



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 BENDROJI PROGRAMA**

Bendrają programą rengė:

*Dr. Daiva Šukytė, dr. Natalja Fatkulina*

**TURINYS**

<b>I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS .....</b>	<b>3</b>
2. Gyvenimo įgūdžių dalyko paskirtis.....	3
<b>II SKYRIUS TIKSLAS IR UŽDAVINIAI.....</b>	<b>4</b>
4. Gyvenimo įgūdžių dalyko / ugdymo tikslas.....	4
5. Pradinio ugdymo uždaviniai.....	4
6. Pagrindinio ugdymo uždaviniai.....	4
<b>III SKYRIUS.....</b>	<b>4</b>
<b>KOMPETENCIJŲ UGDYMAS .....</b>	<b>4</b>
7. Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos kompetencija.....	4
8. Pažinimo kompetencija.....	4
9. Komunikavimo kompetencija.....	5
10. Pilietiškumo kompetencija.....	5
11. Kultūrinė kompetencija.....	5
12. Kūrybiškumo kompetencija.....	5
13. Skaitmeninė kompetencija.....	5
<b>IV SKYRIUS PASIEKIMŲ SRITYS IR PASIEKIMAI .....</b>	<b>5</b>
14. Savęs pažinimas, kėlimas ir siekimas asmeninių tobulėjimo tikslų (A).....	5
15. Tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti (B).....	6
16. Atsakingas elgesys ir pasekmių įvertinimas (C).....	6
17. Asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinimas ir saugojimas (D).....	6
<b>V SKYRIUS MOKYMO(SI) TURINYS .....</b>	<b>14</b>
19. Mokymo(si) turinys. 1 klasė:.....	14
20. Mokymo(si) turinys. 2 klasė:.....	15
21. Mokymo(si) turinys. 3 klasė:.....	17
22. Mokymo(si) turinys. 4 klasė:.....	18
23. Mokymo(si) turinys. 5 klasė:.....	20
24. Mokymo(si) turinys. 6 klasė:.....	22
25. Mokymo(si) turinys. 7 klasė:.....	24
26. Mokymo(si) turinys. 8 klasė:.....	26
27. Mokymo(si) turinys. 9 klasė:.....	28
28. Mokymo(si) turinys. 10 klasė:.....	31
<b>VI SKYRIUS MOKINIŲ PASIEKIMŲ VERTINIMAS .....</b>	<b>33</b>
<b>VII SKYRIUS MOKINIŲ PASIEKIMŲ LYGIŲ POŽYMIAI PAGAL PASIEKIMŲ SRITIS .....</b>	<b>36</b>
29. Pasiekimų lygių požymiai. 1–2 klasės: .....	36

30.	Pasiekimų lygių požymiai. 3–4 klasės: .....	41
31.	Pasiekimų lygių požymiai. 5–6 klasės: .....	45
32.	Pasiekimų lygių požymiai. 7–8 klasės: .....	50
33.	Pasiekimų lygių požymiai. 9–10 klasės: .....	55

## **I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Gyvenimo įgūdžių programa (toliau – Programa) siekia padėti vaikams, paaugliams ir jaunimui pasirengti 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 iššūkiai 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, akademinus tikslus veikiant privačiame ir bendruomeniniame gyvenime. Programa skatins mokinius: 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.

2. Gyvenimo įgūdžių dalyko 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.

3. Gyvenimo įgūdžių bendrąją programą sudaro: gyvenimo įgūdžių dalyko / ugdymo tikslas ir uždaviniai, dalyko ugdomų kompetencijų raiškos aprašas, pasiekimų sričių ir pasiekimų raidos aprašai, dalyko mokymo(si) turinys, pasiekimų lygių požymių aprašai ir pasiekimų vertinimas. Gyvenimo įgūdžių bendrojoje programoje išskirtos keturios pasiekimų sritys: Savęs pažinimas, kėlimas ir siekimas asmeninių tobulėjimo tikslų, Tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti, Atsakingas elgesys ir pasekmių įvertinimas, Asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinimas ir saugojimas. Šios pasiekimų sritys yra bendros visoms klasėms nuo pirmosios iki dešimtos, kiekvienam koncentruoti numatyti konkretūs kiekvienos srities pasiekimai, suformuluoti atsižvelgiant į vaiko raidos ypatumus ir įgytą patirtį. Programoje ugdomi įgūdžiai ir gebėjimai ugdomi spiralės principu, kartojant kasmet, pridėdant kiekvienam įgūdžio ar gebėjimo mokymuisi ir tobulinimui po vieną plėtojantį ir įtvirtinantį žingsnį ar skirtingą kontekstą.

Programoje aprašyti mokinių pasiekimai suprantami kaip elgesio atspindinčio žinių ir supratimo, gebėjimų ir nuostatų visuma. Dalykas yra nevertinamas balais, tačiau mokiniai aktyviai įtraukiami į situacijas, kuriose turėtų galimybes pademonstruoti savo vertybes ir nuostatas arba žinojimą. Tikimasi, kad pagrindiniai įgūdžiai bus įgyti 10 klasėje, o 11-12 klasėse bus tęsiamas šių žinių, nuostatų ir elgesio modelių įtvirtinimas. Kiekvienos pasiekimų srities pasiekimų raida atskleidžiama penkiuose ugdymo centruose (1–2 klasės, 3–4 klasės, 5–6 klasės, 7–8 klasės, 9–10 / I–II gimnazijos klasės klasės). Programos turinys išdėstytas kiekvieniems mokslo metams. Gyvenimo įgūdžių bendrojoje programoje pateikiami skirtingiems mokinių amžiaus tarpsniams numatyti pasiekimai – mokymosi rezultatai. Mokymo(si) turinys nusako kontekstus, kuriuose ugdomi mokinių pasiekimai ir mokymo(si) kontekstų pasirinkimo galimybes laipsniškam žinių ir supratimo įgijimui, gebėjimų ir vertybinių nuostatų ugdymui. Pasiekimai aprašomi keturiais pasiekimų lygiais: slenkstinis (I), patenkinamas (II), pagrindinis (III) ir aukštesnysis (IV). Kiekvienas pasiekimo lygio požymis nurodo mokinio rodomus rezultatus. Aprašomos svarbiausios į(si)vertinimui reikšmingos įgytos žinios ir supratimas, išugdyti gebėjimai ir vertybinės nuostatos.

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: I lygis (lygis, kuris pasiekiamas mokantis žemesniame koncentre); II lygis (pirmieji koncentro mokymosi metai); III lygis (antrieji koncentro mokymosi metai); IV lygis (būsimo koncentro pirmieji mokymosi metai).

## **II SKYRIUS TIKSLAS IR UŽDAVINIAI**

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

5. Pradinio ugdymo uždaviniai. Siekdami gyvenimo įgūdžių ugdymo tikslo mokiniai:

5.1 tyrinėja savo ir kitų emocijas, mokosi atpažinti juos sukeliančius impulsus ir juos valdyti;

5.2 mokosi ir tobulina įtraukiojo elgesio įgūdžius, kurie padeda kurti santykius, dirbti ir bendradarbiauti su įvairiais asmenimis;

5.3 analizuoja įvairias situacijas, kuriose reikia priimti atsakingus sprendimus ir įvertinti pasekmes dėl savo ir kitų gerovės;

5.4 įgyja žinių ir įgūdžių, reikalingų sveikatos ir gyvybės saugojimui, mokosi suteikti pirmąją pagalbą ir išvengti ligų ir traumų;

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

6. Pagrindinio ugdymo uždaviniai. Siekdami gyvenimo įgūdžių ugdymo tikslo mokiniai:

6.1 tyrinėja savo ir kitų emocijas, mokosi atpažinti juos sukeliančius impulsus ir juos valdyti;

6.2 mokosi ir tobulina įtraukiojo elgesio įgūdžius, kurie padeda kurti santykius, dirbti ir bendradarbiauti su įvairiais asmenimis;

6.3 analizuoja įvairias situacijas, kuriose reikia priimti atsakingus sprendimus ir įvertinti pasekmes dėl savo ir kitų gerovės;

6.4 įgyja žinių ir įgūdžių, reikalingų sveikatos ir gyvybės saugojimui, mokosi suteikti pirmąją pagalbą ir išvengti ligų ir traumų;

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

## **III SKYRIUS KOMPETENCIJŲ UGDYMAS**

Įgyvendinant Gyvenimo įgūdžių dalyko bendrąją programą ugdomos šios kompetencijos: komunikavimo, kultūrinė, kūrybiškumo, pažinimo, pilietiškumo, skaitmeninė, socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos. Jos pateiktos pagal kompetencijos ugdymo intensyvumą Gyvenimo įgūdžių dalyku.

7. 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.

8. 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.

9. **Komunikavimo kompetencija.** Komunikavimui 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.

10. **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, prisidėti prie pilietiškumo kompetencijos plėtojimo. Nuo pirmos klasės mokiniai gilinsis į taisyklių svarbą, klasės, 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 ugdyt atsakingą, aktyvų, atvirą būsimą pilietį, kuris rūpinsis ir spręst aktualias bendruomenei, šaliai ir pasauliui problemas.

11. **Kultūrinė kompetencija.** Mokiniai mokosi ir gyvena įvairialypėje bendruomenėje. Gebėjimas motyvuotai pažinti esančius šalia, skirtingas kultūras, suprasti, priimti kultūrinę įvairovę, pažinti ir atliepti kultūrinį kontekstą, išmokyti bendrauti, su skirtingos kultūros žmogumi ir grupėmis, veikti, atsisakyti išankstinių nuostatų, išvengti etnocentrizmo, egocentrizmo ir stereotipų – sėkmingo socialinio ir emocinio ugdymo rezultatas. Ugdydami šiuos gebėjimus mokiniai mokysis, diskutuos ir veiks siekdami pažinti kitą, analizuos kodėl svarbu pažinti ne tik save, bet ir kitus, tyrinės kultūrų panašumus ir skirtumus, mokysis išvengti išankstinių nuostatų, stereotipinio mąstymo, ugdyt nuostatą, kad skirtumai sustiprina ir praturtina bendruomenę.

12. **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 ugdyt 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.

13. **Skaitmeninė kompetencija.** Gyvenimo įgūdžių ugdymo programos siekis padėti jaunam žmogui pasiruošti gyvenimui, įgytų įgūdžių, kurie reikalingi įvairiose situacijose ir erdvėse. Programos turinys, kuris siekia padėti išmokyti konkrečių įgūdžių, atpažinti, analizuoti ir vertinti situacijas, kaip algoritmus. Įgytos žinios, vertybės ir nuostatos bus mokomasi kūrybiškai pritaikyti įvairiuose kontekstuose. Ypač aktualūs skaitmeninei kompetencijai programoje ugdomi įgūdžiai: savitvardos, abipusiai pagarbių santykių kūrimas, mokymasis suprasti, „išpakuoti“ siunčiamas žinutes, atskirti ketinimą nuo poveikio, mokymasis atpažinti patyčias, bauginimą ir tinkamai jam pasipriešinti, priimti sprendimus, įvertinus visas alternatyvas ir pasekmes. Kadangi gyvenimo įgūdžių programa siekia ugdyti požiūrį, kad negali būti dviejų bendravimo standartų, tai visi įgūdžiai sėkmingai galės būti naudojami skaitmeninėje erdvėje.

#### **IV SKYRIUS PASIEKIMŲ SRITYS IR PASIEKIMAI**

14. **Savęs pažinimas, kėlimas ir siekimas asmeninių tobulėjimo tikslų (A).** Mokydamiesi pažinti save mokiniai plėt emocijų žodyną, analizuos emocijų ir jausmų atsiradimo priežastis ir ryšius, mokysis valdyti impulsus, kurie daro įtaką sprendimams dėl elgesio. Savo stiprybių ir gebėjimų, talentų atpažinimas, kantrybės ugdymas, mokymasis kelti tikslus, planuoti kaip juos siekti ir reflektuoti apie pažangą padės mokiniams mokymosi metu, siekiant asmeninių ir mokymosi tikslų. Analizuodami įvairias situacijas mokysis pritaikyti įgūdžius įvairiuose kontekstuose ir reflektuos apie jų svarbą įvairiose gyvenimo situacijose. Šios pasiekimų srities mokinių pasiekimai:

14.1 Atpažįsta, įvardija, valdo emocijas, elgesį, taiko nerimo, streso įveikos metodus (A1).

14.2 Tyrinėja, atpažįsta, įvardija ir plėtoja asmeninius pomėgius, savybes, talentus, įgūdžius, gebėjimus (A2).

14.3 Išsikelia akademinis ir asmeninius tikslus, planuoja žingsnius, kaip jų siekti ir veikti (A3).

15. Tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti (B). Analizuodami įvairias situacijas, veikdami praktiškai mokiniai mokysis ir stiprins įtraukiojo elgesio įgūdžius. Analizuos ir mokysis išreikšti palaikymą įvairovei. Mokysis dirbti įvairiose grupėse ir prisiimti įvairius darbo grupėse, komandose išipareigojimus. Analizuos, taikys ir reflektuos įvairias konfliktų valdymo strategijas, patyčių atpažinimo ir įveikimo strategijas. Šios pasiekimų srities mokinių pasiekimai:

15.1. Demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius (B1).

15.2. Dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse (B2).

15.3. Tyrinėja, atpažįsta ir įvardija kitų žmonių pomėgius, savybes, talentus, gebėjimus ir kitus ypatumus (B3).

15.4. Kontroluoja neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas (B4).

16. Atsakingas elgesys ir pasekmių įvertinimas (C). Mokiniai analizuos įvairias situacijas, kuriose reikia priimti, kurti ir laikytis taisyklių. Aiškinsis ir mokysis argumentuoti taisyklių laikymosi prasingumą, kaip jos prisideda prie saugumo užtikrinimo ir susitarimų laikymosi. Mokysis ir formuos tvarius sprendimo priėmimo įgūdžius, kurie svarbūs siekiant savo išsikeltų tikslų, saugant savo ir kitų sveikatą. Mokysis atsargumo neigiamai įtakai ir numatyti netinkamų sprendimų pasekmes. Šios pasiekimų srities mokinių pasiekimai:

16.1. Analizuoja, kuria įvairioms žmonių grupėms (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės), erdvėms, situacijoms būtinas taisykles, mokosi jų laikytis, analizuoti jų prasmę ir reikalingumą (C1).

16.2. Priima sprendimus, analizuoja/vertina sprendimų pasekmes (C2).

17. Asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinimas ir saugojimas (D). Mokiniai analizuos sveikos gyvensenos nuostatas, sveikatos ir gyvybės saugojimą kaip vertybinę nuostatą. Mokysis stiprinti savo sveikatą, savirūpos įgūdžius, argumentuoti, kodėl reikia šių nuostatų laikytis. Mokysis atpažinti grėsmę, esančią įvairiose situacijose ir aplinkose ir veikti, kad būtų apsaugota sveikata, gyvybė ir turtas.

17.1. Saugo savo ir kitų gyvybę, sveikatą ir turtą (D1).

17.2. Pademonstruoja, kaip suteikti pirmąją pagalbą, slaugos ir savirūpos įgūdžius, paaiškina kaip išvengti ligų ir traumų (D2).

18. Mokinių pasiekimų raidai parodyti pateikiamas pagrindinis pasiekimų lygis. Mokinių pasiekimų raida lentelėje aprašoma pagal pasiekimų sritis kas dvejus metus:

Pasiekimas	Pasiekimų raida				
	1–2 klasės	3–4 klasės	5–6 klasės	7–8 klasės	9–10 (I–II gimnazijos) klasės
1. pasiekimų sritis: Savęs pažinimas, kėlimas ir siekimas asmeninių tobulėjimo tikslų (A)					
Atpažįsta, įvardija, valdo emocijas, elgesį, taiko nerimo, streso įveikos metodus. (A1)	Papasakoja apie įvairias situacijas ir kokias emocijas jose gali jausti, išskiria emocijų intensyvumą, apibūdina ryšį tarp jausmų, žodžių ir kūno kalbos. Paaiškina kas sukelia stiprias emocijas ir pasako, kaip jas gali nuraminti ir kada reikia pagalbos. (A1.3.)	Paaiškina kas yra jausmai, emocijų raiškai naudoja procesą <i>mintys-veiksmi-emocijos</i> , paaiškina kada neigiamos emocijos gali tapti naudingomis. Atpažįsta ir įvardija fizinius pojūčius ir emocijas, kurie rodo grėsmę keliantį pavojų ar nerimą, pademonstruoja išmoktą nusiramino <i>įvardyk emociją – nusiramink – apmąstyk žingsnius</i> . (A1.3.)	Paaiškina, kodėl kai kurioms emocijoms reikia skirti didesnę dėmesį ir kaip emocijų raiškos lūkestis padeda jas sureguliuoti. Pateikia pavyzdžių kaip atpažinti streso požymius ir priežastis, numatyti jo pasekmes ir pademonstruoja kelis streso valdymo metodus. (A1.3.)	Paaiškina, kokiose situacijose neįmanoma pakeisti emocijas, todėl svarbu koncentruotis į kitus dalykus, analizuoja pykčio priežastis ir demonstruoja kaip jo valdymo būdus. Demonstruoja, kaip pakreipti savo mintis, veiksmus ir emocijas teigiama linkme, paaiškina, kur galima kreiptis nepavykus suvaldyti nerimą, stresą, ar kitas rūpesčius keliančias emocijas. (A1.3.)	Pasirenka ir paaiškina, kokias pasirenka žalos nedarančias reagavimo į problemą reakcijas, paaiškina, kuriose situacijose reikia daugiau savitvardos ir ją demonstruoja. Paaiškina, kokie, gebėjimai ir įgūdžiai padeda suvaldyti stresą, kada, kur ir kaip reikia kreiptis į psichologinę pagalbą teikiančias organizacijas. (A1.3.)
Tyrinėja, atpažįsta, įvardija ir plėtoja asmeninius pomėgius, savybes, talentus, įgūdžius, gebėjimus (A2.)	Papasakoja, kokie asmenys gali padėti tobulėti mokykloje, namie šeimoje ir bendruomenėje ir prirėikus prašo pagalbos. (A2.3.)	Paaiškina, kaip patirtos nesėkmės gali padėti siekti išsikeltų sėkmių; pateikia pavyzdžių, kaip asmeniškai prisideda prie bendruomenės gerovės, ir kaip bendruomenė. (A2.3.)	Įvardija bendražmogiškąsias vertybes, argumentuoja, kaip jos padeda tobulėti, įvardija siekį, kurį gali pasiekti vadovaudamasis vertybėmis, atpažindamas ir pasitelkdamas savo gebėjimus ir išorinę pagalbą. (A2.3.)	Remiantis savo įgūdžiais, pomėgiais ir asmeninėmis savybėmis numato savo karjeros ir/ar savanorystės galimybes ir imasi veiksmų jas įgyvendinti. (A2.3.)	Įvardija savo pomėgius, interesus, asmenybės bruožus, gabumus, kurie reikalingi ateities planų įgyvendinimui, suplanuoja profesinę karjerą ir savanorystės galimybes. (A2.3.)
Išsikelia akademinius ir	Paaiškina, kas yra <i>ilgalaikis</i> ir	Išsikelia mokymosi tikslą, fiksuoja pažangą	Išsikelia per mėnesį ar du pasiekiamą	Ilgalaikius mokymosi tikslus derina su karjeros	Demonstruoja darbo pradžios inicijavimo

Pasiekimas	Pasiekimų raida				
	1–2 klasės	3–4 klasės	5–6 klasės	7–8 klasės	9–10 (I–II gimnazijos) klasės
asmeninius tikslus, planuoja žingsnius, kaip jų siekti ir veikti. (A3.)	<i>trumpalaikis tikslas, motyvacija</i> , išsikelia tikslą, suplanuoja jo siekti ir siekia, prašo pagalbos susidūrus su sunkumais. (A3.3.)	žodžiu, raštu, paaiškina, kas yra <i>vidinė</i> ir <i>išorinė motyvacija</i> , pateikia vidinės motyvacijos pavyzdžių iš savo patirties. (A3.3.)	tikslą, numato tikslo pasiekimo kliūtis ir jas įveikia, stebi tikslo siekimo pažangą. (A3.3.)	tikslais, susikuria sėkmės kriterijus tikslo įgyvendinimo žingsnių vertinimui. (A3.3.)	įgūdžius, išvengia įsipareigojimų ir atsakomybių, atidėliojimo, paaiškina, kaip gebėjimas planuoti laiką ir darbus padeda pasiekti išsikeltų tikslų. (A3.3.)
<b>2. Pasiekimų sritis: Tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti (B)</b>					
Demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius. (B1.)	Išklauso iki galo kalbantįjį, atpažįsta ir paaiškina kodėl svarbu rodyti gero klausymo įgūdžius, reaguoja jeigu reikia kam nors emocinės paramos. (B1.3.)	Paaškina kito žmogaus jauseną ir tinkamai į ją reaguoja, įvardija ir demonstruoja elgesį rodantį abipusę pagarbą. (B1.3.)	Paaškina, kas yra empatiškumas, pateikia pavyzdžių, kaip elgesys daro teigiamą arba neigiamą poveikį kito asmens emocijoms, pagrindžia, kodėl svarbu sukurti rūpesčiu grįstą mokymosi aplinką. (B1.3.)	Paaškina, kaip supranta žodžius – <i>priimti kito emocijas</i> ir pademonstruoja kaip iššifruoti <i>ketinimą – poveikį</i> ir demonstruoja <i>abipusę pagarbą</i> . (B1.3.)	Paaškina, kaip poreikių nepatenkinimas siejasi su mintimis, emocijomis ir elgesiu. (B1.3.)
Dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse. (B2.)	Dirba, bendradarbiauja grupėje ir atlieka paskirtą vaidmenį; paaiškina darbo grupėje sėkmės požymius. (B2.3.)	Paaškina, kaip vertybės padeda sutarti grupės nariams, demonstruoja <i>įsipareigojimą</i> ir <i>atsakomybę</i> dirbant grupėje, komandoje, kartu su grupe nustato bendrus tikslus. (B2.3.)	Argumentuoja, kaip vienas kito grupėje palaikymas tarp komandos narių stiprina ryšius ir tarpusavio santykius, sėkmingai dirba įvairiose grupėse. (B2.3.)	Paaškina, kaip galios pasiskirstymas veikia bendravimą grupėje ar komandoje, dirbant grupėje išklauso ir vertina siūlomas idėjas, o ne pateikusius idėjas asmenis. (B2.3.)	Įvardija veiksnius, kurie vienija kaip grupę ir padeda siekti tikslų. (B2.3.)



