

SOCIALINĖ, EMOCINĖ IR SVEIKOS GYVENSENOS KOMPETENCIJA

APIBRĖŽTIS

Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos kompetencija – tai asmens savimonė ir savitvarda, socialinis sąmoningumas, tarpusavio santykių kūrimo gebėjimai, atsakingas sprendimų priėmimas ir asmens rūpinimasis fizine ir psichine sveikata.

SANDAI:

Savimonė ir savitvados įgūdžiai:

- Atpažįsta, įvardija emocijas, elgesį ir vertybes.
- Atpažįsta asmenines savybes ir išorinę pagalbą.
- Siekia asmeninių ir akademinį tikslų.

Empatiškumas, socialinis sąmoningumas ir teigiamų tarpusavio santykių kūrimas:

- Atpažįsta kitų emocijas ir jas atliepia.
- Atpažįsta individualius ir grupės panašumus ir skirtumus.
- Naudojasi bendravimo įgūdžiais veiksmingai komunikuojant.
- Geba konstruktyviai užkirsti kelią, valdyti ir spręsti tarpasmeninius konfliktus.

Atsakingas sprendimų priėmimas ir elgesys vertinant pasekmes:

- Priima sprendimus atsižvelgiant į saugumą, etinius ir visuomeninius veiksnius.
- Kasdienėse akademinėse ir socialinėse situacijose taiko atsakingų sprendimų priėmimo įgūdžius.
- Prisideda kuriant šeimos, mokyklos ir bendruomenės gerovę.

Rūpinimasis sveikata:

- Vertina sveikatą kaip vieną iš esminių vertybių, lemiančių asmens ir visuomenės gerovę bei gyvenimo kokybę.
- Rūpinasi sveikata pasitelkus fizinį aktyvumą.
- Supranta sveikos mitybos svarbą sveikatai ir renkasi sveikatai palankius maisto produktus.

