

SOCIALINIS, EMOCINIS, SVEIKATOS UGDYMAS IR ŽMOGAUS SAUGA

Turinys

1. Bendrosios nuostatos	1
2. Socialinio, emocinio ir sveikatos ugdymo ir žmogaus saugos paskirtis	2
3. Socialinio, emocinio ir sveikatos ugdymo ir žmogaus saugos tikslai ir uždaviniai	2
3.1. Pradinio ir pagrindinio ugdymo uždaviniai	2
4. Kompetencijų ugdymas dalyku	3
5. Pasiekimų sritys	4
6. Pasiekimų raida	5
7. Mokymosi turinys	9
7.1. Mokymosi turinys 1–2 klasėms	9
7.2. Mokymosi turinys 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 – programos pamokos turi būti nuoseklios, t. y. vykti nuosekliai kartą per savaitę; pamoka turi vykti taikant tik 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?

1.5. Programos mokytojas – pamokas pagal šią programą gali vesti pedagogas, pasiruošęs dirbti su nuoseklia socialinio ir emocinio ugdymo programa, baigęs nuoseklaus socialinio ir emocinio ugdymo integravimo į pamoką kursą. Žmogaus saugai (4.1 programos dalis) skirtą turinio dalį rekomenduojama vesti bendradarbiaujant su

priešgaisrinės, eismo saugos specialistais, pirmosios pagalbos ir savirūpos įgūdžių (4.2 programos dalis) ugdymui skirtą turinio dalį rekomenduojama vesti bendradarbiaujant su visuomenės sveikatos specialistais. 4.3 programos dalis skirta mokinių įgalinimui veikti ir panaudoti, įgūdžius, gebėjimus, žinias mokyklos, bendruomenės, šalies, pasaulio gerovei, todėl ši programos dalis gali tapti integruota tarpdalykine jungtimi.

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, kurios padės kelti, siekti ir pasiekti asmeninius, akademinus ir tikslus veikiant privačiame ir bendruomeniniame gyvenime:

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

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 kitų asmenų, 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;
- aktyviai tyrinėja mokyklos, bendruomenės, šalies, pasaulio poreikius ir problemas, pritaiko įgūdžius, gebėjimus ir kompetencijas kuriant, gerinant, saugant savo, kitų asmenų, skirtingų grupių gerovę.

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 patirtis šeimoje, bendraamžių tarpe, bendruomenėje, ir kaip kiekvienas įgūdis gali / galės būti panaudotas gyvenime ar analizuojant medijose, literatūroje, kine matytas situacijas ir skaitytas istorijas. 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 gilinasi į taisyklių svarbą, klases, mokyklos, bendruomenės poreikių tyrinėjimą, ir jų atliepimą, mokosi priimti sprendimus, prisiimti už juos atsakomybę. Mokinių aktyvinimas ir įveiklinimas, mokymasis telkti kitus, įsijungimas į prasmingas, gerovę kuriančias veiklas ugdys atsakingą, aktyvų, atvirą būsimą pilietį, kuris rūpinsis ir spręs aktualias bendruomenei, šaliai ir pasauliui problemas.
4.5. Kultūrinė kompetencija	Mokiniai mokosi ir gyvena įvairialypėje bendruomenėje. Gebėjimas motyvuotai pažinti esančius šalia, skirtingas kultūras, suprasti, priimti kultūrinę įvairovę, pažinti ir atliepti kultūrinį kontekstą, išmokti bendrauti, su skirtingos kultūros žmogumi ir grupėmis, veikti, atsisakyti 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 daugiausiai skirtos pasiekimų sritys: 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
	1.1 Atpažįsta, įvardija ir valdo emocijas, elgesį.

5.1. Savęs pažinimas, kėlimas ir siekimas asmeninių tobulėjimo tikslų	1.2 Atpažįsta nerimą, stresą, jo įveikai ir valdymui taiko metodus. 1.3 Tyrinėja, 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 Tyrinėja, atpažįsta ir įvardija kitų žmonių, grupių pomėgius, savybes, talentus, gebėjimus ir kitus ypatumus. 2.4 Kontroliuoja neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas.
5.3. Atsakingas elgesys ir pasekmių įvertinimas	3.1 Analizuoja ir kuria skirtingoms žmonių grupėms (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės), erdvėms, situacijoms būtinas taisykles ir jų laikytis, analizuoti jų prasmę ir reikalingumą. 3.2 Priima sprendimus, analizuoja/vertina sprendimų pasekmes.
5.4. Asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinimas ir saugojimas	4.1 Saugo savo ir kitų gyvybę ir sveikatą. 4.2 Moka suteikti pirmąją pagalbą, demonstruoja slaugos ir savirūpos įgūdžius, paaiškina kaip išvengti ligų ir traumų. 4.3 Tyrinėja, 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).	retacijos gali veikti žmonių io priėmimą/supratimą.
Paaškina kas sukelia stiprias emocijas ir pasako, kaip jas gali nuraminti.	Papasakoja kelis būdus, kuriais moka įveikti liūdinančias emocijas.	Įvardija patiriamo streso požymius ir paaškina, kaip jį sumažinti.	Naudoja, geriausiai, padedančius streso valdymo būdus.	Paaškina, 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.	Prieštaraujančios nuomonės išklausymui panaudoja dėmesingo klausymo įgūdžius 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 naudojami 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 klasės mokyklos bendruomenes.	Papasakoja ir pademonstruoja kaip užmegzti santykį su skirtingais žmonėmis ir tai daro.	Atpažįsta kitų poreikius ir bendraujant juos atliepia, naudoja įgūdžius, padedančius išvengti nesupratimų komunikuojant su skirtingomis socialinėmis ir kultūrinėmis grupėmis.	Atpažįsta kada reikalinga pagalba ir padeda, demonstruoja įtraukijimą ir neignoruoja kitus elgesius.	Demonstruoja objektyvumą ir išvengia / priešinasi stereotipams apie kitus asmenis ir grupes.
Apibūdina patyčių elgesį ir paaiškina kaip jaučiasi žmogus iš kurio tyčiojamas.	Konstruktiviai sprendžia konfliktus.	Naudoja įvairias žodines ir nežodines patyčių elgesio įveikos ir konfliktų sprendimo strategijas.	Naudojasi mediacijos gebėjimais. Sprendžiant konfliktus siekia kompromiso arba bendradarbiavimo..	Apibūdina, kaip konfliktai pereina į smurtą. Sprendžiant problemas naudojami įvairiomis strategijomis (pvz., reflektyvus klausymas, savitvarkos 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 neetišką ir destruktivų 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 priimančiam sprendimus.	Kritiškai analizuoja situaciją ir neatsakingą elgesį keičia atsakingu elgesiu. Atpažįsta ir apibūdina reklamos poveikį vartotojo pasirinkimui.	Apibūdina, kaip socialiniai santykiai daro įtaką akademiniam ir asmeniniam 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.	Paaškina, 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.
Paaškina 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 žmogaus sveikatai ir santykiams.	Organizuoja ir dalyvauja bendruomenės diskusijose apie psichoaktyviųjų medžiagų poveikį asmeniui, šeimai ir bendruomenei.	Atsparumą bendraamžių spaudimui, apibūdina kaip vertybę saugant socialinę ir emocinę gerovę. Demonstruoja pirmosios 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, nusivylęs). 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. Analizuoja įvairias situacijas, kurios sukelia emocijas ir mokosi jas reguliuoti. Sužino, kas yra sudėtingos emocijos ir mokosi teigiamai pažvelgti į situaciją ir imtis veiksmų.

2. Nerimo, streso atpažinimas, įveika ir valdymas. Mokosi atpažinti nerimą. Mokosi atpažinti ir apibūdinti situacijas kuriose pasireiškia atviros arba uždaros emocijos, pasakyti, kaip reikia nusiraminti ir kaip susitvarkyti su sudėtingomis emocijomis (pvz., liūdesiu, pykčiu, nusivylimu). Mokosi atpažinti fizinius pojūčius ir emocijas, pranešančius apie jaučiamą grėsmę ar pavojų. Mokosi emocijų valdymo ir įtampą mažinančių technikų (pavyzdžiui, skaičiavimo arba gilaus kvėpavimo, vidinio dialogo, piešimo, muzikavimo ir kt.).

3. Asmeninių pomėgių, savybių, talentų, įgūdžių, gebėjimų atpažinimas, įvardijimas ir plėtojimas. Apibūdina, kas tai yra įgūdis ir kam jis yra reikalingas. 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. Analizuoja savo įgūdžius, gebėjimus asmenines savybes, kurios prisideda prie kitų gerovės. 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. Akademinį ir asmeninių tikslų kėlimas, žingsnių kaip juos siekti planavimas ir veikimas. Mokosi pagerinti mokymosi elgesį klasėje (pavyzdžiui, dažniau pakelti ranką, atlikti užduotis, atkreipti dėmesį), save motyvuoti mokytis. Mokosi atpažinti ir apibūdinti situacijas, kurias norėtų pakeisti ir paaiškinti ryšį tarp sėkmės mokantis ir tuo kuo nori būti. Mokosi išsiskirti mokymosi ir, ne su mokymusi susijusį, asmeninį tikslą, suskaidyti jį į smulkesnius žingsnelius, sudaryti planą kaip šiuos tikslus pasiekti ir stebėti jų siekimo pažangą, apibūdinti veiksmus ir elgesį, kurie padėjo siekti tikslų. Analizuoja kuo trumpalaikis tikslas skiriasi nuo ilgalaikio. Mokosi nustatyti ir stebėti savo pažangą siekiant akademinį ir asmeninių tikslų, save apdovanoti už nuopelnus, pasiektą tikslą ar atliktą darbą, sieti savęs motyvavimą su tikslo pasiekimo sėkme. Mokosi atpažinti, įvardyti situacijas, kada reikia pagalbos mokantis ir jos paprašyti.

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, demonstruoti žodines ir nežodines užuominas, jas palyginti. Mokosi užmegzti kontaktą su nepažįstamu žmogumi ir pristatyti kitam asmeniui klasės draugą. Bendraudami emocijų išraiškai naudoja „Aš teiginius“. Mokosi atpažinti situacijas, kai reikia kitam padėti ir pasiūlo pagalbą, kai galima kitam išreikšti palaikymą, dėkingumą 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, palaukti savo eilės, prisiimti grupės nario vaidmenį ir pareigas. Aiškinasi kas yra *bendradarbiaujanti* grupė. Mokosi atpažinti dirbant grupėje problemas, jas įvardyti ir kreiptis pagalbos jas sprendžiant. Analizuoja įgūdžius, kokių reikia grupės nariams, kad sėkmingai atliktų darbą.

