

SOCIALINIS, EMOCINIS, SVEIKATOS UGDYMAS IR ŽMOGAUS SAUGA

Turinys

1. Bendrosios nuostatos	Klaida! Žymelė neapibrėžta.
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 4-5 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.....	18
8. Pasiekimų vertinimas.....	22
9. Pasiekimų lygių požymiai	23
1–10 klasės	23

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 (toliau 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 plėtojančią ir įtvirtinančią 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 (pavyzdžiui, įgūdžio pritaikymas namuose). 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?

Ugdymo sritį sudarantys dalykai

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, kurias 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 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 įgūdžius, 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, pritaiko įgūdžius, gebėjimus ir 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 ugdymo, sveikatos 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, 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 įgūdžius, reikšti vertybines nuostatas, veikti klasėje, mokykloje, bendruomenėje, šalyje siekti darnos tikslų, prisideda prie pilietiškumo kompetencijos plėtojimo. Nuo pirmos klasės mokiniai gilina 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 ugdyt atsakingą, aktyvų, atvirą būsimą pilietį, kuris rūpinsis ir spręst 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 sritys

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 stiprinamas 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.	Papasakoja kelis būdus, kuriais moka įveikti liūdnas emocijas.	Įvardija streso požymius ir paaiškina, kaip jį sumažinti.	Naudoja, geriausiai, padedančią streso valdymo būdą.	Paaiškina, kaip 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.	Įvardija savo stipriąsias ir silpnąsias puses, kreipiasi pagalbos į suaugusiuosius, kurie gali suteikti pagalbą.	Apibūdina, kaip kiti asmenys padeda apsisaugoti nuo neigiamos įtakos.	Tikslingai išsikelia profesinės karjeros tikslą, 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.	Siekiant tikslo, stebi pažangą ir atsižvelgus į tikslo siekimo eigą, koreguoja suplanuotus veiksmus.	Apibūdina, 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, apibūdina, kaip jaučiasi kiti asmenys.	Remiantis žodinėmis ir nežodinėmis užuominomis pasako kaip jaučiasi kitas žmogus.	Formuluoja klausimus, kad geriau suprastų kito asmens jausmus. Naudoja reflektvyviojo klausymo įgūdžius.	Dėmesingai išklauso prieštaraujančias nuomones, netaiko gynybos ir kaltinimo strategijos, naudoja „Aš pranešimą“.	Analizuoja, priima ir vertina skirtingus požiūrius.
Dirba grupėje ir atlieka paskirtą vaidmenį.	Bendradarbiauja grupėje prisiimant vaidmenį ir atliekant paskirtas užduotis.	Bendradarbiauja ir įraukia kitus į grupės darbą.	Dirbant grupėje naudojasi veiksmingos komunikacijos gebėjimais, išklauso ir atsižvelgia į grupės narių lūkesčius.	Apibūdina ir analizuoja veiksmingos komunikacijos trukdžius. Tvirtabūdiškai ir pagarbiai išsako savo poziciją ir nuomonę.
Apibūdina kaip bendravimas su skirtingais žmonėmis praturtina bendruomenes.	Papasakoja ir pademonstruoja kaip užmegzti santykį su skirtingais žmonėmis ir lengvai tai daro.	Atpažįsta kitų poreikius ir bendraujant juos atliepia, išvengia nesusipratimų komunikuojant su skirtingomis socialinėmis ir kultūrinėmis grupėmis.	Atpažįsta kada reikalinga pagalba ir padeda, demonstruoja įtraukijį ir neignoruojančią kitus elgesį.	Demonstruoja objektyvumą ir išvengia stereotipų apie kitus asmenis ir grupes.
Apibūdina patyčių elgesį ir paaiškina kaip jaučiasi žmogus iš kurio tyčiojamasi.	Konstruktvyviai sprendžia konfliktus.	Naudoja 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., reflektvyvus klausymas, savitvartos įgūdžiai, debatai, mediacija, sprendimų priėmimo gebėjimai ir pan.)

