

SOCIALINIS, EMOCINIS, SVEIKATOS UGDYMAS IR ŽMOGAUS SAUGA

Turinys

1. Bendrosios nuostatos	1
2. Socialinio, emocinio ir sveikatos ugdymo ir žmogaus saugos paskirtis.....	2
3. Socialinio, emocinio ir sveikatos ugdymo ir žmogaus saugos tikslai ir uždaviniai.....	2
3.1. Pradinio ir pagrindinio ugdymo uždaviniai	2
4. Kompetencijų ugdymas dalyku	3
5. Pasiekimų sritys.....	4
6. Pasiekimų raida	5
7. Mokymosi turinys.....	9
7.1. Mokymosi turinys 1–2 klasėms	9
7.2 Mokymosi turinys 3-4 klasėms.....	11
7.3 Mokymo turinys 5-6 klasėms	14
7.4 Mokymosi turinys 7-8 klasėms.....	16
7.5 Mokymosi turinys 9-10 klasėms.....	19
8. Pasiekimų vertinimas.....	22
9. Pasiekimų lygių požymiai	23
1–10 klasės	23

1. 1. Bendrosios nuostatos

1.1 Programos paskirtis - sudaryti sąlygas ir galimybes ugdytis įgūdžius, gebėjimus, asmenines savybes, vystyti talentus, įgyti žinių, kurie jaunam žmogui taps įrankiais, padedančiais savarankiškai nuspręsti dėl savo ateities, priimti su karjera ir asmeniniu gyvenimu sietinus sprendimus, kelti tikslus ir jų siekti.

1.2 Programos rengimo pagrindas - Socialinio, emocinio, sveikatos ugdymo ir žmogaus saugos programa grįsta kompetencijų ugdymu ir siekia dalinai integruoti socialinio ir emocinio ugdymo, sveikatos, lytiškumo ugdymo ir rengimo šeimai bei žmogaus saugos programas. Dalis Sveikatos, lytiškumo, rengimo šeimai ir žmogaus saugos programų turinio integruotas į gamtamokslinio, dorinio, socialinio ugdymo, informatikos, pilietiškumo ugdymo programų turinį.

1.3 Programos rengimo logika – Socialiniai ir emociniai gebėjimai ugdomi spiralės principu, kartojant kasmet, pridėdant kiekvienam įgūdžio ar gebėjimo mokymosi algoritmui po vieną jį plėtojantį ir įtvirtinantį žingsnį ar skirtingą kontekstą.

1.4 Ugdymas pagal Programą klasėje – rekomenduojama, jog programos pamokos turi būti nuoseklios, t. y. vykti nuosekliai kartą per savaitę; pamoka turi vykti pasirenkant aktyvius ir įtraukius mokymo/si metodus; pamokų metu turi būti koncentruotas dėmesys vienam įgūdžiui ar gebėjimui; pamoka apie konkretų įgūdį arba stiprinamą gebėjimą turi būti aiški mokiniui, atitinkanti mokinio amžių, o įgūdis pateikiamas algoritmo pavidalu. Programos pamokos turinio dėstymo planavimas turi atitikti mokinių smegenų veiklos funkcijomis paremtą mokymąsi, kuris pamokos turinio dėstymą skirsto į keturias dalis: temos atskleidimą, analizę,

praktikavimąsi klasėje ir pritaikymą kituose kontekstuose ir aplinkose. Pamokos sėkmei ypatingas dėmesys turi būti skiriamas 3 lygių refleksijai, kuris skatina mokinį atsakyti sau, aptarti su klasės draugu ir pasidalyti su visa klase trimis klausimais: Kas?, Kas iš to? ir Kas toliau?

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

2. Socialinio, emocinio ir sveikatos ugdymo ir žmogaus saugos 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, akademinus ir tikslus veikiant privačiame ir bendruomeniniame gyvenime:

- naudotis tyrimais grįstomis praktikomis padedančiomis pažinti savo emocijas, jas valdyti, įveikti sudėtingas gyvenimo situacijas išvengiant neigiamų santykiams, tikslų siekimui ir sveikatai padarinių.
- ugdytis jautrumą ir empatiškumą kitiems, kurti ir plėtoti santykius, išmokti dirbti ir bendradarbiauti įvairiose grupėse.
- mokytis analizuoti įvairias situacijas, vertinti pasekmes, priimti atsakingus sprendimus, ir už juos prisiimti atsakomybę.
- atpažinti sveikatai ir gyvybei pavojingas situacijas, įgyti žinių kaip jose elgtis, išmokti saugoti savo ir kitų sveikatą.
- mokytis atpažinti, tyrinėti ir tenkinti asmens, mokyklos ir bendruomenės gerovės poreikius.

3. Socialinio, emocinio ir sveikatos ugdymo ir žmogaus saugos tikslai ir uždaviniai

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 atliepantiems asmens, bendruomenės, visuomenės gerovės poreikius.

3.1. Pradinio ir pagrindinio ugdymo uždaviniai

Socialinio, emocinio ir sveikatos ugdyme ir žmogaus saugoje mokiniai:

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

4. Kompetencijų ugdymas dalyku

Kompetencija	Kompetencijos raiška
4.1. Pažinimo kompetencija	Savęs ir kitų pažinimas, pastangų demonstravimas, atkaklumas sprendžiant problemas, tikslo išsikėlimas, jo siekimo planavimas, mokymosi tikslo siekimas, iššūkių įveikimas, mokymasis reflektuoti, analizuoti priimtus sprendimus, žengtus žingsnius ir prireikus daryti pokyčius atsižvelgus į pokyčius – prisidės prie pažinimo kompetencijos plėtojimo. Pamokose mokiniai įgis dalyko žinių ir gebėjimų, ugdysis kritinį mąstymą ir mokysis spręsti realias klases, mokyklos, bendruomenės problemas, bei skirs laiką mokymuisi mokytis.
4.2. Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos kompetencija	Socialinio, emocinio ugdymo, sveikatos ir žmogaus saugos pamokose mokiniai ugdysis gebėjimą pažinti save, kitus, išsikelti tikslus, jų siekti, stebėti ir reflektuoti apie pažangą, bendrauti ir bendradarbiauti su įvairiomis socialinėmis ir kultūrinėmis grupėmis, priimti atsakingus sprendimus. Žinios apie sveikatos saugojimą, ligų ir traumų prevenciją, formuojamos žmogaus gyvybės saugojimo nuostatos ir įgyti socialiniai ir emociniai įgūdžiai padės ugdytis motyvaciją rinktis ir laikytis sveikos gyvensenos principų.
4.3. Kūrybiškumo kompetencija	Socialinio, emocinio ir sveikatos ugdymo ir žmogaus sauga bei kūrybiškumo kompetencijai svarbi abipusė sąveika. Kūrybiškumo kompetencijai atsiskleisti reikalingi socialiniai ir emociniai įgūdžiai, o socialiniams, emociniams ir sveikos gyvensenos įgūdžiams pritaikyti taip pat reikalingas kūrybiškumas. Visi socialiniai ir emociniai, savirūpos ir slaugos, žmogaus saugos įgūdžiai reikalingi ir pritaikomi kiekvieną dieną. Pamokų metu mokiniai mokomi šių įgūdžių įvaldymu, bet mokykloje patirti visas, galimas gyvenime patirti situacijas – neįmanoma. Dėl šios priežasties, mokiniai bus mokomi kūrybiškai analizuoti ir apmąstyti, kaip kiekvienas įgūdis gali ar galės būti panaudotas gyvenime. Pamokų metu mokiniai taip pat planuos ir įgyvendins bendruomenei pagalbos ar verslo projektus, kurie sudarys sąlygas atsikleisti mokinių kūrybiškumui ir pritaikyti ne tik socialinio, emocinio ugdymo, sveikos gyvensenos, žmogaus saugos žinias, bet ir kitų dalykų žinias.
4.4. Pilietiškumo kompetencija	Pilietiškumo kompetencija vienas iš socialinio, emocinio ugdymo, sveikatos ir žmogaus saugos rezultatų. Aktyvus ir nuoseklus mokinių skatinimas ugdytis socialinius, emocinius ir sveikos gyvensenos bei žmogaus saugos įgūdžius, reikšti vertybines nuostatas, veikti klasėje, mokykloje, bendruomenėje, šalyje siekti darnos tikslų, prisideda prie pilietiškumo kompetencijos plėtojimo. Nuo pirmos klasės mokiniai gilinasi į taisyklių svarbą, klases, mokyklos, bendruomenės poreikių tyrinėjimą, ir jų atliepimą, mokosi priimti sprendimus, prisiimti už juos atsakomybę. Mokinių aktyvinimas ir įveiklinimas, mokymasis telkti kitus, įsijungimas į prasmingas, gerovę kuriančias veiklas ugdys atsakingą, aktyvų, atvirą būsimą pilietį, kuris rūpinsis ir spręs aktualias bendruomenei, šaliai ir pasauliui problemas.
4.5. Kultūrinė kompetencija	Mokiniai mokosi ir gyvena įvairialypėje bendruomenėje. Gebėjimas motyvuotai pažinti esančius šalia, skirtingas kultūras, suprasti, priimti kultūrinę įvairovę, pažinti ir atliepti kultūrinį kontekstą, išmokti bendrauti, su skirtingos kultūros žmogumi ir grupėmis, veikti, atsakyti išankstinių nuostatų, išvengti etnocentrizmo, egocentrizmo ir stereotipų – sėkmingo socialinio ir emocinio ugdymo rezultatas. Ugdydami šiuos gebėjimus mokiniai mokysis kaip galima pažinti kitą, analizuos kodėl svarbu pažinti ne tik save, bet ir kitus, tyrinės kultūrų panašumas ir skirtumus, mokysis išvengti išankstinių nuostatų, stereotipinio mąstymo, ugdysis nuostata, kad skirtumai sustiprina ir praturtina bendruomenę.

4.6. Komunikavimo kompetencija	Komunikavimo kompetencijai skirta pasiekimų sritis Tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti bei Atsakingas sprendimų priėmimas. Mokiniai mokysis įtraukiojo elgesio, veiksmingo klausymo, žodinės ir nežodinės komunikacijos raiškos, žinučių, ketinimų supratimo ir „išpakavimo“, gebėjimo reaguoti konstruktyviai, atskirti faktus nuo emocijų ir kitų komunikavimo kompetencijos plėtojimui svarbių įgūdžių. Mokiniai taip pat bus mokomi praktiškai taikyti žinias praktikuojantis klasėje, pritaikyti įgūdžius bendraujant grupėse, dalyvaujant bendruomenės poreikių tyrimuose, priimant sprendimą dėl bendruomenės poreikių tenkinimo. Įgyvendinus projektą mokiniai mokysis skleisti ir viešinti žinią apie įgyvendintą projektą.
--------------------------------	---

5. Pasiekimų sritis

Pasiekimų sritis	Pasiekimai
5.1. Savęs pažinimas, kėlimas ir siekimas asmeninių tobulėjimo tikslų.	1.1 Atpažįsta, įvardija ir valdo emocijas, elgesį. 1.2 Atpažįsta nerimą, stresą, jo įveikai ir valdymui taiko metodus. 1.3 Atpažįsta, įvardija ir plėtoja asmeninius pomėgius, savybes, talentus, įgūdžius, gebėjimus. 1.4 Išsikelia akademinis ir asmeninius tikslus, planuoja žingsnius, kaip jų siekti ir veikti.
5.2. Tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti.	2.1 Demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius. 2.2 Dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse. 2.3 Atpažįsta ir įvardija kitų žmonių, grupių pomėgius, savybes, talentus, gebėjimus ir kitus ypatumus. 2.4 Kontroliuoja neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas.
5.3. Atsakingas elgesys ir pasekmių įvertinimas	3.1 Analizuoja ir kuria skirtingoms žmonių grupėms (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės), erdvėms, situacijoms būtinas taisykles ir jų laikytis, analizuoti jų prasmę ir reikalingumą. 3.2 Priima sprendimus, analizuoja/vertina sprendimų pasekmes.
5.4. Asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinimas ir saugojimas.	4.1 Saugo savo ir kitų gyvybę ir sveikatą. 4.2 Moka suteikti pirmąją pagalbą, demonstruoja slaugos ir savirūpos įgūdžius, paaiškina kaip išvengti ligų ir traumų. 4.3 Atpažįsta, įvardija savo ir bendruomenės poreikius ir veikia juos tenkinant.

6. Pasiekimų raida

1–2 klasė	3–4 klasė	5–6 klasė	7–8 klasė	9–10 klasė
A. Savęs pažinimas, asmeninių tobulėjimo tikslų kėlimas ir siekimas				
Papasakoja apie įvairias situacijas ir kokias emocijas jose gali jausti.	Emocijų išreiškimui naudoja „Aš teiginius“.	Naudodamas „Aš pranešimą“ pasako kaip jaučiasi ir kas norėtų, kad pasikeistų.	Motyvuoja save įveikti emociškai stiprias situacijas (pvz., kieno nors atsiprašyti, pasikeitus situacijai ir atsiradus netikėtam iššūkiui).	Apibūdina, kaip įvykio interpretacijos gali veikti žmonių jausmus ir įvykio priėmimą/supratimą.
Paaiškina kas sukelia stiprias emocijas ir pasako, kaip jas gali nuraminti.	Keliais būdais moka įveikti liūdnas ir neigiamas emocijas.	Atpažįsta streso požymius ir moka jį sumažinti.	Naudoja, streso valdymo būdus ir geba pasirinkti geriausiai, padedantį streso valdymo būdą.	Atpažįsta, kurie neigimo ir gynybos mechanizmai daro įtaką psichikos sveikatai.
Papasakoja, kokie asmenys gali padėti mokykloje, namie ir bendruomenėje.	Įvardija, ką norėtų išmokti daryti geriau ir stebi pažangą.	Moka nustatyti savo stipriąsias ir silpnąsias puses, kreipiasi pagalbos į suaugusiuosius, kurie gali suteikti pagalbą.	Apibūdina, kaip kiti asmenys padeda apsaugoti nuo neigiamos įtakos.	Tikslingai siekia profesinės karjeros tikslo, konsultuojasi ir ieško išorinės pagalbos jo siekiant.
Apibūdina, kaip galėtų pasiekti suplanuotą tikslą.	Išsikelia tikslą ir numato tikslo siekimo kliūtis, suplanuoja kaip galėtų jas įveikti ir veikia.	Išsikelia per mėnesį ar du pasiekiamą tikslą, numato tikslo pasiekimo kliūtis ir jas įveikia, stebi tikslo siekimo pažangą.	Siekdamas tikslo, stebi pažangą ir atsižvelgus į tikslo siekimo eigą, koreguoja suplanuotus veiksmus.	Apibūdina ir numato, kaip dabarties sprendimai darys įtaką ateities tikslams. Suplanuoja savo elgesio modelius, ir strategijas tikslui pasiekti.
B. Tarpusavio santykių kūrimas ir bendradarbiavimas				

Atpažįsta klasės draugų emocijas, geba apibūdinti, kaip jaučiasi kiti asmenys.	Remiantis žodinėmis ir nežodinėmis užuominomis pasako kaip jaučiasi kitas žmogus.	Moka formuluoti klausimus, kad geriau suprastų kito asmens jausmus. Naudoja reflektvyviojo klausymo įgūdžius.	Pagarbiai ir dėmesingai išklauso prieštaraujančias nuomones, netaiko gynybos ir kaltinimo strategijos, naudoja „Aš pranešimą“.	Moka anlaizuoti ir vertinti skirtingus požiūrius.
Dirba grupėje ir atlieka paskirtą vaidmenį.	Bendradarbiauja grupėje prisiimant vaidmenį ir atliekant paskirtas užduotis.	Geba įtraukti kitus į grupės darbą ir būti aktyviu grupės nariu.	Dirbant grupėje naudojasi veiksmingos komunikacijos gebėjimais, geba išklaudyti pasirenka ir atsižvelgti grupės narių lūkesčius.	Apibūdina ir geba analizuoti veiksmingos komunikacijos trukdžius. Tvirtabūdiškai ir pagarbiai išsako savo poziciją ir nuomonę.
Geba apibūdinti kaip bendravimas su skirtingais žmonėmis praturtina bendruomenes.	Žino kaip užmegzti santykį su skirtingais žmonėmis ir lengvai tai daro.	Atpažįsta kitų poreikius ir bendraujant juos atliepia, geba išvengti nesusipratimų komunikuojant su skirtingomis socialinėmis ir kultūrinėmis grupėmis ir jų nariais.	Atpažįsta kada reikalinga pagalba ir padeda, demonstruoja įtraukįjį ir neignoruojančią kitus elgesį.	Demonstruoja objektyvumą ir išvengia stereotipų apie kitus asmenis ir grupes.
Atpažįsta patyčių elgesį ir gali apibūdinti kaip jaučiasi žmogus iš kurio tyčiojamas.	Moka konstruktyviai spręsti konfliktą.	Moka naudoti įvairias žodines ir nežodines patyčių elgesio įveikos ir konfliktų sprendimo strategijas.	Naudojasi mediacijos gebėjimais. Sprendžiant konfliktus siekia kompromiso.	Apibūdina, kaip konfliktai pereina į smurtą. Sprendžiant problemas naudojasi įvairiomis strategijoms (pvz., reflektyvus klausymas, savitvados įgūdžiai, debatai, mediacija, sprendimų priėmimo gebėjimai ir pan.)

C. Atsakingas elgesys ir pasekmių įvertinimas

Žino ir laikosi saugaus elgesio ir draugystės išsaugojimo taisyklių klasėje, žaidimų aikštelėje, valgykloje, koridoriuose, bibliotekoje, autobuse, gatvėje ir kitose erdvėse.	Atpažįsta ir apibūdina negarbingą elgesį ir jo pasekmes.	Atpažįsta, kada ir kur reikia sutarti dėl taisyklių ir dalyvauja jas kuriant.	Atpažįsta neetiško ir destruktvyvaus elgesio poveikį šeimai, draugams ir asmeniui, kurį myli, demonstruoja etišką elgesį.	Apibūdina etiško elgesio, santykio su savimi ir kitais pasekmes.
Moka kelių žingsnių sprendimų priėmimo, geba priimti paprastą sprendimą dirbant su grupe.	Pasinaudoja sprendimo priėmimo metodais sprendžiant tarpusavio santykių problemas ir akademinis iššūkius.	Moka gerai valdyti laiką, vertinti situacijas ir išvengti bendraamžių spaudimo priimant sprendimus.	Kritiškai analizuoja situaciją ir neatsakingą elgesį geba keisti atsakingu elgesiu. Atpažįsta ir apibūdina reklamos poveikį vartotojo pasirinkimui.	Apibūdina, kaip socialiniai santykiai daro įtaką akademinį ir asmeninių tikslų siekimui ir priima sprendimus, kurie padeda siekti išsikeltus tikslus.
D. Asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinimas ir saugojimas.				
Geba atpažinti ir apibūdinti, kas tai yra saugias ir nesaugias mokymosi, žaidimų ir kita buvimo aplinkas.	Atpažįsta ir apibūdina nesaugias įvairias situacijas. Paaiškina, kaip jų išvengti.	Paaiškina, ką reiškia būti atsakingam už savo saugumą. Atpažįsta psichologinį, fizinį ir seksualinį smurtą ir prievartą ir geba paaiškinti kaip jo išvengti.	Geba atpažinti pavojingas situacijas, rizikingą elgesį, apibūdinti pasyvų ir aktyvų saugumą ir priimti tinkamus sprendimus saugant gyvybę ir sveikatą.	Geba analizuoti gyvybei ir sveikatai rizikingas situacijas, priimti sprendimus, kurie padeda apsaugoti savo ir kitų gerovę, sveikatą ir gyvybę.
Geba paaiškinti kas yra sveikata, kaip reikia saugoti kūną, kad jis būtų saugus ir sveikas.	Moka analizuoti sveikatai palankius ir nepalankius sprendimus, bei jų pasekmes.	Apibūdina įvairių grupių sveikatos saugojimo ir stiprinimo poreikius. Argumentuotai paaiškina, kaip žalingi įpročiai kenkia	Organizuoja ir dalyvauja bendruomenės diskusijose apie psichoaktyviųjų medžiagų poveikį asmeniui, šeimai ir bendruomenei.	Atsparumą bendraamžių spaudimui, apibūdina kaip vertybę saugant socialinę ir emocinę gerovę. Demonstruoja pirmosios

		žmogaus sveikatai ir santykiams.		pagalbos, savirūpos ir slaugos įgūdžius.
Suplanuoja ir įgyvendina klasės ar mokyklos bendruomenės gerovei skirtą projektą.	Moka apibūdinti bendruomenės narių teises ir pareigas kuriant saugią bendruomenę. Apibūdina, kaip galėtų prisidėti ir prisideda prie bendruomenės narių gerovės.	Suplanuoja ir įgyvendina mokyklos ar bendruomenės gerovei skirtą projektą, žino bendruomenėje teikiamas vaikams ir paaugliams teikiamas paslaugas.	Moka nustatyti bendruomenės poreikį, bendradarbiaujant, sukurti planą jį patenkinti, stebėti plano įgyvendinimo pažangą.	Geba su bendraklasiais organizuoti ir įgyvendinti bendruomenėje tyrimą, kad nustatytų poreikius, suplanuoti ir atliepti nustatytą poreikį. Geba viešinti projekto rezultatus bendruomenėje.

7. Mokymosi turinys

7.1. Mokymosi turinys 1–2 klasėms

SAVĖS PAŽINIMAS, ASMENINIŲ TOBULĖJIMO TIKSLŲ KĖLIMAS IR SIEKIMAS

1. Emocijas, minčių elgesio atpažinimas, įvardijimas ir valdymas. Plėtoja emocijas ir jausmus apibūdinančių žodžių žodyną (piktas, baikštus, patenkintas, pakylėtas, susijaudinęs, neramus, nekantrus, išsigandęs, suirzęs). Mokosi stebėti savo emocijas ir įvardyti emocijų intensyvumą dienos bėgyje, apibūdinti kūno reakciją į emocijas ir atpažinti jas iš veido ir kūno išraiškos, iš balso tembro ir tempo, kitų nežodinių ženklų. Sužino kas sudėtingos emocijos ir teigiamas mąstymas. Mokosi išreikšti savo emocijas piešiniais, žodžiais, simboliais.

2. Nerimo, streso atpažinimas, įveika ir valdymas. Mokosi atpažinti ir apibūdinti situacijas kuriose pasireiškia atviros arba uždaros emocijos, pasakyti, kaip reikia nusiraminti ir kaip susitvarkyti su sudėtingomis emocijomis (pvz., liūdesiu, pykčiu). Mokosi emocijų valdymo ir įtampą mažinančių technikų (pavyzdžiui, skaičiavimo arba gilaus kvėpavimo). Piešia ir kuria sudėtingų, nerimą sukeliančių emocijų atpažinimo schemas ir simbolius.

3. Asmeninių pomėgių, savybių, talentų, įgūdžių, gebėjimų atpažinimas, įvardijimas ir plėtojimas. Mokosi įvardyti tai ką gerai moka ir kuo gali pasidžiaugti, analizuoti įvairias situacijas, kuriose galėjo kažką padaryti geriau, apibūdinti asmenines savybes, kurias demonstruoja besimokantieji (pvz., atkaklumas, atsakingumas, dėmesys užduočiai ir pan.), paaiškinti kaip gali pagerinti savo mokymosi įgūdžius ir įvardyti tai kas mokykloje sekasi lengvai ir kas mokykloje yra iššūkis. Tyrinėja ir mokosi įvardyti bendruomenės išteklius, kuriais gali naudotis (pavyzdžiui, žaidimų aikštelė, parkas), susipažįsta su mokyklos ir bendruomenės pagalbinkais (valytojas, valgyklos darbuotojais, sveikatos priežiūros specialistu, bibliotekininku, socialiniu pedagogu ir kt.), atpažinti bendruomenės narius, kuriems gali prireikti pagalbos ir palaikymo ir kurių pagalbos gali prašyti patys.

4. Akademinių ir asmeninių tikslų kėlimas, žingsnių kaip juos siekti planavimas ir veikimas. Mokosi pagerinti mokymosi elgesį klasėje (pavyzdžiui, dažniau pakelti ranką, atlikti užduotis, atkreipti dėmesį). Mokosi atpažinti ir apibūdinti situacijas, kurias norėtų pakeisti ir paaiškinti ryšį tarp sėkmės mokantis ir tuo kuo nori būti. Mokosi išsikelti mokymosi ir, ne su mokymusi susijusį, asmeninį tikslą, sudaryti planą kaip šiuos tikslus pasiekti ir stebėti jų siekimo pažangą, apibūdinti veiksmus, kurie padėjo siekti tikslų. Analizuoja kuo trumpalaikis tikslas skiriasi nuo ilgalaikio. Mokosi nustatyti ir stebėti savo pažangą siekiant akademinių ir asmeninių tikslų, save apdovanoti už nuopelnus, pasiektą tikslą ar atliktą darbą.

TARPUSAVIO SANTYKIŲ KŪRIMAS IR BENDRADARBIAVIMAS

1. Įtraukiojo elgesio įgūdžių ugdymas. Mokosi domėtis ir atpažinti klasės draugų emocijas, apibūdinti ir paaiškinti, kad toje pačioje situacijoje skirtingi žmonės gali jausti skirtingas emocijas ir dėl to elgtis skirtingai. Mokosi tinkamai klausyti (pavyzdžiui, žiūrėti į akis, linktelėti, užduoti klausimus), perfrazuoti kitų pasakytus žodžius, atpažinti, analizuoti žodines ir nežodines užuominas. Mokosi užmegzti kontaktą su nepažįstamu žmogumi ir pristatyti kitam asmeniui klasės draugą. Bendraudami emocijų išraiškai naudoja „Aš teiginius“. Mokosi atpažinti situacijas, kai galima pasakyti kitam komplimentą ir mokosi jį priimti.

2. Darbas ir bendradarbiavimas įvairiose grupėse. Aiškinasi kas yra grupė ir kokie būna grupės narių vaidmenys, mokosi nustatyti ir įgyvendinti pagrindines klasės ir grupės / komandos pastangų taisykles, dirbti grupėje, prisiimti grupės nario vaidmenį ir pareigas. Mokosi žingsnių, kurie darbą grupėje padarys sėkmingą ir malonų ir reflektuoti, kaip pavyko vykdyti išsipareigojimus dirbant grupėje ir siekiant grupės tikslų.

3. Kitų žmonių, grupių pomėgių, savybių, talentų, gebėjimų ir kitų ypatumų atpažinimas, įvardijimas ir skatinimas. Mokosi pažinti įvairių grupių pomėgių, interesų, kultūrų skirtumus ir panašumus (pavyzdžiui, amžius, lytis, rasė, etninė priklausomybė, bendri interesai, religija, negalia, šių grupių pomėgiai, atostogos, maistas, muzika ir papročiai), apibūdinti, kaip sąveika su skirtingų kultūrų asmenimis praturtina žmogaus ir bendruomenės gyvenimą, analizuoti, kaip skirtingų grupių žmonės gali padėti vieni kitiems ir mėgautis buvimu kartu.

4. Neigiamų santykių kontrolė ir konfliktų valdymas. Aiškinasi, kas yra gandas, kas yra melas ir apgavystė, mokosi atpažinti situacijas (pavyzdžiui, kažkas pasakė, ar padarė, melagingus kaltinimas, pakėlė balsą, netolerancija elgesiui) dėl kurių gali kilti konfliktas, pakenkti kitiems mokosi jį sustabdyti. Mokosi analizuoti situacijas, kuriose konfliktą gali išspręsti savarankiškai ir kada reikia kreiptis pagalbos į suaugusiuosius. Mokosi atpažinti patyčių elgesį ir reaguoti į jį, analizuoja kaip jis paveikia žmones. Mokosi pasakyti NE tinkamose situacijose, paaiškinti, kaip pykčio nesuvaldymas gali pagilinti konfliktą ir kaip konfliktas gali virsti smurtu. Mokosi konflikto sprendimo strategijos.

MOKYMASIS ATSAKINGAI ELGTIS IR ĮVERTINTI PASEKMES

1. Skirtingoms žmonių grupėms (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės), erdvėms, situacijoms būtinų taisyklių prasmės ir reikalingumo analizavimas ir mokymasis jas kurti ir laikytis. Mokosi analizuoti ir apibūdinti taisyklių svarbą klasės, mokyklos, šeimos gyvenime, kurti draugiškos ir rūpestingos klasės taisykles ir jų laikytis. Aiškinasi, koks elgesys padėtų laikytis taisyklių. Mokosi saugumo reikalavimo taisyklių, vertinti jų svarbą, siekiant užtikrinti saugumą ir išsaugoti sveikatą. Mokosi saugiai elgtis eismo aplinkoje, buityje ir gamtoje ir paaiškinti, kaip taisyklių laikymasis padeda išvengti pavojingų situacijų, vengti ir numatyti, ką daryti jeigu jos nutinka. Mokosi analizuoti ir apibūdinti ką reiškia klasės, mokyklos taisyklių pažeidimas, melavimas, apsimetimas, provokavimas, kokios gali būti pasekmės ir kaip reikia į ją reaguoti, kaip vertybės, tokios kaip sąžiningumas, pagarba, pagalba, geranoriškumas, padeda nuspręsti ir tinkamai reaguoti į klasėje kylančias įvairias situacijas (pvz., padėti, dalytis, žaisti). Mokosi atpažinti, kad kitam žmogui reikia pagalbos ir kaip gali saugiai padėti.

