**Додаток 7.1**

**до наказу Міністерства**

**освіти і науки України**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Я-ОРІЄНТИРИ СОЦІАЛЬНОЇ І ЗДОРОВ’ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Адаптаційно-ігровий цикл навчання** **(1–2 класи)** | **Основний цикл навчання початкової освіти (3–4 класи)** | **Адаптаційний цикл базової середньої освіти**  **(5–6 класи)** | **Цикл предметного навчання базової середньої освіти**  **(7–9 класи)** | **Профільна середня освіта**  **(10–12 класи)** |
| **Я знаю:** | | | | |
| що означає “*добробут”,* “*здоров'я”, “безпека”* та як вони пов'язані між собою | що таке умови життя та їх вплив на *добробут,* здоров'я, безпеку людини | складники особистого добробуту; що таке спосіб життя | складники соціального добробуту; що таке особистий розвиток і життєві вміння | права людини, повʼязані із добробутом, безпекою та здоровʼям людини, та механізми їх захисту |
| що відповідальна поведінка допомагає запобігати/ зменшувати ризики для добробуту (вдома, у школі, на вулиці) | правила особистої поведінки (вдома, у школі , на вулиці, в транспорті, у спілкуванні з незнайомцями ) | безпечні і корисні практики поведінки, які зменшують ризики для мого життя, здоров’я, добробуту | як розпізнавати ризиковані ситуації та поведінку, пов’язані з підлітковими викликами: куріння, алкоголізм, насильство, тиск групи | принципи, цінності та норми , що лежать в основі відповідального ставлення до безпеки, здоров’я, добробуту власного та інших осіб |
| що таке повага, шанобливе ставлення, а ображати чи принижувати - негідно | прояви доброзичливостіта прояви, тиску, неповаги, приниження щодо себе та інших осіб | що таке гідність, право на власну думку, власні інтереси та інтереси інших осіб | що таке конфлікт і протидія проявам тиску, неповаги і приниження щодо себе та інших осіб | основи ефективної комунікації та техніки медіації в конфлікті |
| що таке допомога собі та іншим, до кого можна звертатись по допомогу | у яких випадках потрібна допомога дорослих, друзів або служб | як діяти в разі травми, небезпеки, конфлікту; куди звертатись по допомогу у разі потреби | правила надання допомоги (долікарської та під час конфлікту) | ознаки основних невідкладних станів та способи домедичної допомоги при них та допомога у конфліктних ситуаціях |
| що таке безпечна і небезпечна ситуація | які небезпеки можуть бути вдома, у школі, на вулиці | які небезпеки можуть бути в побуті, у транспорті, у віртуальному середовищі (булінг, шахрайство), на дозвіллі | як оцінити рівень ризику залежно від місця, компанії, обставин | які загрози можуть бути прогнозованими, а які непрогнозованими/ раптовими |
| що деякі дії можуть бути безпечними або небезпечними для мене та інших | які мої вчинки можуть призвести до небезпеки | що мої дії в інтернеті, так само як і в реальному житті, можуть вплинути на мій добробут і безпеку інших | небезпека може виникати з різних джерел: аварія, пожежа, погані погодні умови, конфлікти в суспільстві тощо | як взаємодіють природні, техногенні, соціальні та воєнні фактори в умовах кризи чи надзвичайної ситуації |
| як поводитися в знайомих ситуаціях, з урахуванням правил безпеки | як розрізняти безпечні й небезпечні варіанти дій у щоденних ситуаціях; коли слід приймати відповідальні рішення | як знайти достовірну та перевірену інформацію для прийняття рішень | принципи відповідального прийняття рішень; типи рішень, які можуть стосуватися здорового способу життя, стосунків, інформаційної безпеки тощо | як будувати власну стратегію безпечної поведінки в умовах невизначеності, конфлікту інтересів, емоційного чи інформаційного тиску |
| основні правила безпеки; як виглядає безпечна поведінка у школі, вдома та на вулиці | що може бути джерелом небезпеки;  як діяти безпечно в школі, на перерві, вдома, у дворі, в громадському транспорті | як відрізнити загрозу природного, техногенного, соціального або побутового походження | що таке свідоме дотримання правил безпеки і чому воно важливе; ознаки потенційної небезпеки,  небезпечних дій або ситуацій, що можуть зашкодити собі або іншим | різновиди небезпечних ситуацій, алгоритми дій у надзвичайних ситуаціях; джерела перевіреної інформації щодо загроз й безпечного реагування та дій на випередження |
| що корисно робити, щоби бути здоровим, а чого робити не варто | про що варто подумати, коли обираю корисне для здоров'я | що необхідно подумати, обираючи варіанти рішень, найкраще для власного здоров'я, безпеки та добробуту | що варто приймати рішення та обирати дії, які допоможуть зберегти та покращити здоров'я та уникнути ризиків | що з різних варіантів своїх дій та рішень потрібно вибирати ті, які допоможуть вести здоровий спосіб життя та сприяти добробуту |
| що моє тіло змінюється і росте | що зміни в тілі є нормальним процесом, вони показують, що я росту; що на наступному етапі дорослішання також будуть зміни у моєму організмі і якими саме вони можуть бути | що моє тіло росте та розвивається і що вікові зміни це нормально;  що на наступних етапах дорослішання так само будуть зміни у моєму організмі і якими саме вони можуть бути | що всі вікові зміни в організмі пов'язані між собою | що зміни в організмі є закономірними у процесі дорослішання, і що на ці зміни впливають різні фактори |
| що поведінка людини впливає на її здоров'я | що можна з’ясовувати, чи поведінка людини впливає добре чи погано на її здоров'я | що моя поведінка може вплинути на моє здоров’я | що існують безпечні і небезпечні для життя, здоров’я та добробуту моделі поведінки | що мої дій щодо мого здоров’я мають наслідки для життя сьогодні і в майбутньому;  що можна оцінити вплив поведінки моєї та інших осіб на безпеку, життя та здоров’я, мої та інших осіб |
| що є речі і дії, які приносять мені задоволення та користь | що варто обирати те, що приноситиме мені задоволення та користь | що саме і чому у способі життя приносить мені користь і задоволення (радість) | що варто обирати такі моделі поведінки, що приносять користь і задоволення, є безпечними, для здоров’я і добробуту, мого та інших осіб | що варто аналізувати, оцінювати та коригувати власні моделі поведінки, які приносять користь і задоволення та сприяють здоров’ю, безпеці, добробуту |
