

Кучер С. М., Хомич Т. А., Паздрій В. Я.

Робочий зошит учня / учениці _____ класу

«Мій шлях до успіху»

Привіт! Попереду у тебе незвичайний курс. Тут не буде правильних або неправильних відповідей, не буде оцінок «за пам'ять» і не буде вимоги вже зараз вирішити, ким ти станеш у майбутньому.

Цей курс **про ТЕБЕ**. Про твої інтереси, сильні сторони, мрії, сумніви і перші кроки до розуміння себе.

У твоєму віці нормально:

- не знати, ким хочеш бути;
- змінювати думку;
- шукати і пробувати різне.

Набагато важливіше навчитися:

- слухати себе;
- помічати, що у тебе виходить;
- не боятися змін і нових можливостей.

Під час курсу ти будеш думати, обговорювати, аналізувати, уявляти своє майбутнє і складати власний шлях. Усе, що ти тут напишеш або скажеш, це не для когось іншого, а **для тебе самого**.

Будь відкритим, чесним з собою і пам'ятай: **твоє майбутнє не потрібно знати наперед його можна створювати крок за кроком.**





Крок 1.

💡 А ти знаєш, що більшість дорослих людей не працюють за професією, яку обрали у школі. І це не помилка – **це шлях пошуку себе.**

У 12-14 років ти ще не маєш знати «ким будеш», але саме зараз починається найважливіше – **пізнання себе.**

? Питання до тебе:

що ти вже зараз можеш дізнатися про себе, щоб у майбутньому зробити свідомий вибір?


🔗 Під час цього заняття ти зробиш перші кроки до відповіді.

РОЗІГРІВ «ЦЕ ПРО МЕНЕ»

🚩 Познач ✓ або ✗

- Мені подобається дізнаватися щось нове
- У мене є улюблене заняття у вільний час
- Я легко захоплююся новими ідеями
- Я замислювався/замислювалася, ким хочу бути в майбутньому
- Моє хобі може стати корисним у житті


👉 Підсумок: Я поставив(ла) ✓ _____ разів.


 *Напиши одне слово, яке описує тебе сьогодні:*

ІНТЕРЕС ЧИ ХОБІ?

 **Завдання: познач** ✓

Приклад	Інтерес	Хобі
Дивлюся відео про космос	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Малюю у вільний час	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Цікавлюся іграми	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Готую десерти вдома	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Читаю про тварин	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

 **Мій приклад інтересу:** _____

 **Мій приклад хобі:** _____

МОЇ ІНТЕРЕСИ

 **Познач** ✓, що тобі справді цікаво (можна кілька):

творчість (малювання, музика, танці) технології (комп'ютери, ігри, програмування) спорт і рух спілкування з людьми природа й тварини наука й дослідження допомога іншим створення чогось нового

★ **Топ-3 мої інтереси:**

1. _____

2. _____

3. _____

МОЄ ХОБІ ПІД ЛУПОЮ

 **Опиши своє головне хобі**

Назва хобі: _____

- Коли я ним займаюся? _____
- Чому воно мені подобається? _____
- Що в мене виходить найкраще? _____

 **Це хобі допомагає мені розвивати: (обведи)**

спостережливість / креативність / витривалість / логіку / спілкування / уяву

ІНТЕРЕС – ХОБІ – ПРОФЕСІЯ

 **Заповни ланцюжок**

Мій інтерес:

Моє хобі:

Можлива професія:

💬 Як думаєш, що для цього потрібно навчитися?

ВПРАВА «ТРИ КОЛА»

📝 Запиши відповіді:



Що я люблю
робити?

**Що я вмію
робити добре?**

**За що мене хвалять
або могли б платити?**

★ Перетин трьох кіл – мій потенціал:



ВІД ЗАХОПЛЕННЯ ДО ІДЕЇ

Уяви: твоє хобі стало корисним для інших.

Моє хобі: _____

Я можу запропонувати людям:

Хто може цим скористатися?


Назва моєї ідеї / міністартапу:

МОЇ ВИСНОВКИ

 Закінчи речення:

- Сьогодні я дізнався(лася), що _____
- Мені було цікаво _____
- Я хочу більше дізнатися про _____



 **Домашнє завдання.** Поспостерігай за собою протягом тижня та запиши 3 речі, які приносять тобі задоволення.

♥ Пам'ятай: твої інтереси – це підказки

до твого майбутнього!



Крок 2.

💡 Дослідження показують: люди, які **розуміють свої сильні сторони**, частіше досягають успіху і рідше вигорають. Цікаво, що ці сильні сторони зазвичай помітні ще в підлітковому віці, але не всі вміють їх розгледіти.

? Питання до тебе:
у чому ти сильний(-а) вже зараз і чи завжди це помічаєш?

🔗 *На цьому занятті ти почнеш відкривати свої здібності та ресурси.*

РОЗІГРІВ «Я МОЖУ!»

💬 **Закінчи речення:**

- Я добре вмію
-
-

- Іншим людям часто подобається, як я

- Коли в мене щось виходить, я відчуваю

★ **Оціни себе сьогодні:**


Наскільки ти віриш у свої сили?


1 2 3 4 5

ТАЛАНТ ЧИ СИЛЬНА СТОРОНА?


 **Прочитай і визнач:**

Приклад	Талант	Сильна сторона
Легко запам'ятовую тексти	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я відповідальний(а)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Гарно співаю	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Умію домовлятися з людьми	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Швидко навчаюся новому	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

 **Мій приклад таланту:** _____

 **Моя сильна сторона:** _____

МОЇ СИЛЬНІ СТОРОНИ

 **Познач, що про тебе:**

відповідальний(а) доброзичливий(а) креативний(а)
уважний(а) наполегливий(а) чесний(а) умію слухати
швидко знаходжу рішення

 **Топ-3 мої сильні сторони:**

1.

2.

3.

МОЇ ТАЛАНТИ

 **Подумай і запиши:**

У мене добре виходить:

Я отримую за це похвалу від:

Я хочу розвивати цей талант, тому що:

МОЇ ТИПИ ІНТЕЛЕКТУ



🧠 Познач, що найбільше схоже на тебе:

- люблю читати, розповідати, писати (лінгвістичний)
- люблю задачі, логіку, числа (логіко-математичний)
- добре уявляю, малюю, бачу образами (просторовий)
- люблю рух, спорт, танці (тілесно-кінестетичний)
- відчуваю ритм, музику (музичний)
- легко спілкуюся з людьми (міжособистісний)
- добре розумію себе (внутрішньоособистісний)

люблю природу й тварин (натуралістичний)

замислююся над сенсом життя (екзистенційний)

★ **Мої 2–3 домінуючі типи інтелекту:**

1.

2.

3.

ЯК ЦЕ ДОПОМАГАЄ МЕНІ В ШКОЛІ

 **Заповни таблицю:**

Моя сильна сторона / талант	Як допомагає у навчанні

ПОГЛЯД ЗІ СТОРОНИ

👉 **Вправа «Комплімент-коло» (після виконання):**

Я почув(ла) такі компліменти:

Мене здивувало:

Мене надихнуло:


МОЇ ВИСНОВКИ ТА РОЗВИТОК

Поміркуй і запиши:

- Які сильні сторони я вже використовую?

- Які хочу розвивати більше?

- Як мої таланти можуть допомогти в майбутній професії?

 **Домашнє завдання.** Запитай трьох дорослих: «Які, на вашу думку, у мене сильні сторони?» Запиши відповіді та зроби висновок.



Твої Сильні Сторони та Таланти: Як Їх Знайти та Розвинути?

Ця інфографіка — це путівник для самопізнання. Вона пояснює ключові поняття, пропонує інструменти для визначення своїх здібностей та показує, як ці знання допомагають у виборі професії.

Крок 1: Зрозумій Основи

Талант — це природна здатність



Сильна сторона — розвинута завдяки досвіду навичка



Ти розумний по-своєму!

Теорія Г. Гарднера каже, що існує багато типів інтелекту, а не лише академічний.

Крок 2: Відкрив Свій Потенціал



1. Пройди тест

Визнач свої провідні типи інтелекту за тестом Говарда Гарднера.



2. Запитай інших

Дізнайся, які твої сильні сторони бачать друзі, вчителі та батьки.



3. Зв'яжи з майбутнім

Подумай, як твої таланти та інтелект пов'язані з різними професіями.

NotebookLM

♥ *Кожна людина має таланти.*

Головне — помітити їх і розвивати!



Крок 3.

💡 Те, що ти **любиш робити у вільний час**, часто говорить про тебе більше, ніж будь-які оцінки у щоденнику. Іноді саме з інтересів і захоплень починається шлях до майбутньої професії, навіть якщо зараз це здається просто хобі.

? Питання до тебе:
які заняття дають тобі енергію і чому саме вони?

🔍 На цьому занятті ти досліджуватимеш свої інтереси та те, що надихає.

МОЯ ВНУТРІШНЯ НАВІГАЦІЯ

🗺️ **Закінчи речення:**

Для мене дуже важливо

Я не можу погодитися з

Я поважаю людей, які

✦ Це підказки до моїх цінностей.

ЩО ДЛЯ МЕНЕ СПРАВДІ ВАЖЛИВО?

💠 Ознайомся зі списком і обери 7 цінностей, які тобі найближчі:

сім'я • здоров'я • свобода • дружба • чесність • гроші • розвиток •
творчість • безпека • допомога іншим • успіх • комфорт •
справедливість • визнання • знання

✎ Мої 7 цінностей:

1.