2. Sprendimų priėmimas, analizavimas ir pasekmių vertinimas. Mokosi analizuoti kas yra pasirinkimas, kada pasirinkimas gali būti palankus sveikatai, santykiams, o kada gali kenkti. Mokosi sprendimo priėmimo žingsnių ir, kad didesnę tikslą galima pasiekti suskaidžius jį į mažesnius žingsnelius. Sužino, kad dažniausiai būna ne vieno pasirinkimo galimybė, todėl mokosi ieškoti kelių galimų pasirinkimų alternatyvų. Mokosi atpažinti, analizuoti situacijas, kai būtina priimti tinkamus sprendimus vengiant pavojų gyvybei, įvertinti kada negali savarankiškai išspręsti problemos ir reikia prašyti suaugusiųjų pagalbos, pasakyti kur, į ką ir kaip reikia kreiptis ir jos prašyti. Mokosi paskatinti kitus rinkis palankius sveikatai, saugumui ir santykiams sprendimus. Mokosi analizuoti priežastis, kurios nusako, kad buvo priimtas tinkamas ar netinkamas sprendimas. Mokosi analizuoti sudėtingą situaciją ir priimti sprendimus kartu su grupe.

ASMENS, BENDRUOMENĖS SVEIKATOS STIPRINIMAS IR SVEIKŲ APLINKŲ KŪRIMAS IR PANAUDOJIMAS

1. Asmeninė ir bendruomenės sauga. Mokosi atpažinti pavojaus šaltinius buityje ir saugaus jų naudojimo, analizuoti, kas yra saugi mokymosi, žaidimų ir kita buvimo aplinka, o kurios aplinkos yra nesaugios, apibūdinti kada pasirinkta žaidimui ir kitai veiklai vieta gali tapti nesaugi. Mokosi paaiškinti kaip reikia prižiūrėti aplinką ir daiktus, kodėl svarbu laikytis higienos reikalavimų ir kokios gali būti nesaugaus elgesio ir higienos nesilaikymo pasekmės. Mokosi saugios elgsenos automobilių kelių ir geležinkelių transporto eismo aplinkoje. Mokosi pažinti savo kūną, jį saugoti, kas yra tinkamas ir netinkamas prisilietimas.

2. Pirmosios pagalbos teikimas, slaugos ir savirūpos įgūdžiai ir ligų bei traumų prevencija. Mokosi kurti dienos režimo planą ir apibūdinti darbo ir poilsio svarbą sveikatai, panaudoti regos saugojimo pratimus, taisyklingo sėdėjimo, laikysenos, eisenos ir atsipalaidavimo pratimus, apibūdinti žmogaus pagrindines kūno dalis, organus, sistemas ir jų funkcijas ir koks elgsenys ir pasirinkimai padeda kūno funkcijas stiprinti. Mokosi sutvarkyti įdrėskimą, nubrozdinimą, sustabdyti kraujavimą iš nedidelės žaizdos, nosies, perrišti žaizdas, pasimatuoti ir pamatuoti kūno temperatūrą, žmogaus ūgį, svorį, žino žmonių skirtumus ir ypatumus nustatant antropometrinius rodiklius, atlikti dirbtinį kvėpavimą ir širdies masažą, sužino kur prirėkus rasti defibriliatorių. Analizuoja sveikatos ir ligos santykį, žino kas yra specialieji kai kurių žmonių poreikiai, sugeba įvertinti sveikatos skirtumus tarp skirtingų asmenų. Aiškinasi kas yra neteisingas vaistų vartojimas, mokosi paaiškinti kada vaistai gali būti naudingi, o kada žalingi, papasakoti, kaip reikia saugiai elgtis su vaistais ir kaip galima pasijusti geriau be vaistų pagalbos.

3. Savo ir bendruomenės poreikių atpažinimas, įvardijimas ir veikimas juos tenkinant. Mokosi atpažinti ir analizuoti kas yra poreikis ir noras, koks skirtumas tarp šių sąvokų, apibūdinti ir analizuoti kas tai yra klasė, mokyklos ir vietos bendruomenė ir ką galima padaryti, kad šiose bendruomenėse būtų gera mokytis ir gyventi. Mokosi suplanuoti ir įgyvendinti trumpalaikį klasės gerovei, mokyklos ar vietos bendruomenei skirtą pagalbos projektą. Mokosi sukurti, suplanuoti ir įgyvendinti asmeninį arba šeimos projektą skirtą šeimos ar bendruomenės gerovei plėtoti. Poreikių aiškinimuisi pasitelkia informacines ir kitas media priemones, atlieka nedideles klasės mokinių, mokytojų, šeimos narių apklausas. Mokosi analizuoti, įsivertinti ir reflektuoti apie įgyvendintą projektą: apibūdinti ką sužinojo naujo apie bendruomenę, atpažinti ir apibūdinti patirtas savo ir kitų pastebėtas emocijas projekto įgyvendinimo metu, paaiškinti, kaip pasikeitė asmeninis, klasės ir bendruomenės gyvenimas įgyvendinus projektą. Ruošia, kuria projekto pristatymui žodinį, vaizdinį, skaitmeninį turinį (fotografuoja, filmuoja). Mokosi apmąstyti, ką kitą kartą galėtų padaryti geriau ar kokius bendruomenės poreikius pastebėjo, kuriuos galėtų patenkinti, padėkoti padėjusiems projektą įgyvendinti, paskatinti kitus prisidėti prie bendruomenės gerovės kūrimo.

7.2 Mokymosi turinys 3-4 klasėms

SAVĖS PAŽINIMAS, ASMENINIŲ TOBULĖJIMO TIKSLŲ KĖLIMAS IR SIEKIMAS

1. Emocijas, minčių elgesio atpažinimas, įvardijimas ir valdymas. Plėtoja ir įvardija įvairias patirtas emocijas ir jausmus (susirūpinęs, sunerimęs, nusivylęs, smagus, švytintis, džiugus, energingas, jaučiantis palaimą, susigėdęs, įsiutęs, įsižeidęs, darbingas, įkvėptas, nekantraujantis, susidomėjęs, įsibaiminęs, apimtas nevilties, nustebęs, susinervinęs, prislėgtas, niūrus, nuobodžiaujantis, nepasitikintis savimi). Mokosi atpažinti ir įvardyti emocijas sukeliančius dirgiklius ir emocijų raiškai naudoti „Aš teiginius“. Analizuoja, kada neigiamos emocijos gali tapti naudingomis ir kaip sveiki įpročiai, padeda gerai jaustis ir gali padėti pasiekti užsibrėžtų tikslų.

2. Nerimo, streso atpažinimas, įveika ir valdymas. Mokosi atpažinti fizinius pojūčius ir emocijas, kurie rodo grėsmę keliantį pavojų ar nerimą, tinkamai išreikšti slepiamas/užgniaužtas emocijas (pvz., liūdesiu, pykčiu, nusivylimu) ir analizuoti, kaip pasirinkta emocijų išraiška paveikia kitų žmonių emocijų raišką.

3. Asmeninių pomėgių, savybių, talentų, įgūdžių, gebėjimų atpažinimas, įvardijimas ir plėtojimas. Mokosi analizuoti, apibūdinti ir demonstruoti asmenines savybes, kurios reikalingos sudėtingesnių užduočių atlikimui (pavyzdžiui, atsakingumas, atkaklumas, susikaupimas, kantrybė). Mokosi įvardyti ką nori pasiekti pasirinktoje veikloje ir stebėti savo pažangą siekiant tikslo. Mokosi atpažinti iššūkius mokykloje ir už mokyklos ribų ir analizuoja kas tai yra vidinė ir išorinė motyvacija. Mokosi analizuoti įvairias situacijas mokykloje ir apibūdinti, kaip šeimos nariai galėtų mokiniams padėti mokykloje, apibūdinti ir suplanuoti šeimos narių pagalbą namuose. Analizuoja, kaip asmeniškai savo gebėjimais galėtų prisidėti prie bendruomenės gerovės.

4. Akademinį ir asmeninių tikslų kėlimas, žingsnių kaip juos siekti planavimas ir veikimas. Mokosi atpažinti kliūtis, kurios gali sutrukdyti mokytis ir siekti tikslo, analizuoti, kurios kliūtys gali būti įveiktos paties iniciatyva, o kurios kliūtys nuo mokinio nepriklauso. Mokosi analizuoti ir atpažinti sąlygas ir veiksmus, kurie svarbūs mokymosi tikslo siekimui (pavyzdžiui, paskirtų užduočių pilnas atlikimas, darbo aplinkos priežiūra, tinkamas darbo ir poilsio režimo laikymasis, įtvirtinimas prieš žinių patikrinimą). Mokosi kelti tikslą ir jį apibūdinti, suprasti, kad nauji tikslai gali būti grįsti anksčiau išsikeltu tikslu, įvardyti emocijas, kurias patiria siekdamas tikslo, bei jas patyrus atpažinus (ypač nusivylimą, pyktį, liūdesį) suvaldyti. Analizuoja ir įsivertina tikslo siekimo procesą, bei planuoja, ką kitą kartą galėtų padaryti geriau, kad dar geriau pasisektų ar išmoktų daugiau. Atpažįsta ir įvardija žmones, kurie padėjo siekti tikslo ir mokosi už suteiktą pagalbą padėkoti.

TARPUSAVIO SANTYKIŲ KŪRIMAS IR BENDRADARBIAVIMAS

1. Įtraukiojo elgesio įgūdžių ugdymas. Mokosi rodyti susidomėjimą kito asmens požiūriu, atpažinti žodines, nežodines žinutes, užuominas ir analizuoti kada jos nesutampa, jomis remdamiesi mokosi įvardyti kito asmens emociją. Leisdami suprasti kitam, kad girdi, naudoja „Aš žinutė“. Mokosi pradėti pokalbį su nepažįstamu mokiniu, pristatyti bet kurį pažįstamą asmenį kitam asmeniui. Mokosi parodyti bendraamžiui palaikymą ir suteikti pagalbą, apibūdinti kaip jaučiasi ar jaustųsi, jeigu kas nors iš ko nors tyčiojasi. Mokosi išsakyti padėką padėjusiam asmeniui, priimti komplimentą ir atpažinti, kada svarbu jį pasakyti.

2. Darbas ir bendradarbiavimas įvairiose grupėse. Analizuoja bendradarbiavimo elgesio požymius grupėje ir kuria planą, kuris pagerintų grupės darbą, mokosi atpažinti bendras grupės narių vertybes, kurios prisideda prie grupės darbo sėkmės. Analizuoja ir apibūna, kaip jaučiasi, kai reikia išsiskirti su draugais, ar draugas palieka grupę. Mokosi žingsnių, kurie darbą grupėje padarys sėkmingą ir malonų ir reflektuoti, kaip pavyko vykdyti įsipareigojimus dirbant grupėje ir siekiant grupės tikslų.

3. Kitų žmonių, grupių pomėgių, savybių, talentų, gebėjimų ir kitų ypatumų atpažinimas, įvardijimas ir skatinimas. Mokosi atpažinti, analizuoti ir aptarti, kokie ypatumai rodo, kad skirtingų kultūrų žmonės turi labai daug panašumo ir kokie ypatumai yra būdingi tik skirtingoms kultūroms. Mokosi atpažinti, kad skirtingų kultūrų ir socialinių grupių žmonės turi daug bendrų minčių, analizuoti ir apibūdinti, kaip sąveika su skirtingų kultūrų žmonėmis praturtina žmogaus gyvenimą.

4. Neigiamų santykių kontrolė ir konfliktų valdymas. Mokosi atpažinti patyčių elgesį, kuo jis skiriasi nuo kitų situacijų ir analizuoti, kaip patyčios paveikia žmones. Mokosi atpažinti ir diferencijuoti netyčinius, atsitiktinius ir tyčinius žalojančius veiksmus. Analizuoja įvairias situacijas, kuriose buvo nesuvaldytas pyktis

ir dėl šios priežasties atsirado ar sustiprėjo konfliktas. Mokosi pasakyti NE neigiamam bendraamžių spaudimui ir kaip konflikto sprendimas su draugu gali sustiprinti draugystę. Mokosi konfliktų sprendimo strategijų.

MOKYMASIS ATSAKINGAI ELGTIS IR ĮVERTINTI PASEKMES

1. Skirtingoms žmonių grupėms (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės), erdvėms, situacijoms būtinų taisyklių prasmės ir reikalingumo analizavimas ir mokymasis jas kurti ir laikytis. Analizuoja, ką reiškia elgtis atsakingai, sąžiningai, mokosi apibūdinti klasės ir mokyklos bendruosius susitarimus bei kokios gali būti jų pažeidimo ar neatsakingo ir nesąžiningo elgesio pasekmės žmonėms. Mokosi atpažinti, analizuoti, įvertinti ir reaguoti į provokacijas, aiškinasi, kaip vaikai pakliūva į bėdą ir į ką reikia kreiptis jai nutikus. Mokosi tartis su klasės draugais ir kurti taisykles atsiradus naujai situacijai, sąlygai, daiktui klasėje. Mokosi nustatyti ir aiškiai pasakyti, kokios yra asmeninio saugumo ribos, ir kaip norėtų, kad su juo būtų elgiamasi. Mokosi analizuoti, kaip kiti asmenys, ar grupės (pavyzdžiui, draugai, šeima, komanda, tikėjimas ir pan.) gali paveikti sprendimus pažeisti taisykles. Mokosi prisiimti atsakomybę už savo veiksmus klasėje ir mokykloje.

2. Sprendimų priėmimas, analizavimas ir pasekmių vertinimas. Mokosi keturių žingsnių sprendimų priėmimo žingsnių: įvardyti problemą; pasakyti, kaip jaučiasi; nustatyti, kas padėtų išspręsti problemą; išsikelti tikslą; nustatyti problemų sprendimų alternatyvas, ir įvertinti kiekvienos pasekmės; pasirinkti geriausią sprendimo variantą; vertinti rezultatus. Aiškinasi, kas tai yra saugus sprendimas ir pasekmė. Mokosi kurti kriterijus, kurie padėtų įvertinti sprendimo pasekmes sprendimą priėmusiam ir kitiems svarbiems žmonėms. Analizuoja, kaip jausmai paveikia sprendimo priėmimą, siūlyti tinkamus sprendimus situacijose, susijusiosiose su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu.

ASMENS, BENDRUOMENĖS SVEIKATOS STIPRINIMAS IR SVEIKŲ APLINKŲ KŪRIMAS IR PANAUDOJIMAS

1. Asmeninė ir bendruomenės sauga. Mokosi saugiai elgtis viešoje, virtualioje erdvėje, buityje ir gamtoje, papasakoti, koks elgesys yra nesaugus, pavojingas ir kokie gali nutikti nelaimingi atsitikimai ir kokios gali būti pasekmės. Sužino ir mokosi kitam paaiškinti, kaip reikia elgtis likus vienam namuose. Mokosi saugios elgsenos automobilių kelių ir geležinkelių transporto eismo aplinkoje, pažinti aplinkos taršos požymius ir šaltinius (šiukšlės, nutekamieji vandenys, oro užterštumas). Mokosi elgtis pamačius taršos požymius, aiškinasi, kaip pašalinti taršos šaltinius (šiukšlės, nutekamieji vandenys). Aiškinasi, ką reiškia žodžiai saugoti turtą. Mokosi nubrėžti artumo ribas, ir aiškinasi kas tai yra nederami prisilietimai.

2. Pirmosios pagalbos teikimas, slaugos ir savirūpos įgūdžiai ir ligų bei traumų prevencija. Mokiniai analizuoja, kas yra sveikata ir sveika gyvensena, mokosi komunikuoti apie sveikatos saugojimą ir saugumą. Aiškinasi kas tai yra užkrečiamos (infekcinės) ligos ir kaip jos plinta. Analizuoja, kaip įvairios aplinkos gali daryti įtaką sveikatai. Mokosi vengti žalingos aplinkos. Mokosi paaiškinti koks yra tabako, alkoholio ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų poveikis žmogaus organizmui, sveikatai ir santykiams su kitais žmonėmis, pateikti argumentus, kodėl vaikams negalima vartoti šių medžiagų. Mokosi sustabdyti kraujavimą iš nosies, suteikti pirmąją pagalbą įsidrėskus, nusideginus, užspringus, suteikti pagalbą nukentėjus nuo elektros, nušalus, atlikti širdies masažą ir dirbtinį kvėpavimą ir gaivinimo pratimų. Mokosi naudodami sprendimo priėmimo žinias tyrinėti ir sudaryti sveikatai palankių mėgstamų produktų ir patiekalų.

3. Savo ir bendruomenės poreikių atpažinimas, įvardijimas ir veikimas juos tenkinant. Ištyrinėję klasės, mokyklos ar bendruomenės poreikių planuoja naują projektą ir įgyvendina, apmąsto, ką projekto įgyvendinimo metu sužinojo apie save, savo klasę, mokyklą ar bendruomenę. Poreikių aiškinimuisi pasitelkia informacines ir kitas media priemones, atlieka nedideles klases mokinių, mokytojų, šeimos narių apklausas. Ruošia, kuria projekto pristatymui žodinį, vaizdinį, skaitmeninį turinį (fotografuoja, filmuoja). Mokosi įsivertinti atliktus darbus ir planuoti ką galėtų kitą kartą daryti kitaip, pasidalyti įgyvendinto projekto rezultatais su mokyklos administracija ir kitais bendruomenės nariais. Mokosi sudaryti asmeninį planą, kaip gali prisidėti prie bendruomenės gerovės ir jį įgyvendina, pristato savo darbo rezultatus klases bendruomenei.

7.3 Mokyimo turinys 5-6 klasėms

SAVĖS PAŽINIMAS, ASMENINIŲ TOBULĖJIMO TIKSLŲ KĖLIMAS IR SIEKIMAS

1. Emocijas, minčių elgesio atpažinimas, įvardijimas ir valdymas. Analizuoja emocijų raišką įvairiuose kontekstuose ir įvairiomis formomis, sieja jų raišką su asmenine patirtimi ir su paauglystės pokyčiais. Mokosi atpažinti ir įvardyti emocijas, kurios atsirado dėl kito žmogaus/žmonių elgesio, reakcijos ar emocijų, prieš išreiškiant emociją, mokosi apmąstyti galimas pasekmes.

2. Nerimo, streso atpažinimas, įveika ir valdymas. Mokosi atpažinti ir valdyti emocijas patiriamo spaudimo situacijose (pavyzdžiui, vėlavimas, testo atlikimas, pasirodymas scenoje, varžybose ir pan.). Aiškinasi kas tai yra stresas ir kokie veiksniai gali sukelti tiek teigiamą, tiek neigiamą stresą. Mokosi streso valdymo liūdinančių situacijų valdymo metodų, analizuoja, kaip kalbėjimasis su draugu ar patikimu suaugusiuoju, atliekami fiziniai pratimai padėtų nusiraminti.

3. Asmeninių pomėgių, savybių, talentų, įgūdžių, gebėjimų atpažinimas, įvardijimas ir plėtojimas. Mokosi analizuoti savo gebėjimus ir įgūdžius bei nusprendžia, kurį iš jų norėtų tobulinti, atpažinti savo asmenines stipriąsias ir silpnąsias puses bei jų įtaką pasirinkimui. Mokosi atpažinti fizinius ir emocinius pokyčius paauglystės metu ir kaip šie pokyčiai lemia asmenines savybes, įgūdžius ir interesus. Mokosi atpažinti ir apibūdinti situaciją, kaip buvo reikalinga draugų, šeimos narių ar kitų bendruomenės narių pagalba. Tyrinėja, kokios šeimos, bendruomenės siūlomos pagalbos galėtų prisidėti prie sėkmės, analizuoja kaip patys, panaudodami savo gebėjimus, gali suteikti bendraamžiams paramą. Aiškinasi kas tai yra siekis ir kokie suaugusiųjų pavyzdžiai daro įtaką siekių pasirinkimui.

4. Akademinį ir asmeninių tikslų kėlimas, žingsnių kaip juos siekti planavimas ir veikimas. Mokosi išsikelti asmeninį ir akademinį tikslą, kurį gali pasiekti per mėnesį ar du, kad sustiprintų draugystę ir pagerintų akademinį pasiekimą, numato žingsnius, terminus, kuriuos atlieka iki nusistatytos datos. Mokosi numatyti kliūtis, kurios gali sutrukdyti pasiekti išsikeltą tikslą, stebėti savo tikslo siekimo pažangą, įvertina savo sėkmę ir išanalizuoja, ką galėjo padaryti kitaip.

TARPUSAVIO SANTYKIŲ KŪRIMAS IR BENDRADARBIAVIMAS

1. Įtraukiojo elgesio įgūdžių ugdymas. Aiškinasi kas tai yra veiksmingas komunikavimas realioje ar virtualioje erdvėje ir kokios savybės būdingos asmeniui, gebančiam komunikuoti veiksmingai. Mokosi atpažinti ir panaudoti reflektivityojo klausymo įgūdžius diskusijų metu, formuluoti atvirus-uždarus klausimus, perklausti, atpažinti nežodines komunikacijos užuominas, kad paskatintų kitus išreikšti savo mintis ir emocijas, po pokalbio apibendrinti savo ir kitos pusės požiūrį bei argumentus. Mokosi atpažinti ir analizuoti, kaip vienos pusės nepritarimas ar nesutikimas keičia kitos pusės elgesį. Laimėjus ar pralaimėjus mokosi tinkamai išreikšti savo ir reaguoti į kitų emocijas, teigiamai reaguoti į konstruktyvią kritiką ir prisiimti atsakomybę už padarytas klaidas, tinkamai reaguoti į kritiką ir kaltinimus, kritiką paversti konstruktyviu grįžtamuoju ryšiu.

2. Darbas ir bendradarbiavimas įvairiose grupėse. Analizuoja ir mokosi atpažinti, kad skirtingi asmenys apie tą pačią situaciją gali turėti ir išsakyti skirtingą požiūrį ar nuomonę, generuoja idėjas, kaip kiekvieną

įtraukti į grupės veiklą, mokosi apibūdinti konstruktyvų elgesį grupės darbe ir jį taikyti. Mokosi tinkamai paskatinti kitus, išreikšti palaikymą darbo grupės / komandos nariams ir pripažinti indėlį siekiant grupės, komandos darbo tikslo.

3. Kitų žmonių, grupių pomėgių, savybių, talentų, gebėjimų ir kitų ypatumų atpažinimas, įvardijimas ir skatinimas. Analizuoja ir aiškinasi ką reiškia priklausyti socialinei ar kultūrinei grupei, kokios yra pagrindinės visų asmenų teisės ir atsakomybės. Mokosi analizuoti kitų poreikius ir planuoti, kaip turėtų būti padalytas darbas ar dalijimasis daiktais atsižvelgiant į skirtingus pomėgius, gabumus, savitumus (pavyzdžiui, su turinčiais negalia, turinčiais nepalankias sąlygas, ir turintiems specialių gabumų). Mokosi analizuoti, dėl kokių priežasčių atsiranda patyčios ir argumentuoti, kaip kitų asmens kultūros pažinimas gali sumažinti patyčių elgesį bei įveikti įvairius socialinių ir kultūrinių grupių nesusipratimus.

4. Neigiamų santykių kontrolė ir konfliktų valdymas. Mokosi atpažinti nesaugų elgesį, kuris gali paskatinti atsirasti neigiamiems santykiams ir konfliktams (pavyzdžiui, pasiūlymas vartoti psichoaktyvias medžiagas, netinkamas prisilietimas, pasiūlymas daryti nusikalstamą veiką, pasityčiojimas, bendraujant, viešinant asmeninius ar kitų duomenis virtualioje aplinkoje ir pan.) bei ugdomi atsisakymo įgūdžius, pasipriešinimo neigiamam bendraamžių spaudimui strategijų. Mokosi argumentuoti, kodėl konfliktas yra natūrali gyvenimo dalis, analizuoti, kodėl gali tekti naudoti skirtingas strategijas sprendžiant skirtingas konfliktines situacijas. Norėdami išspręsti grupės konfliktą, mokosi naudoti žodines ir nežodines strategijas. Mokosi atpažinti erzinantį elgesį ir į jį reaguoti, atpažinti ir įveikti patyčias įvairiose situacijose, konstruktyviai parodyti stiprias emocijas ir pademonstruoti tvirtabūdiškumą.

MOKYMASIS ATSAKINGAI ELGTIS IR ĮVERTINTI PASEKMES

1. Skirtingoms žmonių grupėms (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės), erdvėms, situacijoms būtinų taisyklių prasmės ir reikalingumo analizavimas ir mokymasis jas kurti ir laikytis. Mokosi argumentuotai paaiškinti kodėl mokykloje, namuose ir visuomenėje reikalingos taisyklės, aiškinasi, ką reiškia būti atsakingam už savo sveikatą, šeimą, draugus ir mokyklos bendruomenę, argumentuoti, kodėl žmogus yra atsakingas už savo elgesį ir kaip taisyklių laikymasis padeda išsaugoti sveikatą.

2. Sprendimų priėmimas, analizavimas ir pasekmių vertinimas. Mokosi identifikuoti problemas ir kliūtis, kylančias sprendžiant problemas, generuoti idėjas, kaip galima spręsti pozityviai problemą, o ne kurti keršto planą, jeigu kas nors pasielgė neteisingai, priimti sprendimus, kurie padeda kovoti su nepageidaujamu elgesiu arba jo padeda išvengti. Mokosi analizuoti ir įvertinti potencialiai pavojingų situacijų riziką ir galimas pasekmes, analizuoti įvairias alternatyvas, kaip galima elgtis, kai pakliūva į rizikingą situaciją.

ASMENS, BENDRUOMENĖS SVEIKATOS STIPRINIMAS IR SVEIKŲ APLINKŲ KŪRIMAS IR PANAUDOJIMAS

1. Asmeninė ir bendruomenės sauga. Mokosi saugiai elgtis ir išvengti nelaimių automobilių kelių ir geležinkelio transporto eismo aplinkoje. Aiškinasi, kaip teršiama aplinka: šiukšlės, nutekamieji vandenys, oras, vanduo ir kaip galima kontroliuoti taršą. Mokosi atpažinti taršą ir jos šaltinius savo aplinkoje, gamtoje ir pašalinti pasekmes. Aiškinasi, kaip susijusi aplinka ir sveikata. Analizuoja gaisrų namie ar gamtoje priežastis, kaip nuo jų apsisaugoti, ir užkirsti jiems kelią, kaip elgtis užsidegus drabužiams, kaip naudotis gesintuvais. Aiškinasi psichologinio, fizinio smurto ir seksualinės prievartos sąvokas ir mokosi elgesio modelių siekiant išvengti smurto ar padėti sau ir kitiems. Aptariamoms situacijoms kaip elgtis tapus smurto prieš kitus liudininku, analizuoja situacijas, kuriose gali būti pažeistas asmens fizinis privatumas ir kaip reikia reaguoti jį pažeidus.

2. Pirmosios pagalbos teikimas, slaugos ir savirūpos įgūdžiai ir ligų bei tarumų prevencija. Aiškinasi, kokie vyksta fiziologiniai, emociniai ir socialiniai pokyčiai paauglystės metu, kas tai yra lytinė sveikata ir kaip brendimo metu paaugliams kylančių problemų ir sprendimai, gali padėti ją išsaugoti. Mokosi susidaryti ir sudaro asmeninės dienotvarkės planą, kuriame išlaikomas aktyvios veiklos ir poilsio balansas, numato, kaip tausos klausą ir regėjimą. Aiškinasi, kada sveikatos sužalojimas vadinamas lengvas, o kada sunkus. Mokosi gelbėti įvairiose situacijose: pagalba esant stipriam kraujavimui, šokui, apsinuodijimo požymiams,

teikti pagalbą lengvai susižalojus buityje, grėsmės gyvybei nekeliančiose situacijose: įkandimai, įpjovimai, sutrenkimai, sumušimai, nesmarkiai nudegus, susižalojus akį, esant kaulų lūžiui. Mokosi kaip suteikti pagalbą sutrikus kvėpavimui: kada sutrinka kvėpavimas, kokia žala, kokių priemonių imtis, analizuoja gali padaryti pats, kas gali suteikti profesionalią pagalbą. Aiškinasi, kokiais atvejais reikia skubiai kviešti pagalbą. Mokosi daryti dirbtinį kvėpavimą. Nagrinėja legalių ir nelegalių psichoaktyviųjų medžiagų žalą jas vartojančiam žmogui ir jo artimiesiems. Aiškinasi kaip žalingi įpročiai veikia paauglių organizmą, sveikatą ir gyvenimo būdą. Mokosi panaudoti sprendimų priėmimo taktikas, atsisakant vartoti psichoaktyvias medžiagas.

3. Savo ir bendruomenės poreikių atpažinimas, įvardijimas ir veikimas juos tenkinant. Tyrinėja ir pristato, kaip bendruomenės darbuotojai padeda gyventojams gražinti gyvenamąją aplinką. Analizuoja ir generuoja idėjas, kaip galima išreikšti bendruomenei pagarbą ir dėkingumą už pastangas kuriant gerbūvį. Mokosi atlikti tyrimą, surinkti informaciją apie bendruomenės poreikius ir jiems rūpimus klausimus. Su bendraklasiais kuria planą, kaip išspręsti bendruomenės problemą arba patenkinti poreikį, stebi projekto plano įgyvendinimo pažangą ir įsivertina kaip sekėsi patenkinti bendruomenės poreikį ar išspręsti problemą. Mokosi teikti rekomendacijas, kaip galėtų patobulinti planą sprendžiant bendruomenės problemą. Sukuria asmeninį planą, kaip gali prisidėti prie savo gyvenamosios aplinkos gerinimo ir jį įgyvendina.

