



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 UGDYMO BENDROSIOS PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO REKOMENDACIJOS. 5–10 (II GIMNAZIJOS) KLASĖ

### Įgyvendinimo rekomendacijas parengė:

dr. Daiva Šukytė ir Mindaugas Požėla

Pasiūlymus rekomendacijoms teikė:

**Diana Aleksejevaitė**, Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centro Visuomenės sveikatos stiprinimo skyriaus vyr. specialistė; **Agnė Liucilė Andriuškevičienė**, Švietimo, mokslo ir sporto ministrės patarėja; **Raminta Baušytė**, Lietuvos akušerių ginekologų draugijos Valdybos narė, gydytoja akušerė ginekologė; **Simona Bieliūnė**, Sveikatos apsaugos ministerijos Ministro patarėja; **Vilma Brukienė**, Lietuvos Respublikos odontologų rūmų Tarybos pirmininkė; prof. **Žana Bumbulienė**, Lietuvos akušerių ginekologų draugijos prezidentė, gydytoja akušerė ginekologė; prof. **Natalja Istomina**, Vilniaus universiteto Sveikatos mokslų instituto direktorė; **Lina Januškevičiūtė**, VŠĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“, vadovė; **Laura Masiulienė**, Sveikatos apsaugos ministerijos Psichikos sveikatos skyriaus patarėja; **Rimas Ožalinskas**, Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamento prie Vidaus reikalų ministerijos vyriausiasis specialistas; **Irena Raudienė**, Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos ugdymo departamento Ugdymo programų skyriaus vedėja; **Aušra Želvienė**, Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento Prevencijos skyriaus vedėja.

## Turinys

<b>ĮVADAS</b> .....	<b>4</b>
<b>1. BENDROJI DALIS</b> .....	<b>5</b>
1.1. Dalyko naujo turinio rekomendacijos.....	5
1.2. Aukštesnių pasiekimų ugdymas.....	8
1.3. Tarpdalykinių temų integravimas.....	12
1.4. Kalbinių gebėjimų ugdymas.....	12
1.5. Siūlymai mokytojų nuožiūra pasirenkamam 30 procentų pamokų turiniui.....	13
1.6. Veiklų planavimas.....	15
1.7. Skaitmeninės mokymo priemonės ir kiti šaltiniai.....	18
<b>2. REKOMENDACIJOS PAGAL KONCENTRUS</b> .....	<b>19</b>
2.1. Rekomendacijos 5–6 klasėms.....	19
Siūlymai mokytojų nuožiūra pasirenkamam 30 procentų pamokų turiniui.....	25
Pamokų planavimas.....	27
Mokymosi turinys 5 klasei ir pamokų planavimo rekomendacijos ir pasiekimų požymiai.....	27
Mokymosi turinys 6 klasei ir pamokų planavimo rekomendacijos ir pasiekimų požymiai.....	40
Pamokų ir užduočių pavyzdžiai 5 ir 6 klasei.....	57
Gyvenimo įgūdžių ilgalaikio plano rengimas.....	64
2.2. Rekomendacijos 7–8 klasėms.....	76
Siūlymai mokytojų nuožiūra pasirenkamam 30 procentų pamokų turiniui.....	83
Pamokų planavimas.....	86
Mokymosi turinys 7 klasei ir pamokų planavimo rekomendacijos ir pasiekimų požymiai.....	86
Mokymosi turinys 8 klasei ir pamokų planavimo rekomendacijos ir pasiekimų požymiai.....	99
Pamokų ir užduočių pavyzdžiai 7 ir 8 klasei.....	116
Gyvenimo įgūdžių ilgalaikio plano rengimas.....	131

2.3. Rekomendacijos 9–10 (I ir II gimnazijos) klasėms.....	144
Siūlymai mokytojų nuožiūra pasirenkamam 30 procentų pamokų turiniui.....	151
Pamokų planavimas.....	154
Mokymosi turinys 9 (I gim.) klasei ir pamokų planavimo rekomendacijos ir pasiekimų požymiai.....	154
Mokymosi turinys 10 (II gim.) klasei ir pamokų planavimo rekomendacijos ir pasiekimų požymiai.....	171
Pamokų ir užduočių pavyzdžiai 9 (I gimnazijos) ir 10 (II gimnazijos) klasei.....	185
Gyvenimo įgūdžių ilgalaikio plano rengimas.....	196
<b>PRIEDAI.....</b>	<b>207</b>
1. Priedai 5–8 klasėms.....	208
Pasiruošimas 5 klasės <i>Gyvenimo įgūdžių</i> pamokoms.....	208
Pasiruošimas 6 klasės <i>Gyvenimo įgūdžių</i> pamokoms.....	211
Pasiruošimas 7 klasės <i>Gyvenimo įgūdžių</i> pamokoms.....	214
Pasiruošimas 8 klasės <i>Gyvenimo įgūdžių</i> pamokoms.....	217
Papildomos programos ir šaltiniai skirti 5–8 klasėms.....	220
.....	223
2. Priedai 9–10 (I–II gim.) klasėms.....	224
Pasiruošimas 9 (I gimnazijos) klasės <i>Gyvenimo įgūdžių</i> pamokoms.....	224
Pasiruošimas 10 (II gimnazijos) klasės <i>Gyvenimo įgūdžių</i> pamokoms.....	227
Papildomos programos ir šaltiniai skirti 9–10 (I–II gimnazijos) klasėms.....	230
3. Pasiruošimo <i>Gyvenimo įgūdžių</i> programos pamokoms pavyzdys.....	232
4. Pasiruošimo <i>Gyvenimo įgūdžių</i> pamokai stebėsenos lapas.....	235

## ĮVADAS

2023 – 2024 mokslo metai ypatingi visai švietimo bendruomenei. Mokyklose pradedama mokyti pagal atnaujintas bendrojo ugdymo programas, mokinių pamokų tvarkaraštis pasipildo *Gyvenimo įgūdžių* pamoka. Tai ilgai laukta pamoka, nes daug metų kalbėjome, kad mokykla ruošia vaikus gyvenimui ir turi suteikti ne tik bazines žinias, bet ir padėti išsiugdyti asmenines savybes, vertybines nuostatas, įgūdžius, kurie padės pažinti save ir kitus, padės priimti sprendimus, kurie sudarys galimybę kurti, klestėti, būti sveikiems, ir paprasčiausiai, laimingiems.

2023 metų rudenį mokyklose pradedamos vesti *Gyvenimo įgūdžių* pamokos, suprantama, sukelia ne tik džiugias emocijas, bet ir nerimą, kausimus, ar esame šioms pamokoms pasiruošę. Kalbėti apie paprastus, ir kartu sudėtingus dalykus – nėra lengva, bet kuriant *Gyvenimo įgūdžių* programą buvo įvertintas didžiulis mokyklų bendruomenių, Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos, nevyriausybinių organizacijų įdirbis raginantis rūpintis mokinių socialine ir emocine savijauta, sudarant galimybes tobulinti svarbius gyvenimui įgūdžius mokiniams, stiprinant pedagogų socialinio ir emocinio ugdymo kompetencijas. Svarbus ir kitų organizacijų indėlis, ypač Sveikatos apsaugos ministerijos kuruojamose srityse. Taigi, pirmam startui esame pasiruošę, toliau laukia tolimesnis tobulinimasis siekiant *Gyvenimo įgūdžių* programos pamokų kokybės. Tuo tikslu mokytojai galės tobulintis Nacionalinėje kvalifikacijos kėlimo programoje, taip pat tikimės, kad pasiruošimą pamokoms sustiprins šios *Gyvenimo įgūdžių programos įgyvendinimo rekomendacijos*. Jos buvo kurtos sutelkus konkrečių sričių profesionalus. Buvo siekiama, kad visos programos temos ir potėmės turėtų rekomenduojamas įgyvendinimo gaires. Tokio tipo dokumentas kurtas pirmą kartą, ir esame tikri, kad galime jį pildyti ir tobulinti toliau, bet starto pradžia naujai kelionei turi būti paskelbta.

Programos, Įgyvendinimo rekomendacijų rengėjų vardu norime padėkoti už drąsą tapti *Gyvenimo įgūdžių* programos mokytoju. Norime prašyti būti atviriems priimti ir dalintis savo patirtimi, ieškoti ir teikti pagalbą bei tapti šios programos idėjų sekėjais.

Pagarbiai

Dr. Daiva Šukytė ir Mindaugas Požėla

## 1. BENDROJI DALIS

### 1.1. Dalyko naujo turinio rekomendacijos

2008 m. patvirtintų Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrųjų programų sąrašė *Gyvenimo įgūdžių* programos nebuvo, tačiau 11 priedas buvo skirtas pagrindinio ugdymo bendrosios programos Bendrųjų kompetencijų ir gyvenimo įgūdžių ugdymui. Bendrųjų kompetencijų ir gyvenimo įgūdžių ugdymo tikslas – „praturtinti ugdymo turinį aktualiais mokiniams ir visuomenei klausimais, padėti mokiniams ugdytis ... būtinas kompetencijas, atsakomybę už savo elgseną ir jos pasekmes, gebėjimą pasipriešinti neigiamai įtakai, padėti mokiniams išvengti neigiamo elgesio<sup>1</sup>“. Įgyvendinant šias nuostatas buvo sudarytos prielaidos greta mokomųjų dalykų tikslų siekti, kad mokiniai geriau pažintų save, išmoktų kurti santykį su kitais, bendrautų ir bendradarbiautų, vertintų sveikatą, kaip vertybę. 2008 metų dokumente buvo suformuluoti ir prevenciniai tikslai, kurie atkreipė dėmesį į būtinybę ugdytis savigarbą, pasitikėjimą savimi, atsparumą rizikos veiksniams, formuoti gyvenimo įgūdžius, vertybes ir nuostatas, reikalingus įveikti krizėms.

Ne tik 2008 metais patvirtintos Bendrojo ugdymo programos sudarė prielaidas *Gyvenimo įgūdžių*, kaip dalyko atsiradimui. Nuo 2000 metų ugdymo įstaigose veikia prevencinės programos, kurios kelia ne tik prevencijai aktualius uždavinius, bet ir sėkmingam socialiniam ir emociniam ugdymui. Mokyklose vedamos mokiniams Žmogaus saugos pamokos, daug metų mokyklose buvo integruojamos *Gyvenimo įgūdžių*, Sveikatos, lytiškumo ugdymo ir rengimo šeimai, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos programos. Nuo 2017 metų rugsėjo 1-osios dienos visi Lietuvos mokiniai turi galimybę stiprinti socialinius ir emocinius įgūdžius, nes visos mokyklos įgyvendinamos Švietimo įstatymo nuostatas privalo integruoti į ugdymo procesą nors vieną nuosekliai socialinius ir emocinius įgūdžius ugdančia programą.

Taigi, galima teigti, kad sprendimas – papildyti Bendrojo ugdymo programų sąrašą *Gyvenimo įgūdžių* programa yra gerai apgalvotas ir jam ruošiasi ilgą laiką.

Rengiant *Gyvenimo įgūdžių* programą buvo atsižvelgta į nūdienos vaikų, jaunimo problemas, pasitelktos geriausios pasaulyje ugdymo praktikos ir modeliai. Rūpestis dėl psichikos sveikatos, vaikų ir jaunų žmonių patiriamo smurto, patyčių, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo problemos, prastėjantys sveikatos rodikliai ir kitos problemos – tapo ne tik diskusijų, dėl programos turinio, pagrindu, bet ir jos rengimo kryptimi bei akcentais.

Visgi, programa, nors ir yra plati, ir apimanti platų temų spektrą, ji išlaiko pagrindinę programos idėją, kuri remiasi moksliniais tyrimais, praktikų išvalgomis, kurios sako, kad žmogaus asmeninės ir profesinės gyvenimo sėkmės pagrindas – socialinės, emocinės, kognityvinės kompetencijos ir įgūdžiai. Atnaujintų ugdymo programų turinio rengimas, kompetencijų, vaiko raidos aprašai sudarė prielaidas sukurti *Gyvenimo įgūdžių* programą išlaikant tamprius sąlyčio ryšius ne tik su socialine emocine ir sveikos gyvensenos, bet ir su komunikacijos, kultūros, pažinimo, pilietiškumo ir kitomis kompetencijoms.

*Gyvenimo įgūdžių* programa savo turiniu yra artima dorinio ugdymo, visuomeninio ugdymo programoms. Programos tikslai yra labai platus, ugdomi įgūdžiai pritaikomi realiame kasdiniame gyvenime. Jie reikalingi kiekvienoje pamokoje, tad programos sėkmei svarbūs tarpdalykiniai ryšiai, kurie padės įtvirtinti ir įgalinti mokinius pritaikyti ugdymus įgūdžius „čia ir dabar“. Taip programos pamokos sukurtų maksimalią

<sup>1</sup> Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrosios programos. Ugdymo plėtotės centras. Vilnius, 2008.

ugdymo vertę ir padėtų pasiekti ugdymo tikslus ne tik išskeltus *Gyvenimo įgūdžių* pamokose, bet ir kitose srityse, pavyzdžiui, pilietiškumo ugdymo, įtraukiojo ugdymo, mokėjimo mokytis, verslumo ir kt.

*Gyvenimo įgūdžių* programos turinys nuo 5 iki 10 (II gimnazijos) klasės paremtas atsižvelgiant į tai, kad kiekvieno vaiko raida yra individuali ir pasiekimai gali būti pasiekti skirtingai. Programos tikslas padėti mokiniams susiformuoti įgūdžius kurie ilgainiui taps tvariais elgesio modeliais padėsiančiais įvairiose gyvenimo situacijose, tad siekiant pasiekti šį tikslą programai yra svarbu padėti mokiniams išsiugdyti vertybes, kurios lems nuostatas atsispindinčias elgesyje.

Programos turinio plėtojimui pritaikytas įgūdžio formavimas spiralės principu, kuris vystomas, kaskart stiprinant ir suteikiant vis kitus kontekstus. Nėra išskirti atskirai pradinio ir pagrindinio ugdymo tikslai ir uždaviniai, nes programa turi vientisus visoms klasėms uždavinius ir vieną bendrą dalyko tikslą, kuriam pasiekti pradeda ruošti jau ankstyvoje vaikystėje. Mokslininkai pažymi, kad net ir tais atvejais, kai ankstyvoje vaikystėje šie gyvenimui svarbūs įgūdžiai nesusiformuoja, gerai organizuota ugdymo sistema vyresniame amžiuje, gali padėti kompensuoti svarbių gyvenimui įgūdžių stoką. Todėl ir svarbu, kad mokykloje šis ugdymas būtų organizuojamas tinkamai, remiantis mokslu grįstomis priemonėmis ir metodais.<sup>2</sup>

*Gyvenimo įgūdžių* programos tikslas – sudaryti galimybę kiekvienam mokiniui nuosekliai ugdytis gyvenimui svarbius įgūdžius: socialinius ir emocinius įgūdžius ir gebėjimus, sveikos gyvensenos nuostatas, mokytis saugoti savo ir kitų sveikatą ir gyvybę, pasiruošti kurti asmeninius ir profesinius santykius, pasirinkti profesinį kelią bei tapti jautriems ir atliepantiems kitų asmenų, bendruomenės, visuomenės gerovės poreikius. Šio tikslo siekimui ypač svarbus vaidmuo atitenka mokytojui. Nors neturime universitetuose paruoštų *Gyvenimo įgūdžių* mokytojų, tačiau mokyklose turime mokytojus, kurie jau šiandien yra sukaupę kompetencijas sėkmingai vesti gyvenimo įgūdžių pamokas. Mokytojui rekomenduojama prieš pradėdant pamokas pasidaryti „audita“ mokykloje ar klasėje turimų priemonių, kurios padėtų praveisti pamoką. Išskirtinos turinio temos aptariamose šiose rekomendacijose gali būti sutelktos iš skirtingų šaltinių. Šių Rekomendacijų prieduose pateiktos pasiruošimui skirtos lentelės pagal klases ir vienas planavimo pavyzdys (priedas Nr. 4). Taip pat rekomenduojama, esant poreikiui, pasitelkti specialistų ir kitų bendruomenės narių pagalbą.

Schemoje pateikiami pagrindiniai patikimi *Gyvenimo įgūdžių* programos akcentai: pasiekimų sritys, mokymosi turinys ir pasiekimų lygių požymiai.

### ***Ko siekiama?***

2008 metų integruojamoji Bendrųjų kompetencijų ir gyvenimo įgūdžių ugdymo
---

2022 metų <i>Gyvenimo įgūdžių</i> programa
--

<sup>2</sup> Dawson P., Guare R., 2018.

programa	
<p><b>Pasiekimų sritys:</b> Tokios programos 2008 metais nebuvo.</p>	<p><i>Tikimasi aukštesnių mokinių pasiekimų, nuoseklesnio mokymosi proceso, gebėjimų taikymo kasdieniniuose procesuose.</i></p>
<p><b>Pasiekimų sritys:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Savęs pažinimas, kėlimas ir siekimas asmeninių tobulėjimo tikslų</li> <li>• Tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti</li> <li>• Atsakingas elgesys ir pasekmių įvertinimas</li> <li>• Asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinimas ir saugojimas</li> </ul>	
<p><b>Mokymosi turinys (turinio apimtis)</b> pateiktas koncentrams (5 – 6, 7 – 8 kl.).</p>	<p><i>Tikimasi kūrybiškesnio, sąmoningesnio, įtraukaus savęs suvokimo, gebėjimo komunikuoti su aplinka ugdymo.</i></p>
<p><b>Mokymosi turinys</b> pateikiamas 5, 6, 7, 8 klasėms:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>koncentruotas dėmesys</b> vienam įgūdžiui ar gebėjimui</li> <li>• pamoka apie konkretų įgūdį arba stiprinamą gebėjimą turi būti <b>aiški mokiniui</b></li> <li>• integruotas informatikos ugdymas</li> <li>• praktikavimasis klasėje ir <b>pritaikymas kituose kontekstuose</b></li> <li>• turinio dėstymas skirstomas į keturias dalis: temos atskleidimą, analizę, praktiką, pritaikymą (pavyzdžiui, įgūdžio pritaikymas namuose)</li> <li>• dėmesys turi būti skiriamas 3 lygių <b>refleksijai</b></li> </ul>	
<p>Išskirti mokinių <b>pasiekimų</b> trijų <b>lygių požymiai</b>, juose išskirta žinios ir supratimas, gebėjimai, nuostatos.</p>	<p><i>Tikimasi, jog bus sąmoningai ugdomi ir vertinami visi mokinių gebėjimai.</i></p>
<p>Išskiriami mokinių <b>pasiekimų</b> keturių <b>lygių požymiai</b>, akcentuojami aukštesnieji mąstymo gebėjimai.</p>	

Schema Nr. 1. 2008 ir 2022 metais atnaujintų programų sugretinimas

2022 m. rugsėjo 30 d. Švietimo, mokslo ir sporto ministro įsakymu Nr. V-1541 patvirtinta *Gyvenimo įgūdžių* programa ir paskelbta e-tar sistemoje<sup>3</sup> - juridinis dokumentas. Siekiant palengvinti pasiruošimą programos diegimui, rekomendacijose visas turinys yra suskaidytas į potemes ir išlaikoma dokumente taikoma dalių numeracija pagal klases. Pavyzdžiui, jeigu 5 klasei skirtas turinys yra pažymėtas 28 punktu, tai ir rekomendacijose viskas, kas siūloma penktai klasei yra žymima 28 punktu. Taip pedagogui bus lengviau naviguoti rekomendacijų dokumentuose.

<b>Programos turinys ir klasės</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9 (I gimnazijos)</b>	<b>10 (II gimnazijos)</b>
Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.	28.1	29.1	30.1	31.1	32.1	33.1
Santykiai ir bendradarbiavimas.	28.2	29.2	30.2	31.2	32.2	33.2
Atsakingi sprendimai ir elgesys.	28.3	29.3	30.3	31.3	32.3	33.3
Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.	28.4	29.4	30.4	31.4	32.4	33.4

**Lentelė Nr. 1.** Programos turinio ir klasių numeracija

## 1.2. Aukštesnių pasiekimų ugdymas

Gyvenimo įgūdžių programos turiniu siekiama padėti pasiruošti realioms ir galimoms situacijoms, kuriose bus svarbu vadovautis vertybėmis, pademonstruoti nuostatas ir panaudoti įgytas žinias. Ugdymo programa parašyta taip, kad skatintų mokytoją įtraukti mokinius į aktyvias diskusijas, savarankišką atsakymų paiešką modeliuojant mokytojui ir analizuojant realias gyvenimo situacijas. Mokytojas tampa pavyzdžiu. Tam kad įgalintų mokinius svarstyti, diskutuoti, analizuoti, veikti. Kiekvieną kartą, kai reikia priimti sprendimą pasielgti tinkamai, žmogus, sąmoningai ar intuityviai, pasitelkia savo vertybes, nuostatas, žinias. Savęs ir kitų supratimas, priėmimas, pasekmių supratimas, atsakomybės prisiėmimas – demonstruoja išugdytus socialinius, emocinius, kognityvinius įgūdžius, kurie taip pat sudaro prielaidas kritiniam mąstymui. Impulsyvus, instinktyvus veikimas, priešingai, gali sukurti prielaidas pakenkti sau ir kitiems, ir žala gali būti didelė ir nekompensuojama. Mokytojo ir mokinių veikimo sinergija padės mokiniams ugdytis aukštesnius pasiekimus *Gyvenimo įgūdžių* programoje. Kad pavyktų, būtina sujungti vaikų raidą, ugdymo turinį, mikroklimatą, metodus ir vertinimą į visumą. Nes:

- Tik saugioje aplinkoje mokinys gali priimti galimybę mokytis.

<sup>3</sup> *Gyvenimo įgūdžių* programa: <https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/06c1f24040b711edbc04912defe897d1>



- Vaikų vystymosi raida yra individuali, ir svarbu suprasti, kad kiekvienas klasėje mokinys turi būti vertinamas individualiai. Vienoje klasėje gali būti įvairių pasiekimų mokiniai, ir siekiant ugdyti aukštesnius pasiekimus jie visi turi veikti kartu ir nebūti segreguojami pagal savo pasiekimų lygį, nes tik tokiu būdu jie visi gaus daugiausiai naudos.
- Ugdymo turinys nuo 5 iki 10 (II gimnazijos) klasės nuosekliai ruošia jauną žmogų savarankiškam gyvenimui, o visų įgūdžių ugdymui reikalingas nuoseklumas ir laikas.
- Rekomenduojamos mokymo strategijos ir mokymosi metodai turi būti įtraukantys, kad mokiniai turėtų kuo daugiau galimybių pajusti išsiugdytų įgūdžių vertę realiame gyvenime. Mokytojo elgesys pamokų metu turi būti pavyzdžiu mokiniams, kaip reiktų elgtis gyvenime.
- Vertinimas svarbus, kaip mokinių pažinimo, savianalizės įrankis, kuris padeda mokytojui maksimaliai panaudoti pamokoms skirtą laiką ugdomų įgūdžių įtvirtinimui.

## Vertinimas

*Gyvenimo įgūdžių* ugdymo pamokose išsiugdyti įgūdžiai, gebėjimai, vertybinės nuostatos – svarbūs mokinio akademinėi ir asmeninei sėkmei, tačiau ugdymo procese **nevertinami nei pažymiais, nei balais, nei kitais juos pakeičiančiais ženklais ar formomis**. Dalykas vertinamas – *įskaityta* forma.

Nors netaikomas formalus dalyko žinių vertinimas, formuojamasis vertinimas ir individualios pažangos stebėjimas yra būtinas, ir **suvokiamas 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.

Siekdamas padėti mokiniams patirti mokymosi sėkmę ir ugdytis gyvenimui reikalingus įgūdžius pamokoje mokytojas ne tik drąsina, bet ir padeda mokiniams susiformuoti savistabos įgūdžius, pasirinkti savistabos-įsivertinimo strategiją, drauge planuoja mokinių patirties ir daromos pažangos stebėseną. Mokytojas pamokoje pasirenka mokinio ugdymo, jo patirties ir daromos pažangos stebėjimo ir vertinimo strategijas, taiko formuojamąjį, apibendrinamąjį vertinimą.

Siekiant veiksmingai organizuoti visą ugdymo procesą mokytojui rekomenduojama vadovautis stebėjimu ir analize grįsto mokymo ir vertinimo proceso organizavimo principais, vertinimą organizuoti etapais:

1. mokslo metų pradžioje mokytojas atlieka diagnostinį vertinimą, nustato klasės mokinių socialinių ir emocinių įgūdžių lygį (Rekomenduojame naudoti metodinį rinkinį *Socialinių ir emocinių įgūdžių ugdymui ir vertinimui mokykloje*. Metodinis rinkinys. Mokymasis būti. 2020. LVJC, Projektas „Mokymasis būti“);
2. trimestro ar pusmečio eigoje mokytojas pasirenka tinkamus mokiniams ir sau, patogius formuojamojo vertinimo strategijas, kad sukauptų reikiamą informaciją apie mokinio mokymąsi ir daromą pažangą;
3. mokslo metų, pusmečio (arba kito mokymo(si) periodo) pabaigoje mokytojas analizuoja individualius mokinių pasiekimus, pagrindinėse klasėse juos aptaria kartu su mokiniais ir, pagal poreikį, su jų tėvais (globėjais).

Ugdant gyvenimo įgūdžius rekomenduojama nustatyti kiekvieno mokinio individualų ir visos klasės mokinių pasiekimų lygį, pasitelkiant apibendrinamojo vertinimo formas. Tai padės pamatyti ir individualaus mokinio, ir mokymosi kolektyvo darnos lygį, iššūkius ir tikslingai pasirinkti veiklos tobulinimo kryptį. Taikant apibendrinamojo vertinimo principus, matuoti mokinio individualią ūgtį ir ją atspindėti.

Vadovaujantis pasiekimų lygių požymiais, fiksuoti sustiprėjusius socialinius, emocinius įgūdžius, įgytas mokinio žinias, gebėjimus ir nuostatas, mokiniams ir jų tėvams (globėjams) pateikti rekomendacijas, kokius įgūdžius reikėtų lavinti, sustiprinti, į ką svarbu atkreipti dėmesį. Rekomendacijas kaip stebėti įgūdžių pažangą rasite metodiniame rinkinyje *Socialinių ir emocinių įgūdžių ugdymui ir vertinimui mokykloje*. Metodinis rinkinys. Mokymasis būti. 2020. LVJC, Projektas „Mokymasis būti”.<sup>4</sup>

### Veiklų pavyzdžiai, padedantys ugdyti aukštesnius mokymosi pasiekimus pagal pasiekimų sritis

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

1. Atpažįsta, įvardija ir valdo emocijas, elgesį. Mokiniai papasakoja apie įvairias situacijas ir kokias emocijas jose gali jausti. Emocijų išreiškimui mokosi naudoti „Aš“ teiginius.
2. Atpažįsta nerimą, stresą, jo įveikai ir valdymui taiko metodus. Mokiniai mokomi paaiškinti kas sukelia stiprias emocijas ir pasakyti, kaip jas gali nuraminti. Papasakoja kelis būdus, kuriais moka įveikti liūdesį sukeliančias nuotaikas.
3. Tyrinėja, atpažįsta, įvardija ir plėtoja asmeninius pomėgius, savybes, talentus, įgūdžius, gebėjimus. Mokiniai sužino ir gali papasakoti, kokie asmenys gali padėti mokykloje, namie, šeimoje ir bendruomenėje. Išmoksta įvardyti, ką norėtų išmokti daryti geriau ir stebi savo pažangą.
4. Išsikelia akademinius ir asmeninius tikslus, planuoja žingsnius, kaip jų siekti ir veikti. Mokomi išsikelti tikslus ir apibūdinti, kaip galėtų pasiekti išsiskeltą tikslą. Taip pat mokomi suprasti apie išsikeltą tikslo numatomas jo siekimo kliūtis bei planuoja kaip jas įveikti.

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

1. Demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius. Mokosi atpažinti klasės draugų emocijas, apibūdinti, kaip jaučiasi kiti asmenys (pvz., draugai, šeimos nariai). Mokomi remiantis žodinėmis ir nežodinėmis užuominomis pasakyti kaip jaučiasi kitas žmogus.
2. Dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse. Mokosi dirbti grupėje kai mokytojas padeda pasiekti daug dirbant/žaidžiant grupelėse. Bendradarbiaudami grupėje prisiima vaidmenį ir atlieka paskirtas užduotis.
3. Tyrinėja, atpažįsta ir įvardija kitų žmonių pomėgius, savybes, talentus, gebėjimus ir kitus ypatumus. Mokosi apibūdinti, kaip bendravimas su skirtingais žmonėmis praturtina klasės, mokyklos bendruomenes. Papasakoja ir pademonstruoja kaip užmegzti santykį su skirtingais žmonėmis ir tai daro.
4. Geba įvardyti neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas. Mokosi suprasti patyčių elgesį ir paaiškina kaip jaučiasi žmogus iš kurio tyčiojasi. Sprendžiant konfliktą pritaiko konflikto sprendimo strategijas.

#### **Atsakingas elgesys ir pasekmių įvertinimas**

1. Analizuoja, kuria įvairioms žmonių grupėms (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės). Mokomi mokiniai laikytis saugaus elgesio ir draugystės išsaugojimo taisyklių klasėje, žaidimų aikštelėje, valgykloje, koridoriuose, bibliotekoje, autobuse, gatvėje ir kitose erdvėse. Taip pat

---

<sup>4</sup> <https://www.seuinstitutas.lt/SEU-altiniai/>

supažindinami ir mokomi atpažinti ir apibūdinti garbingą elgesį, įvardyti negarbingo elgesio pasekmes, erdvėms, situacijoms būtinas taisykles, mokosi jų laikytis, analizuoti jų prasmę ir reikalingumą.

2. Priima sprendimus, analizuoja/vertina sprendimų pasekmes. Mokiniai mokomi suprasti kaip pritaikomi kelių žingsnių sprendimų priėmimo būdai, priima sprendimą dirbant su grupe. Išmokomi pasinaudoti sprendimo priėmimo metodais sprendžiant tarpusavio santykių problemas ir akademinis iššūkius.

### **Asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinimas ir saugojimas**

1. Saugo savo ir kitų gyvybę ir sveikatą. Mokiniai pirmosiose klasėse pirmiausia turi būti mokomi atpažinti ir apibūdinti saugias ir nesaugias mokymosi, žaidimų ir kitas buvimo aplinkas. Taip pat atpažinti ir apibūdinti nesaugias situacijas, paaiškinti, kaip jų išvengti.
  2. Pademonstruoja, kaip suteikti pirmąją pagalbą, slaugos ir savirūpos įgūdžius, paaiškina kaip išvengti ligų ir traumų. Mokantis šio įgūdžio mokiniai mokomi paaiškinti kas yra sveikata, kaip reikia saugoti kūną, kad jis būtų saugus ir sveikas. O taip pat analizuoti ir palyginti sveikatai palankius ir nepalankius sprendimus, bei jų pasekmes.
  3. Tyrinėja, įvardija savo ir bendruomenės poreikius ir veikia juos tenkinant. Mokiniai padeda mokytojui suplanuoti ir įgyvendina klasės ar mokyklos bendruomenės gerovei skirtą projektą. Apibūdina bendruomenės narių teises ir pareigas kuriant saugią bendruomenę. Mokomi apibūdinti, kaip galėtų prisidėti ir prisideda prie bendruomenės narių gerovės.
- Šiame skyriuje taip pat pateikti pasiekimų požymiai pagal klases, kurie padės mokytojui atpažinti mokinių ugdymosi pažangą ir pasiekimus.

### **1.3. Tarpdalykinių temų integravimas**

Siekiant užtikrinti gyvenimo įgūdžių dermę su kitais dalykais, rekomenduojama tarpdalykinė integracija pagal dalykų temas, turinio integracija į tradicines ir netradicines bendruomenės veiklas, aktyvus reagavimas į mokiniams ar visuomenei aktuales gyvenimo įvykius (pvz., Pasaulinė sveikatos diena ir kitos reikšmingos datos, visuomenės sveikatingumo ar kiti renginiai gyvenamojoje vietovėje). Tarpdalykinės integracijos įgyvendinimui būtinas mokytojų tarpusavio bendradarbiavimas, taip pat rekomenduojama į aktyvių veiklų organizavimą įtraukti pačius mokinius, jų tėvus (globėjus), kitus bendruomenės narius. Tinkama dalyko turinio integracija sudaro prielaidas optimaliam mokinio ugdymuisi, įgalina pritaikyti užduotis pagal mokinių poreikius, polinkius, galias ir gyvenimo būdo kontekstą, praplečia galimybes panaudoti kitas vietas ar situacijos išteklius.

Šiose rekomendacijose pateikiami keli galimos integracijos pavyzdžiai, skatinantys mokytojus pasitelkti kūrybiškumą ir iniciatyvumą.

### **1.4. Kalbinių gebėjimų ugdymas**

Mokiniai pamokose įtraukiami į aktyvų socialinį procesą, kurio metu skatinami mąstyti individualiai, dalytis porose, grupėse ir su visa klase.

Ypač kalbinius gebėjimus mokiniams padeda ugdyti mokymo metodas **Galvok-porose-dalykis**.

Šio metodo taikymo metu mokiniams sudaromos sąlygos saugiai apmąstyti tai ką norėtų pasakyti, išsakyti ir išgirsti savo mintis porininkui, o tada pasidalyti visai klasei.

Ugdant kalbinius gebėjimus šiose pamokose svarbios rašymo/piešimo veiklos. Svarbu paskatinti mokinius apmąstant turėti mokymosi užrašus, kuriuose užsirašytų ar simboliais nupieštų tai ką norėtų pasakyti.

**Ugdant kalbinius gebėjimus taip pat rekomenduojama:**

- Sukurti saugią dalijimosi aplinką.
- Susikurti dalijimosi mintimis ritualus arba pasirinkti tinkamus mokinių išklausymui metodus.

- Neskubinti mokinių greičiau reikšti mintis.
- Išklausti mokinius, net jeigu mintis kartojasi.
- Pagarbiai reaguoti ir nekritikuoti netinkamų atsakymų, o skatinti mąstyti, kalbėtis, diskutuoti.
- Plėtojant žodyną, skatinti vartoti naujus terminus, juos pakabinti klasėje matomoje mokiniams vietoje.

Gyvenimo įgūdžių programoje vartojamos socialinio ir emocinio ugdymo sąvokos, kurias mokytojas ras socialinio ir emocinio ugdymo žodyne. Socialinio ir emocinio ugdymo žodynas.

### 1.5. Siūlymai mokytojų nuožiūra pasirenkamam 30 procentų pamokų turiniui

Gyvenimui svarbūs įgūdžiai formuojasi įvairiuose kontekstuose. Vieni mokiniai jau atėję į pirmąją klasę demonstruoja aukštesnius kognityvinius, socialinius ir emocinius gebėjimus, kiti – šių gebėjimų stokoja net palikdami mokyklą. Mokinių kognityvinė, socialinė ir emocinė raida, jos sėkmė priklauso nuo šeimos narių demonstruojamų gebėjimų, pedagogų darbo. Naujais smegenų veiklos tyrimai mums vis primena, kad žmogaus smegenų plastiškumo savybė vaikams ir suaugusiesiems padeda išmokti vis naujų dalykų, tik tam svarbu sukurti sąlygas: skirti laiką kartojimui, sutelkti dėmesį, panaudoti metodų įvairovę. Socialiniai ir emociniai gebėjimai ugdomi lygiai taip pat kaip ir kiti gebėjimai, pavyzdžiui, matematiniai ar kalbiniai. Ugdymo(-si) sėkmei svarbus nuoseklumas, algoritmiškumas, prasmingumas, įtraukimas į aktyvų mokymosi procesą.

Pradėjus programos kursą rekomenduojama vadovautis požiūriu „mažiau yra daugiau“. Programa skirta vertybių, nuostatų, elgesio įgūdžių, kurie jau formuojasi nuo pat gimimo, lavinimui. Kai kurie susiformavę įgūdžiai gali būti silpni, tad programos turinys padės mokiniams juos sustiprinti. Planuojant pamokas ir parenkant turinį rekomenduojama atsižvelgti į klasės mokinių įgūdžius ir jeigu reikia skirti didesnę dėmesį tų įgūdžių formavimui ir tam skirti pakankamai laiko. Pavyzdžiui, jeigu mokiniai stokoja dėmesingo klausymo įgūdžių, patariama dėmesingo klausymo temai skirti ne vieną, o dvi pamokas.

Gyvenimo įgūdžių turinio apimtys skaičiuojamos išskiriant privalomą dalyko turinį (apie 70 procentų) ir laisvai pasirenkamą turinį (apie 30 procentų). Pasirenkamąjį mokymosi turinį, atsižvelgdamas į mokyklos, klasės kontekstą, mokinių poreikius ir pasiekimus, planuoja ir modeliuoja mokytojas. Pasirenkamas aktualus turinys gilesniam mokymuisi, plėtojamos tarpdalykinės temos, skiriama daugiau laiko tam tikriems gebėjimams, vertybinėms nuostatoms ugdyti, organizuojamos projektinės veiklos.

Lentelėje Nr. 2 pateikiami pamokų skaičiai 5, 7, 9 (I gimnazijos) klasėse. Šis planas taikomas 2023–2024 mokslo metais.

Klasė	Skirtos pamokos	70 proc. turinys
5 kl.	37	26
7 kl.	37	26
9 (I gimn.) kl.	17	12

**Lentelė Nr. 2.** Pamokų paskirstymas 5, 7 ir 9 (I gimn.) klasėse

**Pastaba:** privalomo turinio perteikimui rekomenduojamos valandos skaičiuotos pagal rekomendacijų rengimo metu galiojantį ugdymo planą.

Rekomenduojama mokytojui sprendimą priimti atsižvelgiant į klasės įgūdžius, kuriuos gali įsivertinti pagal rekomendacijose pateiktus pasiekimų požymius. Jeigu mokytojas įvertina klasės mokinių pasiekimus kaip gerus, rekomenduojama pasitelkti mokytojui vieną iš veiksmingų metodų, sudarančių galimybę mokiniams pasitelkti ir įgalinti formaliojo ir neformaliojo ugdymo(si) metu įgytas žinias, nuostatas ir vertybes. Ypač šie metodai prasmingi atskleidžiant asmeninius socialinius ir emocinius gebėjimus, panaudojant ir įtvirtinant mokyklinės žinias, gebėjimus, ugdant bendruomeniškumą ir pilietiškumą, planuojant karjerą, ir apskritai pažįstant save, bendruomenę ir keliantis gyvenimo perspektyvai svarbius tikslus.

Siūlomų ugdomųjų veiklų modeliai ypač reikšmingi D pasiekimų sričiai.

### Ugdomųjų veiklų modeliai

#### **Projektinis mokymasis<sup>5</sup>, problemų sprendimu grįstas mokymasis ir mokymasis tarnaujant**

Projektinis mokymasis, problemų sprendimu grįstas mokymasis ir mokymasis tarnaujant yra mokymo programos modeliai, kurie atspindi skirtingus mokymo programos vieneto organizavimo būdus.

Šie mokymo programos modeliai leidžia mokiniams įgyti žinių ir įgūdžių taikant išmoktą informaciją realiose gyvenimiškose situacijose dirbant grupėje.

Projektinis mokymasis, problemų sprendimu grįstas mokymasis ir mokymasis tarnaujant, derinami kartu su socialinių ir emocinių kompetencijų stiprinimo strategijomis, leidžia mokytojams padėti mokiniams gerinti savo socialines ir emocines kompetencijas ir pagerinti pasiekimus .

Šie mokymo programos modeliai gali būti taikomi visą semestrą, trimestrą, trumpomis sesijomis arba nuolat visoje mokykloje ir gali būti įgyvendinti keliais formatais:

- materialus produktas (pasirodymas, renginys ar kt.)
- realios pasaulio problemos sprendimas (simuliuojamas arba tikras)
- temos ar problemos tyrimas

#### **Problemų sprendimu grįstas mokymasis**

Šis mokymo programos modelis suteikia mokiniams galimybę aktyviai mokytis, tirti ir išbandyti kompleksinės realaus pasaulio problemos sprendimo būdus. Šis modelis leidžia mokiniams įsitraukti į save orientuotą mokymąsi.

Problemų sprendimu grįstas mokymasis gali būti padalytas į šiuos etapus<sup>6</sup>:

- Mokiniai gauna realaus pasaulio problemą ar klausimą, kuris yra susijęs su mokymo programa. Mokiniai dalyvauja „Minčių lietuje“ vadovaudamiesi tik savo turimomis žiniomis be mokymo programos informacijos.
- Mokiniai pasirenka aktualią literatūrą ir planuoja tolesnį savarankišką mokymąsi.
- Mokiniai dalyvauja savarankiško mokymosi veiklose.
- Grupės susirinkime mokiniai diskutuoja apie problemą ir kritiškai dalijasi savo sužinota informacija savarankiškai mokantis ir taikant mokymo programos

<sup>5</sup> Socialinių ir emocinių įgūdžių ugdymui ir vertinimui mokykloje. Metodinis rinkinys. Mokymasis būti. 2020. LVJC, Projektas „Mokymasis būti“.

<sup>6</sup> Loyens, Kirschner, Paas (2010);

informaciją.

### Projektinis mokymasis

Taikant šį mokymo programos modelį mokiniai mokosi įgyvendindami projektus, kuriems reikia panaudoti turimas žinias, įgūdžius ir nuolat mokytis. Mokiniai gauna užduotį, kuriai įvykdyti ir turimoms žinioms parodyti reikia ką nors sukurti. Kad atliktų užduotį, mokiniai pirmiausia turi šiek tiek panagrinėti temą. Po to mokiniai turi nurodyti veiksmingiausias būdas užduočiai atlikti. Paskutinis žingsnis – konkretaus plano sudarymas. Pavyzdžiui, vykdydami geografijos projektą, sukurtų kelionių brošiūrą.

### Mokymasis tarnaujant

Šis mokymo programos modelis susieja įgūdžių ir žinių taikymą su realiu projektu, kuris turi konkrečios įtakos mokyklos gyvenimui. Mokymasis tarnaujant leidžia mokiniams analizuoti ir tirti realias problemas (pavyzdžiui, konkrečius mokyklos poreikius), kurios yra susijusios su mokymo programa ir praplečia mokinio mokymąsi už klasės ribų.

Mokymasis tarnaujant gali būti padalytas į penkis žingsnius<sup>7</sup>:

- Tyrimas – mokyklos ir / ar bendruomenės poreikių nustatymas.
- Pasiruošimas ir planavimas – poreikio, į kurį mokiniai nori reaguoti, pasirinkimas. Pasirinkto poreikio tyrimas.
- Veikla – mokymosi tarnaujant projekto įgyvendinimas.
- Refleksija.
- Demonstravimas ir šventimas.

Pagal klases pateikta *Mokymosi tarnaujant* metodo galimo turinio pamokose detalizavimas. Veiklos skirtos **Bendruomenės poreikių, problemų tyrinėjimas, įvardijimas ir įgalinimas veikti**

## 1.6. Veiklų planavimas

Rekomendacijose visas programos turinys suskaidytas potemėmis. Mokytojas, atsižvelgdamas į savo pasiruošimą gali potemes rinktis atskirai, gali jas jungti. Programa pateikia 70 proc. turinio, tad 30 proc. turinio mokytojas gali pasirinkti. Kad būtų lengviau planuoti, prieduose pateikti pasiruošimui skirti planai kiekvienai klasei. 3 lentelėje pateiktas turinio išdėstymo rekomenduojamas planas.

### Gyvenimo įgūdžių programos pamokų rekomenduojamas valandų paskirstymas 5-10 (II gimn.) klasėse<sup>8</sup>

Turinio dalis ir potemės	Klasė ir rekomenduojamas pamokų skaičius					
	5	6	7	8	9 (I gimn.)	10 (II gimn.)
<b>SAVĖS PAŽINIMAS IR ASMENINIAI TOBULĖJIMO TIKSLAI</b>						

<sup>7</sup> Lions Clubs International foundation (LCIF), LIONS QUEST programos, 2015. Williams & Dunn, 2008.

<sup>8</sup> 2023 – 2024 m. 5 ir 7 klasėse viena pamoka per savaitę; 9 klasėse viena pamoka kas antrą savaitę.

Atpažįsta, įvardija ir valdo emocijas, elgesį.	1	1	1	1	1	1
Atpažįsta nerimą, stresą, jo įveikai ir valdymui taiko metodus.	2	1	1	2	1	1
Tyrinėja, atpažįsta, įvardija ir plėtoja asmeninius pomėgius, savybes, talentus, įgūdžius, gebėjimus.	2	2	2	2	2	2
Išsikelia akademinis ir asmeninius tikslus, planuoja žingsnius, kaip jų siekti ir veikti.	2	1	2	2	2	2
<b>Valandų skirta daliai:</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>SANTYKIAI KŪRIMAS IR BENDRADARBIAVIMAS</b>						
Demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius.	2	2	2	2	2	2
Dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse.	2	2	1	1	1	1
Tyrinėja, atpažįsta ir įvardija kitų žmonių pomėgius, savybes, talentus, gebėjimus ir kitus ypatumus	2	3	2	2	3	3
Kontroliuoja neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas.	3	3	3	3	2	2
<b>Valandų skirta daliai:</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>ATSAKINGI SPRENDIMAI IR ELGESYS</b>						
Analizuoja, kuria įvairioms žmonių grupėms (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės), erdvėms, situacijoms būtinas taisyklės, mokosi jų laikytis, analizuoti jų prasmę ir reikalingumą	1	1	1	1	1	1
Priima sprendimus, analizuoja/vertina sprendimų pasekmes.	1	1	2	1	1	1
<b>Valandų skirta daliai:</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>SAUGUS IR SVEIKAS ASMUO IR BENDRUOMENĖ</b>						
Saugo savo, kitų gyvybę ir sveikatą.	4	5	5	5	5	4
Moka suteikti pirmąją pagalbą, demonstruoja slaugos ir savirūpos įgūdžius, paaiškina kaip išvengti ligų ir traumų.	4	4	4	4	5	6
<b>Valandų skirta daliai:</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>70 proc. valandų</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>
<b>100 proc. valandų</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>37</b>

**Lentelė Nr. 3.** Programos turinio išdėstymo planas pagal klases

Priede Nr. 4 pateikiamas Pasiruošimo *Gyvenimo įgūdžių* pamokai stebėsenos lapas, kurį rekomenduojama naudoti ruošiantis ir reflektuojant savo pasiruošimo pamokoms patirtį. Daugiau vertinimo ir savianalizei skirtų priemonių pateikta metodiniame rinkinyje *Socialinių ir emocinių įgūdžių ugdymui ir vertinimui mokykloje*. Mokymasis būti. 2020. LVJC, Projektas „Mokymasis būti“.





## 1.7. Skaitmeninės mokymo priemonės ir kiti šaltiniai

Šiose rekomendacijose skaitmeninės mokymo priemonės pateikiamos greta pamokų planavimo ir pasiruošimo pamokoms. Skaitmeninės priemonės suskirstytos į kelias kategorijas: priemonės – atsisiųsti galimi dokumentai ir nuorodos į internetines svetaines, programas, kurios padės pasiruošti pamokoms.

Prieduose pateikta rekomenduojama speciali literatūra. Pateikiami literatūros ir metodinių priemonių šaltiniai pagal klases ir temas.

Išskirtos šios šaltinių grupės:

- Smurto prevencija
- Lytiškumo ugdymas
- Sveikata, savirūpa ir pirmoji pagalba
- Žmogaus sauga
- Nuoseklios socialinio ir emocinio ugdymo programos
- Tikslinės programos

### **Visoms klasių pamokoms pasiruošimui svarbių šaltinių sąrašas:**

Bracket M., *Leidimas jausti*. Vilnius: Vaga, 2020.

Dweck C. S., *Tu gali. Atskleiskite savo galimybes*. Vilnius: Alma Littera, 2017.

Siegl D. J., Bryson T. P., *Smegenys, tariančios taip*. Vilnius: Vaga, 2018.

Slušnys L., Šukytė D., *Ką gali mokytojas*. Vilnius: Alma Litera, 2018.

Šukytė D., *Socialinis ir emocinis ugdymas*. Vilnius: Socialinio ir emocinio ugdymo institutas, 2016.

Hoffmann K. W., Roggenwallner B., *Programa EQ vaikams. Emocinį intelektą ugdantys žaidimai*. Vilnius: Presvika, 2005.

*Socialinių ir emocinių įgūdžių ugdymui ir vertinimui mokykloje*. Metodinis rinkinys. Mokymasis būti. 2020. LVJC, Projektas „Mokymasis būti“.

Janusz Korczak *Vaiko teisė į pagarbą (VTKI) (visoms klasėms)*.

[http://vtaki.lt/uploads/documents/files/J\\_%20Korczak%20Vaiko%20teise%20i%20pagarba.pdf](http://vtaki.lt/uploads/documents/files/J_%20Korczak%20Vaiko%20teise%20i%20pagarba.pdf)

Janusz Korczak *Kaip mylėti vaiką Vaikas šeimoje (VTKAI) (visoms klasėms)*

[http://vtaki.lt/uploads/documents/files/J\\_%20Korczak%20-%20Kaip%20myleti%20vaika\\_%20Vaikas%20seimoje.pdf](http://vtaki.lt/uploads/documents/files/J_%20Korczak%20-%20Kaip%20myleti%20vaika_%20Vaikas%20seimoje.pdf)

## 2. REKOMENDACIJOS PAGAL KONCENTRUS

### 2.1. Rekomendacijos 5–6 klasėms

#### Gyvenimo įgūdžių programos, kitų dalykų/ugdymo sričių ir kontekstų integravimas

Gyvenimo įgūdžių programa turi tikslą pasiekti rezultatų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, smurto, savižudybių, nelaimingų atsitikimų prevencijoje, skiria dėmesį lytiškumo ugdymui, sveikatos saugojimui. Kaip visų tikslų siekimo pagrindas – socialinis ir emocinis ugdymas, kuris veiksmingas tada, kai konkretaus įgūdžio mokoma centruotai, aktyviais metodais, nuosekliai ir atitinkant vaikų amžių. Pamokų turinio planavimo lentelėje – matricoje pateikiama temų galimų sąsajų vizualizacija, kuri yra sužymėta pagal spalvas.

#### 5 klasė

Potėmės	Raktiniai žodžiai	Pamokų sk.	Nurodytas skaičius žymi koncentruotą sričiai priskirtą turinį. Jeigu skaičiaus nėra turinys – kontekstai integruojami į socialinį ir emocinį ugdymą.	Integracija su kitais dalykais
<b>28.1. SAVĖS PAŽINIMAS IR ASMENINIAI TOBULĖJIMO TIKSLAI</b>				
<b>1. Atpažįsta, įvardija ir valdo emocijas, elgesį.</b>				
Emocijų atpažinimas ir žodyno plėtojimas	Emocijos įvairiuose kontekstuose. Sieti vertybes, emocijas ir elgesį. Emocijų įtaka santykiams. Mokosi keisti nepatogias emocijas į norimas. Teigiamas vidinis ir neigiamas dialogas.	1	SEU	Dorinis ugdymas
Patiriamų emocijų atpažinimas ir įvardijimas				
Emocijų valdymas				
<b>2. Atpažįsta nerimą, stresą, jo įveikai ir valdymui taiko metodus.</b>				
Nerimo ir streso atpažinimas	Stresas, jo atpažinimas ir ryšys su nerimu. Streso valdymas. Atpažinti situacijas kai reikia pagalbos.	2	SEU	Visos pamokos
Nerimo ir streso įveika				
<b>3. Tyrinėja, atpažįsta, įvardija ir plėtoja asmeninius pomėgius, savybes, talentus, įgūdžius, gebėjimus.</b>				
Savo įgūdžių, gebėjimų, savybių tyrinėjimas ir	Igūdžiai asmeniniam augimui. Talentas, savybė,	2	SEU	Dorinis ugdymas

atpažinimas	įgūdis.				Visuomeninis ugdymas
Pasitikėjimo savimi ugdymas stiprinant gebėjimus	Paauglystės pokyčių įtaka asmeninėms savybėms, įgūdžiams, pomėgiams. Stipriųjų ir silpnųjų savo pusių nustatymas. Atpažinti, planuoti ir mokytis prašyti pagalbos.			Smurto prevencija Savižudybių prevencija Lytiškumo ugdymas	
<b>4. Išsikelia akademinis ir asmeninius tikslus, planuoja žingsnius, kaip jų siekti ir veikti.</b>					
Motyvacija, tikslų kėlimas ir siekimas	Situacijos, kuriose reikalinga savitvarda. Išsikelti metų mokymosi tikslą, suplanuoti jį siekti.	2	SEU	Žalingų įpročių prevencija Žmogaus sauga	Visos pamokos
Mokymosi sunkumai pagalbos prašymas ir gavimas	Sukurti savęs motyvavimo planą; numatyti kliūtis ir planą jas įveikti.				
<b>BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI</b>		<b>7</b>			
<b>28.2. SANTYKIAI KŪRIMAS IR BENDRADARBIAVIMAS</b>					
<b>1. Demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius.</b>					
Kitų emocijų atpažinimas ir įvardijimas	Tobulinti klausymo įgūdį formuluojant atvirus ir uždarus klausimus.	2	SEU	Žalingų įpročių prevencija Smurto prevencija Savižudybių prevencija Lytiškumo ugdymas Pirmoji pagalba Žmogaus sauga	Kalbinis ugdymas
Veiksmingas bendravimas	Analizuoti ir apibūdinti elgesį, kuris daro įtaką kitų jausmams.				
Santykio kūrimas	Veiksminga komunikacija virtualioje erdvėje. Išsiaiškinti neverbalines komunikacijos užuominas. Išreikšti pagarbą bendruomenės nariams. Kritiką keisti konstruktyviu grįžtamoju ryšiu.				
<b>2. Dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse.</b>					
Bendradarbiaujančios grupės požymių atpažinimas ir įvardijimas	Atpažinti grupės narių indėlį į bendrą darbą. Mokytis įtraukti kiekvieną į grupės veiklą.	2	SEU	Žmogaus sauga	Visos pamokos
Mokosi dirbti grupėje					
<b>3. Tyrinėja, atpažįsta ir įvardija kitų žmonių pomėgius, savybes, talentus, gebėjimus ir kitus ypatumus</b>					
Panašumu ir skirtumų atpažinimas ir įvardijimas	Tyrinėja ir mokosi atpažinti įvairių grupių pomėgius.	2	SEU	Žalingų įpročių prevencija Smurto prevencija Savižudybių prevencija Lytiškumo ugdymas	Dorinis ugdymas Visuomeninis ugdymas Technologinis ugdymas
Atpažinti situacijas kai reikia išreikšti palaikymą	Mokytis įtraukti visus į bendras veiklas; išreikšti palaikymą. Stiprinti toleranciją bendruomenėje.				
<b>4. Kontroliuoja neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas.</b>					
Konfliktų ar nesutarimų atsiradimų priežastys	Konfliktų tarp įvairių grupių priežastys ir sprendimai.	3	SEU	Žalingų įpročių prevencija Smurto prevencija -1 Savižudybių prevencija	Dorinis ugdymas Kalbinis ugdymas
Konfliktų ir nesutarimų galimi sprendimai ir pasekmės	Stereotipai, jų įtaka santykiams ir konfliktų sprendimams.				
Patyčių atpažinimas ir įveika	Teigiami ir neigiami santykiai.				

	Gynybiškumo keitimas į konstruktyvumą. Atlaidumo, kompromiso poveikis santykiams. Konfliktų sprendimo būdai. Patyčių ir nesusipratimų atpažinimas. Veiksmingas pasipriešinimas patyčioms.			Lytiškumo ugdymas	
<b>BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI</b>		<b>9</b>			
<b>28.3. ATSAKINGI SPRENDIMAI IR ELGESYS</b>					
<b>1. Analizuoja, kuria įvairioms žmonių grupėms (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės), erdvėms, situacijoms būtinas taisyklės, mokosi jų laikytis, analizuoti jų prasmę ir reikalingumą.</b>					
Bendrosios ir tikslinės elgesio taisyklės ir susitarimai	Kurti klasės taisyklės. Mokyklos, šeimos, bendruomenės taisyklės; ryšys tarp pagarbos ir sutartų taisyklių laikymosi.	1	SEU	Žalingų įpročių prevencija Smurto prevencija Pirmoji pagalba Žmogaus sauga	Technologinis ugdymas Informatika Gamtamokslinis ugdymas
Bendrųjų taisyklių ir susitarimų laikymasis ir refleksija					
<b>2. Priima sprendimus, analizuoja/vertina sprendimų pasekmes.</b>					
Sprendimų priėmimo įgūdžiai	Mokyti sprendimų priėmimo 5 žingsnių strategijos. Bendraamžių spaudimo įtaka sprendimams. Vertybių įtaka sprendimams.	1	SEU	Žalingų įpročių prevencija Smurto prevencija -1 Savižudybių prevencija Lytiškumo ugdymas Sveikata	Dorinis ugdymas Kalbinis ugdymas
Sprendimų pasekmių vertinimas					
<b>BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI</b>		<b>2</b>			
<b>28.4. SAUGUS IR SVEIKAS ASMUO IR BENDRUOMENĖ</b>					
<b>1. Saugo savo, kitų gyvybę ir sveikatą.</b>					
Pavojaus sveikatai ir gyvybei atpažinimas, saugantis save ir kitus elgesys	Būti atsakingam už kito sveikatą. Sveikatai palanki aplinka.	4		Žalingų įpročių prevencija Smurto prevencija-1 Lytiškumo ugdymas Sveikata Pirmoji pagalba Žmogaus sauga – 3	Technologinis ugdymas Informatika Gamtamokslinis ugdymas Visuomeninis ugdymas Dorinis ugdymas Kalbinis ugdymas
Saugus elgesys namų ir viešojoje aplinkoje	Priimti sprendimą, padedanti išvengti nelaimės, ligos. Atpažinti melagenas. <u>Ekstremalios situacijos, jų įtaka gyvybei, sveikatai.</u> <u>Saugus elgesys buityje, viešose vietose, minioje.</u> <u>Saugumo planas.</u> <u>Evakuacija.</u> Smurtas prieš vaikus, smurto formos.				
Smurto ir prievartos prevencija					
<b>2. Moka suteikti pirmąją pagalbą, demonstruoja slaugos ir savirūpos įgūdžius, paaiškina kaip išvengti ligų ir traumų.</b>					
Sveikatos stiprinimas	Brendimo pokyčiai, menstruacijos ir poliucija, higiena. Sveikatos įpročių stiprinimo planas.	4		Žalingų įpročių prevencija - 1 Smurto prevencija	Biologija Dorinis ugdymas Kalbinis ugdymas

Savirūpa, slauga ir pirmoji pagalba	Ligos atpažinimas.			Savižudybių prevencija	
Prevencija	Gaivinimo įgūdžiai.			Lytiškumo ugdymas - 2	
Pagalbos poreikio tyrimas	Sutvarkyti žaizdą, atpažinti ir įmobilizuoti lūžį.			Sveikata	
Pasiruošimas poreikio įgyvendinimui	Psichoaktyviųjų medžiagų poveikis;			Pirmoji pagalba - 2	
Projekto įgyvendinimas	priklausomybės liga.				
Refleksija	Atsispirti vidiniam ir išoriniam spaudimui vartoti				
Pristatymas bendruomenei	psichoaktyviausias medžiagas.				
<b>BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI</b>		<b>8</b>			
<b>BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS</b>		<b>25</b>			

## 6 klasė

Potemės	Raktiniai žodžiai	Pamokų sk.	Nurodytas skaičius žymi koncentruotą sričiai priskirtą turinį. Jeigu skaičiaus nėra turinys – kontekstai integruojami į socialinį ir emocinį ugdymą.	Integracija su kitais dalykais	
<b>28.1. SAVĖS PAŽINIMAS IR ASMENINIAI TOBULĖJIMO TIKSLAI</b>					
<b>1. Atpažįsta, įvardija ir valdo emocijas, elgesį.</b>					
Emocijų atpažinimas ir žodyno plėtojimas	Emocijų raiškos lūkesčiai.	1	SEU	Žalingų įpročių prevencija	Dorinis ugdymas
Patiriamų emocijų atpažinimas ir įvardijimas	Emocijų panašumai ir skirtumai.			Smurto prevencija	Kalbinis ugdymas
Emocijų valdymas	Emocijos menkinančios gebėjimą spręsti problemas. Žinutės <i>Koks, Kada, Kodėl, Kaip</i> naudojimas stiprinant pasitikėjimą savimi.			Savižudybių prevencija	Meninis ugdymas
				Lytiškumo ugdymas	Fizinis ugdymas
				Sveikata	
				Žmogaus sauga	
<b>2. Atpažįsta nerimą, stresą, jo įveikai ir valdymui taiko metodus.</b>					
Nerimo ir streso atpažinimas	Neigiamos reakcijos į stresą ir jo įveikos būdai.	1	SEU	Žalingų įpročių prevencija	Visos pamokos
Nerimo ir streso įveika	Teigiamas stresas. Mokytis nusiramino strategijų. Praktikuoti kalbėjimą. Įveikti negatyvą ir stiprinti teigiamas nuostatas. Atpažinti spaudimo situacijas.			Smurto prevencija	
				Savižudybių prevencija	
				Lytiškumo ugdymas	
				Sveikata	
				Pirmoji pagalba	
				Žmogaus sauga	
<b>3. Tyrinėja, atpažįsta, įvardija ir plėtoja asmeninius pomėgius, savybes, talentus, įgūdžius, gebėjimus.</b>					
Savo įgūdžių, gebėjimų, savybių tyrinėjimas ir atpažinimas	Įgūdžiai savivertės stiprinimui. Išorinių veiksnių įtaka savęs pažinimui.	2	SEU	Žalingų įpročių prevencija	Dorinis ugdymas
Pasitikėjimo savimi ugdymas stiprinant gebėjimus	Fizinių savybių įtaka sprendimų priėmimui. Bendražmogiškųjų vertybių stiprinimas. Tyrinėti bendruomenės paslaugas ir organizacijas kaip išteklius reikalingus ugdymuisi ir augimui.			Smurto prevencija	Visuomeninis ugdymas
				Savižudybių prevencija	Fizinis ugdymas
				Lytiškumo ugdymas	

	Siekių pasirinkimas savęs patikėjimui stiprinimui.				
<b>4. Išsikelia akademinis ir asmeninius tikslus, planuoja žingsnius, kaip jų siekti ir veikti.</b>					
Motyvacija, tikslų kėlimas ir siekimas	Išsikeltus tikslus sieti su bendražmogiškosiomis vertybėmis. Augimo mąstysena. Išsikelti socialinio santykio sukūrimo tikslą. Šaltinių tikslui siekti tyrinėjimas. Numatyti kliūtis ir pasitelkti pagalbą.	1	SEU	Žalingų įpročių prevencija	Visos pamokos
Mokymosi sunkumai pagalbos prašymas ir gavimas				Smurto prevencija	
				Savižudybių prevencija	
				Lytiškumo ugdymas	
				Sveikata	
	Pirmoji pagalba				
	Žmogaus sauga				
<b>BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI</b>		<b>5</b>			
<b>28.2. SANTYKIAI KŪRIMAS IR BENDRADARBIAVIMAS</b>					
<b>1. Demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius.</b>					
Kitų emocijų atpažinimas ir įvardijimas	Empatiškumas santykių stiprinimui ir kitų priėmimui. Analizuoti pritarimo ir nepritarimo poveikį kitų emocijoms. Veiksmingas klausymas. Derybiniai įgūdžiai. Išreikšti rūpestį ir elgtis pagarbiai. Draugystės įgūdžiai; skirtumai stiprinantys draugystę.	2	SEU	Žalingų įpročių prevencija	Kalbinis ugdymas Dorinis ugdymas Visuomeninis ugdymas
Veiksmingas bendravimas				Smurto prevencija	
Santykio kūrimas				Savižudybių prevencija	
	Lytiškumo ugdymas				
	Sveikata				
	Pirmoji pagalba				
	Žmogaus sauga				
<b>2. Dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse.</b>					
Bendradarbiaujančios grupės požymių atpažinimas ir įvardijimas	Konstruktyvus elgesys ir darbas grupėje. Grupės santykių stiprinimas ir palaikymas.	2	SEU	Žmogaus sauga	Visos pamokos
Mokosi dirbti grupėje				Smurto prevencija	
<b>3. Tyrinėja, atpažįsta ir įvardija kitų žmonių pomėgius, savybes, talentus, gebėjimus ir kitus ypatumus</b>					
Panašumu ir skirtumų atpažinimas ir įvardijimas	Stereotipų įtaka asmeniui, grupei, bendruomenei. Informacijos, reklamos įtaka visuomenės nuomonės formavimui; diskriminacijos užuomazgos. Palaikantys ir nepalaikantys konkretūs ir abstraktūs teiginiai.	2	SEU	Žalingų įpročių prevencija	Dorinis ugdymas Visuomeninis ugdymas Kalbinis ugdymas
Atpažinti situacijas kai reikia išreikšti palaikymą				Smurto prevencija	
				Savižudybių prevencija	
	Lytiškumo ugdymas				
<b>4. Kontroluoja neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas.</b>					
Konfliktų ar nesutarimų atsiradimų priežastys	Bauginimo, pasijuokimo poveikis asmeniui. Pagarbus ribų nustatymas. Destruktyvus elgesys. Fizinis ir žodinis smurtas. Išklausyti pagarbiai prieštaraujančias nuomones. Stiprinti ir tobulinti konfliktų sprendimo įgūdžius, kurie padeda išsaugoti tarpusavio santykį. Veiksmingas reagavimas į patyčių elgesį.	3	SEU	Žalingų įpročių prevencija	Dorinis ugdymas Kalbinis ugdymas Visuomeninis ugdymas
Konfliktų ir nesutarimų galimi sprendimai ir pasekmės				Smurto prevencija -1	
Patyčių atpažinimas ir įveika				Savižudybių prevencija	
	Lytiškumo ugdymas				
<b>BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI</b>		<b>10</b>			

28.3. ATSAKINGI SPRENDIMAI IR ELGESYS					
<b>1. Analizuoja, kuria įvairioms žmonių grupėms (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės), erdvėms, situacijoms būtinas taisyklės, mokosi jų laikytis, analizuoti jų prasmę ir reikalingumą.</b>					
Bendrosios ir tikslinės elgesio taisyklės ir susitarimai	Argumentuoti taisyklių svarbą. Kurti klasės taisykles. Etiškas ir neetiškas elgesys; priimti sprendimą ir atsakomybę dėl elgesio.	1	SEU	Žalingų įpročių prevencija Smurto prevencija Lytiškumo ugdymas Pirmoji pagalba Žmogaus sauga	Technologinis ugdymas Informatika Gamtamokslinis ugdymas Fizinis ugdymas
Bendrųjų taisyklių ir susitarimų laikymasis ir refleksija					
<b>2. Priima sprendimus, analizuoja/vertina sprendimų pasekmes.</b>					
Sprendimų priėmimo įgūdžiai	Mokyti sprendimų priėmimo 6 žingsnių strategijos. Analizuoti priimtus sprendimus. Trumpalaikių ir ilgalaikių tikslų įtaka sprendimams. Streso poveikis sprendimams. Atpažinti kada reikalinga suaugusiųjų pagalba. Medijų įtaka sprendimams. Atsakingi ir neatsakingi sprendimai ir pasekmės.	1	SEU	Žalingų įpročių prevencija Smurto prevencija -1 Savižudybių prevencija Lytiškumo ugdymas Sveikata Žmogaus sauga	Dorinis ugdymas Kalbinis ugdymas Visuomeninis ugdymas Matematika Gamtamokslinis ugdymas
Sprendimų pasekmių vertinimas					
<b>BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI</b>		<b>2</b>			
28.4. SAUGUS IR SVEIKAS ASMUO IR BENDRUOMENĖ					
<b>1. Saugo savo, kitų gyvybę ir sveikatą.</b>					
Pavojaus sveikatai ir gyvybei atpažinimas, saugantis save ir kitus elgesys	Alternatyvos nesaugiam elgesiui. Įgūdžiai ekstremalių situacijų valdymui. Pavojingų aplinkų atpažinimas. Saugaus darbo taisyklės. Elgesys eismo aplinkoje. Elgesys gaisro metu. Elgesys skęstant. Smurto poveikis sveikatai; lytinis priekabiavimas; prekyba žmonėmis, privatumo pažeidimas; išvengimas ir pagalba.	5		Žalingų įpročių prevencija Smurto prevencija-1 Lytiškumo ugdymas Sveikata Pirmoji pagalba Žmogaus sauga – 3	Technologinis ugdymas Informatika Gamtamokslinis ugdymas Visuomeninis ugdymas Dorinis ugdymas Kalbinis ugdymas
Saugus elgesys namų ir viešoje aplinkoje					
Smurto ir prievartos prevencija					
<b>2. Moka suteikti pirmąją pagalbą, demonstruoja slaugos ir savirūpos įgūdžius, paaiškina kaip išvengti ligų ir traumų.</b>					
Sveikatos stiprinimas	Fiziologiniai pokyčiai paauglystėje. Sveikos gyvensenos pasirinkimas; argumentai, planas. Lytinė reprodukcinė sveikata. Savirūpos įgūdžiai paauglystėje. Atpažinti situacijas, kada galima padėti sau, o kada kreiptis pagalbos. Gaivinimo įgūdžiai. Skęstančiojo gelbėjimas. Psichoaktyviųjų vartojimo medžiagų prevencija; atsisakymo įgūdžiai. Neigiamas bendraamžių spaudimas ir pagalbos prašymas. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo poveikis asmeniui,	4		Žalingų įpročių prevencija - 1 Smurto prevencija Savižudybių prevencija Lytiškumo ugdymas - 2 Sveikata Pirmoji pagalba - 2	Kalbinis ugdymas Informatika Dorinis ugdymas Visuomeninis ugdymas Biologija
Savirūpa, slauga ir pirmoji pagalba					
Prevencija					
Pagalbos poreikio tyrimas					
Pasiruošimas poreikio įgyvendinimui					
Projekto įgyvendinimas					
Refleksija					
Pristatymas bendruomenei					



	šeimai ir bendruomenei. Kitų priklausomybių ligų atsiradimas ir pasekmės.				
<b>BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI</b>		<b>9</b>			
<b>BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS</b>		<b>25</b>			

## Siūlymai mokytojų nuožiūra pasirenkamam 30 procentų pamokų turiniui

### 5 klasė

5 klasėje *Gyvenimo įgūdžių* programos pamokos pagal ugdymo planą įgyvendinamos viena pamoka per savaitę. 30 proc. pamokų sudaro 10-11 pamokų per metus. Kurių turinį renkasi mokytojas.

