|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Навички** | **Різноманітність навичок** | **Результати навчальної діяльності** |
| Життєві навички, що сприяють фізичному здоров’ю | Навички раціонального харчування | * дотримання режиму харчування; * уміння складати харчовий раціон з урахуванням реальних можливостей, потреб та користі; * вміння визначати й зберігати високу якість харчових продуктів |
| Навички рухової активності | * виконання ранкової зарядки; * регулярні заняття фізичною культурою, руховими іграми, фізичною працею |
| Режим праці та відпочинку | * вміння чергувати розумову та фізичну активність; * вміння знаходити час для регулярного харчування й повноцінного відпочинку |
| Санітарно-гігієнічні навички | * навички особистої гігієни; * уміння виконувати гігієнічні процедури (доглядати за шкірою, зубами, волоссям тощо) |
| Життєві навички, що сприяють соціальному здоров’ю | Навички ефективного спілкування | * уміння слухати; * уміння чітко висловлювати свої думки; * уміння виражати свої почуття; * уміння просити про послугу або допомогу; * володіння невербальною мовою (жести, міміка, інтонація тощо); * адекватна реакція на критику |
| Навички співчуття | * уміння розуміти почуття, потреби і проблеми інших людей; * уміння висловити це розуміння; * уміння зважати на почуття інших людей; * уміння допомагати та підтримувати |
|  | Навички розв’язування конфліктів | * уміння розрізняти конфлікти поглядів і конфлікти інтересів; * уміння розв’язувати конфлікти поглядів на основі толерантності; * уміння розв’язувати конфлікти інтересів за допомогою конструктивних переговорів |
| Навички поведінки в умовах тиску, погроз, дискримінації | * уміння уникати небезпечних ситуацій і діяти при загрозі насилля; * уміння обстоювати свою позицію та відмовлятися від небажаних пропозицій, зокрема й пов’язаних із залученням до куріння, вживання алкоголю, наркотичних речовин; * уміння розрізняти прояви дискримінації, зокрема щодо людей з особливими потребами, ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД; * навички впевненої поведінки, зокрема застережливих дій щодо ВІЛ/СНІДу |
| Навички спільної діяльності та співробітництва | * уміння працювати в «команді»; * уміння адекватно оцінювати свої здібності, свій внесок у спільну діяльність; * уміння визнавати внесок інших у спільну роботу |
| Життєві навички, що сприяють духовному та психічному здоров’ю | Самоусвідомлення та самооцінка | * позитивне ставлення до себе, інших людей, до життєвих перспектив; * уміння реально оцінювати свої здібності та можливості; * адекватна самооцінка; * уміння адекватно сприймати оцінки інших людей; |
| Навички самоконтролю | * уміння правильно виражати свої почуття; * уміння контролювати прояви гніву; * уміння долати тривогу; * уміння переживати невдачі; * уміння раціонально планувати час |
| Мотивація успіху та тренування волі | * уміння зосереджуватися на досягненні мети; * розвиток наполегливості та працьовитості; * установки на успіх та віра в себе |
|  | Аналіз проблем і прийняття рішень | * уміння визначати суть проблеми та причини її виникнення; * здатність сформулювати декілька варіантів розв’язання проблеми; * уміння передбачити наслідки кожного з варіантів для себе та інших людей; * уміння оцінювати реальність кожного з варіантів, враховуючи власні можливості та життєві обставини; * здатність обирати оптимальні рішення |
| Визначення життєвих цілей та програм | * уміння визначати життєві цілі, керуючись своїми потребами, нахилами, здібностями; * уміння визначати пріоритети й раціонально використовувати час; * уміння планувати свою діяльність, враховуючи аналіз можливостей і обставин |