

Блок	Урок	План заняття	Результат та чому навчитись
Самопрезентація	Пробний урок: Мої сильні якості. Про себе за хвилину	1. Знайомство з учасниками 2. Визначення сильних якостей 3. Як коротко розповісти про себе 4. Практика презентації 5. Зворотний зв'язок	Результат: Дитина зможе презентувати себе впевнено і коротко в різних ситуаціях. Чому навчитись: Розпізнавати свої сильні сторони, формулювати важливу інформацію про себе, говорити чітко та структуровано.
	1 урок: Боятися виступати — це нормально	1. Що таке страх виступу 2. Причини хвилювання 3. Як перетворити страх на енергію 4. Дихальні техніки 5. Практика виступу	Результат: Дитина усвідомить, що страх виступу — це нормально, і навчитись його контролювати. Чому навчитись: Використовувати дихальні техніки для заспокоєння, перетворювати хвилювання на енергію.
	2 урок: Що робити, якщо забув текст	1. Типові помилки під час виступів 2. Як діяти, якщо забув текст 3. Способи імпровізації 4. Переключення уваги 5. Вправи на реакцію	Результат: Дитина впевнено реагуватиме у ситуаціях, коли щось іде не за планом. Чому навчитись: Імпровізувати, зберігати спокій, переключати увагу аудиторії.
	3 урок: Секрети публічного виступу	1. Основи невербальної комунікації 2. Контакт із аудиторією 3. Як тримати увагу слухачів 4. Техніки використання жестів 5. Практичний виступ	Результат: Дитина зможе використовувати невербальні техніки для впевненого виступу. Чому навчитись: Контактувати з аудиторією через міміку, жести, погляд, тримати її увагу.
	4 урок: Як правильно підбирати слова	1. Значення слів у спілкуванні 2. Як висловлювати думки делікатно 3. Підбір слів у складних ситуаціях 4. Як уникати конфліктів 5. Практичні вправи	Результат: Дитина навчиться виражати свої думки делікатно та ефективно. Чому навчитись: Розпізнавати доречні слова у спілкуванні, уникати конфліктних ситуацій.
Команда	1 урок: Як стати членом команди	1. Відмінності між індивідуалістами та командними гравцями. 2. Плюси і мінуси позицій «Я» і «Ми». 3. Що значить вкладатися у спільну справу. 4. Як створити командний дух. 5. Практичне завдання на співпрацю.	Результат: Дитина зрозуміє різницю між роботою в команді та поодиночці. Чому навчитись: Вкладатися у спільну справу, бути частиною команди.
	2 урок: Командні ролі	1. Що таке командні ролі. 2. Чому різноманітність у команді — це добре. 3. Як знайти свою унікальність у команді. 4. Як знайти підхід до різних людей. 5. Практичні вправи на роботу з ролями.	Результат: Дитина зрозуміє важливість різних ролей у команді. Чому навчитись: Знаходити спільну мову з різними людьми.
	3 урок: Мозковий штурм	1. Що таке мозковий штурм. 2. Як генерувати ідеї у групі. 3. Правила ефективного обговорення. 4. Практика у пошуку рішень. 5. Презентація ідей у групі.	Результат: Дитина навчиться працювати над колективними ідеями. Чому навчитись: Знаходити нестандартні рішення разом із командою.
	4 урок: Командна взаємодія	1. Що таке ефективна співпраця. 2. Як працювати над спільними завданнями. 3. Розподіл ролей у команді. 4. Практика командної роботи. 5. Обговорення результатів виконаного завдання.	Результат: Дитина зможе ефективно взаємодіяти у команді. Чому навчитись: Працювати над спільним проєктом, виконувати свою роль.

Формування дружніх відносин	1 урок: Як знайти друзів	1. Що таке дружба 2. Способи знайомства 3. Як проявляти інтерес до інших 4. Практика знайомства 5. Аналіз ситуацій дружніх відносин	Результат: Дитина розвине впевненість у знайомстві з новими людьми. Чому навчитися: Заводити знайомства, проявляти інтерес до інших, будувати дружні стосунки.