Pasiekimas	Pasiekimų raida				
	1–2 klasės	3–4 klasės	5–6 klasės	7–8 klasės	9–10 (I–II gimnazijos) klasės
Tyrinėja, atpažįsta ir įvardija kitų žmonių pomėgius, savybes, talentus, gebėjimus ir kitus ypatumus. (B3.)	Išreiškia palaikymą įvairioms grupėms, apibūdina kaip domėjimasis, bendravimas su skirtingų kultūrų asmenimis praturtina gyvenimą. (B3.)	Paaishkina, kas yra privatumas ir duomenų apsauga, pasakoja apie skirtingų kultūrų bendravimo ypatumus, argumentuoja, kaip skirtingų kultūrų žmonės praturtina vieni kitų gyvenimą. (B3.)	Atpažįsta faktais nepagrįstą nuomonę, argumentuoja ir pademonstruoja, kaip patikrinti ar skleidžiama informacija yra teisinga, pateikia konkrečių, asmenį palaikančių konkrečių teiginių pavyzdžių. (B3.)	Paaishkina, kaip kultūrų įvairovė daro įtaką sveikatai, tausojančiam elgesiui, ir kaip asmeniniai tikslai, vertybės ir įgūdžiai padės suvaldyti konfliktines situacijas. (B3.)	Atpažįsta ir įvardyti subjektyvumą, stereotipus ir nusistatymą prieš vieną ar kitą grupę, oponuoja netolerancijai ir stereotipams. (B3.)
Kontroliuoja neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas. (B4.)	Paaishkina, kas yra <i>provokacija</i> , išvengia konfrontacijos išreikšiant kitam mintis panaudojus tvirtą „Ne“ sakymo įgūdžius. Paaishkina, kas yra <i>patyčios</i> , kaip reikia jas reaguoti ir stabdyti, analizuoja kur dažniausiai vyksta patyčios ir kaip gali padėti tiems iš kurių tyčiojasi. (B4.3.)	Paaishkina, kas yra <i>teigiamas ir neigiamas bendraamžių spaudimas</i> ir pademonstruoja kaip atsispirti, paaishkina ir pateikia pavyzdžių, kaip atskirti <i>problemos įvardijimą</i> nuo <i>kaltinimo</i> . Paaishkina, kaip jaučiasi visi patyčių dalyviai, pademonstruoja efektyvius atsako į patyčias būdus. (B4.3.)	Konflikto sprendimui panaudoja strategiją, kuri priimtina abiem konfliktuojančioms pusėms. Atpažįsta patyčių dalyvius ir veiksmingai reaguoja į patyčias, paaishkina kas yra <i>bauginimas</i> , kaip veiksmingai į jį reaguoti ir padėti jį įveikti sau ir kitiems. (B4.3.)	Paaishkina, kaip stereotipai daro įtaką santykiams, konflikto atsiradimui, atpažįsta ir įvardija pavojingas žmonių, draugų savybes, jų elgesį. Paaishkinti ir argumentuoja skirtingų konflikto sprendimo technikų veiksmingumą, pademonstruoja abipusio konflikto sprendimo įgūdžius. (B4.3.)	Atpažįsta ir įvardyti subjektyvumą, stereotipus ir nusistatymą prieš vieną ar kitą grupę, oponuoja netolerancijai ir stereotipams. Paaishkina, kas yra <i>mobingas</i> , kokią įtaką daro asmens psichikos sveikatai, paaishkina reakcijos ir pasipriešinimo mobingui žingsnius. (B4.3.)
3. Pasiekimų sritis: Atsakingas elgesys ir pasekmių įvertinimas (C)					
Saugumo ir bendrosios elgesio	Paaishkina, kas yra <i>sąžiningumas</i> , <i>atsakomybės</i> ir	Paaishkina, kaip atsispirti provokacijai pažeisti taisykles, kaip reaguoti ir	Atpažįsta etišką ir neetišką elgesį, argumentuoja, kaip	Paaishkina, kas yra socialinės normos, kaip asmens teisės siejasi su	Pateikia pavyzdžių, kaip taisyklių, įstatymų pažeidimai daro įtaką

Pasiekimas	Pasiekimų raida				
	1–2 klasės	3–4 klasės	5–6 klasės	7–8 klasės	9–10 (I–II gimnazijos) klasės
taisyklės ir susitarimai. (C1)	<i>pagarba</i> , pateikia pavyzdžių, kokiose situacijose ir kaip galima šias savo savybes pademonstruoti ir pademonstruoja. (C1.3.)	į ką kreiptis, jeigu nežino, kaip pasielgti. (C1.3.)	etiškas elgesys bendruomenėje padeda išvengti nesusipratimų. (C1.3.)	atsakomybėmis ir kaip nustatyti teisių ir atsakomybių ribas. (C1.3.)	aplinkinių gyvenimui, šeimai, bendruomenei, Lietuvai ir pasauliui. (C1.3.)
Priimti sprendimus, analizuoti/vertinti sprendimų pasekmes. (C2)	Atpažįsta patikimus ir nepatikimus šaltinius, priimant sprendimą naudoja kelių žingsnių sprendimų priėmimo strategiją, argumentuoja, suskirsto sprendimus į tinkamus ir netinkamus. (C2.3.)	Paašškina, kaip bendraamžiai daro įtaką sprendimų priėmimui, kaip įvertinti spaudimą ir priimti sprendimą pritaikius sprendimo priėmimo metodą. (C2.3.)	Atpažįsta, įvardija kliūtis, kurios gali trukdyti priimti sprendimus, argumentuoja, kaip išsikelti tikslai padeda pasirinkti gyvenimo kryptį. (C2.3.)	Paašškina, kaip priima tinkamus sprendimus patiriant bendraamžių spaudimui, pateikia pavyzdžių, kaip bendraamžiai gali padėti priimti tinkamus sprendimus. (C2.3.)	Paašškina, kaip socialiniai santykiai padeda priimti tinkamus sprendimus, padeda prisiimti atsakomybę ir atlikti geriau užduotis. (C2.3.)
4. Pasiekimų sritis: Asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinimas ir saugojimas (D)					

<p>Saugo savo ir kitų gyvybę, sveikatą ir turtą. (D1.)</p>	<p>Pateikia žalingo elgesio pavyzdžių, paaiškina kaip pavojų keliantis elgesys sukelia grėsmę sveikatai, gyvybei ir turtui; pademonstruoja, kaip pasipriešinti tokiam elgesiui. Paaiškina, kas yra <i>taršos šaltinis</i>, kaip jį atpažinti ir kaip elgtis jį pamačius; demonstruoja saugios evakuacijos iš mokyklos elgesį. Paaiškina, kam reikalingas <i>Bendrasis pagalbos centras</i>. Pasako skubiosios pagalbos tarnybų ryšio numerį 112 (toliau – skubiosios pagalbos numerį 112) ir kokiais atvejais reikia juo skambinti. Paaiškina kaip vengti nelaimingų atsitikimų. Argumentuoja, kodėl svarbu</p>	<p>Atpažįsta kitų nesaugų elgesį ir paaiškina, koks elgesys bus saugus ir padės saugoti save ir kitus, paaiškina kas yra <i>išvykimo krepšio paruošimas</i>. Saugiai evakuojasi iš uždarų patalpų, padeda evakuotis draugui. Įvardija saugaus elgesio taisyklės gavus informaciją apie pavojų, papasakoja, kokios skubiosios pagalbos tarnybos teikia pagalbą ir ją apibūdina. Remiantis asmeniniu pavyzdžiu paaiškina, kokios savybės, įgūdžiai, gebėjimai padės išvengti rizikingų situacijų ir kas gali dar padėti. (D1.3.)</p>	<p>Pateikia pavojingų gyvybei ir sveikatai aplinkų pavyzdžius, paaiškina rizikingo elgesio pasekmes ir kodėl paauglystėje priimant svarbius sprendimus reikalinga suaugusiųjų parama. Paaiškina, kokie įgūdžiai padės priimti tinkamus, sveikatą, gyvybę ir turtą saugančius sprendimus, ir tinkamai elgtis gaisro, skendimo, savo ir kito gelbėjimo situacijoje. Analizuoja ir vertina galimus pavojaus šaltinius ir moka saugiai elgtis gresiant ar susidarius ekstremaliajai situacijai. Paaiškina, kas yra psichologinis, fizinis ir seksualinis smurtas ir prievarta, argumentuoja, kokią žalą smurtas daro sveikatai, iš pavyzdžių atpažįsta</p>	<p>Argumentuoja, kaip asmeninės atsakomybės už sveikatą prisiėmimas prisideda prie šeimos, bendruomenės narių ir Lietuvos gyvenimo gerinimo. Paaiškina, kas yra aktyvus ir pasyvus saugumas eismo aplinkoje, darbo aplinkoje, panaudoja žinias mokydami saugaus ir sveikatą tausojančio elgesio jaunesnius mokinius. Įvardija apsaugos būdus radioaktyviojo, biologinio ir cheminio užterštumo atvejais (šeimos saugumo planas, išvykimo krepšys, evakavimas(is), skydliaukės blokavimas jodu, asmeninės ir kolektyvinės apsaugos priemonės). Paaiškina, ką daryti, išgirdus perspėjimo sireną, parodo kaip nusistatyti mobilųjį telefoną perspėjimo pranešimui gauti. Apibūdina prekybos žmonėmis formas ir išvardija prevencijos būdus, kurie apsaugo nuo prekybos žmonėmis, paaiškina kaip atpažinti, kad asmuo atsidūrė</p>	<p>Pateikia pasiūlymus, kaip sukurti emociškai saugią aplinką mokymuisi ir darbui, įvardija priežastis ir požymius, kaip atpažinti smurtą namų, mokymosi ir darbo vietoje. Apibūdina teroristinės veiklos metodus, paaiškina, ką turi kiekvienas žinoti apie saugumą teroristinių išpuolių metu ir sukuria šeimos saugumo planą. Priklausomai nuo situacijos pobūdžio pademonstruoja, kaip taikyti tinkamus apsaugos būdus, rūpinasi ne tik savo, bet ir aplinkinių saugumu. Įvardija smurto, seksualinių nusikaltimų požymius ir pasekmes, atpažįsta pavojingas smurto grėsmę, pademonstruoja įgūdžius, kurie padeda pasipriešinti smurtui. (D1.3.)</p>
--	---	--	--	---	--

	atpažinti netinkamą prisilietimą, kodėl apie jį svarbu pranešti patikimam suaugusiajam. (D1.3.)		lytinį priekabiavimą, prekybą žmonėmis ir paaiškina kur kreiptis pagalbos. (D1.3.)	nusikalsti linkusių akiratyje. (D1.3.)	
--	---	--	--	--	--

Pasiekimas	Pasiekimų raida				
	1–2 klasės	3–4 klasės	5–6 klasės	7–8 klasės	9–10 (I–II gimnazijos) klasės
Pademonstruoja, kaip suteikti pirmąją pagalbą, slaugos ir savirūpos įgūdžius, paaiškina kaip išvengti ligų ir traumų. (D2.)	Paaiškina, kodėl svarbu turėti dienos režimo ir sveikatos saugojimo planą, susikuria savo ir paaiškina, kaip sekasi jo laikytis. Atpažįsta ir pademonstruoja pirmosios pagalbos įgūdžius, esant kvėpavimo sutrikimams, fiksuoti lūžius, pasako pagalbos teikimo algoritmą, bando daryti dirbtinį kvėpavimą. Paaiškina, kas yra pavojingos ir nežinomos medžiagos, kaip su jomis elgtis, pateikia vaistų, psichoaktyviųjų ir kitų pavojingų medžiagų pavyzdžių. (D2.3.)	Paaiškina kasdienės higienos brandos periodu ypatumus, kas yra <i>sveika gyvensena</i> ir kaip ji padeda siekti išsikeltų ir saugoti sveikatą. Apibūdina kas yra sveikatos sutrikimas, paaiškina, kaip atpažinti ir kada reikia kreiptis pagalbos, pademonstruoja pirmosios pagalbos teikimo įgūdžius. Papasakoja apie žalingą alkoholio ir tabako poveikį sveikatai ir gyvybei, įvardija savo vertybes ir nuostatas, kurios padės atsispirti jų vartojimui, argumentuoja. (D2.3.)	Įvardija paauglystės metu vykstančius, fiziologinius pokyčius, su jais susijusias psichologines ir fiziologines problemas ir jų sprendimus, pateikia lytinės reprodukcinės sveikatos saugojimo pavyzdžių. Pademonstruoja kokybiškus gaivinimo įgūdžius spaudžiant krūtinę ir naudojant defibriliatorių. Įvardija išorinius ir vidinius veiksnius, skatinančius vartoti psichoaktyvias medžiagas, pademonstruoja, kaip prašyti pagalbos, jeigu jaučia, kad patiria neigiamą spaudimą vartoti psichoaktyvias medžiagas. (D2.3.)	Paaiškina, kaip užtikrinti reprodukcinę sveikatą, paaiškina kas yra nėštumas, jo planavimas, kokie yra fiziniai, socialiniai ir emociniai planuoto, neplanuoto ir krizinio nėštumo aspektai nutraukimo pasekmės. Demonstruoja, kaip geba „skaityti ir išpakuoti“ reklamuojamų produktų, reklaminių strategijų siunčiamas žinutes, argumentuoja, kodėl svarbu išmokti suprasti cheminės saugos ženklus ir gebėti įvertinti medžiagų palankumą arba pavojų sveikatai. Išvardija bendruomenės paslaugas, organizacijas, tarnybas, kurios gali suteikti informaciją ar pagalbą sprendžiant psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo problemą, demonstruoja, kaip padėti pažįstamam asmeniui kreiptis ir ieškoti pagalbos. (D2.3.)	Paaiškina žmogaus sveikatos poreikius ir pagrindžia, kaip sveikos gyvensenos principų, vertybinių nuostatų laikymasis padeda šiuos poreikius patenkinti. Demonstruoja pirmosios pagalbos teikimo žinias ir įgūdžius sutrikus nepavojingose ir pavojingose gyvybei situacijose. Paaiškina priklausomybės ligų atsiradimo procesą, kokią įtaką jam daro asmens poreikių nepatenkinimas, kokia yra teikiama pagalba ir gydymas sergantiems priklausomybės ligomis. (D2.3.)

## V SKYRIUS MOKYMO(SI) TURINYS

19. Mokymo(si) turinys. 1 klasė:

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

Emocijų, minčių, elgesio atpažinimas, įvardijimas ir valdymas (A1):

19.1.1. Plėtoja emocijas ir jausmus apibūdinančių žodžių žodyną, mokosi valdyti emocijas pritaikydami išmoktą strategiją.

19.1.2. Mokosi įvairiose situacijose patiriamas emocijas susieti su fiziniais pojūčiais.

19.1.3. Mokosi atpažinti nerimo požymius (mintis ir fizinius pojūčius), pritaikyti įtampą mažinančius metodus.

Asmeninių pomėgių, savybių, talentų, įgūdžių, gebėjimų tyrinėjimas, atpažinimas, įvardijimas ir plėtojimas (A2):

19.1.4. Analizuoja kas yra *įgūdis*, mokosi atpažinti savo įgūdžius, gebėjimus ir talentus ir kaip juos gali panaudoti klasėje, šeimoje, bendruomenėje, analizuoja, kokie bendruomenės išteklių gali padėti tobulėti.

19.1.5. Tyrinėja kas yra pasitikėjimas savimi, ir analizuoja situacijas, kuriose jaučiasi pasitikintis, o kuriose dar norėtų įgyti pasitikėjimo daugiau, analizuoja asmenines savybes, kuris padeda tobulėti.

Mokymosi ir asmeniniai tikslai: planuoti ir veikti (A3):

19.1.6. Aiškinasi kas yra *valia* ir *tikslas*, mokosi išsikelti tikslą pritaikydami kelių žingsnių tikslo siekimo strategiją.

19.1.7. Mokosi atpažinti ir įvardyti elgesį, kuris padeda mokytis, stebėti mokymosi pažangą ir reflektuoti.

19.2. **B. Tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti.**

Įtraukiojo elgesio įgūdžiai (B1):

19.2.1 Iš kūno kalbos mokosi atpažinti ir įvardyti kito asmens jausmus, analizuoja bendraklasių jausmus įvairiose situacijose.

19.2.2 Bendraujant ir mokantis klausyti mokosi naudoti žodinę ir nežodinę kalbą, reflektuoja, kaip šie gebėjimai padės sutarti su draugais. Mokosi užmegzti pažintį su nepažįstamu asmeniu, pakviesti bendrauti, išreikšti palaikymą.

Darbas ir bendradarbiavimas įvairiose grupėse (B2):

19.2.3 Analizuoja kas yra *grupė*, kodėl dirbant grupėje yra reikalingos taisyklės, vaidmenys ir kokie įgūdžiai ir asmeninės savybės padės grupei geriau atlikti darbą.

Kitų žmonių pomėgių, savybių, talentų, gebėjimų ir kitų ypatumų tyrinėjimas, atpažinimas ir įvardijimas (B3):

19.2.4 Analizuodami santykių įvairovę, klasės mokinių panašumas ir skirtumus, pomėgius, gebėjimus ir talentus tyrinėja kas yra *lyčių lygybė* ir kuo ji svarbi bendruomenei.

19.2.5 Mokosi pažinti ženklus, atpažinti situacijas, žmones, kuriems reikalingas palaikymas ir mokosi tai daryti.

Kontroliuoti neigiamus santykius ir taikyti konfliktų valdymo strategijas (B4):

19.2.6 Aiškinasi, kas yra *gandas*, *melas* ir kaip jis kenkia santykiams, kokius sukelia jausmus ir elgesį.

19.2.7 Aiškinasi, kas yra *konfliktas*, kaip galima jį galima išspręsti, kodėl neišspręstas konfliktas gali virsti smurtu ir kada skubiai reikia kreiptis pagalbos į suaugusįjį.

19.2.8 Mokosi atpažinti koks elgesys vadinamas *patyčiomis* ir kaip reikia į jas reaguoti.

19.3 **C. Atsakingas elgesys ir pasekmių įvertinimas**

Saugumo ir bendrosios elgesio taisyklės ir susitarimai (C1):

19.3.1 Diskutuoja, kokias taisykles gali kurti patys ir kam jos reikalingos taisyklės, kuria draugiškos ir rūpestingos klasės taisyklės. Analizuoja ir reflektuoja taisykles saugančias gyvybę ir sveikatą svarbą.

Priimti sprendimus, analizuoti/vertinti sprendimų pasekmes (C2):

19.3.2 Mokosi sprendimų priėmimo strategijos, iš kelių alternatyvų apsirinkti geriausią ir ją pagrįsti. Diskutuoja, kada negali patys priimti sprendimų ir būtina kreiptis į suaugusiuosius. Aiškinasi ir mokosi atpažinti neapgalvotus, teisingus ir žalą darančius sprendimus bei kaip gebėjimas tvirtai pasakyti „Ne“ gali apsaugoti nuo žalingų sprendimų, kurie gali būti pavojingi santykiams, sveikatai ir gyvybei.

#### **19.4 D. Asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinimas ir saugojimas.**

Savo ir kitų gyvybės, sveikatos ir turto saugojimas (D1):

19.4.1 Diskutuoja ir nagrinėja, kaip suprantami žodžiai *saugu* ir *saugus elgesys*, mokosi analizuoti įvairias aplinkas, įvertinti jų saugumą, atpažinti nesaugumo požymius ir perspėjimo signalus bei kaip konkrečioje nesaugioje situacijoje reikia elgtis.

19.4.2 Analizuoja įvairias buityje, mokykloje ir kitose erdvėse esamas ir naudojamas priemones, mokosi įvertinti jų saugumą ir kaip su šiomis priemonėmis reikia elgtis.

19.4.3 Mokosi saugaus elgesio gatvėje einant pėstute, važiuojant automobiliu, dviračiu ar kita judėjimo priemone.

Suteikti pirmąją pagalbą, demonstruoti slaugos ir savirūpos įgūdžius, išvengti ligų ir traumų (D2)

19.4.4 Mokosi saugaus elgesio gatvėje einant pėstute, važiuojant automobiliu, dviračiu ar kita judėjimo priemone.

19.4.5 Mokosi atpažinti pavojaus signalus ir *evakuacijos* iš mokyklos į saugią vietą.

19.4.6 Mokosi pažinti kūno savo *kūno ribas* ir jas saugoti, aiškinasi kas yra geros ir blogos paslaptys ir ką daryti, jeigu kas nors nori daryti kažką netinkamo.

19.4.7 Mokosi pažinti ir apibūdinti pagrindines kūno dalis, organus ir jų funkcijas; atpažinti kūno dalis pagal jų atliekamas funkcijas. Aiškinasi, ką reikia daryti, kad saugotų sveikatą ir jaustųsi gerai ir nereikėtų vartoti vaistų. diskutuoja apie atsakingą vaistų vartojimą: kas paskiria ir kas paduoda.

19.4.8 Aptaria, kokie veiksmai padėtų saugoti sveikatą ir sudaro savo *asmeninį sveikatos saugojimo planą*.

19.4.9 Mokosi pirmųjų *savipagalbos* ir pagalbos kitam suteikimo įgūdžių (temperatūros pamatavimas, sutvarkyti įdrėskimą, nubrozdinimą, sustabdyti nedidelį kraujavimą, daryti širdies masažą), atpažinti situacijas, kai skubiai reikia kviesti pagalbą ir ją iškviešti.

20. Mokymo(si) turinys. 2 klasė:

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

Emocijų, minčių, elgesio atpažinimas, įvardijimas ir valdymas (A1):

20.1.1 Toliau plėtoja emocijas ir jausmus apibūdinančių žodžių žodyną, įvairiose situacijose mokosi atpažinti emocijas jas sieti su žodžiais ir kūno kalba, įvardyti jų intensyvumą, apibūdinti kaip teigiamas, neigiamas, sudėtingas, mokosi naujų emocijų valdymo strategijų.

20.1.2 Mokosi atpažinti nerimo šaltinius, fizinius ir emocinius pojūčius, kurie praneša apie jaučiamą grėsmę ar pavojų, išmoksta nusiramavimo ir įtampą mažinančių pratimų bei nuspręsti kada reikia kreiptis pagalbos į suaugusįjį.

Asmeninių pomėgių, savybių, talentų, įgūdžių, gebėjimų tyrinėjimas, atpažinimas, įvardijimas ir plėtojimas (A2):

20.1.3 Mokosi analizuoti savo pomėgius, talentus, įgūdžius, savybes, nuspręsti, kuriuos norėtų tobulinti, mokosi atpažinti bendruomenės narius, kuriems gali prireikti pagalbos ir palaikymo ir kurių pagalbos gali prašyti patys.

Mokymosi ir asmeniniai tikslai: planuoti ir veikti (A3):

20.1.4 Tyrinėja *trumpalaikių ir ilgalaikių tikslų* panašumas ir skirtumus, mokosi įvardyti, kaip dabartiniai tikslai remiasi ankstesnių tikslų pasiekimu. Aiškinasi kas yra *motyvacija*. Mokosi atpažinti, įvardyti pažangą ir ryšį tarp motyvacijos kažko siekti ir sėkmės pasitenkinimo pasiekus savo tikslą.

20.1.5 Mokosi atpažinti mokymosi sunkumus, įvardyti sunkumus ir prašyti pagalbos su jais susidūrus.

#### **20.2 B. Tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti.**

Įtraukiojo elgesio įgūdžiai (B1):

20.2.1 Stebi ir tyrinėja kitų patiriamas emocijas ir mokosi išreikšti susirūpinimą kai mano, kad kam nors klasėje reikia emocinės paramos.

20.2.2 Mokosi išklausti iki galo, perfrazuojant kito išsakytus žodžius, išreiškiant domėjimąsi kito pasakymu ir reaguojant išsakyti palaikymo žodžius.

Darbas ir bendradarbiavimas įvairiose grupėse (B2):

20.2.3 Analizuoja kas yra *bendradarbiaujanti grupė*, kokios darbo grupėje taisyklės ir vaidmenys prisideda prie bendradarbiaujančios grupės kūrimo, mokosi analizuoti darbo grupėje sėkmės požymius ir darbo kartu reikšmę, reflektuoti savo ir kitų įsitraukimą, atpažinti kliūtis ir kada reikia kreiptis pagalbos.

Kitų žmonių pomėgių, savybių, talentų, gebėjimų ir kitų ypatumų tyrinėjimas, atpažinimas ir įvardijimas (B3):

20.2.4 Mokosi išreikšti palaikymą ir domėjimąsi kito asmens interesais, analizuoti ir argumentuoti kaip gyvenimas su skirtingų kultūrų asmenimis praturtina gyvenimą.

20.2.5 Diskutuoja apie lyčių lygybę, lyčių vaidmenis, žmonių santykius, meilę ir atsakomybę.

Kontroliuoti neigiamus santykius ir taikyti konfliktų valdymo strategijas (B4):

20.2.6 Nagrinėja kas yra *provokacija* ir mokosi į ją tinkamai reikia reaguoti, diskutuojama, kaip gandai gali tapti provokacija ir kaip reikia juos reaguoti ir sustabdyti.

20.2.7 Mokosi neužgauti kito jausmų ir išvengti konfrontacijos išreikšiant kitam mintis.

20.2.8 Nagrinėja kaip neišspręsti konfliktai gali pakenkti santykiams ir mokomasi konfliktų sprendimo strategijos. Analizuoja priežastis, skirtumus ir panašumas tarp tyčinio ir netyčinio elgesio, patyčių ir konflikto, aiškinasi, kokius jausmus žmonės patiria šiose situacijose ir mokosi, juos atpažinus, reaguoti, analizuoja kokiose vietose ir situacijose dažniausiai gali atsirasti patyčios.

### **20.3 C. Atsakingas elgesys ir pasekmių įvertinimas.**

Saugumo ir bendrosios elgesio taisyklės ir susitarimai (C1):

20.3.1 Analizuoja asmenines savybes, kurios yra reikalingos taisyklių laikymuisi ir gerų santykių išsaugojimui. Analizuoja kas yra *sąžiningumas*, *atsakomybės* ir pagarba ir kokiose situacijose ir kaip galima šias savo savybes pademonstruoti.

Priimti sprendimus, analizuoti/vertinti sprendimų pasekmes (C2):

20.3.2 Remdamiesi įvairiomis situacijomis aiškinasi, kokias problemas gali spręsti savarankiškai, o kada reikia ieškoti suaugusiųjų pagalbos, tobulina sprendimų priėmimo įgūdžius išsiaiškinus kas yra *patikimas ir nepatikimas šaltinis*.

20.3.3 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, aiškinasi kaip pasirinkti alternatyvius sprendimus, ir kaip jie gali paveikti kitus asmenis.

### **20.4 D. Asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinimas ir saugojimas.**

Savo ir kitų gyvybės, sveikatos ir turto saugojimas (D1):

20.4.1 Analizuoja žalingo elgesio ir sprendimų pavyzdžius, mokosi pademonstruoti, kaip pasipriešinti tokiam elgesiui. Tyrinėja įvairių informacijos šaltinių patikimumą ir diskutuoja kuo gali pasitikėti kai išskyla grėsmė saugumui ar neaišku kaip pasielgti. Mokosi paskambinti skubiosios pagalbos tarnybai (112) ir paprašyti pagalbos.

20.4.2 Nagrinėja kas yra nesaugios, pavojingos, nežinomos medžiagos ir pateikia pavyzdžių, mokomasi paaiškinti, kaip šios medžiagos gali pakenkti sveikatai ir gyvybei, mokomasi kaip reikia elgtis atsidūrus šalia sveikatai ir gyvybei pavojingų medžiagų. Analizuoja, kada svarbu kreiptis pagalbos į suaugusiuosius ir į pagalbos tarnybą.

20.4.3 Nagrinėja kas yra *taršos šaltinis*, kaip jį atpažinti ir kaip elgtis jį pamačius.

20.4.4 Mokosi atpažinti įspėjimo apie pavojų ženklus pasišalinti į saugią vietą ir evakuotis iš mokyklos.

20.4.5 Analizuoja kas yra tinkamas ir netinkamas prisilietimas ir kaip reikia pasielgti atpažinus netinkamą prisilietimą arba kas nors pasako, kad patyrė netinkamą prisilietimą.