SOCIALINĖS, EMOCINĖS IR SVEIKOS GYVENSENOS KOMPETENCIJOS RAIDOS APRAŠAS

Sandai	Sandų raiška	Sandų raiška centruose					
		1–2 klasės	3–4 klasės	5–6 klasės	7–8 klasės	9–10 klasės	11–12 klasės
Savimonė ir savitvardos įgūdžiai	Atpažįsta, įvardija emocijas, elgesį ir vertybes	Atpažįsta ir įvardija emocijas. Paaiškina ryšį tarp jausmų, žodžių ir veiksmų.	Įvardija emocijas, kurias gali jausti skirtingose situacijose ir skirtingu laiku.	Atpažįsta ir įvardija paauglystei būdingas emocijas. Konstruktiviai valdo stresą ir sudėtingas emocijas.	Atpažįsta ir valdo impulsus, kurie išprovokuoja pyktį ar kitas stiprias emocijas. Stebi ir valdo emocijų kaitą.	Analizuoja ir paaiškina, kaip mintys ir emocijos veikia sprendimų priėmimą ir atsakingą elgesį.	Geba vertinti ir apibūdinti, kaip emocijų išraiška gali paveikti kitus žmones.
		Taiko ir paaiškina keletą nusiramavimo būdų. Paaiškina teigiamų minčių naudą.	Naudoja tinkamą strategiją valdant emocijas, kai neigiamos emocijos keičiamos teigiamomis. Mokosi įveikti liūdinančias emocijas.	Apibūdina ir parodo, kaip emocijos išreiškiamos socialiai priimtiniu būdu.	Analizuoja įvairias situacijas ir motyvuoja save įveikti iššūkius, nepalankias situacijas, neviltį ir nusivylimą, siekia tikslo.	Visas emocijas priima, kaip reikalingas, geba suvaldyti nepasitenkinimą ir nusivylimą.	Analizuoja ir paaiškina, kokią įtaką daro įtampa, atpažįsta dirgiklius ir lanksčiai bei teigiama linkme sprendžia sudėtingas situacijas.
		Įvardija vertybes, sieja jas su elgesiu.	Atpažįsta, įvardija ir vadovaujasi vertybėmis, kurios asmeniškai ir bendruomenei padeda siekti sėkmės.	Analizuoja ir įvardija bendražmogiškąsias vertybes (savigarbą, pagarbą kitiems, geranoriškumą, atsakomybę, pagalbą, sąžiningumą, drąsą, savidrausmę, sveikatą, šeimą).	Analizuoja, kaip sudėtingose situacijose vertybės padeda rasti sprendimus.	Vadovaujasi bendražmogiškosiomis vertybėmis, garbingai ir atkakliai siekia tikslo.	Elgesiu demonstruoja vertybines nuostatas ir paaiškina, ką reiškia būti pozityviu pavyzdžiu kitiems.
	Atpažįsta asmenines savybes ir išorinę pagalbą	Atpažįsta ir pasako, kas patinka, nepatinka; apibūdina poreikius, norus, pomėgius, ką moka ar ko nemoka.	Pasako, ką nori išmolti daryti geriau, kokius žingsnius dėl to reikia žengti, vertina asmeninio tikslo siekimo pažangą.	Apibrėžia sąvoką, kas yra atkaklumas siekiant tikslo, jį demonstruoja (augimo ir mąstysenos savybės).	Analizuoja, kaip asmeninės savybės daro įtaką pasirinkimams ir sėkmei.	Analizuoja stipriąsias puses, nustato tobulintinas sritis ir prioritetus, planuoja laiką pokyčiams.	Motyvuoja save parengti ir įgyvendinti sunkumų ar / ir iššūkių įveikimo planą. Vengia delsimo.
		Apibrėžia, kas yra šeima, mokykla ir bendruomenė. Atpažįsta ir įvardija, kuo gali mokiniui padėti šeima,	Prisideda prie šeimos, mokyklos ir bendruomenės gerovės.	Analizuoja ir apibūdina, kaip suaugusieji bendruomenėje išreiškia rūpestį ir dėmesį mokiniams.	Analizuoja ir vertina, kaip papildomi, ne mokykloje lankomi, užsiėmimai, gali prisidėti prie sėkmės mokykloje.	Analizuoja, kaip teigiami suaugusiųjų pavyzdžiai padeda siekti sėkmės mokykloje ir gyvenime.	Plėtoja pomėgius ir prisiima vaidmenis, kurie stiprina sėkmę mokykloje ir prisideda prie gyvenimo gerovės.

