та їх характеристики;
- що таке характер, риси характеру;
- що таке самооцінка, її види;
- різницю між емоціями та почуттями;
- що таке емоційний інтелект, ознаки розвиненого емоційного інтелекту;
- що таке спілкування та його значення у житті людини;
- що таке вербальне та невербальне спілкування;
- базові поняття конфліктології, позитивні та негативні сторони конфліктів;
- правила толерантної поведінки до інших, до себе;
- що таке лідерство, хто такий лідер;
- сутність та функції лідерства;
- риси та якості, притаманні лідеру, роль лідера у команді;
- зовнішні та внутрішні чинники формування іміджу лідера;
- правила здорового способу життя;
- правила безпеки в Інтернеті;
- призначення та зміст Конвенції ООН про права дитини;
- права та обов'язки, шляхи реалізації їх в повсякденному житті;
- професії майбутнього та їх характеристики.

### **Вихованці мають вміти і застосовувати:**

- розуміти і приймати себе, своє Я;
- формувати бачення й усвідомлення особистих пріоритетних цінностей;
- використовувати правила активного слухання;



- обирати ефективну стратегію поведінки під час конфліктних ситуацій;
- проявляти толерантність під час спілкування;
- толерантно ставитися до поглядів, переконань, інтересів і потреб інших осіб;
- створювати команду, розподіляти ролі в команді;
- оцінювати власні дії;
- планувати свій час та дотримуватися розпорядку дня;
- піклуватися про власне здоров'я, дотримуватися правил здорового способу життя;
- правила особистої гігієни, гігієни одягу та житла;
- дотримуватись правил безпеки під час спілкування в мережі Інтернет;
- критично мислити, відрізняти фейки від правди;
- розвивати свій особистісний потенціал;
- встановлювати цілі та досягати їх;
- визначити коло своїх інтересів як основу професійного самовизначення;
- ухвалювати рішення.

**Вихованці мають набути досвіду:**

- володіння власними емоціями в різних ситуаціях;
- визначення позитивних сторін власної особистості;
- використання невербальних засобів спілкування;
- переконливої комунікації під час публічних виступів, дебатів;
- ефективної самопрезентації;
- розподілення ролей у команді;
- вирішення конфлікту конструктивним шляхом;
- розвитку лідерських якостей;
- розроблення власного трекеру корисних звичок;
- еко-відповідальної поведінки;

- розроблення правил поведінки у групі;
- самооцінювання та взаємооцінювання одне одного;
- індивідуальної роботи та роботи в команді;
- прийняття самостійних рішень та відповідальності за їх виконання;
- використання знань про свої права при вирішенні життєвих ситуацій;
- ставити короткотривалі та довготривалі цілі;
- планування майбутнього.

## ОРИЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ОБЛАДНАННЯ

<b>№</b>	<b>Основне обладнання</b>	<b>Кількість</b>
1.	Фліп-чарт	1
2.	Стікери	10
3.	Папір А-4	5
4.	Клей ПВА	5
5.	Кольоровий папір	5
6.	Ножиці	15
7.	Ватман	15
8.	Папір А-3	5
9.	Фломастери	15
10.	Комп'ютер	1
11.	Принтер	1
12.	Ксерокс	1