Suteikti pirmąją pagalbą, demonstruoti slaugos ir savirūpos įgūdžius, išvengti ligų ir traumų (D2):



20.4.6 Stiprina savirūpos įgūdžius, mokosi atpažinti, apibūdinti *sveikus ir nesveikus įpročius*, kokios būna jų pasekmės ir susikuria dienos režimo ir sveikatos saugojimo planą išvengiant blogų įpročių ir žalingo vaistų naudojimo.

20.4.7 Gerina pirmosios pagalbos sau ir kitiems įgūdžius, mokosi atpažinti ir veikti pastebėjus užspringimą, sutrikusį kvėpavimą, daryti širdies masažą, sužinodami kur prirėkus rasti defibriliatorių ir paaiškinti kam jis reikalingas (elektroimpulsas kraujotakai atstatyti), kaip teisingai dėvėti medicininę kaukę, dezinfekuoti rankas, fiksuoti sulūžusias galūnes, uždėti spaudžiamąjį tvarstį ir pakviesti skubiąją pagalbą.

21. Mokymo(si) turinys. 3 klasė:

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

Emocijų, minčių, elgesio atpažinimas, įvardijimas ir valdymas (A1):

21.1.1 Mokosi atpažinti, įvardyti emocijas sukeliančius dirgiklius ir plėtodamas emocijų ir jausmų žodyną, sieti emocijas su elgesiu, analizuoja kaip teigiamos ir neigiamos mintys, daro įtaką elgesiui ir kaip daro įtaką kito asmens emocijoms.

21.1.2 Nagrinėdami įvairias situacijas, kuriose jaučia nemalonias ir sudėtingas emocijas ir jausmus, mokosi atpažinti, įvardyti emocijas ir pritaikyti teigiamų minčių įveikiant nemalonius jausmus metodą, atpažinti, kada nepavyksta šias emocijas suvaldyti ir reikia kreiptis pagalbos į suaugusįjį.

Asmeninių pomėgių, savybių, talentų, įgūdžių, gebėjimų tyrinėjimas, atpažinimas, įvardijimas ir plėtojimas (A2):

21.1.3 Analizuoja ir suplanuoja, kokių naujų įgūdžių norėtų įgyti, aiškinasi kaip asmeninės savybės ir įsitikinimai siejasi su vertybėmis, reflektuoja pastangų ir pažangos priežastis. Aiškinasi kas yra *pasitikėjimas savimi*, kaip jį stiprinti.

21.1.4 Analizuoja, kokios asmeninės savybės, įgūdžiai galėtų būti naudingi bendruomenei ir šeimai, kaip galėtų juos panaudoti, kad padėtų patenkinti bendruomenės narių poreikį ir kaip bendruomenės nariai padeda jam.

Mokymosi ir asmeniniai tikslai: planuoti ir veikti (A3):

21.1.5 Aiškinasi kas yra *realus tikslas* ir mokosi palyginti su nerealiais tikslais, išsikelia ir suplanuoja realų tikslą ir numato jo siekimui svarbias asmenines savybes, pagalbą, galimas kliūtis.

21.1.6 Analizuoja įvairias situacijas ir mokosi atpažinti sunkumus ir nuspręsti, kuriuos sunkumus gali pašalinti ir įveikti pats, o kurie priklauso ne nuo jo/jos, mokosi reflektuoti patirtas emocijas siekiant tikslo, kaip sekėsi jas atpažinti, įvardyti ir suvaldyti.

### **21.2 B. Tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti.**

Įtraukiojo elgesio įgūdžiai: ir kaip jas galės įveikti (B1):

21.2.1 Nagrinėja įvairias situacijas ir analizuoja kaip jaučiasi asmuo, kuris patiria atstūmimą, pažeminimą, patyčias, mokomasi reaguoti į kito žmogaus emocijas.

21.2.2 Mokosi inicijuoti pokalbį, tinkamo klausymo įgūdžių, demonstruoti susidomėjimą, analizuoja kas yra *reflektyvus klausymas* ir mokosi jį pritaikyti, reflektuoja kaip tinkamo ir reflektyvaus klausymo įgūdžiai padeda sutarti su draugais ir stiprinti draugystę.

Darbas ir bendradarbiavimas įvairiose grupėse (B2):

21.2.3 Nagrinėja kas yra *komandinis darbas* ir ką daryti, kad jis būtų veiksmingas, 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.

Kitų žmonių pomėgių, savybių, talentų, gebėjimų ir kitų ypatumų tyrinėjimas, atpažinimas ir įvardijimas (B3):

21.2.4 Tyrinėja ir apibūdina mokyklos bendruomenės narių kultūrinių grupių skirtumus ir panašumas, mokosi atpažinti panašumus atkleidžiančius simbolius, įpročius ir kt.

21.2.5 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, diskutuoja, kaip gali išreikšti palaikymą kai kas nors yra neteisingai apšmeižtas.

Kontroliuoti neigiamus santykius ir taikyti konfliktų valdymo strategijas (B4) :

21.2.6 Analizuoja *pasyvų, agresyvų ir tvirtabūdišką elgesį* ir mokosi ramiai reaguoti į suerzinusį ar įskaudinusį elgesį.

21.2.7 Mokosi atpažinti ir įvardyti patyčių ir gąsdinimo elgesį ir atskirti jį nuo konfliktinių situacijų.

21.2.8 Mokosi, veiksmingai spręsti patyčių ir gąsdinimo problemą, analizuoja ir įvardija patyčių aukos, kaltininko ir liudininko jausmus, reflektuoja kaip gebėjimas reaguoti į patyčių situaciją bus naudingas ateityje.

### **21.3 C. Atsakingas elgesys ir pasekmių įvertinimas**

Saugumo ir bendrosios elgesio taisyklės ir susitarimai (C1):

21.3.1 Analizuoja *atsakingo ir sąžiningo, pagarbaus elgesio* naudą šeimai, klasei ir bendruomenei, kokios gali būti nesąžiningo ir neatsakingo elgesio pasekmės asmeniui, jo šeimos nariams ar bendraklasiams.

21.3.2 Kartu kuria ir reflektuoja taisykles, jų svarbą santykių saugojimui, tikslų siekimui, asmenines savybes, kurios padeda jų laikytis, analizuoja įvairius viešose vietose matomus simbolius ir kaip jos atspindi vertybes (pvz., nurodymai saugoti žolę, gėles, paminklus, laikytis tylos ir pan.).

21.3.3 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).

Priimti sprendimus, analizuoti/vertinti sprendimų pasekmes (C2):

21.3.4 Toliau tobulina sprendimo priėmimo įgūdžius, diskutuoja apie alternatyvų vertinimą, *pasekmių* numatymo svarbą, mokosi atpažinti neigiamą bendraamžių spaudimą ir kitus veiksnius (pavyzdžiui, reklama), kuris gali daryti įtaką sprendimų priėmimui. Tyrinėja, kaip jausmai daro įtaką sprendimui priėmimui.

### **21.4. D. Asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinimas ir saugojimas.**

Savo ir kitų gyvybės, sveikatos ir turto saugojimas (D1):

21.4.1 Analizuoja ir mokosi atpažinti ir apibūdinti grėsmę gyvybei ir sveikatai keliančius veiksnius (pvz., gaisras, atviri elektros srovės šaltiniai, cheminės medžiagos, užterštas vanduo, nepažįstamas gyvūnas ir kt.), įvertinamas pavojus, paaiškinama kaip reikia elgtis ir kaip pakviesti pagalbą.

21.4.2 Prisimena saugaus eismo taisyklės, mokosi tinkamai elgtis išgirdus kaukiant pavojaus sirenai, saugiai evakuotis iš uždarytų patalpų, mokosi padėti draugui. Diskutuoja ir argumentuoja, kodėl esant pavojaus grėsmei svarbu laikytis taisyklių ir klausyti suaugusiųjų.

21.4.3 Mokosi atpažinti smurtauojantį elgesį, atsakyti į bendraamžių ar suaugusiųjų spaudimą nubrėžiant artumo ribas, atpažinti situacijas kai skubiai reikia kreiptis pagalbos į suaugusiuosius.

Suteikti pirmąją pagalbą, demonstruoti slaugos ir savirūpos įgūdžius, išvengti ligų ir traumų (D2):

21.4.4 Nagrinėdami pavyzdžius analizuoja, kas yra sveiki ir nesveiki su sveikata susiję įpročiai, apmąsto, reflektuoja ir papasakoja apie savo sveikatos įpročius ir kokius norėtų dar sustiprinti ir kokių veiksmų galėtų imtis (regos, klausos saugojimo, atsipalaidavimo pratimai, grūdinimasis, laikas lauke, vandens gėrimas ir pan.).

21.4.5 Mokosi atpažinti saugią ir nesaugią pirmos pagalbos teikimui aplinką ir paaiškinti kada gali savimi rūpintis patys, o kada reikia skubiai kvieisti pagalbą.

21.4.6 Mokosi atpažinti staigią mirtį (staigios mirties, užspringimo, kraujavimo), mokosi pirmosios pagalbos veiksmų sekos (pirmos pagalbos kvietimas, krūtinės paspaudimai, defibriliacija automatinio išoriniu defibriliatoriumi).

21.4.7 Aiškinasi kas yra *psichoaktyviosios medžiagos* ir kaip jos veikia smegenų darbą, žmogaus gyvenimą, mokosi argumentuoti, kodėl pavojinga šias medžiagas vartoti, mokosi atpažinti spaudimą vartoti pavojingas sveikatai ir gyvybei medžiagas.

22. Mokymo(si) turinys. 4 klasė:

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

Emocijų, minčių, elgesio atpažinimas, įvardijimas ir valdymas (A1):

22.1.1 Analizuoja ir apibūdina patiriamas emocijas analizuojant kasdienes situacijas, mokosi jas išreikšti naudojant procesą *mintys-veiksmi-emocijos*, panaudoti jį priimant geriausią sprendimą, aiškinasi kuo emocijų ir jausmų sąvokas.

22.1.2 Analizuoja, kada neigiamos emocijos gali tapti naudingomis ir kaip sveiki įpročiai, padeda jaustis gerai ir aiškinantis emocijų ir elgesio ryšį, neigiamas mintis keisti teigiamomis mintimis.

22.1.3 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.) ir panaudoti *įvardyk emociją – nusiramink – apmąstyk* sekos žingsnius.

Asmeninių pomėgių, savybių, talentų, įgūdžių, gebėjimų tyrinėjimas, atpažinimas, įvardijimas ir plėtojimas (A2):

22.1.4 Analizuoja kokius įgūdžius, talentus, gebėjimus, savybes tobulina ir kaip asmeniškai galėtų prisidėti prie bendruomenės gerovės.

22.1.5 Diskutuoja, kaip sveiki įpročiai padeda pasiekti užsibrėžtų tikslų plėtojant talentus ir gebėjimus, bei pasitikėti savimi, analizuoja įvairias situacijas, kuriose patiriama nesėkmė ir mokosi argumentuoti, kodėl patirti nesėkmę yra normalu ir kaip reikia elgtis toliau, kad patirtos nesėkmės gali padėti pasiekti išsikeltų asmeninių tikslų.

Mokymosi ir asmeniniai tikslai: planuoti ir veikti (A3):

22.1.6 Analizuoja ir mokosi paaiškinti, kas yra *vidinė ir išorinė motyvacija*, pateikia vidinės motyvacijos pavyzdžių iš savo patirties.

22.1.7 Mokosi kelti tikslus jau pasiektų tikslų pagrindu, suplanuoja laiką iki kada atliks, mokosi stebėti asmeninio mokymosi tikslo siekimo pažangą, ją fiksuoti žodžiu, raštu.

### **22.2. B. Tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti.**

Įtraukiojo elgesio įgūdžiai (B1):

22.2.1 Tyrinėja žodinės ir nežodinės užuominos, kurios atskleidžia kito žmogaus jauseną ir mokosi į ją tinkamai reaguoti.

22.2.2 Analizuoja ir mokosi apibūdinti gebančio bendrauti asmens savybes, konstruktyviai reaguoti į kritiką apie atliktą darbą, veiklą ar elgesį, Nagrinėja kas tai abipusė žmonių pagarba, koks elgesys padeda parodyti pagarbą.

Darbas ir bendradarbiavimas įvairiose grupėse (B2):

22.2.3 Dirbant grupėje prisiima grupės nario vaidmenį ir atlieka mokymosi užduotį, analizuoja ir argumentuoja, kokios vertybės padeda sutarti grupės nariams, kaip *įsipareigojimas* ir *atsakomybė* dirbant grupėje, komandoje prisideda prie individualios ir grupės veiklos sėkmės.

Kitų žmonių pomėgių, savybių, talentų, gebėjimų ir kitų ypatumų tyrinėjimas, atpažinimas ir įvardijimas (B3):

22.2.4 Analizuodami pavyzdžius, kaip žiniasklaidoje ir medijose vaizduojamos įvairios socialinės ir kultūrinės grupės vertina ar ši informacija yra teisinga ar ne, mokosi analizuoti skirtingų kultūrų bendravimo ypatumus, diskutuoja, kaip skirtingų kultūrų žmonės praturtina vieni kitų gyvenimą.

22.2.5 Analizuoja įvairias situacijas kada apskritai negalima skelbti apie asmenį informacijos ir aiškinasi kas tai yra privatumas ir asmens duomenų apsauga, mokosi išreikšti palaikymą bendraklasiams, kuriems reikia pagalbos.

Kontroliuoti neigiamus santykius ir taikyti konfliktų valdymo strategijas (B4):

22.2.6 Aiškinasi kas yra *teigiamas ir neigiamas bendraamžių spaudimas*, mokosi palyginti ir paaiškinti skirtumus, pademonstruoti, kaip reikia atsispirti neigiamam bendraamžių spaudimui.

22.2.7 Analizuodami įvairius pavyzdžius mokosi atskirti *problemos įvardijimą* nuo *kaltinimo*, atpažinti vedančios į konfliktą patyčių situacijas nuo netyčinės situacijos ir veiksmingai laiku sureaguoti.

22.2.8 Analizuoja patyčių situacijose dalyvaujančių emocijas ir mokosi efektyvių į patyčias atsako būdų.

### 22.3. C. Atsakingas elgesys ir pasekmių įvertinimas

Saugumo ir bendrosios elgesio taisyklės ir susitarimai (C1):

22.3.1 Analizuoja, kas tai yra savitarpio pagarba, kuo ji svarbi kuriant tinkamą mokymosi aplinką ir siejasi su klasės, mokyklos taisyklių ir susitarimų priėmimu ir laikymusi.

22.3.4 Aiškinasi kas yra *provokacija* pažeisti taisykles ir kaip reikia ją atpažinti ir į ją reaguoti, analizuoja ir įvardija, kur reikia kreiptis, aki vaikai pakliūva į bėdą ir nežino kaip pasielgti, analizuoja ir reflektuoja, kaip skirtingi asmenys ar grupės (draugai, šeima, komanda, tikėjimas ir pan.) gali paveikti sprendimus pažeisti taisykles.

Priimti sprendimus, analizuoti/vertinti sprendimų pasekmes (C2):

22.3.5 Toliau mokosi priimti sprendimus, tyrinėja, kas daro įtaką sprendimų priėmimui (skirtingi požiūriai, priklausomybė nuo kitų asmenų, emocijos).

### 22.4. D. Asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinimas ir saugojimas.

Savo ir kitų gyvybės, sveikatos ir turto saugojimas (D1):

22.4.1 Diskutuoja ir mokosi atpažinti kitų žmonių, bendraamžių nesaugų elgesį (pvz., vairavimas, plaukimas vartojus psichoaktyviasias medžiagas, lipimas ant plono ir nepatikrinto vandens telkinio ledo, statybos ir kiti darbai nesilaikant saugos taisyklių, dirbant be apsaugos priemonių, nepažįstamo gyvūno erzimas, eismo juostos kirtimas neleistinoje vietoje ir pan.).

22.4.2 Mokosi atpažinti įspėjančius apie pavojų ženklus (draudžiamieji, įspėjamieji, įpareigojamieji ir nurodomieji ženklai), paaiškina ir jeigu galima pademonstruoja kaip reikia elgtis juos pastebėjus, diskutuoja apie jų laikymosi svarbą ir galimas pasekmes. Nagrinėja kas yra *išvykimo krepšys* ir kokius daiktus svarbu pasiimti prirėkus skubiai dėl pavojaus palikti namus.

22.4.3 Praktikuojasi saugios evakuacijos iš pastato į saugią zoną. Mokosi padėti evakuotis draugui. Aiškinasi, kokios yra skubiosios pagalbos tarnybos bei kokią pagalbą jos gali suteikti.

22.4.5 Analizuoja, įvardija ir reflektuoja apie savo svarbius atsparumo nesaugiam elgesiui įgūdžius (pvz., psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo atsisakymui, išvengti nusikalstamų grupių, seksualinės prievartos ir pan.).

Suteikti pirmąją pagalbą, demonstruoti slaugos ir savirūpos įgūdžius, išvengti ligų ir traumų(D2):

22.4.6 Analizuoja paros režimo, švaros palaikymo ir higienos įpročių svarbą brandos pokyčių metu, mokosi pasirinkti tinkamas pagal amžių higienos priemones.

22.4.7 Mokosi susikurti sveiko įpročio ugdymo pažangos stebėjimo planą, diskutuoja, kokie veiksniai gali trukdyti laikytis sveikatą tausojančio įpročio ugdymosi plano (reklama, bendraamžių spaudimas, tingėjimas ir pan.) ir kas šiuos iššūkius gali padėti įveikti, paaiškina ir argumentuoja, kas yra *sveika gyvensena* ir kaip ji padeda pasiekti išsikeltų tikslų ir stiprinti sveikatą.

22.4.8 Paaiškina, kas yra sveikatos sutrikimas, pademonstruoti pirmosios pagalbos teikimo įgūdžius,

22.4.9 Analizuoja ir mokosi papasakoti apie žalingą alkoholio ir tabako poveikį sveikatai ir gyvybei, jo poveikį žmogaus organizmui, mąstymui ir santykiams su kitais žmonėmis, tyrinėja savo įgūdžius, vertybes ir nuostatas, kurie padės atsisipirti jų vartojimui.

23. Mokymo(si) turinys. 5 klasė:

### 23.1 A. Savęs pažinimas, kėlimas ir siekimas asmeninių tobulėjimo tikslų.

Emocijų, minčių, elgesio atpažinimas, įvardijimas ir valdymas (A1):

23.1.1 Analizuoja kaip *vertybės* siejasi su emocijomis ir atsakingu elgesiu, mokosi atpažinti emocijų ir jausmų raišką ir sieti su asmenine patirtimi ir paauglystės pokyčiais.

23.1.2 Naudodami „Aš“ teiginius, teigiamo *vidinio dialogo* metodą toliau tobulina emocijų valdymo ir raiškos įgūdžius, mokosi atpažinti neigiamą vidinį dialogą ir keisti jį į teigiamą.

23.1.3 Aiškinasi kas yra *stresas*, koks jo ryšys su nerimu, kokie veiksniai ir priežastys jį sukelia, kada stresas tampa žalingu ir kaip įvairiose situacijose galima sumažinti stresą (pvz., pasikalbėti su draugu, patikimu suaugusiuoju, daryti fizinius pratimus, išsiaiškinti priežastis ir ieškoti pagalbos).

Asmeninių pomėgių, savybių, talentų, įgūdžių, gebėjimų tyrinėjimas, atpažinimas, įvardijimas ir plėtojimas (A2):

23.1.4 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.

23.1.5 Tyrinėja, kaip bendruomenė padeda tobulinti asmens ar grupės talentus ir gebėjimus ir kaip asmeniškai gali prisidėti prie bendruomenės gerovės puoselėjimo bei kaip pagalba bendruomenei prisideda prie pasitikėjimo savimi stiprinimo.

Mokymosi ir asmeniniai tikslai: planuoti ir veikti (A3):

23.1.6 Planuodami, kurį savo gebėjimą norėtų tobulinti, mokosi atpažinti savo asmenines stipriąsias ir silpnąsias puses bei jų įtaką laisvalaikio veiklų pasirinkimams ir mokymuisi.

23.1.7 Išsikelia savo mokymosi metų tikslą, suskaidyti į smulkesnius, per mėnesį ar du, pasiekiamus žingsnius, kad pagerintų mokymosi pasiekimą, numato žingsnius ir įgyvendinimui reikalingą laikotarpį, įsivardija asmenines savybes, įgūdžius, kuriuos turėtų stiprinti, kad pavyktų siekti tikslo.

## 23.2. B. Tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti.

Įtraukiojo elgesio įgūdžiai (B1):

23.2.1 Tobulina reflektvyviojo klausymo įgūdžius, mokosi perklausti, kad gerai suprastų gautą informaciją ar žinutę, analizuoti neverbalinės komunikacijos užuominas ir kritiką pakeisti konstruktyviu grįžtamuuoju ryšiu.

23.2.2 Tyrinėja, kaip bendruomenės nariai išreiškia pagarbą įvairioms socialinėms, kultūrinėms, religinėms, etninėms ir kitoms grupėms, analizuoja elgesio bei bendravimo pavyzdžius atliepiančius lyčių lygybės poreikius.

Darbas ir bendradarbiavimas įvairiose grupėse (B2):

23.2.3 Diskutuoja apie komandinio darbo privalumus, kodėl yra svarbu pripažinti kitų grupės narų indėlį į bendrą darbą ir kaip išlaikyti darnius santykius laimint ar pralaimint.

23.2.4 Mokosi išsikelti bendrą darbo grupėje tikslą, analizuoja kas padeda ir kas trukdo išsikelti bendrą grupės tikslą ir pasiekti jo įgyvendinimą.

Kitų žmonių pomėgių, savybių, talentų, gebėjimų ir kitų ypatumų tyrinėjimas, atpažinimas ir įvardijimas (B3):

23.2.5 Mokydamiesi imti interviu tyrinėja bendraklasių asmenų talentus, savybes ir įgūdžius, mokosi išsiaiškinti žmogaus pomėgius, talentus, gebėjimus, bei atskleisti jo savybes, argumentuoja, kodėl svarbu atpažinti skirtingų asmenų ir grupių (socialinių, kultūrinių, religinių, etninių) poreikius ir kaip juos galima atliepti.

23.2.6 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, reflektuoja, kaip socialinio ir emociniai įgūdžiai padės įveikti netoleranciją bendruomenėje.

Kontroliuoti neigiamus santykius ir taikyti konfliktų valdymo strategijas (B4):

23.2.7 Mokosi argumentuoti, kodėl konfliktas yra natūrali žmonių gyvenimo dalis, kas yra *kompromisas* ir kada kompromisas nėra tinkamas konflikto ar problemos sprendimo būdas.

23.2.8 Analizuoja ir lygina, kaip galima spręsti konfliktus (vengimas, delsimas, kompromisas, derybos ir pan.) ir kurie būdai yra veiksmingesni, o kurie mažiau, sprendžiant grupės konfliktą, mokosi tinkamai naudoti žodinę ir nežodinę kalbą, aiškinasi kas yra *kerštas* ir kodėl kerštas nesprendžia konflikto.

23.2.9 Mokosi atpažinti, apibūdinti asmens siekiančio suerzinti arba pasityčioti elgesį ir atpažinus į jį tinkamai, konstruktyviai reaguoti ir pademonstruoti tvirtabūdišką atsaką.

## 23.3. C. Atsakingas elgesys ir pasekmių įvertinimas

Saugumo ir bendrosios elgesio taisyklės ir susitarimai (C1):

23.3.1 Diskutuoja apie saugaus elgesio taisykles mokykloje, dirbant, siekiant išsaugoti sveikatą ir išvengti sužalojimų (supažindinama su fiziniais rizikos veiksniais darbe, patiriamomis traumomis darbe (pavojai ir rizika), prevencija, būtinomis apsaugos priemonėmis).

Priimti sprendimus, analizuoti/vertinti sprendimų pasekmes (C2):

23.3.2 Toliau tobulina sprendimo priėmimo įgūdžius, analizuojam, kaip vertybės padeda priimti sprendimus, mokosi priimti sprendimą esant konfliktiniams santykiams.

#### **23.4 D. Asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinimas ir saugojimas.**

Savo ir kitų gyvybės, sveikatos ir turto saugojimas (D1):

23.4.1 Analizuoja ir mokosi paaiškinti, kas yra ekstremalusis įvykis ir ekstremalioji situacija ir mokosi jose tinkamai reaguoti, mokosi analizuoti ir įvertinti ar klasės, žaidimų aikštelės ir kitos mokykloje erdvės yra saugios.

23.4.2 Tyrinėja įvairias situacijas ir mokosi atpažinti pavojingas, ekstremalias sveikatai ir gyvybei situacijas (pvz., dujų nutekėjimas, deganti krosnis (ar kitas atviras ugnies šaltinis), paliktieji radioaktyvieji šaltiniai, netvarkingi elektros šaltiniai ir prietaisai ir kt.), mokosi paaiškinti, kaip reikia išvengti rizikingo sveikatai ir gyvybei elgesio, kaip elgtis radus paliktuosius radioaktyviuosius šaltinius.

23.4.3 Mokosi tinkamai elgtis evakuacijos pratybose ir saugaus elgesio minioje, paaiškinti ką darys, jeigu pasimes minioje.