3. Kitų žmonių, grupių pomėgių, savybių, talentų, gebėjimų ir kitų ypatumų atpažinimas, įvardijimas ir skatinimas. Mokosi pažinti, analizuoti 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. Analizuoja, kaip skirtingų grupių žmonės gali padėti vieni kitiems ir mėgautis buvimu kartu, kuria ir siūlo idėjas, kurios gali padėti geriau pažinti vienas kitą ir įvairias grupes. Mokosi atpažinti situacijas, kuriose galima pasakyti komplimentą ir padėtinimą ir jį išreikšti.

4. Neigiamų santykių kontrolė ir konfliktų valdymas. Mokosi atpažinti pyktį ir į jį tinkamai reaguoti. Aiškinasi, kas yra *gandas*, *provokacija*, mokosi atpažinti situacijas (pavyzdžiui, kažkas pasakė, ar padarė, melagingus kaltinimas, pakėlė balsą, netolerancija elgesiui) dėl kurių gali kilti konfliktas, pakenkti kitiems mokosi jį sustabdyti. Aiškinasi, kas yra *konfliktas*, kokios būna konfliktų priežastys. Mokosi analizuoti situacijas, kuriose konfliktą gali išspręsti savarankiškai ir kada reikia kreiptis pagalbos į suaugusiuosius. Mokosi atpažinti patyčių elgesį, ir reaguoti į jį, pademonstruoti požiūrį į patyčių situacija žodine ir nežodine kalba. Analizuoja kaip patyčių elgesys 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. Aiškinasi skirtingoms erdvėms (mokyklos koridorius, valgykla, žaidimų aikštelė, biblioteka ir kt.) būdingas taisykles ir mokosi tinkamai jose elgtis. 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. Diskutuoja, kaip taisyklių laikymasis padės mokantis mokykloje ir už jos ribų.

2. Sprendimų priėmimas, analizavimas ir pasekmių vertinimas. Mokosi analizuoti kas yra pasirinkimas, kada pasirinkimas gali būti palankus sveikatai, santykiams, o kada gali kenkti ir padaryti žalą. Mokosi kelių žingsnių (galvok, apsvarstyk ir pasirink) 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. Aiškinasi kada reikia priimti sprendimą pasakyti „Ne“, kaip atpažinti, kad kažkas nori įtikinti priimti sprendimą ir kokios gali būti neapgalvoto sprendimo pasekmės. Mokosi paskatinti kitus rinkis palankius sveikatai, saugumui ir santykiams sprendimus. Mokosi analizuoti sudėtingą situaciją ir priimti sprendimus kartu su grupe. Reflektuoja patirtas emocijas priėmus tinkamą arba netinkamą sprendimą.

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 kviesti skubiąją pagalbą kreipiantis į asmenį ir skambinant telefonu 112. 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. Aiškinasi, kas yra tarša ir kaip reikia elgtis pastebėjus taršos šaltinį. Paaiškina, kokios medžiagos yra pavojingos ir kaip reikia šalia jų elgtis. Diskutuoja apie palankius ir nepalankius sveikatai maisto produktus ir patiekalus. Mokosi pažinti savo kūno ribas, kaip jas saugoti, kas yra tinkamas ir netinkamas prisilietimas ir kaip pasakyti „Ne“. Aiškinasi kas yra patikimi suaugusieji, kurie gali rūpintis jų sveikata.

2. Pirmosios pagalbos teikimas, slaugos įgūdžiai ir ligų prevencija. Aiškinasi, ką reikia daryti, kad saugotų sveikatą ir jaustųsi gerai, kas yra sveiki ir nesveiki įpročiai, kokios būna nesveikų įpročių pasekmės. Mokosi kurti asmeninės sveikatos saugojimo planą, kurti dienos režimo planą ir apibūdinti darbo ir poilsio svarbą sveikatai, panaudoti regos saugojimo, 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, o kokie pasirinkimai silpnina. Mokosi sutvarkyti įdrėskimą, nubrodinimą, sustabdyti kraujavimą iš nedidelės žaizdos, nosies, perrišti žaizdas. Mokosi pasimatuoti ir pamatuoti kūno temperatūrą (kontaktiniu ir nekontaktiniu būdu), žmogaus ūgį, svorį, kūno masės indeksą, sužino kas yra riebalų, raumenų masė, sužino žmonių skirtumus ir ypatumus nustatant antropometrinius rodiklius. Mokosi atpažinti, kada žmogus sutrinka kvėpavimas ir reikia kviesti pagalbą, sužino kur prireikus rasti defibriliatorių ir kam jis reikalingas (elektroimpuslas kraujotakai atstatyti). Mokosi atpažinti dalinai užspringusį ir suteikti pirmąją pagalbą. Analizuoja sveikatos ir ligos santykį, sužino kas yra specialieji kai kurių žmonių poreikiai, sugeba įvertinti sveikatos skirtumus tarp skirtingų asmenų. Aiškinasi kas yra vaistai, 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, kodėl blogai pasijutus svarbu likti namuose. Mokosi teisingai plauti rankas, dėvėti medicininę kaukę ir dezinfekuoti rankas. Reflektuoja, kaip asmeninės sveikatos saugojimas padeda saugoti ir kitų sveikatą.

3. Savo ir bendruomenės poreikių atpažinimas, įvardijimas ir veikimas juos tenkinant. Aiškinasi, kas yra *šeima, mokykla* ir bendruomenė ir kaip jos yra susijusios viena su kita. Susipažįsta su mokyklos darbuotojais ir tyrinėja ir mokosi apibūdinti jų atliekamus darbus (administracijos darbuotojai, pagalbos vaikui specialistai, pagalbos personalas, visuomenės sveikatos specialistas, bibliotekininkas, valgyklos darbuotojai, budintys, valytojai ir kiti ūkio darbuotojai). Aiškinasi, ką reiškia žodžiai *problema, noras, poreikis, pagalba, rūpestis*. Diskutuoja, kodėl svarbu vienas kitam padėti, mokosi paaiškinti, ką reiškia kuo nors rūpintis ir diskutuoja kuo jie galėtų rūpintis. Tyrinėja ir įvardija įvairius klasės, mokyklos bendruomenės poreikius. Išsirenka vieną prioritetą ir planuoja 1-oje klasėje klasės poreikio patenkinimo projektą, 2-oje klasėje – mokyklos poreikio patenkinimo projektą. Aiškinasi kas yra *projektas*, kas yra projekto *tikslas*, ir kuo jis gali būti naudingas bendruomenei. Planuoja trumpalaikio projektą ir jį įgyvendina (renka idėją, planuoja, prisiima išsipareigojimą, atsakingai atlieka suplanuotą darbą, dalyvauja refleksijoje.) Aiškinasi kas yra projekto atlikimo kliūtis, pažanga; samprotauja, su kokiomis kliūtėmis gali susidurti įgyvendindami projektą ir kaip stebės projekto įgyvendinimo pažangą. Analizuoja, ką padarė, kad klasėje ar mokykloje jaustųsi visi gerai. Mokosi paaiškinti, kaip įgyvendintas kartu su klasės mokiniais projektas, padarė įtaką klasės, mokyklos bendruomenės poreikio patenkinimui ir/ar problemos sprendimui. Pristato įgyvendinto projekto rezultatus klasėje, mokykloje ar kitoje bendruomenėje. Mokosi išreikšti padėką, žodžiu, atviruku, piešiniu, laišku, simboliu ar pan. padėjusiems įgyvendinti projektą. Samprotauja, kam artimiausioje pažįstamoje bendruomenėje reikia pagalbos ir analizuoja abipusės pagalbos vertę.

7.2 Mokymosi turinys 3-4 klasėms

SAVĖS PAŽINIMAS, ASMENINIŲ TOBULĖJIMO TIKSLŲ KĖLIMAS IR SIEKIMAS

1. Emocijas, minčių elgesio atpažinimas, įvardijimas ir valdymas. Mokosi atpažinti, įvardyti įvairias patirtas emocijas ir jausmus (susirūpinęs, sunerimęs, nusivylęs, smagus, švytintis, džiugus, energingas, jaučiantis palaimą, susigėdęs, įsiutęs, įsižeidęs, darbingas, įkvėptas, nekantraujantis, susidomėjęs, įsibaiminęs, apimtas nevilties, nustebejęs, susinervinęs, prislėgtas, niūrus, nuobodžiaujantis, pasitikinti savimi, nepasitikintis savimi). Mokosi atpažinti ir įvardyti emocijas sukeliančius dirgiklius ir emocijų raiškiai naudoti „Aš teiginius“. Mokosi atpažinti ir apibūdinti emocijų ir elgesio ryšį, neigiamas mintis keisti teigiamomis mintimis. Aiškinasi seką *mintys-veiksmas-emocijos*. Analizuoja, kada neigiamos emocijos gali tapti naudingomis ir kaip sveiki įpročiai, padeda jaustis gerai.

2. Nerimo, streso atpažinimas, įveika ir valdymas. Analizuoja, kas tai yra sudėtingos, liūdinančios emocijos ir jausmai. Mokosi jas priimti kaip reikalingas ir normalias emocijas, nusiraminti ir apmąstyti. 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 sudėtingų emocijų išraiška daro įtaką kitų žmonių emocijų raiškai. Mokosi vidiniu dialogu neigiamas emocijas valdyti teigiamomis mintimis. Analizuoja situacijas, kuriose prireiks išmuktų nusiraminto metodo ateityje.

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. 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. Analizuoja, kaip sveiki įpročiai padeda pasiekti užsibrėžtų tikslų plėtojant talentus ir gebėjimus, bei pasitikėti savimi.

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), analizuoja kas tai yra vidinė ir išorinė motyvacija. 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. Toliau mokosi atpažinti kitų emocijas. Mokosi rodyti susidomėjimą kito asmens požyriū, atpažinti žodines, nežodines žinutes, užuominas ir analizuoti kada jos nesutampa, jomis remdamiesi mokosi įvardyti kito asmens emociją. Mokosi reflektivaus klausymosi įgūdžių, leisdami suprasti kitam, kad girdi, naudoja „Aš žinutė“, apibendrinti tai ką girdėjo klausymo ar pokalbio metu. Mokosi inicijuoti ir pradėti pokalbį su nepažįstamu, vienišu mokiniu, pristatyti bet kurį pažįstamą asmenį kitam asmeniui, pakviesti bendrai veiklai. Mokosi parodyti bendraamžiui palaikymą ir suteikti pagalbą, apibūdinti kaip jaučiasi ar jaustųsi, jeigu kas nors iš ko nors tyčiojasi. Aiškinasi, kas yra abipusė pagarba ir koks elgesys ją pademonstruoja. Mokosi išsakyti padėką padėjusiam asmeniui, priimti komplimentą ir atpažinti, kada svarbu jį pasakyti, priimti ir konstruktyviai reaguoti į kito išsakytą kritiką. Analizuoja, kaip geri klausymo ir bendravimo įgūdžiai padės sutarti su draugais ir stiprins draugystę.