		bendraamžiai, mokykla ir bendruomenė.					
	Siekia asmeninių ir akademinų tikslų	Išsikelia mokymosi tikslą ir sukuria kelių žingsnių planą jo siekti. Atsakingai, atkakliai ir kantriai siekia tikslo.	Atpažįsta tikslų siekimo kliūtis ir (jei reikia) kreipiasi pagalbos joms įveikti. Motyvuoja save siekti tikslo bei ugdo kantrybę.	Išsikelia akademinio tobulėjimo tikslą, pasiekiamą per keletą mėnesių, paruošia planą ir jo siekia. Atpažįsta, kas trukdo siekti trumpalaikio tikslo, mokosi šiuos sunkumus įveikti.	Išsikelia trumpalaikį tikslą, paruošia jo siekimo planą, numato galimas kliūtis jo siekti, jas įveikia ir tikslą pasiekia.	Išsikelia aiškų tikslą ir planuoja būdus kaip, įveikiant kliūtis, to tikslo siekti, naudojantis šaltiniais ar / ir ištekliais.	Išsikelia gretutinį tikslą, kuris gali būti svarbus gyvenime. Planuoja laiką ir žingsnius, nustato pasiekimo įsivertinimo kriterijus.
		Apibūdina, koks elgesys padeda mokytis ir kaip sėkmė mokykloje padėtų tapti tuo, kuom nori būti.	Įvardija kasdienės užduoties, kurias privalu atlikti, kad stiprėtų mokymosi sėkmė.	Analizuoja akademinio tobulėjimo tikslo siekimo pažangą, analizuoja ir reflektuoja sėkmę.	Analizuoja, dėl kokių priežasčių tikslai yra pasiekiami arba nepasiekiami.	Naudojasi mokymosi kliūčių įveikimo strategijomis.	Siekia tikslo ir stebi pažangą, įsivertina rezultatus pagal nustatytus kriterijus.
Empatiškumas, socialinis sąmoningumas ir teigiamų tarpusavio santykių kūrimas	Atpažįsta kitų emocijas ir jas atliepia	Paaikrina, kad toje pačioje situacijoje žmonių emocijos gali būti skirtingos. Šias emocijas geba atpažinti ir įvardinti.	Stebi kūno kalbą, skirtingose situacijose atpažįsta kitų žmonių emocijas, pasitelkia empatiją ir moka tinkamai į jas reaguoti.	Skatina aplinkinius reikšti mintis ir emocijas.	Apibūdina, kokios galimos kito žmogaus emocijos ir savijauta skirtingose situacijose.	Analizuoja savo ir kitų požiūrių panašumus ir skirtumus. Paaikrina, kad vertybinės nuostatos skirtingose kultūrose gali būti nevienodai traktuojamos.	Įvairiais būdais išreiškia empatiją aplinkiniams.
		Naudojasi klausymosi įgūdžiais, kad suprastų kitų žmonių jausmus.	Padeda kitiems suprasti, kad jų klausosi.	Naudojasi reflektvyviojo klausymosi įgūdžiais.	Analizuoja, kaip žmogaus elgesys veikia kitus žmones. Pritaiko veiksmingo klausymosi įgūdžius kasdieniuose pokalbiuose ir viešose diskusijose.	Naudojasi pokalbio užmezgimo, palaikymo įgūdžiais, kad suprastų kitų emocijas ir savijautą.	Dėmesingai išklauso ir gerbia kitokią nuomonę. Atpažįsta etnocentrizmą, bet jo nedemonstruoja, moka parodyti ir išreikšti, kad supranta kitokį požiūrį.
	Atpažįsta individualius ir grupės panašumus ir skirtumus	Apibūdina bendrus žmonių bruožus bei skirtumus. Atpažįsta elgesį, kuris skaudina ir moka tinkamai į jį reaguoti.	Atskiria nesusikalbėjimą (nesupratimą), nuomonių skirtumus ir patyčių situacijas. Analizuoja unikalų asmenų ir grupių indėlį į kultūrą. Atpažįsta ir įvardija kitų talentus, gebėjimus	Atskiria nesusikalbėjimą (nesupratimą), nuomonių skirtumus ir patyčių situacijas. Analizuoja unikalų asmenų ir grupių indėlį į kultūrą. Atpažįsta ir įvardija kitų talentus, gebėjimus	Apibūdina ir vertina individualias klases draugų savybes, sugebėjimus, pomėgius ir poelgius. Atpažįsta ir adekvačiai reaguoja į nederamą elgesį, pavyzdžiui, patyčias, erzinimą ir kt.	Paaikrina, kaip individualūs, socialiniai ir kultūriniai skirtumai gali padidinti pažeidžiamumą dėl patyčių, nurodo būdus, kaip tai įveikti. Reaguoja į patyčias ir siekia situaciją keisti teigiama linkme.	Analizuoja stereotipų ir išankstinių nusistatymų kilmę ir neigiamą poveikį. Išlieka objektyvus, argumentuoja savo nuomonę.