C. Atsakingas elgesys ir pasekmių įvertinimas

Laikosi saugaus elgesio ir draugystės išsaugojimo taisyklių klasėje, žaidimų aikštelėje, valgykloje, koridoriuose, bibliotekoje, autobuse, gatvėje ir kitose erdvėse.	Atpažįsta ir apibūdina garbingą elgesį, įvardija negarbingo elgesio pasekmes.	Atpažįsta, kada ir kur reikia sutarti dėl taisyklių ir dalyvauja jas kuriant.	Demonstruoja etišką elgesį, atpažįsta neetiško ir destrukttyvaus elgesio poveikį šeimai, draugams ir asmeniui, kurį myli.	Apibūdina etiško elgesio, santykio su savimi ir kitais pasekmes.
Pritaiko kelių žingsnių sprendimų priėmimo būdą, priima sprendimą dirbant su grupe.	Pasinaudoja sprendimo priėmimo metodais sprendžiant tarpusavio santykių problemas ir akademinis iššūkius.	Gera valdo laiką, analizuoja situacijas ir paaiškina, kaip išvengti bendraamžių spaudimo priimant sprendimus.	Kritiškai analizuoja situaciją ir neatsakingą elgesį keičia 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 stiprinamas ir saugojimas.				
Atpažįsta ir apibūdina saugias ir nesaugias mokymosi, žaidimų ir kitas buvimo aplinkas.	Atpažįsta ir apibūdina nesaugias situacijas, paaiškina, kaip jų išvengti.	Paaiškina, ką reiškia būti atsakingam už savo saugumą. Atpažįsta psichologinį, fizinį ir seksualinį smurtą ir prievartą ir paaiškina kaip jo išvengti.	Atpažįsta pavojingas situacijas, rizikingą elgesį, apibūdinti pasyvų ir aktyvų saugumą ir paaiškina, kada priimtas sprendimas saugant gyvybę ir sveikatą yra tinkamas.	Analizuoja gyvybei ir sveikatai rizikingas situacijas, paaiškina, kaip priimti sprendimus, kurie padeda apsaugoti savo ir kitų gerovę.
Paaiškina kas yra sveikata, kaip reikia saugoti kūną, kad jis būtų saugus ir sveikas.	Analizuoja ir palygina 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.

		žmogaus sveikatai ir santykiams.		Demonstruoja pirmosios pagalbos ir slaugos įgūdžius.
Suplanuoja ir įgyvendina klasės ar mokyklos bendruomenės gerovei skirtą projektą.	Apibūdina 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, papasakoja apie bendruomenėje teikiamas vaikams ir paaugliams teikiamas paslaugas.	Tyrinėja ir nustato bendruomenės poreikį, bendradarbiaujant, sukuria planą jį patenkinti, stebi plano įgyvendinimo pažangą.	Su bendraklasiais organizuoja ir įgyvendina bendruomenėje tyrimą, kad nustatytų poreikius, suplanuoti ir atliepti nustatytą poreikį. Viešina 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.

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).

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.

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, 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. 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 būdų. 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 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 kaip reikia su jais saugiai elgtis, analizuoti, kas tai yra saugi mokymosi, žaidimų ir kita buvimo aplinka, o kurios aplinkos yra

nesaugios, apibūdinti kada pasirinkta žaidimui 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 kūno ribas, kaip jas saugoti, kas yra tinkamas ir netinkamas prisilietimas.

2. Pirmosios pagalbos teikimas, slaugos įgūdžiai ir ligų 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 elgesys 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, kūno masės indeksą, sužino kas yra riebalų, raumenų masė, sužino žmonių skirtumus ir ypatumus nustatant antropometrinius rodiklius, atlikti dirbtinį kvėpavimą ir širdies masažą, sužino kur prireikus rasti defibriliatorių. Analizuoja sveikatos ir ligos santykį, sužino 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. 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. 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 4-5 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 neivilties, 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.

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 pasekmės 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 įgūdžiai ir ligų prevencija. Mokiniai analizuoja, kas yra sveikata ir sveika gyvensena, komunikuoti apie sveikatos saugojimą ir saugumą. Aiškinasi kas tai yra užkrečiamos 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 poreikį planuoja naują projektą ir įgyvendina, apmąsto, ką projekto įgyvendinimo metu sužinojo apie save, savo klasę, mokyklą ar bendruomenę. 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 klasės bendruomenei.

