



2014–2020 metų
Europos Sąjungos
fondų investicijų
veiksmų programa



NACIONALINĖ
ŠVIETIMO
AGENTŪRA



ŠVIETIMO,
MOKSLO
IR SPORTO
MINISTERIJA

Europos Sąjungos struktūrinių fondų lėšų
bendrai finansuojamas projektas Nr. 09.2.1-ESFA-V-726-03-0001
„Skaitmeninio ugdymo turinio kūrimas ir diegimas“

GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ UGDYMAS (SESLURŠŽS)

Bendrosios programos projektą rengė:

Prof. Natalja Fatkulina, dr. Daiva Šukytė

Turinys

| | |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| 1. Bendrosios nuostatos | 1 |
| 2. Programos paskirtis | Klaida! Žymelė neapibrėžta. |
| 3. Tikslas ir uždaviniai | 2 |
| 4. Kompetencijų ugdymas dalyku | 3 |
| 5. Pasiekimų sritys | 4 |
| 6. Pasiekimų raida | 5 |
| 7. Mokymosi turinys | 8 |
| 7.1. Mokymosi turinys 1 klasei | 8 |
| 7.2 Mokymosi turinys 2 klasei | 13 |
| 7.3 Mokymosi turinys 3 klasei | 18 |
| 7.4 Mokymo turinys 4 klasei | 23 |
| 7.5 Mokymo turinys 5 klasei | 28 |
| 7.6 Mokymo turinys 6 klasei | 34 |
| 7.7 Mokymo turinys 7 klasei | 41 |
| 7.8 Mokymo turinys 8 klasei | 47 |
| 7.9 Mokymo turinys 9 klasei | 53 |
| 7.10 Mokymo turinys 10 klasei | 59 |
| 8. Pasiekimų vertinimas | 64 |
| 9. Pasiekimų lygių požymiai | 67 |

1. Bendrosios nuostatos

Gyvenimo įgūdžių programa (toliau – Programa) siekia padėti vaikams pasirėngti gyvenimui. Programa siekia suteikti mokiniams galimybę įgyti žinių, nuosekliai ugdyti vertybes, nuostatas, elgesį, kuris padės laiku atpažinti įvairius gyvenime kylančius iššūkius ir juos įveikti savarankiškai arba ieškant / suteikiant pagalbą ir pasiruošti pilnaverčiam gyvenimui. Šiuolaikiniai neįveikti gyvenimo iššūkių gali tapti savižudybių, tapimo smurto, prekybos žmonėmis, patyčių aukomis priežastimi, o ne pakankamos žinios, kaip saugoti sveikatą, gyvybę, kaip priimti sprendimą, įvertinti atsakingai pasekmes – gali tapti ypač grėsmingos sprendimais sveikatai ir gyvybei. Nuosekliai dėstomas Programos turinys skatins

pažinti save ir kitus, išmokti naudotis įrankiais, kurie padės plėtoti savo asmenines galias, siekti ir pasiekti asmeninius, akademinis tikslus veikiant privačiame ir bendruomeniniame gyvenime.

Programa skatins:

- 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.

Programa yra Sveikatos ugdymo srities dalykas

| Dalykas | Mokymosi metai | | | | | | | | | |
|--------------------------|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Gyvenimo įgūdžių ugdymas | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |

2. Programos paskirtis

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.

Programos rengimo pagrindas – gyvenimo įgūdžių (SESLURŠŽS) programa grįsta kompetencijų ugdymu ir siekia suderinti iki šiol atskiras integruojamas Sveikatos, lytiškumo ugdymo ir rengimo šeimai, Gyvenimo įgūdžių ugdymo, Žmogaus saugos programas ir mokyklose nuo 2000 m. diegiamas prevencines ir socialinio ir emocinio ugdymo programas. Pagrindiniai, visas programas jungiantys, dėmenys yra socialinio ir emocinio ugdymo programų teorinis pagrindas, todėl Programa parengta socialinio ir emocinio ugdymo programos pagrindu papildant ir praplečiant sveikatos, pirmosios pagalbos, rengimo šeimai, lytiškumo ugdymo ir žmogaus saugos temomis. Turinys taip pat integruoja Nacionalinio saugumo ir krašto gynybos programos turinio dalis, susijusias su socialiniais ir emociniais bei žmogaus saugos gebėjimais, integruoja K4 modelio (Aš kuriu, aš keičiu, aš su kitais, aš kitiems), mokymosi mokytis, karjeros planavimo, verslumo ugdymo temas. Suderinus tarpusavio programų ryšius ir integralumą, dalis, integruojamų Sveikatos, lytiškumo ugdymo ir rengimo šeimai, Žmogaus saugos programų, turinio integruota į gamtamokslinio, dorinio, socialinio ugdymo, kalbinio ugdymo, informatikos, pilietiškumo ugdymo programų turinį.

Programos rengimo logika – programoje ugdomi įgūdžiai ir gebėjimai ugdomi spiralės principu, kartojant kasmet, pridėdant kiekvienam įgūdžio ar gebėjimo mokymosi algoritmui po vieną jį plėtojančią ir įtvirtinančią žingsnį ar skirtingą kontekstą.

3. Tikslas ir uždaviniai

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 atliepantiems kitų asmenų, bendruomenės, visuomenės gerovės poreikius.

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.

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 | Programos turinys padės mokiniams ugdytis gebėjimą pažinti save, kitus, išsikelti tikslus, jų siekti, stebėti ir reflektuoti apie pažangą, bendrauti ir bendradarbiauti su įvairiomis socialinėmis ir kultūrinėmis grupėmis, įvertinus pasekmes, 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 | Gyvenimo įgūdžių ugdymui bei kūrybiškumo kompetencijai svarbi abipusė sąveika. Kūrybiškumo kompetencijai atsiskleisti reikalingi socialiniai ir emociniai įgūdžiai, o ugdomiems ar jau išsiugdytiems gyvenimo įgūdžiams pritaikyti taip pat reikalingas kūrybiškumas. Socialiniai ir emociniai, sveikatos, slaugos, saugos įgūdžiai reikalingi ir pritaikomi kiekvieną dieną. Pamokų metu mokiniai mokomi įvaldyti savarankiškam gyvenimui reikalingus įgūdžius. Dėl šios priežasties taikant aktyvius metodus mokiniai kūrybiškumą ugdysis spręsdami kasdienes problemas, mokysis ieškoti sprendimo būdų, mokysis kūrybiškai analizuoti ir apmąstyti patirtis šeimoje, bendraamžių tarpe, bendruomenėje, t.y., kaip kiekvienas įgūdis gali / galės būti panaudotas gyvenime. |
| 4.4. Pilietiškumo kompetencija | Pilietiškumo kompetencija vienas iš žmogaus saugos programos rezultatų. Aktyvus ir nuoseklus mokinių skatinimas ugdytis gyvenimo įgūdžius, reikšti vertybines nuostatas, veikti klasėje, mokykloje, bendruomenėje, šalyje siekti darnos tikslų, prisidės prie pilietiškumo kompetencijos plėtojimo. Nuo pirmos klasės mokiniai gilinsis į taisyklių svarbą, klases, mokyklos, bendruomenės poreikių tyrinėjimą, ir jų atliepimą, mokysis priimti sprendimus, prisiimti už juos atsakomybę. Mokinių aktyvinimas ir įveiklinimas, mokymasis telkti kitus, įsijungimas į prasmingas, gerovę kuriančias veiklas ugdys atsakingą, aktyvų, atvirą būsimą pilietį, kuris rūpinsis ir spręs aktualias bendruomenei, šaliai ir pasauliui problemas. |
| 4.5. Kultūrinė kompetencija | Mokiniai mokosi ir gyvena įvairialypėje bendruomenėje. Gebėjimas motyvuotai pažinti esančius šalia, skirtingas kultūras, suprasti, priimti kultūrinę įvairovę, pažinti ir atliepti kultūrinį kontekstą, išmokti bendrauti, su skirtingos kultūros žmogumi ir grupėmis, veikti, atsakyti išankstinių nuostatų, išvengti etnocentrizmo, egocentrizmo ir stereotipų – sėkmingo socialinio ir emocinio ugdymo rezultatas. Ugdydami šiuos gebėjimus mokiniai mokysis, diskutuos ir veiks siekdami 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 plėtoti skirtos net kelios pasiekimų sritys: Tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti ir 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 |
|--|---|
| A. Savęs pažinimas, kėlimas ir siekimas asmeninių tobulėjimo tikslų | <ol style="list-style-type: none"> 1. Atpažįsta, įvardija ir valdo emocijas, elgesį. 2. Atpažįsta nerimą, stresą, jo įveikai ir valdymui taiko metodus. 3. Tyrinėja, atpažįsta, įvardija ir plėtoja asmeninius pomėgius, savybes, talentus, įgūdžius, gebėjimus. 4. Išsikelia akademinis ir asmeninius tikslus, planuoja žingsnius, kaip jų siekti ir veikti. |
| B. Tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti | <ol style="list-style-type: none"> 1. Demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius. 2. Dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse. 3. Tyrinėja, atpažįsta ir įvardija kitų žmonių pomėgius, savybes, talentus, gebėjimus ir kitus ypatumus. 4. Kontroluoja neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas. |
| C. Atsakingas elgesys ir pasekmių įvertinimas | <ol style="list-style-type: none"> 1. Analizuoja, kuria įvairioms žmonių grupėms (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės), erdvėms, situacijoms būtinas taisyklės, mokosi jų laikytis, analizuoti jų prasmę ir reikalingumą. 2. Priima sprendimus, analizuoja/vertina sprendimų pasekmes. |
| D. Asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinimas ir saugojimas | <ol style="list-style-type: none"> 1. Saugo savo ir kitų gyvybę ir sveikatą. 2. Pademonstruoja, kaip suteikti pirmąją pagalbą, slaugos ir savirūpos įgūdžius, paaiškina kaip išvengti ligų ir traumų. 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, kėlimas ir siekimas asmeninių tobulėjimo tikslų. | | | | |
| 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. |
| 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. |
| 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. |
| A4. Išsikelia tikslą ir 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. |
| B. Tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti. | | | | |
| B1. Atpažįsta klasės draugų emocijas, apibūdina, kaip jaučiasi kiti asmenys (pvz., draugai, šeimos nariai). | B1. Remiantis žodinėmis ir nežodinėmis užuominomis pasako kaip jaučiasi kitas žmogus. | B1. Formuluoja klausimus, kad geriau suprastų kito asmens jausmus. Naudoja reflektvyviojo klausymo įgūdžius. | B1. Prieštaraujančios nuomonės išklausymui panaudoja dėmesingo klausymo įgūdžius prieštaraujančias nuomones, netaiko gynybos ir kaltinimo strategijos, naudoja „Aš pranešimą“. | B1. Analizuoja, priima ir vertina skirtingus požiūrius. |

| | | | | |
|---|---|--|---|---|
| B2. Dirba grupėje ir atlieka paskirtą vaidmenį. | B2. Bendradarbiauja grupėje prisiimant vaidmenį ir atliekant paskirtas užduotis. | B2. Bendradarbiauja ir įraukia kitus į grupės darbą. | B2. Dirbant grupėje naudojasi veiksmingos komunikacijos gebėjimais, išklauso ir atsižvelgia į grupės narių lūkesčius. | B2. Apibūdina ir analizuoja veiksmingos komunikacijos trukdžius. Tvirtabūdiškai ir pagarbiai išsako savo poziciją ir nuomonę. |
| B3. Apibūdina kaip bendravimas su skirtingais žmonėmis praturtina klasės mokyklos bendruomenes. | B3. Papasakoja ir pademonstruoja kaip užmegzti santykį su skirtingais žmonėmis ir tai daro. | B3. Atpažįsta kitų poreikius ir bendraujant juos atliepia, naudoja įgūdžius, padedančius išvengti nesupratimų komunikuojant su skirtingomis socialinėmis ir kultūrinėmis grupėmis. | B3. Atpažįsta kada reikalinga pagalba ir padeda, demonstruoja įtraukijį ir neignoruojantį kitus elgesį. | B3. Demonstruoja objektyvumą ir išvengia / priešinasi stereotipams apie kitus asmenis ir grupes. |
| B4. Apibūdina patyčių elgesį ir paaiškina kaip jaučiasi žmogus iš kurio tyčiojamas. | B4. Sprendžiant konfliktą pritaiko konflikto sprendimo strategiją. | B4. Naudoja įvairias žodines ir nežodines patyčių elgesio įveikos ir konfliktų sprendimo strategijas. | B4. Naudojasi mediacijos gebėjimais. Sprendžiant konfliktus siekia kompromiso arba bendradarbiavimo. | B4. Apibūdina, kaip konfliktai pereina į smurtą. Sprendžiant problemas naudojasi įvairiomis strategijomis (pvz., reflektyvus klausymas, savitvardos įgūdžiai, debatai, mediacija, sprendimų priėmimo gebėjimai ir pan.) |
| C. Atsakingas elgesys ir pasekmių įvertinimas. | | | | |
| C1. Laikosi saugaus elgesio ir draugystės išsaugojimo taisyklių klasėje, žaidimų aikštelėje, valgykloje, koridoriuose, bibliotekoje, autobuse, gatvėje ir kitose erdvėse. | C1. Atpažįsta ir apibūdina garbingą elgesį, įvardija negarbingo elgesio pasekmes. | C1. Atpažįsta, kada ir kur reikia sutarti dėl taisyklių ir dalyvauja jas kuriant. | C1. Demonstruoja etišką elgesį, atpažįsta neetiško ir destruktivaus elgesio poveikį šeimai, draugams ir asmeniui, kurį myli. | C1. Apibūdina etiško elgesio, santykio su savimi ir kitais pasekmes. |
| C2. Pritaiko kelių žingsnių sprendimų priėmimo būdą, priima sprendimą dirbant su grupe. | C2. Pasinaudoja sprendimo priėmimo metodais sprendžiant tarpusavio santykių problemas ir akademinis iššūkius. | C2. Gerai valdo laiką, analizuoja situacijas ir paaiškina, kaip išvengti bendraamžių spaudimo priimančiam sprendimus. | C2. Kitiškai analizuoja situaciją ir neatsakingą elgesį keičia atsakingu elgesiu. Atpažįsta ir apibūdina reklamos poveikį vartotojo pasirinkimui. | C2. Apibūdina, kaip socialiniai santykiai daro įtaką akademinį ir asmeninių tikslų siekimui ir priima sprendimus, kurie padeda siekti išsikeltus tikslus. |
| D. Asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinimas ir saugojimas. | | | | |

| | | | | |
|---|--|---|--|---|
| D1. Atpažįsta ir apibūdina saugias ir nesaugias mokymosi, žaidimų ir kitas buvimo aplinkas. | D1. Atpažįsta ir apibūdina nesaugias situacijas, paaiškina, kaip jų išvengti. | D1. Paaiškina, ką reiškia būti atsakingam už savo saugumą. Atpažįsta psichologinį, fizinį ir seksualinį smurtą ir prievartą ir paaiškina kaip jo išvengti. | D1. Atpažįsta pavojingas situacijas, rizikingą elgesį, apibūdinti pasyvų ir aktyvų saugumą ir paaiškina, kada priimtas sprendimas saugant gyvybę ir sveikatą yra tinkamas. | D1. Analizuoja gyvybei ir sveikatai rizikingas situacijas, paaiškina, kaip priimti sprendimus, kurie padeda apsaugoti savo ir kitų gerovę. |
| D2. Paaiškina kas yra sveikata, kaip reikia saugoti kūną, kad jis būtų saugus ir sveikas. | D2. Analizuoja ir palygina sveikatai palankius ir nepalankius sprendimus, bei jų pasekmes. | D2. Apibūdina įvairių grupių sveikatos saugojimo ir stiprinimo poreikius. Argumentuotai paaiškina, kaip žalingi įpročiai kenkia žmogaus sveikatai ir santykiams. | D2. Organizuoja ir dalyvauja bendruomenės diskusijose apie psichoaktyviųjų medžiagų poveikį asmeniui, šeimai ir bendruomenei. | D2. Atsparumą bendraamžių spaudimui, apibūdina kaip vertybę saugant socialinę ir emocinę gerovę. Demonstruoja pirmosios pagalbos ir slaugos įgūdžius. |
| D3. Suplanuoja ir įgyvendina klasės ar mokyklos bendruomenės gerovei skirtą projektą. | D3. Apibūdina bendruomenės narių teises ir pareigas kuriant saugią bendruomenę. Apibūdina, kaip galėtų prisidėti ir prisideda prie bendruomenės narių gerovės. | D3. Suplanuoja ir įgyvendina mokyklos ar bendruomenės gerovei skirtą projektą, papasakoja apie bendruomenėje teikiamas vaikams ir paaugliams teikiamas paslaugas. | D3. Tyrinėja ir nustato bendruomenės poreikį, bendradarbiaujant, sukuria planą jį patenkinti, stebi plano įgyvendinimo pažangą. | D3. 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 klasei

SAVĖS PAŽINIMAS, KĖLIMAS IR SIEKIMAS ASMENINIŲ TOBULĖJIMO TIKSLŲ

1. Atpažįsta, įvardija ir valdo emocijas, elgesį.

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).

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

Nerimo ir streso atpažinimas

- Mokosi apibūdinti kas yra *nerimas*.
- Analizuoja fizinius pojūčius, mintis ir mokosi juos apibūdinti prieš pradėdant naują veiklą.
- Analizuoja, kas gali sukelti nemalonius pojūčius ir kaip šie pojūčiai išreiškiami emocijomis.

Nerimo ir streso įveika

- Mokosi atpažinti, kada jaučia nerimą ir pasakyti.
- Aiškinasi, kaip reikia nusiraminti pajutus nemalonius fizinius pojūčius ar mintis.
- Mokosi nusiramavimo būdų pajutus sudėtingas ir nemalonus emocijas (pvz., liūdesį, pyktį).
- Mokosi paaiškinti ir pademonstruoti, kaip reikia nusiraminti ir paaiškinti, kodėl svarbu mokėti atpažinti šias nemalonus emocijas, jausmus ir nusiraminti.
- Mokosi įtampą mažinančių technikų (pvz., skaičiavimo arba gilaus kvėpavimo, vidinio dialogo, piešimo, muzikavimo ir kt.).
- Mokosi keisti neigiamas mintis į teigiamas: įvardyti situaciją, patiriamus jausmus, apsvarstyti galimus teigiamus veiksmus ir numatyti, kaip galėtų pasikeiti sunki emocija.

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

Savo įgūdžių, gebėjimų, savybių tyrinėjimas ir atpažinimas

- Analizuoja, kas tai yra *įgūdis* ir kam jis yra reikalingas.
- Tyrinėja ką moka gerai daryti ir kas jį/ją džiugina (namuose, žaidžiant su draugais, vystant savo pomėgį ar talentą ir pan.).
- Mokosi atpažinti savo įgūdžius, gebėjimus ir talentus, reikalingus klasei, šeimai, bendruomenei.
- Analizuoja asmenines savybes, kurios reikalingos sėkmingam mokymuisi (pvz., atkaklumas, atsakingumas, susikaupimas ir pan.) ir reflektuoja kaip sekasi juos demonstruoti.
- Reflektuoja, ko išmoko per mokslo/ kalendorinius metus.

Pasitikėjimo savimi ugdymas stiprinant gebėjimus

- Tyrinėja ir mokosi įvardyti bendruomenės išteklius, kuriais gali naudotis (pvz., žaidimų aikštelė, parkas).
- Susipažįsta su mokyklos ir bendruomenės pagalbinkais (valytojas, valgyklos darbuotojais, visuomenės sveikatos priežiūros specialistu, bibliotekininku, socialiniu pedagogu, psichologu ir kt.).
- Analizuoja situacijas, kuriose jautėsi savimi pasitikintis, o kuriose sekėsi ne taip gerai.
- Diskutuoja, kaip mokymuisi svarbūs gebėjimai padės geriau mokytis ir sutartis su bendraklasiais.

- Tyrinėja ir apibūdina ką geba atlikti gerai, palyginus su praeitu laikotarpiu (savaitė, mėnuo, metai).
- Analizuoja ką nori išmokti daryti geriau negu daro dabar.

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

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.

TARPUSAVIO SANTYKIŲ KŪRIMAS IR MOKYMASIS BENDRADARBIAUTI

1. Demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius.

Kitų emocijų atpažinimas ir įvardijimas

- Pagal veido išraišką ir kūno kalbą mokosi atpažinti ir įvardyti kito asmens jausmus.
- Analizuoja, kaip jaučiasi ar jaustųsi bendraklasiai įvairiose situacijose (pvz., kai niekas nekviečia žaisti drauge, kai kas nors pasako kažką malonaus ir pan.).

Veiksmingas bendravimas

- Mokosi bendraujant naudoti žodinę ir nežodinę kalbą (pvz., judesius, gestus, laikysena, veido išraiška).
- Analizuoja įvairias situacijas ir mokosi atpažinti žodines, nežodines užuominas.
- Klausydami kitų mokosi nustoti ką nors daryti, užmegzti akių kontaktą, linkčioti galva, užduoti klausimus, kad suprastų ką klauso ir nedaro blaškančių pasakotojų veiksmų.
- Reflektuoja apie savo klausymo gebėjimus.

Santykio kūrimas

- Mokosi susipažinti su nepažįstamu asmeniu, prisistatyti, pasisveikinti ir kreiptis į juos vardu.
- Mokosi pakviesti klasės mokinius žaisti kartu.
- Mokosi stebėti ir atpažinti, kam klasėje reikia pagalbos ir pasisiūlo padėti.
- Mokosi priimti kito asmens pasakytą komplimentą ar išreikštą palaikymą.
- Analizuoja ir argumentuoja, kokios yra gero draugo savybės, apibūdina gero draugo elgesį.
- Reflektuoja, kaip įgyti įgūdžiai padės sutarti su šeimos nariais ir kitais suaugusiais.

2. Dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse.

Bendradarbiaujančios grupės požymių atpažinimas ir įvardijimas

- Analizuoja kas yra *grupė*.
- Diskutuoja kam reikalingos grupei sutartos taisyklės ir kokios galėtų būti taisyklės, kad grupė galėtų atlikti darbą kartu.
- Analizuoja, kokie gali būti grupės narių vaidmenys, ir kokias funkcijas kiekvienas grupės nario vaidmuo turėtų atlikti (pvz., oratorius, teikėjas, grupės narys).
- Diskutuoja apie gebėjimo palaukti savo eilės dirbant grupėje svarbą.
- Diskutuoja, kodėl svarbu dirbant grupėje išmokti planuoti laiką ir kaip tai galima padaryti praktiškai.

Mokosi dirbti grupėje

- Dalyvaujant grupės darbe mokosi prisiimti tam tikrą vaidmenį.
- Mokosi suplanuoti grupėje darbo laiką iki galo atlikti grupėje darbą.
- Mokosi pritaikyti klausymo, gebėjimo palaukti savo eilės įgūdžius dirbant grupėje.
- Mokosi tinkamai paprašyti dirbant grupėje pagalbos.
- Reflektuoja apie savo savybes, kurios padeda dirbti grupėje.
- Reflektuoja, kaip gebėjimas dirbti grupėje klasėje gali būti naudingas šeimoje ar kitose veiklose po pamokų.

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

Panašumu ir skirtumų atpažinimas ir įvardijimas

- Tyrinėja, kuo žmonės skiriasi ir kuo yra panašūs (pvz., gebėjimais, talentais, įgūdžiais, tradicijomis, papročiais ir pan.).
- Analizuoja klasės mokinių panašumus ir skirtumus, pomėgius, gebėjimus ir talentus.
- Analizuoja kas yra *lyčių lygybė*, kuo ji svarbi.
- Diskutuoti apie skirtingus santykių tipus. Kuo skiriasi santykiai (pvz., kiemo, klasės, giminaičiai, šeimos).
- Mokosi argumentuoti, kaip domėjimasis bendraklasių pomėgiais prisideda prie draugiškos klasės kūrimo.

Atpažinti situacijas kai reikia išreikšti palaikymą

- Analizuoja ir susipažįsta su klasės mokinių šeimų tradicijomis (pvz., muzika, maistas, papročiai), dalyvauja skirtingų kultūrų renginiuose
- Mokosi atpažinti situacijas, kai reikia palaikyti kitą, pasakyti komplimentą, pasidžiaugti kitų gebėjimais, talentais ar kitų išskirtinumu.

4. Kontroliuoja neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas.

Konfliktų ar nesutarimų atsiradimų priežastys

- Mokosi atpažinti kitų žmonių pyktį ir tinkamai į jį reaguoti.
- Aiškinasi, kas yra *gandas*, *melas* ir kaip jis kenkia santykiams.
- Diskutuoja, kaip melagingai ką nors apkaltinus galima sukelti konfliktą.
- Analizuoja, kodėl kito elgesio nepriėmimas gali sukelti konfliktą.

Konfliktų ir nesutarimų galimi sprendimai ir pasekmės

- Mokosi atpažinti situacijas, kada esant pykčiui galima išklausti ir kalbėti, o kada reikia atsitraukti ir prašyti suaugusiojo asmens pagalbos.
- Aiškinasi, kas yra *konfliktas*, kaip galima jį galima išspręsti, ir kaip neišspręstas konfliktas gali virsti smurtu.

Patyčių atpažinimas ir įveika

- Aiškinasi koks elgesys vadinamas *patyčiomis*.
- Mokosi atpažinti patyčių požymius (kūno kalba, mimika, žodžiai) ir reaguoti, kai jas mato: nusisuka ir nueina, pasako suaugusiajam, prašo pagalbos, su kuo nors pasikalba.

ATSAKINGAS ELGESYS IR PASEKMIŲ ĮVERTINIMAS

1. Analizuoja, kuria įvairioms žmonių grupėms (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės), erdvėms, situacijoms būtinas taisyklės, mokosi jų laikytis, analizuoti jų prasmę ir reikalingumą.

Bendrosios ir tikslinės elgesio taisyklės ir susitarimai

- Analizuoja kaip taisyklių laikymasis padeda sutarti su kitais.
- Aiškinasi kas yra *saugaus elgesio* taisyklės ir kodėl jos taip vadinamos.
- Mokosi paaiškinti, kokių saugaus elgesio taisyklių reikia laikytis žaidimo aikštelėse, koridoriuose.
- Susipažįsta su elgesio taisyklėmis valgykloje ir mokosi jų laikytis.
- Analizuoja, kaip šeimoje naudojamos taisyklės padeda sutarti šeimos nariams.
- Diskutuoja apie saugumo taisykles namuose ir kam jos yra reikalingos.

Bendrųjų taisyklių ir susitarimų laikymasis ir refleksija

- Diskutuoja kam reikalingos draugiškos ir rūpestingos klasės taisyklės ir mokosi jas kurti.
- Diskutuoja ir mokosi laikytis taisyklių bei jomis pasinaudojus spręsti klasės problemas.

- Reflektuoja, kaip klasės taisyklių laikymasis padeda kurti klasėje draugišką aplinką, kuri padeda mokytis.
- Reflektuoja, kaip sekasi laikytis saugaus elgesio taisyklių žaidimo aikštelėje, koridoriuose ir valgykloje, bibliotekoje.
- Reflektuoja, kaip sekasi laikytis sutartų taisyklių žaidimo aikštelėje.

2. Priima sprendimus, analizuoja/vertina sprendimų pasekmes.

Sprendimų priėmimo įgūdžiai

- Mokosi dviejų žingsnių pasirinkimo strategijos: galvok ir pasirink (t.y. prieš priimant sprendimą padaro pauzę ir pagalvoja).
- Mokosi įvertinti pasirinkimo alternatyvas ir pasirinkti geriausią ir jį pagrįsti.
- Mokosi tvirtai pasakyti „Ne“ ir atsakyti daryti tai ko neleidžia tėvai, mokytojai ar taisyklės.
- Sprendžiant problemą ir pasirenkant mokosi panaudoti reflektyvą klausymo įgūdžius ir paaiškinti savo sprendimą.
- Analizuoja įvairias situacijas, kai reikia priimti sprendimą ką pasirinkti ir jeigu reikia, mokosi ieškoti pagalbos.
- Diskutuoja, kurie suaugusieji gali padėti priimti sprendimą.

Sprendimų pasekmių vertinimas

- Mokosi analizuoti ir atpažinti teisingą ir žalą darantį sprendimą.
- Mokosi atpažinti ir analizuoti neapgalvoto sprendimo pasekmes.
- Mokosi analizuoti ir įvardyti, ar pasirinkimas palankus sveikatai ar žalingas.

ASMENS, BENDRUOMENĖS GEROVĖS KŪRIMAS, SVEIKATOS STIPRINIMAS IR SAUGOJIMAS

1. Saugo savo ir kitų gyvybę ir sveikatą.

Pavojaus sveikatai ir gyvybei atpažinimas, saugantis save ir kitus elgesys

- Diskutuoja kaip supranta žodį *saugu* ir *saugus elgesys*.
- Mokosi atpažinti pavojaus šaltinius buityje.
- Mokosi įvertinti žaidimų aplinkos saugumą.
- Mokosi formuluoti sau klausimus, kurie padės nustatyti galimą pavojų (pvz., kas gali nutikti, jeigu nežinoma medžiaga palies rankomis).
- Aiškinasi, kur reikia ir kaip reikia kreiptis skubios pagalbos (kada kreiptis pagalbos į bendraamžį, suaugusįjį ar skubios pagalbos telefonu 112).
- Mokosi atpažinti pavojaus gaisrinius signalus ir aiškinasi ką reikia daryti jį išgirdus.
- Mokosi kreiptis į kitą asmenį ištikus nelaimei.

Saugus elgesys namų ir viešojoje aplinkoje

- Mokosi saugaus elgesio buityje naudojant namų apyvokos reikmenis, esant šalia cheminių buitinių medžiagų.
- Mokosi prižiūrėti aplinką ir daiktus.
- Analizuoja ir mokosi atpažinti ir įvardyti pavojų sau ir kitiems keliantį elgesį (pvz., važiavimas automobiliu be kėdutės, diržo, važiavimas dviračiu be šalmo, važiavimas su galimai neblaiviu asmeniu, važiavimas su nepažįstamu žmogumi).
- Mokosi saugaus elgesio gatvėje.
- Mokosi važiavimo paspirtuku, dviračiu taisyklių.
- Mokosi evakuacijos iš mokyklos.
- Diskutuoja kaip įgyti saugaus elgesio įgūdžiai buityje padeda formuoti suvokimą apie saugų elgesį darbe.

Smurto ir prievartos prevencija

- Mokosi pažinti savo kūno ribas ir aiškinasi kaip jas saugoti.
- Mokosi atpažinti geras ir blogas paslaptis ir kaip reikia ir kam pranešti jeigu kas nors nori peržengti kūno ribas ar prašo daryti ką nors netinkamo.

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

Sveikatos stiprinimas

- Aiškinasi, ką reikia daryti, kad saugotų sveikatą ir jaustųsi gerai ir nereikėtų vartoti vaistų.
- Diskutuoja apie atsakingą vaistų vartojimą: kas paskiria ir kas paduoda.

- Mokosi kurti asmeninės sveikatos saugojimo planą.
- Reflektuoja, kaip asmeninės sveikatos saugojimas padeda saugoti ir kitų sveikatą.
- Mokosi taisyklingo sėdėjimo, laikysenos.
- Mokosi atsipalaidavimo pratimų.

Savirūpa, slauga ir pirmoji pagalba

- Analizuoja sveikatos ir ligos santykį, sužino kas yra specialieji ~~kai kurių~~ žmonių poreikiai, sugeba įvertinti sveikatos skirtumus tarp skirtingų asmenų.
- Mokosi pasimatuoti ir pamatuoti kūno temperatūrą (kontaktiniu ir nekontaktiniu būdu).
- Mokosi atpažinti situacijas, kada reikia pasakyti suaugusiajam apie pablogėjusią savijautą ir įvykusią traumą (kai kur nors skauda ar susižeidė).
- Mokosi apibūdinti kas yra pirmoji pagalba (kvėpavimas, dirbtinis širdies masažas, galūnių imobilizavimas).
- Mokosi sutvarkyti įdrėskimą, nubrozdinimą, sustabdyti kraujavimą iš nedidelės žaizdos, nosies, perrišti žaizdas.
- Mokosi atpažinti užspringusį ir suteikti pirmąją pagalbą.
- Mokosi rūpintis savo higiena ir reflektuoja apie higienos nesilaikymo pasekmes.

Prevencija

- Mokosi apibūdinti žmogaus pagrindines kūno dalis, organus ir jų funkcijas; atpažinti kūno dalis pagal jų atliekamas funkcijas.
- Analizuoja kuo panašūs ir kuo skiriasi berniukų ir mergaičių kūnai.
- 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.

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

Bendruomenės pažinimas ir pasiruošimas jai padėti

- Analizuoja, kas yra *šeima, mokykla* ir *bendruomenė*.
- Tyrinėja ir diskutuoja kas yra *problema, noras* ir *poreikis*.
- Tyrinėja ir mokosi paaiškinti, ką reiškia kuo nors rūpintis ir pasako, kuo gali rūpintis vaikai.
- Analizuoja kas yra *projektas* ir kuo jis gali būti naudingas bendruomenei.
- Susipažįsta su mokyklos darbuotojais ir apibūdina jų atliekamus darbus (administracijos darbuotojai, pagalbos vaikui specialistai, pagalbos personalas, visuomenės sveikatos specialistas, bibliotekininkas, valgyklos darbuotojai, budintys, valytojai ir kiti ūkio darbuotojai).

Pagalbos poreikio tyrimas

- Mokosi stebėti ir išreikšti susirūpinimą, kai mato, kad kažkam bendruomenėje reikia pagalbos.
- Mokosi analizuoti, diskutuoja ir įvardija klasės poreikius.

Pasiruošimas poreikio įgyvendinimui

- Aiškinasi koks *projekto tikslas*.
- Dalyvauja trumpalaikio projekto pasirinkimo procese (renka idėją, planuoja, prisiima įsipareigojimus).
- Analizuoja, kas yra *kliūtis* ir kaip ji gali sutrukdyti įgyvendinti projektą.
- Mokosi numatyti įvairias kliūčių situacijas ir aptaria kaip įveikti.

Projekto įgyvendinimas

- Įgyvendina kartu su klase, bendruomenei skirtą projektą.
- Mokosi įgyvendinti projektą analizuojant projekto idėjas, reaguoti į kliūtis, jas įveikti, jei reikia, prašant pagalbos.

Refleksija

- Reflektuoja, kaip sekėsi įgyvendinti poreikio tenkinimo projektą, kad klasėje ar mokykloje jaustųsi visi gerai.
- Reflektuoja, kaip pasiruošimas ir planavimas padėjo įgyvendinti pasirinktą projektą.
- Moksi atlikti projekto įgyvendinimo savianalizę.

Pristatymas bendruomenei

- Mokosi pristatyti įgyvendinto projekto rezultatus klasės tėvų bendruomenei ir padėkoti už gautą pagalbą projekto įgyvendinimo metu.

7.2 Mokymosi turinys 2 klasei

SAVĖS PAŽINIMAS, KĖLIMAS IR SIEKIMAS ASMENINIŲ TOBULĖJIMO TIKSLŲ

1. Atpažįsta, įvardija ir valdo emocijas, elgesį.

Emocijų atpažinimas ir žodyno plėtojimas

- Plėtoja emocijas ir jausmus apibūdinančių žodžių žodyną (neramus, nekantrus, išsigandęs, suirzęs, nusivylęs).
- Analizuoja įvairias situacijas, kurios sukelia įvairias emocijas (pvz., muzikos klausymas, pokalbis su draugu, teksto skaitymas, barimas).
- Mokosi atpažinti ir apibūdinti emociją iš kūno kalbos, iš balso tembro ir tempo, kitų nežodinių ženklų.

Patiriamų emocijų atpažinimas ir įvardijimas

- Analizuoja savo emocijas įvairių veiklų metu (pvz., piešiant, žaidžiant vaidmenų žaidimus, apibūdinant muziką ir pan.) ir mokosi jas išreikšti.
- Analizuoja savo emocijas ir mokosi jas apibūdinti kaip teigiamas arba neigiamas.
- Mokosi stebėti savo emocijas ir įvardyti jų intensyvumą dienos bėgyje.
- Paaiškina, kuo bus naudingas gebėjimas įvardyti emocijas ateityje.

Emocijų valdymas

- Sužino, kas yra sudėtingos emocijos ir mokosi teigiamai pažvelgti į situaciją ir imtis veiksmų.
- Tyrinėja ryšį tarp jausmų, žodžių ir kūno kalbos.
- Analizuoja veiksmus, kurie gali daryti įtaką nuotaikos pokyčiams ir juos mokosi panaudoti.
- Mokosi naujų emocijų suvaldymo būdų.