			ir pomėgius.				
		Apibūdina teigiamas kitų žmonių savybes.	Užmezga ir palaiko darnius santykius su skirtingais žmonėmis. Moka išreikšti dėkingumą ir pagarbą.	Diskutuoja, kaip padrašinimas ir palaikymas padeda stiprinti santykius.	Diskutuoja apie stereotipus ir neigiamą jų daromą įtaką.	Rodo deramą pagarbą skirtingų socialinių ir kultūrinių grupių asmenims.	Atstovauja žmonėms, kurie prašo, ir kuriems reikia pagalbos. Geba argumentuoti ir viešai išsakyti asmeninę nuomonę.
Naudojasi bendravimo įgūdžiais veiksmingai komunikuodamas		Paaikškina, koku būdu galima darniai su kitais dirbti ir žaisti. Laikosi sąžiningo žaidimo taisyklių.	Kuria ir išlaiko teigiamus santykius, moka naudoti „Aš“ žinutę. Apibūdina, koks elgesys padeda kurti saugią, pagarbą ir rūpestingą mokymosi aplinką, pats atitinkamai elgiasi.	Atpažįsta ir apibūdina skirtumus tarp teigiamų ir neigiamų santykių.	Užmezga teigiamus santykius. Analizuoja draugystės priežastis ir abipusės pagarbos svarbą.	Suteikia paramą, pagalbą, palaikymą kitiems, o prirėikus, jos prašo. Adekvačiai reaguoja, jei susiduria su netikėtumais.	Vertina komunikavimo ir socialinių įgūdžių kasdienio naudojimo pastangas, kai bendrauja su šeimos nariais, mokytojais ir bendraamžiais.
		Rūpestingai ir draugiškai elgiasi klasėje ir už jos ribų. Darbo grupėje metu laikosi darbo grupės susitarimų.	Apibūdina sėkmingo darbo grupėje sąlygas, jų laikosi. Žodžiu ir elgesiu palaiko bendraamžius. Darbo grupėje metu atsakingai atlieka prisiimtus įsipareigojimus.	Bendradarbiauja ir konstruktyviai dirba grupėje. Konstruktyviai priima ir išsako kritiką.	Bendradarbiauja ir veikia komandoje, siekia didinti grupės darbo veiksmingumą. Dalyvauja priimant susitarimus ir jų laikosi.	Vertina asmeninį indėlį (kaip grupės nario arba lyderio) grupės darbo sėkmei. Analizuoja asmeninių savybių vaidmenį dirbant komandoje.	Siekia sprendimų, lemiančių, kad naudos gauna visi, naudojami derybų įgūdžiais. Veiksmingai naudoja asmenines savybes ir gebėjimus, kai vadovauja ar dirba grupėje / komandoje.
Geba konstruktyviai užkirsti kelią, valdyti ir spręsti tarpasmeninius konfliktus		Atpažįsta kylančius konfliktus ir problemas tarp bendraamžių.	Analizuoja konfliktų atsiradimo priežastis ir paaikškina, kaip konfliktų sprendimas gali sustiprinti draugystę.	Skirtingų konfliktinių situacijų atvejais, pritaiko skirtingus konfliktų sprendimo būdus.	Argumentuotai pasirenka tarpasmeninių problemų prevencijos ir sprendimų būdus, kurie padeda išsaugoti santykius šeimoje ir bendruomenėje. Geba spręsti emocionalių konfliktus.	Dėmesingai klausosi ir analizuoja, kaip dėmesingas klausymasis ir kalbėjimasis padeda spręsti konfliktus ar išvengti konfrontacijos.	Įsivertina konfliktų sprendimo įgūdžius, planuoja kaip juos tobulinti.
		Atpažįsta nesusikalbėjimą ir gali paaikškinti, kaip	Nurodo konstruktyvaus konfliktų sprendimo būdus.	Verbaliniu ir neverbaliniu būdu sprendžia grupės	Atpažįsta neigiamą bendraamžių spaudimą, moka jam pasipriešinti.	Atpažįsta manipuliavimą ir daromą neigiamą įtaką.	Naudojasi efektyvaus bendravimo įgūdžiais (kalbėjimu,

