NACIONALINĖ ŠVIETIMO AGENTŪRA

# Gyvenimo įgūdžių ugdymo (SESLURŠŽS) programa

2021 m. gegužės 05 d.

prof. dr. Natalja Fatkulina
dr. Daiva Šukytė

# Pristatymo turinys

- Gyvenimo įgūdžių ugdymas ateičiai
- Programos rengimo pagrindas
- Programos tikslas ir uždaviniai
- Programos paskirtis, ugdomos vertybės ir pasiekimų sritys

# Gyvenimo įgūdžių ugdymas ateičiai

- **Identitetas ir savigarba:** jausmas, kad *kažkas* esu ir esu vertingas
- **Gyvenimo reikšmingumas:** jausmas, kad esi svarbus ne tik sau, bet kažkam kam esi reikalingas.
- **Meistriškumas:** žinojimas, kad kažką gerai moku daryti arba gerai žinau.
- **Priklausomumas:** jausmas, kad kažkur kažkam priklausai.
- **Saugumas:** galvoti ir jaustis be kaltės, saugiai ir be baimės.
- **Dalyvavimas:** kitų asmenų neabejingumas tam ką tu darai ar nedarai.
- **Bendruomenė:** turėti asmenį su kuriuo gali dalytis mintimis, jausmais, kas mane pažįsta, kas manimi rūpinasi ir kai reikės rūpinsis. Jausmas, kad esi ne vienas.

A. Holte, 2021

NACIONALINĖ ŠVIETIMO AGENTŪRA

# Programos rengimo pagrindas

| Šiuo metu | 2020 |
|---|---|
| Integruojamoji SLURŠ programa | Praplėstas sveikatos ir sveikos gyvensenos, psichikos sveikatos, socialinės sveikatos turinys. |
| Žmogaus saugos programa | Sustiprintas atsakingo elgesio, sprendimų priėmimo ir pasekmių vertinimo, streso valdymo ir impulsų kontrolės gebėjimų ugdymas. |
| Prevencinės programos | Patyčių, neapykantos kalbos, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, savižudybių, smurto, seksualinės prievartos, prekybos žmonėmis, nusikalstamumo, ankstyvųjų lytinių bandymų prevencijos. |
| Socialinio ir emocinio ugdymo programos | Nuoseklus savimonės, savitvardos, socialinio sąmoningumo, tarpusavio santykių ir atsakingų sprendimų priėmimo įgūdžių ugdymas. |
| Integruojamoji Gyvenimo įgūdžių ugdymo programa | Savęs pažinimas, bendravimo, bendradarbiavimo, sprendimų priėmimas ir gyvenimo sunkumų įveikimas ugdomas vystant savimonę, mokantis priklausyti grupei, atpažįstant ir atliepiant poreikius, teises ir prisiimant atsakomybes, analizuojant kasdienes ir rizikos situacijas. |
| Tarpdalykinė integracija | Horizontali ir vertikali dermė |

NACIONALINĖ ŠVIETIMO AGENTŪRA

# Gyvenimo įgūdžių ugdymo tikslas

– sudaryti galimybę kiekvienam mokiniui nuosekliai ugdytis gyvenimui svarbius įgūdžius: socialinius ir emocinius įgūdžius ir gebėjimus, sveikos gyvensenos nuostatas, mokytis saugoti savo ir kitų sveikatą ir gyvybę, pasiruošti kurti asmeninius ir profesinius santykius, pasirinkti profesinį kelią bei tapti jautriems ir atliepiantiems kitų asmenų, bendruomenės, visuomenės gerovės poreikius.

*Gyvenimo įgūdžius ugdančios programos* priklauso universalios prevencijos psichikos sveikatos intervencijų spektrui (Institute of Medicine, 1994, Fig 2.1.p. 23)

# Pradinio ir pagrindinio ugdymo uždaviniai

Gyvenimo įgūdžių ugdymo (SESLURŠŽS) programos pamokose 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 įvairiais asmenimis;
- analizuoja įvairias 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 kitų asmenų, skirtingų grupių gerovę.