| що навчання триває і у школі і після школи | що навчання не закінчується після школи, люди навчаються все життя | що важливо вчитися так, щоб не шкодити своєму здоров’ю | що маю розвивати не лише знання, а й компетентності, вміння розуміти себе | що світ швидко змінюється, і щоб бути успішним, потрібно навчатися впродовж усього життя |
| що інформацію можна знайти у різних джерелах (підручниках, книжках, інтернеті та ін.) | де шукати потрібну інформацію (у книжках, інтернеті, в довідниках та ін.) | що не вся інформація в інтернеті та інших медіа є правдивою і потребує перевірки | деяка інформація в інтернеті та інших медіа може бути небезпечною, викривленою або маніпулятивною і використовуватися для впливу на мої думки, емоції та поведінку | принципи медіаграмотності та способи перевірки джерел, щоб виявити достовірність інформації щодо здоров’я, безпеки і добробуту |
| що можу робити щось важливе і для себе, і для інших | що можу ставити цілі й планувати їх досягнення, щоб робити важливе не лише для себе, а й для інших | що важливо мати цілі і щодня робити навіть невеликі кроки до їх досягнення | що можу досягати бажаного, якщо діятиму цілеспрямовано, законно і відповідально | що мої довгострокові цілі потребують системного планування, гнучкості та аналізу ризиків |
| що важливо уважно слухати інших | що спілкування - це не лише говорити самому/самій, а й слухати інших | що спілкування потрібне для допомоги, підтримки, співпраці, пошуку рішень | що різні стилі спілкування можуть як допомагати, так і шкодити моєму стану та стосункам з іншими | сучасні стратегії комунікації, які допомагають досягти взаєморозуміння та спільного результату |
| що гривня - це наша національна валюта, як виглядають монети, банкноти | що гроші потрібно використовувати розумно й відповідально | що ресурси - це не лише гроші. вода, енергія й речі, а й мій час, сили, здоров’я | що на мої потреби впливають не лише те, чого я хочу, а й мої можливості, ситуація в суспільстві та моральні принципи | як матеріальні й культурні цінності впливають на моє здоров’я, безпеку, добробут і стосунки з іншими |
| що вчитися - це важливо для мого майбутнього | що сумлінно вчитися - це важливо | планувати майбутнє і як це допомагає мені досягати своїх цілей, краще розуміти себе | мої знання, здібності та звички впливають на те, яким буде моє особисте і професійне життя | що моє майбутнє може мати кілька сценаріїв, тому важливо передбачати ризики та бути готовим до змін |
| що в команді всі рівні | що спільна робота це коли ми разом досягаємо спільної цілі | що робота в команді вимагає відкритого спілкування, вміння вирішувати конфлікти й ухвалювати спільні рішення | в команді кожен виконує свою роль, всі ролі і внесок кожного важливі для досягнення спільної мети | що ефективна командна робота базується на довірі, взаємоповазі, рівноправності та спільній відповідальності |
| що є правила поважного ставлення до інших і їх треба дотримуватися | що мої вчинки мають бути етичними і в школі, і вдома | що інші можуть мати свої думки, почуття, традиції або особливі потреби, які відрізняються від моїх | дотримання етичних норм робить спілкування і життя безпечнішим та сприяє довірі, взаємоповазі й злагоді між людьми | що етична поведінка ґрунтується на правах людини, повазі, справедливості та загальнолюдських цінностях |
| що важливо допомагати іншим | що волонтерство це коли люди допомагають іншим без винагороди, коли ми допомагаємо своїм часом, знаннями чи діями | приклади волонтерства та доброчинності та волонтерства у моїй школі громаді | волонтерство це моя добровільна залученість яка допомагає розв’язувати важливі задачи суспільства та підтримує тих, хто цього потребує | що доброчинність і волонтерство — це форми соціальної відповідальності, які впливають на добробут суспільства |
| що для досягнення добробуту важливо планувати свої витрати і доходи, враховуючи потреби і можливості | як застосовувати економічні знання для прийняття фінансових рішень та планування добробуту |
| які чинники впливають на мій вибір майбутньої професії та освітнього шляху, і як їх аналізувати |
| **Я розумію:** | | | | |
| що здоров’я і безпека людини впливають на *добробут* та навпаки | що умови життя мають вплив на *добробут,* здоров’я, безпеку людини | що складники особистого добробуту передбачають прагнення радості від життя, піклування про здоров’я та дотримання сталого способу життя | що особистий розвиток і життєві вміння є необхідними складовими успішного майбутнього | що захист прав людини, повʼязаних із добробутом, безпекою та здоровʼям необхідні для забезпечення соціального добробуту |
| що моя поведінка впливає не тільки на моє життя, а й на життя інших людей та може принести радість чи завдати шкоди мені або іншим | що необережна поведінка, нехтування правилами безпеки або вплив шкідливих звичок може погіршити здоров’я, стати причиною нещасних випадків | що безпека - це не лише уникання нещасних випадків, а й створення здорового середовища для себе | що особиста відповідальність за здоров’я - це не лише уникнення ризиків, а й активна турбота про психоемоційний стан, стосунки, режим праці та відпочинку | що відповідальність за безпеку - частина громадянської зрілості,  а моя поведінка впливає не тільки на моє життя, а й на життя близьких, громади, суспільства |
| що маю право на повагу і захист, що важливо вміти сказати, чого я хочу або не хочу | чому важливо захищати себе та інших від приниження й неповаги | чому важливо поважати інших і не піддаватися тиску; які дії можуть викликати небезпеку або підвищити ризики | чому самоповага допомагає відстоювати себе та захищати інших; як активно протидіяти проявам тиску, неповаги і приниження щодо себе та інших осіб | як мої дії відображають мою повагу до прав і гідності людини |
| що потрібно робити, коли мене або іншу дитину ображають | коли допомога потрібна мені, а коли іншим, і як це помітити | чому важливо не бути байдужим і діяти відповідно до ситуації | наскільки важливо оцінювати свої сили і не нашкодити при допомозі | як оцінити ризики для життя і здоров’я у критичній ситуації |
