



2014–2020 metų
Europos Sąjungos
fondų investicijų
veiksmų programa



ŠVIETIMO,
MOKSLO
IR SPORTO
MINISTERIJA



NACIONALINĖ
ŠVIETIMO
AGENTŪRA

Projektas „Skaitmeninio ugdymo turinio kūrimas ir diegimas“

Socialinis, emocinis ir sveikatos ugdymas ir žmogaus sauga

dr. Daiva Šukytė, dr. Natalja Fatkulina

2020 m. rugsėjo 4 d.

Vilnius

Ugdymo sritį sudarantys dalykai:

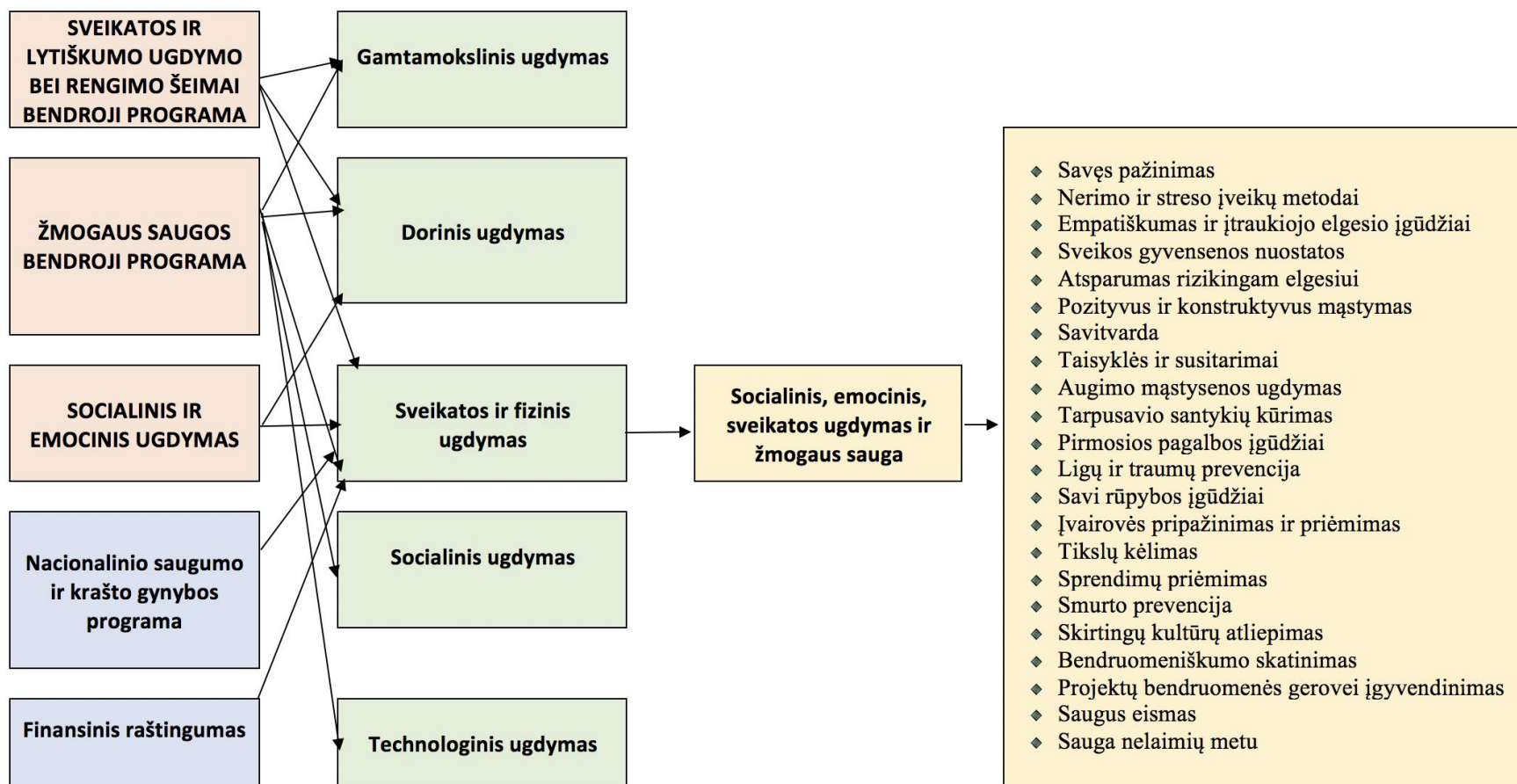
Fizinis ugdymas ir Socialinis, emocinis, sveikatos ugdymas ir žmogaus sauga

Dalykas	Mokymosi metai									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Socialinis, emocinis ir sveikatos ugdymas ir žmogaus sauga	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