7.3 Mokymo 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 reflektvyviojo 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 grįžtamuju 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 psichoaktyviasias 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 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. Aptariamos situacijos 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 įgūdžiai ir ligų 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 sužalojimas vadinamas lengvas, o kada sunkus. Mokosi gelbėti avarinėje situacijoje: 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 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 kviesti 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 ir gyvenimo būdą. Mokosi panaudoti sprendimų priėmimo 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, viešojoje 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 priimti 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 priimti 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 erzinimą arba patyčias, atpažinti patyčių situacijos dalyvius, 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 pasišalinimo, 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, važiavimas automobiliu su neblaiviu vairuotoju, važiavimas 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 išpročius, 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 išpročių 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 ženklumą, 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 įgūdžiai ir ligų prevencija. Aiškinasi, kokie yra brendimo laikotarpiu iškilusių sunkumų sprendimai ir situacijos, kai reikalinga pagalba, kur ir į ką kreiptis pagalbos. Mokosi planuoti sveiką gyvenseną atspindintį laiką, atsisakyti psichiką veikiančių ir sveikatą žalojančių medžiagų vartojimo. Aiškinasi, kokios gali būti lytinės orientacijos (heteroseksualios, homoseksualios, biseksualios orientacijos), mokosi argumentuoti, kodėl visos seksualinės orientacijos yra normali žmogaus lytiškumo išraiška. Mokosi suteikti pagalbą sutrikus kvėpavimui: kada sutrinka kvėpavimas, kokia žala, kokių priemonių imtis. Aiškinasi, ką gali padaryti pats, kas gali suteikti profesionalią pagalbą, o kokiais atvejais reikia skubiai kviešti 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. Mokosi regos ir klausos traumų prevencijos pratimų. 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 paaiškinti, kaip vienas žmogus gali paskatinti grupę eiti pirmyn ir kaip galima dirbant grupėje paskatinti kitų lyderystę. Mokosi paaiškinti 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, aiškina, 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 prisiimta 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 akademinėje sėkmei. Analizuoja, kaip ankstesni santykiai daro įtaką sprendimams ir būsimiems 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, iškytančias automobilių kelių ir geležinkelių transporto eismo aplinkoje, aiškina, pėsčiųjų, dviratininkų, keleivių, vairuotojų elgesio eismo saugumo aspektus, stiprina saugaus elgesio aplinkoje gebėjimus. Įvairiais atvejais ir įvairiomis priemonėmis mokosi evakuotis į saugią teritoriją (skubus, uždelstas evakavimas, evakavimasis savo transportu). Analizuoja gamtinio, techninio pobūdžio ekstremaliąsias situacijas, aiškina 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 pakliuvus į pavojingą situaciją.

2. Pirmosios pagalbos teikimas, slaugos įgūdžiai ir ligų prevencija. Analizuoja su mityba susijusias galimas problemas, ligas ir jų prevenciją (netinkamų vartojimui produktų naudojimas, genetiškai modifikuoti produktai, papildai, amžiaus tarpsnių ypatumai mityboje ir pan.). Aiškina 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. Aiškina 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 apibūdiną 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 mokinys** (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 išvalgas ir panaudojamą grįžtamąjį ryšį tarp mokytojo ir mokinių.
- Mokinių įtraukimą tariantis ir planuojant mokymosi didesnius lūkesčius ir minimalių elgesio kriterijų, vadovaujantis klasės, mokyklos ir bendruomenės normų laikymosi reikalavimais.
- Atsižvelgiama 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.

9. Pasiekimų lygių požymiai

1–10 klasės

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 ir įvardija pagrindines emocijas (laimingas, nustebintas, liūdnas, piktas, išdidus, bijantis). Pasako, kada reikia mokėti nusiraminti. Įvardija į ką kreiptis jeigu atsitinka nelaimė. Pasako ką moka padaryti gerai, ir kada reikia suaugusiųjų pagalbos.</p>	<p>A1. Papasakoja apie įvairias situacijas ir kokias emocijas jose gali jausti. Paaškina 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”. Pademonstruoja ir papasakoja kokiais būdais įveikia 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, paaškina ir demonstruoja, kaip jį sumažinti. Įvardija 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. Įvardija, 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. Nusiramina patiriant spaudimą klasėje (pvz., atsiskaitant, rungtyniaujant). Įvardija, tai ką gerai moka ir panaudoja savo gebėjimus padedant kitiems (pvz., padeda pasirinkti skaityti knygą, padeda kitiems mokytis dalyko, įsijungia į nevyriausybines organizacijos veiklą ir pan.)</p>	<p>A2. Atpažįsta ir įvardija emocijas, kurios gali daryti įtaką elgesiui. Taiko 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. Paaškina, kokios yra emocijų raiškos pasekmės. Tvirtabūdiškai komunikuoja valdant stresą. Įveikia nerimą atliekant užduotis (pvz., viešas kalbėjimas, atsiskaitymas ir pan.). Įvardija 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,</p>