2. Darbas ir bendradarbiavimas įvairiose grupėse. Aiškinasi, kas yra komandinis darbas. Analizuoja, kas yra *atsakomybė* ir *įsipareigojimas*. Analizuoja bendradarbiavimo elgesio požymius grupėje ir kuria planą, kuris pagerintų grupės darbą, mokosi atpažinti bendras grupės narių vertybes, kurios prisideda prie grupės darbo sėkmės. Toliau analizuoja ir tobulina darbo grupėje vaidmenų prisiėmimo, atlikimo įgūdžius. Mokosi atpažinti ir įvardyti reikalingus darbui grupėje kitus įgūdžius (gebėjimas palaukti savo eilės, klausymas, padrašinimas, emocijų atpažinimas ir įvardijimas, „Aš teiginius“ naudojimas). Analizuoja ir apibūdina, kaip jaučiasi, kai reikia išsiskirti su draugais, ar draugas palieka grupę. Analizuoja ir įvardija, kaip klasėje mokiniai padėjo, padeda ar gali padėti vienas kitam, kad klasėje darbas vyktų sklandžiai.

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. Tyrinėja skirtingų grupių mokinių mokykloje pomėgius bendravimo ypatumus (kalbos skirtumus, pasisveikinimo ir atsisveikinimo tradicijas, šventes). 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. Aptaria žmogaus teisių aspektus plėtojant pomėgius, pasirenkant laisvalaikio leidimo pobūdį, skelbiant informaciją viešai ir kodėl svarbu kalbant apie kitus asmenis ar grupes remtis tik patikrinta informacija.

4. Neigiamų santykių kontrolė ir konfliktų valdymas. Mokosi atpažinti gąsdinimo ir patyčių elgesį, kuo jis skiriasi nuo kitų konfliktinių situacijų ir analizuoti, kaip patyčios paveikia žmones. Analizuoja aukos, kaltininko ir liudininko jausmus. Mokosi atpažinti ir diferencijuoti netyčinius, atsitiktinius ir tyčinius žalojančius veiksmus. Mokosi atskirti kaltinimą nuo problemos įvardijimo. Analizuoja įvairias situacijas, kuriose buvo nesuvaldytas pyktis ir dėl šios priežasties atsirado ar sustiprėjo konfliktas. Aiškinasi, pasyvaus, agresyvaus ir tvirtabūdiško elgesio požymius ir poveikį sprendžiant sudėtingas situacijas. Mokosi išreikšti atsparumą nepageidaujamam elgesiui, pasakyti NE neigiamam bendraamžių spaudimui ir analizuoja kaip konflikto sprendimas su draugu gali sustiprinti draugystę. Mokosi konfliktų sprendimo strategijų ir reflektuoja kaip išmoktos strategijos padės ateityje stiprinti draugystes.

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, kaip jie padeda kurti saugią mokymosi aplinką 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, naudojantis internetu. Aiškinasi ir mokosi apibūdinti, koks elgesys demonstruoja taisyklių ar susitarimų laikymąsi ir kaip jis siejasi su pagarba kitam. 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. Tyrinėja viešose erdvėse ženklus, kurie informuoja apie taisykles ir kokio elgesio tikimasi. Diskutuoja apie tai kas yra asmeninis materialus ir nematerialus turtas, nuosavybė ir kaip jį galima saugoti. Mokosi prisiimti atsakomybę už savo veiksmus klasėje ir mokykloje.

2. Sprendimų priėmimas, analizavimas ir pasekmių vertinimas. Mokosi trijų-keturių žingsnių sprendimų priėmimo žingsnių (įvardyti galimus sprendimo variantus ar pasirinkimus, apmąstyti pasekmes, priimti sprendimą arba įvardyti galimus sprendimo variantus ar pasirinkimus, apmąstyti pasekmes, priimti sprendimą, veikti, kaip nusprendėi ir apmąstyti rezultatus). Samprotauja, kaip priimami sprendimai daro įtaką gyvenimui. Aiškinasi, kas yra saugus sprendimas ir pasekmė. Mokosi kurti kriterijus, kurie padėtų įvertinti sprendimo pasekmes sprendimą priėmusiam ir kitiems asmeniškai svarbiems žmonėms. Diskutuoja, kaip neigiamas bendraamžių spaudimas, nepažįstamo žmogės, reklama gali daryti įtaką sprendimo priėmimui ir kaip reikia įvertinus pasekmes, atsispirti, kada svarbu kreiptis pagalbos dėl sprendimo priėmimo į šeimos narius ar kitus patikimus suaugusiuosius. Analizuoja, kaip jausmai paveikia sprendimo priėmimą, siūlyti tinkamus sprendimus situacijose, susijusiose su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu. Aiškinasi kas yra *atsakingas* elgesys, ką reiškia būti priklausomam ir kodėl priklausomybė kartai trukdo laikytis įsipareigojimo.

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 kaip ir mokosi reaguoti į kaukiančias sirenas. Mokosi atsparaus nesaugiam elgesiui įgūdžių (psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, dalyvavimo nusikalstamose grupėse, seksualinės prievartos ir pan.). Diskutuoja ir mokosi atpažinti kitų žmonių, bendraamžių nesaugų elgesį (pavyzdžiui, vairavimas, plaukimas vartojus psichoaktyvias medžiagas, lipimas ant plono ir nepatikrinto vandens telkinio ledo, statybos darbai be apsaugos priemonių, nepažįstamo gyvūno erzinimas, eismo juostos kirtimas neleistinoje vietoje ir pan.). Tyrinėja ir ieško alternatyvų nesaugiam laisvalaikio užsiėmimui. Mokosi nubrėžti artumo ribas, ir aiškinasi kas tai yra nederami prisilietimai ir kokių paslapčių saugoti nereikia. Reflektuoja apie savo ir kitų sveikatos ir gyvybės saugojimo svarbą tikslų siekimui.

2. Pirmosios pagalbos teikimas, slaugos įgūdžiai ir ligų prevencija. Analizuoja, kaip įvairios aplinkos gali daryti įtaką sveikatai. Mokiniai analizuoja, kas yra sveikata ir sveika gyvensena, mokosi komunikuoti apie sveikatos saugojimą ir saugumą. Mokosi vengti žalingos aplinkos. Diskutuoja ir mokosi argumentuoti, kaip sveiki įpročiai padeda saugoti sveikatą, paruošti planą, kaip stiprins savo sveikus įpročius, numatyti, kokie veiksniai gali trukdyti jo laikytis (reklama, bendraamžių spaudimas, tingėjimas ir pan.) ir kas šiuos iššūkius gali padėti įveikti. Mokosi naudodami sprendimo priėmimo žinias tyrinėti ir sudaryti sveikatai palankių mėgstamų produktų ir patiekalų. Mokosi paaiškinti koks yra tabako, alkoholio ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų poveikis žmogaus smegenų veiklai, sveikatai ir santykiams su kitais žmonėmis, pateikti argumentus, kodėl vaikams negalima vartoti šių medžiagų. Aiškinasi, kas yra grūdinimas(is), jo svarba sveikatai ir samprotauja, kaip galėtų grūdinintis. Mokosi atpažinti nesaugią pirmos pagalbos teikimui aplinką, paaiškinti kas yra pirmoji pagalba (dirbtinis kvėpavimas, dirbtinis širdies masažas, įtvėrimas). Mokosi atpažinti staigią

mirtį (staigios mirties, užspringimo, kraujavimo), pirmosios pagalbos veiksnių seką (pirmos pagalbos kvietimas, krūtinės paspaudimai, defibriliacija automatinio išorinio defibriliatoriumi). Mokosi kaip atlikti dirbtinį kvėpavimą (atlaisvinti kvėpavimo takus ir spausti krūtinės ląstą, fiksuoti sulūžusias galūnes, uždėti spaudžiamąjį tvarstį). Mokosi sustabdyti gyvybei grėsmingą išorinį kraujavimą, žinoti pirmosios pagalbos teikimo principus, suteikti pagalbą ir sustabdyti kraujavimą iš nosies, suteikti pirmąją pagalbą įsidrėskus, nusideginus, užspringus. Mokosi suteikti stabilią šoninę padėtį. Aiškinasi kas tai yra užkrečiamos ligos ir kaip jos plinta. Mokosi matuoti temperatūrą ir ją interpretuoti, paaiškinti, kas yra sveikatos sutrikimas. Reflektuoja kaip įgyti įgūdžiai ir žinios padės ateityje saugoti savo ir kitų sveikatą ir gyvybę.

3. Savo ir bendruomenės poreikių atpažinimas, įvardijimas ir veikimas juos tenkinant. Tyrinėja, kaip vietos bendruomenės nariai padeda gyventojams ir juos saugo. Mokosi rinkti informaciją apie bendruomenės iššūkius ir poreikius ir diskutuoja, kaip galima patenkinti nustatytus poreikius patenkinti. Tyrinėja kiekvieno mokyklos bendruomenės nario teises ir atsakomybes. Mokosi paaiškinti, kuo svarbus demokratinis balsavimas klasės, mokyklos, savivaldybės ar šalies gyvenime. Paaiškina, kas tai yra *pagalba ir tyrinėja* skirtingus pagalbos teikimo būdus. Siūlo idėjas, kaip galėtų prisidėti prie šeimos, mokyklos, bendruomenės gerovės. Apsvarstydami savo gebėjimus, įvardija kaip gali prisidėti prie galimų projektų, skirtų bendruomenei, įgyvendinimo. Kartu su bendraklasiais suplanuoja ir įgyvendina trumpalaikį bendruomenės gerovei skirtą projektą. Planuoja ir prisiima konkretų projekto įgyvendinime išsipareigojimą ir jį įvykdo. Atlieka savo išsipareigojimo vykdymo pažangos stebėjimą. Kartu su bendraklasiais diskutuoja ir vertina projekto įgyvendinimo pažangą ir prireikus koreguoja eigą. Įsivertina individualiai ir grupėje, bei argumentuoja, kaip įgyvendintas klasės projektas patenkino bendruomenės poreikį. Diskutuoja, kuo naudinga dalyvauti bendruomenės poreikių tenkinimo projekte. Apmąsto ir įvardija, ką išmoko projekto įgyvendinimo metu. Pateikia idėjas, kaip kitą kartą būtų galima pagerinti projekto įgyvendinimą. Organizuoja ir dalyvauja projekto pabaigos šventėje. Papasakoja kitiems, kaip galima atpažinti klasės, draugų, šeimos, mokyklos, bendruomenės poreikius. Diskutuoja, kaip gali prisidėti prie pasaulio bendruomenės gerovės (pavyzdžiui, parama nuo karo konfliktų nukentėjusiems vaikams, nykstančių gyvūnų ar augalų išsaugojimo ir pan.). Samprotauja, kaip projekto įgyvendinimo metu įgytos žinios padės ateityje.