		nesusikalbėjimas gali tapti konflikto priežastimi. Pademonstruoja, kaip reikia pasakyti „Ne“, jei daroma netinkama įtaka.	Moka adekvačiai reaguoti į skaudinantį elgesį.	konfliktus. Atpažįsta ir paaiškina, kas yra bendraamžių spaudimas.	Tvirtai ir aiškiai nubrėžia ribas, pasako „Ne“ ir išsaugo pagarbius santykius.	Naudojasi veiksmingo bendravimo įgūdžiais, pasipriešina užgauliojams.	klausymu(si), kūno kalba, gebėjimu suprasti ir gerbti kito požiūrį), konkrečiai išsako ketinimus, deramai įvertina galimą jų poveikį.
Atsakingas sprendimų priėmimas ir elgesys, pasekmių įvertinimas	Priima sprendimus atsižvelgdama į saugumo, etinius ir visuomeninius veiksnius	Atpažįsta ir įvardija pavojingą ir nesaugų elgesį.	Atpažįsta ir apibūdina nesaugias situacijas, jų vengia.	Apibūdina, ką reiškia atsakingas elgesys, analizuoja atsakingo ir neatsakingo elgesio pasekmes.	Atsižvelgia į kitų poreikius, kai priima sprendimus, vadovaujasi sąžiningumu, pagarba ir užuojauta.	Prisiima asmeninę atsakomybę priimant etinius sprendimus.	Analizuoja asmeninius, visuomenės sprendimus ir pateikia etinių argumentų.
		Dalyvauja kuriant taisykles ir susitarimus. Paaiškina, kodėl taisyklės svarbios šeimos, klasės ir mokyklos saugumui, jų laikosi.	Vadovaujasi socialinėmis normomis ir saugumo reikalavimais, tai parodo elgesiu. Įvertina tokio elgesio pasekmes.	Sukuria planą ir paaiškina kaip elgtis, kai jautiesi, kad tavo atžvilgiu elgiamasi neteisingai.	Analizuoja ir paaiškina mokyklos, visuomenės taisyklių svarbos priežastis.	Analizuoja, kaip socialinės normos ir lūkesčiai daro įtaką asmeniniams sprendimams ir veiksams. Įvertina potencialias rizikas, kurios gali turėti įtakos socialinių normų nepaisymui.	Analizuoja, kaip skirtingų visuomenių ir kultūrų normos daro įtaką jų narių sprendimams ir elgesiui.
	Kasdienėse akademinėse ir socialinėse situacijose taiko atsakingų sprendimų priėmimo įgūdžius	Priima sprendimus, kurie nekenkia sveikatai.	Analizuoja ir pateikia keletą alternatyvių problemos sprendimo būdų.	Planuoja laiką, užduotis atlieka laiku. Analizuoja galimus iššūkius ir kliūtis užduočių atlikimui, planuoja, kaip juos įveikti. Apmąsto ir įsivertina, kaip sekėsi atlikti užduotis.	Analizuoja ir apibūdina, kaip sprendimų priėmimo įgūdžiai gerina mokymosi iššūkius ir akademinis rezultatus.	Analizuoja ir įsivertina asmeninius gebėjimus rinkti informaciją, generuoti alternatyvas ir numatyti sprendimų pasekmes.	Analizuoja ir argumentuotai paaiškina, kokios įtakos, profesijos pasirinkimui ir karjeros planavimui, turi dabartinis sprendimų priėmimas.
		Analizuoja ir paaiškina, kokią įtaką priimti sprendimai daro tarpusavio santykiams klasėje.	Taiko sprendimų priėmimo įgūdžius, kai įveikia asmeninius ir mokymosi iššūkius bei priima sprendimus.	Įvertina rizikingo elgesio pasekmes ir pasirenka alternatyvų elgesį ar veiklas. Analizuoja ir paaiškina, kaip stresas gali paveikti priimamus sprendimus.	Įvertina ir pasirenka atsparumo strategijas, kai jaučia spaudimą įsitraukti į nesaugią ar neetišką veiklą. Išvengia rizikingo elgesio (psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, ankstyvų lytinių santykių bandymų,	Užmezga atsakingus socialinius santykius, taiko sprendimų priėmimo įgūdžius. Atsakingai reaguoja, išvengia ir kitiems padeda išvengti neatsakingo elgesio viešojoje (fizinėje-kontaktinėje ar interneto /	Užmezga atsakingus socialinius ar / ir darbo santykius, taiko sprendimų priėmimo įgūdžius. Analizuoja, kaip atsakingas sprendimų priėmimas veikia tarpasmeninius ir grupių santykius.