2.

3.

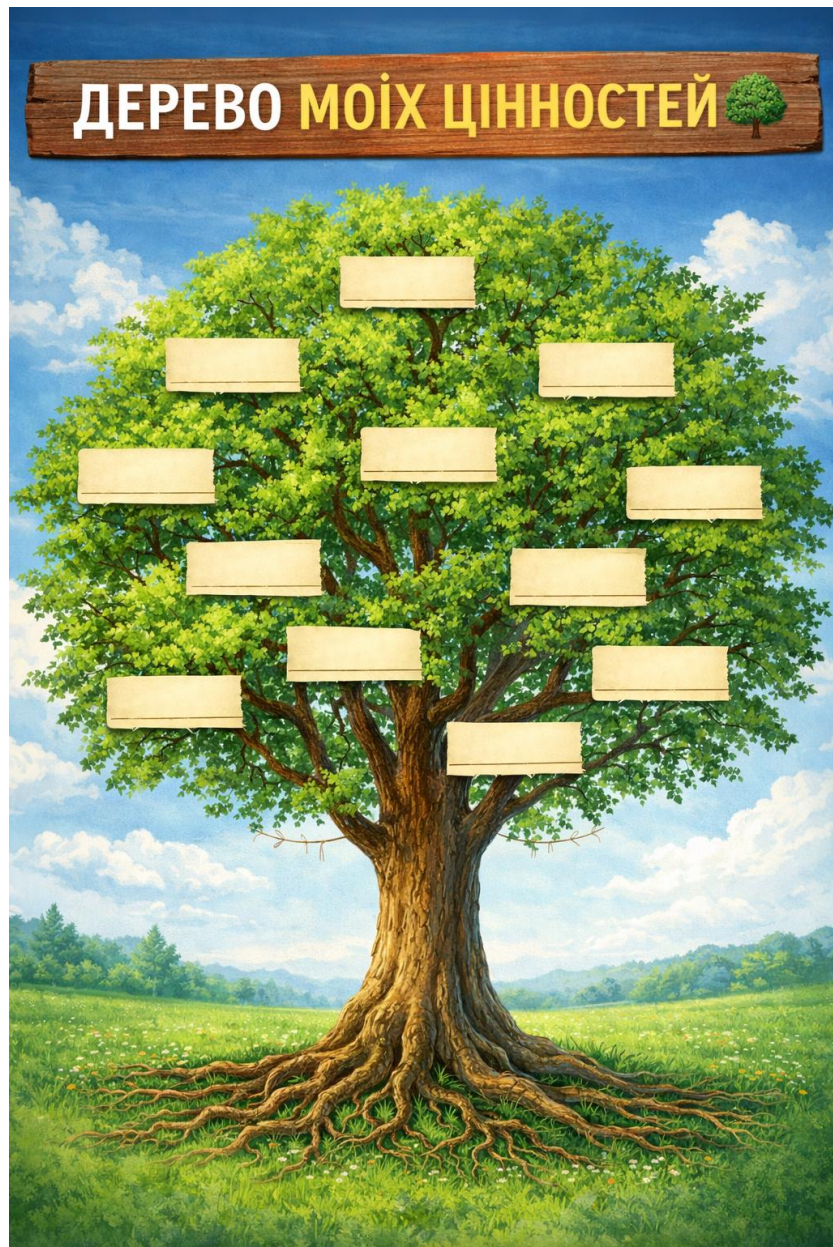
4.

5.

6.

7.

 **Заповни дерево:**



 **Коріння (основні цінності):**

 **Стовбур (мої щоденні дії):**

 **Крона (мої мрії та цілі):**


 *Мої дії показують мої цінності.*

МОЇ ЖИТТЄВІ ПРІОРИТЕТИ СЬОГОДНІ

 **Познач свої пріоритети за важливістю (1 – найважливіше):**

- навчання
- друзі
- сім'я
- дозвілля
- здоров'я
- розвиток навичок

КОЛИ ЦІННОСТІ «СПЕРЕЧАЮТЬСЯ»

 **Ситуація:** Твій друг списав домашнє завдання, а вчитель запитує, чи ти це бачив(ла).

Цінність 1: _____

Цінність 2: _____

Мій можливий вибір:

Наслідки цього вибору:

ЩЕ ОДИН ВИБІР



Обери ситуацію або придумай свою:

- Свобода чи відповідальність
- Здоров'я чи «бути як усі»
- Гроші чи розвиток
- Комфорт чи допомога іншому

Мій вибір:

Як я можу зберегти баланс?

МІЙ ІДЕАЛЬНИЙ ДЕНЬ



Опиши свій ідеальний день (3–5 речень):

 **Які цінності видно в цьому дні?**

1.

2.

3.

ЦІННОСТІ І МОЄ МАЙБУТНЄ

 **Поміркуй:**

Які 3 цінності для мене зараз найважливіші?

Яка професія або сфера може їм відповідати?

 **Мій висновок:**

Мої цінності: Орієнтири на шляху до успіху

Основи вибору: Цінності та Пріоритети



Цінності — це ваш внутрішній орієнтир

Переконання, які визначають ваші рішення, поведінку та ставлення до навколишнього світу.



Пріоритети — це вибір «тут і зараз»

Те, чому ви віддаєте перевагу в конкретний момент життя залежно від обставин.

Цінності визначають професію





Допомога іншим: медицина



Творчість: дизайн



 **Домашнє завдання.** Доопрацюйте мініесе «Мій ідеальний день» та підкресли в ньому 3–5 цінностей, які проявляються у твоїх щоденних виборах.

 *Твої цінності — це компас, який допомагає робити власний вибір.*



Крок 4.

💡 У світі існує понад **50 000 різних професій**, і щороку з'являються нові, про які раніше ніхто не чув. Але жодна з них не підійде людині, якщо вона не розуміє, **що для неї важливо і цікаво**.

? Питання до тебе:

як ти думаєш, що допомагає людині знайти “свою” справу серед тисяч можливостей?

🔍 *На цьому занятті ти почнеш розбиратися, як роблять перші усвідомлені вибори.*

ЧОМУ НОВЕ – ЦЕ ВАЖЛИВО

🖍️ «Зона комфорту vs зона росту»

Зона комфорту – це те, що вже знайоме і не викликає страху.

Зона росту – це те, що нове, складніше, але допомагає розвиватися.

◆ Розподіли приклади:






Ситуація	Комфорт	Ріст
Дивлюсь одні й ті самі відео	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Пробую нове хобі	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Боюсь поставити запитання	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Записався/лась на гурток	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>


➡ Обведи ті дії, які допомагають **розвиватися**.

ЗВІДКИ БЕРУТЬСЯ ІДЕЇ?

 «Моє джерело ідей»

Заповни таблицю прикладами зі свого життя:

Джерело	Що нового я там можу знайти?
 Фільми / серіали	
 Інтернет (відео, курси)	
 Люди	
 Книги / статті	
 Практика	

 *Світ – це величезна бібліотека ідей. Яку «книгу» ти відкриєш наступною?*

ПРАКТИКА «МІЙ СПИСОК ВІДКРИТТІВ»

Сфери, які мене цікавлять

Творчість і самовираження

- Малювання, ілюстрація
- Дизайн (логотипи, постери, одяг)
- Фото або відео для соцмереж
- Музика, звук, подкасти
- Створення контенту (TikTok, YouTube)

Технології та ігри

- Програмування
- Створення комп'ютерних ігор
- Робота з комп'ютерами
- Штучний інтелект
- Робототехніка

Робота з людьми та ідеями

- Психологія (розуміти себе й інших)
- Робота з дітьми
- Допомога людям, волонтерство
- Блогінг, журналістика
- Організація подій

Гроші, бізнес, ідеї

- Власна справа
- Продажі та реклама
- Онлайн-магазини
- Фінансова грамотність
- Створення власного бренду

Природа, здоров'я, спорт

- Спорт і тренування
- Здоровий спосіб життя
- Догляд за тваринами
- Екологія
- Медицина (як допомагати людям)

Практичні та технічні навички

- Майстрування, конструювання
- 3D-моделі та друк
- Архітектура, будівництво
- Транспорт, техніка
- Дизайн простору



Не обирай те, що «модно» або «кажуть дорослі».
Обирай те, що цікаво, навіть якщо ти ще нічого про це не знаєш.

Цікавість — це перший крок до майбутньої професії 

Запиши 3–5 нових сфер, які ти ще не пробував(ла), але вони викликають цікавість:




★ Постав ★ біля тієї, яку хочеш спробувати **найпершою**.

ЯК ДОСЛІДЖУВАТИ НОВЕ?

 «Мій перший крок»

Обери **одну сферу** зі свого списку і заповни:

-  Що це за сфера?

-  Де я можу дізнатися більше?

відео люди книги практика інше: _____

-  Що я можу спробувати вже цього тижня?

МОЄ ПРАВИЛО РОЗВИТКУ

Продовж фразу

Я навчаюся і расту, коли...

(прикладі: *коли не боюся помилятися; коли пробую нове; коли питаю, навіть якщо соромно*)

МІНІІНТЕРВ'Ю (підготовка)

Питання до фахівця

Обери людину, яка працює у **новій для тебе сфері**, та підготуйся до розмови:

1. Як ви дізналися про цю професію?
2. Що вам у ній подобається найбільше?
3. Які навички потрібні для початку?
4. Яку пораду ви дали б підлітку?