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. Analizuoja, kokią emocijos daro įtaką bendravimui. Analizuoja emocijas, kurioms reikia skirti didesnę dėmesį ir skirtumo, tarp asmens patiriamos emocijos ir kitų emocijų išraiškos lūkesčio, svarbą. Aiškinasi, kaip vertybių-elgesio ryšį. Mokosi vidinio teigiamo dialogo ir kitų emocijų reguliavimo strategijų, stiprias emocijas išreikšti naudojant žinutę *koks, kada, kodėl, kaip*. Analizuoja situacijas, kada gali prireikti panaudoti šio metodo.

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 yra *stresas* ir kokie veiksniai gali sukelti tiek teigiamą, tiek neigiamą stresą. Aiškinasi, kokios gali būti emocinės reakcijos į stresą. Mokosi streso valdymo, liūdinančių situacijų valdymo metodų, pritaikyti jau išmokus emocijų reguliavimo metodus, analizuoja, kaip kalbėjimasis su draugu ar patikimu suaugusiuoju, atliekami fiziniai pratimai padėtų nusiraminti. Analizuoja situacijas, kuriose galės pritaikyti įgytas žinias ir gebėjimus.

3. Asmeninių pomėgių, savybių, talentų, įgūdžių, gebėjimų atpažinimas, įvardijimas ir plėtojimas. Tyrinėja ir mokosi analizuoti savo gebėjimus, įgūdžius ir talentus, 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 pomėgius. Aiškinasi, kokie išoriniai veiksniai (pavyzdžiui, reklama, draugų nuomonė, filmai) daro įtaką savo kūno suvokimui, pasitikėjimui savimi ir elgesiui. 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. Tyrinėja organizacijas ir paslaugas, kurios gali sudaryti sąlygas pomėgių ir talentų plėtojimui. Analizuoja, kaip per mokslo metus įgytos žinios ir gebėjimai padeda labiau pasitikėti savimi.

4. Akademinį ir asmeninių tikslų kėlimas, žingsnių kaip juos siekti planavimas ir veikimas. Mokosi išskirti 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 išsikelto tikslą, stebėti savo tikslo siekimo pažangą, įvertina savo sėkmę ir išanalizuoja, ką galėjo padaryti kitaip. Analizuoja savo stiprybes ir silpnybes, kurie daro įtaką pasirinkimams mokymosi procese. Kuria, savęs motyvavimo siekti išsikelto tikslą, planą.

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. Tyrinėja situacijas, kai svarbu demonstruoti reflektvyviojo klausymo gebėjimus, 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 ir išvengti kaltinančio tono. Analizuoja, kas yra *empatiškumas*, ir kaip jis bendruomenėje kuria saugumą, kaip vieno žmogaus elgesys gali paveikti kitų žmonių elgesį ir emocijas.

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 išsakyti idėjas, išskirti bendrą tikslą, prisiimti atsakomybes, išreikšti palaikymą darbo grupės / komandos nariams ir pripažinti indėlį siekiant grupės, komandos darbo atlikimo. Analizuoja komandinio darbo privalumus ir iššūkius. Mokosi įsivertinti darbą grupėje, atpažinti kas padėjo ir kas trukdė siekti grupės 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 daiktai atsižvelgiant į skirtingus pomėgius, gabumus, savitumus (pavyzdžiui, su turinčiais negalia, turinčiais nepalankias sąlygas, ir turintiems specialių gabumų) ir išreikšti palaikymą. 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. Tyrinėja ir siūlo įvairių socialinių ir kultūrinių grupių, pomėgių ir gebėjimų asmenų įtraukimo į bendrą veiklą idėjas. Mokosi konkrečių ir abstrakčių palaikymo ir pripažinimo teiginių formulavimo, analizuoja, kurie teiginiai labiau padeda išreikšti pagarbą kitam žmogui ar grupei.

4. Neigiamų santykių kontrolė ir konfliktų valdymas. Mokosi atpažinti nesaugų, destruktivų 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 ugdosi atsakymo 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. Analizuoja ir mokosi įvairius konfliktų sprendimo būdus (vengimas, delsimas, kompromisas derybos, SPREŠK ir kt.). Norėdami išspręsti grupės konfliktą, mokosi naudoti žodines ir nežodines strategijas. Mokosi atpažinti erzinantį elgesį ir į jį reaguoti, atpažinti ir įveikti patyčias įvairiose situacijose, konstruktyviai parodyti stiprias emocijas ir pademonstruoti tvirtabūdiškumą. Analizuoja situacijas kada reikia ir kaip reikia pranešti apie patyčių elgesį, kokie išmokti socialiniai ir emociniai įgūdžiai gali padėti dabar ir padės ateityje veikti patyčių situacijose.

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. Kuria klasės susitarimus, kurie padeda kurti saugią, tarpusavio pagarba bei rūpesčiu grįstą aplinką, diskutuoja, koks elgesys ir įgūdžiai padės laikytis susitarimų. 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. Tyrinėja įvairias situacijas (pavyzdžiui, vėlavimas, sukčiavimas, vogimas, plagiavimas ir pan.) ir mokosi argumentuoti kaip taisyklių, susitarimų laikymasis demonstruoja pagarbą ir padės išvengti neigiamų pasekmių, kaip gali demonstruoti atsakomybę už savo elgesį. Reflektuoja kaip įgūdis laikytis taisyklių ir susitarimų prisidės prie visuomenės, šalies ir pasaulio gerovės.

2. Sprendimų priėmimas, analizavimas ir pasekmių vertinimas. Mokosi penkių žingsnių sprendimų priėmimo strategijos (*Pagalvoti*, kad reikia priimti tinkamą sprendimą, *nustatyti*, kas gali nutikti, jeigu priimsiu sprendimą, *pasirinkti* geriausią variantą, kuris nepadarys niekam žalos, *veikti*, kaip buvo priimtas sprendimas, dar kartą *apgalvoti* sprendimo pasekmes). Mokosi šešių žingsnių sprendimo priėmimo proceso (*Apibūdinti* problemą, *išnagrinėti* visas galimybes ir *numatyti*, kiekvieno sprendimo priėmimo pasekmes, *pasirinkti* geriausią variantą, kuris nepadarys niekam žalos, *veikti*, kaip buvo priimtas sprendimas, dar kartą *apgalvoti* sprendimo pasekmes). 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. Analizuoja vilkinimo, dezorganizuotumo įtaką sprendimų priėmimui ir pasekmėms ir kada reikia ieškoti sprendimo priėmimui pagalbos. Samprotauja, kaip išsikelti trumpalaikiai ir ilgalaikiai mokymosi ar asmeniniai tikslai padeda priimti tinkamus sprendimus. Mokosi analizuoti ir įvertinti potencialiai pavojingų situacijų riziką ir galimas pasekmes, analizuoti įvairias alternatyvas, kaip galima elgtis, kai pakliūva į rizikingą situaciją. Reflektuoja, kaip vertybės padeda priimti sprendimus.

ASMENS, BENDRUOMENĖS SVEIKATOS STIPRINIMAS IR SVEIKŲ APLINKŲ KŪRIMAS IR PANAUDOJIMAS

1. Asmeninė ir bendruomenės sauga. Tyrinėja ir diskutuoja, kaip susijusi aplinka ir sveikata. Aiškinasi, kas yra *ekstremali* situacija. Analizuoja, kokie socialiniai ir emociniai įgūdžiai padės veikti ekstremaliose situacijose. Mokosi saugiai elgtis ir išvengti nelaimių automobilių kelių ir geležinkelio transporto eismo aplinkoje. Analizuoja gaisrų namie ar gamtoje priežastis, kaip nuo jų apsisaugoti, ir užkirsti jiems kelią, kaip elgtis užsidegus drabužiams, kaip naudotis gesintuvais. Mokosi tinkamos evakuacijos, saugaus elgesio minioje. Aiškinasi psichologinio, fizinio smurto ir seksualinės prievartos sąvokas ir mokosi elgesio modelių siekiant išvengti smurto ar padėti sau ir kitiems. Aiškinasi kas yra prekyba žmonėmis, ir kaip ją atpažinti ir išvengti tapimo prekybos žmonėmis auka. Aptariamos situacijos kaip elgtis tapus smurto prieš kitus liudininku, analizuoja situacijas, kuriose gali būti pažeistas asmens fizinis privatumas ir kaip reikia reaguoti jį pažeidus. Diskutuoja, koks įvairiose situacijose elgesys yra socialiai priimtinas (pavyzdžiui, tapus nauju grupės nariu, ėjimas į viešą renginį, prisijungus prie jau pradėtos veiklos ir pan.). Analizuoja, kodėl svarbu rinktis blaivų gyvenimo būdą, kaip rizikingas elgesys gali pakenkti savo ir kitų sveikatai, saugumui, diskutuoja, kaip psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas gali pakenkti ateities planams ir mokymuisi. Mokosi, iškilus pavojui sveikatai ar gyvybei, ieškoti pagalbos ir ją suteikti. Analizuoja, įvairias situacijas ir aiškinasi, kas yra melagienos ir kada svarbu skambinti 112.

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 dienvartkės planą, kuriame išlaikomas aktyvios veiklos ir poilsio balansas, numato, kaip tausos klausą ir regėjimą. Nagrinėja, kas yra psichoaktyvioji medžiaga, legalių ir nelegalių psichoaktyviųjų medžiagų žalą jas vartojančiam žmogui ir jo artimiesiems. Aiškinasi kaip žalingi įpročiai veikia paauglių organizmą ir gyvenimo būdą. Analizuoja priežastis ir mitus apie tabako, alkoholio, marichuanos, kitų psichoaktyviųjų medžiagų (vaistai, nelegalūs narkotikai) vartojimą ir kodėl. Aiškinasi, kas yra priklausomybė nuo cheminių (pvz., klizai, oro gaivikliai, elektroninės cigaretės, kaljanas ir kt.) medžiagų ir kokį poveikį daro vartotojui, jo draugams ir artimiesiems, bendruomenei. Aiškinasi, kas yra receptiniai ir nereceptiniai vaistai ir jų vartojimo taisyklės. Aiškinasi kas yra priklausomybė, kokios būna priklausomybės (nuo psichoaktyviųjų medžiagų, kompiuterinių žaidimų, lošimų) ir jų pasekmės priklausomam asmeniui, šeimai ir bendruomenei ir kodėl kai kurios priklausomybės vaidinamos

liga. Diskutuoja, kokie socialiniai ir emociniai įgūdžiai ir gebėjimai padeda ir padės atsispirti nuo psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ir išvengti sveikatos sutrikdymų ateityje. Apibūdina kas yra lytinė sveikata, kaip asmens elgesys ir aplinkos veiksniai daro jai poveikį. Mokosi gaivinimo, pirmosios pagalbos įgūdžius, esant įvairioms būklėms (pvz., kraujavimas, nudegimas, nušalimas, sužalojimas ir kt). Mokosi sutvarstyti žaizdą, įtarti lūžimą, imobilizuoti parankinėmis priemonėmis, stabdyti kraujavimą tiesiogiai spaudžiant žaizdą, spaudžiamuoju tvarsčiu, turniketu, teikti teikti pirmąją pagalbą nušalimo ir nudegimo atveju. Toliau praktikuojasi atlikti kokybiškus pradinio gaivinimo įgūdžius: krūtinės paspaudimus, defibriliaciją automatinio išoriniu defibriliatoriumi. Aiškinasi skęstančiojo gelbėjimo principus.