| чому потрібно уникати небезпечних ситуацій | що не всі небезпеки видно одразу й вони можуть виникнути через неуважність, порушення правил, несправність предметів тощо | що навіть звичні дії можуть нести загрозу, якщо не враховувати обставини: час доби, компанію, власний стан, технічні умови тощо | що соціальний статус, вік, стать, життєвий досвід впливають на мою вразливість і мені слід діяти відповідно до ситуації | як знання типів загроз і алгоритмів дій дає змогу швидше адаптуватись і знизити наслідки небезпечних ситуацій |
| як мої вчинки можуть впливати на мій добробут і здоров’я інших людей | що кожне моє рішення має позитивні чи негативні наслідки | що перегляд небезпечного контенту, поширення фейків, кібертравля або нехтування інформаційною безпекою мають наслідки | що не існує простих ситуацій, різні фактори можуть посилювати ризики або створювати нові | що аналіз і прогнозування - це інструменти реального впливу на зниження ризиків |
| що мої дії мають бути корисними і не шкодити іншим | що моє рішення має вплив на мене і людей навколо | що правильне рішення базується не на емоціях, а на фактах і правилах безпеки | що безпечне рішення - це те, яке враховує і мої потреби, і ризики, і можливі наслідки | що ефективне рішення потребує аналізу джерел, логіки, емоційного самоконтролю і передбачення наслідків |
| чому важливо дослухатись до порад дорослих і діяти за інструкцією в небезпечних ситуаціях | як діяти безпечно самостійно в знайомих місцях: вдома, у школі, на дитячому майданчику | чому важливо діяти за певним алгоритмом у надзвичайних ситуаціях; що правильні дії можуть урятувати життя або допомогти іншим | що безпечна поведінка включає не тільки уникнення загроз, а й активне запобігання ризикам (відповідальне ставлення до правил, ініціативність у дотриманні безпеки); що краще запобігти небезпеці, ніж мати справу з її наслідками | як щоденні дії, звички та рішення впливають на рівень безпеки мого життя та життя інших; що безпечна поведінка - це не лише уникнення загроз, а й активне створення безпечного середовища через особисту ініціативу, командну взаємодію та громадянську свідомість |
| що дії та звички можуть бути як корисними, так і шкідливими для здоров’я | що необхідно обмірковувати власний вибір на користь корисних звичок для здоров’я | що наслідки кожного рішення для мого здоров'я, безпеки та загального добробуту можуть бути різні | які будуть наслідки вибору з варіантів моїх дій на користь здорового способу життя і зниження ризиків | які наслідки вибору з альтернативних дій на користь розвитку і формування здорового способу життя |
| як власний організм змінюється і важливо прийняти ці зміни | як моє тіло змінюється і я це приймаю з розумінням  як з часом дорослішання продовжаться зміни у моєму організмі і що саме зміниться | які саме зміни відбуваються в моєму організмі з віком і вони означають, що я здоровий і розвиваюсь | які саме вікові зміни відбуваються в організмі у їх взаємозв’язку | якими можуть бути вікові зміни власного організму і розуміння цих змін як закономірного процесу дорослішання і розвитку, зумовленого різними факторами |
| що поведінка людини може як добре впливати на її здоров'я, так і завдавати здоров'ю шкоди | як можна проаналізувати, як (чи) поведінка людини впливає на її здоров'я | як саме моя поведінка може вплинути на моє здоров’я | якими є основні ознаки безпечних і небезпечних для життя, здоров’я та добробуту моделей поведінки | якими можуть бути наслідки моїх дій щодо мого здоров’я для життя сьогодні і в майбутньому;  як саме можна оцінити вплив поведінки моєї та інших осіб на безпеку, життя та здоров’я, мої та інших осіб |
| що саме приносить мені задоволення та користь | що саме краще обирати, щоб це приносило мені задоволення та користь | що саме і чому у способі життя приносить мені користь і задоволення (радість) | які моделі поведінки, що приносять користь і задоволення, варто обирати, щоб це було безпечно, корисно для здоров’я і добробуту, мого та інших осіб | як саме аналізувати, оцінювати та коригувати власні моделі поведінки, які приносять користь і задоволення та сприяють збереженню здоров’я, безпеки, добробуту |
| що треба вчитися щодня і старатися організовувати своє навчання | що моє відповідальне ставлення до навчання допомагає мені досягати цілей | що можу навчатися з гаджетами і водночас дбати про своє здоров’я і самопочуття. | що кожна людина має свої особливості й здібності, які потрібно враховувати для успішного навчання | що створення власної освітньої траєкторії вимагає самоаналізу, розуміння моїх цілей, потреб і викликів суспільства |
| що важливо уважно читати і думати про прочитане | що треба читати уважно, щоб зрозуміти, чи ця інформація є те, що я шукаю | що важливо перевіряти джерела інформації для безпеки, збереження здоров’я і добробуту | що важливо перевіряти джерела інформації, аналізувати зміст і не приймати інформацію на віру, особливо, якщо вона викликає сумніви або сильні емоції | як маніпуляції, фейки, прихована реклама можуть впливати на мої рішення, добробут і безпеку як мою, так і інших, тому важливо перевіряти, перш ніж їй довіряти |
| що добрі справи приносять радість і тим, хто їх робить, і тим, для кого вони | що мої дії можуть допомогти іншим і зробити світ кращим | що мої бажання і потреби мають узгоджуватись із можливостями як моїми, так і інших людей | що життєстійкість, наполегливість і віра в себе допомагають долати труднощі і досягати цілей | як наполегливість, здатність до самостійного ухвалення рішень і законні способи дії впливають на мій успіх, добробут, майбутнє |
| що спілкування має бути корисним і приємним | що варто вміти слухати і приймати поради, щоб ставати кращим | що важливо вчитися спілкуватися ефективно і поважати особистий простір інших | чому важливо вміти уважно слухати, розуміти позицію іншої людини, спілкуватися конструктивно та вміти запобігати й розв’язувати конфлікти | як мої емоції, слова і поведінка впливають на спілкування, стосунки і безпеку інших |
| що гроші не з’являються самі собою, і дорослі докладають багато зусиль, щоб їх заробити | чому важливо бути ощадливим і обдумано споживати товари, послуги, ресурси | надмірне споживання це не лише про сміття та шкоду довкіллю, а й про зайві витрати власних грошей | що ресурси, як власні, так і природні, не можна використати безкінечно і треба дбати про сталий розвиток | що свідоме споживання – це спосіб дбати про своє майбутнє та навколишній світ |