Programos rengimo eiga

- **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)
- **NACIONALINIO SAUGUMO IR KRAŠTO GYNYBOS PROGRAMA** (patvirtinta Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2017 m. lapkričio 28 d. įsakymu Nr. V-943)

Programų integravimas ir turinio apimtis



Projektas „Skaitmeninio ugdymo turinio kūrimas ir diegimas“

Dalyko paskirtis

Sudaryti sąlygas pažinti save ir kitus, išmokti naudotis įrankiais, kurie padės saugoti sveikatą, plėtoti savo asmenines galias, kurios padės kelti, siekti ir pasiekti asmeninius, akademinius ir tikslus veikiant privačiame ir bendruomeniniame gyvenime

Dalyko tikslas

- Sudaryti galimybę kiekvienam mokiniui nuosekliai ugdytis socialinius ir emocinius gebėjimus, sveikos gyvensenos puoselėjimo nuostatas, mokytis saugoti savo ir kitų sveikatą ir gyvybę, bei tapti jautriems ir atliepiantiems asmens, bendruomenės, visuomenės gerovės poreikius

Uždaviniai:

- tyrinėti savo ir kitų emocijas, mokytis atpažinti juos sukeliančius impulsus ir juos valdyti;
- mokytis ir tobulinti įtraukiojo elgesio įgūdžius, kurie padeda kurti santykius, dirbti ir bendradarbiauti su skirtingais asmenimis;
- analizuoti skirtingas situacijas, kuriose reikia priimti atsakingus sprendimus ir įvertinti pasekmes dėl savo ir kitų gerovės;
- įgyti žinių ir įgūdžių, reikalingų sveikatos ir gyvybės saugojimui, mokytis suteikti pirmąją pagalbą, išvengti ligų ir traumų;
- kurti situacijas ir pritaikyti įgūdžius ir gebėjimus, kompetencijas kuriant, gerinant, saugant asmens, bendruomenės sveikatą ir gyvenimą.

Pasiekimų sritys

Savęs pažinimas, kėlimas ir siekimas asmeninių tobulėjimo tikslų.

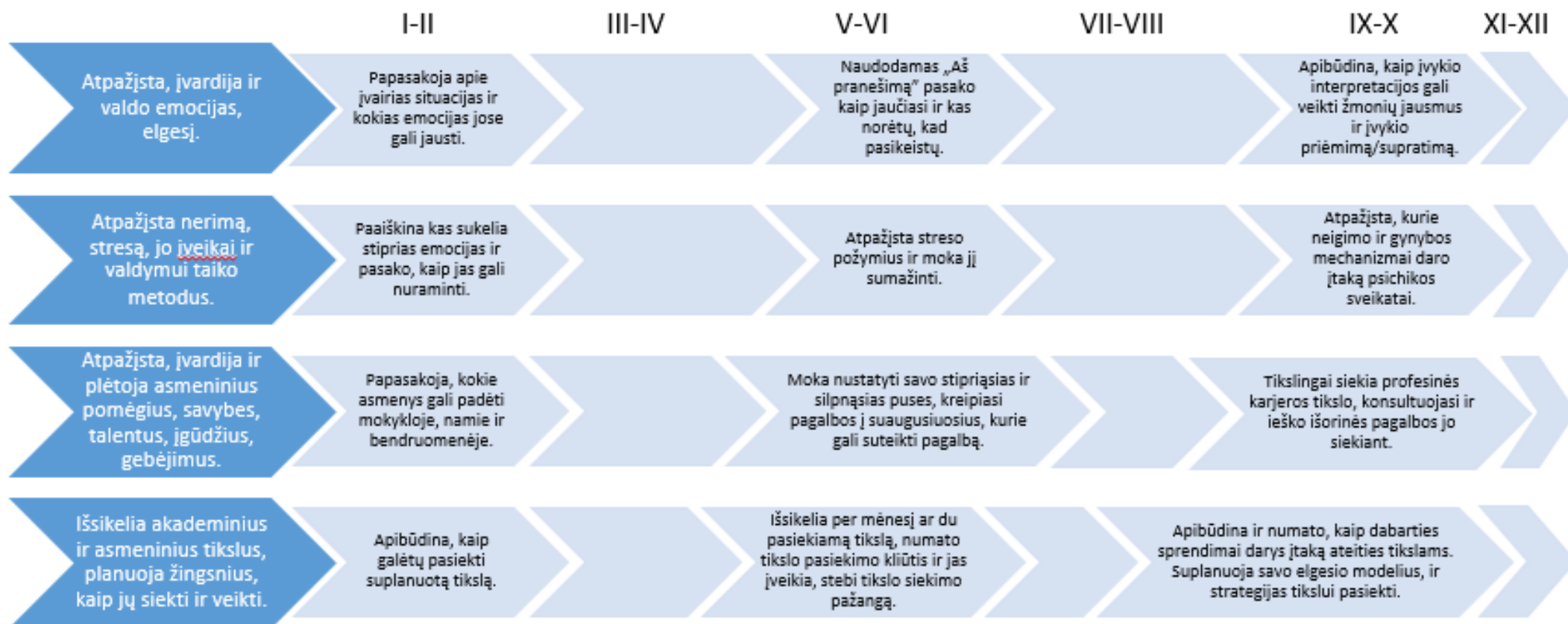
Tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti.