# Ugdomos programoje vertybės

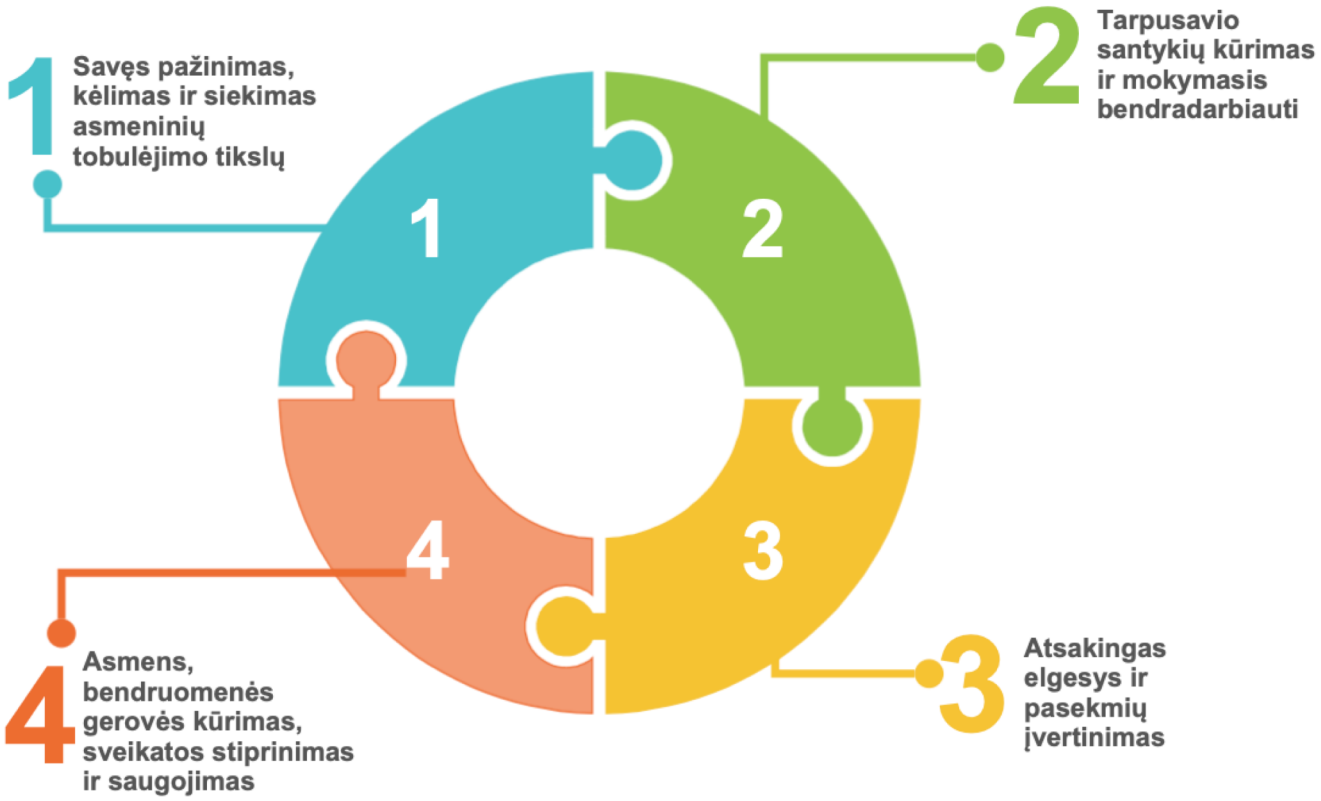
**Bendražmogiškosios vertybės**

- Pagarba
- Pagalba
- Atsakomybė
- Savidrausmė
- Sąžiningumas
- Geranoriškumas
- Drąsa
- Sveikata
- Šeima

**Programos rengimo logika** – programoje ugdomi įgūdžiai ir gebėjimai ugdomi spiralės principu, kartojant kasmet, pridedant kiekvienam įgūdžio ar gebėjimo mokymosi algoritmui po vieną jį plėtojantį ir įtvirtinantį žingsnį ar skirtingą kontekstą.

NACIONALINĖ ŠVIETIMO AGENTŪRA

# Pasiekimų sritys



NACIONALINĖ ŠVIETIMO AGENTŪRA

# Programos turinio dalys

Atpažįsta, įvardija ir valdo emocijas, elgesį.

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

Tyrinėja, atpažįsta, įvardija ir plėtoja asmeninius pomėgius, savybes, talentus, įgūdžius, gebėjimus.

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

Demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius.

Dirba ir bendradar-biauja įvairiose grupėse.

Tyrinėja, atpažįsta ir įvardija kitų žmonių, grupių pomėgius, savybes, talentus, gebėjimus ir kitus ypatumus.

Kontroliuoja neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas.

Analizuoja, kuria įvairioms žmonių grupėms, erdvėms, situacijoms būtinas taisykles, mokosi jų laikytis, analizuoti jų prasmę ir reikalingumą.

Priima sprendimus, analizuoja/ vertina sprendimų pasekmes.

Saugo savo ir kitų gyvybę ir sveikatą.

Moka suteikti pirmąją pagalbą, demonstruoja slaugos ir savirūpos įgūdžius, paaiškina kaip išvengti ligų ir traumų.

Tyrinėja, įvardija savo ir bendruomenės poreikius ir veikia juos tenkinant.

# Pasiekimų raida

**6. Pasiekimų raida**

**A. Savęs pažinimas, kėlimas ir siekimas asmeninių tobulėjimo tikslų.**

| Turinio dalys | 1–2 klasė | 3–4 klasė | 5–6 klasė | 7–8 klasė | 9–10 klasė |
|---|---|---|---|---|---|
| Atpažįsta, įvardija ir valdo emocijas, elgesį. | A1. Papasakoja apie įvairias situacijas ir kokias emocijas jose gali jausti. | A1. Emocijų išreiškimui naudoja „Aš teiginius". | A1. Naudodamas „Aš pranešimą" pasako kaip jaučiasi ir kas norėtų, kad pasikeistų. | A1. Motyvuoja save įveikti emociškai stiprias situacijas (pvz., kieno nors atsiprašyti, pasikeitus situacijai ir atsiradus netikėtam iššūkiui). | A1. Apibūdina, kaip įvykio interpretacijos gali veikti žmonių jausmus ir įvykio priėmimą/supratimą. |
| Atpažįsta nerimą, stresą, jo įveikai ir valdymui taiko metodus. | A2. Paaiškina kas sukelia stiprias emocijas ir pasako, kaip jas gali nuraminti. | A2. Papasakoja kelis būdus, kuriais moka įveikti liūdinančias emocijas. | A2. Įvardija patiriamo streso požymius ir paaiškina, kaip jį sumažinti. | A2. Naudoja, geriausiai, padedančius streso valdymo būdus. | A2. Paaiškina, kaip delsimas spręsti problemas daro įtaką psichikos sveikatai. |
| Tyrinėja, atpažįsta, įvardija ir plėtoja asmeninius pomėgius, savybes, talentus, įgūdžius, gebėjimus. | A3. Papasakoja, kokie asmenys gali padėti mokykloje, namie šeimoje ir bendruomenėje. | A3. Įvardija, ką norėtų išmokti daryti geriau ir stebi pažangą. | A3. Įvardija savo stipriąsias ir silpnąsias puses, kreipiasi pagalbos į suaugusiuosius, kurie gali suteikti pagalbą. | A3. Apibūdina, kaip kiti asmenys (draugai, šeima, bendruomenė) padeda apsisaugoti nuo neigiamos įtakos. | A3. Tikslingai išsikelia profesinės karjeros tikslą, konsultuojasi ir ieško išorinės pagalbos jo siekiant. |
| Išsikelia akademinius ir asmeninius tikslus, planuoja žingsnius, kaip jų siekti ir veikti. | A4. Apibūdina, kaip galėtų pasiekti suplanuotą tikslą. | A4. Išsikelia tikslą ir numato tikslo siekimo kliūtis, suplanuoja kaip galėtų jas įveikti ir veikia. | A4. Išsikelia per mėnesį ar du pasiekiamą tikslą, numato tikslo pasiekimo kliūtis ir jas įveikia, stebi tikslo siekimo pažangą. | A4. Siekiant tikslo, stebi pažangą ir atsižvelgus į tikslo siekimo eigą, koreguoja suplanuotus veiksmus. | A4. Apibūdina, kaip dabarties sprendimai darys įtaką ateities tikslams. Suplanuoja savo elgesio modelius ir strategijas tikslui pasiekti. |