| що знання допоможуть мені стати тим, ким я хочу | що для досягнення цілей потрібно мати план і докладати зусиль | що мій розвиток у навчанні, хобі, спорті чи творчості) допомагає мені стати кращим/кращою в тому, чим я займаюся | що для досягнення мети мені потрібно знати свої сильні й слабкі сторони та бути готовим працювати над собою, самостійно розвиватися | що зміни — це частина життя, а адаптивність та здатність використовувати свої знання та вміння допомагають досягати цілей навіть у в умовах змін |
| що треба поважати кожного члена команди | що у команді важливо разом вирішити, що будемо робити | коли ми працюємо разом, і важливо вміти керувати своїми емоціями і мирно вирішувати непорозуміння | що маю розвивати вміння слухати і розуміти інших інших, знаходити спільне рішення й запобігати конфліктам у спільній роботі | що моя участь у команді впливає на результат, і важливо враховувати знання, вміння й прагнення кожного |
| що важливо бути чесним/чесною і ввічливим/ввічливою | що мої вчинки впливають на інших людей | поважати думку людини, навіть якщо вона не збігається з моєю, і підтримати тих, кому складніше | що мої вчинки мають наслідки, тому я беру відповідальність за свої дії перед собою та іншими | як порушення етичних норм або дискримінація можуть завдати шкоди людям, суспільству і добробуту |
| що добрі вчинки роблять людей щасливішими | допомога буває потрібна не тільки близьким, а й іншим людям | волонтерство це важливий спосіб бути корисним суспільству і проявляти себе | волонтерство змінює не лише тих, кому я допомагаю,, а й мене, адже надає можливість здобувати цінні знання і вміння | як мій внесок у доброчинні проєкти може покращити життя інших і підтримати спільні цінності |
| як обачливе ставлення до грошей допомагає уникнути фінансових труднощів | що обґрунтовані фінансові рішення допомагають досягати цілей і уникати ризиків |
| що важливо обирати професійні шляхи, яки відповідають моїм здібностям, цінностям і реаліям ринку праці |
| **Я можу:** | | | | |
| приносити радість собі та близьким щоб поліпшувати добробут свій та інших | піклуватись про своє здоров’я (корисні звички), надавати допомогу (умови життя) для *добробуту свого та близьких* | дотримуватись правил сталого способу життя для поліпшення добробуту свого і громади | дбати про особистий розвиток і розвиток життєвих умінь для успішного майбутнього і добробуту | дотримуватись прав людини, повʼязаних із добробутом, безпекою та здоровʼям, що необхідно для забезпечення соціального добробуту |
| дотримуватись відповідальної поведінки; виконувати інструкції у ситуаціях небезпеки чи невизначеності | обирати безпечніші варіанти поведінки, навіть якщо друзі пропонують ризиковану гру; пояснити, чому обираю безпеку | самостійно ухвалювати рішення щодо безпечної поведінки; відмовлятися від шкідливих пропозицій; застосовувати принципи самоконтролю й самозахисту | аргументовано відстоювати свою позицію щодо безпеки; допомагати іншим ухвалювати безпечні рішення; діяти відповідно до ситуації ризику | ухвалювати життєві рішення, які зменшують ризики для мене й оточення; будувати власну життєву стратегію добробуту на засадах свободи, гідності, взаємоповаги |
| сказати «стоп» або звернутися до дорослого по допомогу | звернутися по допомогу до дорослих або зупинити словами неповагу чи принижуючу поведінку | сказати «ні», коли мене змушують робити те, що не є корисним, або принижують | висловити свою думку, коли бачу несправедливість, а також коли вона відрізняється від думки більшості | захищати себе і допомагати іншим через звернення, петиції, громадські ініціативи |
| покликати дорослого, попросити про допомогу, бути поруч із тим, хто засмучений | допомогти, коли бачу небезпеку; розпізнати, коли потрібна підтримка | надати першу допомогу при порізах, опіках, непритомності або у разі інших ушкоджень; викликати «швидку», поліцію чи повідомити дорослих у критичній ситуації | надати долікарську допомогу у невідкладних ситуаціях (зупинити кровотечу, виконати серцево-легеневу реанімацію, заспокоїти постраждалого, викликати екстрені служби) | надати домедичну допомогу згідно з протоколом у разі критичної ситуації; викликати екстрені служби та забезпечити безпеку до прибуття медиків |
| визначити, коли і яку допомогу потрібно надати в конфлікті (допомогти заспокоїтися, підтримати розмовою, порадити звернутися до дорослих чи фахівців) | оцінити ситуацію конфлікту, виявити потребу в допомозі та надати її (підтримати морально, допомогти домовитися, звернутися по фахову допомогу або втрутитися конструктивно) | визначити конфлікт на ранньому етапі та допомогти іншим запобігти його загостренню |
| визначити, що є небезпечним для мене (вогонь, незнайомці, отруйні речовини) | визначити можливі небезпеки в знайомих місцях, передбачити, як уникнути їх, запропонувати безпечний варіант дії для попередження небезпеки | оцінити ситуацію, виявити ознаки потенційної небезпеки і вжити простих заходів безпеки | проаналізувати ситуацію і зробити вибір (уникнути, змінити, звернутись до дорослих або до служб підтримки) | оцінити потенційну ситуацію, порівняти її з аналогами, підготувати себе та близьких до можливих дій, відреагувати відповідно до плану або алгоритму |
| пояснити, чому важливо дотримуватись правил вдома, у школі чи на вулиці, щоб не наражати себе та інших на небезпеку | передбачити, що може трапитися внаслідок певної дії або бездіяльності, і пояснити це іншим | передбачити ризики перед тим, як щось сказати, опублікувати чи зробити, особливо у цифровому середовищі | передбачити можливі наслідки конкретної події чи ситуації, враховуючи умови, місце, людей і час | застосувати алгоритми оцінки ризику, критичне мислення, джерела даних та експертні думки, щоб зробити обґрунтований прогноз |
| описати, як правильно діяти, коли щось сталося (хтось упав, загубився, відкрився кран тощо) | вибрати кращу дію з кількох варіантів, щоб було безпечно у школі, вдома, на вулиці | зібрати потрібну інформацію, перевірити її достовірність і використати для вибору безпечного рішення | оцінити ситуацію, зважити переваги і недоліки кожного варіанта і прийняти рішення з найбільшою користю | обгрунтувати свій вибір, зокрема, у сфері здоров’я, особистої безпеки, стосунків, навчання або в умовах ризику |