3. Savo ir bendruomenės poreikių atpažinimas, įvardijimas ir veikimas juos tenkinant. Tyrinėja ir mokosi paaiškinti, kokie yra šaltiniai, kurie suteikia informaciją apie bendruomenę. Aiškinasi, kas yra pilietinė atsakomybė (pavyzdžiui, dalyvavimas rinkimuose, įstatymų laikymasis, informavimas apie problemas, dalyvavimas darant įtaką viešajai tvarkai ir pan.) ir analizuoja pasekmes, kai kas nors nusprendžia neprisiiinti pilietinės atsakomybės. Diskutuoja, kodėl bendruomenės nariai turi rūpintis vieni kitais ir ypač tais, kurie negali savimi pasirūpinti patys. Susipažįsta su mokyklos ir vietos bendruomenės nariais, tyrinėja jų atliekamas funkcijas. Tyrinėja, su kokiais iššūkiais susiduria bendruomenė ir kokie jos poreikiai. Reflektuoja, kokie įgyti socialiniai ir emociniai įgūdžiai gali padėti geriau pažinti bendruomenę ir jos poreikius, bei juos panaudoja. Apibendrina ir pristato nustatytus mokyklos, vietos bendruomenės poreikius pasirinktos bendruomenės nariams (klasės, tėvų, mokyklos, vietos). Išskiria poreikio patenkinimo prioritetą. Apmąstydami savo ir klasės mokinių gebėjimus, įgūdžius, kurie gali būti reikalingi projekto įgyvendinimui, mokosi atpažinti ir įvardyti, kokios akademinės žinios bus reikalingos siekiant patenkinti bendruomenės poreikį ir įgyvendinti projektą. Planuoja kartu su klase realiai įgyvendinti projektą (aiškinasi, kokie yra projekto įgyvendinimo etapai ir planavimo svarba, numato ir įvardija su kokiomis kliūtimis gali susidurti įgyvendinant bendruomenei projektą, dalyvauja projekto įgyvendinimo komiteto /darbo grupės veikloje, apibūdina savo atsakomybes projekte, tyrinėja ir įvardija, kokios pagalbos gali reikėti įgyvendinant projektą ir į ką dėl šios pagalbos gali kreiptis, prisiima išpareigojimus atlikti konkrečius numatytus darbus, įvykdo savo išpareigojimus projekte, analizuoja ir apibūdina savo patirtį projekte: apibūdina, kas vyko, ką išmoko, kas iš to, kad projektas buvo įgyvendintas). Analizuoja, kaip pasikeitė po projekto jo / jos ir žmonių, kuriems buvo skirtas projektas gyvenimai. Skiria laiką padėkoti klasės mokiniams ir visiems padėjusiems įgyvendinti projektą asmenims. Reflektuoja, ką sužinojo apie save pagalbos bendruomenei projekto įgyvendinimo metu.

7.4 Mokymosi turinys 7-8 klasėms

SAVĖS PAŽINIMAS, ASMENINIŲ TOBULĖJIMO TIKSLŲ KĖLIMAS IR SIEKIMAS

1. Emocijas, minčių elgesio atpažinimas, įvardijimas ir valdymas.

Mokosi pagrįsti, kodėl visos emocijos yra reikalingos, atpažinti emocijas sukeliančius impulsus ir skirti dėmesį savo emocijoms, kurios yra situacijos indikatoriai, analizuoja skirtumus tarp panašių emocijų (pavyzdžiui, baimė, pyktis, gėda ir liūdesys). Toliau stiprina gebėjimą atpažinti emocijas. Analizuoja, kokias toje pačioje situacijoje, skirtingas emocijas gali jausti žmonės ir kodėl. Tyrinėja emocines būsenas, kurios padeda ar trukdo problemų sprendimui. Mokosi suvaldyti emocijas, kad būtų lengviau spręsti problemas (pavyzdžiui, įveikti negatyvą ir ugdytis teigiamą požiūrį). Mokosi ne gynybiškų reagavimo metodų. Analizuoja pašnekėsio poveikį emocijoms. Mokosi stebėti kūno signalus ir sakomus žodžius. Toliau mokosi skirtingų emocijų suvaldymo būdų. Analizuoja, kaip vadovavimasis vertybėmis gali padėti išreikšti jausmus.

2. Nerimo, streso atpažinimas, įveika ir valdymas. Išsiaiškina, kokie streso valdymo įgūdžiai labiausiai tinka asmeniškai tam tikrose situacijose ar vietose (pavyzdžiui, pamokoje, namuose, viešoje erdvėje ir pan.), įveikti nerimą ir stresą, susijusį su užduotimi mokykloje (pavyzdžiui, kalbėjimas viešai ar testo atlikimas). Mokosi numatyti galimas emocijas ir jausmus įvairiose situacijose, remiantis fiziologiniais 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. Analizuoja situacijas, kai nepavyksta sumažinti nerimo ir streso lygio ir aiškinasi, ką tokioje situacijoje daryti toliau.

3. Asmeninių pomėgių, savybių, talentų, įgūdžių, gebėjimų atpažinimas, įvardijimas ir plėtojimas. Mokosi atpažinti ir įvardyti veiklų po pamokų naudą asmeniniam 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. Analizuoja, savo savybes, kurios padeda būti geru draugu, kaip vertybės padeda kurti ir išlaikyti gerus tarpusavio santykius ir kaip gali tapti sektinu pavyzdžiu plėtojant savo pomėgį ar talentą mažesniems vaikams ar bendraamžiams.

4. Akademinį ir asmeninių tikslų kėlimas, žingsnių kaip juos siekti planavimas ir veikimas. Mokosi išsikelti veiksmingus trumpalaikius ir ilgalaikius tikslus, analizuoti jų pasiekiamumo galimybes. 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. Kuria tikslo siekimo pažangos stebėjimo kriterijus, stebi tikslo siekimo pažangą ir prireikus planą koreguoja. Analizuodami veiksmus, 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, analizuoja kaip jaučiasi abi konfliktuojančios pusės. Mokosi perfrazuoti abiejų pusių šalių argumentus, atpažinti, kokie veiksmai kenkia kitiems, ir generuoja idėjas kaip gali padrašinti kitus. Mokosi pagarbiai ir dėmesingai išklausti prieštaraujančias nuomones, teigiamai reaguoti į konstruktyvią kritiką ir prisiimti atsakomybę už padarytas klaidas, analizuoja tinkamo ir netinkamo klausymo ženklus, mokosi planuoti veiksmingą kalbėjimą ir klausymą, atpažinti *menkinančius* ir *palaikančius* teiginius. Tyrinėja dėl tarpasmeninių skirtumų kylančias problemas ir mokosi jas spręsti, aiškinasi, kas yra *ketinimas* ir *poveikis*. Analizuoja situacijas, kuriose žmonės patiria įvairių problemų ir galima jiems padėti. Aiškinasi ką reiškia atliepti kito žmogaus jausmus, mokosi atskirti jausmus nuo faktų. Tyrinėja, kaip sustiprėja darbo ir asmeniniai santykiai, kai yra atsižvelgiama į abiejų pusių lūkesčius. Mokosi argumentuoti, kodėl skirtingų kultūrų, lyčių, rasų ir etninių grupių bendravimas kuria saugesnę visuomenę. Aiškinasi, kas tai yra intymumas ir koks tinkamas intymumas kiekvienai iš skirtingų santykių grupei.

2. Darbas ir bendradarbiavimas įvairiose grupėse. Mokosi analizuoti ir priimti ir įvertinti 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. Reflektuoja, kaip sekėsi dirbti grupėje, kokius patiria bendradarbiaudami, padėdami vienas kitam ir siekdami bendrų tikslų jausmus.

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 stiprinimo, kokios gali būti kitų žmonių teisių ignoravimo pasekmės. Tyrinėja, kaip kultūrų įvairovės gali paveikti su sveikata susijusį elgesį (pavyzdžiui, valgymo įpročiai, psichologinis spaudimas, skirtinga bendravimo kultūra). Aiškinasi gynybinių pozicijų bendraujant atsiradimo priežastis. 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, komplimento pasakymas ar palaikymas.

4. Neigiamų santykių kontrolė ir konfliktų valdymas. Analizuoja ir tyrinėja santykių problemas sukeliančias priežastis ir veiksmus, kodėl žmonės patiria erzimą arba patyčias, atpažinti patyčių situacijos dalyvius, argumentuotai paaiškinti, kodėl patyčios ar pasijuokimas iš kitų yra žalingas sau ar kitiems. Diskutuoja apie stereotipų daromą įtaką visiems įsitraukusiems. 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, diskutuoja, kodėl ir kaip reikia reaguoti matant ir žinant apie skriaudžiamą asmenį ar grupę. Reflektuoja įgytų socialinių ir emocinių įgūdžių svarbą sudėtingų santykių gerinimui.

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 naudoti psichoaktyvias medžiagas (tabaką, alkoholį, narkotikus). Mokosi įvertinti asmens riziką patirti įvairius sužalojimus, kurti alternatyvas, kaip galima pasiegti 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.). Analizuoja, kaip asmeninės teisės siejasi su atsakomybe. Reflektuoja, kaip atsakingas elgesys padeda užtikrinti visiems teises, laisves ir ką reiškia „nubrėžti pagarbias ribas“.