NACIONALINĖ ŠVIETIMO AGENTŪRA

# A. SAVĘS PAŽINIMAS, KĖLIMAS IR SIEKIMAS ASMENINIŲ TOBULĖJIMO

| Turinio dalis | Potemė |
|---|---|
| **1.1 Atpažįsta, įvardija ir valdo emocijas, elgesį** | • Emocijų atpažinimas ir žodyno plėtojimas.<br>• Patiriamų emocijų atpažinimas ir įvardijimas.<br>• Emocijų valdymas. |
| **1.2 Atpažįsta nerimą, stresą, jo įveikai ir valdymui taiko metodus.** | • Nerimo ir streso atpažinimas.<br>• Nerimo ir streso įveika. |
| **1.3 Tyrinėja, atpažįsta, įvardija ir plėtoja asmeninius pomėgius, savybes, talentus, įgūdžius, gebėjimus.** | • Savo įgūdžių, gebėjimų, savybių tyrinėjimas ir atpažinimas.<br>• Pasitikėjimo savimi ugdymas stiprinant gebėjimus. |
| **1.4 Išsikelia akademinius ir asmeninius tikslus, planuoja žingsnius, kaip jų siekti ir veikti.** | • Motyvacija, tikslų kėlimas ir siekimas.<br>• Mokymosi sunkumai pagalbos prašym ir gavimas. |

## 1 klasės turinys

**Emocijų atpažinimas ir žodyno plėtojimas**
Plėtoja emocijas ir jausmus apibūdinančių žodžių žodyną (piktas, baikštus, patenkintas, pakylėtas ir susijaudinęs).
**Patiriamų emocijų atpažinimas ir įvardijimas**
Analizuoja įvairiose situacijose patiriamas emocijas ir jas įvardija.
Mokosi susieti patiriamas emocijas su fiziniais pojūčiais.
Tyrinėja kas yra atviri ir uždari jausmai.
Mokosi stebėti emocijų kaitą dienos bėgyje.
**Emocijų valdymas**
Mokosi išreikšti patiriamą emociją žodine ir nežodine kalba.
Mokosi prieš išreiškiant emociją ar veikiant stabtelėti.
Praktikuoja emocijų suvaldymui vieną-du emocijų suvaldymo būdus.
Mokosi tinkamose situacijose pritaikyti teigiamo mąstymo strategiją (atpažįsta emociją, kurią jaučia, teigiamai pažvelgia į situaciją, imasi veiksmų, įvardija naują patirtą emociją).

**Motyvacija, tikslų kėlimas ir siekimas**
Mokosi pagerinti mokymosi elgesį klasėje (pvz., dažniau pakelti ranką, atlikti užduotis, atkreipti dėmesį), save motyvuoti mokytis.
Aiškinasi kas yra *valia* ir *tikslas.*
Mokosi save motyvuoti siekti tikslo.
Mokosi išsikelti metų akademinį tikslą.
Analizuoja ryšį tarp to ką nori pasiekti ir išsikeltų tikslų.
Mokosi kelių žingsnių tikslo siekimo strategijos (nusistato tikslą, suskaido tikslą į mažesnius žingsnelius, atlieka kiekvieną žingsnį, džiaugiasi ir apdovanoja save įgyvendintu kiekvienu žingsneliu).
Mokosi planuoti, kaip atlikti paskirtas užduotis iki galo.
Mokosi apdovanoti save už pasiektą asmeninį arba akademinį tikslą.
Reflektuoja, kaip jautėsi kai siekė tikslo ir kai jį pasiekė.
**Mokymosi sunkumai pagalbos prašymas ir gavimas**
Mokosi atpažinti, įvardyti situacijas, kada reikia pagalbos mokantis ir jos paprašyti.
Diskutuoja, kaip pagalbos prašymas ir jos gavimas gali padėti mokytis, analizuoja, kas gali suteikti reikiamą jam pagalbą.

# B. TARPUSAVIO SANTYKIŲ KŪRIMAS IR MOKYMASIS BENDRADARBIAUTI

| Turinio dalis | Potemė |
|---|---|
| **2.1 Demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius.** | • Kitų emocijų atpažinimas ir įvardijimas.<br>• Veiksmingas bendravimas.<br>• Įtraukaus santykio kūrimas. |
| **2.2 Dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse.** | • Bendradarbiaujančios grupės požymių atpažinimas ir įvardijimas.<br>• Mokosi dirbti grupėje. |
| **2.3 Atpažįsta ir įvardija kitų žmonių, grupių pomėgius, savybes, talentus, gebėjimus ir kitus ypatumus.** | • Panašumu ir skirtumų atpažinimas ir įvardijimas.<br>• Atpažinti situacijas kai reikia išreikšti palaikymą. |
| **2.4 Kontroliuoja neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas.** | • Konfliktų ar nesutarimų atsiradimų priežastys.<br>• Konfliktų ir nesutarimų galimi sprendimai ir pasekmės.<br>• Patyčių atpažinimas ir įveika. |

