



2014–2020 metų
Europos Sąjungos
fondų investicijų
veiksmų programa



ŠVIETIMO,
MOKSLO
IR SPORTO
MINISTERIJA



NACIONALINĖ
ŠVIETIMO
AGENTŪRA

Projektas „Skaitmeninio ugdymo turinio kūrimas ir diegimas“

**Socialinio, emocinio, sveikatos, lytiškumo ugdymo, rengimo šeimai ir
žmogaus saugos ugdymo mokymosi turinio ir pasiekimų projektas**

dr. Daiva Šukytė, Bendrųjų programų atnaujinimo grupės narė

2020 m. liepos 9 d.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W
Mokymosi turinys	Pažinimo (K1)				Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos (K2)				Kūrybiškumo (K3)				Pilietiškumo (K4)				Kultūrinė (K5)			Komunikacinė (K6)		
	Dalyko žinios ir gebėjimai	Kritinis mąstymas	Problemų sprendimas	Mokėjimas mokytis	Savimonė ir savitvardos įgūdžiai	Empatiškumas, socialinis sąmoningumas ir teigiamų	Atsakingas sprendimų priėmimas ir	Rūpinimasis sveikata	Tyrinėjimas	Idėjų generavimas	Kūrimas	Vertinimas ir refleksija	Pilietinis tapatumas ir pilietinė galia	Gyvenimas bendruomenėje, kuriant demokratiją	Pagarba žmogaus teisėms ir laisvėms	Valstybės kūrimas ir valstybinio stiprinimo	Kultūrinis išprusimas	Kultūrinė raida	Kultūrinis sąmoningumas	Pranešimo kūrimas	Pranešimo perteikimas ir komunikacinė	Pranešimo analizė ir interpretavimas
1. Pažinti save, kelti ir siekti asmeninių tobulėjimo tikslų.																						
Savo emocijų atpažinimas, įvardijimas ir valdymas.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	2	2	2	3	1	1	1	1	3
Nerimo, streso atpažinimas, įveika ir valdymas.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	2	2	2	1	1	1	1	1	3
Asmeninių pomėgių, savybių, talentų, įgūdžių, gebėjimų atpažinimas ir plėtojimas.	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	1	1	3	1	3
Asmeninių tikslų išsikėlimas, jų siekimo planavimas ir siekimas.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3
2. Kurti tarpusavio santykius ir mokytis bendradarbiauti.																						
Kitų emocijų atpažinimas, empatiškumo ir įtraukiojo elgesio įgūdžiai.	3	3	1	1	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Klausymo įgūdžių ir veiksmingos komunikacijos gebėjimų ugdymas.	3	3	1	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	1	2	3	3	3	3
Kitų žmonių pomėgių, savybių, talentų, gebėjimų atpažinimas ir įvardijimas.	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3
Neigiamų santykių, konfliktų valdymo strategijos.	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3
3. Mokymasis atsakingai elgtis ir įvertinti pasekmes.									3													
Skirtingų žmonių grupių (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės), erdvių, situacijų taisyklių kūrimas ir jų laikymasis.	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Sprendimų priėmimo įgūdžiai ir elgesio/veiksmų, sprendimų pasekmių vertinimo gebėjimai.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4. Asmens, bendruomenės sveikatos stiprinimas ir sveikų aplinkų kūrimas ir panaudojimas																						
Bendruomenės poreikių atpažinimas, įvardijimas ir veikimas juos tenkinant.	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Pirmosios pagalbos suteikimo, slaugos įgūdžiai ir ligų prevencija.	3	2	3	1	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	1	2	3	3
Kurti palankias sveikatai aplinkas ir jas panaudoti.	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	3	3

Dalyko paskirtis

- Dalyko tikslas padėti ugdyti/is mokinio pažintinę, socialinę, emocinę, sveikos gyvensenos, pilietiškumo, kūrybiškumo, komunikavimo ir kultūrinę kompetencijas, kurios atsiskleis per asmens savybes, vertybes, pasirengimą prasmingai ir sėkmingai inicijuoti, planuoti, kurti, veikti, numatyti, įgyvendinti idėjas ir tikslus asmeniškai, su kitais ir kitiems, reflektuoti apie asmeninę ir grupinę ir/ar komandinę patirtį, vertinti pasekmes ir prisiimti asmeninę, socialinę ar/ir moralinę atsakomybę.