### Bendruomenės poreikių, problemų tyrinėjimas, įvardijimas ir įgalinimas veikti

Turinys	Pasiekimų požymiai
<p><b>Bendruomenės pažinimas ir pasiruošimas jai padėti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tyrinėja, mokosi atpažinti ir įvardyti, kaip pagalbos bendruomenei projektai prisideda prie jos gerovės ir paveikia jos narius.</li> <li>Diskutuoja, kodėl svarbu pažinti mokyklos ir vietos bendruomenės narius ir žinoti, jų atliekamas funkcijas.</li> <li>Mokosi pristatyti bendruomenės narius ir jų atliekamas funkcijas.</li> <li>Mokosi argumentuoti, kodėl bendruomenės nariai turi rūpintis vieni kitais ir ypač tais, kurie negali savimi pasirūpinti patys.</li> </ul> <p><b>Pagalbos poreikio tyrimas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tyrinėja, su kokiais iššūkiais susiduria bendruomenė ir kokie jos poreikiai.</li> <li>Mokosi atpažinti, kurie poreikiai turi būti patenkinti nedelsiant, o kurie gali būtų patenkinti vėliau.</li> <li>Pasitelkdami demokratišką balsavimą mokosi susitarti dėl vieno ar kelių klasės projektų įgyvendinimo.</li> </ul> <p><b>Pasiruošimas poreikio įgyvendinimui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dalyvauja kartu su bendraklasiais projekto įgyvendinimo planavimo procese.</li> <li>Mokosi argumentuoti, kodėl svarbu turėti paruoštą projekto įgyvendinimo planą.</li> <li>Mokosi išskirti, kokios gali būti projekto įgyvendinimo komitetai/ darbo grupės ir remdamiesi savo gebėjimais, interesais, savybėmis pasirenka kurioje norėtų dalyvauti.</li> <li>Mokosi įsipareigoti atlikti konkrečius numatytus darbus numatant laiką, kliūtis ir kokios pagalbos gali prireikti.</li> </ul> <p><b>Projekto įgyvendinimas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Įgyvendina projektą pagal pasiruoštą projekto įgyvendinimo planą.</li> <li>Stebi projekto įgyvendinimo pažangą ir prirėikus aktyviai reaguoja sprendžiant problemą.</li> <li>Projekto įgyvendinimo eigoje reflektuoja kaip sekasi ir mokosi išreikšti vienas kitam</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Paaiškina, kaip pagalbos bendruomenei projektai prisideda prie jos gerovės ir paveikia jos narius.</li> <li>Pažįsta mokyklos ir vietos bendruomenės narius ir apibūdina atliekamas jų funkcijas.</li> <li>Tyrinėja, su kokiais iššūkiais susiduria bendruomenė ir kokie jos poreikiai.</li> <li>Paaiškina, kodėl bendruomenės nariai turi rūpintis vieni kitais ir ypač tais, kurie negali savimi pasirūpinti patys.</li> <li>Planuoja kartu su klase įgyvendinti projektą.</li> <li>Paaiškina, kodėl svarbu turėti paruoštą projekto įgyvendinimo planą.</li> <li>Dalyvauja projekto įgyvendinimo komiteto veikloje.</li> <li>Prisiima įsipareigojimus atlikti konkrečius numatytus darbus.</li> <li>Paaiškina, kokius įgūdžių, gebėjimų, savybių prirėikė įgyvendinant projektą.</li> <li>Papasakoja, kaip jautėsi projekto įgyvendinimo metu.</li> <li>Papasakoja, su kokiais iššūkiais susidūrė įgyvendinant projektą ir kaip juos įveikė.</li> <li>Pasako, kaip galėtų perduoti projekto metu įgytą patirtį kitiems.</li> <li>Kartu su projekto įgyvendinimo grupe paruošia projekto rezultatų pristatymą klasės mokinių, tėvų, mokyklos bendruomenei.</li> <li>Dalyvauja organizuojant projektų pristatymų šventėje.</li> <li>Apibūdina, kaip jautėsi pristatant projekto rezultatus.</li> </ul>

<p>paramą ir palaikymą susidūrus su įgyvendinimo sunkumais.</p> <p><b>Refleksija</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflektuoja, kokius asmeninių įgūdžių, gebėjimų, savybių prirėikė įgyvendinant projektą.</li> <li>• Reflektuoja, kaip jautėsi projekto įgyvendinimo metu.</li> <li>• Analizuoja ir papasakoja, su kokiais iššūkiais susidūrė įgyvendinant projektą ir kaip juos įveikė.</li> <li>• Mokosi atpažinti ir įvardyti kaip patobulėjo projekto įgyvendinimo metu asmeniškai ir kaip grupė.</li> <li>• Diskutuoja, kaip galėtų perduoti projekto metu įgytą patirtį kitiems.</li> </ul> <p><b>Pristatymas bendruomenei</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kartu su projekto įgyvendinimo grupe ruošia projekto rezultatų pristatymą bendraklasių, tėvų, mokyklos bendruomenei.</li> <li>• Organizuoja projektų pristatymų šventę.</li> <li>• Paruošia projekto rezultatų pristatymus.</li> <li>• Reflektuoja, kodėl svarbu pristatyti projekto įgyvendinimo rezultatus bendruomenei ir kaip jautėsi juos pristatydami.</li> </ul>	
--	--

## 6 klasė

### Bendruomenės poreikių, problemų tyrinėjimas, įvardijimas ir įgalinimas veikti

Turinys	Pasiėkimų požymiai
<p><b>Bendruomenės pažinimas ir pasiruošimas jai padėti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tyrinėja, nustato ir įvardija šaltinius, kurie suteikia informaciją apie bendruomenę, jos narius, teikiamas paslaugas ir poreikius.</li> <li>• Analizuoja, kas yra pilietinė atsakomybė (pvz., dalyvavimas rinkimuose, įstatymų laikymasis, informavimas apie problemas, dalyvavimas darant įtaką viešajai tvarkai ir pan.).</li> <li>• Analizuoja ir diskutuoja apie pasekmes, kai kas nors nusprendžia neprisiimti pilietinės atsakomybės.</li> <li>• Tyrinėja ir mokosi paaiškinti, kodėl bendruomenės nariai turi rūpintis vieni kitais ir ypač tais, kurie negali savimi pasirūpinti patys.</li> </ul> <p><b>Pagalbos poreikio tyrimas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tyrinėja, su kokiais iššūkiais susiduria bendruomenė ir kokie jos poreikiai.</li> <li>• Aiškinantis bendruomenės poreikius mokosi pritaikyti interviu ėmimo gebėjimus.</li> <li>• Mokosi apibendrinti gautą informaciją apie bendruomenės narių poreikius ir argumentuotai, pasiremiant interviu bei kitais šaltiniais pristatyti klasei.</li> <li>• Diskutuosdami ir balsuosdami išsirenka prioritetinį poreikį ar poreikius, kuriuos su klase ruošis patenkinti įgyvendindami bendrą klasės projektą ar projektus.</li> </ul> <p><b>Pasiruošimas poreikio įgyvendinimui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apmąsto savo gebėjimus ir nusprendžia, kokie gebėjimais gali prisidėti prie projekto įgyvendinimo sėkmės.</li> <li>• Tyrinėdami problemą ir planuosdami jos sprendimui skirtą projektą diskutuosdami</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Įvardija šaltinius, kurie suteikia informaciją apie bendruomenę.</li> <li>• Paaiškina, kas tai yra pilietinė atsakomybė (pavyzdžiui, dalyvavimas rinkimuose, įstatymų laikymasis, informavimas apie problemas, dalyvavimas darant įtaką viešajai tvarkai ir pan.).</li> <li>• Apibūdina pasekmes, kai kas nors nusprendžia neprisiimti pilietinės atsakomybės.</li> <li>• Paaiškina, kodėl bendruomenės nariai turi rūpintis vieni kitais ir ypač tais, kurie negali savimi pasirūpinti patys.</li> <li>• Pažįsta mokyklos ir vietos bendruomenės narius ir apibūdina atliekamas jų funkcijas.</li> <li>• Tyrinėja, su kokiais iššūkiais susiduria bendruomenė ir kokie jos poreikiai.</li> <li>• Aiškinantis bendruomenės poreikius atlieka interviu ir pritaiko veiksmingo klausymo gebėjimus.</li> <li>• Apibendrina gautą informaciją apie bendruomenės narių poreikius.</li> <li>• Dalyvauja nustatant klasės mokinių gebėjimus, įgūdžius, kurie gali būto reikalingi projekto įgyvendinimui.</li> <li>• Įvardija, kokios akademinės žinios bus reikalingos siekiant patenkinti bendruomenės poreikį ir įgyvendinti projektą.</li> <li>• Planuoja kartu su klase įgyvendinti projektą.</li> <li>• Apibūdina, kokie yra projekto įgyvendinimo etapai ir planavimo privalumai.</li> <li>• Įvardija su kokiomis kliūtimis gali susidurti įgyvendinant bendruomenei projektą.</li> <li>• Dalyvauja projekto įgyvendinimo komiteto veikloje.</li> <li>• Apibūdina savo atsakomybes projekte.</li> </ul>

<p>mokosi nustatyti, kokių gali prireikti klasės mokinių gebėjimų, įgūdžių, žinių projekto įgyvendinimui.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuria projekto planą numatydami etapus, darbo grupes ar komitetus, išteklius, laiką, pažangos stebėjimo kriterijus.</li> <li>• Diskutuoja ir argumentuoja, kodėl yra svarbu skirti pakankami laiko atidžiam projekto plano parengimui.</li> <li>• Analizuodami parengtą planą diskutuoja ir mokosi numatyti su kokiomis kliūtimis gali susidurti įgyvendinant bendruomenei projektą.</li> <li>• Kiekvienas projekto dalyvis prisiima įsipareigojimus ir numato asmeninius veiklos pažangos stebėjimo kriterijus.</li> <li>• Analizuoja ir įvardija, kokios pagalbos gali reikėti įgyvendinant projektą ir į ką dėl šios pagalbos gali kreiptis.</li> </ul> <p><b>Projekto įgyvendinimas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Įgyvendinant projektą seka planu, dalyvauja projekto įgyvendinimo komiteto /darbo grupės veikloje.</li> <li>• Moksi stebėti ir reflektuoti ar laiku atlikti numatyti darbai ir ar įvykdyti laiku įsipareigojimai, kad projektas būtų įgyvendintas sėkmingai.</li> </ul> <p><b>Refleksija</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflektuoja, analizuoja ir apibūdina savo patirtį projekte: apibūdina, kas vyko, ką išmoko, kas iš to, kad projektas buvo įgyvendintas.</li> <li>• Reflektuoja, analizuoja, kaip pasikeitė po projekto vykdžiusiųjų projektą ir žmonių, kuriems buvo skirtas projektas gyvenimai. Savo išvadoms pateikia argumentus.</li> </ul> <p><b>Pristatymas bendruomenei</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dalyvauja planuojant padėkos klasės mokiniams ir visiems padėjusiems įgyvendinti projektą asmenims šventę.</li> <li>• Pristato, ką sužinojo apie save pagalbos bendruomenei projekto įgyvendinimo metu.</li> <li>• Paruošia informaciją apie projekto įgyvendinimo rezultatus ir paviešina klasės ir mokyklos bendruomenei.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Įvardija, kokios pagalbos gali reikėti įgyvendinant projektą ir į ką dėl šios pagalbos gali kreiptis.</li> <li>• Prisiima įsipareigojimus atlikti konkrečius numatytus darbus.</li> <li>• Įvykdo savo įsipareigojimus projekte.</li> <li>• Analizuoja ir apibūdina savo patirtį projekte: apibūdina kas vyko, ką išmoko, kas iš to, kad projektas buvo įgyvendintas.</li> <li>• Apibūdina, kaip pasikeitė po projekto jo / jos ir žmonių, kuriems buvo skirtas projektas gyvenimai.</li> <li>• Padėkoja klasės mokiniams ir visiems padėjusiems įgyvendinti projektą asmenims.</li> <li>• Paaiškina ką sužinojo apie save pagalbos bendruomenei projekto įgyvendinimo metu.</li> </ul>
--	---

## Pamokų planavimas

Pamokų pasiruošimo ir planavimo rekomendacijos pateiktos priede **Nr. 1.1 ir 1.2**

Žemiau pateiktose lentelėse pateikiamos šios rekomendacijos: turinys, rekomenduojamas pamokų skaičius, pasiekimų požymiai, skaitmeniniai ir spausdinti metodiniai leidiniai, knygos ir rekomendacijos, siūlomos mokytojui skaitmeninės priemonės (svetainės, video), priemonės, programos turinčios paruoštus pamokų planus.

### Mokymosi turinys 5 klasei ir pamokų planavimo rekomendacijos ir pasiekimų požymiai

Turinys	Pamokų skaičius	Pasiekimų požymiai	Skaitmeniniai ir spausdinti metodiniai leidiniai, knygos ir rekomendacijos	Siūlomos mokytojui skaitmeninės priemonės (svetainės, video)	Priemonės, programos turinčios paruoštus pamokų planus
---------	-----------------	--------------------	--	--	--

<b>28.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.</b>					
<p>28.1.1. Analizuoja, kaip vertybės siejasi su emocijomis ir atsakingu elgesiu, mokosi atpažinti emocijų ir jausmų raišką ir sieti su asmenine patirtimi ir paauglystės pokyčiais.</p>	<p><b>1</b></p>	<p>Apibūdina, kaip jausmai ir emocijos daro įtaką bendravimui.                      Apibūdina emocijoms būdingas fizines reakcijas.                      Paaiškina, kokios būna išreiškus emocijas pasekmės.                      Naudoja „Aš teiginius“, kad apibūdintų, kaip jaučiasi, kodėl taip jaučiasi ir kaip norėtų, kad jausmas pasikeistų.                      Paaiškina, kas tai yra <i>neigiamas vidinis ir neigiamas vidinis dialogas</i>.                      Apibūdina su paauglyste susijusius fizinius ir emocinius pokyčius.                      Paaiškina, kas yra <i>vertybė</i>.                      Paaiškina, kaip atsakingas elgesys stiprina pasitikėjimą savimi.                      Paaiškina, kodėl naudinga mokėti įvardyti savo emociją arba jausmą.                      Paaiškina kas yra <i>stresas</i>.                      Papasakoja, kokie veiksniai gali sukelti tiek teigiamą, tiek neigiamą stresą.                      Papasakoja, kokios būna emocinės reakcijos į stresą.                      Paaiškina, kokias renkasi valdymo strategijas liūdinančiose situacijose (pavyzdžiui, nusivylus praradus, išsiskyrus).                      Paaiškina, kaip sumažinti stresą (pavyzdžiui, pasikalbėti su draugu, patikimu suaugusiuoju, daryti fizinius pratimus).                      Nusiraminiui panaudoja pokalbio su savimi metodą.                      Paaiškina, kaip teigiamos vidinis dialogas stiprina gebėjimą nusiraminti ir kontroliuoti emocijas.                      Paaiškina, kada verta taikyti pokalbio su savimi metodą.</p>	<p>Bracket M., <i>Leidimas jausti</i>. Vilnius: Vaga, 2020.                      Hoffmann K. W., Roggenwallner B., <i>Programa EQ vaikams. Emocinį intelektą ugdantys žaidimai</i>. Vilnius: Presvika, 2005.                      Vaikų ir paauglių ginekologijos profesionalės, profesorės Žanos Bumbulienės vadovaujamos gydytojų akušerių ginekologijų ir medicinos psichologės komandos parengta knyga, skirta įvairiapusiškai, suprantamai ir atsižvelgiant į skirtingus raidos etapus aptarti mergaičių paauglystės laikotarpį (10-19 metų amžiaus tarpsnį). Knygoje greta visų temų yra skiriamas dėmesys ir bendrai visų paauglių (tiek mergaičių, tiek berniukų) emocinei bei psichologinei sveikata, emocijų raiškai, jų sąsajoms su lytiniu brendimu, galimoms pagalbos priemonėms. Knygos nuoroda: Andrijauskienė L., Baušytė R., Breivienė R., Brimienė I., Bumbulienė Ž., Klimašenko J., Sabaitytė E., Vaigauskaitė-Mažeikienė B., Žilovič D. (2023). Trikampiai ir apskritimai: mano moteriškumo pradžia. Vilnius: VU leidykla.</p>	<p>Atpažink liūdesį ir kitus jausmus. Praleisk progą pasityčioti! Kai kyla noras įskaudinti ar pažeminti kitą. VŠĮ „Vaikų linija“. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8hft9k46rwQ">https://www.youtube.com/watch?v=8hft9k46rwQ</a></p>	<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos</p>
<p>28.1.2. Naudodami „Aš“ teiginius, teigiamo vidinio dialogo metodą toliau tobulina emocijų valdymo ir raiškos įgūdžius, mokosi atpažinti neigiamą vidinį dialogą ir keisti jį į teigiamą.</p>		<p>Nusiraminiui panaudoja pokalbio su savimi metodą.                      Paaiškina, kaip teigiamos vidinis dialogas stiprina gebėjimą nusiraminti ir kontroliuoti emocijas.                      Paaiškina, kada verta taikyti pokalbio su savimi metodą.</p>	<p>Rosenberg M. B., <i>Nesmurtinis bendravimas</i>. Meilės kelias, 2021                      Shapiro L. E., <i>Kaip ugdyti vaiko emocinį intelektą</i>. Vadovas tėvams. Presvika, 2008.</p>	<p>Informacija apie stresą ir jo mažinimo būdus.                      LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais <a href="https://pagalbasau.lt/jaunimui/stresas/">https://pagalbasau.lt/jaunimui/stresas/</a>                      Mūsų šešios emocijos. Menų terapijos metodų praktikė, tapytoja, pedagogė Fausta Anulytė kartu su Antakalnio Progimnazijos moksleive Egle pristato šešias pagrindines žmogaus emocijas, pasakoja apie jų svarbą ir kaip su jomis išbūti. Atviras Jaunimo centras „Žalianamis“. <a href="https://www.youtube.com/watch?">https://www.youtube.com/watch?</a></p>	<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos</p>

<p>28.1.3. Aiškinasi, kas yra stresas, koks jo ryšys su nerimu, kokie veiksniai ir priežastys jį sukelia, kada stresas tampa žalingas ir kaip įvairiose situacijose jį galima sumažinti (pvz., pasikalbėti su draugu, patikimu suaugusiuoju, daryti fizinius pratimus, išsiaiškinti priežastis ir ieškoti pagalbos).</p>	<p>2</p>		<p>PSO rekomendacijos dėl streso mažinimo <a href="https://pagalbasau.lt/wp-content/uploads/2020/05/Doing-What-matters-in-times-of-stress-an-illustrated-guide_Lithuanian_CC-BY-NC-SA-IGO_Redacted68.pdf">https://pagalbasau.lt/wp-content/uploads/2020/05/Doing-What-matters-in-times-of-stress-an-illustrated-guide_Lithuanian_CC-BY-NC-SA-IGO_Redacted68.pdf</a></p>	<p>v=OwnmJCVuBng</p> <p>Apie savęs žalojimą, pagalbą sau ir draugui. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais <a href="https://pagalbasau.lt/jaunimui/saves-zalojimas/">https://pagalbasau.lt/jaunimui/saves-zalojimas/</a></p> <p>Informacija apie stresą ir jo mažinimo būdus. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais <a href="https://pagalbasau.lt/jaunimui/stresas/">https://pagalbasau.lt/jaunimui/stresas/</a></p> <p>5 pirštų emocijų valdymo metodą. Video reportažas apie 5 pirštų emocijų valdymo metodą. Trečioji „Olimpinio mėnesio“ savaitė skirta emociinei sveikatai. Olimpiniis mėnuo 2020   Emocinė sveikata   2 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3YoayYs_1CM">https://www.youtube.com/watch?v=3YoayYs_1CM</a></p> <p>Paprastas nusiramavimo pratimas, tinkantis ir vaikams. Video pasakojime pateikiamas penkių pirštų pratimas skirtas streso valdymui. Kai visko pasidaro šiek tiek per daug ir nebegalime išlaikyti šalto proto, apima nevaldomas nerimas, baimė, pyktis ar kitos emocijos, ne visuomet galime patys rasti kelią atgal. Tokiu atveju pravartu turėti veiksmingą būdą, leidžiantį nusiraminti ir pasijusti geriau. Aš ir psichologija <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zgyX9ojollY">https://www.youtube.com/watch?v=zgyX9ojollY</a></p>	<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos</p>
<p>28.1.4. Analizuoja, kokie reikalingi asmens augimo įgūdžiai (mąstymo, akademiniai, socialiniai, emociniai), reflektuoja apie vykstančius socialinius ir emocinius pokyčius</p>		<p>Paaškina, kokie reikalingi įgūdžiai asmens augimui (mąstymo, akademiniai, socialiniai, emociniai). Paaškina, kokie įgūdžiai padeda gyventi sveikai. Apibūdina, kaip bendruomenė padeda tobulinti talentus ir gebėjimus. Apibūdina, kas tai yra <i>talentas, savybė, įgūdis</i>.</p>	<p>Dweck C. S., <i>Tu gali. Atskleiskite savo galimybes</i>. Vilnius: Alma Littera, 2017.</p>		<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos</p>

paauglystėje, kaip šie pokyčiai lemia asmenines savybes, įgūdžius ir pomėgius.		Įvardija savo talentus, savybes ir įgūdžius. Įvardija, kokie talentai, įgūdžiai gali prisidėti prie bendruomenės gerovės puoselėjimo. Įvardija, ką išmoko penktoje klasėje.		
28.1.5. Tyrinėja, kaip bendruomenė padeda tobulinti asmens ar grupės talentus ir gebėjimus, kaip asmeniškai gali prisidėti prie bendruomenės gerovės puoselėjimo ir kaip pagalba bendruomenei prisideda prie pasitikėjimo savimi stiprinimo.	2		Dweck C. S., <i>Tu gali. Atskleiskite savo galimybes</i> . Vilnius: Alma Littera, 2017. Siegl D. J., Bryson T. P., <i>Smegenys, tariančios taip</i> . Vilnius: Vaga. 2018.	Socialinio ir emocinio ugdymo programos
28.1.6. Planuodami, kuri savo gebėjimą norėtų tobulinti, mokosi atpažinti savo asmenines stipriąsias ir silpnąsias puses bei jų įtaką laisvalaikio veiklų pasirinkimams ir mokymuisi.			Dweck C. S., <i>Tu gali. Atskleiskite savo galimybes</i> . Vilnius: Alma Littera, 2017.	Socialinio ir emocinio ugdymo programos
28.1.7. Išsikelia savo mokymosi metų tikslą, suskaido į smulkesnius, per mėnesį ar du, pasiekiamus žingsnius, kad pagerintų mokymosi pasiekimą, numato žingsnius ir viskam įgyvendinti reikalingą laikotarpį, įsivardija asmenines savybes, įgūdžius, kuriuos turėtų stiprinti, kad pavyktų siekti tikslo.	2	Paaiškina, kaip išorinė ir vidinė motyvacija veikia gebėjimą siekti tikslo. Papasakoja apie tikslus, kurie reikalauja daugiau savitvados. Apibūdina savo stiprybes ir silpnybes, kurios daro įtaką pasirinkimams mokymosi procese. Paaiškina, kodėl mokiniai mokosi skirtingai. Paaiškina, kaip suaugusieji mokykloje išreiškia rūpestį mokiniais. Papasakoja, kaip šeima ar kiti suaugusieji padeda ir palaiko siekiant mokykloje sėkmės. Išsikelia tikslą, kuri gali pasiekti per mėnesį ar du, kad pagerintų akademinį pasiekimą, numato žingsnius, terminus, kuriuos atlieka iki nusistatytos datos. Apibūna, kaip jaučiasi išsikėlęs tikslą. Mokosi numatyti kliūtis, kurios gali sutrukdyti pasiekti išsikeltą tikslą. Mokosi stebėti savo tikslo siekimo pažangą, įvertina savo sėkmę ir išanalizuoja, ką galėjo padaryti kitaip. Apibūdina, kaip jaučiasi pasiekęs tikslą.	Dweck C. S., <i>Tu gali. Atskleiskite savo galimybes</i> . Vilnius: Alma Littera, 2017.	Socialinio ir emocinio ugdymo programos

28.2. Santykiai ir bendradarbiavimas.					
28.2.1. Tobulina refleaktyvaus klausymo įgūdžius, mokosi pasitikslinti, kad geriau suprastų gautą informaciją ar žinutę, analizuoti neverbalinės komunikacijos užuominas ir kritiką pakeisti konstruktyviu grįžtamoju ryšiu.	2	Apibūdina, kas tai yra <i>refleaktyvusis klausymas</i> . Apibūdina, kaip atpažinti gero klausymo įgūdžius. Paaiškina, kaip geras klausymas gali sustiprinti santykius. Paaiškina, kokiose situacijose svarbu pritaikyti refleaktyviojo klausymo įgūdžius. Panaudoja refleaktyviojo klausymo įgūdžius diskusijų metu. Atpažįsta kitų žmonių emocijas ir jas apibūdina įvairiose situacijose. Formuluoja atvirus-uždarus klausimus, kad paskatintų kitus išreikšti savo mintis ir emocijas. Kai reikia perklausia, kad gerai suprasti gautą informaciją ar žinutę. Apibūdina neverbalinės komunikacijos užuominas. Papasakoja, kaip kažkieno elgesys gali paveikti kito asmens emocijas. Papasakoja, kaip bendruomenės nariai išreiškia įvairioms socialinėms, kultūrinėms, religinėms, etninėms grupėms. Demonstruoja pagarbų elgesį visoms socialinės ir kultūrinėms, religinėms, etninėms grupėms. Moka kritiką pakeisti konstruktyviu grįžtamoju ryšiu.	Rosenberg M. B., <i>Nesmurtinis bendravimas</i> . Meilės kelias, 2021		Socialinio ir emocinio ugdymo programos
28.2.2. Tyrinėja, kaip bendruomenės nariai išreiškia pagarbą įvairioms socialinėms, kultūrinėms, religinėms, etninėms ir kitoms grupėms, analizuoja elgesio ir bendravimo pavyzdžius atliepiančius lyčių lygybės poreikius.					
28.2.3. Diskutuoja apie komandinio darbo privalumus, kodėl yra svarbu pripažinti kitų grupės narių indėlį į bendrą darbą ir kaip išlaikyti darnius santykius laimint ar pralaimint.	2	Demonstruoja palaikymą ir pripažįsta kitų indėlį į bendrą darbą. Laimėdamas ar pralaimėdamas demonstruoja draugiškumą. Generuoja idėjas, kaip kiekvieną įtraukti į grupės veiklą. Apibūdina komandinio darbo privalumus. Dalyvauja išsikeltiant bendrą grupės tikslą ir apibūdina, kas padėjo tikslą išsikelti, arba kas sutrukdė. Numato neatsakingo elgesio grupėje pasekmes.			Socialinio ir emocinio ugdymo programos
28.2.4. Mokosi išsikelti bendrą darbo grupėje tikslą, analizuoja, kas padeda ir kas trukdo išsikelti bendrą grupės tikslą ir jį įgyvendinti.					
28.2.5. Mokydamiesi imti interviu tyrinėja bendraklasių talentus, savybes ir įgūdžius, mokosi		Siūlo, kokios veiklos padėtų visiems įsitraukti į bendras veiklas. Paaiškina, kaip bendraklasiai galėtų įtraukti vieni kitus į veiklą.			Socialinio ir emocinio ugdymo programos

<p>išsiaiškinti žmogaus pomėgius, talentus, gebėjimus, atskleisti jo savybes, argumentuoja, kodėl svarbu atpažinti skirtingų asmenų ir grupių (socialinių, kultūrinių, religinių, etninių) poreikius ir kaip juos galima atliepti.</p>		<p>Išreiškia palaikymą bendraklasiams, kad dalyvautų klasės veiklose. Atpažįsta ir įvardija kitų talentus, savybes ir įgūdžius. Paaiškina, kaip gebėjimas atpažinti ir įvardinti kitų talentus, savybes ir įgūdžius gali padėti pažinti kitus žmones ir su jais bendrauti. Imdamas interviu išsiaiškina žmogaus pomėgius, talentus, gebėjimus, bei atskleidžia jo savybes.</p>			
<p>28.2.6. Diskutuoja, kaip atsižvelgimas į skirtingus asmens ar grupių poreikius (pvz., asmenys, turintys negalią, specialiųjų poreikių, vieniši) ir jų atliepimas siejamas su palaikymu, pagalba ir pagarba, reflektuoja, kaip socialiniai ir emociniai įgūdžiai padės įveikti netoleranciją bendruomenėje.</p>	<p>2</p>		<p>Gidas suaugusiems, kaip atsakyti į (ne)patogius paauglių klausimus VŠĮ „Ivairovės ir edukacijos namai“ <a href="https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/691f03_b076d7527de04576a46fc13352a167e7.pdf">https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/691f03_b076d7527de04576a46fc13352a167e7.pdf</a></p>		<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos</p>
			<p>Vaikų ir paauglių ginekologijos profesionalės, profesorės Žanos Bumbulienės vadovaujamos gydytojų akušerių ginekologų ir medicinos psichologės komandos parengta knyga, skirta įvairiapusiškai, suprantamai ir atsižvelgiant į skirtingus raidos etapus aptarti mergaičių paauglystės laikotarpį (10-19 metų amžiaus tarpsnį). Knygoje greta visų temų yra nagrinėjamos ir lytinio tapatybės, seksualinės orientacijos bei lytiškumo temos, aktualios tiek mergaitėms, tiek berniukams. Knygos nuoroda: Andrijauskienė, L., Baušytė, R., Breivienė, R., Brimienė, I., Bumbulienė, Ž., Klimašenko, J., Sabaitytė, E., Vaigauskaitė-Mažeikienė, B., Žilovič, D., (2023). <i>Trikampiai ir apskritimai: mano moteriškumo pradžia</i>. Vilnius: VU leidykla.</p>		
			<p>Tutkuvienė J. <i>Mergaitei ir jos mamai. Kodėl, kada ir kaip bręstama</i>. Leidykla Meralas (2001)</p>		
			<p>Girskis J., Jurkevičius P., Slušnys L., Variakojis A., Gabrieliūs Liaudanskas - Svaras G., <i>Būk vyras: berniukų knyga</i>. BŪK VYRAS: berniukų knyga. Atnaujintas leidimas naujai.. (knygos.lt)</p>		



			<p>Kindlon D., Thompson M. <i>Augant Kainui: kaip apsaugoti berniukų jausmų pasaulį</i>. Knyga, kurią tiesiog būtina perskaityti kiekvienam, norinčiam padėti berniukams užaugti emociškai raštingomis, pilnavertėmis asmenybėmis AUGANT KAINUI: kaip apsaugoti berniukų jausmų pasaulį... (knygos.lt)</p> <p>Rosenberg M. B., <i>Nesmurtinis bendravimas</i>. Meilės kelias, 2021</p> <p>Kaip užkirsti kelią įvairių formų smurtui prieš LGBT+ vaikus? Vadovas profesionalams, dirbantiems švietimo, sveikatos apsaugos, paramos šeimoms, žiniasklaidos ir viešojo sektoriaus srityse Nacionalinė LGTB teisių organizacija <a href="https://issuu.com/lglgl/docs/handbook-dac-a5-lt-4">https://issuu.com/lglgl/docs/handbook-dac-a5-lt-4</a></p>		
28.2.7. Mokosi argumentuoti, kodėl konfliktas yra natūrali žmonių gyvenimo dalis, kas yra kompromisas ir kada kompromisas nėra tinkamas konflikto ar problemos sprendimo būdas.		<p>Atpažįsta ir apibūdina erzinantį arba patyčių elgesį. Mokosi atpažinti erzinantį elgesį ir į jį reaguoti, atpažinti ir įveikti patyčias įvairiose situacijose. Apibūdina, kaip galima išspręsti nesusipratimus tarp įvairių socialinių ir kultūrinių grupių. Paaiškina, kaip galima užstoti ir ginti kitus. Aiškinasi kas tai yra stereotipas ir mokosi argumentuoti, kaip stereotipai daro neigiamą kitiems poveikį. Paaiškina ir palygina teigiamus ir neigiamus santykius. Paaiškina, kodėl svarbu mokėti atleisti. Į kritiką reaguoja negyvybiškai ir konstruktyviai. Argumentuoja, kodėl konfliktas yra natūrali gyvenimo dalis. Paaiškina, kaip atpažinti patyčias ir atskirti nuo nesusipratimo. Paaiškina, kaip reikia veiksmingai pasipriešinti patyčioms. Reaguoja į asmeninius nusiskundimus išvengiant konflikto. Apibūdina, kaip sprendžiami konfliktai (vengimas, delsimas, kompromisas, derybos ir pan.) ir kokie būdai yra veiksmingiausi. Grupės konfliktų sprendimui naudoja žodinę ir</p>	<p>Rosenberg M. B., <i>Nesmurtinis bendravimas</i>. Meilės kelias, 2021</p>		Socialinio ir emocinio ugdymo programos
28.2.8. Analizuoja ir palygina, 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.			<p>Rosenberg M. B., <i>Nesmurtinis bendravimas</i>. Meilės kelias, 2021</p>		Socialinio ir emocinio ugdymo programos Leidinyje pateikta teorinė medžiaga, padėsianti geriau įsigilinti į smurtą lyties pagrindu ir jo kompleksinį pasireiškimą mokyklos aplinkoje, septynių žingsnių schema, leisianti nuosekliai planuoti mokyklos pokyčius, bei pamokų planai, kuriais galima naudotis pamokose. Saugios aplinkos mokykloje vadovas Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba,

	3	<p>nežodinę kalbą. Paaiškina, kodėl kerštas nesprendžia konflikto. Paaiškina, kaip išmokta konflikto sprendimo strategija gali padėti konstruktyviai spręsti problemą. Taiko konflikto sprendimo strategiją (nustato nesutarimo objektą arba priežastį, apsvarsto keletą konfliktų sprendimo variantų, išsirenka abiem pusėms geriausiai tinkantį sprendimą.)</p>			Lietuvos žmogaus teisių centras, Lygių galimybių plėtros centras ir socialinės reklamos agentūra „Nomoshiti“ <a href="https://lygybe.lt/data/public/uploads/2021/11/lygybes-laboratorija_-saugios-aplinkos-mokykloje-kurimo-vadovas.pdf">https://lygybe.lt/data/public/uploads/2021/11/lygybes-laboratorija_-saugios-aplinkos-mokykloje-kurimo-vadovas.pdf</a>
28.2.9. Mokosi atpažinti, apibūdinti asmens, siekiančio suerzinti arba pasityčioti, elgesį ir atpažinus jį tinkamai, konstruktyviai reaguoti ir pademonstruoti tvirtabūdišką atsaką.			Rosenberg M. B., <i>Nesmurtinis bendravimas</i> . Meilės kelias, 2021	STOP patyčioms. Filmukas - iliustracija vaikams ir tėvams apie patyčias ir kaip jas atpažinti. Animacinis filmas skirtas naudoti kaip metodinė priemonė pamokose. Sukurtas pagal socialinio ir emocinio ugdymo programą „Laikas kartu“.	Socialinio ir emocinio ugdymo programos
			Plakatų smurto prevencijos tema praktinio taikymo rekomendacijos bendrojo ugdymo pedagogams 5-8 kl. <a href="https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2019/11/Rekomendacijos-praktiniam-5-8-klasiu-plakato-taikymui.pdf">https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2019/11/Rekomendacijos-praktiniam-5-8-klasiu-plakato-taikymui.pdf</a>	VšĮ LIONS QUEST LIETUVA <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cnLV-SBj4dQ">https://www.youtube.com/watch?v=cnLV-SBj4dQ</a>	Patyčių prevencijos programos
			Rekomendacijos mokyklų vadovams ir pedagogams „Smurto ir patyčių prevencija mokantis nuotoliniu būdu“ <a href="https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2020/11/Elektronines-patycios.-04-08.pdf">https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2020/11/Elektronines-patycios.-04-08.pdf</a>	Filmukų serija. Kai kyla noras įskaudinti ar pažeminti kitą, „Vaikų linija“ kviečia sustoti ir praleisti progą pasityčioti. Pamatyk kaip ir pabandyk! VšĮ „Vaikų linija“. Atpažink liūdesį ir kitus jausmus. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8hft9k46rwQ">https://www.youtube.com/watch?v=8hft9k46rwQ</a> Praleisk progą pasityčioti! <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KARe2b1S6UA">https://www.youtube.com/watch?v=KARe2b1S6UA</a> Kai emocijos iš virtualios erdvės persikelia į mokyklą. Praleisk progą pasityčioti! <a href="https://www.youtube.com/watch?v=G2JAWnqJb4I">https://www.youtube.com/watch?v=G2JAWnqJb4I</a>	
<b>28.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys.</b>					
28.3.1. Diskutuoja apie saugaus elgesio taisykles mokykloje, dirbant, siekiant išsaugoti sveikatą ir išvengti sužalojimų (supažindinama su fiziniais rizikos		Paaiškina koks ryšys yra tarp pagarbos ir sutartų taisyklių laikymosi. Dalyvauja kuriant su klase bendruosius susitarimus. Paaiškina, kaip bendrieji klasės susitarimai padeda sukurti pagarba grįstą mokymosi	Gidas suaugusiems, kaip atsakyti į (ne)patogius paauglių klausimus VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“ <a href="https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/691f03_b076d7527de04576a46fc13352a">https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/691f03_b076d7527de04576a46fc13352a</a>	Nelaimingų atsitikimų prevencija   Pasyldimai, suklupimai ir kritimai   Asmeninės apsaugos priemonės. Darbas aukštyje yra didelės rizikos veikla. Didžiausias tokio darbo pavojus yra kritimas iš aukščio, o	Socialinio ir emocinio ugdymo programos

<p>veiksniais darbe, patiriamomis traumomis darbe (pavojai ir rizika), prevencija, būtinomis apsaugos priemonėmis).</p>	<p><b>1</b></p>	<p>aplinką. Pripažįsta ir paaiškina, kaip kiekvienas žmogus atsakingas už savo elgesį. Paaiškina, kodėl yra reikalingos mokyklos, šeimos, visuomenės taisyklės. Apibūdina, kaip klausymo įgūdis prisideda prie darbo klasėje, mokykloje taisyklių laikymosi.</p>	<p>167e7.pdf</p>	<p>nelaimingi atsitikimai dažnai baigiasi sunkiais sužeidimais ar mirtimi. Aukos ir jų šeimos nariai nėra vieninteliai, kurie kenčia. Šis filmas parodo įvairias darbo situacijas, susijusias su darbu aukštyje. Via Storia. <a href="https://www.napofilm.net/lt/napos-films/napo-work-height">https://www.napofilm.net/lt/napos-films/napo-work-height</a></p>	
<p>28.3.2. Toliau tobulina sprendimo priėmimo įgūdžius, analizuoja, kaip vertybės padeda priimti sprendimus, mokosi priimti sprendimą esant konfliktiniams santykiams.</p>	<p><b>1</b></p>	<p>Paaiškina penkių žingsnių sprendimo priėmimo procesą (Pagalvoti, kad reikia priimti tinkamą sprendimą, nustatyti, kas gali nutikti, jeigu priimsiu sprendimą, pasirinkti geriausią variantą, kuris nepadarys niekam žalos, veikti, kaip buvo priimtas sprendimas, dar kartą apgalvoti sprendimo pasekmes). Paaiškina, kas tai yra sprendimų priėmimui daro įtaką teigiamas arba neigiamas bendraamžių spaudimas. Laiku atlieka numatytus darbus. Paaiškina, kokiomis vertybėmis vadovaujasi priimant sprendimus. Paaiškina, kaip priimti sprendimą esant konfliktiniams santykiams.</p>		<p>„Neprarask budrumo“. Apie prekybą žmonėmis, formą, ką daryti, kaip išvengti. 5 – 6 kl. Vaizdo medžiaga. Nacionalinė švietimo agentūra. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=T7weJVeIQa8">https://www.youtube.com/watch?v=T7weJVeIQa8</a></p>	<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos</p>
<p><b>28.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.</b></p>					
<p>28.4.1. 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</p>		<p>Paaiškina, ką reiškia būtų atsakingam už kitų asmenų sveikatą. Paaiškina, kaip reikia atpažinti pavojingas sveikatai ir gyvybei situacijas (pavyzdžiui, dujų nutekėjimas, deganti krosnis (ar kitas atviras ugnies šaltinis), įtartinų daiktų parsinešimas namo ar bandymas juos ardyti, netvarkingi elektros šaltiniai ir prietaisai ir kt.)</p>		<p>Žiemos pavojai. Ugniagesių gelbėtojų mokykla <a href="https://www.youtube.com/watch?v=StlZRdJv2Zk">https://www.youtube.com/watch?v=StlZRdJv2Zk</a></p> <p>Saugus elgesys vandenyje Ugniagesių gelbėtojų mokykla <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xDwKz0sOm18">https://www.youtube.com/watch?v=xDwKz0sOm18</a></p>	<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos</p>

<p>mokyklos erdvės yra saugios.</p>		<p>Pademonstruoja, kaip reikia išvengti rizikingo sveikatai ir gyvybei elgesio. Paaiškina, kaip tinkami ir netinkami veiksmai daro įtaką aplinkinių ir artimųjų sveikatai ir gyvybei. Žino ir demonstruoja, kaip išvengti pavojingų sveikatai ir gyvybei veiksnių.</p>		<p>Saugus elgesys su gyvūnais. Ugniagesių gelbėtojų mokykla <a href="https://www.youtube.com/watch?v=en5TUFPT45o&amp;ab_channel=Ugniagesi%C5%B3Gelb%C4%97toj%C5%B3Mokykla">https://www.youtube.com/watch?v=en5TUFPT45o&amp;ab_channel=Ugniagesi%C5%B3Gelb%C4%97toj%C5%B3Mokykla</a></p>	<p>Adomaitis I., Purlienė M., <i>Žmogaus sauga. Veiklos sąsiuvinis</i> 5-6 kl.. Vilnius: Šviesa, 2016</p>
<p>28.4.2. Tyrinėja įvairias situacijas ir mokosi atpažinti pavojingas, ekstremalias sveikatai ir gyvybei situacijas (pvz., dujų nutekėjimas, degantis židynys, krosnelė, 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.</p>	<p>4</p>	<p>Paaiškina, kokios gali būti ekstremalios situacijos ir sąlygos, žino, kaip reaguoti į tokias situacijas. Paaiškina, kas yra smurtas prieš vaikus. Paaiškina, kokie pavojai kyla esant šalia smurtaujančių asmenų ir kaip tokioje situacijoje reikia apsaugoti save ir kitus. Kuria sveikatai palankias aplinkas. Paaiškina, ką reikia daryti tapus smurto prieš kitus liudininku. Apibūdina, kas yra melagingos naujienos ir kada svarbu skambinti pagalbos telefonu 112. Pademonstruoja tinkamus įgūdžius evakuacijos pratybose. Pademonstruoja tinkamus elgesį eismo situacijose. Paaiškina, kaip reikia saugioje elgtis minioje.</p>	<p>Elektra mūsų namuose. Filmų ciklas „Ekstremalios situacijos“ Ugniagesių gelbėtojų mokykla <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ci9jM34mGxQ">https://www.youtube.com/watch?v=Ci9jM34mGxQ</a></p> <p>Kaip elgtis pajutus dujų kvapą Filmų ciklas „Ekstremalios situacijos“. Ugniagesių gelbėtojų mokykla. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ecto6lxG_pU">https://www.youtube.com/watch?v=ecto6lxG_pU</a></p> <p>Filmuke pateikiami pakeisti ir suderinti ženklai (piktogramos), naudojami gabenamiems pavojingiems kroviniams ženklininti, ir cheminių medžiagų klasifikavimo, ženklinimo ir pakavimo (KŽP) ženklai. Filmuko tikslas – atkreipti dėmesį į tai, kaip svarbu ženklininti chemines medžiagas. Po sprogimo įžanginėje filmo scenoje seka šeši epizodai, kuriuose iš pradžių matome, kaip negalima elgtis ir kokios rimtos yra tokio elgesio pasekmės, ir kaip reikia elgtis laikantis saugos nurodymų (angl. k.). Via Storia <a href="https://www.napofilm.net/lt/napo-films/napo-danger-chemicals">https://www.napofilm.net/lt/napo-films/napo-danger-chemicals</a></p> <p>Filmuke „Napo ir elektro šoko situacijos“ rodomi kai kurie pavojai. Trumpose istorijose vaizduojama, kaip Napo kovoja su įvairiais elektros keliamais pavojais, ilgesnėse istorijose kalbama apie darbo organizavimą ir darbo santykius. Pavojaus vaidmenį</p>	<p>Adomaitis I., Purlienė M., <i>Žmogaus sauga. Veiklos sąsiuvinis</i> 5-6 kl.. Vilnius: Šviesa, 2016</p>	

				<p>atlieka mažas personažas – melsvai žalsvos spalvos elektros lankas. Filmu siekiama iliustruoti tam tikras problemas, paskatinti diskusijas ir raginti taikyti saugesnius darbo metodus.</p> <p>Via Storia  <a href="https://www.napofilm.net/lt/napo-films/napo-in-shocking-situations">https://www.napofilm.net/lt/napo-films/napo-in-shocking-situations</a></p>	
28.4.3. Mokosi tinkamai elgtis evakuacijos pratybose ir saugaus elgesio minioje, paaiškinti, ką darys, jeigu pasimes minioje.				<p>Saugus elgesys minioje. Ugdymo plėtotės centras.  <a href="https://sauga-sveikata5-8.mkp.emokykla.lt/lt/mo/zinynas/saugus_elgesys_minioje/">https://sauga-sveikata5-8.mkp.emokykla.lt/lt/mo/zinynas/saugus_elgesys_minioje/</a></p>	Adomaitis I., Purlienė M., <i>Žmogaus sauga. Veiklos sąsiuvinis 5-6 kl.</i> . Vilnius: Šviesa, 2016
28.4.4. Nagrinėja, kas yra priekabiavimas lytiniu pagrindu (pvz., pornografinių nuotraukų rodymas, netinkamas prisilietimas, netinkami pasiūlymai ir pan.), kokios prevencijos galimybės ir kaip padėti (pvz., pranešti tėvams, mokytojams, policijai, tvirtabūdiškai pasakyti „Ne“ ir pan.).			<p>Leidinyje pateikta teorinė medžiaga, padėsianti geriau įsigilinti į smurtą lyties pagrindu ir jo kompleksinį pasireiškimą mokyklos aplinkoje, septynių žingsnių schema, leisianti nuosekliai planuoti mokyklos pokyčius, bei pamokų planai, kuriais galima naudotis pamokose. Saugios aplinkos mokykloje vadovas Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba, Lietuvos žmogaus teisių centras, Lygių galimybių plėtros centras ir socialinės reklamos agentūra „Nomoshiti“  <a href="https://lygybe.lt/data/public/uploads/2021/11/lygybes-laboratorija_-saugios-aplinkos-mokykloje-kurimo-vadovas.pdf">https://lygybe.lt/data/public/uploads/2021/11/lygybes-laboratorija_-saugios-aplinkos-mokykloje-kurimo-vadovas.pdf</a></p>	<p>Vaikų, nukentėjusių nuo seksualinės prievartos, pagalbos centro mokymai specialistams, metodinės priemonės, kaip atpažinti seksualinį smurtą. Centras siūlo įvairius mokymus specialistams, savo praktikoje susiduriančiais su vaikais, nukentėjusiais nuo seksualinės prievartos. Globos namai „Užuovėja“ Mokymai specialistams   Globos namai Užuovėja (uzuoveja.lt)</p>	<p>Smurto ir seksualinės prievartos prevencijos programa „Aš žinau“ Skaitmeninė edukacinė programa ankstyvajai smurto lyties pagrindu prevencijai. Programa sudaryta iš 5 modulių. Programoje pateiktos veiklos gali būti naudojamos tiek formalaus, tiek neformalaus ugdymo metu. Programos praktinės užduotys skirtos jas atlikti kontaktiniu būdu. Tačiau pateikiama patarimų nuotoliniu mokymų vedimui. R Socialinės apsaugos ir darbo ministerija Moduliai – 9 pamoka</p>
			<p>Vaikų ir paauglių ginekologijos profesionalės, profesorės Žanos Bumbulienės vadovaujamos gydytojų akušerių ginekologų ir medicinos psichologės komandos parengta knyga, skirta įvairiapusiškai, suprantamai ir atsižvelgiant į skirtingus raidos etapus aptarti mergaičių paauglystės laikotarpį (10-19 metų amžiaus tarpsnį) ir su juo susijusius aktualius klausimus. Knygoje greta kitų temų yra nagrinėjama ir seksualinė prievarta, veiksmai jai įvykus ir pagalbos priemonės. Knygos nuoroda: Andrijauskienė L., Baušytė R., Breivienė R., Brimienė I., Bumbulienė Ž., Klimašenko J., Sabaitytė E.,</p>	<p>„Neprarask budrumo“. Apie prekybą žmonėmis, formą, ką daryti, kaip išvengti. 5 – 6 kl. Vaizdo medžiaga. Nacionalinė švietimo agentūra.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=T7weJVeIQa8">https://www.youtube.com/watch?v=T7weJVeIQa8</a></p>	
				<p>„Man taip nenutiks“. Žmonių išnaudojimas, organizuoto nusikalstamumo, prekybos žmonėmis atpažinimui skirtas filmukas. Vaizdo medžiaga. Nacionalinė švietimo agentūra.  <a href="https://www.youtube.com/watch/">https://www.youtube.com/watch/</a></p>	

			<p>Vaigauskaitė-Mažeikienė B., Žilovič D. (2023). <i>Trikampiai ir apskritimai: mano moteriškumo pradžia</i>. Vilnius: VU leidykla.</p>	<p>v=16PTqyPxoI</p>	
<p>28.4.5. Tyrinėja paauglystėje 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.</p>	<p>4</p>	<p>Paaiškina, kas tai yra <i>psichoaktyvioji medžiaga</i>. Analizuoja ir argumentuoja, kaip ir kodėl tinkami ir netinkami poelgiai turi ryšį su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu. Papasakoja psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo poveikį artimiesiems. Paaiškina priklausomybės ligų pasekmes žmonėms, jų šeimoms ir visai bendruomenei. Paaiškina, kas tai yra vidinis ir išorinis <i>spaudimas</i> vartoti psichoaktyvias medžiagas. Paaiškina, kaip reikia neigiamo bendraamžių spaudimo situacijoje paprašyti bendraamžių palaikymo. Įtikinamai argumentuoja, kaip tabako, alkoholio vartojimas daro įtaką sveikai gyvensenai. Paaiškina, ką pasakytų draugui, kuris nuspręstų bandyti vartoti psichoaktyvias medžiagas. Apibūdina, kas tai yra priklausomybė nuo cheminių (pvz., klėjai, oro gaivikliai, elektroninės cigaretės, kaljanas ir kt.) medžiagų. Paaiškina, kokį poveikį priklausomybė nuo cheminių (pvz., klėjai, oro gaivikliai, elektroninės cigaretės, kaljanas ir kt.) medžiagų daro vartotojui, jo draugams ir artimiesiems, bendruomenei. Apibūdina, kas yra liga ir žino, kada reikia kreiptis į gydytoją arba slaugytoją dėl ligos. Demonstruoja gaivinimo pirmosios pagalbos įgūdžius, esant įvairioms būklėms (pvz., kraujavimas, nudegimas, nušalimas, sužalojimas ir kt). Apibūdina režimo, švaros palaikymo ir higienos įpročių pokyčius paauglystėje.</p>	<p>Vaikų ir paauglių ginekologijos profesionalės, profesorės Žanos Bumbulienės vadovaujamos gydytojų akušerių ginekologų ir medicinos psichologės komandos parengta knyga, skirta įvairiapusiškai, suprantamai ir atsižvelgiant į skirtingus raidos etapus aptarti mergaičių paauglystės laikotarpį (10-19 metų amžiaus tarpsnį). Knygoje yra nagrinėjamos tokios temos kaip lytinis brendimas, fiziologiniai ir anatomiciniai pokyčiai jo metu, taip pat yra detalieji aptariami susiję higienos klausimai ir galimos pagalbos priemonės bei atkreipiamas dėmesys į sveikos gyvensenos principus. Šios temos analizuojamos, paliečiant tiek mergaitėms, tiek berniukams svarbius klausimus. Knygos nuoroda: Andrijauskienė L., Baušytė R., Breivienė R., Brimienė I., Bumbulienė Ž., Klimašenko J., Sabaitytė E., Vaigauskaitė-Mažeikienė B., Žilovič D. (2023). <i>Trikampiai ir apskritimai: mano moteriškumo pradžia</i>. Vilnius: VU leidykla.</p> <p>Tutkuvienė J., <i>Mergaitei ir jos mamai</i>. Kodėl, kada ir kaip bręstama. Leidykla Meralas (2001)</p> <p>Girskis J., Jurkevičius P., Slušnys L., Variakojis A., Gabrielius Liaudanskas - Svaras G., <i>Būk vyras: berniukų knyga</i>. BŪK VYRAS: berniukų knyga. <i>Atnaujintas leidimas naujai.. (knygos.lt)</i></p> <p>Lytiškumo gidas skirtas jaunimo darbuotojams ir su jaunimu dirbantiems asmenims. Leidinio tikslas – sumažinti stigmą lytiškumo ir lytiškumo ugdymo klausimais, suteikti informacijos, pateikti metodiką, kad jaunimo darbuotojai ir kiti</p>	<p>Rekomendacijos dėl dantų valymo bei fluoridų kiekio dantų pastose vaikams ir suaugusiesiems, Burnos sveikata, Dantų priežiūra ortodontinio gydymo metu, Ankstyvasis vaikų dantų ėduonis ir kiti naudingi patarimai, kodėl svarbu prižiūrėti dantis ir burnos gleivinę. Odontologų rūmai <a href="https://odontologurumai.lt/lt/pacientams/burnos-sveikata">https://odontologurumai.lt/lt/pacientams/burnos-sveikata</a></p> <p>Edukaciniai filmukai sveikatos stiprinimo temomis. Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras Lytinis brendimas <a href="https://smlpc.lt/lt/vaiku_sveikatos_stiprinimas/edukaciniai_filmukai_sveikatos_stiprinimo_temomis/">https://smlpc.lt/lt/vaiku_sveikatos_stiprinimas/edukaciniai_filmukai_sveikatos_stiprinimo_temomis/</a></p>	<p>Modulio tikslas – didinti 5–8 klasių moksleivių emocinį ir lytinį raštingumą, kuris užtikrina seksualinės ir reprodukcinės bei psichinės sveikatos puoselėjimo gebėjimus. VŠĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“. <a href="https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/8e1bf1_4538c11ea758473c88f6b852ad740dd7.pdf">https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/8e1bf1_4538c11ea758473c88f6b852ad740dd7.pdf</a></p>

			<p>profesionalai, dirbantys su jaunimu, galėtų rasti atsakymus lytiškumo ugdymo klausimais. Lytiškumo gidas padeda susipažinti su terminais, metodika bei gali padėti palengvinti procesą, ieškant patikimos informacijos. Jaunimo reikalų agentūra. Lytiškumo ugdymo gidas: <a href="https://jra.lt/naujienos/187-kvieciame-skaityti-lytiskumo-ugdymo-praktini-gida">https://jra.lt/naujienos/187-kvieciame-skaityti-lytiskumo-ugdymo-praktini-gida</a></p>		
28.4.6. Mokosi atpažinti blogos savijautos požymius ir nuspręsti, kada reikia kreipti pagalbos į suaugusiuosius (pvz., karščiavimas, blogas miegas, skausmas ir pan.).				<p>Informacija apie užkrečiamąsias ligas ir jų prevenciją Nacionalinis visuomenės sveikatos centras <a href="https://nvsc.lrv.lt/lt/uzkreciamuju-ligu-valdymas">https://nvsc.lrv.lt/lt/uzkreciamuju-ligu-valdymas</a></p>	
28.4.7. Mokosi gaivinimo ir pirmosios pagalbos veiksmų, esant įvairioms būklėms (pvz., kraujavimas, nudegimas, nušalimas, sužalojimas ir kt.), mokosi sutvarstyti žaizdą, įtarti lūžimą, mobilizuoti parankinėmis priemonėmis, daryti širdies masažą ir iškvieisti pagalbą.			<p>Atmintinė kaip padėti sau ir kitiems įvykus nelaimėi, kurioje pateikiami patarimai kaip įvertinti situaciją, kaip elgtis gyvybiškai pavojingose ir nepavojingose situacijose (užspringus, kraujuojant, patyrus insultą, infarktą, lūžus kaulams ir pan.). Ką reikia žinoti apie pirmąją pagalbą LR Sveikatos apsaugos ministerija <a href="https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/pirmoji%20pagalba(2).pdf">https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/pirmoji%20pagalba(2).pdf</a></p>		
			<p>Apie vaikų dantis/trauma/pirmoji pagalba (visoms klasėms) Odontologų rūmai <a href="https://odontologurumai.lt/files/nauji/apie-vaiku-dantis.pdf">https://odontologurumai.lt/files/nauji/apie-vaiku-dantis.pdf</a></p>	<p>Rekomendacijos dėl dantų valymo bei fluoridų kiekio dantų pastose vaikams ir suaugusiesiems, Burnos sveikata, Dantų priežiūra ortodontinio gydymo metu, Ankstyvasis vaikų dantų ėduonis ir kiti naudingi patarimai, kodėl svarbu prižiūrėti dantis ir burnos gleivinę. Odontologų rūmai <a href="https://odontologurumai.lt/lt/pacientams/burnos-sveikata">https://odontologurumai.lt/lt/pacientams/burnos-sveikata</a></p>	
				<p>Informacija apie dantų traumas. Odontologų rūmai <a href="https://odontologurumai.lt/lt/pacientams/burnos-sveikata/84-">https://odontologurumai.lt/lt/pacientams/burnos-sveikata/84-</a></p>	

Projektas pildomas ir koreguojamas. Tekstas neredaguotas. 2023-06-20

28.4.8. Mokosi atpažinti ir atsispirti vidiniam ir išoriniam spaudimui vartoti psichoaktyviąsias medžiagas, aiškinasi, kas yra priklausomybė, kodėl tai vadinama liga ir kaip jos išvengti.				saugokime-dantis	Socialinio ir emocinio ugdymo programos  Tikslinės prevencinės programos
			<i>Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos mokymo programa tėvams. Metodinės rekomendacijos.</i> Lietuvos Respublikos Švietimo ir mokslo ministerija, Specialiosios pedagogikos ir psichologijos centras, 2009.	Pagalba sau – tai nacionalinė psichikos sveikatos svetainė, kurioje taip pat pateikta informacija apie priklausomybes. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais <a href="https://pagalbasau.lt/priklausomybes/">https://pagalbasau.lt/priklausomybes/</a>	
			Bankauskienė I., Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija: samprata ir modeliai. Informacinis leidinys. NTAKD, 2013 <a href="https://ntakd.lrv.lt/uploads/ntakd/documents/files/PM_vartojimo_prevencija.pdf">https://ntakd.lrv.lt/uploads/ntakd/documents/files/PM_vartojimo_prevencija.pdf</a>		
			Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos programa mokinių tėvams: metodinės rekomendacijos, mokyklų ir globos įstaigų vadovams, pedagogams, specialistams modeliai Valantieji S., Merfeldaitė, O., Klanienė, I. Ir kiti., ŠMM ir SPPC, 2018. <a href="https://vb.mruni.eu/object/elaba:33125550/">https://vb.mruni.eu/object/elaba:33125550/</a>	Kas yra priklausomybė. Svetainėje Pagalba sau pateikiama informacija, kaip atpažinti ligos simptomus. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais <a href="https://pagalbasau.lt/priklausomybes/">https://pagalbasau.lt/priklausomybes/</a>	
			Kaip padėti mokiniams išvengti priklausomybės nuo ekranų. Atmintinė tėvams, pedagogams. <a href="https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2021/05/Atmintine.pdf">https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2021/05/Atmintine.pdf</a>	Informacija apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijai skirtas programas, kurioje yra Nacionalinės švietimo agentūros: <a href="https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2020/12/Psichoaktyviuju_medziagu_vartojimo_prevencija.pdf">https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2020/12/Psichoaktyviuju_medziagu_vartojimo_prevencija.pdf</a>	
			Girskis J., Jurkevičius P., Slušnys L., Variakojis A., Gabrielius Liaudanskas - Svaras G., <i>Būk vyras: berniukų knyga.</i> BŪK VYRAS: berniukų knyga. Atnaujintas leidimas naujai.. (knygos.lt)		

### Mokymosi turinys 6 klasei ir pamokų planavimo rekomendacijos ir pasiekimų požymiai

Turinys	Pamokų skaičius	Pasiekimų požymiai	Skaitmeniniai ir spausdinti metodiniai leidiniai, knygos ir rekomendacijos	Siūlomos mokytojui skaitmeninės priemonės (svetainės, video)	Priemonės, programos turinčios paruoštus pamokų planus
<b>29.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.</b>					
29.1.1. Analizuoja emocijas (pvz., baimė ir pyktis, gėda ir liūdesys),	<b>1</b>	Įvardija emocijų, kaip situacijų, kurioms reikia dėmesio, požymius. Apibūdina patiriamos emocijos ir kitų lūkesčio, kaip	Bracket M., <i>Leidimas jausti.</i> Vilnius: Vaga, 2020.	Atpažink liūdesį ir kitus jausmus. Praleisk progą pasityčioti! Kai kyla noras įskaudinti ar pažeminti	Socialinio ir emocinio ugdymo programos



<p>jų skirtumus ir panašumus, diskutuoja, kodėl kai kurioms reikia skirti daugiau dėmesio, aiškinasi skirtumo tarp asmens patiriamos emocijos ir kitų emocijos išraiškos lūkesčių svarbą.</p>		<p>turėtų jaustis skirtumą.                  Apibūdina skirtingų emocijų (pavyzdžiui, baimė ir pyktis; gėda ir liūdesys) skirtumus.                  Apibūdina emocines būsenas, kurios sumenkina gebėjimą spręsti problemas.                  Paaiškina, kokia įtaką daro emocijoms vidinis pokalbis.                  Paaiškina, kaip jaučiasi atliekant sudėtingas užduotis.                  Įvardija paauglystei būdingas emocijas.                  Atpažįsta emocijas iš kūno kalbos.                  Paaiškina, kuo naudingas gebėjimas atpažinti ir įvardyti savo emocijas konkrečioje situacijoje?                  Išreiškiant stiprius jausmus naudoja <i>žinutę Koks, Kada, Kodėl, Kaip</i> (Koks jausmas, kada jausmas jaučiamas, kodėl jausmas jaučiamas ir kaip norėtų, kad pasikeistų situacija, kuri pakeistų jausmą).                  Paaiškina, kaip <i>žinutę Koks, Kada, Kodėl ir Kaip</i> gali padėti stiprinti pasitikėjimą savimi?                  Paaiškina, kaip <i>žinutę Koks, Kada, Kodėl ir Kaip</i> gali padėti stiprinti santykius su kitais?                  Apibūdina, kas yra <i>stresas</i>.                  Pasako, kokios būna paauglių reakcijos į stresą ir sudėtingas emocijas.                  Paaiškina, kokias naudoja savęs nuraminimo strategijas (pavyzdžiui, gilus kvėpavimas, pokalbis su savimi, laipsninė relaksacija ir kt.).                  Demonstruoja gebėjimą valdyti emocijas, kad būtų lengviau spręsti problemas (pavyzdžiui, veikti neigiamą ir išsiugdyti teigiamą nuostatą).                  Įvardija situacijas, kuriose naudinga prisiminti išmokus streso valdymo būdus ir juos panaudoti.                  Apibūdina, kaip išmukti streso įveikos būdai padės ateityje suvaldyti sudėtingas emocijas.                  Valdo emocijas patiriamo spaudimo situacijose (vėlavimas, testo atlikimas, pasirodymas scenoje, varžybose ir pan.).                  Pademonstruoja, kaip nusiraminti reikia pritaikyti vidinį dialogą, kuris padeda valdyti mintis ir veiksmus sudėtingose situacijose.</p>	<p>Hoffmann K. W., Roggenwallner B., <i>Programa EQ vaikams. Emocinį intelektą ugdantys žaidimai</i>. Vilnius: Presvika, 2005.</p> <p>Vaičių ir paauglių ginekologijos profesionalės, profesorės Žanos Bumbulienės vadovaujamos gydytojų akušerių ginekologų ir medicinos psichologės komandos parengta knyga, skirta įvairiapusiškai, suprantamai ir atsižvelgiant į skirtingus raidos etapus aptarti mergaičių paauglystės laikotarpį (10-19 metų amžiaus tarpsnį). Knygoje greta visų temų yra skiriamas dėmesys ir bendrai visų paauglių (tiek mergaičių, tiek berniukų) emocinei bei psichologinei sveikata, emocijų raiškai, jų sąsajoms su lytiniu brendimu, galimoms pagalbos priemonėms.                  Knygos nuoroda: Andrijauskienė L., Baušytė R., Breivienė R., Brimienė I., Bumbulienė Ž., Klimašenko J., Sabaitytė E., Vaigauskaitė-Mažeikienė B., Žilovič D. (2023). <i>Trikampiai ir apskritimai: mano moteriškumo pradžia</i>. Vilnius: VU leidykla.</p> <p>Dan Kindlon, Michael Thompson <i>Augant Kainui: kaip apsaugoti berniukų jausmų pasaulį</i>. Knyga, kurią tiesiog būtina perskaityti kiekvienam, norinčiam padėti berniukams užaugti emociškai raštingomis, pilnavertėmis asmenybėmis                  AUGANT KAINUI: kaip apsaugoti berniukų jausmų pasaulį... (knygos.lt)</p> <p>Girskis J., Jurkevičius P., Slušnys L., Variakojis A., Gabrieliūs Liaudanskas - Svaras G., <i>Būk vyras: berniukų knyga</i>. BŪK VYRAS: berniukų knyga. Atnaujintas leidimas naujai.. (knygos.lt)</p>	<p>kitą. Vėži „Vaičių linija“.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8hft9k46rwQ">https://www.youtube.com/watch?v=8hft9k46rwQ</a></p>	
---	--	--	--	---	--

<p>29.1.2. 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.</p>	<p><b>1</b></p>		<p>PSO rekomendacijos dėl streso mažinimo <a href="https://pagalbasau.lt/wp-content/uploads/2020/05/Doing-What-matters-in-times-of-stress-an-illustrated-guide_Lithuanian_CC-BY-NC-SA-IGO_Redacted68.pdf">https://pagalbasau.lt/wp-content/uploads/2020/05/Doing-What-matters-in-times-of-stress-an-illustrated-guide_Lithuanian_CC-BY-NC-SA-IGO_Redacted68.pdf</a></p>	<p>Apie savęs žalojimą, pagalbą sau ir draugui. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais <a href="https://pagalbasau.lt/jaunimui/saves-zalojimas/">https://pagalbasau.lt/jaunimui/saves-zalojimas/</a></p>	<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos</p>
			<p>Shapiro L. E., <i>Kaip ugdyti vaiko emocinį intelektą</i>. Vadovas tėvams. Presvika, 2008.</p>	<p>Informacija apie stresą ir jo mažinimo būdus. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais <a href="https://pagalbasau.lt/jaunimui/stresas/">https://pagalbasau.lt/jaunimui/stresas/</a></p>	
			<p>Leidinyje pateikta teorinė medžiaga, padėsianti geriau įsigilinti į smurtą lyties pagrindu ir jo kompleksinį pasireiškimą mokyklos aplinkoje, septynių žingsnių schema, leisianti nuosekliai planuoti mokyklos pokyčius, bei pamokų planai, kuriais galima naudotis pamokose. Saugios aplinkos mokykloje vadovas Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba, Lietuvos žmogaus teisių centras, Lygių galimybių plėtros centras ir socialinės reklamos agentūra „Nomoshiti“ <a href="https://lygybe.lt/data/public/uploads/2021/11/lygybes-laboratorija_-saugios-aplinkos-mokykloje-kurimo-vadovas.pdf">https://lygybe.lt/data/public/uploads/2021/11/lygybes-laboratorija_-saugios-aplinkos-mokykloje-kurimo-vadovas.pdf</a></p>	<p>Mūsų šešios emocijos. Menų terapijos metodų praktikė, tapytoja, pedagogė Fausta Anulytė kartu su Antakalnio Progimnazijos moksleive Egle pristato šešias pagrindines žmogaus emocijas, pasakoja apie jų svarbą ir kaip su jomis išbūti. Atviras Jaunimo centras „Žalianamis“. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=OwNmJCVuBng">https://www.youtube.com/watch?v=OwNmJCVuBng</a></p>	
			<p>Rosenberg M. B., <i>Nesmurtinis bendravimas</i>. Meilės kelias, 2021</p>	<p>Informacija apie stresą ir jo mažinimo būdus. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais <a href="https://pagalbasau.lt/jaunimui/stresas/">https://pagalbasau.lt/jaunimui/stresas/</a></p>	
				<p>5 pirštų emocijų valdymo metodą. Video reportažas apie 5 pirštų emocijų valdymo metodą. Trečioji „Olimpinio mėnesio“ savaitė skirta emocinei sveikatai. Olimpinis mėnuo 2020   Emocinė sveikata   2</p>	

				<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=3YoayYs_1CM">https://www.youtube.com/watch?v=3YoayYs_1CM</a></p> <p>Paprastas nusiramavimo pratimas, tinkantis ir vaikams. Video pasakojime pateikiamas penkių pirštų pratimas skirtas streso valdymui. Kai visko pasidaro šiek tiek per daug ir nebegalime išlaikyti šalto proto, apima nevaldomas nerimas, baimė, pyktis ar kitos emocijos, ne visuomet galime patys rasti kelią atgal. Tokiu atveju pravartu turėti veiksmingą būdą, leidžiantį nusiraminti ir pasijusti geriau. Aš ir psichologija <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zgyX9ojollY">https://www.youtube.com/watch?v=zgyX9ojollY</a></p>	
29.1.3. Analizuoja bendražmogiškąsias vertybes, reflektuoja ir mokosi argumentuoti, kaip vertybės padeda tobulėti ir kaip išorinis poveikis daro įtaką asmeninių savybių ir vertybių ugdymui.	2	<p>Mokosi atpažinti fizinius ir emocinius pokyčius paauglystės metu. Apibūdina asmeninius įgūdžius ir savybes. Įvardija savo įgūdžius ir savybes. Paaikrina, kokią įtaką turimi įgūdžiai daro savivertei. Įvardija, kaip išorinis poveikis daro įtaką asmeninių savybių ugdymui (pavyzdžiui, kaip daro įtaką savo kūno suvokimui, pasitikėjimui savimi, elgesiui). Įvardija, kokius užsiėmimus gali lankyti mokiniai po pamokų. Įvardija, kaip mokykla padeda ugdyti asmenines savybes. Apibūdina, kaip bendruomenė padeda tobulinti talentus ir gebėjimus. Įvardija, kokios organizacijos ar institucijos siūlo pagalbą plėtoti asmeninius pomėgius ir talentus. Papasakoja, kokią naudą suteikia užsiėmimai po pamokų (pavyzdžiui, draugystė, lyderystė, nauji mokymosi įgūdžiai, darbas komandoje). Analizuoja, kaip fizinės savybės padėjo priimti sprendimą (pavyzdžiui, rinktis sporto šaką arba aktyvaus judėjimo formą ir pan.). Įvardija, ką išmoko šeštoje klasėje. Argumentuoja, kaip šeštoje klasėje įgytos žinios, įgūdžiai ir gebėjimai stiprina pasitikėjimą savimi.</p>			Socialinio ir emocinio ugdymo programos
29.1.4. Aiškinasi, kas yra siekis ir kokie suaugusiųjų pavyzdžiai daro įtaką juos renkant, tyrinėja ir argumentuoja, kaip mokykla, šeima ir kiti bendruomenės nariai padeda ugdyti asmenines savybes.					