NACIONALINĖ ŠVIETIMO AGENTŪRA

# C. ATSAKINGAS ELGESYS IR PASEKMIŲ ĮVERTINIMAS

| Turinio dalis | Potemė |
|---|---|
| **3.1 Analizuoja, kuria skirtingoms žmonių grupėms (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės), erdvėms, situacijoms būtinas taisykles ir mokosi jų laikytis, analizuoti jų prasmę ir reikalingumą.** | • Bendrosios ir tikslinės elgesio taisyklės ir susitarimai.<br>• Bendrųjų taisyklių ir susitarimų laikymasis ir refleksija. |
| **3.2 Priima sprendimus, analizuoja/vertina sprendimų pasekmes.** | • Sprendimų priėmimo įgūdžiai.<br>• Sprendimų pasekmių vertinimas. |

NACIONALINĖ ŠVIETIMO AGENTŪRA

# D. ASMENS, BENDRUOMENĖS GEROVĖS KŪRIMAS, SVEIKATOS STIPRINIMAS IR SAUGOJIMAS

| Turinio dalis | Potemė |
|---|---|
| **4.1 Saugo savo ir kitų gyvybę ir sveikatą.** | • Pavojaus sveikatai ir gyvybei atpažinimas, saugantis save ir kitus elgesys.<br>• Saugus elgesys namų ir viešoje aplinkoje.<br>• Smurto ir prievartos prevencija. |
| **4.2 Moka suteikti pirmąją pagalbą, demonstruoja slaugos ir savirūpos, sveikatos stiprinimo įgūdžius ir paaiškina kaip išvengti ligų ir traumų.** | • Sveikatos stiprinimas.<br>• Savirūpa, slauga ir pirmoji pagalba.<br>• Prevencija. |
| **4.3 Atpažįsta, įvardija savo ir bendruomenės poreikius ir veikia juos tenkinant.** | • Bendruomenės pažinimas ir pasiruošimas jai padėti.<br>• Pagalbos poreikio tyrimas.<br>• Pasiruošimas poreikio įgyvendinimui.<br>• Projekto įgyvendinimas.<br>• Refleksija.<br>• Pristatymas bendruomene. |

# Kompetencijų ugdymas pirmoje pasiekimų srityje: Savęs pažinimas, kėlimas ir siekimas asmeninių tobulėjimo tikslų.

| Kompetencija | Programos turinys / Kompetencijų raiška | Atpažįsta, įvardija ir valdo emocijas, elgesį. | Atpažįsta nerimą, stresą, jo įveikai ir valdymui taiko metodus. | Tyrinėja, atpažįsta, įvardija ir plėtoja asmeninius pomėgius, savybes, talentus, įgūdžius, gebėjimus. | Išsikelia akademinius ir asmeninius tikslus, planuoja žingsnius, kaip jų siekti ir veikti. |
|---|---|---|---|---|---|
| Pažinimo | Dalyko žinios ir gebėjimai | A1 | A2 | A3 | A4 |
| | Kritinis mąstymas | A1 | A2 | A3 | A4 |
| | Problemų sprendimas | A1 | A2 | A3 | A4 |
| | Mokėjimas mokytis | A1 | A2 | A3 | A4 |
| Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos | Savimonė ir savitvardos įgūdžiai | A1 | A2 | A3 | A4 |
| | Empatiškumas, socialinis sąmoningumas ir teigiamų tarpusavio santykių kūrimas | A1 | A2 | A3 | A4 |
| | Atsakingas sprendimų priėmimas ir elgesys, įvertinant pasekmes | A1 | A2 | A3 | A4 |
| | Rūpinimasis sveikata | A1 | A2 | A3 | |
| Kūrybiškumo | Tyrinėjimas | A1 | | A3 | |
| | Generavimas | | | A3 | A4 |
| | Kūrimas | | | A3 | A4 |
| | Vertinimas ir refleksija | A1 | A2 | A3 | A4 |
| Pilietiškumo | Pilietinis tapatumas ir pilietinė galia | | | A3 | A4 |
| | Gyvenimas bendruomenėje, kuriant visuomenę | | | A3 | |
| | Pagarba žmogaus teisėms ir laisvėms | | | | |
| | Valstybės kūrimas ir valstybingumo stiprinimas tarptautinėje bendruomenėje | | | | |
| Kultūrinė | Kultūrinis išprusimas | | | A3 | |
| | Kultūrinė raiška | | | A3 | |
| | Kultūrinis sąmoningumas | | | A3 | |
| Komunikacinė | Pranešimo kūrimas | A1 | A2 | A3 | A4 |
| | Pranešimo perteikimas ir komunikacinė sąveika | | | | |
| | Pranešimo analizė ir interpretavimas | | | | |