Tikslas

Sukurti palankias sąlygas įgyti žinių, socialinių ir emocinių bei žmogaus saugos įgūdžių ir kompetencijų asmens ir visuomenės sveikatos tausojimo ir stiprinimo srityse, ugdytis bendražmogiškąsias vertybes, nuostatas ir elgesį, kuris suteiks tvirtą pagrindą sėkmei mokykloje ir gyvenime.

Uždaviniai/Mokiniai gebės:

- **Tyrinėti** savo ir kitų emocijas, analizuoti įvairias situacijas, ir elgtis nepakenkiant sau ar bendruomenės nariams.
- **Vystyti ir tobulinti** įgūdžius bei gebėjimus priimti palankius sveikatai, santykiams ir bendruomenei atsakingus sprendimus.
- **Kurti** situacijas ir pritaikyti įgūdžius ir gebėjimus kuriant, gerinant, saugant asmeninį ir bendruomenės narių gyvenimą ir gerovę.

- **SVEIKATOS IR LYTIŠKUMO UGDYMO BEI RENGIMO ŠEIMAI BENDROJI PROGRAMA** (Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2016 m. spalio 25 d. įsakymu Nr. V-941)
- **ŽMOGAUS SAUGOS BENDROJI PROGRAMA** (patvirtinta Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2012 m. liepos 18 d. įsakymu Nr. V-1159, aktuali redakcija 2017 m. rugpjūčio 30 d. Nr. V-655)

SANDAI

1. Savimonė ir savitvardos įgūdžiai

- Atpažinti ir įvardyti emocijas ir elgesį, vertybes.
- Atpažinti asmenines savybes ir išorinę pagalbą.
- Siekti asmeninių ir akademinių tikslų.

3. Atsakingas sprendimų priėmimas ir elgesys įvertinant pasekme

- Priimti sprendimus atsižvelgiant į saugumo, etinius ir visuomeninius veiksnius.
- Kasdienėse akademiniuose ir socialiniuose situacijose taikyti atsakingų sprendimų priėmimo įgūdžius.
- Prisidėti kuriant šeimos, mokyklos ir bendruomenės gerovę.

2. Empatiškumas, socialinis sąmoningumas ir teigiamų tarpusavio santykių kūrimas

- Atpažinti kitų emocijas ir jas atliepti.
- Atpažinti individualius ir grupės panašumus ir skirtumus.
- Naudotis bendravimo įgūdžiais veiksmingai komunikuojant.
- Gebėti konstruktyviai užkirsti kelią, valdyti ir spręsti tarpasmeninius konfliktus.

4. Rūpinimasis sveikata

- Vertinti sveikatą, kaip viena iš esminių vertybių, lemiančių asmens ir visuomenės gerovę bei gyvenimo kokybę.
- Rūpintis sveikata pasitelkus fizinį aktyvumą.
- Suprasti sveikos mitybos svarbą sveikatai ir rinktis sveikatai palankius maisto produktus.

1. Pažįsta save, kelia ir siekia asmeninių tobulėjimo tikslų

- 1.1 Atpažįsta ir įvardija emocijas, elgesį ir vertybes.
- 1.2 Atpažįsta ir nerimą ir stresą, moka keletą jų įveikos ir valdymo metodų.
- 1.3 Atpažįsta, įvardija ir plėtoja asmeninius pomėgius, savybes, talentus, įgūdžius, gebėjimus.
- 1.4 Išsikelia akademinius ir asmeninius tikslus, planuoja žingsnius, kaip jų siekti ir veikti.