Короткі нотатки:

РЕФЛЕКСІЯ

«Після уроку»

Закінчи речення:

Сьогодні я зрозумів(ла), що _____

Мене надихнула ідея _____

Найцікавіше для мене було _____

Шлях до нових відкриттів: як досліджувати невідомі сфери

ВИХІД ЗА МЕЖІ: ДЕ ПОЧИНАЄТЬСЯ РОЗВИТОК?



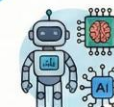
Джерела ідей для відкриттів



АЛГОРИТМ ДОСЛІДЖЕННЯ «4 КРОКИ»



ПРИКЛАДИ СУЧАСНИХ СФЕР ДЛЯ ДОСЛІДЖЕННЯ



© NotebookLM

 **Домашнє завдання.** Обери один варіант.

Варіант 1. «Пробую нове»

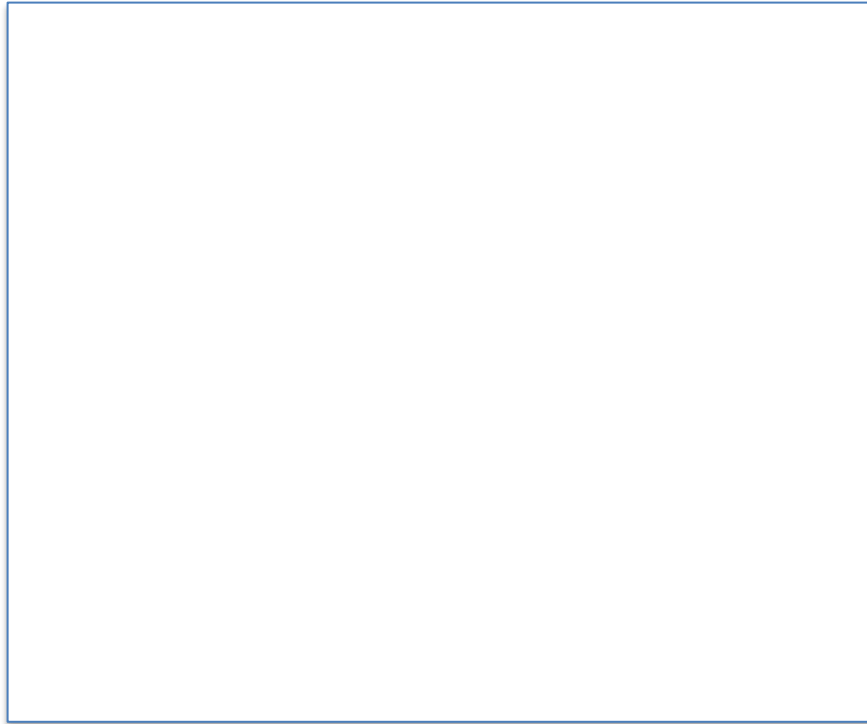
Спробуй цього тижня щось нове: нове заняття, хобі, онлайн-курс, гурток або маленький проєкт.

Потім запиши:

- Що ти спробував(ла)?
- Що було цікавим?
- Чи хочеш продовжувати?

Варіант 2.

Намалюй або створи колаж «Професія майбутнього, яка мені цікава».



💛 *«Не бійся, що щось не вийде. Бійся, що не спробуєш».*

Маленький крок сьогодні = великий ріст завтра.



Крок 5.

💡 Люди з різними мріями часто живуть дуже різним життям: хтось цінує стабільність, хтось – свободу, для когось важлива подорож, а для когось - відчуття користі. Саме мрії поступово формують **стиль життя**, навіть якщо ми цього не помічаємо.

? Питання до тебе:

яке життя ти уявляєш для себе і чому саме таке?

🔵 *На цьому занятті ти досліджуватимеш мрії та стиль життя, який за ними стоїть.*


ПОДОРОЖ У МАЙБУТНЄ

✏️ **Я через 15 років**

🚫 Закрий очі та уяви себе через 15 років.

Запиши короткі відповіді:

📍 Де я живу?


 Чим я займаюся (робота / справа)?

 Як починається мій звичайний день?



 Що в моєму житті приносить найбільше радості?


 *Це не фантазія – це перший крок до усвідомленої мрії.*

МРІЯ – ЦЕ ВАЖЛИВО

 **Мріяти? Чи не варто?**

Прочитай твердження та познач  або .

Твердження	 / 
Мрія – це просто фантазія	<input type="checkbox"/>
Мрія показує напрям	<input type="checkbox"/>
Про мрії краще не говорити	<input type="checkbox"/>
Мрія потребує дій	<input type="checkbox"/>
Мрія допомагає вірити в себе	<input type="checkbox"/>

 Зроби висновок одним реченням:
Мрія для мене це...


ЩО ТАКЕ СТИЛЬ ЖИТТЯ?


Мій стиль життя

Стиль життя – це те, **як я живу щодня.**

Заповни схему:

 Де я хочу жити? _____

 З ким хочу проводити час? _____

 Що для мене важливо? _____

 Як я відпочиваю? _____

 Чого має бути більше: спокою / руху / свободи / стабільності?

 *Наш стиль життя – відображення наших цінностей і виборів.*


ПРОФЕСІЯ І СТИЛЬ ЖИТТЯ

Як професія впливає на життя?

З'єднай стрілками:

Професія	Що змінюється у стилі життя
Лікар	<input type="checkbox"/> нічні чергування
Фрилансер	<input type="checkbox"/> гнучкий графік

Професія	Що змінюється у стилі життя
Учитель	<input type="checkbox"/> робота з людьми
Підприємець	<input type="checkbox"/> відповідальність і ризик


 **Напиши:**
Яка професія найбільше підходить моєму стилю життя і чому?

БАЛАНС РОБОТИ ТА ЖИТТЯ

Мій Work–Life Balance

Познач, що допомагає тобі відновлювати сили:


- спорт
- прогулянки
- спілкування
- музика
- сон
- хобі
- інше: _____

 **Закінчи речення:**
Баланс для мене – це коли...

МУДБОРД «МОЄ МАЙБУТНЄ»

Візуалізація мрії

Створи мудборд, який показує твоє майбутнє життя.

	<p>Мудборд — це колаж із картинок, кольорів, шрифтів, слів і прикладів, який допомагає:</p> <ul style="list-style-type: none">• зловити ідею 💡• передати настрій 😊• не загубитися в думках 🌀
---	--

У мудборді мають бути:

- 5–7 зображень або слів;
- кольори, які передають твій настрій;
- 1 цитата або фраза, яка надихає.

Коротке пояснення:

Мій мудборд показує мою мрію, тому що...


(Формат: малюнок, колаж, Canva / PowerPoint / Google Slides)

РЕФЛЕКСІЯ

 **Після заняття**


Закінчи речення:

- Сьогодні я зрозумів(ла), що моя мрія _____
- Мій бажаний стиль життя – це _____
- Цього тижня я зроблю один крок: _____

 **Домашнє завдання.** Продовжи роботу з мудбордом і додай текст:

«Як моя майбутня професія допоможе мені жити так, як я мрію?»

Запиши **3–5 слів**, які описують твоє майбутнє:

 *Мрії – це не втеча від реальності, а спосіб її створити.*



Крок 6.

💡 Більшість великих цілей не здійснюються не тому, що вони складні, а тому що люди не знають, **з чого почати**. Насправді навіть найскладніший шлях починається з одного маленького, але чіткого кроку.

? Питання до тебе:

яку ціль ти вже міг(могла) би / б почати досягати, якщо розбити її на кроки?

🎯 *На цьому занятті ти навчишся ставити цілі та планувати шлях до них.*

МРІЯ ЧИ ЦІЛЬ?

✏️ **Відрізни мрію від цілі**

🚩 **Мрія** – це образ бажаного майбутнього.

🚩 **Ціль** – це конкретний результат + дії.

Розподіли приклади:

Приклад	Мрія	Ціль
Хочу добре вчитися	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Отримати 10 балів з математики за семестр	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Хочу бути впевненим у собі	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Підготувати презентацію до п'ятниці	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

 Запиши:

Моя мрія:

Ціль, яку можу почати вже зараз: _____

ЩО ТАКЕ SMART-ЦІЛЬ?

 Розшифруй SMART

Заповни таблицю:

Літера	Що означає	Поясни своїми словами
S	Конкретна	
M	Вимірювана	
A	Досяжна	
R	Важлива	

Літера	Що означає	Поясни своїми словами
Т	Обмежена в часі	

 **SMART-ціль – це мрія з планом і дедлайном.**

МОЯ SMART-ЦІЛЬ

 **Сформулюй свою ціль**

Обери 1–2 цілі на найближчий місяць і запиши їх:

SMART-ціль № 1:

Я _____

до _____

SMART-ціль № 2 (за бажанням):

Я _____

до _____


 **Поміркуй:**

Що буде, якщо ціль нечітка? _____

Що змінюється, коли ціль SMART? _____

ВІД ВЕЛИКОЇ ЦІЛІ – ДО КРОКІВ

Сходи́нки до успіху

 **Правило малих кроків:** великі цілі досягаються щоденними діями.

Обери одну SMART-ціль і розбий її на кроки:


Крок	Що я роблю	Коли
1		
2		
3		
	Моя нагорода за результат	

ОСНОВИ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ

Мій час під контролем

Познач  те, що тобі допомагає:

- планую день
- починаю зі складного
- роблю перерви
- визначаю пріоритети
- вмію відпочивати


 Найкорисніша порада для мене:

МІЙ ТИЖНЕВИЙ ПЛАН

План на 7 днів

 Обери одну SMART-ціль і сплануй тиждень:

День	Що я роблю для цілі
Пн	
Вт	
Ср	
Чт	
Пт	
Сб	
Нд	

 Коли я відпочиваю: _____

ПОГЛИНАЧІ ЧАСУ

Що краде мій час?