# Kompetencijų ugdymas antroje pasiekimų srityje: Tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti.

| Kompetencija | Programos turinys / Kompetencijų raiška | Demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius. | Dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse. | Tyrinėja, atpažįsta ir įvardija kitų žmonių, grupių pomėgius, savybes, talentus, gebėjimus ir kitus ypatumus. | Kontroliuoja neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas. |
|---|---|---|---|---|---|
| **Pažinimo** | Dalyko žinios ir gebėjimai | B1 | B2 | B3 | B4 |
| | Kritinis mąstymas | B1 | | B3 | B4 |
| | Problemų sprendimas | B1 | B2 | B3 | B4 |
| | Mokėjimas mokytis | | | | |
| **Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos** | Savimonė ir savitvardos įgūdžiai | B1 | B2 | B3 | B4 |
| | Empatiškumas, socialinis sąmoningumas ir teigiamų tarpusavio santykių kūrimas | B1 | B2 | B3 | B4 |
| | Atsakingas sprendimų priėmimas ir elgesys, įvertinant pasekmes | B1 | B2 | B3 | B4 |
| | Rūpinimasis sveikata | B1 | B2 | | B4 |
| **Kūrybiškumo** | Tyrinėjimas | B1 | | B3 | |
| | Generavimas | B1 | B2 | B3 | B4 |
| | Kūrimas | | | | |
| | Vertinimas ir refleksija | B1 | B2 | B3 | B4 |
| **Pilietiškumo** | Pilietinis tapatumas ir pilietinė galia | | | | |
| | Gyvenimas bendruomenėje, kuriant visuomenę | B1 | B2 | B3 | B4 |
| | Pagarba žmogaus teisėms ir laisvėms | B1 | | B3 | B4 |
| | Valstybės kūrimas ir valstybingumo stiprinimas tarptautinėje bendruomenėje | B1 | B2 | B3 | |
| **Kultūrinė** | Kultūrinis išprusimas | B1 | B2 | B3 | |
| | Kultūrinė raiška | | | B3 | |
| | Kultūrinis sąmoningumas | B1 | B2 | B3 | |
| **Komunikacinė** | Pranešimo kūrimas | B1 | B2 | B3 | B4 |
| | Pranešimo perteikimas ir komunikacinė sąveika | B1 | B2 | B3 | B4 |
| | Pranešimo analizė ir interpretavimas | B1 | B2 | B3 | B4 |

# Kompetencijų ugdymas trečioje pasiekimų srityje: Atsakingas elgesys ir pasekmių įvertinimas.

| Kompetencija | Programos turinys / Kompetencijų raiška | Analizuoja ir kuria įvairiomis žmonių grupėms (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės), erdvėms, situacijoms būtinas taisykles ir mokosi jų laikytis, analizuoti jų prasmę ir reikalingumą. | Priima sprendimus, analizuoja/vertina sprendimų pasekmes. |
|---|---|---|---|
| **Pažinimo** | Dalyko žinios ir gebėjimai | C1 | C2 |
| | Kritinis mąstymas | C1 | C2 |
| | Problemų sprendimas | C1 | C2 |
| | Mokėjimas mokytis | | C2 |
| **Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos** | Savimonė ir savitvardos įgūdžiai | C1 | C2 |
| | Empatiškumas, socialinis sąmoningumas ir teigiamų tarpusavio santykių kūrimas | C1 | C2 |
| | Atsakingas sprendimų priėmimas ir elgesys, įvertinant pasekmes | C1 | C2 |
| | Rūpinimasis sveikata | C1 | C2 |
| **Kūrybiškumo** | Tyrinėjimas | C1 | C2 |
| | Generavimas | C1 | |
| | Kūrimas | C1 | |
| | Vertinimas ir refleksija | C1 | C2 |
| **Pilietiškumo** | Pilietinis tapatumas ir pilietinė galia | C1 | C2 |
| | Gyvenimas bendruomenėje, kuriant visuomenę | C1 | C2 |
| | Pagarba žmogaus teisėms ir laisvėms | C1 | C2 |
| | Valstybės kūrimas ir valstybingumo stiprinimas tarptautinėje bendruomenėje | | |
| **Kultūrinė** | Kultūrinis išprusimas | C1 | |
| | Kultūrinė raiška | | |
| | Kultūrinis sąmoningumas | C1 | |
| **Komunikacinė** | Pranešimo kūrimas | C1 | C2 |
| | Pranešimo perteikimas ir komunikacinė sąveika | C1 | C2 |
| | Pranešimo analizė ir interpretavimas | C1 | C2 |

# Kompetencijų ugdymas ketvirtoje pasiekimų srityje: Asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinimas ir saugojimas.

| Kompetencija | Programos turinys / Kompetencijų raiška | Saugo savo ir kitų gyvybę ir sveikatą. | Moka suteikti pirmąją pagalbą, demonstruoja slaugos ir savirūpos įgūdžius, paaiškina kaip išvengti ligų ir traumų. | Tyrinėja, įvardija savo ir bendruomenės poreikius ir veikia juos tenkinant. |
|---|---|---|---|---|
| Pažinimo | Dalyko žinios ir gebėjimai | D1 | D2 | D3 |
| | Kritinis mąstymas | D1 | D2 | D3 |
| | Problemų sprendimas | D1 | D2 | D3 |
| | Mokėjimas mokytis | | | |
| Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos | Savimonė ir savitvardos įgūdžiai | D1 | D2 | D3 |
| | Empatiškumas, socialinis sąmoningumas ir teigiamų tarpusavio santykių kūrimas | D1 | D2 | D3 |
| | Atsakingas sprendimų priėmimas ir elgesys, įvertinant pasekmes | D1 | D2 | D3 |
| | Rūpinimasis sveikata | D1 | D2 | |
| Kūrybiškumo | Tyrinėjimas | | | D3 |
| | Generavimas | D1 | D2 | D3 |
| | Kūrimas | | | D3 |
| | Vertinimas ir refleksija | D1 | D2 | D3 |
| Pilietiškumo | Pilietinis tapatumas ir pilietinė galia | D1 | D2 | D3 |
| | Gyvenimas bendruomenėje, kuriant visuomenę | D1 | D2 | D3 |
| | Pagarba žmogaus teisėms ir laisvėms | D1 | D2 | D3 |
| | Valstybės kūrimas ir valstybingumo stiprinimas tarptautinėje bendruomenėje | | | D3 |
| Kultūrinė | Kultūrinis išprusimas | | | D3 |
| | Kultūrinė raiška | | | D3 |
| | Kultūrinis sąmoningumas | | | D3 |
| Komunikacinė | Pranešimo kūrimas | D1 | D2 | D3 |
| | Pranešimo perteikimas ir komunikacinė sąveika | D1 | D2 | D3 |
| | Pranešimo analizė ir interpretavimas | D1 | D2 | D3 |