| діяти безпечно, коли мені нагадують або допомагають | діяти самостійно, не чекаючи підказки, в знайомих ситуаціях | чітко пояснити та виконати у змодельованій ситуації, що робити при пожежі, грозі, втраті свідомості, виявленні підозрілого предмета тощо | дотримуватись правил, орієнтуватися в небезпечній ситуації, за потреби звернутись по допомогу | не тільки діяти безпечно, а й вплинути на інших, щоб уникнути небезпеки (наприклад, зупинити друга, зробити зауваження) |
| розпізнавати корисні і шкідливі звички для здоров’я | обирати корисні звички для власного здоров’я і відмовлятися від шкідливих | обмірковувати рішення стосовно свого здоров’я, безпеки і особистого добробуту | обирати альтернативні дії та приймати рішення на користь здорового способу життя і зниження ризиків | обмірковувати альтернативи власних дій та рішень для успішної життєдіяльності, формування здорового способу життя |
| помічати і розрізняти зміни у власному організмі | вирізняти, розуміти і сприймати зміни у своєму організмі  розуміти, які зміни в моєму організмі відбудуться на наступному етапі дорослішання | вирізняти вікові зміни в організмі і пояснювати їх як ознаку здоров’я та розвитку | аналізувати різні вікові зміни організму і пояснювати їх у взаємозв’язку | сприймати вікові зміни власного організму як закономірний процес дорослішання і розвитку |
| розуміти, що поведінка людини може як добре впливати на її здоров'я, так і завдавати здоров'ю шкоди | аналізувати, як саме і чому поведінка людини може впливати добре чи погано на її здоров'я | усвідомлювати чому і як моя поведінка впливає на моє здоров’я | визначати основні ознаки безпечних і небезпечних для життя, здоров’я та добробуту моделей поведінки | усвідомлювати наслідки моїх дій щодо мого здоров’я для життя сьогодні і в майбутньому  оцінювати вплив поведінки моєї та інших осіб на безпеку, життя та здоров’я, мої та інших осіб |
| розрізняти, що саме приносить мені задоволення та користь | обирати, щоб саме приносить мені задоволення та користь | аналізувати, що саме і чому у способі життя приносить мені користь і задоволення (радість) | обирати такі моделі поведінки, що приносять користь і задоволення, і які є безпечними, корисними для здоров’я і добробуту, мого та інших осіб | аналізувати, оцінювати та коригувати власні моделі поведінки, які приносять користь і задоволення та сприяють збереженню здоров’я, безпеки, добробуту |
| самостійно пригадати, що треба зробити для навчання, вчитися крок за кроком | планувати свій день так, щоб мати час і для навчання, і для відпочинку | розподіляти час так, щоб мати час і для навчання, і для відпочинку і обирати ефективні для мене способи навчання | самостійно обирати способи навчання, використовувати свої сильні сторони і таланти для досягнення цілей | самостійно або разом з іншими організовувати своє навчання, обирати методи, ресурси й визначати пріоритети мого розвитку |
| знайти цікаве в книжці або на сайті, який я вже знаю | самостійно обирати джерела, які я вже знаю, і перевіряти, чи там є необхідна мені інформація | знаходити потрібну інформацію в різних джерелах, порівнювати її, перевіряти і критично оцінювати | порівнювати різні джерела, та інформацію, аналізувати й обирати найнадійніші | розпізнати фейки, приховану рекламу, шкідливий контент і не поширювати його далі. |
| зробити щось корисне, і старатися це виконати | придумати і втілити ідеї, які корисні мені та людям навколо | визначити чого саме хочу досягти, поставити ціль, скласти короткий план дій, щоб це реалізувати (в навчанні, спорті, побуті тощо) | самостійно розробити план дій, визначити мотивацію і крок за кроком йти до мети, навіть якщо щось не виходить з першого разу | ставити перед собою довгострокові цілі, складати плани, адаптуватися до змін і діяти в умовах невизначеності |
| вислухати друга і не перебивати його | спокійно слухати думку інших, навіть якщо вона відрізняється від моєї | активно слухати, підтримувати людей через спілкування, спілкуватися етично і запобігати конфліктів | слухати уважно, етично уточнювати думку співрозмовника, ефективно обмінюватися зворотним зв’язком і шукати конструктивні способи вирішення конфліктів | керувати власним емоційним станом, обирати стратегію комунікації та досягати домовленостей без конфліктів |
| розпізнати монети й купюри і планувати, на що можу витратити кишенькові гроші | економити воду, електроенергію, час, гроші | обрати якісний і безпечний товар, звертаючи увагу на склад, маркування, строк придатності й інструкції | планувати свої витрати і використання ресурсів так, щоб не витрачати зайвого, але мати все необхідне | обирати товари та послуги, враховуючи не лише потреби, а й екологічні, етичні, моральні чинники |
| старатися у навчанні щодня | уявити, ким хочу бути, і розповісти, що мені для цього потрібно з | визначити, що мені цікаво, і поставити перед собою цілі, до яких хочу йти | визначити, що мене мотивує, сформулювати свої короткострокові й довгострокові цілі, скласти гнучкий план дій і розподілити час та ресурси розумно | визначити свої пріоритети, сформувати ієрархію цінностей, розробити власний план самореалізації та змінювати свої плани відповідно до нових обставин |
| виконувати різну роботу, коли працюємо разом | визначити мету роботи в команді і діяти, щоб її досягти | працювати і самостійно, і в групі, слухати інших, пропонувати свої ідеї. враховувати ідеї інших й підтримувати їх | діяти в команді спільно з іншими, виконувати свої обов’язки, допомагати іншим і разом представляти нашу роботу за допомогою сучасних технологій | виконувати різні ролі в команді, вирішувати конфлікти конструктивно та підтримувати продуктивну атмосферу |
| діяти чесно навіть коли ніхто не дивиться | дотримуватися правил і приймати правильні рішення, навіть якщо це складно | помітити, чого потребує людина, і підтримати її з повагою, доброзичливо, враховуючи її особливості | діяти відповідально, помічати прояви несправедливості, дискримінації, стереотипів і не підтримувати їх | обирати етичну поведінку та поважливе ставлення до інших, навіть у складних ситуаціях |