7.4 Mokymosi turinys 7-8 klasėms

SAVĖS PAŽINIMAS, ASMENINIŲ TOBULĖJIMO TIKSLŲ KĖLIMAS IR SIEKIMAS

1. Emocijas, minčių elgesio atpažinimas, įvardijimas ir valdymas. Mokosi atpažinti emocijas sukeliančius impulsus ir skirti dėmesį savo emocijoms, kurios yra situacijos indikatoriai, analizuoja skirtumus tarp panašių emocijų (pavyzdžiui, baimė, pyktis, gėda ir liūdesys). Tyrinėja emocines būsenas, kurios padeda ar trukdo problemų sprendimui. Mokosi suvaldyti emocijas, kad būtų lengviau spręsti problemas (pavyzdžiui, įveikti negatyvą ir ugdytis teigiamą požiūrį). Analizuoja pašnekėsio poveikį emocijoms.

2. Nerimo, streso atpažinimas, įveika ir valdymas. Išsiaiškina, kokie streso valdymo įgūdžiai labiausiai tinka asmeniškai tam tikrose situacijose ar vietose (pavyzdžiui, pamokoje, namuose, viešoje erdvėje ir pan.). Mokosi numatyti galimas emocijas ir jausmus skirtingose situacijose, remiantis fiziniais ir psichologiniais požymiais mokosi įvertinti savo streso lygį, stebėti savo emocijas tam tikrą laiką ir atpažinti bei įvardyti jų atsiradimo priežastis. Mokosi save motyvuoti iššūkius keliančioje situacijoje, kad sumažintų streso lygį ir įveiktų iššūkį.

3. Asmeninių pomėgių, savybių, talentų, įgūdžių, gebėjimų atpažinimas, įvardijimas ir plėtojimas. Mokosi atpažinti ir įvardyti veiklų po pamokų naudą asmeniui tobulėjimui, atpažinti išorinius ir vidinius veiksnius, kurie daro įtaką asmeninių savybių raidai (pavyzdžiui, kūno įvaizdis, savęs vertinimas, elgesys). Analizuoja, savo savybes, ypatybes, kurios gali paskatinti pasirinkti vieną ar kitą veiklą laisvalaikiui ir remdamiesi savo pomėgiais, stipriosiomis pusėmis ar išsikeltais tikslais įvardija patinkančias veiklas ir mokosi pasirinkti veiklą po pamokų. Tyrinėja, kaip išorinė pagalba gali padėti plėtoti pomėgius, stiprinti įgūdžius ir gebėjimus.

4. Akademinių ir asmeninių tikslų kėlimas, žingsnių kaip juos siekti planavimas ir veikimas. Taikydami tikslo išsikėlimo įgūdžius išsikelia akademinės sėkmės ir socialinės sąveikos tikslus ir suplanuoja juos siekti. Užsibrėžia tikslą, susijusį su dominančia sritimi (pavyzdžiui, sportas, hobis, grojimas muzikos instrumentu ir kt.), kurį galėtų pasiekti per mėnesį ar du. Numato tikslo siekimo veiksmų žingsnius ir tvarkaraščius, analizuoja ir tyrinėja išteklius, kurie galėtų padėti siekti tikslo, suplanuoja, kieno gali prašyti pagalbos siekiant tikslo. Stebi tikslo siekimo pažangą ir prireikus planą koreguoja. Analizuodami veiksnius, kurie prisidėjo ar trukdė pasiekti tikslą, įsivertina jo pasiekimo lygį. Analizuoja ko išmoko iš šios patirties ir ką kitą kartą darytų kitaip.

TARPUSAVIO SANTYKIŲ KŪRIMAS IR BENDRADARBIAVIMAS

1. Įtraukiojo elgesio įgūdžių ugdymas. Mokosi analizuoti, kaip jaučiasi bendraamžiai, kai apie juos skleidžia gandus, iš jų šaiposi arba tyčiojasi, aiškinasi, kodėl taip jaučiasi abi konfliktuojančios pusės ir mokosi perfrazuoti abiejų pusių šalių argumentus, atpažinti, kokie veiksmai kenkia kitiems, ir generuoja idėjas kaip gali padrašinti kitus. Mokosi pagarbiai ir dėmesingai išklaudyti prieštaraujančias nuomones, teigiamai reaguoti į konstruktyvią kritiką ir prisiimti atsakomybę už padarytas klaidas. Mokosi planuoti veiksmingą kalbėjimą ir klausymą. Analizuoja situacijas, kuriose žmonės patiria įvairių problemų ir galima jiems padėti. Tyrinėja, kaip sustiprėja darbo ir asmeniniai santykiai, kai yra atsižvelgiama į abiejų pusių lūkesčius.

2. Darbas ir bendradarbiavimas įvairiose grupėse. Analizuoja priešingų nuomonių susidarymo priežastis. Mokosi dirbti grupėje ir prisiimti grupės vadovo ar kitas pareigas, kad pavyktų pasiekti grupės tikslus, analizuoja, kaip sustiprėja darbo ir asmeniniai santykiai, kai yra atsižvelgiama į abiejų pusių lūkesčius. Tyrinėja ir mokosi argumentuoti, kaip sąžiningumas ir pagarba daro įtaką planuojant, įgyvendinant ir vertinant bendrą grupės / komandos darbą.

3. Kitų žmonių, grupių pomėgių, savybių, talentų, gebėjimų ir kitų ypatumų atpažinimas, įvardijimas ir skatinimas. Analizuoja ir mokosi argumentuoti, kaip socialinių ir kultūrinių skirtumų nesupratimas gali prisidėti prie netolerancijos stiprėjimo, kokios gali būti kitų žmonių teisių ignoravimo pasekmės. Mokosi atpažinti situacijas, kai reikalinga kitų žmonių pagalba sprendžiant asmenines problemas ir jos kreipiasi (tėvai, visuomenės sveikatos priežiūros specialistas, psichologas, gydytojas ar kita). Diskutuoja ir ieško su bendraklasiais bendrų pomėgių ir veiklų, analizuoja, ką reiškia draugystei bendri pomėgiai, kartu praleistas laikas, pagalbos suteikimas ir jos gavimas, atleidimas.

4. Neigiamų santykių kontrolė ir konfliktų valdymas. Analizuoja ir tyrinėja santykių problemas sukeliančias priežastis ir veiksnius, kodėl žmonės patiria erzimą arba patyčias, atpažinti patyčių situacijos dalyvių, argumentuotai paaiškinti, kodėl patyčios ar pasijuokimas iš kitų yra žalingas sau ar kitiems. Mokosi patyčių stabdymo strategijų, analizuoti ir įvertinti pasirinktų strategijų veiksmingumą. Aiškinasi, kas yra leistinos ribos ir ką reiškia neleisti sau ir kitiems peržengti ribos. Mokosi savirefleksijos, išlaikyti objektyvumą ir išgirdus prieštaravimą išvengti kaltinančio tono, negyvybiškai atsakyti į kritiką ir kaltinimus. Tyrinėja palankių ir pavojingų draugų savybes, mokosi atpažinti tvirtabūdišką, pasyvų ir agresyvų bendraamžių spaudimą. Analizuoja priežastis, kodėl ir kaip atsiranda smurtas, mokosi smurto vengimo, nuspėjimo ir pašalinimo, mažinimo strategijų, išreikšti, kas tai yra privatumas ir kaip išsakyti ir priimti kito asmens privatumo poreikį nesukeliant konflikto. Mokosi derybų vedimo/mediacijos/kompromiso įgūdžių atsižvelgiant į kiekvienos pusės poreikius.

MOKYMASIS ATSAKINGAI ELGTIS IR ĮVERTINTI PASEKMES

1. Skirtingoms žmonių grupėms (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės), erdvėms, situacijoms būtinų taisyklių prasmės ir reikalingumo analizavimas ir mokymasis jas kurti ir laikytis. Analizuoja taisyklių laikymosi svarbą ir kaip jos padeda išvengti nesaugių situacijų ir rizikingo elgesio (pavyzdžiui, važinėjimas automobiliu su neblaiviu vairuotoju, važinėjimas riedlente pavojingoje vietoje, pasiūlymas vartoti psichoaktyvias medžiagas (tabaką, alkoholį, narkotikus). Mokosi įvertinti asmens riziką patirti įvairius sužalojimus, kurti alternatyvas, kaip galima pasielgti situacijose, kuriose nėra aiškiai nusakytos ar apibrėžtos taisyklės. Analizuoja ir apibūdina, kas tai yra socialiai priimtinas elgesys įvairiose situacijose (pavyzdžiui, lankytis sporto varžybose, koncerte, prisijungti prie pomėgiais vienijančios grupės, apsilankyti darbo pokalbyje, mokytis mokykloje ir pan.).

2. Sprendimų priėmimas, analizavimas ir pasekmių vertinimas. Nagrinėja, kas tai yra ko nors atidėjimas ir organizuotumo trūkumas, ir kaip šios savybės veikia akademinis rezultatus, analizuoja, kaip sprendimų priėmimo įgūdžiai pagerina mokymosi įpročius, mokosi stebėti ir analizuoti patirtas kasdienes problemas ir spręsti jas neatidėliojant. Mokydamiesi spręsti problemą analizuoja kiekvieną sprendimo priėmimo žingsnį.

Mokosi analizuoti ir argumentuoti neetiško ir nusikalstamo arba rizikingo elgesio pasekmes (pavyzdžiui, sukčiavimas, melas, vagystė, plagiatas ir kt.), atpažinti ir analizuoti tokio elgesio poveikį šeimai, draugams ar artimiesiems. Analizuoja teises problemas ir pasekmes, susijusias su alkoholio, tabako ir narkotikų vartojimu paauglystėje, nusižengimais virtualioje erdvėje, vertina reklamos poveikį įpročių formavimuisi ir vartotojų sprendimų priėmimui (pavyzdžiui, maisto produktų pasirinkimui, laisvalaikio praleidimui, prekių pirkimui ir kt.). Analizuoja, kaip galėtų keisti nusistovėjusią nuomonę apie bendraamžių neatsakingą elgesį.

ASMENS, BENDRUOMENĖS SVEIKATOS STIPRINIMAS IR SVEIKŲ APLINKŲ KŪRIMAS IR PANAUDOJIMAS

1. Asmeninė ir bendruomenės sauga. Aiškinasi, koks elgesys padeda išvengti arba sumažinti susižalojimus namie, mokykloje, bendruomenėje. Analizuoja, kaip nepažįstamoje aplinkoje atpažinti nesaugiai naudojamus prietaisus, aiškinasi, kokie yra pavojaus šaltiniai aplinkoje, apibūdinti, koks turėtų būti elgesys, mokosi jį pritaikyti ir pademonstruoti, įsivertinti ir prireikus koreguoti. Toliau analizuoja eismo reguliavimo taisykles, kelių ir transporto priemonių ženklimą, kas tai yra pasyvus ir aktyvus saugumas. Prisimena, kas tai yra saugus eismo dalyvio elgesys. Aiškinasi, kokie yra civilinės saugos signalai, mokosi paaiškinti garsinio civilinės saugos signalo reikšmę ir kaip reikia elgtis juos išgirdus. Aiškinasi, kas tai yra ekstremali situacija, kokios būna ekologinio pobūdžio ekstremaliosios situacijos (pavyzdžiui, aplinkos oro užterštumas, vandens užterštumas, dirvožemio, grunto užterštumas arba kitoks jam padarytas poveikis, branduolinė avarija, radiologinė avarija), techninio pobūdžio ekstremaliosios situacijos (pavyzdžiui, avarijos, sproginiai, gaisrai gamyklose, įmonėse, vamzdynuose, kurių metu į aplinką gali patekti teršalai, dėl griūčių, gaisrų, sproginų ar pasklidusių teršalų gali nukentėti žmonės). Aiškinasi, kokie žmonių susibūrimai vadinami masinio žmonių susibūrimu, aiškinasi, koks elgesys masinio žmonių susibūrimo vietoje yra saugus, kuo ypatingos yra atviros ir uždaros erdvės ir kaip jose reikia elgtis, kad būtų užtikrintas saugumas. Mokosi veikti esant ekstremaliajai situacijai: aiškinamasi, kodėl reikia iš anksto suplanuoti veiksmus nelaimės metu, kokius veiksmus reikėtų atlikti prieš paliekant patalpas, namus ir kokius pagrindinius daiktus pasiimti evakavimo atveju.

2. Pirmosios pagalbos teikimas, slaugos ir savirūpos įgūdžiai ir ligų bei traumų prevencija. Aiškinasi, kokie yra brendimo laikotarpiu iškilusių sunkumų sprendimai ir situacijos, kada reikalinga pagalba, kur ir į ką kreiptis pagalbos. Mokosi planuoti sveiką gyvenseną atspindintį laiką, atsisakyti psichiką veikiančių ir sveikatą žalojančių medžiagų vartojimo reikia tikslinti, gal: žino kodėl negalima ir nereikia vartoti sveikatą žalojančias medžiagas. Aiškinasi, kad žmonės gali turėti skirtingas lytines orientacijas (heteroseksualios, homoseksualios, biseksualios orientacijos), gerbia žmonių pasirinkimą. Mokosi atpažinti kada sutrinka kvėpavimas, kokia žala gali sukelti kvėpavimo sutrikimas, kokių prevencinių priemonių imtis, mokosi suteikti pagalbą sutrikus kvėpavimui. Aiškinasi, ką gali padaryti pats, kas gali suteikti profesionalią pagalbą, o kokiais atvejais reikia skubiai kviesti pagalbą. Mokosi daryti dirbtinį kvėpavimą. Gilina pirmosios pagalbos grėsmės gyvybei nekeliančiose situacijose gebėjimus: įkandimai, įpjovimai, sutrenkimai, sumušimai, nesmarkiai nudegus, susižalojus akį, esant lūžiui, mokosi gelbėti avarinėje situacijoje, daryti dirbtinį kvėpavimą. Aiškinasi, kokios būna situacijos, kurios galėtų būti rizikingos ir būtų traumų priežastis. Aiškinasi nuo ko pradėti gelbstinti elektros traumuojamą žmogų ir kodėl net ir gerai besijaučiantis žmogus būtinai turi pasirodyti gydytojui. Aiškinasi, kokia įstaiga gali padėti astma sergančiam ligoniui, suteikti patikimą informaciją ir padėti sutrikus kraujo apytakos sistemai. Aiškinasi, kokie pavojai sveikatai esant lauke – saulės smūgis, nudegimas saulėje, hipotermija.

3. Savo ir bendruomenės poreikių atpažinimas, įvardijimas ir veikimas juos tenkinant. Atlieka tyrimą, surinka informaciją apie bendruomenės poreikius ir jiems rūpimus klausimus, su klasės draugais kuria planą, kaip išspręsti bendruomenės problemą arba patenkinti poreikį, numato galimas kliūtis ir problemas, bei planuoja jas išspręsti, stebi savo projekto plano įgyvendinimo pažangą ir įsivertina kaip sekėsi patenkinti bendruomenės poreikį ar išspręsti problemą, mokosi teikti rekomendacijas, kaip galėtų patobulinti planą sprendžiant bendruomenės problemą. Analizuoja, ką dalyvaudami įvairiose bendruomenės veiklose sužinojo apie save ir bendruomenę. Tyrinėja ir renka informaciją apie skirtingas bendruomenėje veikiančias grupes,

kurių veikla gerina bendruomenės gyvenimą. Analizuoja, kaip sprendimai ir elgesys daro įtaką mokyklos ir bendruomenės gerovei.

7.5 Mokymosi turinys 9-10 klasėms

SAVĖS PAŽINIMAS, ASMENINIŲ TOBULĖJIMO TIKSLŲ KĖLIMAS IR SIEKIMAS

1. Emocijas, minčių elgesio atpažinimas, įvardijimas ir valdymas. Mokosi numatyti ir paaiškinti įvairių emocijų perteikimo formų pasekmes. Analizuoja, kaip susitelkimas į bendruomeniškumo vertę, o ne į jo trūkumus, gali daryti įtaką emocinei savijautai ir pasirinkimams. Mokosi išreikšti sudėtingas emocijas, atpažinti situacijas, kai svarbu paprašyti pagalbos, pasirinkti saugius ir žalos nedarančius gynybos mechanizmus.

2. Nerimo, streso atpažinimas, įveika ir valdymas. Aiškinasi, kas tai yra eustresas ir distresas, koks jų poveikis elgesiui ir psichikos sveikatai. Mokosi atpažinti tiesioginius ir netiesioginius streso šaltinius ir tinkamai į juos reaguoti. Naudodamiesi streso valdymo technika, mokosi įveikti nerimą ir stresą, susijusį su užduotimi mokykloje (pavyzdžiui, kalbėjimas viešai ar testo atlikimas). Analizuoja, kaip neigiami gynybos mechanizmai daro įtaką psichinei sveikatai.

3. Asmeninių pomėgių, savybių, talentų, įgūdžių, gebėjimų atpažinimas, įvardijimas ir plėtojimas. Analizuodami savo pomėgius ir stiprybes mokosi planuoti savo profesinę karjerą ir savanoriavimo galimybes, stiprinti įgūdžius ar tobulinti pomėgius. Tyrinėdami savo gebėjimus mokosi atpažinti situacijas, kuriose jie negali nieko pakeisti ir kuriose gali, atpažinti reklamos įtaką pomėgiams ir laisvalaikio veiklų pasirinkimui. Analizuoja tarpusavio santykius, kaip veiksnį, kuris daro įtaką asmeniams ir karjeros tikslams, kaip tinkami asmeninio profesionalumo ar bendruomenės pagalbos pavyzdžiai padeda siekti svarbių gyvenimo tikslų. Kuria planą, pagal kurį galėtų pagerinti mokyklinio dalyko pasiekimą arba savo įgūdžių panaudojimą šeimoje.

4. Akademinių ir asmeninių tikslų kėlimas, žingsnių kaip juos siekti planavimas ir veikimas. Mokosi nustatyti ir įvardyti, kas jau padėjo pasiekti išsikeltą tikslą, analizuoja, kodėl ir kada nepavyko įveikti kliūčių jo siekiant. Analizuoja, kaip akademinių tikslų siekimas daro įtaką ilgalaikių tikslų siekimui, tyrinėja, kokie gali būti nenumatyti trukdymai pasiekti tikslą ir mokosi suplanuoti juos įveikti. Įvertinus gautą pagalbą ir naudojantis sukurtais pažangos stebėjimo kriterijais mokosi įsivertinti, pagal sudarytą planą, pasiekti tikslus. Analizuoja, kaip sprendimas rinktis rizikingą elgesį ar gyventi sveikai, gali paveikti ilgalaikius mokymosi ir karjeros tikslus.

TARPUSAVIO SANTYKIŲ KŪRIMAS IR BENDRADARBIAVIMAS

1. Įtraukiojo elgesio įgūdžių ugdymas. Mokosi abipusio emocijų dalijimosi būdų, įvairiose situacijose išreikšti empatiškumą, analizuoti kliūtis trukdančias veiksmingai komunikacijai, atpažinti žmonių skirtingus jausmus ir požiūrį apie esamą problemą, klausantis atsieti faktus nuo emocijomis paremto jų interpretavimo. Mokosi atpažinti kito asmens patiriamas problemas ir jas atliepti, tinkamai panaudoti nežodines užuominas, kuriomis gali veiksmingai išreikšti kitų supratimą, pagarbiai išreikšti savo poreikius ir požiūrį, įvertinti pastangas, kurios stiprina tarpusavio supratimą, priimti ir reaguoti į asmens patarimą, kaip į galimybę, bet ne prievolę, išvengti neigiamos reakcijos (kaltinimo arba gynybos). Analizuoja, santykių intymumą ir koks intymumas yra tinkamas skirtingų rūšių santykiams.

2. Darbas ir bendradarbiavimas įvairiose grupėse. Mokosi vertinti įvairių grupių pastangas dirbti kartu ir siekti bendrų tikslų. Tyrinėja skirtingų santykių galios demonstravimą ir analizuoja, kaip galios rodymas veikia bendravimo stilių grupėje. Pritaiko tikslų išsikėlimo įgūdžius padedant grupei išsikelti bendrą tikslą, numatyti veiksmus ir jį pasiekti, išskirti kiekvieno žingsnio ir tikslo pasiekimo pažangos vertinimo kriterijus dirbant grupėje. Mokosi vertinti pasiūlytą idėją, o ne jį pateikusį asmenį, įsivertinti, kaip sekėsi sekti kitų iniciatyva atliekant užduotis grupėje. Analizuoja, kokią įtaką daro užduoties atlikimui pagalba, mokosi

paaikinti, kaip vienas žmogus gali paskatinti grupę eiti pirmyn ir kaip galima dirbant grupėje paskatinti kitų lyderystę. Mokosi paaikinti ir parodyti įvairias bendradarbiavimo su bendraamžiais, suaugusiais, kitais, bendruomenės nariais, strategijas..

3. Kitų žmonių, grupių pomėgių, savybių, talentų, gebėjimų ir kitų ypatumų atpažinimas, įvardijimas ir skatinimas. Analizuoja, kaip medija vaizduoja įvairias socialines, kultūrines grupes ir kaip jos formuoja skirtingų socialinių ir kultūrinių grupių savivoką, kaip pažinimas ir darbas su skirtingų socialinių ir kultūrinių grupių žmonėmis gali daryti įtaką šių grupių supratimui, kurti ir palaikyti teigiamus santykius su skirtingos lyties, rasės ir etinių grupių bendraamžiais. Mokosi išsaugoti objektyvumą, atpažinti išankstines nuostatas, egocentrizmą ir etnocentrizmą, aiškinasi kas tai yra stereotipas ir mokosi oponuoti ir argumentuoti, kaip stereotipai daro neigiamą kitiems poveikį.

4. Neigiamų santykių kontrolė ir konfliktų valdymas. Mokosi nustatyti, kaip abi konfliktuojančios pusės gali patenkinti savo poreikius, analizuoja situacijas, kuriose jėgos demonstravimas palaiko konfliktą. Mokosi analizuoti ir įvertinti atliktų sprendimų veiksmingumą, lygina abipusio sutarimo vertę su sprendimu konfliktuoti, pritaikyti konfliktų sprendimo įgūdžius stabdant konflikto eskalavimą, ir/ar skirtumą pašalinimą. Analizuoja strategijas, kurios padeda užkirsti kelią seksualiniam priekabiavimui ir išnaudojamiems santykiams. Mokosi pritaikyti įvairius konfliktų sprendimų požiūrius ir vertina požiūrių, apie konfliktų sprendimą, asmeninį priėmimą ir jų tinkamumą (pavyzdžiui, reflektyvus klausymas, savitvarda, debatai, mediacija, vadovaujančio asmens sprendimų priėmimas, karas, teismų sprendimai ir pan.).

MOKYMASIS ATSAKINGAI ELGTIS IR ĮVERTINTI PASEKMES

1. Skirtingoms žmonių grupėms (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės), erdvėms, situacijoms būtinų taisyklių prasmės ir reikalingumo analizavimas ir mokymasis jas kurti ir laikytis. Analizuoja, kaip priimta atsakomybė, už palankios mokymuisi aplinkos kūrimą prisideda prie mokymosi pasiekimų gerinimo, ir santykių su bendraklasiais stiprinimo. Kuria klasės mokymosi taisykles, išsakydami lūkesčius ir asmeniškai įsipareigodami rodyti mokymąsi ir santykius stiprinantį elgesį. Mokosi raginti kitus mokinius, pasinaudoti balso teise kuriant ir laikantis mokyklos taisyklių. Analizuoja, kokios būna įstatymų, taisyklių apibrėžtos ir kaip jų nesilaikymas arba pažeidimai gali paveikti jų ir aplinkinių gyvenimą.

2. Sprendimų priėmimas, analizavimas ir pasekmių vertinimas. Mokosi veiksmingo laiko valdymo ir organizacinių įgūdžių, pasinaudoti šaltiniais, kurie padeda socialiniame gyvenime ir akademinėi sėkmei. Analizuoja, kaip ankstesni santykiai daro įtaką sprendimams ir būsiniams santykiams. Mokosi atpažinti, kaip socialiniai santykiai padeda priimti tinkamus sprendimus, veikia akademinį užduočių atlikimą ir padeda saugoti ar stiprinti sveikatą. Mokosi analizuoti interesų, asmenybės bruožų, gabumų ir akademinį tikslų sąsajas su karjeros tikslais. Mokosi vertinti situacijas ir priimti sprendimus vengiant rizikingo elgesio (pavyzdžiui, dėl galimo lytinių santykių nepageidaujamų pasekmių, teisinių pasekmių ar sveikatos sutrikimų). Mokosi analizuoti ir apibūdinti savo elgesio priežastis ir poveikį kitiems asmenims.

ASMENS, BENDRUOMENĖS SVEIKATOS STIPRINIMAS IR SVEIKŲ APLINKŲ KŪRIMAS IR PANAUDOJIMAS

1. Asmeninė ir bendruomenės sauga. Analizuojant ir vertinant situacijas, išskylančias automobilių kelių ir geležinkelių transporto eismo aplinkoje, aiškinasi, pėsčiųjų, dviratinkų, keleivių, vairuotojų elgesio eismo saugumo aspektus, stiprina saugaus elgesio eismo aplinkoje gebėjimus. Įvairiais atvejais ir įvairiomis priemonėmis mokosi evakuotis į saugią teritoriją (skubus, uždelstas evakavimas, evakavimasis savo transportu). Analizuoja gamtinio, techninio pobūdžio ekstremaliąsias situacijas, aiškinasi socialinio pobūdžio ekstremaliosios situacijos sąvoką, susijusią su terorizmu, masinio naikinimo ginklais, spūstimis minioje, riaušėmis. Analizuoja pavojus ir potencialiai pavojingas vietas, mokosi atpažinti terorizmo požymius ir veikti tinkamai pakliuvus į pavojingą situaciją.

2. Pirmosios pagalbos teikimas, slaugos ir savirūpos įgūdžiai ir ligų bei traumų prevencija. Analizuoja su mityba susijusias galimas problemas, galimas ligas ir jų prevenciją (netinkamų vartojimui produktų naudojimas, genetiškai modifikuoti produktai, papildai, amžiaus tarpsnių ypatumai mityboje ir pan.). Aiškinasi nesaikingo ir neatsakingo higienos priemonių ir paslaugų naudojimo pasekmes sveikatai ir aplinkai. Analizuoja, kas tai yra lėtinės ligos, kokia jų prigimtis ir kaip galima sumažinti šių ligų pavojų (pavyzdžiui, žalingas elgesys, aplinkos veiksniai, genetinės priežastys). Nagrinėja, kokį pavojų žmogaus sveikatai ir gyvybei kelia fizinių ir emocinių poreikių nepatenkinimas (pavyzdžiui, alkis, troškulys, karštis, šaltis, pervargimas, vienatvė ir k.t.). Analizuoja, kokiose situacijose asmuo gali pats sau suteikti pagalbą, kada reikia skubiosios medicininės pagalbos, o kada reikia kreiptis į asmens sveikatos priežiūros įstaigą. Aiškinasi priežastis dėl kokių priežasčių sutrinka kvėpavimas, kas tai yra lengvas ir sunkus sužalojimas, ar trauma. Mokosi suteikti pirmąją pagalbą sutrikus kvėpavimui, esant skirtingiems sužeidimams ir traumoms, suteikti pagalbą esant stipriam kraujavimui, šokui, apsinuodijimo požymiams, gyvybei nekeliančiose situacijose (įkandimai, įpjovimai, sutrenkimai, sumušimai, nesmarkiai nudegus, susižalojus akį, esant lūžiui, ištikus šilumos smūgiui ar nušalus), hipoglikeminei komai /epilepsijai, sutrikus kraujo apytakos sistemai. Mokosi paaiškinti epidemijos sąvoką ir apibūdina elgesį, padedantį išvengti užkrečiamųjų ligų. Analizuoja psichiką veikiančių medžiagų žalą organizmui, socialiniams santykiams ir gyvenimui, priklausomybės ligų atsiradimo priežastis ir gydymo ypatumus.

3. Savo ir bendruomenės poreikių atpažinimas, įvardijimas ir veikimas juos tenkinant. Sukuria, mokyklos bendruomenės poreikiams ištirti, anketą, nustato galimų pagalbos ar verslo projektų, skirtų mokyklai arba bendruomenei, galimybes. Mokosi nustatyti ir išskirti mokyklos poreikių prioritetus. Analizuoja, kaip sprendimo priėmimas patenkinti bendruomenės poreikį daro įtaką mokyklos ir bendruomenės gerovei. Tyrinėja bendruomenėje veikiančias organizacijas ir aiškinasi, kaip jos prisideda prie bendruomenės gerovės. Įsivertina, kaip gali pagerinti savo dalyvavimą pagalbos, verslumo mokykloje ar bendruomenėje projektus. Bendradarbiaudami su mokiniais, nustato mokyklos, bendruomenės, visuomenės poreikį ir įtraukdami visus suinteresuotus asmenis įgyvendina projektą, kuris atlieptų nustatytą poreikį, reflektuoja apie projekto įgyvendinimo sėkmę, viešina projekto rezultatus visiems suinteresuotiems asmenims ir grupėms.

8. Pasiekimų vertinimas

Socialinės, emocinės ugdymo, sveikatos saugojimo ir žmogaus saugos žinios, nuostatos, susiformavę įgūdžiai – svarbūs mokinio akademinėi ir asmeninei sėkmei, tačiau ugdymo proceso nevertinami nei balais, nei kitais juos pakeičiančiais ženklais ar formomis. Nors mokymo programa turi aiškų ir konkretų turinį, mokinių vertinimas suvokiamas tik kaip pagalba mokiniui sėkmingai mokytis, tobulėti ir bręsti.

Mokinio patirties ir daromos pažangos stebėjimui naudojamas formuojamasis ugdomasis, diagnostinis, apibendrinamasis sumuojamasis vertinimas.