2. Sprendimų priėmimas, analizavimas ir pasekmių vertinimas. Tyrinėja, kaip įstatymai atspindi socialines normas ir padaro įtaką asmeniniam sprendimų priėmimui. Mokosi stebėti ir analizuoti patirtas kasdienes problemas ir spręsti jas neatidėliojant, reflektuoja, kaip sprendimų priėmimo įgūdžiai pagerina mokymosi įpročius. Mokydamiesi spręsti problemą analizuoja kiekvieną sprendimo priėmimo žingsnį. Mokosi analizuoti ir argumentuoti žmogaus teisių ignoravimo, neetiško ir nusikalstamo arba rizikingo elgesio pasekmes (pavyzdžiui, sukčiavimas, melas, vagystė, plagiatas ir kt.), atpažinti ir analizuoti tokio elgesio poveikį šeimai, draugams ar artimiesiems. Analizuoja teises problemas ir pasekmes, susijusias su alkoholio, tabako ir narkotikų vartojimu paauglystėje, nusižengimais virtualioje erdvėje, vertina reklamos poveikį įpročių formavimuisi ir vartotojų sprendimų priėmimui (pavyzdžiui, maisto produktų pasirinkimui, laisvalaikio praleidimui, prekių pirkimui ir kt.). Analizuoja, kaip galėtų keisti nusistovėjusią nuomonę apie bendraamžių neatsakingą elgesį. Aiškinasi *teigiamo ir neigiamo spaudimo, vidinio ir išorinio spaudimo* įtaką sprendimų priėmimui ir pasekmėms, ir kada reikia ieškoti sprendimo priėmimui pagalbos. Analizuoja įvairias situacijas, kuriose teigiamas ar neigiamas spaudimas gali būti palankus ir skatinantis gyventi sveikai ir produktyviai. Nagrinėja pasyvaus, agresyvaus ir tvirtabūdiško atsako į bendraamžių spaudimą skirtumus ir privalumus, analizuoja, kaip sprendimas rinktis vieno ar kito atsako tipą daro įtaką ilgalaikiai sveikatai, mokymuisi, profesijos planų įgyvendinimui.

ASMENS, BENDRUOMENĖS SVEIKATOS STIPRINIMAS IR SVEIKŲ APLINKŲ KŪRIMAS IR PANAUDOJIMAS

1. Asmeninė ir bendruomenės sauga. Tyrinėja ir diskutuoja kontroliuojamus ir nekontroliuojamus veiksnius, kurie daro įtaką sveikatai. Mokosi pagrįsti sveikatą, kaip pamatinę žmogaus vertybę. Analizuoja įvairias situacijas ir diskutuoja, ką reiškia „būti atsakingam už savo ir kitų sveikatą ir gyvybę“. Aiškinasi, kaip nevaldomos emocijos gali tapti nelaimės priežastimi, kokie socialiniai ir emociniai įgūdžiai svarbūs iškilus sveikatos praradimo ir gyvybės pavojui. Reflektuoja, kaip sveikatos ir gyvybės saugojimas stiprina bendruomenę ir šalį. 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, sprogimų 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 masinei nelaimei. 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. Aiškinasi, kas yra seksualiniai nusikaltimai, kokią žalą smurtas daro asmens ir artimųjų gerovei. Reflektuoja, kaip gali tapti sektinu pavyzdžiu saugant savo ir kitų sveikatą ir gyvybę.

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. Aiškinasi, kokios gali būti lytinės orientacijos (heteroseksualios, homoseksualios, biseksualios orientacijos), mokosi argumentuoti, kodėl visos seksualinės orientacijos yra normali žmogaus lytiškumo išraiška. Mokosi planuoti sveiką gyvenimą atspindintį laiką, atsisakyti psichiką veikiančių ir sveikatą žalojančių medžiagų vartojimo. Analizuoja, kaip tabako, alkoholio vartojimas tampa priklausomybe, kodėl jos sunku atsisakyti. Mokosi argumentuoti, kodėl pavojinga vartoti psichoaktyvias medžiagas (marihuaną, kokainą, kreką, LSD, steroidus ir kt.). Analizuoja ankstyvųjų lytinių santykių bandymų riziką jauno žmogaus sveikatai ir gyvenimui. Mokosi apibūdinti neatidėliotinos pagalbos teikimo principus ir etapus. Toliau gilina pirmosios pagalbos įgūdžius pagal pagalbos teikimo algoritmą (kviečia pagalbą 112, atlieka dirbtinį širdies masažą ir dirbtinį kvėpavimą, sulaukia specialiosios pagalbos). 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. Mokosi regos ir klausos traumų prevencijos pratimų. Aiškinasi, kokios būna situacijos, kurios galėtų būti rizikingos ir būtų traumų priežastis. Aiškinasi nuo ko pradėti gelbinti 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. Paaiškina, kaip savirūpos principai sau ir artimiesiems (laikosi dienos režimo, padeda pasveikti) padės saugoti sveikatą.

3. Savo ir bendruomenės poreikių atpažinimas, įvardijimas ir veikimas juos tenkinant. Analizuoja ir įvardija veiksnius lemiančius bendruomenės poreikių atsiradimą. Dalyvauja renkant informaciją apie bendruomenės, visuomenės, šalies, pasaulio skirtingų asmenų ir grupių poreikius. Įsitraukia į lygių galimybių, nelygybės, migrantų krizės ir pabėgėlių integracijos Lietuvoje, klimato krizės, aplinkos taršos mažinimo, atliekų tvarkymo ir kitų aktualių klausimų diskusijas ir sprendimų paiešką. Tyrinėja, kaip sprendimai ir elgesys gali paveikti visos mokyklos ar bendruomenės, Lietuvos, Europos ir pasaulio gyventojų gerovę, kaip įvairios organizacijos prisideda prie bendruomenės gerovės. Tyrinėja ir įvardija ir pristato mokyklos, vietos skirtingų asmenų ir grupių bendruomenių poreikius ir siūlo idėjas, kaip juos galima patenkinti. Dalyvauja projektų idėjų atrankos procese (pasirenka pagalbos, tyrinėtai bendruomenei, projektą, ir pagrindžia, kodėl pasirinktas projektas gali patenkinti šios bendruomenės poreikį ir kodėl būtent šis projektas turi būti įgyvendintas, dalyvauja projekto atrankos balsavime). Diskutuoja, kaip sąžiningumas ir pagarba gali daryti įtaką projekto bendruomenei planavimą, įgyvendinimą ir vertinimą, samprotuoja apie ankstesnę projekto įgyvendinimo patirtį ir reflektuoja kaip gali pagerinti savo dalyvavimą pagalbos mokyklai ar bendruomenei projekte. Tyrinėja, kokius lyderystės įgūdžius padės stiprinti dalyvavimas pagalbos pasirinktai bendruomenei projekte. Planuoja poreikio patenkinimo projektą, numato įgyvendinimo sėkmės kriterijus, terminus, kliūtis, būtinus resursus, pagalbos poreikį, suplanuoja pažangos stebėjimo sistemą. Prisiima konkrečias atsakomybes įgyvendinamame projekte. Reflektuoja projekto įgyvendinimo pažangą. Analizuoja ir įvardija, kaip jaučiasi dalyvaudamas/a projekto įgyvendinime. Planuoja ir dalyvauja įgyvendinto projekto rezultatų apibendrinime ir pristatyme. Reflektuoja, kokius įgūdžius padeda įgyti pagalbos bendruomenei projekto įgyvendinimas. Įsivertina savo ir kitų įsitraukimo į pagalbos bendruomenei projekto įgyvendinimą mokykloje ar bendruomenėje veiksmingumą. Analizuoja ir paaiškina, kaip įgyta patirtis padės kitą kartą dar veiksmingiau įgyvendinti projektą ir kaip ši patirtis pravers ateityje. Samprotuoja apie ryšį tarp pagalbos bendruomenei projekto įgyvendinimo ir pilietiškumo.

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 emociinei savijautai ir pasirinkimams. Mokosi išreikšti sudėtingas emocijas, atpažinti situacijas, kai svarbu paprašyti pagalbos, pasirinkti saugius ir žalos nedarančius gynybos mechanizmus. Analizuoja situacijas, kuriose reikia didesnės savitvardos ir mokosi ją stiprinti. Toliau gilinasi į vertybių svarbą elgesiui ir tyrinėja situacijas, susijusias su vertybėmis ir emocijų raiška, kuriose gali tapti pavyzdžiu jaunesniems mokiniams.

2. Nerimo, streso atpažinimas, įveika ir valdymas. Mokosi atpažinti patiriamo streso simptomus. Aiškinasi, kas 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, neigiamas mintis keisti teigiamomis. Analizuoja, kaip neigiami gynybos mechanizmai daro įtaką psichinei sveikatai ir kaip gebėjimas neigiamas mintis keisti teigiamomis ateityje padės rūpintis psichikos sveikata.

3. Asmeninių pomėgių, savybių, talentų, įgūdžių, gebėjimų atpažinimas, įvardijimas ir plėtojimas. Analizuodami savo vertybes, pomėgius ir stiprybes mokosi planuoti savo profesinę karjerą ir savanoriavimo galimybes, stiprinti įgūdžius ar tobulinti pomėgius ir atsižvelgę į analizės išvadas išsikelia tobulėjimo tikslą. Tyrinėdami savo gebėjimus mokosi atpažinti situacijas, kuriose jie negali nieko pakeisti ir kuriose gali. Mokosi atpažinti reklamos įtaką pomėgiams ir laisvalaikio veiklų pasirinkimui. Analizuoja tarpusavio santykius, kaip veiksnį, kuris daro įtaką asmeniui 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. Išsikelia realius tikslus ir mokosi numatyti jų įgyvendinimo sąlygas. Mokosi nustatyti ir įvardyti, kas jau padėjo pasiekti išsikelto 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. Toliau tyrinėja kaip mintys, emocijos ar jausmai, veiksmai veikia žmonių emocijas ir elgesį. 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 paremtu jų interpretavimo. Analizuoja, kaip aktyvaus klausymo gebėjimai, konstruktyvus emocijų, poreikių ir požiūrio išreiškimas stiprina santykius. 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 etninių grupių

bendraamžiais. Mokosi išsaugoti objektyvumą, atpažinti išankstines nuostatas, egocentrizmą ir etnocentrizmą, tyrinėja stereotipų pavyzdžius ir mokosi oponuoti ir argumentuoti, kaip stereotipai daro neigiamą kitiems poveikį.