## ЛІТЕРАТУРА

1. Андрєєнкова В. Л., Левченко К. Б., Лунченко Н. В., Матвійчук М. М. Комплект освітніх програм «Вирішення конфліктів мирним шляхом. Базові навички медіації». К.: ТОВ «Агентство «Україна», 2018. 144 с.
2. Андрєєнкова В. Л., Левченко К. Б., Матвійчук М. М., Дацко О. В. Вирішую конфлікти та будує мир навколо себе. Базові навички медіації однолітків. Навчально-методичний посібник. К.: ФОП Нічога С.О. 2020. 200 с.
3. Будуємо майбутнє разом: Програма профілактики конфліктів та правопорушень серед учнівської молоді: навчально-методичний посібник [Л. В. Зуб, Т. Л. Лях, Л. А. Мельник та ін.]; за ред. Т. В. Журавель, М. А. Снитко. К. : ТОВ «Видавництво АВД плюс», 2016. 276 с.
4. Булгакова Г. Суперзвички на щодень / Харків : Вид-во «Ранок», 2021. 80 с.
5. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. Життєві навички для активного громадянства. Посібник для вчителя. К. : Видавництво «Алатон», 2019. 148 с.
6. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. Вчимося жити разом. Посібник для вчителя з розвитку соціальних навичок у курсі «Основи здоров'я» (основна і старша школа). К. : Видавництво «Алатон», 2016. 376 с.
7. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. Життєві навички для активного громадянства. Посібник для вчителя. К. : Видавництво «Алатон», 2019. 264 с.
8. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. Вчимося жити разом. Посібник для вчителя з розвитку соціальних навичок у курсі «Основи здоров'я» (основна і старша школа). К. : Видавництво «Алатон», 2017. 376 с.
9. Вчимося самостійності: навч.-метод. посіб. / За загал. ред.: Т. П. Спіріної; автор. кол.: Ю. М. Галустьян, А. В. Каравай, А. Б. Кочарян, Т. Д. Мельник. К.: Видавництво ФОП Москаленко О. М., 2011. 212 с.

10. Горленко Ганна, Медіаосвіта на заняттях з фінансової грамотності. Навчальне видання / за редакцією Волошенюк О., Іванова В. К. : АУП, ЦВП, 2021. 76 с.
11. Джон Максвелл. 5 рівнів лідерства /пер. з англ. Т. Курірко., 2018. 304 с.
12. Джон Максвелл. Розвину лідера в собі / пер. з англ. Н. Гербіш. Брайт Букс, 2017. 184 с.
13. Діалог, переговори та дебати: посіб. для вчит. / Павленко Ольга, Сизенко Анастасія, Декшна Тетяна, Лобойко Мирослава, МакМюррей А. та ін.; British Council. Київ : Симоненко О. І., 2021. 114 с.
14. Зоря Ю.М., Степанова Н. М. Soft skills для розвитку дитини: емоційний інтелект, комунікація та медіаграмотність. Медіаальбом для наймолодших / За редакцією О. В. Волошенюк. Ілюст. А. О. Павленко. Київ: Академія української преси, Центр вільної преси, 2021. 42 с.
15. Кові С. Лідер у мені. Вид-во : Едіпрес Україна. 2016. 246 с.
16. Комплект освітніх програм «Вирішення конфліктів мирним шляхом. Базові навички медіації». К. : 2018. 140 с.
17. Пащенко С. Ю., Сербін О. О., Стоян С. П., Трофімов А. Ю., Лукін Д. В. Креативне лідерство [Creative Leadership] : навч. посіб. К. : Національний центр розвитку підприємства КНУ ім. Т. Г. Шевченка, Видавництво Ліра-К, 2020. 100 с.
18. Розвиток життєвих навичок. Навчально-методичний посібник для роботи зі старшокласниками і випускниками інтернатних закладів для дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування / [Л. Дума, Р. Краплич, К. Сіллевіс та ін.]; за заг. ред. І. Зверєвої; керів. групи авт. упоряд. Л. Дума / МГО «Соціальні ініціативи з охорони праці та здоров'я». К. : ФОП Шарко, 2011. 160 с.

19. Розвиток лідерства / Л. Бізо, І. Ібрагімова, О. Кікоть, Є. Барань, Т. Федорів ; за заг. ред. І. Ібрагімової. К. : Проект «Реформа управління персоналом на державній службі в Україні», 2012. 400 с.

20. Романовський О. Г., Гура Т. В., Книш А. Є., Бондаренко В. В. Теорія і практика формування лідера: навчальний посібник. Харків : 2017. 100 с.

21. Сергеева Л. М., Кондратьєва В. П., Хромей М. Я. Лідерство: навч. посібн. / за наук. ред. Л. М. Сергеевої. Івано-Франківськ. «Лілея-НВ». 2015. 296 с.

22. Тренінг самопізнання: методичний посібник /авт. кол.; під наук. ред. В.Р. Міляєвої. К. : Альфа Реклама, 2015. 82 с.

23. Формування лідерських якостей у системі позашкільної виховної роботи. Методичні рекомендації / За ред. Ю. В. Івченка, Г. Г. Ковганич, Д. В. Спіжевої. К. : Четверта хвиля, 2008. 56 с.