| допомагати друзям і ділитися з іншими | долучатися шкільних доброчинних заходів | пропонувати свою допомогу, брати участь у шкільних доброчинних заходах, виконувати завдання | взаємодіяти в команді доброчинних та волонтерських проєктів і пропонувати власні ідеї, як допомогти тим, хто потребує підтримки | ініціювати та реалізовувати доброчинні ініціативи, залучаючи друзів і знайомих |
| складати простий фінансовий план і робити обґрунтовані вибори при витратах | моделювати фінансову поведінку, обирати легальні джерела доходу і формувати стратегії особистої зайнятості |
| порівнювати різні професії та навчальні заклади, планувати свій шлях, щоб досягти бажаного |
| **Я відчуваю:** | | | | |
| задоволення, коли приношу радість собі та близьким | потребу піклуватись про своє здоров’я (корисні звички), надавати допомогу (умови життя) для *добробуту свого та близьких* | відповідальність, коли дотримуюсь правил сталого способу життя для поліпшення добробуту свого і громади | впевненість, що необхідно дбати про особистий розвиток і розвиток життєвих умінь для успішного майбутнього і добробуту | обов’язок дотримуватись прав людини, повʼязаних із добробутом, безпекою та здоровʼям, що необхідно для забезпечення соціального добробуту |
| радість, коли вдається діяти правильно й безпечно, і тривогу або неспокій, коли щось загрожує мені чи іншим | впевненість, коли знаю, що чиню правильно і безпечно | впевненість, коли піклуюсь про свою безпеку та здоров’я | співчуття до людей, які постраждали у небезпечних ситуаціях | моральний обов’язок захищати цінності здоров’я, безпеки, прав людини у своїх діях, в інформаційному просторі, під час криз |
| потребу дбайливо ставитися до особистих речей; занепокоєння, коли мені або комусь боляче чи неприємно | несправедливість або дискомфорт, коли хтось когось принижує чи зневажає | необхідність підтримати друзів, коли вони стикаються з неповагою, булінгом або приниженням | співпереживання до тих, кого принижують чи виключають | обурення та внутрішню потребу змінити ситуацію, коли порушуються права |
| коли мені або комусь страшно, сумно, боляче, і що я не один / одна | занепокоєння, коли іншим загрожує небезпека або їх принижують | відповідальність за допомогу іншим; не панікую в ситуаціях стресу | спокій і впевненість у складних ситуаціях, коли я знаю, як діяти | відповідальність за безпеку і добробут інших у надзвичайних ситуаціях |
| тривогу або страх у небезпечній ситуації й розповідаю про це дорослим | впевненість, коли знаю, як діяти в небезпечній ситуації | збентеженість у незнайомій або ризикованій ситуації та готовність звернутись по допомогу | обережність у незнайомих або потенційно небезпечних ситуаціях, не ризикую без потреби | внутрішню зібраність і тривогу у небезпечних ситуаціях, але не дозволяю паніці завадити раціональним діям |
| ситуації, коли щось здається неправильним або небезпечним | коли ситуація потребує зупинки, щоб обдумати подальші дії, або звернутися по допомогу | що віртуальний світ не менш реальний, ніж навколишній, і там теж важливо бути обачним | наскільки важливо зберігати спокій і здатність мислити критично в умовах небезпеки | що моя здатність передбачати наслідки має значення не лише для мого добробуту, а й для громади та суспільства |
| коли потрібно зупинитися, подумати чи запитати дорослих | спокій і комфорт, коли прийнято правильне рішення | що відповідальність за рішення лежить на мені, навіть якщо мені хтось щось радить | впевненість і захищеність, коли рішення для безпеки, здоров’я та добробуту в різних життєвих ситуаціях відповідає моїм цінностям | що здатний/на керувати власною поведінкою, навіть у складних чи стресових ситуаціях |
| що мені легше поводитися безпечно, коли мене підтримують | що коли дію правильно, бо все відбувається безпечно | впевненість, коли знаю послідовність дій у небезпечних ситуаціях природного, техногенного, соціального і побутового походження | що коли ситуація стає загрозливою я можу діяти відповідально | що відповідальний не лише за себе, а й за безпеку оточення |
| що мені цікаво вчитися новому | що хочу вчитися і пізнавати світ | що мені приємно бачити свої успіхи й розуміти, як я зростаю | що я вчуся для себе, щоб розкрити свій потенціал і що мій прогрес у навчанні і розвитку залежить від мого ставлення і відповідальності | відповідальність за свій розвиток і натхнення, коли бачу, як мої зусилля відкривають нові можливості |
| що мені цікаво дізнаватися щось нове з різних джерел | що мені цікаво самостійно шукати необхідну інформацію | що відповідаю за те, яку інформацію використовую чи поширюю | що здатність мислити критично допомагає мені уникати ризиків, хибних рішень і дій | впевненість, коли можу самостійно оцінити якість інформації, джерел та зробити усвідомлений вибір медіаконтенту |
| радість, коли допомагаю іншим або щось добре роблю самостійно | задоволення, коли бачу результат моєї допомоги | що досягнення навіть невеликої мети дає мені задоволення та впевненість | що з кожною спробою стаю впевненішим/впевненішою і мої досягнення приносить задоволення, коли я доклав/доклала до цього зусиль | впевненість, коли бачу свій поступ і знаю, що навіть невдачі це досвід, який допомагає мені зростати. |
| задоволення, коли мене слухають і розуміють | себе впевнено, коли вмію висловити свою думку і вислухати думку інших | що мені комфортно спілкуватися відкрито та доброзичливо | задоволення коли вдається запобігти або залагодити конфлікт | внутрішній баланс і впевненість, коли моє спілкування сприяє порозумінню, підтримці інших |
| задоволення, коли можу сам/а щось купити в магазині без допомоги дорослих | відповідальність коли я сам/а ухвалюю рішення, як витрачати кишенькові грош. | мені комфортніше, коли я контролюю власні витрати і не піддаюся на рекламі “гачки” | що моя ощадливість допомагає зберегти ресурси, довкілля і навіть покращує мій добробут | відповідальність за свій вибір і задоволення, коли моє споживання корисне і для мене, і для суспільства. |
| радість, коли вчуся і дізнаюся щось нове | що надихаюся мріями та думками про майбутнє | що мені подобається вдосконалюватися в тому, що мені цікаво | що впевненість у своїх діях зростає, коли я дію цілеспрямовано, відповідно до власного досвіду, цінностей і інтересів | натхнення та впевненість, коли бачу перспективи мого розвитку і створюю реальний план дій для свого майбутнього |