 Познач, що заважає саме тобі:

- соцмережі без мети
- сповіщення
- прокрастинація
- безлад
- кажу “так” усім

 Мій план боротьби (1–2 дії):

РЕФЛЕКСІЯ


 Після заняття


Закінчи речення:

Сьогодні я зрозумів(ла), що цілі _____

Мені допомагає діяти _____

Перший крок, який зроблю сьогодні _____


 *Цілі не працюють, якщо не працюєш ти.*

 **Домашнє завдання.** Виконуй свій тижневий план 7 днів, а потім напиши:

✓ Що вдалося? _____

⚠ Що було складно? _____

🔄 Що я зміню наступного разу? _____

 *Краще маленький крок сьогодні, ніж велике «потім».*



Крок 7.

💡 Успіх рідко приходить одразу. Найчастіше за ним стоять **спроби, помилки і наполегливість**. Цікаво, що мотивація не завжди з'являється на початку, іноді вона приходить **під час дії**.

? Питання до тебе:
що допомагає тобі не здаватися, коли щось не виходить?

🔍 На цьому занятті ти дізнаєшся, з чого складається успіх і як підтримувати мотивацію.

ЩО ТАКЕ УСПІХ?

✏️ **Мій успіх – це...**

Прочитай визначення:

Успіх – це результат, який відповідає **моїм цінностям, цілям і зусиллям**.

Доповни речення:

Для мене успіх – це _____

Успіх **не обов'язково** означає _____

Я відчуваю успіх, коли _____


💬 *Справжній успіх – це стати кращим, ніж учора.*

ВИДИ УСПІХУ

 **Який успіх важливий саме для мене?**

Познач  ті види успіху, які для тебе важливі:

- навчальний
- особистісний (розвиток, впевненість)
- соціальний (друзі, спілкування)
- сімейний
- творчий
- допомога іншим

 **Поясни свій вибір:**

Найважливіший для мене вид успіху – це _____,

тому що _____.

ФОРМУЛА УСПІХУ

 **З чого складається успіх?**

Прочитай вислів:

✦ «Успіх – це 1% натхнення і 99% праці» (Т. Едісон)

Заповни схему:

Складова	Як вона проявляється в моєму житті
Натхнення	
Праця	
Наполегливість	
Підтримка інших	

 Подумай:

Чому люди з однаковими здібностями мають різні результати?

МОТИВАЦІЯ. ЩО РУХАЄ МЕНЕ ВПЕРЕД?


 **Моя мотивація**

Мотивація – це те, **що спонукає діяти.**

Познач  :

Мене більше мотивує:

- цікавість
- результат
- похвала
- власний прогрес
- приклад інших

 Закінчи речення:

Я дію активніше, коли

ЯК ПІДТРИМУВАТИ ВНУТРІШНІЙ ВОГОНЬ?

Мій список підтримки

Познач  те, що допомагає тобі не здаватися:

- роблю те, що мені цікаво
- пам'ятаю, навіщо я це роблю
- ставлю маленькі цілі
- помічаю навіть малі успіхи
- спілкуюся з людьми, які надихають
- відпочиваю

Мій особистий спосіб підтримувати мотивацію:

ФОРМУЛА МОГО УСПІХУ

Створи власну формулу

Заповни шаблон:

Мій успіх = (_____ + _____ + _____) × _____


(наприклад: *зусилля + віра в себе + підтримка × час*)

Коротке пояснення:

Моя формула означає, що успіх для мене –

МІЙ МАЛЕНЬКИЙ ПРОЄКТ УСПІХУ

 **Проект на 7 днів**

 **Обери невелику, але реальну ціль.**

Мій проект: _____

SMART-ціль:

Я _____

до _____

Що мене мотивує це зробити?

ПЛАН ДІЙ І РЕЗУЛЬТАТ

 **Шлях до результату**

Крок	Що я зроблю
1	
2	
3	

 **Через тиждень заповни:**

✓ **Що вдалося?** _____

⚠ **Що заважало?** _____

☀ Що я відчував(-ла), коли досяг результату? _____

РЕФЛЕКСІЯ


Після заняття


Закінчи речення:

Сьогодні я дізнався(-лася), що успіх – це _____

Мене мотивує діяти _____

Тепер слово «успіх» для мене означає _____

 *Мотивація – це не те, що приходить ззовні, а те, що живе всередині.*

 **Домашнє завдання.** Мій маленький проєкт успіху
Опиши коротко (5–7 речень).

- Що я зробив(-ла)?
 - Що допомогло?
 - Що заважало?
 - Чому цей досвід – мій успіх?
-
-
-
-

✦ *«Успіх – це вміння йти від невдачі до невдачі, не втрачаючи ентузіазму» (Вінстон Черчилль)*



Крок 8.

💡 Слово «**професія**» означає не просто роботу, а справу, в якій людина **реалізує свої вміння і приносить користь іншим**. Цікаво, що багато професій мають різні спеціальності й можуть виглядати зовсім по-різному, навіть якщо назва однакова.

? Питання до тебе:

з якими людьми, предметами або ідеями тобі цікавіше працювати?


🎯 *На цьому занятті ти познайомишся зі світом професій і різними сферами діяльності.*

ТРИ КЛЮЧОВІ ПОНЯТТЯ

✏️ **Розрізняємо поняття**

Заповни таблицю своїми словами:

Поняття	Що це означає
Професія	
Спеціальність	
Посада	

 Поміркуй і дай відповідь:


Чи можна мати **одну професію**, але **кілька спеціальностей**?

СФЕРИ ДІЯЛЬНОСТІ ЗА Є. КЛИМОВИМ

 **Хто з чим працює?**

Наведи 2–3 приклади професій, які належать до сфери діяльності:

Сфера діяльності	Приклад
Людина – Природа	
Людина – Людина	
Людина – Техніка	
Людина – Інформація	
Людина – Художній образ	


 Який принцип лежить в основі цієї класифікації?

ЯКА СФЕРА МЕНІ НАЙБЛИЖЧА?

 Мені подобається працювати з...

Постав біля тверджень, які тобі підходять:

- природою
- людьми
- технікою
- інформацією
- творчими ідеями

 Моя найближча сфера зараз:

Поясни, чому (1–2 речення):

СВІТ ПРОФЕСІЙ І ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ

 ШІ у світі професій

Заповни таблицю:

Що робить ІІІ	Як це допомагає людям
Створює карти професій	
Аналізує ринок праці	
Прогнозує майбутні професії	

 Напиши приклади:

Професія, яка з'явилась завдяки ІІІ: _____

Професія, яка може зникнути: _____

ПРАКТИКА «КАРТА ПРОФЕСІЙ»

 **ТОП професій моєї сфери**

Обери одну сферу діяльності та заповни:

Моя сфера: _____

№	Професія
1	
2	
3	
4	
5	

 Професія майбутнього в цій сфері:

ПРОФЕСІЇ ВЧОРА І СЬОГОДНІ

Як змінюється світ праці?

Заповни таблицю:

Професії минулого	Професії сьогодення

 Поміркуй:

Чому одні професії зникають, а інші з'являються?

РЕФЛЕКСІЯ

Після заняття

Закінчи речення:

Сьогодні я дізнався(-лася), що професія – це _____


Мені найбільше сподобалась сфера _____

Моє уявлення про світ праці _____

 *Кожна професія – важлива частина великої системи.*

Домашнє завдання. «Моя особиста карта професій»

Створи карту (на аркуші або в Canva):

- у центрі – твоє ім'я або фото;
- навколо – **5 сфер** діяльності за Климовим;
- у кожній сфері – **2–3 професії**, які тебе цікавлять;
- познач  сферу, яка тобі найближча зараз.

 Короткий висновок:

Моя найближча сфера зараз –

_____.

тому що _____.

✦ «Знайди справу, яку любиш – і тобі ніколи не доведеться
працювати» (Конфуцій)



Крок 9.

💡 Колись не існувало професій програміста, дизайнера чи SMM фахівця. Світ змінюється, і разом із ним змінюються **потреби ринку праці**. Деякі професії зникають, інші – народжуються, але найбільш цінними стають люди, які **вміють навчатися і змінюватися**.

? Питання до тебе:

як ти думаєш, що важливіше для майбутнього – конкретна професія чи здатність адаптуватися?

🔍 На цьому занятті ти досліджуватимеш, як змінюються професії та що впливає на попит на них.

ЖИТТЄВИЙ ЦИКЛ ПРОФЕСІЇ

✏️ Шлях професії

📊 Кожна професія проходить етапи:
Поява → Попит → Пік → Зміна / Зникнення

Заповни приклад:


Обрана професія: _____

Етап	Як це виглядає
Поява	
Попит	
Пік	
Зміна / Зникнення	

 Поміркуй:

Чи можуть зникнути професії вчителя або лікаря? Чому?

ПРОФЕСІЇ МИНУЛОГО

 Що їх об'єднує?


Запиши приклади професій, які зникли:

1. _____
2. _____
3. _____

 Дай відповідь:

Що спільного між цими професіями?