	2 урок: Секрети справжньої дружби	1. Ознаки справжньої дружби 2. Як вибудовувати довіру 3. Дружба та підтримка 4. Як уникати токсичних відносин 5. Рольова гра	Результат: Дитина зрозуміє, як будувати довірливі та здорові дружні стосунки. Чому навчитися: Відрізнати справжню дружбу від поверхневих відносин, цінувати довіру.
	3 урок: Дружні вчинки	1. Що таке дружній вчинок 2. Як допомагати друзям 3. Приклади турботи 4. Дружба у складних ситуаціях 5. Практика добрих вчинків	Результат: Дитина усвідомить важливість добрих вчинків у дружбі. Чому навчитися: Допомогати та підтримувати друзів, турбуватися про інших.
	4 урок: Дружні почуття	1. Як виявляти свої почуття 2. Як висловлювати подяку 3. Як цінувати друзів 4. Рольова гра про дружбу 5. Створення "дружнього маніфесту"	Результат: Дитина зможе висловлювати свої почуття та цінувати дружбу. Чому навчитися: Показувати вдячність, підтримувати теплі стосунки з друзями.
Цілепокладання	1 урок: Мрія, бажання, ціль	1. Що таке мрія, бажання, ціль. 2. Як їх розрізнати. 3. Важливість постановки цілей. 4. Принцип SMART. 5. Практика постановки власної цілі.	Результат: Дитина розумітиме, як правильно ставити цілі. Чому навчитися: Формулювати реалістичні та досяжні цілі.
	2 урок: Навичка проактивності	1. Що таке проактивність. 2. Як брати відповідальність за свої дії. 3. Прийняття рішень самостійно. 4. Як не чекати вказівок. 5. Практичні вправи.	Результат: Дитина навчиться бути ініціативною. Чому навчитися: Діяти самостійно та відповідально.
	3 урок: Навичка розв'язання проблем	1. Що таке проблеми та як їх розпізнати. 2. Алгоритм вирішення проблем. 3. Як не боятися труднощів. 4. Практичні ситуації. 5. Як оцінювати результат.	Результат: Дитина навчиться вирішувати труднощі самостійно. Чому навчитися: Бути стійкою та ефективною у складних ситуаціях.
	4 урок: Сила маленьких кроків	1. Чому великі завдання лякають. 2. Як розбивати ціль на етапи. 3. Визначення першого кроку. 4. Як оцінювати прогрес. 5. Практика покрокового планування.	Результат: Дитина розумітиме, як досягати великих цілей. Чому навчитися: Розбивати завдання на зрозумілі кроки.
	1 урок: Основи тайм-менеджменту	1. Що таке тайм-менеджмент. 2. Розподіл завдань на термінові й важливі. 3. Як правильно розставляти пріоритети. 4. Інструменти планування. 5. Практика планування дня.	Результат: Дитина зможе ефективно розпоряджатися своїм часом. Чому навчитися: Визначати головне та другорядне.
	2 урок: Робота з «поглиначами часу»	1. Що таке «поглиначі часу». 2. Як їх виявляти. 3. Методи боротьби з марнотратством. 4. Як зберігати фокус. 5. Практичне завдання на виявлення відволікаючих факторів.	Результат: Дитина навчиться ефективно працювати без перешкод. Чому навчитися: Контролювати свій час.

Самоорганізація	3 урок: Корисні звички	1. Що таке звички. 2. Як впроваджувати нові звички. 3. Як підтримувати регулярність. 4. Приклади корисних звичок. 5. Практика вибору та створення плану впровадження звички.	Результат: Дитина розумітиме, як формувати здорові звички. Чому навчитися: Виробляти корисні звички для самоорганізації.
	4 урок: Навик планування задач	1. Принципи планування. 2. Як створювати план на місяць, тиждень, день. 3. Інструменти планування (щоденник, додатки). 4. Практика планування на тиждень. 5. Аналіз та рефлексія плану.	Результат: Дитина навчиться створювати реалістичні плани. Чому навчитися: Працювати за планом, дотримуючись термінів.
Самооцінка	1 урок: Впевненість у собі: самооцінка й самосвідомість	1. Що таке самооцінка. 2. Як відчувати власну цінність. 3. Що впливає на впевненість у собі. 4. Як розвивати самосвідомість. 5. Практика для підвищення впевненості.	Результат: Дитина почне усвідомлювати свою цінність. Чому навчитися: Підвищувати впевненість у собі, формувати позитивне ставлення до себе.