| задоволення, коли ми працюємо разом із друзями | задоволення, коли ми досягаємо мети і долаємо труднощі разом із друзями | мені цікаво знайомитися з новими людьми, налагоджувати з ними хороші стосунки, співпрацювати доброзичливо і результативно | що встановлення емоційного контакту з лчленами комаанди робить нашу співпрацю більш приємною й ефективною | задоволення та впевненість, коли ми досягаємо спільної мети завдяки злагодженій роботі та підтримці одне одного |
| задоволення, коли вчиняю добре | впевненість, коли поводжуся чесно і справедливо | що мені приємно, коли мене розуміють і приймають, і я хочу так само ставитися до інших | що етичне та доброзичливе середовище у школі, дома залежить і від моєї поведінки і ставлення | відповідальність за свої дії та емоційний дискомфорт, коли бачу несправедливе ставлення до інших |
| що робити добрі справи це приємно і правильно | радість через те, що мої дії приносять користь іншим | що моя допомога важлива, і мені радісно, коли бачу, що іншим стало краще завдяки моїй допомозі | повагу до себе, коли волонтерю, адже мої дії змінюють щось на краще | гордість і натхнення, коли бачу результат нашої допомоги та вдячність людей |
|  |  |  | впевненість, коли можу сам/сама керувати своїми фінансами розумно | відповідальність за свої фінансові рішення і задоволення, коли можу впливати на власний добробут |
|  |  |  |  | впевненість, коли знаю, що сам/а обираю свій шлях і він відповідає моїм інтересам і можливостям |
| що можу розрізняти корисні і шкідливі звички | дію корисних звичок на мій організм | що рішення стосовно свого здоров’я, безпеки і особистого добробуту впливають на моє життя | здатність діяти та приймати рішення на користь здорового способу життя і зниження ризиків | здатність визначати альтернативи власних дій та рішень для подальшої успішної життєдіяльності і формування здорового способу життя |
| що і як змінюється в моєму організмі | що моє тіло росте і змінюється  здатність розуміти, які саме зміни відбудуться в організмі у подальшому | що вікові зміни в організмі відбуваються і сприймаю їх як ознаку здоров’я та розвитку | здатність сприймати та аналізувати різні вікові зміни організму у взаємозв’язку | важливість вікових змін власного організму як закономірний процес, пов’язаний із дорослішанням і розвитком |
| що важливо розуміти, що поведінка людини може як добре впливати на її здоров'я, так і завдавати здоров'ю шкоди | свою здатність аналізувати, як саме і чому поведінка людини може впливати добре чи погано на її здоров'я | що важливо усвідомлювати, чому і як саме моя поведінка впливає на моє здоров’я | здатність визначати основні ознаки безпечних і небезпечних для життя, здоров’я та добробуту моделей поведінки | важливість усвідомлювати наслідки своїх дій щодо здоров’я, адже вони впливають на моє життя сьогодні і в майбутньому  здатність оцінювати вплив поведінки моєї та інших осіб на безпеку, життя та здоров’я, мої та інших осіб |
| коли і що саме приносить мені задоволення, а що - ні | задоволення і відповідальність, коли обираю те, що мені подобається і приносить користь | що важливо розуміти, що саме і чому у способі життя приносить мені користь і задоволення (радість) | відповідальність, щоб обирати такі моделі поведінки, що приносять користь і задоволення, і які є безпечними, корисними для здоров’я і добробуту, мого та інших осіб | необхідність і важливість аналізувати, оцінювати та коригувати власні моделі поведінки, які приносять користь і задоволення та сприяють збереженню здоров’я, безпеки, добробуту |
| **Я ціную:** | | | | |
| піклування про мене, моє життя і добробут | свій внесок у підтримку власного здоров’я (корисні звички), допомогу (умови життя) для створення *добробуту мого та близьких* | відповідальне ставлення до забезпечення сталого способу життя для поліпшення добробуту свого і громади | підтримку особистого розвитку і розвитку життєвих умінь для успішного майбутнього і добробуту | обов’язок дотримуватись прав людини, повʼязаних із добробутом, безпекою та здоровʼям, що необхідно для забезпечення соціального добробуту |
| допомогу та поради дорослих, які дбають про мою безпеку, і намагаюся сам дбати про себе | правила безпеки як важливий орієнтир у повсякденному житті, який допомагає мені уникати небезпек | звички і поведінку, що сприяють безпеці та добробуту | взаємну турботу, відповідальне ставлення до себе й інших як основу довіри в суспільстві | людське життя, гідність, спільні зусилля заради добробуту, усвідомлюючи свій внесок у розвиток здорового суспільства |
| доброту, справедливість і повагу до себе та друзів | повагу до себе та інших, дружню й підтримуючу атмосферу у спілкуванні | власну гідність, повагу до себе та до інших | чесне ставлення, підтримку і рівність | людську гідність, свободу вибору і право бути собою |
| дружбу, підтримку, готовність допомогти | взаємодопомогу, турботу про інших, безпечну поведінку | людське життя, доброзичливе ставлення, силу небайдужості | безпеку, людяність, готовність до дій та взаємну підтримку | роль обізнаності, взаємоповаги та рішучості у складних ситуаціях |
| уважність, обережність, дотримання правил як запоруку власної безпеки | знання правил і навички передбачати ситуації, які можуть нашкодити здоров’ю або життю | вміння прогнозувати наслідки дій як умову відповідального життя | збалансованість: прагнення до свободи і водночас - до безпеки, відповідальність за власні дії | стійкість, солідарність, критичне мислення як основи виживання в умовах небезпеки |
| турботу про безпеку свою та інших людей | вміння думати наперед і приймати рішення, які допомагають уникнути небезпеки або допомогти іншим | здорові інформаційні звички та відповідальне користування цифровими засобами | компетентність і готовність заздалегідь оцінити загрози, щоб діяти безпечно та розумно | інформованість, відповідальність і громадянську зрілість як умови для виживання і процвітання в складному світі |
| правильні рішення, які допомагають зберігати спокій, здоров’я і добрі стосунки з іншими | вміння робити вибір, який допомагає уникати неприємностей та піклуватися про себе | усвідомлений вибір, який базується на знаннях, а не на випадковості або думках інших | автономію, тобто здатність самостійно робити вибір і нести за нього відповідальність | стратегічне мислення, критичний підхід до вибору та етичну відповідальність за власні дії |