ПРОФЕСІЇ СЬОГОДЕННЯ І ТРЕНДИ

 Що зараз у попиті?

 **Затребуваність професії** – це попит роботодавців.

 **Тренд ринку праці** – напрям розвитку професій і навичок.

Познач тренди сьогодення:

- IT і кібербезпека
- екологічні технології
- психологія та освіта
- креативна економіка
- автоматизація та аналітика даних

 Напиши:

Які професії ти вважаєш найпопулярнішими зараз?

ЯК ТЕХНОЛОГІЇ ЗМІНЮЮТЬ РОБОТУ

 **Технології і ШІ**

Заповни таблицю:

Як технології впливають	Приклад
Замінюють рутину	
Створюють нові професії	
Вимагають нових навичок	

 Поміркуй:

Професії, які **можуть зникнути**: _____

Професії, які залишаться «людськими»: _____

ВПРАВА «ВЧОРА – СЬОГОДНІ»

Професійна машина часу

Склади пари:

Професія вчора	Професія сьогодні

 Запитання:

Які навички допомагають людям адаптуватися до змін?

ПРОФЕСІЇ МАЙБУТНЬОГО

Уяви 2050 рік

 Придумай 1–2 професії майбутнього.

Назва професії: _____

Що робить цей фахівець?

Які навички потрібні?

(За бажанням – придумай ще одну 🙌)

МОЇ НАВИЧКИ ДЛЯ МАЙБУТНЬОГО

Що варто розвивати вже зараз?

Познач навички, які важливі у майбутньому:

- критичне мислення
- креативність
- цифрова грамотність
- комунікація
- навчання впродовж життя

2 навички, які я хочу розвивати першими:

1.

2.

РЕФЛЕКСІЯ


Після заняття

Закінчи речення:

Сьогодні я дізнався(-лася), що світ професій


Найперспективнішими мені здаються професії

Щоб залишатися затребуваним, потрібно

 *Професії змінюються, але важливо залишатися допитливим і відкритим до навчання.*


 **Домашнє завдання. Мінідослідження.**

1. Знайди **3 пари** «професія вчора – професія сьогодні».
2. Опиши, як змінилися **інструменти та навички**.
3. Додай **1 професію майбутнього**, яку ти уявляєш.

 Додатково (за бажанням):

Створи постер у **Canva / PowerPoint**

«Професії, що формують завтра» 

 *«Ми не можемо передбачити майбутнє, але можемо підготувати себе до нього» (Пітер Друкер)*



Крок 10.

💡 Щодня ти користуєшся результатами праці людей, яких часто не помічають: електриків, водіїв, будівельників, пекарів. Саме робітничі професії роблять наше життя зручним, безпечним і можливим, хоча про них говорять значно рідше.

? Питання до тебе:

які робітничі професії впливають на твоє життя найбільше і чому?

🔍 На цьому занятті ти дізнаєшся про значення робітничих професій і їхню роль у суспільстві.

РОБІТНИЧІ ПРОФЕСІЇ – ОСНОВА ЖИТТЯ

✏ Без кого не обійтися?

Прочитай твердження:

Робітничі професії – це фундамент економіки, інфраструктури та нашого щоденного комфорту.

Познач  ті сфери життя, де ***потрібна робітнича праця***:

- житло
- транспорт
- харчування
- енергетика
- медицина
- освіта

 Напиши:


Без робітничих професій моє життя було б...

СВІТ РОБІТНИЧИХ ПРОФЕСІЙ

Знайомі професії


Обведи або підкресли ті професії, які ти знаєш або бачив(ла) в житті:

будівельник · електрик · слюсар · швачка · кухар · пекар · водій ·
механік · зварювальник · тесля · фермер · оператор роботів · майстер
3D-друку

 Допиши ще 2 робітничі професії:

1. _____
2. _____

СТЕРЕОТИПИ ТА РЕАЛЬНІСТЬ

 Завдання 3. «Правда чи міф?»

Познач  у відповідній колонці:

Твердження	Стереотип	Реальність
Робітничі професії не престижні	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Потрібні технічні знання	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Праця вимагає відповідальності	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Такі професії не потрібні в майбутньому	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>


 Який стереотип тебе здивував найбільше?

НАВИЧКИ РОБІТНИЧИХ ПРОФЕСІЙ

 Які навички важливі?

Познач  навички, які потрібні робітникам:

- точність
- уважність
- технічне мислення
- відповідальність
- фізична витривалість
- командна робота
- дотримання безпеки

 Обери **2** навички, які важливі і для тебе:

1. _____
2. _____

ЧОМУ ЦЯ ПРОФЕСІЯ ВАЖЛИВА?

 **Моя мініінфографіка**

Обери одну робітничу професію та заповни:

Назва професії: _____

Що робить ця людина?

Чому суспільство не може без неї?

3 ключові навички:

1. _____
- 2) _____
- 3) _____

Цікавий факт:

(За бажанням – оформи як постер / інфографіку)

МІНІВПРАВА «ЯКБИ НЕ ВОНИ»...

 **Один день без професії**

Уяви, що на один день зникли:

- електрики

- водії
- пекарі
- сантехніки
- фермери

 Опиши наслідки (1–2 речення):

 Який висновок можна зробити?

 **Робітники – це...**


Доповни речення:

Робітники створюють _____

Вони забезпечують _____

Їхня праця важлива, бо _____

РЕФЛЕКСІЯ

 Моє ставлення

Закінчи речення:

Сьогодні я дізнався(-лася), що робітничі професії _____

Мене вразила професія _____

Моє ставлення до людей праці _____

💬 *Праця руками і серцем – це професіоналізм і гідність.*

🌱 **Домашнє завдання.** Обери ОДИН варіант:

Варіант 1. Мініплакат / інфографіка

- професія;
- головні обов'язки;
- користь для суспільства;
- 3 навички;
- приклад людини, якою ти захоплюєшся.

Варіант 2. Мініінтерв'ю

Візьми коротке інтерв'ю у людини робітничої професії.

- Що вона робить?
- Що найважче?
- Чому ця робота важлива?

✦ *«Жодна держава не може існувати без тих, хто працює
руками і серцем» (Антуан де Сент-Екзюпері)*



Крок 11.

💡 Багато професій, які з'являться у твоєму дорослому житті, сьогодні ще **не існують**. Колись люди не уявляли роботи з роботами, штучним інтелектом або віртуальними світами, а зараз це стає частиною реальності.

? Питання до тебе:

які навички допоможуть людині бути затребуваною в майбутньому – незалежно від професії?

🔗 *На цьому занятті ти познайомишся з професіями майбутнього і подумаєш про свій розвиток наперед.*

ВІДЕО-СТАРТ: СВІТ, ЩО ЗМІНЮЄТЬСЯ

📺 **Переглянь відео:**



Після перегляду відео запиши:

2 факти, які мене здивували:

1. _____
2. _____





1 питання про майбутнє професій:

 *Світ змінюється швидше, ніж будь-коли.*

ЩО ТАКЕ ТЕХНОЛОГІЧНИЙ ПРОГРЕС?

Зміни в професіях

Технологічний прогрес – це розвиток:

 автоматизації ·  штучного інтелекту ·  біотехнологій · 
космічних програм

Заповни таблицю:

Професія вчора	Як вона трансформувалась
друкар	
телефоністка	
листоноша	


 Які професії ще можуть змінитися?

СФЕРИ, ЩО ЗРОСТАТИМУТЬ

Сфери майбутнього

Познач сфери, які здаються тобі найцікавішими:

- екологія
- штучний інтелект і технології
- біотехнології
- віртуальна реальність (VR/AR)
- комунікації та освіта

 У якій сфері ти уявляєш себе? Чому?

НАВИЧКИ – ВАЛЮТА МАЙБУТНЬОГО

Мої навички

Познач ✓ :

- критичне мислення
- креативність
- командна робота
- емоційний інтелект
- цифрова грамотність
- гнучкість і адаптивність
- самоорганізація
- вміння вчитися все життя



Навички, які в мене **вже є**: _____

Навички, які хочу **розвинути**: _____

ЯК ШІ ЗМІНЮЄ СВІТ ПРОФЕСІЙ?

Людина + робот

Заповни таблицю:

Що робить ШІ	Що краще вдається людині
--------------	--------------------------

 Дай відповідь:

Професії, які ШІ *не зможе замінити*:

Чи хотів(ла) би ти працювати поруч із роботами? Чому?

ТВОРЧА ВПРАВА «ПРОФЕСІЇ 2050 РОКУ»

Створи професію майбутнього


Назва професії: _____

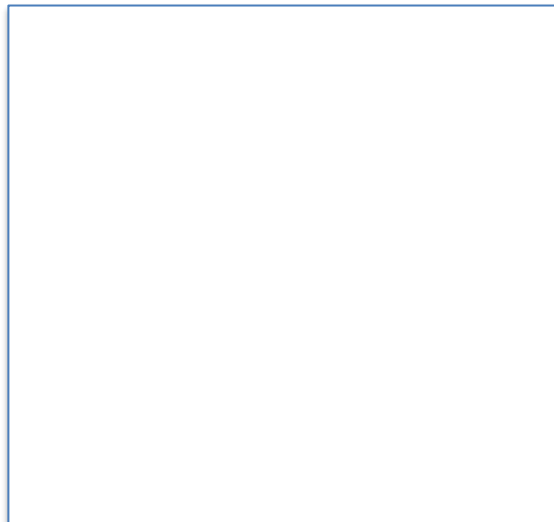
Сфера: _____

Що робить фахівець?