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

Nerimo ir streso atpažinimas

- Mokosi apibūdinti pažinti nerimo šaltinius ir kodėl ši emocija yra normali ir reikalinga.
- Mokosi atpažinti fizinius pojūčius ir emocijas, pranešančius apie jaučiamą grėsmę ar pavojų.

Nerimo ir streso įveika

- Mokosi paaiškinti ir pademonstruoti, kaip įveikti liūdinančias emocijas: liūdesį, baimę.
- Diskutuoja ir aiškinasi, kaip teigiamos mintys gali paveikti emocijas ir veiksmus.
- Mokosi atlikti laipsnišką relaksaciją ar kitus atsipalaidavimo pratimus.
- Mokosi nusiraminti gilios kvėpavimo.
- Analizuoja, kokiose situacijose reikia prisiminti ir panaudoti nusiraminti ir atsipalaidavimo pratimus.
- Toliau ieško asmeninių įtampą mažinančių technikų (pavyzdžiui, skaičiavimo arba gilios kvėpavimo, vidinio dialogo, piešimo, muzikavimo ir kt.).
- Mokosi atpažinti situacijas, kai negali susitvarkyti su patiriamu nerimu ir kreiptis į patikimą suaugusįjį pagalbą.

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

Savo įgūdžių, gebėjimų, savybių tyrinėjimas ir atpažinimas

- Mokosi papasakoti, ką mėgsta veikti laisvalaikiu vienas, su draugais ir šeima.
- Mokosi atpažinti savo įgūdžius, gebėjimus ir talentus, kurie gali prisidėti prie visuomenės gerovės.
- Tyrinėja, kokie pomėgiai, talentai, įgūdžiai, savybės gali prisidėti prie bendruomenės gerovės.
- Tyrinėja ir paaiškinti kaip gali pagerinti savo mokymosi įgūdžius ir įvardija tai kas mokykloje sekasi lengvai ir kas mokykloje yra iššūkis.

Pasitikėjimo savimi ugdymas stiprinant gebėjimus

- Analizuoja ir diskutuoja, ką turi daryti, jeigu nori gerinti mėgstamų veiklų atlikimą, tobulintų talentą ar gebėjimus.
- Mokosi panaudoti savo gebėjimus, pomėgius ir talentus klasės veiklose.
- Tyrinėja ir mokosi atpažinti bendruomenės narius, kuriems gali prireikti pagalbos ir palaikymo ir kurių pagalbos gali prašyti patys.

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

Motyvacija, tikslų kėlimas ir siekimas

- Analizuoja, kokios savybės būdingos sėkmingai besimokančiam mokiniui (pvz., atkaklumas, atsakingumas, dėmesio sukaupimas ir kt.).
- Tyrinėja ir mokosi įvardyti, kaip dabartiniai tikslai remiasi ankstesnių tikslų pasiekimu.
- Analizuoja kuo trumpalaikis tikslas skiriasi nuo ilgalaikio.
- Mokosi išsikelti tikslą metams, suskaidyti tikslo siekimą mažesniais žingsneliais, sudaryti planą kaip šiuos tikslus pasiekti.
- Mokosi nustatyti ir stebėti savo pažangą siekiant akademinį ir asmeninių tikslų.
- Mokosi save apdovanoti už nuopelnus, pasiektą tikslą ar atliktą darbą ir sieti savęs motyvavimą su tikslo pasiekimo sėkme. Reflektuoja ir mokosi apibūdinti žingsnius, kuriuos atliko siekdamas tikslo, kaip rezultato.
- Analizuoja, koks yra ryšys tarp motyvacijos kažko siekti ir pasitenkinimo pasiekus savo tikslą.

Mokymosi sunkumai pagalbos prašymas ir gavimas

- Mokosi atpažinti ir apibūdinti situacijas, kurias norėtų pakeisti ir paaiškinti ryšį tarp sėkmės mokantis ir tuo kuo nori būti.
- Tyrinėja, kas kelia sunkumų mokantis.
- Analizuoja, kaip blaškymasis trukdo siekti išsikelto tikslo
- Mokosi paprašyti pagalbos, kai susiduria su mokymosi sunkumais.

TARPUSAVIO SANTYKIŲ KŪRIMAS IR MOKOSI BENDRADARBIAUTI

1. Demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius.

Kitų emocijų atpažinimas ir įvardijimas

- Analizuoja veido išraišką ir kūno kalbą ir mokosi atpažinti ir įvardyti kito asmens jausmus.
- Stebi ir tyrinėja kitų patiriamas emocijas ir mokosi išreikšti susirūpinimą kai mano, kad kam klasėje reikia emocinės paramos.

Veiksmingas bendravimas

- Mokosi analizuoti nežodines ir žodines užuominas ir žinutes ir atpažinti kai jos nesutampa.
- Mokosi perfrazuoti kito pasakytus žodžius.
- Mokosi tinkamai išklaudyti nepertraukiant kitų kalbėjimo

Santykio kūrimas

- Išreiškia domėjimąsi kitais klasės mokiniais, jų pomėgiais ar darbais.
- Mokosi tinkamai, pasakyti kitam komplimentą ar palaikymo žodžius. Mokosi tinkamai reaguoti į gautą komplimentą.
- Mokosi išreikšti dėkingumą už gautą pagalbą.

2. Dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse.

Bendradarbiaujančios grupės požymių atpažinimas ir įvardijimas

- Analizuoja kas yra *bendradarbiaujanti* grupė.
- Analizuoja, kokie gali būti grupės narių vaidmenys ir kaip jie padeda grupei pasiekti bendrų tikslų.
- Diskutuoja ir argumentuoja, kodėl svarbu išklaudyti kiekvienos grupės nario idėjas ir kokie įgūdžiai tai padeda padaryti.
- Aiškinasi, kokios gali kilti bendro darbo grupėje problemos ir kaip jas galima spęsti.
- Tyrinėja įgūdžius, kurie yra padeda grupei sutarti ir pasiekti tikslų: klausymosi, dalijimosi, sąžiningo žaidimo/darbo įgūdžiai.
- Reflektuoja, kaip kokią naudą gauna kiekvienas asmeniškai ir kaip grupė dirbant grupėje.

Mokosi dirbti grupėje

- Dirbant grupėje prisiima vaidmenį, darbą ir mokosi atlikti įsipareigojimą iki galo.
- Reflektuoja, kaip jautėsi dirbant grupėje, kai buvo išklaudytas ir išklause kitų idėjas.
- Reflektuoja, kokius įgūdžius teko panaudoti siekiant grupės darbo sėkmės.
- Mokosi prašyti pagalbos susidūrus su įsipareigojimo atlikimo kliūtimis ir reflektuoja, kaip pagalbos prašymas padėjo įveikti iššūkį.
- Reflektuoja apie darbo kartu naudą klasėje ir šeimoje.

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

Panašumu ir skirtumų atpažinimas ir įvardijimas

- Mokosi išreikšti domėjimąsi kito asmens (pvz., draugo, mokytojo, šeimos nario) interesais ar pomėgiais.
- Mokosi paimti iš klasės mokinio interviu apie jo pomėgius ar talentą.
- Mokosi pristatyti ir papasakoti apie klasės mokinių, mokytojų pomėgius kitiems mokiniams / bendraamžiams.
- Analizuoja ir mokosi argumentuoti, kaip bendravimas su skirtingų kultūrų asmenimis praturtina gyvenimą.
- Mokosi tyrinėti ir ieškoti bendrystės su skirtingų kultūrinių ir socialinių grupių asmenimis ar grupėmis ir paaiškinti, kas juos sieja.
- Diskutuoja apie lyčių lygybę, lyčių vaidmenis, žmonių santykius, meilę ir atsakomybę.

Atpažinti situacijas kai reikia išreikšti palaikymą

- Analizuoja ir mokosi paaiškinti, kaip įvairių grupių žmonės gali padėti vienas kitam.
- Mokosi išreikšti palaikymą klasės draugams siekiantiems išsikeltų tikslų.

4. Kontroliuoja neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas.

Konfliktų ar nesutarimų atsiradimų priežastys

- Aiškinasi kaip atpažinti gandus ir kaip reikia į juos veiksmingai reaguoti ir sustabdyti jų plitimą.
- Mokosi neužgautų kito jausmų ir išvengti konfrontacijos išreikšiant kitam mintis panaudojus „Aš“ žinutes.
- Aiškinasi, kas yra *provokacija* ir mokosi į ją tinkamai reikia reaguoti.

Konfliktų ir nesutarimų galimi sprendimai ir pasekmės

- Tyrinėja neišspręstų konfliktų situacijas ir mokosi juos spręsti.
- Diskutuoja apie nesuvaldyto pykčio pasekmes, mokosi pyktį išreikšti konstruktyviai.
- Aiškinasi kokį poveikį santykiams daro neišspręsti konfliktai.

Patyčių atpažinimas ir įveika

- Diskutuoja apie patyčių priežastis.
- Analizuoja patyčių elgesį ir jo poveikį žmogui, mokosi atpažinti ir įvardyti patiriamus jausmus.
- Mokosi vengti patyčių situacijų ir tinkamai į jas reaguoti.
- Mokosi atskirti tyčinius veiksmus nuo netyčinių.

ATSAKINGAS ELGESYS IR PASEKMIŲ ĮVERTINIMAS

1. Analizuoja, kuria įvairioms žmonių grupėms (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės), erdvėms, situacijoms būtinas taisyklės, mokosi jų laikytis, analizuoti jų prasmę ir reikalingumą.

Bendrosios ir tikslinės elgesio taisyklės ir susitarimai

- Tyrinėja asmenines savybes, kurios reikalingos taisyklių laikymuisi (pvz., sąžiningumas, pagarba, pagalba).
- Analizuoja, kaip mokėjimas padėti, dalytis, sąžiningai žaisti padeda laikytis taisyklių, o kaip melavimas, apsimetinėjimas trukdo.
- Analizuoja, kas tai yra *atsakomybė* ir koks elgesys parodo, kad elgiasi atsakingai.
- Apibūdina, kas tai yra *pagarba* koks elgesys parodo, kad elgiasi pagarbiai.
- Paaiškina, kas tai yra nuosavybė, ką reiškia gerbti nuosavybę ir koks elgesys parodo, kad asmuo gerbia savo ir kitų nuosavybę.
- Analizuoja klasės ar mokyklos taisyklių pažeidimo pasekmes.

Bendrųjų taisyklių ir susitarimų laikymasis ir refleksija

- Dalyvauja kuriant atidžios ir rūpestingos klasės taisyklės.
- Reflektuoja, kaip atsakingas, pagarbus elgesys ir taisyklių laikymasis padeda sutarti klasėje ir mokytis.
- Diskutuoja ir reflektuoja kaip taisyklių laikymasis padeda išvengti pavojingų situacijų, aptaria, ką daryti jeigu mato, kad kas nors nesilaiko taisyklių ir iškyla pavojaus grėsmė.
- Reflektuoja, kaip gebėjimas laikytis taisyklių padės augti saugiai ir sveikai.
- Diskutuoja kaip įgyti saugaus elgesio įgūdžiai buityje formuoja suvokimą apie saugų elgesį darbe.

2. Priima sprendimus, analizuoja/vertina sprendimų pasekmes.

Sprendimų priėmimo įgūdžiai

- Analizuoja, kada problemas gali spręsti savarankiškai, o kada reikia ieškoti suaugusiųjų pagalbos.
- Analizuoja, kas yra tinkami sprendimai (pvz., geri sau ir kitiems, priėmus jaučiasi saugus, laimingas ir sveikas).
- Mokosi naudoti trijų žingsnių sprendimų priėmimo strategiją: galvok, apsvarstyk ir pasirink.
- Tyrinėja ir diskutuoja, kas yra saugus sprendimas, kokius sprendimus gali priimti patys, o kokiems sprendimams reikia suaugusiųjų pagalbos.
- Aiškinasi, kas yra *patikimas šaltinis* ir mokosi paaiškinti kitiems.
- Analizuoja reklamą, įvardijant kaip gali išsiaiškinti reklama meluoja ar ne.
- Analizuoja ir pateikia pavyzdžių, kokiose situacijose jaučia, kad kiti žmonės nori įtikinti priimti tinkamą ar netinkamą sprendimą ir kaip atpažinti kelia pasiūlymas grėsmę sveikatai ar gyvybei, santykiams, ar ne.
- Svarsto ir įvardija alternatyvius užduoties atlikimo laiku sprendimus.

Sprendimų pasekmių vertinimas

- Analizuoja ir mokosi paaiškinti, kas yra netinkami sprendimai (pvz., gali įskaudinti kitus, gali nukentėti pats sprendimo priėmėjas ir kiti).
- Diskutuoja, ir mokosi argumentuoti, kokie sprendimai yra tinkami, o kokie sprendimai gali ką nors įskaudinti.

ASMENS, BENDRUOMENĖS GEROVĖS KŪRIMAS, SVEIKATOS STIPRINIMAS IR SAUGOJIMAS

1. Saugo savo ir kitų gyvybę ir sveikatą.

Pavojaus sveikatai ir gyvybei atpažinimas, saugantis save ir kitus elgesys

- Analizuoja žalingo elgesio pavyzdžius, mokosi ir pademonstruoja, kaip pasipriešinti tokiam elgesiui pasakyti „Ne“.
- Analizuoja sveikatai nepalankių maisto produktų pavyzdžius, mokosi paaiškinti, kaip jie gali pakenkti sveikatai.
- Tyrinėja įvairių informacijos šaltinių patikimumą ir diskutuoja kuo gali pasitikėti kai iškyla grėsmė saugumui ar neaišku kaip pasielgti.

Saugus elgesys namų ir viešojo aplinkoje

- Tyrinėja ir įvardija aplinkos objektus, kurie gali kelti pavojų sveikatai ir gyvybei, mokosi paaiškinti kodėl.
- Mokosi atpažinti pavojaus signalus ir į juos reaguoti (pvz., griaustinis, garsiniai pavojaus signalai, perspėjimo žinutės telefone).
- Analizuoja nesaugių medžiagų pavyzdžių ir mokosi paaiškina, kaip šios medžiagos gali pakenkti sveikatai ir gyvybei, mokosi kaip reikia elgtis atsidūrus šalia sveikatai ir gyvybei pavojingų medžiagų (supažindinama su buitėje naudojamų valymo ir kt. paskirties priemonių, kurių sudėtyje yra cheminių medžiagų, saugaus naudojimo ženklais).
- Analizuoja ir mokosi paaiškinti, kas yra taršos šaltinis ir kaip reikia pasielgti jį pastebėjus.
- Paaiškina, ką reikia daryti pastebėjus taršos šaltinį, mokosi pranešti apie pastebėtą taršos šaltinį.
- Analizuoja ir mokosi saugiai elgtis sužinojus apie oro ar vandens taršą.
- Mokosi saugiai elgtis gamtoje.
- Mokosi evakuotis iš mokyklos pastato.

Smurto ir prievartos prevencija

- Analizuoja ir argumentuoja, kodėl vaikų sveikata gali rūpintis tik labai patikimi asmenys (pvz., suaugę šeimos nariai, gydytojai, ar kiti paskirti suaugusieji asmenys).
- Mokosi atpažinti situacijas, kurios kelia grėsmę jam/jai, bendraamžiams ar kitiems asmenimis ir mokosi kreiptis pagalbos.
- Mokosi
- Analizuoja kas yra tinkamas ir netinkamas prisilietimas ir kaip reikia pasielgti atpažinus netinkamą prisilietimą.
- Mokosi griežtai nubrėžti savo kūno ribas.

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

Sveikatos stiprinimas

- Kas yra sveiki ir nesveiki įpročiai, kokios būna nesveikų įpročių pasekmės ir kaip gali paveikti žmonių gerovę.
- Mokosi kurti dienos režimo planą ir apibūdinti darbo ir poilsio svarbą sveikatai,

- Mokosi regos saugojimo, taisyklingo sėdėjimo, laikysenos, eisenos ir atsipalaidavimo pratimų.
- Aiškinasi, koks maistas yra palankus sveikatai, mokosi skaityti etiketes.
- Analizuoja, koks elgesys ir pasirinkimai padeda stiprinti kūną, o kokie silpnina.

Savirūpa, slauga ir pirmoji pagalba

- Mokosi pasimatuoti ir pamatuoti žmogaus ūgį, svorį, kūno masės indeksą, sužino kas yra riebalų, raumenų masė, sužino žmonių skirtumus ir ypatumus nustatant antropometrinius rodiklius.
- Tyrinėja ir papasakoja, kokių elgesiu gali padėti kitiems būti saugiems, saugoti ir stiprinti sveikatą.
- Analizuoja, kokius sprendimus sveikatos stiprinimui gali priimti patys, o kuriuos turi padėti priimti suaugusieji.
- Mokosi atpažinti, kada žmogui sutrinka kvėpavimas ir reikia kviešti pagalbą, sužino kur prireikus rasti defibriliatorių ir kam jis reikalingas (elektroimpulsas kraujotakai atstatyti).
- Mokosi atlikti širdies masažą (kad reikia atlaisvinti kvėpavimo takus ir spausti krūtinės ląstą)
- Aiškinasi, kas yra defibriliatoriaus ir kam jis yra reikalingas (elektroimpulsas kraujotakai atstatyti).
- Mokosi fiksuoti sulūžusias galūnes, uždėti spaudžiamąjį tvarstį).
- Mokosi atpažinti užspringusį ir suteikti pirmąją pagalbą.

Prevencija

- Mokosi apibūdinti žmogaus organus, sistemas ir jų funkcijas ir koks elgesys ir pasirinkimai padeda kūno funkcijas stiprinti, o kokie pasirinkimai silpnina.
- Analizuoja ir mokosi paaiškinti kas yra vaistai, kada vaistai padeda, o kada gali būti kenksmingi sveikatai.
- Mokosi saugiai elgtis su vaistais ir įvardyti koks elgesys su vaistais yra nesaugus.
- Mokosi teisingai dėvėti medicininę kaukę, žino kaip ir kaip dažnai plauti rankas, mokosi dezinfekuoti rankas.

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

Bendruomenės pažinimas ir pasiruošimas jai padėti

- Analizuoja, kaip siejasi *bendruomenė* su klase.
- Analizuoja įvairias, jų amžiui tinkamas, pagalbos kitiems formas.
- Tyrinėja mokyklos darbuotojų atliekamus darbus ir analizuoja, koks mokinių elgesys gali padėti atlikti konkrečiam darbuotojui darbą (pvz., mokykla bus švaresnė ir mažiau reikės valyti, jeigu mes šiukšles į šiukšlinę ar valys nešvarius batus).
- Dalyvauja diskusijose, kaip galėtų padėti žmonėms klasėje, mokykloje, šeimoje, bendruomenėje.
- Diskutuoja ir mokosi paaiškinti ir argumentuoti, kodėl svarbu vienas kitam padėti.

Pagalbos poreikio tyrimas

- Analizuoja ir įvardija klasės ir mokyklos poreikius.
- Tyrinėja, kaip patenkinus vieną ar kitą bendruomenės poreikį atlieps ir projekto įgyvendintojų poreikius ir interesus.

Pasiruošimas poreikio įgyvendinimui

- Diskutuoju su klasės mokiniais pasirenką poreikį, kokį ketins patenkinti ir įvardija projekto tikslą, planuoja kartu jo įgyvendinimą.
- Analizuoja kas yra projekto įgyvendinimo ištekliai, mokosi analizuoti, kokių reikės išteklių klasės projekto įgyvendinimui.
- Analizuoja, ir diskutuoja, kokius reikės atlikti darbus įgyvendinant projektą, mokosi prisiimti vaidmenį ir atsakomybę projekto įgyvendinimo metu.
- Mokosi numatyti projekto įgyvendinimo kliūtis.

Projekto įgyvendinimas

- Įgyvendinant projektą atsiradus kliūtims prireikus tinkamai paprašo reikalingos pagalbos.
- Mokosi laiku atlikti savo prisiimtus įsipareigojimus projekte.

Refleksija

- Reflektuoja, ką sužinojo įgyvendindamas projektą apie bendruomenės poreikius ir problemas.
- Mokosi reflektuojant susieja projekto įgyvendinimo pažangą / sėkmę su savo nauja patirtimi.
- Reflektuoja ir mokosi paaiškinti, kaip įgyvendintas kartu su klasės mokiniais projektas, padarė įtaką bendruomenės poreikio patenkinimui ir/ar problemos sprendimui.
- Reflektuoja ir mokosi paaiškinti, ką būtų galima kitą kartą įgyvendinant projektą padaryti geriau?
- Analizuoja kas yra abipusė pagalba ir įvertina įgyvendinto projekto rezultatus abipusės vertės kontekste.

Pristatymas bendruomenei

- Mokosi suplanuoti ir dalyvauja pristatant įgyvendinto projekto rezultatus klasėje, mokykloje ar bendruomenėje.
- Mokosi išreikšti padėką, žodžiu, atviruku, piešiniu, laišku, simboliu ar pan. padėjusiems įgyvendinti projektą.

7.3 Mokymosi turinys 3 klasei

SAVĖS PAŽINIMAS, KĖLIMAS IR SIEKIMAS ASMENINIŲ TOBULĖJIMO TIKSLŲ

1. Atpažįsta, įvardija ir valdo emocijas, elgesį.

Emocijų atpažinimas ir žodyno plėtojimas

- Mokosi atpažinti, įvardyti įvairias emocijas ir jausmus (susirūpinęs, sunerimęs, nusivylęs, smagus, švytintis, džiugus, energingas).
- Mokosi paaiškinti kas yra *pasitikėjimas savimi* ir kaip jis yra ugdomas.

Patiriamų emocijų atpažinimas ir įvardijimas

- Tyrinėja galimas ar patirtas teigiamas ir neigiamas situacijas ir kokį poveikį jos darė ar gali daryti jausmams.
- Įvairiose situacijose mokosi atpažinti ir įvardyti savo jausmus.
- Analizuoja ir įvardija, kaip patiriamos emocijos daro įtaką elgesiui.
- Analizuoja, kaip jo/jos elgesys daro įtaką kito asmens emocijoms.
- Paaiškina, koks yra skirtumas tarp teigiamų ir neigiamų minčių, bei kokį poveikį daro emocijoms ir veiksams.

Emocijų valdymas

- Mokosi atpažinti skirtumą tarp teigiamų ir neigiamų minčių, bei apibūdinti, kokį poveikį jos daro emocijoms ir veiksams.
- Mokosi atpažinti ir įvardyti emocijas sukeliančius dirgiklius ir emocijų raiškai naudoti „Aš teiginius“
- Praktikuoja emocijų suvaldymo ir naujos emocijos išraiškos būdus.
- Mokosi palaukti prieš pradėdant veikti.
- Reflektuoja, kodėl svarbu išmokti suvaldyti emocijas.

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

Nerimo ir streso atpažinimas

- Mokosi analizuoti ir diskutuoti apie sudėtingas emocijas ir jausmus.
- Plėtoja liūdinančias ir sudėtingas emocijas ir jausmus apibūdinti žodyną.
- Analizuoja situaciją ir įvardija, kai jaučia nemalonias ir sudėtingas emocijas ir jausmus.
- Mokosi apibūdinti pažinti sudėtingų emocijų šaltinius ir kodėl šios emocijos yra normalios ir reikalingos.

Nerimo ir streso įveika

- Mokosi įvardyti mažiausiai keturis būdus, ką gali padaryti, jeigu jaučia nemalonias ir sudėtingas emocijas.
- Mokosi praktikuoti nusiramino būdus.
- Mokosi atpažinti ir papasakoti, kaip jaučiasi, kai suvaldo nemalonias ir sudėtingas emocijas.
- Paaiškina, kaip teigiamos mintys padeda įveikti nemalonius jausmus.
- Mokosi atpažinti situacijas, kai negali susitvarkyti su sudėtingomis emocijomis ir jausmais ir kreiptis į patikimą suaugusįjį pagalbos.

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

Savo įgūdžių, gebėjimų, savybių tyrinėjimas ir atpažinimas

- Analizuoja ką reikia daryti, kad įgytų naujų įgūdžių
- Analizuoja savo gebėjimus ir įvardija kas sekasi gerai, mokosi atpažinti ir įvardyti ką norėtų išmokti padaryti geriau.
- Diskutuoja apie asmenines savybes, kurios reikalingos sudėtingesnių užduočių atlikimui (pvz., atsakingumas, atkaklumas, susikaupimas, kantrybė).
- Analizuoja, kokios asmens savybės, įgūdžiai, gebėjimai prisideda prie šeimos gerovės.
- Aiškinasi kas yra vertybės ir kaip jos siejasi su asmeninėmis savybėmis ir įsitikinimais.

Pasitikėjimo savimi ugdymas stiprinant gebėjimus

- Analizuoja ir mokosi papasakoti, ką nori išmokti padaryti geriau, kad galėtų prisidėti prie bendruomenės gerovės.

- Tyrinėja ir mokosi atpažinti, kaip šeimos nariai, mokytojai ir kiti bendruomenės nariai padeda stiprinti talentus ir gebėjimus.
- Diskutuoja ir mokosi atpažinti, kaip bendraamžiai, gali padėti ir vienas kitą palaikyti mokykloje.
- Mokosi įvardyti ką nori pasiekti pasirinktoje veikloje ir stebėti savo pažangą siekiant tikslo.
- Mokosi atpažinti iššūkius mokykloje ir už mokyklos ribų.
- Mokosi reflektuoti ir įvardyti, ko išmoko trečioje klasėje ir kaip tai prisidėjo prie asmeninės ūgties.

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

Motyvacija, tikslų kėlimas ir siekimas

- Analizuoja kas yra *realus tikslas* ir mokosi lyginti su nerealiais tikslais.
- Analizuodami savo mokymąsi išsikelia realų, per metus pasiekiamą tikslą.
- Mokosi suplanuoti ir numatyti žingsnius ar etapus numatyto tikslo siekimui.
- Analizuoja, kokių gebėjimų ir įgūdžių prireiks siekiant išsikeltą tikslo (pvz., atlikti paskirtas užduotis iki galo, suplanuoti laiką ir pan.).
- Diskutuoja, siūlo idėjas bei pasirenka, kaip reikia stebėti savo tikslo siekimo pažangą.
- Analizuoja, ko reikia, kad galėtų atlikti paskirtas užduotis (pvz., darant namų darbus, ruošiantis atsiskaitymui reikia pasiruošti mokymosi erdvę, turėti visas priemones, išjungti televizorių, telefoną ir pan.)
- Reflektuoja ir įsivertina, ką galėtų padaryti geriau, kad pavyktų pasiekti sėkmę.

Mokymosi sunkumai pagalbos prašymas ir gavimas

- Mokosi numatyti ir paaiškinti, su kokiomis kliūtimis gali susidurti siekiant išsikeltą tikslo.
- Analizuoja, kas ir kaip galėtų padėti siekti tikslo (pvz., mokytojai, tėvai, bendraklasiai).
- Analizuoja, atpažįsta ir įvardija, kas padėjo pasiekti išsikeltą tikslą (pvz., sąlygos arba žmonės).
- Analizuoja, atpažįsta ir įvardija, kas sutrukdė pasiekti išsikeltą tikslą, kurie trukdžius buvo galima pašalinti pačiam, o kurie priklauso ne nuo jo/jos.
- Reflektuoja patirtas emocijas siekiant tikslo, kaip sekėsi jas atpažinti, įvardyti ir suvaldyti.

TARPUSAVIO SANTYKIŲ KŪRIMAS IR MOKYMASIS BENDRADARBIAUTI

1. Demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius.

Kitų emocijų atpažinimas ir įvardijimas

- Toliau įvairiose situacijose tyrinėja ir iš žodžių ir kūno kalbos mokosi atpažinti ir įvardyti kitų jausmus ir emocijas.
- Analizuoja kaip jaučiasi asmuo, kuris patiria atstūmimą, pažeminimą, patyčias.
- Mokosi reaguoti į kito asmens reiškiamas emocijas.

Veiksmingas bendravimas

- Mokosi pademonstruoti susidomėjimą kito asmens išsakyta nuomone ar požiūriu.
- Mokosi naudoti „Aš“ teiginius, kad kiti žinotų, jog jis klausosi ir girdi.
- Analizuoja, mokosi atpažinti ir įvardyti tinkamo klausymo įgūdžius.
- Analizuoja kas yra reflektyvusis klausymas ir bendravimo metu mokosi pritaikyti reflektyviojo klausymo įgūdžius.

Santykio kūrimas

- Analizuoja, kas tai yra pokalbio iniciavimas ir mokosi inicijuoti pokalbį su vienišu žmogumi.
- Mokosi stebėti ir atpažinti, kas jaučiasi vienišas ir pakviečia bendrai veiklai.
- Reflektuoja, kaip geri klausymo ir bendravimo įgūdžiai padės sutarti su draugais ir stiprins draugystę

2. Dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse.

Bendradarbiaujančios grupės požymių atpažinimas ir įvardijimas

- Analizuoja ir mokosi apibūdinti, kas yra *komandinis* darbas ir ką daryti, kad jis būtų veiksmingas.
- Analizuoja, kokie gali būti grupės narių vaidmenys ir kaip jie padeda grupei padeda komandai pasiekti bendrą tikslą.
- Diskutuoja, kodėl komandos ar grupės nariai turėtų rūpintis vieni kitais.
- Tyrinėja, kokios asmeninės savybės padeda dirbti grupėje, komandoje kartu.
- Analizuoja, įvardija ir argumentuoja, kokios asmeninės savybės, gali trukdyti veiksmingai dirbti grupėje ir paaiškina, kaip turi keistis elgesys, kad darbas grupėje pagerėtų.

Mokosi dirbti grupėje

- Dirbant komandoje ar grupėje mokosi prisiiinti įsipareigojimus ir juos atlikti iki galo.
- Reflektuoja, kokios asmeninės savybės, įgūdžiai padėjo atlikti darbą iki galo ir įvykdyti įsipareigojimus.
- Mokosi aktyviai dalyvauti siūlant idėjas, ir išklausti kitus.
- Diskutuoja, kaip klasės, kaip grupės, mokiniai gali rūpintis vieni kitais.
- Reflektuoja apie savo darbo grupėje, komandoje sėkmę, analizuoja asmenines savybes ir įsivardija, koks elgesys ar įgūdžiai padėtų dirbti ir veikti veiksmingiau, jaustis darbingai ir maloniai.
- Reflektuoja, kaip jaučiasi kai reikia išsiskirti su draugais ar draugas palieka grupę.

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

Panašumu ir skirtumų atpažinimas ir įvardijimas

- Iš įvairių simbolių ir užuominų mokosi atpažinti klasės mokinių ir kitų žmonių pomėgius ir talentus.
- Mokosi atpažinti ir įvardyti įvairias socialines grupes mokykloje.
- Tyrinėja ir apibūdina kultūrinių grupių skirtumus ir panašumas, mokosi atpažinti panašumus atkleidžiančius simbolius, įpročius ir kt.

Atpažinti situacijas kai reikia išreikšti palaikymą

- Tyrinėdami įvairių grupių tradicijas ir papročius mokosi užmegzti santykius su įvairių kultūrų asmenimis.
- Mokosi išreikšti palaikymą mokyklos mokiniams.
- Mokosi atpažinti patikimą informaciją ir atskirti nuo nepatikimos, aiškinasi, kaip nepatikimo informacijos skleidimas gali pakenkti kitam asmeniui ar grupei ir kokios gali būti abiem pusėms pasekmės.
- Reflektuoja, kaip gali išreikšti palaikymą kai kas nors yra neteisingai apšmeižtas.

4. Kontroliuoja neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas.

Konfliktų ar nesutarimų atsiradimų priežastys

- Analizuoja pasyvų, agresyvų ir tvirtabūdišką elgesį.
- Mokosi tinkamai ir ramiai reaguoti į suerzinusį ar įskaudinusį elgesį.
- Analizuoja įvairias situacijas, kuriose buvo nesuvaldytas pyktis ir mokosi apibūdinti, kaip dėl šios priežasties atsirado arba sustiprėjo konfliktas.

Konfliktų ir nesutarimų galimi sprendimai ir pasekmės

- Mokosi atpažinti ir įvardyti patyčių ir gąsdinimo elgesį ir atskirti jį nuo konfliktinių situacijų.
- Analizuoja patirtus konfliktus ir kaip juos pavyko išspręsti.
- Mokosi konfliktų sprendimo būdų pritaikius konfliktų sprendimo strategijas.
- Tyrinėja ir diskutuoja, kaip konfliktų su draugais sprendimas stiprina draugystę.
- Mokosi tvirtai pasakyti „Ne“ bendraamžių kvietimui daryti ką nors neleistino, kas pažeistų taisykles, vertybes ir paskatintų atsirasti kitą konfliktą.

Patyčių atpažinimas ir įveika

- Mokosi tinkamai reaguoti į erzinantį elgesį.
- Mokosi, veiksmingai sprendžia patyčių ir gąsdinimo problemą.
- Tyrinėja patyčių aukos, kaltininko ir liudininko jausmus.
- Mokosi empatiškai reaguoti patyčių situaciją.
- Reflektuoja, kaip gebėjimas reaguoti į patyčių situaciją bus naudingas ateityje.

ATSAKINGAS ELGESYS IR PASEKMIŲ ĮVERTINIMAS

1. Analizuoja, kuria įvairioms žmonių grupėms (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės), erdvėms, situacijoms būtinas taisyklės, mokosi jų laikytis, analizuoti jų prasmę ir reikalingumą.

Bendrosios ir tikslinės elgesio taisyklės ir susitarimai

- Analizuoja atsakingo ir sąžiningo elgesio naudą šeimai, klasei ir bendruomenei, kokios gali būti nesąžiningo ir neatsakingo elgesio pasekmės asmeniui, jo šeimos nariams ar bendraklasiams.
- Analizuoja mokyklos taisyklės ir jų pažeidimo pasekmes.
- Diskutuoja, koks elgesys padėtų laikytis sutartų ir numatytų taisyklių.

- Analizuoja įvairius viešose vietose matomus simbolius ir kaip jos atspindi vertybes (pvz., nurodymai nelipti ant vejos, neskinti gėlių, nelipti ant paminklų ir pan).
- Diskutuoja, kaip supranta kas yra materialus ir nematerialus turtas ir kodėl jį reikia saugoti.
- Tyrinėja įvairias taisykles, kurios padeda saugoti sveikatą ir gyvybę (susipažindinimas su draudžiamaisiais ženklais, jų nesilaikymo pasekmėmis, pvz., kas gali nutikti naudojant atvirą liepsną (degantį degtuką, nuorūką) šalia lengvai užsiliepsnojančių ar sprogių medžiagų; draudimo žmonėms patekti į pavojingas vietas ženklas).
- Analizuoja saugaus naudojimosi internetu taisyklės ir mokosi argumentuoti, kodėl svarbu jų laikytis.

Bendrųjų taisyklių ir susitarimų laikymasis ir refleksija

- Kartu su mokytoju ir bendraklasiais kuria klasės bendruosius susitarimus.
- Mokosi su klasės draugais įvairioms situacijoms kurti taisykles arba susitarimus (pvz., elgesys pertraukų metu, žaidimų aikštelėje, kelionėje ir pan.).
- Reflektuoja, kaip sukurtų taisyklių ar susitarimų laikymasis padeda išsaugoti gerus tarpusavio santykius.
- Mokosi išsakyti savo poreikius ir kaip norėtų, kad su juo elgtųsi. Reflektuoja, kaip pagarbių ribų nustatymas siejasi su taisyklių laikymusi ir atsakomybe.
- Reflektuoja, kaip taisyklių laikymasis padeda šeimos nariams vieniems su kitais.

2. Priima sprendimus, analizuoja/vertina sprendimų pasekmes.

Sprendimų priėmimo įgūdžiai

- Mokosi keturių trijų - žingsnių sprendimo priėmimo proceso.
- Aiškinasi, kas yra problemos sprendimo alternatyva, ir kaip alternatyvaus sprendimų ieškojimas gali padėti priimti tinkamiausią sprendimą.
- Analizuoja ir mokosi atpažinti neigiamą bendraamžių spaudimą.
- Analizuoja, kaip reklama gali daryti įtaką sprendimui.
- Mokosi priimti sprendimą ir prisiimti už jį atsakomybę.
- Mokosi pritaikyti sprendimo priėmimo įgūdžius sprendžiant santykių problemas.
- Mokosi pritaikyti sprendimo priėmimo įgūdžius sprendžiant akademines problemas.
- Analizuoja, kaip jausmai daro įtaką sprendimų priėmimui.

Sprendimų pasekmių vertinimas

- Analizuoja, kas yra *pasekmė* ir, kokios gali būti netinkamo sprendimo pasekmės.
- Mokosi analizuoti, nustatyti ir įvardyti, kiekvieno sprendimo alternatyvos pasekmes.
- Analizuoja, kaip priimtai sprendimai gali daryti įtaką mokymuisi ir gyvenimui.
- Diskutuoja ir įvardija, kokią žalą gali daryti pasidavimas neigiamam bendraamžių spaudimui.
- Tyrinėja įvairius poelgius rizikingose situacijose ir kaip vieno asmens neatsakingas sprendimas pasielgti netinkamai gali kelti kam nors grėsmę.
- Diskutuoja kas yra kitų asmenų daroma įtaka ir kaip kitų daroma įtaka veikia sprendimus (pvz., šeimos narių, bažnyčios, komandos, bendramokšlių ir pan.).