Pasiekimų raidos PROJEKTAS

1-2 mokymosi metai	3-4 mokymosi metai	5-6 mokymosi metai	7-8 mokymosi metai	9-10 mokymosi metai
A. Pažįsta save, kelia ir siekia asmeninių tobulėjimo tikslų				
A1. Atpažįsta pagrindines emocijas (laimingas, nustebintas, liūdnas, piktas, išdidus, bijantis). (1.1) Pasako, kada reikia mokėti nusiraminti. (1.2) Žino į ką kreiptis jeigu atsitinka nelaimė. (1.3) Geba pasakyti ką moka padaryti gerai, ir kada reikia suaugusiųjų pagalbos. (1.4)	A1. Papasakoja apie įvairias situacijas ir kokias emocijas jose gali jausti. Paaiškina kas sukelia stiprias ir pasako, kaip jas gali nuraminti. Papasakoja, kokie asmenys gali padėti mokykloje, namie ir bendruomenėje. Apibūdina, kaip galėtų pasiekti suplanuotą tikslą.	A1. Emocijų išreiškimui mokosi naudoti „Aš teiginius”. Keliais būdais moka įveikti liūdnas emocijas. Įvardija, ką norėtų išmokti daryti geriau ir stebi pažangą. Numato tikslo siekimo kliūtis, suplanuoja kaip galėtų įveikti ir veikia.	A1. Naudodamas „Aš teiginius” pasako kaip jaučiasi ir kas norėtų, kad pasikeistų. Atpažįsta streso požymius ir moka jį sumažinti. Moka nustatyti savo stipriąsias ir silpnąsias puses ir moka kreiptis pagalbos į suaugusiuosius, kurie gali suteikti pagalbą. Išsikelia per mėnesį ar du pasiekiamą tikslą, numato tikslo pasiekimo kliūtis ir jas įveikia, stebi tikslo siekimo pažangą.	A1. Moka atpažinti ir įvardyti emocijas, kurios gali daryti įtaką elgesiui. Moka taikyti emocijų valdymui vidinį pokalbį. Dalyvauja pomėgius, talentus ar įgūdžius stiprinančiuose užsiėmimuose po pamokų. Išsikelia mokymosi trumpalaikį ir ilgalaikį tikslą ir sėkmingai juos pasiekia.
A2. Apibūdina jaučiamas emocijas ir gali jas pademonstruoti kūno ir veido išraiška. Įvairiose situacijose elgiasi kantriai. Žino ir pasako, ką norėtų išmokti daryti geriau. Apibūdina, ką darė, kad kažką išmoktų ar padarytų geriau.	A2. Išskiria emocijų intensyvumą. Naudoja nusiramavimo būdą kvėpuojant. Analizuoja ir apibūdina elgesį, kuris padeda pasiekti tikslą. Kai būtina, paprašo pagalbos. Siekia suplanuoto tikslo, suskirstydamas jį į mažesnius žingsnelius.	A2. Atpažįsta ir apibūdina emocijų sukeltus fizinius pojūčius. Moka nusiraminti patiriant spaudimą klasėje (pvz., atsiskaitant, rungtyniaujant). Įvardija, tai ką gerai moka ir panaudoja savo gebėjimus padedant kitiems (pvz., knygų pasirinkimo konsultantas, padeda kitiems mokytis dalyko, įsijungia į nevyriausybines organizacijos veiklą ir pan.) Išsiskiria asmeninį ir mokymosi tikslą, suplanuoja kaip pasiekti ir pasiekia.	