Які навички потрібні?

Чим корисна людям / планеті?

 Намалюй іконку або символ професії.



ПРЕЗЕНТАЦІЯ ІДЕЙ

Коротка презентація

Підготуй відповідь (1–2 хв):

- Чому я обрав(ла) саме цю професію?
- У чому її цінність?
- Які навички найважливіші?

★ Після презентацій відміть:

- Найцікавіша професія: _____
 - Найкорисніша: _____
 - Найреалістичніша: _____
-

РЕФЛЕКСІЯ

 Після заняття

Закінчи речення:

Сьогодні я дізнався(-лася), що професії майбутнього

Мене найбільше здивувала професія

Навички, які варто почати розвивати вже зараз

Сфера майбутнього, яка мені найближча

 *Найкращий спосіб передбачити майбутнє – створити його.*

 **Домашнє завдання.** Обери один варіант:

Варіант 1. Творчий

ігри з часом можуть перетворитися на справу життя, якщо розвивати їх і не боятися пробувати.

? Питання до тебе:


яке твоє захоплення могло б стати чимось більшим, ніж просто хобі?

 На цьому занятті ти досліджуватимеш шлях від хобі до професії.

ХОБІ, ЯКЕ ЗМІНЮЄ ЖИТТЯ

Спільне в історіях успіху

Подумай про людей, які перетворили хобі на професію.

Познач  те, що їх об'єднує:

- любов до справи
- постійна практика
- бажання вчитися
- підтримка інших
- наполегливість

 Відповідай:

Чи могли вони знати, що їхнє хобі стане професією?

ЧОМУ ХОБІ МОЖЕ СТАТИ ПРОФЕСІЄЮ?

Мій потенціал

Прочитай твердження:

«Там, де твій інтерес – там і твій потенціал».

Заповни таблицю:

Що дає хобі	Як це проявляється в мені
Внутрішня мотивація	
Бажання розвиватись	
Енергія та натхнення	

 Моє хобі заряджає мене, тому що

4 КРОКИ ВІД ХОБІ ДО ПРОФЕСІЇ

 Мій план розвитку

Обери *одне хобі* і пропиши кроки:

Моє хобі: _____

1. Розвивати навички

Що я можу зробити?

2. Створити портфоліо

Що може в нього увійти?

3. *Планувати розвиток*

Моя мета на 3 місяці:

4. *Шукати можливості*

Де я можу себе показати?

ПЕРЕВАГИ Й НЕДОЛІКИ «РОБОТИ З ХОБІ»


Баланс реальності

Розподіли твердження:

- Мені подобається те, чим я займаюся
- Можу швидко втомлюватися, бо немає відпочинку
- Є мотивація розвиватися
- Спочатку заробіток може бути нестабільним
- Я відчуваю задоволення від роботи
- Хобі може перестати приносити радість
- Є можливість заробляти на тому, що люблю
- Потрібно більше відповідальності та самодисципліни
- Хочу вдосконалювати свої навички
- Не завжди легко поєднувати з навчанням
- Можу сам(а) планувати свій час
- Є страх, що не вийде заробляти достатньо

Переваги ✦	Недоліки ⚠

Переваги ✨	Недоліки ⚠️

 Що для мене важливіше і чому?

МІЙ ПРОФЕСІЙНИЙ ШЛЯХ

 Від “я люблю” до професії


Заповни маршрут:

Я люблю... _____

Мені потрібно навчитися... _____

Я можу спробувати... _____

Моя майбутня професія може бути... _____

 Обведи хобі, яке тобі ближче:

 музика ·  малювання ·  спорт ·  фото ·  кулінарія ·  ігри · інше _____

МІНІДИСКУСІЯ (індивідуально)

Ми різні – шлях спільний

Дай короткі відповіді:


Що спільного в шляхах учнів у класі?

Чому історії починаються зі слів «**Я люблю...**»?

Які хобі можуть стати професіями в майбутньому?

ІНСТРУМЕНТИ, ЩО ДОПОМОЖУТЬ

Мій набір інструментів

Познач , що тобі було б корисно:

- Canva портфоліо
- YouTube навчання
- Instagram показ робіт
- ChatGPT ідеї й планування
- Coursera / Prometheus курси

 Інструмент, який я хочу спробувати першим:

РЕФЛЕКСІЯ

Після заняття


Закінчи речення:

Я дізнався(-лася) про свої здібності, що _____

Хобі, яке я хочу розвивати далі, _____

Мене найбільше надихнула історія _____

Мій перший крок уже завтра _____

 *Любов до справи – це сильний старт.*

 **Домашнє завдання.** Обери один варіант:

Варіант 1. Творчий

Створи карту «*Мій професійний шлях*»
(хобі → навички → кроки → можливості).

Варіант 2. Дослідницький

Візьми коротке інтерв'ю в людини, яка *працює за покликанням*.

- Як починалося з хобі?
- Що було складно?
- Що допомогло не здатися?

✦ «Обери роботу, яку любиш, і тобі не доведеться
працювати жодного дня у житті» (Конфуцій)



Крок 13.

💡 Шкільні предмети – це не просто уроки з оцінками. Кожен із них тренує **певні навички мислення**, які люди використовують у професіях щодня, навіть якщо не завжди це усвідомлюють.

? Питання до тебе:

які шкільні предмети допомагають тобі розвиватися, навіть якщо вони не улюблені?

🔗 На цьому занятті ти подивишся на шкільні предмети з нового боку та побачиш їхній зв'язок із кар'єрою.

ЯК ШКІЛЬНІ ПРЕДМЕТИ ФОРМУЮТЬ МИСЛЕННЯ?

Предмет \neq просто урок


Кожен шкільний предмет розвиває *певний тип мислення та навички*.

Заповни таблицю:

Предмет	Яке мислення формує	Які навички тренує

Приклад заповнення таблиці

Предмет	Яке мислення формує	Які навички тренує
Українська мова та література	Мовне, образне, критичне	Чітко висловлювати думки, писати тексти, аргументувати
Математика	Логічне, аналітичне	Розв'язувати задачі, мислити послідовно, знаходити помилки
Історія	Причинно-наслідкове, критичне	Аналізувати події, робити висновки, бачити зв'язки

 Висновок одним реченням:
Навчання в школі допомагає мені розвивати

ДИСКУСІЯ ІЗ САМИМ СОБОЮ

Мої улюблені предмети

Дай відповіді:

Мої улюблені предмети:

1. _____


2. _____

Які навички вони формують?

У яких професіях ці навички можуть стати в пригоді?

МІФ «ГУМАНІТАРІЇ VS ТЕХНАРІ»

Миф чи правда?

Познач  правильні твердження:

- Людей можна чітко поділити на гуманітаріїв і технарів
- Успішні професії поєднують різні типи мислення
- Творчість і точні науки несумісні
- Комунікація важлива навіть у технічних професіях

 Відповідай:

Чи можна бути творчою людиною і любити точні науки? Чому?

ОЦІНКИ НА МАЙБУТНЄ


Що насправді показують оцінки?

Прочитай твердження та доповни:

Оцінки **не дорівнюють** _____

Вони можуть показувати _____

Найважливіше в навчанні – _____

 *Важливо не знати все, а вміти вчитися.*

ВПРАВА «МІЙ ПРЕДМЕТНИЙ МІСТ»

Від предмета до професії

Обери *3 предмети* та побудуй «міст»:

Предмет	Які навички формує	Професії, де це потрібно

Приклад заповнення таблиці

Предмет	Які навички формує	Професії, де це потрібно
Математика	Логічне мислення, робота з числами, аналіз	Програміст, фінансист, інженер
Українська мова та література	Чітко висловлювати думки, писати тексти, переконувати	Журналіст, копірайтер, юрист
Інформатика	Робота з комп'ютером, алгоритмічне мислення	Програміст, тестувальник, вебдизайнер

 Обведи предмет, який став для тебе **важливішим**.

ПРОФЕСІЯ ДЛЯ «НЕЛЮБИМОГО» ПРЕДМЕТА


Новий погляд

Обери предмет, який тобі найменше подобається:

Мій нелюбимий предмет: _____

Які навички він усе ж формує?

У якій професії ці навички можуть знадобитися?

 Чи змінилося твоє ставлення до цього предмета?


ПРЕЗЕНТАЦІЯ І ВІДКРИТТЯ

 **Що мене здивувало?**


Після обговорення в класі запиши:

Що стало для мене відкриттям?

Які предмети я побачив(ла) по-іншому?

 *Кожен шкільний предмет – цеглинка твого майбутнього.*

РЕФЛЕКСІЯ

 **Після заняття**

Закінчи речення:

Предмет, який став для мене важливішим, _____

Навичка, яку я сьогодні побачив(ла) по-новому, _____

Нові професії, про які я задумався(-лася), _____

 **Домашнє завдання.** Обери один варіант:

Варіант 1. Творчий

Створи міні-інфографіку

«Мій предметний міст»

(3 предмети → 3 навички → 3 професії).

Варіант 2. Дослідницький

Запитай у батьків або родичів:

«Які шкільні предмети допомогли вам у роботі?»

Запиши **3** відповіді.

 *«Освіта – це не підготовка до життя.*

Освіта – це саме життя» (Джон Дьюї)



Крок 14.