		Išsikelia asmeninį ir mokymosi tikslą, suplanuoja kaip pasiekti ir pasiekia.		trukdyti: žalingi įpročiai, atidėjimas ir pan.).
<p>A3. Papasakoja apie įvairias situacijas ir kokias emocijas jose gali jausti. Paaškina 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“. Pademonstruoja ir papasakoja, kokiais būdais įveikia 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, paaškina ir demonstruoja, kaip jį sumažinti. Įvardija 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, padedančių 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>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. Nusiramina patiriant spaudimą klasėje (pvz., atsiskaitant, rungtyniaujant). Įvardija, tai ką gerai moka ir panaudoja savo gebėjimus padedant kitiems (pvz., padeda pasirinkti skaityti knygą, padeda kitiems mokytis dalyko, įsijungia į nevyriausybines organizacijos veiklą ir pan.) Išsikelia asmeninį ir mokymosi tikslą,</p>	<p>A4. Atpažįsta ir įvardija emocijas, kurios gali daryti įtaką elgesiui. Taiko 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. Paaškina, kokios yra emocijų raiškos pasekmės. Tvirtabūdiškai komunikuoja valdant stresą. Įveikia nerimą atliekant užduotis (pvz., viešas kalbėjimas, atsiskaitymas ir pan.). Įvardija 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 emocišines reakcijas. Analizuoja ir paaškina, 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 prireikus pasitelkia pagalbą.</p>

	suplanuoja kaip pasiekti ir pasiekia.			
B. Tarpusavio santykių kūrimas ir bendradarbiavimas				
<p>B1. Paaškina, kad toje pačioje situacijoje žmonės gali jausti skirtingas emocijas. Stebėdami veido išraišką ir kūno kalbą apibūdina kito žmogaus patiriamas emocijas ir jausmus. Paaškina, koks elgesys klasėje padeda visiems geriau sutarti ir mokytis (palaukti savo eilės, išklausti vienas kito, palaikyti vienas kito idėjas). Atpažįsta nesaugias situacijas kada reikia pasakyti „ne“ ir pademonstruoja, kaip tai reikia padaryti. Apibūdina situacijas, kuriose gali kilti konfliktai.</p>	<p>B1. Atpažįsta klasės draugų emocijas, apibūdina, kaip jaučiasi kiti asmenys. Dirba grupėje ir atlieka paskirtą vaidmenį. Apibūdina, kaip bendravimas su skirtingais žmonėmis praturtina bendruomenes. Atpažįsta patyčių elgesį ir apibūdina, 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. Pademonstruoja kaip užmegzti santykį su skirtingais žmonėmis ir lengvai tai daro. Konstruktyviai sprendžia konfliktą.</p>	<p>B1. Formuluoja klausimus, kad geriau suprastų kito asmens jausmus. Naudoja reflektvyviojo klausymo įgūdžius. Įraukia kitus į grupės darbą. Atpažįsta kitų poreikius ir bendraujant juos atliepia, išvengia nesupratimų komunikuojant su skirtingomis socialinėmis ir kultūrinėmis grupėmis. Naudoja įvairias žodines ir nežodines patyčių elgesio įveikos ir konfliktų sprendimo strategijas.</p>	<p>B1. Išklauso prieštaraujančias nuomones, netaiko gynybos ir kaltinimo strategijos, naudoja „Aš pranešimą“. Dirbant grupėje naudojasi veiksmingos komunikacijos gebėjimais, išklauso, 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. Užmezga kontaktą su bendraamžiu ir Paaškina, kaip žmonės jaučiasi skirtingose situacijose. Dirba grupėje, paaškina grupės narių vaidmenis ir demonstruoja bendradarbiaujančių elgesį. Apibūdina kaip skirtumai praturtina klasės ir mokyklos bendruomenę. Analizuoja ir paaškina, kaip nesusipratimas gali virsti konfliktu.</p>	<p>B2. Atpažįsta ir skiria žodines ir nežodines užuominas ir pranešimus, paaškina kada ir kaip reikia išreikšti dėkingumą ir jį išreiškia. Demonstruoja bendradarbiaujančių elgesį grupėje, prisiima grupės vaidmenį ir atlieka paskirtas užduotis. Pripažįsta, kad įvairių kultūrinių ir socialinių grupių žmonės turi daug</p>	<p>B2. Atpažįsta ir įvardija kitų žmonių emocijas skirtingose situacijose. Priima konstruktyviai kritiką ir pademonstruoja, kaip konstruktyviai ją išsakyti kitiems. Demonstruoja atsakomybę padedant klasėje bendraklasiams, neišskiriant grupių. Atskiria ir įvardija 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 šias situacijas suvaldo. Atpažįsta elgesį, kuris gali tapti smurto veiksniu ir taiko įgūdžius tokią situaciją suvaldyti (pvz., derybos, objektyvumo išlaikymas, nekaltinimo komunikacija ir pan.).</p>	<p>B2. Numato žmonių jausmus, dalijasi jais ir priima, atskiria komunikavimo metu gautą faktinę informaciją nuo jausmų. Paaškina, kuo skiriasi ir kuo panašūs skirtingi grupių santykiai ir kaip galima išlaikyti pozityvius santykius, nepriklausomai, kokiais grupei priklauso. Paaškina, kaip skirtingos kultūrinės ir socialinės grupės gali turėti skirtingus sveikatos saugojimo iššūkius. Apibūdina, kaip galios demonstravimas skatina atsirasti konfliktą smurtą, taiko</p>