ASMENS, BENDRUOMENĖS GEROVĖS KŪRIMAS, SVEIKATOS STIPRINIMAS IR SAUGOJIMAS

1. Saugo savo ir kitų gyvybę ir sveikatą.

Pavojaus sveikatai ir gyvybei atpažinimas, saugantis save ir kitus elgesys

- Analizuoja, mokosi atpažinti ir apibūdinti grėsmę gyvybei ir sveikatai keliančius veiksnius (pvz., gaisras, atviri elektros srovės šaltiniai, cheminės medžiagos, užterštas vanduo, nepažįstamas gyvūnas ir kt.).
- Mokosi atpažinti situacijas ir pademonstruoti kaip reikia skambinti pagalbos telefonu 112.
- Paaškina neatsargaus elgesio pasekmes ir kaip gali nuspręsti, kokį elgesį pasirinkti.
- Reflektuoja apie savo ir kitų sveikatos ir gyvybės saugojimo svarbą tikslų siekimui.

Saugus elgesys namų ir viešojoje aplinkoje

- Analizuoja įvairias situacijas, mokosi jas įvertinti ir tinkamai elgtis išvengiant pavojingų gyvenimo situacijų (pvz., nevaikšto kur nesaugu, laikosi saugaus sportavimo taisyklių, vengia psichoaktyviasias medžiagas vartojančių paauglių grupių).

- Analizuoja elektros prietaisų pavojų ir mokosi su jais tinkamai elgtis, mokosi argumentuoti, kodėl elektros prietaisais (ir kitais prietaisais) galima naudotis tik susipažinus su saugaus naudojimo instrukcija.
- Mokosi saugaus elgesio eismo aplinkoje.
- Mokosi tinkamai elgtis išgirdus kaukiant pavojaus sireną.

Smurto ir prievartos prevencija

- Mokosi ir pademonstruoja, kaip pranešti apie nesaugų ir pavojingą sveikatai elgesį, smurtą ar kitą daromą nusikaltimą.
- Mokosi pasirinkti ir pademonstruoti kelis būdus, kaip pasakyti „Ne“, atsakant į bendraamžių ar suaugusiųjų neigiamą spaudimą ar smurtaujančią elgesį.
- Mokosi nubrėžti artumo ribas, ir aiškinasi kas tai yra nederami prisilietimai ir kokių paslapčių saugoti nereikia.

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

Sveikatos stiprinimas

- Mokosi apibūdinti pagrindinių žmogaus organų būklės įtaką sveikatai ir gerai savijautai.
- Aiškinasi, kas yra brendimas ir koks jo poveikis asmeniui.
- Mokosi įvardyti žmogaus kūno organus ir paaiškinti ir tai, kas padeda juos išsaugoti sveikus.
- Analizuoja, kas yra grūdinimas(is) ir kodėl jis turi teigiamos įtakos sveikatai, siūlo idėjas kaip galėtų grūdintis.
- Analizuoja kas yra palanki sveikatai aplinka, o kokia aplinka yra žalinga sveikatai.
- Analizuoja, kas yra sveiki ir nesveiki su sveikata susiję įpročiai, apmąsto, reflektuoja ir papasakoja apie savo sveikatos įpročius.
- Mokosi naudodami sprendimo priėmimo žinias tyrinėti ir sudaryti sveikatai palankių mėgstamų produktų ir patiekalų sąrašą.
- Mokosi regos saugojimo, atsipalaidavimo pratimų. Mocos paaiškinti, kodėl svarbu ir kaip reikia saugoti klausą.

Savirūpa, slauga ir pirmoji pagalba

- Mokosi atpažinti saugią ir nesaugią pirmos pagalbos teikimui aplinką.
- Mokosi atpažinti staigią mirtį (staigios mirties, užspringimo, kraujavimo).
- Mokosi pirmosios pagalbos veiksmų sekos (pirmos pagalbos kvietimas, krūtinės paspaudimai, defibriliacija automatinio išorinio defibriliatoriumi).
- Tyrinėja kur galima įvairiose vietose rasti defibriliatorius ir mokosi paaiškinti kam jis yra skirtas.
- Mokosi sutvarkyti nedidelę žaizdą, užklijuoti tvarstį ir /ar pleistrą.
- Reflektuoja kaip įgyti įgūdžiai ir žinios padės ateityje pasirūpinti savimi ir saugoti sveikatą.

Prevencija

- Mokosi įvertinus aplinkos saugumą vengti sveikatai žalą darančios aplinkos.
- Analizuoja psichoaktyviųjų medžiagų neigiamą poveikį gyvenimui, kaip psichoaktyviosios medžiagos veikia smegenų veiklą.
- Analizuoja žalingą tabako poveikį gyvenimui, mokosi argumentuoti sau ir kitiems, kodėl negalima vartoti tabako.
- Analizuoja žalingą alkoholio poveikį gyvenimui, mokosi argumentuoti sau ir kitiems, kodėl negalima vartoti alkoholio.
- Tyrinėja, mokosi atpažinti ir įvardyti spaudimą vartoti psichoaktyvias medžiagas.
- Mokosi pademonstruoti, kaip tinkamai pasakyti „Ne“ spaudimui vartoti psichoaktyvias medžiagas.
- Aiškinasi ir mokosi argumentuoti, kodėl reikia dėvėti medicininę kaukę, kad saugotų save ir kitus nuo infekcinių susirgimų.
- Mokosi teisingai plauti rankas ir paaiškinti kodėl ir kada reikia plauti ir/ar dezinfekuoti rankas.

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

Bendruomenės pažinimas ir pasiruošimas jai padėti

- Analizuoja, kaip vietos bendruomenės nariai padeda gyventojams ir juos saugo.
- Tyrinėja ir mokosi apibūdinti, kokias teises ir atsakomybes turi kiekvienas mokyklos bendruomenės narys.
- Diskutuoja, skirtingus pagalbos būdus ir kaip trečios klasės mokinys gali padėti kitiems.

Pagalbos poreikio tyrinimas

- Tyrinėja bendruomenės narių poreikius ir diskutuodami mokosi argumentuoti, kodėl vienas ar kitas poreikis turėtų būti patenkintas.
- Analizuoja ir mokosi siūlyti idėjas, kaip galėtų prisidėti prie šeimos, mokyklos, bendruomenės gerovės.

Pasiruošimas poreikio įgyvendinimui

- Apsvarstydami savo gebėjimus, įvardija kaip gali asmeniškai prisidėti prie projekto, skirto bendruomenei, įgyvendinimo.
- Kartu su bendraklasiais planuoja ir įgyvendina trumpalaikį bendruomenės gerovei skirtą projektą.
- Mokosi pasiskirstyti įsipareigojimais, numatyti jų atlikimo terminus.
- Mokosi susitarti dėl projekto sėkmės įgyvendinimo kriterijų ir kaip stebės įgyvendinimo pažangą.
- Planuojant numato, kokios pagalbos gali prireikti ir dėl jos kreiptis.

Projekto įgyvendinimas

- Projekto įgyvendinimo metu atlieka prisiimtus įsipareigojimus.
- Kartu su bendraklasiais įgyvendindami projektą, stebi pažangą, įvertina ir prireikus koreguoja eigą.

Refleksija

- Reflektuoja ir įvardija, ką išmoko projekto įgyvendinimo metu individualiai ir kaip grupė.

Pristatymas bendruomenei

- Mokosi organizuoti ir įgyvendinti projekto pabaigos šventę.
- Siūlo idėjas, kaip gali padėti visiems padėjusiems įgyvendinti projektą.

7.4 Mokymo turinys 4 klasei

SAVĖS PAŽINIMAS, KĖLIMAS IR SIEKIMAS ASMENINIŲ TOBULĖJIMO

1. Atpažįsta, įvardija ir valdo emocijas, elgesį.

Emocijų atpažinimas ir žodyno plėtojimas

- Mokosi apibūdinti, kas tai yra *emocijos* ir *jausmai*.
- Mokosi atpažinti, įvardyti įvairias emocijas ir jausmus (jaučiantis palaimą, susigėdęs, įsiutęs, įsižeidęs, darbingas, įkvėptas, nekantraujantis, susidomėjęs, įsibaiminęs, apimtas nevilties, nustebęs, susinervinęs, prislėgtas, niūrus, nuobodžiaujantis, pasitikinti savimi, nepasitikintis savimi).

Patiriamų emocijų atpažinimas ir įvardijimas

- Analizuoja ir apibūdina patiriamas emocijas analizuojant kasdienes situacijas.
- Mokosi išreikšti emocijas ar jausmą kūno pozicija ir veido išraiška.
- Aiškinasi procesą *mintys-veiksmi-emocijos* ir kaip šis procesas gali padėti priimti geriausią sprendimą.
- Analizuoja, kada neigiamos emocijos gali tapti naudingomis ir kaip sveiki įpročiai, padeda jaustis gerai.
- Diskutuoja ir reflektuoja, kaip žinojimas ir gebėjimas atpažinti emocijas, padeda suprasti kitų žmonių jausmus.

Emocijų valdymas

- Mokosi atpažinti ir apibūdinti emocijų ir elgesio ryšį, neigiamas mintis keisti teigiamomis mintimis.
- Mokosi išreikšti kam nors palaikymą ir kartu išreikšti teigiamas emocijas.
- Reflektuoja, kokiose situacijose svarbu suvaldyti emocijas.

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

Nerimo ir streso atpažinimas

- Mokosi atpažinti fizinius pojūčius ir emocijas, kurie rodo grėsmę keliantį pavojų ar nerimą (pvz., blogai miegojo naktį, nenorėjo ateiti į mokyklą, nenori daryti mėgstamos veiklos ir pan.)
- Analizuoja įvairias situacijas, kuriose patiria nerimą, baimę, jaudinimąsi (pvz., kalbėjimas prieš klasę, pradant kažką naujo, kai kas nors pakelia balsą, neatliktas darbas ir pan.).
- Mokosi analizuoti, kaip sudėtingų emocijų reiškinys daro įtaką kitų žmonių emocijų raiškai.

Nerimo ir streso įveika

- Mokosi paaiškinti ką reikia daryti, jeigu jauti nemalonias emocijas, pademonstruoja, kaip reikia jas įvardyti, nusiraminti ir apmąstyti kaip jaučiasi po nusiramavimo (pvz., kai kas nors nebendruoja, atstumia, erzina).
- Mokosi suvaldyti emocijas patiriant nerimą, kai reikia parodyti savo gebėjimus (pvz., darbų atsiskaitymo metu, dalyvauja rungtyniaujančioje veikloje ir pan.).

- Prisimena situacijas, kai jautė liūdinančias emocijas, ir papasakoja, kaip jas pavyko įveikti, analizuoja, kaip galėtų jas įveikti kitą kartą.
- Nusiraminiui moksi panaudoti *įvardyk emociją – nusiramink – apmąstyk* sekos žingsnius.
- Mokosi tinkamai išreikšti slepiamas/užgniaužtas emocijas (pvz., liūdesiu, pykčiu, nusivylimu) ir analizuoti, kaip pasirinkta sudėtingų emocijų išraiška daro įtaką kitų žmonių emocijų raišką.
- Mokosi atpažinti situacijas, kai negali susitvarkyti su emocijomis ir jausmais, ir kreiptis į patikimą suaugusįjį pagalbos.

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

Savo įgūdžių, gebėjimų, savybių tyrinėjimas ir atpažinimas

- Pateikdami pavyzdžių analizuoja ir mokosi pristatyti savo gebėjimus.
- Analizuodami savo pomėgius ieško bendrų pomėgių su bendraklasiais.
- Mokosi argumentuoti, kodėl svarbu tobulinti savo talentą ir įgūdžius ir reflektuoja, kaip plėtojamas talentas ir įgūdžiai padės ateityje.

Pasitikėjimo savimi ugdymas stiprinant gebėjimus

- 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.
- Diskutuoja, kaip sveiki įpročiai padeda pasiekti užsibrėžtų tikslų plėtojant talentus ir gebėjimus, bei pasitikėti savimi.
- Mokosi reflektuoti ir įvardyti, ko išmoko ketvirtoje klasėje ir kaip tai prisidėjo prie asmeninės ūgties.
- Diskutuoja ir svarsto, ką norės išmokti penktoje klasėje.
- Analizuoja įvairias situacijas, kuriose patiriama nesėkmė ir mokosi argumentuoti, kodėl patirti nesėkmę yra normalu ir kaip reikia elgtis toliau.
- Reflektuoja, kaip patirtos nesėkmės gali padėti pasiekti išsikeltų asmeninių tikslų.

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

Motyvacija, tikslų kėlimas ir siekimas

- Analizuoja ir mokosi paaiškinti, kas tai yra *vidinė motyvacija* ir *išorinė motyvacija*, pateikia vidinės motyvacijos pavyzdžių iš savo patirties.
- Mokosi kelti tikslus jau pasiektų tikslų pagrindu.
- Išsikelia asmeninį akademinį tikslą su veiksmais, kurių reikia imtis ir suplanuoja laiką iki kada atliks.
- Mokosi stebi asmeninio akademinio tikslo siekimo pažangą, ją fiksuoja žodžiu, raštu.
- Tyrinėja ir mokosi paaiškinti, kaip motyvuoja save siekti išsikeltos tikslo, aptaria veiksmų žingsnius ir paaiškina jų loginę seką.
- Aiškinasi ir mokosi kitiems paaiškinti, kaip sveiki įpročiai padeda siekti išsikeltų tikslų.
- Diskutuoja, kaip padeda mokytis darbo ir poilsio režimo laikymasis.

Mokymosi sunkumai pagalbos prašymas ir gavimas

- Analizuoja problemą ir situaciją, kurioje reikalinga pagalba.
- Analizuoja iššūkius ir įvardija suaugusiuosius, į kuriuos kreipiasi, jeigu reikia pagalbos mokantis ar kitose situacijose.
- Tyrinėja ir reflektuoja, ką asmeniškai daro, kad tobulintų svarbius mokymosi įgūdžius.
- Analizuoja, kaip suaugusiųjų (mokytojų, šeimos narių ir kt.) pavyzdžiai daro įtaką asmeniniams ateities siekiams.
- Analizuoja ir diskutuoja, kaip bendraklasiai gali padėti ir palaikyti vieni kitus mokantis ir kitose – laisvalaikio, pažintinėse veiklose.
- Tyrinėja, kokie turimi mokymosi gebėjimai ir pasiekimai gali būti naudingi mokyklos bendruomenėje (pvz., knygų skaitymas vaikams priešmokyklinėje grupėje, padėkos ar sveikinimo atviruko sukūrimas mokyklos darbuotojams ir pan.).

TARPUSAVIO SANTYKIŲ KŪRIMAS IR MOKYMASIS BENDRADARBIAUTI

1. Demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius.

Kitų emocijų atpažinimas ir įvardijimas

- Įvairiose situacijose tyrinėja ir mokosi apibūdinti kitų asmenų emocijas ir jausmus.
- Tyrinėja žodines ir nežodines užuominas, kurios atskleidžia kito žmogaus jauseną ir mokosi į ją tinkamai reaguoti.

Veiksmingas bendravimas

- Mokosi po pokalbio su bendraklasiu apibendrinti abiejų išsakytas mintis.
- Analizuoja ir diskutuoja, kuo vertingas tinkamas klausymas kalbančiajam ir klausančiajam.
- Analizuoja ir mokosi apibūdinti gebančio bendrauti asmens savybes.

Santykio kūrimas

- Analizuoja, kaip vieno konflikte dalyvaujančio asmens elgesio pasikeitimas veikia kitos pusės elgesį.
- Analizuoja, kas tai yra abipusė žmonių pagarba, koks elgesys padeda parodyti pagarbą.
- Tyrinėja, kokie asmeniniai įgūdžiai svarbūs draugiškumui sukurti ir koks elgesys sustiprina draugystę.
- Mokosi konstruktyviai reaguoti į kritiką apie atliktą darbą, veiklą ar elgesį.

2. Dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse.

Bendradarbiaujančios grupės požymių atpažinimas ir įvardijimas

- Analizuoja ir argumentuoja, kaip bendraklasiai susiję vienas su kitu.
- Tyrinėja, kokios komandos narių vertybės prisideda prie sėkmingo komandos darbo.
- Analizuoja ir argumentuoja, kokios vertybės padeda sutarti grupės nariams.
- Diskutuoja apie *įsipareigojimą* ir *atsakomybę* dirbant grupėje, komandoje ir kaip įsipareigojimų, prisiimtų atsakomybių iki galo atlikimas prisideda prie individualios ir grupės veiklos sėkmės.
- Analizuoja, kokios yra grupės narių atsakomybės ir koks grupės narių elgesys gali demonstruoti atsakomybę.
- Diskutuoja, kaip šeimoje gali pademonstruoti atsakomybę ir kokius įsipareigojimus gali prisiimti.

Mokosi dirbti grupėje

- Reflektuoja, kaip atsakingi klasės mokiniai padėjo vieni kitiems atlikti užduotis.
- Dirbant grupėje mokosi demonstruoti narių palaikymą ir padeda siekti grupės darbo sėkmės.
- Reflektuoja apie atpažintą atsakingą grupės narių ir asmeninį elgesį.
- Dirbant grupėje prisiima grupės nario vaidmenį ir atlieka mokymosi užduotį.
- Reflektuoja, kokie asmeniniai įgūdžiai ateityje padės sutarti ir dirbti grupėje (pvz., gebėjimas palaukti savo eilės, klausymo įgūdžiai, gebėjimas padrausinti kitus, emocijų atpažinimas ir įvardijimas, „Aš“ teiginių naudojimas).

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

Panašumu ir skirtumų atpažinimas ir įvardijimas

- Ieško su bendraklasiais bendrų pomėgių.
- Analizuoja pagrindines žmogaus teises, pripažįstant jų socialinį – kultūrinį kontekstą, etninį tapatumą.
- Pateikia pavyzdžių, kaip žiniasklaidoje ir medijose vaizduojamos įvairios socialinės ir kultūrinės grupės.
- Mokosi analizuoti skirtingų kultūrų bendravimo ypatumus, diskutuoja, kaip skirtingų kultūrų žmonės praturtina vieni kitų gyvenimą.
- Analizuoja šeimų kultūrinį, socialinį unikalumą ir kaip šis unikalumas praturtina bendruomenę.

Atpažinti situacijas kai reikia išreikšti palaikymą

- Mokosi paaiškinti, kaip atskirti ar informacija apie asmenį, arba grupę jos savybes ir kitus ypatumus skleidžiama teisinga ar ne.
- Mokosi išreikšti palaikymą bendraklasiams, kuriems reikia pagalbos.
- Diskutuoja, kodėl kalbant ar skelbiant viešai informaciją apie asmenį ir grupę būtina remtis patikrinta informacija.
- Analizuoja įvairias situacijas kada apskritai negalima skelbti apie asmenį informacijos ir aiškinasi kas tai yra privatumas ir asmens duomenų apsauga.

4. Kontroliuoja neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas

Konfliktų ar nesutarimų atsiradimų priežastys

- Aiškinasi kas yra *teigiamas* ir *neigiamas bendraamžių spaudimas*, mokosi palyginti ir paaiškinti skirtumus.
- Mokosi paaiškinti ir pademonstruoti, kaip reikia atsispirti neigiamam bendraamžių spaudimui.
- Analizuoja ir mokosi atskirti problemos įvardijimą nuo kaltinimo ir apibūdina jų skirtumus.

Konfliktų ir nesutarimų galimi sprendimai ir pasekmės

- Mokosi veiksmingai suvaldyti konfliktinę situaciją ir paaiškinti kaip sekėsi.
- Mokosi žodine ir nežodine kūno kalba pademonstruoti, kaip išreikšti atsparumą.
- Analizuoja, kaip konflikto sprendimas padeda suprasti ir įvertinti situaciją iš abiejų konfrontuojančių pusių / pozicijų.
- Mokosi analizuoti ir paaiškinti konfliktuojančių pusių skirtingus požiūrius.
- Sprendžiant konfliktą mokosi naudoti žinutę *Koks, Kodėl ir Kaip* (Koks elgesys netinka, Kodėl toks elgesys netinka, Kaip norėtų, kad jis pasikeistų).

Patyčių atpažinimas ir įveika

- Mokosi atpažinti vedančios į konfliktą patyčių situacijas nuo netyčinės situacijos ir veiksmingai laiku sureaguoti.
- Toliau mokosi aktyviai reaguoti į patyčių elgesį ir situacijas.
- Reflektuoja, kaip gebėjimas atpažinti ir reaguoti į patyčių situacijas stiprins santykius su draugais.

ATSAKINGAS ELGESYS IR PASEKMIŲ ĮVERTINIMAS

1. Analizuoja, kuria įvairioms žmonių grupėms (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės), erdvėms, situacijoms būtinas taisyklės, mokosi jų laikytis, analizuoti jų prasmę ir reikalingumą.

Bendrosios ir tikslinės elgesio taisyklės ir susitarimai

- Mokosi apibūdinti klasės ir mokyklos taisyklės, argumentuoti kam jos yra reikalingos, diskutuoja, kaip jos padeda visiems mokytis ir sutarti.
- Analizuoja, kas tai yra savitarpio pagarba, kuo ji svarbi kuriant tinkamą mokymosi aplinką.
- Analizuoja mokyklos susitarimus ir taisyklės ir diskutuoja, kodėl svarbu jų laikytis.
- Mokosi argumentuoti, kaip susitarimai klasėje padeda sukurti palankią mokymuisi aplinką.
- Aiškinasi kas yra *provokacija* pažeisti taisyklės ir kaip reikia ją atpažinti ir į ją reaguoti, analizuoja ir įvardija, kur reikia kreiptis, aki vaikai pakliūva į bėdą ir nežino kaip pasielgti.

Bendrųjų taisyklių ir susitarimų laikymasis ir refleksija

- Analizuoja kam skirti klasės bendrieji susitarimai ir taisyklės bei dalyvauja dėl jų tarantis.
- Reflektuoja, koks elgesys demonstruoja taisyklių ir susitarimų laikymąsi ir kaip jis siejasi su reiškiamu atsakingu elgesiu ir pagarba kitiems.
- Analizuoja ir reflektuoja, kaip skirtingi asmenys ar grupės (draugai, šeima, komanda, tikėjimas ir pan.) gali paveikti sprendimus pažeisti taisyklės.
- Mokosi prisiimti atsakomybę už taisyklių laikymąsi ir reflektuoja kaip sekasi.

2. Priima sprendimus, analizuoja/vertina sprendimų pasekmes.

Sprendimų priėmimo įgūdžiai

- Analizuoja ir reflektuoja apie atsakingų sprendimų ir pagarbos sau bei kitiems santykį.
- Mokosi analizuoti ir atpažinti atsakingą ir neatsakingą elgesį.
- Mokosi taikyti kelių žingsnių sprendimo priėmimo strategiją.
- Mokosi kritiškai analizuoti reklamą ir paaiškinti, kaip ja siekiama daryti įtaką sprendimams.
- Tyrinėja, kaip skirtingi požiūriai daro įtaką sprendimo priėmimui.
- Analizuoja, ką reiškia būti priklausomam (nuo kitų asmenų įtakos) ir kodėl kartais tai yra sunku (pvz., laikytis įsipareigojimo, laiku atlikti darbą ir pan.).
- Diskutuoja, ką reiškia būti atsakingam už šeimą, draugus, mokyklą, bendruomenę.
- Analizuoja, su kokiomis problemomis, sprendimo sunkumais, iššūkiais ir kliūtimis gali susidurti priimant sprendimą ir kas gali padėti juos įveikti.

Sprendimų pasekmių vertinimas

- Analizuoja, kaip tinkamas sprendimų priėmimas gali padėti pasiekti sėkmės mokykloje (pvz., nustatyti trukdžius, valdyti stresą, išskirti prioritetus ir pan.).
- Analizuoja įvairias situacijas, kuriose buvo nesuvaldytos emocijos ir kaip jos paveikė sprendimo priėmimą.
- Tyrinėja ką reiškia būti priklausomam nuo ko nors ir kaip priklausomybė trukdo elgtis atsakingai ir laikytis įsipareigojimų.

ASMENS, BENDRUOMENĖS GEROVĖS KŪRIMAS, SVEIKATOS STIPRINIMAS IR SAUGOJIMAS

1. Asmeninė ir bendruomenės sauga.

Pavojaus sveikatai ir gyvybei atpažinimas, saugantis save ir kitus elgesys

- Paaškina, kodėl ir kaip būtina rūpintis ir saugoti sveikatą.
- Mokosi, kaip pasakyti „Ne“, atsakant į pažįstamų ir nepažįstamų bendraamžių, vyresnių ir suaugusiųjų neigiamą spaudimą ir daryti sveikatai ir gyvybei žalingus veiksmus.
- Mokosi atpažinti fizinį, cheminių medžiagų keliamą pavojų (rizikos veiksnius) mokykloje ir namuose. Diskutuoja ir mokosi paaiškinti, kaip reikia elgtis atpažinus grėsmę sveikatai ar gyvybei.
- Diskutuoja ir mokosi atpažinti kitų žmonių, bendraamžių nesaugų elgesį (pvz., vairavimas, plaukimas vartojus psichoaktyvias medžiagas, lipimas ant plono ir nepatikrinto vandens telkinio ledo, statybos ir kiti darbai nesilaikant saugos taisyklių, dirbant be apsaugos priemonių, nepažįstamo gyvūno erzinimas, eismo juostos kirtimas neleistinoje vietoje ir pan.).
- Diskutuoja, koks asmens elgesys padeda išsaugoti sveikatą ir gyvybę (supažindinimas su įspėjamaisiais ženklais apie pavojus darbo aplinkoje).
- Mokosi atpažinti įspėjančius apie pavojų ženklus (draudžiamieji, įspėjamieji, įpareigojamieji ir nurodomieji ženklai), diskutuoja apie jų laikymosi svarbą ir galimas pasekmes.
- Aiškinasi kaip ir mokosi reaguoti į pavojaus pranešimus, kaukiančias sirenas.

Saugus elgesys namų ir viešojoje aplinkoje

- Aiškinasi ir mokosi paaiškinti kitiems, kaip reikia elgtis vienam likus namuose.
- Mokosi saugaus elgesio eismo aplinkoje.
- Tyrinėja artimiausią aplinką ir mokosi įvertinti jos taršą. Aiškinasi, ką reikia daryti pastebėjus taršos šaltinį.

Smurto ir prievartos prevencija

- Analizuoja ir mokosi paaiškinti, kas yra artumo ribos ir kokių paslapčių saugoti nereikia. Mokosi nustatyti savo artumo ribas.
- Mokosi ieškoti pagalbos, jeigu patiria netinkamą prisilietimą ar kas nors prašo saugoti netinkamas saugoti paslaptis.
- Analizuoja ir mokosi argumentuoti, kodėl tik pats asmuo gali nuspręsti kaip elgtis su savo kūnu.
- Analizuoja, įvardija ir reflektuoja apie savo svarbius atsparumo nesaugiam elgesiui įgūdžius (pvz., psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo atsisakymui, išvengti nusikalstamų grupių, seksualinės prievartos ir pan.).
- Siūlo saugių ir sveikatą tausojančių veiklų alternatyvias rizikingam elgesiui idėjas.
- Mokosi pasakyti „Ne“ siūlymui vartoti psichoaktyvias medžiagas.

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

Sveikatos stiprinimas

- Analizuoja paros režimo, švaros palaikymo ir higienos įpročių svarbą brandos pokyčių metu. Mokosi pasirinkti tinkamas pagal amžių higienos priemones.
- Analizuoja, kas yra sveika gyvensena, kaip sveikos gyvensenos laikymasis padeda pasiekti išsikeltų tikslų ir stiprinti sveikatą.
- Mokosi komunikuoti apie sveikatos saugojimo ir saugumo svarbą.
- Tyrinėja savo įpročius ir įvardija, kokį sveiką įprotį nori išsiugdyti ir paruošia veiksmų planą jam ugdytis.
- Mokosi susikurti sveiko įpročio ugdymo pažangos stebėjimo planą ir stebi kaip sekasi jo laikytis.
- Diskutuoja, kokie veiksniai gali trukdyti laikytis sveikatą tausojančio įpročio ugdymosi plano (reklama, bendraamžių spaudimas, tingėjimas ir pan.) ir kas šiuos iššūkius gali padėti įveikti.

Savirūpa, slauga ir pirmoji pagalba

- Mokosi ir pademonstruoja kaip matuoti kūno temperatūrą sau ir kitiems, mokosi interpretuoti rezultatus.
- Analizuoja ir mokosi paaiškinti, kas yra sveikatos sutrikimas.
- Mokosi sustabdyti kraujavimą iš nosies.
- Mokosi suteikti stabilią šoninę padėtį.
- Aiškinasi kas yra užkrečiamos ligos ir kaip jos plinta.
- Reflektuoja kaip įgyti įgūdžiai ir žinios padės ateityje saugoti savo ir kitų sveikatą ir gyvybę.

Prevencija

- Analizuoja, kaip reklama, gali daryti įtaką sveikiems pasirinkimams ir kokie yra reklamos kūrėjų tikslai.
- Analizuoja ir mokosi papasakoti apie žalingą alkoholio poveikį sveikatai ir gyvybei, jo poveikį žmogaus organizmui, mąstymui ir santykiams su kitais žmonėmis.
- Analizuoja ir mokosi papasakoti apie žalingą tabako poveikį sveikatai ir gyvybei, jo poveikį žmogaus organizmui, mąstymui ir santykiams su kitais žmonėmis.
- Analizuoja veiksnius, kurie skatina vartoti tabaką ir alkoholį ir tyrinėja savo įgūdžius, vertybes ir nuostatas, kurie padės atsispirti jo vartojimui.

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

Bendruomenės pažinimas ir pasiruošimas jai padėti

- Diskutuoja ir mokosi argumentuoti, kuo svarbus demokratinis balsavimas klasės, mokyklos, savivaldybės atstovų rinkimuose.
- Analizuoja ir diskutuoja, kaip galima atpažinti klasės, draugų, šeimos, mokyklos, bendruomenės poreikius.

Pagalbos poreikio tyrimas

- Dalyvauja renkant informaciją apie bendruomenės iššūkius ir poreikius.
- Diskutuoja su bendraklasiais apie tai, kaip galima nustatyti bendruomenės poreikius patenkinti.
- Mokosi organizuoti projektų idėjų prioritetų atranką ir balsavimą bei dalyvauja prioriteto išskyrimo procese.

Pasiruošimas poreikio įgyvendinimui

- Diskutuodami planuoja bendruomenės poreikių tenkinimo projektą.
- Planuodami projektą prisiima išipareigojimus būsimame projekte ir kuria savo veiklos pažangos stebėjimo kriterijus.
- Diskutuodami numato galimas įgyvendinimo kliūtis ir kokios pagalbos gali prireikti.

Projekto įgyvendinimas

- Įgyvendindami projektą atlieka savo išipareigojimo vykdymo pažangos stebėjimą.
- Dalyvauja klasės projekto įgyvendinimo pažangos stebėjime ir nedelsiant reaguoja į iškilusias projekto įgyvendinimo kliūtis.
- Aktyviai siekia projekto įgyvendinimo sėkmės, ir jeigu reikia prašo pagalbos.

Refleksija

- Vertina, diskutuoja ir paaiškina, kaip įgyvendintas klasės projektas patenkino bendruomenės poreikį.
- Reflektuoja ir mokosi argumentuoti, kaip projekto įgyvendinimo metu įgytos žinios padės ateityje.
- Pateikia idėjas, kaip kitą kartą būtų galima pagerinti projekto įgyvendinimą.
- Siūlo idėjas, kaip gali prisidėti prie pasaulio bendruomenės gerovės (pvz., parama nuo karo konfliktų nukentėjusiems vaikams, nykstančių gyvūnų ar augalų išsaugojimo ir pan.).

Pristatymas bendruomenei

- Organizuoja renginį, kurio metu pristato ką sužinojo ir išmoko projekto įgyvendinimo metu.
- Mokosi paruošti pranešimą apie asmeninio ir grupės tobulėjimo galimybes įgyvendinant bendruomenės gerovei skirtus projektus.

7.5 Mokymo turinys 5 klasei

SAVĖS PAŽINIMAS, KĖLIMAS IR SIEKIMAS ASMENINIŲ TOBULĖJIMO

1. Atpažįsta, įvardija ir valdo emocijas, elgesį.

Emocijų atpažinimas ir žodyno plėtojimas

- Analizuoja emocijų raišką įvairiuose kontekstuose ir įvairiomis formomis (dailėje, literatūroje, muzikoje ir pan.).
- Analizuoja kaip *vertybės* siejasi su emocijomis ir atsakingu elgesiu.
- Mokosi kūno kalba, mimika išreikšti savo emociją ir jauseną.

Patiriamų emocijų atpažinimas ir įvardijimas

- Tyrinėja, kaip ir sieja emocijų ir jausmų raišką su asmenine patirtimi ir su paauglystės pokyčiais.
- Tyrinėja emocijoms būdingas fizines reakcijas.
- Analizuoja reiškiamų emocijų pasekmes santykiams su kitais.

- Reflektuoja, kodėl naudinga mokėti atpažinti patiriamas emocijas ir jas įvardyti.
- Analizuoja savo vertybes ir reflektuoja kaip jas atspindi elgesys.

Emocijų valdymas

- Mokosi naudoti „Aš“ teiginius, kad apibūdintų, kaip jaučiasi, kodėl asmeniškai taip jaučiasi ir kaip norėtų, kad jausmas pasikeistų ar priešingai, kas padėtų palaikyti /teigiamą/ jausmą.
- Analizuoja, kokią emocijos daro įtaką bendravimui.
- Mokosi vidinio teigiamo dialogo ir palygina su neigiamu vidiniu dialogu. Mokosi pritaikyti teigiamą vidinį dialogą ir argumentuoti, kodėl reikia vengti neigiamo.
- Analizuoja, kaip neigiamas vidinis dialogas trukdo neigiamas mintis keisti teigiamomis.

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

Sudėtingų ir liūdinančių emocijų atpažinimas

- Aiškinasi kas yra *stresas* ir kokie veiksniai jį sukelia ir kada stresas tampa žalingu.
- Analizuoja nerimo ir streso ryšį.
- Analizuoja, kokiose situacijose ir kokie požymiai padeda atpažinti, kad yra patiriamas stresas (pvz., vėlavimas, testo atlikimas, pasirodymas scenoje, varžybose ir pan.).
- Tyrinėja, kokios būna emocinės reakcijos į stresą.

Nerimo ir streso įveika

- Tyrinėja ir mokosi paaiškinti, kokias valdymo strategijas renkasi liūdinančiose situacijose (pvz., nusivylus praradus, išsiskyrus, nutolus).
- Aiškinasi, kaip galima sumažinti stresą įvairiose situacijose (pvz., pasikalbėti su draugu, patikimu suaugusiuoju, daryti fizinius pratimus, išsiaiškinti priežastis ir ieškoti pagalbos).
- Mokosi nusiramimui panaudoti *pokalbio su savimi* metodą.
- Mokosi argumentuoti, kaip teigiamas vidinis dialogas stiprina gebėjimą nusiraminti ir kontroliuoti savo emocijas.
- Mokosi paaiškinti, kada verta taikyti *pokalbio su savimi* metodą.
- Mokosi atpažinti situacijas, kai patiria ilgalaikį stresą ir negali su juo susitvarkyti. Mokosi kreiptis į patikimą suaugusįjį pagalbos.
- Aiškinasi, kokie mokykloje dirbantys žmonės gali suteikti pagalbą įveikti nerimą ar kitas sudėtingas emocinius išgyvenimus (pvz., klasės vadovas, psichologas, socialinis pedagogas, kitas suaugęs ir patikimas asmuo).
- Reflektuoja, kaip gebėjimas nusiraminti padės įveikti nerimą keliančias situacijas.
- Tyrinėja ir reflektuoja kaip teigiamos mintys padeda įveikti sudėtingas situacijas ir pakeisti sprendimus.

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

Savo įgūdžių, gebėjimų, savybių tyrinėjimas ir atpažinimas

- Mokosi palyginti ir apibūdinti, kas yra *talentas, savybė, įgūdis*.
- Tyrinėja ir mokosi įvardyti savo talentus, savybes ir įgūdžius.
- Analizuoja, kokie reikalingi įgūdžiai asmens augimui (mąstymo, akademiniai, socialiniai, emociniai).
- Reflektuoja apie vykstančius socialinius ir emocinius pokyčius paauglystės metu ir kaip šie pokyčiai lemia asmenines savybes, įgūdžius ir pomėgius.
- Diskutuoja, kokios asmeninės savybės, įgūdžiai, gebėjimai padeda gyventi sveikai.