<p>29.1.5. Analizuoja, kas yra augimo mąstysena (nebijoti išbandymų, įveikti iššūkius, nebijoti klysti, mokytis iš kritikos, švęsti savo ir kitų pergales), kaip ji padeda siekti tikslų ir stiprina pasitikėjimą savimi, mokosi tinkamai išklausti, reaguoti į pastabas, jas įvertinti ir, jeigu būtina, koreguoti veiksmą.</p>	<p><b>1</b></p>	<p>Apibūdina, kas yra atkaklumas.                  Apibūdina, kas yra pasitikėjimas savimi.                  Apibūdina, kaip pasitikėjimas savimi siejasi su atkaklumu.                  Paaiškina, kas tai yra augimo mąstysena ir, kaip ji padeda siekti tikslų                  Demonstruoja susidomėjimą nauja užduotimi.                  Priima iššūkį ir bando jį įveikti, kol įveikia.                  Išklauses / iusi pastabą, ją priima ir koreguoja veiksmą.                  Apibūdina, kaip tinkami pasirinkimai, vertybės ir tikslai padeda siekti tikslo ir sėkmės.                  Apibūdina tikslų kėlimo procesą.                  Apibūdina ilgalaikio ir trumpalaikio tikslo skirtumą.                  Pritaiko tikslų kėlimo procesą išsikeliant tikslą, sudaro trumpalaikio tikslo siekimo veiksmų planą.                  Pritaiko tikslo išsikėlimo įgūdžius akademiniai sėkmei.                  Papasakoja, kokie šaltiniai gali padėti siekti tikslo (pavyzdžiui, vadovėlis, interneto šaltiniai, tyrimas ir pan.).                  Paaiškina, kaip barjerai ir suteikta parama padeda žengti žingsnius siekiant išsikeltos tikslo.                  Paaiškina, kaip gali geriau pasinaudoti pagalba įveikti kliūtis siekiant tikslo.                  Išsikelia socialinio santykio sukūrimo tikslą.                  Paaiškina, kaip gebėjimas išsikelti tikslą padės įgyvendinti viltis ir tikslus ateityje.                  Paaiškina, kaip išorinė ir vidinė motyvacija veikia gebėjimą siekti tikslo.                  Papasakoja apie tikslus, kurie reikalauja daugiau savitvados.</p>	<p>Dweck C. S., <i>Tu gali. Atskleiskite savo galimybes</i>. Vilnius: Alma Littera, 2017.</p>	<p>Apie augimą skatinančią mąstyseną.                  Animuotas filmukas pateikiantis informaciją į atkreipti dėmesį norint išsiugdyti mąstyseną, kuri padeda tobulėti.                  VŠĮ LIONS QUEST LIETUVA  <a href="https://youtu.be/9OMIELXwfbM">https://youtu.be/9OMIELXwfbM</a></p>	<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos</p>
			<p>1.3 Siegl D. J., Bryson T. P., <i>Smegenys, tariančios taip</i>. Vilnius: Vaga. 2018.</p>		
<p><b>29.2. Santykiai ir bendradarbiavimas.</b></p>					
<p>29.2.1. Analizuoja, kas yra empatiškumas ir kaip jis padeda stiprinti tarpusavio santykius ir kitų priėmimą, nagrinėja situacijas, kuriose jų elgesys padarė teigiamą ar neigiamą įtaką kito asmens emocijoms.</p>	<p><b>2</b></p>	<p>Paaiškina, kaip užmegzti ir išlaikyti draugystę.                  Paaiškina, kas tai yra empatiškumas.                  Paaiškina, kaip skirtumai sustiprina draugystę ir bendruomenę.                  Paaiškina, kaip empatiškumas padeda stiprinti tarpusavio santykius ir kitų priėmimą.                  Paaiškina, kaip empatiškumas mokymosi bendruomenę daro saugesnę.                  Paaiškina, kodėl reikia su kitais elgtis pagarbiai.                  Apibūdina situaciją, kurioje jo / jos elgesys padarė teigiamą ar neigiamą įtaką kito asmens emocijoms.                  Paaiškina, kokiais būdais galima stiprinti draugystę</p>	<p>Rosenberg M. B., <i>Nesmurtinis bendravimas. Meilės kelias</i>, 2021</p>		<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos</p>
<p>29.2.2. Analizuoja ir mokosi argumentuoti,</p>					<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos</p>

kaip skirtumai sustiprina draugystę ir bendruomenę, kodėl ir kaip svarbu sukurti rūpesčiu grįstą mokymosi aplinką.		(pavyzdžiui, rasti ar sugalvoti abiem patinkančią veiklą ar bendrą pomėgį, kartu leisti laiką, padedant vienas kitam, mokantis atleisti). Demonstruoja veiksmingo klausymo įgūdžius (atidžiai stebi kalbantįjį, reaguoja į kalbančiojo žodžius, tikslingai užduoda klausimus). Paaiškina, kuo gebėjimas veiksmingai klausytis, gali būti naudingas bendraujant. Diskutuojant įvairiomis temomis nepritarimo nuomonei metu išvengia kaltinamo tono. Demonstruoja derybinius įgūdžius atsižvelgiant į kitos pusės poreikius ir požiūrį. Perfrazuoja konfliktuojančių pusių mintis.			
29.2.3. Analizuoja, kaip vienas kito grupėje palaikymas tarp komandos narių stiprina ryšius ir tarpusavio santykius.	2	Apibūdina konstruktyvų elgesį dirbant grupėje. Demonstruoja konstruktyvų elgesį dirbant grupėje. Analizuoja grupės nario atsakomybes. Dalyvauja su grupe išsikeliant bendrą tikslą. Paaiškina, kaip vienas kito grupėje palaikymas tarp komandos narių stiprina ryšius. Demonstruoja darbo grupės nariams palaikymą. Tam, kad pasiektų grupės darbo tikslų, demonstruoja gebėjimą prisiimti įvairius darbo grupėje vaidmenis, būti vadovu ar grupės nariu. Apibūdina, kaip jaučiasi grupės diskusijos dalyviai. Analizuoja ir mokosi atpažinti, kad skirtingi asmenys apie tą pačią situaciją gali turėti ir išsakyti skirtingą požiūrį ar nuomonę. Pasibaigus darbui grupėje apibūdina, koks grupės narių elgesys padėjo pasiekti rezultatų. Apibūdina grupės narių indėlį siekiant bendro darbo tikslo.			Socialinio ir emocinio ugdymo programos
29.2.4. Reflektuoja ir apibūdina, koks grupės narių elgesys padėjo pasiekti rezultatų, ir reflektuoja apie grupės narių indėlį siekiant bendro darbo tikslo.					Socialinio ir emocinio ugdymo programos
29.2.5. Nagrinėja, kokią įtaką daro (fizinei ir psichinei asmens sveikatai, socialiniam ir ekonominiam statusui) faktais nepagrįsta nuomonė, susiformavę stereotipai konkrečiam asmeniui, grupei ar bendruomenei.	3	Apibūdina klasėje, mokykloje besimokančių mokinių tradicijas (pavyzdžiui, etninius papročius, kalbos frazes, klausoma muzika, virtuve ir pan.). Pasako, kada žmonių skirtumai vaizduojami netinkamai (pavyzdžiui, seksualinė orientacija, stereotipai, socialinių-ekonominių ar kultūrinių mažumų diskriminacija, nesusipratimais paremti išankstiniai nusistatymai). Paaiškina, kaip socialinio ir kultūrinių skirtumų nesupratimas paskatina atsirasti netolerancijai. Apibūdina draugo savybes, kurios skatina priimti sveikatai palankius ir nepalankius sprendimus. Apibūdina, kokios asmeninės savybės stiprina	„Kiek kilogramų gali pakelti moteris ir kitos lyčių istorijos“ [idėjos užsiėmimams vyresnėse klasėse] Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba <a href="https://lygybe.lt/data/public/uploads/2021/11/kiek-kilogramu-gali-pakelti-moteris.pdf">https://lygybe.lt/data/public/uploads/2021/11/kiek-kilogramu-gali-pakelti-moteris.pdf</a>		Socialinio ir emocinio ugdymo programos Prevenčinės programos
29.2.6. Analizuoja informacijos sklaidą, reklamą ir visuomenės			Vadovas profesionalams, dirbantiems švietimo, sveikatos apsaugos, paramos šeimoms, žiniasklaidos ir viešojo	Dokumentiniai filmai (taip pat nagrinėti ir lytiškumo ugdymo klausimus). Lietuvos žmogaus	Socialinio ir emocinio ugdymo programos Prevenčinės programos

<p>nuomonės formavimą įvairiose žiniasklaidos priemonėse ir mokosi argumentuoti, kada žmonių skirtumai vaizduojami netinkamai (pvz., seksualinė orientacija, stereotipai, socialinių-ekonominių ar kultūrinių mažumų diskriminacija, nesusipratimais paremti išankstiniai nusistatymai).</p>		<p>draugystę. Paaiškina, kas tai yra konkretūs ir abstraktūs kitų asmenų pripažinimą išreiškiantys teiginiai. Atpažįsta ir konkrečiai įvardija klasės mokinių savybes, gebėjimus. Paaiškina, kokiais būdais galima atpažinti ar pažinti kito asmens talentus ir gebėjimus. Argumentuoja, kodėl norint išreikšti kitam asmeniui palaikymą reikia vartoti konkrečius teiginius. Paaiškina, kaip konkrečių pripažinimo teiginių vartojimas sustiprina pagarbos kitam išraišką.</p>	<p>sektorius srityse Leidiny parengtas įgyvendinant Europos Sąjungos Teisių, lygybės ir pilietybės programos lėšomis finansuojamą projektą „[VAIRI VAIKYSTĖ: Keičiant socialines nuostatas apie vaikų tapatumo įvairovę Europoje“. Kaip užkirsti kelią įvairių formų smurtui prieš LGBT+ vaikus? <a href="https://issuu.com/lglgl/docs/handbook-dac-a5-lt-4">https://issuu.com/lglgl/docs/handbook-dac-a5-lt-4</a></p> <p>Vaikų ir paauglių ginekologijos profesionalės, profesorės Žanos Bumbulienės vadovaujamos gydytojų akušerių ginekologų ir medicinos psichologės komandos parengta knyga, skirta įvairiapusiškai, suprantamai ir atsižvelgiant į skirtingus raidos etapus aptarti mergaičių paauglystės laikotarpį (10-19 metų amžiaus tarpsnį). Knygoje greta visų temų yra nagrinėjamos ir lytinio tapatybės, seksualinės orientacijos bei lytiškumo temos, aktualios tiek mergaitėms, tiek berniukams. Knygos nuoroda: Andrijauskienė L., Baušytė R., Breivienė R., Brimienė I., Bumbulienė Ž., Klimašenko J., Sabaitytė E., Vaigauskaitė-Mažeikienė B., Žilovič D. (2023). <i>Trikampiai ir apskritimai: mano moteriškumo pradžia</i>. Vilnius: VU leidykla.</p> <p>„Kiek kilogramų gali pakelti moteris ir kitos lyčių istorijos“ [idėjos užsiėmimams vyresnėse klasėse] Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba <a href="https://lygybe.lt/data/public/uploads/2021/11/kiek-kilogramu-gali-pakelti-moteris.pdf">https://lygybe.lt/data/public/uploads/2021/11/kiek-kilogramu-gali-pakelti-moteris.pdf</a></p>	<p>teisių centras <a href="https://nepatogauskinoklase.lt/">https://nepatogauskinoklase.lt/</a></p>	
<p>29.2.7. Tyrinėja konkrečius ir abstrakčius kitų asmenų pripažinimą</p>			<p>Rosenberg M. B., <i>Nesmurtinis bendravimas</i>. Meilės kelias, 2021</p>		<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos</p>

<p>išreiškiančius teiginius ir mokosi išsakyti konkrečius teiginius.</p>					
<p>29.2.8. Analizuoja, kas yra pagarbus ribų nustatymas, ir mokosi argumentuoti, kodėl svarbu jas nustatyti sau ir kitiems. Mokosi nustatyti ribas ir kaip elgtis, jei jos peržengiamos, analizuoja ir mokosi apibūdinti smurtą išprovokuojančius veiksnius (pvz., pykčio nevaldymas, kaltinantis tonas, patyčios).</p>	<p><b>3</b></p>	<p>Įvardija, kokią strategiją taiko konflikto sprendimo metu. Paaiškina, kodėl konflikto sprendimo metu svarbu išklausti kitą konfliktuojančią pusę ir suprasti kaip ji mato iškilusią problemą. Paaiškina, kodėl svarbu konfliktą spręsti abiem konfliktuojančioms pusėms kartu. Paaiškina, kodėl sprendžiant konfliktą svarbu rasti keletą problemos sprendimo alternatyvų. Paaiškina, kodėl priimta problemos sprendimas turi tikti abiem konfliktuojančioms pusėms. Paaiškina, kaip pritaikyta konfliktų sprendimo strategija stiprina arba padeda išlaikyti santykius. Įvardija kas yra bauginimas. Paaiškina skirtumą tarp patyčių ir nepatyčių situacijų. Pademonstruoja, kaip reikia pranešti apie patyčių elgesį.</p>	<p>Gidas suaugusiems, kaip atsakyti į (ne)patogius paauglių klausimus VŠĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“. <a href="https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/691f03_b076d7527de04576a46fc13352a167e7.pdf">https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/691f03_b076d7527de04576a46fc13352a167e7.pdf</a></p>	<p>Svetainė, skirta smurto artimoje aplinkoje atpažinimui. Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba <a href="https://www.visureikalas.lt/naujienos/mokykloms/">https://www.visureikalas.lt/naujienos/mokykloms/</a></p>	<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos Prevenicinės programos</p>
<p>29.2.9. 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 abiem pusėms.</p>		<p>Apibūdina patyčių situacijos aukos, kaltininko, stebėtojo, gynėjo vaidmenis ir atsakomybes. Apibūdina, kaip reikia elgtis tapus patyčių stebėtoju arba kaip reikia išvengti smurto ir esant patyčių situacijai šias žinias pritaiko tinkamai. Apibūdina, kaip jaučiasi patyčias arba gandus patiriančios bendraklasės. Paaiškina, kodėl skaudina patyčios arba pasijuokimas iš kito asmens ar asmenų. Paaiškina, kaip <i>žinutės Koks, Kada, Kodėl ir Kaip</i> gali padėti spręsti patyčių situaciją. Paaiškina, kodėl yra svarbu nustatyti sau ir kitiems ribas. Diskutuoja apie bendraamžių destruktivių elgesį, ir siūlo idėjas, kaip šias sudėtingas situacijas reikia spręsti (pavyzdžiui, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas, paskalos, save žalojantis elgesys, seksualiniai santykiai ir pan.). Analizuojant situacijas paaiškina fizinio ir žodinio smurto priežastis. Išklauso prieštaraujančias ir skirtingas nuomones. Apibūdina smurtą iššaukiančius veiksnius (pavyzdžiui, pykčio nevaldymas, kaltinantis tonas, patyčios).</p>	<p>Plakatų smurto prevencijos tema praktinio taikymo rekomendacijos bendrojo ugdymo pedagogams 5-8 kl. Nacionalinė švietimo agentūra.  <a href="https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2019/11/Rekomendacijos-praktiniam-5-8-klasiu-plakato-taikymui.pdf">https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2019/11/Rekomendacijos-praktiniam-5-8-klasiu-plakato-taikymui.pdf</a></p>		
<p>29.2.10. Toliau mokosi apie patyčias ir bauginantį elgesį: analizuoja patyčių situacijos dalyvių, aukos, kaltininko, stebėtojo, gynėjo vaidmenis ir atsakomybes, mokosi,</p>			<p>Rosenberg M. B., <i>Nesmurtinis bendravimas</i>. Meilės kelias, 2021.</p>	<p>Filmukų serija. Kai kyla noras išskaudinti ar pažeminti kitą, „Vaikų linija“ kviečia sustoti ir praleisti progą pasityčioti. Pamatyk kaip ir pabandyk! VŠĮ „Vaikų linija“. Atpažink liūdesį ir kitus jausmus. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8hft9k46rwQ">https://www.youtube.com/watch?v=8hft9k46rwQ</a> Praleisk progą pasityčioti! <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KARe2b1S6UA">https://www.youtube.com/watch?v=KARe2b1S6UA</a> Kai emocijos iš virtualios erdvės persikelia į mokyklą. Praleisk progą pasityčioti! <a href="https://www.youtube.com/watch?v=G2JAWnqJb4I">https://www.youtube.com/watch?v=G2JAWnqJb4I</a></p>	<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos Prevenicinės programos</p>
			<p>Rekomendacijos mokyklų vadovams ir pedagogams „Smurto ir patyčių prevencija mokantis nuotoliniu būdu“. Nacionalinė švietimo agentūra <a href="https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2020/11/Elektronines-patycios.-04-08.pdf">https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2020/11/Elektronines-patycios.-04-08.pdf</a></p>	<p>Specialistų dirbančių prekybos su žmonėmis Lietuvoje sąrašas ir kontaktai. Nacionalinė švietimo agentūra. <a href="https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2022/11/Prekybos-zmonemis-specialistu-sarasas-2022-11.pdf">https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2022/11/Prekybos-zmonemis-specialistu-sarasas-2022-11.pdf</a></p>	<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos Prevenicinės programos</p>
			<p>Plakatų smurto prevencijos tema praktinio taikymo rekomendacijos bendrojo ugdymo pedagogams 5-8 kl. Nacionalinė švietimo agentūra.  <a href="https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2019/11/Rekomendacijos-praktiniam-5-8-klasiu-plakato-taikymui.pdf">https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2019/11/Rekomendacijos-praktiniam-5-8-klasiu-plakato-taikymui.pdf</a></p>		

<p>kaip elgtis tapus patyčių stebėtoju arba kaip reikia išvengti smurto ir esant patyčių situacijai šias žinias pritaikyti tinkamai.</p>			<p>Rekomendacijos mokyklų vadovams ir pedagogams „Smurto ir patyčių prevencija mokantis nuotoliniu būdu“. Nacionalinė švietimo agentūra <a href="https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2020/11/Elektronines-patycios.-04-08.pdf">https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2020/11/Elektronines-patycios.-04-08.pdf</a></p>	<p>„Man taip nenu tiks“. Žmonių išnaudojimas, organizuoto nusikalstamumo, prekybos žmonėmis atpažinimui skirtas filmukas. Vaizdo medžiaga. Nacionalinė švietimo agentūra. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=I6PTqyPixoI">https://www.youtube.com/watch?v=I6PTqyPixoI</a></p>	
<p><b>29.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys.</b></p>					
<p>29.3.1. 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.</p>	<p><b>1</b></p>	<p>Diskutuoja, kokių susitarimų reikia laikytis, kad klasėje būtų sukurta saugi, tarpusavio pagarba bei rūpesčių grįsta aplinka. Apibūdina elgesį, kurio reikalaujama saugioje, tarpusavio pagarba bei rūpesčiu grįstoje klasėje; Demonstruoja tarpusavio pagarbą ir rūpesčiu grįstą elgesį. Dalyvauja kuriant su klase bendruosius saugios veiklos klasėje susitarimus. Pripažįsta ir paaiškina, kaip kiekvienas žmogus atsakingas už savo elgesį. Paaiškina, kodėl yra reikalingos mokyklos, šeimos, visuomenės taisyklės. Paaiškina neetiško elgesio rimtumą (pavyzdžiui, sukčiavimas, melas, vogimas, plagiatas ir t.t.).</p>			<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos Preveninės programos</p>
<p>29.3.2. Tyrinėja ir įvardija, kokios kliūtys gali sutrukdyti siekti išsikeltų tikslų, 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</p>	<p><b>1</b></p>	<p>Paaiškina šešių žingsnių sprendimo priėmimo procesą (<i>Apibūdinti</i> problemą, <i>išnagrinėti</i> visas galimybes ir <i>numatyti</i>, kiekvieno sprendimo priėmimo pasekmes, <i>pasirinkti</i> geriausią variantą, kuris nepadarys niekam žalos, <i>veikti</i>, kaip buvo priimtas sprendimas, <i>dar kartą apgalvoti</i> sprendimo pasekmes). Laiku atlieka numatytus darbus. Apibūdina vilkinimo ir dezorganizacijos poveikį akademiniam rezultatams. Paaiškina, kaip sprendimų priėmimo įgūdžiai pagerina mokymosi įpročius Sprendžiant problemą, paaiškina kiekvieną sprendimų priėmimo procesą. Paaiškina, kokius sprendimus priėmė per pastarąsias 24 valandas skirtus sveikatos saugojimui. Paaiškina ir parodo, kada ir kaip reikia panaudoti</p>	<p>Dweck C. S., <i>Tu gali. Atskleiskite savo galimybes</i>. Vilnius: Alma Littera, 2017.</p>		<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos Preveninės programos</p>



tinkamus sprendimus.		atsisakymo įgūdžius. Įvardija, kokios kliūtys gali sutrukdyti siekti išsikeltus tikslus, priimti tinkamus sprendimus. Paaiškina, kaip gebėjimas užsibrėžti trumpalaikius ar ilgalaikius tikslus padeda pasirinkti teigiamą gyvenimo kryptį, vengti rizikingo elgesio ir priimti tinkamus sprendimus. Įvardija, kokiose situacijose priimant sprendimą reikalinga suaugusiųjų pagalba. Palygina atsakingą ir neatsakingą elgesį. Įvardija, kas daro įtaką atsakingo sprendimo priėmimui. Įvardija neatsakingo elgesio pasekmes.			
<b>29.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.</b>					
29.4.1. Nagrinėja įvairias situacijas, 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, tyrinėdami pavyzdžius mokosi paaiškinti rizikingo elgesio galimas pasekmes. Diskutuoja ir ieško atsakymo, kodėl paauglystėje priimant svarbius sprendimus reikalinga suaugusiųjų parama.	<b>4</b>	Papasakoja, kokias gali rinktis alternatyvas nesaugiam elgesiui (pavyzdžiui, važinėjimas su išgėrusiu vairuotoju, važinėjimas riedlente pavojingose vietose, buvimas šalia rūkančių ar vartojančių kitas psichoaktyvias medžiagas). Apibūdina, koks elgesys yra socialiai priimtinas įvairiose situacijose (pavyzdžiui, prisijungiant prie naujos grupės, kuri eina į renginį, būti naujoku klasėje, prisijungti prie jau pradėto žaidimo). Paaiškina savo riziką patirti įvairius sužalojimus. Paaiškina rizikingo elgesio pasekmes sveikatai. Paaiškina, kaip psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas trukdo siekti užsibrėžtų tikslų. Apibūdina savo žinias apie sveikatai naudingus sprendimus ir blaivaus gyvenimo būdo svarbą. Paaiškina, kaip nusiraminti ir veikti galimo pavojaus akivaizdoje. Paaiškina kas yra psichologinis, fizinis ir seksualinis smurtas ir prievarta. Paaiškina ką reikia daryti patyrus pačiam ar sužinojus, kad draugas (ar kitas artimas asmuo) patiria smurtą ar prievartą. Apibūdina, kas yra prekyba žmonėmis ir kokios būna šio nusikaltimo pasekmės. Paaiškina, kaip galima išvengti smurto. Papasakoja, ką reikia daryti, kai kas nors pažeidžia privatumą.			Adomaitis I., Purlienė M., Žmogaus sauga. Mokymo priemonės ir patarimai mokytojams dirbantiems 5-8 kl. Vilnius, Šviesa. 2916  Adomaitis I., Purlienė M., Žmogaus sauga. Veiklos sąs. 5-6 kl.. Vilnius, Šviesa. 2016
29.4.2. Diskutuoja, kokie socialiniai ir emociniai įgūdžiai padės veikti ir priimti atsakingus sprendimus ekstremaliose situacijose (pvz., emocijų valdymas, nusiramimas, sprendimų priėmimas,					Socialinio ir emocinio ugdymo programos Prevenčinės programos

<p>pasekmių įvertinimas, pagalbos prašymas ir kt.).</p>					
<p>29.4.3. Mokosi tinkamai pasielgti pamačius gaisrą. Nagrinėja, kur galima rasti gesintuvą, kaip kviesti pagalbą, gelbėtis pačiam ir padėti gelbėti kitus.</p>				<p>Gaisro priežastys. Filmų ciklas „Ekstremalios situacijos“. Ugniagesių gelbėtojų mokykla. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IA2-m86IaWU">https://www.youtube.com/watch?v=IA2-m86IaWU</a></p>	<p>Adomaitis I., Purlienė M., Žmogaus sauga. Mokyimo priemonės ir patarimai mokytojams dirbantiems 5-8 kl. Vilnius, Šviesa. 2016</p> <p>Adomaitis I., Purlienė M., Žmogaus sauga. Veiklos sąs. 5-6 kl.. Vilnius, Šviesa. 2016</p>
<p>29.4.4. Mokosi skęstančiojo gelbėjimo taisyklių.</p>			<p>Atmintinė kaip padėti sau ir kitiems įvykus nelaimėi, kurioje pateikiami patarimai kaip įvertinti situaciją, kaip elgtis gyvybiškai pavojingose ir nepavojingose situacijose (užspringus, kraujuojant, patyrus insultą, infarktą, lūžus kaulams ir pan.). Ką reikia žinoti apie pirmąją pagalbą LR Sveikatos apsaugos ministerija <a href="https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/pirmoji%20pagalba(2).pdf">https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/pirmoji%20pagalba(2).pdf</a></p>	<p>Higienos instituto sveikatos stiprinimo centro parengti lankstinukai, plakatai bei atmintinės apie pirmosios pagalbos reikšmę, veiksmus apsinuodijus, užspringus, kraujuojant, patyrus traumą ar jaučiant kitą negalavimą, pateikiamos rekomendacijos turmiketo naudojimui. Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras <a href="https://smlpc.lt/lt/atmintines_lankstukai_plakatai/pirmoji_pagalba.html">https://smlpc.lt/lt/atmintines_lankstukai_plakatai/pirmoji_pagalba.html</a></p> <p>Saugus elgesys vandenyje. Filmų ciklas „Ekstremalios situacijos“. Ugniagesių gelbėtojų mokykla. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xDwkz0sOm18&amp;t=56s">https://www.youtube.com/watch?v=xDwkz0sOm18&amp;t=56s</a></p>	<p>Adomaitis I., Purlienė M., Žmogaus sauga. Mokyimo priemonės ir patarimai mokytojams dirbantiems 5-8 kl. Vilnius, Šviesa. 2016.</p> <p>Adomaitis I., Purlienė M., Žmogaus sauga. Veiklos sąs. 5-6 kl.. Vilnius, Šviesa. 2016.</p>
<p>29.4.5. Nagrinėja, kas yra psichologinis, fizinis, ekonominis ir seksualinis smurtas ir prievarta, kokią žalą smurtas daro sveikatai, mokosi atpažinti lytinį</p>			<p>Leidinyje pateikta teorinė medžiaga, padėsianti geriau įsigilinti į smurtą lyties pagrindu ir jo kompleksinį pasireiškimą mokyklos aplinkoje, septynių žingsnių schema, leisianti nuosekliai planuoti mokyklos pokyčius, bei pamokų planai, kuriais galima</p>	<p>Vaikų, nukentėjusių nuo seksualinės prievartos, pagalbos centro mokymai specialistams, metodinės priemonės, kaip atpažinti seksualinį smurtą. Centras siūlo įvairius mokymus specialistams, savo praktikoje</p>	<p>Smurto ir seksualinės prievartos prevencijos programa „Aš žinau“</p>

priekabiavimą, prekybą žmonėmis ir kreiptis pagalbos.	naudotis pamokose. Saugios aplinkos mokykloje vadovas Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba, Lietuvos žmogaus teisių centras, Lygių galimybių plėtros centras ir socialinės reklamos agentūra „Nomoshiti“ <a href="https://lygybe.lt/data/public/uploads/2021/11/lygybes-laboratorija_-saugios-aplinkos-mokykloje-kurimo-vadovas.pdf">https://lygybe.lt/data/public/uploads/2021/11/lygybes-laboratorija_-saugios-aplinkos-mokykloje-kurimo-vadovas.pdf</a>	susiduriančiais su vaikais, nukentėjusiais nuo seksualinės prievartos. Globos namai „Užuovėja“ Mokymai specialistams   Globos namai Užuovėja (uzuoveja.lt)		
	Gidas suaugusiems, kaip atsakyti į (ne)patogius paauglių klausimus VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“. <a href="https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/691f03_b076d7527de04576a46fc13352a167e7.pdf">https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/691f03_b076d7527de04576a46fc13352a167e7.pdf</a>	Centre teikiama pagalba nukentėjusiems nuo prekybos žmonėmis, teikiamos rekomendacijos, kaip to išvengti. VšĮ Kovos su prekyba žmonėmis ir išnaudojimu centras. Dėl prekybos žmonėmis: Kovos su prekyba žmonėmis ir išnaudojimu centras (KOPŽI) (anti-trafficking.lt)		
	Vaikų ir paauglių ginekologijos profesionalės, profesorės Žanos Bumbulienės vadovaujamos gydytojų akušerių ginekologų ir medicinos psychologės komandos parengta knyga, skirta įvairiapusiškai, suprantamai ir atsižvelgiant į skirtingus raidos etapus aptarti mergaičių paauglystės laikotarpį (10-19 metų amžiaus tarpsnį) ir su juo susijusius aktualius klausimus. Knygoje greta kitų temų yra nagrinėjama ir seksualinė prievarta, veiksmai jai įvykus ir pagalbos priemonės. Knygos nuoroda: Andrijauskienė, L., Baušytė, R., Breivienė, R., Brimienė, I., Bumbulienė, Ž., Klimašenko, J., Sabaitytė, E., Vaigauskaitė-Mažeikienė, B., Žilovič, D., (2023). Trikampiai ir apskritimai: mano moteriškumo pradžia. Vilnius: VU leidykla.	Atmintinėje pateikiama informacija kas yra smurtas ir kaip jį atpažinti, ką daryti patyrus smurtą, kokia pagalba teikiama specializuotuose centruose. LR Socialinės apsaugos ir darbo ministerija. Smurto artimoje aplinkoje prevencija   Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerija (lrv.lt)	Skaitmeninė edukacinė programa ankstyvajai smurto lyties pagrindu prevencijai. Programa sudaryta iš 5 modulių. Programoje pateiktos veiklos gali būti naudojamos tiek formalaus, tiek neformalaus ugdymo metu. Programos praktinės užduotys skirtos jas atlikti kontaktiniu būdu. Tačiau pateikiama patarimų nuotoliniu mokymų vedimui. R Socialinės apsaugos ir darbo ministerija Moduliai – 9 pamoka	
	Svetainė, skirta smurto artimoje aplinkoje atpažinimui. Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba	Metodinė medžiaga „Kaip pamokoje kalbėti apie prekybą žmonėmis ir jos prevenciją“:		

				<a href="https://www.visureikalas.lt/naujienos/mokykloms/">https://www.visureikalas.lt/naujienos/mokykloms/</a>	rekomendacijos ir instrukcijos, ruošiantis užsiėmimui klasėje apie prekybos žmonėmis prevenciją. Nacionalinė švietimo agentūra <a href="https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2021/06/Uzsiemimas-klaseje-Prekybos-zmonemis-prevencija-1.pdf">https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2021/06/Uzsiemimas-klaseje-Prekybos-zmonemis-prevencija-1.pdf</a>
			Plakatų smurto prevencijos tema praktinio taikymo rekomendacijos bendrojo ugdymo pedagogams 5-8 kl. Nacionalinė švietimo agentūra. <a href="https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2019/11/Rekomendacijos-praktiniam-5-8-klasiu-plakato-taikymui.pdf">https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2019/11/Rekomendacijos-praktiniam-5-8-klasiu-plakato-taikymui.pdf</a>	Čekijoje atlikto tyrimo apie seksualinio pobūdžio situacijas internete pagrindu sukurto filmo, skirto suaugusiems ir edukacinės filmo versijos jaunuoliams nuo 13 metų, pristatymas. Nepatogus kinas. (2) SUGAUTI TINKLE   filmo anonsas - YouTube	
			Viešinama rekomendacinio turinio informacija, susijusi su seksualiniu smurtu, prekyba žmonėmis. Dingusių žmonių šeimų paramos centras. Naujienos – Dingusių žmonių šeimų paramos centras ( <a href="https://www.missing.lt">missing.lt</a> )	Pranešimas apie seksualinį smurtą elektroninėje erdvėje, kuriame pateikiamos rekomendacijos. Parengta pagal projektą “#Dare2care: nesmurtinių santykių tarp merginų ir vaikinių ugdymas.	
			Atmintinė mokyklos darbuotojams kaip atpažinti prekybos žmonėmis rizikos veiksnius ir tinkamai reaguoti. Nacionalinė švietimo agentūra. <a href="https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2022/10/Atmintine_prekybazmone_mis_rizikos-veiksniai.pdf">https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2022/10/Atmintine_prekybazmone_mis_rizikos-veiksniai.pdf</a>	Dingusių žmonių šeimų paramos centras. Seksualinis smurtas elektroninėje erdvėje – Dingusių žmonių šeimų paramos centras ( <a href="https://www.missing.lt">missing.lt</a> )	
			Metodinė medžiaga Prekybos žmonėmis ir jų išnaudojimo prevencija, Nacionalinė švietimo agentūra 2022. <a href="https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2022/12/2022-Prekybos-zmonemis-ir-ju-isnaudojimo-prevencija-B5-2022-12-09.pdf">https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2022/12/2022-Prekybos-zmonemis-ir-ju-isnaudojimo-prevencija-B5-2022-12-09.pdf</a>		
29.4.6. Tyrinėja paauglystėje	<b>4</b>	Įvardija priežastis ir mitus apie tabaką, kurie skatina tabako ir kitų medžiagų (kaitinamasis tabakas,	Gidas suaugusiems, kaip atsakyti į (ne)patogius paauglių klausimus	Edukaciniai filmukai sveikatos stiprinimo temomis.	Modulio tikslas – didinti 5–8 klasių moksleivių emocinį

<p>vykstančius fiziologinius pokyčius (hormonų poveikis, didesnis prakaitavimas, kūno pokyčiai, atsirandančios mėnesinės, poliucija, bėrimai ir kt.), kokie sprendimai gali padėti spręsti su brendimu susijusias psichologines ir fiziologines problemas. Aiškinasi ir mokosi apibūdinti, kas yra lytinė sveikata, kaip asmens elgesys ir aplinkos veiksniai daro jai poveikį.</p>		<p>elektroninės cigaretės) vartojimą ir kodėl. Argumentuoja, kodėl pavojinga vartoti tabaką. Įvardija priežastis ir mitus apie alkoholį, kurie skatina alkoholio vartojimą. Argumentuoja, kodėl pavojinga vartoti alkoholį. Paaiškina, kaip marihuana, kitos nelegalios psichoaktyviosios medžiagos veikia paauglių organizmą ir gyvenimo būdą. Paaiškina, kas tai yra receptiniai ir nereceptiniai vaistai. Paaiškina, kas tai yra nesaugus receptinių vaistų vartojimas ir kada vaistų vartojimas yra saugus. Papasakoja psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo poveikį sau ir artimiesiems. Atpažįsta ir analizuoja išorinius ir vidinius veiksnius, skatinančius vartoti psichoaktyviasias medžiagas. Paaiškina, kaip reikia neigiamo bendraamžių spaudimo situacijoje paprašyti bendraamžių palaikymo. Pademonstruoja, kaip tvirtai taikyti atsisakymo vartoti psichoaktyviasias medžiagas įgūdžius. Paaiškina, kaip tvirta pozicija atsisakyti vartoti psichoaktyviasias medžiagas gali tapti pavyzdžiu kitiems. Paaiškina priklausomybės ligų pasekmes žmonėms, jų šeimoms ir visai bendruomenei. Paaiškina, kas yra priklausomybė nuo interneto, žaidimų ir lošimų. Paaiškina, priklausomybės nuo interneto, žaidimų ir lošimų pasekmes sau ir artimiesiems. Apibūdina kas yra ligų ir traumų pozityvioji prevencija ir profilaktika. Apibūdina kas yra lytinė sveikata, kaip asmens elgesys ir aplinkos veiksniai daro jai poveikį.</p>	<p>VšĮ „Ivairovės ir edukacijos namai“  <a href="https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/691f03_b076d7527de04576a46fc13352a167e7.pdf">https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/691f03_b076d7527de04576a46fc13352a167e7.pdf</a></p> <p>Vaikų ir paauglių ginekologijos profesionalės, profesorės Žanos Bumbulienės vadovaujamos gydytojų akušerių ginekologų ir medicinos psichologės komandos parengta knyga, skirta įvairiapusiškai, suprantamai ir atsižvelgiant į skirtingus raidos etapus aptarti mergaičių paauglystės laikotarpį (10-19 metų amžiaus tarpsnį). Knygoje yra nagrinėjamos tokios temos kaip lytinis brendimas, fiziologiniai ir anatomiciniai pokyčiai jo metu, susiję aktualūs fizinės, emocinės ir psichologinės sveikatos klausimai bei pagalbos priemonės. Leidinyje yra pateikiama ir berniukams bei vaikinams aktualios šių temų informacijos. Knygos nuoroda: Andrijauskienė L., Baušytė R., Breivienė R., Brimienė I., Bumbulienė Ž., Klimašenko J., Sabaitytė E., Vaigauskaitė-Mažeikienė B., Žilovič D. (2023). <i>Trikampiai ir apskritimai: mano moteriškumo pradžia</i>. Vilnius: VU leidykla.</p> <p>Tutkuvienė J. <i>Mergaitei ir jos mamai. Kodėl, kada ir kaip bręstama</i>. Leidykla Meralas (2001)</p> <p>Girskis J., Jurkevičius P., Slušnys L., Variakojis A., Gabrieliūs Liaudanskas - Svaras G., <i>Būk vyras: berniukų knyga</i>. BŪK VYRAS: berniukų knyga. Atnaujintas leidimas naujai.. (knygos.lt)</p> <p>Dan Kindlon, Michael Thompson <i>Augant Kainui: kaip apsaugoti berniukų jausmų pasaulį</i>. Knyga, kurią tiesiog būtina perskaityti kiekvienam, norinčiam padėti berniukams užaugti emociškai raštingomis, pilnavertėmis asmenybėmis</p>	<p>Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras          Lytinis brendimas  <a href="https://smlpc.lt/lt/vaiku_sveikatos_stiprinimas/edukaciniai_filmukai_sveikatos_s_tiprinimo_temomis/">https://smlpc.lt/lt/vaiku_sveikatos_stiprinimas/edukaciniai_filmukai_sveikatos_s_tiprinimo_temomis/</a></p>	<p>ir lytinį raštingumą, kuris užtikrina seksualinės ir reprodukcinės bei psichinės sveikatos puoselėjimo gebėjimus. VšĮ „Ivairovės ir edukacijos namai“.  <a href="https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/8e1bf1_4538c11ea758473c88f6b852ad740dd7.pdf">https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/8e1bf1_4538c11ea758473c88f6b852ad740dd7.pdf</a></p>
---	--	--	---	--	--

			AUGANT KAINUI: kaip apsaugoti berniukų jausmų pasaulį... (knygos.lt)		
29.4.8. 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.).			Sveikatos sauga ir stiprinimas, bendrieji sveikos gyvensenos ir ligų prevencijos klausimai. Atmintinės, plakatai, lankstinukai. Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras <a href="https://smlpc.lt/lt/atmintines_lankstukai_plakatai/sveikatos_sauga_ir_stiprinimas_bendrieji_sveikos_gyvensenos_ir_ligu_prevencijos_klausimai_.html">https://smlpc.lt/lt/atmintines_lankstukai_plakatai/sveikatos_sauga_ir_stiprinimas_bendrieji_sveikos_gyvensenos_ir_ligu_prevencijos_klausimai_.html</a>		Socialinio ir emocinio ugdymo programos  Prevenčinės programos
29.4.9. Toliau praktikuojasi saugaus ir kokybiško gaivinimo įgūdžius: krūtinės paspaudimus, kvėpavimo pagalbą („burna-burna“), defibriliaciją automatinio išorinio defibriliatoriumi.			Atmintinė priemonė kaip padėti sau ir kitiems įvykus nelaimėi (visoms klasėms) Ką reikia žinoti apie pirmą pagalbą <a href="https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/pirmoji%20pagalba(2).pdf">https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/pirmoji%20pagalba(2).pdf</a>	Higienos instituto sveikatos stiprinimo centro parengti lankstinukai, plakatai bei atmintinės apie pirmosios pagalbos reikšmę, veiksmus apsinuodijus, užspringus, kraujuojant, patyrus traumą ar jaučiant kitą negalavimą, pateikiamos rekomendacijos turiketo naudojimui. Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras <a href="https://smlpc.lt/lt/atmintines_lankstukai_plakatai/pirmoji_pagalba.html">https://smlpc.lt/lt/atmintines_lankstukai_plakatai/pirmoji_pagalba.html</a>	
29.4.10. 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. Tyrinėja ir mokosi atpažinti, kad domėjimasis kuo nors gali peraugti į			Gairės skirtos padėti ugdymo įstaigoms susikurti saikingo išmaniųjų įrenginių naudojimo tvarkas. Paramos vaikams centras ir Skaitmeninės etikos centras Išmaniųjų renginių ir interneto naudojimo gairės ugdymo įstaigoms: <a href="https://heyzine.com/flip-book/ecc990ca02.html#page/14">https://heyzine.com/flip-book/ecc990ca02.html#page/14</a> <i>Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos mokymo programa tėvams. Metodinės rekomendacijos.</i> Lietuvos Respublikos Švietimo ir mokslo ministerija, Specialiosios pedagogikos ir psichologijos centras, 2009.	K. A. S. – tai interaktyvi svetainė jaunimui (nuo 14 m.), kuri siekia didinti jaunų žmonių sąmoningumą psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo klausimais, skatinti pasirinkti sveiką gyvenimo būdą ir įsivertinti savo rizikingą elgesį (rūkymas, narkotikų vartojimas) bei sužinoti, kur kreiptis pagalbos. Jei reikia pagalbos tau ar draugui. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas <a href="https://askritiskas.lt/jeigu-ka/">https://askritiskas.lt/jeigu-ka/</a>	Socialinio ir emocinio ugdymo programos Prevenčinės programos  Metodinė medžiaga apie saugų naudojimąsi išmaniaisiais įrenginiais, internetu bei atmintinės tėvams. Pamokų planai mokytojams apie eHigienos instituto
				Informacija apie priklausomybes	

<p>priklausomybę (pvz., skaitmeniniai žaidimai, priklausomumas nuo interneto ar socialinių tinklų ir lošimai), kokios šios priklausomybės galimos pasekmės įsitraukusiam asmeniui, artimiesiems ir visai bendruomenei.</p>				<p>ir rekomendacijos, kaip jų išvengti.                  Informacija apie veiksnius, skatinančius vartoti PAM (paaugliams).                  LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais  <a href="https://pagalbasau.lt/jaunimui/priklausomybes/">https://pagalbasau.lt/jaunimui/priklausomybes/</a></p> <p>Patarimai, kaip elgtis, jei kiti daro įtaką vartoti.                  Apie bendraamžių spaudimą.                  Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas  <a href="https://askritiskas.lt/jeigu-ka/#kiti-daro-itaka">https://askritiskas.lt/jeigu-ka/#kiti-daro-itaka</a></p> <p>Mokymosi programa internete, kurios tikslas padėti tėvams geriau suprasti vaikus, skatinti išvengti psichoaktyvių medžiagų vartojimo ir motyvuoti gyventi sveikai.                  Informacija tėvams.                  Asociacija „Mentor Lietuva“ ir Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas  <a href="https://kaveikiavaikai.lt/temos/kaip-ugdyti-tvirta-aplinkos-spaudimui-gebanti-atsispirti-paaugli/#">https://kaveikiavaikai.lt/temos/kaip-ugdyti-tvirta-aplinkos-spaudimui-gebanti-atsispirti-paaugli/#</a></p> <p>Rekomendacijos kaip elgtis įtarus, jog vaikas vartoja psichoaktyvias medžiagas.                  Informacija mokytojams ir tėvams apie veiksnius.                  LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais  <a href="https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-alkoholio/mano-vaikas-vartoja/">https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-alkoholio/mano-vaikas-vartoja/</a></p> <p>Rekomendacijos apie priklausomybę nuo interneto.                  Informacija apie priklausomybę nuo interneto ir vaizdo žaidimų</p>	<p>Sveikatos stiprinimo centras kranus.</p> <p><a href="http://www.smlpc.lt/lt/metodine_medziaga/metodine_medziaga_apie_tinkama_interneto_bei_vaizdo_zaidimu_naudojima.html">http://www.smlpc.lt/lt/metodine_medziaga/metodine_medziaga_apie_tinkama_interneto_bei_vaizdo_zaidimu_naudojima.html</a></p>
--	--	--	--	--	--

				<p>mokytojams, tėvams. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais. <a href="https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-interneto/">https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-interneto/</a></p>	
				<p>Tyrimų duomenys ir patarimai dėl priklausomybės nuo interneto. Vilniaus universitetas <a href="https://lt.mediavaikai.lt/">https://lt.mediavaikai.lt/</a></p>	
				<p>Rekomendacijos ir pagalbos sau patarimai priklausantiems nuo interneto ir vaizdo žaidimų. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais Informacija apie interneto pavojų vaikams. <a href="https://pagalbasau.lt/jaunimui/priklausomybes/internetas-ir-vaizdo-zaidimai/">https://pagalbasau.lt/jaunimui/priklausomybes/internetas-ir-vaizdo-zaidimai/</a></p>	
				<p>Socialinė kampanija „Mąstau, todėl nesiunčiu“, kurios tikslas – informuoti visuomenę apie sekstingą, jo keliamus pavojus vaikams ir paaugliams bei būdus apsisaugoti. Sekstingas: Paramos vaikams centras Mąstau, todėl nesiunčiu - Paramos vaikams centras (pvc.lt)</p>	
				<p>Atmintinės tėvams apie vaikų emocinę sveikatą. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais <a href="https://pagalbasau.lt/patarimai-tevams/">https://pagalbasau.lt/patarimai-tevams/</a></p>	
				<p>Patarimai apie probleminį interneto naudojimą, kylančius pavojus. Tėvams apie iššūkius internete ir ką daryti (patyčios, pornografija, sekstingas ir pan.). Skaitmeninės etikos centras <a href="https://e-etika.lt/e-rastingumas/">https://e-etika.lt/e-rastingumas/</a></p>	



			pin/	
--	--	--	------	--

## Pamokų ir užduočių pavyzdžiai 5 ir 6 klasei

### Pamokos pavyzdys 5 klasei

#### 28.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.

<b>Potėmė</b>	Analizuoja emocijas (pvz., baimė ir pyktis, gėda ir liūdesys), jų skirtumus ir panašumus, diskutuoja, kodėl kai kurioms reikia skirti daugiau dėmesio, aiškina skirtumą tarp asmens patiriamos emocijos ir kitų emocijų išraiškos lūkesčių svarbą.
<b>Kompetencijos</b>	Pažintinė Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos Kūrybiškumo Komunikavimo Kultūrinė
<b>Igūdžiai</b>	Empatija, pagalbos siekimas, emocijų išreiškimas Sugebėjimas stiprias emocijas perteikti konstruktyviai, padeda žmonėms prisiimti atsakomybę už savo jausmus ir patenkinti savo poreikius. Įvaldyti visų emocijų, įskaitant ir nemalonių, reiškimo strategijas ir aiškiai perteikti savo poreikius – esminiai socialinės savimonės elementai.
<b>Tikslas</b>	Ugdytis gebėjimą konstruktyviai išreikšti emocijas
<b>Uždaviniai</b>	Paaikškinti, kodėl svarbu kitiems pasakyti, kaip jaučiamės ir kaip su mumis reikėtų tinkamai elgtis; Vartoti žinutes <i>Koks, kada, kodėl ir kaip</i> , leidžiančias tinkamai parodyti sudėtingas emocijas (pvz., pyktis ar frustracija).
<b>Trukmė</b>	1 pamoka
<b>Veiklos pavadinimas</b>	Žinutė <i>Koks, kada, kodėl ir kaip</i> *
<b>Priemonės</b>	Vaizdinė priemonė, kurioje vaizduojamos stipriai išreiškiamos įvairios emocijos. Pateiktis, kurioje pristatoma žinutė <i>Koks, kada, kodėl ir kaip</i>
<b>Eiga</b>	<b>1 TEMOS ATSKLEIDIMAS</b> (visa klasė) Parodykite <b>vaizdinę priemonę / pateiktį, kurioje vaizduojamos ryškiai išreikštos įvairios emocijos</b> . Pakvieskite mokinius pažvelgti į pateiktį ir apgalvoti, kokias emocijas jie jaučia, ir kaip išreiškia savo jausmus. Pasiteiraukite, kaip paaugliai dažniausiai išreiškia savo emocijas. Kaip jie išreiškia baimę, pavydą, nusivylimą ir pyktį? Kokias emocijas sunkiau išreikšti? Kodėl taip yra? Pripažinkite, kad svarbu emocijas išreikšti aiškiai nes jos yra svarbi mūsų savasties dalis. Išreikšdami teigiamas emocijas, emocijas mes dalijamės gerais jausmais su kitais. Tačiau lygiai taip pat svarbu kitiems aiškiai bei tinkamai išreikšti ir savo stiprias neigiamas emocijas, pavyzdžiui pyktį ir baimę.

\* Pavyzdys paruoštas pagal LIONS QUEST programą.

	<p><b>2 TEMOS ANALIZĖ</b> (visa klasė)</p> <p><b>Paklauskite.</b> <i>Kaip manote, kodėl svarbu išmolti išreikšti savo jausmus kitiems aiškiai ir tinkamai?</i></p> <p><b>Pristatykite žinutę Koks, kada, kodėl ir kaip</b></p> <p>Parodykite paruoštą vaizdinę priemonę / pateiktą „Žinutė Koks, kada, kodėl ir kaip“. Pasakykite mokiniams, kad žinutė Koks, kada, kodėl ir kaip padeda žmonėms konstruktyviai išreikšti teigiamas ir neigiamas stiprias emocijas. Paaiškinkite pateiktyje parodytus žinutės Koks, kada, kodėl ir kaip elementus.</p> <p><b>Pademonstruokite, kaip konstruktyviai perteikti stiprias emocijas</b></p> <p>Garsiai pademonstruokite kaip galima vartoti žinutę Koks, kada, kodėl ir kaip, norint perteikti draugi stiprias neigiamas emocijas.</p> <p><b>Sakykite.</b></p> <p>Žinutės „Koks, kada, kodėl ir kaip“ padeda konstruktyviai pasakyti kitiems, kaip jaučiamės. Jas galima naudoti stiprioms, tiek teigiamoms, tiek neigiamoms emocijoms. Pavyzdžiui, šiandien esu laimingas, kad esi mano draugas, tad mano žinutė „Koks, kada, kodėl ir kaip“ būtų tokia: <b>koks</b> esu laimingas; <b>kada</b> tu pagyrei mano naujus akinius; <b>kodėl</b> nes nervinausi, kad man reikės juos nešioti mokykloje; <b>kaip</b> tikiuosi, ir toliau būsime draugais, kurie vienas kitą pagiria. O jei man nepatinka, kad tu nuolat imi mano matematikos knygą be leidimo, mano žinutė „Koks, kada, kodėl ir kaip“ prasidėtų taip: „Tu mane verti jausti susierzinimą.“</p> <p>Užrašykite ant lentos žodį Koks ir žodį susierzinęs. <b>Sakykite.</b></p> <p>Tuomet aš sakau: „Kai pasiskolini mano knygą ir pamiršti ją laiku grąžinti“.</p> <p>Dabar ant lentos užrašykite žodį Kada. <b>Sakykite.</b> Tada savo draugui pasakyčiau, kodėl toks elgesys mane erzina: „Tai mane erzina, nes negaliu baigti namų darbų“.</p> <p>Dabar ant lentos užrašykite žodį Kodėl. Tuomet užrašykite: „Man reikia knygos namų darbams pabaigti“. <b>Sakykite.</b></p> <p>Tuomet pasakyčiau savo draugui, kaip jis turėtų pakeisti savo elgesį, kad aš jausčiausi gerbiamas ir būtų patenkintas svarbus mano poreikis. Pasakyčiau: „Noriu, kad liautumeisi imti mano knygą be leidimo. O jeigu, ją pasiskolini, prašau grąžinti ją laiku“.</p> <p>Ant lentos užrašykite žodį Kaip.</p> <p>Paaiškinkite mokiniams, kad žinutės Koks, kada, kodėl ir kaip tikslas yra tinkamai išreikšti savo emocijas ir pasakyti apie savo poreikius konstruktyviai. Kito žmogaus reakcija gali būti tiek teigiama, tiek neigiama, tačiau žinutė padeda mums tinkamai pasakyti apie savo poreikius.</p> <p><b>Paklauskite.</b> <i>Kaip manote, kuri žinutės „Koks, kada, kodėl ir kaip“ dalis padėjo labiausiai? Kaip, jūsų manymu, šis metodas padės jums išreikšti savo jausmus ir prisiimti už juos atsakomybę?</i></p> <p><b>3 PRAKTIKA</b> (porose)</p> <p><b>Paaiškinkite veiklą žinutė Koks, kada, kodėl ir kaip</b></p> <p>Paaiškinkite, kad mokiniai dabar galės praktiškai pasimokyti sakyti savo partneriui žinutes Koks, kada, kodėl ir kaip. Kiekvienam mokiniui bus suteikta proga pasakyti žinutę, o partneris turės ją išklausti. Po to, reikės aptarti vienas kito žinutes ir pateikti konkrečius komentarus apie tai, kaip aiškiai jiems pavyko išreikšti savo emocijas, apibūdinti situaciją ir priežastis, dėl kurių jie taip jaučiasi, jei reikia - paprašyti elgtis tinkamiau.</p> <p><b>DĖMESIO.</b> Pasakykite mokiniams, kad žinutė Koks, kada, kodėl ir kaip vartojamos bendraujant su žmonėmis, su kuriais mokiniai palaiko ryšius, jaučiasi saugūs ir gali jiems reikšti savo emocijas. Ši žinutė netinka bendraujant žmonėms, kurie kelia grėsmę ir gali padaryti žalos.</p> <p><b>Mokiniai praktiškai mokosi kurti žinutę Koks, kada, kodėl ir kaip</b></p> <p>Kūrybiškai suskirstykite mokinius į poras. Paprašykite porų pasirinkti vieną iš pateiktų situacijų,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Draugas suorganizuoja jums netikėtą vakarėlį.</li> <li>● Draugas priverčia jus pasijusti nepatogiai prieš kitus mokinius.</li> <li>● Draugas pamelavo, kad turi padėti mamai, o iš tiesų ėjo su kitu draugu į kiną.</li> <li>● Draugas iš bisų jėgų stengiasi jums padėti sunkiu metu.</li> </ul>
--	---

	Vienas iš poros narių turi reaguoti į situaciją ir sukurti žinutę <i>Koks, kada, kodėl ir kaip</i> . Antrasis poros narys įvertina, kaip jo partneriui sekėsi panaudoti visas keturias žinutės <i>Koks, kada, kodėl ir kaip</i> dalis savo emocijoms išreikšti ir šių emocijų priežastims nurodyti. O jei reikia - paprašyti elgtis tinkamiau. Paaiškinkite, kad mokiniai neturėtų reaguoti į pačią žinutę, - reikia tik pakomentuoti, ar žinutė yra pakankamai aiški ir pozityvi, o visos keturios dalys atitinka savo paskirtį. Po kelių minučių paprašykite partnerių apsiukeisti vaidmenimis. Veiklai pasibaigus pakvieskite norinčiuosius pasakyti savo pavyzdžius. Priminkite mokiniams, kad žinutę turi sudaryti mažiausiai trys dalys, o jeigu reikia paprašyti elgtis tinkamiau.
<b>Refleksija</b>	<b>Kas?</b> Kokios yra žinutės <i>Koks, kada, kodėl ir kaip</i> dalys? <b>Kas iš to?</b> Kaip manote, kuo žinutė <i>Koks, kada, kodėl ir kaip</i> naudingos perteikiant visas emocijas? Kodėl, jūsų manymu, žinutė <i>Koks, kada, kodėl ir kaip</i> padeda veiksmingai reaguoti sudėtingose situacijose? <b>Kas toliau?</b> Kaip, jūsų manymu, žinutė <i>Koks, kada, kodėl ir kaip</i> padeda stiprinti savimi? Kaip, jūsų nuomone, gebėjimas vartoto šias žinutes galėtų stiprinti jūsų santykius su draugais?
<b>Įgūdžių pritaikymas</b>	Individualiai. Paprašykite prisiminti situacijas iš savo kasdienio gyvenimo, kai žinutės <i>Koks, kada, kodėl ir kaip</i> būtų galėjusi pagerinti situaciją. Paskatinkite mokinius palyginti, kaip jie jaučiasi, vietoje neigiamų žinučių ar veiksmų taikydami šią žinutę.
<b>Temų plėtojimas bendruomenėje</b>	Tegul koks nors patikimas suaugusysis palydi mokinius į viešą susitikimą, kur turėtų vykti svarbi diskusija. Pavyzdžiui, mokyklos tarybos ar vietos valdžios posėdį. Paprašykite mokinių pasirinkti vieną nesutarimą, kurį jie išgirs, ir jį trumpai aprašyti. Tuomet reikės šiam nesutarimui sukurti žinutę <i>Koks, kada, kodėl ir kaip</i> iš kurio nors dalyvio pozicijos. Pavyzdžiui, mokyklos tarybos posėdyje mokyklos taryba gali atmesti direktoriaus prašymą įsteigti naują kompiuterių laboratoriją. Posėdyje dalyvaujantis mokinys turėtų įvertinti direktoriaus emocijas ir parašyti žinutę <i>Koks, kada, kodėl ir kaip</i> iš direktoriaus pozicijos.
<b>Įgūdžių panaudojimas šeimoje</b>	Paprašykite mokinių paaiškinti šeimos nariui, kas yra žinutės <i>Koks, kada, kodėl ir kaip ir kada ji vartojama</i> . Mokiniai kartu su savo šeimos nariu turėtų pasirinkti kokią nors išgalvotą konfliktinę situaciją ir sukurti žinutę <i>Koks, kada, kodėl ir kaip</i> .
<b>Vertinimas</b>	Stebėkite mokinių praktinę veiklą ir įvertinkite, kaip jiems sekasi kurti žinutes <i>Koks, kada, kodėl ir kaip</i> . Įvertinkite, ar mokiniai supranta, kaip ir kada vartoti žinutę <i>Koks, kada, kodėl ir kaip</i> kasdieniniame savo gyvenime.

## UŽDUOČIŲ PAVYZDŽIAI

### 28.1 ir 29.1 Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai\*.

Atpažįsta, įvardija ir valdo emocijas, elgesį.

- ◆ Tegul mokiniai porose sukurti miniatiūrą apie tai, kaip reikia vartoti, žinutę *Koks, kada, kodėl ir kaip*, siekiant spręsti konfliktines situacijas dėl, nesutarimų su vyresniais ar jaunesniais mokiniais, draugais, mokytojais, šeimos nariais ir kitais žmonėmis. Paaiškinkite, kad mokiniai turėtų rūpėti visiems šiems žmonėms, tačiau jie, netyčia galėtų įžeisti mokinių jausmus arba nepatenkinti kokio nors svarbaus jų poreikio. Mokiniai turės suvaidinti šias miniatiūras, o jūs ir klasės draugai pakomentuos, kaip jiems sekėsi konstruktyviai ir tinkamai perteikti stiprias emocijas.

\* Pavyzdys paruoštas pagal LIONS QUEST programą.

- ◆ Kad mokiniai geriau išmokyti vartoti žinutes *Koks, kada, kodėl ir kaip*, duokite užduotį sukurti iliustruotą žurnalą apie šį metodą. Aprašant žinutes, reikės panaudoti ir paveikslėlius. Pavyzdžiui, žinutė: „Nesmagiai jaučiausi, kai ištūmei mane į balą“, galėtų būti iliustruota pykčio jausmaženkliais ir šlapių ar purvinų batų nuotrauka. Priminkite mokiniams, kad žinutė turi būti sakoma tiesiogiai tam asmeniui, kuris yra atsakingas.

## 28.2. Santykiai ir bendradarbiavimas.

28.2.5. Mokydamiesi imti interviu tyrinėja bendraklasių talentus, savybes ir įgūdžius, mokosi išsiaiškinti žmogaus pomėgius, talentus, gebėjimus, atskleisti jo savybes

- ◆ Atkreipkite mokinių dėmesį į asmens savybes, plėtoti asmenines savybes apibūdinančių žodžių žodyną. Atsitiktinumo tvarka suskirstykite vaikus poromis. Padėkite jiems sukurti trumpą tekstą apie partnerį pagal šį pavyzdį: TADAS – Tikras; Atlaidus; Drąsus; Atkaklus; Smalsus. Kiekvienai vardo raidei reikia parinkti savybę, kuri prasidėtų iš tos pačios raidės.<sup>9</sup>

## 28.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.

28.4.1. 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 mokyklos erdvės yra saugios.

- ◆ Paskatinkite mokinius išanalizuoti mokyklos aplinką, įvertinti jos saugumą ir paruošti pranešimą ir jį perskaityti. Aptarkite su mokiniais kas tai yra ekstremalus įvykis ir ekstremali situacija. Pasidomėkite kaip jie supranta ir ką žino apie saugias aplinkas ekstremalių situacijų metu. Aptarkite, kaip turi būti paruoštos aplinkos, kad jose visi galėtų jaustis saugiai ir paprašykite mokinių įvertinti mokyklos teritorijoje esamus saugos ženklus. Lai mokiniai apibendrina informaciją ir parašo viešą laišką žiniasklaidai ir mokyklos bendruomenei. Šiuos pranešimus norintieji galės garsiai perskaityti visai klasei arba kokio nors mokyklos renginio metu.<sup>10</sup>

## Gyvenimo įgūdžių ir kitų dalykų integruotų pamokų 5 ir 6 klasėje, projektų pavyzdžiai<sup>11</sup>

Turinio dalis ir potėmė	Rekomenduojamos mokinių veiklos	Galima integracija su kitais dalykais
28.1 ir 29.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai	Pasiūlykite mokiniams atlikti keletą pratimų ir pagalvoti, kaip šie veiksmai paveikia jų	Fizinis ugdymas

<sup>9</sup> Pavyzdys paruoštas pagal LIONS QUEST „Paauglystės kryžkelės“ programą, 2019

<sup>10</sup> Pavyzdys paruoštas pagal LIONS QUEST „Paauglystės kryžkelės“ programą, 2019

<sup>11</sup> Dauguma integruotų pamokų veiklų pavyzdžiai surinkti iš Žmogaus saugos bendrosios programos ir LIONS QUEST programų: „Paauglystės kryžkelės“ 5-8 klasės metodika (2020); „Raktai į sėkmę“ 11-12 klasės metodika (2020).

<p>tobulėjimo tikslai.</p> <p>Atpažįsta, įvardija ir valdo emocijas, elgesį.</p>	<p>jausmus. Pradėkite nuo ramios veiklos, pavyzdžiui, tempimo pratimų, po to pereikite prie aktyvesnės veiklos, pavyzdžiui, bėgiojimo arba šokio.</p> <p>Paprašykite kartu su tėvais paieškoti informacijos internete ir atsakyti į klausimą, kodėl sportas teigiamai paveikia nuotaiką.</p>	<p>Informatika</p>
<p>28.2. ir 29.2. Santykiai ir bendradarbiavimas. Demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius.</p>	<p>Paprašykite mokinių pasirinkti kokią nors situaciją iš grožinės literatūros kūrinio ar kino filmo kurioje veikėjai išgyvena stiprias emocijas, ir parašyti žinutę <i>Koks, kada, kodėl ir kaip</i> iš kurio nors veikėjo pozicijos. Iš pradžių pateikite kokį nors pavyzdį (pvz., knyga „<i>Ozo miesto burtininkas</i>“) ir pademonstruokite, kaip reikia kurti žinutę <i>Koks, kada, kodėl ir kaip</i> iš veikėjo pozicijos.</p>	<p>Kalbos Informatika</p>
<p>28.2. ir 29.2. Santykiai ir bendradarbiavimas.</p> <p>Mokiniai mokosi atpažinti ir įvardyti kitų žmonių, grupių pomėgius, savybes, talentus, gebėjimus ir kitus ypatumus</p>	<p><b>Trumpalaikis projektinis darbas.</b></p> <p>Pasiūlykite mokiniams analizuoti ir aiškinti ką reiškia priklausyti socialinei ar kultūrinei grupei ir kokios yra pagrindinės visų asmenų teisės. Paprašykite generuoti idėjas, kaip žmonės galėtų vienas kitą geriau pažinti, suplanuoti ir įgyvendinti projektą, kuris praturtintų klasės bendruomenę skirtingų kultūrų pažinimu. Analizuokite, kokių kultūrų atstovai mokosi ir dirba mokykloje, suplanuoja ir įgyvendina susitikimą su šių kultūrų atstovais. Pasinaudodami informacijos šaltiniais paprašykite ieškoti istorijų, kurios atskleidžia, ką reiškia žodžiai – gerbti socialines ir kultūrinės mažumas, iliustruoja rastais pavyzdžiais.</p> <p>Diskutuokite ir praktikuokitės išreikšti pagarbą įvairių etninių ir religinių grupių nariams. Pavyzdžiui, dainuodami dainas, paruošiant sveikimą su šventėmis, išmokstant gaminti patiekalą ir pan.</p>	<p>Socialinis ugdymas Lietuvių kalba ir literatūra Užsienio kalbos Menai Technologijos Istorija Menai Kalbos Literatūra Informatika</p>
<p>28.3. ir 29.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys.</p> <p>Analizuoja, kuria įvairioms žmonių grupėms (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės), erdvėms, situacijoms būtinai taisyklės, mokosi jų laikytis, analizuoti jų prasmę ir reikalingumą.</p> <p>Priima sprendimus, analizuoja/vertina sprendimų pasekmes.</p>	<p>Paskatinkite mokinius paieškoti informacijos apie tai, kaip vyksta civilinio teismo procesas: kaip vyksta teismo posėdžiai ir kaip priimami sprendimai. Jeigu įmanoma, suteikite mokiniams galimybę stebėti tikrą civilinio teismo procesą vietiniame teisme, svarbaus klausimo svarstymą savivaldybėje ar mokyklos taryboje. Po to mokiniai turės parašyti trumpą ataskaitą apie stebėtą procesą.</p> <p>Paprašykite mokinių paieškoti informacijos apie vietos organizacijas, kurios padeda žmonėms tinkamai spręsti problemas ir priimti sprendimus. Tai galėtų būti LIONS klubas, programos „Didysis brolis, didžioji sesė“ dalyviai ir mediatoriai iš ginčų sprendimo tarnybų. Pasitarkite su mokyklos administracija, kad jūsų pastangos nesidubliuotų. Paprašykite kurios nors iš šių organizacijų atstovo papasakoti jūsų klasei apie įvairias programas ir metodus.</p>	<p>Pilietiškumo ugdymas Istorija Kalbos Informatika</p>
<p>28.4. ir 29.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.</p> <p>Saugo savo ir kitų gyvybę ir sveikatą.</p>	<p>Mokykitės saugiai elgtis butyje ir gamtoje. Aiškinkitės kas tai yra neatsargus elgesys ir nelaimingi atsitikimai butyje ir gamtoje. Mokykitės saugumo taisyklių, papasakoti kaip elgtis likus vienam namie, radus įtartina daiktą ar sprogmenį. Aiškinkitės kuo panašūs, kuo skiriasi žmonės tenkindami savo saugumo poreikius.</p>	<p>Fizinis ugdymas Technologijos</p>
	<p><b>Pratybos skirtos saugiam elgesiui eismo aplinkoje.</b></p> <p>1. Mokykitės saugiai elgtis automobilių kelių ir geležinkelio transporto eismo aplinkoje. Išmokite kelio ženklus, saugaus eismo taisykles ir reikalavimus būnant šalia geležinkelio</p>	<p>Matematika Fizinis ugdymas Meninis ugdymas</p>

	<p>infrastruktūros ir / ar kertant pėsčiųjų perėją ar geležinkelio pervažą, aiškinasi kokie yra eismo dalyviai. Aiškinkitės dėl kokių priežasčių atsiranda avarijos, kokie interesai ir poreikiai susikerta; kaip nutikus avarijai iškviesti pagalbą telefonu. Mokykitės saugaus važiavimo dviračiu taisyklių; kaip prižiūrėti dviratį, kad važiuoti būtų saugu. Aiškinkitės, kaip išvengti nelaimingų atsitikimų važinėjant dviračiu keliais, šalia geležinkelio infrastruktūros ir kertant geležinkelio pervažą ar pėsčiųjų perėją.</p> <p>2. Organizuokite kartą metuosi saugios evakuacijos iš klasės ar mokyklos pastato pratybas. Paprašykite nupiešti evakuacijos planą iš savo namų ir pamatuoti laiką per kiek laiko su galėtų tai saugiau evakuotis iš savo gyvenamosios vietos.</p>	<p>Gamtamokslinis ugdymas Technologijos</p>
	<p>Analizuokite gaisrų namie priežastis (cigaretės ir degtukai; virtuvė, maisto gaminimas, viryklė; lengvai užsidegantys skysčiai; elektros prietaisai), kaip nuo jų apsaugoti, kaip elgtis užsidegus drabužiams, kaip naudotis gesintuvais. Mokosi kreiptis pagalbos kilus gaisrui. Aiškinasi, kokius nelaimingus atsitikimus ugnis gali sukelti namuose, kokia yra gaisro daroma žala. Mokosi paaiškinti, kaip išvengti gaisrų namuose. Analizuoja, kaip užkirsti kelią gaisrams gamtoje, kokios gaisrų pasekmės gamtai.</p>	<p>Technologijos Gamtamokslinis ugdymas Informatika</p>
	<p><b>Projektinis darbas</b> Mokykite atpažinti taršą ir jos šaltinius savo aplinkoje, gamtoje ir pašalinti pasekmes. Aiškinkitės, kaip teršiama aplinka: šiukšlės, nutekamieji vandenys, oras, vanduo ir kaip galima kontroliuoti taršą. Aiškinasi, kaip susijusi aplinka ir sveikata. Kokios profesijos susijusios su sveikos aplinkos propagavimu ir apsauga: analizuos aplinkos apsaugos problemas ir kaip tas problemas galima spręsti. Iš antrinių žaliavų kurkite žaislus ar kitus praktiškai pritaikomus žaislus.</p>	<p>Matematika Fizinis ugdymas Meninis ugdymas Gamtamokslinis ugdymas Technologijos</p>
	<p><b>Lytiškumo ugdymui</b> 1. Analizuokite mergaičių ir berniukų lytinio brendimo ypatumus. Aiškinkitės, kas tai yra lytinė sveikata ir kaip brendimo metu paaugliams kylančių problemų ir sprendimai, gali padėti ją išsaugoti (Menstruacijų ciklas, higiena menstruacijų metu. Lytinio brendimo ir vaisingumo sąsajos. Sveiko gyvenimo būdo svarba vaisingumo funkcijoms išsaugoti. Vaiko (embriono, vaisiaus) vystymasis motinos iščiose). 2. Aiškinkitės, kas tai yra užkrečiamos ligos ir kaip nuo jų reikia saugotis. (Kaip nuo ligų padeda apsaugoti asmens ir aplinkos švara, higienos reikalavimų laikymasis, atsižvelgiant asmens higienos reikalavimų ypatumus). Analizuokite asmens higienos priemonės ir paslaugas.</p>	<p>Gamtamokslinis ugdymas</p>
<p>28.4. ir 29.4 Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė. Moka suteikti pirmąją pagalbą, demonstruoja slaugos ir savirūpos įgūdžius, paaiškina kaip išvengti ligų ir traumų.</p>	<p>Su fiziniu ugdymo mokytoju aptarkite aktyviam gyvenimo būdui svarbias maistines medžiagas. Lai sudaro mokiniai sveikatai palankų asmeninį meniu. Technologijos pamokų metu aptarkite patiekalų receptūras ir išbando patiekalų gamybą šeimoje arba mokykloje. Mokykitės analizuoti sveikatai palankų ir nepalankų maistą ir sveikos mitybos principus ir taisykles. Analizuodami maisto produktų sudedamąsias dalis, įvertindami maisto produktų sudėtį,</p>	<p>Fizinis ugdymas Technologijos Matematika Informatika Gamtamokslinis ugdymas</p>

	maistinę vertę ir energetinę vertę, mokykitės susikurti asmeninį sveikos mitybos planą.	
	Su fizinio ugdymo mokytoju aptarkite ir kurkite asmeninės rytinės mankštos pratimus. Pasiūlykite mokiniams sudaryti asmeninės dienvartės planą. Mokykitės susidaryti ir sudaro asmeninės dienvartės planą, kuriame išlaikomas aktyvios veiklos ir poilsio balansas, numato, kaip tausos klausą ir regėjimą. Organizuokite mokykloje ergonomiškos mokymosi ir poilsio erdvės kūrimo ir propagavimo kampaniją.	Fizinis ugdymas Technologijos Informatika Menai Kalbos
	<b>Organizuokite pirmosios pagalbos suteikimo pratybas</b> Mokykitės suteikti pagalba sutrikus kvėpavimui: kada sutrinka kvėpavimas, kokia žala, kokių priemonių imtis. Aiškinkitės ką gali padaryti nukentėjusysis ar padedantysis pats, ir kada reikia kviešti ir kas gali suteikti profesionalią pagalbą. Aiškinasi, kokiais atvejais reikia skubiai kviešti pagalbą. Mokosi daryti dirbtinį kvėpavimą.	Fizinis ugdymas
	<b>Organizuokite gelbėjimo avarinėje situacijoje pratybas</b> Analizuokite, kuo skiriasi pagalba avarinėje situacijoje ir pirmoji pagalba. Aiškinkitės, kada sužalojimas vadinamas lengvas, o kada sunkus. Mokykitės padėti esant stipriam kraujavimui, šokui, apsinuodijimo požymiams. Mokykitės teikti pagalbą lengvai susižalojus buityje. Pirmoji pagalba grėsmės gyvybei nekeliančiose situacijose: įkandimai, įpjovimai, sutrenkimai, sumušimai, nesmarkiai nudegus, susižalojus akį, esant lūžiui. Mokosi sustabdyti kraujavimą iš nosies.	Pirmosios pagalbos teikimo pratybos Technologijos
	Suskirstykite mokinius į grupes ir paskirkite užduotį parašyti apibendrinamąjį raštą apie psichoaktyviųjų medžiagų keliamą pavojų. Paaiškinkite mokiniams, kad apibendrinamajame rašte būna aiškiai pateikta pozicija apie kokią nors problemą. Toks dokumentas paprastai rašomas norint išreikšti oficialią organizacijos, politinės partijos ar kokios nors grupės poziciją. Šis dokumentas gali būti skirtas visoms psichoaktyviosioms medžiagoms arba kuriai nors vienai. Paskatinkite mokinius įtraukti į dokumentą citatas su ekspertų nuomone ar statistikos duomenimis, taip pat nurodyti informacijos šaltinius.	Kalbos Informatika Gamtamokslinis ugdymas
	<b>Projektinis darbas</b> Mokykitės atlikti tyrimą, surinkti informaciją apie bendruomenės poreikius ir jiems rūpimus klausimus. Su klasės draugais kuria planą, kaip išspręsti bendruomenės problemą arba patenkinti poreikį.	Matematika Fizinis ugdymas Meninis ugdymas Gamtamokslinis ugdymas Technologijos Informatika
	<b>Projektinis darbas</b> Ištirti mokyklos mokinių fizinio aktyvumo ir poilsio pertraukų metu poreikius ir sukurti projektinius pasiūlymus šių erdvių įrengimui. Projekto įgyvendinimo metu organizuokite mokykloje ergonomiškos mokymosi ir poilsio erdvės kūrimo ir propagavimo kampaniją. Mokykitės rašyti laiškus bendruomenės nariams, kuriems padėjo už jų pagalbą ir pastangas kuriant saugią ir palankią mokymuisi ir gyvenimui aplinką bei pristato savo idėją, kaip būtų	Matematika Fizinis ugdymas Meninis ugdymas Kalbinis ugdymas Gamtamokslinis ugdymas Technologijos

	galima dar pagerinti šios bendruomenės gyvenimą.	Informatika
	<p><b>Projektinis darbas</b>                  Tyrinėkite ir pristatykite, kaip bendruomenės darbuotojai, gyventojai vieni kitiems padeda gražinti gyvenamąją aplinką. Analizuokite ir generuokite idėjas, kaip galima išreikšti bendruomenei pagarbą ir dėkingumą už pastangas kurti bendruomenės narių gerbūvį.</p>	Matematika Fizinis ugdymas Meninis ugdymas Gamtamokslinis ugdymas Technologijos

## Gyvenimo įgūdžių ilgalaikio plano rengimas

Ilgalaikio plano pavyzdyje pateikiamas preliminarus 70-ies procentų Bendruosiuose ugdymo planuose dalykui numatyto valandų skaičiaus paskirstymas:

- stulpelyje *Mokymo(si) turinio sritys* yra pateikiamos Gyvenimo įgūdžių bendrosios programos (toliau – BP) sritys;
- stulpelyje *Mokymo(si) turinio tema* yra pateikiamos Gyvenimo įgūdžių BP temos;
- stulpelyje *Valandų skaičius* yra nurodytas galimas nagrinėjant temą pasiekimams ugdyti skirtas pamokų skaičius. Daliai temų valandos nurodytos intervalu, pvz., 1–2. Lentelėje pateiktą pamokų skaičių mokytojas gali keisti atsižvelgdamas į mokinių poreikius, pasirinktas mokymosi veiklas ir ugdymo metodus;
- stulpelyje *30 proc. val.* mokytojas, atsižvelgdamas į mokinių poreikius, pasirinktas mokymosi veiklas ir ugdymo metodus, galės nurodyti, kaip paskirsto valandas laisvai pasirenkamam turiniui;
- stulpelyje *Ugdomi pasiekimai* yra pateikiami Gyvenimo įgūdžių pamokoje ugdomi pasiekimai, remiantis Gyvenimo įgūdžių BP;
- stulpelyje *Ugdomos kompetencijos* yra pateikiamos Gyvenimo įgūdžių pamokoje ugdomos kompetencijos, remiantis Gyvenimo įgūdžių BP;
- stulpelyje *Integracija* yra pateikiamos integravimo galimybės.