	<p>bendro ir dalyvauja šių grupių gyvenime. Paaškina kaip nesuvaldytos emocijos gali paskatinti atsirasti konfliktą.</p>	<p>Naudoja atsisakymo neigiamam bendraamžių spaudimui įgūdžius.</p>		<p>įvairias atsparumo ir konfliktų valdymo strategijas.</p>
<p>B3. Atpažįsta klasės draugų emocijas, apibūdina kaip jaučiasi kiti asmenys. Dirba grupėje ir atlieka paskirtą vaidmenį. Apibūdina kaip bendravimas su skirtingais žmonėmis praturtina bendruomenes. Atpažįsta patyčių elgesį ir apibūdina 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. Pademonstruoja kaip užmegzti santykį su skirtingais žmonėmis ir lengvai tai daro. Konstruktyviai sprendžia konfliktą.</p>	<p>B3. Formuluoja klausimus, kad geriau suprastų kito asmens jausmus. Naudoja reflektvyviojo klausymo įgūdžius. Įtraukia kitus į grupės darbą. Atpažįsta kitų poreikius ir bendraujant juos atliepia, išvengia nesusipratimų komunikuojant su skirtingomis socialinėmis ir kultūrinėmis grupėmis. Naudoja įvairias žodines ir nežodines patyčių elgesio įveikos ir konfliktų sprendimo strategijas.</p>	<p>B3. Išklauso prieštaraujančias nuomones, netaiko gynybos ir kaltinimo strategijos, naudoja „Aš pranešimą“. Dirbant grupėje naudojasi veiksmingos komunikacijos gebėjimais, išklauso, 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. Analizuoja ir vertina skirtingus požiūrius. Apibūdina ir analizuoja 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, paaškina kada ir kaip reikia išreikšti dėkingumą ir jį išreiškia. Demonstruoja bendradarbiaujančią elgesį grupėje, prisiima grupės vaidmenį ir atlieka paskirtas užduotis. Pripažįsta, kad įvairių kultūrinių ir socialinių grupių žmonės turi daug bendro ir dalyvauja šių grupių gyvenime.</p>	<p>B4. Atpažįsta ir įvardija kitų žmonių emocijas skirtingose situacijose. Priima konstruktyviai kritiką ir pademonstruoja, kaip konstruktyviai ją išsakyti kitiems. Demonstruoja atsakomybę padedant klasiėje bendraklasiams, neišskiriant grupių. Atskiria ir apibūdina neigiamą ir teigiamą bendraamžių spaudimą.</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 šias situacijas suvaldo. Atpažįsta elgesį, kuris gali tapti smurto veiksmu ir taiko įgūdžius tokią situaciją</p>	<p>B4. Numato žmonių jausmus, dalijasi jais ir priima, atskiria komunikavimo metu gautą faktinę informaciją nuo jausmų. Paaškina, kuo skiriasi ir kuo panašūs skirtingi grupių santykiai ir kaip galima išlaikyti pozityvius santykius, nepriklausomai, kokiai grupei priklauso. Paaškina, kaip skirtingos kultūrinės ir socialinės grupės gali turėti skirtingus sveikatos saugojimo iššūkius. Apibūdina, kaip galios demonstravimas skatina atsirasti</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. Veiksmingai vadovauja darbui grupėje. Išreiškia nuomonę objektyviai ir be išankstinių nuostatų. Atpažįsta ir įvardija egocentrizmą, etnocentrizmą, ir stereotipinį mąstymą. Atstovauja žmones, kuriems reikia ar prašo pagalbos.</p>