					nusikalstamumo ir pan.)	skaitmeninėje) erdvėje.	
	Prisideda kuriant šeimos, mokyklos ir bendruomenės gerovę	Siūlo idėjas, kaip gerinti klasės mokymosi ir bendravimo aplinką, jas įgyvendina, o jei prireikia, pasisiūlo pagalbėti.	Analizuodamas asmeninius įgūdžius, žinias, talentus ir pomėgius, prisiima ir atlieka klasėje vaidmenį, kuriuo prisideda prie klasės ir mokyklos gerovės.	Bendradarbiaudamas su mokiniais, bendraudamas su bendruomenės nariais nustato, planuoja ir įgyvendina pagalbos bendruomenei projektą.	Analizuoja individualius ir bendraklasių gebėjimus, žinias, savybes, naudoja jas bendruomenės gerovei. Nustato, analizuoja ir aktyviai veikia tenkinant mokyklos bendruomenės poreikius.	Bendradarbiaudamas tyrinėja, planuoja, įgyvendina, įsivertina asmeninį indėlį ir dalyvavimą veikloje, kuri gerina mikroklimatą mokykloje.	Savarankiškai arba bendradarbiaudamas tikslingai tiria, nustato, planuoja ir tenkina mokyklos bei vietos bendruomenės poreikius.
		Įvardija svarbius bendruomenės poreikius. Siūlo idėjas, kaip pagerinti šeimos, bendruomenės gyvenimą, dalyvauja jas įgyvendinant.	Apibūdina šeimos narių vaidmenis. Prisiima ir atlieka šeimoje vaidmenį ir atsakomybę, kuri prisideda prie šeimos gerovės.	Analizuoja ir įvardija bendruomenės narių pagalbą pasitikėjimo savimi stiprinimui. Išreiškia pagarbą ir palaikymą savo bendruomenei.	Analizuoja ir įsivertina dalyvavimą tenkinant nustatytus poreikius bendruomenėje. Apmąsto ir įvertina galimas kliūtis, jas šalina.	Kartu su grupe planuoja ir įgyvendina vietos bendruomenei skirtą projektą bei įsivertina indėlį.	Bendradarbiauja ir tikslingai tiria, nustato, planuoja visuomenės poreikius. Juos tenkina ir įsivertina.
Rūpinimasis sveikata	Vertina sveikatą, kaip vieną iš esminių vertybių, lemiančių asmens ir visuomenės gerovę bei gyvenimo kokybę	Apibūdina sveiko žmogaus požymius, sveikatos tausojimo ir stiprinimo bei gyvybės saugojimo svarbą. Atpažįsta sveikus ir nesveikus įpročius.	Apibūdina, kas yra sveikata ir sveika gyvensena, paaiškina, kodėl svarbu stiprinti ir tausoti sveikatą, kaip sveika gyvensena gali padėti siekti tikslų. Moka suteikti pirmąją pagalbą, jei iškyla pavojus gyvybei.	Apibūdina sveikatos sričių (lytinės, protinės, kraujotakos ir pan.) požymius bei asmens elgesio ir aplinkos veiksnių daromą įtaką sveikatai bei gyvybės išsaugojimui.	Apibūdina asmens elgesio ir aplinkos veiksnių daromą įtaką sveikatai. Atpažįsta dėl asmens elgesio ir aplinkos poveikio iškilusias sveikatos problemas. Stengiasi būti teigiamu sektinu pavyzdžiu jaunesniems. Paaiškina, kaip gali prisiimti atsakomybę dėl asmeninės ar kitų sveikatos ir gyvybės.	Apibūdina asmens gyvenimo būdo ir aplinkos veiksnių daromą įtaką sveikatai, numato ir taiko sveikatos prevencijos priemones. Argumentuoja, kodėl žmogaus gyvybė ir sveikata yra vertybė.	Sieja asmens fizinę, protinę, emocinę, socialinę sveikatą su profesine sveikata. Kitiškai analizuoja gyvenimo būdo ir aplinkos daromą įtaką asmens ir visuomenės sveikatai.
		Apibūdina asmeninės higienos ir aplinkos svarbą asmens sveikatai. Apibūdina savo kūno unikalumą, vartoja tinkamas	Sudaro dienotvarkę, kurioje numato mokymosi, laisvalaikio, miego režimą. Rūpinasi savo kūnu, asmenine higiena ir	Žino asmens higienos pokyčius, susijusius su fiziologiniu brendimu, gerina švaros laikymosi įgūdžius. Atpažįsta su brendimu susijusius režimo	Į mokyklą ateina pailsėję ir pasiruošę mokytis. Sprendžia lytinio brendimo metu kylančias problemas ir, esant poreikiui, ieško	Atsakingai rūpinasi savo kūnu. Atpažįsta lytinio potraukio dinamiką, tiesiogines jo sąsajas su hormoninės sistemos veikla ir	Natūraliai vertina savo kūną, rūpinasi jo higiena. Kitiškai vertina asmens higienos daromą įtaką asmens sveikatai ir gerovei,

