№ уро-ку	Дата уроку	Тема уроку	Примітки
Модуль 1. Вступний. **ВІД МЕДІАГРАМОТНОСТІ ДО МЕДІАКУЛЬТУРИ**			
1.	03.09	Інструктаж з БЖД. Медіапрактики для психологічного добробуту: підсумки попереднього року і плани на поточний. Закони медіаграмотності і збереження здоров'я.	
Тема. Медіаграмотність і ціннісно- смислові фільтри (мотивація медіаспоживання)			
2.	10.09	Інструктаж з БЖД. Здоров'я як важливий пріоритет у системі позитивних цінностей. Як пріоритети допомагають організованості. Організованість як спосіб самореалізації здібностей на шляху досягнень.	
3.	17.09	Інструктаж з БЖД. Технічна і критична медіаграмотність. Конвергенція медіа в кіберпросторі: усі традиційні медіа є в інтернеті. Доступ до інформації, різні платформи, різні сервіси, бібліотеки, музеї. Що ми вміємо завдяки ґаджетам у сучасному інформаційному просторі. Технологічні новинки у сфері інформаційно-комунікаційних технологій: софт і хард. Які нові вміння актуальні для медіаграмотності порівняно з минулим.	
4.	24.09	Інструктаж з БЖД. Роль медіаграмотності в цифровій грамотності і цифровому громадянстві. Інтернет – це один канал доставки інформації чи різні канали? Держава в смартфоні і медіакультура як обізнаність щодо мови інформаційного впливу на мотиваційну і смислову сферу особистості та групових суб'єктів. Групові суб'єкти (малі і великі групи, громади, масові аудиторії). Вплив мас на окрему людину або людина в натовпі.	
5.	01.10	Інструктаж з БЖД. Циркулярні емоції і зараження. Прилипання до екранів як форма тривожної поведінки. Масовий ефект зменшується під впливом організації, структурування маси, виокремлення підгруп і налагодження стосунків, розподілу завдань між ними.	
6.	08.10	Інструктаж з БЖД. Цінності – «заради чого». Конфлікт цінностей і завдання моральної шкоди: зрада, провина, сором, заздрість, гнів. Як пропаганда маніпулює цими емоціями, руйнуючи згуртованість. Пріоритети цінностей на певні періоди часу як спосіб впорядкування ціннісних конфліктів. Ціннісно-смислові фільтри медіаспоживання – захист від спровокованого медіавтручанням ціннісного конфлікту. Морально-ціннісна визначеність як основа інформаційної стійкості.	
7.	15.10	Інструктаж з БЖД. Показники критичного мислення і організованість медіаспоживання. Медіавтеча від реальності. Медіапауза та інформаційний детокс. Комп'ютерна (ігрова, мережева) залежності. Розлади вольової поведінки. Адекватність самооцінки (не завищена, не занижена, а відповідає реальності).	
Тема. ***<u>Практикум 1.</u>*** **МІГ-проєкти для здоров'я і підвищення стресостійкості**			
8.	22.10	Інструктаж з БЖД. Створення проєктних команд з організації громадської події. Що потрібно нашому місту (району, селу, кварталу, хутору), школі, щоб відповідати критеріям	