Dėl ilgalaikio plano formos susitaria mokyklos bendruomenė, tačiau nebūtina siekti vienodos formos. Skirtingų dalykų ar dalykų grupių ilgalaikių planų forma gali skirtis, svarbu atsižvelgti į dalyko(-ų) specifiką ir sudaryti ilgalaikį planą taip, kad jis būtų patogus ir informatyvus



mokytojui, padėtų planuoti trumpesnio laikotarpio (pvz., pamokos, pamokų ciklo, savaitės) ugdymo procesą, kuriame galėtų būti nurodomi ugdomi pasiekimai, kompetencijos, sąsajos su tarpdalykinėmis temomis. Pamokų ir veiklų planavimo pavyzdžių galima rasti BP įgyvendinimo rekomendacijose. Planuodamas mokymosi veiklas mokytojas tikslingai pasirenka, kurias kompetencijas ir pasiekimus ugdys atsižvelgdamas į konkrečios klasės mokinių pasiekimus ir poreikius. Šį darbą palengvins naudojimas [Švietimo portale](#) pateiktos BP [atvaizdavimu](#) su mokymo(si) turinio, pasiekimų, kompetencijų ir tarpdalykinių temų nurodytomis sąsajomis.

### Gyvenimo įgūdžių Ilgalaikio plano 5 klasei pavyzdys

Bendra informacija:

Klasė 5

Mokslo metai \_\_\_\_\_

Savaitinių pamokų skaičius 1

Vertinimas \_\_\_\_\_

EIL. NR.	MOKYMO(SI) TURINIO SRITIS	MOKYMO(SI) TURINIO TEMA	VALANDŲ SKAIČIUS	30 PROC	UGDOMI PASIEKIMAI	UGDOMOS KOMPETENCIJOS	INTEGRACIJA
1.	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	1–3		Paaiškina, kodėl kai kurioms emocijoms reikia skirti daugiau dėmesio ir kaip emocijų raiškos lūkestis padeda jas sureguliuoti. Pateikia pavyzdžių, kaip atpažinti streso požymius ir priežastis, numatyti jo pasekmes, ir taiko kelis streso valdymo metodus (A1.3)	Komunikavimo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	
2.	Savęs pažinimas ir asmeniniai	Savęs pažinimas ir asmeniniai	1–3		Įvardija bendražmogiškąsias	Komunikavimo; Kūrybiškumo;	

	tobulėjimo tikslai	tobulėjimo tikslai			vertybes, argumentuoja, kaip jos padeda tobulėti, įvardija siekį, kurį gali pasiekti vadovaudamasis vertybėmis, atpažindamas ir pasitelkdamas savo gebėjimus ir išorinę pagalbą (A2.3)	Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	
3.	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	1–3		Išsikeldamas ir siekdamas mokymosi tikslo taiko augimo mąstyseną, paaiškina, kaip stiprinti pasitikėjimą savimi (A3.3)	Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	
4.	Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	1–3		Paaiškina, 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)	Komunikavimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	
5.	Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	1–3		Argumentuoja, kaip vienas kito grupėje palaikymas tarp komandos narių stiprina ryšius ir	Komunikavimo; Kultūrinė; Kūrybiškumo; Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir	

					tarpusavio santykius, sėkmingai dirba įvairiose grupėse (B2.3)	sveikos gyvensenos	
6.	Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	1–3		Atpažįsta faktais nepagrįstą nuomonę, argumentuoja ir pademonstruoja, kaip patikrinti ar skleidžiama informacija yra teisinga, pateikia konkrečių, asmenį palaikančių teiginių pavyzdžių (B3.3)	Komunikavimo; Skaitmeninė;	
7.	Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	1–3		Konfliktui spręsti panaudoja strategiją, kuri priimtina abiem konfliktuojančioms pusėms. Atpažįsta patyčių dalyvius ir veiksmingai reaguoja į patyčias, paaiškina, kas yra bauginimas, kaip veiksmingai į jį reaguoti ir padėti jį įveikti sau ir kitiems (B4.3).	Komunikavimo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	
8.	Atsakingi sprendimai ir elgesys	Atsakingi sprendimai ir elgesys	1–3		Atpažįsta etišką ir neetišką elgesį, argumentuoja, kaip etiškas elgesys bendruomenėje padeda išvengti nesusipratimų	Komunikavimo; Kultūrinė; Pažinimo; Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	

					(C1.3)	
9.	Atsakingi sprendimai ir elgesys	Atsakingi sprendimai ir elgesys	1–3		Atpažįsta ir įvardija kliūtis, kurios gali trukdyti priimti sprendimus, argumentuoja, kaip išsikelti tikslai padeda pasirinkti gyvenimo kryptį (C2.3)	Komunikavimo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos
10.	Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	2–4		Pateikia gyvybei ir sveikatai pavojingų 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,	Komunikavimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos

					fizinis, ekonominis 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).	
11.	Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	2–4		Įvardija paauglystėje vykstančius fiziologinius pokyčius, su jais susijusias psichologines ir fiziologines problemas ir jų sprendimus, pateikia lytinės sveikatos saugojimo pavyzdžių. Pritaiko įgytus kokybiško gaivinimo įgūdžius spausdamas krūtinę ir naudodamas defibriliatorių. Įvardija išorinius ir vidinius veiksnius, skatinančius vartoti psichoaktyvias medžiagas, pademonstruoja, kaip prašyti pagalbos, jeigu jaučia, kad patiria	Komunikavimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos

					neigiamą spaudimą vartoti psichoaktyvias medžiagas (D2.3)		
--	--	--	--	--	--	--	--

### Gyvenimo įgūdžių Ilgalaikio plano 6 klasei pavyzdys

Bendra informacija:

Klasė 6

Mokslo metai \_\_\_\_\_

Savaitinių pamokų skaičius 0,5

Vertinimas \_\_\_\_\_

EIL. NR.	MOKYMO(SI) TURINIO SRITIS	MOKYMO(SI) TURINIO TEMA	VALANDŲ SKAIČIUS	30 PROC	UGDOMI PASIEKIMAI	UGDOMOS KOMPETENCIJOS	INTEGRACIJA
1.	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	1	.	Paaiškina, kodėl kai kurioms emocijoms reikia skirti daugiau dėmesio ir kaip emocijų raiškos lūkestis padeda jas sureguliuoti. Pateikia pavyzdžių, kaip atpažinti streso požymius ir priežastis, numatyti jo pasekmes, ir taiko kelis streso valdymo metodus (A1.3)	Komunikavimo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	
2.	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	1		Įvardija bendražmogiškąsias vertybes, argumentuoja, kaip jos	Komunikavimo; Kūrybiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	

					padeda tobulėti, įvardija siekį, kurį gali pasiekti vadovaudamasis vertybėmis, atpažindamas ir pasitelkdamas savo gebėjimus ir išorinę pagalbą (A2.3)	
3.	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	1		Išsiskeldamas ir siekdamas mokymosi tikslo taiko augimo mąstyseną, paaiškina, kaip stiprinti pasitikėjimą savimi (A3.3)	Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos
4.	Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	1		Paaiškina, 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)	Komunikavimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos
5.	Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	1		Argumentuoja, kaip vienas kito grupėje palaikymas tarp komandos narių stiprina ryšius ir tarpusavio santykius, sėkmingai dirba	Komunikavimo; Kultūrinė; Kūrybiškumo; Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos

					įvairiose grupėse (B2.3)		
6.	Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	1		Atpažįsta faktais nepagrįstą nuomonę, argumentuoja ir pademonstruoja, kaip patikrinti ar skleidžiama informacija yra teisinga, pateikia konkrečių, asmenį palaikančių teiginių pavyzdžių (B3.3)	Komunikavimo; Skaitmeninė;	
7.	Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	1		Konfliktui spręsti panaudoja strategiją, kuri priimtina abiem konfliktuojančioms pusėms. Atpažįsta patyčių dalyvius ir veiksmingai reaguoja į patyčias, paaiškina, kas yra bauginimas, kaip veiksmingai į jį reaguoti ir padėti jį įveikti sau ir kitiems (B4.3).	Komunikavimo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	
8.	Atsakingi sprendimai ir elgesys	Atsakingi sprendimai ir elgesys	1		Atpažįsta etišką ir neetišką elgesį, argumentuoja, kaip etiškas elgesys bendruomenėje padeda išvengti nesusipratimų (C1.3)	Komunikavimo; Kultūrinė; Pažinimo; Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	
9.	Atsakingi	Atsakingi	1		Atpažįsta ir įvardija	Komunikavimo;	



	sprendimai ir elgesys	sprendimai ir elgesys			kliūtis, kurios gali trukdyti priimti sprendimus, argumentuoja, kaip išsikelti tikslai padeda pasirinkti gyvenimo kryptį (C2.3)	Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	
10.	Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	1–2		Pateikia gyvybei ir sveikatai pavojingų 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, ekonominis ir seksualinis smurtas ir	Komunikavimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	

					prievarta, argumentuoja, kokią žalą smurtas daro sveikatai, iš pavyzdžių atpažįsta lytinį priekabiavimą, prekybą žmonėmis ir paaiškina, kur kreiptis pagalbos (D1.3).	
11.	Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	1–2		Įvardija paauglystėje vykstančius fiziologinius pokyčius, su jais susijusias psichologines ir fiziologines problemas ir jų sprendimus, pateikia lytinės sveikatos saugojimo pavyzdžių. Pritaiko įgytus kokybiško gaivinimo įgūdžius spausdamas krūtinę ir naudodamas defibriliatorių. Įvardija išorinius ir vidinius veiksnius, skatinančius vartoti psichoaktyvias medžiagas, pademonstruoja, kaip prašyti pagalbos, jeigu jaučia, kad patiria neigiamą spaudimą vartoti	Komunikavimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos

					psichoaktyviausias medžiagas (D2.3)		
--	--	--	--	--	--	--	--

## 2.2. Rekomendacijos 7–8 klasėms

### Gyvenimo įgūdžių programos, kitų dalykų/ugdymo sričių ir kontekstų integravimas

Gyvenimo įgūdžių programa turi tikslą pasiekti rezultatų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, smurto, savižudybių, nelaimingų atsitikimų prevencijoje, skiria dėmesį lytiškumo ugdymui, sveikatos saugojimui. Kaip visų tikslų siekimo pagrindas – socialinis ir emocinis ugdymas, kuris veiksmingas tada, kai konkretaus įgūdžio mokoma koncentruotai, aktyviais metodais, nuosekliai ir atitinkant vaikų amžių.

Pamokų turinio planavimo lentelėje – matricoje pateikiama temų galimų sąsajų vizualizacija, kuri yra sužymėta pagal spalvas.

#### 7 klasė

Potemės	Raktiniai žodžiai	Pamokų sk.	Nurodytas skaičius žymi koncentruotą sričiai priskirtą turinį. Jeigu skaičiaus nėra turinys – kontekstai integruojami į socialinį ir emocinį ugdymą.	Integracija su kitais dalykais	
<b>28.1. SAVĖS PAŽINIMAS IR ASMENINIAI TOBULĖJIMO TIKSLAI</b>					
<b>1. Atpažįsta, įvardija ir valdo emocijas, elgesį.</b>					
Emocijų atpažinimas ir žodyno plėtojimas	Analizuoti jausmų ir emocijų atsiradimo priežastis. Atpažinti emocijas sukeliančius impulsus. Aiškintis, kodėl ta pati situacija sukelia skirtingas emocijas. Emocijų valdymas sprendžiant problemas; įtamos įtaka veiksams ir emocijoms.	1	SEU	Žalingų įpročių prevencija Smurto prevencija Savižudybių prevencija Lytiškumo ugdymas Sveikata Pirmoji pagalba Žmogaus sauga	
Patiriamų emocijų atpažinimas ir įvardijimas					
Emocijų valdymas					
<b>2. Atpažįsta nerimą, stresą, jo įveikai ir valdymui taiko metodus.</b>					
Nerimo ir streso atpažinimas	Toliau mokytis atpažinti streso ir nerimo požymius. Numatyti galimą stresą ir nerimą. Įvertinti streso lygį. Toliau mokytis streso valdymo būdų. Motyvuoti save sumažinti streso lygį ir spręsti problemą.	1	SEU	Žalingų įpročių prevencija Smurto prevencija Lytiškumo ugdymas Lytiškumo ugdymas Sveikata Pirmoji pagalba Žmogaus sauga	
Nerimo ir streso įveika					
<b>3. Tyrinėja, atpažįsta, įvardija ir plėtoja asmeninius pomėgius, savybes, talentus, įgūdžius, gebėjimus.</b>					
Savo įgūdžių, gebėjimų, savybių tyrinėjimas ir	Atpažinti išorinius ir vidinius veiksnius, kurie daro	2	SEU	Žalingų įpročių prevencija	Dorinis ugdymas

atpažinimas	įtaką asmeninių savybių raidai.				Visuomeninis ugdymas Kalbinis ugdymas
Pasitikėjimo savimi ugdymas stiprinant gebėjimus	Planuoti savo gebėjimų, savybių stiprinimą sėkmei. Atpažinti ir įvardyti tai ką moka labai gerai.			Smurto prevencija Savižudybių prevencija Lytiškumo ugdymas	
<b>4. Išsikelia akademinis ir asmeninius tikslus, planuoja žingsnius, kaip jų siekti ir veikti.</b>					
Motyvacija, tikslų kėlimas ir siekimas	Keltis ir įvardyti veiksmingus tikslus; išsikelti ilgalaikius ir trumpalaikius tikslus.	2	SEU	Žalingų įpročių prevencija Smurto prevencija Savižudybių prevencija Lytiškumo ugdymas Sveikata Pirmoji pagalba Žmogaus sauga	Visos pamokos
Mokymosi sunkumai pagalbos prašymas ir gavimas	Motyvuoti siekti aukštesnius tikslus, numatyti įgyvendinimo planą. Atpažinti situacijas, kuriose siekiant tikslo reikia pagalbos.				
<b>BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI</b>		<b>6</b>			
<b>28.2. SANTYKIAI KŪRIMAS IR BENDRADARBIAVIMAS</b>					
<b>1. Demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius.</b>					
Kitų emocijų atpažinimas ir įvardijimas	Stebėti kitų poreikius. Tinkamai reaguoti į kitų elgesį. Tobulinti veiksmingo klabėjimo ir klausymo įgūdžius. Atpažinti menkinančius ir formuluoti palaikančius teiginius. Išsakyti asmeninius lūkesčius.	2	SEU	Žalingų įpročių prevencija Smurto prevencija Savižudybių prevencija Lytiškumo ugdymas Sveikata Pirmoji pagalba Žmogaus sauga	Kalbinis ugdymas Fizinis ugdymas Dorinis ugdymas
Veiksmingas bendravimas					
Santykio kūrimas					
<b>2. Dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse.</b>					
Bendradarbiaujančios grupės požymių atpažinimas ir įvardijimas	Įvairialypės grupės privalumai. Skatinti grupės narių lyderystę. Kurti grupės darbo susitarimus.	1	SEU	Smurto prevencija Žmogaus sauga	Visos pamokos
Mokosi dirbti grupėje					
<b>3. Tyrinėja, atpažįsta ir įvardija kitų žmonių pomėgius, savybes, talentus, gebėjimus ir kitus ypatumus</b>					
Panašumu ir skirtumų atpažinimas ir įvardijimas	Analizuoti savybes ir elgesį, kuris skatina atsirasti patyčias. Stiprinti tolerancijos įgūdžius. Atpažinti kitų vertybes. Stiprinti santykius su įvairiomis grupėmis.	2	SEU	Žalingų įpročių prevencija Smurto prevencija Savižudybių prevencija Lytiškumo ugdymas	Dorinis ugdymas Visuomeninis ugdymas Technologinis ugdymas Meninis ugdymas
Atpažinti situacijas kai reikia išreikšti palaikymą					
<b>4. Kontroliuoja neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas.</b>					

Projektas pildomas ir koreguojamas. Tekstas neredaguotas. 2023-06-20

Konfliktų ar nesutarimų atsiradimų priežastys	Priimti konfliktą kaip normalią santykių išraišką. Asmens poreikių ir konfliktų ryšiai.	3	SEU	Žalingų įpročių prevencija	Dorinis ugdymas
Konfliktų ir nesutarimų galimi sprendimai ir pasekmės	Atpažinti „peržengtas leistinas ribas“ ir mokytis atstatyti pagarbų santykį.			Smurto prevencija -1	Kalbinis ugdymas
Patyčių atpažinimas ir įveika	Analizuoti galios šaltinius ir jų poveikį santykiams. Atpažinti situacijas, kuriose negalima taikyti konfliktų sprendimų strategijų. Tobulinti konfliktų sprendimų strategijas. Patyčių žala asmeniui ir visuomenei. Reaguoti tinkamai į patyčias ir analizuoti strategijų veiksmingumą.			Savižudybių prevencija	Visuomeninis ugdymas
				Lytiškumo ugdymas	Fizinis ugdymas
				Pirmoji pagalba	
				Žmogaus sauga	
<b>BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI</b>		<b>8</b>			
<b>28.3. ATSAKINGI SPRENDIMAI IR ELGESYS</b>					
<b>1. Analizuoja, kuria įvairioms žmonių grupėms (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės), erdvėms, situacijoms būtinas taisyklės, mokosi jų laikytis, analizuoti jų prasmę ir reikalingumą.</b>					
Bendrosios ir tikslinės elgesio taisyklės ir susitarimai	Analizuoti elgesį, kuris kurią saugią ir rūpestingą aplinką. Analizuoti situacijas, kuriose nėra aiškių taisyklių; bendražmogiškų vertybių pagalba priimant sprendimus dėl elgesio. Pagarbių ribų, teisių ir laisvių santykis.	1	SEU	Žalingų įpročių prevencija	Technologinis ugdymas
Bendrųjų taisyklių ir susitarimų laikymasis ir refleksija	Kurti klasės susitarimus. Atsakingo elgesio įtaka pasitikėjimui savimi.			Smurto prevencija	Informatika
				Lytiškumo ugdymas	Gamtamokslinis ugdymas
				Sveikata	Meninis ugdymas
				Pirmoji pagalba	
				Žmogaus sauga	
<b>2. Priima sprendimus, analizuoja/vertina sprendimų pasekmes.</b>					
Sprendimų priėmimo įgūdžiai	Stiprinti teigiamo ir neigiamo spaudimo atpažinimo gebėjimus. Atpažinti ir analizuoti vidinį ir išorinį spaudimą. Atpažinti agresyvų, pasyvų ir tvirtabūdišką atsaką ir mokytis tinkamai į jį reaguoti. Spręsti mokykloje patiriamas problemas. Atsispirti neigiamam bendraamžių sprendimui. Sprendimo priėmimo įgūdžiai padedantys atsispirti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimui. Mokyti „išpakuoti“ siunčiamas žinutes. Neetiško, destruktivaus, nusikalstamo ir rizikingo elgesio poveikis asmeniui, šeimai. Sprendimų įtaka bendruomenei.	2	SEU	Žalingų įpročių prevencija	Dorinis ugdymas
Sprendimų pasekmių vertinimas				Smurto prevencija -1	Kalbinis ugdymas
				Savižudybių prevencija	Technologinis ugdymas
				Lytiškumo ugdymas	Informatika
				Sveikata	
				Žmogaus sauga	
<b>BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI</b>		<b>3</b>			
<b>28.4. SAUGUS IR SVEIKAS ASMUO IR BENDRUOMENĖ</b>					
<b>1. Saugo savo, kitų gyvybę ir sveikatą.</b>					

Projektas pildomas ir koreguojamas. Tekstas neredaguotas. 2023-06-20

Pavojaus sveikatai ir gyvybei atpažinimas, saugantis save ir kitus elgesys	Kontroliuojami ir nekontroliuojami veiksniai, situacijos, darantys įtaką sveikatai ir grėsmę gyvybei. Nevaldomų emocijų pavojai. Užtikrinti saugumą visoms grupėms. Pavojaus signalai. Masinės nelaimės uždarose, atvirose erdvėse. Saugaus elgesio taisyklės darbe. Evakuacija. Elgesys nepažįstamoje aplinkoje. Ekstremali situacija. Saugus eismas. Smurtinės aplinkos atpažinimas ir pasišalinimas ir pranešimas.	5		Žalingų įpročių prevencija	Technologinis ugdymas Informatika Gamtamokslinis ugdymas Visuomeninis ugdymas Dorinis ugdymas Kalbinis ugdymas
Saugus elgesys namų ir viešojoje aplinkoje				Smurto prevencija - 1	
Smurto ir prievartos prevencija				Savižudybių prevencija	
	Lytiškumo ugdymas				
	Sveikata				
	Pirmoji pagalba				
	Žmogaus sauga – 4				
<b>2. Moka suteikti pirmąją pagalbą, demonstruoja slaugos ir savirūpos įgūdžius, paaiškina kaip išvengti ligų ir traumų.</b>					
Sveikatos stiprinimas	Analizuoti kasdienesius įpročius, kurie padeda saugoti sveikatą, gyvybę. Regos, klausos traumų prevencija. Fizinis ir emocinis pasiruošimas pokyčiams, sveikatos ypatumai lytinio tapatumo kontekste. Vyro ir moters vaisingumas; lytiniai, intymūs santykiai ir neštumas. Sveikos priežiūros įstaigos. Tobulinti pirmosios pagalbos teikimo įgūdžius. Atpažinti traumas sukeliančias situacijas. Padėti astma sergančiam žmogui. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija: atpažinimas, pavojai, pasipriešinimas.	4	SEU	Žalingų įpročių prevencija - 1	Biologija Dorinis ugdymas Kalbinis ugdymas
Savirūpa, slauga ir pirmoji pagalba				Smurto prevencija	
Prevencija				Savižudybių prevencija	
Pagalbos poreikio tyrimas				Lytiškumo ugdymas - 1	
Pasiruošimas poreikio įgyvendinimui				Sveikata	
Projekto įgyvendinimas				Pirmoji pagalba - 2	
Refleksija					
Pristatymas bendruomenei					
<b>BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI</b>		<b>9</b>			
<b>BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS</b>		<b>25</b>			

## 8 klasė

Potemės	Raktiniai žodžiai	Pamokų sk.	Nurodytas skaičius žymi koncentruotą sričiai priskirtą turinį. Jeigu skaičiaus nėra turinys – kontekstai integruojami į socialinį ir emocinį ugdymą.	Integracija su kitais dalykais
<b>28.1. SAVĖS PAŽINIMAS IR ASMENINIAI TOBULĖJIMO TIKSLAI</b>				

<b>1. Atpažįsta, įvardija ir valdo emocijas, elgesį.</b>					
Emocijų atpažinimas ir žodyno plėtojimas	Emocinės būsenos, kurios trukdo arba padeda priimti sprendimus. Emocijų išraiškos pasekmės. Stiprinti emocijų atpažinimą, įvardijimą. Priimti emocijas. Reikšti emocijas vadovaujantis vertybėmis. Požiūrio į situaciją keitimas. Pykčio priežastys ir jo valdymas.	2	SEU	Žalingų įpročių prevencija	Dorinis ugdymas Visuomeninis ugdymas Kalbinis ugdymas
Patiriamų emocijų atpažinimas ir įvardijimas				Smurto prevencija	
Emocijų valdymas				Savižudybių prevencija Lytiškumo ugdymas Sveikata Pirmoji pagalba Žmogaus sauga	
<b>2. Atpažįsta nerimą, stresą, jo įveikai ir valdymui taiko metodus.</b>					
Nerimo ir streso atpažinimas	Fiziologiniai nerimo požymiai ir valdymo strategijos. Kreipti mintis, veiksmus ir emocijas teigiama linkme. Streso įveika mokantis. Priimti sudėtingus jausmus. Pagalbos prašymas.	1	SEU	Žalingų įpročių prevencija	Dorinis ugdymas Kalbinis ugdymas Visuomeninis ugdymas Meninis ugdymas
Nerimo ir streso įveika				Lytiškumo ugdymas Lytiškumo ugdymas Sveikata Pirmoji pagalba Žmogaus sauga	
<b>3. Tyrinėja, atpažįsta, įvardija ir plėtoja asmeninius pomėgius, savybes, talentus, įgūdžius, gebėjimus.</b>					
Savo įgūdžių, gebėjimų, savybių tyrinėjimas ir atpažinimas	Remiantis asmeninėmis stiprybėmis planuoti karjeros ar savanorystės galimybes. Analizuoti savo vertybių indėlį kaip klasės/grupės sėkmei. Tapti sektinu pavyzdžiu.	2	SEU	Žalingų įpročių prevencija	Dorinis ugdymas Visuomeninis ugdymas Kalbinis ugdymas Technologinis ugdymas
Pasitikėjimo savimi ugdymas stiprinant gebėjimus				Smurto prevencija Savižudybių prevencija Lytiškumo ugdymas Sveikata Pirmoji pagalba Žmogaus sauga	
<b>4. Išsikelia akademinis ir asmeninius tikslus, planuoja žingsnius, kaip jų siekti ir veikti.</b>					
Motyvacija, tikslų kėlimas ir siekimas	Planuoti laiką. Pasirinkti tobulinimosi sritis ir suplanuoti veiksmus.	2	SEU	Žalingų įpročių prevencija	Visos pamokos
Mokymosi sunkumai pagalbos prašymas ir gavimas				Smurto prevencija Savižudybių prevencija Lytiškumo ugdymas Sveikata Pirmoji pagalba Žmogaus sauga	
<b>BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI</b>		<b>6</b>			



28.2. SANTYKIAI KŪRIMAS IR BENDRADARBIAVIMAS					
<b>1. Demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius.</b>					
Kitų emocijų atpažinimas ir įvardijimas	Priimti kito emocijas ir jas atliepti. Santykių ir jausmų įvairovė. Saugumo ir empatiškumo ryšys. Emocijas atskirti nuo faktų. Analizuoti ir paaiškinti ketinimą ir poveikį; atpažinti ir įvardyti faktus ir ketinimus. Atskirti ketinimus ir faktus konfliktinėje situacijoje. Abipusė pagarba. Santykių įvairovė ir intymumo lygis.	2	SEU	Žalingų įpročių prevencija	Kalbinis ugdymas Fizinis ugdymas Dorinis ugdymas Visuomeninis ugdymas
Veiksmingas bendravimas				Smurto prevencija	
Santykio kūrimas				Savižudybių prevencija	
				Lytiškumo ugdymas	
	Sveikata				
	Pirmoji pagalba				
	Žmogaus sauga				
<b>2. Dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse.</b>					
Bendradarbiaujančios grupės požymių atpažinimas ir įvardijimas	Skirtingų gebėjimų nauda grupėje. Galios poveikis bendraujant grupėje. Vertinti idėją, o ne asmenį. Numatyti grupės darbo sėkmės kriterijus. Įvairios bendradarbiavimo formos.	1	SEU	Smurto prevencija	Visos pamokos
Mokosi dirbti grupėje				Žmogaus sauga	
<b>3. Tyrinėja, atpažįsta ir įvardija kitų žmonių pomėgius, savybes, talentus, gebėjimus ir kitus ypatumus</b>					
Panašumu ir skirtumų atpažinimas ir įvardijimas	Kultūros įvairovės ypatumai ir poveikis sveikatai. Atskleisti kitų žmonių stipriąsias puses, gabumus, talentus ir savybes. Atpažinti situacijas, kai kitiems reikia pagalbos. Pažinti ir priimti įvairovę.	2	SEU	Žalingų įpročių prevencija	Dorinis ugdymas Visuomeninis ugdymas Technologinis ugdymas Meninis ugdymas
Atpažinti situacijas kai reikia išreikšti palaikymą				Smurto prevencija	
				Savižudybių prevencija	
				Lytiškumo ugdymas	
				Sveikata	
				Pirmoji pagalba	
	Žmogaus sauga				
<b>4. Kontroliuoja neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas.</b>					
Konfliktų ar nesutarimų atsiradimų priežastys	Mokosi reaguoti į neteisingą kaltinimą. Stereotipų poveikis konfliktams. Pavojinga draugystė. Spręsti konfliktą, patenkinant abiejų pusių poreikius. Patyčių stabdymo metodai ir įtaka pasitikėjimui savimi.	3	SEU	Žalingų įpročių prevencija	Dorinis ugdymas Kalbinis ugdymas Visuomeninis ugdymas Fizinis ugdymas
Konfliktų ir nesutarimų galimi sprendimai ir pasekmės				Smurto prevencija -1	
Patyčių atpažinimas ir įveika				Savižudybių prevencija	
	Lytiškumo ugdymas				
<b>BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI</b>		<b>8</b>			
<b>28.3. ATSAKINGI SPRENDIMAI IR ELGESYS</b>					
<b>1. Analizuoja, kuria įvairioms žmonių grupėms (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės), erdvėms, situacijoms būtinas taisyklės, mokosi jų laikytis, analizuoti jų prasmę ir reikalingumą.</b>					

Bendrosios ir tikslinės elgesio taisyklės ir susitarimai	Socialinės normos viešose erdvėse. Asmens teisių ir atsakomybių santykis. Bendradarbiaujančios grupės susitarimai. Kuriam klases susitarimus.	1	SEU	Žalingų įpročių prevencija Smurto prevencija Savižudybių prevencija Lytiškumo ugdymas -1 Sveikata Pirmoji pagalba Žmogaus sauga	Technologinis ugdymas Informatika Gamtamokslinis ugdymas Visuomeninis ugdymas
Bendrujų taisyklių ir susitarimų laikymasis ir refleksija					
<b>2. Priima sprendimus, analizuoja/vertina sprendimų pasekmes.</b>					
Sprendimų priėmimo įgūdžiai	Įstatymų įtaka asmeninių sprendimų priėmimui. Sveikatai palankūs sprendimai.	1	SEU	Žalingų įpročių prevencija _1 Smurto prevencija -1 Savižudybių prevencija Lytiškumo ugdymas Sveikata Žmogaus sauga	Dorinis ugdymas Kalbinis ugdymas
Sprendimų pasekmių vertinimas	Ginti savo vertybes. Bendraamžių pagalba priimant sprendimus. Sprendimai esant spaudimui vartoti psichoaktyviąsias medžiagas, nusižengimui, nusikaltimui ir kt. Netinkamo sprendimo teisinės pasekmės. Sprendimų įtaka ateities planams ir kitiems žmonėms.				Technologinis ugdymas Informatika Visuomeninis ugdymas
<b>BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI</b>		<b>2</b>			
<b>28.4. SAUGUS IR SVEIKAS ASMUO IR BENDRUOMENĖ</b>					
<b>1. Saugo savo, kitų gyvybę ir sveikatą.</b>					
Pavojaus sveikatai ir gyvybei atpažinimas, saugantis save ir kitus elgesys	Prisiimti atsakomybę už savo sveikatą. Sveikatos ir gyvybės saugojimo vertė bendruomenei.	5		Žalingų įpročių prevencija Smurto prevencija - 1 Lytiškumo ugdymas Sveikata Pirmoji pagalba Žmogaus sauga – 3	Technologinis ugdymas Gamtamokslinis ugdymas Visuomeninis ugdymas Dorinis ugdymas Kalbinis ugdymas Fizinis ugdymas
Saugus elgesys namų ir viešojoje aplinkoje	Saugoti gyvybę ir sveikatą darbo aplinkoje. Saugiai pasišalinti ir padėti kitiems pasišalinti iš pavojingų situacijų.				
Smurto ir prievartos prevencija	Smurtiniai nusikaltimai ir jų išvengimas. Bendruomenės teikiamos paslaugos saugumui ir prevencijai. Pagalbos teikimas patiriančiam smurtą.				
<b>2. Moka suteikti pirmąją pagalbą, demonstruoja slaugos ir savirūpos įgūdžius, paaiškina kaip išvengti ligų ir traumų.</b>					
Sveikatos stiprinimas	Planuoti sveiką gyvenimo būdą. „Išpakuoti“ reklamą.	4	SEU	Žalingų įpročių prevencija Smurto prevencija Savižudybių prevencija Lytiškumo ugdymas - 2	Biologija Dorinis ugdymas Kalbinis ugdymas Gamtamokslinis ugdymas
Savirūpa, slauga ir pirmoji pagalba	Analizuoti cheminės sąlygas ženklus etiketėse ir vertinti produktą.				
Prevencija	Savirūpos įgūdžių stiprinimas.				
Pagalbos poreikio tyrimas					

Pasiruošimas poreikio įgyvendinimui	Priklausomybės atsiradimas.			Sveikata	Informatika
Projekto įgyvendinimas	Reprodukcinės sveikatos stiprinimas.				
Refleksija	Nėštumo planavimas.				
Pristatymas bendruomenei	Tobulinti pirmosios pagalbos teikimo įgūdžius.			Pirmoji pagalba - 2	
<b>BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI</b>		<b>9</b>			
<b>BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS</b>		<b>26</b>			

## Siūlymai mokytojų nuožiūra pasirenkamam 30 procentų pamokų turiniui

### 7 klasė

7 klasėje *Gyvenimo įgūdžių* programos pamokos pagal ugdymo planą įgyvendinamos viena pamoka per savaitę. 30 proc. pamokų sudaro 10-11 pamokų per metus. Kurių turinį renkasi mokytojas.

### Bendruomenės poreikių, problemų tyrinėjimas, įvardijimas ir įgalinimas veikti

Turinys	Pasiekimų požymiai
<p><b>Bendruomenės pažinimas ir pasiruošimas jai padėti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Analizuoja ir diskutuoja, kaip kiekvieno sprendimai ir elgesys gali paveikti visos mokyklos ar bendruomenės, Lietuvos, Europos ir pasaulio gyventojų gerovę.</li> <li>Dalyvauja lygių galimybių, nelygybės, migrantų krizės ir pabėgėlių integracijos Lietuvoje, klimato krizės, aplinkos taršos mažinimo, atliekų tvarkymo ir kitų aktualių klausimų tyrinėjimuose, diskusijose, ir sprendimų paieškose.</li> </ul> <p><b>Pagalbos poreikio tyrimas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Renka ir analizuoja informaciją apie bendruomenės, visuomenės, šalies, pasaulio skirtingų asmenų ir grupių poreikius, pristato apie išsiaiškintus skirtingų grupių poreikius klasės bendruomenei.</li> <li>Dalyvauja pasirenkant pagalbos, tyrinėtai bendruomenei, projektą, ir pagrindžia, kodėl pasirinktas projektas gali patenkinti šios bendruomenės poreikį.</li> </ul> <p><b>Pasiruošimas poreikio įgyvendinimui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ruošiantis projekto planavimui diskutuoja apie sąžiningumo ir pagarbos įtaką pagalbos bendruomenei projekto planavime, įgyvendinime ir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Paaiškina, kaip sąžiningumas ir pagarba gali daryti įtaką projekto bendruomenei planavimą, įgyvendinimą ir vertinimą.</li> <li>Paaiškina, kaip sprendimai ir elgesys gali paveikti visos mokyklos ar bendruomenės gerovę.</li> <li>Dalyvauja renkant informaciją apie bendruomenės poreikius.</li> <li>Papasakoja apie išsiaiškintus bendruomenės poreikius.</li> <li>Pasirenka pagalbos bendruomenei projektą, ir pagrindžia, kodėl pasirinktas projektas gali patenkinti bendruomenės poreikį.</li> <li>Kuria pagalbos bendruomenei įgyvendinimo planą.</li> <li>Paaiškina, kaip bendruomenės poreikių tenkinimas padeda išmokti kažką naujo, ar įtvirtinti tai ką jau mokėsi.</li> <li>Dalyvauja refleksijoje apie pagalbos bendruomenei projektą.</li> <li>Pristato pagalbos bendruomenei projekto įgyvendinimo istoriją.</li> </ul>

<p>vertinime.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kartus su bendraklasiais sukuria pagalbos teikimo įgyvendinimo planą, numato visus būtinus žingsnius, kurie užtikrins projekto įgyvendinimo sėkmę.</li> <li>• Numato, kokios pagalbos, išteklių gali prireikti ir numato bei suplanuoja šių poreikių patenkinimo užtikrinimą.</li> <li>• Analizuoja ir diskutuoja su kokiais iššūkiais gali susidurti įgyvendindami projektą ir numato iš kur būtų galima gauti atsakymus į iškilusius klausimus ar neaiškumus.</li> </ul> <p><b>Projekto įgyvendinimas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Įgyvendina projekto planą ir stebi eigos pažangą.</li> <li>• Reguliariai mokosi reflektuoti apie projekto pažangą ir kliūtis, bei veikti reaguojant nedelsiant.</li> </ul> <p><b>Refleksija</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflektuoja ir paaiškina, kaip kitų asmenų ar grupių poreikių tenkinimas padeda išmokyti kažką naujo, ar įtvirtinti tai ką jau mokėsi.</li> <li>• Analizuoja įgytus ar patobulintus gebėjimus, žinias.</li> </ul> <p><b>Pristatymas bendruomenei</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruošiasi projekto rezultatų pristatymui bendruomenei, pateikia projekto įgyvendinimo istoriją.</li> <li>• Paruošia informaciją apie įgyvendinto projekto rezultatus ir paviešina juos bendruomenėje.</li> <li>• Reflektuoja, kodėl svarbu padėkoti visiems padėjusiems įgyvendinti projektą ir kaip jautėsi viso rezultatų pristatymo.</li> </ul>	
--	--

## 8 klasė

### Bendruomenės poreikių, problemų tyrinėjimas, įvardijimas ir įgalinimas veikti

Turinys	Pasiekimų požymiai
<p><b>Bendruomenės pažinimas ir pasiruošimas jai padėti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Analizuoja ir diskutuoja, kaip kiekvieno sprendimai ir elgesys gali paveikti visos mokyklos ar bendruomenės, Lietuvos, Europos ir pasaulio gyventojų gerovę.</li> <li>• Dalyvauja lygių galimybių, nelygybės, migrantų krizės ir pabėgėlių</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paaiškina, kaip sprendimai ir elgesys veikia mokyklos ir bendruomenės gerovę.</li> <li>• Paaiškina, kaip įvairios organizacijos prisideda prie bendruomenės gerovės.</li> <li>• Tiria ir įvardija mokyklos ir/ar bendruomenės poreikius ir paaiškina,</li> </ul>

<p>integracijos Lietuvoje, klimato krizės, aplinkos taršos mažinimo, atliekų tvarkymo ir kitų aktualių klausimų tyrinėjimuose, diskusijose, ir sprendimų paieškose.</p> <p><b>Pagalbos poreikio tyrimas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Renka ir analizuoja informaciją apie bendruomenės, visuomenės, šalies, pasaulio skirtingų asmenų ir grupių poreikius, pristato apie išsiaiškintus skirtingų grupių poreikius klasės bendruomenei.</li> <li>• Dalyvauja pasirenkant pagalbą, tyrinėtai bendruomenei, projektą, ir pagrindžia, kodėl pasirinktas projektas gali patenkinti šios bendruomenės poreikį.</li> </ul> <p><b>Pasiruošimas poreikio įgyvendinimui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruošiantis projekto planavimui diskutuoja apie sąžiningumo ir pagarbos įtaką pagalbos bendruomenei projekto planavime, įgyvendinime ir vertinime.</li> <li>• Kartus su bendraklasiais sukuria pagalbos teikimo įgyvendinimo planą, numato visus būtinus žingsnius, kurie užtikrins projekto įgyvendinimo sėkmę.</li> <li>• Numato, kokios pagalbos, išteklių gali prireikti ir suplanuoja šių poreikių patenkinimo užtikrinimą.</li> </ul> <p><b>Projekto įgyvendinimas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Įgyvendina projekto planą ir stebi eigos pažangą.</li> <li>• Reguliariai mokosi reflektuoti apie projekto pažangą ir kliūtis, bei veikti reaguojant nedelsiant.</li> </ul> <p><b>Refleksija</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflektuoja ir paaiškina, kaip kitų asmenų ar grupių poreikių tenkinimas padeda išmokti kažką naujo, ar įtvirtinti tai ką jau mokėsi.</li> <li>• Analizuoja įgytus ar patobulintus gebėjimus, žinias.</li> <li>• Reflektuoja kaip įgyvendintas projektas daro įtaką mokyklos ar bendruomenės, Lietuvos, Europos ir pasaulio gyventojų gerovei.</li> </ul> <p><b>Pristatymas bendruomenei</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruošiasi projekto rezultatų pristatymui bendruomenei, pateikia projekto įgyvendinimo istoriją.</li> <li>• Paruošia informaciją apie įgyvendinto projekto rezultatus ir paviešina juos bendruomenėje.</li> <li>• Reflektuoja, kodėl svarbu padėkoti visiems padėjusiems įgyvendinti projektą ir kaip jautėsi viso rezultatų pristatymo bendruomenei metu.</li> </ul>	<p>kaip juos galima patenkinti.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Analizuoja ir įvardija veiksmus lemiančius poreikio atsiradimą.</li> <li>• Apibūdina, kaip gali pagerinti savo dalyvavimą pagalbos mokyklai ar bendruomenei projekte.</li> <li>• Paaiškina, kaip pagalbos bendruomenei projektai, ugdo lyderystės įgūdžius.</li> <li>• Dalyvauja poreikio, kurį norėtų patenkinti, pasirinkimo procese ir argumentuoja, kodėl svarbu patenkinti jo / jos pasirinktą bendruomenės poreikį.</li> <li>• Planuoja poreikio patenkinimo projektą, numato įgyvendinimo sėkmės kriterijus, terminus, kliūtis, būtinus resursus, pagalbos poreikį, suplanuoja pažangos stebėjimo sistemą.</li> <li>• Prisiima konkrečias atsakomybes įgyvendiname projekte.</li> <li>• Reflektuoja apie projekto įgyvendinimo pažangą.</li> <li>• Analizuoja ir įvardija, kaip jaučiasi dalyvaudamas/a projekto įgyvendinime.</li> <li>• Dalyvauja įgyvendinto projekto rezultatų apibendrinime ir pristatyme.</li> <li>• Paaiškina, kokius įgūdžius padeda įgyti pagalbos bendruomenei projekto įgyvendinimas.</li> <li>• Analizuoja ir paaiškina, kaip įgyta patirtis padės kitą kartą dar veiksmingiau įgyvendinti projektą.</li> <li>• Argumentuoja, kaip įgyta projekto įgyvendinimo metu patirtis bus naudinga 9 klasėje ir/ar suaugus.</li> <li>• Įvertina savo ir kitų įsitraukimo į pagalbos bendruomenei projekto įgyvendinimą mokykloje ar bendruomenėje veiksmingumą.</li> <li>• Paaiškina ryšį tarp pagalbos bendruomenei projekto įgyvendinimo ir pilietiškumo.</li> </ul>
--	---

## Pamokų planavimas

Pamokų pasiruošimo ir planavimo rekomendacijos ir pateiktos prieduose **Nr. 2.3 ir 2.4**

Žemiau pateiktose lentelėse pateikiamos šios rekomendacijos: turinys, rekomenduojamas pamokų skaičius, pasiekimų požymiai, skaitmeniniai ir spausdinti metodiniai leidiniai, knygos ir rekomendacijos, siūlomos mokytojui skaitmeninės priemonės (svetainės, video), priemonės, programos turinčios paruoštus pamokų planus.

### Mokymosi turinys 7 klasei ir pamokų planavimo rekomendacijos ir pasiekimų požymiai

Turinys	Pamokų skaičius	Pasiekimų požymiai	Skaitmeniniai ir spausdinti metodiniai leidiniai, knygos ir rekomendacijos	Siūlomos mokytojui skaitmeninės priemonės (svetainės, video)	Priemonės, programos turinčios paruoštus pamokų planus
<b>30.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.</b>					
30.1.1. Mokosi pagrįsti, kodėl visos emocijos yra reikalingos, atpažinti emocijas sukeliančius impulsus ir skirti dėmesį savo emocijoms, kurios yra situacijos indikatoriai, aiškinasi, kodėl ir kokias skirtingas emocijas toje pačioje situacijoje gali jausti žmonės.	<b>1</b>	<p>Įvardija paauglystės laikotarpiui būdingus pokyčius.</p> <p>Įvardija emocijų atsiradimo priežastis.</p> <p>Paaiškina, kaip emocijos gali keistis vienos pamokos, dienos ar paros metu.</p> <p>Paaiškina, kaip iš kūno kalbos atpažinti emocijas.</p> <p>Į kritiką ar kaltinimą reaguoja ne gynybiškai.</p> <p>Paaiškina, kodėl svarbu atpažinti savo vertybes.</p> <p>Įvardija, kaip jo / jos elgesys atspindi vertybes, kuriomis vadovaujasi.</p> <p>Apibūdina, kokią įtaką mintys daro veiksams ir emocijoms.</p> <p>Paaiškina, kodėl yra svarbu įvairiose situacijose stebėti savo kūno siunčiamus signalus ir žodines reakcijas.</p> <p>Pasako kada jaučia nerimą arba stresą.</p> <p>Remdamasis fiziologiniais ir psichologiniais veiksniais įvertina savo streso lygį.</p> <p>Naudoja streso valdymo technikas (pavyzdžiui, taiko atsipalaidavimo pratimus, laipsninę relaksaciją ir pan.).</p> <p>Naudoja gilaus kvėpavimo techniką stresui valdyti.</p> <p>Paaiškina, kaip valdo stresą iš naujo įvertinant ir keičiant savo požiūrį į situaciją.</p> <p>Paaiškina, kaip streso valdymo metodai padės priimti tinkamus sprendimus gyvenime.</p>	<p>Leidinyje pateikta teorinė medžiaga, padėsianti geriau įsigilinti į smurtą lyties pagrindu ir jo kompleksinį pasireiškimą mokyklos aplinkoje, septynių žingsnių schema, leisianti nuosekliai planuoti mokyklos pokyčius, bei pamokų planai, kuriais galima naudotis pamokose.</p> <p>Saugios aplinkos mokykloje vadovas</p> <p>Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba, Lietuvos žmogaus teisių centras, Lygių galimybių plėtros centras ir socialinės reklamos agentūra „Nomoshiti“  <a href="https://lygybe.lt/data/public/uploads/2021/11/lygybes-laboratorija_-saugios-aplinkos-mokykloje-kurimo-vadovas.pdf">https://lygybe.lt/data/public/uploads/2021/11/lygybes-laboratorija_-saugios-aplinkos-mokykloje-kurimo-vadovas.pdf</a></p> <p>Bumbulienės vadovaujamos Vaikų ir paauglių ginekologijos profesionalės, profesorės Žanos gydytojų akušerių ginekologų ir medicinos psychologės komandos parengta knyga, skirta įvairiapusiškai, suprantamai ir</p>		Socialinio ir emocinio ugdymo programos

			atsižvelgiant į skirtingus raidos etapus aptarti mergaičių paauglystės laikotarpį (10-19 metų amžiaus tarpsnį). Knygoje greta visų temų yra skiriamas dėmesys ir bendrai visų paauglių (tiek mergaičių, tiek berniukų) emocinei bei psichologinei sveikata, emocijų raiškai, jų sąsajoms su lytiniu brendimu, galimoms pagalbos priemonėms. Knygos nuoroda: Andrijauskienė L., Baušytė R., Breivienė R., Brimienė I., Bumbulienė Ž., Klimašenko J., Sabaitytė E., Vaigauskaitė-Mažeikienė B., Žilovič D. (2023). Trikampiai ir apskritimai: mano moteriškumo pradžia. Vilnius: VU leidykla.		
			Bracket M., <i>Leidimas jausti</i> . Vilnius: Vaga, 2020.		
30.1.2. Mokosi numatyti galimas nemaloniais emocijas ir jausmus įvairiose situacijose, nuspręsti, kaip gali suvaldyti ir nuraminti emocijas pritaikydami veiksmingą valdymo techniką (pvz., taiko gilaus kvėpavimo, atsipalaidavimo pratimus, laipsninę relaksaciją ir pan.).	<b>1</b>		Rosenberg M. B., <i>Nesmurtinis bendravimas</i> . Meilės kelias, 2021.	Streso valdymo žingsniai. Animuotame filmuke pateikiama informacija, kaip išmolti veiksmingi klausymo. VŠĮ LIONS QUEST LIETUVA <a href="https://youtu.be/PujiYJZgNes">https://youtu.be/PujiYJZgNes</a>	Socialinio ir emocinio ugdymo programos
			Bracket M., <i>Leidimas jausti</i> . Vilnius: Vaga, 2020.		
30.1.3. Analizuoja ir įvardija, kas patinka savyje, ką norėtų tobulinti, tyrinėja savo gebėjimus, kurie padeda stiprinti pasitikėjimą savimi. Aiškina, ką mėgsta veikti, kas asmeniškai yra tipiška ar netipiška ir kaip naujų ir įvairių veiklų išbandymas padeda tobulėti.	<b>2</b>	Įvardija kas patinka savyje. Įvardija savo gebėjimus, kurie padeda stiprinti pasitikėjimą savimi. Pasako, ką mėgsta veikti, kas yra tipiška, ar netipiška jo/jos lyčiai. Paaiškina, kaip drąsa išbandyti įvairias veiklas stiprina pasitikėjimą savimi. Įvardija savo stipriąsias puses.	Bracket M., <i>Leidimas jausti</i> . Vilnius: Vaga, 2020.		Socialinio ir emocinio ugdymo programos
30.1.4. 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.		Įvardija, kokias savo savybes norėtų pagerinti, kad būtų geras draugas. Apibūdina, kaip supranta savo gyvenime sėkmę. Apibūdina, kokių įgūdžių, gebėjimų ar savybių reikia sėkmei pasiekti. Įvardija, ką išmoko septintoje klasėje.	Bracket M., <i>Leidimas jausti</i> . Vilnius: Vaga, 2020.		Socialinio ir emocinio ugdymo programos

<p>30.1.5. Mokosi atpažinti ir įvardyti veiksmingo tikslo savybes (tikslas yra asmeninis, pamatuojamas, žino, kaip pasiekti neviršijant savo galimybių, numatytų veiksmų neriboja kiti asmenys), mokosi motyvuoti save siekti aukštesnių tikslų, keičiant savo požiūrį į sudėtingą situaciją.</p>	<p>2</p>	<p>Apibūdina veiksmingos tikslo savybes (tikslas yra asmeninis, pamatuojamas, žino kaip pasiekti savo galimybių ribose ir numatytų veiksmų neriboja kiti asmenys). Apibūdina, kaip motyvuoja save siekti aukštesnių tikslų, keičiant savo požiūrį į sudėtingą situaciją. Apibūdina situaciją, kurioje reikėjo pagalbos ir paaiškina, kur jos ieškojo.</p>		<p>Mano veiksmų planas. Animuotame filmuke pateikiama informacija, mokanti išsikelti tikslą įgyvendinti norą ir jį pasiekti. VŠĮ LIONS QUEST LIETUVA <a href="https://youtu.be/Q5Z-j4jVsME">https://youtu.be/Q5Z-j4jVsME</a></p>	<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos</p>
<p>30.1.6. Išsikelia ilgalaikius ir trumpalaikius tikslus ir juos įvardija, pasirošia ir pristato tikslo siekimo žingsnių ir laiko terminų planą, susikuria pažangos stebėjimo kriterijus ir įgyvendinami tikslą paaiškina, kaip stebi tikslo siekimo pažangą ir kaip prirėikus koreguoja planą.</p>		<p>Apibūdina situaciją, kai reikėjo įveikti iššūkius siekiant svarbaus tikslo, kaip įveikė. Išsikelia asmeninį tikslą mėgstamoje veikloje (sporte, muzikoje ar kituose pomėgiuose), kurį gali pasiekti per kelis mėnesius. Išsikelia ilgalaikius ir trumpalaikius tikslus ir juos įvardija. Paruošia ir pristato tikslo siekimo žingsnių ir terminų planą. Įvardija žmones, kurie gali padėti pasiekti išsikelto tikslą. Paaiškina, kaip stebi tikslo siekimo pažangą ir atitinkamai koreguoja planą.</p>	<p>Dweck C. S., <i>Tu gali. Atskleiskite savo galimybes</i>. Vilnius: Alma Littera, 2017.</p>	<p>Mano veiksmų planas. Animuotame filmuke pateikiama informacija, mokanti išsikelti tikslą įgyvendinti norą ir jį pasiekti. VŠĮ LIONS QUEST LIETUVA <a href="https://youtu.be/Q5Z-j4jVsME">https://youtu.be/Q5Z-j4jVsME</a></p>	<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos</p>
<p><b>30.2. Santykiai ir bendradarbiavimas.</b></p>					
<p>30.2.1. Mokosi atpažinti, įvardyti tinkamo klausymo ženklus (pvz., sutelkti dėmesį į kalbantįjį, vertinti kalbančiojo nuomonę pažvelgiant iš jo pozicijos, skirti laiko susidomėjimą išreiškiantiems klausimams ir padaršinanties komentarams), toliau stiprina gebėjimą bendraujant ir konstruktyviai išreiškiant kitiems neigiamas emocijas naudoti „Koks?, Kada?, Kodėl? ir Kaip?“ žinutę.</p>	<p>2</p>	<p>Paaiškina koks elgesys yra įtraukiantis, o koks atstumiantis. Įvardija situacijas už mokyklos ribų, kuriose svarbu parodyti įtraukiantį (įtraukųjį) elgesį. Paaiškina, kaip jaučiasi kitas, kai jo yra atsiprašoma. Padeda kitiems, kuriems reikia pagalbos sprendžiant problemą. Apibūdina, kas tai yra veiksmingas bendravimo elektroniniu paštu. Įvardija netinkamo klausymo ženklus (pavyzdžiui, duoti neprašant patarimus, pertraukti kalbėtoją savo asmeninėmis istorijomis, pertraukti kalbėtoją žodžiais „Ir man taip buvo“.)</p>	<p>Rosenberg M. B., <i>Nesmurtinis bendravimas</i>. Meilės kelias, 2021.</p>	<p><i>Veiksmingo klausymosi menas. Animuotame filmuke pateikiama informacija, kaip išmolti veiksmingi klausymo.</i> VŠĮ LIONS QUEST LIETUVA <a href="https://youtu.be/opBgkkmJdgQ">https://youtu.be/opBgkkmJdgQ</a></p>	<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos</p>
<p>30.2.2. Tyrinėja, koks elgesys yra įtraukiantis, o koks atstumiantis, diskutuoja, kokiose situacijose svarbu demonstruoti įtraukiojo elgesio įgūdžius.</p>		<p>Įvardija tinkamo klausymo ženklus (pavyzdžiui, sutelkti dėmesį į kalbantįjį, vertinti kalbančiojo nuomonę pažvelgiant iš jo pozicijos, skirti laiko susidomėjimą išreiškiančiams klausimams ir padaršinanties komentarams). Demonstruoja veiksmingą kalbėjimą ir klausymą. Paaiškina, kas yra <i>menkinantys</i> ir <i>palaikantys teiginiai</i>. Apibūdina, kaip teigiamai spręsti tarpasmeninių skirtumų problemą. Reaguojant į nepatinkantį kito žmogaus elgesį įvardija jausmą, apibūdina kito asmens elgesį, kuris paskatino taip jaustis, paaiškina kodėl toks elgesys sukėlė jausmą ir įvardija, kaip tikisi, kad to žmogaus elgesys pasikeistų.</p>	<p>Rosenberg M. B., <i>Nesmurtinis bendravimas</i>. Meilės kelias, 2021.</p>		<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos</p>



Projektas pildomas ir koreguojamas. Tekstas neredaguotas. 2023-06-20

<p>30.2.3. 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.</p>	<p><b>1</b></p>	<p>Įvardija kitų grupės narių indėlį ir paaiškina kuo jis buvo svarbus grupės darbo sėkmei. Paaiškina, kaip susitarimai ir jų laikymasis keičia požiūrį į darbą grupėje. Analizuoja, kaip darbas grupėje ir tarpusavio santykiai gali būti pagerinti atkreipiant dėmesį į savo ir kitų lūkesčius. Įvardija koks elgesys padeda dirbti ir bendradarbiauti komandoje. Prisiima grupėje atsakomybes ir jų laikosi.</p>	<p>Rosenberg M. B., <i>Nesmurtinis bendravimas</i>. Meilės kelias, 2021.</p>		<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos</p>
<p>30.2.4. 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., atpažinti ir įvardyti, kaip žmonės atskleidžia savo vertybes.</p>	<p><b>2</b></p>	<p>Kreipiasi į bendraklasių vardais. Įvardija bendraklasių bendrus ir skirtingus pomėgius. Įvardija, kodėl mokiniai, kurie yra kokie gali susidurti su patyčiomis ir erzinimu. Apibūdina savo draugo asmenines savybes. Apibūdina savo klasei būdingus įgūdžius, talentus, asmeninius pomėgius.</p>	<p>Rosenberg M. B., <i>Nesmurtinis bendravimas</i>. Meilės kelias, 2021.</p>	<p>Dokumentiniai filmai (taip pat nagrinėti ir lytiškumo ugdymo klausimus). Lietuvos žmogaus teisių centras <a href="https://nepatogauskinoklase.lt/">https://nepatogauskinoklase.lt/</a></p>	<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos</p>
<p>30.2.5. 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, santykiams stiprinti mokosi panaudoti palaikančius konkrečius teiginius.</p>	<p><b>2</b></p>		<p>Rosenberg M. B., <i>Nesmurtinis bendravimas</i>. Meilės kelias, 2021.</p>		<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos</p>
<p>30.2.6. 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.</p>	<p><b>3</b></p>	<p>Analizuoja, kaip konflikto metu jaučiasi konfliktuojančios pusės. Paaiškina, kaip veiksmai, gali įskaudinti kitus. Apibūdina strategijas, kurios gali užkirsti kelią ar sustabdyti patyčias. Pademonstruoja, kaip sustabdyti patyčias ar užkirsti joms kelią. Vertina strategijų, kurios gali užkirsti kelią ar sustabdyti patyčias veiksmingumą. Paaiškina, kaip pagalba užkertant patyčių situaciją stiprina tarpusavio santykius.</p>	<p>Rosenberg M. B., <i>Nesmurtinis bendravimas</i>. Meilės kelias, 2021.</p>		<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos Preveninės programos</p>
<p>30.2.7. Tyrinėja, kokiose situacijose negalima tikėtis pritaikyti konfliktų sprendimo strategijų (pvz., situacijos, kurios susijusios su sveikata ir</p>		<p>Apibūdina galimas problemas kuriant įvairius santykius. Paaiškina, kaip jis/ ji gali sustabdyti gandus. Pademonstruoja, kaip jis/ ji gali sustabdyti gandus. Sprendžia konfliktą naudodamasis konfliktų sprendimo</p>	<p>Rosenberg M. B., <i>Nesmurtinis bendravimas</i>. Meilės kelias, 2021.</p>	<p>SPRĘSK. Konfliktų valdymas. Animuotame filmuke pateikiamas algoritmas, kuris moko draugus spręsti konfliktines situacijas.</p>	<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos Preveninės</p>

Projektas pildomas ir koreguojamas. Tekstas neredaguotas. 2023-06-20

gyvybe, kuriose tiesiog reikia priimti tinkamus sprendimus).		strategija. Paaiškina, kaip atpažinti patyčias elektroninėje erdvėje.		VšĮ LIONS QUEST LIETUVA <a href="https://youtu.be/UwTmsw8q8uM">https://youtu.be/UwTmsw8q8uM</a>	programos
30.2.8. Diskutuoja ir mokosi paaiškinti, kaip pagalba užkertant patyčių situaciją stiprina tarpusavio santykius, atpažinti patyčias įvairiose erdvėse (pvz., elektroninėje erdvėje, žiniasklaidoje).			Kaip kalbėti(s) ir diskutuoti lyčių temomis su mokiniais? Pradinukai - 7:8 klasės. VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“ <a href="https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/07e0f2_2fd0f7c1bca043ea821fccc559f81220.pdf">https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/07e0f2_2fd0f7c1bca043ea821fccc559f81220.pdf</a>		Socialinio ir emocinio ugdymo programos Patyčių prevencijos programos
			Rekomendacijos mokyklų vadovams ir pedagogams „Smurto ir patyčių prevencija mokantis nuotoliniu būdu“. Nacionalinė švietimo agentūra. <a href="https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2020/11/Elektronines-patycios.-04-08.pdf">https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2020/11/Elektronines-patycios.-04-08.pdf</a>		
<b>30.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys.</b>					
30.3.1. 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 palaikyti.	1	Įvardija savo įsitikinimus apie neatsakingo bendraamžių elgesio normas. Paaiškina, kodėl svarbu paaugliams elgtis atsakingai. Paaiškina, koks elgesys kuria klasėje saugią ir rūpestingą aplinką. Kuriam bendruosius susitarimus dėl tinkamo elgesio. Laikosi bendrųjų susitarimų klasėje. Paaiškina, kaip bendrieji susitarimai padeda įgyvendinti klasės mokinių suplanuotą projektą.	Gidas suaugusiems, kaip atsakyti į (ne)patogius paauglių klausimus VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“ <a href="https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/691f03_b076d7527de04576a46fc13352a167e7.pdf">https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/691f03_b076d7527de04576a46fc13352a167e7.pdf</a>		Socialinio ir emocinio ugdymo programos Prevenčinės programos
			Medžiaga mokytojui. Iliustruota „Vaiko konstitucija“. Vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnyba <a href="https://sodas.ugdome.lt/metodiniai-dokumentai/perziura/15151">https://sodas.ugdome.lt/metodiniai-dokumentai/perziura/15151</a>		
30.3.2. Analizuoja skirtumą tarp pasyvaus, agresyvaus ir tvirtabūdiško atsako į bendraamžių spaudimą, mokosi įgūdžius pritaikyti įvairiose neigiamo vidinio ir išorinio spaudimo situacijose.	2	Paaiškina, kaip atpažinti paauglystės metu patiriamą neigiamą, teigiamą įtaką ir kaip ji veikia pasirinkimus ir veiksmus. Paaiškina, kaip kiti žmonės padeda atsispirti neigiamai įtakai. Paaiškina, kas yra <i>teigiamas ir neigiamas spaudimas</i> . Paaiškina, kas yra <i>vidinis ir išorinis spaudimas</i> .	Rosenberg M. B., <i>Nesmurtinis bendravimas</i> . Meilės kelias, 2021.		Socialinio ir emocinio ugdymo programos Prevenčinės programos
30.3.3. Analizuoja ir mokosi argumentuoti, kaip reklama veikia vartotojų pasirinkimus ir kokios gali būti pasekmės, mokosi vertinti reklamą „išpakuodami“ siunčiamą jos žinutę, tyrinėja, paaiškina, kaip		Paaiškina, kas yra <i>vidinis ir išorinis spaudimas</i> . Paaiškina, kaip teigiamas ar neigiamas spaudimas gali paveikti siekį gyventi sveikai ir produktyviai. Paaiškina, kaip atsispirti neigiamam spaudimui ir priimti tinkamus sprendimus. Paaiškina skirtumą tarp pasyvaus, agresyvaus ir	Rosenberg M. B., <i>Nesmurtinis bendravimas</i> . Meilės kelias, 2021.	Ketinimas ir poveikis. Konfliktų valdymas. VšĮ LIONS QUEST LIETUVA <a href="https://www.youtube.com/watch?v=k1i5KYOOdAQ&amp;t=3s">https://www.youtube.com/watch?v=k1i5KYOOdAQ&amp;t=3s</a>	Socialinio ir emocinio ugdymo programos Prevenčinės programos

<p>neetiškas ir destruktivus, nusikalstamas ir rizikingas elgesys paveikia šeimą, draugus ir kitus artimus žmones.</p>		<p>tvirtabūdiško atsako į bendraamžių spaudimą. Apibūdina kaip neetiškas ir destruktivus elgesys paveikia šeimą, draugus ir kitus mylimus žmones. Analizuoja, kaip reklama veikia vartotojų pasirinkimus. Apibūdina bendraamžių įtaką akademiniai sėkmei. Analizuoja mokykloje patiriamas problemas ir paaiškina savo reakciją. Paaiškina, žmogaus teisių ignoravimo pasekmes. Paaiškina, kaip galima atsispirti bendraamžių spaudimui vartoti psichoaktyvias medžiagas. Įvardija teises alkoholio, tabako ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo pasekmes. Paaiškina, kaip informacija apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo žalą veikia sprendimus atsakyti vartoti arba nepradėti vartoti. Įvardija, kokie įgūdžiai padės išvengti situacijų, kuriose vartojamas alkoholis ar kitos psichoaktyviosios medžiagos ir kaip svarbu tinkamai elgtis ateityje. Apibūdinti, kaip atpažinti situacijas, kuriose daromas neigiamas spaudimas vartoti psichoaktyvias medžiagas ir kaip reikia tinkamai šiose situacijose pasielgti.</p>			
<p><b>30.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.</b></p>					
<p>30.4.1. Analizuoja ir reflektuoja apie skirtingas visuomenės grupes (pagal amžių, rasę, tautybę, lytį), tyrinėja, kas padėtų visiems užtikrinti saugumą tiek visuomenėje, tiek mokykloje.</p>	<p><b>5</b></p>	<p>Apibūdina, kokie gali būti sužalojimai namuose ir kaip galima jų išvengti (pavyzdžiui, atvira ugnis, nesaugūs elektros prietaisai ir kt.) Paaiškina, kaip atpažinti ar situacija kelia pavojų sveikatai ir gyvybei ir kaip priimti tinkamą sprendimą Paaiškina, kas yra civilinės saugos signalai ir kaip reikia elgtis juos išgirdus. Paaiškina, kas yra ekstremali situacija (pavyzdžiui, oro, vandens užterštumas, branduolinė, radiologinė avarija, sprogimai, gaisrai ir kt.). Paaiškina, kas yra masinė nelaimė. Demonstruoja tinkamus įgūdžius saugaus elgesio pratybų metu. Demonstruoja tinkamus evakuacijos įgūdžius (iš vienaukščio ir daugiaaukščio pastato).</p>	<p>Vaikų ir paauglių ginekologijos profesionalės, profesorės Žanos Bumbulienės vadovaujamos gydytojų akušerių ginekologų ir medicinos psichologės komandos parengta knyga, skirta įvairiapusiškai, suprantamai ir atsižvelgiant į skirtingus raidos etapus aptarti mergaičių paauglystės laikotarpį (10-19 metų amžiaus tarpsnį). Knygoje greta visų temų yra nagrinėjamos ir lytinio tapatybės, seksualinės orientacijos bei lytiškumo temos, aktualios tiek mergaitėms, tiek berniukams. Knygos nuoroda: Andrijauskienė L., Baušytė R., Breivienė R., Brimienė I., Bumbulienė Ž., Klimašenko J., Sabaitytė E., Vaigauskaitė-Mažeikienė B., Žilovič D. (2023). Trikampiai ir apskritimai: mano moteriškumo pradžia. Vilnius: VU leidykla.</p>		<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos</p>

<p>30.4.2. 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., branduolines 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.</p>				<p>Pavojaus ir draudžiamieji ženklai. Filme apie Napą supažindinama su pagrindiniais sveikatos ir saugos ženklais bei simboliais, kuriuos gali tekti išvysti darbo vietoje. Filmas naudotinas kaip priemonė, kuri gali būti naudinga naujiems darbuotojams ir praversti norint žinomus dalykus priminti kitiems darbuotojams. Filme rodomos įvairios darbo vietoje susiklostančios padėty, kuriose svarbu paisyti saugos ženklų. Šis filmas skirtas jauniems žmonėms, kurie mokosi arba semiasi darbo patirties.                  Pamoka: Šiame priemonių rinkinyje vaikai supažindinami su pagrindiniais saugos ženklais. Priemonių rinkinyje numatytos linksmos užduotys, kurias reikia atlikti pasiskirsčius vaidmenimis ir kurios padeda vaikams nustatyti ir atskirti skirtingos formos ženklus ir suprasti, kodėl ženklai padeda mums apsisaugoti.                  Via Storia  <a href="https://www.napofilm.net/lt/learning-with-napo/napo-for-teachers/napos-best-signs-safety-danger-prohibition-signs">https://www.napofilm.net/lt/learning-with-napo/napo-for-teachers/napos-best-signs-safety-danger-prohibition-signs</a></p>	<p>Adomaitis I., Purlienė M., Žmogaus sauga. Mokymo priemonės ir patarimai mokytojams dirbantiems 5-8 kl. Vilnius, Šviesa. 2916.</p> <p>Adomaitis I., Purlienė M., Žmogaus sauga. Veiklos sąs. 5-6 kl. Vilnius, Šviesa. 2016.</p>
<p>30.4.3. Atnaujina žinias apie saugų eismą, mokosi paruošti išvykimo krepšį, dalyvauja pratybose ir mokosi tinkamos evakuacijos (iš vienaaukščio ir daugiaaukščio pastato).</p>			<p>Laisvalaikis ir gyvenimo būdas   Kelių eismo saugumas   Sportas   Poilsis                  Filmuke pasakojama pavyzdinio darbininko Napo istorija. Tačiau vos baigęs darbą, jis pamiršta visas taisykles ir ima nepaisyti įvairiose situacijose jam kylančių pavojų. Daugeliu atvejų jis vos išvengia nelaimių, tačiau galų gale susižeidžia sportuodamas ir pakliūva į ligoninę. Filme rodomos laisvalaikio situacijos apima automobilio vairavimą, įvairius</p>	<p>Adomaitis I., Purlienė M., Žmogaus sauga. Mokymo priemonės ir patarimai mokytojams dirbantiems 5-8 kl. Vilnius, Šviesa. 2916.</p> <p>Adomaitis I., Purlienė M., Žmogaus</p>	