Pasitikėjimo savimi ugdymas stiprinant gebėjimus

- Planuoja, kurį savo gebėjimą norėtų tobulinti, mokosi atpažinti savo asmenines stipriąsias ir silpnąsias puses bei jų įtaką laisvalaikio veiklų pasirinkimams.
- Tyrinėja, kaip bendruomenė padeda tobulinti asmens ar grupės talentus ir gebėjimus.
- Diskutuoja, kokie talentai, savybės, įgūdžiai gali prisidėti prie bendruomenės gerovės puoselėjimo.
- Analizuoja, kaip mokėjimas kažką daryti gerai ir tikėjimas savo sugebėjimu prisideda prie pasitikėjimo savimi stiprinimo.
- Mokosi atpažinti ir apibūdinti situaciją, kaip buvo reikalinga draugų, šeimos narių ar kitų bendruomenės narių pagalba.
- Mokosi reflektuoti ir įvardyti, ko išmoko penktoje klasėje ir kaip tai prisidėjo prie asmeninės ugties.

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

Motyvacija, tikslų kėlimas ir siekimas

- Analizuoja ir mokosi įvardyti asmeninius tikslus, kurie reikalauja daugiau savitvartos.
- Analizuoja ir diskutuoja, kodėl mokiniai mokosi / gali mokytis skirtingai.
- Išsikelia savo mokymosi metų tikslą, suskaidyti į smulkesnius, per mėnesį ar du, pasiekiamus žingsnius, kad pagerintų mokymosi pasiekimą, numato žingsnius ir įgyvendinimui reikalingą laikotarpį.
- Analizuoja ir vardija jausmus, kuriuos patiria išsikelus tikslą, paaiškina, kodėl taip jaučiasi.
- Mokosi stebėti savo tikslo siekimo pažangą, įvertina savo sėkmę ir išanalizuoja, ką galėjo padaryti geriau.
- Atlieka veiksmus, reikalingus pasiekti išsikeltam tikslui iki nusistatytos/ susitartos datos.
- Reflektuoja, kaip jaučiasi pasiekęs tikslą.
- Reflektuoja, kaip *išorinė* ir *vidinė motyvacija* daro įtaką gebėjimui siekti tikslo.
- Mokosi susikurti savęs motyvavimo, siekti išsikeltos tikslo, planą.
- Reflektuoja, kaip savęs motyvavimas tampa sėkmės priežastimi.

Mokymosi sunkumai pagalbos prašymas ir gavimas

- Analizuoja savo stiprybes ir silpnybes, kurios daro įtaką pasirinkimams mokymosi procese.
- Tyrinėja ir diskutuoja, kaip ir kodėl suaugusieji mokykloje išreiškia rūpestį mokiniais.
- Analizuoja ir papasakoja, kaip šeima ar kiti suaugusieji padeda ir palaiko siekiant sėkmės mokykloje ar popamokinėje veikloje.
- Mokosi numatyti kliūtis, kurios gali sutrukdyti pasiekti išsikeltą tikslą.

TARPUSAVIO SANTYKIŲ KŪRIMAS IR MOKYMASIS BENDRADARBIAUTI

1. Demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius.

Kitų emocijų atpažinimas ir įvardijimas

- Toliau analizuoja įvairias situacijas ir mokosi atpažinti, apibūdinti, įvardyti kitų jausmus.
- Formuluodami atviro tipo ir uždaro tipo klausimus, mokosi paskatinti kitus išreikšti savo mintis ir emocijas.
- Analizuoja, kaip kažkieno elgesys gali paveikti kito asmens emocijas.

Veiksmingas bendravimas

- Mokosi analizuoti, atpažinti veiksmingos komunikacijos požymius realioje ar virtualioje erdvėje.
- Analizuoja, kaip atpažinti gero klausymo įgūdžius ir kokiose situacijose svarbu pritaikyti reflektvyviojo klausymo įgūdžius.
- Mokosi panaudoti reflektvyviojo klausymo įgūdžius diskusijų metu.
- Analizuoja, kaip geras klausymas gali sustiprinti žmonių santykius.
- Moksi, perklausti, kad gerai suprastų gautą informaciją ar žinutę.
- Analizuoja neverbalinės komunikacijos užuominas.

Santykio kūrimas

- Tyrinėja, kaip bendruomenės nariai išreiškia pagarbą įvairioms socialinėms, kultūrinėms, religinėms, etninėms ir kitoms grupėms.
- Analizuoja elgesio bei bendravimo pavyzdžius atiepiančius lyčių lygybės poreikius.
- Mokosi demonstruoti pagarbų elgesį visoms socialinės ir kultūrinėms, religinėms, etninėms žmonių grupėms.
- Mokosi kritiką pakeisti konstruktyviu grįžtamoju ryšiu.
- Mokosi pagarbiai ir palaikančiai reaguoti į kitų išgyvenimus, laimėjimus ar pralaimėjimus.

2. Dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse.

Bendradarbiaujančios grupės požymių atpažinimas ir įvardijimas

- Diskutuoja, kodėl yra svarbu pripažinti kitų grupės narų indėlį į bendrą darbą.
- Diskutuoja, kaip išlaikyti darnius santykius laimint ar pralaimint ir kodėl svarbu demonstruoti draugiškumo įgūdžius.
- Generuoja idėjas, kaip kiekvieną narį įtraukti į grupės veiklą.
- Reflektuoja komandinio darbo privalumus ir iššūkius.
- Mokosi išsikelti bendrą darbo grupėje tikslą.

Mokosi dirbti grupėje

- Mokosi demonstruoti palaikymą kitiems asmenims ar jų nuomonei ir reflektuojant pripažinti kitų indėlį į bendrą darbą.
- Mokosi paskatinti visus grupės narius įsitraukti ir dalyvauti veikloje.
- Dalyvauja išsikeliant bendrą grupės tikslą ir apibūdina, kas padėjo tikslą išsikelti, arba kas tam trukdė.
- Mokosi analizuoti ir numatyti neatsakingo elgesio ar darbo grupėje pasekmes.

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

Panašumu ir skirtumų atpažinimas ir įvardijimas

- Analizuoja įvairias situacijas ir diskutuoja ką reiškia priklausyti vienai ar kitai socialiniai, kultūrinei, religinei, etninei ar kitai grupei.
- Tyrinėja bendraklasių asmenų talentus, savybes ir įgūdžius.
- Imdamas interviu mokosi išsiaiškinti žmogaus pomėgius, talentus, gebėjimus, bei atskleidžia jo savybes.
- Mokosi analizuoti ir atpažinti skirtingų asmenų ir grupių poreikius.

Atpažinti situacijas kai reikia išreikšti palaikymą

- Generuoja idėjas, kaip paskatinti visus įsitraukti į bendras veiklas ar siekti išsikelto tikslo.
- Mokosi išreikšti palaikymą bendraklasiams, kad jie dalyvautų klasės veiklose.
- Analizuoja, kaip gebėjimas atpažinti ir įvardinti kitų asmenų talentus, savybes ir įgūdžius gali padėti pažinti kitus žmones ir su jais bendrauti.
- Diskutuoja, kaip atsižvelgimas į skirtingus asmens ar grupių poreikius (pvz., asmenys turintys negalia, turintys spec. poreikių, vieniši) ir jų atliepimas siejamas su palaikymu, pagalba ir pagarba.
- Diskutuoja ir generuoja idėjas kaip galima išreikšti pagarbą įvairioms socialinėms, kultūrinėms, religinėms, etninėms ir kitoms bendruomenėje gyvenančioms grupėms ar asmenims.
- Reflektuoja, kaip socialinio ir emociniai įgūdžiai padės įveikti netoleranciją bendruomenėje.

4. Kontroliuoja neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas

Konfliktų ar nesutarimų atsiradimų priežastys

- Analizuoja, kaip galima išspręsti nesusipratimus tarp įvairių socialinių ir kultūrinių (ar kitų) grupių.
- Aiškinasi, kas yra *stereotipas* ir argumentuoja, kaip stereotipai daro neigiamą poveikį kitiems ir tarpusavio santykiams.
- Tyrinėja, palygina teigiamus ir neigiamus santykius.
- Mokosi į kritiką reaguoti ne gynybiškai, o konstruktyviai.

Konfliktų ir nesutarimų galimi sprendimai ir pasekmės

- Mokosi atpažinti ir aktyvia reaguoti situacijose, kai galima ir reikia užstoti ir ginti kitus arba padėti išspręsti konfliktinę situaciją.
- Analizuoja kas yra *atleidumas* ir kaip gebėjimas atleisti padeda stiprinti tarpusavio santykius.
- Analizuoja kas yra kompromisas ir kada kompromisas nėra tinkamas konflikto ar problemos sprendimo būdas.
- Mokosi argumentuoti, kodėl konfliktas yra natūrali žmonių gyvenimo dalis.
- Siekiant išvengti konflikto mokosi reaguoti į asmeninius poreikius, nusiskundimus.
- Analizuoja ir lygina, kaip galima spręsti konfliktus (vengimas, delsimas, kompromisas, derybos ir pan.) ir kurie būdai yra veiksmingesni, o kurie mažiau.
- Mokosi spręsti grupės konfliktą, tinkamai naudoti žodinę ir nežodinę kalbą.
- Mokosi pritaikyti konflikto sprendimo strategiją (nustato nesutarimo objektą arba priežastį, apsvarsto keletą konfliktų sprendimo variantų, išsirenka abiem pusėms priimtina sprendimą.)
- Analizuoja kas yra *kerštas* ir kodėl kerštas nesprendžia konflikto.
- Reflektuoja ir argumentuoja, kaip išmokta konflikto sprendimo strategija gali padėti konstruktyviai spręsti problemą.

Patyčių atpažinimas ir įveika

- Mokosi atpažinti, apibūdinti asmens siekiančio suerzinti arba pasityčioti elgesį ir atpažinus į jį tinkamai reaguoti.
- Analizuoja, kaip atpažinti patyčias ir atskirti jas nuo nesusipratimo.
- Mokosi pademonstruoti, kaip reikia veiksmingai pasipriešinti patyčioms.
- Mokosi konstruktyviai reaguoti ir pademonstruoti tvirtabūdišką atsaką.
- Reflektuoja, kokie socialiniai ir emociniai įgūdžiai padės ateityje išvengti patyčių ir padėti jas įveikti kitiems.

ATSAKINGAS ELGESYS IR PASEKMIŲ ĮVERTINIMAS

1. Analizuoja, kuria įvairioms žmonių grupėms (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės), erdvėms, situacijoms būtinas taisyklės, mokosi jų laikytis, analizuoti jų prasmę ir reikalingumą.

Bendrosios ir tikslinės elgesio taisyklės ir susitarimai

- Diskutuoja ir įvardija, kodėl yra reikalingos mokyklos, šeimos, bendruomenės taisyklės.
- Diskutuoja, koks yra ryšys yra tarp pagarbos ir sutartų taisyklių laikymosi.
- Diskutuoja, kaip kiekvienas gali pademonstruoti atsakomybę už savo elgesį.
- Analizuoja ir įvardija, kokie įgūdžiai padeda laikytis sutartų taisyklių (pvz., klausymo, emocijų valdymo įgūdžiai).
- Diskutuoja ir mokosi argumentuoti, kodėl ir kaip kiekvienas žmogus yra atsakingas už savo sveikatą, šeimą, draugus, bendruomenę ir kaip taisyklių laikymasis padeda pademonstruoti tą atsakomybę.
- Diskutuoja apie saugaus elgesio taisyklės darbe, siekiant išsaugoti sveikatą ir išvengti sužalojimų (supažindinama su fiziniais rizikos veiksniais darbe, patiriamomis traumomis darbe (pavojai ir rizika), prevencija, būtinomis apsaugos priemonėmis).

Bendrųjų taisyklių ir susitarimų laikymasis ir refleksija

- Dalyvauja kuriant bendruosius susitarimus klasėje, mokosi pateikti argumentuotus pasiūlymus, kuriems pritarus klasėje bus kuriama pagarba grįstą mokymosi aplinką.
- Reflektuoja kaip sekasi laikytis susitarimų ir kaip pavyks klasėje kurti pagarbią mokymosi aplinką.
- Reflektuoja apie dėl namuose susitarimo ir laikymosi svarbą ir kaip atsakingas elgesys padės kurti gerus santykius šeimoje.

2. Priima sprendimus, analizuoja/vertina sprendimų pasekmes.

Sprendimų priėmimo įgūdžiai

- Mokosi penkių žingsnių sprendimo priėmimo proceso (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).
- Analizuoja kaip teigiamas arba neigiamas bendraamžių spaudimas gali daryti įtaką sprendimų priėmimui.
- Analizuoja, kaip vertybės padeda priimti sprendimus.
- Mokosi priimti sprendimą esant konfliktiniams santykiams.

Sprendimų pasekmių vertinimas

- Reflektuoja, kaip priimtas sprendimas laiku atlikti darbus padeda mokytis ir pasiekti kitus tikslus.
- Reflektuoja, kaip išsikelti tobulėjimo tikslai padeda priimti sprendimus dėl laisvalaikio pasirinkimų ir kaip gali įvertinti laisvalaikio veiklų pasirinkimo pasekmes.

ASMENS, BENDRUOMENĖS GEROVĖS KŪRIMAS, SVEIKATOS STIPRINIMAS IR SAUGOJIMAS

1. Asmeninė ir bendruomenės sauga.

Pavojaus sveikatai ir gyvybei atpažinimas, saugantis save ir kitus elgesys

- Analizuoja ir mokosi paaiškinti, ką reiškia būti atsakingam už kitų asmenų sveikatą.
- Tyrinėja įvairias situacijas ir mokosi atpažinti pavojingas sveikatai ir gyvybei situacijas (pvz., dujų nutekėjimas, deganti krosnis (ar kitas atviras ugnies šaltinis), įtartinų daiktų parsinešimas namo ar bandymas juos ardyti, netvarkingi elektros šaltiniai ir prietaisai ir kt.).
- Analizuoja, mokosi ir paaiškinti, kaip reikia išvengti rizikingo sveikatai ir gyvybei elgesio.
- Tyrinėja įvairias situacijas ir mokosi atpažinti ir įvardyti kada ir kokie tinkami ir netinkami veiksmai daro įtaką aplinkinių ir artimųjų sveikatai ir gyvybei.
- Analizuoja ir mokosi paaiškinti kas yra ekstremalios situacijos ir sąlygos ir mokosi jose tinkamai reaguoti.
- Diskutuoja kas yra sveikatai palanki aplinka (pvz., poilsio vieta, darbo vieta, žaidimų aikštelės ir pan.), mokosi analizuoti ir įvertinti ar klasės, žaidimų aikštelės ir kitos mokykloje erdvės yra saugios sveikatai.
- Analizuoja, kas yra melagingos naujienos ir kada svarbu skambinti pagalbos telefonu 112.

Saugus elgesys namų ir viešojoje aplinkoje

- Mokosi elgtis saugiai buityje.
- Diskutuoja apie elgesį viešoje erdvėje ir mokosi atpažinti galimus pavojus ir saugiai į juos reaguoti (pvz., mato apsvaigusius žmones, ledu padengtas vandens telkinys, pamestas ar padėtas neaiški kuprinė ar lagaminas ir pan.)
- Mokosi tinkamai elgtis evakuacijos pratybose.
- Mokosi saugaus elgesio eismo situacijose.
- Mokosi saugaus elgesio minioje.

Smurto ir prievartos prevencija

- Analizuoja ir mokosi paaiškinti, kas yra smurtas prieš vaikus.
- Diskutuoja, kokie pavojai kyla esant šalia smurtaujančių asmenų ir mokosi tokioje situacijoje apsaugoti save ir kitus.
- Aiškinasi ir mokosi tinkamai reaguoti tapus smurto prieš kitus liudininku.
- Aiškinasi kas yra priekabiavimas lytiniu pagrindu (pvz., pornografinių nuotraukų rodymas, netinkamas prisilietimas, netinkami pasiūlymai ir kt.) ir kokios prevencijos galimybės (pvz., pranešti tėvams, mokytojams, policijai, tviratbūdiškai pasakyti „Ne“ ir kt.).

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

Sveikatos stiprinimas

- Tyrinėja paauglystės metu vykstančius, fiziologinius pokyčius, kaip normalų ir reikalingą žmogaus raidos etapą.
- Aiškinasi kas yra menstruacijos ir menstruacinio ciklo dienų kalendoriaus sekimas. Higiena menstruacinio periodo metu.
- Aiškinasi kas yra poliucijos ir kokie yra berniuko higienos pokyčiai.
- ~~Analizuoja paros režimo, švaros palaikymo ir higienos įpročių pokyčius paauglystėje.~~
- Reflektuoja apie savo sveikos gyvensenos įpročius ir mokosi atpažinti ir įvardyti, kuriuos norėtų sustiprinti.
- Mokosi susikurti ir stebėti sveikai gyvensenai palaikyti ir nuostatomis stiprinti planą.

Savirūpa, slauga ir pirmoji pagalba

- Analizuoja ir mokosi apibūdinti, kas yra liga ir aiškinasi, kada reikia kreiptis į gydytoją arba slaugytoją dėl ligos.
- Mokosi atpažinti blogos savijautos požymius ir nuspręsti kada reikia kreipti pagalbos į suaugusiuosius (pvz., karščiavimas, blogas miegas, skausmas ir pan.).
- Mokosi gaivinimo ir pirmosios pagalbos veiksmų, esant įvairioms būklėms (pvz., kraujavimas, nudegimas, nušalimas, sužalojimas ir kt.).
- Mokosi sutvarstyti žaizdą, įtarti lūžimą, mobilizuoti parankinėmis priemonėmis.

Prevencija

- Aiškinasi kas yra *psichoaktyvioji medžiaga*.
- Analizuoja ir argumentuoja, kaip ir kodėl tinkami ir netinkami poelgiai turi ryšį su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu.
- Diskutuoja apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo poveikį artimiesiems.
- Analizuoja ir mokosi apibūdinti, kas yra priklausomybė ir kodėl tai vadinama liga.
- Tyrinėja ir mokosi paaiškinti priklausomybės ligų pasekmes žmonėms, jų šeimoms ir visai bendruomenei.
- Mokosi atpažinti ir atsispirti *vidiniam* ir *išoriniam spaudimui* vartoti psichoaktyvias medžiagas.
- Diskutuoja ir siūlo idėjas, kaip bendraamžiai gali padėti atsispirti neigiamam bendraamžių spaudimui vartoti psichoaktyvias medžiagas.
- Tyrinėja, kaip bendruomenė padeda priklausomiems nuo psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, asmenims.
- Mokosi įtikinamai argumentuoti, kaip ir kokį tabako, alkoholio vartojimas daro įtaką sveikatai.
- Aiškinasi, kas yra priklausomybė nuo cheminių (pvz., klizai, oro gaivikliai, elektroninės cigaretės, kaljanas ir kt.) medžiagų ir kokį poveikį šių medžiagų vartojimas daro vartotojui, jo draugams ir artimiesiems, bendruomenei.
- Reflektuoja, kokie socialiniai ir emociniai įgūdžiai padės išvengti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo.

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

Bendruomenės pažinimas ir pasiruošimas jai padėti

- Tyrinėja, mokosi atpažinti ir įvardyti, kaip pagalbos bendruomenei projektai prisideda prie jos gerovės ir paveikia jos narius.

- Diskutuoja, kodėl svarbu pažinti mokyklos ir vietos bendruomenės narius ir žinoti, jų atliekamas funkcijas.
- Mokosi pristatyti bendruomenės narius ir jų atliekamas funkcijas.
- Mokosi argumentuoti, kodėl bendruomenės nariai turi rūpintis vieni kitais ir ypač tais, kurie negali savimi pasirūpinti patys.

Pagalbos poreikio tyrimas

- Tyrinėja, su kokiais iššūkiais susiduria bendruomenė ir kokie jos poreikiai.
- Mokosi atpažinti, kurie poreikiai turi būti patenkinti nedelsiant, o kurie gali būtų patenkinti vėliau.
- Pasitelkdami demokratišką balsavimą mokosi susitarti dėl vieno ar kelių klasės projektų įgyvendinimo.

Pasiruošimas poreikio įgyvendinimui

- Dalyvauja kartu su bendraklasiais projekto įgyvendinimo planavimo procese.
- Mokosi argumentuoti, kodėl svarbu turėti paruoštą projekto įgyvendinimo planą.
- Mokosi išskirti, kokios gali būti projekto įgyvendinimo komitetai/ darbo grupės ir remdamiesi savo gebėjimais, interesais, savybėmis pasirenka kurioje norėtų dalyvauti.
- Mokosi įsipareigoti atlikti konkrečius numatytus darbus numatant laiką, kliūtis ir kokios pagalbos gali pririnkti.

Projekto įgyvendinimas

- Įgyvendina projektą pagal pasiruoštą projekto įgyvendinimo planą.
- Stebi projekto įgyvendinimo pažangą ir pririnkus aktyviai reaguoja sprendžiant problemą.
- Projekto įgyvendinimo eigoje reflektuoja kaip sekasi ir mokosi išreikšti vienas kitam paramą ir palaikymą susidūrus su įgyvendinimo sunkumais.

Refleksija

- Reflektuoja, kokius asmeninių įgūdžių, gebėjimų, savybių pririnkė įgyvendinant projektą.
- Reflektuoja, kaip jautėsi projekto įgyvendinimo metu.
- Analizuoja ir papasakoja, su kokiais iššūkiais susidūrė įgyvendinant projektą ir kaip juos įveikė.
- Mokosi atpažinti ir įvardyti kaip patobulėjo projekto įgyvendinimo metu asmeniškai ir kaip grupė.
- Diskutuoja, kaip galėtų perduoti projekto metu įgytą patirtį kitiems.

Pristatymas bendruomenei

- Kartu su projekto įgyvendinimo grupe ruošia projekto rezultatų pristatymą bendraklasių, tėvų, mokyklos bendruomenei.
- Organizuoja projektų pristatymų šventę.
- Paruošia projekto rezultatų pristatymus.
- Reflektuoja, kodėl svarbu pristatyti projekto įgyvendinimo rezultatus bendruomenei ir kaip jautėsi juos pristatydami.

7.6 Mokymo turinys 6 klasei

SAVĖS PAŽINIMAS, KĖLIMAS IR SIEKIMAS ASMENINIŲ TOBULĖJIMO

1. Atpažįsta, įvardija ir valdo emocijas, elgesį.

Emocijų atpažinimas ir žodyno plėtojimas

- Analizuoja paauglystei būdingas emocijas.
- Analizuoja ar galima tik iš kūno kalbos nusakyti patiriamą emociją.
- Analizuoja emocijas, kurioms reikia skirti didesnę dėmesį ir skirtumo, tarp asmens patiriamos emocijos ir kitų emocijos išraiškos lūkesčio, svarbą.
- Analizuoja įvairių emocijų (pvz., baimė ir pyktis; gėda ir liūdesys) skirtumus ir panašumus.
- Analizuoja emocines būsenas, kurios sumenkina gebėjimą spręsti problemas.

Patiriamų emocijų atpažinimas ir įvardijimas

- Mokosi atpažinti ir įvardyti emocijas, kurios atsirado dėl kito žmogaus/žmonių elgesio.
- Tyrinėja kokias emocijas ir kaip kelia išorinis pasaulis.
- Analizuoja patiriamų emocijų ir kitų lūkesčio, kaip turėtų jaustis, skirtumą.
- Mokosi stebėti ir įvardyti, kaip jaučiasi atliekant sudėtingas užduotis.
- Analizuoja ir mokosi paaiškinti, kuo naudingas gebėjimas atpažinti ir įvardyti savo emocijas konkrečioje situacijoje?

Emocijų valdymas

- Mokosi reakcijos ar emocijų, prieš išreiškiant emociją ir apmąstyti galimas jų raiškos pasekmes.
- Mokosi emocijų reguliavimo strategijų, stiprias emocijas išreikšti naudojant žinutę *koks* jausmas, *kada* jį jaučiu, *kodėl* jaučiu, *kaip* noriu, kad pasikeistų situacija, kuri pakeistų emociją. Analizuoja situacijas, kada gali prireikti panaudoti šį metodą.
- Tyrinėja ir mokosi paaiškinti, kaip *žinutė Koks, Kada, Kodėl ir Kaip* gali padėti stiprinti pasitikėjimą savimi.
- Mokosi vidinio pokalbio ir paaiškina, kokia įtaką daro emocijoms vidinis pokalbis.

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

Sudėtingų ir liūdinančių emocijų atpažinimas

- Analizuoja įvairias situacijas ir mokosi numatyti, kokiose situacijose gali atsirasti *stresas*, pateikia (pvz., mokymosi užduočių atlikimas / atsiskaitymas, sudėtingi santykiai su bendraamžiais ar suaugusiaisiais, nelaimingi atsitikimai ir ligos, spaudimas elgtis taip, kaip nenori ir pan.).
- Analizuoja ir apibūdina, kokios būna paauglių neigiamos reakcijos į stresą ir sudėtingas emocijas (pvz., vengimas bendrauti, savęs ar kitų žalojimas, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas, pašliję santykiai su bendraamžiais ir šeimos nariais, lėtinės ligos ir pan.).
- Analizuoja, kokiose situacijose stresas gali būti teigiamas (pvz., skatina susikaupti ir įveikti iššūkius, išvengti nesaugių sprendimų ir pan.).

Nerimo ir streso įveika

- Mokosi toliau praktikuoti savęs nuraminimo strategijas (pvz., gilus kvėpavimas, pokalbis su savimi, laipsninė relaksacija ar kt.).
- Mokosi valdyti emocijas, kad būtų lengviau spręsti problemas (pvz., veikti negatyvą ir išsiugdyti teigiamą nuostatą).
- Diskutuoja apie situacijas, kuriose naudinga prisiminti išmokus streso valdymo būdus ir juos panaudoti.
- Mokosi atpažinti ir valdyti emocijas patiriamo spaudimo situacijose (vėlavimas, testo atlikimas, pasirodymas scenoje, varžybose ir pan.).
- Pademonstruoja, kaip nusiraminti reikia pritaikyti vidinį dialogą, kuris padeda valdyti mintis ir veiksmus sudėtingose situacijose.
- Mokosi streso valdymo, liūdinančių situacijų valdymui pritaikyti jau išmokus emocijų reguliavimo metodus.
- Analizuoja, kaip kalbėjimasis su draugu ar patikimu suaugusiuoju, atliekami fiziniai pratimai padėtų nusiraminti.
- Apibūdina, kaip išmukti streso įveikos būdai padės ateityje suvaldyti sudėtingas emocijas.
- Analizuoja ir reflektuoja apie situacijas, kuriose galės pritaikyti įgytas žinias ir gebėjimus.

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

Savo įgūdžių, gebėjimų, savybių tyrinėjimas ir atpažinimas

- Toliau analizuoja savo asmeninius įgūdžius ir savybes.
- Tyrinėja, kokią įtaką turimi įgūdžiai daro savivertei.
- Aiškinasi, kokie išoriniai veiksniai (pvz., reklama, draugų nuomonė, filmai) daro įtaką savo kūno pažinimui, pasitikėjimui savimi ir elgesiui.
- Analizuoja, kaip fizinės savybės padeda ar gali padėti priimti sprendimą (pvz., rinktis sporto šaką arba aktyvaus judėjimo formą ir pan.).
- Tyrinėja, kaip išorinis poveikis daro įtaką asmeninių savybių ugdymui.
- Analizuoja bendražmogiškąsias vertybes, reflektuoja ir mokosi argumentuoti, kaip vertybės padeda augti ir tobulėti.

Pasitikėjimo savimi ugdymas stiprinant gebėjimus

- Tyrinėja, kokius užsiėmimus gali lankyti mokiniai po pamokų, kokios organizacijos ir bendruomenės paslaugos sudaro sąlygas pomėgių ir talentų plėtojimui.
- Analizuoja ir diskutuoja, kokią naudą suteikia užsiėmimai po pamokų (pvz., draugystė, lyderystė, nauji mokymosi įgūdžiai, darbas komandoje).
- Analizuoja ir argumentuoja, kaip mokykla padeda ugdyti asmenines savybes.
- Tyrinėja, koks yra šeimos indėlis ir pagalba kuri prisideda prie sėkmės ir pagalbos plėtojant asmeninius pomėgius ir talentus.
- Analizuoja kaip patys, panaudodami savo gebėjimus, gali suteikti bendraamžiams paramą.
- Aiškinasi kas yra *siekis* ir kokie suaugusiųjų pavyzdžiai daro įtaką siekių pasirinkimui.
- Analizuoja, kaip per mokslo metus įgytos žinios ir gebėjimai padeda labiau pasitikėti savimi.

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

Motyvacija, tikslų kėlimas ir siekimas

- Toliau mokosi tikslo išsikėlimo ir siekimo procesų ir sieja juos su bendražmogiškosiomis vertybėmis ir tinkamais pasirinkimais.
- Tyrinėja atkaklumo pavyzdžius siekiant išsikėlimo tikslo ir kodėl svarbu siekiant atkaklumo vadovautis bendražmogiškosiomis vertybėmis.
- Analizuoja, kaip pasitikėjimas savimi siejasi su atkaklumu.
- Analizuoja, kas yra *augimo mąstysena* ir kaip ji padeda siekti tikslų.
- Mokosi analizuoti situacijas priimant iššūkį ir bando jį įveikti, kol įveikia.
- Tyrinėja, atpažįsta ir apibūna įvairius tikslus, kurie reikalauja daugiau savitvados.
- Reflektuoja, kaip gebėjimas išsikėlimo tikslą ir susiplanuoti jo siekimą padėjo siekti mokymosi sėkmės.
- Mokosi išsikėlimo socialinio santykio sukūrimo tikslą (pvz., pradėti dalyvauti nevyriausybines organizacijos veikloje, sustiprinti draugystę, susirasti naują draugą, inicijuoti projektus mažesniems vaikams ar pan.).
- Reflektuoja, kaip gebėjimas išsikėlimo tikslą padės įgyvendinti viltis ir tikslus ateityje.

Mokymosi sunkumai pagalbos prašymas ir gavimas

- Tyrinėja, šaltinius, kurie gali padėti siekti tikslo (pvz., vadovėlis, interneto šaltiniai, tyrimas ir pan.).
- Tyrinėja kaip kliūtys ir suteikta parama padeda žengti žingsnius siekiant išsikėlimo tikslo.
- Analizuoja, kaip gali geriau pasinaudoti pagalba įveikti kliūtis siekiant tikslo.
- Mokosi tinkamai išklausti, reaguoti į pastabas, jas įvertinti ir jeigu būtina koreguoti veiksmą.

TARPUSAVIO SANTYKIŲ KŪRIMAS IR MOKYMASIS BENDRADARBIAUTI

1. Demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius.

Kitų emocijų atpažinimas ir įvardijimas

- Analizuoja, kas yra empatiškumas ir kaip jis padeda stiprinti tarpusavio santykius ir kitų priėmimą.
- Nagrinėja situacijas, kuriose jo / jos elgesys padarė teigiamą ar neigiamą įtaką kito asmens emocijoms.
- Reflektuoja, kaip parodytas empatiškumas gali keisti kito asmens savijautą.
- Mokosi atpažinti kaip pritarimas ar nepritarimas gali keisti kito žmogaus emocijas ir elgesį.

Veiksmingas bendravimas

- Mokosi demonstruoti ir atpažinti veiksmingo klausymo įgūdžius (atidžiai stebi kalbantįjį, reaguoja į kalbančiojo žodžius, tikslingai užduoda klausimus).
- Analizuoja ir mokosi argumentuoti, kuo gebėjimas veiksmingai klausytis, gali būti naudingas bendraujant.
- Diskutuojant įvairiomis temomis nepritarimo nuomonei metu mokosi išvengti kaltinamo tono ir kritiką paversti konstruktyviu grįžtamuoju ryšiu.
- Mokosi formuluoti atvirus – uždarus klausimus, apibendrinti ir pagrįsti mintis, požiūrį ar argumentus, perfrazuoti konfliktuojančių pusių mintis.
- Mokosi derybinių įgūdžių atsižvelgiant į kitos pusės poreikius ir požiūrį.

Santykio kūrimas

- Analizuoja ir siūlo idėjas, kaip gali išrieki rūpestį, klasės, šeimos, bendruomenės nariais.
- Analizuoja, kaip empatiškumas mokymosi bendruomenę daro saugesnę.
- Tyrinėja, kodėl reikia su kitais elgtis pagarbiai.
- Analizuoja, kokiais būdais galima stiprinti draugystę (pvz., rasti ar sugalvoti abiem patinkančią veiklą ar bendrą pomėgį, kartu leisti laiką, padedant vienas kitam, mokantis atleisti).
- Analizuoja ir reflektuoja kokie įgūdžiai reikalingi užmegzti ir išlaikyti draugystę.
- Analizuoja, kaip skirtumai sustiprina draugystę ir bendruomenę.

2. Dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse.

Bendradarbiaujančios grupės požymių atpažinimas ir įvardijimas

- Analizuoja, kas yra konstruktyvus elgesys ir kokį elgesį dirbant grupėje galima vadinti konstruktyviu.
- Analizuoja, kaip vienas kito grupėje palaikymas tarp komandos narių stiprina ryšius ir tarpusavio santykius.

- Diskutuoja, kodėl svarbu žinoti kaip jaučiasi grupės nariai.
- Analizuoja ir mokosi atpažinti, kad skirtingi asmenys apie tą pačią situaciją gali turėti ir išsakyti skirtingą požiūrį ar nuomonę.
- Reflektuoja, kaip rūpesčių grįstas darbas grupėje gali padėti grupei pasiekti susiplanuotą tikslą.

Mokosi dirbti grupėje

- Mokosi demonstruoti ir reflektuoja apie konstruktyvų elgesį dirbant grupėje.
- Mokosi dalyvauti išsikeliant bendrą tikslą grupėje ir priimti grupės nario įvairias atsakomybes ir jas aptarti prieš pradėdant darbą.
- Reflektuoja apie darbo grupėje, komandoje patirtį ir koks elgesys padėjo sustiprinti grupės narių tarpusavio santykius.
- Mokosi stebėti grupės narių emocijas diskusijų metu ir atpažinti, kaip patiriamos emocijos daro įtaką grupės darbo sėkmei.
- Pasibaigus darbui grupėje reflektuoja ir apibūdina, koks grupės narių elgesys padėjo pasiekti rezultatų ir reflektuoja apie grupės narių indėlį siekiant bendro darbo tikslo.

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

Panašumu ir skirtumų atpažinimas ir įvardijimas

- Tyrinėja klasėje, mokykloje besimokančių mokinių tradicijas (pvz., etninius papročius, kalbos frazes, klausomą muziką, nacionalinės virtuvės ypatumus ir pan.).
- Aiškina, kokią įtaką daro (fizinei ir psichinei asmens sveikatai, socialiniam ir ekonominiam statusui) faktais nepagrįsta nuomonė, susiformavę stereotipai konkrečiam asmeniui, grupei ar bendruomenei.
- Analizuoja informacijos sklaidą, reklamą ir visuomenės nuomonės formavimą įvairiose žiniasklaidos priemonėse ir mokosi argumentuoti, kada žmonių skirtumai vaizduojami netinkamai (pvz., seksualinė orientacija, stereotipai, socialinių-ekonominių ar kultūrinių mažumų diskriminacija, nesusipratimais paremti išankstiniai nusistatymai).
- Tyrinėja, kaip socialinio ir kultūrinių skirtumų nesupratimas paskatina atsirasti netolerancijai.
- Analizuoja, kokios asmeninės savybės stiprina draugystę.
- Toliau mokosi atpažinti ir konkrečiai įvardyti klasės mokinių savybes, gebėjimus.
- Diskutuoja, kokiais būdais galima atpažinti ar pažinti kito asmens talentus ir gebėjimus.

Atpažinti situacijas kai reikia išreikšti palaikymą

- Analizuoja draugo savybes, kurios skatina priimti sveikatai palankius ir nepalankius sprendimus.
- Tyrinėja konkrečius ir abstrakčius kitų asmenų pripažinimą išreiškiančius teiginius ir mokosi išsakyti konkrečius teiginius.
- Mokosi argumentuoti, kaip konkrečių pripažinimo teiginių vartojimas sustiprina pagarbos kitam išraišką.
- Reflektuoja, kaip žinios apie įvairias socialines, kultūrinės, etnines, religines grupes padės ateityje išvengti nesusipratimų ir sumažins visuomenėje patyčias.