💡 Кар'єра – це не одна професія на все життя. Сучасні люди часто змінюють напрям, поєднують кілька ролей і постійно навчаються нового. Кар'єра більше схожа на **подорож**, ніж на пряму дорогу.

? Питання до тебе:

яким ти бачиш свій шлях: стабільним, змінним чи таким, що поєднує обидва варіанти?

🔍 На цьому занятті ти дізнаєшся про різні види кар'єри та почнеш будувати власну дорожню карту.

ЧИ МОЖНА ЗМІНЮВАТИ КАР'ЄРУ?

✏️ **Кар'єра – це рух**

Прочитай твердження:

Сучасна людина може змінювати професію **3–5 разів** за життя.

Познач ✓ причини, чому люди змінюють кар'єру:

- змінюються інтереси
- з'являються нові професії
- хочеться розвитку
- умови життя змінюються
- професія зникає



Власна думка:

Чи легко почати новий шлях у дорослому віці? Чому?

ВИДИ КАР'ЄРИ



Аналізуй

Проаналізуй ланцюжки кар'єрного розвитку та поясни, що змінюється на кожному етапі.


Тип кар'єри	Приклад
Вертикальна	<input type="checkbox"/> Учитель → Заступник директора → Директор
Горизонтальна	<input type="checkbox"/> Учитель → Методист → Тренер для вчителів
Спиральна	<input type="checkbox"/> Інженер → Проєктний менеджер → Керівник команди
Особиста (ціннісна)	<input type="checkbox"/> Волонтер → Активіст → Лідер громади



Який тип кар'єри тобі ближчий зараз?

ЯКИЙ / ЯКА Я: ПРО СТАБІЛЬНІСТЬ І ЗМІНИ

Мій стиль розвитку

Познач  :

- Я більше про:
 - стабільність
 - зміни
 - поєднання обох

Відповідай:

Чи можна розвиватися у 2–3 напрямках одночасно?

ЖИТТЄВИЙ ЦИКЛ КАР'ЄРИ

Етапи шляху

Розстав етапи в логічному порядку (1–6):

- Перший професійний досвід
- Навчання
- Пізнання себе
- Професійне зростання
- Освоєння нових ролей
- Вибір напрямку освіти

На якому етапі ти зараз?

ДЕ Я ЗАРАЗ І ЩО МОЖУ ЗРОБИТИ?

Мій наступний крок

Заповни:

Зараз я перебуваю на етапі: _____

Мій наступний крок (у школі): _____

Що я можу почати робити **вже цього року**: _____

МОЯ ДОРОЖНЯ КАРТА КАР'ЄРИ (5 років)

План без страху

Заповни таблицю:

Період	Ціль	Навички	Кроки	Хто / що допоможе
1 рік				
3 роки				
5 років				

 Це не “обіцянка”, а орієнтир.

КОМАНДНА РОБОТА (індивідуальна версія)

Кар'єра вигаданого героя


Обери одного героя:

 лікар ·  дизайнер ·  еколог ·  науковець ·  ІТ-фахівець

Початок шляху: _____

Які навички потрібні? _____

Які можливі зміни кар'єри? _____

 Що з цього шляху може підійти **і тобі**?

НАВИЧКИ ДЛЯ БУДЬ-ЯКОЇ КАР'ЄРИ

Універсальний набір

Познач навички, важливі для **будь-якої кар'єри**:

- критичне мислення
- комунікація
- вміння вчитися
- адаптивність
- відповідальність
- емоційний інтелект

 Дві навички, які я готовий(-а) розвивати цього року:

1. _____

2. _____

РЕФЛЕКСІЯ


Після заняття

Закінчи речення:

Сьогодні я дізнався(-лася), що кар'єра – це _____

Тип кар'єри, який мені близький, _____

Перший крок у моїй дорожній карті _____

 *Кар'єра – це шлях до того, ким ти можеш стати.*

 **Домашнє завдання.** Обери один варіант:

Варіант 1. Творчий

Створи **цифрову або паперову “Дорожню карту кар'єри”**
(фото, цитата, 1–2 цілі, кроки).

Варіант 2. Дослідницький

Поспілкуйся з дорослим, який має **цікаву кар'єрну історію.**

- З чого починав?
- Що змінював?
- Що радить молоді?

❖ *«Кар'єра – це шлях, який починається вже сьогодні»*



Крок 15.

💡 У світі немає єдиного правильного шляху до успіху. Хтось реалізується, працюючи в команді, а хтось – створюючи власну справу. І найм, і бізнес потребують відповідальності, але дають **різні можливості та досвід**.

? Питання до тебе:

який шлях зараз здається тобі ближчим – працювати в наймі чи створювати власну справу?

🔍 На цьому занятті ти порівняєш два шляхи самореалізації та спробуєш визначити, що підходить саме тобі.


ДВА ШЛЯХИ – ДВІ ЛОГІКИ

✏️ Про що кожен шлях?

Заповни таблицю:

Шлях	Ключові слова
Найм	

Шлях	Ключові слова
Власний бізнес	

 Одним реченням:

Про що для тебе найм? _____

Про що для тебе бізнес? _____

НАЙМ: ПЕРЕВАГИ ТА ВИКЛИКИ

 Зважуємо реалістично

Познач відповідні твердження:

Переваги найму

- стабільна зарплата
- соціальні гарантії
- чіткий графік
- менше ризиків

Виклики найму

- менше свободи
- залежність від керівника
- обмежений вплив на рішення
- кар'єра залежить від структури компанії

 Питання для роздумів:

Що для тебе важливіше – свобода чи стабільність? Чому?

БІЗНЕС: ПЕРЕВАГИ ТА ВИКЛИКИ

Свобода має ціну

Переваги бізнесу

- свобода рішень
- можливість реалізувати ідеї
- гнучкий графік
- необмежений дохід

Виклики бізнесу

- фінансові ризики
- нестабільність доходу
- відповідальність за все
- потреба в самодисципліні

Запитання:

Чи легко бути підприємцем? Чому так / ні?


ЯКІ РИСИ ПОТРІБНІ ПІДПРИЄМЦЮ?

Мінітест

Оціни себе від **1** (майже немає) до **5** (сильно проявляється):

Риса	1	2	3	4	5
Відповідальність	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Риса	1	2	3	4	5
Ініціативність	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Креативність	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Готовність до ризику	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Комунікабельність	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

 Риса, яку хочу розвивати найбільше:

ЯК МОНЕТИЗУВАТИ ХОБІ?

 **Обираю шлях**



Обери хобі та шлях:

Моє хобі: _____

Мій шлях: Найм Бізнес


 Чому саме цей шлях?

МІНІКЕЙС «ВІД ХОБІ ДО ДОХОДУ»

 **Думаю як дорослий**

Заповни шаблон:

1. Хобі: _____
 2. Обраний шлях: найм бізнес
 3. Плюси цього шляху: _____
 4. Мінуси / ризики: _____
 5. Які риси мені допоможуть? _____
 6. Перший реальний крок уже цього року: _____
-


 *Важливо: аргументовано, чітко, практично.*

ПРИКЛАДИ ДЛЯ НАТХНЕННЯ

Проаналізуй приклад

Обери один приклад і доповни:

 Музика → бізнес

 Кулінарія → бізнес

 Геймінг → найм

Чому тут обрали саме цей шлях?

Чи можливий інший шлях? Який?

ДИСКУСІЯ ТА ВИСНОВКИ

Моя позиція

Закінчи речення:

Обидва шляхи цінні, бо _____

Найм підходить тим, хто _____

Бізнес підходить тим, хто _____

РЕФЛЕКСІЯ

Після заняття

Відповідай чесно:

Який шлях мені ближчий зараз і чому? _____

Чи побачив(ла) я в собі риси підприємця? _____

Який крок я можу зробити вже цього року? _____

Домашнє завдання. Обери один варіант:

Варіант 1. Інфографіка

«Мій шлях: найм чи бізнес»

Обери хобі → запиши 3 “за” і 3 “проти”.

Варіант 2. Мініінтерв’ю

Запитай двох дорослих.

- Що їм подобається в роботі?
- Які виклики є?
- Чи хотіли б вони спробувати інший шлях?

❖ *«Не обов’язково створювати компанію, щоб бути підприємцем. Достатньо мислити як творець» (Річард Бренсон)*



Крок 16.

💡 Людей часто наймають за те, **що вони вміють робити**, але цінують і запам'ятовують за те, **як вони це роблять**. Навіть найсильніші знання не працюють, якщо людина не вміє спілкуватися, співпрацювати й домовлятися.

? Питання до тебе:
що важливіше для успіху – знання чи вміння взаємодіяти з іншими?

🔍 *На цьому занятті ти розберешся, що таке soft skills i hard skills та чому вони однаково важливі для майбутнього.*

У ЧОМУ РІЗНИЦЯ?

✏️ **Що я вмію і як я це роблю**

Прочитай:

Hard skills → що я вмію робити

Soft skills → як я це роблю

 Тверді навички визначають професію

 М'які навички визначають успіх

Заповни таблицю прикладами:

Hard skills (що вмію)	Soft skills (як роблю)

 Висновок одним реченням:

Без soft skills навіть сильні hard skills

ЧОМУ SOFT SKILLS ТАКІ ВАЖЛИВІ?


 **Людина vs машина**

Познач , що **можуть** робити машини:

- рахувати
- перекладати
- малювати
- керувати процесами

Познач , що **не можуть**:


- емпатувати
- креативно мислити
- вирішувати конфлікти
- вести переговори

 Запитання для роздумів:

Які навички завжди залишаться “людськими”?