				<p>užsiėmimus namuose, sportą, taip pat aptariami gyvenamosios modelių ir socialiniai aspektai. Iš tinklavietės galima atsisiųsti (arba gauti jį DVD formatu) trumpą klausimų testą, kuris gali būti naudingas norint pasikartoti kai kurias taisykles.</p> <p>Via Storia  <a href="https://www.napofilm.net/lt/napos-films/napo-safety-in%E2%80%A6-and-outside-work">https://www.napofilm.net/lt/napos-films/napo-safety-in%E2%80%A6-and-outside-work</a></p>	<p>sauga.</p> <p>Veiklos sąs. 5-6 kl..                  Vilnius, Šviesa. 2016.</p>
<p>30.4.4. 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.</p>					<p>Adomaitis I., Purlienė M., Žmogaus sauga. Mokymo priemonės ir patarimai mokytojams dirbantiems 5-8 kl.                  Vilnius, Šviesa. 2016.</p> <p>Adomaitis I., Purlienė M., Žmogaus sauga. Veiklos sąs. 5-6 kl..                  Vilnius, Šviesa. 2016.</p>
<p>30.4.5. Mokosi atpažinti provokacijas ir paaiškinti, kaip joms atsispirti, įvertinti ir pagrįsti savo sprendimą. Analizuoja abipusio sutikimo santykiuose principų laikymosi svarbą ir kaip jie padeda išvengti netinkamo sprendimo pasekmių.</p>			<p>Paauglystė ir lytiniai santykiai: vedlys atviriems pokalbiams 8-12 klasės                  VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“.  <a href="https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/07e0f2_24322d55367c4f79add7a28ef23f1b32.pdf">https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/07e0f2_24322d55367c4f79add7a28ef23f1b32.pdf</a></p>	<p>Svetainė, skirta smurto artimoje aplinkoje atpažinimui. Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba  <a href="https://www.visureikalas.lt/naujienos/mokykloms/">https://www.visureikalas.lt/naujienos/mokykloms/</a></p>	<p>Skaitmeninė edukacinė programa ankstyvajai smurto lyties pagrindu prevencijai. Programa sudaryta iš 5 modulių. Programoje pateiktos veiklos gali būti naudojamos tiek</p>

					<p>formalaus, tiek neformalaus ugdymo metu. Programos praktinės užduotys skirtos jas atlikti kontaktiniu būdu. Tačiau pateikiama patarimų nuotoliniu mokymų vedimui. LR Socialinės apsaugos ir darbo ministerija Moduliai – 9 pamoka</p> <p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos</p>
			<p>Vaikų ir paauglių ginekologijos profesionalės, profesorės Žanos Bumbulienės vadovaujamos gydytojų akušerių ginekologų ir medicinos psychologės komandos parengta knyga, skirta įvairiapusiškai, suprantamai ir atsižvelgiant į skirtingus raidos etapus aptarti mergaičių paauglystės laikotarpį (10-19 metų amžiaus tarpsnį). Knygoje greta kitų temų yra nagrinėjami ir su reprodukcine bei lytine sveikata, emocine bei psichologine savijauta susiję klausimai, liečiantys tiek kiekvieną individą, tiek jo sąveiką su kitais asmenimis. Knygos nuoroda: Andrijauskienė, L., Baušytė, R., Breivienė, R., Brimienė, I., Bumbulienė, Ž., Klimašenko, J.,</p>	<p>Čekijoje atlikto tyrimo apie seksualinio pobūdžio situacijas internete pagrindu sukurto filmo, skirto suaugusiems ir edukacinės filmo versijos jaunuoliams nuo 13 metų, pristatymas. Nepatogus kinas. (2) SUGAUTI TINKLE   filmo anonsas - YouTube</p>	

			Sabaitytė, E., Vaigauskaitė-Mažeikienė, B., Žilovič, D., (2023). Trikampiai ir apskritimai: mano moteriškumo pradžia. Vilnius: VU leidykla.		
			Modulio tikslas – didinti 5–8 klasių moksleivių emocinį ir lytinį raštingumą, kuris užtikrina seksualinės ir reprodukcinės bei psichinės sveikatos puoselėjimo gebėjimus. Metodinės gairės lytiškumo ugdymui 5-8 klasėse. VŠĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“. <a href="https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/8e1bf1_4538c11ea758473c88f6b852ad740dd7.pdf">https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/8e1bf1_4538c11ea758473c88f6b852ad740dd7.pdf</a>	Pranešimas apie seksualinį smurtą elektroninėje erdvėje, kuriame pateikiamos rekomendacijos. Parengta pagal projektą “#Dare2care: nesmurtinių santykių tarp merginų ir vaikinų ugdymas. Dingusių žmonių šeimų paramos centras. Seksualinis smurtas elektroninėje erdvėje – Dingusių žmonių šeimų paramos centras (missing.lt)	
			Gidas suaugusiems, kaip atsakyti į (ne)patogius paauglių klausimus VŠĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“. <a href="https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/691f03_b076d7527de04576a46fc13352a167e7.pdf">https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/691f03_b076d7527de04576a46fc13352a167e7.pdf</a>		
			Viešinama rekomendacinio turinio informacija, susijusi su seksualiniu smurtu, prekyba žmonėmis. Dingusių žmonių šeimų paramos centras. Naujienos – Dingusių žmonių šeimų paramos centras (missing.lt)		
			Lytiškumo ugdymas ir rengimas šeimai paauglystėje - patarimai mokytojui. Nacionalinė švietimo agentūra <a href="https://sodas.ugdome.lt/metodiniai-dokumentai/perziura/8900">https://sodas.ugdome.lt/metodiniai-dokumentai/perziura/8900</a>		
30.4.6. Diskutuoja apie meilę ir lytinį potraukį, sveikatą tausojančius santykius. Susipažįsta su kontracepcijos sąvoka, Lietuvos	<b>4</b>	Apibūdina, kokią žalą daro tabako gaminių vartojimas asmens ir visuomenės sveikatai. Paaiškina alkoholio vartojimo priežastis, klaidingas nuostatas ir poveikį savo ir bendraamžių organizmui.	Gidas suaugusiems, kaip atsakyti į (ne)patogius paauglių klausimus VŠĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“	Lytinis brendimas 5-8 klasės. Edukaciniai filmukai sveikatos stiprinimo temomis. Higienos instituto Sveikatos stiprinimo	Skaitmeninė edukacinė programa ankstyvajai

Projektas pildomas ir koreguojamas. Tekstas neredaguotas. 2023-06-20

<p>Respublikoje prieinamomis kontraceptinėmis priemonėmis, jų tikslingumu. Aiškinasi, kokias kontraceptines priemones galima pasirinkti savarankiškai, o kokias – tik su gydytojo priežiūra.</p>		<p>Apibūdina psichoaktyviųjų medžiagų (marihuanos, kokaino, kreko, LSD, steroidų ir kt.) pavojų savo ir bendraamžių gyvenimui. Apibūdina neatidėliotinos pagalbos teikimo principus ir etapus. Demonstruoja pirmosios pagalbos įgūdžius pagal pagalbos teikimo algoritmą (kviečia pagalbą 112, atlieka dirbtinį širdies masažą ir dirbtinį kvėpavimą, sulaukia specialiosios pagalbos). Apibūdina pavojingas ir rizikingas situacijas, kurios gali būti traumos priežastimi (saulės smūgis, hipotermija, elektros traumos, nudegimas, nušalimas ir kt.). Apibūdina ankstyvųjų lytinių santykių bandymų riziką jauno žmogaus gyvenimui.</p>	<p><a href="https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/691f03_b076d7527de04576a46fc13352a167e7.pdf">https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/691f03_b076d7527de04576a46fc13352a167e7.pdf</a></p> <p>Vaikų ir paauglių ginekologijos profesionalės, profesorės Žanos Bumbulienės vadovaujamos gydytojų akušerių ginekologų ir medicinos psychologės komandos parengta knyga, skirta įvairiapusiškai, suprantamai ir atsižvelgiant į skirtingus raidos etapus aptarti mergaičių paauglystės laikotarpį (10-19 metų amžiaus tarpsnį). Knygoje greta kitų temų yra nagrinėjami reprodukcinės ir lytinės sveikatos, su lytiniu brendimu susijusių fiziologinių ir anatominių pokyčių, saugių lytinių santykių ir kontracepcijos klausimai. Šios temos analizuojamos, atsižvelgiant tiek į merginas, tiek į vaikus. Knygos nuoroda: Andrijauskienė, L., Baušytė, R., Breivienė, R., Brimienė, I., Bumbulienė, Ž., Klimašenko, J., Sabaitytė, E., Vajgauskaitė-Mažeikienė, B., Žilovič, D., (2023). Trikampiai ir apskritimai: mano moteriškumo pradžia. Vilnius: VU leidykla.</p> <p>Tutkuvienė J. <i>Mergaitė ir jos mamai. Kodėl, kada ir kaip bręstama</i>. Leidykla Meralas (2001)</p> <p>Girskis J., Jurkevičius P., Slušnys L., Variakojis A., Gabrielius Liaudanskas - Svaras G., <i>Būk vyras: berniukų knyga</i>. BŪK VYRAS: berniukų knyga. Atnaujintas leidimas naujai.. (knygos.lt)</p> <p>Gidas suaugusiems, kaip atsakyti į (ne)patogius paauglių klausimus VŠĮ „Ivairovės ir edukacijos namai“</p>	<p>centras</p> <p><a href="https://smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Vaiku%20sveikata/Mokomieji%20filmai%20Vaikams%20ir%20paaugliams%20palankiu%20projekto/SMLPC%20Lytinis%20brendimas%205-8%20MASTER.mp4">https://smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Vaiku%20sveikata/Mokomieji%20filmai%20Vaikams%20ir%20paaugliams%20palankiu%20projekto/SMLPC%20Lytinis%20brendimas%205-8%20MASTER.mp4</a></p>	<p>smurto lyties pagrindu prevencijai. Programa sudaryta iš 5 modulių. Programoje pateiktos veiklos gali būti naudojamos tiek formalus, tiek neformalus ugdymo metu. Programos praktinės užduotys skirtos jas atlikti kontaktiniu būdu. Tačiau pateikiama patarimų nuotoliniu mokymų vedimui. R Socialinės apsaugos ir darbo ministerija Moduliai – 9 pamoka</p>
--	--	--	---	---	--



			<p><a href="https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/691f03_b076d7527de04576a46fc13352a167e7.pdf">https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/691f03_b076d7527de04576a46fc13352a167e7.pdf</a></p>		
<p>30.4.7. Toliau tobulina neatidėliotinos pagalbos teikimo įgūdžius, plečia žinias apie principus ir etapus: mokosi demonstruoti pirmosios pagalbos įgūdžius pagal pagalbos teikimo algoritmą (kviečia pagalbą 112 numeriu, atlieka dirbtinį širdies masažą ir dirbtinį kvėpavimą, sulaukia specialiosios pagalbos), analizuoja ir apibūdina pavojingas ir rizikingas situacijas, kurios gali būti traumos priežastimi (saulės smūgis, hipotermija, elektros traumos, nudegimas, nušalimas ir kt.).</p>			<p>Atmintinė kaip padėti sau ir kitiems įvykus nelaimėi, kurioje pateikiami patarimai kaip įvertinti situaciją, kaip elgtis gyvybiškai pavojingose ir nepavojingose situacijose (užspringus, kraujuojant, patyrus insultą, infarktą, lūžus kaulams ir pan.). Visoms klasėms. Ką reikia žinoti apie pirmą pagalbą. LR Sveikatos apsaugos ministerija. <a href="https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/pirmoji%20pagalba(2).pdf">https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/pirmoji%20pagalba(2).pdf</a></p>	<p>Higienos instituto sveikatos stiprinimo centro parengti lankstinukai, plakatai bei atmintinės apie pirmosios pagalbos reikšmę, veiksmus apsinuodijus, užspringus, kraujuojant, patyrus traumą ar jaučiant kitą negalavimą, pateikiamos rekomendacijos turniketo naudojimui. Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras. <a href="https://smlpc.lt/lt/atmintines_lankstukai_plakatai/pirmoji_pagalba.html">https://smlpc.lt/lt/atmintines_lankstukai_plakatai/pirmoji_pagalba.html</a></p>	
<p>30.4.8. Aiškinasi, kaip galima padėti astma sergančiam ligoniui, suteikti pagalbą ištikus priepuoliui ir padėti sutrikus kraujo apytakos sistemai.</p>			<p>Atmintinė kaip padėti sau ir kitiems įvykus nelaimėi, kurioje pateikiami patarimai kaip įvertinti situaciją, kaip elgtis gyvybiškai pavojingose ir nepavojingose situacijose (užspringus, kraujuojant, patyrus insultą, infarktą, lūžus kaulams ir pan.). Visoms klasėms. Ką reikia žinoti apie pirmą pagalbą. LR Sveikatos apsaugos ministerija. <a href="https://sam.lrv.lt/uploads/sam/">https://sam.lrv.lt/uploads/sam/</a></p>	<p>Karaliaus Mindaugo profesinio mokymo centras paruoštoje medžiagoje pateikta demonstracija, kaip padėti užspringusiam kūdikiui, vaikui ir suaugusiam. Paaiškinama kaip elgtis esant daliniam ir visiškam užspringimui, ką daryti kai užspringus esi vienas. Vaizdo medžiaga padės mokytojų pasiruošti pamokai, kurioje mokys vaikus padėti užspringusiam žmogui. Karaliaus Mindaugo profesinio mokymo centras. Pirmoji pagalba užspringus</p>	

			documents/files/pirmoji%20pagalba(2).pdf		
<p>30.4.9. Aiškinasi psichoaktyviųjų medžiagų (marihuanos, kokaino, kreko, LSD, steroidų ir kt.) pavojų savo ir bendraamžių gyvenimui ir mokosi išitraukimo į vartojimą atsparumui reikalingų įgūdžių (pvz., atpažinti neigiamą spaudimą, tvirtabūdiškos reakcijos į pasiūlymą, išitraukimas į socialiai priimtina veiklą ir kt.).</p>			<p><i>Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos mokymo programa tėvams. Metodinės rekomendacijos.</i> Lietuvos Respublikos Švietimo ir mokslo ministerija, Specialiosios pedagogikos ir psichologijos centras, 2009.</p>	<p>Informacija apie alkoholio poveikį, priklausomybę, patarimai ir rekomendacijos. Alkoholio poveikis. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais <a href="https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-alkoholio/alkoholio-poveikis-man/">https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-alkoholio/alkoholio-poveikis-man/</a></p> <p>Informacija apie žalingą kanapių poveikį organizmui, patarimai, kodėl reikia vengti vartoti. Kanapų poveikis. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas. <a href="https://askritiskas.lt/zala-sveikatai/">https://askritiskas.lt/zala-sveikatai/</a></p> <p>Informacija apie rūkymo žalą, patarimai, kodėl reikia vengti rūkyti. Rūkymo žala. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas. <a href="https://nerukysiu.lt/rukymo-zala-sveikatai/">https://nerukysiu.lt/rukymo-zala-sveikatai/</a></p> <p>Mitai ir faktai apie psichoaktyviausias medžiagas, rūkymą, receptinius vaistus ir kita naudinga informacija. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas. <a href="https://askritiskas.lt/mitai-faktai/">https://askritiskas.lt/mitai-faktai/</a></p> <p>K. A. S. – tai interaktyvi svetainė jaunimui (nuo 14 m.), kuri siekia didinti jaunų žmonių sąmoningumą psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo klausimais, skatinti pasirinkti sveiką gyvenimo būdą ir įsivertinti savo rizikingą elgesį (rūkymas, narkotikų vartojimas) bei sužinoti, kur kreiptis pagalbos. Jei reikia pagalbos tau ar draugui. Narkotikų, tabako ir alkoholio</p>	<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos</p> <p>Prevencijos programos</p>

				kontrolės departamentas. <a href="https://askritisukas.lt/jeigu-ka/">https://askritisukas.lt/jeigu-ka/</a> Informacija apie priklausomybes ir rekomendacijos, kaip jų išvengti. Informacija apie veiksmus, skatinančius vartoti PAM (paaugliams). LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais. <a href="https://pagalbasau.lt/jaunimui/priklausomybes/">https://pagalbasau.lt/jaunimui/priklausomybes/</a>	
				Rekomendacijos kaip elgtis įtarus, jog vaikas vartoja psichoaktyvias medžiagas. Informacija mokytojams ir tėvams apie veiksmus. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais. <a href="https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-alkoholio/mano-vaikas-vartoja/">https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-alkoholio/mano-vaikas-vartoja/</a>	

### Mokymosi turinys 8 klasei ir pamokų planavimo rekomendacijos ir pasiekimų požymiai

Turinys	Pamokų skaičius	Pasiekimų požymiai	Skaitmeniniai ir spausdinti metodiniai leidiniai, knygos ir rekomendacijos	Siūlomos mokytojų skaitmeninės priemonės (svetainės, video)	Priemonės, programos turinčios paruoštus pamokų planus
<b>31.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.</b>					
31.1.1. Analizuodami įvairias situacijas, aiškinasi, kodėl toje pačioje situacijoje žmonės jaučia skirtingas emocijas, kokiose situacijose negalima nieko pakeisti ir kodėl svarbu susikoncentruoti į kitus dalykus.	2	Argumentuoja, kodėl emocijas jausti yra normalu. Paaiškina, kokios gali būti emocijų raiškos pasekmės. Paaiškina, kodėl toje pačioje situacijoje žmonės jaučia skirtingas emocijas. Argumentuoja, kai emocijų atpažinimas ir pripažinimas, kad toje pačioje situacijoje žmonės jaučia skirtingas emocijas padeda stiprinti santykius. Paaiškina, kaip jaučiasi, kai pasako ar gauna	Rosenberg M. B., <i>Nesmurtinis bendravimas. Meilės kelias</i> , 2021		Socialinio ir emocinio ugdymo programos
			Bracket M., <i>Leidimas jausti</i> . Vilnius: Vaga, 2020.		
31.1.2. Mokosi analizuoti pykčio priežastis ir mokosi jį suvaldyti. Paaiškina, kaip vadovaujantis vertybėmis			Bracket M., <i>Leidimas jausti</i> . Vilnius: Vaga, 2020.		Socialinio ir emocinio ugdymo programos

galima suvaldyti pyktį.		komplimentą. Paaiškina, kokiose situacijos negalima nieko pakeisti ir kodėl gerai susikoncentruoti į kitus dalykus.	Rosenberg M. B., <i>Nesmurtinis bendravimas.</i> Meilės kelias, 2021		
31.1.3. 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 nerimo, streso ar kitų rūpesčius keliančių emocijų.	<b>1</b>	<p>Paaiškina, kodėl sudėtingose situacijose svarbu vadovautis vertybėmis. Pykčiui suvaldyti ir nusiraminti naudoja gilaus kvėpavimo pratimus. Įvardija 2-3 būdus, kaip galima suvaldyti stiprias emocijas. Paaiškina, kaip pakreipti mintis, veiksmus ir emocijas teigiama linkme. Paaiškina, kodėl svarbu jaučiant nerimą atpažinti fiziologinius nerimo požymius ir pritaikyti nerimo valdymo strategijas. Papasakoja, kokios streso valdymo technikos padeda nusiraminti atliekant stresą keliančias akademinės veiklas (pavyzdžiui, viešas kalbėjimas, testo atlikimas). Paaiškina, kaip reikia save nuraminti nepalankiose situacijose. Apibūdina, kaip tinkamai išreikšti ir priimti sudėtingus jausmus. Įvardija fiziologinius pojūčius signalizuojančius apie jaučiamą nerimą ar stresą. Įvardija 2-3 būdus, kaip galima sumažinti jaučiamą nerimą. Pasako, ką reikia daryti jeigu pritaikius nusiramino technikas nesiseka sumažinti nerimą ar stresą.</p>	<p>Bracket M., <i>Leidimas jausti.</i> Vilnius: Vaga, 2020.</p> <p>Rosenberg M. B., <i>Nesmurtinis bendravimas.</i> Meilės kelias, 2021</p> <p>Dweck C. S., <i>Tu gali.</i> <i>Atskleiskite savo galimybes.</i> Vilnius: Alma Littera, 2017.</p> <p>Siegl D. J., Bryson T. P., <i>Smegenys, tariančios taip.</i> Vilnius: Vaga. 2018.</p>	<p>Informacija apie stresą ir jo mažinimo būdus. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais <a href="https://pagalbasau.lt/jaunimui/stresas/">https://pagalbasau.lt/jaunimui/stresas/</a></p> <p>PSO rekomendacijos dėl streso mažinimo LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais <a href="https://pagalbasau.lt/wp-content/uploads/2020/05/Doing-What-matters-in-times-of-stress-an-illustrated-guide_Lithuanian_CC-BY-NC-SA-IGO_Redacted68.pdf">https://pagalbasau.lt/wp-content/uploads/2020/05/Doing-What-matters-in-times-of-stress-an-illustrated-guide_Lithuanian_CC-BY-NC-SA-IGO_Redacted68.pdf</a></p> <p>Pagalba sau patiriant stresą. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais Relaksacijos: <a href="https://pagalbasau.lt/stresas/">https://pagalbasau.lt/stresas/</a></p> <p>Streso valdymo žingsniai. Animuotame filmuke pateikiama informacija, kaip išmokyti veiksmingi klausymo. VŠĮ LIONS QUEST LIETUVA</p>	Socialinio ir emocinio ugdymo programos

				<a href="https://youtu.be/PujiYJZgNes">https://youtu.be/ PujiYJZgNes</a>	
31.1.4. Analizuoja savo savybes, pomėgius, talentus ir gebėjimus, remdamasis išvadomis samprotauja apie savo karjeros ir (ar) savanorystės galimybes.	2	Analizuoja savo savybes, pomėgius, talentus ir gebėjimus, bei remiantis išvadomis samprotauja apie savo karjeros ir/ar savanoriavimo galimybes. Paaiškina, kaip įvairios patirtys (pavyzdžiui, savanorystės) prisidėjo prie pomėgių ar įgūdžių stiprinimo.	Dweck C. S., <i>Tu gali. Atskleiskite savo galimybes.</i> Vilnius: Alma Littera, 2017.		Socialinio ir emocinio ugdymo programos
31.1.5. Diskutuoja, kaip įgūdžiai, stiprybės ir vertybės, buvimas sektinu pavyzdžiu jaunesniems prisideda prie visos klasės ir (arba) grupės, šeimos ir bendruomenės sėkmės.		Paaiškina, kaip įgūdžiai, stiprybės, ir vertybės prisideda prie visos klasės sėkmės. Apibūdina, kaip įgūdžiai, vertybės prisideda prie gerų tarpusavio santykių išsaugojimo. Įvardija ką išmoko aštuntoje klasėje. Paaiškina, kaip jis / ji gali tapti sektinu pavyzdžiu mažesniems vaikams, broliams ar sesėms.			Socialinio ir emocinio ugdymo programos
31.1.6. Mokosi argumentuoti, kaip tinkamas laiko planavimas gali padėti priimti tinkamus sprendimus, analizuojant ir įvardijant stipriuosius ir silpnuosius mokymosi pasiekimus, sukuria kriterijus, kuriais remdamasi(-is) pasirenka veiklas, kuriose nori dalyvauti ir tobulinti savo žinias ir gebėjimus.	2	Paaiškina, kaip tinkamas laiko planavimas gali padėti priimti tinkamus sprendimus. Sukuria kriterijus, kuriais remdamasi/s pasirenka veiklas, kuriose nori dalyvauti. Sudaro planą, kuriuo vadovaudamasis siekia pagerinti savo akademinis pasiekimus. Paaiškina, kaip tarpusavio santykiai paveikia asmeninius ir karjeros planavimo tikslus. Apibūdina, kas ir kaip padėjo pasiekti neseniai išsikeltą tikslą. Analizuoja, priežastis, kurios trukdė pasiekti neseniai išsikeltą tikslą.			Socialinio ir emocinio ugdymo programos
31.1.7. Analizuoja, kaip ilgalaikio karjeros tikslo išsikėlimas ir jo siekimas daro įtaką siekiant mokymo(si) tikslų, išsikelia tikslą ir sukuria sėkmės kriterijus tikslo įgyvendinimo žingsniams vertinti, mokosi save motyvuoti susidūrus su nesėkme ir kliūtimi.		Paaiškina, kodėl svarbu pripažinti patyrus siekiant tikslo sunkumus ir kliūtis. Paaiškina, kaip motyvuoti save nepalankiose situacijose. Analizuoja, kaip iš anksto nenumatytos galimybės gali paveikti tikslo siekimą. Analizuoja, kaip konfliktų sprendimas, gali paveikti tikslo siekimo planą. Paaiškina, kaip akademinį tikslų pasiekimus paveikia ilgalaikio tikslo siekimą.	Dweck C. S., <i>Tu gali. Atskleiskite savo galimybes.</i> Vilnius: Alma Littera, 2017.	Mano veiksmų planas. Animuotame filmuke pateikiama informacija, mokanti išsikelti tikslą įgyvendinti norą ir jį pasiekti. VŠĮ LIONS QUEST LIETUVA <a href="https://youtu.be/Q5Z-j4jVsME">https://youtu.be/Q5Z-j4jVsME</a>	Socialinio ir emocinio ugdymo programos

		Kuria sėkmės kriterijus tikslo įgyvendinimo žingsnių vertinimui. Apibūdina išteklius, kurie reikalingi akademinėi ir socialinei sėkmei.				
<b>31.2. Santykiai ir bendradarbiavimas.</b>						
31.2.1. Diskutuoja, kaip supranta žodžius „priimti kito emocijas“, mokydamiesi išreikšti kitam jausmus ir paaiškinti, kaip tinkamai atliepti kito asmens rodomus jausmus, diskutuoja apie santykių ir kitam jaučiamų jausmų įvairovę.	2	Paaiškina, kodėl svarbu pasakyti kaip jautiesi ir atliepti kito žmogaus jausmus. Paaiškina, kaip galima išreikšti kitam jausmus ir kaip reikia kito jausmus atliepti. Skirtingose situacijose demonstruoja empatiškumą. Paaiškina, kodėl bendraujant svarbu atskirti emocijas nuo faktų.	Bracket M., <i>Leidimas jausti</i> . Vilnius: Vaga, 2020.		Socialinio ir emocinio ugdymo programos	
31.2.2. Tyrinėja ir mokosi palyginti ir paaiškinti, kas yra „ketinimas – poveikis“ ir abipusė pagarba, analizuodami įvairias konfliktines situacijas, mokosi perfrazuojant konfliktuojančių pusių argumentus atpažinti ir įvardyti faktus ir ketinimus.		Paaiškina, kaip reikia atskirti emocijas nuo faktų. Paaiškina, kodėl svarbu išklausti skirtingas žmonių nuomones apie tą pačią problemą. Kuria strategijas ir paaiškina, kaip padėti kitiems, kurie susiduria su problemomis. Susipažįsta ir palaiko santykius su skirtingų kultūrų, lyčių, rasių ir etninių grupių bendraamžiais. Paaiškina, kas tai yra <i>abipusė pagarba</i> . Papasakoja, koks jo / jos elgesys demonstruoja pagarbą bendraklasiams, mokyklos bendruomenės ar šeimos nariams. Apibūdina ir palygina santykių su bendraamžiais, tėvais ir mokytojais skirtumus ir panašumus. Apibūdina, koks intymumo lygis yra tinkamas kiekvienai iš skirtingų santykių grupei. Įvardija, kokie požymiai atskleidžia, kad jis / ji klausosi atidžiai. Naudoja veiksmingo klausymosi įgūdžius. Paaiškina, kaip veiksmingo klausymosi įgūdžiai padeda sutarti su draugais, šeimos ir bendruomenės nariais. Paaiškina, kaip galima konstruktyviai išreikšti tinkamo elgesio lūkestį (pavyzdžiui, naudojant	Rosenberg M. B., <i>Nesmurtinis bendravimas</i> . Meilės kelias, 2021	Rosenberg M. B., <i>Nesmurtinis bendravimas</i> . Meilės kelias, 202	Ketinimas ir poveikis. Animuotame filmuke pateikiama informacija, atpažinti ar sužinoti ketinimus, išvengti nesusipratimų. VŠĮ LIONS QUEST LIETUVA <a href="https://youtu.be/k1i5KYOOdAQ">https://youtu.be/k1i5KYOOdAQ</a>	<i>Socialinio ir emocinio ugdymo programos</i>

		<p><i>žinutes Koks, Kada, Kodėl ir Kaip</i>).</p> <p>Paaiškina, kas tai yra <i>ketinimas</i> ir <i>poveikis</i>.</p> <p>Paaiškina, kodėl prieš reagavimą sudėtingoje situacijoje svarbu išsiaiškinti ketinimus.</p> <p>Pademonstruoja, kaip reikia išsiaiškinti tikruosius ketinimus.</p> <p>Apibūdina, kaip supranta tinkamą ir netinkamą draugystę.</p> <p>Demonstruoja iniciatyvumą padėti kitiems.</p>			
31.2.3. 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.	1	<p>Paaiškina, kaip skirtingų gebėjimų ir įgūdžių grupės nariai gali padėti vienas kitam siekti bendro tikslo ir geriau sutarti.</p> <p>Paaiškina, kaip grupės nariai gali padėti vienas kitam geriau sutarti.</p> <p>Apibūdina, kaip skirtinguose santykiuose skiriasi galios pasiskirstymas, ir kaip tai paveikia bendravimą.</p> <p>Demonstruoja iniciatyvumą tariantis grupėje dėl bendro darbo susitarimų.</p>	Rosenberg M. B., <i>Nesmurtinis bendravimas</i> . Meilės kelias, 202	Veiksmingo klausymosi menas. Animuotame filmuke pateikiama informacija, kaip išmokti veiksmingi klausymo. VŠĮ LIONS QUEST LIETUVA <a href="https://youtu.be/opBgkkmJdgQ">https://youtu.be/opBgkkmJdgQ</a>	<i>Socialinio ir emocinio ugdymo programos</i>
31.2.4. 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 ir (arba) suvaldyti konfliktines situacijas.	2	<p>Analizuoja, kaip kultūrų įvairovė gali paveikti su sveikata susijusį elgesį (pavyzdžiui, valgymo įpročiai, psichologinis spaudimas paremtas skirtingomis kultūrinėmis normomis).</p> <p>Paaiškina, kokias emocijas skirtingi žmonės gali jausti toje pačioje situacijoje.</p> <p>Paaiškina, kito žmogaus gynybinės pozicijos priežastis.</p> <p>Ima interviu, kurio metu atskleidžia bendraklasių stiprybes, įgūdžius ir savybes.</p> <p>Paaiškina, kaip bendraamžių turimi skirtingi pomėgiai, savybės ir talentai prisideda prie pagalbos bendruomenei projekto sėkmingo įgyvendinimo.</p> <p>Įvardija kito asmens ypatumus ir sako konkrečius komplimentus.</p>	Rosenberg M. B., <i>Nesmurtinis bendravimas</i> . Meilės kelias, 202		Socialinio ir emocinio ugdymo programos
31.2.5. Tyrinėja mokyklos ir vietos bendruomenės įvairias vaikų ir suaugusiųjų grupes, reflektuoja, kaip galėtų jas geriau pažinti ir kaip kitų bendruomenės narių pažinimas					Socialinio ir emocinio ugdymo programos

<p>prisideda prie saugesnės bendruomenėje aplinkos kūrimo.</p>		<p>Paaiškina, kodėl svarbu pažinti kitus žmones, žinoti jų pomėgius ar talentus.</p>			
<p>31.2.6. Mokosi tinkamai reaguoti, kai kas nors neteisingai apkaltina, analizuoja įvairias situacijas apie stereotipų daromą poveikį konflikto atsiradimui ir poveikio pobūdį visiems išitraukusiems, mokosi atpažinti ir įvardyti pavojingas žmonių, draugų savybes, jų elgesį.</p>	<p><b>3</b></p>	<p>Pademonstruoja, kaip reikia tinkamai reaguoti, kai yra netinkamai apkaltintas/ta. Diskutuoja apie stereotipus ir jų daromą poveikį visiems išitraukusiems. Paaiškina, kaip skiriasi konfliktų sprendimas skirtinguose santykiuose. Paaiškina, kaip konflikto metu abi pusės gali patenkinti savo poreikius. Analizuoja, kaip jėgos pasiskirstymas tarp konfliktuojančių, paveikia konflikto eigą. Kuria ir paaiškina, kaip galima atsilaikyti nuo įvairių bendraamžių spaudimo (pavyzdžiui, geriausių draugų, pažįstamų ir kt.). Analizuoja ir paaiškina skirtingų konflikto sprendimo technikų veiksmingumą (pavyzdžiui, priverstinis konflikto sprendimas ir abipusiai sutartas konflikto sprendimas). Naudoja konflikto sprendimo įgūdžius, kad jį kuo skubiau sumažintų arba panaikintų ir/arba išspręstų nesutarimus. Įvardija konfliktų sprendimo metodus ir paaiškina, kaip juos pritaikyti. Paaiškina, kaip gebėjimas spręsti konfliktus padės konstruktyviai spręsti ypač emocionalių konfliktus ateityje. Įvardija patyčių stabdymo metodus ir paaiškina, kaip juos pritaikyti. Paaiškina, kaip gebėjimas reaguoti ir sustabdyti patyčias gali suteikti pasitikėjimo savimi ir kitais.</p>	<p>„Kiek kilogramų gali pakelti moteris ir kitos lyčių istorijos“ [idėjos užsiėmimams vyresnėse klasėse] Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba <a href="https://lygybe.lt/data/public/uploads/2021/11/kiek-kilogramu-gali-pakelti-moteris.pdf">https://lygybe.lt/data/public/uploads/2021/11/kiek-kilogramu-gali-pakelti-moteris.pdf</a></p> <p>Paauglystė ir lytiniai santykiai: vedlys atviriems pokalbiams 8-12 klasės VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“. <a href="https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/07e0f2_24322d55367c4f79ad7a28ef23f1b32.pdf">https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/07e0f2_24322d55367c4f79ad7a28ef23f1b32.pdf</a></p>	<p><i>SPRĘSK. Konfliktų valdymas. Animuotame filmuke pateikiamas algoritmas, kuris moko draugus spręsti konfliktines situacijas.</i> VŠĮ LIONS QUEST LIETUVA <a href="https://youtu.be/UwTmsw8q8uM">https://youtu.be/UwTmsw8q8uM</a></p>	<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos</p>
<p>31.2.7. Tyrinėja ir mokosi palyginti, kaip skiriasi konfliktų sprendimas skirtinguose santykiuose, kaip jėgos pasiskirstymas tarp konfliktuojančiųjų paveikia konflikto eigą, mokosi spręsti konfliktus, kai konflikto metu abi pusės gali patenkinti savo poreikius.</p>		<p>Įvardija konfliktų sprendimo metodus ir paaiškina, kaip juos pritaikyti. Paaiškina, kaip gebėjimas spręsti konfliktus padės konstruktyviai spręsti ypač emocionalių konfliktus ateityje. Įvardija patyčių stabdymo metodus ir paaiškina, kaip juos pritaikyti. Paaiškina, kaip gebėjimas reaguoti ir sustabdyti patyčias gali suteikti pasitikėjimo savimi ir kitais.</p>	<p>Kaip kalbėti(s) ir diskutuoti lyčių temomis su mokiniais? Pradinukai – 8 klasės VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“. <a href="https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/07e0f2_2fd0f7c1bca043ea821fcc559f81220.pdf">https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/07e0f2_2fd0f7c1bca043ea821fcc559f81220.pdf</a></p>	<p><i>SPRĘSK. Konfliktų valdymas. Animuotame filmuke pateikiamas algoritmas, kuris moko draugus spręsti konfliktines situacijas.</i> VŠĮ LIONS QUEST LIETUVA <a href="https://youtu.be/UwTmsw8q8uM">https://youtu.be/UwTmsw8q8uM</a></p>	<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos</p>
<p>31.2.8. Mokosi naudoti konflikto sprendimo įgūdžius, kad jį kuo skubiau sumažintų arba panaikintų ir (ar) išspręstų nesutarimus, analizuoja ir mokosi paaiškinti skirtingų</p>			<p>Rosenberg M. B., <i>Nesmurtinis bendravimas.</i> Meilės kelias, 202</p>	<p><i>SPRĘSK. Konfliktų valdymas. Animuotame filmuke pateikiamas algoritmas, kuris moko draugus spręsti konfliktines situacijas.</i></p>	<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos</p>



<p>konflikto sprendimo technikų veiksmingumą (pvz., priverstinis konflikto sprendimas ir abipusiai sutartas konflikto sprendimas).</p>				<p>VŠĮ LIONS QUEST LIETUVA <a href="https://youtu.be/UwTmsw8q8uM">https://youtu.be/ UwTmsw8q8uM</a></p>	
<p><b>31.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys.</b></p>					
<p>31.3.1. Analizuoja, kaip socialinės normos veikia žmonių elgesį skirtingose aplinkose (pvz., kavinėse, ligoninėse, sporto renginiuose), diskutuoja, kaip asmens teisės siejasi su atsakomybėmis ir kaip nustatyti teisių ir atsakomybių ribas.</p>	<p>1</p>	<p>Paaiškina, kaip socialinės normos veikia tai kaip žmonės elgiasi skirtingose aplinkose (pavyzdžiui, kavinėse, ligoninėse, sporto renginiuose). Paaiškina, kodėl asmens teisės siejasi su atsakomybėmis. Paaiškina, ką reiškia prisiimti atsakomybę už savo elgesį klasėje. Paaiškina, kaip prisiimtos atsakomybės padeda išsaugoti teises. Apibūdina prisiimtas atsakomybes klasėje, mokykloje, bendruomenėje, šeimoje. Prisiima atsakomybę už savo elgesį klasėje. Paaiškina, kaip bendradarbiaujančios grupės susitarimai padeda dirbti sėkmingiau.</p>			<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos</p>
<p>31.3.2. 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. Analizuoja ir argumentuoja tinkamus sprendimus, atsidūrus situacijoje, susijusioje su psichoaktyviosiomis medžiagomis, būtinumą reaguoti nedelsiant ir tvirtabūdiškai.</p>	<p>1</p>	<p>Paaiškina, kaip galima išvengti neigiamų pasekmių rizikingose situacijose. Paaiškina, kaip įstatymai atspindi socialines normas ir padaro įtaką asmeniniam sprendimų priėmimui. Analizuoja kaip sprendimai gali daryti įtaką asmeninei ir kito sveikatai. Paaiškina, kaip reikia priimti sveikatai palankius sprendimus. Apibūdina priimto sprendimo pasekmes aplinkiniams. Paaiškina, kaip sprendimai susiję su mokymusi daro įtaką akademiniai sėkmei. Palygina <i>išorinį</i> ir <i>vidinį spaudimą</i>. Paaiškina, kaip priimti sprendimą esant neigiamam bendraamžių spaudimui (pavyzdžiui, formuluotis sau klausimus, tvirtai ginti savo</p>	<p>Rosenberg M. B., <i>Nesmurtinis bendravimas. Meilės kelias</i>, 202 <i>Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos mokymo programa tėvams. Metodinės rekomendacijos</i>. Lietuvos Respublikos Švietimo ir mokslo ministerija, Specialiosios pedagogikos ir psichologijos centras, 2009.</p>	<p>Patarimai, kaip elgtis, jei kiti daro įtaką vartoti. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas <a href="https://askritis.lt/jeigu-ka/#kiti-daro-itaka">https://askritis.lt/jeigu-ka/#kiti-daro-itaka</a></p>	<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos  Prevenicinės programos</p>

		<p>nuostatas ir vertybes, žinoti savo teigiamas galimybes).</p> <p>Paaiškina, kaip bendraamžiai gali padėti išvengti netinkamo elgesio ir pasielgti tinkamai.</p> <p>Įvardija psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo priežastis.</p> <p>Įvardija psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo situacijas.</p> <p>Paaiškina, kodėl svarbu atpažinti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo situacijas.</p> <p>Apibūdina ir argumentuoja tinkamus sprendimus, susidūrus situacijoje susijusioje su psichoaktyviosiomis medžiagomis, būtinumą reaguoti nedelsiant ir tvirtabūdiškai.</p> <p>Argumentuoja, kodėl atsidūrus situacijoje, kurioje yra spaudimas vartoti psichoaktyvias medžiagas, būtina reaguoti nedelsiant ir tvirtabūdiškai.</p> <p>Paaiškina, kaip atsisakymas vartoti psichoaktyvias medžiagas padės ateityje siekti išsikeltų tikslų.</p>			
<b>31.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.</b>					
31.4.1. Reflektuoja, analizuoja ir argumentuoja, kaip asmeniškai prisiima atsakomybę už savo sveikatą, kaip ateityje saugos savo gyvybę ir sveikatą, kad atsakomybės dėl savo sveikatos prisiėmimas prisidės ir gerins šeimos, bendruomenės narių, Lietuvos gyventojų gyvenimą.	5	<p>Paaiškina kodėl gyvybė ir sveikata yra pamatinė vertybė.</p> <p>Pateikia sveiką gyveneną iliustruojančių pavyzdžių.</p> <p>Pademonstruoja, kaip tvirtabūdiškai atsisakyti siūlomos kenksmingos sveikatai veiklos.</p> <p>Organizuoja ir dalyvauja klasės vykdomoje apklausoje apie sveikos gyvenenos įpročius (pavyzdžiui, aktyvaus judėjimo įpročius, tabako, alkoholio nevartojimo paplitimą ir pan.)</p> <p>Dalyvauja atlikto tyrimo duomenų viešinimo veiklose (pavyzdžiui, ruošia pranešimą klasės mokiniams, tėvų, mokyklos bendruomenei, mokyklos spaudai, vietinei spaudai, paruošia informacinę trumpąją ar sukuria filmuką ir pan.).</p>			Socialinio ir emocinio ugdymo programos
31.4.2. Analizuoja ir mokosi paaiškinti jaunesniems mokiniams, kas yra aktyvus ir pasyvus saugumas eismo aplinkoje.				Laisvalaikis ir gyvenimo būdas. Kelių eismo saugumas. Sportas. Poilsis. Filmuke pasakojama pavyzdinio darbininko Napo istorija. Tačiau vos baigęs darbą, jis pamiršta	Adomaitis I., Purlienė M., Žmogaus sauga. Veiklos sąsiuvinis 7-8 kl.

	<p>Paaiškina, kaip surinkta informacija apklausos metu gali padėti tapti sektinu pavyzdžiu mažesniems mokiniams.</p> <p>Paaiškina, kodėl svarbu mokėti analizuoti reklamoje pateikiamą informaciją.</p> <p>Analizuojant reklamos pavyzdį „išpakuoja“ ir įvardija jos siunčiamą užkoduotą žinutę.</p> <p>Argumentuotai paaiškina, reklamos tikslą, strategiją ir metodus.</p> <p>Paaiškina, ką reiškia prisiimti atsakomybę už savo sveikatą.</p> <p>Apibūdina, kaip jis / ji prisiima atsakomybę už savo sveikatą.</p> <p>Siūlo idėjas, kaip bendraamžiai gali padėti vienas kitam saugoti gyvybę ir sveikatą.</p> <p>Diskutuoja, kaip gyvybės ir sveikatos saugojimas gerina bendruomenės gyvenimą.</p> <p>Paaiškina kontroliuojamų ir nekontroliuojamų veiksmų įtaką sveikatai.</p> <p>Paaiškina, kaip nevaldomos emocijos gali tapti nelaimės priežastimi.</p> <p>Apibūdina, kas yra aktyvus ir pasyvus saugumas eismo aplinkoje.</p> <p>Demonstruoja tinkamus pasiūlymus iš pavojingos gyvybei ir sveikatai situacijos įgūdžius.</p> <p>Demonstruoja gebėjimus padėti jaunesniems mokiniams pasiūlyti iš pavojingos sveikatai ir gyvybei situacijose.</p>		<p>visas taisykles ir ima nepaisyti įvairiose situacijose jam kylančių pavojų. Daugeliu atvejų jis vos išvengia nelaimių, tačiau galų gale susižeidžia sportuodamas ir pakliūva į ligoninę. Filme rodomos laisvalaikio situacijos apima automobilio vairavimą, įvairius užsiėmimus namuose, sportą, taip pat aptariami gyvenimo modelių ir socialiniai aspektai. Iš tinklavietės galima atsisiųsti (arba gauti jį DVD formatu) trumpą klausimų testą, kuris gali būti naudingas norint pasikartoti kai kurias taisykles. Jo tikslas - parodyti, kaip galima saugiai leisti laisvalaikį. Via Storia.  <a href="https://www.napofilm.net/lt/napos-films/napo-safety-in%E2%80%A6-and-outside-work">https://www.napofilm.net/lt/napos-films/napo-safety-in%E2%80%A6-and-outside-work</a></p>	<p>Vilnius. Šviesa, 2020.</p>
<p>31.4.3. Diskutuoja apie saugaus elgesio taisykles darbe, siekiant išsaugoti sveikatą ir išvengti sužalojimų (supažindinama su cheminiais rizikos veiksniais darbe, jų poveikiu darbuotojų sveikatai, apsaugos priemonėmis).</p>			<p>Pavojingos medžiagos   Ženkli ir žymės   Cheminės medžiagos. Filmuke pateikiami pakeisti ir suderinti ženklai (piktogramos), naudojami gabenamiems pavojingiems kroviniams ženklinti, ir cheminių</p>	<p>Adomaitis I., Purlienė M., Žmogaus sauga. Veiklos sąsiuvinis 7-8 kl. Vilnius. Šviesa, 2020.</p>

				<p>medžiagų klasifikavimo, ženklinimo ir pakavimo (KŽP) ženklai.</p> <p>Trumpuose epizoduose matyti, kaip Napo dirba su cheminėmis medžiagomis, tarp jų medžiagomis, turinčiomis dirginantį poveikį, degiomis, esdinančiomis, toksiškomis arba aplinkai pavojingomis medžiagomis. Po kiekvieno epizodo pateikiamas trumpas interpas, aiškinantis, kaip išvengti nelaimingų atsitikimų taikant saugius darbo metodus. Filmuko tikslas – atkreipti dėmesį į tai, kaip svarbu ženklinti chemines medžiagas. Po sprogimo įžanginėje filmo scenoje seka šeši epizodai, kuriuose iš pradžių matome, kaip negalima elgtis ir kokios rimtos yra tokio elgesio pasekmės, ir kaip reikia elgtis laikantis saugos nurodymų (angl. k.). Via Storia  <a href="https://www.napofilm.net/lt/napos-films/napo-danger-chemicals">https://www.napofilm.net/lt/napos-films/napo-danger-chemicals</a></p>	
<p>31.4.4. Mokosi padėti sau ir jaunesniems mokiniams pasišalinti iš pavojingų sveikatai ir gyvybei situacijų. Mokosi, kaip saugoti save ir kitus radioaktyviojo, biologinio ir</p>			<p>Informacija ir rekomendacijos, susijusios su apsaugos organizavimu įvairių nelaimių metu  <a href="https://civsauga.lt/pavojai/">https://civsauga.lt/pavojai/</a></p>	<p>Radiacinės saugos centro puslapis. Svetainės tikslas - informuoti plačiąją visuomenę ir specialistus apie sistemą, kuria siekiama apsaugoti žmones</p>	<p>Adomaitis I., Purlienė M., Žmogaus sauga. Veiklos sąsiuvinis 7-8</p>

<p>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.</p>			<p>Lietuvos pasirengimo ekstremaliosioms situacijoms interneto svetainė. Čia galite sužinoti, kaip pasiruošti nelaimėms ir kaip elgtis jų metu. Kiekvienas iš mūsų turi pasirūpinti savimi ir artimaisiais bent 72 valandas, kol atvyks pagalba. <a href="https://lt72.lt/">https://lt72.lt/</a></p> <p>Viešai prieinamos informacijos apie tai, kaip elgtis įvykus branduolinei ar radiologinei avarijai yra daug ir įvairios, tad mes nusprendėme ją visą surinkti, susisteminti ir vienoje vietoje pateikti visuomenei patraukliu elektroninio mokymo formatu. <a href="https://radiacija.eu/">https://radiacija.eu/</a></p>	<p>ir aplinką nuo žalingo jonizuojančiosios spinduliuotės poveikio. Čia taip pat galėsite rasti atsakymų į daugelį Jus dominančių klausimų apie jonizuojančiąją spinduliuotę, Radiacinės saugos centro ir kitų institucijų veiklą užtikrinant radiacinę saugą Lietuvoje. <a href="https://www.rsc.lt/index.php/pageid/314">https://www.rsc.lt/index.php/pageid/314</a></p>	<p>kl. Vilnius. Šviesa, 2020.</p>
<p>31.4.5. 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 patekimo į nusikalstamą veiklą ir kas gali padėti atsidūrus nusikaltėlių akiratyje.</p>			<p>Paauglystė ir lytiniai santykiai: vedlys atviriems pokalbiams 8-12 klases VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“. <a href="https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/07e0f2_24322d55367c4f79ad_d7a28ef23f1b32.pdf">https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/07e0f2_24322d55367c4f79ad_d7a28ef23f1b32.pdf</a> Vaikų ir paauglių ginekologijos profesionalės, profesorės Žanos Bumbulienės vadovaujamos gydytojų akušerių ginekologų ir medicinos psychologės komandos parengta knyga, skirta įvairiapusiškai,</p>	<p>Specialistų dirbančių prekybos su žmonėmis Lietuvoje sąrašas ir kontaktai. <a href="https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2022/11/Prekybos-zmonemis-specialistu-sarasas-2022-11.pdf">https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2022/11/Prekybos-zmonemis-specialistu-sarasas-2022-11.pdf</a></p>	<p>Skaitmeninė edukacinė programa ankstyvajai smurto lyties pagrindu prevencijai. Programa sudaryta iš 5 modulių. Programoje pateiktos veiklos gali būti naudojamos tiek formalaus, tiek</p>

			<p>suprantamai ir atsižvelgiant į skirtingus raidos etapus aptarti mergaičių paauglystės laikotarpį (10-19 metų amžiaus tarpsnį) ir su juo susijusius aktualius klausimus. Knygoje greta kitų temų yra nagrinėjama ir seksualinė prievarta, veiksmai jai įvykus ir pagalbos priemonės. Knugos nuoroda: Andrijauskienė, L., Baušytė, R., Breivienė, R., Brimienė, I., Bumbulienė, Ž., Klimašenko, J., Sabaitytė, E., Vaigauskaitė-Mažeikienė, B., Žilovič, D., (2023). Trikampiai ir apskritimai: mano moteriškumo pradžia. Vilnius: VU leidykla.</p>		<p>neformalaus ugdymo metu. Programos praktinės užduotys skirtos jas atlikti kontaktiniu būdu. Tačiau pateikiama patarimų nuotoliniu mokymų vedimui. R Socialinės apsaugos ir darbo ministerija</p>
			<p>Viešinama rekomendacinio turinio informacija, susijusi su seksualiniu smurtu, prekyba žmonėmis. Dingusių žmonių šeimų paramos centras. Naujienos – Dingusių žmonių šeimų paramos centras (missing.lt)</p>	<p>Pranešimas apie seksualinį smurtą elektroninėje erdvėje, kuriame pateikiamos rekomendacijos. Parengta pagal projektą “#Dare2care: nesmurtinių santykių tarp merginų ir vaikinių ugdymas. Dingusių žmonių šeimų paramos centras (missing.lt)</p>	<p>Moduliai – 9 pamoka</p>
			<p>Atmintinė mokyklos darbuotojams kaip atpažinti prekybos žmonėmis rizikos veiksnius ir tinkamai reaguoti <a href="https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2022/10/Atmintine_prekybazmonemis_rizik">https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2022/10/Atmintine_prekybazmonemis_rizik</a></p>	<p>Čekijoje atlikto tyrimo apie seksualinio pobūdžio situacijas internete pagrindu sukurto filmo, skirto suaugusiems ir edukacinės filmo versijos jaunuoliams nuo 13 metų, pristatymas.</p>	<p>Smurto ir seksualinės prievartos prevencinė programa „Aš žinau“</p>

			os-veiksniai.pdf	Nepatogus kinas (2) SUGAUTI TINKLE   filmo anonsas - YouTube	
			Metodinė medžiaga Prekybos žmonėmis ir jų išnaudojimo prevencija, 2022. <a href="https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2022/12/2022-Prekybos-zmonemis-ir-ju-isnaudojimo-prevencija-B5-2022-12-09.pdf">https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2022/12/2022-Prekybos-zmonemis-ir-ju-isnaudojimo-prevencija-B5-2022-12-09.pdf</a>	Svetainė, skirta smurto artimoje aplinkoje atpažinimui. Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba <a href="https://www.visureikalas.lt/naujienos/mokykloms/">https:// www.visureikalas.lt/ naujienos/mokykloms/</a>	
			Metodinė medžiaga „Kaip pamokoje kalbėti apie prekybą žmonėmis ir jos prevenciją“:  rekomendacijos ir instrukcijos, ruošiantis užsiėmimui klasėje apie prekybos žmonėmis prevenciją <a href="https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2021/06/Uzsiemimas-klaseje-Prekybos-zmonemis-prevencija-1.pdf">https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2021/06/Uzsiemimas-klaseje-Prekybos-zmonemis-prevencija-1.pdf</a>	Centre teikiama pagalba nukentėjusiems nuo prekybos žmonėmis, teikiamos rekomendacijos, kaip to išvengti. VŠĮ Kovos su prekyba žmonėmis ir išnaudojimu centras Kovos su prekyba žmonėmis ir išnaudojimu centras (KOPŽI) (anti- trafficking.lt)	
			Girskis J., Jurkevičius P., Slušnys L., Variakojis A., Gabrielius Liaudanskas - Svaras G., <i>Būk vyras: berniukų knyga.</i> BŪK VYRAS: berniukų knyga. Atnaujintas leidimas naujai.. (knygos.lt)		
31.4.6. Analizuoja, kaip galėtų stiprinti lytinę ir reprodukcinę sveikatą: sveikos mitybos, aktyvaus gyvenimo skatinimas, saugotis rizikos veiksnių	4	Paaishkina, tabako vartojimo riziką ir analizuoja priežastis, kodėl sunku mesti rūkyti. Paaishkina, kaip tabako vartojimas tampa priklausomybe. Paaishkina alkoholio vartojimo riziką ir analizuoja	Lytiškumo gidas skirtas jaunimo darbuotojams ir su jaunimu dirbantiems asmenims. Leidinio tikslas – sumažinti stigmą lytiškumo ir	Patarimai ir rekomendacijos apie užkrečiamųjų ligų valdymą, skiepus. Nacionalinis visuomenės	

<p>(psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas, užkrečiamos ligos, peršalimas ir kt.).</p>		<p>kaip alkoholis daro įtaką žmonių sveikatai. Paaiškina, kaip alkoholio vartojimas tampa priklausomybe. Diskutuoja apie klaidingas interpretacijas susijusias su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu. Paaiškina, kodėl svarbu atpažinti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo situacijas. Paaiškina, kaip taiko savirūpos principus sau ir artimiesiems (laikosi dienos režimo, padeda pasveikti). Papasakoja apie savo kasdienio gyvenimo sveikos gyvensenos įpročius. Argumentuotai paaiškina sveiko gyvenimo būdo svarbą sveikatai.</p>	<p>lytiškumo ugdymo klausimais, suteikti informacijos, pateikti metodiką, kad jaunimo darbuotojai ir kiti profesionalai, dirbantys su jaunimu, galėtų rasti atsakymus lytiškumo ugdymo klausimais. Lytiškumo gidas padeda susipažinti su terminais, metodika bei gali padėti palengvinti procesą, ieškant patikimos informacijos. Jaunimo reikalų agentūra. Lytiškumo ugdymo gidas: <a href="https://jra.lt/naujienos/187-kvieciame-skaityti-lytiskumo-ugdymo-praktini-gida">https://jra.lt/naujienos/187-kvieciame-skaityti-lytiskumo-ugdymo-praktini-gida</a></p>	<p>sveikatos centras prie Sveikatos apsaugos ministerijos <a href="https://nvsc.lrv.lt/lt/uzkrečiamuju-ligu-valdymas">https://nvsc.lrv.lt/lt/uzkrečiamuju-ligu-valdymas</a></p>	
			<p>Vaikų ir paauglių ginekologijos profesionalės, profesorės Žanos Bumbulienės vadovaujamos gydytojų akušerių ginekologų ir medicinos psychologės komandos parengta knyga, skirta įvairiapusiškai, suprantamai ir atsižvelgiant į skirtingus raidos etapus aptarti mergaičių paauglystės laikotarpį (10-19 metų amžiaus tarpsnį). Knygoje greta visų temų yra</p>	<p>Edukaciniai filmukai sveikatos stiprinimo temomis. Sveikatai palanki mityba ir fizinis aktyvumas Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras <a href="https://smlpc.lt/lt/vaiku_sveikatos_stiprinimas/edukaciniai_filmukai_sveikatos_stiprinimo_temomis/">https://smlpc.lt/lt/vaiku_sveikatos_stiprinimas/edukaciniai_filmukai_sveikatos_stiprinimo_temomis/</a></p>	



			<p>nagrinėjami ir sveikos gyvensenos, ligų profilaktikos principai. Knygos nuoroda: Andrijauskienė, L., Baušytė, R., Breivienė, R., Brimienė, I., Bumbulienė, Ž., Klimašenko, J., Sabaitytė, E., Vaigauskaitė-Mažeikienė, B., Žilovič, D., (2023). Trikampiai ir apskritimai: mano moteriškumo pradžia. Vilnius: VU leidykla.</p>	<p>Informacija ir rekomendacijos, susijusios su sveika gyvensena. Lietuvos medicinos studentų asociacija. <a href="https://limsa.lt/">https://limsa.lt/</a></p>	
<p>31.4.7. Analizuoja, kas yra nėštumo planavimas, planuotas, neplanuotas nėštumas, fiziniai, socialiniai ir emociniai nėštumo aspektai ir atvejai, kai reikalinga medicininė, psichologinė ir socialinės pagalba. Aptariamoms nėštumo nutrūkimo pasekmės.</p>			<p>Girskis J., Jurkevičius P., Slušnys L., Variakojis A., Gabrielius Liaudanskas - Svaras G., <i>Būk vyras: berniukų knyga.</i> BŪK VYRAS: berniukų knyga. Atnaujintas leidimas naujai.. (knygos.lt)</p>	<p>Užsiėmimai apie lytinę sveikatą moksleiviams, studentams ir įvairioms kompanijoms. Žemiau Bambos tikslas yra padėti žmonėms priimti informuotą pasirinkimą, susijusį su savo kūnu bei sveikata. MB Žemiau bambos <a href="https://zemiaubambos.lt/lytinis-svietimas">https://zemiaubambos.lt/lytinis-svietimas</a></p>	
			<p>Tutkuvienė J., <i>Mergaitei ir jos mamai. Kodėl, kada ir kaip bręstama.</i> Leidykla Meralas (2001)</p>		
			<p>Paauglystė ir lytiniai santykiai: vedlys atviriems pokalbiams, 8-12 klasėms. Priemonė, kuri gali padėti kalbėtis lytinių santykių temomis (papildant kita medžiaga): <a href="https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/07e0f2_24322d55367c4f79add7a28ef23f1b32.pdf">https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/07e0f2_24322d55367c4f79add7a28ef23f1b32.pdf</a></p>	<p>Jaunimo centre teikiamos konsultacijos, susiduriantiems su psichologinėmis problemomis. Kauno miesto poliklinika <a href="http://www.jaunimocentras.eu/index.php/konsultacijos">http://www.jaunimocentras.eu/index.php/konsultacijos</a></p>	

			<p>Vaikų ir paauglių ginekologijos profesionalės, profesorės Žanos Bumbulienės vadovaujamos gydytojų akušerių ginekologų ir medicinos psychologės komandos parengta knyga, skirta įvairiapusiškai, suprantamai ir atsižvelgiant į skirtingus raidos etapus aptarti mergaičių paauglystės laikotarpį (10-19 metų amžiaus tarpsnį). Knygoje greta kitų klausimų yra nagrinėjamos ir tokios temos kaip reprodukcinė ir lytinė sveikata, emocinė ir psichologinė sveikata, saugus lytinis elgesys, kontracepcija, nėštumo planavimas ir veiksmai neplanuoto nėštumo atveju. Šios temos analizuojamos, atsižvelgiant tiek į merginas, tiek į vaikus. Knygos nuoroda: Andrijauskienė, L., Baušytė, R., Breivienė, R., Brimienė, I., Bumbulienė, Ž., Klimašenko, J., Sabaitytė, E., Vaigauskaitė-Mažeikienė, B., Žilovič, D., (2023). Trikampiai ir apskritimai: mano moteriškumo pradžia. Vilnius: VU leidykla.</p>		
<p>31.4.8. Mokosi analizuoti sveikai gyvensenai skirtą reklamą, „išpakuoja“ ir įvardija jos siunčiamą užkoduotą žinutę, mokosi atpažinti reklamos</p>				<p>Ketinimas ir poveikis. Animuotame filmuke pateikiama informacija, atpažinti ar sužinoti ketinimus, išvengti</p>	<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos</p>

<p>tikslą, strategiją ir metodus, įvertinti, kiek siūlomas produktas prisidės prie sveikos gyvensenos puoselėjimo, nagrinėja cheminės saugos ženklus ir etiketėse pateiktą informaciją, įvertina medžiagų palankumą arba pavojų sveikatai.</p>				<p>nesusipratimų. VŠĮ LIONS QUEST LIETUVA <a href="https://youtu.be/k1i5KYOOdAQ">https://youtu.be/k1i5KYOOdAQ</a></p>	<p>Preveninės programos</p>
<p>31.4.9. 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.</p>			<p>Mokymosi programa internete, kurios tikslas padėti tėvams geriau suprasti vaikus, skatinti išvengti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ir motyvuoti gyventi sveikai. Asociacija „Mentor Lietuva“ ir Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas <a href="https://kaveikiavaikai.lt/temos/kaip-ugdyti-tvirta-aplinkos-spaudimui-gebanti-atsispirti-paaugli/#">https://kaveikiavaikai.lt/temos/kaip-ugdyti-tvirta-aplinkos-spaudimui-gebanti-atsispirti-paaugli/#</a></p> <p><i>Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos mokymo programa tėvams. Metodinės rekomendacijos. Lietuvos</i></p>	<p>Mitai ir faktai apie psichoaktyvias medžiagas, rūkymą, receptinius vaistus ir kita naudinga informacija. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas <a href="https://askritiskas.lt/mitai-faktai/">https://askritiskas.lt/mitai-faktai/</a> Informacija apie teikiamas paslaugas nepilnamečiams. Respublikinis priklausomybės ligų centras <a href="https://www.rplc.lt/paslaugos/jaunimui/">https://www.rplc.lt/paslaugos/jaunimui/</a></p> <p>Patarimai, kaip elgtis, jei kiti daro įtaką vartoti. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas <a href="https://askritiskas.lt/jeigu-ka/#kiti-daro-itaka">https://askritiskas.lt/jeigu-ka/#kiti-daro-itaka</a></p> <p>K. A. S. – tai interaktyvi svetainė jaunimui (nuo 14 m.), kuri siekia didinti jaunų žmonių sąmoningumą</p>	<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos</p> <p>Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos programos</p>

			Respublikos Švietimo ir mokslo ministerija, Specialiosios pedagogikos ir psichologijos centras, 2009.	<p>psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo klausimais, skatinti pasirinkti sveiką gyvenimo būdą ir įsivertinti savo rizikingą elgesį (rūkymas, narkotikų vartojimas) bei sužinoti, kur kreiptis pagalbos. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas <a href="https://askritiskas.lt/jeigu-ka/">https://askritiskas.lt/jeigu-ka/</a></p> <p>Pagalba vartojantiems vaikams ir tėvams. Rekomendacijos kur kreiptis. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais <a href="https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-alkoholio/pagalba-vaikams-kurie-vartoja/">https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-alkoholio/pagalba-vaikams-kurie-vartoja/</a></p>	
--	--	--	---	---	--

## Pamokų ir užduočių pavyzdžiai 7 ir 8 klasei

### Pamokos pavyzdys 7 klasei

#### 30.2 Santykiai ir bendradarbiavimas.

<b>Tema</b>	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 tolesni tarpusavio santykiai.
<b>Kompetencijos</b>	Pažintinė Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos

	Kūrybiškumo Komunikavimo Kultūrinė
<b>Įgūdžiai</b>	Tarpusavio santykių įgūdžiai, bendravimas, konfliktų sprendimas, pagalbos prašymas <i>Labai svarbu padėti mokiniams kuo anksčiau suvokti, kuo svarbus draugiškas elgesys. Tai padeda jiems ugdyti tarpusavio santykių įgūdžius bei išmokti lengviau užmegzti draugystę.</i>
<b>Tikslas</b>	Nagrinėti informaciją apie gaujas ir inscenizacijos būdu mokytis naujų būdų susidraugauti.
<b>Uždaviniai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• apibūdinti įtraukujį ir atstumiantį elgesio;</li> <li>• apibūdinti tinkamą elgesį ir demonstruoti įtraukujį elgesį užmezgant draugystę ir palaikant tarpusavio santykius.</li> </ul>
<b>Trukmė</b>	45 minutės
<b>Veiklos pavadinimas</b>	Nuo gaujos iki bičiulių*
<b>Priemonės</b>	Pateiktis su citatomis apie draugystę
<b>Eiga</b>	<p><b>1 TEMOS ATSKLEIDIMAS</b> (porose) Paaiškinkite, kad šios pamokos tema susijusi su gebėjimu suprasti žmonės bei užmegzti naujus draugiškus ryšius. Pasiūlykite jiems prisiminti atvejį, kaip jie pasijuto priimti į draugų būrį. Parodykite paruoštą pateiktų, kurioje citatomis atskleisti požiūriai į draugystę ir paraginkite poras trumpai aptarti pateiktyje išdėstytus požiūrius į draugystę. Pakvieskite norinčiuosius pristatyti savo išvalgas klasei. Paklauskite mokinių, <i>dėl kokių priežasčių kartais būna sudėtinga užmegzti draugystę.</i> Pritarkite, kad baimė būti atstumtam ir nežinojimas, kaip prieiti prie nepažįstamų žmonių, gali užkristi kelią naujai draugystei. Patvirtinkite, kad retkarčiais šis jausmas aplanko kiekvieną.</p> <p><b>2 TEMOS ANALIZĖ</b> (visa klasė) <b>Paklauskite.</b> <i>Kodėl bijome kreiptis į nepažįstamus žmones? Kokios priežastys, jūsų manymu, verčia žmones bijoti prisijungti prie naujos grupės? Arba bijoti priimti naujus žmones į grupę?</i> <b>Supažindinkite su įtraukiuoju elgesiu, leidžiančiu užmegzti draugystę</b> Užrašykite lentoje žodį <i>gauja</i> ir paaiškinkite, kad tai „maža žmonių grupė, kurios nariai bendrauja tik tarpusavyje“. Paaiškinkite, kad <i>gauja</i> nuo draugų grupės skiriasi tuo, kad gaujoje veikia tam tikros kategoriškos vidinės taisyklės, kurios draudžia prisijungti naujiems nariams. Paaiškinkite mokiniams, kad rodydami įtraukujį elgesį esame atviri žmonėms, leidžiamo jiems jaustis priimtais, užuot versdami jaustis nejaukiai ir palikdami vienišus. Paprašykite pateikti pavyzdžių, kuomet elgesys yra atviras ir traukia žmones. Pavyzdžiui, prisistatyti, kvieisti prisijungti prie veiklos, pristatyti grupės nariams, klausti, siekiant išsiaiškinti bendrus interesus, pasakoti apie savo pomėgius ir t. t. Paskui paprašykite mokinių įvardyti kategoriško elgesio atvejus. Pavyzdžiui, ignoruoti, vengti, pajuokti, tyčiotis. <b>Paklauskite</b> mokinių, kada kategoriškais elgesys gali būti naudingas (pavyzdžiui, kai siekiama asmeninio saugumo). Tegul mokiniai apibūdina įtraukaus elgesio privalumus siekiant susirasti naujų draugų.</p>

\* Pavyzdys paruoštas pagal LIONS QUEST programą.

	<p><b>Pademonstruokite įtraukųjį elgesį</b>  Pasiūlykite mokiniams stebėti inscenizaciją, kurioje jūs esate mokinys, bandantis užmegzti ryšį su nelabai gerai pažįstamu mokiniu. Pakvieskite vieną norintįjį jums padėti ir suvaidinti pastarąjį mokinį.</p> <p><b>Sakykite.</b> <i>Kai matau nepažįstamą žmogų, prisistatau ir paklausiu jo vardo.</i>  Prieikite prie partnerio ir mandagiai pamokite.</p> <p><b>Sakykite.</b> <i>Nemanau, kad būtume anksčiau susitikę. Mano vardas _____ . Kuo tu vardu?</i>  Luktelėkite atsakymo, pakartokite šį vardą, tuo pabrėždami, kad įdėmiai klausotės naujo draugo.</p> <p><b>Sakykite.</b> <i>Malonu susipažinti. Ar tau patinka žaisti? Mes kaip tik su draugais ketinome pažaisti. Gal norėtum prisijungti?</i>  <i>Jei mokinys atsako teigiamai, tęskite toliau.</i></p> <p><b>Sakykite.</b> <i>Puiku! Pristatysiu tave savo draugams [išstarkite dviejų trijų klasėje besimokančių mokinių vardus arba juos išgalvokite].</i>  <i>Jei mokinys atsako neigiamai, tęskite toliau.</i></p> <p><b>Sakykite.</b> <i>Nieko tokio. Buvo malonu susipažinti. Galbūt rytoj ir vėl turėsime progą susitikti, supažindinsiu tave su savo draugais, o tu mane – su savo.</i></p> <p>Žaidimą užbaikite padėkodami savo partneriui. Kad išsiaiškintumėte, ar mokiniai suprato, užduokite pateiktą klausimą.</p> <p><b>Paklauskite.</b> <i>Kaip manote, ar užkalbintas mokinys pasijuto gerai? Ar, jūsų nuomone, mes galėtume susidraugauti?</i></p> <p><b>3 PRAKTIKA</b> (porose)</p> <p><b>Paaiškinkite veiklą <i>Draugiškas elgesys</i></b>  Paaiškinkite, kad mokiniai porose turės suvaidinti, kad vienas iš jų persikėlė į naują mokyklą ir pirmą kartą susitinka su bendraklasiais.</p> <p>Ši inscenizacija turi parodyti, koks svarbus yra priimantis ir įtraukiantis elgesys. Mokiniai porose keisis vaidmenimis, kad kiekvienas pabūtų naujoko rolėje. Pasakykite mokiniams, kad vaidinimo veiksmas vyksta mokyklos bufete ir kad jie turi apmąstyti, kaip tokioje situacijoje elgtųsi ir ką saktų pirmą kartą ten sutikę naują mokinį. Priminkite, kad reikia rodyti įtraukųjį elgesį ir siekti užmegzti santykius.</p> <p><b>Mokiniai mokosi elgtis draugiškai</b>  Tegu mokiniai tęstų darbą toje pačioje poroje, kaip ir temos atskleidimo dalyje, ir pasiremtų ankstesnėje veikloje sukurtu tarpusavio pasitikėjimu. Tegul poros pačios nusprendžia, kuriam iš jų pirmiau atiteks naujoko vaidmuo. Leiskite jiems vaidinti porą minčių, tada paraginkite apsikeisti rolėmis ir tęsti dar porą minučių. Padėkite mokiniams pradėti įvardindami bendrus klausimus, kuriuos jie galėtų užduoti nepažįstamam žmogui. Pavyzdžiui:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuo tu vardu?</li> <li>• Ar tu šioje mokykloje naujokas? Iš kur tu?</li> <li>• Kokia sporto šaka užsiiminėjai (kokius būrelius lankei) ankstesnėje mokykloje? Ką norėtum lankyti čia?</li> </ul> <p>Galiausiai, paprašykite mokinių, kad įvertintų savo įtraukųjį elgesį ir nuspręstų, ką būtų galėję daryti kitaip, kad būtų dar daugiau įtraukiantis.</p>
<b>Refleksija</b>	<p><b>Kas?</b> Koks elgesys yra įtraukiantis? Pateikite kelis pavyzdžius.</p> <p><b>Kas iš to?</b> Ką sužinojote apie gebėjimą būti įtraukiu? Kuo skiriasi įtraukus elgesys nuo atstumiančio elgesio?</p>

	<b>Kas toliau?</b> Kokius įtraukaus elgesio modelius jūs norėtumėte išbandyti sutikę naują žmogų? Kaip ketinate taikyti įtraukaus elgesio modelį?
<b>Igūdžių pritaikymas</b>	Paskatinkite mokinius kelias dienas stebėti savo elgesį – tiek įtraukujį, tiek atstumiantį, ir užpildyti pastebėjimus mokymosi žurnale.
<b>Temų plėtojimas bendruomenėje</b>	Tegul mokiniai paima interviu ir parašo trumpą naujienų žinutę apie konkretų bendruomenės narį (pavyzdžiui, mokytoją, parduotuvės vadovą ar gydytoją), kuris pasielgė draugiškai ne tik siekdamas įgyti naujų draugų, bet ir patobulint vykdomą projektą bei sustiprinti pačią bendruomenę. Paraginkite mokinius prieš tai perskaityti kelis naujienų straipsnius ir pažiūrėti, koku stiliumi jie rašomi. Atkreipkite mokinių dėmesį, kad straipsnyje reikia nurodyti, iš ko imamas interviu ir kuo šio žmogaus įtaukusis elgesys buvo naudingas bendruomenei.
<b>Igūdžių panaudojimas šeimoje</b>	Paprašykite, kad mokiniai pasikalbėtų su šeimos nariu apie draugystę ir kaip šeimos nariui sekasi užmegzti draugiškus santykius bei išlaikyti draugus. Pasiūlykite pasikalbėti apie situaciją, kurioje šeimos narys jautėsi esąs naujokas ir kaip situacija pakrypo į gerą.
<b>Vertinimas</b>	Stebėkite klasėje vaidinančius mokinius ir įvertinkite, kaip jiems sekasi suprasti, kaip svarbu yra rodyti įtraukujį elgesį.