23.4.4 Nagrinėja kas yra priekabiavimas lytiniu pagrindu (pvz., pornografinių nuotraukų rodymas, netinkamas prisilietimas, netinkami pasiūlymai ir kt.) ir kokios prevencijos galimybės ir kaip padėti (pvz., pranešti tėvams, mokytojams, policijai, tvirtabūdiškai pasakyti „Ne“ ir kt.).

Suteikti pirmąją pagalbą, demonstruoti slaugos ir savirūpos įgūdžius, išvengti ligų ir traumų (D2):

23.4.5 Tyrinėja paauglystės metu vykstančius, fiziologinius pokyčius, kaip normalų ir reikalingą žmogaus raidos etapą, aiškinasi kas yra poliucijos ir kokie yra berniuko higienos pokyčiai, kas yra menstruacijos ir menstruacinio ciklo dienų kalendoriaus sekimas, aptaria higieną menstruacinio periodo metu ir akcentuoja sveikos gyvensenos paauglystėje svarbą.

23.4.6 Mokosi atpažinti blogos savijautos požymius ir nuspręsti kada reikia kreipti pagalbos į suaugusiuosius (pvz., karščiavimas, blogas miegas, skausmas ir pan.).

23.4.7 Mokosi gaivinimo ir pirmosios pagalbos veiksnių, esant įvairioms būklėms (pvz., kraujavimas, nudegimas, nušalimas, sužalojimas ir kt., mokosi sutvarstyti žaizdą, įtarti lūžimą, mobilizuoti parankinėmis priemonėmis, daryti širdies masažą ir iškviesti pagalbą.

23.4.8 Mokosi atpažinti ir atsispirti *vidiniam* ir *išoriniam spaudimui* vartoti psichoaktyviasias medžiagas, aiškinasi kas priklausomybė, kodėl tai vadinama liga ir kaip jų išvengti.

24. Mokymo(si) turinys. 6 klasė:

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

Emocijų, minčių, elgesio atpažinimas, įvardijimas ir valdymas (A1):

24.1.1 Analizuoja emocijas (pvz., baimė ir pyktis; gėda ir liūdesys) jų skirtumus ir panašumus, diskutuoja, kodėl kai kurioms reikia skirti didesnę dėmesį, aiškinasi skirtumo, tarp asmens patiriamos emocijos ir kitų emocijos išraiškos lūkesčio, svarbą.

24.1.2 Analizuoja streso priežastis, mokosi atpažinti, kokiose situacijose stresas ir jo pasekmės gali būti teigiamos (pvz., skatina susikaupti ir įveikti iššūkius, išvengti nesaugių sprendimų ir pan.), o kada neigiamos (pvz., vengimas bendrauti, savęs ar kitų žalojimas, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas, pašliję santykiai su bendraamžiais ir šeimos nariais, lėtinės ligos ir pan.), toliau mokosi naujų streso valdymo būdų.

Asmeninių pomėgių, savybių, talentų, įgūdžių, gebėjimų tyrinėjimas, atpažinimas, įvardijimas ir plėtojimas (A2):

24.1.3 Analizuoja bendražmogiškąsias vertybes, reflektuoja ir mokosi argumentuoti, kaip vertybės padeda tobulėti ir kaip išorinis poveikis daro įtaką asmeninių savybių ir vertybių ugdymui.

24.1.4 Aiškinasi kas yra *siekis* ir kokie suaugusiųjų pavyzdžiai daro įtaką siekių pasirinkimui, tyrinėja ir argumentuoja, kaip mokykla, šeima ir kiti bendruomenės nariai padeda ugdyti asmenines savybes.

Mokymosi ir asmeniniai tikslai: planuoti ir veikti (A3):

24.1.5 Analizuoja bendražmogiškąsias vertybes, reflektuoja ir mokosi argumentuoti, kaip vertybės padeda tobulėti ir kaip išorinis poveikis daro įtaką asmeninių savybių ir vertybių ugdymui.

24.1.6 Aiškinasi kas yra *siekis* ir kokie suaugusiųjų pavyzdžiai daro įtaką siekių pasirinkimui, tyrinėja ir argumentuoja, kaip mokykla, šeima ir kiti bendruomenės nariai padeda ugdyti asmenines savybes.

## **24.2 B. Tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti.**

Įtraukiojo elgesio įgūdžiai (B1):

24.2.1 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.

24.2.2 Analizuoja ir mokosi argumentuoti, kaip skirtumai sustiprina draugystę ir bendruomenę, kodėl ir kaip svarbu sukurti rūpesčiu grįstą mokymosi aplinką.

Darbas ir bendradarbiavimas įvairiose grupėse (B2):

24.2.3 Analizuoja, kaip vienas kito grupėje palaikymas tarp komandos narių stiprina ryšius ir tarpusavio santykius.

24.2.4 Reflektuoja ir apibūdina, koks grupės narių elgesys padėjo pasiekti rezultatų ir reflektuoja apie grupės narių indėlį siekiant bendro darbo tikslo.

Kitų žmonių pomėgių, savybių, talentų, gebėjimų ir kitų ypatumų tyrinėjimas, atpažinimas ir įvardijimas (B3):

24.2.5 Nagrinėja, kokią įtaką daro (fizinei ir psichinei asmens sveikatai, socialiniam ir ekonominiam statusui) faktais nepagrįsta nuomonė, susiformavę stereotipai konkrečiam asmeniui, grupei ar bendruomenei.

24.2.6 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, nesusiprasimais paremti išankstiniai nusistatymai).

24.2.7 Tyrinėja konkrečius ir abstrakčius kitų asmenų pripažinimą išreiškiančius teiginius ir mokosi išsakyti konkrečius teiginius.

Kontroliuoti neigiamus santykius ir taikyti konfliktų valdymo strategijas (B4):

24.2.8 Analizuoja kas yra *pagarbus ribų nustatymas* ir mokosi argumentuoti, kodėl svarbu jas nustatyti sau ir kitiems ribas. Mokosi jas nustatyti, analizuoja ir mokosi apibūdinti smurtą iššaukiančius veiksnius (pvz., pykčio nevaldymas, kaltinantis tonas, patyčios).

24.2.9 Nagrinėdami pavyzdžius, remdamiesi savo pavyzdžiais, analizuoja, kodėl svarbu konfliktą spręsti abiem konfliktuojančioms pusėms kartu, paaiškina, kodėl sprendžiant konfliktą svarbu rasti keletą problemos sprendimo alternatyvų, mokosi išspręsti problemą, kurios sprendimas tiks abiems pusėms.

24.2.10 Toliau mokosi apie patyčių ir bauginančių elgesį: analizuoja patyčių situacijos dalyvių, aukos, kaltininko, stebėtojo, gynėjo, vaidmenis ir atsakomybes ir mokosi elgtis tapus patyčių stebėtoju arba kaip reikia išvengti smurto ir esant patyčių situacijai šias žinias pritaikyti tinkamai.

## **24.3. C. Atsakingas elgesys ir pasekmių įvertinimas**

Saugumo ir bendrosios elgesio taisyklės ir susitarimai (C1):

24.3.1 Mokosi atpažinti neetišką 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.

Priimti sprendimus, analizuoti/vertinti sprendimų pasekmes (C2):

24.3.2 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.

#### **24.4 D. Asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinimas ir saugojimas.**

Savo ir kitų gyvybės, sveikatos ir turto saugojimas (D1):

24.4.1 Nagrinėja įvairios situacijos, kuriose aplinka gali būti pavojinga (pvz., apleisti pastatai, statybos ir kt.), mokosi jas įvertinti, paaiškinti, kokių taisyklių svarbu laikytis, diskutuoja apie galimas pasekmes sveikatai, gyvybei ir santykiams, tyrinėjant pavyzdžius mokosi paaiškinti rizikingo elgesio galimas pasekmes. Diskutuoja ir ieško atsakymo, kodėl paauglystėje priimant svarbius sprendimus reikalinga suaugusiųjų parama.

24.4.2 Diskutuoja, kokie socialiniai ir emociniai įgūdžiai padės veikti ir priimti atsakingus sprendimus ekstremaliose situacijose (pvz., emocijų valdymas, nusiraminimas, sprendimų priėmimas, pasekmių įvertinimas, pagalbos prašymas ir kt.).

24.4.3 Mokosi tinkamai pasielgti pamačius gaisrą. Nagrinėja kur galima rasti gesintuvą, kaip kviesti pagalbą, gelbėtis pačiam ir padėti gelbėti kitus.

24.4.4 Mokosi skęstančiojo gelbėjimo taisyklių.

24.4.5 Nagrinėja, kas yra psichologinis, fizinis ir seksualinis smurtas ir prievarta ir kokią žalą smurtas daro sveikatai, mokosi atpažinti lytinį priekabiavimą, prekybą žmonėmis ir kreiptis pagalbos.

Suteikti pirmąją pagalbą, demonstruoti slaugos ir savirūpos įgūdžius, išvengti ligų ir traumų (D2):

24.4.6 Tyrinėja paauglystės metu vykstančius, fiziologinius pokyčius (hormonų poveikis, didesnis prakaitavimas, kūno pokyčiai, atsirandanti mėnesinė, poliucija, bėrimai ir kt.), kokie sprendimai gali padėti spręsti su brendimu susijusias psichologines ir fiziologines problemas.

24.4.7 Aiškinasi ir mokosi apibūdinti kas yra lytinė reprodukcinė sveikata, kaip asmens elgesys ir aplinkos veiksniai daro jai poveikį.

24.4.8 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.).

24.4.9 Toliau praktikuojasi saugiai atlikti kokybiškus gaivinimo įgūdžius: krūtinės paspaudimus, kvėpavimo pagalbą (burna-burna), defibriliaciją automatinio išorinio defibriliatoriumi.

24.4.10 Tyrinėja ir mokosi atpažinti ir analizuoti išorinius ir vidinius veiksnius, skatinančius vartoti psichoaktyviasias medžiagas, mokosi prašyti pagalbos, jeigu jaučia, kad patiria neigiamą spaudimą vartoti psichoaktyviasias medžiagas.

24.4.11 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 ir visai bendruomenei.

25. Mokymo(si) turinys. 7 klasė:

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

Emocijų, minčių, elgesio atpažinimas, įvardijimas ir valdymas (A1):

25.1.1 Mokosi pagrįsti, kodėl visos emocijos yra reikalingos, atpažinti emocijas sukeliančius impulsus ir skirti dėmesį savo emocijoms, kurios yra situacijos indikatoriai, aiškinasi, kodėl ir kokias, toje pačioje situacijoje, skirtingas emocijas gali jausti žmonės ir kodėl.

25.1.2 Mokosi numatyti galimas nemalonias emocijas ir jausmus įvairiose situacijose, nuspręsti kaip gali suvaldyti ir nuraminti emocijas pritaikant veiksmingą valdymo techniką (pvz., taiko gilaus kvėpavimo, atsipalaidavimo pratimus, laipsninę relaksaciją ir pan.).

Asmeninių pomėgių, savybių, talentų, įgūdžių, gebėjimų tyrinėjimas, atpažinimas, įvardijimas ir plėtojimas (A2):

25.1.3 Analizuoja ir įvardija, kas patinka savyje, ką norėtų tobulinti, tyrinėja savo gebėjimus, kurie padeda stiprinti pasitikėjimui savimi. Aiškinasi, ką mėgsta veikti, kas yra tipiška, ar netipiška jo/jos lyčiai ir argumentuoja kodėl tai yra normalu.

25.1.4 Diskutuoja, kaip drąsa išbandyti įvairias veiklas stiprina pasitikėjimą savimi, analizuoja ir apibūdina, kaip supranta sėkmę savo gyvenime ir kaip gebėjimas atpažinti patirtą sėkmę stiprina pasitikėjimą savimi.



Mokymosi ir asmeniniai tikslai: planuoti ir veikti (A3):

25.1.5 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.

25.1.6 Išsikelia ilgalaikius ir trumpalaikius tikslus ir juos įvardija, pasiruošti ir pristatyti tikslo siekimo žingsnių ir laiko terminų planą, susikurti pažangos stebėjimo kriterijus ir eigoje paaiškina kaip stebi tikslo siekimo pažangą ir kaip, prireikus, koreguoja planą.

## 25.2. B. Tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti.

Įtraukiojo elgesio įgūdžiai (B1):

25.2.1 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), toliau stiprina gebėjimą naudoti bendraujant ir išreiškiant konstruktyviai kitiems neigiamas emocijas, *Koks, Kada, Kodėl ir Kaip žinutę*.

25.2.2 Tyrinėja, koks elgesys yra įtraukiantis, o koks atstumiantis, diskutuoja, kokiose situacijose svarbu demonstruoti įtraukiojo elgesio įgūdžius.

Darbas ir bendradarbiavimas įvairiose grupėse (B2):

25.2.3 Analizuoja, kaip grupės narių nepažinimas ir socialinių, kultūrinių skirtumų ignoravimas gali pakenkti siekti bendro grupės darbo tikslo, nagrinėdami įvairias situacijas, dirbdami grupėje atpažįsta ir įvardija, kaip kiekvienas žmogus gali paskatinti grupę eiti pirmyn ir kaip galima paskatinti kitų lyderystę. Kitų žmonių pomėgių, savybių, talentų, gebėjimų ir kitų ypatumų tyrinėjimas, atpažinimas ir įvardijimas (B3):

25.2.4 Analizuoja, kaip formuojasi netolerantiškas elgesys ir kokie gebėjimai gali padėti atpažinti netolerancijos užuomazgas, kaip nuostatos padeda arba trukdo priimti kitų žmonių nuomonę, poreikius, teisę rinktis religiją, kultūrinį tapatumą, lytinį tapatumą ir pan. ir atpažinti ir įvardyti, kaip žmonės atskleidžia savo vertybes.

25.2.5 Mokosi stebėti ir atpažinti, kai kam nors klasėje, mokykloje ar bendruomenėje reikalinga pagalba ir mokosi ją suteikti, reflektuoja, kaip galėtų sustiprinti ar praturtinti santykius su kitų kultūrų asmenimis ar grupėmis įgyvendinant pagalbos bendruomenės narių gerovei skirtus projektus, santykių stiprinimui mokosi panaudoti palaikančius konkrečius teiginius.

Kontroliuoti neigiamus santykius ir taikyti konfliktų valdymo strategijas (B4):

25.2.6 Analizuoja kritikos ir užgauliojimų panašumus ir skirtumus, kokios gali būti pasekmės, kaip suprasti, kad buvo „peržengtos ribos“ ir kaip vėl sukurti pagarbų santykį, nagrinėdami pavyzdžius mokosi atpažinti ir analizuoti žmonių finansinių išteklių, galios ir įtakos skirtumus susijusius su lytimi, etnine priklausomybe ir socialiniu bei ekonominiu pagrindu.

25.2.7 Tyrinėja, kokiose situacijose negalima tikėtis pritaikyti konfliktų sprendimo strategijas (pvz., situacijos, kurios susijusios su sveikata ir gyvybe, kuriose tiesiog, reikia priimti tinkamus sprendimus).

25.2.8 Diskutuoja ir mokosi paaiškinti, kaip pagalba užkertant patyčių situaciją stiprina tarpusavio santykius, atpažinti patyčias įvairiose erdvėse (pvz., elektroninėje erdvėje, žiniasklaidoje).

## 25.3 C. Atsakingas elgesys ir pasekmių įvertinimas

Saugumo ir bendrosios elgesio taisyklės ir susitarimai (C1):

25.3.1 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.

Priimti sprendimus, analizuoti/vertinti sprendimų pasekmes (C2):

25.3.2 Analizuoja skirtumą tarp pasyvaus, agresyvaus ir tvirtabūdiško atsako į bendraamžių spaudimą, mokosi įgūdžius pritaikyti įvairios neigiamo vidinio ir išorinio spaudimo situacijose.

25.3.3 Analizuoja ir mokosi argumentuoti, kaip reklama veikia vartotojų pasirinkimus ir kokios gali būti pasekmės, mokosi vertinti reklamą „išpakuojant“ siunčiamą jos žinutę, tyrinėja, paaiškina, kaip neetiškas ir destruktivus, nusikalstamas ir rizikingas elgesys paveikia šeimą, draugus ir kitus artimus žmones.

#### 25.4. D. Asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinimas ir saugojimas.

Savo ir kitų gyvybės, sveikatos ir turto saugojimas (D1):

25.4.1 Analizuoja ir reflektuoja apie skirtingas visuomenės grupes (pagal amžių, rasę, tautybę, lytį), tyrinėja, kas padėtų užtikrinti visiems saugumą tiek visuomenėje, tiek mokykloje.

25.4.2 Analizuoja, kaip sužinos apie pavojų (sirenos, perspėjimo pranešimai į mobiliuosius telefonus, skubiosios pagalbos tarnybos, pasiuntiniai) ir mokosi paaiškinti, kaip reikia elgtis išgirdus sireną ar gavus perspėjimo pranešimą, mokosi sukonfigūruoti mobilųjį telefoną perspėjimo pranešimui gauti, analizuoja situacijas apie masines nelaimes (pvz., branduolinių avarijas), koks elgesys masinio žmonių susibūrimo vietoje yra saugus, kuo ypatingos yra atviros ir uždaros erdvės ir kaip jose reikia elgtis, kad būtų užtikrintas saugumas.

25.4.3 Atnaujina žinias apie saugų eismą, mokosi paruošti *išvykimo krepšį*, dalyvauja pratybose ir mokosi tinkamos evakuacijos (iš vienaukščio ir daugiaaukščio pastato).

25.4.4 Analizuoja, kaip nepažįstamoje aplinkoje atpažinti nesaugiai naudojamus prietaisus, Nagrinėja, kokie yra pavojaus šaltiniai aplinkoje, paaiškina, koks turėtų būti elgesys, mokosi jį pritaikyti ir pademonstruoti, įsivertinti ir prireikus koreguoti.

25.4.5 Mokosi atpažinti provokacijas ir paaiškinti, kaip joms atsisipirti ir įvertinti savo sprendimą. Analizuoja abipusio sutikimo santykiuose principų laikymosi svarbą ir kaip jie padeda išvengti netinkamo sprendimo pasekmių.

Suteikti pirmąją pagalbą, demonstruoti slaugos ir savirūpos įgūdžius, išvengti ligų ir traumų (D2):

25.4.6 Diskutuoja apie meilę ir lytinį potraukį, sveikatą tausojančius santykius. Aiškinasi, kas yra kontracepcija, kada ir kaip ją reikia rinktis, kokias medicinines priemones galima pasirinkti savarankiškai, o ką tik su gydytojo priežiūra.

25.4.7 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 traumas, nudegimas, nušalimas ir kt.).

25.4.8 Aiškinasi, kaip galima padėti astma sergančiam ligoniui, suteikti pagalbą priepuolio metu ir padėti sutrikus kraujo apytakos sistemai.

25.4.9 Aiškinasi psichoaktyviųjų medžiagų (marihuanos, kokaino, kreko, LSD, steroidų ir kt.) pavojų savo ir bendraamžių gyvenimui ir mokosi įsitraukimui į vartojimą atsparumui reikalingų įgūdžių (pvz., atpažinti neigiamą spaudimą, tvirtabūdiškos reakcijos į pasiūlymą, įsitraukimas į socialiai priimtina veiklą ir kt.).

26. Mokymo(si) turinys. 8 klasė:

#### 26.1 A. Savęs pažinimas, kėlimas ir siekimas asmeninių tobulėjimo tikslų.

Emocijų, minčių, elgesio atpažinimas, įvardijimas ir valdymas (A1):

26.1.1. Analizuodami įvairias situacijas, aiškinasi, kodėl toje pačioje situacijoje žmonės jaučia skirtingas emocijas, kokiose situacijos negalima nieko pakeisti ir kodėl svarbu susikoncentruoti į kitus dalykus.

26.1.2 Mokosi analizuoti pykčio priežastis ir mokosi jį suvaldyti. Paaiškina, kaip vadovavimasis vertybėmis galima suvaldyti pyktį.

26.1.3 Mokosi analizuoti situacijas, kuriose jaučia sudėtingus jausmus, mokosi juos priimti, išreikšti, pritaikyti asmenines streso valdymo technikas, kurios padeda nusiraminti atliekant stresą keliančias mokyklinės veiklas (pvz., viešas kalbėjimas, testo atlikimas), pakreipti savo mintis, veiksmus ir emocijas

teigiama linkme, planuoti, kur galima kreiptis nepavykus suvaldyti nerimą, stresą, ar kitas rūpesčius keliančias emocijas.

Asmeninių pomėgių, savybių, talentų, įgūdžių, gebėjimų tyrinėjimas, atpažinimas, įvardijimas ir plėtojimas (A2):

26.1.4 Analizuoja savo savybes, pomėgius, talentus ir gebėjimus, bei remiantis išvadomis samprotauja apie savo karjeros ir/ar savanorystės galimybes.

26.1.5 Diskutuoja, kaip įgūdžiai, stiprybės, ir vertybės, buvimas sektinu pavyzdžiu jaunesniems, prisideda prie visos klasės / grupės, šeimos ir bendruomenės sėkmės.

Mokymosi ir asmeniniai tikslai: planuoti ir veikti (A3):

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

26.1.7 Analizuoja, kaip ilgalaikio karjeros tikslo išsikėlimas ir jo siekimas daro įtaką mokymosi tikslų pasiekimui, išsikelia tikslą ir sukuria sėkmės kriterijus tikslo įgyvendinimo žingsnių vertinimui, mokosi save motyvuoti susidūrus su nesėkme ir kliūtimi.

## **26.2 B. Tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti.**

Įtraukiojo elgesio įgūdžiai (B1):

26.2.1 Diskutuoja, kaip supranta žodžius – *priimti kito emocijas*, mokydamiesi išreikšti kitam jausmus ir paaiškinti, kaip tinkamai atliepti kito asmens rodomus jausmus diskutuoja apie santykių ir jaučiamų kitam jausmų įvairovę.

26.2.2 Tyrinėja ir mokosi palyginti ir paaiškinti, kas tai yra *ketinimas - poveikis* ir *abipusė pagarba*, analizuodami įvairias konfliktines situacijoje, mokosi perfrazuojant konfliktuojančių pusių argumentus, atpažinti ir įvardyti faktus ir ketinimus.

Darbas ir bendradarbiavimas įvairiose grupėse (B2):

26.2.3 Diskutuoja kas yra galia, ir analizuoja, kaip skirtinguose santykiuose skiriasi galios pasiskirstymas, ir kaip tai paveikia bendravimą grupėje ar komandoje, mokosi išklausti kiekvieną grupės narį, priimti ir analizuoti jo siūlomą idėją, o ne asmenį, reflektuoja, kaip gebėjimas bendradarbiauti padės ateityje būti aktyviu bendruomenės nariu.

Kitų žmonių pomėgių, savybių, talentų, gebėjimų ir kitų ypatumų tyrinėjimas, atpažinimas ir įvardijimas (B3):

26.2.4 Analizuoja, kaip kultūrų įvairovė gali paveikti su sveikata susijusį elgesį (pvz., valgymo įpročius, psichologinį spaudimą, paremtą skirtingomis kultūrinėmis normomis), kaip asmeniniai tikslai, įgūdžiai, vertybės padeda priimti sprendimus dėl šio poveikio ar išvengti / suvaldyti konfliktines situacijas.

26.2.5 Tyrinėja 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.

Kontroliuoti neigiamus santykius ir taikyti konfliktų valdymo strategijas (B4):

26.2.6 Mokosi tinkamai reaguoti, kai kas nors neteisingai apkaltinas, analizuoja įvairias situacijas apie stereotipų daromą poveikį konflikto atsiradimui ir poveikio pobūdį visiems įsitraukusiems ir mokosi atpažinti ir įvardyti pavojingas žmonių, draugų savybes, jų elgesį.

26.2.7 Tyrinėja ir mokosi palyginti, kaip skiriasi konfliktų sprendimas skirtinguose santykiuose, kaip jėgos pasiskirstymas tarp konfliktuojančių, paveikia konflikto eigą, mokosi spręsti konfliktus, kai konflikto metu abi pusės gali patenkinti savo poreikius.

26.2.8 Mokosi naudoti konflikto sprendimo įgūdžius, kad jį kuo skubiau sumažintų arba panaikintų ir/arba išspręstų nesutarimus, analizuoja ir mokosi paaiškinti skirtingų konfliktų sprendimo technikų veiksmingumą (pvz., priverstinis konflikto sprendimas ir abipusiai sutartas konflikto sprendimas).

## **26.3. C. Atsakingas elgesys ir pasekmių įvertinimas**

Saugumo ir bendrosios elgesio taisyklės ir susitarimai (C1):

26.3.1 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 teisių ir atsakomybių ribas.

Priimti sprendimus, analizuoti/vertinti sprendimų pasekmes (C2):

26.3.2 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.

26.3.3 Analizuoja ir argumentuoja tinkamus sprendimus, susidūrus situacijoje, susijusioje su psichoaktyviosiomis medžiagomis, būtinumą reaguoti nedelsiant ir tvirtabūdiškai.

#### 26.4 D. Asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinimas ir saugojimas.

Savo ir kitų gyvybės, sveikatos ir turto saugojimas (D1):

26.4.1 Reflektuoja, analizuoja ir argumentuoja, kaip jis / ji asmeniškai prisiima atsakomybę už savo sveikatą, kaip ateityje saugos savo gyvybę ir sveikatą, kad atsakomybės dėl savo sveikatos prisiėmimo prisidės ir gerins šeimos, bendruomenės narių, Lietuvos gyventojų gyvenimą.