		інформаційної стійкості і здорового медіаспоживання. Смарт-клас випускників: як підтримати одне одного завдяки медіаграмотності. Яка подія може сприяти розвитку громади і бути корисною для людей і для нас самих. Аналізуємо потребу, використовуючи медіаджерела і свій немедіатизований досвід спілкування.	
9.	05.11	Інструктаж з БЖД. Різні форми громадської активності та участі. Групові МІГ-проєкти збереження здоров'я: психосвіта проти стресу. Участь у подіях та організація нових подій: свято, ярмарок, фестиваль, конкурс, клуб, конференція, семінар, пікет, петиція, персональна допомога тощо (на вибір учнів) – медіапідтримка події.	
10.	12.11	Інструктаж з БЖД. Медіапроєкт як форма громадської участі. МІГ-проєкти подолання цифрової нерівності і профілактика медіатравматизації. МІГ-проєкти психосвіти (спільно із психологом): посттравматичні стресові розлади, депресивні стани, панічні атаки, тривожні стани, порушення сну, психосоматичні ознаки. Профілактика і допомога, способи звернення по допомогу.	
11.	19.11	Інструктаж з БЖД. Онлайн-ресурси і проєкти психологічної підтримки. Безпека проєктної діяльності. Презентація проєктів.	
12.	26.11	Інструктаж з БЖД. **Підбиття підсумків опрацювання модуля**	
Модуль 2. КІБЕРКУЛЬТУРА			
Тема. **Кібертворчість і здоров'я (антистресові медіапрактики)**			
13.	03.12	Інструктаж з БЖД. Кіберпростір – відображення реальності. Технології на службі здоров'я. Чат-боти психологічної підтримки – переваги і недоліки. Смарт-годинники і дихальні вправи. Чи можемо ми віртуально відвідати музей. Кінотворчість у мережі. Чи той самий фільм ми дивимося в мережі? Як представлена українська кінопродукція в мережі?	
14.	10.12	Інструктаж з БЖД. *Медіатворчість в інтернет-мережі.* Кіберпростір – простір самовираження. Право на самовираження, обмеження воєнного часу, турбота про глядачів/користувачів, щоб не завдати їм шкоди. Медіатворчість і медіа-арт. Форми медіатворчості. Поширення власного контенту в соціальних мережах. Аналіз власного досвіду медіатворчості і його впливу на здоров'я.	
15.	17.12	Інструктаж з БЖД. Технології створення медіапродуктів з використанням штучного інтелекту. Авторські права та етичні питання кібермедіатворчості.	
Тема. **Саморегуляція за допомогою творчої активності в кіберпросторі**			
16.	24.12	Інструктаж з БЖД. Чи може медіатворчість нашкодити? Бюджет часу і принципи оцінювання результативності медіатворчості в кіберпросторі. Розуміння деструктивних медіавпливів, заснованих на феноменології соціального оптимізму/песимізму як певних позитивних чи негативних очікувань щодо майбутнього суспільства та своєї ролі в цьому («зрада»; «перемога»). Поширення деструктивних повідомлень і «фейків» (як неправдивої інформації) та їхня роль у посиленні напруженості в суспільстві. Зворотний бік саморегуляції і самовираження в кіберпросторі. Генерація контенту споживачами як спосіб управління кіберпростором. Навчання штучного інтелекту відбувається на основі даних, створених людьми.	

ІІ СЕМЕСТР **Тема**. **Мемотворчість як різновид кібертворчості для гармонізації емоційного стану**			
17.	14.01	Інструктаж з БЖД. Визначення мему. Мем у твоєму житті. Інтернет-мем завжди є результатом спільної творчості. Роль мему в умовах поширення кліпового мислення та сприйняття. Різновиди інтернет-мемів: текстові; меми- зображення; відеомеми; креолізовані меми. Аналіз мемів. Історія російсько-української війни в мемах.	
18.	21.01	Інструктаж з БЖД. Нецензурна мова як реакція на ненормальні обставини війни – показник того, що вже не можеш діяти іншими культурними способами. Матюки в публічному просторі як ознака пошкодженої війною медіакультури. Більшість матюків – не українського походження. Питомо українська лайка. Нові нематюкливі норми медіакультури повоєнного відновлення країни.	
Тема. **<u>Практикум 2.</u>** ***Саморегуляція за допомогою медіаарттерапії (пластилінова анімація)***			
19.	28.01	Інструктаж з БЖД. Засоби подолання негативних станів, викликаних медіаповідомленнями. Медіаарттерапія як зцілення за допомогою мистецтва є новим різновидом арттерапії. Медіаарттерапія передбачає психологічне зцілення особистості за допомогою використання сучасних систем комунікації та кіберпростору. Визначення поняття, видів (кінотерапія, фототерапія тощо), засобів медаарттерапії. Застосування різноманітних ідей і технік.	
Тема. ***<u>Практикум 3.</u>*** **Художня творчість як засіб опанування сильних емоцій**			
20.	04.02	Інструктаж з БЖД. Сильні емоції шкільного життя. Сильні емоції від медіапрактик. Способи опрацювання сильних емоцій. Перегляд на вибір: мультфільму “Конфлікт” (1994 р.), короткометражного фільму «Мотузка» (фільм-метафора про співзалежні стосунки, 2006 р.) чи інших, створених останнім часом.	
21.	11.02	Інструктаж з БЖД. **Підбиття підсумків опрацювання модуля.**	
Модуль 3. АУДІОВІЗУАЛЬНА МЕДІАКУЛЬТУРА			
Тема. **Медіатравма і посттравматичне зростання**			
22.	18.02	Інструктаж з БЖД. Медіакультура про психічне здоров’я і психічні розлади. Важливість соціальної підтримки і проблема самотності. Прагнення ізолюватися від інших як ознака посттравматичного стресу. Які ще є ознаки наслідків надмірного стресу для здоров’я (розлади сну, зниження продуктивності і самооцінки, наплив небажаних спогадів, кошмари, тривожність і страх тощо).	
23.	25.02	Інструктаж з БЖД. Проблеми психічного здоров’я в медіа, зображення в художніх фільмах психічної травми війни, посттравматичних стресових розладів ветеранів – що правдиво, а що неправдиво відображено в медіа. Медіа як тригер, що нагадує про пережите. Ознаки психічної травми: травматичні неконтрольовані спогади, емоційна неврівноваженість (гнів, агресія, вина), самоізоляція і небажання спілкуватися, знижена самооцінка, вразливість.	

