|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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
 |