ТОП SOFT SKILLS МАЙБУТНЬОГО

Навички 2030

Познач  ті soft skills, які вважаєш найважливішими:


- комунікація
- критичне мислення
- креативність
- співпраця
- емоційний інтелект
- адаптивність
- лідерство
- тайм-менеджмент
- стресостійкість
- ініціативність

 **Обери 3 найважливіші для себе:**

1. _____
 2. _____
 3. _____
-

ПРИНЦИПИ КОМАНДНОЇ РОБОТИ

Ефективна команда

Познач  принципи, без яких команда не працює:

- спільна мета
- ролі та відповідальність
- довіра
- відкрите спілкування

- підтримка
- зворотний зв'язок



Відповідай:

Яку роль я зазвичай беру в команді?

- лідер
 - генератор ідей
 - виконавець
 - миротворець
 - спостерігач
-

ЯК ВИРІШУВАТИ КОНФЛІКТИ?



Формула «Я-повідомлення»

Прочитай приклад:

«Я засмутився, коли мою ідею перебили. Можемо повернутися до неї?»

Склади власне **я-повідомлення**:

Я _____, коли _____.

Я хотів(-ла) би _____.



Говорити про почуття – це сила, а не слабкість.

ЩО ТАКЕ ПІДПРИЄМЛИВІСТЬ?




Бути підприємливим – це...

Прочитай:

Підприємливість = ініціативність + креативність + відповідальність

Познач приклади підприємливості в школі:

- запропонувати ідею проєкту
- організувати захід
- допомогти команді знайти рішення
- взяти відповідальність за результат

 Мій приклад підприємливості:

ВПРАВА «МІЙ БАЛАНС УМІНЬ»

 Дивлюсь на себе чесно

Заповни 4 блоки:

1. *Я вмію добре (Hard skills):*

2. *У мене добре виходить взаємодія (Soft skills):*

3. *Хочу розвинути:*

4. *Як я можу це зробити:*

КОМАНДНА ГРА «БАШТА З ПАПЕРУ». РЕФЛЕКСІЯ

 Після гри

Дай відповіді:

Хто був лідером команди? _____

Як ви розподілили завдання? _____

Чи виник конфлікт? Як його вирішили? _____

Що допомогло команді бути ефективною? _____

 **Командна робота – це** _____.

КЛЮЧОВІ ВИСНОВКИ

 Запам'ятай головне

Доповни:

- Hard skills – це _____
- Soft skills – це _____
- Для успіху потрібні _____
- Командна робота – навичка _____


 **Про мене**

Закінчи речення:

Сьогодні я тренував(-ла) навичку _____

Soft skill, який хочу прокачати цього року, _____

Це допоможе мені в майбутній професії, бо _____

 *Людей наймають за hard skills, а звільняють через нестачу soft skills.*

 **Домашнє завдання.** Обери один варіант:

Варіант 1. Постер

«Мій баланс навичок»

3 Hard skills → 3 Soft skills → план розвитку → 3 кроки

Варіант 2. Мініінтерв'ю

Запитай дорослого.

- Які навички допомагають у роботі більше?
- Навички технічні чи людські?
- Чому саме?

✦ «Успіх – це 50% умінь і 50% людяності»



Крок 17.

💡 Успіх – це не лише перемоги й нагороди. Це всі кроки, які ти зробив(-ла), усі спроби, сумніви, помилки й маленькі перемоги. Коли людина вмiє помічати свій шлях, вона починає **вірити в себе**.

? Питання до тебе:

які свої досягнення ти готовий(-а) помітити й цінувати вже сьогодні?

🔗 На цьому занятті ти збереш власний збірник досягнень і підсумуєш свій шлях у курсі.

МОЇ ДОСЯГНЕННЯ МАЮТЬ ЗНАЧЕННЯ

✏️ **Чому важливо фіксувати свої кроки?**

Прочитай твердження:

Успіх –це не лише результат, а й шлях, який ти пройшов.

Познач ✓, із чим ти погоджуєшся:

- важливо бачити свій розвиток
- корисно пам'ятати зусилля
- досягнення підвищують упевненість
- я вчуся цінувати себе



Закінчи речення:

Мені важливо знати про свої досягнення, тому що _____.

ЩО МОЖНА ДОДАВАТИ В ПОРТФОЛІО?



Мій ресурс уже поруч

Познач те, що **вже** є у тебе вдома або в телефоні:

- грамоти, сертифікати
- фото з подій, конкурсів
- презентації, малюнки, тексти
- відео виступів
- відгуки вчителів / батьків / друзів
- досягнуті цілі
- незавершені спроби



Що з цього я **хочу** додати першим?

РЕЗУЛЬТАТ \neq ПРОЦЕС



Я ріс / росла, навіть якщо...

Прочитай приклад:


«Я тренувався / тренувалася щодня. Я не переміг / перемогла, але виріс / виросла».

Заповни власний приклад:

Я намагався(-лась) _____

Мені було складно _____

Але я навчився(-лась) _____

 *Процес показує твою силу більше, ніж перемога.*

РЕЗЮМЕ МАЙБУТНЬОГО

Я через 10 років

Уяви себе через 10 років і заповни:


1. Хто я? (професія / роль)

2. Де я живу або працюю?

3. Що я роблю щодня із задоволенням?

4. Які навички мені допомогли?

5. Що я можу почати робити вже зараз?

 *Майбутнє починається з уяви.*

ПИТАННЯ ДЛЯ ІНСАЙТУ

Глибше про себе

Дай чесні відповіді:

Які зміни я хочу у своєму житті через 10 років?

Якими навичками мені потрібно володіти?

Які мої мрії готові стати цілями?

МОЄ ПОРТФОЛІО УСПІХУ

Структура моєї теки

Познач  , що буде в **моєму портфоліо**:

- про мене
- мої навички
- 3–5 досягнень
- проекти та роботи
- зусилля / чернетки
- відгуки
- мій план розвитку

 **Перший аркуш у моєму портфоліо – це:**

ФОРМАТИ ПОРТФОЛІО

Обираю зручний формат

Познач або доповни:

- папка
- зошит
- Google Drive
- Canva
- папка-тека «Мій шлях»
- інше: _____

Чому цей формат підходить саме мені?

ПРАКТИКА «ПЕРШІ СТОРІНКИ ПОРТФОЛІО»

Я пишаюся цим

Вклей / опиши **один елемент**:

що це: _____

коли і як я це зробив(-ла): _____

чому я цим пишаюся: _____

✦ *Твоє портфоліо – доказ того, що ти ростеш.*

РЕФЛЕКСІЯ КУРСУ

Підсумок мого шляху

Закінчи речення:

Я зрозумів(-ла) про себе, що _____

Найбільше досягнення цього року _____

Талант, який я хочу показати світові, _____

Наступний крок у моєму розвитку _____


Домашнє завдання. Моє портфоліо успіху

1. Створи власну теку або хмарну папку

2. Додай:

- «Резюме майбутнього»
- 3 досягнення
- 1 доказ зусиль (процес, чернетка, спроба)

3. Назви портфоліо, наприклад:

 «Мій шлях до мрії»

 «Я зростаю»

 «Мої досягнення»

 *«Не чекай, поки тебе помітять – створи історію, яку*

хочеться помітити» (Річард Бренсон)

ПІДСУМКОВИЙ ТЕСТ

«Що я зрозумів(ла) про себе і своє майбутнє?»

Інструкція:

Обирай варіант, який **найближчий саме тобі**. Тут немає правильних або неправильних відповідей.

1. Коли я думаю про майбутнє, я відчуваю:

- A цікавість
- B хвилювання
- C натхнення
- D і те, і інше

 Одним словом: _____

2. Найважливіше відкриття цього курсу для мене:

- A Я краще зрозумів(ла) себе
- B Я дізнався(-лася) про багато професій
- C Я зрозумів(ла), що не потрібно знати все одразу
- D Я побачив(ла), що можу розвиватися

3. Якщо я щось не вмію зараз, то це означає, що:

- A У мене це не вийде
- B Мені потрібно більше часу
- C Я можу цьому навчитися
- D Я знайду інший шлях

4. Що, на твою думку, важливіше для успіху?

- A Знання (hard skills)
- B Уміння спілкуватися (soft skills)
- C І те, і інше
- D Віра в себе

5. Коли я думаю про професію, мені важливо:

- A Щоб було цікаво
- B Щоб приносило користь
- C Щоб я міг(могла) розвиватися
- D Щоб відповідало моїм цінностям

6. Який шлях зараз здається мені ближчим?

- A Працювати в наймі
- B Створювати власну справу
- C Поєднувати різні варіанти
- D Я ще досліджую

7. Найкорисніша навичка, яку я почав(ла) розвивати:

- A Самопізнання
- B Планування
- C Комунікація
- D Відповідальність

 Мій приклад: _____

8. Продовж речення:


Після цього курсу я став(ла) більш _____

Я зрозумів(ла), що мій шлях _____

Наступний крок, який я хочу зробити _____

ФІНАЛЬНЕ ПИТАННЯ

9. Якщо описати цей курс одним реченням, це буде:

 _____

Міні-рефлексія (за бажанням)

Постав  :

- Я краще зрозумів(ла) себе
- Я не боюся змін
- Я знаю, що маю час шукати
- Я вірю у свої можливості

 **Пам'ятай:**

Майбутнє не потрібно знати наперед.

Його достатньо крок за кроком створювати.