СХВАЛЕНО
Педагогічною радою
протокол №12
від 31.08.2026 року

ЗАТВЕРДЖЕНО
Наказом директора
від 31. 08.2026 року № 35

_____ Оксана КОВАЛЬЧУК

ОПОРНИЙ ЗАКЛАД «ТУРІЙСЬКИЙ ЛІЦЕЙ»
ТУРІЙСЬКОЇ СЕЛИЩНОЇ РАДИ
КОВЕЛЬСЬКОГО РАЙОНУ ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСТІ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
з курсу «Вчимося жити разом»

(1 год/тиждень)
для 5 класу (адаптаційний цикл базової середньої освіти)
на **2026/2027** навчальний рік
Розроблено на основі модельної навчальної програми «ВЧИМОСЯ ЖИТИ РАЗОМ. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори Воронцова Т.В., Пономаренко В.С., Лаврентьєва І.В., Хомич О.Л.),
(наказ Міністерства освіти і науки України від 12.07.2021 № 795)

Учителька Валентина ОЛЕКСЮК

Навчальна програма до модельної програми інтегрованого курсу
«Вчимося жити разом» 5 клас (35 годин) (ВЖР 5 клас - Курс ВЖР - Ресурси - Портал превентивної освіти (autta.org.ua)
Автори підручника Воронцова Т.В., Пономаренко В.С., Василенко К. С., Лаврентьєва І.В., Андрук Н.В.

І СЕМЕСТР
16 годин

№ з/п	Зміст уроку	Очікувані результати навчання	Види навчальної діяльності
ВСТУП. БАЗОВІ ПОНЯТТЯ *(2 години)*			
1.	**Базові поняття.** Правила роботи в групі. Мета і зміст курсу «Вчимося жити разом». Права дитини.	○ 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.	Ознайомлення із курсом ВЖР. Обговорення необхідності правил для життя в суспільстві. Складання правил проведення тренінгів. Дослідження прав і обов'язків дітей.

РОЗДІЛ 1. ЦІННОСТІ *(2 години)*			
2.	**Цінності у житті людини**. Життєві цінності. Родинні цінності. Цінності українського народу. Загальнолюдські цінності	○ Визначає свої потреби, бажання, інтереси й цілі. ○ Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби. ○ Виконує різні ролі в груповій роботі. ○ Визначає відмінності між людьми як ціннісну ознаку індивідуальності. ○ Толерантно ставиться до поглядів, переконань, інтересів і потреб інших осіб, що не загрожують здоров'ю, безпеці й добробуту. ○ Виявляє психосоціальні компетентності: визначення життєвих цінностей; спільної діяльності та співробітництва.	Дослідження особистих цінностей. Ієрархія цінностей. Обговорення родинних цінностей і цінностей українського народу.
РОЗДІЛ 2. ПОВАГА ДО СЕБЕ ТА ІНШИХ *(5 годин)*			
3.	**Самооцінка і характер людини.** Унікальність людини. Види самооцінки. Вплив самооцінки на поведінку людини. Реагування на критику. Впевненість і самовпевненість.	○ Визначає свої потреби, бажання, інтереси й цілі. ○ Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби. ○ Виявляє психосоціальні компетентності: позитивної самооцінки; ефективного спілкування.	Визначення своїх унікальних якостей. Обговорення видів самооцінки та їх впливу на поведінку людини. Самооцінка рис характеру.

	Самооцінка характеру.		
4.	**Повага до різноманіття.** Схожість і відмінність людей. Повага до особистих якостей інших людей. Толерантність.	○ 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.	Дослідження різноманіття і поваги до інших людей та ознак дискримінації.