	2 урок: Що про мене думають?	1. Як аналізувати думки інших. 2. Чому важливо не залежати від чужих оцінок. 3. Як приймати конструктивну критику. 4. Практика аналізу чужої думки. 5. Як зберігати впевненість незалежно від чужих оцінок.	Результат: Дитина зрозуміє, як реагувати на думки інших. Чому навчитися: Аналізувати критику та підтримувати власну самооцінку.
	3 урок: Мої суперздібності та точки зростання	1. Як визначити свої сильні сторони. 2. Як розпізнавати слабкості. 3. Як перетворювати слабкі сторони на можливості. 4. Практика аналізу сильних і слабких сторін. 5. Як створити план саморозвитку.	Результат: Дитина навчиться працювати над собою. Чому навчитися: Визначати свої сильні та слабкі сторони, розвивати нові навички.
	4 урок: Як рости завдяки помилкам і невдачам	1. Що таке помилки та чому вони важливі. 2. Як інтерпретувати невдачі конструктивно. 3. Як вчитися на своїх помилках. 4. Практика аналізу помилок. 5. Як створювати нові можливості завдяки помилкам.	Результат: Дитина навчиться використовувати помилки для зростання. Чому навчитися: Аналізувати невдачі та виносити з них уроки.
Створення	1 урок: Уміння слухати й чути	1. Що таке активне слухання. 2. Як правильно слухати співрозмовника. 3. Як ставити уточнюючі запитання. 4. Вправи на слухання без перебивань. 5. Як демонструвати повагу через слухання.	Результат: Дитина навчиться ефективно слухати. Чому навчитися: Слухати співрозмовника, не перебивати та виявляти увагу.
	2 урок: Уміння аргументовано доносити свою точку зору	1. Як чітко формулювати свою думку. 2. Що таке аргументація. 3. Як уникати непорозуміння. 4. Вправи на підбір переконливих аргументів. 5. Практика висловлення своїх думок.	Результат: Дитина навчиться чітко висловлювати свою позицію. Чому навчитися: Пояснювати свої думки з прикладами та аргументами.

Створення домовленостей	3 урок: Уміння знайти варіант «виграш-виграш»	1. Що таке компроміс. 2. Як знаходити спільну мову. 3. Принцип «виграш-виграш». 4. Практика пошуку компромісу у парах. 5. Рефлексія досягнутих домовленостей.	Результат: Дитина навчиться домовлятися ефективно. Чому навчиться: Шукати компроміси, які підходять обом сторонам.
	4 урок: Створення та виконання домовленостей	1. Як формулювати домовленості. 2. Що таке ризики у домовленостях. 3. Як уникати «форс-мажорів». 4. Практика укладення домовленостей. 5. Як контролювати виконання домовленостей.	Результат: Дитина зрозуміє, як домовлятися та виконувати домовленості. Чому навчиться: Створювати чіткі угоди та забезпечувати їх реалізацію.
Управління конфліктами	1 урок: Причини розбіжностей	1. Що таке конфлікт. 2. Як знаходити причини розбіжностей. 3. Як дивитися на ситуацію з позиції іншої людини. 4. Вправи на емпатію. 5. Розбір прикладів.	Результат: Дитина зрозуміє, як аналізувати причини конфліктів. Чому навчиться: Розуміти позиції інших, знаходити джерела проблем.
	2 урок: Особисті межі	1. Що таке особисті межі. 2. Як формувати межі у спілкуванні. 3. Як ввічливо відмовляти. 4. Методи завершення «напружених» моментів. 5. Практика встановлення меж.	Результат: Дитина навчиться захищати свої особисті межі. Чому навчиться: Ввічливо відмовляти та підтримувати здорове спілкування.
	3 урок: Критика й зворотний зв'язок	1. Відмінності між критикою та зворотним зв'язком. 2. Як правильно давати зворотний зв'язок. 3. Як сприймати конструктивну критику. 4. Практика зворотного зв'язку. 5. Рефлексія.	Результат: Дитина зможе конструктивно спілкуватися в ситуаціях з критикою. Чому навчиться: Правильно давати й отримувати зворотний зв'язок.