<p>Paaškina, kaip nesuvaldytos emocijos gali paskatinti atsirasti konfliktą.</p>	<p>Naudoja atsisakymo neigiamam bendraamžių spaudimui įgūdžius.</p>	<p>suvaldyti (pvz., derybos, objektyvumo išlaikymas, nekaltinimo komunikacija ir pan.).</p>	<p>konfliktą smurtą, taiko įvairias atsparumo ir konfliktų valdymo strategijas ir jas paaškina.</p>	<p>Naudodamas veiksmingo 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. Paaškina skirtingų erdvių taisykles (klasėje, koridoriuje, žaidimo aikštelėje, valgykloje) ir jų laikosi. Dalyvauja sprendžiant grupėje konfliktus. Prieš priimat sprendimą skiria laiką pagalvojimui.</p>	<p>C1. Paaškina ir laikosi saugaus elgesio ir draugystės išsaugojimo taisyklių klasėje, žaidimų aikštelėje, valgykloje, koridoriuose, bibliotekoje, autobuse, gatvėje ir kitose erdvėse. Naudoja kelių žingsnių sprendimų priėmimo strategiją, priima sprendimą dirbant su grupe.</p>	<p>C1. Atpažįsta ir apibūdina negarbingą elgesį ir jo pasekmes. Pasinaudoja sprendimo priėmimo metodais sprendžiant tarpusavio santykių problemas ir akademinis iššūkius.</p>	<p>C1. Atpažįsta, kada ir kur reikia sutarti dėl taisyklių ir dalyvauja jas kuriant. Gerai valdo laiką, vertina situacijas ir paaškina, kaip išvengia bendraamžių spaudimo priimant sprendimus.</p>	<p>C1. Atpažįsta ir reaguoja į neetišką ir destruktivų elgesį, kuris daro poveikį šeimai, draugams ir asmeniui, kurį myli, demonstruoja etišką elgesį. Kritiškai analizuoja situaciją ir neatsakingą elgesį keičia atsakingu elgesiu. Atpažįsta ir apibūdina reklamos poveikį vartotojo pasirinkimui.</p>
<p>C2. Paaškina ir laikosi saugumo taisyklių. Kuria su bendraklasiais draugiškos ir rūpestingos klasės taisykles ir jų laikosi. Paaškina ką reiškia alternatyvūs sprendimai ir vertina jų pasekmes.</p>	<p>C2. Laikosi klasės ir mokyklos taisyklių ir apibūdina klasės ar mokyklos taisyklių pažeidimo pasekmes. Apibūdina sprendimo priėmimo žingsnius ir prireikus jais pasinaudoja.</p>	<p>C2. Palygina kuo skiriasi bendrieji susitarimai nuo taisyklių. Demonstruoja atsakingą elgesį priklausant grupei (pvz., vykdo išipareigojimus, 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. Argumentuoja, kad mokiniai turi balsą ir juo naudojasi juo tam, kad išsakytų lūkesčius dėl mokyklos taisyklių. Apibūdina, kaip vieno asmens sprendimų priėmimas gali paveikti kito asmens ar grupės gerovę.</p>