5.	**Що сприяє порозумінню між людьми.** Уміння слухати і говорити. Здатність розуміти і використовувати мову тіла. Щира і доброзичлива манери спілкування.	○ 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.	Моделювання вербальних і невербальні способів спілкування. Відпрацювання умінь активного слухання.
РОЗДІЛ 3. РОЗБУДОВА СТОСУНКІВ *(7 годин)*			
6.	**Дружня родина.** Родина як осередок любові, емпатії, взаємної допомоги та відповідальності. Склад родини. Обов'язки членів родини. Допомога дітей батькам та іншим дорослим у родині.	○ Застосовує вербальні й невербальні засоби спілкування для конструктивної комунікації. ○ Пояснює почуття інших осіб і визнає їхнє право на вираження своїх почуттів. ○ Виявляє чуйність до осіб, що потребують допомоги. ○ Самостійно створює й реалізовує короткострокові плани щодо досягнення успіху, зокрема в навчанні, спорті, побуті тощо. ○ Виявляє психосоціальні компетентності: спільної діяльності та співробітництва; співчуття.	Дослідження ознак люблячої родини. Наведення учнями прикладів своїх сімейних обов'язків.

7.	**Стосунки з однолітками.** Ознаки справжньої дружби. Формування дружніх стосунків між хлопчиками і дівчатками. Способи підтримки доброзичливих взаємин із однокласниками.	○ 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; співчуття.	Дослідження якостей справжнього друга. Моделювання уміння представляти своїх друзів. Обговорення способів підтримки доброзичливих взаємин із однокласниками.
8.	**Друзі та подруги з інвалідністю.** Люди з інвалідністю. Виявлення емпатії та поваги до людей із вадами здоров'я. Особливості спілкування з людьми, які мають вади зору і слуху. Підтримка дітей з інвалідністю.	○ Виявляє чуйне ставлення до людей з особливими потребами. ○ Виявляє розуміння індивідуальних відмінностей (гендерних, расових, національних, фізичних тощо. ○ Виявляє чуйність до осіб, що потребують допомоги. ○ Виявляє психосоціальні компетентності: співчуття; спільної діяльності та співробітництва.	Обговорення, що відчувають люди з інвалідністю, якщо вони не мають друзів. Дослідження прикладів видатних людей із вадами здоров'я, які досягли життєвого успіху. Моделювання уміння висловити підтримку людям з інвалідністю.

II СЕМЕСТР
19 годин

РОЗДІЛ 4. ЕФЕКТИВНЕ СПІЛКУВАННЯ *(13 годин)*

9.	**Ввічливе спілкування.** Уміння слухати. Як висловлювати прохання. Як робити компліменти.	○ 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.	Обговорення ознак ефективного спілкування. Відпрацювання навичок ввічливого активного слухання. Моделювання уміння висловлювати прохання і робити компліменти.
10.	**Спілкування з дорослими.** Коло дорослих, яким довіряють. Спілкування з новими вчителями, іншими працівниками школи. Подолання невпевненості під час спілкування в різних життєвих ситуаціях.	○ Встановлює нові контакти й ефективно співпрацює для досягнення результату, використовує різні засоби зв'язку. ○ Застосовує вербальні й невербальні засоби спілкування для конструктивної комунікації. ○ Виявляє психосоціальні компетентності: ефективного спілкування; спільної діяльності та співробітництва.	Складання пам'ятки «Дорослі, яким я довіряю» Моделювання уміння долати невпевненість у життєвих ситуаціях: розпитати дорогу, передати на проїзд у громадському транспорті, висловити прохання, надати допомогу.

11.	**Як розв'язувати конфлікти.** Види конфліктів. Розв'язання конфлікту поглядів. Способи розв'язання конфлікту інтересів. Конструктивна поведінка в конфліктних ситуаціях. Запобігання конфліктам.	○ Застосовує вербальні й невербальні засоби спілкування для конструктивної комунікації. ○ Пояснює почуття інших осіб і визнає їхнє право на вираження своїх почуттів. ○ Виявляє психосоціальні компетентності: розв'язування конфліктів; самоконтролю; ефективного спілкування; спільної діяльності та співробітництва.	Аналіз прикладів толерантного розв'язання конфлікту поглядів. Дослідження чотирьох способів розв'язання конфлікту інтересів та ситуацій, в яких ці способи є доречними. Обговорення способів запобігання конфліктам.
12.	**Командна робота** Дружні і небезпечні компанії. Команда. Ознаки командної роботи. Дружний клас. Спільний проєкт.	○ 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; мотивації успіху; спільної діяльності та співробітництва.	Дослідження ознак дружньої команди: комунікація, кооперація, компроміс. Практикум командної роботи. Обговорення спільного проєкту класу.
13.	**Протидія тиску, насильству і цькуванню.** Позитивні і негативні соціальні впливи.	○ Розрізняє ситуації, коли силу переконання використали з позитивними чи негативними намірами.	Обговорення прикладів позитивного та негативного впливу однолітків. Моделювання уміння казати «ні».