	4 урок: Стратегії виходу з конфлікту	1. Методи завершення конфліктів. 2. Як зберігати стосунки після конфлікту. 3. Практика на вирішення розбіжностей. 4. Як уникати повторення конфліктів. 5. Рефлексія над конфліктами.	Результат: Дитина навчиться вирішувати конфлікти без шкоди для стосунків. Чому навчиться: Завершувати конфлікти конструктивно.
Критичне мислення	1 урок: Навик прийняття рішень	1. Що таке рішення. 2. Як оцінювати варіанти. 3. Визначення плюсів та мінусів ситуацій. 4. Як брати відповідальність за рішення. 5. Практика прийняття рішень.	Результат: Дитина навчиться ухвалювати обґрунтовані рішення. Чому навчиться: Аналізувати ситуації, зважувати варіанти.
	2 урок: Навик мислити креативно	1. Що таке креативність. 2. Як генерувати нестандартні ідеї. 3. Вправи на розвиток уяви. 4. Як застосовувати креативність у вирішенні проблем. 5. Практика пошуку нестандартних рішень.	Результат: Дитина навчиться мислити творчо. Чому навчиться: Знаходити нові підходи до вирішення задач.

критичне мислення	3 урок: Навик ставити правильні запитання	1. Чому важливі запитання. 2. Типи запитань: відкриті та закриті. 3. Як ставити уточнюючі запитання. 4. Практика формулювання запитань. 5. Рефлексія над їх ефективністю.	Результат: Дитина зможе ставити точні та корисні запитання. Чому навчиться: Поглиблювати розуміння теми через правильні запитання.
	4 урок: Навик думати своєю головою	1. Що таке незалежне мислення. 2. Як перевіряти інформацію. 3. Як висловлювати сумніви та пропонувати альтернативи. 4. Практика критичного аналізу інформації. 5. Рефлексія.	Результат: Дитина навчиться критично оцінювати інформацію. Чому навчиться: Думати незалежно, ставити під сумнів джерела інформації.
Фінансове мислення	1 урок: Гроші як енергія	1. Що таке гроші. 2. Роль грошей у житті. 3. Як час пов'язаний із грошима. 4. Типи грошей (купюри, монети). 5. Практика планування витрат.	Результат: Дитина зрозуміє роль грошей у житті. Чому навчиться: Планувати витрати, усвідомлювати цінність часу і грошей.
	2 урок: Гроші — еквівалент користі	1. Як створювати користь для інших. 2. Як користь впливає на заробіток. 3. Основи підприємництва. 4. Приклади корисних дій. 5. Рефлексія.	Результат: Дитина зрозуміє зв'язок між користю і доходами. Чому навчиться: Створювати корисні ідеї, які приносять цінність.
	3 урок: Чому важливо вміти продавати	1. Що таке продажі. 2. Як продавати свої ідеї чи товари. 3. Основи маркетингу. 4. Практика презентування ідей. 5. Рефлексія результатів.	Результат: Дитина зможе презентувати свої ідеї та послуги. Чому навчиться: Продавати себе і свої компетенції.
	4 урок: Навіщо тобі багато грошей	1. Що дають гроші. 2. Висока відповідальність при управлінні великими сумами. 3. Як гроші можуть змінювати світ. 4. Тема благодійності. 5. Практичне обговорення.	Результат: Дитина зрозуміє важливість відповідального управління грошима. Чому навчиться: Планувати великі фінансові рішення.
Екологічне мислення	1 урок: Турбота про себе	1. Що таке фізичне та психологічне здоров'я. 2. Важливість особистої гігієни. 3. Як піклуватися про своє тіло. 4. Як підтримувати душевний спокій. 5. Практичні вправи.	Результат: Дитина зрозуміє, як підтримувати себе у здоровому стані. Чому навчиться: Турбуватися про тіло та емоційний стан.
	2 урок: Турбота про близьких	1. Як проявляти турботу до сім'ї. 2. Як допомагати друзям і домашнім тваринам. 3. Приклади турботливих дій. 4. Вправи на співчуття. 5. Як підтримувати зв'язок із близькими.	Результат: Дитина зрозуміє важливість піклування про близьких. Чому навчиться: Допомогати і підтримувати тих, хто поруч.