4. Kontroluoja neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas

Konfliktų ar nesutarimų atsiradimų priežastys

- Analizuoja, kas tai yra *bauginimas* ir kokį poveikį daro bauginimą patiriančiam asmeniui.
- Analizuoja pasijuokimo iš kito asmens sukeltus jausmus ir aptaria kokios gali būti pasekmės.
- Analizuoja kas yra *pagarbus ribų nustatymas* ir mokosi argumentuoti, kodėl svarbu jas nustatyti sau ir kitiems ribas. Mokosi jas nustatyti.
- Diskutuoja apie bendraamžių destruktivų elgesį, ir siūlo idėjas, kaip šias sudėtingas situacijas galima būtų spręsti (pvz., psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas, paskalos, save žalojantis elgesys ir pan.).
- Analizuojant situacijas mokosi paaiškinti fizinio ir žodinio smurto priežastis.
- Mokosi išklausti prieštaraujančias ir skirtingas nuomones.
- Analizuoja ir mokosi apibūdinti smurtą iššaukiančius veiksnius (pvz., pykčio nevaldymas, kaltinantis tonas, patyčios).

Konfliktų ir nesutarimų galimi sprendimai ir pasekmės

- Mokosi įvardyti ir paaiškinti, kokią ar kokias strategijas taiko konflikto sprendimo metu.

- Mokosi argumentuoti, kodėl konflikto sprendimo metu svarbu išklausti kitą konfliktuojančią pusę ir suprasti kaip ji mato iškilusią problemą.
- Paaškina, kodėl svarbu konfliktą spręsti abiem konfliktuojančioms pusėms kartu.
- Paaškina, kodėl sprendžiant konfliktą svarbu rasti keletą problemos sprendimo alternatyvų.
- Diskutuoja, kodėl problemos sprendimas turi tikt abiem konfliktuojančioms pusėms.
- Tyrinėja, kaip pritaikyta konfliktų sprendimo strategija stiprina arba padeda išlaikyti santykius.

Patyčių atpažinimas ir įveika

- Toliau mokosi apie patyčių elgesį ir modeliuoja, kaip tinkamai reikia pranešti apie patyčių elgesį.
- Analizuoja patyčių situacijos dalyvių: aukos, kaltininko, stebėtojo, gynėjo vaidmenis ir atsakomybes.
- Mokosi elgtis tapus patyčių stebėtoju arba kaip reikia išvengti smurto ir esant patyčių situacijai šias žinias pritaiko tinkamai.
- Analizuoja ir diskutuoja, kaip jaučiasi patyčias arba gandus patiriantys bendraklasiai, kaip gali išreikšti jiems palaikymą padedant įveikti šias situacijas.
- Analizuoja ir mokosi argumentuoti, kaip *žinutės Koks, Kada, Kodėl ir Kaip* gali padėti spręsti patyčių situaciją.

ATSAKINGAS ELGESYS IR PASEKMIŲ ĮVERTINIMAS

1. Analizuoja, kuria įvairioms žmonių grupėms (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės), erdvėms, situacijoms būtinas taisyklės, mokosi jų laikytis, analizuoti jų prasmę ir reikalingumą.

Bendrosios ir tikslinės elgesio taisyklės ir susitarimai

- Mokosi argumentuoti, kodėl yra reikalingos mokyklos, šeimos, visuomenės taisyklės.
- Analizuoja, siūlo idėjas, kaip gali mokykloje pademonstruoti tarpusavio pagarbą ir rūpesčiu grįstą elgesį.
- Analizuoja, kokiose situacijose dirbant su klase reikia susikurti ir susitarti dėl saugios veiklos taisyklių.
- Diskutuoja ir paaškina, kaip kiekvienas žmogus gali pademonstruoti atsakomybę už savo elgesį.
- Diskutuoja apie neetiško elgesio rimtumą (pvz., sukčiavimas, melas, vogimas, plagiatas ir t.t.), mokosi argumentuoti kaip neetiškas elgesys kenkia pačiam žmogui, bendruomenei ir kaip etiškas elgesys, taisyklių ar susitarimų laikymasis išreiškia asmeniui ar grupei pagarbą ir padeda išvengti nesusipratimų.

Bendrųjų taisyklių ir susitarimų laikymasis ir refleksija

- Diskutuoja, koks elgesys padės sukurti saugią ir pagarbą mokymosi aplinką, kokius susitarimus reikėtų priimti, kad padėtų ir primintų kurti saugią, tarpusavio pagarbą bei rūpesčiu grįstą aplinką ir dalyvauja šiuos susitarimus priimant.
- Reflektuoja, kaip sekasi elgtis atsakingai ir laikytis sutartų susitarimų kuriant pagarbą, rūpesčiu grįstą aplinką.
- Reflektuoja, kaip įgūdis laikytis taisyklių ir susitarimų prisidės prie visuomenės, šalies ir pasaulio gerovės.

2. Priima sprendimus, analizuoja/vertina sprendimų pasekmes.

Sprendimų priėmimo įgūdžiai

- Mokosi šešių žingsnių sprendimo priėmimo procesą (*Apibūdinti* problemą, *išnagrinėti* visas galimybes ir *numatyti*, kiekvieno sprendimo priėmimo pasekmes, *pasirinkti* geriausią variantą, kuris nepadarys niekam žalos, *veikti*, kaip buvo priimtas sprendimas, *dar kartą apgalvoti* sprendimo pasekmes).
- Analizuoja vilkinimo ir dezorganizacijos poveikį akademiniam rezultatams ir mokosi priimti sprendimą darbus atlikti laiku.
- Mokosi išvengti keršto plano kūrimo ir analizuoti problemą ir panaudojus problemos sprendimo metodą, spręsti ją teigiamai.
- Mokosi analizuoti kasdienes sprendimų priėmimus, kurie daro įtaką sveikatai.
- Analizuoja, kokiose situacijose reikia priimti sprendimą pasakyti „Ne“.
- Tyrinėja ir įvardija, kokios kliūtys gali sutrukdyti siekti išsikeltus tikslus, priimti tinkamus sprendimus (pvz., tingėjimas, vilkinimas, bendraamžių spaudimas, liga ir kt.).
- Analizuoja ir diskutuoja, kaip gebėjimas užsibrėžti trumpalaikius ar ilgalaikius tikslus padeda pasirinkti teigiamą gyvenimo kryptį, vengti rizikingo elgesio ir priimti tinkamus sprendimus.
- Analizuoja, kaip stresas trukdo priimti sprendimą ir mokosi numatyti veiksmus, kaip reikia pasielgti atsidūrus tokioje situacijoje.
- Analizuoja, kokiose situacijose priimant sprendimą reikalinga suaugusiųjų pagalba.

Sprendimų pasekmių vertinimas

- Analizuoja, kaip sprendimų priėmimas gali daryti įtaka draugai ar medijos priemonės ir kokios gali būti pasekmės neįvertinus informacijos patikimo ir pasielgus spontaniškai.
- Analizuoja ir pateikia neatsakingo ir atsakingo sprendimo pasekmių pavyzdžius.
- Reflektuoja ir mokosi argumentuoti, kaip sprendimų priėmimo įgūdžiai pagerins mokymosi įpročius.
- Reflektuoja, kaip pavyks priimti sprendimus ir saugoti sveikatą ateityje.
- Reflektuoja, kaip vertybės padeda priimti atsakingus sprendimus.

ASMENS, BENDRUOMENĖS GEROVĖS KŪRIMAS, SVEIKATOS STIPRINIMAS IR SAUGOJIMAS

1. Asmeninė ir bendruomenės sauga.

Pavojaus sveikatai ir gyvybei atpažinimas, saugantis save ir kitus elgesys

- Nagrinėja įvairias situacijas, kuriose aplinka gali būti pavojinga (pvz., aplėsti pastatai, statybos ir kt.), mokosi jas įvertinti, diskutuoja apie galimas pasekmes sveikatai, gyvybei ir santykiams.
- Analizuoja ir mokosi paaiškinti rizikingo elgesio galimas pasekmes.
- Diskutuoja, kokie socialiniai ir emociniai įgūdžiai padės veikti ir priimti atsakingus sprendimus ekstremaliose situacijose (pvz., emocijų valdymas, nusiramimas, sprendimų priėmimas, pasekmių įvertinimas, pagalbos prašymas ir kt.).
- Diskutuoja apie saugaus elgesio taisykles darbe, siekiant išsaugoti sveikatą ir išvengti sužalojimų (supažindinama su biologiniais rizikos veiksniais darbe, jų poveikiu darbuotojų sveikatai, profesijomis, kurių darbuotojai labiausiai susiduria su šiais rizikos veiksniais, prevencija nuo šių veiksmų poveikio, naudojamas apsaugos priemonės).
- Analizuoja, kokias gali rinktis alternatyvas nesaugiam elgesiui (pvz., važiuojimas su išgėrusiu vairuotoju, važinėjimas riedlente pavojingose vietose, buvimas šalia rūkančių ar vartojančių kitas psichoaktyvias medžiagas) ir kaip jas paversti saugiomis.
- Reflektuoja, kokie įgūdžiai padės nusiraminti ir veikti galimo pavojaus akivaizdoje.

Saugus elgesys namų ir viešojoje aplinkoje

- Mokosi saugiai elgtis ir išvengti nelaimių eismo aplinkoje.
- Mokosi tinkamai pasielgti pamačius gaisrą. Aiškinasi kur galima rasti gesintuvą ir kaip kviesti pagalbą.
- Mokosi skęstančiojo gelbėjimo taisyklių.

Smurto ir prievartos prevencija

- Aiškinasi, kas yra psichologinis, fizinis ir seksualinis smurtas ir prievarta ir kokią žalą smurtas daro sveikatai.
- Mokosi atpažinti lytinį priekabiavimą ir kreiptis pagalbos.
- Analizuoja, mokosi vertinti situacijas ir reaguoti, kai patiria smurtą ar prievartą, arba sužino, kad smurtą patiria draugas (ar kitas artimas asmuo).
- Analizuoja, kas yra prekyba žmonėmis ir kokios būna šio nusikaltimo pasekmės, mokosi paaiškinti kaip galima išvengti smurto.
- Analizuoja kas yra privatumas, jo pažeidimas ir mokosi atpažinti ir reaguoti sužinojus, kad privatumas yra pažeistas.
- Nagrinėja įvairias situacijas ir mokosi paaiškinti, koks elgesys yra socialiai priimtinas (pvz., prisijungiant prie naujos grupės, kuri eina į renginį, būti naujoku klasėje, prisijungti prie jau pradėto žaisti žaidimo).

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

Sveikatos stiprinimas

- Tyrinėja paauglystės metu vykstančius, fiziologinius pokyčius (hormonų poveikis, didesnis prakaitavimas, kūno pokyčiai, atsirandančios mėnesinės, poliucija, bėrimai ir kt.).
- Analizuoja fiziologinių pokyčių daromą įtaką savo kūno suvokimui, įvaizdžio formavimuisi.
- Analizuoja ir mokosi paaiškinti, kaip sveikos gyvensenos pasirinkimas padeda įveikti dabar ir padės įveikti ateityje galimus sveikatos iššūkius (pvz., nepakankamo ar per didelio svorio problemą, sąnarių, kraujagyslių problemas ir pan.).
- Mokosi analizuoti ir argumentuoti, kodėl svarbu rinktis blaiivų gyvenimo būdą.

- Mokosi susidaryti ir sudaro asmeninės dienotvarkės planą, kuriame išlaikomas aktyvios veiklos ir poilsio balansas, numato, kaip tausus klausą ir regėjimą.

Savirūpa, slauga ir pirmoji pagalba

- Aiškinasi ir mokosi apibūdinti kas yra lytinė reprodukcinė sveikata, kaip asmens elgesys ir aplinkos veiksniai daro jai poveikį.
- Analizuoja higienos ypatumus paauglystės laikotarpyje ir mokosi pasirinkti tinkamiausias higieninės priežiūros priemones (pvz., higienos priemonės menstruacijų metu, veido priežiūros priemonės, kūno prausikliai ir pan.).
- Analizuoja brendimo metu paaugliams kylančias problemas ir kokie sprendimai ar elgesys padeda jas spręsti.
- Analizuoja, kaip savirūpa ir sveiko gyvenimo būdas gali padėti saugoti vaisingumo funkcijas.
- Mokosi atpažinti situacijas, kai gali padėti savarankiškai, o kada reikia skubiai kviesti pagalbą.
- Aiškinasi ir mokosi apibūdinti kas yra ligų ir traumų pozityvioji prevencija ir profilaktika.
- Toliau praktikuojasi saugiai atlikti kokybiškus pradinio gaivinimo įgūdžius: krūtinės paspaudimus, kvėpavimo pagalbą (burna-burna), defibriliaciją automatinio išorinio defibriliatoriumi.
- Aiškinasi skęstančiojo gelbėjimo principus ir taisykles.

Prevencija

- Tyrinėja ir įvardija priežastis ir mitus apie tabaką, kurie skatina tabako ir kitų medžiagų (kaitinamasis tabakas, elektroninės cigaretės) vartojimą ir kodėl, mokosi argumentuoti, kodėl pavojinga vartoti tabaką.
- Tyrinėja ir įvardija priežastis ir mitus apie alkoholį, kurie skatina alkoholio vartojimą, mokosi argumentuoti, kodėl pavojinga vartoti alkoholį.
- Analizuoja ir mokosi paaiškinti, kaip marichuana, kitos nelegalios psichoaktyviosios medžiagos veikia paauglių organizmą ir gyvenimo būdą.
- Analizuoja, kas tai yra receptiniai ir nereceptiniai vaistai, kada vaistų vartojimas yra saugus ir kodėl nesaugus receptinių vaistų vartojimas gali kelti grėsmę sveikatai ir gyvybei.
- Analizuoja ir paaiškina, kaip psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas žalingai trukdo siekti užsibrėžtų tikslų, reflektuoja, koks šių medžiagų vartojimo poveikis vartojančiam ir jo artimiesiems.
- Tyrinėja ir mokosi atpažinti ir analizuoti išorinius ir vidinius veiksnius, skatinančius vartoti psichoaktyvias medžiagas, mokosi prašyti pagalbos, jeigu jaučia, kad patiria neigiamą spaudimą vartoti psichoaktyvias medžiagas.
- Mokosi pademonstruoti, kaip tvirtai taikyti atsisakymo vartoti psichoaktyvias medžiagas įgūdžius ir kaip diskutuoja, kaip šis gebėjimas gali tapti sektinu pavyzdžiu jaunesniems vaikams ir bendraamžiams.
- Tyrinėja priklausomybės ligų pasekmes žmonėms, jų šeimoms ir visai bendruomenei.
- Tyrinėja ir mokosi atpažinti, kad domėjimasis kuo nors gali peraugti į priklausomybę (pvz., skaitmeniniai žaidimai, priklausomumas nuo interneto ar socialinių tinklų ir lošimai), kokios šios priklausomybės galimos pasekmės įsitraukusiam asmeniui ir artimiesiems.
- Reflektuoja, kaip socialiniai ir emociniai įgūdžiai, žinios apie psichoaktyvias medžiagas ateityje padės apsispręsti dėl šių medžiagų nevartojimo.

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

Bendruomenės pažinimas ir pasiruošimas jai padėti

- Tyrinėja, nustato ir įvardija šaltinius, kurie suteikia informaciją apie bendruomenę, jos narius, teikiamas paslaugas ir poreikius.
- Analizuoja, kas yra pilietinė atsakomybė (pvz., dalyvavimas rinkimuose, įstatymų laikymasis, informavimas apie problemas, dalyvavimas darant įtaką viešajai tvarkai ir pan.).
- Analizuoja ir diskutuoja apie pasekmes, kai kas nors nusprendžia neprisiimti pilietinės atsakomybės.
- Tyrinėja ir mokosi paaiškinti, kodėl bendruomenės nariai turi rūpintis vieni kitais ir ypač tais, kurie negali savimi pasirūpinti patys.

Pagalbos poreikio tyrimas

- Tyrinėja, su kokiais iššūkiais susiduria bendruomenė ir kokie jos poreikiai.
- Aiškinantis bendruomenės poreikius mokosi pritaikyti interviu ėmimo gebėjimus.
- Mokosi apibendrinti gautą informaciją apie bendruomenės narių poreikius ir argumentuotai, pasiremiant interviu bei kitais šaltiniais pristatyti klasei.

- Diskutuodami ir balsuodami išsirenka prioritetinį poreikį ar poreikius, kuriuos su klase ruošis patenkinti įgyvendindami bendrą klasės projektą ar projektus.

Pasiruošimas poreikio įgyvendinimui

- Apmąsto savo gebėjimus ir nusprendžia, kokie gebėjimais gali prisidėti prie projekto įgyvendinimo sėkmės.
- Tyrinėdami problemą ir planuodami jos sprendimui skirtą projektą diskutuodami mokosi nustatyti, kokių gali prireikti klasės mokinių gebėjimų, įgūdžių, žinių projekto įgyvendinimui.
- Kuria projekto planą numatydami etapus, darbo grupes ar komitetus, išteklius, laiką, pažangos stebėjimo kriterijus.
- Diskutuoja ir argumentuoja, kodėl yra svarbu skirti pakankami laiko atidžiam projekto plano parengimui.
- Analizuodami parengtą planą diskutuoja ir mokosi numatyti su kokiomis kliūtimis gali susidurti įgyvendinant bendruomenei projektą.
- Kiekvienas projekto dalyvis prisiima įsipareigojimus ir numato asmeninius veiklos pažangos stebėjimo kriterijus.
- Analizuoja ir įvardija, kokios pagalbos gali reikėti įgyvendinant projektą ir į ką dėl šios pagalbos gali kreiptis.

Projekto įgyvendinimas

- Įgyvendinant projektą seka planu, dalyvauja projekto įgyvendinimo komiteto /darbo grupės veikloje.
- Moksi stebėti ir reflektuoti ar laiku atlikti numatyti darbai ir ar įvykdyti laiku įsipareigojimai, kad projektas būtų įgyvendintas sėkmingai.

Refleksija

- Reflektuoja, analizuoja ir apibūdina savo patirtį projekte: apibūdina, kas vyko, ką išmoko, kas iš to, kad projektas buvo įgyvendintas.
- Reflektuoja, analizuoja, kaip pasikeitė po projekto vykdžiusių projektą ir žmonių, kuriems buvo skirtas projektas gyvenimai. Savo išvadoms pateikia argumentus.

Pristatymas bendruomenei

- Dalyvauja planuojant padėkos klasės mokiniams ir visiems padėjusiems įgyvendinti projektą asmenims šventę.
- Pristato, ką sužinojo apie save pagalbos bendruomenei projekto įgyvendinimo metu.
- Paruošia informaciją apie projekto įgyvendinimo rezultatus ir paviešina klasės ir mokyklos bendruomenei.

7.7 Mokymo turinys 7 klasei

SAVĖS PAŽINIMAS, KĖLIMAS IR SIEKIMAS ASMENINIŲ TOBULĖJIMO

1. Atpažįsta, įvardija ir valdo emocijas, elgesį.

Emocijų atpažinimas ir žodyno plėtojimas

- Įvardija paauglystės laikotarpiui būdingus pokyčius ir su jais susijusius jausmus ir emocijas. Analizuoja jų atsiradimo priežastis.
- 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 (pvz., baimė, pyktis, gėda ir liūdesys, susižavėjimas ir meilė).
- Analizuoja, kokias toje pačioje situacijoje, skirtingas emocijas gali jausti žmonės ir kodėl.
- Analizuoja būdus, kaip galima atpažinti savo emocijas ir jas išreikšti.

Patiriamų emocijų atpažinimas ir įvardijimas

- Analizuoja, kaip emocijos gali keistis vienos pamokos, dienos ar įvykio metu.
- Mokosi stebėti kūno signalus ir sakomus žodžius.
- Analizuoja pašnekesio poveikį emocijoms.
- Analizuoja, kodėl svarbu pažinti savo vertybes ir kaip jos daro įtaką emocijų raiškai.
- Mokosi paaiškinti, kaip jo / jos elgesys atspindi vertybes, kuriomis vadovaujasi.
- Analizuoja ir mokosi paaiškinti, kodėl yra svarbu įvairiose situacijose stebėti savo kūno signalus ir sakomus žodžius.

Emocijų valdymas

- Analizuoja, kodėl svarbu į kritiką ar kaltinimą reaguoti ne ginybiškai.
- Mokosi suvaldyti emocijas, kad būtų lengviau spręsti problemas (pvz., įveikti neigtyvą ir ugdytis teigiamą požiūrį).
- Analizuoja ir apibūdina, kokią įtaką mintys daro veiksams ir emocijoms.

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

Sudėtingų ir liūdinančių emocijų atpažinimas

- Įvardija, kada jaučia nerimą arba stresą, mokosi atpažinti patiriamo streso požymius.
- Mokosi analizuoti fiziologinius ir emocinius signalus, kad įvertintų patiriamo streso lygį.
- Mokosi numatyti galimas nemalonias emocijas ir jausmus įvairiose situacijose.

Nerimo ir streso įveika

- Mokosi streso valdymo technikų (pvz., taiko atsipalaidavimo pratimus, laipsninę relaksaciją ir pan.).
- Praktikuoja gilaus kvėpavimo ar kitą techniką stresui valdyti.
- Analizuoja, kaip iš naujo situacijos įvertinimas ir požiūrio į ją keitimas padeda valdyti stresą.
- Aiškinasi, kokie streso valdymo įgūdžiai labiausiai tinka asmeniškai tam tikrose situacijose ar vietose (pvz., pamokoje, namuose, viešoje erdvėje ir pan.),
- Diskutuoja, kaip streso valdymo metodai padės priimti tinkamus sprendimus gyvenime.
- Mokosi 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. Tyrinėja, atpažįsta, įvardija ir plėtoja asmeninius pomėgius, savybes, talentus, įgūdžius, gebėjimus.

Savo įgūdžių, gebėjimų, savybių tyrinėjimas ir atpažinimas

- Tyrinėja ir įvardija savo stipriausias puses, ypatybes, kurios gali paskatinti pasirinkti vieną ar kitą veiklą laisvalaikiui.
- Analizuoja ir įvardija, kas patinka savyje.
- Tyrinėja savo gebėjimus, kurie padeda stiprinti pasitikėjimą savimi.
- Tyrinėja, ką mėgsta veikti, kas yra tipiška, ar netipiška jo/jos lyčiai ir argumentuoja kodėl tai yra normalu.
- Mokosi atpažinti išorinius ir vidinius veiksnius, kurie daro įtaką asmeninių savybių raidai (pvz., kūno įvaizdis, savęs vertinimas, elgesys).
- Apibūdina, kokių įgūdžių, gebėjimų ar savybių reikia sėkmei pasiekti.
- Įvardija, ką išmoko septintoje klasėje.
- Analizuoja, kokias savo savybes norėtų pagerinti, kad būtų geru draugu.

Pasitikėjimo savimi ugdymas stiprinant gebėjimus

- Diskutuoja, kaip drąsa išbandyti įvairias veiklas stiprina pasitikėjimą savimi.
- Tyrinėja ir mokosi atpažinti ir įvardyti veiklą po pamokų naudą asmeniniam tobulėjimui.
- Analizuoja ir apibūdina, kaip supranta sėkmę savo gyvenime ir kaip gebėjimas atpažinti patirtą sėkmę stiprina pasitikėjimą savimi.
- Remdamiesi savo pomėgiais, stipriosiomis pusėmis ar išsikeltais tikslais įvardija patinkančias veiklas ir mokosi pasirinkti veiklą po pamokų.

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

Motyvacija, tikslų kėlimas ir siekimas

- Mokosi atpažinti ir įvardyti veiksmingo tikslo savybes (tikslas yra asmeninis, pamatuojamas, žino kaip pasiekti savo galimybių ribose ir numatytų veiksmų neriboja kiti asmenys).
- Mokosi motyvuoti save siekti aukštesnių tikslų, keičiant savo požiūrį į sudėtingą situaciją.
- Išsikelia asmeninį tikslą mėgstamoje veikloje (sporte, muzikoje ar kituose pomėgiuose), kuri gali pasiekti per kelis mėnesius.
- Išsikelia ilgalaikius ir trumpalaikius tikslus ir juos įvardija.
- Mokosi paruošti ir pristatyti tikslo siekimo žingsnių ir laiko terminų planą.
- Susikuria pažangos stebėjimo kriterijus ir eigoje paaiškina kaip stebi tikslo siekimo pažangą ir kaip, prireikus, koreguoja planą.

Mokymosi sunkumai pagalbos prašymas ir gavimas

- Analizuoja įvairias situacijas, kuriose reikėjo pagalbos ir paaiškina, kur jos ieškojo ir kaip ją gavo.
- Apibūdina įvairias situacijas, kai reikėjo įveikti iššūkius siekiant svarbaus tikslo, kaip reflektuoja kaip juos įveikė.
- Įvardija žmones, kurie gali padėti pasiekti išsikeltą tikslą.
- Reflektuoja, kodėl planuojant siekti reikia skirti laiką planavimui, pasiruošimui, išteklių numatymui ir pažangos stebėjimui.

TARPUSAVIO SANTYKIŲ KŪRIMAS IR MOKYMASIS BENDRADARBIAUTI

1. Demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius.

Kitų emocijų atpažinimas ir įvardijimas

- Tyrinėja įvairias situacijas, mokosi stebėti kitų poreikius ir kaip patenkinti ar nepatenkinti poreikiai siejasi su emocijų raiška.
- Analizuoja jausmus patiriamus atsiprašant ir atsiprašius.
- Reaguojant į nepatinkantį kito žmogaus elgesį įvardija jausmą, apibūdina kito asmens elgesį, kuris paskatino taip jaustis, paaiškina, kodėl toks elgesys sukėlė jausmą ir įvardija, kaip tikisi, kad to žmogaus elgesys pasikeistų.
- Analizuoja konfliktų, patyčių situacijas ir mokosi atpažinti ir įvardyti kaip šiose situacijose jaučiasi abi konfliktuojančios pusės.

Veiksmingas bendravimas

- Analizuoja ir pateikia pavyzdžius, kas tai yra veiksmingas bendravimo elektroniniu paštu.
- Mokosi atpažinti, įvardyti netinkamo klausymo ženklus (pvz., duoti neprašant patarimus, pertraukti kalbėtoją savo asmeninėmis istorijomis, pertraukti kalbėtoją žodžiais „ir man taip buvo“) ir argumentuoti kodėl tai netinkami klausymo įgūdžiai.
- Mokosi atpažinti, įvardyti tinkamo klausymo ženklus (pvz., sutelkti dėmesį į kalbantįjį, vertinti kalbančiojo nuomonę pažvelgiant iš jo pozicijos, skirti laiko susidomėjimą išreiškiantiems klausimams ir padrašinantiems komentarams).
- Tobulina veiksmingo kalbėjimo ir klausymo įgūdžius.
- Toliau stiprina gebėjimą naudoti bendraujant ir išreiškiant konstruktyviai kitiems neigiamas emocijas, *Koks, Kada, Kodėl ir Kaip žinutę*.

Santykio kūrimas

- Tyrinėja, koks elgesys yra įtraukiantis, o koks atstumiantis, diskutuoja, kokiose situacijose svarbu demonstruoti įtraukiojo elgesio įgūdžius.
- Analizuoja, kas yra *menkinantys* ir *palaikantys teiginiai*, koks yra jų pasekmių skirtumas, mokosi juos atpažinti ir formuluoti palaikančius teiginius.
- Mokosi stebėti ir reaguoti, kai kitiems reikia pagalbos sprendžiant problemą.
- Tyrinėja, kaip galima teigiamai spręsti tarpasmeninių skirtumų problemą.
- Diskutuoja apie asmeninių lūkesčių išreiškimą, ir kaip stiprėja santykiai, kai į juos yra atsižvelgiama.
- Analizuoja galimas problemas kuriant ar stiprinant įvairius santykius ir kaip bendražmogiškosios vertybės, dėmesys poreikiams gali padėti priimti sprendimus dėl draugystės pasirinkimo.

2. Dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse.

Bendradarbiaujančios grupės požymių atpažinimas ir įvardijimas

- Analizuoja, kaip susitarimai ir jų laikymasis keičia požiūrį į darbą grupėje.
- Diskutuoja, kaip dėmesys savo ir kitų lūkesčiams dirbant įvairialypėje grupėje gerina tarpusavio santykius.
- Analizuoja įvairių grupių pastangas dirbti kartu grupėje.
- Analizuoja, kaip grupės narių nepažiniamis ir socialinių, kultūrinių skirtumų ignoravimas gali pakenkti siekti bendro grupės darbo tikslo.
- Analizuoja įvairias situacijas, atpažįsta ir įvardija, kaip kiekvienas žmogus gali paskatinti grupę eiti pirmyn ir kaip galima paskatinti kitų lyderystę.

Mokosi dirbti grupėje

- Prieš pradėdant grupės užduoties atlikimą skiria laiką susitarimams.
- Mokosi atpažinti ir įvardyti grupės narių įvairiapusiškumą ir įvairiapusiškumo privalumus.
- Reflektuoja kitų grupės narių indėlį ir paaiškina kuo jis buvo svarbus grupės darbo sėkmei.
- Reflektuoja, koks elgesys padėjo dirbti ir bendradarbiauti komandoje.
- Mokosi pritaikyti tikslų išsikėlimo įgūdžius keliant bendrus grupės darbo tikslus.
- Reflektuoja, kokią įtaką grupės užduoties atlikimui turėjo kitų grupės narių pagalba.
- Reflektuoja apie savo bendradarbiavimo su grupės nariais gebėjimus ir įvardija, kokius įgūdžius bendradarbiavimo norėtų tobulinti. Analizuoja ir įvardija, kaip tai galėtų padaryti.

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

Panašumu ir skirtumų atpažinimas ir įvardijimas

- Tyrinėja ir ieško bendrų su bendraklasiais pomėgių.
- Analizuoja, kokios asmeninės savybės ar elgesys gali paskatinti patyčias ar erzinantį elgesį, kodėl vieni mokiniai susiduria su patyčiomis, o kiti – ne.
- Diskutuoja apie tikro draugo savybes ir elgesį.
- Analizuoja, kaip formuojasi netolerantiškas elgesys ir kokie gebėjimai gali padėti atpažinti netolerancijos užuomazgas.
- Analizuoja, kaip nuostatos padeda arba trukdo priimti kitų žmonių nuomonę, poreikius, teisę rinktis religiją, kultūrinį tapatumą, lytinį tapatumą ir pan.
- Analizuoja, mokosi atpažinti ir įvardyti, kaip žmonės atskleidžia savo vertybes.

Atpažinti situacijas kai reikia išreikšti palaikymą

- Analizuoja bendraklasių įgūdžius, talentus, asmeninius pomėgius ir mokosi išreikšti palaikymą siekiant tikslų ar plėtojant gabumus ir talentus.
- Reflektuoja, kaip įvairių bendraklasių bendrų pomėgių ir veiklų suradimas, kartu praleistas laikas, pagalbos suteikimas ir jos gavimas, atleidimas ir komplimento pasakymas ir palaikymas sustiprina santykius ne tik klasėje, bet ir bendruomenėje.
- Mokosi stebėti ir atpažinti, kai kam nors klasėje, mokykloje ar bendruomenėje reikalinga pagalba.
- Reflektuoja, kaip galėtų sustiprinti ar praturtinti santykius su kitų kultūrų asmenimis ar grupėmis.

4. Kontroliuoja neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas

Konfliktų ar nesutarimų atsiradimų priežastys

- Diskutuoja ir argumentuoja, kodėl nesutarimai ir konfliktai yra normali santykių išraiška.
- Nagrinėja įvairias situacijas ir mokosi atpažinti ir įvardyti konflikto atsiradimo priežastis. Analizuoja, kiek asmens nepatenkinti poreikiai gal daryti įtaką konflikto atsiradimui.
- Analizuoja, kokie veiksmai gali įskaudinti kitus asmenis ir kokios gali būti skaudinimo pasekmės.
- Tyrinėja ir mokosi paaiškinti argumentuotai kitiems, kaip galima sustabdyti gandas.
- Diskutuoja ir nagrinėja įvairias situacijas, kai buvo peržengtos „leistinos ribos“. Reflektuoja, kaip supranta posakį „peržengti leistinas ribas“, ir kaip pavyksta šias ribas nubrėžti išvengiant ateityje nesupratimų ir konfliktų.
- Analizuoja kritikos ir užgauliojimų panašumus ir skirtumus, kokios gali būti pasekmės, kaip suprasti, kad buvo „peržengtos ribos“ ir kaip vėl sukurti pagarbų santykį.
- Analizuoja žmonių finansinių išteklių, galios ir įtakos skirtumus susijusius su lytimi, etnine priklausomybe ir socialiniu bei ekonominiu pagrindu.

Konfliktų ir nesutarimų galimi sprendimai ir pasekmės

- Tyrinėja, kokiose situacijose negalima tikėtis pritaikyti konfliktų sprendimo strategijas (pvz., situacijos, kurios susijusios su sveikata ir gyvybe, kuriose tiesiog, reikia priimti tinkamus sprendimus).
- Analizuoja, kaip konflikto metu jaučiasi konfliktuojančios pusės.
- Tobulina toliau konfliktų sprendimo įgūdžius naudojantis pasirinkta konfliktų sprendimo strategija.
- Nagrinėja, kaip konfliktas perauga į smurtą ir mokosi numatyti tinkamus konfliktų sprendimo būdus, kad smurto būtų išvengta.
- Diskutuoja, kokių konfliktų negali spręsti nepilnamečiai, o reikia kreiptis į suaugusiuosius.
- Mokosi mediacijos įgūdžius ir reflektuoja, kaip įgyti įgūdžiai padės sudėtingų santykių gerinimui.

Patyčių atpažinimas ir įveika

- Analizuoja, kaip patyčių reiškinyje daro žalą ne tik patyčių situacijose dalyvaujantiems asmenims, bet ir visuomenei.
- Modeliuoja ir gali kitiems paaiškinti, kaip sustabdyti patyčias ar užkirsti joms kelią.
- Analizuoja strategijų, kurios gali užkirsti kelią ar sustabdyti patyčias, veiksmingumą.
- Diskutuoja ir mokosi paaiškinti, kaip pagalba užkertant patyčių situaciją stiprina tarpusavio santykius.
- Tyrinėja, kaip atpažinti patyčias įvairiose erdvėse (pvz., elektroninėje erdvėje, žiniasklaidoje).

ATSAKINGAS ELGESYS IR PASEKMIŲ ĮVERTINIMAS

1. Analizuoja, kuria įvairioms žmonių grupėms (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės), erdvėms, situacijoms būtinas taisyklės, mokosi jų laikytis, analizuoti jų prasmę ir reikalingumą.

Bendrosios ir tikslinės elgesio taisyklės ir susitarimai

- Analizuoja ir argumentuoja, koks elgesys kuria klasėje saugią ir rūpestingą aplinką.
- Diskutuoja, kodėl svarbu paaugliams elgtis atsakingai ir reflektuoja, apie savo atsakingo elgesio požymius ir įvardija ką norėtų patobulinti.
- Diskutuoja apie situacijas, kuriose nėra aiškiai apibrėžtų taisyklių ir kaip visuotinos elgesio normos, bendražmogiškosios vertybės padeda apsispręsti dėl elgesio.
- Diskutuoja ir mokosi argumentuoti, kodėl kiekvienas asmuo ar grupė turi teises, laisves ir kaip nustatytos pagarbios ribos padeda šias teises ir laisves.

Bendrųjų taisyklių ir susitarimų laikymasis ir refleksija

- Dalyvauja kuriant bendruosius susitarimus dėl tinkamo elgesio.
- Reflektuoja, kaip sekasi laikytis susitarimų dėl tinkamo elgesio.
- Reflektuoja, kaip gebėjimas laikytis taisyklių, bendrų susitarimų padės įgyvendinti klasės mokinių bendrus darbus (pvz., projektą, pasiruošimas renginiui).
- Tyrinėja, kaip atsakingas elgesys stiprina pasitikėjimą savimi.

2. Priima sprendimus, analizuoja/vertina sprendimų pasekmes.

Sprendimų priėmimo įgūdžiai

- Tyrinėja paauglystės metu patiriamą neigiamą, teigiamą įtaką ir kaip ji veikia pasirinkimus ir veiksmus.
- Mokosi atsispirti neigiamai įtakai ir atpažinti situacijas kai reikia ieškoti pagalbos.
- Analizuoja, atpažįsta, pateikia *teigiamas ir neigiamas spaudimo* pavyzdžių, mokosi jam atsispirti ir priimti tinkamus sprendimus.
- Analizuoja kas yra *vidinis ir išorinis spaudimas* ir mokosi atpažinti kada teigiamas ar neigiamas spaudimas gali paveikti siekį gyventi sveikai ir produktyviai.
- Analizuoja skirtumą tarp pasyvaus, agresyvaus ir tvirtabūdiško atsako į bendraamžių spaudimą.
- Analizuoja bendraamžių įtaką akademiniai sėkmei.
- Analizuoja, kokie priimti sprendimai susiję su mokykloje patiriamomis problemomis ir paaiškina, kokie gali būti problemų sprendimo būdai.
- Paaiškina, kaip galima atsispirti bendraamžių spaudimui vartoti psichoaktyvias medžiagas.
- Analizuoja, kokie įgūdžiai padės išvengti situacijų, kuriose vartojamas alkoholis ar kitos psichoaktyviosios medžiagos ir kaip svarbu tinkamai elgtis ateityje.
- Mokosi apibūdinti, kaip atpažinti situacijas, kuriose daromas neigiamas spaudimas vartoti psichoaktyvias medžiagas ir kaip reikia tinkamai šiose priimti sprendimus ir pasielgti.