Kiekvieno įgūdžio mokymo modelis vyksta plečiant mokymosi zonas, nuo vadovaujančio mokymo pereinant į mokinio savarankišką mokymąsi, tai yra, mokymo tikslas – įgalinti mokinių mokytis ir pritaikyti tai ko mokėsi klasėje su mokytoju, bendraklasiais, savarankiškai. Mokymosi atsakomybės kelias apima keturis etapus:

Daro mokytojas (mokytojas aiškiai demonstruoja ir artikuliuoja įgūdį, kurio mokomasi)- **daro mokytojas, kartu daro mokinius** (mokinys bando kartu su mokytoju, mokytojas prižiūri ir suteikia pagalbą demonstruoti įgūdį tinkamai) – **mokiniai daro kartu** (mokiniai praktikuoja įgūdį, reflektuoja, mokytojas stebi ir suteikia nukreipiančią refleksiją), **mokinys daro vienas** (mokinys naudoja įgūdį savarankiškai pasitikėdamas tuo ką daro).

formuojamasis ugdomasis

Geriausiai mokinio mokymosi pažangą atskleidžia formuojamojo ugdomojo pažangos stebėjimo galimybės. Formuojamasis ugdomasis stebėjimas ir vertinimas turi apimti:

- Pakankamą kiekį mokinių mokymosi pavyzdžių.
- Nuolatinės naudingas įžvalgas ir panaudojamą grįžtamąjį ryšį tarp mokytojo ir mokinių.
- Mokinių įtraukimą tarantis ir planuojant mokymosi didesnius lūkesčius ir minimalių elgesio kriterijų, vadovaujantis klasės, mokyklos ir bendruomenės normų laikymosi reikalavimais.
- Atsižvelgiamą į įgūdžių raidą bei pasiekimo kriterijus.
- Veiklos asmeninės prasmės ir jos poveikio kitiems apmąstymą.
- Lygių sąlygų visiems mokiniams, gerbiant jų žinias ir skatinant mokymosi procese pasitelkti savo unikalius talentus ir gebėjimus, sudarymą.

Formuojant mokymosi užduotis rekomenduojama atsižvelgti į tai, kad:

- Užduotis būtų reikšminga tiek mokytojui, tiek mokiniams.
- Užduotis reikalauja mokinių rasti ir analizuoti informaciją bei formuluoti išvadas.
- Užduotis reikalauja mokinių aiškiai apibūdinti rezultatus.
- Užduotis reikalauja mokinių dirbti kartu bent dalį užduoties.

Pasiekimų vertinimui rekomenduojama pasinaudoti tokias formas, piešimas, kaip kompetencijų aplanko kūrimas; dienoraščio rašymas; mokymosi refleksijos užrašai, mokymosi tarnaujant projektų įgyvendinimas ir pan.

Diagnostinis vertinimas

Apibendrinamasis sumuojamasis vertinimas

9. Pasiekimų lygių požymiai

Pasiekimų lygiai 1–10 klasių koncentruose

1–2 klasė	3–4 klasė	5–6 klasė	7–8 klasė	9–10 klasė
A. Savęs pažinimas, asmeninių tobulėjimo tikslų kėlimas ir siekimas				
<p>A1. A1. Atpažįsta pagrindines emocijas (laimingas, nustebintas, liūdnas, piktas, išdidus, bijantis). Pasako, kada reikia mokėti nusiraminti. Žino į ką kreiptis jeigu atsitinka nelaimė. Geba pasakyti ką moka padaryti gerai, ir kada reikia suaugusiųjų pagalbos.</p>	<p>A1. Papasakoja apie įvairias situacijas ir kokias emocijas jose gali jausti. Paaiškina kas sukelia stiprias emocijas ir pasako, kaip jas gali nuraminti. Papasakoja, kokie asmenys gali padėti mokykloje, namie ir bendruomenėje. Apibūdina, kaip galėtų pasiekti suplanuotą tikslą.</p>	<p>A1. Emocijų išreiškimui naudoja „Aš teiginius“. Keliais būdais moka įveikti liūdnas emocijas. Įvardija, ką norėtų išmokti daryti geriau ir stebi pažangą. Išsikelia tikslą ir numato tikslo siekimo kliūtis, suplanuoja kaip galėtų jas įveikti ir veikia.</p>	<p>A1. Naudodamas „Aš pranešimą“ pasako kaip jaučiasi ir kas norėtų, kad pasikeistų. Atpažįsta streso požymius ir moka jį sumažinti. Moka nustatyti savo stipriąsias ir silpnąsias puses, kreipiasi 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.</p>	<p>A1. Motyvuoja save 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 tikslo siekimo eigą, koreguoja suplanuotus veiksmus.</p>
<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>A2. Atpažįsta ir apibūdina emocijų sukeltus fizinius pojūčius. Moka nusiraminti patiriant spaudimą klasėje (pvz., atsiskaitant, rungtniaujant). 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.) Išsikelia asmeninį ir mokymosi tikslą, suplanuoja kaip pasiekti ir pasiekia.</p>	<p>A2. Moka atpažinti ir įvardyti emocijas, kurios gali daryti įtaką elgesiui. Moka taikyti emocijų valdymui vidinį pokalbį. Dalyvauja pomėgius, talentus ar įgūdžius stiprinančiuose veiklose po pamokų. Išsikelia mokymosi trumpalaikį ir ilgalaikį tikslą ir sėkmingai juos pasiekia.</p>	<p>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.).</p>

<p>A3. Papasakoja apie įvairias situacijas ir kokias emocijas jose gali jausti. Paaiškina kas sukelia stiprias emocijas ir pasako, kaip jas gali nuraminti. Papasakoja, kokie asmenys gali padėti mokykloje, namie ir bendruomenėje. Apibūdina, kaip galėtų pasiekti suplanuotą tikslą.</p>	<p>A3. Emocijų išreiškimui naudoja „Aš teiginius“. Keliais būdais moka įveikti liūdnas emocijas. Įvardija, ką norėtų išmokti daryti geriau ir stebi pažangą. Išsikelia tikslą ir numato tikslo siekimo kliūtis, suplanuoja kaip galėtų jas įveikti ir veikia.</p>	<p>A3. Naudodamas „Aš pranešimą“ pasako kaip jaučiasi ir kas norėtų, kad pasikeistų. Atpažįsta streso požymius ir moka jį sumažinti. Moka nustatyti savo stipriąsias ir silpnąsias puses, kreipiasi 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.</p>	<p>A3. Motyvuoja save 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 tikslo siekimo eigą, koreguoja suplanuotus veiksmus.</p>	<p>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, konsultuojasi ir ieško išorinės pagalbos jo siekiant. Apibūdina ir numato, kaip dabarties sprendimai darys įtaką ateities tikslams. Suplanuoja savo elgesio modelius, ir strategijas tikslui pasiekti.</p>
<p>A4. Išskiria emocijų intensyvumą. Naudoja nusiramino būdą kvėpuojant. Analizuoja ir apibūdina elgesį, kuris padeda pasiekti tikslą. Kai būtina, paprašo pagalbos. Siekia suplanuoto tikslo, suskirstydamas jį į mažesnius žingsnelius.</p>	<p>A4. 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.) Išsikelia asmeninį ir mokymosi tikslą, suplanuoja kaip pasiekti ir pasiekia.</p>	<p>A4. Moka atpažinti ir įvardyti emocijas, kurios gali daryti įtaką elgesiui. Moka taikyti emocijų valdymui vidinį pokalbį. Dalyvauja pomėgius, talentus ar įgūdžius stiprinančiuose veiklose po pamokų. Išsikelia mokymosi trumpalaikį ir ilgalaikį tikslą ir sėkmingai juos pasiekia.</p>	<p>A4. 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.)</p>	<p>A4. Emocijas reiškia įvertinant situaciją ir konstruktyviai reaguojant į kitų žmonių emocines reakcijas. Analizuoja ir paaiškina, kokią įtaką daro įtampa, atpažįsta dirgiklius ir lanksčiai bei teigiamai įveikia sudėtingas situacijas. Išsikelia karjeros tikslus ir tobulina su juo sietinus gebėjimus, įgūdžius ir asmenines savybes. Planuoja savo akademinis ir asmeninius tikslus, jų siekia ir geba pririnkus pasitelkti pagalbą.</p>
<p>B. Tarpusavio santykių kūrimas ir bendradarbiavimas</p>				

<p>B1. Paaiškina, kad toje pačioje situacijoje žmonės gali jausti skirtingas emocijas. Stebėdami veido išraišką ir kūno kalbą gali apibūdinti kito žmogaus patiriamas emocijas ir jausmus. Atpažįsta ir įvardija, koks elgesys klasėje padeda visiems geriau sutarti ir mokytis (palaukti savo eilės, išklausti vienas kito, palaikyti vienas kito idėjas). Žino kada ir moka pasakyti „ne“ nesaugioje situacijoje. Geba apibūdinti situacijas, kuriose gali kilti konfliktai.</p>	<p>B1. Atpažįsta klasės draugų emocijas, geba apibūdinti, kaip jaučiasi kiti asmenys. Dirba grupėje ir atlieka paskirtą vaidmenį. Geba apibūdinti kaip bendravimas su skirtingais žmonėmis praturtina bendruomenes. Atpažįsta patyčių elgesį ir gali apibūdinti kaip jaučiasi žmogus iš kurio tyčiojamasi.</p>	<p>B1. Remiantis žodinėmis ir nežodinėmis užuominomis pasako kaip jaučiasi kitas žmogus. Bendradarbiauja grupėje prisiimant vaidmenį ir atliekant paskirtas užduotis. Žino kaip užmegzti santykių su skirtingais žmonėmis ir lengvai tai daro. Moka konstruktyviai spręsti konfliktą.</p>	<p>B1. Moka formuluoti klausimus, kad geriau suprastų kito asmens jausmus. Naudoja reflektvyviojo klausymo įgūdžius. Geba įtraukti kitus į grupės darbą ir grupės nariams. Atpažįsta kitų poreikius ir bendraujant juos atliepia, geba išvengti nesupratimų komunikuojant su skirtingomis socialinėmis ir kultūrinėmis grupėmis. Moka naudoti įvairias žodines ir nežodines patyčių elgesio įveikos ir konfliktų sprendimo strategijas.</p>	<p>B1. Pagarbiai ir dėmesingai išklauso prieštaraujančias nuomones, netaiko gynybos ir kaltinimo strategijos, naudoja „Aš pranešimą“. Dirbant grupėje naudojasi veiksmingos komunikacijos gebėjimais, geba išklausti pasirenka ir atsižvelgti grupės narių lūkesčius. Atpažįsta kada reikalinga pagalba ir padeda, demonstruoja įtraukijį ir neignoruojančią kitus elgesį. Naudojasi mediacijos gebėjimais. Sprendžiant konfliktus siekia kompromiso.</p>
<p>B2. Moka užmegzti kontaktą su bendraamžiu ir paaiškinti kaip žmonės jaučiasi skirtingose situacijose. Moka dirbti grupėje, žino grupės narių vaidmenis ir demonstruoja</p>	<p>B2. Atpažįsta ir skiria žodines ir nežodines užuominas ir pranešimus, žino kada ir kaip reikia išreikšti dėkingumą. Demonstruoja bendradarbiaujančią elgesį grupėje, prisiima grupės vaidmenį ir atlieka paskirtas užduotis.</p>	<p>B2. Atpažįsta kitų žmonių emocijas skirtingose situacijose. Priima konstruktyviai kritiką ir moką ją išsakyti kitiems. Demonstruoja atsakomybę padedant klasėje bendraklasiams, neišskiriant grupių. Atskiria neigiamą ir teigiamą bendraamžių spaudimą.</p>	<p>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</p>	<p>B2. Moka numatyti žmonių jausmus, dalijasi jais ir priima, geba atskirti komunikavimo metu gautą faktinę informaciją nuo jausmų. Paaiškina, kuo skiriasi ir kuo panašūs skirtingi grupių santykiai ir kaip galima išlaikyti pozityvius santykius, nepriklausomai, kokias grupei priklauso. Paaiškina, kaip skirtingos kultūrinės ir socialinės grupės gali turėti skirtingus sveikatos saugojimo iššūkius.</p>

<p>bendradarbiaujantį elgesį. Geba apibūdinti kaip skirtumai praturtina klasės ir mokyklos bendruomenę. Analizuoja ir paaiškina, kaip nesusipratimas gali virsti konfliktu.</p>	<p>Pripažįsta, kad įvairių kultūrinių ir socialinių grupių žmonės turi daug bendro ir dalyvauja šių grupių gyvenime. Geba paaiškinti, kaip nesuvaldytos emocijos gali paskatinti atsirasti konfliktą.</p>	<p>Naudoja atsisakymo neigiamam bendraamžių spaudimui įgūdžius.</p>	<p>tokią situaciją suvaldyti (pvz., derybos, objektyvumo išlaikymas, nekaltinimo komunikacija ir pan.).</p>	<p>Apibūdina, kaip galios demonstravimas skatina atsirasti konfliktą smurtą, moka taikyti įvairias atsparumo ir konfliktų valdymo strategijas.</p>
<p>B3. Atpažįsta klasės draugų emocijas, geba apibūdinti, kaip jaučiasi kiti asmenys. Dirba grupėje ir atlieka paskirtą vaidmenį. Geba apibūdinti kaip bendravimas su skirtingais žmonėmis praturtina bendruomenes. Atpažįsta patyčių elgesį ir gali apibūdinti kaip jaučiasi žmogus iš kurio tyčiojamas.</p>	<p>B3. Remiantis žodinėmis ir nežodinėmis užuominomis pasako kaip jaučiasi kitas žmogus. Bendradarbiauja grupėje prisiimant vaidmenį ir atliekant paskirtas užduotis. Žino kaip užmegzti santykį su skirtingais žmonėmis ir lengvai tai daro. Moka konstruktyviai spręsti konfliktą.</p>	<p>B3. Moka formuluoti klausimus, kad geriau suprastų kito asmens jausmus. Naudoja reflektinio klausymo įgūdžius. Geba įtraukti kitus į grupės darbą ir grupės narius. Atpažįsta kitų poreikius ir bendraujant juos atliepia, geba išvengti nesusipratimų komunikuojant su skirtingomis socialinėmis ir kultūrinėmis grupėmis. Moka naudoti įvairias žodines ir nežodines patyčių elgesio įveikos ir konfliktų sprendimo strategijas.</p>	<p>B3. Pagarbiai ir dėmesingai išklauso prieštaraujancias nuomones, netaiko gynybos ir kaltinimo strategijos, naudoja „Aš pranešimą“. Dirbant grupėje naudojasi veiksmingos komunikacijos gebėjimais, geba išklausti pasirenka ir atsižvelgti grupės narių lūkesčius. Atpažįsta kada reikalinga pagalba ir padeda, demonstruoja įtraukijį ir neignoruojančią kitus elgesį. Naudojasi mediacijos gebėjimais. Sprendžiant konfliktus siekia kompromiso.</p>	<p>B3. Moka analizuoti ir vertinti skirtingus požiūrius. Apibūdina ir geba analizuoti veiksmingos komunikacijos trukdžius. Tvirtabūdiškai ir pagarbiai išsako savo poziciją ir nuomonę. Demonstruoja objektyvumą ir išvengia stereotipų apie kitus asmenis ir grupes. Apibūdina, kaip konfliktai pereina į smurtą. Sprendžiant problemas naudojasi įvairiomis strategijomis (pvz., reflektyvus klausymas, savitvardos įgūdžiai, debatai, mediacija, sprendimų priėmimo gebėjimai ir pan.)</p>
<p>B4. Atpažįsta ir skiria žodines ir nežodines užuominas ir pranešimus, žino kada ir kaip reikia išreikšti dėkingumą. Demonstruoja bendradarbiaujantį elgesį grupėje, prisiima grupės vaidmenį ir</p>	<p>B4. Atpažįsta kitų žmonių emocijas skirtingose situacijose. Priima konstruktyviai kritiką ir moką ją išsakyti kitiems. Demonstruoja atsakomybę padedant klasėje bendraklasiams, neišskiriant grupių.</p>	<p>B4. 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.</p>	<p>B4. Moka numatyti žmonių jausmus, dalijasi jais ir priima, geba atskirti komunikavimo metu gautą faktinę informaciją nuo jausmų. Paaškina, kuo skiriasi ir kuo panašūs skirtingi grupių santykiai ir kaip galima išlaikyti pozityvius santykius,</p>	<p>B4. Įvairiais būdais išreiškia empatiškumą kitiems, pagarbiai priešinasi stereotipams ir išankstinėms nuomonėms. Dirbant ir bendradarbiaujant grupėje siekiant sprendimų, kuriuose naudą gauna visi, naudojasi derybų įgūdžiais. Efektyviai vadovauja darbui grupėje. Geba išreikšti nuomonę objektyviai ir be išankstinių nuostatų. Atpažįsta egocentriškumą,</p>

<p>atlieka paskirtas užduotis. Pripažįsta, kad įvairių kultūrinių ir socialinių grupių žmonės turi daug bendro ir dalyvauja šių grupių gyvenime. Geba paaiškinti, kaip nesuvaldytos emocijos gali paskatinti atsirasti konfliktą.</p>	<p>Atskiria neigiamą ir teigiamą bendraamžių spaudimą. Naudoja atsisakymo neigiamam bendraamžių spaudimui įgūdžius.</p>	<p>Atpažįsta elgesį, kuris gali tapti smurto veiksmu ir taiko įgūdžius tokią situaciją suvaldyti (pvz., derybos, objektyvumo išlaikymas, nekaltinimo komunikacija ir pan.).</p>	<p>nepriklausomai, kokiai grupei priklauso. Paaškina, kaip skirtingos kultūrinės ir socialinės grupės gali turėti skirtingus sveikatos saugojimo iššūkius. Apibūdina, kaip galios demonstravimas skatina atsirasti konfliktą smurtą, moka taikyti įvairias atsparumo ir konfliktų valdymo strategijas.</p>	<p>etnocentrizmą, ir stereotipinį mąstymą. Atstovauja žmones, kuriems reikia ar prašo pagalbos. Naudodamas efektyvaus bendravimo įgūdžius (kalbėjimą, klausymą, kūno kalbą, gebėjimą suprasti kito požiūrį) konkrečiai išsako savo ketinimus ir įvertina ketinimų poveikį.</p>
<p>C. Atsakingas elgesys ir pasekmių įvertinimas</p>				
<p>C1. Žino taisykles skirtingose erdvėse (klasėje, koridoriuje, žaidimo aikštelėje, valgykloje) ir jų laikosi. Dalyvauja sprendžiant grupėje konfliktus. Moka pasinaudoti strategija <i>Galvok ir pasirink</i>.</p>	<p>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, geba priimti paprastą sprendimą dirbant su grupe.</p>	<p>C1. Atpažįsta, kada ir kur reikia sutarti dėl taisyklių ir dalyvauja jas kuriant. Moka gerai valdyti laiką, vertinti situacijas ir išvengti bendraamžių spaudimo priimant sprendimus.</p>	<p>C1. Atpažįsta neetiško ir destruktivaus elgesio poveikį šeimai, draugams ir asmeniui, kurį myli, demonstruoja etišką elgesį. Kritiškai analizuoja situaciją ir neatsakingą elgesį geba keisti atsakingu elgesiu. Atpažįsta ir apibūdina reklamos poveikį vartotojo pasirinkimui.</p>	<p>C1. Apibūdina etiško elgesio, santykio su savimi ir kitais pasekmes. Apibūdina, kaip socialiniai santykiai daro įtaką akademinėms ir asmeninėms tikslų siekimui ir priima sprendimus, kurie padeda siekti išsikeltus tikslus.</p>
<p>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.</p>	<p>C2. Laikosi klasės ir mokyklos taisyklių ir geba apibūdinti klasės ar mokyklos taisyklių pažeidimo pasekmes. Geba apibūdinti sprendimo priėmimo žingsnius ir prireikus jais pasinaudoja.</p>	<p>C2. Žino kuo skiriasi bendrieji susitarimai nuo taisyklių. Demonstruoja atsakingą elgesį priklausant grupei (pvz., vykdo įsipareigojimus, laikosi susitarimų). Pritaiko sprendimo priėmimo įgūdžius sprendžiant nepageidaujamo elgesio problemas.</p>	<p>C2. Dalyvauja tariantis su klase dėl elgesio lūkesčių, kurie padeda išvengti nesusipratimų. Demonstruoja socialiai priimtina ir atsakingą elgesį (pvz., aktyviai reaguoja į smurto, patyčių atvejus, laiku ateina į pamokas, neturi problemų su teisėtvara ir pan.).</p>	<p>C2. Supranta, kad mokiniai turi balsą ir juo naudojasi tam, kad išsakytų lūkesčius dėl mokyklos taisyklių. Apibūdina, kaip vieno asmens sprendimų priėmimas gali paveikti kito asmens ar grupės gerovę.</p>

<p>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, geba priimti paprastą sprendimą dirbant su grupe.</p>	<p>C3. Atpažįsta ir apibūdina negarbingą elgesį ir jo pasekmes. Pasinaudoja sprendimo priėmimo metodais sprendžiant tarpusavio santykių problemas ir akademinis iššūkius.</p>	<p>C3. Atpažįsta, kada ir kur reikia sutarti dėl taisyklių ir dalyvauja jas kuriant. Moka gerai valdyti laiką, vertinti situacijas ir išvengti bendraamžių spaudimo priimant sprendimus.</p>	<p>C3. Atpažįsta neetiško ir destruktivaus elgesio poveikį šeimai, draugams ir asmeniui, kurį myli, demonstruoja etišką elgesį. Kritiškai analizuoja situaciją ir neatsakingą elgesį geba keisti atsakingu elgesiu. Atpažįsta ir apibūdina reklamos poveikį vartotojo pasirinkimui.</p>	<p>C3. Apibūdina etiško elgesio, santykio su savimi ir kitais pasekmes. Apibūdina, kaip socialiniai santykiai daro įtaką akademinėms ir asmeninėms tikslų siekimui ir priima sprendimus, kurie padeda siekti išsikeltus tikslus.</p>
<p>C4. Laikosi klasės ir mokyklos taisyklių ir geba apibūdinti klasės ar mokyklos taisyklių pažeidimo pasekmes. Geba apibūdinti sprendimo priėmimo žingsnius ir prireikus jais pasinaudoja.</p>	<p>C4. Žino kuo skiriasi bendrieji susitarimai nuo taisyklių. Demonstruoja atsakingą elgesį priklausant grupei (pvz., vykdo įsipareigojimus, laikosi susitarimų). Pritaiko sprendimo priėmimo įgūdžius sprendžiant nepageidaujamo elgesio problemas.</p>	<p>C4. Dalyvauja tariantis su klase dėl elgesio lūkesčių, kurie padeda išvengti nesusipratimų. Demonstruoja socialiai priimtina ir atsakingą elgesį (pvz., aktyviai reaguoja į smurto, patyčių atvejus, laiku ateina į pamokas, neturi problemų su teisėtvara ir pan.).</p>	<p>C4. Supranta, kad mokiniai turi balsą ir juo naudojasi tam, kad išsakytų lūkesčius dėl mokyklos taisyklių. Apibūdina, kaip vieno asmens sprendimų priėmimas gali paveikti kito asmens ar grupės gerovę.</p>	<p>C4. Laikosi sutartų bendruomenėje, visuomenėje apibrėžtų elgesio taisyklių, inicijuoja ir kuria svarbias bendruomenės gerovę užtikrinančias taisykles arba susitarimus. Priimant sprendimus, įvertina pasekmes, atsižvelgia į bendruomenės, visuomenės lūkesčius, už savo sprendimą prisiima asmeninę, socialinę ir moralinę atsakomybę.</p>
<p>D. Asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinamas ir saugojimas.</p>				
<p>D1. Žino ir įvardija patikimus asmenis, kurie padeda saugoti sveikatą ir gyvybę, prireikus moka į juos kreiptis pagalbos. Geba paaiškinti, kaip reikia pasirinkti sveikatai saugų ir sveiką maistą ar veiklą.</p>	<p>D1. Geba atpažinti ir apibūdinti, kas tai yra saugias ir nesaugias mokymosi, žaidimų ir kita buvimo aplinkas. Geba paaiškinti kas yra sveikata, kaip reikia saugoti kūną, kad jis būtų saugus ir sveikas.</p>	<p>D1. Vengia rizikingų situacijų ir/ar žmonių elgesio, kuris gali būti pavojingas. 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,</p>	<p>D1. Paaiškina, ką reiškia būti atsakingam už savo saugumą. Atpažįsta psichologinį, fizinį ir seksualinį smurtą ir prievartą ir geba paaiškinti kaip jo išvengti. Apibūdina įvairių grupių sveikatos saugojimo ir stiprinimo poreikius. Argumentuotai paaiškina, kaip</p>	<p>D1. Geba analizuoti žmonių elgesio ir aplinkos veiksmus, keliančius grėsmę sveikatai ir veiksmingai veikti įvairiose gyvybei pavojingose situacijose. Savarankiškai ir aktyviai dalyvauja žmogaus saugos užtikrinimo veiklose; naudojasi anksčiau įgyta patirtimi, pasirenka adekvačias pavojui saugos priemones ir būdus.</p>

<p>Įvardija bendruomenėje sukurtas vietas, kurios teikia džiaugsmą (pvz., žaidimų aikštelės, baseinai, parkai ir pan.). Pasisiūlo padėti atlikti nesunkius darbus.</p>	<p>Suplanuoja ir įgyvendina klasės ar mokyklos bendruomenės gerovei skirtą projektą.</p>	<p>kaip galėtų prisidėti ir prisideda prie bendruomenės narių gerovės.</p>	<p>žalingi įpročiai kenkia žmogaus sveikatai ir santykiams. Suplanuoja ir įgyvendina mokyklos ar bendruomenės gerovei skirtą projektą, žino bendruomenėje teikiamas vaikams ir paaugliams teikiamas paslaugas.</p>	<p>Organizuoja ir dalyvauja bendruomenės diskusijose apie psichoaktyviųjų medžiagų poveikį asmeniui, šeimai ir bendruomenei. Moka nustatyti bendruomenės poreikį, bendradarbiaujant, sukurti planą jį patenkinti, stebėti plano įgyvendinimo pažangą.</p>
<p>D2. Apibūdina, koks elgesys yra pavojingas sveikatai ir gyvybei, geba paaiškinti kas tai yra tinkamas ir netinkamas prisilietimas. Geba paaiškinti kas tai yra sveiki ir nesveiki įpročiai, ir demonstruoja sveikus įpročius formuojantį elgesį. Geba apibūdinti, ką reikėtų daryti, kad bendruomenės nariai gyventų saugiau ir sveikiau. Atlieka trumpalaikį klasės bendruomenės gerovei skirtą projektą.</p>	<p>D2. Atpažįsta pavojingas situacijas ir tinkamai į jas reaguoja (pvz., praneša, pasitraukia iš vietos ir pan.). Geba paaiškinti, kaip saugoti save ir kokiais būdais gali paskatinti kitus rūpintis savo saugumu. Moka atsisipirti sveikatai kenkiantiems pasiūlymams ir priima sveikatai palankius sprendimus. Dalyvauja bendruomenės gerovei skirtame projekte ir geba apibūdinti, kokią naudą įgyvendintas projektas duoda asmeniškai, kitiems projekto dalyviams ir bendruomenei.</p>	<p>D2. Atpažįsta pavojingas ir grėsmingas saugumui situacijas ir bando užkirsti kelią nelaimingiems atsitikimams. Geba paaiškinti ir pademonstruoti kaip elgtis ištikus pavojingai situacijai. Moka analizuoti sveikatai palankius ir nepalankius sprendimus, bei jų pasekmes. Žino kaip žalingi įpročiai veikia paauglio organizmą ir gyvenimo būdą, demonstruoja nuostatas prieš psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą. Sukuria su bendraklasiais planą, kaip atliepti bendruomenės poreikius ir jį įgyvendina.</p>	<p>D2. Nustato ir pasirenka rizikingam elgesiui saugias alternatyvas (dėvi šalną, apsaugas, demonstruoja nuostatas). Žino priklausomybės nuo psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo procesą ir jo padarinius, priima sprendimus susijusius su sveikatos saugojimu ir jos įtaka ateičiai. Apibūdina piliečių atsakomybes, kuria planą, kaip gali prisidėti kaip pilietis prie bendruomenės gerovės, pakviečia prisidėti ir savo šeimą.</p>	<p>D2. Geba analizuoti žmonių elgesio ir aplinkos veiksnius, keliančius grėsmę sveikatai ir veiksmingai veikti įvairiose gyvybei pavojingose situacijose. Apibūdina kaip bendraamžiai gali padėti bendraamžiams saugoti sveikatą ir išvengti pavojingų situacijų. Renkasi ir demonstruoja sveikos gyvenseną. Suplanuoja ir įgyvendina mokykloje bendruomenėje pagalbos ar verslo projektą. Įsivertina, kaip idėjos įgyvendinimas prisidėjo prie bendruomenės gerovės.</p>
<p>D3. Geba atpažinti ir apibūdinti, kas tai yra saugias ir nesaugias mokymosi, žaidimų ir kita buvimo aplinkas. Geba paaiškinti kas yra sveikata, kaip reikia saugoti kūną, kad jis būtų saugus ir sveikas.</p>	<p>D3. Atpažįsta ir apibūdina nesaugias situacijas. Vengia rizikingų situacijų ir/ar žmonių elgesio, kuris gali būti pavojingas. Paaiškina, kaip jų išvengti. Moka analizuoti sveikatai palankius ir nepalankius sprendimus, bei jų pasekmes.</p>	<p>D3. Paaiškina, ką reiškia būti atsakingam už savo saugumą. Atpažįsta psichologinį, fizinį ir seksualinį smurtą ir prievartą ir geba paaiškinti kaip jo išvengti. Apibūdina įvairių grupių sveikatos saugojimo ir stiprinimo poreikius. Argumentuotai paaiškina, kaip</p>	<p>D3. Geba atpažinti pavojingas situacijas, rizikingą elgesį, apibūdinti pasyvų ir aktyvų saugumą ir priimti tinkamus sprendimus saugant gyvybę ir sveikatą. Organizuoja ir dalyvauja bendruomenės diskusijose apie psichoaktyviųjų medžiagų</p>	<p>D3. Geba analizuoti gyvybei ir sveikatai rizikingas situacijas, priimti sprendimus, kurie padeda apsaugoti savo ir kitų gerovę. Atsparumą bendraamžių spaudimui, apibūdina kaip vertybę saugant socialinę ir emocinę gerovę. Demonstruoja pirmosios pagalbos ir slaugos įgūdžius. Geba su bendraklasiais organizuoti ir įgyvendinti bendruomenėje tyrimą, kad nustatytų poreikius, suplanuoti ir atliepti</p>