4. Neigiamų santykių kontrolė ir konfliktų valdymas. Analizuoja įvairių draugysčių požymius ir pasekmes. Analizuoja konfliktų įtaką santykiams ir kaip palankiai išspręsti konfliktai nuramina emocijas, stiprina empatiškumą ir draugystę. 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 skirtumų pašalinimą. 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.). Analizuoja strategijas, kurios padeda užkirsti kelią seksualiniam priekabiavimui ir išnaudojamiems santykiams. Toliau tyrinėja įvairias patyčių situacijas, mokosi atpažinti patyčias, erzinimą ir nemandagų elgesį. Reflektuoja apie išsiugdytų konfliktų sprendimų svarbą ir galimybes žinias pritaikyti bendraujant su bendraamžiais ir stebint jaunesnių vaikų elgesį

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 savo atsakomybes klasėje, šeimoje, bendruomenėje, šalyje ir pasaulyje. Kuria klasės mokymosi taisykles, išsakydami lūkesčius ir asmeniškai įsipareigodami rodyti mokymąsi ir santykius stiprinantį elgesį. Diskutuoja, kaip prisiimta atsakomybė, už palankios mokymuisi aplinkos kūrimą prisideda prie mokymosi pasiekimų gerinimo, ir santykių su bendraklasiais stiprinimo. 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. Tyrinėja įvairias rizikingas situacijas ir kaip taisyklių laikymasis padeda išvengti nesusipratimų ir neigiamų pasekmių, išsaugoti sveikatą ir gyvybę. Toliau mokosi strategijų, kaip atpažinti ir atsispirti neigiamam spaudimui, reflektuoja, kaip gebėjimas atsilaukioti pasielgti netinkamai ateityje padės laikytis taisyklių ir įstatymų,

2. Sprendimų priėmimas, analizavimas ir pasekmių vertinimas. Tyrinėja įvairius sprendimo priėmimus ir aiškinasi, kokiose situacijose sprendimų priėmimai turi trumpalaikes, o kokiose ilgalaikes pasekmes. Mokosi veiksmingo laiko valdymo ir organizacinių įgūdžių, pasinaudoti šaltiniais, kurie padeda socialiniame gyvenime ir akademiniai 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 nepageidaujamo pasekmių, teisinių pasekmių ar sveikatos sutrikimų). Mokosi analizuoti ir apibūdinti elgesio priežastis ir poveikį kitiems asmenims, argumentuoti pasirinktą sprendimo būdą. Analizuoja, kaip psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas daro įtaką sprendimų priėmimui. Reflektuoja, kaip atsakingas sprendimų priėmimas siejasi su asmeninėmis vertybėmis.

ASMENS, BENDRUOMENĖS SVEIKATOS STIPRINIMAS IR SVEIKŲ APLINKŲ KŪRIMAS IR PANAUDOJIMAS

1. Asmeninė ir bendruomenės sauga. Analizuojant ir vertinant situacijas, išskylančias automobilių kelių ir geležinkelių transporto eismo aplinkoje, aiškinasi, pėsčiųjų, dviratininkų, keleivių, vairuotojų elgesio eismo saugumo aspektus, stiprina saugaus elgesio eismo aplinkoje gebėjimus. Įvairiais atvejais ir įvairiomis priemonėmis mokosi evakuotis į saugią teritoriją (skubus, uždelstas evakavimas, evakavimasis savo transportu). Analizuoja gamtinio, techninio pobūdžio ekstremaliąsias situacijas, aiškinasi socialinio pobūdžio ekstremaliosios situacijos sąvoką, susijusią su terorizmu, masinio naikinimo ginklais, spūstimis minioje, riaušėmis. Analizuoja pavojus ir potencialiai pavojingas vietas, mokosi atpažinti terorizmo požymius ir veikti atsiradus įtarimams ir pakliuvus į pavojingą situaciją (kai bando įtraukti į nusikalstamą veiklą, įvykus teroro aktui, atsidūrus po sprogimo nuolaūžomis). Mokosi susikurti šeimos saugumo planą. Analizuoja ir diskutuoja, kokios nuostatos padeda saugoti savo ir kitų sveikatą ir gyvybę. Aiškinasi, kokios tarnybos padeda rūpintis žmonių sveikata ir saugumu, sudaro šių tarnybų žemėlapi ir išsiaiškina atliekamas funkcijas.

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.). Aiškinasi nesaikingo ir neatsakingo higienos priemonių ir paslaugų naudojimo pasekmes sveikatai ir aplinkai. Analizuoja, kas tai yra lėtinės ligos, kokia jų prigimtis ir kaip galima sumažinti šių ligų pavojų (pavyzdžiui, žalingas elgesys, aplinkos veiksniai, genetinės priežastys). Nagrinėja, kokį pavojų žmogaus sveikatai ir gyvybei kelia fizinių ir emocinių poreikių nepatenkinimas (pavyzdžiui, alkis, troškulys, karštis, šaltis, pervargimas, vienatvė ir k.t.). Mokosi paaiškinti epidemijos sąvoką ir apibūdina elgesį, padedantį išvengti užkrečiamųjų ligų. Analizuoja psichiką veikiančių medžiagų žalą organizmui, socialiniams santykiams ir gyvenimui, priklausomybės ligų atsiradimo priežastis ir gydymo ypatumus. Analizuoja, kokiose situacijose asmuo gali pats sau suteikti pagalbą, kada reikia skubiosios medicininės pagalbos, o kada reikia kreiptis į asmens sveikatos priežiūros įstaigą. Aiškinasi priežastis dėl kokių priežasčių sutrinka kvėpavimas, kas tai yra lengvas ir sunkus sužalojimas, ar trauma. Toliau tobulina kokybiško pradinio gaivinimo įgūdžius: krūtinės paspaudimus, defibriliaciją automatiniu išoriniu defibriliatoriumi, teikti pagalbą sutrikus ar sustojus kvėpavimui, teikti pagalbą esant skirtingiems sužeidimams ir traumos atveju. Mokosi suteikti pirmąją pagalbą anafilaksijos, insulto ir infarkto, traukulių atveju, stabdyti kraujavimą gyvybei grėsmingo kraujavimo atveju, teikti pagalbą skęstančiam, elektros traumos metu. Mokosi teikti pirmąją pagalbą 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 išvengti apsinuodijimo ir suteikti pirmąją pagalbą apsinuodijus. Reflektuoja, kaip savirūpos įgūdžiai leis padėti sau ir artimiesiems (pavyzdžiui, tėvams, globėjams, seneliams).

3. Savo ir bendruomenės poreikių atpažinimas, įvardijimas ir veikimas juos tenkinant. Tyrinėja ir renka informaciją apie skirtingas bendruomenėje veikiančias grupes, kurių veikla gerina bendruomenės gyvenimą. Mokosi atlikti tyrimą (9-oje klasėje) / savarankiškai atlieka tyrimą (12-oje klasėje) ir apibendrinti duomenis apie išsiaiškintas vietinės, šalies ir pasaulio bendruomenės poreikius ir problemas. Pateikia apibendrintus informacijos šaltinius, kurie patvirtina nustatytų problemų aktualumą. Pristato bendruomenėje veikiančių įvairių įmonių teikiamas paslaugas ir apibūdina, kaip jos prisideda prie bendruomenės gerovės. Tyrinėja pagalbos ar verslo, skirtą mokyklai / bendruomenei / šaliai projekto galimybes. Išsirenka pagalbos ar verslo projektą, skirtą mokyklai / bendruomenei / šaliai. Sukuria projektą ir veiksmų planą, skirtą nustatyto mokyklos / bendruomenės / šalies poreikio patenkinimui. Įgyvendina suplanuotą socialinį, sveikatos, kultūrinį pagalbos ar verslo projektą (dalyvauja grupės / komandos veikloje planuojant nustatyto poreikio patenkinimą, pristato paruoštą projekto įgyvendinimo planą apibūdinant savo atsakomybes projekte, stebi ir apibūdina projekto įgyvendinimo pažangą, reflektuoja ir apibūdina, kokių žinių, įgūdžių, gebėjimų, savybių prireikė projekto įgyvendinimo metu, apibūdina, kokias žinias ir gebėjimus sustiprino įgyvendinat projektą, apibūdina, kokias naujas žinias ir gebėjimus įgijo įgyvendinat projektą, reflektuoja, kokia projekto įgyvendinimo patirtis ir kaip galės būti naudinga ateityje). Generuoja idėjas, kaip gali savo artimuosius pakviesti prisijungti prie įgyvendinamo projekto ir jas pakviečia prisijungti. Įsivertina įgyvendinto socialinio, sveikatos, kultūrinio pagalbos ar verslo projekto rezultatus. Diskutuoja, kaip sprendimų priėmimas ir elgesys daro įtaką mokyklos ir bendruomenės gerovei. Mokosi inicijuoti ir organizuoti debatus apie problemą bendruomenėje / šalyje / pasaulyje, išreikšti savo poziciją bendruomenei rūpimu klausimu nusiųdami savo laišką vietos ar šalies valdžios institucijoms, vietos ar šalies spaudos atstovams. Viešina socialinio, sveikatos ar kultūrinio, pagalbos ar verslo 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 mokinį 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 tarantis 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, kėlimas ir siekimas asmeninių tobulėjimo tikslų				
<p>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 apsaugoti 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 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>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.) Išsikelia asmeninį ir mokymosi tikslą,</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, trukdyti: žalingi įpročiai, atidėjimas ir pan.).</p>

		suplanuoja kaip pasiekti ir pasiekia.		
<p>A3. Papasakoja apie įvairias situacijas ir kokias emocijas jose gali jausti.</p> <p>Paaškina kas sukelia stiprias emocijas ir pasako, kaip jas gali nuraminti.</p> <p>Papasakoja, kokie asmenys gali padėti mokykloje, namie ir bendruomenėje.</p> <p>Apibūdina, kaip galėtų pasiekti suplanuotą tikslą.</p>	<p>A3. Emocijų išreiškimui naudoja „Aš teiginius“.</p> <p>Pademonstruoja ir papasakoja, kokiais būdais įveikia liūdnas emocijas.</p> <p>Įvardija, ką norėtų išmokti daryti geriau ir stebi pažangą.</p> <p>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.</p> <p>Atpažįsta streso požymius, paaškina ir demonstruoja, kaip jį sumažinti.</p> <p>Įvardija savo stipriąsias ir silpnąsias puses, kreipiasi pagalbos į suaugusiuosius, kurie gali suteikti pagalbą.</p> <p>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).</p> <p>Naudoja, geriausiai, padedantį streso valdymo būdą.</p> <p>Apibūdina, kaip kiti asmenys padeda apsaugoti nuo neigiamos įtakos.</p> <p>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.</p> <p>Atpažįsta, kurie neigimo ir gynybos mechanizmai daro įtaką psichikos sveikatai.</p> <p>Tikslingai siekia profesinės karjeros tikslo, konsultuojasi ir ieško išorinės pagalbos jo siekiant.</p> <p>Apibūdina ir numato, kaip dabarties sprendimai darys įtaką ateities tikslams.</p> <p>Suplanuoja savo elgesio modelius, ir strategijas tikslui pasiekti.</p>
<p>A4. Išskiria emocijų intensyvumą.</p> <p>Naudoja nusiramino būdą kvėpuojant.</p> <p>Analizuoja ir apibūdina elgesį, kuris padeda pasiekti tikslą.</p> <p>Kai būtina, paprašo pagalbos.</p> <p>Siekia suplanuoto tikslo, suskirstydamas jį į mažesnius žingsnelius.</p>	<p>A4. Atpažįsta ir apibūdina emocijų sukeltus fizinius pojūčius.</p> <p>Nusiramina patiriant spaudimą klasėje (pvz., atsiskaitant, rungtyniaujant).</p> <p>Įvardija, tai ką gerai moka ir panaudoja savo gebėjimus padedant kitiems (pvz., padeda pasirinkti skaityti knygą, padeda kitiems mokytis dalyko, įsijungia į nevyriausybinės organizacijos veiklą ir pan.)</p> <p>Išsikelia asmeninį ir mokymosi tikslą,</p>	<p>A4. Atpažįsta ir įvardija emocijas, kurios gali daryti įtaką elgesiui.</p> <p>Taiko emocijų valdymui vidinį pokalbį.</p> <p>Dalyvauja pomėgius, talentus ar įgūdžius stiprinančiuose veiklose po pamokų.</p> <p>Išsikelia mokymosi trumpalaikį ir ilgalaikį tikslą ir sėkmingai juos pasiekia.</p>	<p>A4. Paaškina, kokios yra emocijų raiškos pasekmės.</p> <p>Tvirtabūdiškai komunikuoja valdant stresą.</p> <p>Įveikia nerimą atliekant užduotis (pvz., viešas kalbėjimas, atsiskaitymas ir pan.).</p> <p>Įvardija savo stipriąsias puses, pomėgius, gabumus numato ir komunikuoja apie savo būsimą profesiją.</p> <p>Išsikelia ilgalaikį tikslą ir planuoja žingsnius jį pasiekti.</p> <p>Numato, kas gali padėti ir kas gali sutrukdyti pasiekti tikslą (pagalba: kokios išorinės pagalbos gali prireikti, kokie tikslo siekimo etapai, trukdyti:</p>	<p>A4. Emocijas reiškia įvertinant situaciją ir konstruktyviai reaguojant į kitų žmonių emocines reakcijas.</p> <p>Analizuoja ir paaškina, kokią įtaką daro įtampa, atpažįsta dirgiklius ir lanksčiai bei teigiamai įveikia sudėtingas situacijas.</p> <p>Išsikelia karjeros tikslus ir tobulina su juo sietinus gebėjimus, įgūdžius ir asmenines savybes.</p> <p>Planuoja savo akademinis ir asmeninius tikslus, jų siekia ir prireikus pasitelkia pagalbą.</p>