## UŽDUOČIŲ PAVYZDŽIAI\*

### 30.2 Santykiai ir bendradarbiavimas.

30.2.1. 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 bendraujant ir konstruktyviai išreiškiant kitiems neigiamas emocijas naudoti „Koks?, Kada?, Kodėl? ir Kaip?“ žinutę.

- ◆ Kad mokiniai geriau suvoktų kiekvieną žinutės *Koks, kada, kodėl ir kaip* elementą, paprašykite jų sukurti eilėrašį ar trumpą istoriją naudą. Pavyzdžiui, trumpoje istorijoje apie nesusipratimą krepšinio aikštelėje, kuris sukėlė stiprias emocijas, būtų galima papasakoti, kaip veikėja žinutės *Koks, kada, kodėl ir kaip* padeda problemą mokiniams, kad ne visada paskutinis žingsnis būna būtent toks.<sup>12</sup>
- ◆ Tegul mokiniai sukuria piešinį apie įtraukujį elgesį. Pavyzdžiui, vienas personažas kviečia kitą pažaisti krepšinį. Pakvieskite norinčiuosius parodyti pasidalyti savo piešinius.
- ◆ Paprašykite mokinių parašytų etiudą apie įvykį, kuomet koks nors jiems mažai pažįstamas asmuo pasielgė su jais labai draugiškai. Etiudo pradžioje veikėjas gali būti sutrikęs, o siužeto viduryje galima būtų parodyti, kaip įtraukusis elgesys leido užsimegzti draugystei. Etiudą paprašykite užbaigti pavyzdžiu, kaip jų pačių įtraukusis elgesys leido susirasti naują draugą.

\* Pavyzdys paruoštas pagal LIONS QUEST programą.

<sup>12</sup> Pavyzdys paruoštas pagal LIONS QUEST „Paauglystės kryžkelės“ programą, 2019

- ◆ Duokite mokiniams užduotį sukurti reklamą, kaip reikia užmegzti draugiškus santykius. Reklama turi būti skirta įtraukiamam elgesiui, padedančiam susirasti draugų. Pakabinkite šiuos plakatus ant sienų, kad mokiniai turėtų galimybę metų eigoje mintyse grįžti prie šios koncepcijos.
- ◆ Paprašykite mokiniai grupėse sukurti vaidinimą apie tai, kaip reikėtų „pralaužti ledus“ priimant į klasę naujokus. Pasiūlykite mokiniams išbandyti šį metodą su naujais mokiniais ir stebėti, ar pasiekiamas užsibrėžtas tikslas.

## Pamokos pavyzdys 8 klasei

### 31.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys.

<b>Tema</b>	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.
<b>Kompetencijos</b>	Pažintinė Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos Kūrybiškumo Komunikavimo Kultūrinė
<b>Igūdžiai</b>	Tarpusavio santykių įgūdžiai, bendravimas, konfliktų sprendimas, pagalbos prašymas <i>Sėkmingas neigiamo bendraamžių spaudimo nustatymas ir apsigynimas metodo KAS pagalba padeda mokiniams išvengti problemų ir stiprinti konfliktų sprendimo įgūdžius.</i>
<b>Tikslas</b>	Nagrinėti informaciją apie gaujas ir inscenizacijos būdu mokyti naujų būdų susidraugauti.
<b>Uždaviniai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• apibūdinti trys žingsnius, leidžiančius jiems apsiginti nuo neigiamos bendraamžių įtakos;</li> <li>• apibūdinti ir parodyti, kada ir kaip šie žingsniai gali padėti.</li> </ul>
<b>Trukmė</b>	45 minutės
<b>Veiklos pavadinimas</b>	Trys žingsniai apsiginti: KAS*
<b>Priemonės</b>	Pateiktys su bendraamžių spaudimu ir KAS
<b>Eiga</b>	<b>1 TEMOS ATSKLEIDIMAS</b> (visa klasė) Paašškinkite, kad šiandien kalbėsime, kaip atpažinti ir apsiginti nuo neigiamo bendraamžių spaudimo. Paprašykite mokinių prisiminti įvykį, kai jiems teko patirti neigiamą bendraamžių spaudimą ir kaip jie tuomet jautėsi. Kai mokiniai aptars klausimus, pabrėžkite, kad neigiamas bendraamžių spaudimas reiškia patiriamą spaudimą savo ar kitų atžvilgiu elgtis ar kalbėti tai, kas prieštarauja kieno nors vertybėms, įsitikinimams, asmeniniams lūkesčiams ar interesams. Suskirstykite mokinius poromis ir paprašykite aptarti, kaip

\* Pavyzdys paruoštas pagal LIONS QUEST programą.



jie jaučiasi, kai kas nors prašo jų elgtis taip, kaip jiems nepriimtina. Kokie jausmai tuomet apima? Kas juos verčia pasakyti „taip“, kai jie patys norėtų pasakyti „ne“? **Paklauskite** mokinių dėl kokių priežasčių, žmonės pasiduoda neigiamam bendraamžių spaudimui, nors iš tiesų norėtų nesutikti? Duokite poroms kelias minutes tarpusavyje pasidalyti idėjomis ir paklauskite, ką apie tai mano visa klasė. Pabrėžkite, kad bendraamžių spaudimas gali kelti stresą, baimę, vienišumą, todėl žmonės yra linkę jam pasiduoti. Paaiškinkite, kad šiandien kalbėsime, kaip veiksmingai apsiginti nuo neigiamo spaudimo.

Paruoškite pateiktį:

Neigiamas bendraamžių spaudimas	Neigiamas bendraamžių spaudimas
Atėjimas į pamokas laiku	Muštinės
Pamokų lankymas	Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas
Namų darbų atlikimas	Pamokų praleidinėjimas
Prisijungimas prie sporto komandų ir klubų	Vogimas
Kitų gerbimas	Kitų nuosavybės gadinimas

## 2 TEMOS ANALIZĖ (visa klasė)

Paaiškinkite mokiniams, kad bendraamžių spaudimas ne visada yra neigiamas ir, kad apsigintumėte nuo neigiamo bendraamžių spaudimo ar įkalbinėjimų elgtis taip, kaip jūsų nuomone yra neteisinga, gali būti keblu. Paaiškinkite, kad šiandien jiems pristatysite metodą, leisiantį, atpažinti, ar situacija, su kuria susiduriame, yra neigiama ar teigiama, bei pateiksite būdų, kurie leis jiems tinkamai pasielgti neigiamose situacijose.

**Paklauskite.** *Jei kas nors prašo jūsų pasielgti taip, kaip jūsų nuomone yra blogai, kokių įgūdžių jums prireiks, kad apsigintumėte ir tinkamai pasielgtumėte?*

### Supažindinkite su trimis KAS etapais

Pakabinkite temos analizės pateiktį „KAS naudojimas“. Paaiškinkite, kad KAS yra trijų sudėtinių dalių metodas, kuriuo galima apsiginti nuo bendraamžių spaudimo. Paraginkite mokinius užsirašyti informaciją, kuria dalysitės.

K Užduok klausimus	A Atkakliai stovėk už save	S Siūlyk alternatyvą
<p><i>Užduok klausimus, kad žinotum į ką veliesi. Atsakymai gali padėti tau nuspręsti ar situacija gali privesti prie problemos. Klausimų pavyzdžiai:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ar prieštarauja įstatymams, mokyklos taisyklėms, mano religijai?</li> <li>• Ar tai žalinga man arba</li> </ul>	<p>Jei bent vienas atsakymas į šiuos klausimus yra „Taip“ tuomet turėtum pasakyti „Ne“ bet kokiam spaudimui dalyvauti toje veikloje.</p>	<p>Žinok porą teigiamų veiklų ir pasiūlyk vieną atlikti. Jei žmogus vis dar nori užsiimti negatyvia veikla, išsik. Jis arba ji gal panorės prisijungti prie tavęs vėliau.</p>

<p>kitiems?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ar aš nuvilčiau savo šeimą ar kitą svarbų man suaugusįjį?</li> <li>• Ar aš paskui gailėčiausi?</li> <li>• Ar aš nusiminčiau ir būčiau įskaudintas jei taip pasielgtų su manimi?</li> </ul>		
<p><b>Pademonstruokite, kaip apsiginti nuo bendraamžių spaudimo naudojant metodą KAS</b>          Pademonstruokite, kaip reaguotumėte į neigiamą bendraamžių spaudimą pagal metodą KAS.</p> <p><b>Sakykite.</b> <i>Įsivaizduokime, kad stoviu lauke laukdamas, kol mane parveš namo, ir prie manęs prieina gerai pažįstamas draugas rankose laikydamas skardinę purškiamų dažų ir paklausia, ar nenorėčiau pagražinti mokyklos sienų. Visų pirma, paklausčiau savęs: „Ar tai teisėta? Ar norėčiau, kad kas nors apipieštų mano nuosavybę? Ar nuvilčiau savo šeimą, mokytojus ir draugus?“ , tuomet paklausčiau jo: „Ką turi galvoje?“, „Kur?“, „Kas dar dalyvaus?“ „Ar gavai šiai veiklai leidimą?“</i>          Atkreipkite dėmesį į pateikties „K“ dalį.</p> <p><b>Sakykite.</b> <i>„Nemanau, kad kas nors oficialiai tave pasamdė piešti freską, todėl to nevertėtų daryti.“ Apginsiu savo įsitikinimus sakydamas: „Nenoriu teplioti mokyklos sienų dažais, nes tai neteisėta ir taip galėtume patekti į didelę bėdą, mus pasmerktų ir šeima, ir mokykla. Be to, tikrai nenorėčiau, kad žmonės taip elgtųsi su mūsų nuosavybe.“</i>          Atkreipkite dėmesį į pateikties „A“ dalį.</p> <p><b>Sakykite.</b> <i>Užuot vaizdavęs išsižeidusį, pasakyčiau: „Turiu geresnį pasiūlymą. Galėtume nueiti į kiną arba pasivažinėti dviračiais parke.“</i>          Atkreipkite dėmesį į pateikties „S“ dalį.</p> <p><b>Paklauskite.</b> <i>Kaip manote, ar sėkmingai išvengiau veiklos, kuria nenorėjau užsiimti?</i></p> <p><b>3 PRAKTIKA</b> (porose)  <b>Paaiškinkite veiklą KAS</b>          Paaiškinkite, kad mokiniai mokysis taikyti tris KAS etapus reaguodami į įsivaizduojamą situaciją, su kuria mokiniai gali susidurti realiame gyvenime. Pasakykite, kad jie turės galimybę pademonstruoti, kaip jiems sekasi taikyti šią strategiją, visai klasei.</p> <p><b>Mokiniai mokosi taikyti metodą KAS</b>          Kūrybiškai suskirstykite mokinius į grupes po keturis – kiekvienoje grupėje turi būti vadovas, sekretorius, oratorius ir sekundantas. Kiekvienai grupei pateikite po situaciją:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mokinys prašo paskolinti jūsų pristatymą, nes jam reikia užbaigti savąjį iki rytojaus ryto.</li> <li>• Draugas kviečia tave į savo vyresniojo draugo vakarėlį.</li> <li>• Draugas prašo iškrėsti pokštą jaunesniųjų klasių mokiniams.</li> <li>• Du mokiniai prašo, kad nusiųstum žinutę nepažįstamajam.</li> </ul> <p>Paprašykite kiekvienos grupės parašyti du ar tris klausimus, kuriuos užduotų sau ir tiek pat klausimų, kuriuos užduotų kitam asmeniui. Skirkite grupėms kelias minutes sugalvoti klausimus. Paeiliui prieikite prie kiekvienos grupės ir suvaidinkite žmogų,</p>		

	<p>kviečiantį juos įsitraukti į neigiamą veiklą. Pasiūlykite mokiniam pasidalyti klausimais, kuriuos jie užduotų sau ir kuriuos jums, kad galėtų įvertinti situaciją. Kai grupė pristatys jums savo klausimus, paprašykite jų toliau dirbti kartu ir sudaryti du sąrašus. Į pirmąjį sąrašą reikėtų įtraukti atsakymus, kuriuos jie galėtų naudoti norėdami apsiginti nuo neigiamo bendraamžių spaudimo. Į kitą sąrašą reikėtų įrašyti kelis teigiamus pasiūlymus. Paraginkite grupes pasistengti su sugalvoti tris ar keturis variantus kiekvienam sąrašui. Duokite mokiniam kelias minutes jiems parengti. Pakvieskite norintį juos pristatyti visai klasei.</p>
<b>Refleksija</b>	<p><b>Kas?</b> Kas yra neigiamas bendraamžių spaudimas? Kokie trys etapai sudaro KAS metodą?  <b>Kas iš to?</b> Kuris KAS žingsnis, jūsų nuomone, gali padėti jums įvertinti, kad siūloma veikla gali pridaryti bėdos? Kodėl manote, kad klausimai, galintys padėti nuspręsti, ar situacija gali baigtis blogai, yra svarbi KAS metodo dalis?  <b>Kas toliau?</b> Kaip manote, kokiū būdu KAS gali padėti jums tinkamai pasielgti neigiamo bendraamžių spaudimo atveju? Kaip galite taikyti KAS bendraudami su draugais ir bendraklasiais?</p>
<b>Įgūdžių pritaikymas</b>	<p>Paskatinkite mokinius pasidalyti savo patirtimi su kitais mokiniais.</p>
<b>Temų plėtojimas bendruomenėje</b>	<p>Pasikvieskite ką nors iš bendruomenės teisėsaugos pareigūnų į klasę, kad aptartumėte kokių pasekmių galima sulaukti pasidavus neigiamam bendraamžių spaudimui. Paprašykite mokinių, remiantis pamokos informacija, iš anksto paruošti klausimų aptariama tema ir užduoti juos pareigūnui po pristatymo klausimų atsakymų dalyje. Paraginkite mokinius klausti apie konkrečius pavyzdžius, su kuriais pašnekovui yra tekę susidurti. Paprašykite mokinių parašyti trumpą rašinį, apibūdinant kaip susidūrę su neigiamu bendraamžių spaudimu jie taiko tris metodo KAS etapus.</p>
<b>Įgūdžių panaudojimas šeimoje</b>	<p>Tegul mokiniai šeimos nariui, kuriuo pasitiki, papasakoja, kaip atsispirti neigiamam bendraamžių spaudimui. Šeimos narys turėtų pasiūlyti mokiniui išeiti iš mokyklos nepasibaigus pamokoms ir drauge pažiūrėti filmą. Mokinys turi pademonstruoti kokią atsakymą pateiktų naudodamasis KAS metodu.</p>
<b>Vertinimas</b>	<p>Stebėkite, kaip mokiniam sekasi tvarkytis su jiems paskirtomis situacijomis, siekiant išvengti neigiamo spaudimo.</p>

## UŽDUOČIŲ PAVYZDŽIAI\*

### 31.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys.



Kad sustiprintumėte mokinių gebėjimą save apginti, duokite jiems neigiamą bendraamžių spaudimą iliustruojančias nuotraukas. Tegul mokiniai užrašo antraštėse reakcijas, kurios padėtų apsiginti. Paraginkite mokinius šias reakcijas įgarsinti savais balsais. Jos turėtų skambėti taip lyg būtų naudojamos realiose gyvenimiškose situacijose.

\* Pavyzdys paruoštas pagal LIONS QUEST programą.

- ◆ Kad sustiprintumėte mokinių gebėjimą pritaikyti metodą KAS gyvenime, paprašykite jų parašyti pastraipą, apibūdinančią, kaip jie taikė KAS arba kokioje situacijoje būtų buvę naudinga taikyti šį metodą. Tegul mokiniai kuo išsamiau aprašo rezultata, kurią pasiekė taikydami šį metodą. Paraginkite mokinius prisiminti, kokia buvo kito žmogaus reakcija į KAS metodą ir ar jų santykiai po to pasikeitė.
- ◆ Pasiūlykite mokiniams porose nupiešti ir iliustruoti komiksus apie jų pačių patirtą neigiamą spaudimą iš bendraamžių. Paprašykite mokinių panaudoti tris KAS etapus, parašyti pavadinimus arba sukurti dialogą. Padrąsinkite mokinius sukurti spalvingus personažus ir nepamiršti taikyti metodo KAS etapų.
- ◆ Tegul mokiniai mažose grupėse paruošia etiudą taikydami tris KAS etapus. Kiekvienai grupei duokite siūlomą situaciją, pavyzdžiui, apie pabėgimą iš pamokų, kad pažiūrėtų filmą. Paprašykite grupės suvaidinti situaciją juokinga arba dramatiška forma. Paraginkite grupes suvaidinti etiudus visai klasei.

### Gyvenimo įgūdžių ir kitų dalykų integruotų pamokų 7 ir 8 klasėje, projektų pavyzdžiai<sup>13</sup>

Turinys	Rekomenduojamos mokinių veiklos	Galima integracija su mokomaisiais dalykais
30.2. ir 31.2 Santykiai ir bendradarbiavimas.  Tyrinėja, atpažįsta ir įvardija kitų žmonių pomėgius, savybes, talentus, gebėjimus ir kitus ypatumus.	Mokykitės atpažinti išankstinius nusistatymus, dezinformaciją skaitytuose kūriniuose. Analizuokite įvairias situacijas, kuriose žmonės susidaro priešingas nuomones ir analizuoja priešingų nuomonių susidarymo priežastis.	Literatūra
	Mokykitės atpažinti ir įvardyti kitų žmonių, grupių pomėgius, savybes, talentus, gebėjimus ir kitus ypatumus.	Istorija Literatūra
	Tyrinėkite kitų kraštų tradicijas (pavyzdžiui, įsimina frazes kitomis kalbomis, susipažįsta su kitų kultūrų muzika ar virtuve).	Technologijos Menai Literatūra Geografija Istorija Informatika Kalbos

<sup>13</sup> Dauguma integruotų pamokų veiklų pavyzdžiai surinkti iš Žmogaus saugos bendrosios programos ir LIONS QUEST programų: „Laikas kartu“ 1-4 klasės metodika (2019), „Paauglystės kryžkelės“ 5-8 klasės metodika (2020); „Raktai į sėkmę“ 11-12 klasės metodika (2020).

	<p>Mokykitės atpažinti neigiamą vaizdavimą apie skirtingas socialines ir kultūrinės grupes (pavyzdžiui, lyčių ar seksualinės orientacijos stereotipai, socialinių-ekonominių ar kultūros mažumų diskriminacija).</p> <p>Analizuokite ir mokykitės argumentuoti, kaip socialinių ir kultūrinių skirtumų nesupratimas gali prisidėti prie netolerancijos.</p> <p>Generuokite idėjas, kaip galima pažinti skirtingus žmones ir jų kultūrą.</p>	Menai Literatūra
<p>30.2. ir 31.2 Santykiai ir bendradarbiavimas.</p> <p>Tyrinėja, atpažįsta ir įvardija kitų žmonių pomėgius, savybes, talentus, gebėjimus ir kitus ypatumus.</p> <p>Kontroliuoja neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas</p> <p>Konfliktų ar nesutarimų atsiradimų priežastys</p>	<p>Mokykitės mokosi kontroliuoti neigiamų santykių įtaką ir panaudoti konfliktų valdymo strategijas.</p> <p>Diskuotuoja ir ieško su bendraklasiais bendrų pomėgių ir veiklų. Analizuokite, ką reiškia draugystei bendri pomėgiai, kartu praleistas laikas, pagalbos suteikimas ir jos gavimas, atleidimas.</p>	Dorinis Informatika Fizinis
<p>30.2. ir 31.2. Santykiai ir bendradarbiavimas.</p> <p>Demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius.</p>	<p>Aiškinditės kas tai yra veiksminga komunikacija elektroniniu paštu.</p>	Dorinis Informatika
<p>30.3. ir 31.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys.</p> <p>Analizuoja, kuria įvairioms žmonių grupėms (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės), erdvėms, situacijoms būtinas taisyklės, mokosi jų laikytis, analizuoti jų prasmę ir reikalingumą.</p>	<p>Mokykitės analizuoti ir kurti skirtingoms žmonių grupėms (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės), erdvėms, situacijoms būtinas taisyklės ir jų laikytis.</p>	Visi dalykai
<p>30.3. ir 31.3 Atsakingi sprendimai ir elgesys.</p> <p>Priima sprendimus, analizuoja/vertina sprendimų pasekmes.</p>	<p>Analizuokite, kokius ir kaip, žinomi istorijos veikėjai ar literatūros herojai, priėmė atsakingus sprendimus, laikydamiesi etiškų visuomenės normų.</p> <p>Analizuokite, kaip literatūros veikėjas ar istorinė asmenybė naudojosi ar nenaudojo komunikacijos įgūdžių, tokių kaip reflektyvus klausymasis sprendžiant konfliktą.</p>	Istorija Pilietiškumas Literatūra
<p>30.4. ir 31.4. Saugus ir sveikas asmuo</p>	<p>Mokykitės apie asmeninę ir bendruomenės saugą: vandens telkinių, esant šalia ugnies,</p>	Technologijos

ir bendruomenė.	sveikatai ir gyvybei pavojingų medžiagų buityje).	Gamtamokslinis ugdymas
Asmeninė ir bendruomenės sauga.	Lai mokosi papasakoti, kaip saugiai naudoti sportinį inventorių ar mažinantys riziką susižaloti, kai važiuojant motorinėmis transporto priemonėmis.	Fizinis ugdymas
	Analizuokite, kokius pavojus kelia buityje naudojami chemikalai. Mokykitės pažinti pavojingumo simbolius ir jų reikšmes bei suprasti saugos etiketėje esančią informaciją. Aiškinkitės, kada yra apsinuodijama vaistais, skalbimo ir valymo priemonėmis, dažais, lakais, tirpikliais, kenkėjų kontrolės biocidais, gyvsidabriu, dujomis ir kaip išvengti apsinuodijimų. Nagrinėkite veiksmus esant cheminiam nudegimui, apsinuodijus žinomais ir nežinomais chemikalais. Susipažinkite su civilinės pirotechnikos priemonėmis: nagrinėja jų rūšys, naudojimosi saugos reikalavimus. Aiškinkitės, koks yra saugus atstumas nuo leidžiamų fejerverkų iki statinių, žiūrovų.	Gamtamokslinis ugdymas Technologijos
	Mokykitės saugiai naudoti elektros prietaisus. Analizuokite, kaip naujoje nepažįstamoje aplinkoje (keliaujant, atostogaujant) atpažinti nesaugiai naudojamus prietaisus. Aiškinkitės, elektros prietaisų saugumo klases, kokius darbus su elektra ir kaip galima atlikti patiems (lempų, šviestuvo, įsukamų saugiklių keitimas), o kuriuos būtina patikėti specialistams. Mokykitės skaityti ir suprasti elektros prietaisų instrukcijas, argumentuoti, kodėl svarbu laikytis instrukcijų. Aiškinkitės kas tai yra įžeminimas, kokie prietaisai, privalo būti jungiami į specialių kištukinių lizdą su įžeminimu. Aiškinkitės kas yra ir kaip atsiranda elektros tinklo perkrovimas (daug prietaisų per šakotuvą jungiama į vieną lizdą) ir kaip užtikrinti saugumą namų patalpose, kurios yra pavojingos elektros atžvilgiu. Analizuokite, kas yra „žingsnio įtampa“, trumpasis jungimasis – jų atsiradimo priežastys, pasekmės. Mokykitės, kas tai yra elektromagnetinės bangos aukštos įtampos elektros oro linijose, jų kokios yra apsaugos zonos.	Gamtamokslinis ugdymas
	Analizuokite bendruomenės nario pareigas ir atsakomybes laikant, globojant gyvūnus, užtikrinant saugų elgesį su jais. Aiškinkitės gyvūno socializacijos būtinumą ir įtaką savo paties, visuomenės saugumui. Analizuokite gyvūno fiziologines ir/ar psichologines savybes ir keliamus pavojus visuomenės saugumui, agresyvaus elgesio priežastis ir pagrindines žmogaus klaidas, dėl kurių jis nukenčia nuo agresyvaus naminio ar laukinio gyvūno. Aiškinkitės, kaip reikėtų elgtis ir kur kreiptis nukentėjus nuo gyvūno, išvengti pavojingų situacijų arba sumažinti sužalojimų rizikos, neprovokuojant ir neskatinant gyvūnų agresyvumo.	Gamtamokslinis ugdymas Dorinis ugdymas
	Aiškinkitės, kokie yra pavojaus šaltiniai aplinkoje, kurioje yra gyvūnas ir kokių higienos reikalavimų, bendraujant su gyvūnais, laikymasis padeda apsisaugoti nuo jų	

	platinamų ligų.	
	Aiškinaitės pagrindines skendimų priežastys, kokie pavojai vandenyje ir prie vandens. Koks elgesys vandenyje ir prie vandens telkinių, irstantis valtimis, plaukiojant kitomis vandens transporto priemonėmis yra saugus.	Fizinis ugdymas
	Plėtojant supratimą apie eismo tvarką, pavojaus šaltinius pėstiesiems, dviratininkams, pėsčiųjų, keleivių ir vairuotojų elgesio ypatumus eismo saugumo aspektu, stebi artimiausioje eismo aplinkoje esančias automobilių kelių ir geležinkelių transporto eismo aplinkas. Organizuokite mokinių šeimos narių, bendraamžių apklausos siekiant atskleisti artimiausių žmonių patirtį eismo aplinkoje.	Gamtamokslinis ugdymas Matematinis ugdymas
	Atliekite bandymus, skirtus kelio, laiko, greičio sąvokoms formuoti. Mokosi fizikinių dėsnių įtakos automobilių kelių ir geležinkelių transporto eismo saugumui atskleisti (derinami su kitų ugdymo sričių programomis). Tyrinėja aplinkos teršimo automobilių išmetamosiomis dujomis problemą: poveikį sveikatai; aplinkai (derinama su kitų ugdymo sričių programomis).	Gamtamokslinis ugdymas
	Analizuokite, kokios yra pagrindinių transporto priemonių (dviračių, mopedų, motociklų ir automobilių) dalys ir jų sistemos, nuo kurių priklauso eismo saugumas, saugumo tobulinimas. Pagrindinės automobilių kelių ir geležinkelių transporto eismo įvykių, kuriuose nukenčia ikimokyklinio amžiaus vaikai, mokiniai ir suaugusieji pėstieji (lyginamoji analizė), dviratininkai, keleiviai, priežastys: susijusios su nukentėjusiojo pėsčiojo, keleivio, vairuotojo veiksmais ir su kitų eismo dalyvių veiksmais. Aiškinkitės, kokie veiksniai, riboja eismo dalyvių automobilių kelių ir geležinkelių transporto eismo saugumą (meteorologinės sąlygos, techniniai transporto priemonių gedimai, techninė transporto priemonių būklė, sutrikusi eismo dalyvių sveikata, apsvaigimas nuo alkoholio ir narkotinių medžiagų, regėjimo, klausos ir kiti sutrikimai ir tam nepritaikyta automobilių kelių eismo sistema, asocialus elgesys).	Gamtamokslinis ugdymas Socialinis ugdymas Matematinis ugdymas
	Analizuokite eismo reguliavimo taisykles, kelių ir transporto priemonių ženklumą. Aiškinasi, kokios yra pėsčiųjų, keleivių ir vairuotojų pareigos ir kaip jų laikymasis padeda sumažinti sveikatos sužalojimo riziką. Mokykitės eismą dviračiais, mopedais, dviratininkų ir automobilių vairuotojų, dviratininkų ir pėsčiųjų tarpusavio santykius eismo aplinkoje nusakančių kelių eismo taisyklių. Mokykitės eismo per geležinkelių pervažas taisyklių.	Technologinis ugdymas Fizinis ugdymas
	Analizuokite miesto, rajono, šalies transportinio traumatizmo statistinę informaciją, daugiau dėmesio skiriant to paties amžiaus tarpsnio eismo dalyvių nukentėjimo priežastims ir aplinkybėms, atlikite konkrečių automobilių kelių ir geležinkelių	Matematika Technologijos Gamtamokslinis ugdymas

	transporto eismo įvykių aplinkybių analizę.	
	<p><b>Saugaus elgesio pratybos</b>  Mokykitės veikti esant ekstremaliajai situacijai: aiškinamasi, kodėl reikia iš anksto suplanuoti šeimos veiksmus nelaimės metu, kokius veiksmus reikėtų atlikti prieš paliekant namus ir kokius pagrindinius daiktus pasiimti evakavimo atveju. Aiškinasi kas tai yra evakavimas į saugią teritoriją: mokytojas paaiškina evakavimo į saugią teritoriją sąvoką, evakuacijos iš pastato ir evakavimo į saugią teritoriją skirtumus. Aptarkite, kokiomis aplinkybėmis gali būti reikalingas evakavimas į saugią teritoriją. Nustatykite ir aplankykite, kur yra artimiausias evakavimo punktas. Išbandykite, kaip, kaip greitai galėtų jį pasiekti.</p>	Fizinis ugdymas Technologijos Gamtamokslinis ugdymas
	Tyrinėkite aplinką, analizuokite eismo situacijas ir mokykitės pateikti eismo organizavimo tobulinimo pasiūlymą	Informatika Gamtamokslinis ugdymas
	Tyrinėkite elektros prietaisų ir gaisrų tarpusavio priklausomybę. Nagrinėjamos palankios ir nepalankios aplinkybės kilti gaisrui.	Gamtamokslinis ugdymas
	<p><b>Saugaus elgesio pratybos</b>  Aiškinkitės evakuacijos gaisro metu ypatumus, tyrinėja evakuacijos planus ir juose sužymėtus kelius. Nagrinėkite ir praktiškai išbandykite mokyklos evakuacijos planus. Pakartokite saugios evakuacijos aspektus, įvardykite ir argumentuokite pagrindinės evakuacijos taisykles: šliaužti po dūmais, neatidarinėti staiga durų, už kurių, manoma, kilo gaisras, nesislėpti nuo gaisro, negrįžti į degantį pastatą.</p>	Fizinis ugdymas Technologijos Gamtamokslinis ugdymas
	<p><b>Grupių projektiniai darbai</b>  Analizuokite gamtinius reiškinius, kurie sukelia gamtinio pobūdžio (geologiniai, hidrologiniai, meteorologiniai) ekstremalias situacijas ir gali sukelti pavojų žmonių sveikatai ir gyvybei. Nagrinėkite ekstremalias situacijas būdingas Lietuvai ir kitoms šalims, lyginamos tarpusavyje. Detalizuojamos uragano, audros, potvynio, žemės drebėjimo, cunamio, kaitros, šalčio, nuošliaužos sąvokos. Aptariami vėjo, lietaus, karščio, šalčio, žemės drebėjimo, nuošliaužų, cunamio keliami pavojai. Išskirkite pavojingus stichinius reiškinius (potvynis, audra, perkūnija, uraganas, kaitra, speigas) ir jų keliamus pavojus žmogaus sveikatai ir gyvybei, žmonių turtui, gamtinei aplinkai. Diskutuokite apie Lietuvai bei kitoms šalims būdingas ir nutikusias nelaimes. Aiškinkitės, kokių reikia imtis veiksmų gamtinių nelaimių metu: nagrinėkite ir argumentuotai pagrįskite pagrindinius veiksmus gresiant ir susidarius gamtinio pobūdžio ekstremaliosioms situacijoms. Analizuokite skirtumus tarp veiksmų audros metu esant namie ir atviroje teritorijoje. Analizuokite miško gaisro kilimo priežastys, daroma žala ir keliami pavojai.</p>	Fizinis ugdymas Technologijos Gamtamokslinis ugdymas Visuomeninis ugdymas Matematika



	<p>Mokykitės atpažinti ir kaip elgtis identifikavus elektros smūgio tikimybę automobilyje (negalima išlipti iš automobilio; saugu – tik iššokti abiem kojomis), apsemtoje gatvėje, pievoje (negalima eiti; galima straksėti ant vienos kojos). Aptarkite ir diskutuokite, kokios gali būti ilgalaikio elektros tiekimo nutrūkimo pasekmės. Kas yra virš įtampiai ir koks gali būti jų poveikis elektros sistemai, nuostoliai ir padariniai aplinkai, gyventojų turtui.</p>	<p>Gamtamokslinis ugdymas Technologijos</p>
	<p>Aiškinaitės, kas tai yra ekstremali situacija, kokios būna ekologinio pobūdžio ekstremaliosios situacijos (pavyzdžiui, aplinkos oro užterštumas, vandens užterštumas, dirvožemio, grunto užterštumas arba kitoks jam padarytas poveikis, branduolinė avarija, radiologinė avarija). Diskutuokite apie galimas priežastis, galinčias sukelti ekologinio pobūdžio ekstremaliąją situaciją. Analizuokite kaip sumažinti taršą: diskutuojama apie galimus būdus sumažinti oro, vandens, dirvožemio taršą. Aiškinaitės, kas tai yra globaliniai ekologinio pobūdžio procesai: ozono sluoksnio plonėjimas, šiltnamio efektas, rūgščių lietu susidarymas – aplinkos taršos rezultatas. Diskutuokite apie šių procesų poveikį žmonėms, aplinkai; nagrinėkite ir diskutuokite galimus taršos sumažinimo būdus.</p>	
	<p>Aiškinaitės, kokios būna techninio pobūdžio ekstremaliosios situacijos (pavyzdžiui, avarijos, sprogimai, gaisrai gamyklose, įmonėse, vamzdynuose, kurių metu į aplinką gali patekti teršalai, dėl griūčių, gaisrų, sprogimų ar pasklidusių teršalų gali nukentėti žmonės). Nagrinėkite tik paminint kaip vieną iš sąlygų, galinčių sukelti ekstremaliąją situaciją.</p>	
<p>30.4. ir 31.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.</p> <p>Moka suteikti pirmąją pagalbą, demonstruoja slaugos ir savirūpos įgūdžius, paaiškina kaip išvengti ligų ir traumų.</p>	<p>Analizuokite dienos veiklos reikšmę normaliam augimui ir vystymuisi. Tyrinėdami savo dienos veiklas mokykitės derinti protinį darbą, aktyvų ir pasyvų poilsį.</p> <p>Analizuokite kas yra higiena ir kokios yra ligos susijusios su higienos stoka. Aiškinasi, kaip išvengti ligų ir mokosi paaiškinti, kaip reikia pasirinkti sau tinkamas higienos priemones ir paslaugas.</p> <p>Aiškinaitės, kaip socialiniai santykiai gali saugoti nuo užkrečiamųjų ligų. Mokosi paaiškinti, kaip saugoti save ir kitus nuo užkrečiamųjų ligų.</p> <p>Analizuokite žmogaus smegenų veiklos ir lytinės sistemos sąsajas.</p> <p>Aiškinaitės, kas tai yra žmogaus vaisingumo funkcija, kokia yra vaiko (embriono, vaisiaus) raida prenataliniu laikotarpiu ir koks elgesys padeda užtikrinti moters ir vaisiaus sveikatą nėštumo periode.</p> <p>Aiškinaitės, kokios gali būti lytinės orientacijos (heteroseksualios, homoseksualios, biseksualios orientacijos), mokykitės argumentuoti seksualinę</p>	<p>Gamtamokslinis ugdymas Fizinis ugdymas</p> <p>Gamtamokslinis ugdymas</p>

	orientaciją kaip žmogaus lytiškumo identitetą.	
	Brendimo laikotarpiu iškilusių sunkumų sprendimo būdai. Aptarkite situacijas, kai reikalinga pagalba; kur, į ką ir kaip reikia kreiptis.	
	Aiškinkitės, kas tai yra ankstyvieji lytiniai santykiai ir kokios gali būti pasekmės asmens sveikatai. Mokykitės paaiškinti, kodėl lytinis potraukis – natūrali lytiškumo raiška ir kaip, siekiant išvengti neigiamų pasekmių, jį galima valdyti.	
	Analizuokite lytinio brendimo metu kylančios problemas (spuogai, menstruacijų skausmai, nuotaikų kaita). Mokykitės pagrįsti, kodėl tai yra normalus, praeinantis žmogaus brendimo reiškinys ir kaip aiškinasi, kaip kada reikia arba, kaip galima šias problemas sumažinti arba spręsti.	
	Analizuokite maisto produktų grupes (angliavandeniai, baltymai ir riebalai). Aiškinkitės kas tai yra papildai, genetiškai modifikuoti organizmai, sveikatai palankūs ir nepalankūs kūno masės reguliavimo būdai. Vadovaudamiesi žiniomis mokykitės analizuoti maisto produktų ženklumą.	Gamtamokslinis ugdymas Technologijos Fizinis ugdymas
	Analizuokite paros maisto raciono poreikį pagal maisto produktų grupes (angliavandenių, baltymų ir riebalų poreikis), vadovaudamiesi maisto raciono paaugliams rekomenduojamomis sudarykite savo mitybos planą.	Technologijos Gamtamokslinis ugdymas Fizinis ugdymas
	Aiškinkitės kas tai yra valgymo sutrikimai, jų priežastys, požymiai ir pasekmės ir kaip šių sutrikimų išvengti.	Technologijos
	Aiškinkitės, kaip išvengti traumų ir susižalojimų prevencija sportuojant. Mokosi suteikti pirmąją pagalbą susižalojus, pagrindinių saugumo priemonių, padedančių išvengti susižalojimų, traumų fizinio aktyvumo metu.	Fizinis ugdymas
	Analizuokite pagrindines priežastis, sukeliančias klausos, regos sutrikimus ir traumas mokosi saugoti ir stiprinti regą ir klausą (regos ir klausos higiena). Aiškinkitės, kokia yra regos ir klausos traumų prevencija.	Fizinis ugdymas Technologijos Informatika
	<b>Organizuokite pirmosios pagalbos suteikimo pratybas</b> Mokykitės gelbėti avarinėje situacijoje: pagalba esant stipriam kraujavimui, šokui, apsinuodijimo požymiams. Aiškinkitės, kuo skiriasi pagalba avarinėje situacijoje ir pirmoji pagalba. Mokykitės tinkamai pasielgti lengvai susižalojus buityje. Mokykitės pirmosios pagalbos grėsmės gyvybei nekeliančiose situacijose: įkandimai, įpjovimai, sutrenkimai, sumušimai, nesmarkiai nudegus, susižalojus akį, esant lūžiui. Mokykitės suteikti pagalbą sutrikus kvėpavimui: kada sutrinka kvėpavimas, kokia	Fizinis ugdymas Technologijos

	žala, kokių priemonių imtis. Aiškinkitės, ką gali padaryti pats, kas gali suteikti profesionalią pagalbą, o kokiais atvejais reikia skubiai kvieisti pagalbą. Mokykitės daryti dirbtinį kvėpavimą.	
	Aiškinasi, kaip sumažinti riziką sužalojimui, susijusių su vabzdžiais ir graužikais.	Gamtamokslinis ugdymas Fizinis ugdymas
	Analizuokite alkoholio, narkotikų vartojimo ir traumų ryšį. Aiškinkitės, kokie pavojai sveikatai esant lauke – saulės smūgis, nudegimas saulėje, hipotermija.	Gamtamokslinis ugdymas Fizinis ugdymas

## Gyvenimo įgūdžių ilgalaikio plano rengimas

Ilgalaikio plano pavyzdyje pateikiamas preliminarus 70-ies procentų Bendruosiuose ugdymo planuose dalykui numatyto valandų skaičiaus paskirstymas:

- stulpelyje *Mokymo(si) turinio sritys* yra pateikiamos Gyvenimo įgūdžių bendrosios programos (toliau – BP) sritys;
- stulpelyje *Mokymo(si) turinio tema* yra pateikiamos Gyvenimo įgūdžių BP temos;
- stulpelyje *Valandų skaičius* yra nurodytas galimas nagrinėjant temą pasiekimams ugdyti skirtas pamokų skaičius. Daliai temų valandos nurodytos intervalu, pvz., 1–2. Lentelėje pateiktą pamokų skaičių mokytojas gali keisti atsižvelgdamas į mokinių poreikius, pasirinktas mokymosi veiklas ir ugdymo metodus;
- stulpelyje *30 proc. val.* mokytojas, atsižvelgdamas į mokinių poreikius, pasirinktas mokymosi veiklas ir ugdymo metodus, galės nurodyti, kaip paskirsto valandas laisvai pasirenkamam turiniui;
- stulpelyje *Ugdomi pasiekimai* yra pateikiami Gyvenimo įgūdžių pamokoje ugdomi pasiekimai, remiantis Gyvenimo įgūdžių BP;
- stulpelyje *Ugdomos kompetencijos* yra pateikiamos Gyvenimo įgūdžių pamokoje ugdomos kompetencijos, remiantis Gyvenimo įgūdžių BP;
- stulpelyje *Integracija* yra pateikiamos integravimo galimybės.

Dėl ilgalaikio plano formos susitaria mokyklos bendruomenė, tačiau nebūtina siekti vienodos formos. Skirtingų dalykų ar dalykų grupių ilgalaikių planų forma gali skirtis, svarbu atsižvelgti į dalyko(-ų) specifiką ir sudaryti ilgalaikį planą taip, kad jis būtų patogus ir informatyvus mokytojui, padėtų planuoti trumpesnio laikotarpio (pvz., pamokos, pamokų ciklo, savaitės) ugdymo procesą, kuriame galėtų būti nurodomi ugdomi pasiekimai, kompetencijos, sąsajos su tarpdalykinėmis temomis. Pamokų ir veiklų planavimo pavyzdžių galima rasti BP įgyvendinimo rekomendacijose. Planuodamas mokymosi veiklas mokytojas tikslingai pasirenka, kurias kompetencijas ir pasiekimus ugdyti atsižvelgdamas į

konkrečios klasės mokinių pasiekimus ir poreikius. Šį darbą palengvins naudojimas [Švietimo portale](#) pateiktos BP [atvaizdavimu](#) su mokymo(si) turinio, pasiekimų, kompetencijų ir tarpdalykinių temų nurodytomis sąsajomis.

### Gyvenimo įgūdžių Ilgalaikio plano 7 klasei pavyzdys

Bendra informacija:

Klasė 7

Mokslo metai \_\_\_\_\_

Savaitinių pamokų skaičius 1

Vertinimas \_\_\_\_\_

EIL. NR.	MOKYMO(SI) TURINIO SRITIS	MOKYMO(SI) TURINIO TEMA	VALANDŲ SKAIČIUS	30 PROC.	UGDOMI PASIEKIMAI	UGDOMOS KOMPETENCIJOS	INTEGRACIJA
1.	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	1–3		Paaškina, kokiose situacijose neįmanoma pakeisti emocijų, todėl svarbu koncentruotis į kitus dalykus, analizuoja pykčio priežastis ir taiko pykčio valdymo būdus. Parodo, kaip nukreipti savo mintis, veiksmus ir emocijas teigiama linkme, paaškina, kur galima kreiptis nepavykus suvaldyti nerimo, streso ar kitas rūpesčius keliančias emocijas (A1.3)	Komunikavimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	
2.	Savęs pažinimas ir	Savęs pažinimas ir	1–3		Remdamasis savo	Pilietiškumo;	

	asmeniniai tobulėjimo tikslai	asmeniniai tobulėjimo tikslai			įgūdžiais, pomėgiais ir asmeninėmis savybėmis numato savo karjeros ir (ar) savanorystės galimybes ir imasi veiksmų jas įgyvendinti (A2.3)	Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	
3.	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	1–3		Ilgalaikius mokymosi tikslus derina su karjeros tikslais, susikuria sėkmės kriterijus tikslo įgyvendinimo žingsniams vertinti, paaiškina, kaip save motyvuoti susidūrus su nesėkme ar kliūtimi (A3.3)	Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	
4.	Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	1–3		Paaiškina, kaip supranta žodžius „priimti kito emocijas“, pademonstruoja, kaip paaiškinti „ketinimas – poveikis“, ir bendraudamas rodo abipusę pagarbą (B1.3)	Komunikavimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	
5.	Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	1–3		Paaiškina, kaip galios pasiskirstymas veikia bendravimą grupėje ar komandoje, dirbdamas grupėje	Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Pilietiškumo;	

					išklauso ir vertina siūlomas idėjas, o ne pateikusius idėjas asmenis (B2.3)	
6.	Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	1–3		Paaiškina, kaip kultūrų įvairovė daro įtaką sveikatai tausojančiam elgesiui ir kaip asmeniniai tikslai, vertybės ir įgūdžiai padės suvaldyti konfliktines situacijas (B3.3)	Kultūrinė; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos
7.	Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	1–3		Paaiškina, kaip stereotipai daro įtaką santykiams, konflikto atsiradimui, atpažįsta ir įvardija pavojingas žmonių, draugų savybes, jų elgesį. Paaiškina ir argumentuoja skirtingų konflikto sprendimo technikų veiksmingumą, taiko abipusio konflikto sprendimo įgūdžius (B4.3)	Komunikavimo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos
8.	Atsakingi sprendimai ir elgesys	Atsakingi sprendimai ir elgesys	1–3		Paaiškina, kas yra socialinės normos, kaip asmens teisės siejasi su atsakomybėmis ir kaip nustatyti teisių ir	Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos

					atsakomybių ribas (C1.3)		
9.	Atsakingi sprendimai ir elgesys	Atsakingi sprendimai ir elgesys	1–3		Paaiškina, kaip priima tinkamus sprendimus patirdamas bendraamžių spaudimą, pateikia pavyzdžių, kaip bendraamžiai gali padėti priimti tinkamus sprendimus (C2.3)		
10.	Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	2–4		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 mokydamas saugaus ir sveikatą tausojančio elgesio jaunesnius mokinius. Įvardija apsaugos būdus radioaktyviojo, biologinio ir cheminio užterštumo atvejais (šeimos saugumo	Pilietiškumo; Skaitmeninė; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	

					<p>planas, išvykimo krepšys, evakavimas(is), skydliaukės blokavimas jodu, asmeninės ir kolektyvinės apsaugos priemonės).                  Paašškina, 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, paašškina, kaip atpažinti, kad asmuo atsidūrė nusikalsti linkusių asmenų akiratyje (D1.3)</p>		
11.	Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	2–4		<p>Paašškina, kaip užtikrinti lytinę ir reprodukcinę sveikatą, paašškina, kas yra nėštumas, jo planavimas, kokie yra fiziniai, socialiniai ir emociniai planuoto ir neplanuoto nėštumo</p>	Socialinė, emocinė ir sveikos gyvenosenos	



					<p>aspektai, kokios nutrūkusio neštumo pasekmės. Skaito ir „iškraipija“ reklamuojamų produktų, reklaminių strategijų siunčiamas žinutes, argumentuoja, kodėl svarbu išmokyti suprasti cheminės saugos ženklus ir gebėti įvertinti medžiagų palankumą arba pavojų sveikatai. Išvardija ir apibūdina 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>		
--	--	--	--	--	--	--	--

**Gyvenimo įgūdžių Ilgalaikio plano 8 klasei pavyzdys**

Bendra informacija:

Klasė 8

Mokslo metai \_\_\_\_\_

Savaitinių pamokų skaičius 0,5

Vertinimas \_\_\_\_\_

EIL. NR.	MOKYMO(SI) TURINIO SRITIS	MOKYMO(SI) TURINIO TEMA	VALANDŲ SKAIČIUS	30 PROC.	UGDOMI PASIEKIMAI	UGDOMOS KOMPETENCIJOS	INTEGRACIJA
1.	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	1		Paaiškina, kokiose situacijose neįmanoma pakeisti emocijų, todėl svarbu koncentruotis į kitus dalykus, analizuoja pykčio priežastis ir taiko pykčio valdymo būdus. Parodo, kaip nukreipti savo mintis, veiksmus ir emocijas teigiama linkme, paaiškina, kur galima kreiptis nepavykus suvaldyti nerimo, streso ar kitas rūpesčius keliančias emocijas (A1.3)	Komunikavimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	
2.	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	1		Remdamasis savo įgūdžiais, pomėgiais ir asmeninėmis savybėmis numato savo karjeros ir (ar) savanorystės galimybes ir imasi veiksmų jas	Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	

					įgyvendinti (A2.3)		
3.	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	1		Ilgalaikius mokymosi tikslus derina su karjeros tikslais, susikuria sėkmės kriterijus tikslo įgyvendinimo žingsniams vertinti, paaiškina, kaip save motyvuoti susidūrus su nesėkme ar kliūtimi (A3.3)	Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	
4.	Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	1		Paaiškina, kaip supranta žodžius „priimti kito emocijas“, pademonstruoja, kaip paaiškinti „ketinimas – poveikis“, ir bendraudamas rodo abipusę pagarbą (B1.3)	Komunikavimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	
5.	Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	1		Paaiškina, kaip galios pasiskirstymas veikia bendravimą grupėje ar komandoje, dirbdamas grupėje išklauso ir vertina siūlomas idėjas, o ne pateikusių idėjas asmenis (B2.3)	Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Pilietiškumo;	
6.	Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	1		Paaiškina, kaip kultūrų įvairovė daro įtaką sveikatai	Kultūrinė; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	

					tausojančiam elgesiui ir kaip asmeniniai tikslai, vertybės ir įgūdžiai padės suvaldyti konfliktines situacijas (B3.3)	
7.	Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	1		Paaiškina, kaip stereotipai daro įtaką santykiams, konflikto atsiradimui, atpažįsta ir įvardija pavojingas žmonių, draugų savybes, jų elgesį. Paaiškina ir argumentuoja skirtingų konflikto sprendimo technikų veiksmingumą, taiko abipusio konflikto sprendimo įgūdžius (B4.3)	Komunikavimo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos
8.	Atsakingi sprendimai ir elgesys	Atsakingi sprendimai ir elgesys	1		Paaiškina, kas yra socialinės normos, kaip asmens teisės siejasi su atsakomybėmis ir kaip nustatyti teisių ir atsakomybių ribas (C1.3)	Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos
9.	Atsakingi sprendimai ir elgesys	Atsakingi sprendimai ir elgesys	1		Paaiškina, kaip priima tinkamus sprendimus patirdamas bendraamžių spaudimą, pateikia	

					pavyzdžių, kaip bendraamžiai gali padėti priimti tinkamus sprendimus (C2.3)		
10.	Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	1–2		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 mokydamas 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	Pilietiškumo; Skaitmeninė; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	

					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 asmenų akiratyje (D1.3)		
11.	Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	1–2		Paaškina, kaip užtikrinti lytinę ir reprodukcinę sveikatą, paaškina, kas yra nėštumas, jo planavimas, kokie yra fiziniai, socialiniai ir emociniai planuoto ir neplanuoto nėštumo aspektai, kokios nutrūkusio nėštumo pasekmės. Skaito ir „išpakuoja“ reklamuojamų produktų, reklaminių strategijų siunčiamas	Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	

					<p>žinutes, argumentuoja, kodėl svarbu išmokti suprasti cheminės saugos ženklus ir gebėti įvertinti medžiagų palankumą arba pavojų sveikatai. Išvardija ir apibūdina 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>		
--	--	--	--	--	--	--	--

## 2.3. Rekomendacijos 9–10 (I ir II gimnazijos) klasėms

### Gyvenimo įgūdžių programos, kitų dalykų/ugdymo sričių ir kontekstų integravimas

Gyvenimo įgūdžių programa turi tikslą pasiekti rezultatų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, smurto, savižudybių, nelaimingų atsitikimų prevencijoje, skiria dėmesį lytiškumo ugdymui, sveikatos saugojimui. Kaip visų tikslų siekimo pagrindas – socialinis ir emocinis ugdymas, kuris veiksmingas tada, kai konkretaus įgūdžio mokoma koncentruotai, aktyviais metodais, nuosekliai ir atitinkant vaikų amžių.

Pamokų turinio planavimo lentelėje – matricoje pateikiama temų galimų sąsajų vizualizacija, kuri yra sužymėta pagal spalvas.

Trumpinys	Paskirtis
SEU	Socialiniai ir emociniai įgūdžiai
PSIP	Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija
SMP	Smurto prevencija
SP	Savižudybių prevencija
LU	Lytiškumo ugdymas
SV	Sveikata
PP	Pirmoji pagalba
ŽS	Žmogaus sauga

### 9 (I gimnazijos) klasė

Potėmės	Raktiniai žodžiai	Pamokų sk.	Nurodytas skaičius žymi koncentruotą sričiai priskirtą turinį. Jeigu skaičiaus nėra turinys – kontekstai integruojami į socialinį ir emocinį ugdymą.	Integracija su kitais dalykais
<b>28.1. SAVĖS PAŽINIMAS IR ASMENINIAI TOBULĖJIMO TIKSLAI</b>				
<b>1. Atpažįsta, įvardija ir valdo emocijas, elgesį.</b>				
Emocijų atpažinimas ir žodyno plėtojimas	Konstruktyviai išreikšti emocijas ir numatyti emocijų perteikimo pasekmes. Spontaniškos emocijų išraiškos. Emocinei savijautos gerinimo būdai. Vertybių įtaka elgesiui ir emocijų raiškai.	1	SEU	Dorinis ugdymas Meninis ugdymas Fizinis ugdymas
Patiriamų emocijų atpažinimas ir įvardijimas				
Emocijų valdymas				
			Žalingų įpročių prevencija Smurto prevencija Savižudybių prevencija Lytiškumo ugdymas Sveikata Žmogaus sauga	



<b>2. Atpažįsta nerimą, stresą, jo įveikai ir valdymui taiko metodus.</b>					
Nerimo ir streso atpažinimas	Psichikos sveikata. Eustresas ir distresas. Poreikių, nerimo ir streso ryšys. Vidiniai ir išoriniai dirgikliai. Streso įveikos technikos ir ieškoti pagalbos.	1	SEU	Žalingų įpročių prevencija	Fizinis ugdymas Meninis ugdymas
Nerimo ir streso įveika				Smurto prevencija	
				Lytiškumo ugdymas	
				Lytiškumo ugdymas	
				Sveikata	
				Pirmoji pagalba	
				Žmogaus sauga	
<b>3. Tyrinėja, atpažįsta, įvardija ir plėtoja asmeninius pomėgius, savybes, talentus, įgūdžius, gebėjimus.</b>					
Savo įgūdžių, gebėjimų, savybių tyrinėjimas ir atpažinimas	Tyrinėja vertybes, savybes ir planuoja profesinę karjerą. Įvertinti galimybes valdyti situacijas. Asmeninės vertybės tobulėjimui. Stiprinti pasitikėjimą savimi ir savigarbą. Kelti asmeninio tobulėjimo tikslus. Atpažinti, planuoti ir mokytis prašyti pagalbos.	2	SEU	Žalingų įpročių prevencija	Technologinis ugdymas Gamtamokslinis ugdymas Dorinis ugdymas
Pasitikėjimo savimi ugdymas stiprinant gebėjimus				Smurto prevencija	
				Savižudybių prevencija	
				Lytiškumo ugdymas	
				Pirmoji pagalba	
				Žmogaus sauga	
<b>4. Išsikelia akademinis ir asmeninius tikslus, planuoja žingsnius, kaip jų siekti ir veikti.</b>					
Motyvacija, tikslų kėlimas ir siekimas	Išsikelti konkretų ir pamatuojamą tikslą. Laiko planavimas socialiniame gyvenime. Sieti akademinis tikslus su ilgalaikiais gyvenimo tikslais. Sprendimo gyventi sveikai įtaka ilgalaikiams mokymosi ir karjeros tikslams. Analizuoti nesėkmes.	2	SEU	Žalingų įpročių prevencija	Dorinis ugdymas
Mokymosi sunkumai pagalbos prašymas ir gavimas				Savižudybių prevencija	
				Sveikata	
				Žmogaus sauga	
<b>BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI</b>		<b>6</b>			
<b>28.2. SANTYKIAI KŪRIMAS IR BENDRADARBIAVIMAS</b>					
<b>1. Demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius.</b>					
Kitų emocijų atpažinimas ir įvardijimas	Numatyti minčių, emocijų, jausmų ir elgesio poveikį kitiems. Aktyvus klausymas priimant sprendimą. Konstruktyviai išreikšti savo poreikius.	2	SEU	Žalingų įpročių prevencija	Dorinis ugdymas
Veiksmingas bendravimas				Smurto prevencija	
Santykio kūrimas				Savižudybių prevencija	

				Lytiškumo ugdymas	
				Pirmoji pagalba	
				Žmogaus sauga	
<b>2. Dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse.</b>					
Bendradarbiaujančios grupės požymių atpažinimas ir įvardijimas	Kliūtys trukdančios veiksmingai komunikacijai ir jų šalinimas. Skatinti grupės narių lyderystę. Numatyti grupės tikslą, veiksmus ir jį pasiekti. Mokytis skatinti ir įgalinti veikti.	1	SEU	Smurto prevencija	Klasės valandėlė Visuomeninis ugdymas
Mokosi dirbti grupėje				Pirmoji pagalba	
<b>3. Tyrinėja, atpažįsta ir įvardija kitų žmonių pomėgius, savybes, talentus, gebėjimus ir kitus ypatumus</b>					
Panašumu ir skirtumų atpažinimas ir įvardijimas	Medijų įtaka kultūrinių grupių savivokai, savivokos atspindys elgesiui ir sprendimams. Skirtingi santykiai, ypatumai, intymumas. Išankstinės nuostatos ir vertybės. Atpažinti diskriminaciją, išreikšti palaikymą kitoms grupėms. Etnocentrizmas ir etnocentriškumas.	3	SEU	Žalingų įpročių prevencija	Dorinis ugdymas Visuomeninis ugdymas Kalbinis ugdymas
Atpažinti situacijas kai reikia išreikšti palaikymą				Smurto prevencija -1	
				Savižudybių prevencija	
				Lytiškumo ugdymas -1	
<b>4. Kontroliuoja neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas.</b>					
Konfliktų ar nesutarimų atsiradimų priežastys	Palanki ir nepalanki draugystė. Abipusiai jausmai. Tarpininkavimas konfliktuose, konfliktų sprendimo strategijos. Manipuliacinio ir konflikto kurstymo atpažinimas ir veikimas. Patyčios, erzinimas ir nemandagus elgesys. Įvairios formos ir erdvės. Neapykantos kalba. Įvairios formos ir erdvės.	2	SEU	Žalingų įpročių prevencija	Dorinis ugdymas Kalbinis ugdymas
Konfliktų ir nesutarimų galimi sprendimai ir pasekmės				Smurto prevencija -1	
Patyčių atpažinimas ir įveika				Savižudybių prevencija	
<b>BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI</b>		<b>8</b>			
<b>28.3. ATSAKINGI SPRENDIMAI IR ELGESYS</b>					
<b>1. Analizuoja, kuria įvairioms žmonių grupėms (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės), erdvėms, situacijoms būtinas taisyklės, mokosi jų laikytis, analizuoti jų prasmę ir reikalingumą.</b>					
Bendrosios ir tikslinės elgesio taisyklės ir susitarimai	Padedantis mokytis ir sutarti elgesys. Kurti klasės bendruosius susitarimus. Darbuotojų teisės ir pareigos, taisyklių ir teisių pažeidimo pasekmės. Taisyklių, įstatymų pažeidimų įtaka ateities planams.	1	SEU	Žalingų įpročių prevencija	Dorinis ugdymas
Bendrujų taisyklių ir susitarimų laikymasis ir refleksija				Smurto prevencija	
<b>2. Priima sprendimus, analizuoja/vertina sprendimų pasekmes.</b>					

Sprendimų priėmimo įgūdžiai	Veiksmingas laiko valdymas ir organizaciniai įgūdžiai. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo įtaka sprendimų priėmimui. Sprendimų trumpalaikės ir ilgalaikės pasekmės. Analizuoti situacijas, kuriose reikia priimti sprendimus ir jas vertinti. Socialinių santykių įtaka sprendimams.	1	SEU	Žalingų įpročių prevencija _1	Dorinis ugdymas Gamtamokslinis ugdymas Technologinis ugdymas	
Sprendimų pasekmių vertinimas				Smurto prevencija Savižudybių prevencija Lytiškumo ugdymas Sveikata Pirmoji pagalba Žmogaus sauga		
<b>BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI</b>				<b>2</b>		
<b>28.4. SAUGUS IR SVEIKAS ASMUO IR BENDRUOMENĖ</b>						
<b>1. Saugo savo, kitų gyvybę ir sveikatą.</b>						
Pavojaus sveikatai ir gyvybei atpažinimas, saugantis save ir kitus elgesys	Nuostatos ir elgesys gyvybės ir sveikatos saugojimui. Vaikų įdarbinimas. Saugus elgesys darbe. Bendruomenės paslaugos, padedančios užtikrinti saugumą. Saugus elgesys eismo aplinkoje. Evakuacija. Tobulinti įgūdžius ekstremaliose situacijose. Prievartos ir nusikaltimo atpažinimas ir pagalba.	5		Žalingų įpročių prevencija		Gamtamokslinis ugdymas Technologinis ugdymas Kalbinis ugdymas
Saugus elgesys namų ir viešojoje aplinkoje				Smurto prevencija - 1 Lytiškumo ugdymas		
Smurto ir prievartos prevencija				Sveikata Pirmoji pagalba Žmogaus sauga – 4		
<b>2. Moka suteikti pirmąją pagalbą, demonstruoja slaugos ir savirūpos įgūdžius, paaiškina kaip išvengti ligų ir traumų.</b>						
Sveikatos stiprinimas	Sveikatą tausojanti mityba. Susilaikymas nuo lytinių santykių ir sveikata. Psichikos, fizinės ir socialinės sveikatos vienovė. Vizitas pas ginekologą ir šeimos planavimas.	5	SEU	Žalingų įpročių prevencija	Biologija Gamtamokslinis ugdymas Technologinis	
Savirūpa, slauga ir pirmoji pagalba				Smurto prevencija-1 Savižudybių prevencija		
Prevencija				Lytiškumo ugdymas - 1		
Pagalbos poreikio tyrimas				Sveikata-1		
Pasiruošimas poreikio įgyvendinimui				Pirmoji pagalba - 2		
Projekto įgyvendinimas						
Refleksija						
Pristatymas bendruomenei						
<b>BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI</b>				<b>10</b>		
<b>BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS</b>				<b>26</b>		

## 10 (II gimnazijos) klasė

Potemės	Raktiniai žodžiai	Pamokų	Nurodytas skaičius žymi	Integracija su
---------	-------------------	--------	-------------------------	----------------

		sk.	koncentruotą sričiai priskirtą turinį. Jeigu skaičiaus nėra turinys – kontekstai integruojami į socialinį ir emocinį ugdymą.	kitais dalykais	
<b>28.1. SAVĖS PAŽINIMAS IR ASMENINIAI TOBULĖJIMO TIKSLAI</b>					
<b>1. Atpažįsta, įvardija ir valdo emocijas, elgesį.</b>					
Emocijų atpažinimas ir žodyno plėtojimas	Emociniai poreikiai ir pavojai jų netenkinus. Emocijų raiškos pasekmės ir ryšys su elgesiu. Išreikšti sudėtingas emocijas ir prašyti pagalbos. Žalos išvengimas, saugūs gynybos būdai. Vertybių įtaka elgesiui ir emocijų raiškai.	1	SEU	Žalingų įpročių prevencija	Dorinis ugdymas Dorinis ugdymas Kalbinis ugdymas
Patiriamų emocijų atpažinimas ir įvardijimas				Smurto prevencija	
Emocijų valdymas				Savižudybių prevencija	
				Lytiškumo ugdymas	
				Sveikata	
				Žmogaus sauga	
<b>2. Atpažįsta nerimą, stresą, jo įveikai ir valdymui taiko metodus.</b>					
Nerimo ir streso atpažinimas	Tiesioginiai ir netiesioginiai streso šaltiniai. Vengimo ir delsimo įtaka psichikos sveikatai. Emocinės sveikatos stiprinimo strategijos. Psichologinę pagalbą teikiančios organizacijos ir bendruomenės nariai.	1	SEU	Žalingų įpročių prevencija	Dorinis ugdymas Kalbinis ugdymas Fizinis ugdymas
Nerimo ir streso įveika				Smurto prevencija	
				Lytiškumo ugdymas	
				Lytiškumo ugdymas	
				Sveikata	
				Pirmoji pagalba	
				Žmogaus sauga	
<b>3. Tyrinėja, atpažįsta, įvardija ir plėtoja asmeninius pomėgius, savybes, talentus, įgūdžius, gebėjimus.</b>					
Savo įgūdžių, gebėjimų, savybių tyrinėjimas ir atpažinimas	Suplanuoja tobulinimosi kryptį planuojant karjerą ir savanorystės veiklas. Asmeninis profesionalumas, bendruomenės pagalba ir gyvenimo tikslai. Asmeniniai interesai, asmenybės bruožai, gabumai ir akademiniai tikslai karjerai. Priimti kritiką.	2	SEU	Žalingų įpročių prevencija	Technologinis ugdymas Dorinis ugdymas Kalbinis ugdymas Informatika
Pasitikėjimo savimi ugdymas stiprinant gebėjimus				Smurto prevencija	
				Savižudybių prevencija	
				Lytiškumo ugdymas	
				Pirmoji pagalba	
				Žmogaus sauga	
<b>4. Išsikelia akademinis ir asmeninius tikslus, planuoja žingsnius, kaip jų siekti ir veikti.</b>					
Motyvacija, tikslų kėlimas ir siekimas	Mokymosi metų planas, kliūtys, iššūkiai ir numatyti jas šalinti. Atidėliojimo pasekmės mokymuisi.	2	SEU	Žalingų įpročių prevencija	Klasės valandėlė
Mokymosi sunkumai pagalbos prašymas ir gavimas				Savižudybių prevencija	

	Kurti pažangos stebėjimo kriterijus.			Žmogaus sauga	
<b>BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI</b>		<b>6</b>			
<b>28.2. SANTYKIAI KŪRIMAS IR BENDRADARBIAVIMAS</b>					
<b>1. Demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius.</b>					
Kitų emocijų atpažinimas ir įvardijimas	Atpažinti kitų emocijas, konstruktyviai į jas reaguoti. Skirtingi žmonių poreikiai, atspindys mintyse, emocijose ir elgesyje. Gilintis į kitų požiūrį. Ketinimo ir pasekmės poveikis santykiams. <u>Santykių intymumas ir ypatumai</u> . Pagarbios ribos.	2	SEU	Žalingų įpročių prevencija	Meninis ugdymas Visuomeninis ugdymas
Veiksmingas bendravimas				Smurto prevencija	
Santykio kūrimas				Savižudybių prevencija	
				Lytiškumo ugdymas	
				Pirmoji pagalba	
				Žmogaus sauga	
<b>2. Dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse.</b>					
Bendradarbiaujančios grupės požymių atpažinimas ir įvardijimas	Galios demonstravimas grupėje ir pasekmės darbo veiksmingumui. Konstruktyviai analizuoti siūlymus. Paruošti darbo atlikimo planą.	1	SEU	Smurto prevencija	Visuomeninis ugdymas
Mokosi dirbti grupėje				Žmogaus sauga	
<b>3. Tyrinėja, atpažįsta ir įvardija kitų žmonių pomėgius, savybes, talentus, gebėjimus ir kitus ypatumus</b>					
Panašumu ir skirtumų atpažinimas ir įvardijimas	Išankstines nuostatas formuojantys veiksniai, atpažinimas. Stiprinti tarpkultūrinės komunikacijos gebėjimus. Oponuoti netolerancijai ir stereotipams. Subjektyvumo, stereotipų, nusistatymų poveikis santykiams ir viešam gyvenimui.	2	SEU	Žalingų įpročių prevencija	Informatika Kalbinis ugdymas Visuomeninis ugdymas
Atpažinti situacijas kai reikia išreikšti palaikymą				Smurto prevencija	
				Savižudybių prevencija	
				Lytiškumo ugdymas -1	
<b>4. Kontroliuoja neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas.</b>					
Konfliktų ar nesutarimų atsiradimų priežastys	Empatiškumo poveikis konfliktų sprendimui. Konfliktų eskalavimo stabdymas. Atpažinti ir veiksmingai reaguoti į smurtą. Mokyti mokyti kitus pasipriešinti patyčioms. Atpažinti neapykantos kalbą. Mobingas.	3	SEU	Žalingų įpročių prevencija	Kalbinis ugdymas Dorinis ugdymas Visuomeninis ugdymas
Konfliktų ir nesutarimų galimi sprendimai ir pasekmės				Smurto prevencija -2	
Patyčių atpažinimas ir įveika				Savižudybių prevencija	
				Lytiškumo ugdymas	
<b>BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI</b>		<b>8</b>			
<b>28.3. ATSAKINGI SPRENDIMAI IR ELGESYS</b>					
<b>1. Analizuoja, kuria įvairioms žmonių grupėms (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės), erdvėms, situacijoms būtinas taisyklės, mokosi jų laikytis, analizuoti jų prasmę ir reikalingumą.</b>					
Bendrosios ir tikslinės elgesio taisyklės ir susitarimai	Įvertinti rizikas ir išvengti neigiamų pasekmių. Skatinti kitus laikytis taisyklių ir susitarimų. Įvardyti savo atsakomybes.	1	SEU	Žalingų įpročių prevencija	Kalbinis ugdymas Visuomeninis ugdymas
				Smurto prevencija	

Bendrųjų taisyklių ir susitarimų laikymasis ir refleksija	Kurti klasės susitarimus dėl mokymosi aplinkos ir tarpusavio santykių.			Pirmoji pagalba Žmogaus sauga	Fizinis ugdymas Technologijos	
<b>2. Priima sprendimus, analizuoja/vertina sprendimų pasekmes.</b>						
Sprendimų priėmimo įgūdžiai	Santykių patirties įtaka esamiems ir būsimiems santykiams.	1	SEU	Žalingų įpročių prevencija _1	Visuomeninis ugdymas	
Sprendimų pasekmių vertinimas	Socialinių santykių įtaka sprendimams. Priimtų sprendimų pasekmės siekiant tobulėjimo tikslų. Priimti sprendimus įvertinant poveikį kitiems.			Smurto prevencija Savižudybių prevencija Lytiškumo ugdymas Sveikata Žmogaus sauga		
<b>BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI</b>			<b>2</b>			
<b>28.4. SAUGUS IR SVEIKAS ASMUO IR BENDRUOMENĖ</b>						
<b>1. Saugo savo, kitų gyvybę ir sveikatą.</b>						
Pavojaus sveikatai ir gyvybei atpažinimas, saugantis save ir kitus elgesys	Terorizmas, pavojai ir saugumas. Šeimos saugumo planas.	4		Žalingų įpročių prevencija	Technologijos Informatika Gamtamokslinis ugdymas Visuomeninis ugdymas Fizinis ugdymas	
Saugus elgesys namų ir viešojoje aplinkoje	Emociškai saugios darbo aplinkos kūrimas. Ekstremalios situacijos ir saugumas.			Smurto prevencija - 1 Lytiškumo ugdymas		
Smurto ir prievartos prevencija	Elgesys patekus į nusikalstamą situaciją.			Sveikata Pirmoji pagalba Žmogaus sauga-3		
<b>2. Moka suteikti pirmąją pagalbą, demonstruoja slaugos ir savirūpos įgūdžius, paaiškina kaip išvengti ligų ir traumų.</b>						
Sveikatos stiprinimas	Sveikatos stiprinimo planas. Bendruomenės sveikata ir jos stiprinimas. Šeimos planavimas ir saugūs lytiniai santykiai.	6	SEU	Žalingų įpročių prevencija-1	Biologija Gamtamokslinis ugdymas Technologinis ugdymas Visuomeninis ugdymas	
Savirūpa, slauga ir pirmoji pagalba	Mitybos ir ligų ryšys.			Smurto prevencija Savižudybių prevencija Lytiškumo ugdymas - 1		
Prevensija	Saugios ir nesaugios higienos priemonės. Lėtinės ligos.			Sveikata-2		
Pagalbos poreikio tyrimas	Sveikatos priežiūros paslaugos.			Pirmoji pagalba - 2		
Pasiruošimas poreikio įgyvendinimui	Sutrikęs kvėpavimas.					
Projekto įgyvendinimas	Gaivinimas.					
Refleksija	Pirmoji pagalba insulto, traukulių atveju, epilepsija ir kt.					
Pristatymas bendruomenei	Sužeidimai ir traumos. Gyvybei grėsmės nekeliančios traumos. Apsinuodijimai. Psichiką veikiančios medžiagos ir prevencija.					