26.4.2 Analizuoja ir mokosi paaiškinti jaunesniems mokiniams, kas yra aktyvus ir pasyvus saugumas eismo aplinkoje.

26.4.3 Diskutuoja apie saugaus elgesio taisykles darbe, siekiant išsaugoti sveikatą ir išvengti sužalojimų (supažindinama su cheminiais rizikos veiksniais darbe, jų poveikiu darbuotojų sveikatai, apsaugos priemonėmis).

26.4.4 Mokosi padėti sau ir jaunesniems mokiniams pasišalinti iš pavojingų sveikatai ir gyvybei situacijų. Mokosi, kaip saugoti save ir kitus radioaktyviojo, biologinio ir cheminio užterštumo atvejais (šeimos saugumo planas, išvykimo krepšys, evakavimas(is), skydliaukės blokavimas jodu, asmeninės ir kolektyvinės apsaugos priemonės). Mokosi reaguoti išgirdus perspėjimo sireną, nusistatyti mobilųjį telefoną perspėjimo pranešimui gauti.

26.4.5 Analizuoja, kas yra seksualiniai nusikaltimai, kaip atpažinti situacijas, kuriose atsiranda grėsmė būti įtrauktiems į prekybos žmonėmis tinklą, tapti pornografijos pramonės dalyviu ir siūlo prevencinius būdus kaip išvengti tokių situacijų, Nagrinėja, kokios bendruomenės teikiamos paslaugos padeda išvengti patekti į nusikalstamą veiklą ir kas gali padėti atsidūrus nusikaltėlių akiratyje.

Suteikti pirmąją pagalbą, demonstruoti slaugos ir savirūpos įgūdžius, išvengti ligų ir traumų (D2):

26.4.6 Analizuoja, kaip galėtų stiprinti reprodukcinę sveikatą: sveikos mitybos, aktyvaus gyvenimo skatinimas, saugotis rizikos veiksnių (psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas, užkrečiamos ligos, peršalimas ir kt.).

26.4.7 Analizuoja kas yra *nėštumo planavimas, planuotas ir neplanuotas, krizinis nėštumas* ir jų fiziniai, socialiniai ir emociniai aspektai, neplanuoto nėštumo nutraukimo pasekmės.

26.4.8 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, nagrinėja cheminės saugos ženklus ir etiketėse pateiktą informaciją, įvertina medžiagų palankumą arba pavojų sveikatai.

26.4.9 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 ir atsakyti į rūpimus klausimus.

#### 27. Mokymo(si) turinys. 9 klasė:

##### 27.1. A. Savęs pažinimas, kėlimas ir siekimas asmeninių tobulėjimo tikslų.

Emocijų, minčių, elgesio atpažinimas, įvardijimas ir valdymas (A1):

27.1.1 Mokosi konstruktyviai išreikšti ir apibūdinti patiriamas emocijas, pateikia pavyzdžių, mokosi numatyti ir paaiškinti kaip ir kodėl asmeninės vertybės padeda įvertinti emocijų perteikimo formų pasekmes, argumentuoja, kodėl svarbu susilaikyti nuo spontaniškos jausmų raiškos.

27.1.2 Analizuoja, kas yra *psichikos sveikata*, aiškinasi, kas yra *eustresas* ir *distresas*, koks jų poveikis elgesiui ir psichikos sveikatai, analizuodami įvairius asmeninius pavyzdžius tyrinėja, kas kasdieniame gyvenime gali tapti vidiniais ir išoriniais streso dirgikliais, pritaiko žinomas ir mokosi naujų streso, stiprių emocijų valdymo būdų, aiškinasi, kokios psichologinės pagalbos paslaugos yra teikiamos bendruomenėje, ir kokią psichologinę pagalbą gali gauti artimiausioje aplinkoje (pvz., mokyklos psichologas, kreiptis į kitą patikimą suaugusį asmenį).

Asmeninių pomėgių, savybių, talentų, įgūdžių, gebėjimų tyrinėjimas, atpažinimas, įvardijimas ir plėtojimas (A2):

27.1.3 Tyrinėdami savo gebėjimus mokosi atpažinti situacijas, kuriose jie negali nieko pakeisti ir kuriose situacijose gali daryti įtaką, jas keisti.

27.1.4 Reflektuoja ir analizuoja, kaip asmeninės vertybės padeda tobulėti, mokosi analizuoti ir argumentuoti, kaip asmeninės savybės, įgūdžiai padeda stiprinti pasitikėjimą savimi ir išreikšti pagarbą sau. Mokymosi ir asmeniniai tikslai: planuoti ir veikti (A3):

27.1.5 Išsiskeldami tikslą mokosi nustatyti ir apibūdinti realias jo įgyvendinimo sąlygas, analizuoja ir įvardija, kas gali trukdyti pasiekti tikslą ir suplanuoja kaip šiuos trukdžius įveikti.

27.1.6 Analizuoja, kaip mokymosi tikslų siekimas daro įtaką ilgalaikių gyvenimo, karjeros tikslų siekimui, susidaro asmeninio ir karjeros tikslo įgyvendinimo planą.

## 27.2. B. Tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti.

Įtraukiojo elgesio įgūdžiai (B1):

27.2.1 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.

27.2.2 Mokosi konstruktyviai išreikšti savo poreikius ir požiūrį, stebi esančius šalia, mokosi inicijuoti pagalbą asmeniui, kuriam reikia pagalbos ar turi akivaizdžių problemų.

Darbas ir bendradarbiavimas įvairiose grupėse (B2):

27.2.3 Diskutuoja apie grupės narių lyderystę ir kaip galima kaip galima ją paskatinti, analizuoja kokios kliūtys gali trukdyti veiksmingai komunikacijai grupėje.

27.2.4 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).

Kitų žmonių pomėgių, savybių, talentų, gebėjimų ir kitų ypatumų tyrinėjimas, atpažinimas ir įvardijimas (B3):

27.2.5 Mokosi atpažinti ir parodyti susidomėjimą kitų pomėgiais, diskutuoja, kaip bendros vertybės, pomėgiai ir interesai gali suartinti nepažįstamus žmones.

27.2.6 Analizuoja įvairius santykius (pvz., bendraamžių, tėvų, mokytojų, kitų suaugusiųjų) ir išskiria jų ypatumus, santykių intymumą ir apibūdina, koks intymumas yra tinkamas skirtingiems santykiams.

27.2.7 Analizuoja, mokosi atpažinti diskriminacijos reiškinius ir diskutuoja, kokios būna socialinės, kultūrinės, etninės, religinės ar kt. grupės diskriminacijos pasekmės bendruomenei, šaliai ir pasauliui.

27.2.8 Analizuoja, kas yra *etnocentrizmas* ir kaip etnocentrizmas trukdo suprasti ir priimti kitas kultūras, trukdo palaikyti gerus santykius, reflektuoja kaip etnocentrizmo savyje atpažinimas padeda gerinti bendravimo kokybę.

Kontroliuoti neigiamus santykius ir taikyti konfliktų valdymo strategijas (B4):

27.2.9 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.

27.2.10 Analizuoja, kaip manipuliavimas, konflikto kurstymas gali paversti 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.

27.2.11 Aiškinasi kas yra neapykantos kalba, kaip ją atpažinti ir kuo ji skiriasi nuo korektiškos viešos diskusijos, mokosi reaguoti tapus neapykantos kalbos liudininku.

### 27.3. C. Atsakingas elgesys ir pasekmių įvertinimas

Saugumo ir bendrosios elgesio taisyklės ir susitarimai (C1):

27.3.1 Kuria klasės mokymosi taisyklės, išsakydami lūkesčius ir asmeniškai įsipareigodami rodyti mokymąsi ir *sveikus santykius* stiprinanti elgesį, analizuoja ir pateikia pavyzdžių, kokios būna pasekmės mokymuisi ir santykiams, ateičiai, jeigu yra nesilaikoma taisyklių ar susitarimų, nustatytų tvarkų ar įstatymų. Priimti sprendimus, analizuoti/vertinti sprendimų pasekmes (C2):

27.3.2 Analizuoja įvairius sprendimo priėmimo būdus, ir argumentuoja, kokiose situacijose sprendimų priėmimai turi trumpalaikes, o kokiose - ilgalaikes pasekmes, pateikdami pavyzdžių, kaip supranta žodžius „sveikatai palankūs sprendimai“ ir mokosi vertinant situacijas priimti sprendimus, kurie padeda išvengti rizikingo elgesio ir žalą darančių pasekmių (pvz., pasiduoti spaudimui ir daryti tai, kam nepritari, pvz., lytiniai santykiai, nusikalstama veika, pavojingas sveikatai elgesys ir kt.).

### 27.4. D. Asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinimas ir saugojimas.

Savo ir kitų gyvybės, sveikatos ir turto saugojimas (D1):

27.4.1 Analizuoja vaikų įdarbinimo sąlygos (14-16 metų vaikams leistini dirbti darbai) diskutuoja ir įvardija, kokios žinios, nuostatos ir elgesys padės saugoti savo ir kitų gyvybę ir sveikatą įvairiose darbinėse situacijose, nagrinėja, kokios bendruomenėje veikiančios tarnybos padeda užtikrinti gyventojų saugumą ir kada į jas reikia kreiptis skubios pagalbos.

27.4.2 Analizuoja ir vertina situacijas, išskylančias automobilių kelių ir geležinkelių transporto eismo aplinkoje, nagrinėja, pėsčiųjų, dviratininkų, keleivių, vairuotojų elgesys, eismo saugumo aspektai, stiprina saugaus elgesio eismo aplinkoje gebėjimus.

27.4.3 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).

27.4.4 Analizuoja gamtinio, techninio pobūdžio ekstremalias situacijas, nagrinėja socialinio pobūdžio ekstremaliųjų situacijų sąvokas, susijusias su terorizmu, masinio naikinimo ginklais, spūstimis minioje, riaušėmis, mokosi saugaus gyvybei elgesio.

27.4.5 Analizuoja, kas yra ekstremalios situacijos ir kaip jose reikia elgtis (pvz., oro, vandens užterštumas, branduolinė, radiologinė avarija, sprogimai, gaisrai ir kt.). Analizuoja techninio pobūdžio ekstremalias situacijas (pvz., avarijos, sprogimai, gaisrai gamyklose, įmonėse, vamzdynuose, kurių metu į aplinką gali patekti teršalai, dėl griūčių, gaisrų, sprogimų ar pasklidusių teršalų gali nukentėti žmonės) ir mokosi tinkamai jose elgtis.

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

Suteikti pirmąją pagalbą, demonstruoti slaugos ir savirūpos įgūdžius, išvengti ligų ir traumų (D2):

27.4.7 Sveikatą analizuoja, kaip fizinės ir psichinės sveikatos vienovę, tyrinėja savo sveikatą stiprinančius įpročius ir mokosi priimti pokyčius ir sveikatą palaikančius sprendimus: aiškinasi, 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.); analizuoja, kaip tinkamas fizinis aktyvumas ir sveika mityba padeda stiprinti asmens ir artimo socialinio tinklo sveikatą.

27.4.8 Nagrinėja kaip siejasi lytinis potraukis su hormonų kiekiu svyravimais organizme, kokie yra lytinį potraukį stiprinantys veiksniai, jo išraiškos valdymas, rūpinimosi savimi svarba, aiškinasi, kas yra lytiškai plintančios infekcijos ir kaip jų išvengti.

27.4.9 Analizuoja, kas tai yra lėtinės ligos, kokia jų prigimtis ir kaip galima sumažinti šių ligų atsiradimo pavojų (pvz., žalingas elgesys, aplinkos veiksniai, genetinės priežastys), aiškinasi, kokiose situacijose asmuo gali padėti sau pats, kada reikia pagalbos, kada reikia skubiosios medicininės pagalbos, o kada reikia kreiptis į asmens sveikatos priežiūros įstaigą.

27.4.10 Nagrinėja, kokį pavojų žmogaus sveikatai ir gyvybei kelia fizinių ir emocinių poreikių nepatenkinimas (pvz., alkis, troškulys, karštis, šaltis, pervargimas, vienatvė ir k.t.), mokosi savirūpos įgūdžių esant ekstremalioms situacijoms, kuriuos gali panaudoti padedant sau ir kitiems.

27.4.11 Mokosi pademonstruoti pirmosios ir neatidėliotinos pagalbos įgūdžius esant galimai traumai ir suteikti pirmąją pagalbą.

27.4.12 Įvardija psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo mitus ir faktus ir reflektuoja, kaip šios žinios gali padėti apsispręsti vartoti šias medžiagas, ar ne, mokosi padėti kitiems ugdytis atsparumą psichoaktyviųjų medžiagų vartojimui.

28. Mokymo(si) turinys. 10 klasė:

### 28.1 A. Savęs pažinimas, kėlimas ir siekimas asmeninių tobulėjimo tikslų.

Emocijų, minčių, elgesio atpažinimas, įvardijimas ir valdymas (A1):

28.1.1 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.

28.1.2 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, ir kada, kur ir kaip reikia kreiptis į psichologinę pagalbą teikiančias organizacijas.

Asmeninių pomėgių, savybių, talentų, įgūdžių, gebėjimų tyrinėjimas, atpažinimas, įvardijimas ir plėtojimas (A2):

28.1.3 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, remdamiesi savo asmeniniu pavyzdžiu argumentuoja, kaip tinkami asmeninio profesionalumo ar bendruomenės pagalbos pavyzdžiai padeda siekti svarbių gyvenimo tikslų.

28.1.4 Analizuoja išorinius veiksnius (tarpusavio santykius, reklamą, socialinius tinklus, informaciją, madą ir kt.), kurie daro įtaką asmens laisvalaikiui, mokymosi tikslų kėlimui ir siekimui, karjeros tikslams.

Mokymosi ir asmeniniai tikslai: planuoti ir veikti (A3):

28.1.5 Analizuoja mokslo metams numatytą mokymosi planą ir mokslo metams išsikeltus mokymosi tikslus, sudaro tikslo siekimo planą ir numato, kokie iššūkiai gali kilti planuojant.

28.1.6 Analizuodami savo patirtį tyrinėja savo įprotį veikti ir atidėlioti, aiškinasi atidėliojimo veikti pasekmes ir mokosi technikų, kurios padeda atidėliojimą įveikti.

### 28.2. B. Tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti.

Įtraukiojo elgesio įgūdžiai (B1):

28.2.1 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.

28.2.2 Lygina 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 atviro tipo klausimus, kad paskatintų kitus pasisakyti.

Darbas ir bendradarbiavimas įvairiose grupėse (B2):

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

Kitų žmonių pomėgių, savybių, talentų, gebėjimų ir kitų ypatumų tyrinėjimas, atpažinimas ir įvardijimas (B3):

28.2.4 Analizuoja, kaip medijos vaizduoja įvairias socialines, kultūrines grupes ir kaip ši informacija daro įtaką išankstinių nuostatų atsiradimui, kaip pažinimas ir darbas su skirtingų socialinių ir kultūrinių grupių žmonėmis gali daryti įtaką šių grupių supratimui, praplėsti žinojimą apie jas, gerinti tarpkultūrinę komunikaciją.

28.2.5 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, oponuoti netolerancijai ir stereotipams (pvz., pastebi nesąžiningą elgesį ir reaguoja).

Kontroliuoti neigiamus santykius ir taikyti konfliktų valdymo strategijas (B4):

28.2.6 Nagrinėja įvairias situacijas ir mokosi atpažinti, kada nepatenkinti asmens fiziologiniai, emociniai, pripažinimo, saugumo ir kt. poreikiai paskatina atsirasti konfliktą, analizuoja ir įvertina atliktų sprendimų veiksmingumą, lygina abipusio sutarimo vertę su sprendimu konfliktuoti.

28.2.7 Mokosi pademonstruoti konflikto sprendimo metodų panaudojimą sudėtingose situacijose, išvengiant jėgos demonstravimo, parenkant ir pritaikant konfliktų sprendimo įgūdžius (pvz., reflektyvus klausymas, savitvarda, debatai, mediacija, vadovaujančio asmens sprendimų priėmimas, karas, teismų sprendimai ir pan.) stabdant konflikto eskalavimą, ir/ar skirtumų pašalinimą.

28.2.8 Aiškinasi kas yra *mobingas*, kokie mobingo požymiai, kokią įtaką jis daro asmens psichikos sveikatai ir mokosi reagavimo į mobingą žingsnių. Reflektuoja, kokie išsiugdyti socialiniai ir emociniai įgūdžiai padės ateityje išvengti arba įveikti mobingo situacijas.

### 28.3. C. Atsakingas elgesys ir pasekmių įvertinimas

Saugumo ir bendrosios elgesio taisyklės ir susitarimai (C1):

28.3.1 Analizuoja, kokios būna įstatymų, taisyklių apibrėžtos elgesio taisyklės ir kaip jų nesilaikymas arba pažeidimai gali paveikti jų ir aplinkinių gyvenimą, nagrinėdami įvairius pavyzdžius, įvardija savo atsakomybes klasėje, šeimoje, bendruomenėje, Lietuvoje ir pasaulyje.

Priimti sprendimus, analizuoti/vertinti sprendimų pasekmes (C2):

28.3.2 Mokosi atpažinti, kaip socialiniai santykiai padeda priimti tinkamus sprendimus, padeda priimti atsakomybę, veikia mokymosi užduočių atlikimą ir padeda saugoti / stiprinti sveikatą, mokosi strategijų, kaip atsispirti išoriniam bendraamžių spaudimui ir išvengti nepageidaujamų pasekmių.

### 28.4 D. Asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinimas ir saugojimas.

Savo ir kitų gyvybės, sveikatos ir turto saugojimas (D1):

28.4.1 Diskutuoja apie emociškai saugios aplinkos gyvenimui, mokymuisi, darbui svarbą, mokosi atpažinti požymius įvairiose situacijose, mokyklos aplinkoje esančius pavojus, atlikti rizikos vertinimą. Supažindinama su psichosocialiniais rizikos veiksniais darbe, jų įtaka sveikatai ir darbingumui, prevencija, Nagrinėja su paauglių (asmenų iki 18 metų) įdarbinimo sąlygomis, darbuotojų teisėmis ir pareigomis, nelegalaus darbo žala.

28.4.2 Analizuoja ir apibūdina galimus teroristinės veiklos metodus ir galimus teroristų taikius, atpažinti teroristines veiklas, saugotis nuo teroristinių išpuolių, Nagrinėja kur reikia kreiptis kilus įtarimams, analizuoja ką turi žinoti šeimos nariai apie saugumą ir kodėl reikia turėti aptartą šeimos saugumo planą, paruoštą *išvykimo krepšį*, pasirūpinti reikalingų dokumentų susirinkimu, maisto ir vandens atsargomis, gyvenamosios vietos saugumu iškilus pavojui.

28.4.3 Analizuoja ir apibūdina ekstremalias situacijas ir paaiškina, kaip jose reikia elgtis (socialinio, techninio, gamtinio, ekologinio pobūdžio situacijos), mokosi tinkamai elgtis išgirdus pavojaus signalą, patekus į karo veiksmų zoną, įvykus sprogimui ir atsidūrus po nuolaužomis.

28.4.4 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, mokosi pasipriešinimo smurtui būdų išvengiant jėgos.

Suteikti pirmąją pagalbą, demonstruoti slaugos ir savirūpos įgūdžius, išvengti ligų ir traumų (D2):

28.4.5 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.

28.4.6 Aiškinasi kas yra ilgalaikių santykių planavimas, reikšmė asmens visuminei gerovei, aiškinasi ankstyvųjų lytinių santykių riziką ir kaip jos išvengti (pvz., menstruacinio kalendoriaus sekimas, nėštumo planavimas, abipusių santykių įvertinimas, pasekmių numatymas, tolimesnio gyvenimo planavimas ir kt.).



28.4.7 Tyrinėja su mityba, nesaikingu higienos priemonių ir paslaugų naudojimu susijusias galimas problemas, ligas (pvz., cukrinis diabetas, metabolinis sindromas, alergijos ir kt.) ir jų prevenciją (pvz., netinkamų vartojimui produktų naudojimas, genetiškai modifikuoti produktai, papildai, amžiaus tarpsnių ypatumai mityboje ir pan.).

28.4.8 Mokosi įvertinti sutrikusį kvėpavimą (pvz., ar tai yra užspringimas, lengvas ar sunkus sužalojimas, trauma), toliau tobulina kokybiško pradinio gaivinimo įgūdžius: krūtinės paspaudimus, defibriliaciją automatinio išorinio defibriliatoriumi, teikti pagalbą sutrikus ar sustojus kvėpavimui.

28.4.9 Mokosi suteikti pirmąją pagalbą anafilaksinio šoko, insulto ir infarkto, traukulių atveju, esant skirtingiems sužeidimams ir traumos atveju, stabdyti kraujavimą gyvybei grėsmingo kraujavimo atveju (suspaudimas arba suveržimas, ledo pridėjimas), suteikti pagalbą elektros traumos metu, ištikus hiperoglikeminei komai /epilepsijai, sutrikus kraujo apytakos sistemai.

28.4.10 Laikantis taisyklių, teikti pirmąją pagalbą gyvybei nekeliančiose situacijose (įkandimai, įpjovimai, sutrenkimai, sumušimai, nesmarkiai nudegus, susižalojus akį, esant lūžiui, ištikus šilumos smūgiui ar nušalus), mokosi išvengti apsinuodijimo ir suteikti pirmąją pagalbą apsinuodijus. Paaiškina, kas yra *epidemija* ir apibūdina elgesį, padedantį išvengti užkrečiamųjų ligų rizikos.

28.4.11 Analizuoja sergančiųjų priklausomybės ligomis atvejus ir mokosi atpažinti ir įvardyti ligų atsiradimo priežastis, požymius ir pasekmes, analizuoja priklausomybės ligų gydymo ypatumus ir kokos yra sukurtos paslaugos bendruomenėje sergantiems priklausomybės ligomis asmenims.

## **VI SKYRIUS MOKINIŲ 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 visas pamokos procesas. Mokytojas jau ruošiantis pamokai, išsikeldamas pamokos tikslą ir uždavinius, numatydamas užduotis turėtų įsivardyti, kokie požymiai atskleis, kad mokiniui sekasi ugdytis / stiprinti konkretų įgūdį, parinkdamas pamokos turiniui mokymo metodus numatys pamokos tikslą ir metodų dermę, t.y. parinks aktyvius metodus, kurie prisidės prie ugdomų įgūdžių ugdymo.

Mokytojas pamokoje, siekiant padėti mokiniui įgyti tvarius įgūdžius gali rinktis ir vertinimo -stebėsenos sistemas, tačiau 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 mokinių mokytis ir pritaikyti tai ko mokėsi klasėje su mokytoju, bendraklasiais, savarankiškai. Mokymosi atsakomybės kelias apima keturis etapus:

**Daro mokytojas** (mokytojas aiškiai demonstruoja ir artikuliuoja įgūdį, kurio mokomasi) - **daro mokytojas, kartu daro mokinys** (mokinys bando kartu su mokytoju, mokytojas prižiūri ir suteikia pagalbą demonstruoti įgūdį tinkamai) – **mokiniai daro kartu** (mokiniai praktikuoja įgūdį, reflektuoja, mokytojas stebi ir suteikia nukreipiančią refleksiją), **mokinys daro vienas** (mokinys naudoja įgūdį savarankiškai pasitikėdamas tuo ką daro). Formuojamasis vertinimas gali būti pritaikomas kiekviename pamokos proceso etape.

Formuojamasis ugdomasis stebėjimas ir vertinimas turi apimti:

1. Pakankamą kiekį mokinių mokymosi pavyzdžių.
2. Nuolatinės naudingas išvalgas ir panaudojamą grįžtamąjį ryšį tarp mokytojo ir mokinių.
3. Mokinių įtraukimą tarantis ir planuojant mokymosi didesnius lūkesčius ir minimalių elgesio kriterijų, vadovaujantis klasės, mokyklos ir bendruomenės normų laikymosi reikalavimais.
4. Atsižvelgiama į įgūdžių raidą bei pasiekimo kriterijus.
5. Veiklos asmeninės prasmės ir jos poveikio kitiems apmąstymą.
6. 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:

1. Užduotis būtų reikšminga tiek mokytojui, tiek mokiniams.
2. Užduotis būtų sietina su esama ar galima mokinių patirtimi.
3. Užduotis būtų aktuali ir atspindinti ir realiai pritaikoma įvairiuose gyvenimo situacijose ir kontekstuose.
4. Užduotis skatintų reflektuoti ir įgytus įgūdžius planuoti pritaikyti ateityje.
5. Užduotis reikalauja mokinių rasti ir analizuoti informaciją bei formuluoti išvadas.

6. Užduotis reikalauja mokinių aiškiai apibūdinti rezultatus.
7. 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 ugdomasias 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.