	suplanuoja kaip pasiekti ir pasiekia.		žalingi įpročiai, atidėjimas ir pan.)	
B. Tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti				
B1. Paaiškina, kad toje pačioje situacijoje žmonės gali jausti skirtingas emocijas. Stebėdami veido išraišką ir kūno kalbą apibūdina kito žmogaus patiriamas emocijas ir jausmus. Paaiškina, 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.	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 tyčiojamosi.	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.	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 nesusipratimų komunikuojant su skirtingomis socialinėmis ir kultūrinėmis grupėmis. Naudoja įvairias žodines ir nežodines patyčių elgesio įveikos ir konfliktų sprendimo strategijas.	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.
B2. Užmezga kontaktą su bendraamžiu ir paaiškina, kaip žmonės jaučiasi skirtingose situacijose. Dirba grupėje, paaiškina grupės narių vaidmenis ir demonstruoja bendradarbiaujančią elgesį. Apibūdina kaip skirtumai praturtina klasės ir mokyklos bendruomenę. Analizuoja ir paaiškina, kaip nesusipratimas gali virsti konfliktu.	B2. Atpažįsta ir skiria žodines ir nežodines užuominas ir pranešimus, paaiškina 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.	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. Naudoja atsisakymo neigiamam bendraamžių spaudimui įgūdžius.	B2. Atpažįsta ir įvardija situacijas, kuriose elgesys daro teigiamą ar neigiamą įtaką kito asmens emocijoms. Pagarbiai išklauso kitus asmenis. Demonstruoja gebėjimą priimti kultūrinius skirtumus. Atpažįsta situacijas, kuriose dėl skirtumų gali kilti nesutarimai ir šias situacijas suvaldo. Atpažįsta elgesį, kuris gali tapti smurto veiksmu ir taiko įgūdžius tokią situaciją suvaldyti (pvz., derybos, objektyvumo išlaikymas, nekaltinimo komunikacija ir pan.).	B2. Numato žmonių jausmus, dalijasi jais ir priima, atskiria komunikavimo metu gautą faktinę informaciją nuo jausmų. Paaiškina, kuo skiriasi ir kuo panašūs skirtingi grupių santykiai ir kaip galima išlaikyti pozityvius santykius, nepriklausomai, kokiai grupei priklauso. Paaiškina, kaip skirtingos kultūrinės ir socialinės grupės gali turėti skirtingus sveikatos saugojimo iššūkius. Apibūdina, kaip galios demonstravimas skatina atsirasti konfliktą smurtą, taiko įvairias atsparumo ir konfliktų valdymo strategijas.

	Paaškina kaip nesuvaldytos emocijos gali paskatinti atsirasti konfliktą.			
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.	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.	B3. Formuluoja klausimus, kad geriau suprastų kito asmens jausmus. Naudoja reflektinio 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.	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.	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, savitvartos įgūdžiai, debatai, mediacija, sprendimų priėmimo gebėjimai ir pan.)
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.	B4. 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 apibūdina neigiamą ir teigiamą bendraamžių spaudimą.	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	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, kokias grupei priklauso. Paaškina, kaip skirtingos kultūrinės ir socialinės grupės gali turėti skirtingus sveikatos saugojimo iššūkius. Apibūdina, kaip galios demonstravimas skatina atsirasti	B4. Įvairiais būdais išreiškia empatiškumą kitiems, pagarbiai priešinasi stereotipams ir išankstinėms nuomonėms. Dirbant ir bendradarbiaujant grupėje siekiant sprendimų, kuriuose naudą gauna visi, naudojami derybų įgūdžiai. 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. Naudodamas veiksmingo bendravimo įgūdžius (kalbėjimą, klausymą, kūno

Paaškina, kaip nesuvaldytos emocijos gali paskatinti atsirasti konfliktą.	Naudoja atsisakymo neigiamam bendraamžių spaudimui įgūdžius.	situaciją suvaldyti (pvz., derybos, objektyvumo išlaikymas, nekaltinimo komunikacija ir pan.).	konfliktą smurtą, taiko įvairias atsparumo ir konfliktų valdymo strategijas ir jas paaškina.	kalbą, gebėjimą suprasti kito požiūrį) konkrečiai išsako savo ketinimus ir įvertina ketinimų poveikį.
C. Atsakingas elgesys ir pasekmių įvertinimas				
C1. Paaškina skirtingų erdvių taisykles (klasėje, koridoriuje, žaidimo aikštelėje, valgykloje) ir jų laikosi. Dalyvauja sprendžiant grupėje konfliktus. Prieš priimat sprendimą skiria laiką pagalvojimui.	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.	C1. Atpažįsta ir apibūdina negarbingą elgesį ir jo pasekmes. Pasinaudoja sprendimo priėmimo metodais sprendžiant tarpusavio santykių problemas ir akademinis iššūkius.	C1. Atpažįsta, kada ir kur reikia sutarti dėl taisyklių ir dalyvauja jas kuriant. Gerai valdo laiką, vertina situacijas ir paaškina, kaip išvengia bendraamžių spaudimo priimant sprendimus.	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.
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.	C2. Laikosi klasės ir mokyklos taisyklių ir apibūdina klasės ar mokyklos taisyklių pažeidimo pasekmes. Apibūdina sprendimo priėmimo žingsnius ir prireikus jais pasinaudoja.	C2. 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.	C2. Dalyvauja tariantis su klase dėl elgesio lūkesčių, kurie padeda išvengti nesupratimų. Demonstruoja socialiai priimtina ir atsakingą elgesį (pvz., aktyviai reaguoja į smurto, patyčių atvejus, laiku ateina į pamokas, neturi problemų su teisėtvara ir pan.).	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>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 akademinis 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 akademinį 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 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>
D. Asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinamas ir saugojimas.				
<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.</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. 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>

Pasisiūlo padėti atlikti nesunkius darbus.	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, apibūdina bendruomenėje teikiamas vaikams ir paaugliams teikiamas paslaugas.	patenkinti, stebėti plano įgyvendinimo pažangą.
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 klasės bendruomenės gerovei skirtą projektą.	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.	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.	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, sukuria planą, kaip gali prisidėti kaip pilietis prie bendruomenės gerovės, pakviečia prisidėti ir savo šeimą.	D2. Analizuoja žmonių elgesio ir aplinkos veiksnius, keliančius grėsmę sveikatai ir veiksmingai veikti įvairiose gyvybei pavojingose situacijose. Apibūdina kaip bendraamžiai gali padėti bendraamžiams saugoti sveikatą ir išvengti pavojingų situacijų. Renkasi ir demonstruoja sveikos gyvenseną. Suplanuoja ir įgyvendina mokykloje bendruomenėje pagalbos ar verslo projektą. Įsivertina, kaip idėjos įgyvendinimas prisidėjo prie bendruomenės gerovės.
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 klasės ar mokyklos bendruomenės gerovei skirtą projektą.	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	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	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	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.

	<p>sprendimus, bei jų pasekmes. Apibūdina bendruomenės narių teises ir pareigas kuriant saugią bendruomenę. Apibūdina, kaip galėtų prisidėti ir prisideda prie bendruomenės narių gerovės.</p>	<p>stiprinimo poreikius. Argumentuotai paaiškina, kaip žalingi įpročiai kenkia žmogaus sveikatai ir santykiams. Suplanuoja ir įgyvendina mokyklos ar bendruomenės gerovei skirtą projektą, apibūdina bendruomenėje teikiamas vaikams ir paaugliams teikiamas paslaugas.</p>	<p>poveikį asmeniui, šeimai ir bendruomenei. Nustato bendruomenės poreikį, bendradarbiaujant, sukurti planą jį patenkinti, stebėti plano įgyvendinimo pažangą.</p>	<p>Su bendraklasiais organizuoti ir įgyvendinti bendruomenėje tyrimą, kad nustatytų poreikius, suplanuoti ir atlikti nustatytą poreikį. Viešina projekto rezultatus bendruomenėje.</p>
<p>D4. 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>D4. 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 atlikti bendruomenės poreikius ir jį įgyvendina.</p>	<p>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, kuria planą, kaip gali prisidėti kaip pilietis prie bendruomenės gerovės, pakviečia prisidėti ir savo šeimą.</p>	<p>D4. 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>D4. Atsakingai ir racionaliai sprendžia saugos problemas įvairiose situacijose, suvokia ir įvertina pasekmes, prireikus gali tapti jaunesniųjų klasių mokinių globėju ir imtis atsakomybės už saugą šeimoje ir bendruomenėje. Prireikus pasirenka adekvačias būtinosios pagalbos priemones ir būdus. Sieja asmens fizinę, protinę, emocinę, socialinę sveikatą su profesine sveikata ir ateities planais. Kitiškai vertina gyvenimo būdo ir aplinkos įtakos asmens ir visuomenės sveikatai. Dalyvauja bendruomenės poreikių tyrime, nustato prioritetą, suplanuoja, įgyvendina ir reflektuoja apie įgyvendintą bendruomenės, visuomenės gerovei skirtą pagalbos ar verslumo projektą.</p>