NACIONALINĖ ŠVIETIMO AGENTŪRA

# Pasiekimų vertinimai

1. Diagnostinis vertinimas.
2. Formuojamasis vertinimas.
3. Apibendrinamasis individualus vertinimas.

NACIONALINĖ ŠVIETIMO AGENTŪRA

# Mokymosi etapų pamokoje apžvalga

| Etapas | Temos atskleidimas | Temos analizė | Praktika | Pritaikymas |
|---|---|---|---|---|
| **Tikslas** | Sužadinti susidomėjimą. | Susipažinti su nauja informacija ir įgūdžiais. | Integruoti naują informaciją ir įgūdžius. | Pritaikyti informaciją ir įgūdžius realiose situacijose. |
| **Funkcijos** | Iškelti klausimus, į kuriuos bus atsakyta pamokos / temos nagrinėjimo metu.<br>Išsiaiškinti turimas žinias. | Pristatyti informaciją.<br>Surinkti informaciją ir duomenis.<br>Stebėti ir aprašyti. | Analizuoti surinktą informaciją, palyginti, priskirti prioritetus ir reikiamas kategorijas. | Naudoti naują informaciją kam nors sukurti arba pritaikyti realiame gyvenime. |
| **Nauda mokiniui** | Mokytojas sužino, kokios yra mokinių žinios ir ką mokiniai nori išmokti pamokoje. | Mokytojas įvairiais būdais renka informaciją, kuriai panaudoti reikalingos kiekvieno mokinio unikalios kompetencijos. | Organizuoja, klasifikuoja ir kategorizuoja naują informaciją.<br>Susieja informaciją su turimomis žiniomis ir patirtimi. | Tyrinėja būdus, kaip panaudoti informaciją realiame gyvenime. |
| **Mokytojo vaidmuo** | Įvertinti, ką mokiniai žino ir kokius įgūdžius bei žinias turi įgyti. | Paruošti trumpus pristatymus.<br>Modeliuoti mokymosi ir mąstymo strategijas.<br>Pakviesti ekspertus.<br>Sudaryti galimybes mokytis. | Organizuoti individualias ir grupines veiklas, padedančias suprasti informacijos reikšmę. | Įgalinti mokinius išreikšti savo žinias įvairiais būdais.<br>Padrąsinti pritaikyti išmoktą turinį už klasės ribų. |
| **Mokymo metodai** | Mokymosi tikslų nustatymas<br>*Galvok – Porose – Dalinkis*<br>*Laikas pagalvoti*<br>Darbas grupėje<br>Prasmingas pokalbis<br>Mokymasis žaidžiant<br>Kinestetinės veiklos<br>Schemos ir vizualizavimas | *Galvok – Porose – Dalinkis*<br>*Laikas pagalvoti*<br>Darbas grupėje<br>Prasmingas pokalbis<br>Demonstravimas / modeliavimas<br>Mokymasis žaidžiant<br>Kinestetinės veiklos<br>Refleksija<br>Schemos ir vizualizavimas | *Galvok – Porose – Dalinkis*<br>*Laikas pagalvoti*<br>Darbas grupėje<br>Demonstravimas / modeliavimas<br>Mokymasis žaidžiant<br>Kinestetinės veiklos<br>Refleksija<br>Schemos ir vizualizavimas<br>Grįžtamasis ryšys | *Galvok – Porose – Dalinkis*<br>*Laikas pagalvoti*<br>Kinestetinės veiklos<br>Refleksija<br>Schemos ir vizualizavimas<br>Grįžtamasis ryšys |

Adaptuota iš „Metodinis rinkinys: Socialinių ir emocinių įgūdžių ugdymui ir vertinimui mokyklose“, 2018.