	3 урок: Турбота про територію	1. Як підтримувати чистоту вдома. 2. Важливість порядку у місті. 3. Як дбати про довкілля. 4. Приклади екологічної поведінки. 5. Практика сортування сміття.	Результат: Дитина навчиться підтримувати порядок навколо себе. Чому навчиться: Дбати про територію, сортувати сміття.

	4 урок: Турбота про планету	1. Чому важлива відповідальність за природу. 2. Як зменшувати відходи. 3. Як обирати екологічні матеріали. 4. Приклади сталого способу життя. 5. Обговорення дій для планети.	Результат: Дитина зрозуміє важливість відповідального ставлення до природи. Чому навчиться: Приймати екологічно свідомі рішення.
Креативне мислення	1 урок: Що таке креативність?	1. Поняття креативності. 2. Роль уяви у вирішенні проблем. 3. Приклади креативного підходу. 4. Вправи на розвиток уяви. 5. Обговорення прикладів творчих рішень.	Результат: Дитина розумітиме значення креативності. Чому навчиться: Шукати творчі підходи до вирішення задач.
	2 урок: Як мислити нестандартно?	1. Підходи до генерації ідей. 2. Техніки брейнштормінгу. 3. Як використовувати аналоги та метафори. 4. Практика на пошук нових ідей. 5. Рефлексія.	Результат: Дитина навчиться мислити нестандартно. Чому навчиться: Шукати нові підходи в невизначених умовах.
	3 урок: Як перетворити ідеї у дії?	1. Як перевіряти ідеї на життєздатність. 2. Створення плану дій. 3. Як працювати в команді над креативними проєктами. 4. Вправи на практичну реалізацію ідей. 5. Аналіз результатів.	Результат: Дитина зможе реалізовувати свої ідеї. Чому навчиться: Планувати реалізацію ідей та працювати над їх втіленням.
	4 урок: Як не боятися нових викликів?	1. Що таке страх змін. 2. Як сприймати нові можливості. 3. Способи перетворення викликів у можливості. 4. Вправи на подолання страху невідомого. 5. Обговорення досвіду учасників.	Результат: Дитина почне сприймати виклики як частину розвитку. Чому навчиться: Бути відкритою до змін, адаптуватися до нових ситуацій.
Цифрова грамотність	1 урок: Що таке цифрова грамотність	1. Визначення цифрової грамотності. 2. Основи безпечного використання інтернету. 3. Огляд популярних цифрових інструментів. 4. Вправи на роботу в мережі. 5. Дискусія про етику онлайн.	Результат: Дитина зрозуміє основи роботи з інтернетом і цифровими інструментами. Чому навчиться: Впевнено користуватися цифровими пристроями, знати основи онлайн-безпеки.
	2 урок: Інтернет — друг чи ворог?	1. Переваги та ризики інтернету. 2. Як розпізнати фейкову інформацію. 3. Основи цифрової етики. 4. Практика перевірки фактів. 5. Обговорення прикладів.	Результат: Дитина навчиться критично оцінювати інформацію в інтернеті. Чому навчиться: Розпізнавати фейки, безпечно працювати з інформацією.
	3 урок: Соціальні мережі: як залишатися в безпеці	1. Як працюють соціальні мережі. 2. Як створювати безпечні профілі. 3. Як реагувати на кібербулінг. 4. Практика налаштування конфіденційності. 5. Вправи з емоційної саморегуляції.	Результат: Дитина навчиться безпечно користуватися соцмережами. Чому навчиться: Налаштовувати конфіденційність, уникати ризиків спілкування онлайн.

	4 урок: Основи роботи з документами онлайн	1. Як створювати й редагувати документи у хмарних сервісах (Google Docs, Microsoft 365). 2. Як організувати файли. 3. Робота з цифровими підписами. 4. Як співпрацювати над проектами онлайн. 5. Практика створення і спільного редагування документа.	Результат: Дитина зможе працювати з документами онлайн. Чому навчиться: Створювати, редагувати та організовувати цифрові матеріали для навчання чи роботи.
--	--	--	--