<p>Suplanuoja ir įgyvendina klasės ar mokyklos bendruomenės gerovei skirtą projektą.</p>	<p>Moka apibūdinti bendruomenės narių teises ir pareigas kuriant saugią bendruomenę. Apibūdina, kaip galėtų prisidėti ir prisideda prie bendruomenės narių gerovės.</p>	<p>žalingi įpročiai kenkia žmogaus sveikatai ir santykiams. Suplanuoja ir įgyvendina mokyklos ar bendruomenės gerovei skirtą projektą, žino bendruomenėje teikiamas vaikams ir paaugliams teikiamas paslaugas.</p>	<p>poveikį asmeniui, šeimai ir bendruomenei. Moka nustatyti bendruomenės poreikį, bendradarbiaujant, sukurti planą jį patenkinti, stebėti plano įgyvendinimo pažangą.</p>	<p>nustatytą poreikį. Geba viešinti projekto rezultatus bendruomenėje.</p>
<p>D4. Atpažįsta pavojingas situacijas ir tinkamai į jas reaguoja (pvz., praneša, pasitraukia iš vietos ir pan.). Geba paaiškinti, kaip saugoti save ir kokiais būdais gali paskatinti kitus rūpintis savo saugumu. Moka atsispirti sveikatai kenkiantiems pasiūlymams ir priima sveikatai palankius sprendimus. Dalyvauja bendruomenės gerovei skirtame projekte ir geba apibūdinti, kokią naudą įgyvendintas projektas duoda asmeniškai, kitiems projekto dalyviams ir bendruomenei.</p>	<p>D4. Apibūdina, ką reiškia būti atsakingam prieš šeimą, draugus ir bendruomenę, demonstruoja gyvybę ir sveikatą saugantį elgesį. Žino kaip žalingi įpročiai veikia paauglio organizmą ir gyvenimo būdą, demonstruoja nuostatas prieš psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą. Sukuria su bendraklasiais planą, kaip atliepti bendruomenės poreikius ir jį įgyvendina.</p>	<p>D4. Nustato ir pasirenka rizikingam elgesiui saugias alternatyvas (dėvi šalną, apsaugas, demonstruoja nuostatas). Žino priklausomybės nuo psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo procesą ir jo padarinius, priima sprendimus susijusius su sveikatos saugojimu ir jos įtaka ateičiai. Apibūdina piliečių atsakomybes, sukuria planą, kaip gali prisidėti kaip pilietis prie bendruomenės gerovės, pakviečia prisidėti ir savo šeimą.</p>	<p>D4. Geba analizuoti žmonių elgesio ir aplinkos veiksnius, keliančius grėsmę sveikatai ir veiksmingai veikti įvairiose gyvybei pavojingose situacijose. Savarankiškai ir aktyviai dalyvauja žmogaus saugos užtikrinimo veiklose; naudojasi anksčiau įgyta patirtimi, pasirenka adekvačias pavojui saugos priemones ir būdus. Apibūdina kaip bendraamžiai gali padėti bendraamžiams saugoti sveikatą ir išvengti pavojingų situacijų. Renkasi ir demonstruoja sveikos gyvenseną. Suplanuoja ir įgyvendina mokykloje bendruomenėje pagalbos ar verslo projektą. Įsivertina, kaip idėjos įgyvendinimas prisidėjo prie bendruomenės gerovės.</p>	<p>D4. Atsakingai ir racionaliai sprendžia saugos problemas įvairiose situacijose, suvokia ir įvertina pasekmes, prireikus gali tapti jaunesniųjų klasių mokinių globėju ir imtis atsakomybės už saugą šeimoje ir bendruomenėje. Prireikus pasirenka adekvačias būtinosios pagalbos priemones ir būdus. Sieja asmens fizinę, protinę, emocinę, socialinę sveikatą su profesine sveikata ir ateities planais. Kitiškai vertina gyvenimo būdo ir aplinkos įtakos asmens ir visuomenės sveikatai. Dalyvauja bendruomenės poreikių tyrime, nustato prioritetą, suplanuoja, įgyvendina ir reflektuoja apie įgyvendintą bendruomenės, visuomenės gerovei skirtą pagalbos ar verslumo projektą.</p>

Pasiekimų lygių požymiai

1 klasė

1. Savęs pažinimas, kėlimas ir siekimas asmeninių tobulėjimo tikslų.

1.1 Atpažįsta, įvardija ir valdo emocijas, elgesį.

- Atpažįsta ir įvardija emocijas: piktas, baikštus, patenkintas, pakylėtas ir susijaudinęs.
- Pasako, kaip jaučiasi mokydamas pirmoje klasėje.
- Įvairiose situacijose geba įvardyti kaip jaučiasi.
- Stiprių emocijų metu apibūdina fizinius pojūčius.
- Papasakoja, kaip emocijos keitėsi dienos bėgyje.
- Įvairiose pastangų reikalaujančiose situacijose demonstruoja kantrybę.
- Išreiškia emocijas žodine ir nežodine kalbos forma.
- Tinkamose situacijose pritaiko teigiamo mąstymo strategiją (atpažįsta emociją, kurią jaučia, teigiamai pažvelgia į situaciją, imasi veiksmų, įvardija naują patirtą emociją).

1.2 Atpažįsta nerimą, stresą, jo įveikai ir valdymui taiko metodus.

- Pasako, kai jaučia nerimą.
- Įvardija, kada, kokiose situacijose jaučia nerimą.
- Pasako, kas ir kaip padeda nusiraminti, įvardija bent keletą savęs nuraminimo būdų.
- Pritaiko savęs nuraminimui vidinį dialogą.
- Apibūdina, kaip jaučiasi pradėdamas naują veiklą ir jeigu jaučia nerimą, įvardija kas jį sukelia.

1.3 Atpažįsta, įvardija ir plėtoja asmeninius pomėgius, savybes, talentus, įgūdžius, gebėjimus.

- Įvardija ką moka gerai daryti ir kas jį/ją džiugina (namuose, žaidžiant su draugais, vystant savo pomėgį ar talentą ir pan.).
- Pasako ką nori išmokti daryti geriau negu yra daręs.
- Apibūdina situacijas, kuriose jautėsi savimi pasitikintis, o kuriose sekėsi ne taip gerai.
- Apibūdina savo įgūdžius, gebėjimus ir talentus, reikalingus klasei, šeimai, bendruomenei.
- Įvardija ir apibūdina ką geba atlikti gerai, palyginus su praeitu laikotarpiu (savaitė, mėnuo, metai).
- Įvardija, ko išmoko per mokslo/ kalendorinius metus.

1.4 Išsikelia akademinis ir asmeninius tikslus, planuoja žingsnius, kaip jų siekti ir veikti.

- Paaiškina, kaip supranta žodį *valia*.
- Žodžiu motyvuoja save siekti tikslo.
- Apibūdina situaciją, kurioje jautė, kad reikalinga pagalba mokantis.
- Mokantis, kai nesupranta, prašo pagalbos.
- Apibūdina ryšį tarp to ką nori pasiekti ir išsikeltų tikslų.
- Pasako išsikeltą akademinį tikslą.
- Išsikelia asmeninį tikslą ir jo siekia.
- Pritaiko kelių žingsnių tikslo siekimo strategiją (nusistato tikslą, suskaido tikslą į mažesnius žingsnelius, atlieka kiekvieną žingsnį, džiaugiasi ir apdovanoja save įgyvendintu kiekvienu žingsneliu).
- Užbaigia paskirtas užduotis.
- Kai nori pasisakyti, kelia ranką.
- Išskaido išsikeltą tikslą į jo siekimo žingsnius.
- Įvardija asmenis, kurie gali suteikti reikiamą jam pagalbą.
- Apdovanoja save už pasiektą asmeninį arba akademinį tikslą.

2. Tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti.

2.1 Demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius.

- Pagal veido išraišką atpažįsta ir įvardija kito asmens jausmus.
- Atpažįsta, kam klasėje reikia pagalbos ir pasisiūlo padėti.
- Atpažįsta žodines, nežodines užuominas pasakojime ar žaidime.
- Bendraujant naudoja žodinę ir nežodinę kalbą (pvz., judesius, gestus, laikysena, veido išraiška).
- Paaiškina, kodėl istorijų personažai jaučiasi taip, kaip jaučiasi.
- Pakviečia klasės mokinius žaisti kartu.
- Papasakoja, kaip jaučiasi mokiniai, kurių niekas nekviečia žaisti drauge.
- Klausydami kitų užmezga akių kontaktą, linkčioja, užduoda klausimus, kad suprastų ką klauso ir nedaro blaškančių pasakotoją veiksmų.
- Moka priimti kito asmens pasakytą komplimentą ar išreikštą palaikymą.
- Moka prisistatyti nepažįstamam asmeniui.
- Apibūdina gero draugo savybes.
- Kreipiasi į kitus vardu.
- Sveikinasi.

2.2 Dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse.

- Pasako, kokios turi būti bendradarbiaujančios grupės taisyklės.
- Apibūdina grupės narių vaidmenis, pavyzdžiui oratorius, tiekėjas, grupės narys.
- Prisiima grupės nario vaidmenį ir jį atlieka.
- Iki galo atlieka grupėje gautą darbą.
- Dėmesingai klauso grupės narius.
- Dalijasi ištekliais su grupės nariais.
- Mandagiai ir pagarbiai paprašo grupės nario pagalbos arba daikto.
- Laikosi darbo atlikimo terminų.

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

- Apibūdina klasės mokinių panašumus ir skirtumus.
- Atpažįsta situacijas, kai reikia kitą palaikyti, pasakyti komplimentą ir tai padaro.
- Papasakoja, kuo žmonės skiriasi ir kuo yra panašūs.
- Įvardija klasės mokinių bendrus pomėgius.
- Apibūdina, kas tai yra kultūrinės tradicijos (muzika, maistas, papročiai).

2.4 Kontroliuoja neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas.

- Atpažįsta kitų žmonių pyktį ir moka į jį reaguoti.
- Apibūdina, kada esant pykčiui galima išklaudyti ir kalbėti, o kada reikia atsitraukti ir prašyti suaugusiojo asmens pagalbos.
- Apibūdina kas tai yra konfliktas ir kaip galima jį išspręsti.
- Apibūdina kas tai yra gandas ir kaip jis kenkia santykiams.
- Paaiškina, kaip konfliktas gali virsti smurtu.
- Paaiškina, kaip melagingai ką nors apkaltinus galima sukelti konfliktą.
- Paaiškina, kaip kito elgesio nepriėmimas gali sukelti konfliktą.
- Neima svetimų daiktų be atsiklausimo.
- Įvardija patyčių požymius ir reaguoja, kai jas mato: nususka ir nueina, pasako suaugusiajam, prašo pagalbos, su kuo nors pasikalba).

- Pagal veido išraišką atpažįsta ir tinkamai reaguoja į patyčias (išsako susirūpinimą, padeda pasitraukti iš nemalonybės situacijos, paskatina pasikalbėti su suaugusiuoju apie patirtas patyčias).

3. Atsakingas elgesys ir pasekmių įvertinimas

3.1 Analizuoja ir kuria skirtingoms žmonių grupėms (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės), erdvėms, situacijoms būtinas taisykles ir jų laikytis, analizuoti jų prasmę ir reikalingumą.

- Dalyvauja kuriant draugiškos ir rūpestingos klasės taisykles.
- Laikosi sutartų klasės taisyklių.
- Sprendžiant problemą pasinaudoja klasės sutartomis taisyklėmis.
- Išklauso ir laikosi saugaus elgesio taisyklių.
- Paaškina, kodėl svarbu elgtis su kitais taip, kaip norėtumėte, kad su jumis elgtųsi.
- Paaškina, kaip šeimoje naudojamos taisyklės padeda sutarti šeimos nariams.
- Laikosi saugaus elgesio taisyklių žaidimo aikštelėse.
- Laikosi elgesio taisyklių valgykloje.
- Laikosi sutartų žaidimo taisyklių.

3.2 Priima sprendimus, analizuoja/vertina sprendimų pasekmes.

- Paaškina skirtumą tarp teisingo ir žala darančio sprendimo.
- Moka tvirtai pasakyti Ne ir atsisakyti daryti tai neleidžia tėvai, mokytojai ar taisyklės.
- Naudoja dviejų žingsnių sprendimų priėmimo strategiją : galvok ir pasirink (t.y. prieš priimant sprendimą padaro pauzę ir pagalvoja).
- Apibūdina pasekmes, kai sprendimas buvo priimtas neapgalvotai.
- Sprendžiant problemą panaudoja reflekyvaus klausymo įgūdžius.
- Argumentuoja priimtą pasirinkimą.

4. Asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinamas ir saugojimas.

4.1 Saugo savo ir kitų gyvybę ir sveikatą. (PILDOMA TOLIAU)

- Pademonstruoja, kokius gali sau užduoti klausimus, kurie padės nustatyti galimą pavojų (pvz., Kas gali nutikti, jeigu nežinomą medžiagą paliesiu rankomis?)
- Įvardija skubios pagalbos telefoną 112.
- Pasako kada reikia kviesti pagalbą telefonu 112 ir pademonstruoja kaip reikia kalbėti ją kviečiant.
- Nustatykite pavojingą asmeninį elgesį. (pvz., važiavimas dviračiu be šalmo, važiavimas su kuo nors, kas gėrė, sutikęs važiuoti iš nepažįstamo žmogaus).

4.2 Moka suteikti pirmąją pagalbą, demonstruoja slaugos ir savirūpos, sveikatos stiprinimo įgūdžius ir paaškina kaip išvengti ligų ir traumų. (PILDOMA TOLIAU)

- Apibūdina pagrindinius kūno organus ir jų funkcijas.
- Papasakoja, ką gali daryti, kad jaustųsi gerai ir nereikėtų vartoti vaistų.
- Pasako, kada reikia pasakyti suaugusiajam apie pablogėjusią savijautą.
- Sukuria asmeninį sveikatos saugojimo planą ir papasakoja, kaip jį įgyvendina.

4.3 Atpažįsta, įvardija savo ir bendruomenės poreikius ir veikia juos tenkinant.

- Apibūdina, kas tai yra šeima, mokykla ir bendruomenė.
- Paaškina žodį *problema*.
- Paaškina, ką reiškia kuo nors rūpintis ir pasako, kuo gali rūpintis jis/ji.
- Paaškina kas tai yra projektas ir kuo jis gali būti naudingas bendruomenei.

- Pažįsta mokyklos darbuotojus ir apibūdina jų atliekamus darbus (administracijos darbuotojai, pagalbos vaikui specialistai, pagalbos personalas, visuomenės sveikatos specialistas, bibliotekininkas, valgyklos darbuotojai, budintys, valytojai ir kiti ūkio darbuotojai).
- Išreiškia susirūpinimą, kai mato, kad kažkam bendruomenėje reikia pagalbos.
- Analizuoja ir įvardija klasės poreikius.
- Įgyvendina kartu su klase, bendruomenei skirtą projektą.
- Papasakoja, ką padarė, kad klasėje ar mokykloje jaustųsi visi gerai.
- Paaškina, kas tai yra *kliūtis*.
- Dalyvauja analizuojant projekto idėjas ir kliūčių, jų įgyvendinimui, aptarime.
- Dalyvauja trumpalaikio projekto įgyvendinime (renka idėją, planuoja, prisiima įsipareigojimą, atsakingai atlieka suplanuotą darbą, dalyvauja refleksijoje.)
- Atlieka projekto įgyvendinimo savianalizę.

2 klasė

1. Savęs pažinimas, kėlimas ir siekimas asmeninių tobulėjimo tikslų.

1.1 Atpažįsta, įvardija ir valdo emocijas, elgesį.

- Apibūdina situacijas, kurios sukelia įvairias emocijas (pvz., muzikos klausymas, pokalbis su draugu, testo skaitymas, barimas).
- Įvardija veiksmus, kurie daro įtaką nuotaikos pokyčiams.
- Išreiškia emocijas ir apibūdina įvairiomis formomis, pavyzdžiui piešiant, žaidžiant vaidmenų žaidimus, apibūdinant muziką ir pan.).
- Paaškina kas tai yra emocijos intensyvumas.
- Atskiria teigiamus ir neigiamus jausmus ir emocijas.
- Atpažįsta ir apibūdina veido išraiška ir kūno kalba išreikšta emociją.
- Apibūdina ryšį tarp jausmų, žodžių ir kūno kalbos.
- Paaškina, kuo bus naudingas gebėjimas įvardyti emocijas ateityje.

1.2 Atpažįsta nerimą, stresą, jo įveikai ir valdymui taiko metodus.

- Paaškina, kaip įveikti liūdinančias emocijas: liūdesį, nusivylimą.
- Paaškina, kaip gali įveikti pyktį ir kitas neigiamas emocijas.
- Paaškina, kaip teigiamos mintys gali paveikti emocijas ir veiksmus.
- Apibūdina fizinius pojūčius ir emocijas, pranešančius apie jaučiamą grėsmę ar pavojų.
- Pasako, kad reikia atlikti laipsnišką relaksaciją ar kitus atsipalaidavimo pratimus.
- Pritaiko nusiraminti gilų kvėpavimą.
- Atlieka laipsnišką relaksaciją ar kitus atsipalaidavimo pratimus.
- Siūlo nusiraminti emocijas padedančias veiklas (pavyzdžiui, piešimas, muzikavimas, sportas, pasivaikščiavimas).

1.3 Atpažįsta, įvardija ir plėtoja asmeninius pomėgius, savybes, talentus, įgūdžius, gebėjimus.

- Paaškina, ką turi daryti, jeigu nori gerinti mėgstamų veiklų atlikimą, tobulintų talentą ar gebėjimus.
- Papasakoja, ką mėgsta veikti laisvalaikiu vienas, su draugais ir šeima.
- Įsijungdamas į klasės veiklas panaudoja savo gebėjimus, pomėgius ir talentus.
- Įvardija, kokie pomėgiai, talentai, įgūdžiai, savybės gali prisidėti prie bendruomenės gerovės.

1.4 Išsikelia akademinis ir asmeninius tikslus, planuoja žingsnius, kaip jų siekti ir veikti.

- Apibūdina, kokios savybės būdingos sėkmingai besimokančiam mokiniui (pvz., atkaklumas, atsakingumas, dėmesio sukaupimas ir kt.).
- Paaškina, kas kelia sunkumų mokantis.
- Susidūrus su mokymosi sunkumais prašo pagalbos.
- Paaškina, kaip blaškymasis trukdo siekti išsikelto tikslo.
- Paaškina, kad dabartiniai tikslai remiasi ankstesnių tikslų pasiekimu.
- Apibūdina žingsnius, kuriuos atliko siekdamas tikslo, kaip rezultato.
- Paaškina kuo skiriasi trumpalaikiai tikslai nuo ilgalaikių.
- Išsikelia tikslą metams.
- Suskaido tikslo siekimą mažesniais žingsneliais.
- Stebi savo pažangą siekiant asmeninio ar akademinio tikslo.
- Įvardija ir palygina, ko išmoko per mokslo metus
- Apibūdina, koks yra ryšys tarp motyvacijos kažko siekti ir pasitenkinimo pasiekus savo tikslą.

2. Tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti.

2.1 Demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius.

- Pagal veido išraišką ir kūno kalbą atpažįsta ir įvardija kito asmens jausmus.
- Atpažįsta, kam klasėje reikia pagalbos ir pasisiūlo padėti.
- Skiria nežodines ir žodines užuominas ir žinutes.
- Atpažįsta ir paaškina, kai žodinės ir nežodinės žinutės nesutampa.
- Perfrazuoja kito pasakytą mintį.
- Demonstruoja tinkamą kitų klausimą.
- Išreiškia susirūpinimą dėl kitų jausmų.
- Išreiškia domėjimąsi kitais.
- Kai tinkama, pasako kitam komplimentą ar palaikymo žodžius.
- Tinkamai reaguoja į gautą komplimentą.
- Už gautą pagalbą išreiškia dėkingumą.

2.2 Dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse.

- Apibūdina grupės narių vaidmenis, pavyzdžiui oratorius, tiekėjas, sekretorius, grupės narys.
- Prisiima grupės nario vaidmenį ir jį atlieka.
- Siūlo grupei idėjas.
- Išklauso kitų grupės narių idėjas.
- Įvardija kylančias problemas dirbant grupėje.
- Grupėje gautą darbą atlieka iki pabaigos.
- Atpažįsta įgūdžius, kurie padeda dirbti grupėje ir juos įvardija.
- Dirbant grupėje demonstruoja klausymo, dalijimosi ir sąžiningo žaidimo/darbo įgūdžius.
- Dirbant grupėje tinkamai prašo kitų pagalbos.
- Apibūdina darbo grupėje naudą.

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

- Apibūdina ir papasakoja apie klasės mokinių, mokytojų pomėgius kitiems mokiniams / bendraamžiams.
- Moka paimti iš klasės mokinio interviu apie jo pomėgius ar talentą.
- Apibūdina, kaip bendravimas su skirtingų kultūrų asmenimis praturtina gyvenimą.
- Bendrauja su žmonėmis iš skirtingų kultūrinių ir socialinių grupių, paaiškina, kas juos sieja.
- Paaiškina, kaip skirtingų grupių žmonės gali padėti vienas kitam.
- Išreiškia palaikymą klasės draugams siekiant išsikeltų tikslų.

2.4 Kontroluoja neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas.

- Apibūdina, kokios būna patyčios.
- Apibūdina patyčių elgesį ir jo poveikį žmogui.
- Pagal veido išraišką ir kūno kalbą atpažįsta patyčias ir tinkamai į jas reaguoja.
- Nepakliūva ar vengia patyčių situacijų.
- Apibūdina patyčias patiriančios žmogaus jausmus ir kūno kalbą.
- Paaiškina, kas atsitiks jeigu konfliktas liks neišspręstas.
- Paaiškina kas tai yra *gandas*.
- Apibūdina, kaip veiksmingai galima sustabdyti gandų plitimą.
- Paaiškina, kas gali nutikti, jeigu pyktis bus nesuvaldytas.
- Atskiria tyčinius veiksmus nuo netyčinių.
- Paaiškina, kaip skaitytos knygos veikėjai pritaiko arba galėtų pritaikyti konfliktų valdymo būdus.
- Kad neužgautų kito jausmų ir išvengtų konfrontacijos išreikšdamas kitam mintis naudoja „Aš“ žinutes.
- Apibūdina, kas tai yra *provokacija*.
- Paaiškina, kaip reikia reaguoti į provokaciją.

3. Atsakingas elgesys ir pasekmių įvertinimas

3.1 Analizuoja ir kuria skirtingoms žmonių grupėms (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės), erdvėms, situacijoms būtinas taisykles ir jų laikytis, analizuoti jų prasmę ir reikalingumą.

- Dalyvauja kuriant atidžios ir rūpestingos klasės taisykles.
- Apibūdina, kas tai yra *atsakomybė*.
- Paaiškina, koku savo elgesiu parodo, kad elgiasi atsakingai.
- Apibūdina, kas tai yra *pagarba*.
- Paaiškina, koku savo elgesiu parodo, kad elgiasi pagarbiai.
- Paaiškina, kas tai yra *vertybė*.
- Apibūdina, kaip elgesys atspindi vertybes.
- Apibūdina klasės ar mokyklos taisyklių pažeidimo pasekmes.
- Apibūdina pasakojimų veikėjų etiško elgesio pavyzdžius (pavyzdžiui, garbingumas, sąžiningumas, pagarba, atjauta).

3.2 Priima sprendimus, analizuoja/vertina sprendimų pasekmes.

- Naudoja trijų žingsnių sprendimų priėmimo strategiją: galvok, apsvarstyk ir pasirink.
- Svarsto ir įvardija alternatyvius užduoties atlikimo laiku sprendimus.
- Apibūdina, kokius sprendimus gali priimti patys, o kokiems sprendimams reikia suaugusiųjų pagalbos.
- Paaiškina, kas tai yra tinkami sprendimai (geri sau ir kitiems, priėmus jaučiasi saugus, laimingas ir sveikas).
- Paaiškina, kas tai yra netinkami sprendimai (gali įskaudinti kitus, gali nukentėti pats sprendimo priėmėjas ir kiti).
- Paaiškina, kokie sprendimai yra tinkami, o kokie sprendimai gali ką nors įskaudinti.

- Apibūdina, kas tai yra *patikimas šaltinis*.
- Analizuoja reklamą, įvardijant kaip gali išsiaiškinti reklama meluoja ar ne.
- Apibūdina, kokiose situacijose jaučia, kad kiti žmonės nori įtikinti priimti tinkamą ar netinkamą sprendimą.

4. Asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinamas ir saugojimas.

4.1 Saugo savo ir kitų gyvybę ir sveikatą. (PILDOMA TOLIAU)

- Pateikia nesaugių medžiagų pavyzdžių ir paaiškina, kaip šios medžiagos gali pakenkti sveikatai ir gyvybei.
- Pateikia sveikatai nepalankių maisto pavyzdžių ir paaiškina, kaip jis gali pakenkti sveikatai.
- Apibūdina, kaip reikia elgtis atsidūrus šalia / su sveikatai ir gyvybei pavojingų medžiagų.
- Pateikia žalingo elgesio pavyzdžių ir pademonstruoja, kaip tokiam elgesiui pasakyti „NE“.

4.2 Moka suteikti pirmąją pagalbą, demonstruoja slaugos ir savirūpos, sveikatos stiprinimo įgūdžius ir paaiškina kaip išvengti ligų ir traumų. (PILDOMA TOLIAU)

- Paaiškina, kodėl svarbu rūpintis sveikata.
- Paaiškina kas tai ir kokie yra sveiki ir nesveiki įpročiai.
- Papasakoja, kokį renkasi valgyti sveikatai palankų maistą.
- Analizuoja ir apibūdina sveikatai nepalankių įpročių pasekmes.
- Papasakoja, kokius sprendimus sveikatos stiprinimui priėmė patys, o kuriuos padėjo priimti suaugusieji.
- Skaito etiketes ir paaiškina jose parašytą informaciją arba simbolius.
- Papasakoja, koku elgesiu gali padėti kitiems būti saugiams, saugoti ir stiprinti sveikatą.
- Paaiškina, kada vaistai padeda, o kada gali būti kenksmingi.
- Pasako vaistų vartojimo taisykles.
- Apibūdina, koks elgesys su vaistais yra saugus.

4.3 Atpažįsta, įvardija savo ir bendruomenės poreikius ir veikia juos tenkinant.

- Apibūdina, kaip siejasi *bendruomenė* su klase.
- Pažįsta mokyklos darbuotojus ir apibūdina koks jo/jos elgesys gali padėti atlikti konkrečiam darbuotojui darbą (pavyzdžiui, mokykla bus švaresnė ir mažiau reikės valyti, jeigu mes šiukšles į šiukšlinę ar valys nešvarius batus).
- Dalyvauja diskusijose, kaip galėtų padėti žmonėms klasėje, mokykloje, šeimoje, bendruomenėje.
- Paaiškina ir argumentuoja, kodėl svarbu vienas kitam padėti.
- Analizuoja ir įvardija klasės ir mokyklos poreikius.
- Analizuoja ir įvardija bent 4-5 bendruomenės poreikius.
- Analizuoja ir sieja bendruomenės poreikius su asmeniniais interesais.
- Diskutuojant su klasės mokiniais įvardija projekto tikslą ir suplanuoja kartu jo įgyvendinimą.
- Kartu su klasės mokiniais numato išteklius klasės projekto įgyvendinimui.
- Prisiima vaidmenį ir atsakomybę projekto įgyvendinimo metu.
- Įgyvendinant projektą atsiradus kliūtims prireikus tinkamai paprašo reikalingos pagalbos.
- Apsvarsto būdus, kaip padėti kitiems (pavyzdžiui, išvardija, nupiešia, komentuoja animacinį filmą).
- Papasakoja, ką sužinojo įgyvendindamas projektą apie bendruomenės poreikius ir problemas.
- Reflektuojant susieja projekto įgyvendinimo pažangą / sėkmę su savo nauja patirtimi.
- Paaiškina, kaip įgyvendintas kartu su klasės mokiniais projektas, padarė įtaką bendruomenės poreikio patenkinimui ir/ar problemos sprendimui.
- Apmąsto ir paaiškina, ką būtų galima kitą kartą įgyvendinant projektą padaryti geriau?
- Dalyvauja pristatant įgyvendinto projekto rezultatus klasėje, mokykloje ar bendruomenėje.

- Apibūdina abipusės pagalbos vertę.
- Išreiškia padėką, žodžiu, atviruku, piešiniu, laišku, simboliu ar pan. padėjusiems įgyvendinti projektą.