<p>C3. Paaiškina ir laikosi saugaus elgesio ir draugystės išsaugojimo taisyklių klasėje, žaidimų aikštelėje, valgykloje, koridoriuose, bibliotekoje, autobuse, gatvėje ir kitose erdvėse. Naudoja kelių žingsnių sprendimų priėmimo strategiją, priima sprendimą dirbant su grupe.</p>	<p>C3. Atpažįsta ir apibūdina negarbingą elgesį ir jo pasekmes. Pasinaudoja sprendimo priėmimo metodais sprendžiant tarpusavio santykių problemas ir akademinius iššūkius.</p>	<p>C3. Atpažįsta, kada ir kur reikia sutarti dėl taisyklių ir dalyvauja jas kuriant. Gerai valdo laiką, vertina situacijas ir paaiškina, kaip išvengia bendraamžių spaudimo priimant sprendimus.</p>	<p>C3. Atpažįsta ir reaguoja į neetišką ir destruktivų elgesį, kuris daro poveikį šeimai, draugams ir asmeniui, kurį myli, demonstruoja etišką elgesį. Kritiškai analizuoja situaciją ir neatsakingą elgesį keičia 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 akademinių ir asmeninių tikslų siekimui ir priima sprendimus, kurie padeda siekti išsikeltus tikslus.</p>
<p>C4. Laikosi klasės ir mokyklos taisyklių ir apibūdina klasės ar mokyklos taisyklių pažeidimo pasekmes. Apibūdina sprendimo priėmimo žingsnius ir prireikus jais pasinaudoja.</p>	<p>C4. Palygina 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. Argumentuoja, kad mokiniai turi balsą ir juo naudojasi juo 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. Įvardija patikimus asmenis, kurie padeda saugoti sveikatą ir gyvybę, prireikus kreipiasi į juos pagalbos. Paaiškina, kaip reikia pasirinkti sveikatai saugų ir sveiką maistą ar veiklą. Įvardija bendruomenėje sukurtas vietas, kurios teikia džiaugsmą (pvz., žaidimų aikštelės, baseinai, parkai ir pan.).</p>	<p>D1. Atpažįsta ir apibūdina saugias ir nesaugias mokymosi, žaidimų ir kita buvimo aplinkas. Paaiškina kas yra sveikata, kaip reikia saugoti kūną, kad jis būtų saugus ir sveikas. Suplanuoja ir įgyvendina klasės ar mokyklos</p>	<p>D1. Atpažįsta ir apibūdina nesaugias situacijas. Vengia rizikingų situacijų ir/ar žmonių elgesio, kuris gali būti pavojingas. Paaiškina, kaip jų išvengti. Analizuoja sveikatai palankius ir nepalankius sprendimus, bei jų pasekmes. Apibūdina bendruomenės narių teises ir pareigas</p>	<p>D1. Paaiškina, ką reiškia būti atsakingam už savo saugumą. Atpažįsta psichologinį, fizinį ir seksualinį smurtą ir prievartą ir paaiškina kaip jo išvengti. Apibūdina įvairių grupių sveikatos saugojimo ir stiprinimo poreikius. Argumentuotai paaiškina, kaip žalingi įpročiai kenkia žmogaus sveikatai ir santykiams.</p>	<p>D1. Analizuoja žmonių elgesio ir aplinkos veiksmus, keliančius grėsmę sveikatai ir veiksmingai veikti įvairiose gyvybei pavojingose situacijose. Aktyviai dalyvauja žmogaus saugos užtikrinimo veiklose; naudojasi ankščiau įgyta patirtimi, pasirenka adekvačias pavojui saugos priemones ir būdus. Organizuoja ir dalyvauja bendruomenės diskusijose apie psichoaktyviųjų</p>