A2. Moka atpažinti ir įvardyti emocijas, kurios gali daryti įtaką elgesiui. Moka taikyti emocijų valdymui vidinį pokalbį. Dalyvauja pomėgius, talentus ar įgūdžius stiprinančiuose užsiėmimuose po pamokų. Išsikelia mokymosi trumpalaikį ir ilgalaikį tikslą ir sėkmingai juos pasiekia.	A2. Paaiškina, kokios yra emocijų raiškos pasekmės. Mokosi tvirtos komunikacijos valdant stresą. Moka įveikti nerimą atliekant užduotis (pvz., viešas kalbėjimas, atsiskaitymas ir pan.). Atpažinęs savo stipriąsias puses, pomėgius, gabumus numato ir komunikuoja apie savo būsimą profesiją. Išsikelia ilgalaikį tikslą ir planuoja žingsnius jį pasiekti. Numato, kas gali padėti ir kaip as gali sutrukdyti pasiekti tikslą (pagalba: kokios išorinės pagalbos gali prireikti, kokie tisklo siekimo etapai, trukdyti: žalingi įpročiai, atidėjimas ir pan.)
A3. Papasakoja apie įvairias situacijas ir kokias emocijas jose gali jausti. Paaiškina kas sukelia stiprias ir pasako, kaip jas gali nuraminti. Papasakoja, kokie asmenys gali padėti mokykloje, namie ir bendruomenėje. Apibūdina, kaip galėtų pasiekti suplanuotą tikslą.	A3. Emocijų išreiškimui mokosi naudoti „Aš teiginius”. Keliais būdais moka įveikti liūdnas emocijas. Įvardija, ką norėtų išmokti daryti geriau ir stebi pažangą. Numato tikslo siekimo kliūtis, suplanuoja kaip galėtų įveikti ir veikia.	A3. Naudodamas „Aš teiginius” pasako kaip jaučiasi ir kas norėtų, kad pasikeistų. Atpažįsta streso požymius ir moka jį sumažinti. Moka nustatyti savo stipriąsias ir silpnąsias puses ir moka kreiptis pagalbos į suaugusiuosius, kurie gali suteikti pagalbą. Išsikelia per mėnesį ar du pasiekiamą tikslą, numato tikslo pasiekimo kliūtis ir jas įveikia, stebi tikslo siekimo pažangą.	A3. Moka save motyvuoti įveikti emociškai stiprias situacijas (pvz., kieno nors atsiprašyti, pasikeitus situacijai ir atsiradus netikėtam iššūkiui). Naudoja, geriausiai, padedantį streso valdymo būdą. Apibūdina, kaip kiti asmenys padeda apsisaugoti nuo neigiamos įtakos. Siekdamas tikslo, stebi pažangą ir atsižvelgus į eigą, jį koreguoja.	A3. Apibūdina, kaip įvykio interpretacijos gali veikti žmonių jausmus ir įvykio priėmimą/supratimą. Atpažįsta, kurie neigimo ir gynybos mechanizmai daro įtaką psichikos sveikatai. Tikslingai siekia profesinės kjeros tikslo, kreipiasi dėl konsultcijos ir išorinės pagalbos jo siekiant. Apibūdina ir numato, kaip dabarties sprendimai darys įtaką ateities tikslams. Suplanuoja savo elgesio modelius, ir strategijas tikslui pasiekti.