	Маніпуляції. Упевнена поведінки. Протидія маніпуляціям і тиску однолітків.	○ Встановлює нові контакти й ефективно співпрацює для досягнення результату, використовує різні засоби зв'язку. Виявляє психосоціальні компетентності: протидії тиску і дискримінації; ефективного спілкування; розв'язування конфліктів; позитивної самооцінки.	Дослідження способів протистояння насиллю у своєму середовищі. Практикум уміння розпізнавати маніпуляції і протидії їм.
14.	**Безпека в інтернеті.** Мережа інтернет. Соціальні мережі. Правила спілкування в мережі інтернет. Правила безпеки в інтернет. Захист персональних даних**.**	○ Оцінює надійність різних джерел інформації (ЗМІ, реклама, соцмережі тощо). ○ Встановлює нові контакти й ефективно співпрацює для досягнення результату, використовує різні засоби зв'язку. ○ Виявляє психосоціальні компетентності: ефективного спілкування.	Аналіз переваг і недоліків інтернету. Дослідження правил ввічливого і безпечного спілкування в мережі інтернет. Аналіз прикладів ризикованої поведінки у мережі інтернет. Обговорення правил захисту персональних даних.
РОЗДІЛ 5. СВІТ ЕМОЦІЙ *(2 години)*			
15.	**Емоційна грамотність.** Емоції, почуття, настрій. Основні емоції та їх прояв. Розпізнавання почуттів за мовою тіла. Висловлення почуттів за допомогою «Я — повідомлень».	○ Бере участь у груповій роботі, особливості й потреби. ○ Встановлює нові контакти й ефективно співпрацює для досягнення результату, використовує різні засоби зв'язку. ○ Толерантно ставиться до поглядів, переконань, інтересів і потреб інших осіб, що не загрожують здоров'ю, безпеці й	Дослідження основних емоцій. Практикум розпізнавання емоцій за невербальними ознаками. Моделювання здатності ставити себе на місце іншого, уявляти, що він думає і відчуває. Відпрацювання вміння висловлювати свої почуття за допомогою «Я — повідомлень».

	Способи поліпшення настрою.	доброту. ○ Виявляє розуміння індивідуальних відмінностей (гендерних, расових, національних, фізичних тощо. ○ Виявляє психосоціальні компетентності: самоконтролю; спільної діяльності та співробітництва.	Дослідження способів поліпшення настрою.
РОЗДІЛ 6. ДБАЄМО ПРО ДОВКІЛЛЯ *(3 години)*			
16.	**Екологічна відповідальність** Що ми залишимо нащадкам. Вплив людства на природу. Сміттєва криза. Екологічні звички. Екологічна відповідальність. Принципи сортування відходів. Раціональне споживання.	○ Застосовує вербальні й невербальні засоби спілкування для конструктивної комунікації. ○ Аналізує взаємозв'язок між потребами людини та обмеженістю ресурсів. ○ Обстоює потребу ощадливого використання ресурсів і повторної переробки вторинної сировини. ○ 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 доброту. ○ Виявляє психосоціальні компетентності: ефективного спілкування спільної діяльності та співробітництва.	Дослідження негативних наслідків для природи діяльності людства. Аналіз термінів розкладання різних видів сміття. Моделювання способів сортування сміттєвих відходів. Обговорення, від чого можна відмовитися для збереження природи.
РІЧНЕ ОЦІНЮВАННЯ *(1 година)*			

17.	**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.