# MATRICA: Gyvenimo įgūdžių ugdymo pasiekimų sritys ir formuojamojo vertinimo strategijos

| Gyvenimo įgūdžių ugdymo pasiekimų sritys / Formuojamojo vertinimo strategija | A. Savęs pažinimas, kėlimas ir siekimas asmeninių tobulėjimo tikslų | B. Tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti | C. Atsakingas elgesys ir pasekmių įvertinimas | D. Asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinimas ir saugojimas |
|---|---|---|---|---|
| **1. Sutarti dėl mokymosi lūkesčių ir sėkmės kriterijų** | Mokymosi tikslų nustatymas<br>*Galvok – Porose – Dalinkis*<br>Darbas grupėje<br>Demonstravimas / modeliavimas<br>Mokymasis žaidžiant<br>Schemos ir vizualizavimas | Mokymosi tikslų nustatymas<br>*Galvok – Porose – Dalinkis*<br>Darbas grupėje<br>Mokymasis žaidžiant | Mokymosi tikslų nustatymas<br>*Galvok – Porose – Dalinkis*<br>Darbas grupėje<br>Demonstravimas / modeliavimas<br>Mokymasis žaidžiant | Mokymosi tikslų nustatymas<br>*Galvok – Porose – Dalinkis*<br>Darbas grupėje<br>Demonstravimas / modeliavimas<br>Mokymasis žaidžiant |
| **2. Sudaryti sąlygas mokiniams parodyti tai, ką išmoko** | *Galvok – Porose – Dalinkis*<br>*Laikas pagalvoti*<br>Darbas grupėje<br>Prasmingas pokalbis<br>Mokymasis žaidžiant<br>Kinestetinės veiklos<br>Refleksija<br>Schemos ir vizualizavimas | *Galvok – Porose – Dalinkis*<br>*Laikas pagalvoti*<br>Darbas grupėje<br>Prasmingas pokalbis<br>Mokymasis žaidžiant<br>Kinestetinės veiklos<br>Refleksija | *Galvok – Porose – Dalinkis*<br>*Laikas pagalvoti*<br>Darbas grupėje<br>Prasmingas pokalbis<br>Mokymasis žaidžiant<br>Kinestetinės veiklos<br>Refleksija | *Galvok – Porose – Dalinkis*<br>*Laikas pagalvoti*<br>Darbas grupėje<br>Prasmingas pokalbis<br>Mokymasis žaidžiant<br>Kinestetinės veiklos<br>Demonstravimas / modeliavimas<br>Projekto rezultatų pristatymas<br>Refleksija |
| **3. Teikti grįžtamąjį ryšį, kuris skatina tolesnį mokymąsi** | Prasmingas pokalbis<br>Grįžtamasis ryšys | Prasmingas pokalbis<br>Grįžtamasis ryšys | Prasmingas pokalbis<br>Grįžtamasis ryšys | Prasmingas pokalbis<br>Grįžtamasis ryšys<br>Žinių pasitikrinimas |
| **4. Skatinti mokinius mokytis vieniems iš kitų** | *Galvok – Porose – Dalinkis*<br>*Laikas pagalvoti*<br>Darbas grupėje<br>Prasmingas pokalbis<br>Mokymasis žaidžiant<br>Kinestetinės veiklos | *Galvok – Porose – Dalinkis*<br>*Laikas pagalvoti*<br>Darbas grupėje<br>Prasmingas pokalbis<br>Mokymasis žaidžiant<br>Kinestetinės veiklos | *Galvok – Porose – Dalinkis*<br>*Laikas pagalvoti*<br>Darbas grupėje<br>Prasmingas pokalbis<br>Mokymasis žaidžiant<br>Kinestetinės veiklos | *Galvok – Porose – Dalinkis*<br>*Laikas pagalvoti*<br>Darbas grupėje<br>Prasmingas pokalbis<br>Mokymasis žaidžiant<br>Kinestetinės veiklos<br>Pratybos<br>Projektas |
| **5. Skatinti mokinius prisiimti atsakomybę už savo mokymąsi** | Mokymosi tikslų nustatymas<br>Demonstravimas / modeliavimas<br>Refleksija | Mokymosi tikslų nustatymas<br>Refleksija | Mokymosi tikslų nustatymas<br>Demonstravimas / modeliavimas<br>Refleksija | Mokymosi tikslų nustatymas<br>Demonstravimas / modeliavimas<br>Projektas<br>Refleksija |

Adaptuota iš „Metodinis rinkinys: Socialinių ir emocinių įgūdžių ugdymui ir vertinimui mokyklose“, 2018.

NACIONALINĖ ŠVIETIMO AGENTŪRA

**A. Savęs pažinimas, kėlimas ir siekimas asmeninių tobulėjimo tikslų**

| Priešmokyklinė klasė | I klasė | II klasė | III klasė | IV klasė | V klasė | VI klasė | VII klasė | VIII klasė | IX klasė | X klasė | XI klasė |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