2. Kuria tarpusavio santykius ir moka bendradarbiauti

2.1 Atpažįsta kitų emocijas, yra empatiški ir demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius.

2.2 Moka komunikuoti (demonstruoja dėmesingo, empatiško, veiksmingo klausymo įgūdžius).

2.3 Atpažįsta ir įvardija kitų žmonių, grupių pomėgius, savybes, talentus, gebėjimus ir kitus ypatumus.

2.4 Išvengia neigiamų santykių ir moka pritaikyti konfliktų valdymo strategijas.

Pasiekimų raida PROJEKTAS

B. Kuria tarpusavio santykius ir moka bendradarbiauti

1-2 mokymosi metai	3-4 mokymosi metai	5-6 mokymosi metai	7-8 mokymosi metai	9-10 mokymosi metai
B1. Stebėdami veido išraišką ir kūno kalbą gali apibūdinti kito žmogaus patiriamas emocijas ir jausmus. (2.1) Atpažįsta ir įvardija, koks elgesys klasėje padeda visiems geriau sutarti ir mokytis (palaukti savo eilės, išklausti vienas kito, palaikyti vienas kito idėjas). (2.2) Žino kada ir moka pasakyti „ne“ nesaugioje situacijoje. (2.3) Geba apibūdinti situacijas, kuriose gali kilti konfliktai. (2.4)	B1. Rodo susidomėjimą kitų jausmais, gali perklausti ir pasitikslinti ar gerai suprato. Geba apibūdinti kaip bendravimas su skirtingais žmonėmis praturtina žmogaus gyvenimą. Atpažįsta patyčių elgesį ir gali apibūdinti kaip jaučiasi žmogus iš kurio tyčiojamasi.	B1. Remiantis žodinėmis ir nežodinėmis užuominomis pasako kaip jaučiasi kitas žmogus. Moka bendradarbiauti grupėje. Žino kaip užmegsti santykį su skirtingais žmonėmis ir lengvai tai daro. Moka konstruktyviai spręsti konfliktą.	B1. Atpažįsta kitų žmonių emocijas skirtingose situacijose. Priima konstruktyviai kritiką ir maką ją išsakyti kitiems. Demonstruoja atsakomybę padedant klasėje bendraklasiams, neisškiriant grupių. Atskiria neigiamą ir teigiamą bendraamžių spaudimą. Naudoja atsisakymo neigiamam bendraamžių spaudimui įgūdžius.	B1
B2. Gali paaiškinti kaip jaučiasi kiti žmonės skirtingose situacijose (kai juos apdovanoja, nuskriaudžia ar neturi draugų). Geba apibūdinti kaip skirtumai praturtina bendruomenę. Moka užmegzti kontaktą su bendraamžiu. Analizuoja ir paaiškina, kaip nesusipratimas gali virsti konfliktu.	B2. Atpažįsta ir skiria žodines ir nežodines užuominas ir pranešimus. Žino kada ir kaip reikia išreikšti dėkinumą. Pripažįsta, kad įvairių kultūrinių ir socialinių grupių žmonės turi daug bendro ir dalyvauja šių grupių gyvenime. Paaiškina, kaip nesuvaldytos emocijos gali paskatinti atsirasti konfliktą.	B2. Atpažįsta kitų žmonių emocijas skirtingose situacijose. Priima konstruktyviai kritiką ir moką ją išsakyti kitiems. Demonstruoja atsakomybę padedant klasėje bendraklasiams, neisškiriant grupių. Atskiria neigiamą ir teigiamą bendraamžių spaudimą. Naudoja atsisakymo neigiamam bendraamžių spaudimui įgūdžius.	B2. Atpažįsta ir įvardija situacijas, kuriose elgesys daro teigiamą ar neigiamą įtaką kito asmens emocijoms. Pagarbiai išklauso kitus asmenis. Demonstruoja gebėjimą priimti kultūrinius skirtumus. Atpažįsta situacijas, kuriose dėl skirtumų gali kilti nesutarimai ir moka šias situacijas valdyti. Atpažįsta elgesį, kuris gali tapti smurto veiksmu ir taiko įgūdžius tokią situaciją suvaldyti (pvz., derybos, objektyvumo išlaikymas, nekaltinimo komunikacija ir pan.).	B2. Moka numatyti žmonių jausmus, dalijasi jais ir priima. Atskiria komunikavimo metu faktinę informaciją nuo jausmų. Paaiškina, kaip skirtingos kultūrinės ir socialinės grupės gali turėti skirtingus sveikatos saugojimo iššūkius. Paaiškina, kuo skiriasi ir kuo panašūs skirtingų grupių santykiai ir kaip galima išlaikyti pozityvius santykius, nepriklausomai, kokiai grupei priklauso. Apibūdina, kaip galios demonstravimas skatina atsirasti konfliktą smurtą, moka taikyti įvairias atsparumo ir konfliktų valdymo strategijas.