| приклади правильної поведінки, які допомагають мені бути в безпеці | свою здатність самостійно дбати про себе в різних умовах | готовність діяти швидко й правильно у складній ситуації | власну здатність реагувати доречно на ситуації в побуті, закладі освіти, на вулиці, у громадських місцях та звертатися за підтримкою, коли це потрібно | проактивну поведінку, коли можна змінити ситуацію до того, як станеться щось небезпечне |
| уміння розпізнавати корисні і шкідливі звички для підтримки власного здоров’я | уміння приймати рішення щодо вибору дій, корисних для здоров’я | здатність вирізняти та пояснювати вікові зміни в організмі, які є ознаками здоров’я та розвитку | уміння вибирати альтернативні дії та приймати рішення на користь здорового способу життя і зниження ризиків | здатність визначати альтернативи власних дій та рішень щодо формування здорового способу життя для подальшої життєдіяльності і добробуту |
| уміння помічати зміни у власному організмі | здатність спостерігати за змінами у своєму організмі, розуміти і сприймати їх  уміння орієнтуватися у змінах, які відбуватимуться в організмі на наступному етапі дорослішання | здатність усвідомлювати наслідки впливу власної поведінки на стан здоров’я | здатність сприймати та аналізувати у взаємозв’язку різні вікові зміни організму | уміння сприймати вікові зміни власного організму як вплив різних факторів і закономірний процес дорослішання і розвитку |
| знання про те, що поведінка людини може як добре впливати на її здоров'я, так і завдавати здоров'ю шкоди | уміння аналізувати, як саме і чому поведінка людини може впливати добре чи погано на її здоров'я | знання та свою здатність усвідомлювати наслідки впливу моєї поведінки на моє здоров’я | знання про основні ознаки безпечних і небезпечних для життя, здоров’я та добробуту моделей поведінки людини | здатність усвідомлювати наслідки моїх дій щодо мого здоров’я для життя сьогодні і в майбутньому;  вміння оцінювати вплив поведінки моєї та інших осіб на безпеку, життя та здоров’я, мої та інших осіб |
| свою здатність розуміти, що саме приносить мені задоволення та користь | що обираю те, що приносить мені задоволення та користь | знання про різні аспекти у способі життя, які приносять мені користь і задоволення (радість), та здатність їх аналізувати | що роблю вибір на користь тих моделей поведінки, які приносять користь і задоволення, і які є безпечними, корисними для здоров’я і добробуту, мого та інших осіб | можу аналізувати, оцінювати та коригувати власні моделі поведінки, які приносять користь і задоволення та сприяють збереженню здоров’я, безпеки, добробуту |
| коли я знаю, як розв’язати завдання, бо навчився/навчилася цьому у школі | я використовую знання, щоб долати труднощі та допомагати іншім | коли навчання та розвиток допомагають мені ставати впевненішим і досягати цілей | що можу усвідомлено вчитися з користю для себе, і те, що моя унікальність і мої особливості - це моя сила | свободу обирати, вчитися й розвиватися у власному темпі і відповідно до власних пріоритетів |
| коли мені доброзичливо пояснюють незрозуміле | вмію пояснити щось іншим і допомогти іншим своїми знаннями і вміннями | моє вміння знаходити достовірні факти і не потрапити на фейк чи рекламу, що вводить в оману | що вмію захищати себе від шкідливого, небезпечного та маніпулятивного контенту | свою здатність критично мислити, захищати себе та інших від дезінформації і впливу маніпуляцій в медіа |
| коли можу зробити щось добре для інших | добрі справи, які ми робимо разом з друзями | дії свої та інших людей, які змінюють щось на краще не тільки в моєму житті, а й у житті інших людей | вміння зібратися, навіть після невдач, зробити аналіз помилок і діяти | можливість досягати результатів завдяки набутим знанням і досвіду |
| коли ми з друзями спілкуємося дружньо | коли інші мені допомагають і підтримують, якщо мені сумно | доброзичливе та підтримувальне спілкування | конструктивний зворотній зв’язок, поради або зауваження, які допомагають мені побачити свої помилки та стати кращим/кращою | мої вміння, які допомагають вирішувати складні ситуації й підтримувати позитивне середовище |
| що мені довіряють і дозволяють вибирати, на що витратити гроші | коли зберігаю кишенькові гроші на щось важливе | коли можу знайти спосіб використати щось повторно замість того, щоб викидати | коли ми з друзями знаходимо цікаві способи давати речам друге життя, щось придумуємо для збереження і примноження ресурсів | здатність робити обдумані покупки та підтримувати сталі практики, що сприяють здоровому способу життя |
| коли мої я щось зробив/зробила і бачу результат цієї роботи | коли я намагаюся щось робити і у мене все виходить | результати моєї роботи над собою, навіть невеличкі | коли мої зусилля сприяють не лише моєму розвитку, а й добробуту моєї родини, оточення | ціную власний внесок і внесок інших у волонтерську роботу та зміни на краще |
| коли в команді я допомагаю іншим і коли інші допомагають мені | коли під час співпраці ми підтримуємо одне одного, домовляємось | коли кожен у команді може висловитися, бути почутим і зробити свій внесок у спільну справу | коли працюю в команді так, щоб важливими були і мої цілі, і цілі всієї команди | можливість творчо і співпрацювати з іншими, адже разом ми можемо більше — для здоров’я, безпеки та добробуту нашої спільноти |
| коли інші відзначають мою чесність і добрі вчинки | коли я стараюся і відповідально ставлюся до своїх справ | коли кожен має право бути собою, висловлювати свої почуття і жити без осуду та образ | коли мені вдається діяти етично, особливо у складних ситуаціях | повагу, рівність і справедливість у суспільстві |
| коли інші допомагають мені і коли хочу допомагати іншим | коли навіть невелика допомога може змінити настрій людини на краще | коли ми з класом чи родиною долучаємось до доброчинних ініціатив і діємо разом | роль волонтерства в Україні і внесок волонтерів в допомогу людям і суспільству | можливість бути причетним/причетною до важливої справи, що змінює життя інших на краще |
| своє вміння ефективно розпоряджатися грошима | відчуття впевненості, яке дає вміння розумно планувати свої фінанси |
| можливість самостійно вирішувати, ким хочу бути |