**VII SKYRIUS**  
**MOKINIŲ PASIEKIMŲ LYGIŲ POŽYMIAI PAGAL PASIEKIMŲ SRITIS**

19. Pasiekimų lygių požymiai. 1–2 klasės:

Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
1. Pasiekimų sritis: Savęs pažinimas, kėlimas ir siekimas asmeninių tobulėjimo tikslų (A)			
Atpažįsta ir įvardija pagrindines emocijas (laimingas, nustebintas, liūdnas, piktas, išdidus, bijantis). Pasako, kada reikia mokėti nusiraminti. (A1.1.)	Apibūdina jaučiamas emocijas ir patiriamas emocijas susieja su fiziniais pojūčiais. Demonstruoja išmoktą nusiramavimo strategiją. (A1.2.)	Papasakoja apie įvairias situacijas ir kokias emocijas jose gali jausti, išskiria emocijų intensyvumą, apibūdina ryšį tarp jausmų, žodžių ir kūno kalbos. Paaiškina kas sukelia stiprias emocijas ir pasako, kaip jas gali nuraminti ir kada reikia pagalbos. (A1.3.)	Paaiškina, kaip teigiamos ir neigiamos mintys, daro įtaką elgesiui ir kaip emocijos daro įtaką kito asmens emocijoms. Sudėtingų emocijų nuraminimui taiko teigiamų minčių įveikiant nemalonius jausmus metodą, atpažįsta, kada nepavyksta šias emocijas suvaldyti ir kreipiasi pagalbos į suaugusįjį. (A1.4.)
Įvardija į ką moka daryti, kokį turi talentą, pomėgį laisvalaikio metu. (A2.1.)	Įvardija, ką norėtų išmokti daryti geriau, kokios asmeninės savybės padeda tobulėti. (A2.2.)	Papasakoja, kokie asmenys gali padėti tobulėti mokykloje, namie šeimoje ir bendruomenėje ir prireikus prašo pagalbos. (A2.3.)	Paaiškina kas yra <i>pasitikėjimas savimi</i> ir kaip jį galima stiprinti, kaip galima išmokti naujų įgūdžių ir kaip jie prisidės prie pasitikėjimo savimi stiprinimo, argumentuoja, kaip tai ką moka ar mokosi gali būti naudingi bendruomenei ir juos panaudoja įvairiose veiklose. (A2.4.)
Pasako ką moka padaryti gerai, ir kada reikia suaugusiųjų pagalbos. (A3.1.)	Apibūdina, kas yra valia ir tikslas, išsikelia mokymosi tikslą ir suplanuoja, kaip jo siekti. (A3.2.)	Paaiškina, kas yra <i>ilgalaikis ir trumpalaikis tikslas, motyvacija</i> , išsikelia tikslą, suplanuoja jo siekti ir siekia, prašo pagalbos susidūrus su sunkumais. (A3.3.)	Palygina realius tikslus su nerealiais, siekia suplanuoto realaus tikslo, suskirstydamas jį į mažesnius žingsnelius, imasi veiksmų susidūrus su sunkumais, reflektuoja pažangą. (A3.4.)
2. Pasiekimų sritis: Tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti (B)			

Pasiiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
Iš kūno kalbos atpažįsta ir įvardija kitų bendraamžių patiriamas pagrindines emocijas. (B1.1.)	Užmezga kontaktą su bendraamžiu ir paaiškina, kaip žmonės jaučiasi skirtingose situacijose, prireikus išreiškia palaikymą. (B1.2.)	Išklausoma iki galo kalbantįjį, atpažįsta ir paaiškina kodėl svarbu rodyti gero klausymo įgūdžius, reaguojama jeigu reikia kam nors emocinės paramos. (B1.3.)	Norint suprasti, kaip jaučiasi asmuo demonstruoja reflektivaus klausymo įgūdžius, reflektuoja kaip geras klausymo įgūdis stiprina draugystę. (B1.4.)
Dirba įvairiose grupėse ir apibūdina darbo grupėje narių atsakomybes. (B2.1.)	Dirba grupėje, paaiškina kam yra reikalingos darbo grupėje taisyklės ir demonstruoja bendradarbiaujantį elgesį. (B2.2.)	Dirba, bendradarbiauja grupėje ir atlieka paskirtą vaidmenį; paaiškina darbo grupėje sėkmės požymius. (B2.3.)	Paaiškina, kas yra <i>komandinis darbas</i> ir ką daryti, kad jis būtų veiksmingas; demonstruoja bendradarbiaujantį elgesį grupėje, prisiima grupės vaidmenį ir atlieka paskirtas užduotis iki galo. (B2.4.)
Pademonstruoja kaip sužinoti apie kito asmens pomėgius, kaip pakviesti jungtis prie jau vykstančios veiklos ir kaip prisijungti pačiam. (B3.1.)	Apibūdina kas yra <i>lyčių lygybė</i> , skirtumai praturtina klasės ir mokyklos bendruomenę. (B3.2.)	Išreiškia palaikymą įvairioms grupėms, apibūdina kaip domėjimasis, bendravimas su skirtingų kultūrų asmenimis praturtina gyvenimą. (B3.3.)	Pateikia pavyzdžių ir atpažįsta, kai nepatikima informacija gali pakenkti kitam asmeniui ar grupei; pademonstruoja, kaip gali šiose situacijose reaguoti tinkamai įvertinti pasekmes ir išreiškiant palaikymą. (B3.4.)
Atpažįsta nesaugias situacijas kada reikia pasakyti „Ne“ ir pademonstruoja, kaip tai reikia padaryti, apibūdina situacijas, kuriose gali kilti konfliktai. Paaiškina, kas yra <i>patyčios</i> ir kaip jaučiasi vaikai, kai iš jų kas nors tyčiojasi. (B4.1.)	Analizuoja ir paaiškina, kaip <i>gandas</i> , <i>melas</i> kenkia tarpusavio santykiams ir gali virsti konfliktu; konfliktų sprendimui pritaiko išmoktą strategiją. Paaiškina, kaip reikia elgtis kai kas nors bando tyčiotis. (B4.2.)	Paaiškina, kas yra <i>provokacija</i> , išvengia konfrontacijos išreikšiant kitam mintis panaudojus tvirtą „Ne“ sakymo įgūdžius. Paaiškina, kas yra <i>patyčios</i> , kaip reikia jas reaguoti ir stabdyti, analizuoja kur dažniausiai vyksta patyčios ir kaip gali padėti tiems iš kurių tyčiojasi. (B4.3.)	Paaiškina, <i>pasivyvų, agresyvų ir tvirtabūdišką elgesį</i> pademonstruoja, kaip ramiai reaguoti į suerzinusį ar įskaudinusį elgesį. Atskiria patyčių, gąsdinantį elgesį nuo konflikto ir pademonstruoja kaip į tokį elgesį reaguoti. (B4.4.)
3. Pasiiekimų sritis: Saugumo ir bendrosios taisyklės, priimti sprendimus, analizuoti/vertinti sprendimų pasekmes (C)			
Paaiškina, koks elgesys klasėje padeda visiems geriau sutarti ir	Paaiškina ir laikosi saugumo taisyklių; kuria su bendraklasiais	Paaiškina, kas yra <i>sąžiningumas</i> , <i>atsakomybės</i> ir <i>pagarba</i> , pateikia	Atpažįsta ir įvardija matomus viešose erdvėse vertybes atspindinčius

Pasiiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
mokyti (palaukti savo eilės, išklausti vienas kito, vienas kitam padėti) ir įvardija ir laikosi skirtingų erdvių (klasės, koridoriaus, žaidimo aikštelės, valgyklos) taisyklių. (C1.1.)	draugiškos ir rūpestingos klasės taisyklės ir jų laikosi. (C1.2.)	pavyzdžių, kokiose situacijose ir kaip galima šias savo savybes pademonstruoti ir pademonstruoja. (C1.3.)	simbolių, paaiškina, kaip taisyklių laikymasis padeda sutarti su kitais, saugo sveikatą ir gyvybę. (C1.4.)
Prieš priimant sprendimą skiria laiką pagalvojimui, paaiškina, kuriuos sprendimus gali priimti savarankiškai, o kuriems reikia suaugusiųjų pagalbos. (C2.1.)	Paaiškina ką reiškia alternatyvūs sprendimai, pritaiko sprendimo priėmimo metodą ir pagrindžia pasirinkimą. (C2.2.)	Atpažįsta patikimus ir nepatikimus šaltinius, priimant sprendimą naudoja kelių žingsnių sprendimų priėmimo strategiją, argumentuoja, suskirsto sprendimus į tinkamus ir netinkamus. (C2.3.)	Sprendimus prima pritaikius išmoktą strategiją, prieš priimant sprendimą numato kelias alternatyvas ir įvertina jų pasekmes, paaiškina pasirinkimą; įvardija, kas trukdė, o kas padėjo priimti sprendimą. (C2.4.)
4. Pasiiekimų sritis: Asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinimas ir saugojimas. (D)			

Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
<p>Įvardija patikimus asmenis, kurie padeda saugoti sveikatą ir gyvybę, pademonstruoja kaip reikia kreiptis į juos pagalbos.</p> <p>Remdamiesi savo gyvenamosios vietos pavyzdžiu, įvardija pavojingas gyvybei ir sveikatai vietas ir paaiškina elgesio šioje aplinkoje taisykles.</p> <p>Paaiškina kas yra tinkamas ir netinkamas prisilietimas ir kaip elgsis atpažinus netinkamą prisilietimą. (D1.1.)</p>	<p>Apibūdina, koks elgesys yra <i>saugus</i> ir <i>sveikas</i>, pademonstruoja, kaip pakviesti pagalbą.</p> <p>Atpažįsta pavojaus signalus buityje, mokykloje ir kitose erdvėse; pademonstruoja, atpažįsta naudojamą priemones, mokosi įvertinti jų saugumą ir paaiškina, kaip su šiomis priemonėmis reikia elgtis.</p> <p>Paaiškina, kas yra tinkamos ir netinkamos paslaptys ir paaiškina kaip elgsis, jeigu kas nors prašys saugoti netinkamą paslaptį. (D1.2.)</p>	<p>Pateikia žalingo elgesio pavyzdžių, paaiškina kaip pavojų keliantis elgesys sukelia grėsmę sveikatai ir gyvybei; pademonstruoja, kaip pasipriešinti tokiam elgesiui.</p> <p>Paaiškina, kas yra <i>taršos šaltinis</i>, kaip jį atpažinti ir kaip elgtis jį pamačius; demonstruoja saugios evakuacijos iš mokyklos elgesį.</p> <p>Paaiškina, kam reikalingas <i>Bendrasis pagalbos centras</i>. Pasako skubiosios pagalbos tarnybų ryšio numerį 112 (toliau – skubiosios pagalbos numerį 112) ir kokiais atvejais reikia juo skambinti.</p> <p>Paaiškina kaip vengti nelaimingų atsitikimų.</p> <p>Argumentuoja, kodėl svarbu atpažinti netinkamą prisilietimą, kodėl apie jį svarbu pranešti patikimam suaugusiajam. (D1.3.)</p>	<p>Atpažįsta ir apibūdinti grėsmę gyvybei ir sveikatai keliančius veiksnius ir šaltinius; įvertina pavojų ir paaiškina kaip reikia elgtis saugant gyvybę ir sveikatą.</p> <p>Demonstruoja saugaus elgesio įgūdžius gatvėje, išgirdus pavojaus signalus, saugiai evakuojasi iš uždarytų patalpų, padeda evakuotis draugui.</p> <p>Paaiškina ir pademonstruoja kaip nubrėžti artumo ribas patiriant bendraamžių ir suaugusiųjų spaudimą. (D1.4.)</p>

Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
<p>Įvardija pagrindinius kūno organus ir jų funkcijas.</p> <p>Paaškina, kaip reikia pasirinkti sveikatai saugų ir sveiką maistą ar veiklą ir kas iš suaugusiųjų gali rūpintis jų sveikata.</p> <p>Paaškina, kas yra nuodai ir kaip saugiai su jais reikia elgti, kada kviesti pagalbą. (D2.1.)</p>	<p>Paaškina kas yra <i>sveiki ir nesveiki įpročiai</i>, ir demonstruoja sveikus įpročius formuojantį elgesį.</p> <p>Pademonstruoja pirmuosius <i>savirūpos</i> įgūdžius: pamatuoja temperatūrą, sutvarko nedidelę žaizdą, paaškina, kad reikia kviesti greitąją pagalbą.</p> <p>Paaškina, kada vaistai gali tapti nuodais ir kokių taisyklių reikia laikytis juos vartojant. (D2.2.)</p>	<p>Paaškina, kodėl svarbu turėti dienos režimo ir sveikatos saugojimo planą, susikuria savo ir paaškina, kaip sekasi jo laikytis.</p> <p>Atpažįsta ir pademonstruoja pirmosios pagalbos įgūdžius, esant kvėpavimo sutrikimams, fiksuoti lūžius, pasako pagalbos teikimo algoritmą, bando daryti dirbtinį kvėpavimą.</p> <p>Paaškina, kas yra pavojingos ir nežinomos medžiagos, kaip su jomis elgtis, pateikia vaistų, psichoaktyviųjų ir kitų pavojingų medžiagų pavyzdžių. (D2.3.)</p>	<p>Apibūdina kaip supranta brendimą, koks poveikis žmogaus kūnui ir paaškina, kaip išsaugoti sveikatą ir gerą savijautą.</p> <p>Atpažįsta saugią pirmosios pagalbos teikimo aplinką; paaškina, kas yra staigi mirtis, užspringimas, kraujavimas, pademonstruoja pirmosios pagalbos sekos žingsnius.</p> <p>Paaškina kas yra psichoaktyviosios medžiagos ir kaip jos veikia žmogaus gyvenimą. (D.2.4.)</p>



## 20. Pasiekimų lygių požymiai. 3–4 klasės:

Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
1. Pasiekimų sritis: Savęs pažinimas, kėlimas ir siekimas asmeninių tobulėjimo tikslų (A)			
Papasakoja apie įvairias situacijas ir kokias emocijas jose gali jausti, išskiria emocijų intensyvumą, apibūdina ryšį tarp jausmų, žodžių ir kūno kalbos Paaiškina kas sukelia stiprias emocijas ir pasako, kaip jas gali nuraminti ir kada reikia pagalbos. (A1.1)	Paaiškina, kaip teigiamos ir neigiamos mintys, daro įtaką elgesiui ir kaip emocijos daro įtaką kito asmens emocijoms. Sudėtingų emocijų nuraminimui taiko teigiamų minčių įveikiant nemalonius jausmus metodą, atpažįsta, kada nepavyksta šias emocijas suvaldyti ir kreipiasi pagalbos į suaugusįjį. (A1.2.)	Paaiškina kas yra jausmai, emocijų raiškai naudoja procesą <i>mintys-veiksmas-emocijos</i> , paaiškina kada neigiamos emocijos gali tapti naudingomis. Atpažįsta ir įvardija fizinius pojūčius ir emocijas, kurie rodo grėsmę keliantį pavojų ar nerimą, pademonstruoja išmoktą nusiramino <i>įvardyk emociją – nusiramink – apmąstyk</i> žingsnius. (A1.3.)	Įvardija vertybes, sieja jas su emocijų raiška, elgesiu, paaiškina emocijų ir jausmų kaitą siejant su paauglystės pokyčiais, taiko <i>vidinio dialogo</i> metodą. Paaiškina nerimo streso ryšį, kada stresas tampa žalingu, įvardija ir pademonstruoja nerimo mažinimo metodus, pateikia pavyzdžių kokiose situacijose reikia taikyti išmokus nerimą ir stresą mažinančius pratimus. (A1.4.)
Papasakoja, kokie asmenys gali padėti tobulėti mokykloje, namie šeimoje ir bendruomenėje ir prireikus prašo pagalbos. (A2.1.)	Paaiškina kas yra <i>pasitikėjimas savimi</i> ir kaip jį galima stiprinti, kaip galima išmokti naujų įgūdžių ir kaip jie prisidės prie pasitikėjimo savimi stiprinimo, argumentuoja, kaip tai ką moka ar mokosi gali būti naudingi bendruomenei ir juos panaudoja įvairiose veiklose. (A2.2.)	Paaiškina, kaip patirtos nesėkmės gali padėti siekti išsikeltų sėkmių; pateikia pavyzdžių, kaip asmeniškai prisideda prie bendruomenės gerovės, ir kaip bendruomenė. (A2.3.)	Įvardija, kokie įgūdžiai yra reikalingi augimui, reflektuoja paauglystės pokyčius, kurie lemia asmenines savybes, įgūdžius ir pomėgius ir kaip jų panaudojimas bendruomenėje stiprina pasitikėjimą savimi. (A2.4.)
Paaiškina, kas yra <i>ilgalaikis</i> ir <i>trumpalaikis tikslas</i> , <i>motyvacija</i> , išsikelia tikslą, suplanuoja jo siekti ir siekia, prašo pagalbos susidūrus su sunkumais. (A3.1.)	Palygina realius tikslus su nerealiais, siekia suplanuoto realaus tikslo, suskirstydamas jį į mažesnius žingsnelius, imasi veiksmų susidūrus su sunkumais, reflektuoja pažangą. (A3.2.)	Išsikelia mokymosi tikslą, fiksuoja pažangą žodžiu, raštu, paaiškina, kas yra <i>vidinė</i> ir <i>išorinė motyvacija</i> , pateikia vidinės motyvacijos pavyzdžių iš savo patirties. (A3.3.)	Įvardydami stipriąsias ir silpnąsias savo puses, išsikelia mokymosi tikslą, suplanuoja jo siekimą mažesniais žingsneliais ir jo siekia. (A3.4.)
2. Pasiekimų sritis: Tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti (B)			
Išklauso iki galo kalbantįjį, atpažįsta ir paaiškina kodėl svarbu rodyti gero klausymo įgūdžius, reaguoja jeigu	Norint suprasti, kaip jaučiasi asmuo demonstruoja reflektivaus klausymo įgūdžius, reflektuoja kaip geras	Paaiškina kito žmogaus jauseną ir tinkamai į ją reaguoja, įvardija ir	Taiko reflektivaus klausymo įgūdžius, kad suprastų gautą informaciją, žinutę, analizuoja

Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
reikia kam nors emocinės paramos. (B1.1.)	klausymo įgūdis stiprina draugystę. (B1.2.)	demonstruoja elgesį rodantį abipusę pagarbą. (B1.3.)	neverbalinės komunikacijos užuominas ir pademonstruoja, kaip kritiką pakeisti konstruktyviu grįžtamuoju ryšiu. (B1.4.)
Dirba, bendradarbiauja grupėje ir atlieka paskirtą vaidmenį; paaiškina darbo grupėje sėkmės požymius. (B2.1.)	Paaiškina, kas yra <i>komandinis darbas</i> ir ką daryti, kad jis būtų veiksmingas; demonstruoja bendradarbiaujantį elgesį grupėje, prisiima grupės vaidmenį ir atlieka paskirtas užduotis iki galo. (B2.2.)	Paaiškina, kaip vertybės padeda sutarti grupės nariams, demonstruoja <i>įsipareigojimą</i> ir <i>atsakomybę</i> dirbant grupėje, komandoje, kartu su grupe nustato bendrus tikslus. (B2.3.)	Pagrindžia komandinio darbo privalumus, išsikelia tikslą darbui grupėje, pripažįsta ir įvardija kitų grupės narių indelį į bendrą darbą. (B2.4.)
Išreiškia palaikymą įvairioms grupėms, apibūdina kaip domėjimasis, bendravimas su skirtingų kultūrų asmenimis praturtina gyvenimą. (B3.1.)	Pateikia pavyzdžių ir atpažįsta, kai nepatikima informacija gali pakenkti kitam asmeniui ar grupei; pademonstruoja, kaip gali šiose situacijose reaguoti tinkamai įvertinti pasekmes ir išreiškiant palaikymą. (B3.2.)	Paaiškina, kas yra privatumas ir duomenų apsauga, pasakoja apie skirtingų kultūrų bendravimo ypatumus, argumentuoja, kaip skirtingų kultūrų žmonės praturtina vieni kitų gyvenimą. (B3.3.)	Pademonstruoja, kaip išsiaiškinti žmogaus pomėgius, talentus, gebėjimus, argumentuoja svarbu atpažinti skirtingų asmenų ir grupių poreikius ir kaip juos galima atliepti, kaip turimi įgūdžiai padės įveikti netoleranciją bendruomenėje. (B3.4.)
Paaiškina, kas yra <i>provokacija</i> , išvengia konfrontacijos išreikšiant kitam mintis panaudojus tvirtą „Ne“ sakymo įgūdžius. Paaiškina, kas yra <i>patyčios</i> , kaip reikia jas reaguoti ir stabdyti, analizuoja kur dažniausiai vyksta patyčios ir kaip gali padėti tiems iš kurių tyčiojasi. (B4.1.)	Paaiškina, <i>pasivyvų, agresyvų ir tvirtabūdišką elgesį</i> pademonstruoja, kaip ramiai reaguoti į suerzinusį ar įskaudinusį elgesį. Atskiria patyčių, gąsdinantį elgesį nuo konflikto ir pademonstruoja kaip į tokį elgesį reaguoti. (B4.2.)	Paaiškina, kas yra <i>teigiamas ir neigiamas bendraamžių spaudimas</i> ir pademonstruoja kaip atsispirti, paaiškina ir pateikia pavyzdžių, kaip atskirti <i>problemos įvardijimą</i> nuo <i>kaltinimo</i> . Paaiškina, kaip jaučiasi visi patyčių dalyviai, pademonstruoja efektyvius atsako į patyčias būdus. (B4.3.)	Paaiškina ir pademonstruoja veiksmingus konfliktų sprendimo būdus ir pagrindžia kada kompromisas nėra tinkamas konflikto sprendimo būdas. Atskiria patyčias nuo kitų konfliktiškų situacijų, argumentuoja ir parodo veiksmingus į patyčias atsakus. (B4.4.)
3. Pasiekimų sritis: Saugumo ir bendrosios taisyklės, priimti sprendimus, analizuoti/vertinti sprendimų pasekmes (C)			
Paaiškina, kas yra <i>sąžiningumas, atsakomybė</i> ir pagarba, pateikia pavyzdžių, kokiose situacijose ir kaip galima šias savo savybes	Paaiškina, kas yra <i>sąžiningumas, atsakomybės</i> ir <i>pagarba</i> , pateikia pavyzdžių, kokiose situacijose ir kaip galima šias savo savybes	Paaiškina, kaip atsispirti provokacijai pažeisti taisyklės, kaip reaguoti ir į ką kreiptis, jeigu nežino, kaip pasielgti. (C1.3.)	Paaiškina, kaip saugoti sveikatą, kad išvengtų sužalojimų, išvardija saugos priemonės ir taisyklės, kaip ir kada reikia jas naudoti. (C1.4.)

Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
pademonstruoti ir pademonstruoja. (C1.1.)	pademonstruoti ir pademonstruoja. (C1.2.)		
Atpažįsta patikimus ir nepatikimus šaltinius, priimant sprendimą naudoja kelių žingsnių sprendimų priėmimo strategiją, argumentuoja, kuriuos sprendimus gali priimti savarankiškai, o kuriems reikia suaugusiųjų pagalbos. (C2.1.)	Atpažįsta patikimus ir nepatikimus šaltinius, priimant sprendimą naudoja kelių žingsnių sprendimų priėmimo strategiją, argumentuoja, suskirsto sprendimus į tinkamus ir netinkamus. (C2.2.)	Paašškina, kaip bendraamžiai daro įtaką sprendimų priėmimui, kaip įvertinti spaudimą ir priimti sprendimą pritaikius sprendimo priėmimo metodą. (C2.3.)	Paašškina, kaip vertybės padeda priimti sprendimą ir pademonstruoja, kaip priimti sprendimą esant konfliktiniams santykiams. (C2.4.)
4. Pasiekimų sritis: Asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinimas ir saugojimas. (D)			
Pateikia žalingo elgesio pavyzdžių, paašškina kaip pavojų keliantis elgesys sukelia grėsmę sveikatai ir gyvybei; pademonstruoja, kaip pasipriešinti tokiam elgesiui. Paašškina, kas yra <i>taršos šaltinis</i> , kaip jį atpažinti ir kaip elgtis jį pamačius; demonstruoja saugios evakuacijos iš mokyklos elgesį. Paašškina, kam reikalingas <i>Bendrasis pagalbos centras</i> . Pasako skubiosios pagalbos tarnybų ryšio numerį 112 (toliau – skubiosios pagalbos numerį 112) ir kokiais atvejais reikia juo skambinti. Paašškina kaip vengti nelaimingų atsitikimų. Argumentuoja, kodėl svarbu atpažinti netinkamą prisilietimą, kodėl apie jį svarbu pranešti patikimam suaugusiajam. (D1.1.)	Atpažįsta ir apibūdinti grėsmę gyvybei ir sveikatai keliančius veiksnius ir šaltinius, įvertina pavojų ir paašškina kaip reikia elgtis saugant gyvybę ir sveikatą. Demonstruoja saugaus elgesio įgūdžius gatvėje, išgirdus pavojaus signalus, argumentuoja, kodėl svarbu pavojaus metu laikytis taisyklių ir klausyti suaugusiųjų. Paašškina ir pademonstruoja kaip nubrėžti artumo ribas patiriant bendraamžių ir suaugusiųjų spaudimą. (D1.2.)	Atpažįsta kitų nesaugų elgesį ir paašškina, koks elgesys bus saugus ir padės saugoti save ir kitus, paašškina kas yra <i>išvykimo krepšio paruošimas</i> . Saugiai evakuojasi iš uždarytų patalpų, padeda evakuotis draugui. Įvardija saugaus elgesio taisykles gavus informaciją apie pavojų, papasakoja, kokios skubiosios pagalbos tarnybos teikia pagalbą ir ją apibūdina. Remiantis asmeniniu pavyzdžiu paašškina, kokios savybės, įgūdžiai, gebėjimai padės išvengti rizikingų situacijų ir kas gali dar padėti. (D1.3.)	Paašškina, kas yra ekstremalios situacijos, paašškina, kaip įvertinti ar žaidimų ir kitos kiemo erdvės saugios. Paašškina, kaip reikia saugiai elgtis minioje, ir ką daryti pasimetus ar nutikus nelaimei. Paašškina, kas yra priekabiavimas lytiniu pagrindu, ir kaip reikia elgtis jam pastebėjus. (D1.4.)

Pasiiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
<p>Paaškina, kodėl svarbu turėti dienos režimo ir sveikatos saugojimo planą, susikuria savo ir paaškina, kaip sekasi jo laikytis.</p> <p>Atpažįsta ir pademonstruoja pirmosios pagalbos įgūdžius, esant kvėpavimo sutrikimams, fiksuoti lūžius, pasako pagalbos teikimo algoritmą, bando daryti dirbtinį kvėpavimą.</p> <p>Paaškina, kas yra pavojingos ir nežinomos medžiagos, kaip su jomis elgtis, pateikia vaistų, psichoaktyviųjų ir kitų pavojingų medžiagų pavyzdžių. (D2.1.)</p>	<p>Apibūdina kaip supranta brendimą, koks poveikis žmogaus kūnui ir paaškina, kaip išsaugoti sveikatą ir gerą savijautą.</p> <p>Atpažįsta saugią pirmosios pagalbos teikimo aplinką; paaškina, kas yra staigi mirtis, užspringimas, kraujavimas, pademonstruoja pirmosios pagalbos sekos žingsnius. Paaškina kas yra psichoaktyviosios medžiagos ir kaip jos veikia žmogaus gyvenimą. (D2.2.)</p>	<p>Paaškina kasdienės higienos brandos periodu ypatumus, kas yra <i>sveika gyvensena</i> ir kaip ji padeda siekti išsikeltų ir saugoti sveikatą.</p> <p>Apibūdina kas yra sveikatos sutrikimas, paaškina, kaip atpažinti ir kada reikia kreiptis pagalbos, pademonstruoja pirmosios pagalbos teikimo įgūdžius.</p> <p>Papasakoja apie žalingą alkoholio ir tabako poveikį sveikatai ir gyvybei, įvardija savo vertybes ir nuostatas, kurios padės atsispirti jų vartojimui, argumentuoja. (D2.3.)</p>	<p>Argumentuoja paauglystės metu vykstančius pokyčius kaip reikalingą žmogaus raidos etapą, apibūdina kodėl svarbu stiprinti sveikos gyvensenos nuostatas.</p> <p>Atpažįsta ir įvardija blogos savijautos požymius, suteikia sau pagalbą, pademonstruoja kaip suteikti pirmąją pagalbą kitam ir pakviesti pagalbą.</p> <p>Paaškina, kas yra priklausomybė nuo cheminių medžiagų, pademonstruoja, kaip panaudoti įgūdį atsispirti <i>vidiniam</i> ir <i>išoriniam spaudimui</i> vartoti psichoaktyvias medžiagas. (D.4.)</p>

## 21. Pasiekimų lygių požymiai. 5–6 klasės:

Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
1. Pasiekimų sritis: Savęs pažinimas, kėlimas ir siekimas asmeninių tobulėjimo tikslų (A)			
<p>Paaishkina kas yra jausmai, emocijų raiškai naudoja procesą <i>mintys-veiksmi-emocijos</i>, paaishkina kada neigiamos emocijos gali tapti naudingomis.</p> <p>Atpaizista ir ivardija fizinius pojucius ir emocijas, kurie rodo grėsmę kelianti pavojų ar nerimą, pademonstruoja išmoktą nusiramino <i>ivardyk emocija – nusiramink – apmastyk</i> žingsnius. (A1.1.)</p>	<p>Ivardija vertybes, sieja jas su emocijų raiška, elgesiu, paaishkina emocijų ir jausmų kaitą siejant su paauglystės pokyčiais, taiko <i>vidinio dialogo</i> metodą.</p> <p>Paaishkina nerimo streso ryšį, kada stresas tampa žalingu, ivardija ir pademonstruoja nerimo mažinimo metodus, pateikia pavyzdžių kokiose situacijose reikia taikyti išmokus nerimą ir stresą mažinančius pratimus. (A1.2.)</p>	<p>Paaishkina, kodėl kai kurioms emocijoms reikia skirti didesnę dėmesį ir kaip emocijų raiškos lūkestis padeda jas sureguliuoti.</p> <p>Pateikia pavyzdžių kaip atpaizinti streso požymius ir priežastis, numatyti jo pasekmes ir pademonstruoja kelis streso valdymo metodus. (A1.3.)</p>	<p>Pagrindžia visų emocijų reikalingumą ir paaishkina, kokią įtaką mintys daro veiksams ir emocijoms.</p> <p>Paaishkina, kas padeda numatyti galimas nemalonias emocijas ir jausmus, ir pademonstruoja pavyzdžius, kaip pritaikyti veiksmingą emocijų valdymo techniką. (A1.4.)</p>
<p>Paaishkina, kaip patirtos nesėkmės gali padėti siekti išsikeltų sėkmių; pateikia pavyzdžių, kaip asmeniškai prisideda prie bendruomenės gerovės, ir kaip bendruomenė. (A2.1.)</p>	<p>Ivardija, kokie įgūdžiai yra reikalingi augimui, reflektuoja paauglystės pokyčius, kurie lemia asmenines savybes, įgūdžius ir pomėgius ir kaip jų panaudojimas bendruomenėje stiprina pasitikėjimą savimi. (A.2.)</p>	<p>Ivardija bendražmogiškąsias vertybes, argumentuoja, kaip jos padeda tobulėti, ivardija sieki, kuri gali pasiekti vadovaudamasis vertybėmis, atpaizindamas ir pasitelkdamas savo gebėjimus ir išorinę pagalbą. (A2.3.)</p>	<p>Argumentuoja, kaip drąsa išbandyti naujas veiklas prisideda prie pasitikėjimo savimi stiprinimo, ir kaip bet kokios pasirinktos veiklos yra reikalingos ir prisideda prie tobulėjimo ir yra normalios jo/jos lyčiai. (A2.4.)</p>
<p>Išsikelia mokymosi tikslą, fiksuoja pažangą žodžiu, raštu, paaishkina, kas yra <i>vidinė ir išorinė motyvacija</i>, pateikia vidinės motyvacijos pavyzdžių iš savo patirties. (A3.1.)</p>	<p>Ivardydami stipriąsias ir silpnąsias savo puses, išsikelia mokymosi tikslą, suplanuoja jo siekimą mažesniais žingsneliais ir jo siekia. (A3.2.)</p>	<p>Išsikeliant ir siekiant mokymosi tikslo demonstruoja augimo mąstyseną, paaishkina kaip stiprinti pasitikėjimą savimi. (A3.3.)</p>	<p>Paaishkina kas yra veiksmingas tikslas, jį išsikelia, paruošia įgyvendinimo planą ir reflektuoja jo įgyvenimo sėkmę arba nesėkmę, paaishkina, kaip tikslai padeda priimti sprendimus. (A3.4.)</p>
2. Pasiekimų sritis: Tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti (B)			
<p>Iš žodinių ir nežodinių užuominų, paaishkina kito žmogaus jauseną ir tinkamai į ją reaguoja, ivardija ir</p>	<p>Taiko reflektvyviojo klausymo įgūdžius, kad suprastų gautą informaciją, žinutę, analizuoja</p>	<p>Paaishkina, kas yra <i>empatiškumas</i>, pateikia pavyzdžių, kaip elgesys daro teigiamą arba neigiamą poveikį kito</p>	<p>Apibūdina įtraukiančio ir atstumiančio elgesio bruožus, reiškiant kitiems</p>

Pasiiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
demonstruoja elgesį rodantį abipusę pagarbą. (B1.1.)	neverbalinės komunikacijos užuominas ir pademonstruoja, kaip kritiką pakeisti konstruktyviu grįžtamuju ryšiu. (B1.2.)	asmens emocijoms, pagrindžia, kodėl svarbu sukurti rūpesčiu grįstą mokymosi aplinką. (B1.3.)	neigiamus jausmus panaudoja <i>Koks, Kada, Kodėl ir Kaip žinutę</i> . (B1.4.)
Paaškina, kaip vertybės padeda sutarti grupės nariams, demonstruoja <i>įsipareigojimą</i> ir <i>atsakomybę</i> dirbant grupėje, komandoje, kartu su grupe nustato bendrus tikslus. (B2.1.)	Pagrindžia komandinio darbo privalumus, išsikelia tikslą darbui grupėje, pripažįsta ir įvardija kitų grupės narių indelį į bendrą darbą. (B2.2.)	Argumentuoja, kaip vienas kito grupėje palaikymas tarp komandos narių stiprina ryšius ir tarpusavio santykius, sėkmingai dirba įvairiose grupėse. (B2.3)	Demonstruoja kaip paskatinti kitų grupės narių lyderystę, argumentuoja, kodėl svarbu dirbant grupėje, komandoje, pažinti socialinius, kultūrinius skirtumus. (B2.4.)
Paaškina, kas yra privatumas ir duomenų apsauga, pasakoja apie skirtingų kultūrų bendravimo ypatumus, argumentuoja, kaip skirtingų kultūrų žmonės praturtina vieni kitų gyvenimą. (B3.1.)	Pademonstruoja, kaip išsiaiškinti žmogaus pomėgius, talentus, gebėjimus, argumentuoja svarbu atpažinti skirtingų asmenų ir grupių poreikius ir kaip juos galima atliepti, kaip turimi įgūdžiai padės įveikti netoleranciją bendruomenėje. (B3.2.)	Atpažįsta faktais nepagrįstą nuomonę, argumentuoja ir pademonstruoja, kaip patikrinti ar skleidžiama informacija yra teisinga, pateikia konkrečių, asmenį palaikančių konkrečių teiginių pavyzdžių. (B3.3.)	Paaškina kaip susiformuoja netolerantiškas elgesys ir argumentuoja, kodėl svarbu pastebėti netolerancijos užuomazgas, reflektuoja savo patirtį ir pateikia realius asmeninius santykių stiprinimo, panaudojant palaikančius teiginius, pavyzdžius. (B3.4.)
Paaškina, kas yra <i>teigiamas ir neigiamas bendraamžių spaudimas</i> ir pademonstruoja kaip atsispirti, paaškina ir pateikia pavyzdžių, kaip atskirti <i>problemos įvardijimą</i> nuo <i>kaltinimo</i> . Paaškina, kaip jaučiasi visi patyčių dalyviai, pademonstruoja efektyvius atsako į patyčias būdus. (B4.1.)	Paaškina ir pademonstruoja veiksmingus konfliktų sprendimo būdus ir pagrindžia kada kompromisas nėra tinkamas konflikto sprendimo būdas. Atskiria patyčias nuo kitų konfliktišku situacijų, argumentuoja ir parodo veiksmingus į patyčias atsakus. (B2.2.)	Konflikto sprendimui panaudoja strategiją, kuri priimtina abiem konfliktuojančioms pusėms. Atpažįsta patyčių dalyvius ir veiksmingai reaguoja į patyčias, paaškina kas yra <i>bauginimas</i> , kaip veiksmingai į jį reaguoti ir padėti jį įveikti sau ir kitiems (B4.3.)	Argumentuoja, kodėl konfliktas yra natūrali gyvenimo dalis, kaip vėl atstatyti pagarbias ribas nustatančius santykius, pateikia pavyzdžių ir pagrindžia, kodėl kai kuriose situacijose konfliktas negali būti sprendžiamas pritaikant išmoktas konfliktų taikymo strategijas. Paaškina, kaip pagalba užkertant patyčių situaciją stiprina tarpusavio santykius, atpažįsta ir pateikia patyčių situacijų, variose erdvėse, įveikos pavyzdžių. (B4.4.)
3. Pasiiekimų sritis: Saugumo ir bendrosios taisyklės, priimti sprendimus, analizuoti/vertinti sprendimų pasekmes (C)			

Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
Paaiškina, kaip atsispirti provokacijai pažeisti taisykles, kaip reaguoti ir į ką kreiptis, jeigu nežino, kaip pasielgti. (C1.1.)	Paaiškina, kaip saugoti sveikatą, kad išvengtų sužalojimų, išvardija saugos priemonės ir taisykles, kaip ir kada reikia jas naudoti. (C1.2.)	Atpažįsta etišką ir neetišką elgesį, argumentuoja, kaip etiškas elgesys bendruomenėje padeda išvengti nesusipratimų. (C1.3.)	Pateikia situacijų pavyzdžių, kuriose nėra aiškiai apibrėžtos taisyklės ir argumentuoja, kaip vertybės padeda priimti sprendimus kaip pasielgti. (C1.4.)
Paaiškina, kaip bendraamžiai daro įtaką sprendimų priėmimui, kaip įvertinti spaudimą ir priimti sprendimą pritaikius sprendimo priėmimo metodą. (C2.1.)	Paaiškina, kaip vertybės padeda priimti sprendimą ir pademonstruoja, kaip priimti sprendimą esant konfliktiniams santykiams. (C2.2.)	Atpažįsta, įvardija kliūtis, kurios gali trukdyti priimti sprendimus, argumentuoja, kaip išsikelti tikslai padeda pasirinkti gyvenimo kryptį. (C2.3.)	Analizuoja reklamą „išpakuojant“ siunčiamą jos žinutę ir priima sprendimą veikiant vidiniam ir išoriniam spaudimui. (C2.4.)
4. Pasiekimų sritis: Asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinimas ir saugojimas. (D)			

Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
<p>Atpažįsta kitų nesaugų elgesį ir paaiškina, koks elgesys bus saugus ir padės saugoti save ir kitus.</p> <p>Saugiai evakuojasi iš uždarytų patalpų, argumentuoja, kodėl svarbu pavojaus metu laikytis taisyklių.</p> <p>Įvardija saugaus elgesio taisykles gavus informaciją apie pavojų, papasakoja, kokios skubiosios pagalbos tarnybos teikia pagalbą ir ją apibūdina.</p> <p>Remiantis asmeniniu pavyzdžiu paaiškina, kokios savybės, įgūdžiai, gebėjimai padės išvengti rizikingų situacijų ir kas gali dar padėti. (D1.1.)</p>	<p>Paaiškina, kas yra ekstremalios situacijos, paaiškina, kaip įvertinti ar žaidimų ir kitos kiemo erdvės saugios.</p> <p>Paaiškina, kaip reikia saugiai elgtis minioje, ir ką daryti pasimetus ar nutikus nelaimėi.</p> <p>Paaiškina, kas yra priekabiavimas lytiniu pagrindu, ir kaip reikia elgtis jam pastebėjus. (D1.2.)</p>	<p>Pateikia pavojingų gyvybei ir sveikatai aplinkų pavyzdžius, paaiškina rizikingo elgesio pasekmes ir kodėl paauglystėje priimant svarbius sprendimus reikalinga suaugusiųjų parama.</p> <p>Paaiškina, kokie įgūdžiai padės priimti tinkamus, sveikatą ir gyvybę saugančius, sprendimus, ir tinkamai elgtis gaisro, skendimo, savo ir kito gelbėjimo situacijoje.</p> <p>Analizuoja ir vertina galimus pavojaus šaltinius ir moka saugiai elgtis gresiant ar susidarius ekstremaliajai situacijai.</p> <p>Paaiškina, kas yra psichologinis, fizinis ir seksualinis smurtas ir prievarta, argumentuoja, kokią žalą smurtas daro sveikatai, iš pavyzdžių atpažįsta lytinį priekabiavimą, prekybą žmonėmis ir paaiškina kur kreiptis pagalbos. (D1.3.)</p>	<p>Paaiškina, koks elgesys ir sprendimai prisideda prie sveikos raidos ir brendimo.</p> <p>Paaiškina kas yra ekstremali situacija, masinė nelaimė, koks elgesys masinio susibūrimo ir nelaimės metu padeda užtikrinti saugumą, demonstruoja saugios evakuacijos iš vienaukščio ir daugiaaukščio pastato įgūdžius.</p> <p>Atpažįsta provokacijas ir paaiškina, kaip atsispirti ir įvertinti savo sprendimą, paaiškina abipusio sutikimo santykiuose principų laikymosi svarbą siekiant išvengti netinkamo sprendimo pasekmių. (D1.4.)</p>



Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
<p>Paaiškina kasdienės higienos brandos periodu ypatumus, kas yra <i>sveika gyvensena</i> ir kaip ji padeda siekti išsikeltų ir saugoti sveikatą.</p> <p>Apibūdina kas yra sveikatos sutrikimas, paaiškina, kaip atpažinti ir kada reikia kreiptis pagalbos, pademonstruoja pirmosios pagalbos teikimo įgūdžius.</p> <p>Papasakoja apie žalingą alkoholio ir tabako poveikį sveikatai ir gyvybei, įvardija savo vertybes ir nuostatas, kurios padės atsispirti jų vartojimui, argumentuoja. (D2.1.)</p>	<p>Argumentuoja paauglystės metu vykstančius pokyčius kaip reikalingą žmogaus raidos etapą, apibūdina kodėl svarbu stiprinti sveikos gyvensenos nuostatas.</p> <p>Atpažįsta ir įvardija blogos savijautos požymius, suteikia sau pagalbą, pademonstruoja kaip suteikti pirmąją pagalbą kitam ir pakviesti pagalbą.</p> <p>Paaiškina, kas yra priklausomybė nuo cheminių medžiagų, pademonstruoja, kaip panaudoti įgūdį atsispirti <i>vidiniam</i> ir <i>išoriniam spaudimui</i> vartoti psichoaktyviasias medžiagas. (D2.2.)</p>	<p>Įvardija paauglystės metu vykstančius, fiziologinius pokyčius, su jais susijusias psichologines ir fiziologines problemas ir jų sprendimus, pateikia lytinės reprodukcinės sveikatos saugojimo pavyzdžių.</p> <p>Pademonstruoja kokybiškus gaivinimo įgūdžius spaudžiant krūtinę ir naudojant defibriliatorių.</p> <p>Įvardija išorinius ir vidinius veiksnius, skatinančius vartoti psichoaktyviasias medžiagas, pademonstruoja, kaip prašyti pagalbos, jeigu jaučia, kad patiria neigiamą spaudimą vartoti psichoaktyviasias medžiagas. (D2.3.)</p>	<p>Paaiškina ir argumentuoja kaip atpažinti sveikatą tausojančius santykius.</p> <p>Paaiškina ir pademonstruoja, kaip padėti astma sergančiam ligoniui, suteikti pagalbą priepuolio metu ir padėti sutrikus kraujo apytakos sistema.</p> <p>Paaiškina nelegalių psichoaktyviųjų medžiagų pavojų asmeniui, bendruomenei ir pademonstruoja kaip panaudoti tvirtabūdišką reakciją į neigiamą pasiūlymą. (D2.4.)</p>

## 22. Pasiekimų lygių požymiai. 7–8 klasės:

Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
1. Pasiekimų sritis: Savęs pažinimas, kėlimas ir siekimas asmeninių tobulėjimo tikslų (A)			
Paaiškina, kodėl kai kurioms emocijoms reikia skirti didesnę dėmesį ir kaip emocijų raiškos lūkestis padeda jas sureguliuoti. Pateikia pavyzdžių kaip atpažinti streso požymius ir priežastis, numatyti jo pasekmes ir pademonstruoja kelis streso valdymo metodus. (A1.1.)	Pagrindžia visų emocijų reikalingumą ir paaiškina, kokią įtaką mintys daro veiksams ir emocijoms. Paaiškina, kas padeda numatyti galimas nemalonias emocijas ir jausmus, ir pademonstruoja pavyzdžius, kaip pritaikyti veiksmingą emocijų valdymo techniką. (A1.2.)	Paaiškina, kokiose situacijose neįmanoma pakeisti emocijas, todėl svarbu koncentruotis į kitus dalykus, analizuoja pykčio priežastis ir demonstruoja kaip jo valdymo būdus. Demonstruoja, kaip pakreipti savo mintis, veiksmus ir emocijas teigiama linkme, paaiškina, kur galima kreiptis nepavykus suvaldyti nerimą, stresą, ar kitas rūpesčius keliančias emocijas. (A1.3.)	Argumentuoja, kaip asmeninės vertybės padeda įvertinti emocijų perteikimo formų pasekmes, argumentuoja ir kodėl svarbu susilaikyti nuo spontaniškos jausmų raiškos. Paaiškina kas yra psichikos sveikata ir kaip <i>eustresas</i> ar <i>distresas</i> daro jai įtaką, demonstruoja streso valdymo technikas ir įvardija, kada reikia ieškoti profesionalios pagalbos ir kur. (A1.4.)
Įvardija bendražmogiškąsias vertybes, argumentuoja, kaip jos padeda tobulėti, įvardija siekį, kurį gali pasiekti vadovaudamasis vertybėmis, atpažindamas ir pasitelkdamas savo gebėjimus ir išorinę pagalbą. (A2.1.)	Argumentuoja, kaip drąsa išbandyti naujas veiklas prisideda prie pasitikėjimo savimi stiprinimo, ir kaip bet kokios pasirinktos veiklos yra reikalingos ir prisideda prie tobulėjimo ir yra normalios jo/jos lyčiai. (A2.2.)	Remiantis savo įgūdžiais, pomėgiais ir asmeninėmis savybėmis numato savo karjeros ir/ar savanorystės galimybes ir imasi veiksmų jas įgyvendinti. (A2.3.)	Argumentuoja, ką gali pakeisti savo gyvenime, ką šiek tiek ir ko negali, paaiškina, kaip demonstruoja pagarbą sau. (A2.4.)
Išsikeliant ir siekiant mokymosi tikslų demonstruoja augimo mąstyseną, paaiškina kaip stiprinti pasitikėjimą savimi. (A3.1.)	Paaiškina kas yra veiksmingas tikslas, jį išsikelia, paruošia įgyvendinimo planą ir reflektuoja jo įgyvenimo sėkmę arba nesėkmę, paaiškina, kaip tikslai padeda priimti sprendimus. (A3.2.)	Ilgalaikius mokymosi tikslus derina su karjeros tikslais, susikuria sėkmės kriterijus tikslo įgyvendinimo žingsnių vertinimui, paaiškina kaip save motyvuoti susidūrus su nesėkme ir kliūtimi. (A3.3.)	Nustato ir apibūdina realias tikslų įgyvendinimo sąlygas, numato įgyvendinimo sunkumus ir įgyvendina sunkumų įveikimo planą, paaiškina, kaip įgūdis planuoti ir siekti tikslo padės siekti karjeros tikslų. (A3.4.)
2. Pasiekimų sritis: Tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti (B)			
Paaiškina, kas yra <i>empatiškumas</i> , pateikia pavyzdžių, kaip elgesys daro teigiamą arba neigiamą poveikį kito	Apibūdina įtraukiančio ir atstumiančio elgesio bruožus, reiškiant kitiems	Paaiškina, kaip supranta žodžius – <i>priimti kito emocijas</i> , pademonstruoja kaip išsifruoti <i>ketinimą – poveikį</i> ir	Argumentuoja, kada ir kodėl svarbu klausti asmens, kaip jis jaučiasi, o ne bandyti atspėti, konstruktyviai

Pasiiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
asmens emocijoms, pagrindžia, kodėl svarbu sukurti rūpesčiu grįstą mokymosi aplinką. (B1.1.)	neigiamus jausmus panaudoja <i>Koks, Kada, Kodėl ir Kaip žinutę</i> . (B1.2.)	bendraujant rodo išlaiko <i>abipusę pagarbą</i> . (B1.3.)	išreiškia savo poreikius ir inicijuoti pagalbą kito asmens poreikių patenkinimui ir paaiškina abipusio sutikimo santykiuose svarbą. (B1.4.)
Argumentuoja, kaip vienas kito grupėje palaikymas tarp komandos narių stiprina ryšius ir tarpusavio santykius, sėkmingai dirba įvairiose grupėse. (B2.1.)	Demonstruoja kaip paskatinti kitų grupės narių lyderystę, argumentuoja, kodėl svarbu dirbant grupėje, komandoje, pažinti socialinius, kultūrinius skirtumus. (B2.2.)	Paaiškina, kaip galios pasiskirstymas veikia bendravimą grupėje ar komandoje, dirbant grupėje išklauso ir vertina siūlomas idėjas, o ne pateikusius idėjas asmenis. (B2.3.)	Konstruktiviai dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse, skatina kitų lyderystę ir visų grupės narių veiklą. (B2.4.)
Atpažįsta faktais nepagrįstą nuomonę, argumentuoja ir pademonstruoja, kaip patikrinti ar skleidžiama informacija yra teisinga, pateikia konkrečių, asmenį palaikančių konkrečių teiginių pavyzdžių. (B3.1.)	Paaiškina kaip susiformuoja netolerantiškas elgesys ir argumentuoja, kodėl svarbu pastebėti netolerancijos užuomazgas, reflektuoja savo patirtį ir pateikia realius asmeninius santykių stiprinimo, panaudojant palaikančius teiginius, pavyzdžius. (B3.2.)	Paaiškina, kaip kultūrų įvairovė daro įtaką sveikatai tausojančiam elgesiui, ir kaip asmeniniai tikslai, vertybės ir įgūdžiai padės suvaldyti konfliktines situacijas. (B3.3.)	Paaiškina, kas yra <i>etnocentrizmas, diskriminacija</i> , demonstruoja, kaip atpažinti šias savybes ir argumentuoja, kaip šis atpažinimas ir tinkama reakcija pagerina bendravimo kokybę. (B3.4.)
Konflikto sprendimui panaudoja strategiją, kuri priimtina abiems konfliktuojančioms pusėms. Atpažįsta patyčių dalyvius ir veiksmingai ir veiksmingai reaguoja į patyčias. (B4.1.)	Argumentuoja, kodėl konfliktas yra natūrali gyvenimo dalis, kaip vėl atstatyti pagarbias ribas nustatančius santykius, pateikia pavyzdžių ir pagrindžia, kodėl kai kuriose situacijose konfliktas negali būti sprendžiamas pritaikant išmoktas konfliktų taikymo strategijas. Paaiškina, kaip pagalba užkertant patyčių situaciją stiprina tarpusavio santykius, atpažįsta ir pateikia patyčių situacijų, vairose erdvėse, įveikos pavyzdžių. (B4.2.)	Paaiškina, kaip stereotipai daro įtaką santykiams, konflikto atsiradimui, atpažįsta ir įvardija pavojingas žmonių, draugų savybes, jų elgesį. Paaiškinti ir argumentuoja skirtingų konflikto sprendimo technikų veiksmingumą, pademonstruoja abipusio konflikto sprendimo įgūdžius. (B4.3.)	Atpažįsta „palankią“ ir „nepalankią“ draugystę, manipuliavimą, įvardija pasekmes, atpažįsta poreikius konflikto metu ir pasiūlo kaip abi konfliktuojančios pusės gali patenkinti savo poreikius. Paaiškina kas yra <i>neapykantos kalba</i> ir demonstruoja, kaip elgtis tapus neapykantos kalbūs liudininku. (B4.4.)
3. Pasiiekimų sritis: Saugumo ir bendrosios taisyklės, priimti sprendimus, analizuoti/vertinti sprendimų pasekmes (C)			

Pasiiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
Atpažįsta etišką ir neetišką elgesį, argumentuoja, kaip etiškas elgesys bendruomenėje padeda išvengti nesusipratimų. (C1.1.)	Pateikia situacijų pavyzdžių, kuriose nėra aiškiai apibrėžtos taisyklės ir argumentuoja, kaip vertybės padeda priimti sprendimus kaip pasielgti. (C1.2.)	Paaškina, kas yra socialinės normos, kaip asmens teisės siejasi su atsakomybėmis ir kaip nustatyti teisių ir atsakomybių ribas. (C1.3.)	Dalyvauja kuriant taisykles ir prisiima įsipareigojimus mokytis ir kurti <i>sveikus santykius</i> . (C1.4.)
Atpažįsta, įvardija kliūtis, kurios gali trukdyti priimti sprendimus, argumentuoja, kaip išsikelti tikslai padeda pasirinkti gyvenimo kryptį. (C2.1.)	Analizuoja reklamą „išpakuojant“ siunčiamą jos žinutę ir priima sprendimą veikiant vidiniam ir išoriniam spaudimui. (C2.2.)	Paaškina, kaip priima tinkamus sprendimus patiriant bendraamžių spaudimui, pateikia pavyzdžių, kaip bendraamžiai gali padėti priimti tinkamus sprendimus. (C2.3.)	Paaškina kokių sprendimų pasekmės yra ilgalaikės ir kokių trumpalaikės, pateikia sveikatai palankių sprendimų pavyzdžių. (C2.4.)
4. Pasiiekimų sritis: Asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinimas ir saugojimas (D)			

Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
<p>Pateikia pavojingų gyvybei ir sveikatai aplinkų pavyzdžius, paaiškina rizikingo elgesio pasekmes ir kodėl paauglystėje priimant svarbius sprendimus reikalinga suaugusiųjų parama.</p> <p>Paaiškina, kokie įgūdžiai padės priimti tinkamus, sveikatą ir gyvybę saugančius, sprendimus, ir tinkamai elgtis gaisro, skendimo, savo ir kito gelbėjimo situacijoje.</p> <p>Analizuoja ir vertina galimus pavojaus šaltinius ir moka saugiai elgtis gresiant ar susidarius ekstremaliajai situacijai.</p> <p>Paaiškina, kas yra psichologinis, fizinis ir seksualinis smurtas ir prievarta, argumentuoja, kokią žalą smurtas daro sveikatai, iš pavyzdžių atpažįsta lytinį priekabiavimą, prekybą žmonėmis ir paaiškina kur kreiptis pagalbos. (D1.1.)</p>	<p>Paaiškina, koks elgesys ir sprendimai prisideda prie sveikos raidos ir brendimo.</p> <p>Paaiškina kas yra ekstremali situacija, masinė nelaimė, koks elgesys masinio susibūrimo ir nelaimės metu padeda užtikrinti saugumą, demonstruoja saugios evakuacijos iš vienaukščio ir daugiaaukščio pastato įgūdžius.</p> <p>Atpažįsta provokacijas ir paaiškina, kaip atsispirti ir įvertinti savo sprendimą, paaiškina abipusio sutikimo santykiuose principų laikymosi svarbą siekiant išvengti netinkamo sprendimo pasekmių. (D1.2.)</p>	<p>Argumentuoja, kaip asmeninės atsakomybės už sveikatą prisiėmimas prisideda prie šeimos, bendruomenės narių ir Lietuvos gyvenimo gerinimo.</p> <p>Paaiškina, kas yra aktyvus ir pasyvus saugumas eismo aplinkoje, darbo aplinkoje, panaudoja žinias mokydami saugaus ir sveikatą tausojančio elgesio jaunesnius mokinius.</p> <p>Įvardija apsaugos būdus radioaktyviojo, biologinio ir cheminio užterštumo atvejais (šeimos saugumo planas, išvykimo krepšys, evakavimas(is), skydliaukės blokavimas jodu, asmeninės ir kolektyvinės apsaugos priemonės).</p> <p>Paaiškina, ką daryti, išgirdus perspėjimo sireną, parodo kaip nusistatyti mobilųjį telefoną perspėjimo pranešimui gauti.</p> <p>Apibūdina prekybos žmonėmis formas ir išvardija prevencijos būdus, kurie apsaugo nuo prekybos žmonėmis, paaiškina kaip atpažinti, kad asmuo atsidūrė nusikalsti linkusių akiratyje. (D1.3.)</p>	<p>Paaiškina, kas yra nepilnamečių įdarbinimas, įvardija, kokios žinios, nuostatos ir elgesys padės saugoti savo ir kitų sveikatą ir gyvybę.</p> <p>Dalyvauja sėkmingai saugaus elgesio pratybose, argumentuoja savo sprendimus saugant savo ir kitų žmonių gyvybę, įvardija pasekmes.</p> <p>Atpažįsta, įvardija požymius, paaiškina kaip reikia veikti atsiradus įtarimams ir pakliuvus į pavojingą situaciją, kai bandoma įtraukti į nusikalstamą veiklą. (D1.4.)</p>

Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
<p>Įvardija paauglystės metu vykstančius, fiziologinius pokyčius, su jais susijusias psichologines ir fiziologines problemas ir jų sprendimus, pateikia lytinės reprodukcinės sveikatos saugojimo pavyzdžių.</p> <p>Pademonstruoja kokybiškus gaivinimo įgūdžius spaudžiant krūtinę ir naudojant defibriliatorių.</p> <p>Įvardija išorinius ir vidinius veiksnius, skatinančius vartoti psichoaktyvias medžiagas, pademonstruoja, kaip prašyti pagalbos, jeigu jaučia, kad patiria neigiamą spaudimą vartoti psichoaktyvias medžiagas. (D2.1.)</p>	<p>Paaiškina ir argumentuoja kaip atpažinti sveikatą tausojančius santykius.</p> <p>Paaiškina ir pademonstruoja, kaip padėti astma sergančiam ligoniui, suteikti pagalbą priepuolio metu ir padėti sutrikus kraujo apytakos sistema, teikiant pagalbą paaškinam kokių higienos reikalavimų reikia laikytis.</p> <p>Paaiškina nelegalių psichoaktyviųjų medžiagų pavojų asmeniui, bendruomenei ir pademonstruoja kaip panaudoti tvirtabūdišką reakciją į neigiamą pasiūlymą. (D2.2.)</p>	<p>Paaiškina, kaip užtikrinti reprodukcinę sveikatą, paaiškina kas yra nėštumas, jo planavimas, kokie yra fiziniai, socialiniai ir emociniai planuoto, neplanuoto ir krizinio nėštumo aspektai nutraukimo pasekmes.</p> <p>Demonstruoja, kaip geba „skaityti ir išpakuoti“ reklamuojamų produktų, reklaminių strategijų siunčiamas žinutes, argumentuoja, kodėl svarbu išmokti suprasti cheminės saugos ženklus ir gebėti įvertinti medžiagų palankumą arba pavojų sveikatai.</p> <p>Išvardija bendruomenės paslaugas, organizacijas, tarnybas, kurios gali suteikti informaciją ar pagalbą sprendžiant psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo problemą, demonstruoja, kaip padėti pažįstamam asmeniui kreiptis ir ieškoti pagalbos. (D2.3.)</p>	<p>Pagrindžia sveikatą, kaip vertybę: fizinės ir psichinės sveikatos vienvė, argumentuoja kaip asmens sveikata stiprina socialinio tinklo sveikatą. Paaiškina, kas yra lytiškai plintančios infekcijos ir kaip jų išvengti, paaiškina, kokios būna lėtinės ligos ir kokie savirūpos įgūdžiai padeda sumažinti jų atsiradimo pavojų arba geriau jaustis.</p> <p>Įvardija psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo mitus ir faktus, padeda kitiems ugdytis atsparumą psichoaktyviųjų medžiagų vartojimui. (D2.4.)</p>

## 23. Pasiekimų lygių požymiai. 9–10 klasės:

Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
1. Pasiekimų sritis: Savęs pažinimas, kėlimas ir siekimas asmeninių tobulėjimo tikslų (A)			
Paaiškina, kokiose situacijose neįmanoma pakeisti emocijas, todėl svarbu koncentruotis į kitus dalykus, analizuoja pykčio priežastis ir demonstruoja kaip jo valdymo būdus. Demonstruoja, kaip pakreipti savo mintis, veiksmus ir emocijas teigiama linkme, paaiškina, kur galima kreiptis nepavykus suvaldyti nerimą, stresą, ar kitas rūpesčius keliančias emocijas. (A1.1.)	Argumentuoja, kaip asmeninės vertybės padeda įvertinti emocijų perteikimo formų pasekmes, argumentuoja ir kodėl svarbu susilaikyti nuo spontaniškos jausmų raiškos. Paaiškina kas yra psichikos sveikata ir kaip <i>eustresas</i> ar <i>distresas</i> daro jai įtaką, demonstruoja streso valdymo technikas ir įvardija, kada reikia ieškoti profesionalios pagalbos ir kur. (A1.2.)	Pasirenka ir paaiškina, kokias pasirenka žalos nedarančias reagavimo į problemą reakcijas, paaiškina, kuriose situacijose reikia daugiau savitvardos ir ją demonstruoja. Paaiškina, kokie, gebėjimai ir įgūdžiai padeda suvaldyti stresą, kada, kur ir kaip reikia kreiptis į psichologinę pagalbą teikiančias organizacijas. (A1.3.)	Įvertina situacijas, kuriose gali atsirasti stiprios emocijos, konstruktyviai jas išreiškia emociją. Atpažįsta ir pasako, kokiose situacijose jaučia įtampą, paaiškina, kokią įtaką mokymuisi, darbui, atpažįsta dirgiklius ir tinkamai į juos reaguoja. (A1.4.)
Remiantis savo įgūdžiais, pomėgiais ir asmeninėmis savybėmis numato savo karjeros ir/ar savanorystės galimybes ir imasi veiksmų jas įgyvendinti. (A2.1.)	Argumentuoja, ką gali pakeisti savo gyvenime, ką šiek tiek ir ko negali, paaiškina, kaip demonstruoja pagarbą sau. (A2.2.)	Įvardija savo pomėgius, interesus, asmenybės bruožus, gabumus, kurie reikalingi ateities planų įgyvendinimui, suplanuoja profesinę karjerą ir savanorystės galimybes. (A2.3.)	Įvertinus savo įgūdžius, talentą, gebėjimus, išsikelia ilgalaikį tobulėjimo tikslą, aktyviai veikia jį įgyvendinant, reflektuoja sėkmę ir sunkumus. (A2.4.)
Ilgalaikius mokymosi tikslus derina su karjeros tikslais, susikuria sėkmės kriterijus tikslo įgyvendinimo žingsnių vertinimui, paaiškina kaip save motyvuoti susidūrus su nesėkme ir kliūtimi. (A3.1.)	Nustato ir apibūdina realias tikslų įgyvendinimo sąlygas, numato įgyvendinimo sunkumus ir įgyvendina sunkumų įveikimo planą, paaiškina, kaip įgūdis planuoti ir siekti tikslo padės siekti karjeros tikslų. (A3.2.)	Demonstruoja darbo pradžios inicijavimo įgūdžius, išvengia išsipareigojimų ir atsakomybių, atidėliojimo, paaiškina, kaip gebėjimas planuoti laiką ir darbus padeda pasiekti išsikeltų tikslų. (A3.3.)	Analizuoja savo mokymosi sėkmę, kelia ilgalaikius mokymosi tikslus, juos suplanuoja siekti, stebi pažangą pagal susikurtus pažangos sėkmės kriterijus, sieja mokymosi sėkmę su karjeros tikslais. (A3.4.)
2. Pasiekimų sritis: Tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti (B)			
Paaiškina, kaip supranta žodžius – <i>priimti kito emocijas</i> , pademonstruoja kaip iššifruoti <i>ketinimą – poveikį</i> ir bendraujant rodo išlaiko <i>abipusę pagarbą</i> . (B1.1.)	Argumentuoja, kada ir kodėl svarbu klausti asmens, kaip jis jaučiasi, o ne bandyti atspėti, konstruktyviai išreiškia savo poreikius ir inicijuoti pagalbą kito asmens poreikių patenkinimui ir	Paaiškina, kaip poreikių nepatenkinimas siejasi su mintimis, emocijomis ir elgesiu. (B1.3.)	Demonstruoja, aktyvaus klausymo įgūdžius, formuluoja klausimus, skatinančius kitus išsakyti savo emocijas ir jausmus. (B1.4.)

Pasiiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
	paaiškina abipusio sutikimo santykiuose svarbą. (B1.2.)		
Paaiškina, kaip galios pasiskirstymas veikia bendravimą grupėje ar komandoje, dirbant grupėje išklauso ir vertina siūlomas idėjas, o ne pateikusius idėjas asmenis. (B2.1.)	Konstruktiviai dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse, skatina kitų lyderystę ir visų grupės narių veiklą. (B2.2.)	Įvardija veiksnius, kurie vienija kaip grupę ir padeda siekti tikslų. (B2.3.)	Dirba įvairiose grupėse, skatina ir palaiko grupės narių lyderystę, pademonstruoja, kad moka išklausti ir pagarbiai ir konstruktiviai reaguoti į kitų grupės narių nuomonę ir siūlymus. (B2.4.)
Paaiškina, kaip kultūrų įvairovė daro įtaką sveikatai tausojančiam elgesiui, ir kaip asmeniniai tikslai, vertybės ir įgūdžiai padės suvaldyti konfliktines situacijas. (B3.1.)	Paaiškina, kas yra <i>etnocentrizmas</i> , <i>diskriminacija</i> , demonstruoja, kaip atpažinti šias savybes ir argumentuoja, kaip šis atpažinimas ir tinkama reakcija pagerina bendravimo kokybę. (B3.2.)	Atpažįsta ir įvardyti subjektyvumą, stereotipus ir nusistatymą prieš vieną ar kitą grupę, oponuoja netolerancijai ir stereotipams. (B3.3.)	Atstovauja žmones, kuriems reikia pagalbos, konstruktiviai pasipriešina stereotipams, išankstinėms nuostatomis. (B3.4.)
Paaiškina, kaip stereotipai daro įtaką santykiams, konflikto atsiradimui, atpažįsta ir įvardija pavojingas žmonių, draugų savybes, jų elgesį. Paaiškinti ir argumentuoja skirtingų konflikto sprendimo technikų veiksmingumą, pademonstruoja abipusio konflikto sprendimo įgūdžius. (B4.1.)	Atpažįsta „palankią“ ir „nepalankią“ draugystę, manipuliavimą, įvardija pasekmes, atpažįsta poreikius konflikto metu ir pasiūlo kaip abi konfliktuojančios pusės gali patenkinti savo poreikius. Paaiškina kas yra <i>neapykantos kalba</i> ir demonstruoja, kaip elgtis tapus neapykantos kalbūs liudininku. (B4.2.)	Atpažįsta ir įvardyti subjektyvumą, stereotipus ir nusistatymą prieš vieną ar kitą grupę, oponuoja netolerancijai ir stereotipams. Paaiškina, kas yra <i>mobingas</i> , kokią įtaką daro asmens psichikos sveikatai, paaiškina reakcijos ir pasipriešinimo mobingui žingsnius. (B4.3.)	Analizuoja savo konfliktų sprendimo įgūdžius, pritaiko įvairiose situacijose ir išsaugo tarpusavio santykius, numato konfliktų sprendimo įgūdžių tobulinimo žingsnius. Atpažįsta situacijas, kuriose demonstruojama neapykantos kalba, mobingas ir aktyviai imasi veiksmų, analizuoja priežastis ir pateikia sprendimo pavyzdžių. (B4.4.)
3. Pasiiekimų sritis: Saugumo ir bendrosios taisyklės, priimti sprendimus, analizuoti/vertinti sprendimų pasekmes (C)			
Paaiškina, kas yra socialinės normos, kaip asmens teisės siejasi su atsakomybėmis ir kaip nustatyti teisių ir atsakomybių ribas. (C1.1.)	Dalyvauja kuriant taisykles ir prisiima įsipareigojimus mokytis ir kurti <i>sveikus santykius</i> . (C1.2.)	Pateikia pavyzdžių, kaip taisyklių, įstatymų pažeidimai daro įtaką aplinkinių gyvenimui, šeimai, bendruomenei, Lietuvai ir pasauliui. (C1.3.)	Paaiškina, kaip sutartų ir nesutartų taisyklių, visuomenės normų laikymasis padeda užtikrinti bendruomenės, Lietuvos, Europos ir pasaulio žmonių gerovę, o kada visuomenės normos gali diskriminuoti ir pažeisti atskirų asmenų, grupių teises. (C1.4.)



Pasiiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
Paaiškina, kaip priima tinkamus sprendimus patiriant bendraamžių spaudimui, pateikia pavyzdžių, kaip bendraamžiai gali padėti priimti tinkamus sprendimus. (C2.1.)	Paaiškina kokių sprendimų pasekmės yra ilgalaikės ir kokių trumpalaikės, pateikia sveikatai palankių sprendimų pavyzdžių. (C2.2.)	Paaiškina, kaip socialiniai santykiai padeda priimti tinkamus sprendimus, padeda prisiimti atsakomybę ir atlikti geriau užduotis. (C2.3.)	Analizuoja ir sieja sprendimų priėmimą iki pilnametystės su ateities sprendimais. (C2.4.)
4. Pasiiekimų sritis: Asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinimas ir saugojimas. (D)			

Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
<p>Argumentuoja, kaip asmeninės atsakomybės už sveikatą prisiėmimas prisideda prie šeimos, bendruomenės narių ir Lietuvos gyvenimo gerinimo. Paaškina, kas yra aktyvus ir pasyvus saugumas eismo aplinkoje, darbo aplinkoje, panaudoja žinias mokydami saugaus ir sveikatą tausojančio elgesio jaunesnius mokinius.</p> <p>Įvardija apsaugos būdus radioaktyviojo, biologinio ir cheminio užterštumo atvejais (šeimos saugumo planas, išvykimo krepšys, evakavimas(is), skydliaukės blokavimas jodu, asmeninės ir kolektyvinės apsaugos priemonės). Paaškina, ką daryti, išgirdus perspėjimo sireną, parodo kaip nusistatyti mobilųjį telefoną perspėjimo pranešimui gauti. Apibūdina prekybos žmonėmis formas ir išvardija prevencijos būdus, kurie apsaugo nuo prekybos žmonėmis, paaškina kaip atpažinti, kad asmuo atsidūrė nusikalsti linkusių akiratyje. (D1.1.)</p>	<p>Paaškina, kas yra nepilnamečių įdarbinimas, įvardija, kokios žinios, nuostatos ir elgesys padės saugoti savo ir kitų sveikatą ir gyvybę.</p> <p>Dalyvauja sėkmingai saugaus elgesio pratybose, argumentuoja savo sprendimus saugant savo ir kitų žmonių gyvybę, įvardija pasekmes. Atpažįsta, įvardija požymius, paaškina kaip reikia veikti atsiradus įtarimams ir pakliuvus į pavojingą situaciją, kai bandoma įtraukti į nusikalstamą veiklą. (D1.2.)</p>	<p>Pateikia pasiūlymus, kaip sukurti emociškai saugią aplinką mokymuisi ir darbui, įvardija priežastis ir požymius, kaip atpažinti smurtą namų, mokymosi ir darbo vietoje.</p> <p>Apibūdina teroristinės veiklos metodus, paaškina, ką turi kiekvienas žinoti apie saugumą teroristinių išpuolių metu ir sukuria šeimos saugumo planą. Priklausomai nuo situacijos pobūdžio pademonstruoja, kaip taikyti tinkamus apsaugos būdus, rūpinasi ne tik savo, bet ir aplinkinių saugumu.</p> <p>Įvardija smurto, seksualinių nusikaltimų požymius ir pasekmes, atpažįsta pavojingas smurto grėsmę, pademonstruoja įgūdžius, kurie padeda pasipriešinti smurtui. (D1.3.)</p>	<p>Pateikia pavyzdžių susijusių su saugumu, pagrindžia ir argumentuoja savo pasirinkimą.</p> <p>Paaškina, kaip, kur ir kada naudotis asmeninėmis ir bendruomeninėmis apsaugos priemonėmis ir užkerta kelią nelaimingiems atsitikimams.</p> <p>Paaškina, kaip konstruktyviai priešintis bandymui įtraukti į nusikalstamą veiklą, įvardija organizacijas teikiančias pagalbą ir vykdančias nusikalstamos veiklos prevenciją. (D1.4.)</p>

Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
<p>Paaishkina, kaip užtikrinti reprodukcinę sveikatą, paaishkina kas yra nėštumas, jo planavimas, kokie yra fiziniai, socialiniai ir emociniai planuoto, neplanuoto ir krizinio nėštumo aspektai nutraukimo pasekmes.</p> <p>Demonstruoja, kaip geba „skaityti ir išpakuoti“ reklamuojamų produktų, reklaminių strategijų siunčiamas žinutes, argumentuoja, kodėl svarbu išmokti suprasti cheminės saugos ženklus ir gebėti įvertinti medžiagų palankumą arba pavojų sveikatai.</p> <p>Išvardija bendruomenės paslaugas, organizacijas, tarnybas, kurios gali suteikti informaciją ar pagalbą sprendžiant psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo problemą, demonstruoja, kaip padėti pažįstamam asmeniui kreiptis ir ieškoti pagalbos. (D2.1.)</p>	<p>Pagrindžia sveikatą, kaip vertybę: fizinės ir psichinės sveikatos vienvė, argumentuoja kaip asmens sveikata stiprina socialinio tinklo sveikatą.</p> <p>Paaishkina, kas yra lytiškai plintančios infekcijos ir kaip jų išvengti, paaishkina, kokios būna lėtinės ligos ir kokie savirūpos įgūdžiai padeda sumažinti jų atsiradimo pavojų arba geriau jaustis.</p> <p>Įvardija psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo mitus ir faktus, padeda kitiems ugdytis atsparumą psichoaktyviųjų medžiagų vartojimui. (D2.2.)</p>	<p>Paaishkina žmogaus sveikatos poreikius ir pagrindžia, kaip sveikos gyvensenos principų, vertybinių nuostatų laikymasis padeda šiuos poreikius patenkinti.</p> <p>Demonstruoja pirmosios pagalbos teikimo žinias ir įgūdžius sutrikus nepavojingose ir pavojingose gyvybei situacijose.</p> <p>Paaishkina priklausomybės ligų atsiradimo procesą, kokią įtaką jam daro asmens poreikių nepatenkinimas, kokia yra teikiama pagalba ir gydymas sergantiems priklausomybės ligomis. (D2.3.)</p>	<p>Faktais pagrindžia sveikos mitybos naudą organizmui, analizuoja medžiagų apykaitą (pagal veiklos pobūdį, amžių, lytį).</p> <p>Atpažįsta gyvybei pavojingas būkles ir paaishkina / pademonstruoja pirmosios pagalbos įgūdžius, paaishkina asmens higienos ir sanitarinius reikalavimus.</p> <p>Aktyviai dalyvauja psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos veiklose, inicijuoja ir įsitraukia į sveikos gyvensenos propagavimo akcijas. (D2.4.)</p>