		sąvokas kūno dalims ir funkcijoms apibūdinti. Paaiškina savo kūno ribas, ką reiškia tinkamas ir netinkamas prisilietimas. Formuoja asmeninius tvarkos ir švaros bei dienotvarkės (mokymosi, laisvalaikio, miego režimo) laikymosi įpročius ir įgūdžius.	aplinkos švara. Analizuoja ir paaiškina aplinkos veiksnių (technologijų, oro taršos, nesaugių medžiagų ir kt.) poveikį sveikatai. Apibūdina ir priima vykstančius kūno pokyčius ir vertina juos natūraliai. Apibūdina tabako ir alkoholio vartojimo poveikį organizmui, mąstymui ir santykiams su kitais žmonėmis.	laikymosi poreikių pokyčius. Gerbia savo ir kitų kūno ribas, atpažįsta lytinį priekabiavimą, smurtą, geba jam atsispirti. Išsako ir geba pagrįsti tvirtas vertybines nuostatas dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo.	reikiamos pagalbos, įvardija į ką gali kreiptis. Analizuoja ankstyvų lytinių santykių pasekmes fizinei, psichinei, socialinei gerovei. Argumentuotai paaiškina kitiems, kuo pavojingos psichoaktyviosios medžiagos.	išorinių dirgiklių poveikiu. Paiso lyčių lygiavertiškumo. Apibūdina atsakomybę ir pasekmes dėl ankstyvo seksualinio elgesio, sveikatai kenkiančių sprendimų.	aplinkai. Pozityviai vertina asmeninį bei kitų lytiškumą, gerbia kitos lytinės orientacijos asmenis.
	Rūpinasi sveikata pasitelkdama s fizinį aktyvumą	Moka taisyklingai kvėpuoti. Laikosi taisyklingos laikysenos sėdint, stovint, judant ir dirbant kompiuteriu.	Apibūdina ir argumentuoja, kodėl svarbu taisyklinga laikysena ir kvėpavimas, šių dalykų paiso.	Apibūdina ir praktikuoja taisyklingą laikyseną bei kvėpavimą fizinio aktyvumo metu.	Argumentuoja, kodėl svarbu taisyklinga laikysena, jos paiso. Apibūdina fizinio pasirengimo ir taisyklingos laikysenos sąsajas. Praktikuoja taisyklingą kvėpavimą.	Rūpinasi sveikata: renkasi tokių pratimų, kad lavėtų taisyklinga laikysena ir kvėpavimas. Asmeniniu pavyzdžiu ir aplinkinius skatina paisyti taisyklingos laikysenos.	Pasirenka laikysenos ir kvėpavimo korekcijos pratimų. Asmeniniu pavyzdžiu skatina aplinkinius paisyti taisyklingos laikysenos.
		Spontaniškai juda ir žaidžia, mankština, saugiai išbando individualias organizmo galias.	Išbando individualias organizmo galias, atlieka pamėgtų ir organizmui naudingų, fizines ypatybes (jėgą, greitumą, ištvermę, lankstumą, vikrumą) lavinančių pratimų; atlieka koordinacijos ir smulkiosios motorikos įgūdžių reikalaujančių pratimų.	Savarankiškai mankština, atlieka organizmui naudingų ir fizines ypatybes lavinančių pratimų įvairiose aplinkose, naudojami skirtingų sporto šakų elementais.	Kasdien savarankiškai mankština, žaidžia, juda, atidžiai analizuoja asmeninių gebėjimų kaitą.	Kasdien savarankiškai mankština, žaidžia, juda, atidžiai analizuoja asmeninių gebėjimų kaitą, paaiškina jų sąsajas su fizinio ugdymo turiniu.	Yra fiziškai aktyvus, renkasi ir taiko skirtingų sporto šakų elementus, fizinio, techninio ir taktinio pasirengimo įgūdžius, naudoja juos skirtingomis ir besikeičiančiomis aplinkybėmis.