3. Elgiasi atsakingai ir geba įvertinti pasekmes.

3.1 Geba analizuoti ir kurti skirtingoms žmonių grupėms (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės), erdvėms, situacijoms būtinas taisykles ir jų laikosi.

3.2 Priima sprendimus, analizuoja/vertina jų pasekmes.

Pasiekimų raida PROJEKTAS

C. Elgiasi atsakingai ir geba įvertinti pasekmes

1-2 mokymosi metai	3-4 mokymosi metai	5-6 mokymosi metai	7-8 mokymosi metai	9-10 mokymosi metai
C1. Žino taisykles skirtingose erdvėse (klasėje, koridoriuje, žaidimo aikštelėje, valgykloje) ir jų laikosi. (3.1) Dalyvauja sprendžiant grupėje konfliktus. Moka pasinaudoti strategija <i>Pagalvok ir pasirink</i>. (3.2)	C1. Žino ir laikosi saugaus elgesio ir draugystės išsaugojimo taisyklių klasėje, žaidimų aikštelėje, valgykloje, koridoriuose, bibliotekoje, autobuse, gatvėje ir kitose erdvėse. Moka kelių žingsnių sprendimų priėmimo strategijos, bei geba priimti paprastą sprendimą dirbant su grupe.	C1. Atpažįsta ir apibūdina negarbingą elgesį ir jo pasekmes. Pasinaudoja sprendimo priėmimo metodais sprendžiant tarpusavio santykių problemas ir akademinis iššūkius.	C1. Atpažįsta, kada ir kur reikia sutarti dėl taisyklių ir dalyvauja jas kuriant. Moka gerai valdyti laiką, vertinti situacijas ir išvengti bėdaamžių spaudimo priimančią sprendimus.	C1. Atpažįsta neetiško ir destruktivaus elgesio poveikį šeimai, draugams ir asmeniui, kurį myli, demonstruoja etišką elgesį. Kitiškai analizuoja situaciją ir neatsakingą elgesį keičia atsakingu elgesiu.
C2. Žino ir laikosi saugumo taisyklių. Kuria su bendraklasiais draugiškos ir rūpestingos klasės taisykles ir jų laikosi. Moka paaiškinti ką reiškia alternatyvūs sprendimai ir įvertinti jų pasekmes.	C2. Apibūdina klasės ar mokyklos taisyklių pažeidimo pasekmes. Gali apibūdinti sprendimo priėmimo žingsnius ir prireikus jais pasinaudoja.	C2. Žino kuo skiriasi bendrieji susitarimai nuo taisyklių. Demonstruoja atsaiką elgesį priklausant grupei (pvz., vykdo įsipareigojimus, laikosi susitarimų). Priatiko sprendimo priėmimo įgūdžius sprendžiant nepageidaujamo elgesio problemas.	C2. Dalyvauja tarantis su klase dėl elgesio lūkesčių, kurie padeda išvengti nesusipratimų. Demonstruoja socialiai priimtina ir atsakingą elgesį (pvz., aktyviai reaguoją į smurto, patyčių atvejus, laiku ateina į pamokas, neturi problemų su teisėtvara ir pan.).	C2. Supranta, kad mokiniai turi balsą ir juo naudojasi tam, kad išsakytų lūkesčius dėl mokyklos taisyklių. Apibūdina, kaip kaip vieno asmens sprendimų priėmimas gali paveikti kito asmens ar grupės gerovę.
C3. Žino ir laikosi saugaus elgesio ir draugystės išsaugojimo taisyklių klasėje, žaidimų aikštelėje, valgykloje, koridoriuose, bibliotekoje, autobuse, gatvėje ir kitose erdvėse. Moka kelių žingsnių sprendimų priėmimo strategijos, bei geba priimti paprastą sprendimą dirbant su grupe.	C3. Atpažįsta ir apibūdina negarbingą elgesį ir jo pasekmes. Pasinaudoja sprendimo priėmimo metodais sprendžiant tarpusavio santykių problemas ir akademinis iššūkius.	C3. Atpažįsta, kada ir kur reikia sutarti dėl taisyklių ir dalyvauja jas kuriant. Moka gerai valdyti laiką, vertinti situacijas ir išvengti bėdaamžių spaudimo priimančią sprendimus.	C3. Atpažįsta neetiško ir destruktivaus elgesio poveikį šeimai, draugams ir asmeniui, kurį myli, demonstruoja etišką elgesį. Kitiškai analizuoja situaciją ir neatsakingą elgesį keičia atsakingu elgesiu.	C3. Apibūdina etiško elgesio, santykio su savimi ir kitais pasekmes. Apibūdina, kaip socialiniai santykiai daro įtaką akademinis ir asmeninis tikslų siekimui ir priima sprendimus, kurie padeda siekti išsikeltus tikslus.