24.	04.03	Інструктаж з БЖД. Медіатравма війни: зниження відчуття психологічного добробуту через інформацію про війну. Візуальний вплив. Практики горювання і пам'яті, вшанування героїв.	
25.	11.03	Інструктаж з БЖД. Посттравматичне зростання: травматична подія як ресурс створення нового смислу. Віра в можливість долання, віднаходження в собі сили, духовні знахідки, нові зв'язки і стосунки тощо. Приклади висвітлення посттравматичного зростання в медіа. Приклади із життя кіборгів як образ долання. Ігри нескорених. Як спілкуватися з людьми, які пережили ампутацію кінцівок. Ілюзорне відчуття провини: ви не винні в тому, що вижили і не постраждали, – винен тільки ворог. Пряме висловлення вдячності.	
Тема. **<u>Практикум 4.</u> Візуальна медіатворчість як ресурс патріотичного самовираження в кіберпросторі: медіаколажі**			
26.	18.03	Інструктаж з БЖД. Медіатворчість – різновид творчої діяльності людини, яка інструментально пов'язана з медіа- та цифровими технологіями, а її продуктом є нематеріальний техногенний об'єкт – медіаконтент. Він існує виключно в реальності "третього світу" кіберпростору. Процес медіатворення передбачає два етапи: когнітивний (як висування ідеї та задуму), а також інструментальний (як техногенне втілення задуму в медіаформаті). Основними ментальними принципами сучасного творення задуму на когнітивному етапі є запозичення і компіляція. Провідними креативними мисленнєвими діями для втілення ідеї в зображення на когнітивному етапі є аналогізування, комбінування, реконструювання. Інструментальний етап техногенного втілення задуму в медіаконтент здійснюється за допомогою таких цифрових технологій, як цифрові фото та відео камера, комп'ютерні програми редагування і створення, а також цифрування рукотворних або інших об'єктів матеріального світу: наприклад, малюнків, інсталяцій тощо. Мотиваційна рефлексивна методика «Трикутник медіатворчості», мета якої – стимулювання творчої активності зі створення медіаконтенту та поширення його в кіберпросторі, а також рефлексивної активності щодо процесу медіатворення.	
Тема. **Парасоціальні стосунки з медіаперсонажами: формування гендерних норм, ролей і стереотипів**			
27.	01.04	Інструктаж з БЖД. Парасоціальні стосунки та історія їх дослідження. Пара- (біля) соціальні, бо вони односторонні, а не двосторонні, як справжні міжособистісні стосунки. Парасоціальні – уявні, частково вигадані стосунки, які сприймаються як близькі, значущі. Психологічні засади створення парасоціальних стосунків у медіа – бажання зустріти "старого знайомого", продовжити "спілкування", дізнатися про щось нове. А також несвідомо вплинути на уявлення про прийнятне і неприйнятне, бажане і небажане, красиве і некрасиве тощо.	
28.	08.04	Інструктаж з БЖД. Медіаперсонажі і їхній вплив на формування гендерних ролей, норм та стереотипів у дітей. Жіноча/чоловіча поведінка в історичній традиції і сучасному світі. Жіночі/чоловічі професії, фемінітиви. Історична традиція рівноправ'я української жінки в громаді (нежонатий парубок не мав права голосу вирішувати важливі для громади питання незалежно від свого віку). Негативні наслідки від парасоціальних стосунків.	