Sprendimų pasekmių vertinimas

- Analizuoja sprendimo ignoruoti kito žmogaus teises pasekmes.
- Analizuoja ir mokosi argumentuoti, kaip reklama veikia vartotojų pasirinkimus ir kokios gali būti pasekmes, mokosi vertinti reklamą „išpakuojant“ siunčiamą jos žinutę.
- Tyrinėja, kaip neetiškas ir destruktivus, nusikalstamas ir rizikingas elgesys paveikia šeimą, draugus ir kitus artimus žmones.
- Analizuoja, atpažįsta ir įvardija, kaip priimti sprendimai daro įtaką mokyklos bendruomenei, šeimai, vietos bendruomenei.
- Analizuoja, kaip informacija apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo žalą veikia sprendimus atsakyti vartoti arba nepradėti vartoti.

ASMENS, BENDRUOMENĖS GEROVĖS KŪRIMAS, SVEIKATOS STIPRINIMAS IR SAUGOJIMAS

1. Asmeninė ir bendruomenės sauga.

Pavojaus sveikatai ir gyvybei atpažinimas, saugantis save ir kitus elgesys

- Tyrinėja ir diskutuoja kontroliuojamus ir nekontroliuojamus veiksnius, kurie daro įtaką sveikatai ir gyvybei. Argumentuoja, ką gali kontroliuoti ir kaip. Analizuoja ir mokosi paaiškinti, kai atpažinti ar situacija kelia pavojų sveikatai ir gyvybei ir kaip priimti tinkamą sprendimą.
- Analizuoja ir reflektuoja apie skirtingas visuomenės grupes (pagal amžių, rasę, tautybę, lytį), diskutuoja, kas padėtų užtikrinti visiems saugumą tiek visuomenėje, tiek mokykloje.
- Aiškinasi, kaip nevaldomos emocijos gali tapti nelaimės priežastimi, kokie socialiniai ir emociniai įgūdžiai svarbūs iškilus sveikatos praradimo ir gyvybės pavojui.
- Analizuoja, kokie civilinės saugos signalai praneša apie pavojų ir mokosi paaiškinti, kaip reikia elgtis juos išgirdus.
- Analizuoja, kas yra masinė nelaimė, koks elgesys masinio žmonių susibūrimo vietoje yra saugus, kuo ypatingos yra atviros ir uždaros erdvės ir kaip jose reikia elgtis, kad būtų užtikrintas saugumas.
- Diskutuoja apie saugaus elgesio taisykles darbe, siekiant išsaugoti sveikatą ir išvengti sužalojimų (supažindinama su fizikiniais rizikos veiksniais darbe, jų įtaka profesinėms ligoms, prevencija nuo šių veiksmų poveikio, naudojamas kolektyvines ir asmenines apsaugos priemonės).
- Reflektuoja ir argumentuoja, kaip sveikatos ir gyvybės saugojimas stiprina bendruomenę ir šalį.

Saugus elgesys namų ir viešoje aplinkoje

- Dalyvauja pratybose ir mokosi tinkamos evakuacijos (iš vienaukščio ir daugiaaukščio pastato).
- 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.
- Analizuoja, kas yra ekstremali situacija ir kaip jose reikia elgtis (pvz., oro, vandens užterštumas, branduolinė, radiologinė avarija, sproginiai, gaisrai ir kt.).
- Analizuoja techninio pobūdžio ekstremaliąsias situacijas (pvz., avarijos, sproginiai, gaisrai gamyklose, įmonėse, vamzdynuose, kurių metu į aplinką gali patekti teršalai, dėl griūčių, gaisrų, sproginų ar pasklidusių teršalų gali nukentėti žmonės) ir mokosi tinkamai jose elgtis.
- Toliau mokosi elgtis eismo aplinkoje. Analizuoja eismo reguliavimo taisykles, kelių ir transporto priemonių ženklumą, kas tai yra pasyvus ir aktyvus saugumas.

Smurto ir prievartos prevencija

- Mokosi smurto vengimo, nuspėjimo, pasišalinimo mažinimo strategijų.
- Aiškinasi, kokiose situacijose ir kaip svarbu pranešti apie smurtą ir nepadaryti smurtą patyrusiam asmeniui didesnės žalos.
- Aiškinasi, kas yra seksualiniai nusikaltimai, kokią žalą smurtas daro asmens ir artimųjų gerovei.

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

Sveikatos stiprinimas

- Mokosi pagrįsti sveikatą, kaip pamatinę žmogaus vertybę.
- Analizuoja savo kasdienes įpročius ir mokosi atpažinti ir įvardyti, kurie įpročiai padeda saugoti sveikatą. Mokosi planuoti sveiką gyvenimą atspindintį laiką.
- Mokosi regos ir klausos traumų prevencijos.
- Mokosi atsipalaidavimo pratimų.
- Analizuoja fizinės (mityba, fizinis aktyvumas, kūno higiena ir ligų prevencija) ir emocinės (psichologinis pasiruošimas pokyčiams ir pokyčių priėmimas) sveikatos ypatumus lytinio tapatumo kontekste.

Savirūpa, slauga ir pirmoji pagalba

- Moters ir vyro vaisingumas.
- Kas yra lytiniai santykiai ir nėštumas.
- Ką svarbu žinoti - apie meilę ir lytinį potraukį. Analizuoja kas yra brandūs santykiai.
- Kas yra kontracepcija. Kada ir kaip ją reikia rinktis. Ką galima pasirinkti savarankiškai, o ką tik su gydytojo priežiūra.
- Analizuoja, kokios įstaigos bendruomenėje teikia sveikatos priežiūros paslaugas ir kokias.
- Toliau tobulina neatidėliotinos pagalbos teikimo įgūdžius, plečia žinias apie principus ir etapus.

- Mokosi demonstruoti pirmosios pagalbos įgūdžius pagal pagalbos teikimo algoritmą (kviečia pagalbą 112, atlieka dirbtinį širdies masažą ir dirbtinį kvėpavimą, sulaukia specialiosios pagalbos).
- Analizuoja ir apibūdina pavojingas ir rizikingas situacijas, kurios gali būti traumos priežastimi (saulės smūgis, hipotermija, elektros traumos, nudegimas, nušalimas ir kt.).
- Aiškinasi nuo ko pradėti gelbstinti elektros traumuojamą žmogų ir kodėl net ir gerai besijaučiantis žmogus po elektrotraumos būtinai turi pasirodyti gydytojui.
- Aiškinasi, kaip galima padėti astma sergančiam ligoniui, suteikti pagalbą priepuolio metu ir padėti sutrikus kraujo apytakos sistemai.

Prevencija

- Analizuoja, kokią žalą daro tabako gaminių vartojimas asmens ir visuomenės sveikatai.
- Tyrinėja alkoholio vartojimo priežastis, klaidingas nuostatas ir poveikį savo ir bendraamžių organizmui.
- Aiškinasi psichoaktyviųjų medžiagų (marihuanos, kokaino, kreko, LSD, steroidų ir kt.) pavojų savo ir bendraamžių gyvenimui ir mokosi išitraukimui į vartojimą atsparumui reikalingų įgūdžių (pvz., atpažinti neigiamą spaudimą, tvirtabūdiškos reakcijos į pasiūlymą, išitraukimas į socialiai priimtina veiklą ir kt).

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

Bendruomenės pažinimas ir pasiruošimas jai padėti

- Analizuoja ir diskutuoja, kaip kiekvieno sprendimai ir elgesys gali paveikti visos mokyklos ar bendruomenės, Lietuvos, Europos ir pasaulio gyventojų gerovę.
- Dalyvauja lygių galimybių, nelygybės, migrantų krizės ir pabėgėlių integracijos Lietuvoje, klimato krizės, aplinkos taršos mažinimo, atliekų tvarkymo ir kitų aktualių klausimų tyrinėjimuose, diskusijose, ir sprendimų paieškose.

Pagalbos poreikio tyrimas

- Renka ir analizuoja informaciją apie bendruomenės, visuomenės, šalies, pasaulio skirtingų asmenų ir grupių poreikius, pristato apie išsiaiškintus skirtingų grupių poreikius klasės bendruomenei.
- Dalyvauja pasirenkant pagalbos, tyrinėtai bendruomenei, projektą, ir pagrindžia, kodėl pasirinktas projektas gali patenkinti šios bendruomenės poreikį.

Pasiruošimas poreikio įgyvendinimui

- Ruošiantis projekto planavimui diskutuoja apie sąžiningumo ir pagarbos įtaką pagalbos bendruomenei projekto planavime, įgyvendinime ir vertinime.
- Kartus su bendraklasiais sukuria pagalbos teikimo įgyvendinimo planą, numato visus būtinus žingsnius, kurie užtikrins projekto įgyvendinimo sėkmę.
- Numato, kokios pagalbos, išteklių gali prireikti ir numato bei suplanuoja šių poreikių patenkinimo užtikrinimą.
- Analizuoja ir diskutuoja su kokiais iššūkiais gali susidurti įgyvendindami projektą ir numato iš kur būtų galima gauti atsakymus į iškilusius klausimus ar neaiškumus.

Projekto įgyvendinimas

- Įgyvendina projekto planą ir stebi eigos pažangą.
- Reguliariai mokosi reflektuoti apie projekto pažangą ir kliūtis, bei veikti reaguojant nedelsiant.

Refleksija

- Reflektuoja ir paaiškina, kaip kitų asmenų ar grupių poreikių tenkinimas padeda išmokti kažką naujo, ar įtvirtinti tai ką jau mokėsi.
- Analizuoja įgytus ar patobulintus gebėjimus, žinias.

Pristatymas bendruomenei

- Ruošiasi projekto rezultatų pristatymui bendruomenei, pateikia projekto įgyvendinimo istoriją.
- Paruošia informaciją apie įgyvendinto projekto rezultatus ir paviešina juos bendruomenėje.
- Reflektuoja, kodėl svarbu padėkoti visiems padėjusiems įgyvendinti projektą ir kaip jautėsi viso rezultatų pristatymo.

7.8 Mokymo turinys 8 klasei

SAVĖS PAŽINIMAS, KĖLIMAS IR SIEKIMAS ASMENINIŲ TOBULĖJIMO

1. Atpažįsta, įvardija ir valdo emocijas, elgesį.

Emocijų atpažinimas ir žodyno plėtojimas

- Toliau stiprina gebėjimą atpažinti emocijas.
- Tyrinėja emocines būsenas, kurios padeda ar trukdo problemų sprendimui.
- Diskutuoja kam reikalingos emocijos ir kodėl jausti įvairias emocijas yra normalu.
- Tyrinėja, kodėl toje pačioje situacijoje žmonės jaučia skirtingas emocijas.

Patiriamų emocijų atpažinimas ir įvardijimas

- Tyrinėja patirtas emocijas ir analizuoja išreikštų emocijų pasekmes.
- Analizuoja, kokias patiria emocijas kai gauna pagyrimą ar komplimentą ir mokosi į jį reaguoti.

Emocijų valdymas

- Tyrinėja ir mokosi ne gynybiškų reagavimo metodų.
- Toliau mokosi skirtingų emocijų suvaldymo būdų.
- Analizuoja, kaip vadovavimasis vertybėmis gali padėti išreikšti jausmus.
- Analizuoja, kokiose situacijos negalima nieko pakeisti ir kodėl svarbu susikonzentruoti į kitus dalykus.
- Mokosi analizuoti pykčio priežastis ir mokosi jį suvaldyti. Paaiškina, kaip vadovavimasis vertybėmis galima suvaldyti pyktį.
- Pykčio valdymui mokosi gilaus kvėpavimo pratimų.

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

Sudėtingų ir liūdinančių emocijų atpažinimas

- Diskutuoja, kodėl svarbu jaučiant nerimą atpažinti fiziologinius nerimo požymius kūne ir pritaikyti nerimo valdymo strategijas.
- Įvardija fiziologinius pojūčius signalizuojančius apie jaučiamą nerimą ar stresą.

Nerimo ir streso įveika

- Mokosi įveikti nerimą ir stresą, susijusį su užduotimi mokykloje (pvz., kalbėjimas viešai ar testo atlikimas).
- Paaiškina, kaip pakreipti savo mintis, veiksmus ir emocijas teigiama linkme.
- Analizuoja, kokios asmeninės streso valdymo technikos padeda nusiraminti atliekant stresą keliančias akademinės veiklas (pvz., viešas kalbėjimas, testo atlikimas).
- Analizuoja, kaip reikia save nuraminti nepalankiose situacijose.
- Apibūdina, kaip tinkamai išreikšti ir priimti sudėtingus jausmus.
- Tyrinėja ir atranda 2-3 būdus, kaip galima sumažinti jaučiamą nerimą.
- Mokosi analizuoti situacijas ir planuoti, kur galima kreiptis nepavykus suvaldyti nerimą, stresą, ar kitas rūpesčius keliančias emocijas.

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

Savo įgūdžių, gebėjimų, savybių tyrinėjimas ir atpažinimas

- Analizuoja savo savybes, pomėgius, talentus ir gebėjimus, bei remiantis išvadamis samprotauja apie savo karjeros ir/ar savanorystės galimybes.
- Reflektuoja ir įvardija, ką išmoko aštuntoje klasėje ir kaip tikisi sustiprinti savo gebėjimus, talentus devintoje klasėje.

Pasitikėjimo savimi ugdymas stiprinant gebėjimus

- Planuoja, kaip įvairios patirtys (pvz., savanorystės) prisidės prie pomėgių ar įgūdžių stiprinimo.
- Diskutuoja, kaip įgūdžiai, stiprybės, ir vertybės prisideda prie visos klasės / grupės sėkmės.
- Diskutuoja, kaip įgūdžiai, asmeninės savybės, vertybės prisideda prie gerų tarpusavio santykių išsaugojimo.
- Paaiškina, kaip jis / ji gali tapti sektinu pavyzdžiu mažesniems vaikams, broliams ar sesėms.
- 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. Išsikelia akademinis ir asmeninius tikslus, planuoja žingsnius, kaip jų siekti ir veikti.

Motyvacija, tikslų kėlimas ir siekimas

- Mokosi argumentuoti, kaip tinkamas laiko planavimas gali padėti priimti tinkamus sprendimus.
- Analizuojant ir įvardijant stipriuosius ir silpnuosius mokymosi pasiekimus, kuria kriterijus, kuriais remdamasi/s pasirenka veiklas, kuriose nori dalyvauti ir tobulinti savo žinias ir gebėjimus.

- Susikuria planą, kuriuo vadovaudamasis siekia pagerinti savo akademinį pasiekimą.
- Analizuoja įvairias situacijas ir diskutuoja, kaip tarpusavio santykiai paveikia asmeninius ir karjeros planavimo tikslus.
- Analizuoja, kaip akademinį tikslų pasiekimą paveikia ilgalaikio karjeros tikslo išsikėlimą ir jo siekimą.
- Kuria sėkmės kriterijus tikslo įgyvendinimo žingsnių vertinimui.
- Analizuoja išteklius, kurie reikalingi akademiniai ir socialiniai sėkmei.
- Reflektuoja, kaip sekėsi siekti išsikelti tikslų/us ir ką kitą kartą norėtų padaryti kitaip.

Mokymosi sunkumai pagalbos prašymas ir gavimas

- Analizuoja, mokosi atpažinti ir įvardyti, kas ir kaip padėjo pasiekti neseniai išsikeltą tikslą.
- Analizuoja, mokosi atpažinti ir įvardyti priežastis, kurios trukdė pasiekti neseniai išsikeltą tikslą.
- Diskutuodami mokosi argumentuoti paaiškinti, kodėl svarbu pripažinti patyrus siekiant tikslo sunkumus ir kliūtis.
- Tyrinėja įvairias situacijas ir motyvuoti save nepalankiose situacijose.
- Analizuoja kas yra iš anksto nenumatytos ir nevaldomos priežastys, kurios gali paveikti tikslo siekimą ir kaip tinkamai šiose situacijose galėtų pasielgti.
- Analizuoja įvairias situacijas, kuriose konfliktų sprendimas, gali paveikti tikslo siekimo planą. Reflektuoja, kaip jie šiose situacijose galėtų pasielgti.

TARPUSAVIO SANTYKIŲ KŪRIMAS IR MOKYMASIS BENDRADARBIAUTI

1. Demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius.

Kitų emocijų atpažinimas ir įvardijimas

- Analizuoja ir diskutuoja, kodėl svarbu pasakyti kaip jautiesi ir atliepti kito žmogaus jausmus. Diskutuoja, kaip supranta žodžius – priimti kito emocijas.
- Mokosi išreikšti kitam jausmus ir paaiškinti, kaip tinkamai atliepti kito asmens rodomus jausmus. Diskutuoja apie santykių ir jaučiamų kitam jausmų įvairovę.
- Analizuoja įvairias situacijas, kai toje pačioje situacijoje žmonės jaučia skirtingus jausmus ar emocijas.
- Diskutuoja apie įvairias situacijas, kuriose demonstruojamas empatiškumas padeda kitiems pasijusti saugiau ir geriau.

Veiksmingas bendravimas

- Analizuoja įvairias situacijas ir mokosi bendraujant svarbu atskirti emocijas nuo faktų.
- Diskutuoja ir mokosi argumentuoti, kodėl svarbu išklausti skirtingas žmonių nuomones apie tą pačią problemą.
- Mokosi pademonstruoti, atidus klausymosi įgūdžius, tyrinėja ir reflektuoja kaip veiksmingo klausymosi įgūdžiai padeda sutarti su draugais, šeimos ir bendruomenės nariais ir padės ateityje.
- Tyrinėja ir mokosi palyginti ir paaiškinti, kas tai yra *ketinimas* ir *poveikis*.
- Mokosi bendrauti konfliktiškoje situacijoje ir perfrazuojant konfliktuojančių pusių argumentus, atpažinti ir įvardyti faktus ir ketinimus.
- Argumentuoja, kodėl prieš reagavimą sudėtingoje situacijoje svarbu išsiaiškinti ketinimus.
- Analizuoja ir palygina santykių su bendraamžiais, tėvais ir mokytojais skirtumus ir panašumus.

Santykio kūrimas

- Kuria strategijas ir mokosi paaiškinti, kaip padėti kitiems, kurie susiduria su problemomis.
- Mokosi padrašinti kitus išsakyti savo mintis ar siūlyti idėjas.
- Analizuoja, kas yra *abipusė pagarba*, kaip pagarbos bendraklasiams, mokyklos bendruomenės ar šeimos nariams padeda kurti draugiškesnę mokymuisi ir gyvenimo aplinką.
- Analizuoja ir mokosi argumentuoti, koks intymumo lygis yra tinkamas kiekvienai iš skirtingų santykių grupei.
- Mokosi konstruktyviai išreikšti tinkamo elgesio lūkestį (pvz., naudojant *žinutes Koks, Kada, Kodėl ir Kaip*).

2. Dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse.

Bendradarbiaujančios grupės požymių atpažinimas ir įvardijimas

- Tyrinėja, kaip skirtingų gebėjimų ir įgūdžių grupės nariai gali padėti vienas kitam siekti bendro tikslo ir geriau sutarti.
- Diskutuoja kas yra galia, ir analizuoja, kaip skirtinguose santykiuose skiriasi galios pasiskirstymas, ir kaip tai paveikia bendravimą grupėje ar komandoje.

- Diskutuoja, kodėl svarbu išklausti kiekvieną grupės narį, priimti ir analizuoti jo siūlomą idėją, o ne asmenį.
- Analizuoja įvairias bendradarbiavimo su klasės, mokyklos mokiniais, bendruomene, šeimos nariais strategijas ir reflektuoja, kaip gebėjimas bendradarbiauti padės ateityje būti aktyviu bendruomenės nariu.

Mokosi dirbti grupėje

- Dalyvauja tariantis grupėje dėl bendro darbo ir reflektuoja apie savo ir grupės narių iniciatyvumą.
- Išsikelia bendrą grupės darbo tikslą ir mokosi susitarti dėl tikslo siekimo pažangos kriterijų.
- Mokosi stebėti darbo grupėje pažangą ir priimti sprendimus, jeigu būtina, nedelsiant koreguoti atlikimo eigą.
- Mokosi reflektuoti kai sekėsi sekti, atliekant užduotis, kitų grupės narių pademonstruota iniciatyva.
- Reflektuoja, kaip jautėsi dirbant ir pabaigus darbą grupėje, kokius patyrė jausmus padedant vienas kitam ir siekdami bendrų tikslų.

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

Panašumu ir skirtumų atpažinimas ir įvardijimas

- Diskutuoja, kodėl svarbu pažinti kitus žmones, žinoti jų pomėgius ar talentus.
- Analizuoja, kaip kultūrų įvairovė gali paveikti su sveikata susijusį elgesį (pvz., valgymo įpročius, psichologinį spaudimą, parentą skirtingomis kultūrinėmis normomis).
- Analizuoja, kokios asmeninės savybės gali skatinti patekti į konfliktines situacijas.
- Mokosi imti ir duoti interviu, kurio metu atskleidžia bendraklasių stiprybes, įgūdžius ir savybes.
- Reflektuoja, kaip bendraamžių turimi skirtingi pomėgiai, savybės ir talentai prisideda prie pagalbos bendruomenei projekto sėkmingo įgyvendinimo.

Atpažinti situacijas kai reikia išreikšti palaikymą

- Analizuoja įvairias situacijas, kai bendraklasiams ar kitiems mokyklos mokiniams reikia pagalbos, palaikymo ir siūlo bei planuoja kaip tai padaryti.
- Diskutuoja ir argumentuoja, kodėl svarbu pažinti skirtingų kultūrų, lyčių, rasių ir etninių grupių bendraamžius ir kaip šios pažintys praturtina abiejų pusių gyvenimą.
- Tyrinėje mokyklos ir vietos bendruomenės įvairias vaikų ir suaugusiųjų grupes, reflektuoja, kaip galėtų jas geriau pažinti ir kaip kitų bendruomenės narių pažinimas prisideda prie saugesnės bendruomenėje aplinkos kūrimo.

4. Kontroliuoja neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas

Konfliktų ar nesutarimų atsiradimų priežastys

- Mokosi tinkamai reaguoti, kai kas nors neteisingai apkaltina.
- Diskutuoja apie stereotipų daromą poveikį konflikto atsiradimui ir poveikio pobūdį visiems įsitraukusiems.
- Analizuoja, mokosi atpažinti ir įvardyti pavojingas draugų savybes, jų elgesį.
- Kuria ir paaiškina, kaip galima atsilaikyti nuo įvairių bendraamžių spaudimo (pvz., geriausių draugų, pažįstamų ir kt.).
- Diskutuoja, kodėl svarbu reaguoti ir ginti skriaudžiamą.

Konfliktų ir nesutarimų galimi sprendimai ir pasekmės

- Tyrinėja ir mokosi palyginti, kaip skiriasi konfliktų sprendimas skirtinguose santykiuose.
- Mokosi spręsti konfliktus, kai konflikto metu abi pusės gali patenkinti savo poreikius.
- Analizuoja, kaip jėgos pasiskirstymas tarp konfliktuojančių, paveikia konflikto eigą.
- Mokosi derybų, kompromiso įgūdžių kai atsižvelgiama į kiekvienos pusės poreikius.
- Analizuoja ir mokosi paaiškinti skirtingų konflikto sprendimo technikų veiksmingumą (pvz., priverstinis konflikto sprendimas ir abipusiai sutartas konflikto sprendimas).
- Mokosi naudoti konflikto sprendimo įgūdžius, kad jį kuo skubiau sumažintų arba panaikintų ir/arba išspręstų nesutarimus.
- Reflektuoja, kaip gebėjimas spręsti konfliktus padės konstruktyviai spręsti ypač emocionalių konfliktus ateityje.

Patyčių atpažinimas ir įveika

- Analizuoja ir įvardija patyčių stabdymo metodus ir paaiškina, kaip juos pritaikyti.
- Diskutuoja ir mokosi argumentuoti, kaip gebėjimas reaguoti ir sustabdyti patyčias gali suteikti pasitikėjimo savimi ir kitais.

ATSAKINGAS ELGESYS IR PASEKMIŲ ĮVERTINIMAS

1. Analizuoja, kuria įvairioms žmonių grupėms (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės), erdvėms, situacijoms būtinas taisyklės, mokosi jų laikytis, analizuoti jų prasmę ir reikalingumą.

Bendrosios ir tikslinės elgesio taisyklės ir susitarimai

- Analizuoja, kaip socialinės normos veikia tai kaip žmonės elgiasi skirtingose aplinkose (pvz., kavinėse, ligoninėse, sporto renginiuose).
- Diskutuoja, kaip asmens teisės siejasi su atsakomybėmis ir kaip nustatyti teisų ir atsakomybių ribas.
- Diskutuoja, kaip bendradarbiaujančios grupės susitarimai padeda vienas kitam dirbti sėkmingiau.

Bendrujų taisyklių ir susitarimų laikymasis ir refleksija

- Dalyvauja prisiimant atsakomybę dėl palankios mokymosi aplinkos kūrimo.
- Reflektuoja kaip moka prisiimti atsakomybę už savo elgesį klasėje, mokykloje.
- Reflektuoja apie prisiimtas atsakomybes bendruomenėje, šeimoje ir kaip atsakomybių laikymasis siejasi su pagarba sau ir kitiems.
- Paaškina, kaip prisiimtos atsakomybės padeda išsaugoti teises.

2. Priima sprendimus, analizuoja/vertina sprendimų pasekmes.

Sprendimų priėmimo įgūdžiai

- Analizuoja, kaip galima svarstyti ir įvertinti situacijas, kad priimant sprendimą veikti būtų išvengiama neigiamų pasekmių.
- Diskutuoja kam yra reikalingi įstatymai ir kaip jie atspindi socialines normas ir padaro įtaką asmeniniam sprendimų priėmimui.
- Analizuoja sprendimų priėmimo, kurie gali daryti įtaką asmeninei ir kito sveikatai, procesą ir mokosi priimti sveikatą tausojančius sprendimus.
- Analizuoja, atpažįsta ir įvardija, kaip *išorinis* ir *vidinis spaudimas* daro įtaką sprendimų priėmimui.
- Mokosi priimti sprendimą esant neigiamam bendraamžių spaudimui (pvz., formuluotis sau klausimus, tvirtai ginti savo nuostatas ir vertybes, žinoti savo teigiamas galimybes).
- Reflektuoja, kaip bendraamžiai gali padėti išvengti netinkamo elgesio ir pasielgti tinkamai.
- Analizuoja, kokios priežastys lemia sprendimą pradėti vartoti psichoaktyvias medžiagas.
- Analizuoja ir argumentuoja tinkamus sprendimus, susidūrus situacijoje susijusioje su psichoaktyviosiomis medžiagomis, būtinumą reaguoti nedelsiant ir tvirtabūdiškai.

Sprendimų pasekmių vertinimas

- Reflektuoja apie kasdienes priimtus sprendimus ir mokosi įsivardyti, ką kitą kartą darytų taip pat ar galėtų padaryti geriau.
- Mokosi analizuoti sprendimų priėmimo teises pasekmes, susijusias su alkoholio, tabako ir narkotikų vartojimu paauglystėje, nusižengimais virtualioje erdvėje.
- Argumentuoja, kaip sprendimas atsisakyti vartoti psichoaktyvias medžiagas padės ateityje siekti išsikeltų tikslų.
- Analizuoja, kaip sprendimas rinktis vieną ar kitą atsako į spaudimą būdą (pasyvų, agresyvų ar tvirtabūdišką) daro įtaką ilgalaikiai sveikatai, mokymuisi, profesijos planų įgyvendinimui.
- Analizuoja, atpažįsta ir įvardija, kaip priimti sprendimai daro įtaką ateities planams, šeimai, visuomenei, šaliai.
- Reflektuoja, kaip mokėjimas naudotis sprendimų priėmimo strategijas bus naudingas ateityje.

ASMENS, BENDRUOMENĖS GEROVĖS KŪRIMAS, SVEIKATOS STIPRINIMAS IR SAUGOJIMAS

1. Asmeninė ir bendruomenės sauga.

Pavojaus sveikatai ir gyvybei atpažinimas, saugantis save ir kitus elgesys

- Mokosi panaudoti ir pademonstruoti tvirtabūdišką atsisakymą siūlomai kenksmingai sveikatai veiklai.
- Reflektuoja, analizuoja ir argumentuoja, kaip jis / ji asmeniškai prisiima atsakomybę už savo sveikatą.
- Reflektuoja, kaip ateityje saugos savo gyvybę ir sveikatą, kad prisidėtų ir gerintų bendruomenės gyvenimą.
- Reflektuoja, kaip įgytos žinios ir įgūdžiai padedantys saugoti sveikatą gali būti sektinu pavyzdžiu jaunesniems mokiniam.
- Siūlo idėjas, kaip bendraamžiai gali padėti vienas kitam saugoti gyvybę ir sveikatą.

- Analizuoja ir mokosi paaiškinti jaunesniems mokiniams, kas yra aktyvus ir pasyvus saugumas eismo aplinkoje.
- Diskutuoja apie saugaus elgesio taisykles darbe, siekiant išsaugoti sveikatą ir išvengti sužalojimų (supažindinama su cheminiais rizikos veiksniais darbe, jų poveikiu darbuotojų sveikatai, apsaugos priemonėmis).

Saugus elgesys namų ir viešojoje aplinkoje

- Mokosi padėti jaunesniems mokiniams pasišalinti iš pavojingos sveikatai ir gyvybei situacijose.
- Mokosi tinkamo pasišalinimo iš pavojingos gyvybei ir sveikatai situacijos.

Smurto ir prievartos prevencija

- Analizuoja, kas yra seksualiniai nusikaltimai, kaip atpažinti situacijas, kuriose atsiranda grėsmė būti įtrauktas į prekybos žmonėmis tinklą, tapti pornografijos pramonės dalyviu ir siūlo prevencinius būdus kaip išvengti tokių situacijų.
- Aiškinasi, kokios bendruomenės teikiamos paslaugos padeda išvengti patekti į nusikalstamą veiklą ir kas gali padėti atsidūrus nusikaltėlių akiratyje.
- Analizuoja, kokios teisėsaugos institucijos, bendruomenėje veikiančios organizacijos atsakingos už bendruomenės narių apsaugą ir pagalbos suteikimą.
- Tyrinėja savo gebėjimus, mokosi atpažinti ir įvardyti, kokie įgūdžiai padės išvengti patekimo į nusikalstamas organizacijas ateityje.
- Mokosi atpažinti, kai bendraamžiai patiria smurtą ir aiškinasi bei praktikuoja pagalbai reikalingus įgūdžius.

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

Sveikatos stiprinimas

- Analizuoja, atpažįsta ir reflektuoja savo kasdienio gyvenimo sveikos gyvensenos įpročius ir įvardija kuriuos įpročius norėtų tobulinti.
- Reprodukcinės sveikatos stiprinimas: sveikos mitybos, aktyvaus gyvenimo skatinimas, saugotis rizikos veiksnių (psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas, užkrečiamos ligos, peršalimas ir kt.).
- Nėštumo planavimas. Planuotas ir neplanuotas nėštumas.
- Krizinis nėštumas (fiziniai, socialiniai ir emociniai aspektai).
- Analizuoja ir mokosi įtikinamai argumentuoti sveiko gyvenimo būdo svarbą.
- Organizuoja ir dalyvauja klasės vykdomoje apklausoje apie sveikos gyvensenos įpročius (pvz., aktyvaus judėjimo įpročius, tabako, alkoholio nevartojimo paplitimą ir pan.).
- Analizuoja kaip galima stiprinti asmens ir visuomenės sveikatą.
- Mokosi analizuoti sveikai gyvensenai skirtą reklamą, „išpakuoja“ ir įvardija jos siunčiamą užkoduotą žinutę, mokosi atpažinti reklamos tikslą, strategiją ir metodus ir įvertinti kiek siūlomas produktas prisidės prie sveikos gyvensenos puoselėjimo.
- Mokosi analizuoti saugos cheminės saugos ženklus ir etiketėse pateikiamą informaciją, įvertinti medžiagų palankumą arba pavojų sveikatai.

Savirūpa, slauga ir pirmoji pagalba

- Aiškinasi kas yra savirūpa ir kaip savirūpos įgūdžiai padeda pasirūpinti savimi ir artimaisiais (pvz., atlieka gydytojo, slaugytojo nurodymus, jaučiant peršalimo simptomus lieka namuose, padeda pasveikti ir slaugo kitus).

Prevencija

- Tyrinėja kaip susiformuoja tabako vartojimo įprotis, kaip tabako vartojimas tampa priklausomybe, kokią jis kelia riziką sveikatai ir analizuoja priežastis, kodėl sunku mesti rūkyti.
- Tyrinėja alkoholio vartojimo riziką ir analizuoja kaip alkoholis daro įtaką žmonių sveikatai, kaip vartojimas tampa priklausomybe.
- Diskutuoja apie klaidingas interpretacijas susijusias su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu.
- Mokosi atpažinti situacijas, kai draugams ar pažįstamiems dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo reikalinga pagalba ir mokosi ją suteikti.
- Analizuoja, kokios bendruomenės paslaugos, organizacijos, tarnybos gali suteikti informaciją ar pagalbą sprendžiant psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo problemą

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

Bendruomenės pažinimas ir pasiruošimas jai padėti

- Analizuoja ir diskutuoja, kaip kiekvieno sprendimai ir elgesys gali paveikti visos mokyklos ar bendruomenės, Lietuvos, Europos ir pasaulio gyventojų gerovę.
- Dalyvauja lygių galimybių, nelygybės, migrantų krizės ir pabėgėlių integracijos Lietuvoje, klimato krizės, aplinkos taršos mažinimo, atliekų tvarkymo ir kitų aktualių klausimų tyrinėjimuose, diskusijose, ir sprendimų paieškose.

Pagalbos poreikio tyrimas

- Renka ir analizuoja informaciją apie bendruomenės, visuomenės, šalies, pasaulio skirtingų asmenų ir grupių poreikius, pristato apie išsiaiškintus skirtingų grupių poreikius klasės bendruomenei.
- Dalyvauja pasirenkant pagalbą, tyrinėtai bendruomenei, projektą, ir pagrindžia, kodėl pasirinktas projektas gali patenkinti šios bendruomenės poreikį.

Pasiruošimas poreikio įgyvendinimui

- Ruošiantis projekto planavimui diskutuoja apie sąžiningumo ir pagarbos įtaką pagalbos bendruomenei projekto planavime, įgyvendinime ir vertinime.
- Kartus su bendraklasiais sukuria pagalbos teikimo įgyvendinimo planą, numato visus būtinus žingsnius, kurie užtikrins projekto įgyvendinimo sėkmę.
- Numato, kokios pagalbos, išteklių gali prireikti ir suplanuoja šių poreikių patenkinimo užtikrinimą.

Projekto įgyvendinimas

- Įgyvendina projekto planą ir stebi eigos pažangą.
- Reguliariai mokosi reflektuoti apie projekto pažangą ir kliūtis, bei veikti reaguojant nedelsiant.

Refleksija

- Reflektuoja ir paaiškina, kaip kitų asmenų ar grupių poreikių tenkinimas padeda išmokti kažką naujo, ar įtvirtinti tai ką jau mokėsi.
- Analizuoja įgytus ar patobulintus gebėjimus, žinias.
- Reflektuoja kaip įgyvendintas projektas daro įtaką mokyklos ar bendruomenės, Lietuvos, Europos ir pasaulio gyventojų gerovei.

Pristatymas bendruomenei

- Ruošiasi projekto rezultatų pristatymui bendruomenei, pateikia projekto įgyvendinimo istoriją.
- Paruošia informaciją apie įgyvendinto projekto rezultatus ir paviešina juos bendruomenėje.
- Reflektuoja, kodėl svarbu padėkoti visiems padėjusiems įgyvendinti projektą ir kaip jautėsi viso rezultatų pristatymo bendruomenei metu.