4. Stiprina asmens, bendruomenės sveikatą, kuria sveikas aplinkas ir jas panaudoja.

4.1 Atpažįsta, įvardija bendruomenės poreikius ir veikia juos tenkinant.

4.2 Geba suteikti pirmąją pagalbą, turi slaugos įgūdžių ir žino kaip išvengti ligų.

4.3 Kuria palankias sveikatai aplinkas ir jas panaudoti.

Pasiekimų raida PROJEKTAS

D. Stiprina asmens, bendruomenės sveikatą, kuria sveikas aplinkas ir jas panaudoja

1-2 mokymosi metai	3-4 mokymosi metai	5-6 mokymosi metai	7-8 mokymosi metai	9-10 mokymosi metai
D1. Atpažįsta ir apibūdina, kaip gali padėti ir palaikyti vienas kitą klasėje, šeimoje. (4.1) Apibūdina, koks maistas padeda saugoti sveikatą. (4.2) Pasisiūlo padėti atlikti nesunkius darbus. (4.3)	D1. Geba apibūdinti, kaip prirėkus gali padėti kitiems saugoti sveikatą ir gyvybę. Papasakoja, kas tai yra sveiki ir nesveiki įpročiai, kokį reikia rinktis ir renkasi maistą, kad saugotų savo sveikatą. Dalyvauja bendruomenės gerovei skirtime projekte.	D1. Atpažįsta ir apibūdina nesaugias situacijas. Paaiškina, kaip jų išvengti. Moka analizuoti sveikatai palankius ir nepalankius sprendimus, bei jų pasekmes. Moka apibūdinti bendruomenės narių teises ir pareigas kuriant saugią bendruomenę. Apibūdina, kaip galėtų prisidėti ir prisideda prie bendruomenės narių gerovės.	D1. Apibūdina kas tai yra rizikingas elgesys ir kokios gali būti tokio elgesio alternatyvos. Apibūdina, ką reiškia būti atskaingam prieš šiemą, draugus ir bendruomenę. ???? Sukuria su klasės draugais planą, kaip atliepti bendruomenės poreikius ir jį įgyvendina.	D1. Atpažįsta ir apibūdina reklamos poveikį vartotojo pasirinkimui. Oragnizuoja ir dalyvauja bendruomenės diskusijoje apie psichoaktyviųjų medžiagų poveikį asmeniui, šeimai ir bendruomenei. Apibūdina savanoriškų organizacijų svarbą bendruomenėje ir įsijungia į vienos iš jų veiklą.
D2. Apibūdina, koks elgesys yra pavojingas sveikatai ir gyvybei. Apibūdina pagrindinius žmogaus organus ir jų atliekamas funkcijas. Apibūdina, ką reiktų daryti, kad bendruomenės nariai gyventų saugiau ir sveikiau.	D2. Atpažįsta ir apibūdina fizinius pojūčius ir emocijas, kurie rodo grėsmę ar pavojų. Paaiškina, kaip saugoti save ir kokiais būdais gali paskatinti kitus rūpintis savo saugumu. Papasakoja, kokį reikia rinktis ir renkasi maistą, kad saugotų savo sveikatą. Dalyvauja bendruomenės gerovei skirtime projekte ir apibūdina, kokią naudą šis projektas davė jam, projekto dalyviams ir bendruomenei.	D2. Apibūdina kas tai yra rizikingas elgesys ir kokios gali būti tokio elgesio alternatyvos. Apibūdina, ką reiškia būti atskaingam prieš šiemą, draugus ir bendruomenę. ???? Sukuria su klasės draugais planą, kaip atliepti bendruomenės poreikius ir jį įgyvendina.	D2. Nustato ir pasirenka rizikingam elgesiui saugias alternatyvas (dėvi šalną, apsaugas, demonstruoja nuostatus ir atsparumą žalingiems įpročiams). ???? Apibūdina piliečių atsakomybes, sukuria planą, kaip gali prisidėti kaip piliets prie bendruomenės gerovės, pakviečia prisidėti ir savo šeimą.	D2. Apibūdina kaip bendraamžiai gali padėti bendraamžiams saugoti sveikatą ir išvengti pavojingų situacijų. Suplanuoja ir įgyvendina mokykloje bendruomenėje pagalbos ar verslo projektą. Įsivertina, kaip idėjos įgyvendinimas prisidėjo prie bendruomenės gerovės.
D3. Geba apibūdinti, kaip prirėkus gali padėti kitiems saugoti sveikatą ir gyvybę. Papasakoja, kas tai yra sveiki ir nesveiki įpročiai, kokį reikia rinktis ir renkasi maistą, kad saugotų savo sveikatą. Dalyvauja bendruomenės gerovei skirtime projekte.	D3. Atpažįsta ir apibūdina nesaugias situacijas. Paaiškina, kaip jų išvengti. Moka analizuoti sveikatai palankius ir nepalankius sprendimus, bei jų pasekmes. Moka apibūdinti bendruomenės narių teises ir pareigas kuriant saugią bendruomenę. Apibūdina, kaip galėtų prisidėti ir prisideda prie bendruomenės narių gerovės.	D3. Paaiškina, ką reiškia būti atsakingam už savo sveikatą. Apibūdina įvairių grupių sveikatos saugojimo ir stiprinimo poreikius. ??? Suplanuoja ir įgyvendina gyvenamosios aplinkos gerinimo projektą, žino bendruomenėje teikiamas vaikams ir paaugliams teikiamas paslaugas.	D3. Atpažįsta ir apibūdina reklamos poveikį vartotojo pasirinkimui. Oragnizuoja ir dalyvauja bendruomenės diskusijoje apie psichoaktyviųjų medžiagų poveikį asmeniui, šeimai ir bendruomenei. Apibūdina savanoriškų organizacijų svarbą bendruomenėje ir įsijungia į vienos iš jų veiklą.	D3. Apibūdina, kaip atsparumą bendraamžių spaudimui, kaip vertybę saugant socialinę ir emocinę gerovę. Analizuoja, kokie socialinės politikos pokyčiai prisidėtų prie bendruomenės gerovės. Su bendraklasiais organiuoja ir įgyvendina bendruomenėje tyrimą, kad nustatytų poreikius, suplanuoja ir atliepia nustatytą poreikį. Pavišina projekto rezultatus bendruomnėje.

A. Pažįsta save, kelia ir siekia asmeninių tobulėjimo tikslų

1. Pažinti save, kelti ir siekti asmeninių tobulėjimo tikslų

Mokymąsis pažinti savo galimybes, poreikius, emocijas, jas valdyti ir konstruktyviai išreikšti suteikia galimybę valdyti stresą, kontroliuoti impulsus ir motyvuoti save atkakliai įveikti kliūtis siekiant tikslo.