Atsakingas elgesys ir pasekmių įvertinimas.

Asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinamas ir saugojimas.

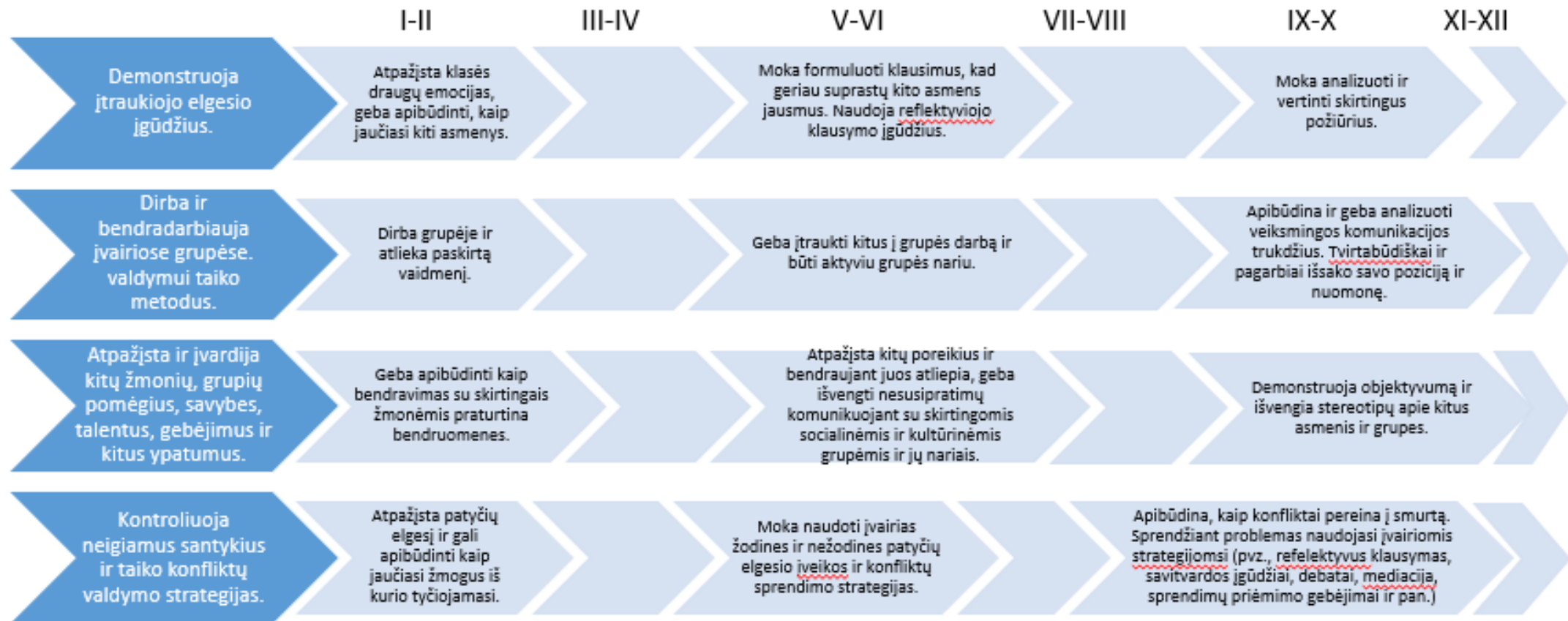
1 pasiekimų sritis ir raida

Savęs pažinimas, asmeninių tobulėjimo tikslų kėlimas ir siekimas



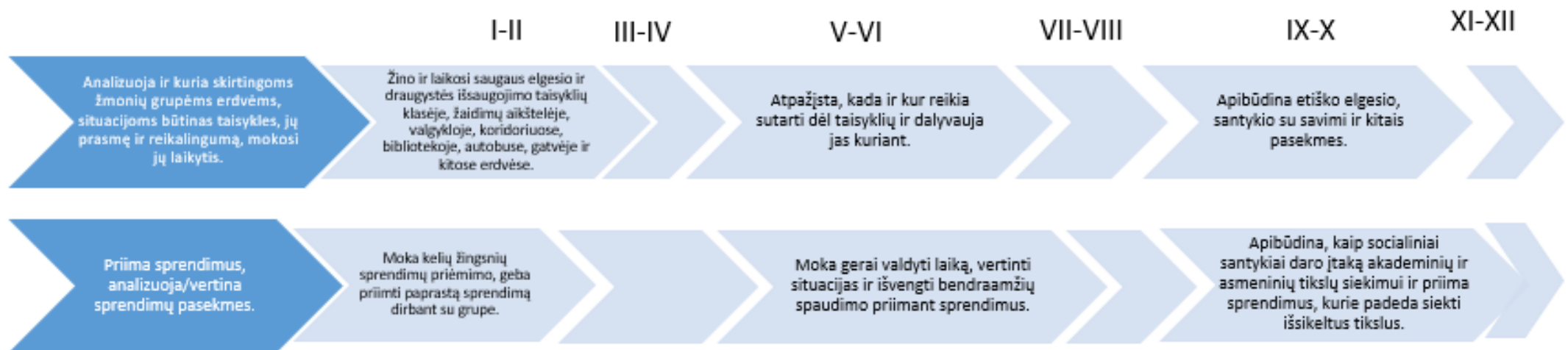
2 pasiekimų sritis ir raida

Tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti



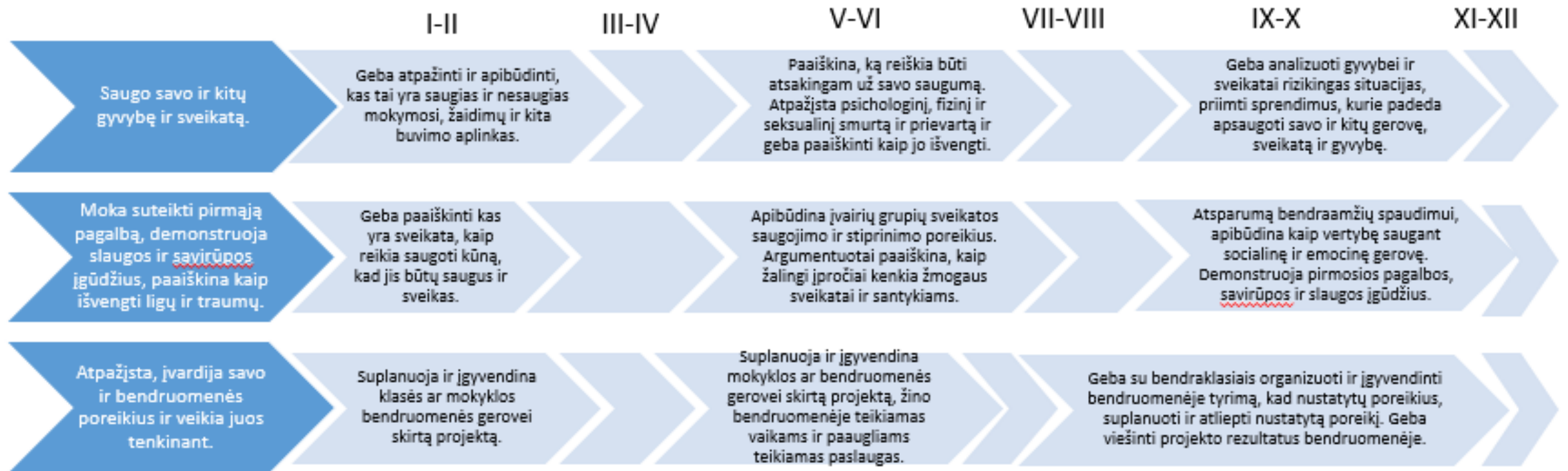
3 pasiekimų sritis ir raida

Atsakingas elgesys ir pasekmių įvertinimas



4 pasiekimų sritis ir raida

Asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinamas ir saugojimas



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. Įvardiją, 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 nevyriausybės organizacijos veiklą ir pan.) Išsikelia 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 kas gali sutrukdyti pasiekti tikslą (pagalba: kokios išorinės pagalbos gali prireikti, kokie tikslo 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. Įvardiją, 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 apsaugoti 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 karjeros tikslo, kreipiasi dėl konsultacijos ir išorinės pagalbos jo siekiant. Apibūdina ir numato, kaip dabarties sprendimai darys įtaką ateities tikslams. Suplanuoja savo elgesio modelius, ir strategijas tikslui pasiekti.

Projektas „Skaitmeninio ugdymo turinio kūrimas ir diegimas“