<p>Pasiūlo padėti atlikti nesunkius darbus.</p>	<p>bendruomenės gerovei skirtą projektą.</p>	<p>kuriant saugią bendruomenę. Apibūdina, kaip galėtų prisidėti ir prisideda prie bendruomenės narių gerovės.</p>	<p>Suplanuoja ir įgyvendina mokyklos ar bendruomenės gerovei skirtą projektą, apibūdina bendruomenėje teikiamas vaikams ir paaugliams teikiamas paslaugas.</p>	<p>medžiagų poveikį asmeniui, šeimai ir bendruomenei. Nustato bendruomenės poreikį, bendradarbiaujant, sukurti planą jį patenkinti, stebėti plano įgyvendinimo pažangą.</p>
<p>D2. Apibūdina, koks elgesys yra pavojingas sveikatai ir gyvybei, paaiškina kas yra tinkamas ir netinkamas prisilietimas. Paaiškina kas yra sveiki ir nesveiki įpročiai, ir demonstruoja sveikus įpročius formuojantį elgesį. Apibūdina, ką reikėtų daryti, kad bendruomenės nariai gyventų saugiau ir sveikiau. Atlieka trumpalaikį klases bendruomenės gerovei skirtą projektą.</p>	<p>D2. Atpažįsta pavojingas situacijas ir tinkamai į jas reaguoja (pvz., praneša, pasitraukia iš vietos ir pan.). Paaiškina, kaip saugoti save ir kokiais būdais gali paskatinti kitus rūpintis savo saugumu. Paaiškina, kaip atsispirti sveikatai kenkiantiems pasiūlymams ir priimti sveikatai palankius sprendimus. Dalyvauja bendruomenės gerovei skirtame projekte ir apibūdina, kokią naudą įgyvendintas projektas duoda asmeniškai, kitiems projekto dalyviams ir bendruomenei.</p>	<p>D2. Apibūdina, ką reiškia būti atsakingam prieš šeimą, draugus ir bendruomenę, demonstruoja gyvybę ir sveikatą saugantį elgesį. Paaiškina 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). Apibūdina 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. Analizuoja žmonių elgesio ir aplinkos veiksmus, 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. Atpažįsta ir apibūdina saugias ir nesaugias mokymosi, žaidimų ir kita buvimo aplinkas. Paaiškina kas yra sveikata, kaip reikia saugoti kūną, kad jis būtų saugus ir sveikas. Suplanuoja ir įgyvendina klases ar mokyklos bendruomenės gerovei skirtą projektą.</p>	<p>D3. Atpažįsta ir apibūdina nesaugias situacijas. Vengia rizikingų situacijų ir/ar žmonių elgesio, kuris gali būti pavojingas. Paaiškina, kaip jų išvengti. Analizuoja 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 paaiškina kaip jo išvengti. Apibūdina įvairių grupių sveikatos saugojimo ir stiprinimo poreikius. Argumentuotai paaiškina, kaip žalingi įpročiai kenkia žmogaus sveikatai ir santykiams.</p>	<p>D3. Atpažįsta pavojingas situacijas, rizikingą elgesį, apibūdina pasyvų ir aktyvų saugumą ir priima tinkamus sprendimus saugant gyvybę ir sveikatą. Organizuoja ir dalyvauja bendruomenės diskusijose apie psichoaktyviųjų medžiagų poveikį asmeniui, šeimai ir bendruomenei. Nustato bendruomenės poreikį, bendradarbiaujant, sukurti planą jį</p>	<p>D3. Analizuoja 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. Su bendraklasiais organizuoti ir įgyvendinti bendruomenėje tyrimą, kad nustatytų poreikius, suplanuoti ir atliepti nustatytą poreikį. Viešina projekto rezultatus bendruomenėje.</p>

	Apibūdina 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, apibūdina bendruomenėje teikiamas vaikams ir paaugliams teikiamas paslaugas.	patenkinti, stebėti plano įgyvendinimo pažangą.	
D4. Atpažįsta pavojingas situacijas ir tinkamai į jas reaguoja (pvz., praneša, pasitraukia iš vietos ir pan.). Paaškina, kaip saugoti save ir kokiais būdais gali paskatinti kitus rūpintis savo saugumu. Paaškina, kaip atsispirti sveikatai kenkiantiems pasiūlymams ir priimti sveikatai palankius sprendimus. Dalyvauja bendruomenės gerovei skirtame projekte ir apibūdina, kokią naudą įgyvendintas projektas duoda asmeniškai, kitiems projekto dalyviams ir bendruomenei.	D4. Apibūdina, ką reiškia būti atsakingam prieš šeimą, draugus ir bendruomenę, demonstruoja gyvybę ir sveikatą saugantį elgesį. Paaškina 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.	D4. Nustato ir pasirenka rizikingam elgesiui saugias alternatyvas (dėvi šalną, apsaugas, demonstruoja nuostatas). Apibūdina 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.	D4. Analizuoja žmonių elgesio ir aplinkos veiksnius, keliančius grėsmę sveikatai ir veiksmingai veikti įvairiose gyvybei pavojingose situacijose. Aktyviai dalyvauja žmogaus saugos užtikrinimo veiklose; naudojasi anksčiau įgyta patirtimi, pasirenka adekvačias pavojui saugos priemonės 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.	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 būtiniosios 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.