1) Mokiniai mokosi atpažinti ir įvardyti emocijas, elgesį ir vertybes:

- Plėtoja emocijas ir jausmus apibūdinančių žodžių žodyną.
- Mokosi stebėti savo emocijas. Apibūdinti patirtas emocijas ir jų specifiką (teigiamos, neigiamos emocijos) dienos bėgyje ir skirtingose situacijose; atpažinti nuotaikų pokyčius ir juos lemiančius veiksnius (muzika, žaidimas su draugu, nuovargis, būti atstumtam).
- Mokosi įvardyti emocijų intensyvumą. Apibūdinti kūno reakciją į emocijas ir mokosi atpažinti jas iš veido ir kūno išraiškos, iš balso tembro ir tempo, kitų neverbalinių ženklų.
- Mokosi atpažinti teigiamas mintis ir teigiamų minčių efektą.
- Susipažįsta, kas tai yra sudėtingi jausmai ir teigiamas mąstymas.

2) Mokiniai mokosi nerimo atpažinimo, jo įveikos ir valdymo:

- Atpažinti ir apibūdinti situacijas kuriose reikia nusiraminti; mokosi pasakyti, kaip reikia nusiraminti, kaip susitvarkyti su atviromis ir slepiamomis emocijomis (pvz., liūdesiu, pykčiu, nusivylimu).
- Mokosi emocijų valdymo technikų.
- Nusiraminiui mokosi gilaus kvėpavimo.

3) Mokiniai mokosi atpažinti, įvardyti ir plėtoti asmeninius pomėgius, savybes, talentus, įgūdžius, gebėjimus:

- Mokosi atpažinti ir įvardyti savo sugebėjimus, interesus, stiprybes.
- Mokosi įvardyti tai ką gerai moka ir kuo gali pasidžiaugti. Analizuoti įvairias situacijas, kuriose galėjo kažką padaryti geriau.
- Mokosi įvardyti ką norėtų daryti vienas ir ką norėtų veikti kartu su kitais (sportuoti, važiuoti dviračiu, žaisti stalo žaidimus ir kt.). Mokosi apibūdinti ir sugalvoti veiklas, kurios gali būti atliekamos kartu su šeimos nariais.
- Mokosi analizuoti ir apibūdinti asmenines savybes, kurias demonstruoja besimokantieji (pvz., atkaklumas, atsakingumas, dėmesys užduočiai ir pan.), mokosi paaiškinti kaip gali pagerinti savo mokymosi įgūdžius. Mokosi įvardyti tai kas mokykloje sekasi lengvai ir kas mokykloje yra iššūkis.
- Mokosi atpažinti, įvardyti ir pasitelkti šeimos, mokyklos ir bendruomenės išteklius.
- Atpažinti ir įvardyti bendruomenės išteklius, kuriais gali naudotis (pvz., žaidimų aikštelė, parkas), mokosi pažinti ir apibūdinti mokyklos ir bendruomenės pagalbininkus (valytoja, valgyklos darbuotojai, sveikatos specialistai, socialinis pedagogas ir kt.).
- Mokosi atpažinti bendruomenės narius, kuriems gali prireikti pagalbos ir palaikymo. Mokosi prašyti pagalbos kai jos reikia.

4) Mokosi išsikelti akademinius ir asmeninius tikslus, planuoti žingsnius, kaip jų siekti ir veikti:

- Mokosi nustatyti ir stebėti savo pažangą siekiant akademinių ir asmeninių tikslų.
- Mokosi atpažinti ir apibūdinti situacijas, kurias norėtų pakeisti.
- Mokosi pagerinti mokymosi elgesį klasėje (pvz., dažniau pakelti ranką, atlikti užduotis, atkreipti dėmesį).
- Paaiškina ryšį tarp sėkmės mokantis ir tuo kuo nori būti.
- Mokosi išsikelti tikslą, sudaryti planą kaip pasiekti asmeninį tikslą ir stebėti tikslo siekimo pažangą. Mokosi apibūdinti veiksmus, kurie padėjo siekti tikslo. Mokosi išsikelti mokymosi ir asmeninį, ne su mokymusi mokykloje susijusį tikslą. Apibūdinti kuo trumpalaikis tikslas skiriasi nuo ilgalaikio.
- Mokosi sudaryti planą, kaip pagerinti savo mokymosi sėkmę mokykloje ir šį planą įgyvendinti.
- Mokosi save apdovanoti už nuopelnus, pasiektą tikslą ar atliktą darbą.