<b>BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI</b>	<b>10</b>
<b>BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS</b>	<b>26</b>

## Siūlymai mokytojų nuožiūra pasirenkamam 30 procentų pamokų turiniui

### 9 (II gimnazijos) klasė

9 (I gimnazijos) klasėje *Gyvenimo igūdžių* programos pamokos pagal ugdymo planą įgyvendinamos viena pamoka per savaitę. 30 proc. pamokų sudaro 10-11 pamokų per metus. Kurių turinį renkasi mokytojas.

#### Bendruomenės poreikių, problemų tyrinėjimas, įvardijimas ir įgalinimas veikti

Turinys	Pasiiekimų požymiai
<p><b>Bendruomenės pažinimas ir pasiruošimas jai padėti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Diskutuodami analizuoja bendruomenės požiūrį į jauną žmogų, jo galimybes tapti reikšmingu bendruomenės nariu.</li> <li>Įvardija, kokie asmeniniai gebėjimai, talentai, žinios galėtų prisidėti prie gerovės bendruomenėje kūrimo.</li> <li>Tyrinėja įvairias situacijas bendruomenėje ir argumentuotai analizuoja pagalbos ir prisidėjimo prie bendruomenės, šalies, Europos ar pasaulio gerovės stiprinimo.</li> <li>Diskutuoja ir argumentuoja mažo indėlio į gerovę bendruomenėje svarbą siekiant platesnio poveikio.</li> <li>Reflektuoja apie turimą pagalbos bendruomenei patirtį ir įvardija, kokie rezultatai padėjo pagerinti bendruomenės žmonių kasdienybę.</li> </ul> <p><b>Pagalbos poreikio tyrimas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Organizuoja tyrimą ir apibendrina išsiaiškintus vietinės, šalies ir pasaulio bendruomenės poreikius ir problemas.</li> <li>Tyrinėja ir pateikia apibendrintus informacijos šaltinius, kurie patvirtina nustatytų problemų aktualumą.</li> <li>Tyrinėja ir pristato bendruomenėje veikiančių įmonių teikiamas paslaugas ir apibūdina, kaip jos prisideda prie bendruomenės gerovės.</li> <li>Mokosi įvertinti pasirinkto projekto prasingumą bendruomenei ir projekto įgyvendintojams.</li> </ul> <p><b>Pasiruošimas poreikio įgyvendinimui</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tyrinėja ir renka informaciją apie skirtingas bendruomenėje veikiančias grupes, kurių veikla gerina bendruomenės gyvenimą.</li> <li>Tyrinėja pagalbos ar verslo, skirto mokyklai arba bendruomenei, projekto galimybes.</li> <li>Vadovauja atliekamam mokyklos poreikių išsiaiškavimo tyrimui.</li> <li>Išsirenka pagalbos ar verslo projektą, skirtą mokyklai arba bendruomenei.</li> <li>Sukuria projektą ir veiksmų planą, skirtą nustatyto mokyklos ar vietos bendruomenės poreikio patenkinimui.</li> <li>Įgyvendina suplanuotą socialinį, sveikatos ar kultūrinį projektą.</li> <li>Generuoja idėjas, kaip gali savo artimuosius pakviesti prisijungti prie įgyvendinamo projekto ir jas pakviečia prisijungti.</li> <li>Įsivertina įgyvendinto socialinio, sveikatos ar kultūrinio projekto rezultatus.</li> <li>Analizuoja, kaip sprendimų priėmimas ir elgesys daro įtaką mokyklos ir bendruomenės gerovei.</li> <li>—Inicijuoja ir organizuoja debatus apie problemą bendruomenėje.</li> <li>Išreiškia savo poziciją bendruomenei rūpimu klausimu nusiųsdami savo laišką vietos ar šalies valdžios institucijoms, vietos ar šalies spaudos atstovams.</li> <li>Viešina socialinio, sveikatos ar kultūrinio projekto rezultatus visiems</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kartu su grupe ruošia planą, pagal kurį bus įgyvendintas projektas.</li> <li>• Analizuoja projekto įgyvendinimo poreikius ir prisiima atsakomybes.</li> <li>• Analizuoja ir apibūdina, kokių žinių, įgūdžių, gebėjimų, savybių prireiks projekto įgyvendinimo metu.</li> <li>• Suplanuoja reikalingus projekto įgyvendinimo išteklius ir numato jį gavimo būdus.</li> <li>• Mokosi struktūruoti pasiruošimą ir jį dokumentuoti.</li> <li>• Mokosi grįžtamojo ryšio būdu gauti informaciją apie pasiruošimo įgyvendinimo projektą išbaigtumą ir prasmingumą.</li> </ul> <p><b>Projekto įgyvendinimas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Įgyvendinant projektą stebi ir apibūdina projekto įgyvendinimo pažangą.</li> <li>• Eigoje stebi ir reflektuoja apie projekto įgyvendinimo pažangą.</li> <li>• Nedelsiant reaguoja į projekto įgyvendinimo kliūtis, kreipiasi ir prašo pagalbos arba pasirenka ir pagrindžia sprendimų alternatyvas.</li> <li>• Mokosi dokumentuoti vykstantį procesą, kaupti informaciją ir įrodymus, kurie bus reikalingi apibendrinimui ir pristatymui.</li> </ul> <p><b>Refleksija</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflektuoja ir apibūdina, kokias žinias ir gebėjimus sustiprino ir kokius įgijo įgyvendinat projektą.</li> <li>• Analizuoja patirtį ir paaiškina, kokia projekto įgyvendinimo patirtis ir kaip galės būti naudinga ateityje, pvz., planuojant kitus projektus ar siekiant asmeninių gyvenimo tikslų.</li> </ul> <p><b>Pristatymas bendruomenei</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Panaudojus surinkta informacija, vizualiais ir dokumentuotais įrodomais paruošia įgyvendinto projekto pristatymą bendruomenei.</li> <li>• Diskutuodami priima sprendimą, kam projekto rezultatai turi būti paviešinti.</li> <li>• Organizuoja projekto rezultatų viešinimo ir padėkos kampaniją.</li> </ul>	<p>suinteresuotiems asmenims ir grupėms.</p>
--	--

## 10 (II gimnazijos) klasė

### Bendruomenės poreikių, problemų tyrinėjimas, įvardijimas ir įgalinimas veikti

Turinys	Pasiekimų požymiai
<p><b>Bendruomenės pažinimas ir pasiruošimas jai padėti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diskutuodami analizuoja bendruomenės požiūrį į jauną žmogų, jo galimybes tapti reikšmingu bendruomenės nariu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Išsako savo požiūrį apie jauno žmogaus galimybes tapti reikšmingu bendruomenės nariu.</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Įvardija, kokie asmeniniai gebėjimai, talentai, žinios galėtų prisidėti prie gerovės bendruomenėje kūrimo.</li> <li>• Tyrinėja įvairias situacijas bendruomenėje ir argumentuotai analizuoja pagalbos ir prisidėjimo prie bendruomenės, šalies, Europos ar pasaulio gerovės stiprinimo.</li> <li>• Diskutuoja ir argumentuoja mažo indėlio į gerovę bendruomenėje svarbą siekiant platesnio poveikio.</li> <li>• Reflektuoja apie turimą pagalbos bendruomenei patirtį ir įvardija, kokie rezultatai padėjo pagerinti bendruomenės žmonių kasdienybę.</li> </ul> <p><b>Pagalbos poreikio tyrimas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizuoja tyrimą ir apibendrina išsiaiškintus vietinės, šalies ir pasaulio bendruomenės poreikius ir problemas.</li> <li>• Tyrinėja ir pateikia apibendrintus informacijos šaltinius, kurie patvirtina nustatytų problemų aktualumą.</li> <li>• Tyrinėja ir pristato bendruomenėje veikiančių įmonių teikiamas paslaugas ir apibūdina, kaip jos prisideda prie bendruomenės gerovės.</li> <li>• Mokosi įvertinti pasirinkto projekto prasmingumą bendruomenei ir projekto įgyvendintojams.</li> </ul> <p><b>Pasiruošimas poreikio įgyvendinimui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kartu su grupe ruošia planą, pagal kurį bus įgyvendintas projektas.</li> <li>• Analizuoja projekto įgyvendinimo poreikius ir prisiima atsakomybes.</li> <li>• Analizuoja ir apibūdina, kokių žinių, įgūdžių, gebėjimų, savybių prireikės projekto įgyvendinimo metu.</li> <li>• Suplanuoja reikalingus projekto įgyvendinimo išteklius ir numato jų gavimo būdus.</li> <li>• Mokosi struktūruoti pasiruošimą ir jį dokumentuoti.</li> <li>• Mokosi grįžtamojo ryšio būdu gauti informaciją apie pasiruošimo įgyvendinimo projektą išbaigtumą ir prasmingumą.</li> </ul> <p><b>Projekto įgyvendinimas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Įgyvendinant projektą stebi ir apibūdina projekto įgyvendinimo pažangą.</li> <li>• Eigoje stebi ir reflektuoja apie projekto įgyvendinimo pažangą.</li> <li>• Nedelsiant reaguoja į projekto įgyvendinimo kliūtis, kreipiasi ir prašo pagalbos arba pasirenka ir pagrindžia sprendimų alternatyvas.</li> <li>• Mokosi dokumentuoti vykstantį procesą, kausti informaciją ir įrodymus, kurie bus reikalingi apibendrinimui ir pristatymui.</li> </ul> <p><b>Refleksija</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflektuoja ir apibūdina, kokias žinias ir gebėjimus sustiprino ir kokius</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Įvardija savo gebėjimus, įgūdžius, talentus, kurie reikalingi bendruomenei.</li> <li>• Tyrinėja ir renka informaciją apie skirtingas bendruomenėje veikiančias grupes, kurių veikla gerina bendruomenės gyvenimą.</li> <li>• Tyrinėja pagalbos ar verslo, skirto mokyklai arba bendruomenei, projekto galimybes.</li> <li>• Vadovauja atliekamam mokyklos poreikių išsiaiškinimo tyrimui.</li> <li>• Išsirenka pagalbos ar verslo projektą, skirtą mokyklai arba bendruomenei.</li> <li>• Sukuria projektą ir veiksmų planą, skirtą nustatyto mokyklos, vietos, šalies ar pasaulio bendruomenės poreikio patenkinimui.</li> <li>• Įgyvendina suplanuotą socialinį, sveikatos ar kultūrinį projektą.</li> <li>• Generuoja idėjas, kaip gali savo artimuosius pakviesti prisijungti prie įgyvendinamo projekto ir jas pakviečia prisijungti.</li> <li>• Įsivertina įgyvendinto socialinio, sveikatos ar kultūrinio projekto rezultatus.</li> <li>• Argumentuoja pasirinktus sprendimus ir kokią įtaką sprendimai daro mokyklos ir bendruomenės gerovei.</li> <li>• Inicijuoja ir organizuoja debatus apie problemą bendruomenėje.</li> <li>• Išreiškia savo poziciją bendruomenei rūpimu klausimu nusiųsdami savo laišką vietos ar šalies valdžios institucijoms, vietos ar šalies spaudos atstovams.</li> <li>• Viešina socialinio, sveikatos ar kultūrinio projekto rezultatus visiems suinteresuotiems asmenims ir grupėms.</li> <li>• Paruošia sukauptų kompetencijų įrodymų aplanką.</li> </ul>
---	---

<p>įgijo įgyvendinat projektą.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Analizuoja patirtį ir paaiškina, kokia projekto įgyvendinimo patirtis ir kaip galės būti naudinga ateityje, pvz., planuojant kitus projektus ar siekiant asmeninių gyvenimo tikslų.</li> </ul> <p><b>Pristatymas bendruomenei</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Panaudojus surinkta informacija, vizualiais ir dokumentuotais įrodomais paruošia įgyvendinto projekto pristatymą bendruomenei.</li> <li>Diskutuodami priima sprendimą, kam projekto rezultatai turi būti paviešinti.</li> <li>Organizuoja projekto rezultatų viešinimo ir padėkos kampaniją.</li> </ul>	
--	--

## Pamokų planavimas

Pamokų pasiruošimo ir planavimo rekomendacijos pateiktos prieduose Nr. 3.1 ir 3.2.

Žemiau pateiktose lentelėse pateikiamos šios rekomendacijos: turinys, rekomenduojamas pamokų skaičius, pasiekimų požymiai, skaitmeniniai ir spausdinti metodiniai leidiniai, knygos ir rekomendacijos, siūlomos mokytojui skaitmeninės priemonės (svetainės, video), priemonės, programos turinčios paruoštus pamokų planus.

### Mokymosi turinys 9 (I gim.) klasei ir pamokų planavimo rekomendacijos ir pasiekimų požymiai

Turinys	Pamokų skaičius	Pasiekimų požymiai	Skaitmeniniai ir spausdinti metodiniai leidiniai, knygos ir rekomendacijos	Siūlomos mokytojui skaitmeninės priemonės (svetainės, video)	Priemonės, programos turinčios paruoštus pamokų planus
<b>32.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.</b>					
32.1.1. 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.	1	Paaiškina, kaip ir kodėl asmeninės vertybės daro įtaką elgesiui. Paaiškina, kaip asmeninės vertybės gali daryti įtaką kitų elgesiui ir tapti pavyzdžiu jaunesniems mokiniams. Paaiškina ryšį tarp minčių, emocijų ar jausmų ir veiksmų. Paaiškina, kaip mintys, emocijos ar jausmai daro įtaką sprendimų priėmimui. Paaiškina, kaip vertybės padeda analizuoti ir vertinti situacijas bei	Rosenberg M. B., <i>Nesmurtinis bendravimas. Meilės kelias</i> , 2021. Bracket M., <i>Leidimas jausti</i> . Vilnius: Vaga, 2020.		Socialinio ir emocinio ugdymo programos
32.1.2. Analizuoja, kas yra psichikos sveikata, aiškinasi, kas yra eustresas ir distresas, koks jų poveikis elgesiui ir psichikos	1		PSO rekomendacijos dėl streso mažinimo. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais	Informacija apie stresą ir jo mažinimo būdus. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais	Socialinio ir emocinio ugdymo programos

<p>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).</p>		<p>elgtis atsakingai. Įvardija tris fizinius, emocinius patiriamo streso simptomus. Įvardija vidinius ir išorinius streso dirgiklius. Naudojasi streso valdymo techniką, mokosi įveikti nerimą, susijusį su užduotimi mokykloje (pavyzdžiui, kalbėjimas viešai ar testo atlikimas). Streso valdymui mokosi ir praktikuoja tvirtabūdišką bendravimą.</p>	<p><a href="https://pagalbasau.lt/wp-content/uploads/2020/05/Doing-What-matters-in-times-of-stress-an-illustrated-guide_Lithuanian_CC-BY-NC-SA-IGO_Redacted68.pdf">https://pagalbasau.lt/wp-content/uploads/2020/05/Doing-What-matters-in-times-of-stress-an-illustrated-guide_Lithuanian_CC-BY-NC-SA-IGO_Redacted68.pdf</a></p> <p>Rosenberg M. B., <i>Nesmurtinis bendravimas. Meilės kelias</i>, 2021.</p> <p>Bracket M., <i>Leidimas jausti</i>. Vilnius: Vaga, 2020.</p>	<p><a href="https://pagalbasau.lt/jaunimui/stresas/">https://pagalbasau.lt/jaunimui/stresas/</a> Pagalba sau patiriant stresą. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais Relaksacijos: <a href="https://pagalbasau.lt/stresas/">https://pagalbasau.lt/stresas/</a></p>	
<p>32.1.3. Tyrinėdami savo gebėjimus mokosi atpažinti situacijas, kuriose jie negali nieko pakeisti ir kuriose gali daryti įtaką, jas keisti.</p>		<p>Apibūna kelias streso valdymo technikas ir jas pademonstruoja. Paaiškina, kaip padeda išmoktos streso valdymo technikos.</p>	<p>Bracket M., <i>Leidimas jausti</i>. Vilnius: Vaga, 2020.</p> <p>Rosenberg M. B., <i>Nesmurtinis bendravimas. Meilės kelias</i>, 2021.</p>		<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos</p>
<p>32.1.4. Reflektuoja ir analizuoja, kaip asmeninės vertybės padeda tobulėti, mokosi analizuoti ir argumentuoti, kaip asmeninės savybės, įgūdžiai padeda stiprinti pasitikėjimą savimi ir išreikšti pagarbą sau.</p>	<p>2</p>	<p>Diskutuoja, kaip padeda tobulėti asmeninės vertybės. Paaiškina, kaip asmeniniai savybės padeda stiprinti pasitikėjimą savimi. Analizuoja ir paaiškina, kaip galima išsikelti tikslą asmeninės savybės tobulinimui, ir kaip šio tikslo reikia siekti. Analizuoja ir diskutuoja, kokios asmeninės savybės gali būti svarbios pasirinktai profesijai ar karjerai. Analizuoja, kokie asmeniniai jo/jos bruožai stiprina pasitikėjimą savimi. Analizuodami savo pomėgius ir stiprybes planuoja savo savanoriavimo galimybes.</p>	<p>Dweck C. S., <i>Tu gali. Atskleiskite savo galimybes</i>. Vilnius: Alma Littera, 2017.</p>		<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos</p>

		Tyrinédami savo gebėjimus mokosi atpažinti situacijas, kuriose jie negali nieko pakeisti ir kuriose gali. Paaiškina, kaip jis / ji gali tapti sektinu pavyzdžiu mažesniems vaikams, broliams ar sesėms. Paaiškina, kokie asmeniniai jo/jos bruožai padeda išsikelti mokymosi metų tikslą.			
32.1.5. Išsiskeldami tikslą mokosi nustatyti ir apibūdinti realias jo įgyvendinimo sąlygas, analizuoja ir įvardija, kas gali trukdyti pasiekti tikslą, ir suplanuoja, kaip šiuos trukdžius įveikti.	2	Apibūdina kaip išsikelti tikslą ir nustatyti jo realumą. Nusistato konkrečius ir pasiekiamus tikslus. Įvardija, kas gali trukdyti pasiekti tikslą ir suplanuoja juos įveikti. Įvardija, kas trukdė ir kodėl nepavyko įveikti kliūčių siekiant tikslo. Analizuoja, kaip akademinų tikslų siekimas daro įtaką ilgalaikių tikslų siekimui. Analizuoja, kaip sprendimas gyventi sveikai, gali paveikti ilgalaikius mokymosi ir karjero tikslus. Naudodami tikslų išsikėlimo kriterijais, susidarytu ir įgyvendintu planu, gauta pagalba, įsivertina du pastaruosiu metu pasiektus tikslus.	Dweck C. S., <i>Tu gali. Atskleiskite savo galimybes.</i> Vilnius: Alma Littera, 2017.		Socialinio ir emocinio ugdymo programos
32.1.6. Analizuoja, kaip mokymo(si) tikslų siekimas daro įtaką siekiant ilgalaikių gyvenimo, karjeros tikslų, susidaro asmeninio ir karjeros tikslo įgyvendinimo planą.			Dweck C. S., <i>Tu gali. Atskleiskite savo galimybes.</i> Vilnius: Alma Littera, 2017.		Socialinio ir emocinio ugdymo programos
<b>32.2. Santykiai ir bendradarbiavimas.</b>					
32.2.1. Stebi ir analizuoja, kaip mintys, emocijos ar jausmai, veiksmai veikia kitų žmonių emocijas, diskutuoja, kodėl svarbu	2	Kreipiasi į bendraklasių vardais. Analizuoja ir apibūdina, kaip mintys, emocijos ar jausmai, veiksmai veikia kitų žmonių	Savižudybės krizė. Ką svarbu žinoti paaugliams ir jaunimui. Informacinė medžiaga 9-12 klasių mokiniams.	Apie savęs žalojimą, pagalbą sau ir draugui. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais	Socialinio ir emocinio ugdymo programos

<p>pasakyti kitiems, kaip mes jaučiamės, arba paklausti, kaip jaučiasi kitas.</p>		<p>emocijas. Apibūdina aktyvaus klausymo įgūdžius. Apibūdina aktyvaus klausymo naudą kalbėtojui ir klausytojui. Demonstruoja aktyvaus klausymo įgūdžius. Paaiškina, kaip aktyvus klausymas stiprina santykius. Paaiškina, kaip aktyvus klausymas padeda priimti sprendimus. Paaiškina, kodėl svarbu pasakyti kitiems kaip mes jaučiamės. Paaiškina, kodėl yra svarbu apmąstyti kaip mes išsakome savo jausmus ar emocijas kitiems. Įvardija konstruktyvų emocijų išsakymo būdą ir jį pademonstruoja. Pademonstruoja, kaip konstruktyviai įvardyti neigiamas emocijas savo draugams arba šeimos nariams. Pagarbiai išreiškia savo poreikius ir požiūrį. Demonstruoja iniciatyvą padėti asmeniui, kuris turi problemų.</p>	<p><a href="https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2022/01/savizudybes-krize_mokiniamis_galutinis.pdf">https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2022/01/savizudybes-krize_mokiniamis_galutinis.pdf</a></p>	<p><a href="https://pagalbasau.lt/jaunimui/saves-zalojimas/">https://pagalbasau.lt/jaunimui/saves-zalojimas/</a></p>	
<p>32.2.2. Mokosi konstruktyviai išreikšti savo poreikius ir požiūrį, stebi esančius šalia, mokosi inicijuoti pagalbą asmeniui, kuriam reikia pagalbos ar turi akivaizdžių problemų.</p>		<p>Paaiškina, kodėl svarbu pasakyti kitiems kaip mes jaučiamės. Paaiškina, kodėl yra svarbu apmąstyti kaip mes išsakome savo jausmus ar emocijas kitiems. Įvardija konstruktyvų emocijų išsakymo būdą ir jį pademonstruoja. Pademonstruoja, kaip konstruktyviai įvardyti neigiamas emocijas savo draugams arba šeimos nariams. Pagarbiai išreiškia savo poreikius ir požiūrį. Demonstruoja iniciatyvą padėti asmeniui, kuris turi problemų.</p>	<p>Rosenberg M. B., <i>Nesmurtinis bendravimas. Meilės kelias</i>, 2021.</p>	<p>Informacinė svetainė, ką daryti susidūrus su savižudybės grėsme. Tu esi <a href="https://tuesi.lt/">https://tuesi.lt/</a></p>	
<p>32.2.3. Diskutuoja apie grupės narių lyderystę ir kaip galima ją paskatinti, analizuoja, kokios kliūtys gali trukdyti veiksmingai komunikacijai grupėje. Tyrinėja, generuoja idėjas, kaip gebėjimas dirbti grupėse ir komandose padės bendradarbiauti su bendraamžiais, suaugusiais, kitais</p>	<p><b>1</b></p>	<p>Įvardija darbo grupėje siekti bendrų tikslų pastangas. Įvertina grupės narių pastangas, kurios sustiprina grupės narių vienas kito supratimą. Analizuoja kliūtis trukdančias veiksmingai komunikacijai grupėje. Dalyvauja grupinėje /</p>	<p>Bracket M., <i>Leidimas jausti</i>. Vilnius: Vaga, 2020.</p>	<p>Informacinė svetainė, ką daryti susidūrus su savižudybės grėsme. Tu esi <a href="https://tuesi.lt/">https://tuesi.lt/</a></p>	<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos</p>
			<p>Kaip atpažinti savižudybės krizę išgyvenantį paauglį ir jam padėti. Metodinė priemonė pedagogams. Nacionalinė švietimo agentūra <a href="https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2022/01/savizudybes-krize_mokytojams.pdf">https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2022/01/savizudybes-krize_mokytojams.pdf</a></p>		
			<p>Rosenberg M. B., <i>Nesmurtinis bendravimas. Meilės kelias</i>, 2021.</p>		
			<p>Bracket M., <i>Leidimas jausti</i>. Vilnius: Vaga, 2020.</p>		

<p>bendruomenės nariais, mokosi skatinti grupę veikti (pvz., pasiūlo darbo struktūrą, vadovauja darbo eigai, pasiūlo idėjas, palaiko kitų idėjas).</p>		<p>komandinėje veikloje. Pritaiko tikslų išsikėlimo įgūdžius padedant grupei išsikelti bendrą tikslą, numatyti veiksmus ir jį pasiekti. Prisiima darbo grupėje vaidmenis, užduotis ir jas atlieka. Paaiškina, kaip galima paskatinti kitų lyderystę grupėje. Skatina grupę eiti pirmyn (pavyzdžiui, pasiūlo darbo struktūrą, vadovauja darbo eigai, pasiūlo idėjas, palaiko kitų idėjas). Paaiškina kaip gali bendradarbiauti su bendraamžiais, suaugusiais, kitais, bendruomenės nariais. Apibūdina, kaip jaučiasi abi pusės, kurios suteikia ir gauna pagalbą.</p>			
<p>32.2.4. Mokosi atpažinti ir parodyti susidomėjimą kitų pomėgiais, diskutuoja, kaip bendros vertybės, pomėgiai ir interesai gali suartinti nepažįstamus žmones.</p>	<p>3</p>	<p>Paaiškina, kodėl ir kaip panašūs pomėgiai suartina nepažįstamus žmones. Apibūdina, kaip medija vaizduoja įvairias socialines, kultūrines grupes ir kaip jos formuoja skirtingų socialinių ir kultūrinių grupių savivoką. Paaiškina, kaip pažinimas ir darbas su skirtingų socialinių ir kultūrinių grupių žmonėmis gali daryti įtaką šių grupių supratimui. Analizuoja įvairius santykius ir išskiria jų ypatumus (pavyzdžiui, bendraamžių, tėvų, mokytojų, kitų</p>	<p>Rosenberg M. B., <i>Nesmurtinis bendravimas</i>. Meilės kelias, 2021.</p>		<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos</p>
<p>32.2.45. Analizuoja įvairius santykius (pvz., bendraamžių, tėvų, mokytojų, kitų suaugusiųjų) ir išskiria jų ypatumus, santykių intymumą ir apibūdina, koks intymumas yra tinkamas skirtingiems santykiams.</p>			<p>Bracket M., <i>Leidimas jausti</i>. Vilnius: Vaga, 2020.</p>		<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos</p>
<p>32.2.6. Analizuoja, mokosi atpažinti diskriminacijos reiškinius ir diskutuoja, kokios būna</p>			<p>Bracket M., <i>Leidimas jausti</i>. Vilnius: Vaga, 2020.</p>	<p>Dokumentiniai filmai (taip pat nagrinėti ir lytiškumo ugdymo klausimus). Lietuvos žmogaus</p>	<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos</p>

<p>socialinės, kultūrinės, etninės, religinės ar kt. grupės diskriminacijos pasekmės bendruomenei, šaliai ir pasauliui. Analizuoja, kas yra etnocentrizmas ir kaip etnocentriškumas trukdo suprasti ir priimti kitas kultūras, trukdo palaikyti gerus santykius, reflektuoja, kaip etnocentrizmo savyje atpažinimas padeda gerinti bendravimo kokybę.</p>		<p>suaugusiųjų santykiai). Analizuoja, santykių intymumą ir koks intymumas yra tinkamas skirtingiems santykiams. Paaiškina, kas atskleidžia asmens vertybes. Paaiškina, kaip išankstinės nuostatos trukdo pažinti kitą žmogų ar žmonių grupes. Paaiškina, kas tai yra etnocentrizmas ir kaip etnocentriškumas trukdo suprasti ir priimti kitas kultūras. Paaiškina, kaip etnocentrizmo savyje atpažinimas padeda gerinti bendravimo kokybę. Paaiškina, kas yra stereotipas ir kaip jie komplikuoja santykius.</p>	<p>Rosenberg M. B., <i>Nesmurtinis bendravimas</i>. Meilės kelias, 2021.</p>	<p>teisių centras <a href="https://nepatogauskinoklase.lt/">https://nepatogauskinoklase.lt/</a></p>	
<p>32.2.7. 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 tolesni tarpusavio santykiai.</p>		<p>Paaiškina, kaip nuspręsti ar draugystė teigiama ra neigiama. Paaiškina, kokios gali būti neigiamos draugystės pasekmės. Apibūdina, kokius jausmus sukelia tarp draugų kilęs konfliktas. Paaiškina, kaip galima spręsti konfliktus kylančius tarp draugų. Pademonstruoja bent vieną taikomą konflikto valdymo strategiją. Paaiškina, kaip konflikto eskalavimas gali peraugti į smurtą. Paaiškina, kaip konflikto sprendimo įgūdžių pritaikymas išsaugo ir sustiprina draugystę. Paaiškina, kaip konflikto</p>	<p>Bracket M., <i>Leidimas jausti</i>. Vilnius: Vaga, 2020.</p> <p>Rosenberg M. B., <i>Nesmurtinis bendravimas</i>. Meilės kelias, 2021.</p>		<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos</p>
<p>32.2.8. Analizuoja, kaip manipuliavimas, konflikto kurstymas gali peraugti į smurtą, ir mokosi, kaip veiksmingai reaguojant užkirsti smurto pasireiškimą, mokosi atpažinti poreikius konflikto metu ir nustatyti, kaip abi konfliktuojančios pusės gali patenkinti savo poreikius. Aiškinasi, kas yra neapykantos kalba, kaip ją atpažinti</p>	<p>2</p>	<p>Paaiškina, kaip konflikto eskalavimas gali peraugti į smurtą. Paaiškina, kaip konflikto sprendimo įgūdžių pritaikymas išsaugo ir sustiprina draugystę. Paaiškina, kaip konflikto</p>	<p>Plakatų smurto prevencijos tema praktinio taikymo rekomendacijos bendrojo ugdymo pedagogams 9-12 kl. Nacionalinė švietimo agentūra. <a href="https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2019/11/Rekomendacijos-praktiniam-9-12-klasiu-plakato-taikymui.pdf">https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2019/11/Rekomendacijos-praktiniam-9-12-klasiu-plakato-taikymui.pdf</a></p>	<p>Apie mokymus, konsultacijas, užsiėmimus ir paskaitas. Apie neapykantos kalbą ir neapykantos nusikaltimus. Lietuvos žmogaus teisių centras <a href="https://ztcentras.lt/paslaugos/mokykloms/">https://ztcentras.lt/paslaugos/mokykloms/</a></p>	<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos</p>

<p>ir kuo ji skiriasi nuo korektiškos viešos diskusijos, mokosi reaguoti tapus neapykantos kalbos liudininku.</p>		<p>sprendimo strategija padeda nuraminti emocijas ir spręsti problemą. Apibūdina skirtumus tarp patyčių, erzinimo ir nemandagaus elgesio. Išvardija patyčių situacijos dalyvių vaidmenis. Pripažįsta, kad stebėtojo vaidmuo turi būti gynyboje, ir paaiškina, kaip reikia jam elgtis patyčių situacijoje. Paaiškina, kaip gali pritaikyti žinias apie patyčių sustabdymą bendraujant su bendraamžiais ar stebint mažesnius vaikus. Apibūdina, kas yra elektroninės patyčios ir palygina su kontaktinėmis patyčiomis. Paaiškina, kokios yra elektroninių patyčių pasekmės ir kaip jas reikia stabdyti.</p>	<p>Rosenberg M. B., <i>Nesmurtinis bendravimas</i>. Meilės kelias, 2021.</p>	<p>Svetainė, skirta smurto artimoje aplinkoje atpažinimui. Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba <a href="https://www.visureikalas.lt/naujienos/mokykloms/">https://www.visureikalas.lt/naujienos/mokykloms/</a> Dokumentiniai filmai (taip pat nagrinėti ir lytiškumo ugdymo klausimus). Lietuvos žmogaus teisių centras <a href="https://nepatogauskinoklase.lt/">https://nepatogauskinoklase.lt/</a></p>	
<p><b>32.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys.</b></p>					
<p>32.3.1. Kuria klasės mokymosi taisyklės, išsakydami lūkesčius ir asmeniškai įsipareigodami rodyti mokymąsi ir sveikus santykius stiprinantį elgesį, analizuoja ir pateikia pavyzdžių, kokios būna pasekmės mokymuisi ir santykiams, ateičiai, jeigu yra nesilaikoma taisyklių ar susitarimų, nustatytų tvarkų ar įstatymų.</p>	<p><b>1</b></p>	<p>Apibūdina savo atsakomybes klasėje. Apibūdina savo atsakomybes bendruomenėje. Apibūdina savo atsakomybes šeimoje. Dalyvauja aptariant, kaip bendri susitarimai klasėje dėl elgesio lūkesčių padeda siekti mokymosi tikslų. Įvardija, koks jo/jos elgesys padės klasėje visiems mokytis ir sutarti. Paaiškina, kaip taisyklių laikymasis padeda rizikingose situacijose priimti sprendimus ir</p>			<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos</p>



		<p>išvengti neigiamų pasekmių. Paaiškina, kokios būna pasekmės jeigu pažeidžiame įstatymus. Paaiškina, kaip įstatymų pažeidimas gali daryti įtaką ateities planų įgyvendinimui. Paaiškina, kokios būna pasekmės jeigu pažeidžia saugaus elgesio taisykles. Paaiškina, kokios būna pasekmės jeigu pažeidžia bendruosius susitarimus klasėje.</p>			
<p>32.3.2. 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“, mokosi vertindami 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.).</p>	<p><b>1</b></p>	<p>Argumentuoja, kaip padeda priimti sprendimus išmoktos sprendimų priėmimo strategijos. Analizuoja ir argumentuoja, kokiose situacijose sprendimų priėmimai turi trumpalaikes, o kokiose turi ilgalaikes pasekmes. Įvardija, kokias strategijas taiko priimant sprendimus. Paaiškina, kokiomis ypatybėmis pasižymi atsakingas sprendimų priėmimas. Paaiškina, kaip supranta žodžius, sveikatai palankūs sprendimai. Apibūdina savo priimtus palankius sveikatai sprendimus. Paaiškina, kaip sprendimas vartoti ar nevertoti psichoaktyviasias medžiagas daro įtaką santykiams. Paaiškina, kaip psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas daro įtaką sprendimų priėmimui. Argumentuoja, kokius ir kaip sprendimus ketina rinktis priimti ateityje.</p>	<p>Paauglystė ir lytiniai santykiai: vedlys atviriems pokalbiams, 8-12 klasėms. Priemonė, kuri gali padėti kalbėtis lytinių santykių temomis (papildant kita medžiaga). VšĮ „Ivairovės ir edukacijos namai“ <a href="https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/07e0f2_24322d55367c4f79ad7a28ef23f1b32.pdf">https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/07e0f2_24322d55367c4f79ad7a28ef23f1b32.pdf</a></p>		<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos</p>

<b>32.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.</b>						
<p>32.4.1. Analizuoja vaikų įdarbinimo sąlygas (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.</p>	<p>5</p>	<p>Paaiškina, kokios nuostatos ir elgesys padeda saugoti savo ir kitų gyvybę ir sveikatą. Paaiškina, ką reikia žinoti, mokėti ir kaip reikia elgtis pasiklydus atokiaje vietoje. Pateikia pavyzdžių ir paaiškina, kaip išvengti elektros traumų ir kaip perspėjimas pamačius nesaugią situaciją gali išgelbėti gyvybę. Apibūdina nesaugias eismo sąlygas ir paaiškina koks elgesys padeda išsaugoti keliuose gyvybes. Paaiškina, kokios būna potencialiai pavojingos situacijos. Išvardija tarnybas, kurios rūpinasi gyventojų saugumu ir apibūdina jų atliekamas funkcijas.</p>	<p>Informacija ir rekomendacijos, susijusios su apsaugos organizavimu įvairių nelaimių metu  <a href="https://civsauga.lt/pavojai/">https://civsauga.lt/pavojai/</a></p> <p>Lietuvos pasirengimo ekstremaliosioms situacijoms interneto svetainė. Čia galite sužinoti, kaip pasiruošti nelaimėms ir kaip elgtis jų metu. Kiekvienas iš mūsų turi pasirūpinti savimi ir artimaisiais bent 72 valandas, kol atvyks pagalba.  <a href="https://lt72.lt/">https://lt72.lt/</a></p> <p>Viešai prieinamos informacijos apie tai, kaip elgtis įvykus branduolinei ar radiologinei avarijai yra daug ir įvairios, tad mes nusprendėme ją visą surinkti, susisteminti ir vienoje vietoje pateikti visuomenei patraukliu elektroninio mokymo formatu.  <a href="https://radiacija.eu/">https://radiacija.eu/</a></p>	<p>Radiacinės saugos centro puslapis. Svetainės tikslas - informuoti plačiąją visuomenę ir specialistus apie sistemą, kuria siekiama apsaugoti žmones ir aplinką nuo žalingo jonizuojančiosios spinduliuotės poveikio. Čia taip pat galėsite rasti atsakymų į daugelį Jus dominančių klausimų apie jonizuojančiąją spinduliuotę, Radiacinės saugos centro ir kitų institucijų veiklą užtikrinant radiacinę saugą Lietuvoje.  <a href="https://www.rsc.lt/index.php/pageid/314">https://www.rsc.lt/index.php/pageid/314</a></p>		
<p>32.4.2. Analizuoja ir vertina situacijas, išskylančias automobilių kelių ir geležinkelių transporto eismo aplinkoje, nagrinėja pėsčiųjų, dviratininkų, keleivių, vairuotojų elgesį, eismo saugumo aspektus, stiprina saugaus elgesio eismo aplinkoje gebėjimus.</p>						
<p>32.4.3. Dalyvauja pratybose, mokosi evakuotis į saugią teritoriją.</p>				<p>Informacija ir rekomendacijos, susijusios su apsaugos</p>	<p>Radiacinės saugos centro puslapis. Svetainės tikslas -</p>	

<p>Analizuoja įvairius evakuacijos aspektus ir mokosi argumentuoti, kuris būdas įvairiose situacijose yra veiksmingiausias (skubus, uždelstas evakavimas, evakavimasis savo transportu).</p>			<p>organizavimu įvairių nelaimių metu <a href="https://civsauga.lt/pavojai/">https://civsauga.lt/pavojai/</a></p> <p>Lietuvos pasirengimo ekstremaliosioms situacijoms interneto svetainė. Čia galite sužinoti, kaip pasiruošti nelaimėms ir kaip elgtis jų metu. Kiekvienas iš mūsų turi pasirūpinti savimi ir artimaisiais bent 72 valandas, kol atvyks pagalba. <a href="https://lt72.lt/">https://lt72.lt/</a></p> <p>Viešai prieinamos informacijos apie tai, kaip elgtis įvykus branduolinei ar radiologinei avarijai yra daug ir įvairios, tad mes nusprendėme ją visą surinkti, susisteminti ir vienoje vietoje pateikti visuomenei patraukliu elektroninio mokymo formatu. <a href="https://radiacija.eu/">https://radiacija.eu/</a></p>	<p>informuoti plačiąją visuomenę ir specialistus apie sistemą, kuria siekiama apsaugoti žmones ir aplinką nuo žalingo jonizuojančiosios spinduliuotės poveikio. Čia taip pat galėsite rasti atsakymų į daugelį Jus dominančių klausimų apie jonizuojančiąją spinduliuotę, Radiacinės saugos centro ir kitų institucijų veiklą užtikrinant radiacinę saugą Lietuvoje. <a href="https://www.rsc.lt/index.php/pageid/314">https://www.rsc.lt/index.php/pageid/314</a></p>	
<p>32.4.4. 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. Analizuoja, kas yra ekstremaliosios situacijos ir kaip jose reikia elgtis (pvz., oro, vandens užterštumas, branduolinė, radiologinė avarija, sproginiai, gaisrai ir pan.). Analizuoja techninio pobūdžio</p>			<p>Informacija ir rekomendacijos, susijusios su apsaugos organizavimu įvairių nelaimių metu <a href="https://civsauga.lt/pavojai/">https://civsauga.lt/pavojai/</a></p> <p>Lietuvos pasirengimo ekstremaliosioms situacijoms interneto svetainė. Čia galite sužinoti, kaip pasiruošti nelaimėms ir kaip elgtis jų metu. Kiekvienas iš mūsų turi pasirūpinti savimi ir artimaisiais bent 72 valandas,</p>	<p>Radiacinės saugos centro puslapis. Svetainės tikslas - informuoti plačiąją visuomenę ir specialistus apie sistemą, kuria siekiama apsaugoti žmones ir aplinką nuo žalingo jonizuojančiosios spinduliuotės poveikio. Čia taip pat galėsite rasti atsakymų į daugelį Jus dominančių klausimų apie jonizuojančiąją spinduliuotę, Radiacinės saugos centro ir kitų institucijų veiklą užtikrinant radiacinę</p>	

<p>ekstremaliąsias situacijas (pvz., avarijos, sproginiai, gaisrai gamyklose, įmonėse, vamzdynuose, per kuriuos į aplinką gali patekti teršalai, dėl griūčių, gaisrų, sprogimų ar pasklidusių teršalų gali nukentėti žmonės) ir mokosi tinkamai jose elgtis.</p>			<p>kol atvyks pagalba. <a href="https://lt72.lt/">https://lt72.lt/</a></p> <p>Viešai prieinamos informacijos apie tai, kaip elgtis įvykus branduolinei ar radiologinei avarijai yra daug ir įvairios, tad mes nusprendėme ją visą surinkti, susisteminti ir vienoje vietoje pateikti visuomenei patraukliu elektroninio mokymo formatu. <a href="https://radiacija.eu/">https://radiacija.eu/</a></p>	<p>saugą Lietuvoje. <a href="https://www.rsc.lt/index.php/pageid/314">https://www.rsc.lt/index.php/pageid/314</a></p>	
<p>32.4.5. Mokosi atpažinti požymius ir veikti atsiradus įtarimams pakliuvus į pavojingą situaciją, kai bandoma įtraukti į nusikalstamą veiklą.</p>			<p>Viešinama rekomendacinio turinio informacija, susijusi su seksualiniu smurtu, prekyba žmonėmis. Dingusių žmonių šeimų paramos centras Naujienos – Dingusių žmonių šeimų paramos centras (missing.lt)</p>	<p>Centre teikiama pagalba nukentėjusiems nuo prekybos žmonėmis, teikiamos rekomendacijos, kaip to išvengti. VšĮ Kovos su prekyba žmonėmis ir išnaudojimu centras. Kovos su prekyba žmonėmis ir išnaudojimu centras (KOPŽI) <a href="http://www.anti-trafficking.lt">www.anti-trafficking.lt</a></p> <p>Specialistų dirbančių prekybos su žmonėmis Lietuvoje sąrašas ir kontaktai. Nacionalinė švietimo agentūra. <a href="https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2022/11/Prekybos-zmonemis-specialistu-sarasas-2022-11.pdf">https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2022/11/Prekybos-zmonemis-specialistu-sarasas-2022-11.pdf</a></p>	<p>Skaitmeninė edukacinė programa ankstyvajai smurto lyties pagrindų prevencijai. Programa sudaryta iš 5 modulių. Programoje pateiktos veiklos gali būti naudojamos tiek formalaus, tiek neformalaus ugdymo metu. Programos praktinės užduotys skirtos jas atlikti kontaktiniu būdu. Tačiau pateikiama patarimų nuotoliniu mokymų vedimui. Socialinės apsaugos ir darbo ministerija Moduliai – 9 pamoka</p> <p>Rekomendacijos ir instrukcijos, ruošiantis užsiėmimui klasėje apie prekybos žmonėmis prevenciją.</p>
				<p>15 - metės, patekusios į prekybos žmonėmis tinklą, istorija. „Saugūs pasimatymai“. Vaizdo medžiaga. Nacionalinė</p>	

				<p>švietimo agentūra.  <a href="https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2022/12/Lietuvis-prekyba-zmonemis.mp4">https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2022/12/Lietuvis-prekyba-zmonemis.mp4</a></p>	<p>Nacionalinė švietimo agentūra.  <a href="https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2021/06/Uzsiemimas-klaseje-Prekybos-zmonemis-prevencija-1.pdf">https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2021/06/Uzsiemimas-klaseje-Prekybos-zmonemis-prevencija-1.pdf</a></p> <p>Prezentacija.  <a href="https://www.nsa.smm.lt/svietimo-pagalba/prevencija/prekybos-zmonemis-prevencija/">https://www.nsa.smm.lt/svietimo-pagalba/prevencija/prekybos-zmonemis-prevencija/</a></p>
					<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos</p> <p>Preveninės programos</p>
<p>32.4.6. 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.</p>	<p><b>5</b></p>	<p>Įvardija psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo mitus ir faktus. Paaiškina, kaip gali panaudoti žinias apie psichoaktyviųjų medžiagų žalą bendraujant su draugais, bendraamžiais ar būnant pavyzdžiu jaunesniems vaikams. Paaiškina, kaip psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas veikia santykius su artimaisiais, bendraamžiais ir kitais bendruomenės nariais. Pademonstruoja pirmosios ir neatidėliotinos pagalbos įgūdžius esant visoms galimoms traumoms ir būklėms.</p>	<p>Vaikų ir paauglių ginekologijos profesionalės, profesorės Žanos Bumbulienės vadovaujamos gydytojų akušerių ginekologų ir medicinos psychologės komandos parengta knyga, skirta įvairiapusiškai, suprantamai ir atsižvelgiant į skirtingus raidos etapus aptarti mergaičių paauglystės laikotarpį (10-19 metų amžiaus tarpsnį). Knygoje greta visų temų yra nagrinėjami ir sveikos gyvensenos, ligų profilaktikos principai. Knygos nuoroda: Andrijauskienė, L., Baušytė,</p>	<p>Sveikatai palanki mityba ir fizinis aktyvumas 9-12 klasėms. Edukaciniai filmukai sveikatos stiprinimo temomis. Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras.  <a href="https://smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Vaiku%20sveikata/Mokomieji%20filmai%20Vaikams%20ir%20paaugliams%20palankiu%20projekto/SMLPC%20Mityba%20ir%20fizinis%20aktyvas%209-12%20MASTER.mp4">https://smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Vaiku%20sveikata/Mokomieji%20filmai%20Vaikams%20ir%20paaugliams%20palankiu%20projekto/SMLPC%20Mityba%20ir%20fizinis%20aktyvas%209-12%20MASTER.mp4</a></p>	

		<p>Paaiškina ir jeigu reikia pademonstruoja savirūpos įgūdžius, taiko sau ir artimam socialiniam tinklui (tėvams, globėjams, seneliams) Apibūdina, kokį pavojų žmogaus gyvybei kelia fizinių ir emocinių poreikių nepatenkinimas (pavyzdžiui, alkis, troškulys, karštis, šaltis, pervargimas, vienatvė ir kt.).</p>	<p>R., Breivienė, R., Brimienė, I., Bumbulienė, Ž., Klimašenko, J., Sabaitytė, E., Vaigauskaitė-Mažeikienė, B., Žilovič, D., (2023). Trikampiai ir apskritimai: mano moteriškumo pradžia. Vilnius: VU leidykla.</p>		
<p>32.4.7. Nagrinėja, kaip siejasi lytinis potraukis su hormonų kiekio svyravimais organizme, kokie yra lytinį potraukį stiprinantys veiksniai, jo išraiškos valdymas, rūpinimosi savimi svarba, aiškinasi lytiškai plintančios infekcijos sąvoką, lytiškai plintančių ligos simptomus, kaip išvengti šių ligų ir kur kreiptis dėl profilaktinio patikrinimo ir pagalbos pajutus ligos simptomus.</p>			<p>Lytiškumo gidas skirtas jaunimo darbuotojams ir su jaunimu dirbantiems asmenims. Leidinio tikslas – sumažinti stigmą lytiškumo ir lytiškumo ugdymo klausimais, suteikti informacijos, pateikti metodiką, kad jaunimo darbuotojai ir kiti profesionalai, dirbantys su jaunimu, galėtų rasti atsakymus lytiškumo ugdymo klausimais. Lytiškumo gidas padeda susipažinti su terminais, metodika bei gali padėti palengvinti procesą, ieškant patikimos informacijos. Jaunimo reikalų agentūra. <a href="https://jra.lt/naujienos/187-kvieciame-skaityti-lytiskumo-ugdymo-praktini-gida">https://jra.lt/naujienos/187-kvieciame-skaityti-lytiskumo-ugdymo-praktini-gida</a></p>	<p>Lytinis brendimas 9-12 klasėms. Edukaciniai filmukai sveikatos stiprinimo temomis. Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras <a href="https://smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Vaiku%20sveikata/Mokomieji%20filmai%20Vaikams%20ir%20paaugliams%20palankiu%20projekto/SMLPC%20Lytinis%20brendimas%209-12%20MASTER.mp4">https://smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Vaiku%20sveikata/Mokomieji%20filmai%20Vaikams%20ir%20paaugliams%20palankiu%20projekto/SMLPC%20Lytinis%20brendimas%209-12%20MASTER.mp4</a></p>	
			<p>Vaikų ir paauglių</p>	<p>Dokumentiniai filmai (taip pat</p>	

			<p>ginekologijos profesionalės, profesorės Žanos Bumbulienės vadovaujamos gydytojų akušerių ginekologų ir medicinos psychologės komandos parengta knyga, skirta įvairiapusiškai, suprantamai ir atsižvelgiant į skirtingus raidos etapus aptarti mergaičių paauglystės laikotarpį (10-19 metų amžiaus tarpsnį). Knygoje yra nagrinėjamos tokios temos kaip lytinis brendimas, reprodukcinė ir lytinė sveikata, emocinė ir psichologinė sveikata, aktualių ligų profilaktika, diagnostika ir gydymas, saugūs lytiniai santykiai, vizitas pas gydytoją akušerį ginekologą bei daugelis kitų. Taip pat leidinyje yra apžvelgiami ir berniukams bei vaikinams aktualūs šių temų klausimai. Knygos nuoroda: Andrijauskienė, L., Baušytė, R., Breivienė, R., Brimienė, I., Bumbulienė, Ž., Klimašenko, J., Sabaitytė, E., Vaigauskaitė-Mažeikienė, B., Žilovič, D., (2023). Trikampiai ir apskritimai: mano moteriškumo pradžia. Vilnius: VU leidykla.</p> <p>Girskis J., Jurkevičius P., Slušnys L., Variakojis A., Gabrielius Liaudanskas - Svaras G., <i>Būk vyras:</i></p>	<p>nagrinėti ir lytiškumo ugdymo klausimus). Lietuvos žmogaus teisių centras  <a href="https://nepatogauskinoklase.lt/">https://nepatogauskinoklase.lt/</a></p>	
--	--	--	--	---	--

		<p>berniukų knyga. BŪK VYRAS: berniukų knyga. Atnaujintas leidimas naujai.. (knygos.lt)</p> <p>Moksleivių švietimo apie ŽIV ir kitas lytiškai plintančias infekcijas (LPI) metodinės rekomendacijos. Nacionalinis visuomenės sveikatos centras <a href="https://nvsc.lrv.lt/uploads/nvsc/documents/files/1%20-%20Moksleiviu%20svietimas%20apie%20LPI(2).pdf">https://nvsc.lrv.lt/uploads/nvsc/documents/files/1%20-%20Moksleiviu%20svietimas%20apie%20LPI(2).pdf</a></p> <p>Paauglystė ir lytiniai santykiai: vedlys atviriems pokalbiams, 8-12 klasėms. Parengta priemonė, kuri gali padėti kalbėtis lytinių santykių temomis (papildant kita medžiaga): <a href="https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/07e0f2_24322d55367c4f79add7a28ef23f1b32.pdf">https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/07e0f2_24322d55367c4f79add7a28ef23f1b32.pdf</a></p>		
32.4.8. Analizuoja, kas 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.				
32.4.9. Nagrinėja, kokį pavojų žmogaus sveikatai ir gyvybei kelia fizinių ir emocinių poreikių		Atmintinė kaip padėti sau ir kitiems įvykus nelaimei, kurioje pateikiami patarimai	Rekomendacijos dėl dantų valymo bei fluoridų kiekio dantų pastose vaikams ir	Socialinio ir emocinio ugdymo



<p>nepatenkinimas (pvz., alkis, troškulys, karštis, šaltis, pervargimas, vienatvė ir kt.), mokosi savirūpos esant ekstremaliosioms situacijoms įgūdžių, kuriuos gali panaudoti padėdami sau ir kitiems. Mokosi pademonstruoti pirmosios ir neatidėliotinos pagalbos įgūdžius esant galimai traumai ir suteikti pirmąją pagalbą.</p>			<p>kaip įvertinti situaciją, kaip elgtis gyvybiškai pavojingose ir nepavojingose situacijose (užspringus, kraujuojant, patyrus insultą, infarktą, lūžus kaulams ir pan.). (visoms klasėms) LR Sveikatos apsaugos ministerija <a href="https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/pirmoji%20pagalba(2).pdf">https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/pirmoji%20pagalba(2).pdf</a></p>	<p>suaugusiesiems, Burnos sveikata, Dantų priežiūra ortodontinio gydymo metu, Ankstyvasis vaikų dantų ėduonis ir kiti naudingi patarimai, kodėl svarbu prižiūrėti dantis ir burnos gleivinę. Odontologų rūmai <a href="https://odontologurumai.lt/lt/pacientams/burnos-sveikata">https://odontologurumai.lt/lt/pacientams/burnos-sveikata</a></p>	<p>programos</p>
<p>32.4.10. 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.</p>			<p><i>Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos mokymo programa tėvams. Metodinės rekomendacijos.</i> Lietuvos Respublikos Švietimo ir mokslo ministerija, Specialiosios pedagogikos ir psichologijos centras, 2009.</p>	<p>Mitai ir faktai apie psichoaktyvias medžiagas, rūkymą, receptinius vaistus ir kita naudinga informacija. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas <a href="https://askritiskas.lt/mitai-faktai/">https://askritiskas.lt/mitai-faktai/</a></p>	<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos  Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencinės programos</p>
			<p>Alkoholio poveikis. Informacija apie alkoholio poveikį, priklausomybę, patarimai ir rekomendacijos. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais <a href="https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-alkoholio/alkoholio-poveikis-man/">https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-alkoholio/alkoholio-poveikis-man/</a></p>		
			<p>Kanapų poveikis. Informacija apie žalingą kanapių poveikį organizmui, patarimai, kodėl reikia vengti vartoti. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas <a href="https://askritiskas.lt/zala-">https://askritiskas.lt/zala-</a></p>		

				<p>sveikatai/</p> <p>Rūkymo žala. Informacija apie rūkymo žalą, patarimai, kodėl reikia vengti rūkyti. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas <a href="https://nerukysiu.lt/rukymo-zala-sveikatai/">https://nerukysiu.lt/rukymo-zala-sveikatai/</a></p>	
				<p>K. A. S. – tai interaktyvi svetainė jaunimui (nuo 14 m.), kuri siekia didinti jaunų žmonių sąmoningumą psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo klausimais, skatinti pasirinkti sveiką gyvenimo būdą ir įsivertinti savo rizikingą elgesį (rūkymas, narkotikų vartojimas) bei sužinoti, kur kreiptis pagalbos. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas <a href="https://askritiskas.lt/jeigu-ka/">https://askritiskas.lt/jeigu-ka/</a></p>	
				<p>Pagalba vartojantiems vaikams ir tėvams. Rekomendacijos kur kreiptis. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais <a href="https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-alkoholio/pagalba-vaikams-kurie-vartoja/">https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-alkoholio/pagalba-vaikams-kurie-vartoja/</a></p>	
				<p>Informacija apie teikiamas paslaugas nepilnamečiams. Respublikinis priklausomybės ligų centras <a href="https://www.rplc.lt/paslaugos/jaunimui/">https://www.rplc.lt/paslaugos/jaunimui/</a></p>	

				Patarimai, kaip elgtis, jei kiti daro įtaką vartoti. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas <a href="https://askritiskas.lt/jeigu-ka/#kiti-daro-itaka">https://askritiskas.lt/jeigu-ka/#kiti-daro-itaka</a>	
				Rekomendacijos vaikams, kurių tėvai vartoja nesaikingai. Patarimai suaugusiems. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais <a href="https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-alkoholio/mano-tevai-vartoja/">https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-alkoholio/mano-tevai-vartoja/</a>	

### Mokymosi turinys 10 (II gim.) klasei ir pamokų planavimo rekomendacijos ir pasiekimų požymiai

Turinys	Pamokų skaičius	Pasiekimų požymiai	Skaitmeniniai ir spausdinti metodiniai leidiniai, knygos ir rekomendacijos	Siūlomos mokytojui skaitmeninės priemonės (svetainės, video)	Priemonės, programos turinčios paruoštus pamokų planus
<b>33.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.</b>					
33.1.1. 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.	1	Paaiškina, kaip mintys susijusios su elgesiu. Apibūdina, kuriose gyvenimo srityse norėtų turėti daugiau savitvardos. Paaiškina, kodėl svarbu numatyti emocijų perteikimo pasekmes. Paaiškina įvairių emocijų perteikimo formų pasekmes. Pasirenka saugius ir žalos nedarančius gynybos mechanizmus. Paaiškina ir pateikia pavyzdžių,	Rosenberg M. B., <i>Nesmurtinis bendravimas. Meilės kelias</i> , 2021. Bracket M., <i>Leidimas jausti</i> . Vilnius: Vaga, 2020.		Socialinio ir emocinio ugdymo programos
33.1.2. Mokosi neigiamas mintis keisti teigiamomis, pateikia pavyzdžių ir diskutuoja, kaip gebėjimas neigiamas mintis keisti teigiamomis ateityje padės rūpintis psichikos sveikata, mokosi laiko	1		PSO rekomendacijos dėl streso mažinimo <a href="https://pagalbasau.lt/wp-content/uploads/2020/05/Doi-ng-What-matters-in-times-">https://pagalbasau.lt/wp-content/uploads/2020/05/Doi-ng-What-matters-in-times-</a>	Prieinama nemokama emocinė parama ir psichologinė pagalba. LR Sveikatos apsaugos ministerija su	Socialinio ir emocinio ugdymo programos

<p>valdymo technikų ir paaiškina, kaip jos padeda valdyti stresą ir kada, kur ir kaip reikia kreiptis į psichologinę pagalbą teikiančias organizacijas.</p>		<p>kaip neigiamas mintis keisti į teigiamas. Argumentuoja, kaip gebėjimas neigiamas mintis keisti teigiamas padeda prisideda prie psichikos sveikatos. Prašo pagalbos, jeigu sunku į veikti stresą ar nerimą. Naudoja laiko valdymo technikas ir paaiškina, kaip jos padeda valdyti stresą. Paaiškina, kas yra <i>eustresas</i> ir <i>distresas</i>, koks jų poveikis elgesiui ir psichikos sveikatai. Įvardija tiesioginius ir netiesioginius streso šaltinius ir paaiškina, kaip reikia tinkamai į juos reaguoti.</p>	<p>of-stress-an-illustrated-guide_Lithuanian_CC-BY-NC-SA-IGO_Redacted68.pdf</p>	<p>partneriais <a href="https://pagalbasau.lt/gaukpagalba/">https://pagalbasau.lt/gaukpagalba/</a></p> <p>Informacija apie stresą ir jo mažinimo būdus. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais. <a href="https://pagalbasau.lt/jaunimui/stresas/">https://pagalbasau.lt/jaunimui/stresas/</a></p>	
<p>33.1.3. 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.</p>	<p>2</p>	<p>Apibūdina, kaip konstruktyvi kritika skatina asmeninį tobulėjimą. Analizuojant savo pomėgius ir stiprybes mokosi planuoti savo profesinę karjerą ir savanorystės galimybes. Paaiškina, kaip tinkami asmeninio profesionalumo ar bendruomenės pagalbos pavyzdžiai padeda siekti svarbių gyvenimo tikslų.</p>	<p>Dweck C. S., <i>Tu gali. Atskleiskite savo galimybes.</i> Vilnius: Alma Littera, 2017.</p>		<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos</p>
<p>33.1.4. Analizuoja išorinius veiksnius (tarpusavio santykius, reklamą, socialinius tinklus, informaciją, madą ir kt.), kurie daro įtaką asmens laisvalaikiui, siekiant ir keliant mokymo(si) tikslus, karjeros tikslus.</p>		<p>Paaiškina, kaip interesai, asmenybės bruožai ir gabumai daro įtaką karjeros pasirinkimui.</p>	<p>Dweck C. S., <i>Tu gali. Atskleiskite savo galimybes.</i> Vilnius: Alma Littera, 2017.</p>		<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos</p>

<p>33.1.5. Analizuoja mokslo metams numatytą mokymo(si) planą ir mokslo metams išsikeltus mokymo(si) tikslus, sudaro tikslo siekimo planą ir numato, kokie iššūkiai gali kilti planuojant.</p>		<p>Įvardija mokslo metams išsikeltus mokymosi tikslus. Sudaro tikslo siekimo planą. Paaiškina, kokie iššūkiai gali kilti planuojant.</p>	<p>Dweck C. S., <i>Tu gali. Atskleiskite savo galimybes</i>. Vilnius: Alma Littera, 2017.</p>		<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos</p>
<p>33.1.6. Analizuodami savo patirtį tyrinėja įprotį veikti ir atidėlioti, aiškinasi atidėliojimo veikti pasekmes ir mokosi technikų, kurios padeda įveikti atidėliojimą.</p>	<p>2</p>	<p>Paaiškina, kas yra atidėliojimas ir naudoja technikas, kurios padeda atidėliojimą įveikti. Paaiškina, kaip laiko valdymo technikos gali padėti pasiekti išsikeltus tikslus. Įvertinus gautą pagalbą, pagal sudarytą planą, naudojantis sukurtais pažangos stebėjimo kriterijais įsivertina, pasiektus tikslus. Analizuoja akademinį tikslų sąsajas su karjeros tikslais.</p>	<p>Dweck C. S., <i>Tu gali. Atskleiskite savo galimybes</i>. Vilnius: Alma Littera, 2017.</p>		<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos</p>
<p><b>33.2. Santykiai ir bendradarbiavimas.</b></p>					
<p>33.2.1. Mokosi atpažinti kitų patiriamas neigiamas emocijas ir konstruktyviai į jas reaguoti nesiekdami jų „pataisyti“, tyrinėja žmonių poreikius ir kaip jų nepatenkinimas siejasi su mintimis, emocijomis ir elgesiu.</p>	<p>2</p>	<p>Apibūdina, kuo skiriasi atviro ir uždaro tipo klausimai, kurie skatina aktyvų klausymąsi. Užduoda atviro tipo klausimus, kad paskatintų kitus pasisakyti. Paaiškina, kuo skiriasi ketinimo ir pasekmės poveikis tarpusavio santykiams. Apibūdina ir praktikuojasi tinkamai išsakyti ir priimti konstruktyvią kritiką. Apibūdina santykių intymumą ir paaiškina, koks intymumas yra tinkamas skirtingų pobūdžio santykiams.</p>	<p>„Kiek kilogramų gali pakelti moteris ir kitos lyčių istorijos“ [idėjos užsiėmimams vyresnėse klasėse] Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba <a href="https://lygybe.lt/data/public/uploads/2021/11/kiek-kilogramu-gali-pakelti-moteris.pdf">https://lygybe.lt/data/public/uploads/2021/11/kiek-kilogramu-gali-pakelti-moteris.pdf</a></p>		<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos</p>
<p>33.2.2. Lygina atviro ir uždaro tipo klausimų skirtumus, tyrinėja, kurie skatina aktyvų klausymąsi ir sudaro sąlygas</p>		<p>Analizuojant įvairius santykius (pavyzdžiui, bendraamžių, tėvų,</p>	<p>Rosenberg M. B., <i>Nesmurtinis bendravimas. Meilės kelias</i>, 2021.</p>		<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos</p>

<p>įsigilinti į kalbančiojo požiūrį ir nuomonę ar nuostatas, mokosi formuluoti atviro tipo klausimus, kad paskatintų kitus pasisakyti.</p>		<p>mokytojų, kitų suaugusiųjų santykiai) išskiria jų ypatumus</p>	<p>Bracket M., <i>Leidimas jausti</i>. Vilnius: Vaga, 2020.</p>		
<p>33.2.3. 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.</p>	<p>1</p>	<p>Apibūdina ir vertina pastangas įvairių grupių pastangas dirbti kartu ir siekti bendrų tikslų. Apibūdina skirtingų santykių galios demonstravimą ir analizuoja, kaip galios demonstravimas veikia bendravimo stilių grupėje. Aptarti, analizuoti ir vertinti pasiūlytą idėją, o ne jį pateikusį asmenį. Analizuoja, kaip galima dirbant grupėje paskatinti kitų lyderystę.</p>	<p>Rosenberg M. B., <i>Nesmurtinis bendravimas</i>. Meilės kelias, 2021.</p>		<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos</p>
<p>33.2.4. Analizuoja, kaip medijos vaizduoja įvairias socialines, kultūrinės grupes ir kaip ši informacija daro įtaką susidarant išankstines nuostatas, kaip pažinimas ir darbas su skirtingų socialinių ir kultūrinių grupių žmonėmis gali daryti įtaką šių grupių supratimui, praplėsti žinojimą apie jas, gerinti tarpkultūrinę komunikaciją.</p>		<p>Analizuoja, kaip medijos vaizduoja įvairias socialines, kultūrinės grupes ir kaip jos formuoja skirtingų socialinių ir kultūrinių grupių savivoką. Analizuoja, kaip pažinimas ir darbas su skirtingų socialinių ir kultūrinių grupių žmonėmis gali daryti įtaką šių grupių supratimui, praplėsti žinojimą apie jas, gerinti tarpkultūrinę komunikaciją.</p>	<p>Rosenberg M. B., <i>Nesmurtinis bendravimas</i>. Meilės kelias, 2021.</p>		<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos</p>
<p>33.2.5. 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 viešąjį gyvenimą, oponuoti netolerancijai ir stereotipams (pvz., pastebi nesąžiningą elgesį ir reaguoja).</p>	<p>2</p>	<p>Oponuoja netolerancijai ir stereotipams (pavyzdžiui, pastebi nesąžiningą elgesį ir reaguoja).</p>	<p>„Kiek kilogramų gali pakelti moteris ir kitos lyčių istorijos“ [idėjos užsiėmimams vyresnėse klasėse] Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba <a href="https://lygybe.lt/data/public/uploads/2021/11/kiek-kilogramu-gali-pakelti-moteris.pdf">https://lygybe.lt/data/public/uploads/2021/11/kiek-kilogramu-gali-pakelti-moteris.pdf</a></p>		<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos</p>

			Rosenberg M. B., <i>Nesmurtinis bendravimas.</i> Meilės kelias, 2021.		
33.2.6. Nagrinėja įvairias situacijas ir mokosi atpažinti, kada nepatenkinti asmens fiziologiniai, emociniai, pripažinimo, saugumo ir kt. poreikiai paskatina konflikto atsiradimą, analizuoja ir įvertina priimtų sprendimų veiksmingumą, lygina abipusio sutarimo vertę su sprendimu konfliktuoti.	<b>3</b>	Naudoja strategijas, kurios padeda išspręsti nesutarimus ir skatina empatiją, stiprina santykius. Spręsdami konfliktą, naudoja išmoktą strategiją. Paaiškina, kaip konflikto sprendimo metodai gali padėti spręsti konfliktą.	Rosenberg M. B., <i>Nesmurtinis bendravimas.</i> Meilės kelias, 2021.		Socialinio ir emocinio ugdymo programos
33.2.7. Mokosi pademonstruoti konflikto sprendimo būdų 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.		Demonstruoja konflikto sprendimo metodų panaudojimą sudėtingose situacijose. Apibūdina patyčių tipus ir kuria patyčių prevencijos strategijas. Naudoja strategijas, kurios leidžia tapti aktyviu stebėtoju ir užkirsti kelią patyčioms. Apibūdina strategijas, kurias gali naudoti patyčių auka ar patyčių stebėtojas, kad sustabdytų patyčias. Paaiškina, kas yra elektroninės patyčios. Paaiškina, kaip aktyvūs stebėtojai, gali užkirsti kelią elektroninėms patyčioms socialiniuose tinkluose.	Rosenberg M. B., <i>Nesmurtinis bendravimas.</i> Meilės kelias, 2021.		Socialinio ir emocinio ugdymo programos
33.2.8. 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.			Rosenberg M. B., <i>Nesmurtinis bendravimas.</i> Meilės kelias, 2021.	Dokumentiniai filmai (taip pat nagrinėti ir lytiškumo ugdymo klausimus). Lietuvos žmogaus teisių centras <a href="https://nepatogauskinoklase.lt/">https://nepatogauskinoklase.lt/</a>	Socialinio ir emocinio ugdymo programos
<b>33.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys.</b>					
33.3.1. Analizuoja, kokios būna įstatymų, taisyklių apibrėžtos elgesio taisyklės ir kaip jų nesilaikymas arba pažeidimai gali paveikti jų ir aplinkinių gyvenimą, nagrinėdami įvairius pavyzdžius, įvardija	<b>1</b>	Paaiškina, kaip rizikingose situacijose išvengti neigiamų pasekmių. Apibūdina penkias ar daugiau sričių, kuriose dažniausiai yra			Socialinio ir emocinio ugdymo programos

savo atsakomybes klasėje, šeimoje, bendruomenėje, Lietuvoje ir pasaulyje.		patiriamas bendraamžių spaudimas. Demonstruoja strategijas, kurios padeda atsilaikyti prieš bendraamžių spaudimą. Paaiškina, kaip gebėjimas atsilaikyti prieš spaudimą pasielgti netinkamai ateityje padės laikytis taisyklių ir įstatymų.			
33.3.2. Mokosi atpažinti, kaip socialiniai santykiai padeda priimti tinkamus sprendimus, padeda prisiimti atsakomybę, veikia mokymosi užduočių atlikimą ir padeda saugoti, stiprinti sveikatą, mokosi strategijų, kaip atsispirti išoriniam bendraamžių spaudimui ir išvengti nepageidaujamų pasekmių.	1	Paaiškina kokios vertybės padeda elgtis atsakingai. Paaiškina, kaip neatsakingas elgesys gali tapti kliūtimi siekti tobulėjimo. Paaiškina, kaip paaugliai priima sprendimus. Paaiškina, kaip atsakingas sprendimų priėmimas siejasi su asmeninėmis vertybėmis. Įvardija savo vertybes ir priima tokius sprendimus, kurie padeda saugoti kūną ir protą. Paaiškina, kaip alkoholis, tabakas ir kitos psichoaktyviosios medžiagos paveikia akademinis pasiekimus. Paaiškina, kaip sprendimų priėmimas gali paveikti kitus asmenis.			Socialinio ir emocinio ugdymo programos
<b>33.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.</b>					
33.4.1. Diskutuoja apie emociškai saugios aplinkos gyvenimui, mokymuisi, darbui svarbą, mokosi atpažinti požymius, įvairiose situacijose, mokyklos aplinkoje esančius pavojus, atlikti rizikos vertinimą.	4	Apibūdina ekstremalias situacijas ir paaiškina, kaip jose reikia elgtis (socialinio, techninio, ekologinio pobūdžio situacijos).			Socialinio ir emocinio ugdymo programos