		Kelia fizinio aktyvumo tikslus ir apibūdina, kaip pavyksta juos atlikti.	Kelia fizinio aktyvumo tikslus, įsipareigoja sistemingai atlikti fizinių pratimų. Paaiškina, kaip laikosi įsipareigojimo. Apibūdina, kokių sunkumų patiria sportuojant.	Kelia fizinio aktyvumo tikslus, įsipareigoja jų siekti, apibūdina asmeninę pažangą atliekant užduotis, kai siekia tikslo.	Siekia iškelto tikslo, apibūdina patiriamus sunkumus, susijusius su atliekamais fiziniais pratimais, geba juos koreguoti, atsižvelgia į besikeičiančias aplinkybes, naudoja atitinkamus įgūdžius.	Kelia trumpalaikius ir ilgalaikius fizinio aktyvumo tikslus, apibūdina asmeninę pažangą esant konkurencijos aplinkybėms ar sąlygoms. Pritaiko aplinkas judėjimo poreikiams tenkinti.	Analizuoja pasiektus rezultatus, kritiškai vertina iškeltų tikslų ir proceso sąveiką, atskleidžia priežasčių ir pasekmių sąsajas, apibūdina asmeninę pažangą. Įvairias aplinkas ir priemones taiko judėjimo poreikiams tenkinti.
	Supranta sveikos mitybos svarbą sveikatai ir rinktis sveikatai palankius maisto produktus	Paaiškina, kokie produktai palankūs, o kokie nepalankūs sveikatai. Laikosi sveikos mitybos taisyklių mokykloje.	Apibūdina sveikos mitybos taisykles, paaiškina ant maisto produktų pakuočių etikečių esančią informaciją. Apibūdina sveikatai kenkiančių medžiagų apykaitos procesus organizme.	Paaiškina sveikos mitybos daromą įtaką sveikatai, kuo galima pakeisti sveikatai nepalankius produktus. Moka paruošti sveikatai palankius, iš kelių maisto produktų susidedančių, patiekalų.	Paaiškina, kaip laikosi sveikos mitybos principų ir taisyklių įvairiose aplinkose. Analizuoja energijos gamybos ir medžiagų apykaitos procesus organizme, apibūdina energetinę maisto medžiagų vertę ir naudą mitybai.	Argumentuotai paaiškina, kokie maisto produktai kenksmingi organizmui. Renkasi savarankiškai, asmeniniu pavyzdžiu skatina sekti aplinkinius: domėtis, kurti ir gaminti sveikatai naudingus patiekalus.	Faktais pagrindžia sveikos mitybos naudą organizmui, analizuoja medžiagų apykaitą (pagal veiklos pobūdį, amžių, lytį). Paaiškina sveikatai kenksmingų maisto medžiagų poveikį organizmui. Analizuoja maisto pramonės ir sveikatos apsaugos klausimus.