3 klasė

1. Savęs pažinimas, kėlimas ir siekimas asmeninių tobulėjimo tikslų.

1.1 Atpažįsta, įvardija ir valdo emocijas, elgesį.

- Įvairiose situacijose atpažįsta ir įvardija savo jausmus.
- Paaškina, kas tai yra *pasitikėjimas savimi*.
- Paaškina, kaip reikia ugdyti pasitikėjimą savimi.
- Įvardija, teigiamų ir neigiamų situacijų poveikį jausmams.
- Įvardija, kaip neigiamos ir teigiamos situacijos veikia jausmus.
- Įvardija teigiamų ir neigiamų emocijų skirtumus ir paaškina, kaip veikia emocijos veiksmus.
- Numato ir pasako, kokias emocijas galėtų jausti skirtingose situacijose.
- Papasakoja, kaip keičiasi emocijos dienos bėgyje.
- Numato ir paaškina, kaip jo/jos elgesys daro įtaką kito asmens emocijoms.
- Paaškina, koks yra skirtumas tarp teigiamų ir neigiamų minčių, bei kokį poveikį daro emocijoms ir veiksams.

1.2 Atpažįsta nerimą, stresą, jo įveikai ir valdymui taiko metodus.

- Apibūdina, kas tai yra sudėtingos emocijos ir jausmai.
- Atpažįsta situaciją ir įvardija, kai jaučia nemalonus ir sudėtingas emocijas ir jausmus.
- Paaškina, kodėl sudėtingas emocijas jausti yra normalu.
- Įvardija mažiausiai keturis būdus, ką gali padaryti, jeigu jaučia nemalonus ir sudėtingas emocijas.
- Praktikuoja nusiramavimo būdus.
- Papasakoja, kaip jaučiasi, kai suvaldo nemalonus ir sudėtingas emocijas.
- Paaškina, kaip teigiamos mintys padeda įveikti nemalonus jausmus.

1.3 Atpažįsta, įvardija ir plėtoja asmeninius pomėgius, savybes, talentus, įgūdžius, gebėjimus.

- Apibūdina, kas sekasi gerai.
- Papasakoja, ką norėtų padaryti geriau.
- Papasakoja, kaip tai, kad nori kažką daryti geriau gali prisidėti prie bendruomenės gerovės.
- Papasakoja, kokios asmens savybės, įgūdžiai, gebėjimai prisideda prie šeimos gerovės.
- Atpažįsta ir įvardija, kaip šeimos nariai, mokytojai ir kiti bendruomenės nariai padeda stiprinti talentus ir gebėjimus.
- Atpažįsta ir įvardija, kaip bendraamžiai, gali padėti ir vienas kitą palaikyti mokykloje.
- Apibūdina, kas tai yra *įgūdis* ir ką reikia daryti, kad įgytum naujų įgūdžių.

1.4 Išsikelia akademinis ir asmeninius tikslus, planuoja žingsnius, kaip jų siekti ir veikti.

- Paaškina ir palygina realius ir nerealius tikslus.
- Išsikelia realų, per metus pasiekiamą tikslą.
- Numato žingsnius ar etapus numatyto tikslo siekimui.
- Įvardija, kas ir kaip galėtų padėti siekti tikslo (pavyzdžiui, mokytojai, tėvai, bendraklasiai).

- Įvardija, kokių gebėjimų ir įgūdžių prireiks siekiant išsikelti tikslo.
- Paaškina, kaip reikia stebėti savo tikslo siekimo pažangą.
- Numato ir paaškina, su kokiais kliūtimis gali susidurti siekiant išsikelti tikslo.
- Skaitant kūrinį, atpažįsta ir įvardija, su kokiais kliūtimis susidūrė pasakojimo veikėjas ir kaip jas įveikė.
- Atpažįsta ir įvardija, kas padėjo pasiekti išsikeltą tikslą (pavyzdžiui, sąlygos arba žmonės).
- Papasakoja, ko reikia, kad galėtų atlikti paskirtas užduotis (pavyzdžiui, darant namų darbus, ruošiantis atsiskaitymui reikia pasiruošti mokymosi erdvei, turėti visas priemones, išjungti televizorių, telefoną ir pan.)
- Atpažįsta ir įvardija, kas sutrukdė pasiekti išsikeltą tikslą, kurie trukdžius buvo galima pašalinti pačiam, o kurie priklausė ne nuo jo/jos.
- Analizuoja ir įsivertina, ką galėtų padaryti geriau, kad pavyktų pasiekti sėkmę.

2. Tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti.

2.1 Demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius.

- Įvairiose situacijose iš žodžių ir kūno kalbos atpažįsta ir įvardija kitų jausmus.
- Papasakoja, kaip pradėti pokalbį su vienišu žmogumi.
- Pastebi, kas yra vienišas ir pakviečia bendrai veiklai.
- Apibūdina, kaip jaučiasi bendraamžis, jeigu yra nepakviestas kartu žaisti ar prisijungti prie grupės veiklos.
- Apibūdina, kaip jaučiasi asmuo, kuris patiria patyčias.
- Apibūdina, kaip gali reaguoti į kito asmens reiškiamas emocijas.
- Naudoja „Aš“ teiginius, kad kiti žinotų, jog jis klausosi ir girdi.
- Atpažįsta tinkamo klausymo įgūdžius ir juos įvardija.
- Bendravimo metu pritaiko reflekyvaus klausymo įgūdžius.
- Paaškina, kas tai yra pokalbio iniciavimas ir kaip reikia pradėti pokalbį.
- Parodo pokalbio iniciavimo įgūdžius.

2.2 Dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse.

- Apibūdina, kas tai yra komandinis darbas.
- Apibūdina grupės narių vaidmenis, pavyzdžiui oratorius, tiekėjas, sekretorius, grupės narys.
- Prisiima grupės nario vaidmenį ir jį atlieka.
- Iki galo atlieka grupėje gautą darbą.
- Dalyvauja siūlant idėjas, kaip klasės mokiniai gali rūpintis vieni kitais.
- Dirbdamas grupėse demonstruoja bendradarbiavimo elgesį.
- Atpažįsta savo asmenines savybes, kurios trukdo veiksmingai dirbti grupėje ir paaškina, kaip turi elgtis jo / jos elgesys, kad darbas grupėje pagerėtų.
- Prireikus keičia savo elgesį, kad grupės darbas būtų veiksmingesnis.

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

- Iš įvairių simbolių ir užuominų atpažįsta klasės mokinių ir kitų žmonių pomėgius ir talentus.
- Įvardija skirtingas socialines grupes mokykloje.
- Įvardija skirtingas kultūros grupes mokykloje.
- Palygina ir apibūdina kultūrinių grupių skirtumus ir panašumus.
- Suplanuoja, kaip užmegzti santykius su kitos kultūros asmenimis.

2.4 Kontroliuoja neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas.

- Apibūdina pasyvų, agresyvų ir tvirtabūdišką elgesį.
- Papasakoja apie patirtus konfliktus ir kaip juos pavyko išspręsti.
- Tinkamai ir ramiai žodžiu reaguoja į suerzinusį ar įskaudinusį elgesį.
- Prireikus, veiksmingai sprendžia patyčių ir gąsdinimo problemą.
- Paaiškina, kaip konfliktų su draugais sprendimas stiprina draugystę.
- Paaiškina keletą konfliktų sprendimo būdų.
- Konfliktus sprendžia pritaikant konfliktų sprendimo strategijas.
- Paaiškina patyčių aukos, kaltininko ir liudininko jausmus.
- Empatiškai reaguoja į patyčių situaciją.

3. Atsakingas elgesys ir pasekmių įvertinimas

3.1 Analizuoja ir kuria skirtingoms žmonių grupėms (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės), erdvėms, situacijoms būtinas taisykles ir jų laikytis, analizuoti jų prasmę ir reikalingumą.

- Su mokytojais ir bendraklasiais dalyvauja kuriant klasės bendruosius susitarimus.
- Laikosi klasės ir mokyklos, kitų sutartų taisyklių.
- Apibūdina klasės ar mokyklos taisyklių pažeidimo pasekmes.
- Papasakoja, kaip įvairūs viešose vietose matomi simboliai atspindi vertybes.
- Saugo kitų žmonių materialų ir nematerialų turtą.
- Paaiškina, kokios yra saugaus naudojimosi internetu taisyklės.
- Argumentuoja, kodėl svarbu laikytis saugaus naudojimo internetu taisykles.

3.2 Priima sprendimus, analizuoja/vertina sprendimų pasekmes.

- Apibūdina keturių žingsnių sprendimo priėmimo procesą.
- Priimdamas sprendimą naudoja trijų – keturių žingsnių sprendimo priėmimo strategiją.
- Įvardija sprendimų pasekmes.
- Įvardija keletą problemos sprendimo alternatyvų.
- Kad pasirinktų tinkamiausią problemos sprendimą, nustato ir įvardija, kiekvieno sprendimo alternatyvos pasekmes.
- Apibūdina, kaip priimtas sprendimas darys įtaką gyvenimui.
- Paaiškina, kas tai yra neigiamas bendraamžių spaudimas.
- Apibūdina, kokią žalą gali daryti pasidavimas neigiamam bendraamžių spaudimui.
- Apibūdina, kaip kieno nors neatsakingas poelgis gali kelti kam nors grėsmę.
- Paaiškina, kaip kitų daroma įtaka veikia sprendimus (pavyzdžiui, šeimos narių, bažnyčios, komandos, bendramoksliai ir pan.).
- Apibūdina, kaip reklama gali daryti įtaką sprendimui.
- Paaiškina, ką reiškia prisiimti atsakomybę už savo veiksmus.
- Prisiima atsakomybę už savo veiksmus mokykloje.
- Pritaiko sprendimo priėmimo įgūdžius sprendžiant santykių problemas.
- Pritaiko sprendimo priėmimo įgūdžius sprendžiant akademinės problemas.
- Paaiškina, kaip jausmai daro įtaką sprendimų priėmimui.

4. Asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinamas ir saugojimas.

4.1 Saugo savo ir kitų gyvybę ir sveikatą. (PILDOMA TOLIAU)

- Atpažįsta ir apibūdina grėsmę gyvybei ir sveikatai keliančius veiksnius.
- Paaiškina neatsargaus elgesio pasekmes ir kaip gali nuspręsti, kokį elgesį pasirinkti.

- Pademonstruoja kelis būdus, kaip moka pasakyti „NE“, atsakant į bendraamžių neigiamą spaudimą.
- Paaiškina, kaip reikia išvengti pavojingų situacijų (pavyzdžiui, nevaikšto kur nesaugu, laikosi saugaus sportavimo taisyklių, vengia psichoaktyvias medžiagas vartojančių paauglių kompanijų).

4.2 Moka suteikti pirmąją pagalbą, demonstruoja slaugos ir savirūpos, sveikatos stiprinimo įgūdžius ir paaiškina kaip išvengti ligų ir traumų. (PILDOMA TOLIAU)

- Papasakoja apie psichoaktyviųjų medžiagų neigiamą poveikį.
- Paaiškina, kaip psichoaktyviosios medžiagos veikia smegenis.
- Apibūdina žalingą tabako poveikį.
- Argumentuoja kitiems, kodėl neverta vartoti tabako.
- Apibūdina žalingą alkoholio poveikį.
- Argumentuoja kitiems, kodėl neverta vartoti alkoholio.
- Paaiškina, kas tai yra spaudimas vartoti psichoaktyvias medžiagas.
- Pademonstruoja, kaip tinkamai pasakyti „NE“ spaudimui vartoti psichoaktyvias medžiagas.
- Paaiškina, kas yra sveiki ir nesveiki įpročiai.
- Įvardija žmogaus kūno organus ir tai, kas padeda juos išsaugoti sveikus.

4.3 Atpažįsta, įvardija savo ir bendruomenės poreikius ir veikia juos tenkinant.

- Papasakoja, kaip vietos bendruomenės nariai padeda gyventojams ir juos saugo.
- Apibūdina, kokias teises ir atsakomybes turi kiekvienas mokyklos bendruomenės narys.
- Paaiškina, kuo svarbus demokratinis balsavimas klasės, mokyklos, savivaldybės ar
- Paaiškina, kas tai yra *pagalba*.
- Apibūdina skirtingus pagalbos teikimo būdus.
- Pasiūlo idėją, kaip galėtų prisidėti prie šeimos, mokyklos, bendruomenės gerovės.
- Apsvarstydamas savo gebėjimus, įvardija kaip gali prisidėti prie projekto, skirto bendruomenei įgyvendinimo.
- Kartu su bendraklasiais suplanuoja ir įgyvendina trumpalaikį bendruomenės gerovei skirtą projektą.
- Kartu su bendraklasiais diskutuoja ir vertina projekto įgyvendinimo pažangą ir prireikus koreguoja eigą.
- Prisiima konkretų projekto įgyvendinime įsipareigojimą ir jį įvykdo.
- Apmąsto ir įvardija, ką išmoko projekto įgyvendinimo metu.
- Organizuoja ir dalyvauja projekto pabaigos šventėje.

4 klasė

1. Savęs pažinimas, kėlimas ir siekimas asmeninių tobulėjimo tikslų.

1.1 Atpažįsta, įvardija ir valdo emocijas, elgesį.

- Apibūdina, kas tai yra *emocijos* ir *jausmai*.
- Apibūdina fizines reakcijas būdingas įvairioms emocijoms.
- Apibūna patiriamas emocijas analizuojant kasdienes situacijas.
- Paaiškina, kas proceso seka: *mintys-veiksmi-emocijos*.
- Paaiškina, kaip proceso „mintys-veiksmi-emocijos“ seka gali padėti priimti geriausią sprendimą.
- Pademonstruoja, kaip neigiamas mintis keisti naujomis – teigiamomis mintimis.
- Išreišdamas kam nors palaikymą, kartu išreiškia teigiamas emocijas.

- Kūno pozicija ir veido išraiška pademonstruoja emociją ar jausmą.
- Paaškina, kaip žinojimas ir gebėjimas atpažinti emocijas, padeda suprasti kitų žmonių jausmus.

1.2 Atpažįsta nerimą, stresą, jo įveikai ir valdymui taiko metodus.

- Paaškina, ką reikia daryti, jeigu jauti nemalonias emocijas, pademonstruoja, kaip reikia jas įvardyti, nusiraminti ir apmąstyti kaip jaučiasi po nusiramavimo (pavyzdžiui, kai kas nors nebendruoja, atstumia, erzina).
- Valdo emocijas spaudimo situacijose (pavyzdžiui, darbų atsiskaitymo metu, dalyvauja rungtyniaujančioje veikloje ir pan.).
- Prisimena situaciją, kai jautė liūdinančias emocijas, ir papasakoja, kaip jas pavyko įveikti, kokių veiksmų arba kaip galėtų jas įveikti kitą kartą.
- Nusiramimui taiko *įvardyk emociją – nusiramink – apmąstyk sekos* žingsnius.

1.3 Atpažįsta, įvardija ir plėtoja asmeninius pomėgius, savybes, talentus, įgūdžius, gebėjimus.

- Pateikdamas pavyzdžių papasakoja apie savo gebėjimus.
- Analizuodamas savo pomėgius ieško bendrų pomėgių su bendraklasiais.
- Paaškina, kodėl svarbu tobulinti savo talentą ir įgūdžius.
- Papasakoja, kaip plėtojamas talentas ir įgūdžiai padės ateityje.

1.4 Išsikelia akademinis ir asmeninius tikslus, planuoja žingsnius, kaip jų siekti ir veikti.

- Paaškina, kas tai yra *vidinė motyvacija ir pateikia vidinės motyvacijos pavyzdžių iš savo patirties*.
- Paaškina, kas tai yra *išorinė motyvacija ir pateikia išorinio motyvavimo pavyzdžių*.
- Paaškina, kaip sveiki įpročiai padeda siekti išsikeltų tikslų.
- Apibūdina problemą ir situaciją, kurioje reikalinga pagalba.
- Įvardija suaugusiuosius, į kuriuos kreipiasi, jeigu reikia pagalbos mokantis ar kitose situacijose.
- Apibūdina, ką asmeniškai daro, kad tobulintų svarbius mokymosi įgūdžius.
- Paaškina, kaip suaugusiųjų pavyzdžiai daro įtaką asmeniniams ateities siekiams.
- Papasakoja, kaip bendraklasiai gali padėti ir palaikyti vieni kitus mokantis ir kitose – laisvalaikio, pažintinėse veiklose.
- Papasakoja, kokie turimi asmeniniai gebėjimai gali būti naudingi mokyklos bendruomenėje (pavyzdžiui, knygų skaitymas vaikams priešmokyklinėje grupėje, padėkos ar sveikinimo atviruko sukūrimas mokyklos darbuotojams ir pan.).
- Išsikelia asmeninį akademinį tikslą su veiksmais, kurių reikia imtis ir suplanuoja laiką iki kada atliks.
- Stebi asmeninio akademinio tikslo siekimo pažangą, ją fiksuoja žodžiu, raštu.
- Papasakoja, kaip motyvuoja save siekti išsikelto tikslo, aptaria veiksmų žingsnius ir jų loginę seką.

2. Tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti.

2.1 Demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius.

- Įvairiose situacijose apibūdina kitų asmenų jausmus.
- Apibendrina pokalbį su bendraklasiu ir apibendrina abiejų išsakytas mintis.
- Įvardija pokalbyje dalyvaujančių veikėjų pranešimo turinį ir pokalbio pobūdį.
- Paaškina, kaip vieno konflikte dalyvaujančio asmens elgesio pasikeitimas veikia kitos kitos pusės elgesį.
- Paaškina, kas tai yra abipusė žmonių pagarba.
- Paaškina, kokie asmeniniai įgūdžiai svarbūs draugiškumui sukurti.
- Papasakoja, koks asmens elgesys sustiprina draugystę.

- Apibūdina gebančio bendrauti asmens savybes.
- Konstruktyviai reaguoja į savo veiklos kritiką.
- Paaškina, kuo vertingas tinkamas klausymas kalbančiajam ir klausančiajam.

2.2 Dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse.

- Apibūdina, kaip bendraklasiai susiję vienas su kitu.
- Apibūdina, kokios komandos narių vertybės prisideda prie sėkmingo komandos darbo.
- Paaškina, kokios vertybės padeda sutarti grupės nariams.
- Apibūdina, kas tai yra *įsipareigojimas* ir *atsakomybė*.
- Paaškina, kokios yra grupės nario atsakomybės.
- Atpažįsta ir įvardija atsakingą grupės nario, asmens elgesį.
- Dirbant grupėje prisiima nario vaidmenį (pavyzdžiui, vadovo, oratorius, tiekėjas, sekretorius, grupės narys)
- Papasakoja, kaip atsakingi klasės mokiniai padėjo / gali padėti vieni kitiems.
- Dirbant grupėje demonstruoja narių palaikymą ir padeda siekti grupės darbo sėkmės.

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

- Apibūdina visų asmenų pagrindines teises, pripažįstant jų socialinį – kultūrinį kontekstą, etninį tapatumą.
- Pateikia pavyzdžių, kaip žiniasklaidoje ir medijose vaizduojamos įvairios socialinės ir kultūrinės grupės.
- Paaškina, kaip atskirti ar informacija apie asmenį, arba grupę jos savybes ir kitus ypatumus skleidžiama teisinga ar ne.

2.4 Kontroluoja neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas.

- Atskiria patyčių situaciją nuo netyčinės situacijos, vedančios į konfliktą.
- Veiksmingai suvaldo konfliktinę situaciją ir gali ją paaškinti.
- Empatiškai reaguoja į patyčių situaciją.
- Palygina ir paaškina teigiamo ir neigiamo bendraamžių spaudimo skirtumus.
- Paaškina ir pademonstruoja, kaip reikia atsispirti neigiamam bendraamžių spaudimui.
- Paaškina, kaip konflikto sprendimas padeda suprasti ir įvertinti situaciją iš abiejų konfrontuojančių pusių / pozicijų.
- Analizuoja ir paaškina konfliktuojančių pusių požiūrius.
- Žodine ir nežodine kūno kalba pademonstruoja, kaip išreikšti atsparumą nepageidaujamam elgesiui.
- Nepageidaujamo elgesio problemos sprendimui pasiūlo sprendimo priėmimo strategiją.
- Atskiria problemos įvardijimą nuo kaltinimo ir apibūdina jų skirtumus.
- Sprendžiant konfliktą naudoja žinutę *Koks, Kodėl ir Kaip* (Koks elgesys netinka, Kodėl toks elgesys netinka, Kaip norėtų, kad jis pasikeistų).

3. Atsakingas elgesys ir pasekmių įvertinimas

3.1 Analizuoja ir kuria skirtingoms žmonių grupėms (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės), erdvėms, situacijoms būtinas taisykles ir jų laikytis, analizuoti jų prasmę ir reikalingumą.

- Paaškina, kas tai yra bendrieji susitarimai ir taisyklės.
- Paaškina, kas tai yra savitarpio pagarba.
- Apibūdina, savitarpio pagarbos svarbą kuriant tinkamą mokymosi aplinką.
- Laikosi mokyklos susitarimų ir taisyklių.
- Laikosi klasėje susitarimų ir taisyklių.
- Paaškina, kaip susitarimai klasėje padeda sukurti palankią mokymuisi aplinką.

3.2 Priima sprendimus, analizuoja/vertina sprendimų pasekmes.

- Paaškina atsakingų sprendimų ir pagarbos sau bei kitiems darną.
- Paaškina, kaip reikia analizuoti ir atpažinti atsakingą ir neatsakingą elgesį.
- Taiko kelių žingsnių sprendimo priėmimo strategiją.
- Kritiškai analizuoja reklamą ir paaškina, kaip ja siekiama daryti įtaką sprendimams.
- Paaškina, kas yra *pasekmė*.
- Prisiima atsakomybę už savo klaidas.
- Paaškina, kaip skirtingi požiūriai daro įtaką sprendimo priėmimui.
- Paaškina, ką reiškia būti priklausomam ir kodėl kartais tai yra sunku (pavyzdžiui, laikytis įsipareigojimo, laiku atlikti darbą ir pan.).
- Paaškina, kodėl svarbu laikytis taisyklių, susitarimų ir įstatymų.
- Paaškina, ką reiškia būti atsakingam prie šeimą, draugus, mokyklą, bendruomenę.
- Analizuoja problemos sprendimo sunkumus, iššūkius ir kliūtis.
- Papasakoja, kaip galima pasiekti sėkmės mokykloje (pavyzdžiui, nustatyti trukdžius, valdyti stresą, išskirti prioritetus ir pan.).

4. Asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinamas ir saugojimas.

4.1 Saugo savo ir kitų gyvybę ir sveikatą. (PILDOMA TOLIAU).

- Pademonstruoja kelis būdus, kaip moka pasakyti „NE“, atsakant į bendraamžių neigiamą spaudimą.
- Apibūdina svarbius atsparumo nesaugiam elgesiui įgūdžius (pavyzdžiui, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo atsisakymui, išvengti nusikalstamų grupių, seksualinės prievartos ir pan.).
- Siūlo rizikingam elgesiui saugias ir sveikatą tausojančias veiklos alternatyvas.
- Paaškina, koks asmens elgesys padeda išsaugoti sveikatą ir gyvybę.
- Pademonstruoja, kaip pasakyti „NE“ siūlymui vartoti psichoaktyvias medžiagas.

4.2 Moka suteikti pirmąją pagalbą, demonstruoja slaugos ir savirūpos, sveikatos stiprinimo įgūdžius ir paaškina kaip išvengti ligų ir traumų. (PILDOMA TOLIAU)

- Papasakoja apie psichoaktyviųjų medžiagų neigiamą poveikį.
- Apibūdina žalingą tabako poveikį, jo žalą organizmui.
- Apibūdina žalingą alkoholio poveikį organizmui.
- Paaškina, kaip sveika gyvensena padeda pasiekti išsikeltų tikslų.
- Pasako, kokį sveiką įprotį nori išsiugdyti ir paruošia veiksmų planą jam ugdytis.
- Papasakoja, kaip sekasi laikytis suplanuoto sveiko įpročio ugdymo plano.
- Paaškina, kaip reklama, gali daryti įtaką sveikos gyvensenos pasirinkimams ir kokie yra reklamos kūrėjų tikslai.
- Apibūdina veiksnius, kuri skatina vartoti tabaką.
- Apibūdina tabako poveikį žmogaus organizmui, mąstymui ir santykiams su kitais žmonėmis.
- Apibūdina veiksnius, kurie skatina vartoti alkoholį.
- Apibūdina alkoholio poveikį žmogaus organizmui, mąstymui ir santykiams su kitais žmonėmis.

4.3 Atpažįsta, įvardija savo ir bendruomenės poreikius ir veikia juos tenkinant.

- Dalyvauja renkant informaciją apie bendruomenės iššūkius ir poreikius.
- Diskutuoja su bendraklasiais apie tai, kaip galima patenkinti bendruomenės poreikius.
- Planuoja bendruomenės poreikių tenkinimo projektą.

- Prisiima įsipareigojimus klasės įgyvendiname projekte ir juos įvykdo.
- Atlieka savo įsipareigojimo vykdymo pažangos stebėjimą.
- Dalyvauja klasės projekto įgyvendinimo pažangos stebėjime.
- Vertina ir paaiškina, kaip įgyvendintas klasės projektas patenkino bendruomenės poreikį.
- Paaiškina, juo naudinga dalyvauti bendruomenės poreikių tenkinimo projekte.
- Pateikia idėjas, kaip kitą kartą būtų galima pagerinti projekto įgyvendinimą.
- Papasakoja, kaip galima atpažinti klasės, draugų, šeimos, mokyklos, bendruomenės poreikius.
- Papasakoja, ką sužinojo ir išmoko projekto įgyvendinimo metu.
- Samprotauja, kaip projekto įgyvendinimo metu įgytos žinios padės ateityje.

5 klasė

1. Savęs pažinimas, kėlimas ir siekimas asmeninių tobulėjimo tikslų.

1.1 Atpažįsta, įvardija ir valdo emocijas, elgesį.

- Apibūdina, kaip jausmai ir emocijos daro įtaką bendravimui.
- Apibūdina emocijoms būdingas fizines reakcijas.
- Paaiškina, kokios gali būti pasekmės išreiškus emocijas, pateikia pavyzdžių.
- Naudoja „Aš“ teiginius, kad apibūdintų, kaip jaučiasi, kodėl asmeniškai taip jaučiasi ir kaip norėtų, kad jausmas pasikeistų ar priešingai, kas padėtų palaikyti /teigiamą/ jausmą.
- Paaiškina ir palygina, kas tai yra *neigiamas vidinis* ir *teigiamas vidinis dialogas*, pateikia pavyzdžių.
- Paaiškina, kodėl neigiamas vidinis dialogas trukdo neigiamas mintis keisti teigiamomis.
- Apibūdina su paauglyste susijusius fizinius kūno pokyčius ir su jais susijusius emocinius.
- Paaiškina, kas yra *vertybė*, kiek ir kokios vertybės siejamos su atsakingu elgesiu.
- Paaiškina, kaip asmens / asmeninis atsakingas elgesys stiprina pasitikėjimą savimi.
- Paaiškina, kodėl naudinga mokėti įvardyti savo emociją arba jausmą.

1.2 Atpažįsta nerimą, stresą, jo įveikai ir valdymui taiko metodus.

- Paaiškina kas tai yra *stresas*.
- Papasakoja, kokie veiksniai gali sukelti tiek teigiamą, tiek neigiamą stresą.
- Papasakoja, kokios būna emocinės reakcijos į stresą.
- Paaiškina, kokias valdymo strategijas renkasi liūdinančiose situacijose (pavyzdžiui, nusivylus praradus, išsiskyrus, nutolus).
- Paaiškina, kaip sumažinti stresą (pavyzdžiui, pasikalbėti su draugu, patikimu suaugusiuoju, daryti fizinius pratimus).
- Nusiramimui panaudoja pokalbio su savimi metodą.
- Paaiškina, kaip teigiamas vidinis dialogas stiprina gebėjimą nusiraminti ir kontroliuoti savo emocijas.
- Paaiškina, kada verta taikyti pokalbio su savimi metodą.

1.3 Atpažįsta, įvardija ir plėtoja asmeninius pomėgius, savybes, talentus, įgūdžius, gebėjimus.

- Paaiškina, kokie reikalingi įgūdžiai asmens augimui (mąstymo, akademiniai, socialiniai, emociniai).
- Paaiškina, kokie įgūdžiai padeda gyventi sveikai.

- Apibūdina, kaip bendruomenė padeda tobulinti asmens ar grupės talentus ir gebėjimus.
- Apibūdina, kas tai yra *talentas, savybė, įgūdis*.
- Įvardija savo talentus, savybes ir įgūdžius.
- Įvardija, kokie talentai, savybės, įgūdžiai gali prisidėti prie bendruomenės gerovės puoselėjimo.
- Įvardija, ko išmoko penktoje klasėje ir kaip tai prisidėjo prie asmeninės ūgties.

1.4 Išsikelia akademinis ir asmeninius tikslus, planuoja žingsnius, kaip jų siekti / veikti.

- Paaškina, kaip išorinė ir vidinė motyvacija veikia gebėjimą siekti tikslo.
- Papasakoja apie asmeninius tikslus, kurie reikalauja daugiau savitvartos.
- Apibūdina savo stiprybes ir silpnybes, kurios daro įtaką pasirinkimams mokymosi procese.
- Paaškina, kodėl mokiniai mokosi / gali mokytis skirtingai.
- Paaškina, kaip ir kodėl suaugusieji mokykloje išreiškia rūpestį mokiniais.
- Papasakoja, kaip šeima ar kiti suaugusieji padeda ir palaiko siekiant sėkmės mokykloje ar popamokinėje veikloje
- Išsikelia savo tikslą, kurį gali pasiekti per mėnesį ar du, kad pagerintų mokymosi pasiekimą, numato žingsnius ir įgyvendinimui reikalingą laikotarpį.
- Atlieka veiksmus, reikalingus pasiekti išsikeltam tikslui iki nusistatytos/ susitartos datos.
- Apibūna, kaip jaučiasi išsikėlęs tikslą, paaškina, kodėl.
- Mokosi numatyti kliūtis, kurios gali sutrukdyti pasiekti išsikeltą tikslą.
- Mokosi stebėti savo tikslo siekimo pažangą, įvertina savo sėkmę ir išanalizuoja, ką galėjo padaryti geriau?
- Apibūdina, kaip jaučiasi pasiekęs tikslą.

2. Tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti.

2.1 Demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius.

- Apibūdina, kas tai yra *reflektyvusis klausymas*.
- Apibūdina, kaip atpažinti gero klausymo įgūdžius.
- Paaškina, kaip geras klausymas gali sustiprinti žmonių santykius.
- Paaškina, kokiose situacijose svarbu pritaikyti reflektvyiojo klausymo įgūdžius.
- Panaudoja reflektvyiojo klausymo įgūdžius diskusijų metu.
- Atpažįsta kitų žmonių emocijas ir jas apibūdina įvairiose situacijose.
- Formuluoja atviro tipo ir uždaro tipo klausimus, kad paskatintų kitus išreikšti savo mintis ir emocijas.
- Kai reikia, perklausia, kad gerai suprastų gautą informaciją ar žinutę.
- Apibūdina neverbalinės komunikacijos užuominas.
- Papasakoja, kaip kažkieno elgesys gali paveikti kito asmens emocijas.
- Papasakoja, kaip bendruomenės nariai išreiškia pagarbą įvairioms socialinėms, kultūrinėms, religinėms, etninėms grupėms.
- Demonstruoja pagarbų elgesį visoms socialinėms ir kultūrinėms, religinėms, etninėms žmonių grupėms.
- Moka kritiką pakeisti konstruktyviu grįžtamuoju ryšiu.

2.2 Dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse.

- Demonstruoja palaikymą kitiems asmenims ar jų nuomonei ir pripažįsta kitų indėlį į bendrą darbą.
- Laimėdamas ar pralaimėdamas demonstruoja draugiškumą aplinkiniams.

- Generuoja idėjas, kaip kiekvieną narį įtraukti į grupės veiklą.
- Apibūdina komandinio darbo privalumus ir iššūkius.
- Dalyvauja išsikeliant bendrą grupės tikslą ir apibūdina, kas padėjo tikslą išsikelti, arba kas tam trukdė.
- Numato asmens ar asmenų neatsakingo elgesio grupėje pasekmes.

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

- Siūlo veiklas padedančias visiems įsitraukti į bendrą veiklą ir siekti išsikelto tikslo.
- Paaškina, kaip bendraklasiai galėtų įtraukti vieni kitus į prasmingą veiklą.
- Išreiškia palaikymą bendraklasiams, kad jie dalyvautų klasės veiklose.
- Atpažįsta ir įvardija kitų asmenų talentus, savybes ir įgūdžius.
- Paaškina, kaip gebėjimas atpažinti ir įvardinti kitų asmenų talentus, savybes ir įgūdžius gali padėti pažinti kitus žmones ir su jais bendrauti.
- Įdamas interviu išsiaiškina žmogaus pomėgius, talentus, gebėjimus, bei atskleidžia jo savybes.

2.4 Kontroliuoja neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas.

- Atpažįsta ir apibūdina asmens siekiančio suerzinti arba pasityčioti elgesį.
- Mokosi atpažinti erzinantį elgesį ir į jį reaguoti, atpažinti ir įveikti patyčias įvairiose situacijose.
- Apibūdina, kaip galima išspręsti nesusipratimus tarp įvairių socialinių ir kultūrinių grupių.
- Paaškina, kaip galima užstoti ir ginti kitus.
- Aiškinasi, kas tai yra stereotipas ir argumentuoja, kaip stereotipai daro neigiamą kitiems poveikį.
- Paaškina ir palygina teigiamus ir neigiamus santykius.
- Paaškina, kodėl svarbu mokėti atleisti.
- Į kritiką reaguoja ne gynybiškai, o konstruktyviai.
- Argumentuoja, kodėl konfliktas yra natūrali žmonių gyvenimo dalis.
- Paaškina, kaip atpažinti patyčias ir atskirti jas nuo nesusipratimo.
- Paaškina, kaip reikia veiksmingai pasipriešinti patyčioms.
- Reaguoja į asmeninius nusiskundimus, siekia išvengti konflikto.
- Apibūdina, kaip sprendžiami konfliktai (vengimas, delsimas, kompromisas, derybos ir pan.) ir kokie būdai yra veiksmingi.
- Grupės konfliktų sprendimui naudoja žodinę ir nežodinę kalbą.
- Paaškina, kodėl kerštas nesprendžia konflikto.
- Paaškina, kaip išmokta konflikto sprendimo strategija gali padėti konstruktyviai spręsti problemą.
- Taiko konflikto sprendimo strategiją (nustato nesutarimo objektą arba priežastį, apsversto keletą konfliktų sprendimo variantų, išsirenka abiem pusėms priimtina sprendimą.)

3. Atsakingas elgesys ir pasekmių įvertinimas

3.1 Analizuoja ir kuria skirtingoms žmonių grupėms (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės), erdvėms, situacijoms būtinas taisykles ir jų laikytis, analizuoti jų prasmę ir reikalingumą.

- Paaškina, koks ryšys yra tarp pagarbos ir sutartų taisyklių laikymosi.
- Dalyvauja kuriant bendruosius susitarimus klasėje.
- Paaškina, kaip bendrieji klasės susitarimai padeda sukurti pagarba grįstą mokymosi aplinką.
- Pripažįsta ir paaškina, kaip kiekvienas žmogus pademonstruoja atsakomybę už savo elgesį.
- Paaškina, kodėl yra reikalingos mokyklos, šeimos, bendruomenės ar visuomenės taisyklės.

- Apibūdina, kaip klausymo įgūdis prisideda prie darbo klasėje, mokykloje taisyklių laikymosi.

3.2 Priima sprendimus, analizuoja/vertina sprendimų pasekmes.

- Paaškina penkių žingsnių sprendimo priėmimo procesą (Pagalvoti, kad reikia priimti tinkamą sprendimą, nustatyti, kas gali nutikti, jeigu priimsiu sprendimą, pasirinkti geriausią variantą, kuris nepadarys niekam žalos, veikti, kaip buvo priimtas sprendimas, dar kartą pagalvoti sprendimo pasekmes).
- Paaškina, kas tai yra sprendimų priėmimui daroma įtaka, kas tai yra teigiamas arba neigiamas bendraamžių spaudimas.
- Laiku atlieka numatytus darbus.
- Paaškina, kokiomis vertybėmis vadovaujasi priimant sprendimus.
- Paaškina, kaip priimti sprendimą esant konfliktiniams santykiams.

4. Asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinamas ir saugojimas.

4.1 Saugo savo ir kitų gyvybę ir sveikatą. (PILDOMA TOLIAU)

- Paaškina, ką reiškia būtų atsakingam už kitų asmenų sveikatą.
- Paaškina, kaip reikia atpažinti pavojingas gyvybei situacijas.
- Pademonstruoja, kaip reikia išvengti rizikingo elgesio.
- Paaškina, kaip tinkami ir netinkami veiksmai daro įtaką aplinkiniams ir artimiesiems.

4.2 Moka suteikti pirmąją pagalbą, demonstruoja slaugos ir savirūpos, sveikatos stiprinimo įgūdžius ir paaškina kaip išvengti ligų ir traumų. (PILDOMA TOLIAU)

- Paaškina, kas tai yra *psichoaktyvioji medžiaga*.
- Analizuoja ir argumentuoja, kaip ir kodėl tinkami ir netinkami poelgiai turi ryšį su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu.
- Papasakoja psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo poveikį artimiesiems.
- Paaškina priklausomybės ligų pasekmes žmonėms, jų šeimoms ir visai bendruomenei.
- Paaškina, kas tai yra *vidinis ir išorinis spaudimas* vartoti psichoaktyviasias medžiagas.
- Paaškina, kaip reikia neigiamo bendraamžių spaudimo situacijoje paprašyti bendraamžių palaikymo.
- Įtikinamai argumentuoja, kaip tabako, alkoholio vartojimas daro įtaką sveikai gyvensenai.
- Paaškina, ką pasakytų draugui, kuris nuspręstų bandyti vartoti psichoaktyviasias medžiagas.
- Apibūdina, kas tai yra priklausomybė nuo cheminių medžiagų.
- Paaškina, kokį poveikį priklausomybė nuo cheminių medžiagų daro vartotojui, jo draugams ir artimiesiems.

4.3 Atpažįsta, įvardija savo ir bendruomenės poreikius ir veikia juos tenkinant.

- Paaškina, kaip pagalbos bendruomenei projektai prisideda prie jos gerovės ir paveikia jos narius.
- Pažįsta mokyklos ir vietos bendruomenės narius ir apibūdina atliekamas jų funkcijas.
- Tyrinėja, su kokiais iššūkiais susiduria bendruomenė ir kokie jos poreikiai.
- Paaškina, kodėl bendruomenės nariai turi rūpintis vieni kitais ir ypač tais, kurie negali savimi pasirūpinti patys.
- Planuoja kartu su klase įgyvendinti projektą.
- Paaškina, kodėl svarbu turėti paruoštą projekto įgyvendinimo planą.
- Dalyvauja projekto įgyvendinimo komiteto/ darbo grupės veikloje.

- Prisiima įsipareigojimus atlikti konkrečius numatytus darbus.
- Paaiškina, kokius įgūdžių, gebėjimų, savybių prireikė įgyvendinant projektą.
- Papasakojo, kaip jautėsi projekto įgyvendinimo metu.
- Papasakoja, su kokiais iššūkiais susidūrė įgyvendinant projektą ir kaip juos įveikė.
- Paaiškina, kaip galėtų perduoti projekto metu įgytą patirtį kitiems.
- Kartu su projekto įgyvendinimo grupe paruošia projekto rezultatų pristatymą bendraklasių, tėvų, mokyklos bendruomenei.
- Dalyvauja organizuojant projektų pristatymų šventėje.
- Apibūdina, kaip jautėsi pristatant projekto rezultatus.

6 klasė

1. Savęs pažinimas, kėlimas ir siekimas asmeninių tobulėjimo tikslų.

1.1 Atpažįsta, įvardija ir valdo emocijas, elgesį.

- Įvardija emocijų, kaip situacijų, kurioms reikia dėmesio, požymius.
- Apibūdina patiriamos emocijos ir kitų lūkesčio, kaip turėtų jaustis skirtumą.
- Apibūdina skirtingų emocijų (pavyzdžiui, baimė ir pyktis; gėda ir liūdesys) skirtumus.
- Apibūdina emocines būsenas, kurios sumenkina gebėjimą spręsti problemas.
- Paaiškina, kokia įtaką daro emocijoms vidinis pokalbis.
- Paaiškina, kaip jaučiasi atliekant sudėtingas užduotis.
- Įvardija paauglystei būdingas emocijas.
- Atpažįsta emocijas iš kūno kalbos.
- Paaiškina, kuo naudingas gebėjimas atpažinti ir įvardyti savo emocijas konkrečioje situacijoje?
- Išreiškiant stiprius jausmus naudoja *žinutę Koks, Kada, Kodėl, Kaip* (*Koks* jausmas, *kada* jausmas jaučiamas, *kodėl* jausmas jaučiamas ir *kaip* norėtų, kad pasikeistų situacija, kuri pakeistų jausmą).
- Paaiškina, kaip *žinutė Koks, Kada, Kodėl ir Kaip* gali padėti stiprinti pasitikėjimą savimi?
- Paaiškina, kaip *žinutė Koks, Kada, Kodėl ir Kaip* gali padėti stiprinti santykius su kitais?

1.2 Atpažįsta nerimą, stresą, jo įveikai ir valdymui taiko metodus.

- Apibūdina, kas yra *stresas*, pateikia pavyzdžių.
- Pasako, kokios būna paauglių reakcijos į stresą ir sudėtingas emocijas.
- Paaiškina, kokias naudoja savęs nuraminimo strategijas (pavyzdžiui, gilus kvėpavimas, pokalbis su savimi, laipsninė relaksacija ar kt.).
- Demonstruoja gebėjimą valdyti emocijas, kad būtų lengviau spręsti problemas (pavyzdžiui, veikti negatyvą ir išsiugdyti teigiamą nuostatą).
- Įvardija situacijas, kuriose naudinga prisiminti išmokus streso valdymo būdus ir juos panaudoti.
- Apibūdina, kaip išmukti streso įveikos būdai padės ateityje suvaldyti sudėtingas emocijas.
- Mokosi atpažinti ir valdyti emocijas patiriamo spaudimo situacijose (vėlavimas, testo atlikimas, pasirodymas scenoje, varžybose ir pan.).
- Pademonstruoja, kaip nusiraminiui reikia pritaikyti vidinį dialogą, kuris padeda valdyti mintis ir veiksmus sudėtingose situacijose.

1.3 Atpažįsta, įvardija ir plėtoja asmeninius pomėgius, savybes, talentus, įgūdžius, gebėjimus.

- Mokosi atpažinti fizinius ir emocinius pokyčius paauglystės metu.

- Apibūdina asmeninius įgūdžius ir savybes.
- Įvardija savo įgūdžius ir savybes.
- Paaškina, kokią įtaką turimi įgūdžiai daro savivertei.
- Įvardija, kaip išorinis poveikis daro įtaką asmeninių savybių ugdymui (pavyzdžiui, kaip daro įtaką savo kūno suvokimui, pasitikėjimui savimi, elgesiui).
- Įvardija, kokius užsiėmimus gali lankyti mokiniai po pamokų.
- Įvardija, kaip mokykla padeda ugdyti asmenines savybes.
- Apibūdina, kaip bendruomenė padeda tobulinti talentus ir gebėjimus.
- Įvardija, kokios organizacijos ar institucijos siūlo pagalbą plėtoti asmeninius pomėgius ir talentus.
- Papasakoja, kokią naudą suteikia užsiėmimai po pamokų (pavyzdžiui, draugystė, lyderystė, nauji mokymosi įgūdžiai, darbas komandoje).
- Analizuoja, kaip fizinės savybės padėjo priimti sprendimą (pavyzdžiui, rinktis sporto šaką arba aktyvaus judėjimo formą ir pan.).
- Įvardija, ką išmoko šeštoje klasėje.
- Argumentuoja, kaip šeštoje klasėje įgytos žinios, įgūdžiai ir gebėjimai stiprina pasitikėjimą savimi.

1.4 Išsikelia akademinis ir asmeninius tikslus, planuoja žingsnius, kaip jų siekti ir veikti.

- Apibūdina, kas yra atkaklumas.
- Apibūdina, kas yra pasitikėjimas savimi.
- Apibūdina, kaip pasitikėjimas savimi siejasi su atkaklumu.
- Paaškina, kas tai yra augimo mąstysena ir kaip ji padeda siekti tikslų.
- Demonstruoja susidomėjimą nauja užduotimi.
- Priima iššūkį ir bando jį įveikti, kol įveikia.
- Išklausius pastabą, ją priima ir koreguoja veiksmą.
- Apibūdina, kaip tinkami pasirinkimai, vertybės ir tikslai padeda siekti tikslo ir sėkmės.
- Apibūdina tikslų kėlimo procesą.
- Apibūdina ilgalaikio ir trumpalaikio tikslo skirtumą.
- Pritaiko tikslų kėlimo procesą išsikeliant tikslą, sudaro trumpalaikio tikslo siekimo veiksmų planą.
- Pritaiko tikslo išsikėlimo įgūdžius akademiniai mokymosi sėkmei.
- Papasakoja, kokie šaltiniai gali padėti siekti tikslo (pavyzdžiui, vadovėlis, interneto šaltiniai, tyrimas ir pan.).
- Paaškina, kaip barjerai ir suteikta parama padeda žengti žingsnius siekiant išsikėlimo tikslo.
- Paaškina, kaip gali geriau pasinaudoti pagalba įveikti kliūtis siekiant tikslo.
- Išsikelia socialinio santykio sukūrimo tikslą.
- Paaškina, kaip gebėjimas išsikelti tikslą padės įgyvendinti viltis ir tikslus ateityje.
- Paaškina, kaip išorinė ir vidinė motyvacija veikia gebėjimą siekti tikslo.
- Papasakoja apie tikslus, kurie reikalauja daugiau savitvardos.

2. Tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti.

2.1 Demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius.

- Paaškina, kaip užmegzti ir išlaikyti draugystę.
- Paaškina, kas tai yra empatiškumas.
- Paaškina, kaip skirtumai sustiprina draugystę ir bendruomenę.
- Paaškina, kaip empatiškumas padeda stiprinti tarpusavio santykius ir kitų priėmimą.
- Paaškina, kaip empatiškumas mokymosi bendruomenę daro saugesnę.

- Paaškina, kodėl reikia su kitais elgtis pagarbiai.
- Apibūdina situaciją, kurioje jo / jos elgesys padarė teigiamą ar neigiamą įtaką kito asmens emocijoms.
- Paaškina, kokiais būdais galima stiprinti draugystę (pavyzdžiui, rasti ar sugalvoti abiem patinančią veiklą ar bendrą pomėgį, kartu leisti laiką, padedant vienas kitam, mokantis atleisti).
- Demonstruoja veiksmingo klausymo įgūdžius (atidžiai stebi kalbantįjį, reaguoja į kalbančiojo žodžius, tikslingai užduoda klausimus).
- Paaškina, kuo gebėjimas veiksmingai klausytis, gali būti naudingas bendraujant.
- Diskutuojant įvairiomis temomis nepritarimo nuomonei metu išvengia kaltinamo tono.
- Demonstruoja derybinius įgūdžius atsižvelgiant į kitos pusės poreikius ir požiūrį.
- Perfrazuoja konfliktuojančių pusių mintis.

2.2 Dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse.

- Apibūdina konstruktyvų elgesį dirbant grupėje.
- Demonstruoja konstruktyvų elgesį dirbant grupėje.
- Analizuoja ir aptaria grupės nario atsakomybes.
- Dalyvauja su grupe išsikeliant bendrą tikslą.
- Paaškina, kaip vienas kito grupėje palaikymas tarp komandos narių stiprina ryšius.
- Demonstruoja darbo grupės nariams palaikymą.
- Siekiant grupės darbo tikslų, demonstruoja gebėjimą prisiimti įvairius darbo grupėje vaidmenis, būti vadovu ar grupės nariu.
- Apibūdina, kaip jaučiasi grupės diskusijos dalyviai.
- Analizuoja ir mokosi atpažinti, kad skirtingi asmenys apie tą pačią situaciją gali turėti ir išsakyti skirtingą požiūrį ar nuomonę.
- Pasibaigus darbui grupėje apibūdina, koks grupės narių elgesys padėjo pasiekti rezultatų.
- Apibūdina grupės narių indėlį siekiant bendro darbo tikslo.

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

- Apibūdina klasėje, mokykloje besimokančių mokinių tradicijas (pavyzdžiui, etninius papročius, kalbos frazes, klausomą muziką, nacionalinės virtuvės ypatumus ir pan.).
- Pasako, kada žmonių skirtumai vaizduojami netinkamai (pavyzdžiui, seksualinė orientacija, stereotipai, socialinių-ekonominių ar kultūrinių mažumų diskriminacija, nesusipratimais paremti išankstiniai nusistatymai).
- Paaškina, kaip socialinio ir kultūrinių skirtumų nesupratimas paskatina atsirasti netolerancijai.
- Apibūdina draugo savybes, kurios skatina priimti sveikatai palankius ir nepalankius sprendimus.
- Apibūdina, kokios asmeninės savybės stiprina draugystę.
- Paaškina, kas tai yra konkretūs ir abstraktūs kitų asmenų pripažinimą išreiškiantys teiginiai.
- Atpažįsta ir konkrečiai įvardija klasės mokinių savybes, gebėjimus.
- Paaškina, kokiais būdais galima atpažinti ar pažinti kito asmens talentus ir gebėjimus.
- Argumentuoja, kodėl norint išreikšti kitam asmeniui palaikymą reikia vartoti konkrečius teiginius.
- Paaškina, kaip konkrečių pripažinimo teiginių vartojimas sustiprina pagarbos kitam išraišką.

2.4 Kontroluoja neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas.

- Įvardija, kokią strategiją taiko konflikto sprendimo metu.
- Paaškina, kodėl konflikto sprendimo metu svarbu išklausti kitą konfliktuojančią pusę ir suprasti kaip ji mato iškilusią problemą.

- Paaškina, kodėl svarbu konfliktą spręsti abiems konfliktuojančioms pusėms kartu.
- Paaškina, kodėl sprendžiant konfliktą svarbu rasti keletą problemos sprendimo alternatyvų.
- Paaškina, kodėl priimta problemos sprendimas turi tikti abiems konfliktuojančioms pusėms.
- Paaškina, kaip pritaikyta konfliktų sprendimo strategija stiprina arba padeda išlaikyti santykius.
- Įvardija, kas tai yra bauginimas.
- Paaškina skirtumą tarp patyčių ir ne patyčių situacijų.
- Pademonstruoja, kaip reikia pranešti apie patyčių elgesį.
- Apibūdina patyčių situacijos aukos, kaltininko, stebėtojo, gynėjo vaidmenis ir atsakomybes.
- Apibūdina, kaip reikia elgtis tapus patyčių stebėtoju arba kaip reikia išvengti smurto ir esant patyčių situacijai šias žinias pritaiko tinkamai.
- Apibūdina, kaip jaučiasi patyčias arba gandus patiriantys bendraklasiai.
- Paaškina, kodėl skaudina patyčios arba pasijuokimas iš kito asmens ar asmenų.
- Paaškina, kaip *žinutės Koks, Kada, Kodėl ir Kaip* gali padėti spręsti patyčių situaciją.
- Paaškina, kodėl yra svarbu nustatyti sau ir kitiems ribas.
- Diskutuoja apie bendraamžių destruktivyvų elgesį, ir siūlo idėjas, kaip šias sudėtingas situacijas reikia spręsti (pavyzdžiui, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas, paskalos, save žalojantis elgesys, seksualiniai santykiai ir pan.).
- Analizuojant situacijas paaškina fizinio ir žodinio smurto priežastis.
- Išklauso prieštaraujancias ir skirtingas nuomones.
- Apibūdina smurtą iššaukiančius veiksniai (pavyzdžiui, pykčio nevaldymas, kaltinantis tonas, patyčios).

3. Atsakingas elgesys ir pasekmių įvertinimas

3.1 Analizuoja ir kuria skirtingoms žmonių grupėms (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės), erdvėms, situacijoms būtinas taisykles ir jų laikytis, analizuoti jų prasmę ir reikalingumą.

- Diskutuoja, kokių susitarimų reikia laikytis, kad klasėje būtų sukurta saugi, tarpusavio pagarba bei rūpesčiu grįsta aplinka.
- Apibūdina elgesį, kurio reikalaujama saugioje, tarpusavio pagarba bei rūpesčiu grįstoje klasėje;
- Demonstruoja tarpusavio pagarba ir rūpesčiu grįstą elgesį.
- Dalyvauja kuriant su klase bendruosius saugios veiklos klasėje susitarimus.
- Pripažįsta ir paaškina, kaip kiekvienas žmogus atsakingas už savo elgesį.
- Paaškina, kodėl yra reikalingos mokyklos, šeimos, visuomenės taisyklės.
- Paaškina neetiško elgesio rimtumą (pavyzdžiui, sukčiavimas, melas, vogimas, plagiatas ir t.t.).

3.2 Priima sprendimus, analizuoja/vertina sprendimų pasekmes.

- Paaškina šešių žingsnių sprendimo priėmimo procesą (*Apibūdinti* problemą, *išnagrinėti* visas galimybes ir *numatyti*, kiekvieno sprendimo priėmimo pasekmes, *pasirinkti* geriausią variantą, kuris nepadarys niekam žalos, *veikti*, kaip buvo priimtas sprendimas, *dar kartą apgalvoti* sprendimo pasekmes).
- Laiku atlieka numatytus darbus.
- Apibūdina vilkinimo ir dezorganizacijos poveikį akademiniam rezultatams.
- Paaškina, kaip sprendimų priėmimo įgūdžiai pagerina mokymosi įpročius.
- Sprendžiant problemą, paaškina kiekvieną sprendimų priėmimo procesą.
- Paaškina, kokius sprendimus priėmė per pastarąsias 24 valandas skirtus sveikatos saugojimui.
- Paaškina ir parodo, kada ir kaip reikia panaudoti atsisakymo įgūdžius.
- Įvardija, kokios kliūtys gali sutrukdyti siekti išsikeltus tikslus, priimti tinkamus sprendimus.

- Paaškina, kaip gebėjimas užsibrėžti trumpalaikius ar ilgalaikius tikslus padeda pasirinkti teigiamą gyvenimo kryptį, vengti rizikingo elgesio ir priimti tinkamus sprendimus.
- Įvardija, kokiose situacijose priimant sprendimą reikalinga suaugusiųjų pagalba.
- Palygina atsakingą ir neatsakingą elgesį.
- Įvardija, kas daro įtaką atsakingo sprendimo priėmimui.
- Įvardija neatsakingo elgesio pasekmes.

4. Asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinamas ir saugojimas.

4.1 Saugo savo ir kitų gyvybę ir sveikatą. (PILDOMA TOLIAU)

- Papasakoja, kokias gali rinktis alternatyvas nesaugiam elgesiui (pavyzdžiui, važiavimas su išgėrusiu vairuotoju, važinėjimas riedlente pavojingose vietose, buvimas šalia rūkančių ar vartojančių kitas psichoaktyvias medžiagas).
- Apibūdina, koks elgesys yra socialiai priimtinas įvairiose situacijose (pavyzdžiui, prisijungiant prie naujos grupės, kuri eina į renginį, būti naujoku klasėje, prisijungti prie jau pradėto žaisti žaidimo).
- Paaškina savo riziką patirti įvairius sužalojimus.
- Paaškina rizikingo elgesio pasekmes sveikatai.
- Paaškina, kaip psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas trukdo siekti užsibrėžtų tikslų.
- Apibūdina savo žinias apie sveikatai naudingus sprendimus ir blaivaus gyvenimo būdo svarbą.

4.2 Moka suteikti pirmąją pagalbą, demonstruoja slaugos ir savirūpos, sveikatos stiprinimo įgūdžius ir paaškina kaip išvengti ligų ir traumų. (PILDOMA TOLIAU)

- Įvardija priežastis ir mitus apie tabaką, kurie skatina tabako medžiagų vartojimą.
- Argumentuoja, kodėl pavojinga vartoti tabaką.
- Įvardija priežastis ir mitus apie tabaką, kurie skatina alkoholio medžiagų vartojimą.
- Argumentuoja, kodėl pavojinga vartoti alkoholį.
- Paaškina, kaip marichuana, kitos nelegalios psichoaktyviosios medžiagos veikia paauglių organizmą ir gyvenimo būdą.
- Paaškina, kas tai yra receptiniai ir nereceptiniai vaistai.
- Paaškina, kas tai yra nesaugus receptinių vaistų vartojimas ir kada vaistų vartojimas yra saugus.
- Papasakoja psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo poveikį artimiesiems.
- Atpažįsta ir analizuoja išorinius ir vidinius veiksnius, skatinančius vartoti psichoaktyvias medžiagas.
- Paaškina, kaip reikia neigiamo bendraamžių spaudimo situacijoje paprašyti bendraamžių palaikymo.
- Pademonstruoja, kaip tvirtai taikyti atsisakymo varoti psichoaktyvias medžiagas įgūdžius.
- Paaškina, kaip tvirta pozicija atsisakyti vartoti psichoaktyvias medžiagas gali tapti pavyzdžiu kitiems.
- Paaškina priklausomybės ligų pasekmes žmonėms, jų šeimoms ir visai bendruomenei.

4.3 Atpažįsta, įvardija savo ir bendruomenės poreikius ir veikia juos tenkinant.

- Įvardija šaltinius, kurie suteikia informaciją apie bendruomenę.
- Paaškina, kas tai yra pilietinė atsakomybė (pavyzdžiui, dalyvavimas rinkimuose, įstatymų laikymasis, informavimas apie problemas, dalyvavimas darant įtaką viešajai tvarkai ir pan.).
- Apibūdina pasekmes, kai kas nors nusprendžia neprisiimti pilietinės atsakomybės.
- Paaškina, kodėl bendruomenės nariai turi rūpintis vieni kitais ir ypač tais, kurie negali savimi pasirūpinti patys.

- Pažįsta mokyklos ir vietos bendruomenės narius ir apibūdina atliekamas jų funkcijas.
- Tyrinėja, su kokiais iššūkiais susiduria bendruomenė ir kokie jos poreikiai.
- Aiškinantis bendruomenės poreikius atlieka interviu ir pritaiko veiksmingo klausymo gebėjimus.
- Apibendrina gautą informaciją apie bendruomenės narių poreikius.
- Dalyvauja nustatant klasės mokinių gebėjimus, įgūdžius, kurie gali būti reikalingi projekto įgyvendinimui.
- Įvardija, kokios akademinės žinios bus reikalingos siekiant patenkinti bendruomenės poreikį ir įgyvendinti projektą.
- Planuoja kartu su klase įgyvendinti projektą.
- Apibūdina, kokie yra projekto įgyvendinimo etapai ir planavimo svarba.
- Įvardija su kokiomis kliūtimis gali susidurti įgyvendinant bendruomenei projektą.
- Dalyvauja projekto įgyvendinimo komiteto /darbo grupės veikloje.
- Apibūdina savo atsakomybes projekte.
- Įvardija, kokios pagalbos gali reikėti įgyvendinant projektą ir į ką dėl šios pagalbos gali kreiptis.
- Prisiima įsipareigojimus atlikti konkrečius numatytus darbus.
- Įvykdo savo įsipareigojimus projekte.
- Analizuoja ir apibūdina savo patirtį projekte: apibūdina, kas vyko, ką išmoko, kas iš to, kad projektas buvo įgyvendintas.
- Apibūdina, kaip pasikeitė po projekto jo / jos ir žmonių, kuriems buvo skirtas projektas gyvenimais.
- Padėkoja klasės mokiniams ir visiems padėjusiems įgyvendinti projektą asmenims.
- Paaiškina, ką sužinojo apie save pagalbos bendruomenei projekto įgyvendinimo metu.