7.9 Mokymo turinys 9 klasei

SAVĖS PAŽINIMAS, KĖLIMAS IR SIEKIMAS ASMENINIŲ TOBULĖJIMO

1. Atpažįsta, įvardija ir valdo emocijas, elgesį.

Emocijų atpažinimas ir įvardijimas

- Mokosi konstruktyviai išreikšti ir apibūdinti patiriamas emocijas, pateikia pavyzdžių, mokosi numatyti ir paaiškinti įvairių emocijų perteikimo formų pasekmes.
- Reflektuoja, kaip išsako savo jausmus ar emocijas kitiems ir argumentuoja, kodėl svarbu susilaikyti nuo spontaniškos jausmų raiškos.
- Analizuoja ir mokosi paaiškinti ryšį tarp minčių, emocijų ar jausmų ir veiksmų.
- Analizuoja asmenines vertybes ir kaip jos daro ar gali daryti įtaką elgesiui ir tapti pavyzdžiu jaunesniems mokiniams.

Emocijų valdymas

- Analizuoja, kaip susitelkimas į bendruomeniškumo vertę, o ne į jo trūkumus, gali daryti įtaką emocinei savijautai ir pasirinkimams.
- Analizuoja, kaip ir kodėl asmeninės vertybės daro įtaką elgesiui ir emocijų raiškai ir kaip vertybės padeda analizuoti ir vertinti situacijas bei elgtis atsakingai.
- Tyrinėja, kaip mintys, emocijos ar jausmai daro įtaką sprendimų priėmimui, pritaiko šias žinias veiklose.

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

Sudėtingų ir liūdinančių emocijų atpažinimas

- Analizuoja, kas yra *psichikos sveikata*.
- Aiškinasi, kas yra *eustresas* ir *distresas*, koks jų poveikis elgesiui ir psichikos sveikatai.
- Mokosi atpažinti ir įvardyti fizinius, emocinius patiriamo streso požymius.
- Nagrinėja, kokių poreikių nepatenkinimas gali kelti nerimą ar stresą.
Tyrinėja, kas kasdieniame gyvenime gali tapti vidiniais ir išoriniais streso dirgikliais.

Nerimo ir streso įveika

- Streso valdymui mokosi ir praktikuoja tvirtabūdišką bendravimą.
- Mokosi numatyti, kokios mokyklinės užduotys (pvz., kalbėjimas viešai ar testo atlikimas) kelia nerimą, kuris sunkiai suvaldomas ir mokosi nusiramavimo ir nerimo įveikos būdų.
- Diskutuoja apie įvairias streso įveikos technikas ir jas pademonstruoja.
- Paaškina, kaip padeda išmoktos streso valdymo technikos ir reflektuoja, kaip jos padės ateityje.
- Analizuoja, kokios psichologinės pagalbos paslaugos yra teikiamos bendruomenėje, ir kokią psichologinę pagalbą gali gauti artimiausioje aplinkoje (pvz., mokyklos psichologas, kreiptis į kitą patikimą susuagusį asmenį).

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

Savo įgūdžių, gebėjimų, savybių tyrinėjimas ir atpažinimas

- Tyrinėdami analizuoja savo vertybes, pomėgius ir stiprybes mokosi planuoti savo profesinę karjerą ir savanorystės galimybes.
- Analizuoja, kokie asmeniniai bruožai stiprina pasitikėjimą savimi.
- Analizuoja ir reflektuoja, kokios asmeninės savybės gali būti svarbios pasirinktai profesijai ar karjerai.
- Tyrinėdami savo gebėjimus mokosi atpažinti situacijas, kuriose jie negali nieko pakeisti ir kuriose situacijose gali daryti įtaką, jas keisti.
- Paaškina, kokie asmeniniai bruožai padeda išsikelti mokymosi metų tikslą.

Pasitikėjimo savimi ugdymas stiprinant gebėjimus

- Reflektuoja ir analizuoja, kaip padeda tobulėti asmeninės vertybės.
- Mokosi analizuoti ir argumentuoti, kaip asmeninės savybės, įgūdžiai padeda stiprinti pasitikėjimą savimi ir išreikšti pagarbą sau.
- Analizuoja ir planuoja kaip gali stiprinti įgūdžius ar tobulinti pomėgius ir atsižvelgę į analizės išvadas išsikelti asmeninio tobulėjimo tikslą.
- Paaškina, kaip gali tapti sektinu pavyzdžiu jaunesniems vaikams, broliams ar sesėms.

4. Išsikelti akademinis ir asmeninius tikslus, planuoja žingsnius, kaip jų siekti ir veikti.

- Analizuoja ir mokosi kelti konkretų, pasiekiamą ir pamatuojamą tikslą.
- Mokosi veiksmingo laiko valdymo ir organizacinių įgūdžių, pasinaudoti šaltiniais, kurie padeda socialiniame gyvenime ir akademinėje sėkmei.
- Išsikeldami tikslą mokosi nustatyti ir apibūdinti realias jo įgyvendinimo sąlygas.
- Analizuoja ir įvardija, kas gali trukdyti pasiekti tikslą ir suplanuoja kaip šiuos trukdžius įveikti.
- Analizuoja, kaip akademinį tikslų siekimas daro įtaką ilgalaikių gyvenimo, karjeros tikslų siekimui.
- Analizuoja, kaip sprendimas gyventi sveikai, gali paveikti ilgalaikius mokymosi ir karjero tikslus.
- Naudojantis tikslų išsikėlimo kriterijais, susidarytu ir įgyvendintu planu, gauta pagalba, įsivertina pastaruoju metu pasiektus tikslus.
- Įvardija, kas trukdė ir kodėl nepavyko įveikti kliūčių siekiant tikslo.
- Reflektuoja, kokiose gyvenimo situacijose prireiks tikslo išsikėlimo įgūdžių.

TARPUSAVIO SANTYKIŲ KŪRIMAS IR MOKYMASIS BENDRADARBIAUTI

1. Demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius.

Kitų emocijų atpažinimas ir įvardijimas

- Stebi ir analizuoja, kaip mintys, emocijos ar jausmai, veiksmai veikia kitų žmonių emocijas.
- Diskutuoja, kodėl svarbu pasakyti kitiems, kaip mes jaučiamės arba paklausti, kai jaučiasi kitas.

Veiksmingas bendravimas

- Analizuoja, atpažįsta ir įvardija aktyvaus klausymo įgūdžius, jų naudą kalbėtojui ir klausytojui.
- Demonstruoja aktyvaus klausymo įgūdžius ir analizuoja, kaip aktyvus klausymas stiprina santykius.
- Analizuoja ir mokosi panaudoti aktyvaus klausymo įgūdžius priimant sprendimus ir reflektuoja kaip sekėsi pritaikyti šį gebėjimą ir kaip jį galės panaudoti ateityje.

Santykio kūrimas

- Diskutuoja, kaip vardų prisiminimas ir kreipimasis vardu padeda stiprinti tarpusavio santykius.
- Diskutuoja, siūlo idėjas, kaip gali kurti įtraukią mokymosi aplinką ir jas įgyvendina.
- Mokosi konstruktyviai išreikšti savo poreikius ir požiūrį.
- Stebi esančius šalia, mokosi inicijuoti pagalbą asmeniui, kuriam reikia pagalbos ar turi akivaizdžių problemų.

2. Dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse.

Bendradarbiaujančios grupės požymių atpažinimas ir įvardijimas

- Analizuoja ir diskutuoja, kokios kliūtys gali trukdyti veiksmingai komunikacijai grupėje.
- Diskutuoja apie grupės narių lyderystę ir kaip galima kaip galima ją paskatinti.

Mokosi dirbti grupėje

- Pritaiko tikslų išsikėlimo įgūdžius padedant grupei išsikelti bendrą tikslą, numatyti veiksmus ir jį pasiekti.
- Reflektuoja, kaip grupės narių pastangas sustiprino grupės narių vienas kito supratimą, susitelkimą ir pastangas siekti bendrų tikslų.
- Tyrinėja, generuoja idėjas, kaip gebėjimas dirbti grupėse ir komandose padės bendradarbiauti su bendraamžiais, suaugusiais, kitais, bendruomenės nariais.
- Mokosi skatinti grupę veikti (pvz., pasiūlo darbo struktūrą, vadovauja darbo eigai, pasiūlo idėjas, palaiko kitų idėjas).
- Reflektuoja, kaip jaučiasi grupės ar komandos nariai, kai dirbdami grupėje ar komandoje suteikia ir gauna/priima pagalbą.

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

Panašumu ir skirtumų atpažinimas ir įvardijimas

- Mokosi atpažinti ir parodyti susidomėjimą kitų pomėgiais, diskutuoja, kaip bendri pomėgiai ir interesai gali suartinti nepažįstamus žmones.
- Analizuoja, kaip medijos vaizduoja įvairias socialines, kultūrines grupes ir kaip jos formuoja skirtingų socialinių ir kultūrinių grupių savivoką ir kaip savivoka atsispindi elgesyje ir sprendimų priėmime.
- Mokosi pažinti ir dirbti su skirtingų socialinių ir kultūrinių grupių žmonėmis ir reflektuoja, ką sužinojo apie šias grupes ir kaip bendras darbas padeda labiau susipažinti su grupių kultūriniais ypatumais.
- Analizuoja įvairius santykius (pvz., bendraamžių, tėvų, mokytojų, kitų suaugusiųjų) ir išskiria jų ypatumus, santykių intymumą ir apibūdina, koks intymumas yra tinkamas skirtingiems santykiams.
- Tyrinėja įvairias situacijas, mokosi atpažinti ir diskutuoja, kokie požymiai atskleidžia asmens vertybes, kuriomis jis vadovaujasi.
- Analizuoja ir reflektuoja, kaip išankstinės nuostatos trukdo pažinti kitą žmogų ar žmonių grupes.

Atpažinti situacijas kai reikia išreikšti palaikymą

- Analizuoja situacijas, mokosi atpažinti kai reikia išreikšti palaikymą kitoms grupėms.
- Analizuoja, mokosi atpažinti diskriminacijos reiškinius ir diskutuoja, kokios būna socialinės, kultūrinės, etninės, religinės ar kt. grupės diskriminacijos pasekmės bendruomenei, šaliai ir pasauliui.
- Analizuoja, kas yra etnocentrizmas ir kaip etnocentriškumas trukdo suprasti ir priimti kitas kultūras, trukdo palaikyti gerus santykius, reflektuoja kaip etnocentrizmo savyje atpažinimas padeda gerinti bendravimo kokybę.

4. Kontroluoja neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas

Konfliktų ar nesutarimų atsiradimų priežastys

- Analizuoja draugiško elgesio ypatumus ir mokosi atpažinti „palankią“ ir „nepalankią“ draugystę (*palanki draugystė* – nesiekia pakenkti asmens sveikatai, gyvybei, ateičiai).
- Tyrinėja, kokios gali būti nepalankios draugystės pasekmės ir kaip gali klostytis tolimesni tarpusavio santykiai.
- Analizuoja, atpažįsta ir įvardija abipusius jausmus, kuriuos sukelia tarp draugų kilęs konfliktas.

Konfliktų ir nesutarimų galimi sprendimai ir pasekmės

- Mokosi tarpininkavimo sprendžiant konfliktus metodu.

- Mokosi pritaikyti konfliktų sprendimo strategijas sprendžiant konfliktus kylančius tarp draugų.
- Paaškina, kaip konflikto sprendimo įgūdžių pritaikymas išsaugo ir sustiprina draugystę, padeda nuraminti emocijas ir spręsti problemą.
- Analizuoja, kaip manipuliavimas, konflikto kurstymas gali peraugti į smurtą ir kaip mokosi veiksmingai reaguojant užkirsti smurtui pasireiškimą.
- Mokosi atpažinti poreikius konflikto metu ir nustatyti, kaip abi konfliktuojančios pusės gali patenkinti savo poreikius.
- Reflektuoja apie išsiugdytų konfliktų sprendimų svarbą ir galimybes žinias pritaikyti bendraujant su bendraamžiais ir stebint jaunesnių vaikų elgesį.

Patyčių ir neapykantos kalbos atpažinimas ir įveika

- Analizuoja skirtumus tarp patyčių, erzino ir nemandaus elgesio.
- Aiškinasi kas yra neapykantos kalba, kaip ją atpažinti ir kuo ji skiriasi nuo korektiškos viešos diskusijos.
- Diskutuoja apie patyčių dalyvius, jų vaidmenis ir mokosi argumentuoti, kodėl stebėtojo vaidmuo turi būti aktyvaus gynėjo pateikia pavyzdžių, kaip jam reikia elgtis patyčių situacijoje.
- Mokosi pateikti argumentuotas žinias apie patyčių sustabdymą bendraujant su bendraamžiais ar stebint jaunesnių vaikų elgesį.
- Tyrinėja ir palygina elektroninės patyčios, neapykantos kalbą su kontaktinėmis patyčiomis.
- Argumentuotai paaškina elektroninių patyčių, neapykantos kalbos pasekmės ir kaip jas reikia stabdyti.

ATSAKINGAS ELGESYS IR PASEKMIŲ ĮVERTINIMAS

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

Bendrosios ir tikslinės elgesio taisyklės ir susitarimai

- Analizuoja ir diskutuoja, koks elgesys padės klasėje visiems mokytis ir sutarti.
- Kuria klasės mokymosi taisykles, išsakydami lūkesčius ir asmeniškai įsipareigodami rodyti mokymąsi ir santykius stiprinantį elgesį.
- Analizuoja ir pateikia pavyzdžių, kokios būna pasekmės mokymuisi ir santykiams, jeigu yra nesilaikoma taisyklių ar susitarimų.
- Diskutuoja, paaškina ir pateikia pavyzdžių, kokios būna pasekmės jeigu pažeidžiamos saugaus elgesio taisykles.
- Diskutuoja apie darbuotojų teises ir pareigas.
- Diskutuoja ir pateikia pavyzdžių, kaip įstatymų pažeidimas gali daryti įtaką ateities planų įgyvendinimui.

Bendrųjų taisyklių ir susitarimų laikymasis ir refleksija

- Reflektuoja ir dalyvauja aptariant, kaip bendri susitarimai klasėje dėl elgesio lūkesčių padeda siekti mokymosi tikslų, ir priima bendrus susitarimus.
- Mokosi rizikingose situacijose priimti sprendimus, išvengti neigiamų pasekmių, analizuoja, kaip padeda taisyklių laikymasis.
- Reflektuoja apie savo atsakomybes mokykloje, bendruomenėje ir šeimoje.

2. Priima sprendimus, analizuoja/vertina sprendimų pasekmes.

Sprendimų priėmimo įgūdžiai

- Sprendimų priėmimo mokosi veiksmingo laiko valdymo ir organizacinių įgūdžių.
- Mokosi argumentuoti, kaip priimti sprendimus padeda įtvirtinti sprendimų priėmimo gebėjimus.
- Įvardija, kokias strategijas ir kaip taiko priimant sprendimus.
- Analizuoja, kaip psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas daro įtaką sprendimų priėmimui.
- Reflektuoja, kokius ir kaip sprendimus ketina rinktis ar priimti ateityje, ir kaip įgyti sprendimų priėmimo įgūdžiai padės tai padaryti.
- Reflektuoja, kaip atsakingas sprendimų priėmimas siejasi su asmeninėmis vertybėmis.

Sprendimų pasekmių vertinimas

- Analizuoja įvairius sprendimo priėmimo būdus, ir argumentuoja, kokiose situacijose sprendimų priėmimai turi trumpalaikes, o kokiose - ilgalaikes pasekmes.

- Analizuoja ir argumentuoja pateikdami pavyzdžių, kaip supranta žodžius „sveikatai palankūs sprendimai“.
- Mokosi vertinti situacijas ir priimti sprendimus vengiant rizikingo elgesio ir žalą darančių pasekmių (pvz., pasiduoti spaudimui ir daryti tai, kam nepritari, pvz., lytiniai santykiai, nusikalstama veika, pavojingas sveikatai elgesys ir kt.)
- Tyrinėja įvairias situacijas ir argumentuoja, kaip sprendimas vartoti ar nevartoti psichoaktyvias medžiagas daro įtaką žmonių santykiams.
- Mokosi atpažinti, kaip socialiniai santykiai padeda priimti tinkamus sprendimus, veikia akademinį užduočių atlikimą ir padeda saugoti ar stiprinti sveikatą.

ASMENS, BENDRUOMENĖS GEROVĖS KŪRIMAS, SVEIKATOS STIPRINIMAS IR SAUGOJIMAS

1. Asmeninė ir bendruomenės sauga.

Pavojaus sveikatai ir gyvybei atpažinimas, saugantis save ir kitus elgesys

- Diskutuoja ir įvardija, kokios nuostatos ir elgesys padeda saugoti savo ir kitų gyvybę ir sveikatą.
- Analizuoja vaikų įdarbinimo sąlygas (14-16 metų vaikams leistini dirbti darbai).
- Reflektuoja apie savo nuostatas, elgesį ir įsivertina savo sveikatos ir gyvybės saugojimo įpročius.
- Diskutuoja apie saugaus elgesio taisykles darbe, siekiant išsaugoti sveikatą ir išvengti sužalojimų (supažindinama su ergonominiais rizikos veiksniais darbe, jų poveikiu darbuotojų sveikatai ir darbingumui, prevencija nuo šių veiksnių poveikio).
- Analizuoja įvairias situacijas, vietas, kurios gali būti pavojingos gyvybei ir sveikatai ir įvertinus mokosi tinkamai pasielgti.
- Analizuoja tarnybas, jų atliekamas funkcijas, teikiamas paslaugas, kurios rūpinasi gyventojų saugumu, darbuotojų sauga ir sveikata ir apibūdina jų atliekamas funkcijas.

Saugus elgesys namų ir viešojoje aplinkoje

- 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.
- Analizuoja ir apibūdina nesaugias eismo sąlygas ir paaiškina koks elgesys padeda išsaugoti keliuose gyvybes.
- Dalyvauja pratybose, mokosi evakuotis į saugią teritoriją. Analizuoja įvairius evakuacijos aspektus ir mokosi argumentuoti, kuris būdas, įvairiose situacijose yra veiksmingiausias (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, mokosi saugaus gyvybei elgesio.
- Analizuoja situacijas, pateikia pavyzdžių ir paaiškina, kaip išvengti elektros traumų ir kaip perspėjimas pamačius nesaugią situaciją gali išgelbėti gyvybę.
- Aiškinasi, ką reikia žinoti, mokėti ir kaip reikia elgtis pasiklydus atokioje vietoje.

Smurto ir prievartos prevencija

- Mokosi atpažinti požymius ir veikti atsiradus įtarimams ir pakliuvus į pavojingą situaciją, kai bando įtraukti į nusikalstamą veiklą.

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

Sveikatos stiprinimas

- Analizuoja, kaip mityba susijusi su sveikata ir kaip priimti sprendimą renkantis sveikesnius sveikatą tausojančius ar stiprinančius produktus (žalą sveikatai darantys produktai, genetiškai modifikuoti produktai, papildų vartojimas ir pan.).
- Diskutuoja apie susilaikymo nuo lytinių santykių paauglystėje privalumus sveikatai, santykiams ir ateities planams.
- Analizuoja, kaip tinkamas fizinis aktyvumas ir sveika mityba padeda stiprinti asmens ir artimo socialinio tinklo sveikatą.
- Demonstruoja ir paaiškina, kaip supranta psichikos, fizinės ir socialinės sveikatos vienovę.

Savirūpa, slauga ir pirmoji pagalba

- Mokosi pasirinkti tinkamas higienines priemones, aiškinasi nesaikingo ir neatsakingo higienos priemonių ir paslaugų naudojimo pasekmes sveikatai ir aplinkai.
- Lytiškai plintančios infekcijos ir prevencija.
- Vizitas pasi ginekologą. Kaip nustatomas nėštumas, kaip atpažinti nėštumą ir kokios galimos nėštumo nutraukimo pasekmės.
- Analizuoja šeimos planavimo svarbą ir metodus, ką reiškia palankios ir žalingos nėštumo sąlygos (fiziniai, psichologiniai, socialiniai veiksniai).
- Nagrinėja kaip siejasi lytinis potraukis su hormonų kiekio svyravimais organizme, kokie yra lytinį potraukį stiprinantys veiksniai, jo išraiškos valdymo, rūpinimosi savimi svarba ir būdai.
- Nagrinėja, kokį pavojų žmogaus sveikatai ir gyvybei kelia fizinių ir emocinių poreikių nepatenkinimas (pvz., alkis, troškulus, karštis, šaltis, pervargimas, vienatvė ir k.t.).
- Analizuoja, kas tai yra lėtinės ligos, kokia jų prigimtis ir kaip galima sumažinti šių ligų atsiradimo pavojų (pvz., žalingas elgesys, aplinkos veiksniai).
- Mokosi pademonstruoti pirmosios ir neatidėliotinos pagalbos įgūdžius esant galimai traumai ir suteikti pirmąją pagalbą.
- Reflektuoja, kokius savirūpos įgūdžius, geba taikyti sau ir artimiesiems (tėvams, globėjams, seneliams).

Prevencija

- Įvardija psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo mitus ir faktus ir reflektuoja, kaip šios žinios gali padėti apsispręsti vartoti šias medžiagas, ar ne.
- Paaiškina, kaip gali panaudoti žinias apie psichoaktyviųjų medžiagų žalą bendraujant su draugais, bendraamžiais ar būnant pavyzdžiu jaunesniems vaikams.
- Paaiškina, kaip psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas veikia santykius su artimaisiais, bendraamžiais ir kitais bendruomenės nariais.

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

Bendruomenės pažinimas ir pasiruošimas jai padėti

- Diskutuodami analizuoja bendruomenės požiūrį į jauną žmogų, jo galimybes tapti reikšmingu bendruomenės nariu.
- Įvardija, kokie asmeniniai gebėjimai, talentai, žinios galėtų prisidėti prie gerovės bendruomenėje kūrimo.
- Tyrinėja įvairias situacijas bendruomenėje ir argumentuotai analizuoja pagalbos ir prisidėjimo prie bendruomenės, šalies, Europos ar pasaulio gerovės stiprinimo.
- Diskutuoja ir argumentuoja mažo indėlio į gerovę bendruomenėje svarbą siekiant platesnio poveikio.
- Reflektuoja apie turimą pagalbos bendruomenei patirtį ir įvardija, kokie rezultatai padėjo pagerinti bendruomenės žmonių kasdienybę.

Pagalbos poreikio tyrimas

- Organizuoja tyrimą ir apibendrina išsiaiškintus vietinės, šalies ir pasaulio bendruomenės poreikius ir problemas.
- Tyrinėja ir pateikia apibendrintus informacijos šaltinius, kurie patvirtina nustatytų problemų aktualumą.
- Tyrinėja ir pristato bendruomenėje veikiančių įmonių teikiamas paslaugas ir apibūdina, kaip jos prisideda prie bendruomenės gerovės.
- Mokosi įvertinti pasirinkto projekto prasmingumą bendruomenei ir projekto įgyvendintojams.

Pasiruošimas poreikio įgyvendinimui

- Kartu su grupe ruošia planą, pagal kurį bus įgyvendintas projektas.
- Analizuoja projekto įgyvendinimo poreikius ir prisiima atsakomybes.
- Analizuoja ir apibūdina, kokių žinių, įgūdžių, gebėjimų, savybių prireiks projekto įgyvendinimo metu.
- Suplanuoja reikalingus projekto įgyvendinimo išteklius ir numato jų gavimo būdus.
- Mokosi struktūruoti pasiruošimą ir jį dokumentuoti.
- Mokosi grįžtamojo ryšio būdu gauti informaciją apie pasiruošimo įgyvendinimo projektą išbaigtumą ir prasmingumą.

Projekto įgyvendinimas

- Įgyvendinant projektą stebi ir apibūdina projekto įgyvendinimo pažangą.
- Eigoje stebi ir reflektuoja apie projekto įgyvendinimo pažangą.
- Nedelsiant reaguoja į projekto įgyvendinimo kliūtis, kreipiasi ir prašo pagalbos arba pasirenka ir pagrindžia sprendimų alternatyvas.

- Mokosi dokumentuoti vykstantį procesą, kaupti informaciją ir įrodymus, kurie bus reikalingi apibendrinimui ir pristatymui.

Refleksija

- Reflektuoja ir apibūdina, kokias žinias ir gebėjimus sustiprino ir kokius įgijo įgyvendinat projektą.
- Analizuoja patirtį ir paaiškina, kokia projekto įgyvendinimo patirtis ir kaip galės būti naudinga ateityje, pvz., planuojant kitus projektus ar siekiant asmeninių gyvenimo tikslų.

Pristatymas bendruomenei

- Panaudojus surinkta informacija, vizualiais ir dokumentuotais įrodomais paruošia įgyvendinto projekto pristatymą bendruomenei.
- Diskutuodami priima sprendimą, kam projekto rezultatai turi būti paviešinti.
- Organizuoja projekto rezultatų viešinimo ir padėkos kampaniją.

7.10 Mokymo turinys 10 klasei

SAVĖS PAŽINIMAS, KĖLIMAS IR SIEKIMAS ASMENINIŲ TOBULĖJIMO

1. Atpažįsta, įvardija ir valdo emocijas, elgesį.

Emocijų atpažinimas ir įvardijimas

- Tyrinėja asmeninius poreikius, ir analizuoja, kokias emocijas kelia poreikių netenkinimas.
- Analizuoja įvairias situacijas ir nustato, kaip mintys susijusios su elgesiu.
- Diskutuoja ir argumentuoja, kodėl svarbu numatyti emocijų raiškos pasekmes.

Emocijų valdymas

- Mokosi išreikšti sudėtingas emocijas, atpažinti situacijas, kai svarbu paprašyti pagalbos, pasirinkti saugius ir žalos nedarančius reagavimo į problemą būdus.
- Analizuoja situacijas, kuriose reikia didesnės savitvardos ir mokosi ją stiprinti. Analizuoja savo patirtį ir nusistato savitvardos stiprinimo konkrečiose situacijose tikslą.
- Toliau gilinasi į vertybių svarbą elgesiui ir tyrinėja situacijas, susijusias su vertybėmis ir emocijų raiška, kuriose gali tapti pavyzdžiu jaunesniems mokiniam.
- Mokosi saugių, žalos nedarančių, gynybos būdų.

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

Sudėtingų ir liūdinančių emocijų atpažinimas

- Mokosi atpažinti tiesioginius ir netiesioginius streso šaltinius.
- Analizuoja ir paaiškina, kaip vengimas ar delsimas spręsti problemas daro įtaką psichikos sveikatai

Nerimo ir streso įveika

- Diskutuoja ir mokosi argumentuoti, kada ir kaip reikia reaguoti į tiesioginius ir netiesioginius streso šaltinius.
- Mokosi neigiamas mintis keisti teigiamomis, pateikia pavyzdžių ir diskutuoja kaip gebėjimas neigiamas mintis keisti teigiamomis ateityje padės rūpintis psichikos sveikata.
- Mokosi laiko valdymo technikų ir paaiškina, kaip jos padeda valdyti stresą.
- Analizuoja psichologinę pagalbą teikiančias organizacijas ir diskutuoja, kada svarbu ieškoti specialistų pagalbos.

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

Savo įgūdžių, gebėjimų, savybių tyrinėjimas ir atpažinimas

- Analizuoja savo pomėgius, interesus, asmenybės bruožus, gabumus ir reflektuoja kaip jie daro įtaką karjeros pasirinkimui. Reflektuoja ir mokosi planuoti savo profesinę karjerą ir savanorystės galimybes.
- Paaiškina, kaip tinkami asmeninio profesionalumo ar bendruomenės pagalbos pavyzdžiai padeda siekti svarbių gyvenimo tikslų.
- Analizuoja tarpusavio santykius, kaip veiksnį, kuris daro įtaką asmeniams ir karjeros tikslams.
- Mokosi atpažinti ir vertinti reklamos įtaką pomėgiams ir laisvalaikio veiklų pasirinkimui.

Pasitikėjimo savimi ugdymas stiprinant gebėjimus

- Mokosi išskirti ir rasti interesus, asmenybės bruožus, gabumus ir akademinį tikslų sąsajas su karjeros tikslais.
- Analizuoja ir diskutuoja, kaip konstruktyvi kritika skatina asmeninį tobulėjimą.

- Tyrinėja, kaip tinkami asmeninio profesionalumo ar bendruomenės pagalbos pavyzdžiai padeda siekti svarbių gyvenimo tikslų.
- Kuria planą, pagal kurį galėtų pagerinti įgūdžių panaudojimą šeimoje, bendraujant su bendraamžiais ir suaugusiais.

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

- Analizuoja mokslo metams numatytą mokymosi planą ir mokslo metams išsikeltus mokymosi tikslus.
- Sudaro tikslo siekimo planą ir numato, kokie iššūkiai gali kilti planuojant.
- Analizuoja atidėliojimą, atidėliojimo veikti pasekmes ir mokosi technikų, kurios padeda atidėliojimą įveikti.
- Paaškina, kaip laiko valdymo technikos gali padėti pasiekti išsikeltus tikslus.
- Pasiekus tikslą, sukurtais pažangos stebėjimo kriterijais, įsivertina ir reflektuoja, kaip sekėsi sekti susidaryti tikslo siekimo planu, įvertina gautą pagalbą ir pasiekto tikslo rezultata.
- Analizuoja ir reflektuoja, kaip akademiniai tikslai siejasi su karjeros tikslais.
- Mokosi analizuoti išsikelto tikslą ir planuoti, kokios pagalbos gali reikėti jam pasiekti.

TARPUSAVIO SANTYKIŲ KŪRIMAS IR MOKYMASIS BENDRADARBIAUTI

1. Demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius.

Kitų emocijų atpažinimas ir įvardijimas

- Mokosi atpažinti kitų patiriamas neigiamas emocijas ir konstruktyviai į jas reaguoti nesiekiant jų „pataisyti“.
- Tyrinėja žmonių poreikius ir kaip jų nepatenkinimas siejasi su mintimis, emocijomis ir elgesiu.

Veiksmingas bendravimas

- Analizuoja atviro ir uždaro tipo klausimų skirtumus, tyrinėja, kurie aktyviau skatina aktyvų klausymąsi ir sudaro sąlygas įsigilinti į kalbančiojo požiūrį ir nuomonę ar nuostatas.
- Mokosi formuluoti ir naudoti atviro tipo klausimus, kad paskatintų kitus pasisakyti.
- Analizuoja, kuo skiriasi ketinimo ir pasekmės poveikis tarpusavio santykiams.
- Analizuoja ir praktikuojasi tinkamai išsakyti ir priimti konstruktyvią kritiką, mokosi argumentuoti, kaip konstruktyvi kritika padeda tobulėti.

Santykio kūrimas

- Tyrinėja santykių intymumą ir paaškina, koks intymumas yra tinkamas skirtingų pobūdžio santykiams.
- Analizuojant įvairius santykius (pvz., bendraamžių, tėvų, mokytojų, kitų suaugusiųjų santykiai) išskiria jų ypatumus.

2. Dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse.

Bendradarbiaujančios grupės požymių atpažinimas ir įvardijimas

- Tyrinėja įvairių grupių pastangas, dirbti kartu ir siekti bendrų tikslų (pvz., bendruomenės grupės, nevyriausybinių organizacijos ir pan.), mokosi atpažinti ir įvardyti kas grupę vienija, kokios savybės, gebėjimai ar įgūdžiai yra reikalingos siekiant bendro tikslo.
- Analizuoja skirtingų santykių galios demonstravimo požymius ir diskutuoja kaip galios demonstravimas veikia grupės narių bendravimą.

Mokosi dirbti grupėje

- Dirbdami grupėje mokosi panaudoti bendravimo įgūdžius, konstruktyviai analizuoti ir vertinti pasiūlytą ar pasiūlytas idėjas, o ne jį pateikusį asmenį.
- Planuodami bendrą darbą grupėje, suplanuoja ir prisiima atsakomybes, susikuria darbo/užduoties atlikimo planą, sėkmės kriterijus, dalyvauja užduoties įgyvendinime ir įsivertina pagal nustatytus kriterijus.
- Reflektuoja, kaip sekėsi dirbant grupėje skatinti grupės narių lyderystę.
- Reflektuoja savo išsiugdytus darbo grupėje / komandoje įgūdžius ir argumentuotai pagrindžia kaip šiuos įgūdžių panaudos ateityje.

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

Panašumu ir skirtumų atpažinimas ir įvardijimas

- Analizuoja, kaip medijos vaizduoja įvairias socialines, kultūrines grupes ir kaip ši informacija daro įtaką išankstinių nuostatų atsiradimui.

- Analizuoja, kaip pažinimas ir darbas su skirtingų socialinių ir kultūrinių grupių žmonėmis gali daryti įtaką šių grupių supratimui, praplėsti žinojimą apie jas, gerinti tarpkultūrinę komunikaciją.
- Diskutuoja ir argumentuoja, kaip skirtumai sustiprina žmoniją.

Atpažinti situacijas kai reikia išreikšti palaikymą

- Mokosi oponuoti netolerancijai ir stereotipams (pvz., pastebi nesąžiningą elgesį ir reaguoja).
- Mokosi atpažinti ir įvardyti subjektyvumą, stereotipus ir nusistatymą prieš vieną ar kitą grupę, pagrįsti kaip išankstinės nuostatos ir nusistatymas veikia įvairių grupių tarpusavio santykius, asmeninį ir viešą gyvenimą.
- Reflektuoja savo socialinius ir emocinius įgūdžius, kurie padės pažinti įvairias grupes ir jas priimti, imtis veiksmų, jeigu grupei reikia išreikšti palaikymą.

4. Kontroliuoja neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas

Konfliktų ar nesutarimų atsiradimų priežastys

- Praktikuojasi taikyti strategijas, kurios padeda išspręsti nesutarimus, išvengti konfliktų, skatina empatiją ir stiprina santykius.
- Nagrinėja įvairias situacijas ir mokosi atpažinti, kada nepatenkinti asmens fiziologiniai, emociniai, pripažinimo, saugumo ir kt. poreikiai paskatina atsirasti konfliktą.
- Mokosi analizuoti ir įvertinti atliktų sprendimų veiksmingumą, lygina abipusio sutarimo vertę su sprendimu konfliktuoti.

Konfliktų ir nesutarimų galimi sprendimai ir pasekmės

- Mokosi pademonstruoti konflikto sprendimo metodų panaudojimą sudėtingose situacijose.
- Analizuoja situacijas, kuriose jėgos demonstravimas palaiko konfliktą ir kokios gali būti pasekmės.
- Mokosi pritaikyti konfliktų sprendimo įgūdžius stabdant konflikto eskalavimą, ir/ar skirtumą pašalinimą.
- Mokosi pritaikyti įvairius konfliktų sprendimų požiūrius ir vertina požiūrių, apie konfliktų sprendimą, asmeninį priėmimą ir jų tinkamumą (pvz., 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.
- Mokosi pristatyti jaunesniems mokiniams argumentus, kodėl svarbu išmokti konflikto sprendimo metodų ir kaip jie padeda išsaugoti ir sustiprinti tarpusavio santykius.
- Reflektuoja, kaip palankiai išspręsti konfliktai nuramina emocijas, stiprina empatiškumą ir draugystę.

Patyčių ir neapykantos kalbos atpažinimas ir įveika

- Tyrinėja patyčių problemą, paplitimą, tipus ir kuria patyčių prevencijos strategijas.
- Reflektuoja, kaip gali aktyviai priešintis patyčių paplitimui ir siūlo idėjas, kaip gali padėti kitiems, patiriantiems patyčias.
- Mokosi atpažinti neapykantos kalbą (žodinę, vizualinę) ir tinkamai į ją reaguoti.
- Mokosi užkirsti kelią elektroninėms patyčioms arba neapykantos kalbai socialiniuose tinkluose.
- Tyrinėja patyčių, neapykantos kalbos reiškinį, atpažįsta ir įvardija jų daromą žalą asmeniui, bendruomenei ir visuomenei.
- Aiškinasi kas yra mobingas, kokie mobingo požymiai. Reflektuoja, kokie išsiugdyti socialiniai ir emociniai įgūdžiai padės ateityje išvengti arba įveikti mobingo situacijas.

ATSAKINGAS ELGESYS IR PASEKMIŲ ĮVERTINIMAS

1. Analizuoja, kuria įvairioms žmonių grupėms (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės), erdvėms, situacijoms būtinas taisyklės, mokosi jų laikytis, analizuoti jų prasmę ir reikalingumą.

Bendrosios ir tikslinės elgesio taisyklės ir susitarimai

- Diskutuoja ir mokosi kaip rizikingose situacijose išvengti neigiamų pasekmių.
- Analizuoja ir pateikia pavyzdžių, kuriose dažniausiai yra patiriamas bendraamžių spaudimas ir mokosi įvertinti situacijas pasinaudojus taisyklėmis.

Bendrųjų taisyklių ir susitarimų laikymasis ir refleksija

- Mokosi raginti kitus mokinius, pasinaudoti balso teise kuriant ir laikantis mokyklos taisyklių.
- Mokosi strategijų, kurios padeda laikytos taisyklių ir atsilaukyti prieš bendraamžių spaudimą.