| | 1–2 klasė | 3–4 klasė | 5–6 klasė | 7–8 klasė | 9–10 klasė |
|---|---|---|---|---|---|
| I | I. Atpažįsta ir įvardija pagrindines emocijas (laimingas, nustebintas, liūdnas, piktas, išdidus, bijantis).<br>Pasako, kada reikia mokėti nusiraminti.<br>Įvardija į ką kreiptis jeigu atsitinka nelaimė.<br>Pasako ką moka padaryti gerai, ir kada reikia suaugusiųjų pagalbos. | I. Papasakoja apie įvairias situacijas ir kokias emocijas jose gali jausti.<br>Paaiškina kas sukelia stiprias emocijas ir pasako, kaip jas gali nuraminti.<br>Papasakoja, kokie asmenys gali padėti mokykloje, namie šeimoje ir bendruomenėje.<br>Apibūdina, kaip galėtų pasiekti suplanuotą tikslą. | I. Emocijų išreiškimui naudoja „Aš teiginius".<br>Pademonstruoja ir papasakoja kokiais būdais įveikia liūdnas emocijas.<br>Įvardija, ką norėtų išmokti daryti geriau ir stebi pažangą.<br>Išsikelia tikslą ir numato tikslo siekimo kliūtis, suplanuoja kaip galėtų jas įveikti ir veikia. | I. Naudodamas „Aš pranešimą" pasako kaip jaučiasi ir kas norėtų, kad pasikeistų.<br>Atpažįsta streso požymius, paaiškina ir demonstruoja, kaip jį sumažinti.<br>Įvardija savo stipriąsias ir silpnąsias puses, kreipiasi pagalbos į suaugusiuosius, kurie gali suteikti pagalbą.<br>Išsikelia per mėnesį ar du pasiekiamą tikslą, numato tikslo pasiekimo kliūtis ir jas įveikia, stebi tikslo siekimo pažangą. | I. Motyvuoja save įveikti emociškai stiprias situacijas (pvz., kieno nors atsiprašyti, pasikeitus situacijai ir atsiradus netikėtam iššūkiui).<br>Naudoja, geriausiai, padedantį streso valdymo būdą.<br>Apibūdina, kaip kiti asmenys (draugai, šeima, bendruomenė) padeda apsisaugoti nuo neigiamos įtakos.<br>Siekdamas tikslo, stebi pažangą ir atsižvelgus į tikslo siekimo eigą, koreguoja suplanuotus veiksmus. |
| II | II. Apibūdina jaučiamas emocijas ir gali jas pademonstruoti kūno ir veido išraiška.<br>Moka palaukti savo eilės.<br>Įvardija, ką norėtų išmokti daryti geriau.<br>Apibūdina, ką darė, kad kažką išmoktų ar padarytų geriau. | II. Išskiria emocijų intensyvumą.<br>Naudoja nusiraminimo būdą kvėpuojant.<br>Analizuoja ir apibūdina elgesį, kuris padeda pasiekti tikslą. Kai būtina, paprašo pagalbos.<br>Siekia suplanuoto tikslo, suskirstydamas jį į mažesnius žingsnelius. | II. Atpažįsta ir apibūdina emocijų sukeltus fizinius pojūčius.<br>Nusiramina patiriant spaudimą klasėje (pvz., atsiskaitant, rungtyniaujant).<br>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.)<br>Išsikelia asmeninį ir mokymosi tikslą, suplanuoja kaip pasiekti ir pasiekia. | II. Atpažįsta ir įvardija emocijas, kurios gali daryti įtaką elgesiui.<br>Taiko emocijų valdymui vidinį pokalbį.<br>Dalyvauja pomėgius, talentus ar įgūdžius stiprinančiuose veiklose po pamokų.<br>Išsikelia mokymosi trumpalaikį ir ilgalaikį tikslą ir sėkmingai juos pasiekia. | II. Paaiškina, kokios yra emocijų raiškos pasekmės.<br>Tvirtabūdiškai komunikuoja valdant stresą.<br>Įveikia nerimą atliekant užduotis (pvz., viešas kalbėjimas, atsiskaitymas ir pan.).<br>Įvardija savo stipriąsias puses, pomėgius, gabumus numato ir komunikuoja apie savo būsimą profesiją.<br>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, kas gali trukdyti: žalingi įpročiai, atidėjimas ir pan.). |
| III | III. Papasakoja apie įvairias situacijas ir kokias emocijas jose gali jausti.<br>Paaiškina kas sukelia stiprias emocijas ir pasako, kaip jas gali nuraminti.<br>Papasakoja, kokie asmenys gali padėti mokykloje, namie šeimoje ir bendruomenėje. | „Aš teiginius".<br>Pademonstruoja ir papasakoja, kokiais būdais įveikia liūdnas emocijas.<br>Įvardija, ką norėtų išmokti daryti geriau ir stebi pažangą. | pasako kaip jaučiasi ir kas norėtų, kad pasikeistų.<br>Atpažįsta streso požymius, paaiškina ir demonstruoja, kaip jį sumažinti.<br>Įvardija savo stipriąsias ir silpnąsias puses, kreipiasi | stiprias situacijas (pvz., kieno nors atsiprašyti, pasikeitus situacijai ir atsiradus netikėtam iššūkiui).<br>Naudoja, geriausiai, padedantį streso valdymo būdą.<br>Apibūdina, kaip kiti asmenys (draugai, šeima, bendruomenė) | interpretacijos gali veikti žmonių jausmus ir įvykio priėmimą/supratimą.<br>Paaiškina, kaip delsimas spręsti problemą gali daryti įtaką psichikos sveikatai. |
| | Apibūdina, kaip galėtų pasiekti suplanuotą tikslą. | Išsikelia tikslą ir numato tikslo siekimo kliūtis, suplanuoja kaip galėtų jas įveikti ir veikia. | pagalbos į suaugusiuosius, kurie gali suteikti pagalbą.<br>Išsikelia per mėnesį ar du pasiekiamą tikslą, numato tikslo pasiekimo kliūtis ir jas įveikia, stebi tikslo siekimo pažangą. | padeda apsisaugoti nuo neigiamos įtakos.<br>Siekdamas tikslo, stebi pažangą ir atsižvelgus į tikslo siekimo eigą, koreguoja suplanuotus veiksmus. | Tikslingai siekia profesinės karjeros tikslo, konsultuojasi ir ieško išorinės pagalbos jo siekiant.<br>Apibūdina ir numato, kaip dabarties sprendimai darys įtaką ateities tikslams. Suplanuoja savo elgesio modelius, ir strategijas tikslui pasiekti. |
| IV | IV. Išskiria emocijų intensyvumą.<br>Naudoja nusiraminimo būdą kvėpuojant.<br>Analizuoja ir apibūdina elgesį, kuris padeda pasiekti tikslą.<br>Kai būtina, paprašo pagalbos.<br>Siekia suplanuoto tikslo, suskirstydamas jį į mažesnius žingsnelius. | IV. Atpažįsta ir apibūdina emocijų sukeltus fizinius pojūčius.<br>klasėje (pvz., atsiskaitant, rungtyniaujant).<br>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.)<br>Išsikelia asmeninį ir mokymosi tikslą, suplanuoja kaip pasiekti ir pasiekia. | IV. Atpažįsta ir įvardija emocijas, kurios gali daryti įtaką elgesiui.<br>pokalbį.<br>Dalyvauja pomėgius, talentus ar įgūdžius stiprinančiuose veiklose po pamokų.<br>Išsikelia mokymosi trumpalaikį ir ilgalaikį tikslą ir sėkmingai juos pasiekia. | IV. Paaiškina, kokios yra emocijų raiškos pasekmės.<br>stresą.<br>Įveikia nerimą atliekant užduotis (pvz., viešas kalbėjimas, atsiskaitymas ir pan.).<br>Įvardija savo stipriąsias puses, pomėgius, gabumus numato ir komunikuoja apie savo būsimą profesiją.<br>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, kas gali trukdyti: žalingi įpročiai, atidėjimas ir pan.). | IV. Emocijas reiškia įvertinant situaciją ir konstruktyviai reaguojant į<br>Analizuoja ir paaiškina, kokią įtaką daro įtampa, atpažįsta dirgiklius ir lanksčiai bei teigiamai įveikia sudėtingas situacijas.<br>Išsikelia karjeros tikslus ir tobulina su juo sietinus gebėjimus, įgūdžius ir asmenines savybes.<br>Planuoja savo akademinius ir asmeninius tikslus, jų siekia ir prireikus pasitelkia pagalbą. |

**Pasiekimų požymių aprašymas 2 klasė**

**1.1 Atpažįsta, įvardija ir valdo emocijas, elgesį.**

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

**Pasiekimų požymių aprašymas 3 klasė**

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

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

Prof. dr. Natalja Fatkulina
natalja.fatkulina@mf.vu.lt

dr. Daiva Šukytė
dr.daiva.sukyte@gmail.com