		Нереалістичні очікування від романтичних стосунків під впливом вампіріади. Медіакультура країн-виробників популярних медіаперсонажів.	
Тема. ***Практикум 5.*** **Аудіоколаж емоцій і його зцілювальні перетворення**			
29.	15.04	Інструктаж з БЖД. Вплив актуальної ситуації на сприйняття: сприймання та аналізування за наведеною схемою медіапродукту різного контенту – нейтрального і воєнного, порівняння сили переживань. Врахування індивідуальної межі прийнятності для учнів при виборі медіатворів для запобігання медіатравмуванню. Як медіапродукція може розвинути емоційний інтелект: розпізнавання, регулювання, управління емоціями, управління враженням, вплив на інших людей через свої емоції.Дія аудіоповідомлення з різними технологіями впливу на особистість. Визначення технологій впливу аудіального повідомлення на особистість. Нейронні мережі музичного спрямування (наприклад, генерування музики за зображенням: https://imaginarysoundscape.qosmo.jp).	
Тема. ***Практикум 6.*** **Ціннісно- смислова саморегуляція і патріотизм: медіаклуб**			
30.	22.04	Інструктаж з БЖД. Медіаклуб проводиться, як і в попередні роки: домашній перегляд обраного фільму; рефлексія емоцій/почуттів; практичне завдання, яке передбачає створення рекламного ролика з нарізок переглянутої стрічки; написання до нього тизера (короткого повідомлення, що заохочує до перегляду, інтригує). Зважаючи на те, що в країні йде повномасштабна війна, а вік старшокласників-випускників наближається до призовного, зміст ролика і тизера має просувати військовий/мілітарний патріотизм, необхідність захисту України від зовнішніх ворогів. Для перегляду та обговорення рекомендовано на вибір такі художні стрічки/фрагменти: передусім «Кіборги», (2017), а також «Позивний «Бандерас» (2018), «Черкаси» (2019), «Крути 1918» (2019), «Снайпер: Білий воро»н (2022), «Чорний ворон» (2019), «Довбуш» (2023) та ін.	
31.	29.04	Інструктаж з БЖД. **Підбиття підсумків опрацювання модуля**	
Модуль 4. ІНФОРМАЦІЙНА КУЛЬТУРА			
Тема. ***Практикум 7.*** **Вступ і електронне подання документів**			
32.	06.05	Інструктаж з БЖД. Електронне врядування. Обмін досвідом між учнями. Правила вступу та електронне забезпечення процесу. Оцінювання ймовірності і виставлення пріоритетів у заявах на основі аналізу минулорічного досвіду. Вплив поведінки інших на індивідуальну ймовірність вступу. Як ефективно використати інформацію. Вплив інформаційної поведінки на рівень екзаменаційного стресу.	
Тема. Тренінги за вибором			
33.	13.05	Інструктаж з БЖД. Тренування технік саморегуляції інформаційної поведінки та емоційних станів.	
Тема. ***Практикум 8*****. МІГ-проєкти до випускного вечора**			
34.	20.05	Інструктаж з БЖД. Створення аудіовізуальної продукції для супроводу випускного вечора.	
35.	27.05	Інструктаж з БЖД. Підбиття підсумків опрацювання модуля, підбиття підсумків навчального року.	

Погоджено

ЗДНВР _____ С.М. Кондратюк

_____ вересня 2025 р.

Календарно-тематичне планування

факультативу «Цифрова та медіаграмотність»

в 12-А класі на І семестр

2025-2026 н.р.

Вчитель: **Хартонюк Ігор Іванович**

Зведена таблиця розподілу навчального часу в класі, програма за якою складено календарно-тематичне планування

Семестр	**Загальна кількість навчальних годин**	**Кількість годин на тиждень**	**Кількість практикумів**
І	16	1	1

Календарно-тематичне планування за навчальною програмою « **Медіакультура. Навчальна програма для учнів 9, 10, 11 класів закладів загальної середньої освіти (три роки навчання)** / Л. А. Найдьонова, Н. І. Череповська, О. Л. Вознесенська, Ю. С. Чаплінська, Л. В. Григоровська ; за ред. Л. А. Найдьонової ; Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. – Київ, 2023. – 86 с.»

Погоджено

ЗДНВР _____ С.М. Кондратюк

_____ січня 2026 р.

Календарно-тематичне планування

факультативу «Цифрова та медіаграмотність»

в 12-А класі на ІІ семестр

2025-2026 н.р.

Вчитель: **Хартонюк Ігор Іванович**

Зведена таблиця розподілу навчального часу в класі, програма за якою складено календарно-тематичне планування

Семестр	Загальна кількість навчальних годин	Кількість годин на тиждень	Кількість практичних робіт
І	16	1	1
ІІ	19	1	7
Усього	**35**	**2**	**8**

Календарно-тематичне планування за навчальною програмою « **Медіакультура. Навчальна програма для учнів 9, 10, 11 класів закладів загальної середньої освіти (три роки навчання)** / Л. А. Найдьонова, Н. І. Череповська, О. Л. Вознесенська, Ю. С. Чаплінська, Л. В. Григоровська ; за ред. Л. А. Найдьонової ; Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. – Київ, 2023. – 86 с.»