- Analizuoja ir reflektuoja, kaip gebėjimas atsilaikyti prieš spaudimą pasielgti netinkamai ateityje padės laikytis taisyklių ir įstatymų.
- Analizuoja, kokios būna įstatymų, taisyklių apibrėžtos elgesio taisyklės ir kaip jų nesilaikymas arba pažeidimai gali paveikti jų ir aplinkinių gyvenimą.
- Analizuoja ir įvardija savo atsakomybes klasėje, šeimoje, bendruomenėje, šalyje ir pasaulyje.

2. Priima sprendimus, analizuoja/vertina sprendimų pasekmes.

Sprendimų priėmimo įgūdžiai

- Tyrinėja vertybes, kuriomis vadovaujantis elgsis atsakingai ir priims tinkamus sprendimus mokantis, kuriant saugią aplinką, rinkantis socialiai priimtinas laisvalaikio veiklas.
- 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 strategijų, kaip atsispirti išoriniam bendraamžių spaudimui ir išvengti nepageidaujamų pasekmių.

Sprendimų pasekmių vertinimas

- Diskutuoja, kaip sprendimas prisiimti atsakomybę, už palankios mokymuisi aplinkos kūrimą prisideda prie mokymosi pasiekimų gerinimo, ir santykių su bendraklasiais stiprinimo.
- Analizuoja situacijas kaip priimtas sprendimas elgtis neatsakingai gali tapti kliūtimi siekti tobulėjimo.
- Analizuoja, kaip sprendimas vartoti alkoholį, tabaką ir kitas psichoaktyvias medžiagas paveikia akademinis pasiekimus.
- Analizuoja įvairias situacijas, kurios sprendimų priėmimas gali paveikti kitus asmenis ir mokosi įvertinti poveikį prieš priimant sprendimą.

ASMENS, BENDRUOMENĖS GEROVĖS KŪRIMAS, SVEIKATOS STIPRINIMAS IR SAUGOJIMAS

1. Asmeninė ir bendruomenės sauga.

Pavojaus sveikatai ir gyvybei atpažinimas, saugantis save ir kitus elgesys

- Analizuoja ir apibūdina galimus teroristinės veiklos metodus ir galimus teroristų taikius, atpažinti teroristines veiklas, saugotis nuo teroristinių išpuolių, aiškinasi kur reikia kreiptis kilus įtarimams.
- Analizuoja ką turi žinoti šeimos nariai apie saugumą ir kodėl reikia turėti aptartą šeimos saugumo planą.
- Mokosi susikurti šeimos saugumo planą ir paaiškinti kitiems kaip tai reikia daryti.
- Diskutuoja apie emociškai saugią aplinką darbe (supažindinama su psichosocialiniais rizikos veiksniais darbe, jų įtaka sveikatai ir darbingumui, prevencija). Aiškinasi su paauglių (asmenų iki 18 metų) įdarbinimo sąlygomis, darbuotojų teisėmis ir pareigomis, nelegalaus darbo žala.
- Reflektuoja apie savo žinias ir įgūdžius ir jų panaudojimą ateityje saugant savo ir kitų sveikatą ir gyvybę.

Saugus elgesys namų ir viešojoje aplinkoje

- Analizuoja ir apibūdina ekstremalias situacijas ir paaiškina, kaip jose reikia elgtis (socialinio, techninio, ekologinio pobūdžio situacijos).
- Mokosi tinkamai elgtis vykstant sprogimams ir atsidūrus po nuolaužomis.

Smurto ir prievartos prevencija

- Reflektuoja savo socialinius ir emocinius įgūdžius, kurie padeda atpažinti, įvertinti pavojų keliančias situacijas ir priimti sprendimą reaguoti ir kreiptis įtarus nusikalstamą veiklą arba tapus nusikaltimo auka.

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

Sveikatos stiprinimas

- Analizuoja sveikos žmogaus raidos fizinio aktyvumo, sveiko maitinimosi, sveikos gyvensenos principų laikymosi poreikius ir kaip dėmesys, šių poreikių tenkinimui padeda stiprinti asmens fizinius, protinius, emocinius ir socialinius gebėjimus.
- Kuria savo sveikatos stiprinimo planą, pasirinkti ir pademonstruoti atsipalaidavimo pratimus ir metodikas.
- Siūlo idėjas, kaip bendruomenė gali įsitraukti į sveikatos stiprinimo veiklas.

Savirūpa, slauga ir pirmoji pagalba

- Šeimos planavimas, reikšmė.
- Saugūs lytiniai santykiai (pvz., menstruacinio kalendoriaus sekimas, nėštumo planavimas, abipusių santykių įvertinimas, pasekmių numatymas, tolimesnio gyvenimo planavimas ir kt.).
- Tyrinėja su mityba susijusias galimas problemas, ligas (pvz., cukrinis diabetas, metabolinis sindromas ir kt.) ir jų prevenciją (pvz., 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 atsiradimo riziką (pvz., žalingas elgesys, aplinkos veiksniai, genetinės priežastys).
- Analizuoja, kokiose situacijose asmuo gali pats sau suteikti pagalbą, kada reikia skubiosios medicininės pagalbos, o kada reikia kreiptis į asmens sveikatos priežiūros įstaigą.
- Aiškinasi dėl kokių priežasčių gali sutrikti kvėpavimas, kas tai yra lengvas ir sunkus sužalojimas, ar trauma.
- Toliau tobulina kokybiško pradinio gaivinimo įgūdžius: krūtinės paspaudimus, defibriliaciją automatinio išorinio defibriliatoriumi, teikti pagalbą sutrikus ar sustojus kvėpavimui.
- Mokosi suteikti pirmąją pagalbą anafilaksinio šoko, insulto ir infarkto, traukulių atveju.
- Mokosi teikti pagalbą esant skirtingiems sužeidimams ir traumos atveju, stabdyti kraujavimą gyvybei grėsmingo kraujavimo atveju (suspaudimas arba suveržimas, ledo pridėjimas).
- Mokosi suteikti pagalbą skęstančiam, elektros traumos metu, laikantis taisyklių.
- Mokosi teikti pirmąją pagalbą gyvybei nekeliančiose situacijose (įkandimai, įpjovimai, sutrenkimai, sumušimai, nesmarkiai nudegus, susižalojus akį, esant lūžiui, ištikus šilumos smūgiui ar nušalus).
- Mokosi teikti pirmąją pagalbą hipoglikeminei komai /epilepsijai, sutrikus kraujo apytakos sistemai.
- Mokosi paaiškinti epidemijos sąvoką ir apibūdina elgesį, padedantį išvengti užkrečiamųjų ligų rizikos.
- Mokosi išvengti apsinuodijimo ir suteikti pirmąją pagalbą apsinuodijus.

Prevencija

- Analizuoja psichiką veikiančių medžiagų žalą organizmui, socialiniams santykiams ir gyvenimui, priklausomybės ligų atsiradimo priežastis ir gydymo ypatumus.

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

Bendruomenės pažinimas ir pasiruošimas jai padėti

- Tyrinėja, renka informaciją ir pristato apie skirtingas bendruomenėje veikiančias grupes, kurių veikla gerina bendruomenės gyvenimą.
- Analizuoja, kaip sprendimų priėmimas ir elgesys daro įtaką mokyklos ir bendruomenės gerovei.
- Mokosi argumentuotai išreikšti savo poziciją bendruomenei rūpimu klausimu nusiųsdami savo laišką vietos ar šalies valdžios institucijoms, politikams, vietos ar šalies spaudos atstovams.

Pagalbos poreikio tyrimas

- Moksi inicijuoti tyrimą, jį suplanuoti, paruošti ir atlikti, kad galėtų nustatyti vietos bendruomenės, visuomenės problemas ir poreikius.
- Mokosi panaudojant tyrimo rezultatus apibendrinti ir įvertinti projekto galimybes (pvz., pagalbos ar verslo, skirto mokyklai / bendruomenei / šaliai projekto galimybes).
- Dalyvauja išsirenkant pagalbos ar verslo projektą, skirtą mokyklai / bendruomenei/ šaliai.
- Įsivertina ir nustato ar pasirinkta pagalbos ar verslo projekto idėja yra prasminga ir reikalinga.
- Numato projekto rezultatus ir kokie rodikliai atskleis projekto įgyvendinimo naudą ir prasmę.
- Diskutuoja apie materialų ir nematerialų rezultatą ir mokosi pagrįsti abipusę rezultatų vertę.

Pasiruošimas poreikio įgyvendinimui

- Kuria projektą ir veiksmų planą, skirtą nustatyto mokyklos / bendruomenės / šalies poreikio patenkinimui.
- Generuoja idėjas, kaip gali savo artimuosius pakviesti prisijungti prie įgyvendinamo projekto ir jas pakviečia prisijungti.
- Sukuria gyvendinimo planą, kuris numato trukmę, etapus, resursus, atsakomybes, pareigų pasiskirstymą, interesų panaudojimą, pažangos stebėjimo kriterijus.

Projekto įgyvendinimas

- Įgyvendina suplanuotą socialinį, sveikatos, kultūrinį pagalbos ar verslo projektą.
- Projektą įgyvendina vadovaujantis pasiruoštu planu.
- Dokumentuoja projekto įgyvendinimo eigą.
- Reguliariai skiria laiką refleksijai apie projekto įgyvendinimo pažangą.

Refleksija

- Reflektuoja ir įsivertina įgyvendinto socialinio, sveikatos, kultūrinio pagalbos ar verslo projekto rezultatus.
- Analizuoja surinktus dokumentus ir apibendrina, įvardija, kas pavyko labai gerai, o ką kitą kartą darytų kitaip.
- Analizuoja ir apibūdina savo patirtį, veiksmus ir jausmus, projekto pasiruošimo metu, kaip keitėsi išgyvenimai eigoje ir pabaigus projektą.
- Reflektuoja, kaip pasikeitė projekto įgyvendintojų ir naudos gavėjų gyvenimas projekto įgyvendinimo metu ir po jo.
- Analizuoja ir įvertina projekto įgyvendinimo naudą kaip grupei.
- Apibūdina, kaip įgyvendinta projektas prisideda prie bendruomenės gerovės.

Pristatymas bendruomenei

- Inicijuoja ir organizuoja debatus apie analizuotą problemą bendruomenėje / šalyje / pasaulyje.
- Viešina socialinio, sveikatos ar kultūrinio, pagalbos ar verslo projekto rezultatus visiems suinteresuotiems asmenims ir grupėms.
- Ruošiasi projekto rezultatų pristatymui bendruomenei, pateikia projekto įgyvendinimo istoriją.
- Paruošia informaciją apie įgyvendinto projekto rezultatus ir paviešina juos bendruomenėje.
- Reflektuoja, kodėl svarbu padėkoti visiems padėjusiems įgyvendinti projektą ir kaip jautėsi viso rezultatų pristatymo bendruomenei metu.

8. Pasiekimų vertinimas

Susiformavę gyvenimo įgūdžių ugdymo pamokose išsiugdyti įgūdžiai, gebėjimai, vertybinės nuostatos – svarbios 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, pasiruošti savarankiškam gyvenimui: kurti tvarius ir darnius asmeninius ir profesinius santykius, tausoti ir puoselėti sveikatą, atrasti profesinį interesą, kuriame turėtų galimybę atsiskleisti visas asmens potencialas.

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 (pvz., 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?

Siekiant įvertinti mokinių ugdymosi sėkmę gyvenimo įgūdžių ugdyme svarbus ne tik vertinimas, bet ir visas pamokos procesas. Mokytojas jau ruošiantis pamokai, išsikeldamas pamokos tikslą ir uždavinius, numatydamas užduotis turėtų išsikelti ir vertinimo tikslą bei pasirinkti vertinimo instrumentus. Bet kurios pasirinktos vertinimo formos pagrindinis tikslas – padėti mokiniams ugdytis gyvenimui reikalingus įgūdžius, patirti ugdymosi sėkmę, kuri pasitarnaus įtvirtinant įgūdį kituose kontekstuose.

Mokinio ugdymui, jo patirties ir daromos pažangos stebėjimo formuojamojo vertinimo strategijos: formuojamasis ugdomasis, diagnostinis, apibendrinamasis vertinimas.

Siekiant veiksmingai organizuoti visą ugdymo procesą naudinga laikytis stebėjimu ir analize grįsto mokymo ir vertinimo proceso organizavimu, kurį sudaro keli etapai:

1. Mokslo metų pradžioje daromas diagnostinis vertinimas. Kurio metu nustatomi klasės mokinių socialiniai ir emociniai įgūdžiai.
2. Mokslo metų eigoje pasirinkti formuojamojo vertinimo instrumentus.

3. Mokslo metų pusmečio pabaigoje, ar kito tam tikro mokymosi periodo pabaigoje paruošti, apibendrinamuosius individualius vertinimus, aptariamus pradinėse klasėse su tėvais ir mokiniais, pagrindinėse klasėse su mokiniais, ir pagal poreikį su tėvais.

4. Mokslo metų pabaigoje kartoti diagnostinį vertinimą, kuris atskleistų mokymosi metų pažangą.

Diagnostinį vertinimą ugdant gyvenimo įgūdžius rekomenduojama daryti individualų ir klasės.

Individualus diagnostinis vertinimas gali būti atliekamas naudojant klausimynus, specifinius vertinimo protokolus, įvertinant ir analizuojant, aprašant esamą situaciją, kuri padėtų atskleisti mokinių vertybes, nuostatas, elgsenos pasirinkimus ir žinias.

Formuojamasis ugdomasis vertinimas – tęstinis procesas, pasitelkiamas kiekvienoje pamokoje. Mokytojas renka ir kaupia informaciją apie mokinio pasiekimus nuosekliai. Proceso metu mokytojas teikia grįžtamąją informaciją mokiniui, kaip jam sekasi, ir ugdymosi krypties nuorodas, mokytojas gauna grįžtamąją informaciją iš mokinio, ką suprato ir kaip sekasi panaudoti žinias, ugdomus įgūdžius realiame gyvenime. Vadovaujantis šiais duomenimis, mokytojas planuoja ir, jeigu reikia, koreguoja tolimesnį mokymą. Tikslas, padėti mokinius siekti pažangos. Mokytojui rekomenduojama pasirinkti stebėti ne visos klasės mokinius, bet keletą klasės mokinių individualiai.

Formuojamojo ugdomojo vertinimo instrumentai gali būti taikomi keli vienu metu: pvz., mokymo metodus parinkti siejant su formuojamojo vertinimo tikslais (pvz., darbas grupėje, *Laikas pagalvoti*, refleksija, žaidimas ir pan.); užduočių atlikimo formos ir pristatymai: rekomenduojama pasinaudoti tokias formas, kaip kompetencijų aplanko kūrimas; dienoraščio rašymas; mokymosi refleksijos užrašai, mokymosi tarnaujant projektų įgyvendinimas ir pan.

Kiekvieno gyvenimo 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 vertinimas gali būti pritaikomas kiekviename pamokos proceso etape.

Formuojamasis ugdomasis stebėjimas ir vertinimas turi apimti:

- Pakankamą kiekį mokinių mokymosi pavyzdžių.
- Nuolatinės naudingas išvalgas ir panaudojamą grįžtamąjį ryšį tarp mokytojo ir mokinių.
- Mokinių įtraukimą tariantis ir planuojant mokymosi didesnius lūkesčius ir minimalių elgsio 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 būtų sietina su esama ar galima mokinių patirtimi.
- Užduotis būtų aktuali ir atspindinti ir realiai pritaikoma įvairiuose gyvenimo situacijose ir kontekstuose.
- Užduotis skatintų reflektuoti ir įgytus įgūdžius planuoti pritaikyti ateityje.
- Užduotis reikalauja mokinių rasti ir analizuoti informaciją bei formuluoti išvadas.
- Užduotis reikalauja mokinių aiškiai apibūdinti rezultatus.
- Užduotis reikalauja mokinių dirbti kartu bent dalį užduoties.

Apibendrinamasis vertinimas – mokinio individualią ūgtį atspindintis vertinimas. Šis vertinimas pateikiamas vadovaujantis pasiekimo lygių požymiais, aprašant sustiprėjusius socialinius, emocinius įgūdžius, įgytas mokinio žinias, demonstruojamas nuostatas. Apibendrinamasis vertinimas taip pat gali pateikti ugdomąsias ir nukreipiamąsias rekomendacijas, į kokius įgūdžius reikėtų atkreipti dėmesį ir sustiprinti.

Apibendrinamasis vertinimas pradinėse klasėse – priemonė, kuri padeda pasiruošti veiksmingam pokalbiui su mokiniu ir tėvais.

Pasiekimų lygiai

9 lentelėje pateikiami kiekvieno koncentro ir pasiekimų srities I, II, III ir IV lygiai.

Atkreipiame dėmesį, kad vaiko socialinė ir emocinė raida yra individuali, nes vaikas šių įgūdžių yra ugdomas ne tik formaliajame ugdyme, dėl šios priežasties kiekvienas pasiektas lygmuo yra traktuojamas, kaip ugdymo sėkmė. Pateiktas lygių aprašymas yra gairės mokytojui – kokius įgūdžius ir gebėjimus gali išsiugdyti vaikas, organizuojant nuoseklų ugdymą – vieną kartą per savaitę.

Pasiekimų lygių aprašymas

| Lygis | Apibūdinimas |
|--------------|--|
| I lygis | Lygis, kuris pasiekiamas mokantis žemesniame konkentre |
| II lygis | Pirmieji koncentro mokymosi metai |
| III lygis | Antrieji koncentro mokymosi metai |
| IV lygis | Būsimo koncentro pirmieji mokymosi metai |

**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>I. 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>I. Papasakoja apie įvairias situacijas ir kokias emocijas jose gali jausti. Paaikrina kas sukelia stiprias emocijas ir pasako, kaip jas gali nuraminti. Papasakoja, kokie asmenys gali padėti mokykloje, namie šeimoje ir bendruomenėje. Išsikelia tikslą ir apibūdina, kaip galėtų pasiekti suplanuotą tikslą.</p> | <p>I. 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>I. Naudojamas „Aš pranešimą“ pasako kaip jaučiasi ir kas norėtų, kad pasikeistų. Atpažįsta streso požymius, paaikrina 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>I. 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 (draugai, šeima, bendruomenė) padeda apsaugoti nuo neigiamos įtakos. Siekdamas tikslo, stebi pažangą ir atsižvelgus į tikslo siekimo eigą, koreguoja suplanuotus veiksmus.</p> |
| <p>II. Apibūdina jaučiamas emocijas ir gali jas pademonstruoti kūno ir veido išraiška. Moka palaukti savo eilės. Įvardija, ką norėtų išmokti daryti geriau. Apibūdina, ką darė, kad kažką išmoktų ar padarytų geriau.</p> | <p>II. 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>II. 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, suplanuoja kaip pasiekti ir pasiekia.</p> | <p>II. 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>II. Paaikrina, 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, kas gali trukdyti: žalingi įpročiai, atidėjimas ir pan.).</p> |

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| <p>III. 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 šeimoje ir bendruomenėje. Išsikelia tikslą ir apibūdina, kaip galėtų pasiekti suplanuotą tikslą.</p> | <p>III. 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>III. 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>III. 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 (draugai, šeima, bendruomenė) padeda apsisaugoti nuo neigiamos įtakos. Siekdamas tikslo, stebi pažangą ir atsižvelgus į tikslo siekimo eigą, koreguoja suplanuotus veiksmus.</p> | <p>III. Apibūdina, kaip įvykio interpretacijos gali veikti žmonių jausmus ir įvykio priėmimą/supratimą. Paaškina, kaip delsimas spręsti problemą gali daryti įtaką psichikos sveikatai. Tikslingai siekia profesinės karjeros tikslo, konsultuojasi ir ieško išorinės pagalbos jo siekiant. Apibūdina ir numato, kaip dabarties sprendimai darys įtaką ateities tikslams. Suplanuoja savo elgesio modelius, ir strategijas tikslui pasiekti.</p> |
| <p>IV. 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>IV. 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 nevyriausybinės organizacijos veiklą ir pan.) Išsikelia asmeninį ir mokymosi tikslą, suplanuoja kaip pasiekti ir pasiekia.</p> | <p>IV. 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>IV. 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, kas gali trukdyti: žalingi įpročiai, atidėjimas ir pan.).</p> | <p>IV. Emocijas reiškia įvertinant situaciją ir konstruktyviai reaguojant į kitų žmonių emocines reakcijas. Analizuoja ir paaškina, kokią įtaką daro įtampa, atpažįsta dirgiklius ir lanksčiai bei teigiamai įveikia sudėtingas situacijas. Išsikelia karjeros tikslus ir tobulina su juo sietinus gebėjimus, įgūdžius ir asmenines savybes. Planuoja savo akademinius ir asmeninius tikslus, jų siekia ir prireikus pasitelkia pagalbą.</p> |
| <p>B. Tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti.</p> | | | | |

| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| <p>I. 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.</p> | <p>I. Atpažįsta klasės draugų emocijas, apibūdina, kaip jaučiasi kiti asmenys (pvz., draugai, šeimos nariai). Dirba grupėje ir atlieka paskirtą vaidmenį. Apibūdina, kaip bendravimas su skirtingais žmonėmis praturtina bendruomenes. Atpažįsta patyčių elgesį ir apibūdina, kaip jaučiasi žmogus iš kurio tyčiojama.</p> | <p>I. 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. Sprendžiant konfliktą pritaiko konflikto sprendimo strategiją.</p> | <p>I. 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.</p> | <p>I. 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 įtraukųjį ir neignoruojančią kitus elgesį. Naudojasi mediacijos gebėjimais. Sprendžiant konfliktus siekia kompromiso.</p> |
| <p>II. 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.</p> | <p>II. 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. Paaiškina kaip nesuvaldytos emocijos gali paskatinti atsirasti konfliktą.</p> | <p>II. 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.</p> | <p>II. 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.).</p> | <p>II. 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.</p> |

| | | | | |
|---|--|--|---|---|
| <p>III. Atpažįsta klasės draugų emocijas, apibūdina kaip jaučiasi kiti asmenys (pvz., draugai, šeimos nariai). Dirba grupėje ir atlieka paskirtą vaidmenį. Apibūdina kaip bendravimas su skirtingais žmonėmis praturtina bendruomenes. Atpažįsta patyčių elgesį ir apibūdina kaip jaučiasi žmogus iš kurio tyčiojama.</p> | <p>III. 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. Sprendžiant konfliktą pritaiko konflikto sprendimo strategiją.</p> | <p>III. Formuluoja klausimus, kad geriau suprastų kito asmens jausmus. Naudoja reflektvyviojo klausymo įgūdžius. Įtraukia kitus į grupės darbą. Atpažįsta kitų poreikius ir bendraujant juos atliepia, išvengia nesusipratimų komunikuojant su skirtingomis socialinėmis ir kultūrinėmis grupėmis. Naudoja įvairias žodines ir nežodines patyčių elgesio įveikos ir konfliktų sprendimo strategijas.</p> | <p>III. Išklauso prieštaraujančias nuomones, netaiko gynybos ir kaltinimo strategijos, naudoja „Aš pranešimą“. Dirbant grupėje naudojasi veiksmingos komunikacijos gebėjimais, išklauso, pasirenka ir atsižvelgti grupės narių lūkesčius. Atpažįsta kada reikalinga pagalba ir padeda, demonstruoja įtraukijį ir neignoruojančią kitus elgesį. Naudojasi mediacijos gebėjimais. Sprendžiant konfliktus siekia kompromiso.</p> | <p>III. 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., reflektvyvus klausymas, savitvards įgūdžiai, debatai, mediacija, sprendimų priėmimo gebėjimai ir pan.)</p> |
| <p>IV. 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. Paaiškina, kaip nesuvaldytos emocijos gali paskatinti atsirasti konfliktą.</p> | <p>IV. 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. Naudoja atsisakymo neigiamam bendraamžių spaudimui įgūdžius.</p> | <p>IV. Atpažįsta ir įvardija situacijas, kuriose elgesys daro teigiamą ar neigiamą įtaką kito asmens emocijoms. Pagarbiai išklauso kitus asmenis. Demonstruoja gebėjimą priimti kultūrinius skirtumus. Atpažįsta situacijas, kuriose dėl skirtumų gali kilti nesutarimai ir šias situacijas suvaldo. Atpažįsta elgesį, kuris gali tapti smurto veiksniu ir taiko įgūdžius tokią situaciją suvaldyti (pvz., derybos, objektyvumo išlaikymas, nekaltinimo komunikacija ir pan.).</p> | <p>IV. 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 ir jas paaiškina.</p> | <p>IV. Įvairiais būdais išreiškia empatiškumą kitiems, pagarbiai priešinasi stereotipams ir išankstinėms nuomonėms. Dirbant ir bendradarbiaujant grupėje siekiant sprendimų, kuriuose naudą gauna visi, naudojasi derybų įgūdžiais. Veiksmingai vadovauja darbui grupėje. Išreiškia nuomonę objektyviai ir be išankstinių nuostatų. Atpažįsta ir įvardija egocentrizmą, etnocentrizmą, ir stereotipinį mąstymą. Atstovauja žmones, kuriems reikia ar prašo pagalbos. Naudodamas veiksmingo bendravimo įgūdžius (kalbėjimą, klausymą, kūno kalbą, gebėjimą suprasti kito požiūrį) konkrečiai išsako savo ketinimus ir įvertina ketinimų poveikį.</p> |
| <p>C. Atsakingas elgesys ir pasekmių įvertinimas.</p> | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
| <p>I. Paaiškina skirtingų erdvių taisykles (klasėje, koridoriuje, žaidimo aikštelėje, valgykloje) ir jų laikosi.</p> <p>Dalyvauja sprendžiant grupėje konfliktus.</p> <p>Prieš priimat sprendimą skiria laiką pagalvojimui.</p> | <p>I. Paaiškina ir laikosi saugaus elgesio ir draugystės išsaugojimo taisyklių klasėje, žaidimų aikštelėje, valgykloje, koridoriuose, bibliotekoje, autobuse, gatvėje ir kitose erdvėse.</p> <p>Naudoja kelių žingsnių sprendimų priėmimo strategiją, priima sprendimą dirbant su grupe.</p> | <p>I. Atpažįsta ir apibūdina negarbingą elgesį ir jo pasekmes.</p> <p>Pasinaudoja sprendimo priėmimo metodais sprendžiant tarpusavio santykių problemas ir akademinis iššūkius.</p> | <p>I. Atpažįsta, kada ir kur reikia sutarti dėl taisyklių ir dalyvauja jas kuriant.</p> <p>Gera valdo laiką, vertina situacijas ir paaiškina, kaip išvengia bendraamžių spaudimo priimančias sprendimus.</p> | <p>I. Atpažįsta ir reaguoja į neetišką ir destruktivų elgesį, kuris daro poveikį šeimai, draugams ir asmeniui, kurį myli, demonstruoja etišką elgesį.</p> <p>Kritiškai analizuoja situaciją ir neatsakingą elgesį keičia atsakingu elgesiu. Atpažįsta ir apibūdina reklamos poveikį vartotojo pasirinkimui.</p> |
| <p>II. Paaiškina ir laikosi saugumo taisyklių. Kuria su bendraklasiais draugiškos ir rūpestingos klasės taisykles ir jų laikosi.</p> <p>Paaiškina ką reiškia alternatyvūs sprendimai ir vertina jų pasekmes.</p> | <p>II. Laikosi klasės ir mokyklos taisyklių ir apibūdina klasės ar mokyklos taisyklių pažeidimo pasekmes.</p> <p>Apibūdina sprendimo priėmimo žingsnius ir prireikus jais pasinaudoja.</p> | <p>II. Palygina kuo skiriasi bendrieji susitarimai nuo taisyklių.</p> <p>Demonstruoja atsakingą elgesį priklausant grupei (pvz., vykdo įsipareigojimus, laikosi susitarimų).</p> <p>Pritaiko sprendimo priėmimo įgūdžius sprendžiant nepageidaujamo elgesio problemas.</p> | <p>II. Dalyvauja tariantis su klase dėl elgesio lūkesčių, kurie padeda išvengti nesupratimų.</p> <p>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>II. Argumentuoja, kad mokiniai turi balsą ir juo naudojasi juo tam, kad išsakytų lūkesčius dėl mokyklos taisyklių.</p> <p>Apibūdina, kaip vieno asmens sprendimų priėmimas gali paveikti kito asmens ar grupės gerovę.</p> |
| <p>III. Paaiškina ir laikosi saugaus elgesio ir draugystės išsaugojimo taisyklių klasėje, žaidimų aikštelėje, valgykloje, koridoriuose, bibliotekoje, autobuse, gatvėje ir kitose erdvėse.</p> <p>Naudoja kelių žingsnių sprendimų priėmimo strategiją, priima sprendimą dirbant su grupe.</p> | <p>III. Atpažįsta ir apibūdina negarbingą elgesį ir jo pasekmes.</p> <p>Pasinaudoja sprendimo priėmimo metodais sprendžiant tarpusavio santykių problemas ir akademinis iššūkius.</p> | <p>III. Atpažįsta, kada ir kur reikia sutarti dėl taisyklių ir dalyvauja jas kuriant.</p> <p>Gera valdo laiką, vertina situacijas ir paaiškina, kaip išvengia bendraamžių spaudimo priimančias sprendimus.</p> | <p>III. Atpažįsta ir reaguoja į neetišką ir destruktivų elgesį, kuris daro poveikį šeimai, draugams ir asmeniui, kurį myli, demonstruoja etišką elgesį.</p> <p>Kritiškai analizuoja situaciją ir neatsakingą elgesį keičia atsakingu elgesiu. Atpažįsta ir apibūdina reklamos poveikį vartotojo pasirinkimui.</p> | <p>III. Apibūdina etiško elgesio, santykio su savimi ir kitais pasekmes.</p> <p>Apibūdina, kaip socialiniai santykiai daro įtaką akademinis ir asmeninis tikslų siekimui ir priima sprendimus, kurie padeda siekti išsikeltus tikslus.</p> |

| | | | | |
|---|--|--|---|---|
| <p>IV. Laikosi klasės ir mokyklos taisyklių ir apibūdina klasės ar mokyklos taisyklių pažeidimo pasekmes. Apibūdina sprendimo priėmimo žingsnius ir prireikus jais pasinaudoja.</p> | <p>IV. Palygina kuo skiriasi bendrieji susitarimai nuo taisyklių. Demonstruoja atsakingą elgesį priklausant grupei (pvz., vykdo įsipareigojimus, laikosi susitarimų). Pritaiko sprendimo priėmimo įgūdžius sprendžiant nepageidaujamo elgesio problemas.</p> | <p>IV. Dalyvauja tarantis 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>IV. 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>IV. 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 stiprinimas ir saugojimas. | | | | |
| <p>I. 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.). Pasisiūlo padėti atlikti nesunkius darbus.</p> | <p>I. 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.</p> | <p>I. Atpažįsta ir apibūdina nesaugias situacijas. Vengia rizikingų situacijų ir/ar žmonių elgesio, kuris gali būti pavojingas. Paaiškina, kaip jų išvengti. Analizuoja sveikatai palankius ir nepalankius sprendimus, bei jų pasekmes. Apibūdina bendruomenės narių teises ir pareigas kuriant saugią bendruomenę. Apibūdina, kaip galėtų prisidėti ir prisideda prie bendruomenės narių gerovės.</p> | <p>I. 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. Suplanuoja ir įgyvendina mokyklos ar bendruomenės gerovei skirtą projektą, apibūdina bendruomenėje teikiamas vaikams ir paaugliams teikiamas paslaugas.</p> | <p>I. 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 patenkinti, stebėti plano įgyvendinimo pažangą.</p> |
| <p>II. Apibūdina, koks elgesys yra pavojingas sveikatai ir gyvybei, paaiškina kas yra tinkamas ir netinkamas prisilietimas. Paaiškina kas yra sveiki ir nesveiki įpročiai, ir</p> | <p>II. Atpažįsta pavojingas situacijas ir tinkamai į jas reaguoja (pvz., praneša, pasitraukia iš vietos ir pan.). Paaiškina, kaip saugoti save ir kokiais</p> | <p>II. Apibūdina, ką reiškia būti atsakingam prieš šeimą, draugus ir bendruomenę, demonstruoja gyvybę ir sveikatą saugantį elgesį.</p> | <p>II. Nustato ir pasirenka rizikingam elgesiui saugias alternatyvas (dėvi šalną, apsaugas, demonstruoja nuostatas). Apibūdina priklausomybės nuo psichoaktyviųjų medžiagų</p> | <p>II. 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</p> |

| | | | | |
|---|---|--|---|---|
| <p>demonstruoja sveikus įpročius formuojantį elgesį. Apibūdina, ką reikėtų daryti, kad bendruomenės nariai gyventų saugiau ir sveikiau. Atlieka trumpalaikį klasės bendruomenės gerovei skirtą projektą.</p> | <p>būdais gali paskatinti kitus rūpintis savo saugumu. Paaškina, kaip atsispirti sveikatai kenkiantiems pasiūlymams ir priimti sveikatai palankius sprendimus. Dalyvauja bendruomenės gerovei skirtame projekte ir apibūdina, kokią naudą įgyvendintas projektas duoda asmeniškai, kitiems projekto dalyviams ir bendruomenei.</p> | <p>Paaškina kaip žalingi įpročiai veikia paauglio organizmą ir gyvenimo būdą, demonstruoja nuostatas prieš psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą. Sukuria su bendraklasiais planą, kaip atliepti bendruomenės poreikius ir jį įgyvendina.</p> | <p>vartojimo procesą ir jo padarinius, priima sprendimus susijusius su sveikatos saugojimu ir jos įtaka ateičiai. Apibūdina piliečių atsakomybes, sukuria planą, kaip gali prisidėti kaip pilietis prie bendruomenės gerovės, pakviečia prisidėti ir savo šeimą.</p> | <p>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>III. Atpažįsta ir apibūdina saugias ir nesaugias mokymosi, žaidimų ir kita buvimo aplinkas. Paaškina kas yra sveikata, kaip reikia saugoti kūną, kad jis būtų saugus ir sveikas. Suplanuoja ir įgyvendina klasės ar mokyklos bendruomenės gerovei skirtą projektą.</p> | <p>III. Atpažįsta ir apibūdina nesaugias situacijas. Vengia rizikingų situacijų ir/ar žmonių elgesio, kuris gali būti pavojingas. Paaškina, kaip jų išvengti. Analizuoja sveikatai palankius ir nepalankius 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>III. Paaškina, ką reiškia būti atsakingam už savo saugumą. Atpažįsta psichologinį, fizinį ir seksualinį smurtą ir prievartą ir paaškina kaip jo išvengti. Apibūdina įvairių grupių sveikatos saugojimo ir stiprinimo poreikius. Argumentuotai paaškina, 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>III. 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 patenkinti, stebėti plano įgyvendinimo pažangą.</p> | <p>III. Analizuoja gyvybei ir sveikatai rizikingas situacijas, priimti sprendimus, kurie padeda apsaugoti savo ir kitų gerovę. Atsparumą bendraamžių spaudimui, apibūdina kaip vertybę saugant socialinę ir emocinę gerovę. Demonstruoja pirmosios pagalbos ir slaugos įgūdžius. Su bendraklasiais organizuoti ir įgyvendinti bendruomenėje tyrimą, kad nustatytų poreikius, suplanuoti ir atliepti nustatytą poreikį. Viešina projekto rezultatus bendruomenėje.</p> |
| <p>IV. Atpažįsta pavojingas situacijas ir tinkamai į jas reaguoja (pvz., praneša, pasitraukia iš vietos ir pan.).</p> | <p>IV. Apibūdina, ką reiškia būti atsakingam prieš šeimą, draugus ir bendruomenę,</p> | <p>IV. Nustato ir pasirenka rizikingam elgesiui saugias alternatyvas (dėvi šalną,</p> | <p>IV. Analizuoja žmonių elgesio ir aplinkos veiksnius, keliančius grėsmę sveikatai ir veiksmingai</p> | <p>IV. Atsakingai ir racionaliai sprendžia saugos problemas įvairiose situacijose, suvokia ir įvertina pasekmes, prireikus gali tapti jaunesniųjų klasių mokinių</p> |

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| <p>Paaškina, kaip saugoti save ir kokiais būdais gali paskatinti kitus rūpintis savo saugumu. Paaškina, kaip atsispirti sveikatai kenkiantiems pasiūlymams ir priimti sveikatai palankius sprendimus. Dalyvauja bendruomenės gerovei skirtame projekte ir apibūdina, kokią naudą įgyvendintas projektas duoda asmeniškai, kitiems projekto dalyviams ir bendruomenei.</p> | <p>demonstruoja gyvybę ir sveikatą saugantį elgesį. Paaškina kaip žalingi įpročiai veikia paauglio organizmą ir gyvenimo būdą, demonstruoja nuostatas prieš psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą. Sukuria su bendraklasiais planą, kaip atliepti bendruomenės poreikius ir jį įgyvendina.</p> | <p>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.</p> | <p>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>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> |
|---|---|---|--|--|