7 klasė

1. Savęs pažinimas, kėlimas ir siekimas asmeninių tobulėjimo tikslų.

1.1 Atpažįsta, įvardija ir valdo emocijas, elgesį.

- Įvardija paauglystės laikotarpiui būdingus pokyčius.
- Įvardija emocijų atsiradimo priežastis.
- Paaiškina, kaip emocijos gali keistis vienos pamokos, dienos ar paros metu.
- Paaiškina, kaip iš kūno kalbos atpažinti emocijas.
- Į kritiką ar kaltinimą reaguoja ne gynybiškai.
- Paaiškina, kodėl svarbu atpažinti savo vertybes.
- Įvardija, kaip jo / jos elgesys atspindi vertybes, kuriomis vadovaujasi.
- Apibūdina, kokią įtaką mintys daro veiksams ir emocijoms.
- Paaiškina, kodėl yra svarbu įvairiose situacijose stebėti savo kūno signalus ir sakomus žodžius.

1.2 Atpažįsta nerimą, stresą, jo įveikai ir valdymui taiko metodus.

- Pasako, kada jaučia nerimą arba stresą.
- Remdamasis fiziologiniais ir psichologiniais veiksniais įvertina savo streso lygį.
- Naudoja streso valdymo technikas (pavyzdžiui, taiko atsipalaidavimo pratimus, laipsninę relaksaciją ir pan.).
- Naudoja gilaus kvėpavimo ar kitą techniką stresui valdyti.

- Paaškina, kaip valdo stresą iš naujo įvertinant ir keičiant savo požiūrį į situaciją.
- Paaškina, kaip streso valdymo metodai padės priimti tinkamus sprendimus gyvenime?

1.3 Atpažįsta, įvardija ir plėtoja asmeninius pomėgius, savybes, talentus, įgūdžius, gebėjimus.

- Įvardija, kas patinka savyje.
- Įvardija savo gebėjimus, kurie padeda stiprinti pasitikėjimui savimi.
- Pasako, ką mėgsta veikti, kas yra tipiška, ar netipiška jo/jos lyčiai.
- Paaškina, kaip drąsa išbandyti įvairias veiklas stiprina pasitikėjimą savimi.
- Įvardija savo stipriąsias puses.
- Įvardija, kokias savo savybes norėtų pagerinti, kad būtų geru draugu.
- Apibūdina, kaip supranta sėkmę savo gyvenime.
- Apibūdina, kokių įgūdžių, gebėjimų ar savybių reikia sėkmei pasiekti.
- Įvardija, ką išmoko septintoje klasėje.

1.4 Išsikelia akademinis ir asmeninius tikslus, planuoja žingsnius, kaip jų siekti ir veikti.

- Apibūdina veiksmingos tikslo savybes (tikslas yra asmeninis, pamatuojamas, žino kaip pasiekti savo galimybių ribose ir numatytų veiksmų neribojant kiti asmenys).
- Apibūdina, kaip motyvuoja save siekti aukštesnių tikslų, keičiant savo požiūrį į sudėtingą situaciją.
- Apibūdina situaciją, kurioje reikėjo pagalbos ir paaškina, kur jos ieškojo ir kaip ją gavo.
- Apibūdina situaciją, kai reikėjo įveikti iššūkius siekiant svarbaus tikslo, kaip įveikė.
- Išsikelia asmeninį tikslą mėgstamoje veikloje (sporte, muzikoje ar kituose pomėgiuose), kurį gali pasiekti per kelis mėnesius.
- Išsikelia ilgalaikius ir trumpalaikius tikslus ir juos įvardija.
- Paruošia ir pristato tikslo siekimo žingsnių ir laiko terminų planą.
- Įvardija žmones, kurie gali padėti pasiekti išsikeltą tikslą.
- Paaškina, kaip stebi tikslo siekimo pažangą ir atitinkamai koreguoja planą.

2. Tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti.

2.1 Demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius.

- Paaškina, koks elgesys yra įtraukiantis, o koks atstumiantis.
- Įvardija situacijas už mokyklos ribų, kuriose svarbu parodyti įtraukijį elgesį.
- Paaškina, kaip jaučiasi kitas, kai jo yra atsiprašoma.
- Padeda kitiems, kuriems reikia pagalbos sprendžiant problemą.
- Apibūdina, kas tai yra veiksmingas bendravimo elektroniniu paštu.
- Įvardija netinkamo klausymo ženklus (pavyzdžiui, duoti neprašant patarimus, pertraukti kalbėtoją savo asmeninėmis istorijomis, pertraukti kalbėtoją žodžiais „ir man taip buvo“).
- Įvardija tinkamo klausymo ženklus (pavyzdžiui, sutelkti dėmesį į kalbantįjį, vertinti kalbančiojo nuomonę pažvelgiant iš jo pozicijos, skirti laiko susidomėjimą išreiškiantiems klausimams ir padrąsinantiems komentarams).
- Demonstruoja veiksmingą kalbėjimą ir klausymą.
- Paaškina, kas yra *menkinantys* ir *palaukiantys teiginiai*.
- Apibūdina, kaip teigiamai spręsti tarpasmeninių skirtumų problemą.

- Reaguojant į nepatinkantį kito žmogaus elgesį įvardija jausmą, apibūdina kito asmens elgesį, kuris paskatino taip jaustis, paaiškina, kodėl toks elgesys sukėlė jausmą ir įvardija, kaip tikisi, kad to žmogaus elgesys pasikeistų.
- Sako konkrečius komplimentus.

2.2 Dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse.

- Įvardija kitų grupės narių indėlį ir paaiškina kuo jis buvo svarbus grupės darbo sėkmei.
- Paaiškina, kaip susitarimai ir jų laikymasis keičia požiūrį į darbą grupėje.
- Analizuoja, kaip darbas grupėje ir tarpusavio santykiai gali būti pagerinti atkreipiant dėmesį į savo ir kitų lūkesčius.
- Įvardija, koks elgesys padeda dirbti ir bendradarbiauti komandoje.
- Prisiima grupėje atsakomybes ir jų laikosi.

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

- Kreipiasi į bendraklasių vardais.
- Įvardija bendraklasių bendrus ir skirtingus pomėgius.
- Įvardija, kodėl mokiniai gali susidurti su patyčiomis ir erzinimu.
- Įvardija, koks elgesys gali tapti patyčių situacijos atsiradimo priežastimi.
- Apibūdina savo draugo asmenines savybes.
- Apibūdina savo bendraklasiams būdingus įgūdžius, talentus, asmeninius pomėgius.

2.4 Kontroliuoja neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas.

- Analizuoja, kaip konflikto metu jaučiasi konfliktuojančios pusės.
- Paaiškina, kaip veiksmai gali įskaudinti kitus asmenis.
- Apibūdina strategijas, kurios gali užkirsti kelią ar sustabdyti patyčias.
- Pademonstruoja, kaip sustabdyti patyčias ar užkirsti joms kelią.
- Vertina strategijų, kurios gali užkirsti kelią ar sustabdyti patyčias, veiksmingumą.
- Paaiškina, kaip pagalba užkertant patyčių situaciją stiprina tarpusavio santykius.
- Apibūdina galimas problemas kuriant įvairius santykius.
- Paaiškina, kaip jis/ ji gali sustabdyti gandus.
- Pademonstruoja, kaip jis/ ji gali sustabdyti gandus.
- Sprendžia konfliktą naudodamasis pasirinkta konfliktų sprendimo strategija.
- Paaiškina, kaip atpažinti patyčias elektroninėje erdvėje.

3. Atsakingas elgesys ir pasekmių įvertinimas

3.1 Analizuoja ir kuria skirtingoms žmonių grupėms (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės), erdvėms, situacijoms būtinas taisykles ir jų laikytis, analizuoti jų prasmę ir reikalingumą.

- Įvardija savo įsitikinimus apie neatsakingo bendraamžių elgesio normas.
- Paaiškina, kodėl svarbu paaugliams elgtis atsakingai.
- Paaiškina, koks elgesys kuria klasėje saugią ir rūpestingą aplinką.
- Kuria bendruosius susitarimus dėl tinkamo elgesio.
- Laikosi bendrųjų susitarimų klasėje.

- Paaiškina, kaip bendrieji susitarimai padeda įgyvendinti klasės mokinių suplanuotą projektą.

3.2 Priima sprendimus, analizuoja/vertina sprendimų pasekmes.

- Paaiškina, kaip atpažinti paauglystės metu patiriamą neigiamą, teigiamą įtaką ir kaip ji veikia pasirinkimus ir veiksmus.
- Paaiškina, kaip kiti žmonės padeda atsispirti neigiamai įtakai.
- Paaiškina, kas yra *teigiamas ir neigiamas spaudimas*.
- Paaiškina, kas yra *vidinis ir išorinis spaudimas*.
- Paaiškina, kaip teigiamas ar neigiamas spaudimas gali paveikti siekį gyventi sveikai ir produktyviai.
- Paaiškina, kaip atsispirti neigiamam spaudimui ir priimti tinkamus sprendimus.
- Paaiškina skirtumą tarp pasyvaus, agresyvaus ir tvirtabūdiško atsako į bendraamžių spaudimą.
- Apibūdina, kaip neetiškas ir destruktivus elgesys paveikia šeimą, draugus ir kitus artimus žmones.
- Analizuoja, kaip reklama veikia vartotojų pasirinkimus.
- Apibūdina bendraamžių įtaką akademinėi sėkmei.
- Analizuoja mokykloje patiriamas problemas ir paaiškina savo reakciją.
- Paaiškina žmogaus teisių ignoravimo pasekmes.

4. Asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinamas ir saugojimas.

4.1 Saugo savo ir kitų gyvybę ir sveikatą. (PILDOMA TOLIAU)

4.2 Moka suteikti pirmąją pagalbą, demonstruoja slaugos ir savirūpos, sveikatos stiprinimo įgūdžius ir paaiškina kaip išvengti ligų ir traumų. (PILDOMA TOLIAU)

- Apibūdina, kokią žalą daro tabako gaminių vartojimas.
- Paaiškina alkoholio vartojimo priežastis, klaidingas nuostatas ir poveikį jauno žmogaus organizmui.
- Apibūdina psichoaktyviųjų medžiagų (marihuanos, kokaino, kreko, LSD ir steroidų) pavojų jauno žmogaus gyvenimui.
- Paaiškina, kaip galima atsispirti bendraamžių spaudimui vartoti psichoaktyvias medžiagas.
- Įvardija teisingas alkoholio, tabako ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo pasekmes.
- Paaiškina, kaip informacija apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo žalą veikia sprendimus atsakyti vartoti arba nepradėti vartoti.
- Įvardija, kokie įgūdžiai padės išvengti situacijų, kuriose vartojamas alkoholis ar kitos psichoaktyviosios medžiagos ir kaip reikia tinkamai elgtis ateityje.
- Apibūdinti, kaip atpažinti situacijas, kuriose daromas neigiamas spaudimas vartoti psichoaktyvias medžiagas ir kaip reikia tinkamai šiose situacijose pasielgti.

4.3 Atpažįsta, įvardija savo ir bendruomenės poreikius ir veikia juos tenkinant.

- Paaiškina, kaip sąžiningumas ir pagarba gali daryti įtaką projekto bendruomenei planavimą, įgyvendinimą ir vertinimą.
- Paaiškina, kaip sprendimai ir elgesys gali paveikti visos mokyklos ar bendruomenės gerovę.

- Dalyvauja renkant informaciją apie bendruomenės poreikius.
- Papasakoja apie išsiaiškintus bendruomenės poreikius.
- Pasirenka pagalbos bendruomenei projektą, ir pagrindžia, kodėl pasirinktas projektas gali patenkinti bendruomenės poreikį.
- Kuria pagalbos bendruomenei įgyvendinimo planą.
- Paaiškina, kaip bendruomenės poreikių tenkinimas padeda išmokti kažką naujo, ar įtvirtinti tai ką jau mokėsi.
- Dalyvauja refleksijoje apie pagalbos bendruomenei projektą.
- Pristato pagalbos bendruomenei projekto įgyvendinimo istoriją.

8 klasė

1. Savęs pažinimas, kėlimas ir siekimas asmeninių tobulėjimo tikslų.

1.1 Atpažįsta, įvardija ir valdo emocijas, elgesį.

- Argumentuoja, kodėl emocijas jausti yra normalu.
- Paaiškina, kokios gali būti emocijų raiškos pasekmės.
- Paaiškina, kodėl toje pačioje situacijoje žmonės jaučia skirtingas emocijas.
- Argumentuoja, kas tai yra emocijų atpažinimas ir pripažinimas, kad toje pačioje situacijoje žmonės jaučia skirtingas emocijas padeda stiprinti santykius.
- Paaiškina, kaip jaučiasi, kai pasako ar gauna pagyrimą ar komplimentą.
- Paaiškina, kokiose situacijos negalima nieko pakeisti ir kodėl svarbu susikontcentruoti į kitus dalykus.
- Paaiškina, kodėl sudėtingose situacijose svarbu vadovautis vertybėmis.
- Pykčiui suvaldyti ir nusiraminti naudoja gilaus kvėpavimo pratimus.
- Įvardija 2-3 būdus, kaip galima suvaldyti stiprias emocijas.

1.2 Atpažįsta nerimą, stresą, jo įveikai ir valdymui taiko metodus.

- Paaiškina, kaip pakreipti savo mintis, veiksmus ir emocijas teigiama linkme.
- Paaiškina, kodėl svarbu jaučiant nerimą atpažinti fiziologinius nerimo požymius kūne ir pritaikyti nerimo valdymo strategijas.
- Papasakoja, kokios streso valdymo technikos padeda nusiraminti atliekant stresą keliančias akademines veiklas (pavyzdžiui, viešas kalbėjimas, testo atlikimas).
- Paaiškina, kaip reikia save nuraminti nepalankiose situacijose.
- Apibūdina, kaip tinkamai išreikšti ir priimti sudėtingus jausmus.
- Įvardija fiziologinius pojūčius signalizuojančius apie jaučiamą nerimą ar stresą.
- Įvardija 2-3 būdus, kaip galima sumažinti jaučiamą nerimą.
- Pasako, ką reikia daryti jeigu pritaikius nusiramino technikas nesiseka sumažinti nerimą ar stresą.

1.3 Atpažįsta, įvardija ir plėtoja asmeninius pomėgius, savybes, talentus, įgūdžius, gebėjimus.

- Analizuoja savo savybes, pomėgius, talentus ir gebėjimus, bei remiantis išvadamis samprotauja apie savo karjeros ir/ar savanorystės galimybes.
- Paaiškina, kaip įvairios patirtys (pavyzdžiui, savanorystės) prisidėjo prie pomėgių ar įgūdžių stiprinimo.
- Paaiškina, kaip įgūdžiai, stiprybės, ir vertybės prisideda prie visos klasės / grupės sėkmės.

- Apibūdina, kaip įgūdžiai, vertybės prisideda prie gerų tarpusavio santykių išsaugojimo.
- Įvardija, ką išmoko aštuntoje klasėje.
- Paaiškina, kaip jis / ji gali tapti sektinu pavyzdžiu mažesniems vaikams, broliams ar sesėms.

1.4 Išsikelia akademinus ir asmeninius tikslus, planuoja žingsnius, kaip jų siekti ir veikti.

- Paaiškina, kaip tinkamas laiko planavimas gali padėti priimti tinkamus sprendimus.
- Sukuria kriterijus, kuriais remdamasi/s pasirenka veiklas, kuriose nori dalyvauti.
- Sudaro planą, kuriuo vadovaudamasis siekia pagerinti savo akademinus pasiekimus.
- Paaiškina, kaip tarpusavio santykiai paveikia asmeninius ir karjeros planavimo tikslus.
- Apibūdina, kas ir kaip padėjo pasiekti neseniai išsikeltą tikslą.
- Analizuoja, priežastis, kurios trukdė pasiekti neseniai išsikeltą tikslą.
- Paaiškina, kodėl svarbu pripažinti patyrus siekiant tikslo sunkumus ir kliūtis.
- Paaiškina, kaip motyvuoti save nepalankiose situacijose.
- Analizuoja, kaip iš anksto nenumatytos galimybės gali paveikti tikslo siekimą.
- Analizuoja, kaip konfliktų sprendimas, gali paveikti tikslo siekimo planą.
- Paaiškina, kaip akademinų tikslų pasiekimus paveikia ilgalaikio tikslo siekimą.
- Kuria sėkmės kriterijus tikslo įgyvendinimo žingsnių vertinimui.
- Apibūdina išteklius, kurie reikalingi akademinėi ir socialinei sėkmei.

2. Tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti.

2.1 Demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius.

- Paaiškina, kodėl svarbu pasakyti kaip jautiesi ir atliepti kito žmogaus jausmus.
- Paaiškina, kaip galima išreikšti kitam jausmus ir kaip reikia kito jausmus atliepti.
- Skirtingose situacijose demonstruoja empatiškumą.
- Paaiškina, kodėl bendraujant svarbu atskirti emocijas nuo faktų.
- Paaiškina, kaip reikia atskirti emocijas nuo faktų.
- Paaiškina, kodėl svarbu išklausti skirtingas žmonių nuomones apie tą pačią problemą.
- Kuria strategijas ir paaiškina, kaip padėti kitiems, kurie susiduria su problemomis.
- Susipažįsta ir palaiko santykius su skirtingų kultūrų, lyčių, rasių ir etninių grupių bendraamžiais.
- Paaiškina, kas tai yra *abipusė pagarba*.
- Papasakoja, koks jo / jos elgesys demonstruoja pagarbą bendraklasiams, mokyklos bendruomenės ar šeimos nariams.
- Apibūdina ir palygina santykių su bendraamžiais, tėvais ir mokytojais skirtumus ir panašumus.
- Apibūdina, koks intymumo lygis yra tinkamas kiekvienai iš skirtingų santykių grupei.
- Įvardija, kokie požymiai atskleidžia, kad jis / ji klausosi atidžiai.
- Naudoja veiksmingo klausymosi įgūdžius.
- Paaiškina, kaip veiksmingo klausymosi įgūdžiai padeda sutarti su draugais, šeimos ir bendruomenės nariais.
- Paaiškina, kaip galima konstruktyviai išreikšti tinkamo elgesio lūkestį (pavyzdžiui, naudojant *žinutes Koks, Kada, Kodėl ir Kaip*).
- Paaiškina, kas tai yra *ketinimas* ir *poveikis*.
- Paaiškina, kodėl prieš reagavimą sudėtingoje situacijoje svarbu išsiaiškinti ketinimus.
- Pademonstruoja, kaip reikia išsiaiškinti tikruosius ketinimus.

- Apibūdina, kaip supranta tinkamą ir netinkamą draugystę.
- Demonstruoja iniciatyvumą padėti kitiems.

2.2 Dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse.

- Paaiškina, kaip skirtingų gebėjimų ir įgūdžių grupės nariai gali padėti vienas kitam siekti bendro tikslo ir geriau sutarti.
- Paaiškina, kaip grupės nariai gali padėti vienas kitam geriau sutarti.
- Apibūdina, kaip skirtinguose santykiuose skiriasi galios pasiskirstymas, ir kaip tai paveikia bendravimą.
- Demonstruoja iniciatyvumą tarantis grupėje dėl bendro darbo susitarimų.

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

- Analizuoja, kaip kultūrų įvairovė gali paveikti su sveikata susijusį elgesį (pavyzdžiui, valgymo įpročius, psichologinį spaudimą, paremtą skirtingomis kultūrinėmis normomis).
- Paaiškina, kokias emocijas skirtingi žmonės gali jausti toje pačioje situacijoje.
- Paaiškina kito žmogaus gynybinės pozicijos priežastis.
- Ima ir duoda interviu, kurio metu atskleidžia bendraklasių stiprybes, įgūdžius ir savybes.
- Paaiškina, kaip bendraamžių turimi skirtingi pomėgiai, savybės ir talentai prisideda prie pagalbos bendruomenei projekto sėkmingo įgyvendinimo.
- Įvardija kito asmens ypatumus ir sako konkrečius komplimentus.
- Paaiškina, kodėl svarbu pažinti kitus žmones, žinoti jų pomėgius ar talentus.

2.4 Kontroliuoja neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas.

- Pademonstruoja, kaip reikia tinkamai reaguoti, kai yra netinkamai apkaltintas/ta.
- Diskutuoja apie stereotipus ir jų daromą poveikį visiems įsitraukusiems.
- Paaiškina, kaip skiriasi konfliktų sprendimas skirtinguose santykiuose.
- Paaiškina, kaip konflikto metu abi pusės gali patenkinti savo poreikius.
- Analizuoja, kaip jėgos pasiskirstymas tarp konfliktuojančių, paveikia konflikto eigą.
- Kuria ir paaiškina, kaip galima atsilaikyti nuo įvairių bendraamžių spaudimo (pavyzdžiui, geriausių draugų, pažįstamų ir kt.).
- Analizuoja ir paaiškina skirtingų konflikto sprendimo technikų veiksmingumą (pavyzdžiui, priverstinis konflikto sprendimas ir abipusiai sutartas konflikto sprendimas).
- Naudoja konflikto sprendimo įgūdžius, kad jį kuo skubiau sumažintų arba panaikintų ir/arba išspręstų nesutarimus.
- Įvardija konfliktų sprendimo metodus ir paaiškina, kaip juos pritaikyti.
- Paaiškina, kaip gebėjimas spręsti konfliktus padės konstruktyviai spręsti ypač emocionalių konfliktus ateityje.
- Įvardija patyčių stabdymo metodus ir paaiškina, kaip juos pritaikyti.
- Paaiškina, kaip gebėjimas reaguoti ir sustabdyti patyčias gali suteikti pasitikėjimo savimi ir kitais.
- Diskutuoja, kodėl svarbu reaguoti ir ginti skriaudžiamą.

3. Atsakingas elgesys ir pasekmių įvertinimas

3.1 Analizuoja ir kuria skirtingoms žmonių grupėms (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės), erdvėms, situacijoms būtiną taisyklę ir jų laikytis, analizuoti jų prasmę ir reikalingumą.

- Paaškina, kaip socialinės normos veikia tai kaip žmonės elgiasi skirtingose aplinkose (pavyzdžiui, kavinėse, ligoninėse, sporto renginiuose).
- Paaškina, kodėl asmens teisės siejasi su atsakomybėmis.
- Paaškina, ką reiškia prisiimti atsakomybę už savo elgesį klasėje.
- Paaškina, kaip prisiimtos atsakomybės padeda išsaugoti teises.
- Apibūdina prisiimtas atsakomybes klasėje, mokykloje, bendruomenėje, šeimoje.
- Prisiima atsakomybę už savo elgesį klasėje.
- Paaškina, kaip bendradarbiaujančios grupės susitarimai padeda dirbti sėkmingiau.

3.2 Priima sprendimus, analizuoja/vertina sprendimų pasekmes.

- Paaškina, kaip galima išvengti neigiamų pasekmių rizikingose situacijose.
- Paaškina, kaip įstatymai atspindi socialines normas ir padaro įtaką asmeniniam sprendimų priėmimui.
- Analizuoja, kaip sprendimai gali daryti įtaką asmeninei ir kito sveikatai.
- Paaškina, kaip reikia priimti sveikatai palankius sprendimus.
- Apibūdina priimto sprendimo pasekmes aplinkiniams.
- Paaškina, kaip sprendimai susiję su mokymusi daro įtaką akademiniai sėkmei.
- Palygina *išorinį* ir *vidinį spaudimą*.
- Paaškina, kaip priimti sprendimą esant neigiamam bendraamžių spaudimui (pavyzdžiui, formuluotis sau klausimus, tvirtai ginti savo nuostatas ir vertybes, žinoti savo teigiamas galimybes).
- Paaškina, kaip bendraamžiai gali padėti išvengti netinkamo elgesio ir pasielgti tinkamai.

4. Asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinamas ir saugojimas.

4.1 Saugo savo ir kitų gyvybę ir sveikatą. (PILDOMA TOLIAU)

- Organizuoja ir kviečia dalyvauti bendraamžius renginiuose be alkoholio.
- Pateikia sveiką gyvenimą iliustruojančių pavyzdžių.
- Pademonstruoja, kaip tvirtabūdiškai atsisakyti siūlomos kenksmingos sveikatai veiklos.
- Organizuoja ir dalyvauja klasės vykdymoje apklausoje apie sveikos gyvenimo įpročius (pavyzdžiui, aktyvaus judėjimo įpročius, tabako, alkoholio nevartojimo paplitimą ir pan.)
- Dalyvauja atlikto tyrimo duomenų viešinimo veiklose (pavyzdžiui, ruošia pranešimą klasės mokiniams, tėvų, mokyklos bendruomenei, mokyklos spaudai, vietinei spaudai, paruošia informacinę trumpąją ir pan.).
- Paaškina, kaip surinkta informacija apklausos metu gali padėti tapti sektinu pavyzdžiu jaunesniems mokiniams.
- Paaškina, kodėl svarbu mokėti analizuoti reklamoje pateikiamą informaciją.
- Analizuojant reklamos pavyzdį „išpakuoja“ ir įvardija jos siunčiamą užkoduotą žinutę.
- Argumentuotai paaškina, reklamos tikslą, strategiją ir metodus.
- Paaškina, ką reiškia prisiimti atsakomybę už savo sveikatą.
- Apibūdina, kaip jis / ji asmeniškai prisiima atsakomybę už savo sveikatą.
- Siūlo idėjas, kaip bendraamžiai gali padėti vienas kitam saugoti gyvybę ir sveikatą.
- Diskutuoja, kaip gyvybės ir sveikatos saugojimas gerina bendruomenės gyvenimą.

4.2 Moka suteikti pirmąją pagalbą, demonstruoja slaugos ir savirūpos, sveikatos stiprinimo įgūdžius ir paaškina kaip išvengti ligų ir traumų. (PILDOMA TOLIAU)

- Paaškina tabako vartojimo riziką ir analizuoja priežastis, kodėl sunku mesti rūkyti.
- Paaškina, kaip tabako vartojimas tampa priklausomybe.
- Paaškina alkoholio vartojimo riziką ir analizuoja kaip alkoholis daro įtaką žmonių sveikatai.
- Paaškina, kaip alkoholio vartojimas tampa priklausomybe.
- Diskutuoja apie klaidingas interpretacijas susijusias su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu.
- Įvardija psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo priežastis.
- Įvardija psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo situacijas.
- Paaškina, kodėl svarbu atpažinti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo situacijas.
- Apibūdina tinkamus sprendimus, susidūrus situacijoje susijusioje su psichoaktyviosiomis medžiagomis.
- Argumentuoja, kodėl atsidūrus situacijoje, kurioje yra spaudimas vartoti psichoaktyvias medžiagas, būtina reaguoti nedelsiant ir tvirtabūdiškai.
- Paaškina, kaip atsisakymas vartoti psichoaktyvias medžiagas padės ateityje siekti išsikeltų tikslų.

4.3 Atpažįsta, įvardija savo ir bendruomenės poreikius ir veikia juos tenkinant.

- Paaškina, kaip sprendimai ir elgesys veikia mokyklos ir bendruomenės gerovę.
- Paaškina, kaip įvairios organizacijos prisideda prie bendruomenės gerovės.
- Tiria ir įvardija mokyklos ir/ar bendruomenės poreikius ir paaškina, kaip juos galima patenkinti.
- Analizuoja ir įvardija veiksnius lemiančius poreikio atsiradimą.
- Apibūdina, kaip gali pagerinti savo dalyvavimą pagalbos mokyklai ar bendruomenei projekte.
- Paaškina, kaip pagalbos bendruomenei projektai, ugdo lyderystės įgūdžius.
- Dalyvauja poreikio, kurį norėtų patenkinti, pasirinkimo procese ir argumentuoja, kodėl svarbu patenkinti jo / jos pasirinktą bendruomenės poreikį.
- Planuoja poreikio patenkinimo projektą, numato įgyvendinimo sėkmės kriterijus, terminus, kliūtis, būtinus resursus, pagalbos poreikį, suplanuoja pažangos stebėjimo sistemą.
- Prisiima konkrečias atsakomybes įgyvendinamame projekte.
- Reflektuoja apie projekto įgyvendinimo pažangą.
- Analizuoja ir įvardija, kaip jaučiasi dalyvaudamas/a projekto įgyvendinime.
- Dalyvauja įgyvendinto projekto rezultatų apibendrinime ir pristatyme.
- Paaškina, kokius įgūdžius padeda įgyti pagalbos bendruomenei projekto įgyvendinimas.
- Analizuoja ir paaškina, kaip įgyta patirtis padės kitą kartą dar veiksmingiau įgyvendinti projektą.
- Argumentuoja, kaip įgyta projekto įgyvendinimo metu patirtis bus naudinga 9 klasėje ir/ar suaugus.
- Įvertina savo ir kitų įsitraukimo į pagalbos bendruomenei projekto įgyvendinimą mokykloje ar bendruomenėje veiksmingumą.
- Paaškina ryšį tarp pagalbos bendruomenei projekto įgyvendinimo ir pilietiškumo.

9 klasė (PILDOMA TOLIAU)

10 klasė (PILDOMA TOLIAU)