<p>Susipažįsta su psichosocialiniais rizikos veiksniais darbe, jų įtaka sveikatai ir darbingumui, prevencija, su paauglių (asmenų iki 18 metų) įdarbinimo sąlygomis, darbuotojų teisėmis ir pareigomis, nelegalaus darbo žala.</p>		<p>Išvardija ir apibūdina galimus teroristinės veiklos metodus ir galimus teroristų taikius. Paaiškina, kaip galima saugotis nuo teroristinių išpuolių. Paaiškina, kaip atpažinti teroristines veiklas ir kur reikia kreiptis kilus įtarimams. Paaiškina, kaip reikia elgtis vykstant sproginimams ir atsidūrus po nuolaužomis. Paaiškina, kas tai yra šeimos saugumo planas. Paaiškina, ką turi žinoti šeimos nariai apie saugumą ir kodėl reikia turėti aptartą šeimos saugumo planą.</p>			
<p>33.4.2. Analizuoja ir apibūdina galimus teroristinės veikos būdus ir galimus teroristų taikius, mokosi atpažinti teroristines veikas, saugotis nuo teroristinių išpuolių. Nagrinėja, kur reikia kreiptis kilus įtarimų, 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.</p>			<p>Informacija ir rekomendacijos, susijusios su apsaugos organizavimu įvairių nelaimių metu <a href="https://civsauga.lt/pavojai/">https://civsauga.lt/pavojai/</a></p> <p>Lietuvos pasirėngimo ekstremaliosioms situacijoms interneto svetainė. Čia galite sužinoti, kaip pasiruošti nelaimėms ir kaip elgtis jų metu. Kiekvienas iš mūsų turi pasirūpinti savimi ir artimaisiais bent 72 valandas, kol atvyks pagalba. <a href="https://lt72.lt/">https://lt72.lt/</a></p> <p>Viešai prieinamos informacijos apie tai, kaip elgtis įvykus branduolinei ar radiologinei avarijai yra daug ir įvairios, tad mes nusprendėme ją visą surinkti, susisteminti ir vienoje vietoje pateikti visuomenei patraukliu elektroninio mokymo formatu. <a href="https://radiacija.eu/">https://radiacija.eu/</a></p>		
<p>33.4.3. Analizuoja ir apibūdina ekstremalias situacijas ir paaiškina, kaip jose reikia elgtis (socialinio, techninio,</p>			<p>Informacija ir rekomendacijos, susijusios su apsaugos organizavimu</p>	<p>Radiacinės saugos centro puslapis. Svetainės tikslas -</p>	

<p>gamtinio, ekologinio pobūdžio situacijos), mokosi tinkamai elgtis išgirdus pavojaus signalą, patekus į karo veiksmų zoną, įvykus sprogimui ir atsidūrus po nuolaužomis.</p>			<p>įvairių nelaimių metu <a href="https://civsauga.lt/pavojai/">https://civsauga.lt/pavojai/</a></p> <p>Lietuvos pasirengimo ekstremaliosioms situacijoms interneto svetainė. Čia galite sužinoti, kaip pasiruošti nelaimėms ir kaip elgtis jų metu. Kiekvienas iš mūsų turi pasirūpinti savimi ir artimaisiais bent 72 valandas, kol atvyks pagalba. <a href="https://lt72.lt/">https://lt72.lt/</a></p> <p>Viešai prieinamos informacijos apie tai, kaip elgtis įvykus branduolinei ar radiologinei avarijai yra daug ir įvairios, tad mes nusprendėme ją visą surinkti, susisteminti ir vienoje vietoje pateikti visuomenei patraukliu elektroninio mokymo formatu. <a href="https://radiacija.eu/">https://radiacija.eu/</a></p>	<p>informuoti plačiąją visuomenę ir specialistus apie sistemą, kuria siekiama apsaugoti žmones ir aplinką nuo žalingo jonizuojančiosios spinduliuotės poveikio. Čia taip pat galėsite rasti atsakymų į daugelį Jus dominančių klausimų apie jonizuojančiąją spinduliuotę, Radiacinės saugos centro ir kitų institucijų veiklą užtikrinant radiacinę saugą Lietuvoje. <a href="https://www.rsc.lt/index.php/pageid/314">https://www.rsc.lt/index.php/pageid/314</a></p>	
<p>33.4.4. 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.</p>			<p>Plakatų smurto prevencijos tema praktinio taikymo rekomendacijos bendrojo ugdymo pedagogams 9-12 kl. Nacionalinė švietimo agentūra. <a href="https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2019/11/Rekomendacijos-praktiniam-9-12-klasiu-plakato-taikymui.pdf">https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2019/11/Rekomendacijos-praktiniam-9-12-klasiu-plakato-taikymui.pdf</a></p>	<p>Svetainė, skirta smurto artimoje aplinkoje atpažinimui. Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba <a href="https://www.visureikalas.lt/naujienos/mokykloms/">https://www.visureikalas.lt/naujienos/mokykloms/</a></p> <p>Specialistų dirbančių prekybos su žmonėmis Lietuvoje sąrašas ir kontaktai. Nacionalinė</p>	<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos</p> <p>Preveninės programos</p>

				<p>švietimo agentūra.  <a href="https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2022/11/Prekybos-zmonemis-specialistu-sarasas-2022-11.pdf">https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2022/11/Prekybos-zmonemis-specialistu-sarasas-2022-11.pdf</a></p> <p>15 - metės, patekusios į prekybos žmonėmis tinklą, istorija.                  Saugūs pasimatymai.                  Vaizdo medžiaga.                  Nacionalinė švietimo agentūra.  <a href="https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2022/12/Lietuvis-prekyba-zmonemis.mp4">https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2022/12/Lietuvis-prekyba-zmonemis.mp4</a></p>	
<p>33.4.5. Analizuoja sveikos žmogaus raidos fizinio aktyvumo, sveiko maitinimosi, sveikos gyvensenos principų laikymosi poreikius ir kaip dėmesys tenkinant šiuos poreikius padeda stiprinti asmens fizinius, intelektinius, emocinius ir socialinius gebėjimus, kuria savo sveikatos stiprinimo planą, pasirenka ir pademonstruoja atsipalaidavimo pratimus.</p>	<b>6</b>	<p>Apibūdina savo vertybes, kurios yra susijusios su sveika gyvensena.                  Apibūdina alkoholio, tabako ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų rizikos ir apsauginius veiksnius.                  Argumentuoja, kodėl svarbu atsisakyti draugų siūlomą vartoti alkoholį, tabaką ir kitas psichoaktyvias medžiagas.                  Sieja su mityba susijusias galimas problemas, ligas ir jų prevenciją (netinkamų vartojimui produktų naudojimas, genetiškai modifikuoti produktai, papildai, amžiaus tarpsnių ypatumai mityboje ir pan.).                  Paaškina nesaikingo ir neatsakingo higienos priemonių ir</p>	<p>Vaikų ir paauglių ginekologijos profesionalės, profesorės Žanos Bumbulienės vadovaujamos gydytojų akušerių ginekologų ir medicinos psichologės komandos parengta knyga, skirta įvairiapusiškai, suprantamai ir atsižvelgiant į skirtingus raidos etapus aptarti mergaičių paauglystės laikotarpį (10-19 metų amžiaus tarpsnį). Knygoje greta visų temų yra nagrinėjami ir sveikos gyvensenos, ligų profilaktikos principai.                  Knygos nuoroda:                  Andrijauskienė, L., Baušytė,</p>	<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos</p>	

	<p>paslaugų naudojimo pasekmes sveikatai ir aplinkai. Paaiškina, kas tai yra lėtinės ligos, kokia jų prigimtis ir kaip galima sumažinti šių ligų pavojų (pavyzdžiui, žalingas elgesys, aplinkos veiksniai, genetinės priežastys). Pagrindžia fizinių ir emocinių poreikių nepatenkinimo (pavyzdžiui, alkis, troškulys, karštis, šaltis, pervargimas, vienatvė ir k.t.) pavojų žmogaus sveikatai ir gyvybei. Paaiškina, kokiose situacijose asmuo gali pats sau suteikti pagalbą, kada reikia skubiosios medicininės pagalbos, o kada reikia kreiptis į asmens sveikatos priežiūros įstaigą.</p>	<p>R., Breivienė, R., Brimienė, I., Bumbulienė, Ž., Klimašenko, J., Sabaitytė, E., Vaigauskaitė-Mažeikienė, B., Žilovič, D., (2023). Trikampiai ir apskritimai: mano moteriškumo pradžia. Vilnius: VU leidykla.</p> <p>Girskis J., Jurkevičius P., Slušnys L., Variakojis A., Gabrielius Liaudanskas - Svaras G., <i>Būk vyras: berniukų knyga</i>. BŪK VYRAS: berniukų knyga. Atnaujintas leidimas naujai.. (knygos.lt)</p>		
<p>33.4.6. Aiškinasi, kas yra ilgalaikių santykių planavimas, reikšmė asmens visuminei gerovei, aiškinasi ankstyvųjų lytinių santykių poveikį fizinei, psichinei ir socialinei sveikatai. Aiškinasi, kaip planuojamas nėštumas (pvz., menstruacinio kalendoriaus sekimas, kontracepcijos priemonės, nėštumo planavimas, abipusių santykių įvertinimas, pasekmių numatymas, tolesnio gyvenimo planavimas ir kt.), į ką kreiptis iškilus klausimams dėl lytinės ir reprodukcinės sveikatos.</p>	<p>Apibūdina priežastis dėl kokių prižasčių sutrinka kvėpavimas, kas tai yra lengvas ir sunkus sužalojimas, ar trauma. Paaiškina ir jeigu reikia pademonstruoja kaip suteikti pirmąją pagalbą sutrikus kvėpavimui, esant skirtingiems sužeidimams ir traumoms, suteikti pagalbą esant stipriam kraujavimui, šokui, apsinuodijimo požymiams, gyvybei nekeliančiose situacijose (įkandimai, įpjovimai, sutrenkimai, sumušimai, nesmarkiai nudegus, susižalojus akį, esant lūžiui, ištikus šilumos</p>	<p>Paauglystė ir lytiniai santykiai: vedlys atviriems pokalbiams, 8-12 klasėms. Priemonė, kuri gali padėti kalbėtis lytinių santykių temomis (papildant kita medžiaga): <a href="https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/07e0f2_24322d55367c4f79add7a28ef23f1b32.pdf">https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/07e0f2_24322d55367c4f79add7a28ef23f1b32.pdf</a></p> <p>Lytiškumo gidas skirtas jaunimo darbuotojams ir su jaunimu dirbantiems asmenims. Leidinio tikslas – sumažinti stigmą lytiškumo ir lytiškumo ugdymo klausimais, suteikti informacijos, pateikti metodiką, kad jaunimo darbuotojai ir kiti profesionalai, dirbantys su</p>	<p>Dokumentiniai filmai (taip pat nagrinėti ir lytiškumo ugdymo klausimus). Lietuvos žmogaus teisių centras <a href="https://nepatogauskinoklase.lt/">https://nepatogauskinoklase.lt/</a></p>	

		<p>smūgiui ar nušalus), hipoglikeminei komai /epilepsijai, sutrikus kraujo apytakos sistemai. Paaiškina epidemijos sąvoką ir apibūdina elgesį, padedantį išvengti užkrečiamųjų ligų. Apibūdina ir palygina psichiką veikiančių medžiagų žalą organizmui, socialiniams santykiams ir gyvenimui, priklausomybės ligų atsiradimo priežastis ir gydymo ypatumus.</p>	<p>jaunimu, galėtų rasti atsakymus lytiškumo ugdymo klausimais. Lytiškumo gidas padeda susipažinti su terminais, metodika bei gali padėti palengvinti procesą, ieškant patikimos informacijos. Jaunimo reikalų agentūra. Lytiškumo ugdymo gidas: <a href="https://jra.lt/naujienos/187-kvieciame-skaityti-lytiskumo-ugdymo-praktini-gida">https://jra.lt/naujienos/187-kvieciame-skaityti-lytiskumo-ugdymo-praktini-gida</a> Vaikų ir paauglių ginekologijos profesionalės, profesorės Žanos Bumbulienės vadovaujamos gydytojų akušerių ginekologų ir medicinos psychologės komandos parengta knyga, skirta įvairiapusiškai, suprantamai ir atsižvelgiant į skirtingus raidos etapus aptarti mergaičių paauglystės laikotarpį (10-19 metų amžiaus tarpsnį). Knygoje yra nagrinėjamos tokios temos kaip lytinis brendimas, reprodukcinė ir lytinė sveikata, emocinė ir psichologinė sveikata, sveika gyvensena, aktualių susirgimų profilaktika, diagnostika bei gydymas, vizitas pas gydytoją akušerį ginekologą, saugus lytinis elgesys, nėštumo planavimas</p>		
--	--	--	--	--	--

			<p>ir kontracepcija, vaisingumas ir jo sutrikimai bei daugelis kitų. Leidinyje pateikiama ir šių temų aktuali informacija vaikinams. Knygos nuoroda: Andrijauskienė, L., Baušytė, R., Breivienė, R., Brimienė, I., Bumbulienė, Ž., Klimašenko, J., Sabaitytė, E., Vaigauskaitė-Mažeikienė, B., Žilovič, D., (2023). Trikampiai ir apskritimai: mano moteriškumo pradžia. Vilnius: VU leidykla.</p>		
<p>33.4.7. 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.). Mokosi atpažinti sutrikusį kvėpavimą (pvz., ar tai yra užspringimas, lengvas ar sunkus sužalojimas, trauma), toliau tobulina kokybiško pradinio gaivinimo įgūdžius: krūtinės paspaudimus, defibriliaciją automatiniu išoriniu defibriliatoriumi, teikti pagalbą sutrikus ar sustojus kvėpavimui.</p>			<p>Atmintinė kaip padėti sau ir kitiems įvykus nelaimėi, kurioje pateikiami patarimai kaip įvertinti situaciją, kaip elgtis gyvybiškai pavojingose ir nepavojingose situacijose (užspringus, kraujuojant, patyrus insultą, infarktą, lūžus kaulams ir pan.). Ką reikia žinoti apie pirmąją pagalbą LR Sveikatos apsaugos ministerija <a href="https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/pirmoji%20pagalba(2).pdf">https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/pirmoji%20pagalba(2).pdf</a></p>	<p>Atpažinti užspringusį ir mokyti suteikti užspringusiam pagalbą. Karaliaus Mindaugo profesinio mokymo centras paruoštoje medžiagoje pateikta demonstracija, kaip padėti užspringusiam kūdikiui, vaikams nuo 1-8 ir suaugusiam. Paaiškinama kaip elgtis esant daliniam ir visiškam užspringimui, ką daryti kai užspringus esi vienas. Video medžiaga padės mokytojų pasiruošti pamokai, kurioje mokys vaikus padėti užspringusiam žmogui. Karaliaus Mindaugo profesinio mokymo centras</p>	

				<a href="https://www.youtube.com/watch?v=THQSDUyMQ0&amp;t=30s">https://www.youtube.com/watch?v=THQSDUyMQ0&amp;t=30s</a>	
33.4.8. Mokosi suteikti pirmąją pagalbą ištikus anafilaksiniam šokui, insultui ir infarktui, traukuliams, esant skirtingiems sužeidimams ir traumai, stabdyti kraujavimą susidūrus su gyvybei grėsmingu kraujavimu (suspaudimas arba suveržimas, ledo pridėjimas), suteikti pagalbą elektros traumos metu, ištikus hipoglikeminei komai (epilepsijai), sutrikus kraujo apytakos sistemai.			Atmintinė kaip padėti sau ir kitiems įvykus nelaimei, kurioje pateikiami patarimai kaip įvertinti situaciją, kaip elgtis gyvybiškai pavojingose ir nepavojingose situacijose (užspringus, kraujuojant, patyrus insultą, infarktą, lūžus kaulams ir pan.). Ką reikia žinoti apie pirmąją pagalbą LR Sveikatos apsaugos ministerija <a href="https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/pirmoji%20pagalba(2).pdf">https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/pirmoji%20pagalba(2).pdf</a>		
33.4.9. Laikydami taisyklių, mokosi teikti pirmąją pagalbą gyvybei pavojingose ir nepavojingose situacijose (pvz., įkandimai, įpjovimai, sutrenkimai, sumušimai, nesmarkiai nudegus, susižalojus akį, esant lūžiui, ištikus šilumos smūgiui ar nušalus), išvengti apsinuodijimo ir suteikti pirmąją pagalbą apsinuodijus. Paaiškina, kas yra epidemija, ir apibūdina elgesį, padedantį išvengti užkrečiamųjų ligų rizikos.			Medžiaga mokytojams ir mokiniams apie mikroorganizmus, higieną, užkrečiamųjų ligų prevenciją. Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras. <a href="https://www.hi.lt/lt/mokytojams-ir-mokiniams.htm">https://www.hi.lt/lt/mokytojams-ir-mokiniams.htm</a>	Pateikiama informacija apie donorystę, sėkmingos transplantacijos istorijos. Nacionalinis transplantacijos biuras prie Sveikatos apsaugos ministerijos <a href="https://ntb.lrv.lt">https://ntb.lrv.lt</a>	
				Pateikiama informacija apie kraujo donorystę. Nacionalinis kraujo centras <a href="https://kraujodonoryste.lt">https://kraujodonoryste.lt</a> Patarimai ir	

				<p>rekomendacijos apie užkrečiamųjų ligų valdymą, skiepus.                  Nacionalinis visuomenės sveikatos centras  <a href="https://npsc.lrv.lt/lt/uzkrečiamuju-ligu-valdymas">https://npsc.lrv.lt/lt/uzkrečiamuju-ligu-valdymas</a></p>	
<p>33.4.10. Analizuoja sergančiųjų priklausomybės ligomis atvejus ir mokosi atpažinti ir įvardyti ligų atsiradimo priežastis, požymius ir pasekmes, analizuoja priklausomybės ligų gydymo ypatumus ir kokios yra sukurtos paslaugos bendruomenėje sergantiems priklausomybės ligomis asmenims.</p>			<p>Azartinių lošimų prevencija. Metodinė priemonė, skirta bendrojo ugdymo mokyklų klasių vadovams, švietimo pagalbos specialistams ir mokytojams. Nacionalinė švietimo agentūra.  <a href="https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2022/06/Azartiniu-losimu-prevencija-viesinimui.pdf">https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2022/06/Azartiniu-losimu-prevencija-viesinimui.pdf</a></p>	<p>Apie priklausomybes. Informacija apie priklausomybes ir rekomendacijos, kaip jų išvengti.                  LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais  <a href="https://pagalbasau.lt/jaunimui/priklausomybes/">https://pagalbasau.lt/jaunimui/priklausomybes/</a></p>	<p>Socialinio ir emocinio ugdymo programos</p> <p>Preveninės programos</p>
			<p>Priklausomybė nuo azartinių lošimų. Atmintinė tėvams. Nacionalinė švietimo agentūra.  <a href="https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2021/05/Atmintine-tevams_-Priklausomybe-nuo-azartiniu-losimu.pdf">https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2021/05/Atmintine-tevams_-Priklausomybe-nuo-azartiniu-losimu.pdf</a></p>	<p>Kur gauti pagalbą. Prieinama nemokama emocinė parama ir psichologinė pagalba.                  LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais  <a href="https://pagalbasau.lt/gaukpagalba/">https://pagalbasau.lt/gaukpagalba/</a></p>	
			<p>Priklausomybė nuo azartinių lošimų. Atmintinė tėvams. Nacionalinė švietimo agentūra.  <a href="https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2021/05/Atmintine-Probleminis-losimas-internete.mp4">https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2021/05/Atmintine-Probleminis-losimas-internete.mp4</a></p>	<p>Informacija apie teikiamas paslaugas nepilnamečiams.                  Respublikinis priklausomybės ligų centras                  Paslaugos jaunimui:  <a href="https://www.rplc.lt/">https://www.rplc.lt/</a></p>	



				<p>paslaugos/jaunimui/                  Informacija apie prevencijos, intervencijos, gydymo ir psichologinės bei socialinės reabilitacijos paslaugas vaikams, vartojantiems psichoaktyviasias medžiagas, Lietuvoje. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas.  <a href="https://ntakd.lrv.lt/lt/reabilitacija/kur-kreiptis-pagalbos-jeigu-vaikas-vartoja-psychoaktyviasias-medziagas">https://ntakd.lrv.lt/lt/reabilitacija/kur-kreiptis-pagalbos-jeigu-vaikas-vartoja-psychoaktyviasias-medziagas</a></p>
			<p>Kaip padėti mokiniams išvengti priklausomybės nuo ekranų. Atmintinė tėvams, pedagogams. Nacionalinė švietimo agentūra.  <a href="https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2021/05/Atmintine.pdf">https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2021/05/Atmintine.pdf</a></p>	<p>Informacija apie prevencijos, intervencijos, gydymo ir psichologinės bei socialinės reabilitacijos paslaugas vaikams, vartojantiems psichoaktyviasias medžiagas, Lietuvoje. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas.  <a href="https://ntakd.lrv.lt/lt/gydymas/gydymas-1">https://ntakd.lrv.lt/lt/gydymas/gydymas-1</a></p>

## Pamokų ir užduočių pavyzdžiai 9 (I gimnazijos) ir 10 (II gimnazijos) klasei

### Pamokos pavyzdys 9 (I gimnazijos) klasei

### 32.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.

### 32.2. Santykiai ir bendradarbiavimas.

<b>Potėmė</b>	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. 2) 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.
<b>Kompetencijos</b>	Pažintinė Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos Kūrybiškumo Komunikavimo Kultūrinė
<b>Įgūdžiai</b>	Savo ir kitų emocijų atpažinimas, įvardijimas, impulsų kontrolė, savidrausmė, savęs valdymas
<b>Tikslas</b>	Mokyti analizuoti, kaip yra susiję mintys, emocijos ir veiksmai ir kaip jie skirtingai paveikia žmonių emocijas.
<b>Uždaviniai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• suprasti ryšį tarp minčių, emocijų (jausmų) ir veiksmų;</li> <li>• mokyti nustatyti, kaip mintys ir emocijos įtakoja sprendimų priėmimą ir elgesio pokyčius.</li> </ul>
<b>Trukmė</b>	45 min.
<b>Veiklos pavadinimas</b>	Žmonių emocijų tyrinėjimas*
<b>Priemonės</b>	Minčių-jausmų-veiksmų trikampis „Kažkas nutiko“ situacijos
<b>Eiga</b>	<p><b>1 TEMOS ATSKLEIDIMAS (visa klasė)</b></p> <p>Pasiūlykite klasės mokiniams pagalvoti apie minčių, emocijų (jausmų) ir veiksmų (elgesio) ryšį.</p> <p><b>Pasakykite mokiniams, kad norite, jog jie elgtųsi (pasakykite kaip). Jeigu būtina, pakartokite savo norą ir leiskite jiems į tai reaguoti.</b></p> <p><b>Paklauskite.</b> <i>Dabar, kai sulaukiau jūsų dėmesio, ką reiškia, kai sakau „elgtis?“</i></p> <p>Mokiniai tikriausiai atsakys, kad tai reiškia, kad jie turėtų nustoti kvailioti ir elgtis „gerai“. Pasakykite jiems, kad jie elgėsi gerai, ir, kad jūs tiesiog norėjote pasiūlyti jiems susimąstyti apie žodžius „elgtis“ bei „elgesys“.</p> <p><b>Paklauskite.</b> <i>Kas yra mūsų elgesys? Ar tai yra mūsų veiksmai? Kas lemia mūsų elgesį?</i></p> <p>Kreipkite diskusiją taip, kad mokiniai suprastų, jog būtent tai, kas vyksta viduje, „mūsų galvose“, dažniausia lemia mūsų veiksmus. Mūsų elgesys dažniausia yra atsakas į mūsų mintis ir emocijas (ar jausmus).</p>

\* Pavyzdys paruoštas pagal LIONS QUEST programą.

**Paklauskite.** *Kaip manote, ar mūsų mintys ir jausmai veikia mūsų veiksmus?*

**TEMOS ANALIZĖ** (visa klasė)

**Tyrinėkite, kaip siejasi mintys, emocijos ir veiksmai.**

Parodykite Minčių-jausmų-veiksmų trikampį, kuris parodo ryšį tarp minčių, emocijų ir veiksmų.



Peržiūrėkite trikampį ir leiskite mokiniams suprasti, kad tai kai kas atsitinka daro įtaką jų mintims ir emocijoms, kurios paskatina atsirasti veiksmą. Aptarkite šiuos klausimus:

- Kaip susiję mintys, emocijos ir veiksmai?
- Kaip mūsų elgesys, veiksmai gali lemti mūsų mintis ir jausmus?

**Paskatinkite apmąstyti ir atsakyti į klausimus.** *Ar galite laisvai galvoti tai, ką norite? Ar galite laisvai jausti tai, ką norite? Ar galite laisvai daryti tai, ką norite?*

Mes visi galime galvoti tai, ką norime, visi galime jausti tai, ką norime, tik esame atsakingi už savo veiksmus. Taigi, svarbu suprasti mūsų minčių ir jausmų vaidmenį mūsų elgesyje, kad galėtume išmokti reaguoti pozityviau net ir tada, kai situacijos būna neigiamos. Mes galime pasirinkti kaip atsakyti ir reaguoti vadovaudamiesi savo vertybėmis.

**Sakykite.** *Panaudokime trikampį, kad nustatytumėte, kaip tarpusavyje yra susiję mintys, jausmai ir veiksmai. Ar kas nors gali pasidalyti pavyzdžiu, kas neseniai nutiko ir paskatino reaguoti. Tai neturi būti būtinai neigiama reakcija.*

Pasirinkite tinkamą pavyzdį. Aptarimo, kas nutiko, ką jie galvojo, ką jautė ir kaip elgėsi, metu, nepamirškite išlaikyti santūrumą. Jei

	reikia, naudokite tik teigiamus atvejus. (Taip pat galite stebėti ir atkreipti mokinių dėmesį, kaip jų reakcija privertė juos jaustis).
<b>Refleksija</b>	<b>Kas?</b> Kaip dažnai mintys ir emocijos lema mūsų veiksmus? <b>Kas iš to?</b> Kaip galite panaudoti šias žinias, kad geriau suprastumėte savo ir kitų emocijas? <b>Kas toliau?</b> Kaip, norėdami galvoti kitaip apie įvykius ir elgtis atsakingiau, galite pasinaudoti savo vertybėmis?
<b>Įgūdžių pritaikymas</b>	Paprašykite ateinančią savaitę stebėti savo mintis, emocijas ir veiksmus ir aprašyti tris, reakcijos į įvykius, situacijas. Jei mokiniai reaguoja neigiamai, paprašykite sugalvoti alternatyvių minčių, kurias jie galėtų prireikus pasinaudoti.
<b>Temų plėtojimas bendruomenėje</b>	Pasiūlykite mokiniams paruošti literatūros sąrašą, kurį sudarytų knygos apie emocijas. Paskelbkite šį sąrašą bibliotekoje ir pasidalinkite su kitais mokyklos bendruomenės ar vietos bendruomenės nariais socialiniuose tinkluose ir mokyklos svetainėje.
<b>Įgūdžių panaudojimas šeimoje</b>	Pasiūlykite <i>Minčių-jausmų-veiksmų trikampį</i> pristatyto šeimos nariams ir aptarti kokį nors įvykį. Paskatinkite mokinius šeimoje pasikalbėti apie tai, kaip keistusi šeimos narių elgesys, jeigu kas kart pagalvotų apie priežastis, kurios sukelia vienas ar kitas emocijas. Atkreipkite mokinių dėmesį į tai, kad visos situacijos gali būti tiek teigiamos, tiek neigiamos.
<b>Vertinimas</b>	Atkreipkite dėmesį į mokinių pasisakymus diskusijos metu, kad įvertintumėte jų supratimą, kaip siejasi mintys, emocijos ir veiksmai. Įvertinti, kaip mokiniai supranta savo mintis, emocijas ir elgesį ir kaip jų mintys ir elgesys siejasi su jų emocijomis.

## UŽDUOČIŲ PAVYZDŽIAI

### 32.2. Santykiai ir bendradarbiavimas.

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 tolesni tarpusavio santykiai.

- ◆ Stiprinkite kūrybiškumą, skatindami meninę minčių raišką rašant eiles. Paprašykite mokinių sukurti eilėraštį apie draugystę (pirma priminkite mokiniams įvairius poezijos stilius, pavyzdžiui, haiku) ir apibūdinti kokią nors susižavėjimo vertą draugo savybę. Pakvieskite norinčiuosius paskaityti savo kūrybą visai klase. Galite padaryti atskirą mokinių darbų aplanką, kurį vėliau metų eigoje būtų galima dar kelis sykius perskaityti.<sup>14</sup>

## Pamokos pavyzdys 10 (II gimnazijos) klasei

## UŽDUOČIŲ PAVYZDŽIAI

### 33.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.

<sup>14</sup> Pavyzdys paruoštas pagal LIONS QUEST „Raktai į sėkmę“ programą, 2021

Mokosi išreikšti sudėtingas emocijas, atpažinti situacijas, kai svarbu paprašyti pagalbos, pasirinkti saugius ir žalos nedarančius reagavimo į problemą būdus, analizuoja situacijas, kuriose reikia didesnės, ir mokosi ją stiprinti.

- ◆ Įtvirtinkite ir stiprinkite emocijas ir jausmus apibūdinančių žodžių žodyną. Rekomenduokite mokiniams paskaityti knygą. Bracket M., *Leidimas jausti*. Vilnius: Vaga, 2020. Organizuokite refleksiją ir diskusiją apie žodžius, kurie padeda išsakyti ir apibūdinti savo jausenas.<sup>15</sup>

### 32.1 ir 33.1 savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.

Atpažįsta, įvardija ir valdo emocijas, elgesį.

- ◆ 1 pavyzdys\*

Paprašykite mokinius pažiūrėti televizijos laidą ar filmą ir stebėti, kaip veikėjų mintys sukelia emocijas ir kaip emocijos atitinka laidos ar filmo veikėjo veiksmus.

- ◆ 2 pavyzdys

Paprašykite mokinius prieš sporto varžybas išnagrinėti trenerio kalbą ir atsakyti į klausimą, kaip trenerio kalba veikia į sportininkų žaidimą?

### Gyvenimo įgūdžių ir kitų dalykų integruotų pamokų 9 (I gimnazijos) ir 10 (II gimnazijos) klasėje, projektų pavyzdžiai<sup>16</sup>

Turinio dalis ir potemė	Rekomenduojamos mokinių veiklos	Galima integracija su mokomaisiais dalykais
32.1 ir 33.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.  Mokiniai mokosi atpažinti, įvardyti ir plėtoti asmeninius pomėgius, savybes, talentus, įgūdžius, gebėjimus	Susikurkite kriterijus, pagal kuriuos galėtų pasirinkti kultivuoti vieną ar dvi sporto šakas ar užsiimti kita aktyvia fiziškai veikla.	Fizinis ugdymas Informatika
32.2. ir 33.2.	Klausantis mokykitės atsieti faktus nuo emocijomis paremto jų interpretavimo.	Lietuvių kalba ir literatūra

<sup>15</sup> Pavyzdys paruoštas pagal LIONS QUEST „Raktai į sėkmę“ programą, 2021

\* Pavyzdžiai paruoštas pagal LIONS QUEST programą.

<sup>16</sup> Dauguma integruotų pamokų veiklų pavyzdžiai surinkti iš Žmogaus saugos bendrosios programos ir LIONS QUEST programų: „Laikas kartu“ 1-4 klasės metodika (2019), „Paauglystės kryžkelės“ 5-8 klasės metodika (2020); „Raktai į sėkmę“ 11-12 klasės metodika (2020).

Santykiai ir bendradarbiavimas. Mokiniai mokosi įtraukiojo elgesio įgūdžių		Užsienio kalbos
32.2. ir 33.2. Santykiai ir bendradarbiavimas. Mokiniai mokosi dirbti ir bendradarbiauti mišrioje grupėje	<b>Projektinis darbas</b> Mokykitės dirbti ir bendrauti su skirtingomis etninėmis, religinėmis grupėmis.	Fizinis ugdymas Meninis ugdymas Kalbinis ugdymas Gamtamokslinis ugdymas Socialinis ugdymas Technologijos Informatika
32.2. ir 33.2. Santykiai ir bendradarbiavimas. Mokiniai mokosi atpažinti ir įvardyti kitų žmonių, grupių pomėgius, savybes, talentus, gebėjimus ir kitus ypatumus	<b>Projektinis darbas</b> Analizuokite, kaip kultūrinių skirtumų išryškėjimas gali sustiprinti ar susilpninti sveikatai svarbų elgesį (pavyzdžiui, skirti vairavimo ar maitinimosi įpročiai, kultūros normomis pagrįstas daugiau ar mažiau patiriamas spaudimas).	Socialinis ugdymas Menai Technologijos Informatika
	<b>Projektinis darbas</b> Aiškinkitės kas padeda kurti ir palaikyti teigiamus santykius su skirtingos lyties, rasės ir etninių grupių bendraamžiais.	Fizinis ugdymas Meninis ugdymas Kalbinis ugdymas Gamtamokslinis ugdymas Socialinis ugdymas Technologijos Informatika
	Analizuokite skirtingų šalių ir skirtingais istorijos laikotarpiais pilietiškumo supratimą.	Socialinis ugdymas Pilietiškumas Kalbinis ugdymas
32.2. ir 33.2. Santykiai ir bendradarbiavimas. Mokiniai mokosi išvengti neigiamų santykių ir konfliktų valdymo strategijų	Dalyvaudami simuliacijos žaidimuose mokykitės problemų sprendimo technikų (pavyzdžiui, pasiketi diplomatinį susitarimą tarptautiniame susitarime, dalyvauti teisinės dilemos sprendime).	Socialinis ugdymas Pilietiškumas Kalbinis ugdymas
32.3. ir 33.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys. Mokiniai mokosi analizuoti ir kurti	Mokykitės analizuoti ir paaiškinti, kaip socialinės normos daro įtaką mūsų skirtumams (pavyzdžiui, restoranų, svetingumo tradicijos, sporto renginiai).	Socialinis ugdymas Technologijos Fizinis ugdymas Menai

skirtingoms žmonių grupėms (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės), erdvėms, situacijoms būtinas taisyklės ir jų laikytis, analizuoja jų prasmę ir reikalingumą		Informatika
	Mokykitės raginti kitus mokinius, pasinaudoti balso teise kuriant ir laikantis mokyklos taisyklių.	Visi dalykai
	Tyrinėkite ir vertinkite, kaip smurto vaizdavimas medijoje ir kitose vaizdavimo formose gali daryti įtaką asmeniui ir grupei	Menai Informatika Literatūra
32.4. ir 33.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė. Saugo savo ir kitų gyvybę ir sveikatą.	Mokykitės saugus elgesio prie upės, ežero, jūros. Aiškinasi, kas tai yra jūros povandeninės srovės ir elgesys patekus į srovę ir kaip reikia elgti į jas patekus, kad išsaugotų gyvybę. Aiškinasi, koks elgesys prie vandens telkinių sumažina riziką, mokosi suprasti naudojamus prie vandens telkinių ženklus (paplūdimiuose naudojamus ženklus, vėliavas ir jų reikšmes). Aiškinasi, koks elgesys plaukiojant su vandens transporto priemonėmis yra saugus.	Socialinis ugdymas Fizinis ugdymas
	Aiškinkitės, kaip elgtis esant vandens katastrofai.	Socialinis ugdymas Fizinis ugdymas
	Aiškinkitės, kaip sumažinti apsinuodijimų riziką.	Socialinis ugdymas Fizinis ugdymas
	Mokykitės išvengti arba sumažinti traumas ir sužalojimų riziką užsiimant fizine veikla ir aktyviai sportuojant.	Fizinis ugdymas
	<b>Projektinis darbas</b> Tyrinėkite žmonių elgesio ir aplinkos veiksnius, kurie sukelia daugiausia sužalojimų ir traumų Lietuvoje.	Socialinis ugdymas Fizinis ugdymas Technologijos Matematika Informatika
	<b>Projektinis darbas</b> Mokykitės išgyvenimo pasiklydus principų: kai trūksta maisto ir vandens, kai tenka nakvoti miške, susikurti laužą. Aiškinkitės, kaip elgtis ir kaip galima pakviesti pagalbą nesant ryšio priemonėms, patekus į nelaimės vietą atokioje teritorijoje.	Socialinio ugdymo, fizinio ugdymo ir technologijų pratybos
	<b>Projektinis darbas</b> Tyrinėkite, kokios Lietuvoje veikia įstaigos ir organizacijos, kurios suteiktų reikalingą pagalbą kiekvienoje su žmogumi ar gyvūnu susijusioje situacijoje.	Gamtamokslinis ugdymas Socialinis ugdymas Informatika Matematika

	<p><b>Projektinis darbas</b> Tyrinėkite ir analizuojate aplinkos, gyvūno ir savo elgesio stebėjimo duomenis.</p>	<p>Gamtamokslinis ugdymas Socialinis ugdymas Informatika Matematika</p>
	<p><b>Projektinis darbas</b> Aiškinkitės, pėsčiųjų, dviratininkų, keleivių, vairuotojų elgesio eismo saugumo aspektu, jų patirtis automobilių kelių ir geležinkelių transporto eismo aplinkoje (organizuojamos bendraamžių, draugų, šeimos narių apklausos siekiant kuo daugiau išanalizuoti jų elgesį ir patirtį automobilių kelių ir geležinkelių transporto eismo aplinkoje).</p>	<p>Saugaus elgesio pratybos Matematika Informatika</p>
	<p>Plėtokite ir gilinkitės į kelio, laiko, greičio sąvokas, fizikinių dėsnių įtaką automobilių kelių ir geležinkelių transporto eismo saugumui. Aiškinkitės, kokios yra saugančios aplinką transporto priemonės (pavyzdžiui, elektromobiliai, euro 6 standartas, automobiliai be epidemijų ir kt.).</p>	<p>Gamtamokslinis ugdymas Socialinis ugdymas</p>
	<p><b>Projektinis darbas</b> Tyrinėkite taršą išmetamosiomis dujomis ir analizuojate poveikį sveikatai.</p>	<p>Gamtamokslinis ugdymas Socialinis ugdymas Technologijos Matematika Informatika</p>
	<p><b>Projektinis darbas</b> Analizuokite šalies, regiono, rajono, miesto traumatizmo, patiriamo per automobilių kelių ir geležinkelių transporto eismo įvykius, rūšis ir statistiką, automobilių kelių ir geležinkelių transporto eismo įvykių kaltininkus ir aplinkybes.</p>	<p>Gamtamokslinis ugdymas Socialinis ugdymas Technologijos Matematika Informatika</p>
	<p>Analizuojate laiko (metų, savaitės dienų, paros, valandų) avaringumo statistiką ir priežastis.</p>	<p>Matematika Socialinis ugdymas</p>
	<p>Aiškinasi globalus eismo sampratą (sausumos, oro ir vandens transporto keliais) ir transporto priemonės (sausumos, vandens, oro). Mokykitės apie dviračių, mopėdų, motociklų ir automobilių dalis ir jų sistemas, nuo kurių priklauso eismo saugumas. Analizuojate ir kuria idėjas transporto priemonių saugumo tobulinimui.</p>	<p>Technologijos Gamtamokslinis ugdymas</p>
	<p>Susipažinkite ir mokykitės naudotis pirminėmis gaisro gesinimo priemonėmis - ugnies gesintuvais. Aiškinkite gesinimo principus: nagrinėja veiksmų „pranešk-gesink-gelbėkis“ seką skirtingais gaisrų atvejais. Aiškinkitės skirtumus tarp vandens putų,</p>	<p>Technologijos Gamtamokslinis ugdymas Pratybos</p>



	<p>miltelių, angliarūgštės gesintuvų. Analizuokite gaisro gesinimą degimo trikampio komponentų atžvilgiu.</p>	
	<p><b>Grupių projektai</b>                  Aiškinkitės gamtinio pobūdžio ekstremaliąsias situacijas (ryškūs klimatiniai sąlygų pakitimai, sukelti stichinės nelaimės, masinius miškų ir durpynų gaisrus, geologiškai pavojingus reiškinius, ypač pavojingas arba masines epidemijas). Nagrinėkite pasaulyje ir Lietuvoje galimus ir Lietuvai būdingus geologinius, meteorologinius, hidrologinius gamtinius reiškinius, kurie gali kelti pavojų žmogaus sveikatai ir gyvybei. Nagrinėkite jų tarpusavio priklausomybę.                  Aiškinkitės ekologinio pobūdžio ekstremalios situacijos sąvoką ir analizuoja jų rūšis (aplinkos oro užterštumą, vandens užterštumą, dirvožemio, grunto užterštumą arba kitoks jam padarytas poveikis, branduolinė avarija, radiologinė avarija). Gvildenkite galimas priežastis, galinčias sukelti ekologinio pobūdžio ekstremaliąją situaciją. Nagrinėkite ir vertinkite apie atominės energetikos objektų daromą poveikį (potencialų poveikį) ir pasekmes avarijos tokiuose objektuose metu, radioaktyvių dalelių daromą poveikį gyviesiems organizmams ir gamtinei aplinkai.                  Aiškinkitės, kokios kyla galimos grėsmės ekologiniam saugumui: gamtinės, techninės, socialinės, kriminalinės. Analizuokite didžiausias Lietuvoje įvykusias avarijas, nagrinėja didžiausius taršos šaltinius, didžiausias grėsmių ekologiniam saugumui priežastis: saugos taisyklių nesilaikymą, įmonių personalo neatsakingas elgesys, bereikalingas taupumas, informacijos slėpimas.                  Aiškinkitės kokios yra globalinės grėsmės ekologiniam saugumui: ozono sluoksnio plonėjimas, šiltnamio efektas, rūgštieji lietūs.                  Analizuokite klimato kaitos poveikio sąlygojamos gamtinio pobūdžio ekstremaliosios situacijos, jų pasikartojimo dažnumą, intensyvumą. Aiškinkitės saugaus elgesio principus artėjant pavojingam gamtiniam reiškiniui ir jo metu esant uždaroje, atvirose vietovėse.                  Aiškinkitės techninio pobūdžio ekstremaliųjų situacijų priežastis: nagrinėja įvairių technologinių procesų sutrikimus, dėl kurių kyla gaisrai, įvyksta sprogimai, patenka į aplinką cheminių ir radioaktyvių teršalų, griūva pastatai, įvyksta įvairių transporto rūšių avarijos, energetikos, magistralinių vamzdynų avarijos ir kiti ekstremalūs įvykiai, būdingi pramonės objektams ir komunikacijoms. Nagrinėja Lietuvoje vykusios ir galimos techninio pobūdžio avarijos, pavojingiausios Lietuvos įmonės ir avarijos galinčios kilti mokyklos aplinkoje.</p>	<p>Socialinis ugdymas                  Technologijos                  Gamtamokslinis ugdymas</p>
	<p>Mokykitės apibūdinti požymius, pagal kuriuos galima prognozuoti ar atpažinti artėjančią ar potencialiai galimą gamtinio pobūdžio ekstremaliąją situaciją. Mokykitės</p>	<p>Gamtamokslinis ugdymas</p>

	<p>paiškinti epidemijos sąvoką ir pateikti pavojingų ar ypač pavojingų užkrečiamųjų ligų pavyzdžius.</p>	
	<p>Mokykitės veikti pasklidus cheminėms medžiagoms ir jomis apsinuodijus. Mokykitės apsaugoti ir išvengti apsinuodijimų, kenksmingų medžiagų patekimo į žmogaus organizmą. Mokykitės gyventojų apsaugos nuo radiacinės taršos veiksnių, ir aiškinasi kam reikalinga jodo profilaktika.</p>	<p>Gamtamokslinis ugdymas Pratybos</p>
	<p>Analizuokite ir mokykitės atpažinti terorizmo požymius, nagrinėja galimus teroristinės veiklos metodus, potencialius teroristų taikinius. Analizuokite didžiausių pasaulyje įvykdytų teroristinių išpuolių pavyzdžius, jų pasekmes. Aiškinkitės, kokios užkrečiamosios ligos gali būti naudojamos kaip biologinis ginklas, kokios yra bioterizmo galimybės Aiškinkitės, kas tai yra įtartinos pašto siuntos ir mokosi veikti gavus (radus) įtartiną laišką ar paketą, informaciją apie paplitusią biologinę taršą. Analizuokite, kokios vietos yra potencialiai pavojingos teroristinio išpuolio atžvilgiu, apie įtartinų dėl galimos teroristinės veiklos žmonių požymius. Mokykitės veikti radus įtartiną daiktą ar sprogmenį, tapus įkaitu, atsidūrus po nuolaužomis.</p>	<p>Pilietiškumas Socialinis ugdymas Technologijos Gamtamokslinis ugdymas</p>
<p>32.4. ir 33.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.</p> <p>Moka suteikti pirmąją pagalbą, demonstruoja slaugos ir savirūpos įgūdžius, paaiškina kaip išvengti ligų ir traumų.</p>	<p><b>Projektinis darbas</b> Tyrinėkite gyvūnų terapinius sugebėjimus ir poveikį žmogaus emocinei bei fizinei žmogaus savijautai. Aiškinkitės, kaip bendravimas su gyvūnu gali pagerinti žmogaus savijautą.</p>	<p>Gamtamokslinis ugdymas Fizinis ugdymas Dorinis</p>
	<p>Remdamiesi pagrindinėmis mitybos teorijomis, analizuokite sveikos mitybos svarbą normaliai kūno masei palaikyti, mokykitės apibūdinti sveikatai palankius ir rizikingus svorio kontrolės būdus. Mokykitės paaiškinti medžiagų apykaitą organizme ir maisto medžiagų mitybinę vertę. Analizuokite valgymo sutrikimų atsiradimo priežastis, jų poveikį augimui ir raidai. Tyrinėdami maisto produkto savybes ir jų vertę žmogaus organizmui mokosi sudaryti kasdienį paros racioną, kuria palankius sveikatai receptus ir pagal juos išbando naujus patiekalus. Analizuokite su mityba susijusias galimas problemas, ligas ir jų prevenciją (netinkamų vartojimui produktų naudojimas, genetiškai modifikuoti produktai, papildai, amžiaus tarpsnių ypatumai mityboje ir pan.). Remdamasis žiniomis apie organizmo funkcionavimą, sudarykite savo racionalios dietotvarkės (miego, mokymosi ir laisvalaikio veiklų dermės planą ir jį</p>	<p>Gamtamokslinis ugdymas Fizinis ugdymas Technologijos</p>

	<p>argumentuotai pagrindžia. Sudarykite savaitės veiklos planą, numatydami pasyvaus, intensyvaus poilsio, mankštų (kūnui, regai, klausai), maitinimosi režimą, planą. Nurodykite, kurie veiksmai skirti protinio darbingumui gerinimui, kurie rekreacijos tikslams.</p>	
	<p>Aiškinaitės nesaikingo ir neatsakingo higienos priemonių ir paslaugų naudojimo pasekmes sveikatai ir aplinkai. Analizuoja alternatyvias galimybes sveikatai tausojančių higienos palaikymui (pavyzdžiui, ekologiškų ir gamtinės prigimties asmens higienos priemonių naudojimas).                  Aiškinkitės, kas tai yra lėtinės ligos, kokia jų prigimtis ir kaip galima sumažinti šių ligų pavojų (pavyzdžiui, žalingas elgesys, aplinkos veiksniai, genetinės priežastys).</p>	<p>Gamtamokslinis ugdymas</p>
	<p>Aiškinaitės, kas tai yra hormonai, ir koks jų poveikis sveikatai. Analizuokite, kas tai yra hormonų kiekio organizme svyravimai, kaip hormonai susiję su lytiniu brendimu.                  Aiškinkitės kas tai yra menstruacinio ciklo fazes. Kaip jos susijusios su moters vaisingumu. Aiškinasi kas tai yra vaisingumo funkcijos ir kokie veiksniai gali jį išsaugoti ir žaloti. Mokykitės nėštumo planavimo (pavyzdžiui, natūralus nėštumo planavimas, kontraceptinių tablečių naudojimas ir kitos priemonės). Analizuokite, kokios yra palankios ir žalingos nėštumo sąlygos.</p>	<p>Gamtamokslinis ugdymas</p>
	<p>Nagrinėkite, kokį pavojų žmogaus sveikatai ir gyvybei kelia fizinių ir emocinių poreikių nepatenkinimas (pavyzdžiui, alkis, troškulys, karštis, šaltis, pervargimas, vienatvė ir k.t.).                  Analizuokite, kokiose situacijose asmuo gali pats sau suteikti pagalbą, o kada reikia sveikatos specialistų pagalbos. Aiškinkitės kas gali suteikti profesionalią pagalbą, kokiais atvejais būtina skubiai kviesti pagalbą</p>	<p>Gamtamokslinis ugdymas                  Fizinis ugdymas</p>
	<p><b>Pirmosios pagalbos pratybos</b>                  Aiškinasi priežastis dėl kokių priežasčių sutrinka kvėpavimas, kokia žala ir kaip ją galima sumažinti. Mokykitės suteikti pirmąją pagalbą sutrikus kvėpavimui. Mokykitės atlikti dirbtinį kvėpavimą.                  Analizuoja, kaip elgtis lengvai susižalojus buityje.                  Mokykitės gelbėti avarinėje situacijoje: suteikti pagalbą esant stipriam kraujavimui, šokui, apsinuodijimo požymiams.                  Mokykitės suteikti pirmąją pagalbą grėsmės gyvybei nekeliančiose situacijose (įkandimai, įpjovimai, sutrenkimai, sumušimai, nesmarkiai nudegus, susižalojus akį, esant lūžiui, ištikus šilumos smūgiui ar nušalus). Aiškinkitės kokios yra tvarstymo medžiagos ir mokosi skirtingų tvarstymo būdų.</p>	<p>Technologijos                  Fizinis ugdymas</p>

	Mokykitės pirmosios pagalbos veiksmų esant skirtingiems sužeidimams ir traumoms. Mokykitės pirmosios pagalbos veiksmų esant hipoglikeminei komai /epilepsijai.	
	<b>Projektinis darbas</b> Organizuokite ir dalyvaukite palankaus sveikatai maisto ir vandens reikšmės organizmui aktualizavimo kampanijoje.	Technologijos Fizinis ugdymas
	<b>Projektinis darbas</b> Analizuokite, kaip esamos mokyklos socialinės politikos pasikeitimas (pavyzdžiui, sveikatos priežiūra, nemokamas mokslas, pagalba šeimai, auginančiai mažamečiui vaikus ir pan.) paveiktų asmeninį ir grupių elgesį. Mokykitės analizuoti ir vertinti etikos principų santykiuose laikymosi pasekmes asmeniui ir kitiems. Mokykitės analizuoti ir vertinti socialinės politikos etines problemas.	Dorinis Pilietiškumas Literatūra
	<b>Projektinis darbas</b> Inicijuokite projektus, kuriančius saugią ir darnią aplinką sau, bendruomenei ir gyvūnams. Rinkite informaciją gyvūnų gerovės klausimais įvairiuose informaciniuose portaluose ir skatinant pilietiškumą ir bendruomeniškumą skleidžia informaciją apie gyvūnų gerovės sampratą, gyvūnų ir žmogaus saugos užtikrinimo svarbą.	Matematika Fizinis ugdymas Meninis ugdymas Gamtamokslinis ugdymas Technologijos

## Gyvenimo įgūdžių ilgalaikio plano rengimas

Ilgalaikio plano pavyzdyje pateikiamas preliminarus 70-ies procentų Bendruosiuose ugdymo planuose dalykui numatyto valandų skaičiaus paskirstymas:

- stulpelyje *Mokymo(si) turinio sritys* yra pateikiamos Gyvenimo įgūdžių bendrosios programos (toliau – BP) sritys;
- stulpelyje *Mokymo(si) turinio tema* yra pateikiamos Gyvenimo įgūdžių BP temos;
- stulpelyje *Valandų skaičius* yra nurodytas galimas nagrinėjant temą pasiekimams ugdyti skirtas pamokų skaičius. Daliai temų valandos nurodytos intervalu, pvz., 1–2. Lentelėje pateiktą pamokų skaičių mokytojas gali keisti atsižvelgdamas į mokinių poreikius, pasirinktas mokymosi veiklas ir ugdymo metodus;
- stulpelyje *30 proc. val.* mokytojas, atsižvelgdamas į mokinių poreikius, pasirinktas mokymosi veiklas ir ugdymo metodus, galės nurodyti, kaip paskirsto valandas laisvai pasirenkamam turiniui;

- stulpelyje *Ugdomi pasiekimai* yra pateikiami Gyvenimo įgūdžių pamokoje ugdomi pasiekimai, remiantis Gyvenimo įgūdžių BP;
- stulpelyje *Ugdomos kompetencijos* yra pateikiamos Gyvenimo įgūdžių pamokoje ugdomos kompetencijos, remiantis Gyvenimo įgūdžių BP;
- stulpelyje *Integracija* yra pateikiamos integravimo galimybės.

Dėl ilgalaikio plano formos susitaria mokyklos bendruomenė, tačiau nebūtina siekti vienodos formos. Skirtingų dalykų ar dalykų grupių ilgalaikių planų forma gali skirtis, svarbu atsižvelgti į dalyko(-ų) specifiką ir sudaryti ilgalaikį planą taip, kad jis būtų patogus ir informatyvus mokytojui, padėtų planuoti trumpesnio laikotarpio (pvz., pamokos, pamokų ciklo, savaitės) ugdymo procesą, kuriame galėtų būti nurodomi ugdomi pasiekimai, kompetencijos, sąsajos su tarpdalykinėmis temomis. Pamokų ir veiklų planavimo pavyzdžių galima rasti BP įgyvendinimo rekomendacijose. Planuodamas mokymosi veiklas mokytojas tikslingai pasirenka, kurias kompetencijas ir pasiekimus ugdyti atsižvelgdamas į konkrečios klasės mokinių pasiekimus ir poreikius. Šį darbą palengvins naudojimas [Švietimo portale](#) pateiktos BP [atvaizdavimu](#) su mokymo(si) turinio, pasiekimų, kompetencijų ir tarpdalykinių temų nurodytomis sąsajomis.

### Gyvenimo įgūdžių Ilgalaikio plano 9 (I gimnazijos) klasei pavyzdys

Bendra informacija:

Klasė 9 (I gimnazijos)

Mokslo metai \_\_\_\_\_

Savaitinių pamokų skaičius 0,5

Vertinimas \_\_\_\_\_

EIL. NR.	MOKYMO(SI) TURINIO SRITIS	MOKYMO(SI) TURINIO TEMA	VALANDŲ SKAIČIUS	30 PROC.	UGDOMI PASIEKIMAI	UGDOMOS KOMPETENCIJOS	INTEGRACIJA
1.	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	1		Pasirenka ir paaiškina, kokias parenka žalos nedarančias reagavimo į problemą reakcijas, apibūdina, kuriose situacijose reikia daugiau savitvardos, ir geba susitvardyti.	Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	

					Paaiškina, kokie gebėjimai ir įgūdžiai padeda suvaldyti stresą, kada, kur ir kaip reikia kreiptis į psichologinę pagalbą teikiančias organizacijas (A1.3)	
2.	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	1		Įvardija savo pomėgius, interesus, asmenybės bruožus, gabumus, kurie reikalingi ateities planams įgyvendinti, planuoja profesinę karjerą ir savanorystės galimybes (A2.3)	Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos
3.	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	1		Laiku pritaiko darbo pradžios inicijavimo įgūdžius, išvengia įsipareigojimų ir atsakomybių atidėliojimo, paaiškina, kaip gebėjimas planuoti laiką ir darbus padeda pasiekti išsikeltų tikslų (A3.3)	Kūrybiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos
4.	Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	1		Paaiškina, kaip poreikių nepatenkinimas siejasi su mintimis, emocijomis ir elgesiu	Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos

					(B1.3)	
5.	Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	1		Įvardija veiksnius, kurie vienija grupę ir padeda siekti tikslų (B2.3)	Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos
6.	Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	1		Atpažįsta ir įvardija subjektyvumą, stereotipus ir nusistatymą prieš vieną ar kitą grupę, oponuoja netolerancijai ir stereotipams (B3.3)	Kultūrinė; Pažinimo; Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos
7.	Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	1		Analizuoja ir pagrindžia konfliktų atsiradimo priežastis, demonstruoja mediacijos gebėjimus. Paaiškina, kas yra mobingas, kokią įtaką daro asmens psichikos sveikatai, paaiškina reakcijos ir pasipriešinimo mobingui žingsnius (B4.3).	Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos
8.	Atsakingi sprendimai ir elgesys	Atsakingi sprendimai ir elgesys	1		Pateikia pavyzdžių, kaip taisyklių, įstatymų pažeidimai daro įtaką aplinkinių gyvenimui, šeimai, bendruomenei, Lietuvai ir pasauliui	Kultūrinė; Pažinimo; Pilietiškumo;

					(C1.3).	
9.	Atsakingi sprendimai ir elgesys	Atsakingi sprendimai ir elgesys	1		Paaiškina, kaip socialiniai santykiai padeda priimti tinkamus sprendimus, prisiimti atsakomybę ir geriau atlikti užduotis (C2.3).	Kultūrinė; Kūrybiškumo; Pažinimo; Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos
10.	Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	1–2		Pateikia pasiūlymų, kaip sukurti emociškai saugią mokymosi ir darbo aplinką, įvardija priežastis ir požymius, kaip atpažinti smurtą namų, mokymosi ir darbo vietoje. Apibūdina teroristinės veikos būdus, paaiškina, ką turi kiekvienas žinoti apie saugumą teroristinių išpuolių metu, ir sukuria šeimos saugumo planą. Priklausomai nuo situacijos pobūdžio taiko tinkamus apsaugos būdus, rūpinasi ne tik savo, bet ir aplinkinių saugumu. Įvardija ir pagrindžia smurto,	Pažinimo; Skaitmeninė; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos



					seksualinių nusikaltimų požymius ir pasekmes, atpažįsta smurto grėsmę, taiko įgūdžius, kurie padeda pasipriešinti smurtui (D1.3).		
11.	Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	1–2		Paaiškina žmogaus sveikatos poreikius ir pagrindžia, kaip sveikos gyvensenos principų, vertybinių nuostatų laikymasis padeda šiuos poreikius patenkinti. Taiko pirmosios pagalbos teikimo žinias ir įgūdžius gyvybei nepavojingose ir pavojingose situacijose. Paaiškina priklausomybės ligų atsiradimo procesą, kokią įtaką jam daro asmens poreikių nepatenkinimas, kokia yra teikiama pagalba ir gydymas sergantiems priklausomybės ligomis (D2.3)	Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	

**Gyvenimo įgūdžių Ilgalaikio plano 10 (II gimnazijos) klasei pavyzdys**

Bendra informacija:  
 Klasė 10 (II gimnazijos)  
 Mokslo metai \_\_\_\_\_  
 Savaitinių pamokų skaičius 0,5  
 Vertinimas \_\_\_\_\_

EIL. NR.	MOKYMO(SI) TURINIO SRITIS	MOKYMO(SI) TURINIO TEMA	VALANDŲ SKAIČIUS	30 PROC.	UGDOMI PASIEKIMAI	UGDOMOS KOMPETENCIJOS	INTEGRACIJA
1.	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	1		Pasirenka ir paaiškina, kokias parenka žalos nedarančias reagavimo į problemą reakcijas, apibūdina, kuriose situacijose reikia daugiau savitvardos, ir geba susitvardyti. Paaiškina, kokie gebėjimai ir įgūdžiai padeda suvaldyti stresą, kada, kur ir kaip reikia kreiptis į psichologinę pagalbą teikiančias organizacijas (A1.3)	Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	
2.	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	1		Įvardija savo pomėgius, interesus, asmenybės bruožus, gabumus, kurie reikalingi ateities planams įgyvendinti,	Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	

					planuoja profesinę karjerą ir savanorystės galimybes (A2.3)	
3.	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	1		Laiku pritaiko darbo pradžios inicijavimo įgūdžius, išvengia įsipareigojimų ir atsakomybių atidėliojimo, paaiškina, kaip gebėjimas planuoti laiką ir darbus padeda pasiekti išsikeltų tikslų (A3.3)	Kūrybiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos
4.	Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	1		Paaiškina, kaip poreikių nepatenkinimas siejasi su mintimis, emocijomis ir elgesiu (B1.3)	Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos
5.	Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	1		Įvardija veiksnius, kurie vienija grupę ir padeda siekti tikslų (B2.3)	Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos
6.	Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	1		Atpažįsta ir įvardija subjektyvumą, stereotipus ir nusistatymą prieš vieną ar kitą grupę, oponuoja netolerancijai ir stereotipams (B3.3)	Kultūrinė; Pažinimo; Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos
7.	Santykiai ir	Santykiai ir	1		Analizuoja ir	Socialinė, emocinė ir

	bendradarbiavimas	bendradarbiavimas			pagrindžia konfliktų atsiradimo priežastis, demonstruoja mediacijos gebėjimus. Paaiškina, kas yra mobingas, kokią įtaką daro asmens psichikos sveikatai, paaiškina reakcijos ir pasipriešinimo mobingui žingsnius (B4.3)	sveikos gyvensenos	
8.	Atsakingi sprendimai ir elgesys	Atsakingi sprendimai ir elgesys	1		Pateikia pavyzdžių, kaip taisyklių, įstatymų pažeidimai daro įtaką aplinkinių gyvenimui, šeimai, bendruomenei, Lietuvai ir pasauliui (C1.3)	Kultūrinė; Pažinimo; Pilietiškumo;	
9.	Atsakingi sprendimai ir elgesys	Atsakingi sprendimai ir elgesys	1		Paaiškina, kaip socialiniai santykiai padeda priimti tinkamus sprendimus, prisiimti atsakomybę ir geriau atlikti užduotis (C2.3)	Kultūrinė; Kūrybiškumo; Pažinimo; Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	
10.	Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	1–2		Pateikia pasiūlymų, kaip sukurti emociškai saugią mokymosi ir darbo aplinką, įvardija priežastis ir	Pažinimo; Skaitmeninė; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	

					<p>požymius, kaip atpažinti smurtą namų, mokymosi ir darbo vietoje. Apibūdina teroristinės veikos būdus, paaiškina, ką turi kiekvienas žinoti apie saugumą teroristinių išpuolių metu, ir sukuria šeimos saugumo planą. Priklausomai nuo situacijos pobūdžio taiko tinkamus apsaugos būdus, rūpinasi ne tik savo, bet ir aplinkinių saugumu. Įvardija ir pagrindžia smurto, seksualinių nusikaltimų požymius ir pasekmes, atpažįsta smurto grėsmę, taiko įgūdžius, kurie padeda pasipriešinti smurtui (D1.3)</p>		
11.	Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	1–2		<p>Paašškina žmogaus sveikatos poreikius ir pagrindžia, kaip sveikos gyvensenos principų, vertybinių nuostatų laikymasis padeda šiuos</p>	Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	

					<p>poreikius patenkinti. Taiko pirmosios pagalbos teikimo žinias ir įgūdžius gyvybei nepavojingose ir pavojingose situacijose. Paaiškina priklausomybės ligų atsiradimo procesą, kokią įtaką jam daro asmens poreikių nepatenkinimas, kokia yra teikiama pagalba ir gydymas sergantiems priklausomybės ligomis (D2.3)</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

**PRIEDAI**

## 1. Priedai 5–8 klasėms

## 1.1 priedas

Pasiruošimas 5 klasės *Gyvenimo įgūdžių* pamokoms

Turinio dalis	Potemė	Priemonės (Nurodykite, konkretų pavadinimą, jeigu neturite, pasižymėkite, kad neturite)
<b>28.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.</b>	28.1.1. Analizuoja, kaip vertybės siejasi su emocijomis ir atsakingu elgesiu, mokosi atpažinti emocijų ir jausmų raišką ir sieti su asmenine patirtimi ir paauglystės pokyčiais.	
	28.1.2. Naudodami „Aš“ teiginius, teigiamo vidinio dialogo metodą toliau tobulina emocijų valdymo ir raiškos įgūdžius, mokosi atpažinti neigiamą vidinį dialogą ir keisti jį į teigiamą.	
	28.1.3. Aiškinasi, kas yra stresas, koks jo ryšys su nerimu, kokie veiksniai ir priežastys jį sukelia, kada stresas tampa žalingas ir kaip įvairiose situacijose jį galima sumažinti (pvz., pasikalbėti su draugu, patikimu suaugusiuoju, daryti fizinius pratimus, išsiaiškinti priežastis ir ieškoti pagalbos).	
	28.1.4. Analizuoja, kokie reikalingi asmens augimo įgūdžiai (mąstymo, akademiniai, socialiniai, emociniai), reflektuoja apie vykstančius socialinius ir emocinius pokyčius paauglystėje, kaip šie pokyčiai lemia asmenines savybes, įgūdžius ir pomėgius.	
	28.1.5. Tyrinėja, kaip bendruomenė padeda tobulinti asmens ar grupės talentus ir gebėjimus, kaip asmeniškai gali prisidėti prie bendruomenės gerovės puoselėjimo ir kaip pagalba bendruomenei prisideda prie pasitikėjimo savimi stiprinimo.	
	28.1.6. Planuodami, kurį savo gebėjimą norėtų tobulinti, mokosi atpažinti savo asmenines stipriąsias ir silpnąsias puses bei jų įtaką laisvalaikio veiklų pasirinkimams ir mokymuisi.	
	28.1.7. Išsikelia savo mokymosi metų tikslą, suskaido į smulkesnius, per mėnesį ar du, pasiekiamus žingsnius, kad pagerintų mokymosi pasiekimą, numato žingsnius ir viskam įgyvendinti reikalingą laikotarpį, įsivardija asmenines savybes, įgūdžius, kurias turėtų stiprinti, kad pavyktų siekti tikslo.	
<b>28.2. Santykiai ir bendradarbiavimas.</b>	28.2.1. Tobulina refleaktyvaus klausymo įgūdžius, mokosi perklausti, kad gerai suprastų gautą informaciją ar žinutę, analizuoti neverbalinės komunikacijos užuominas ir kritiką pakeisti konstruktyviu grįžtamoju ryšiu.	
	28.2.2. Tyrinėja, kaip bendruomenės nariai išreiškia pagarbą įvairioms socialinėms, kultūrinėms, religinėms, etninėms ir kitoms grupėms, analizuoja elgesio ir bendravimo pavyzdžius atliepiančius lyčių lygybės poreikius.	
	28.2.3. Diskutuoja apie komandinio darbo privalumus, kodėl yra svarbu pripažinti kitų grupės narų indėlį į bendrą darbą ir kaip išlaikyti darnius santykius laimint ar pralaimint.	
	28.2.4. Mokosi išsikelti bendrą darbo grupėje tikslą, analizuoja, kas padeda ir kas trukdo išsikelti bendrą grupės tikslą ir jį įgyvendinti.	
	28.2.5. Mokydamiesi imti interviu tyrinėja bendraklasių talentus, savybes ir įgūdžius, mokosi išsiaiškinti	



	žmogaus pomėgius, talentus, gebėjimus, atskleisti jo savybes, argumentuoja, kodėl svarbu atpažinti skirtingų asmenų ir grupių (socialinių, kultūrinių, religinių, etninių) poreikius ir kaip juos galima atliepti.	
	28.2.6. Diskutuoja, kaip atsižvelgimas į skirtingus asmens ar grupių poreikius (pvz., asmenys, turintys negalią, specialiųjų poreikių, vieniši) ir jų atliepimas siejamas su palaikymu, pagalba ir pagarba, reflektuoja, kaip socialiniai ir emociniai įgūdžiai padės įveikti netoleranciją bendruomenėje.	
	28.2.7. Mokosi argumentuoti, kodėl konfliktas yra natūrali žmonių gyvenimo dalis, kas yra kompromisas ir kada kompromisas nėra tinkamas konflikto ar problemos sprendimo būdas.	
	28.2.8. Analizuoja ir palygina, 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.	
	28.2.9. Mokosi atpažinti, apibūdinti asmens, siekiančio suerzinti arba pasityčioti, elgesį ir atpažinus į jį tinkamai, konstruktyviai reaguoti ir pademonstruoti tvirtabūdišką atsaką.	
<b>28.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys.</b>	28.3.1. 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).	
	28.3.2. Toliau tobulina sprendimo priėmimo įgūdžius, analizuoja, kaip vertybės padeda priimti sprendimus, mokosi priimti sprendimą esant konfliktiniams santykiams.	
<b>28.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.</b>	28.4.1. 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 mokyklos erdvės yra saugios.	
	28.4.2. Tyrinėja įvairias situacijas ir mokosi atpažinti pavojingas, ekstremalias sveikatai ir gyvybei situacijas (pvz., dujų nutekėjimas, degantis židynys, krosnelė, 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.	
	28.4.3. Mokosi tinkamai elgtis evakuacijos pratybose ir saugaus elgesio minioje, paaiškinti, ką darys, jeigu pasimes minioje.	
	28.4.4. Nagrinėja, kas yra priekabiavimas lytiniu pagrindu (pvz., pornografinių nuotraukų rodymas, netinkamas prisilietimas, netinkami pasiūlymai ir pan.), kokios prevencijos galimybės ir kaip padėti (pvz., pranešti tėvams, mokytojams, policijai, tvirtabūdiškai pasakyti „Ne“ ir pan.).	
	28.4.5. Tyrinėja paauglystėje 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.	
	28.4.6. Mokosi atpažinti blogos savijautos požymius ir nuspręsti, kada reikia kreipti pagalbos į suaugusiuosius (pvz., karščiavimas, blogas miegas, skausmas ir pan.).	
	28.4.7. Mokosi gaivinimo ir pirmosios pagalbos veiksmų, esant įvairioms būklėms (pvz., kraujavimas, nudegimas, nušalimas, sužalojimas ir kt.), mokosi sutvarstyti žaizdą, įtarti lūžimą, mobilizuoti parankinėmis	

	priemonėmis, daryti širdies masažą ir iškviesti pagalbą.	
	28.4.8. Mokosi atpažinti ir atspirti vidiniam ir išoriniam spaudimui vartoti psichoaktyvias medžiagas, aiškinasi, kas yra priklausomybė, kodėl tai vadinama liga ir kaip jos išvengti.	

Pasiruošimas 6 klasės Gyvenimo *igūdžių* pamokoms

Turinio dalis	Potemė	Priemonės (Nurodykite, konkretų pavadinimą, jeigu neturite, pasižymėkite, kad neturite)
<b>29.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.</b>	<p>29.1.1. Analizuoja emocijas (pvz., baimė ir pyktis, gėda ir liūdesys), jų skirtumus ir panašumus, diskutuoja, kodėl kai kurioms reikia skirti daugiau dėmesio, aiškinasi skirtumo tarp asmens patiriamos emocijos ir kitų emocijos išraiškos lūkesčių svarbą.</p> <p>29.1.2. 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.</p> <p>29.1.3. Analizuoja bendražmogiškąsias vertybes, reflektuoja ir mokosi argumentuoti, kaip vertybės padeda tobulėti ir kaip išorinis poveikis daro įtaką asmeninių savybių ir vertybių ugdymui.</p> <p>29.1.4. Aiškinasi, kas yra siekis ir kokie suaugusiųjų pavyzdžiai daro įtaką juos renkantis, tyrinėja ir argumentuoja, kaip mokykla, šeima ir kiti bendruomenės nariai padeda ugdyti asmenines savybes.</p> <p>29.1.5. Analizuoja, kas yra augimo mąstysena (nebijoti išbandymų, įveikti iššūkius, nebijoti klysti, mokytis iš kritikos, švęsti savo ir kitų pergalės), kaip ji padeda siekti tikslų ir stiprina pasitikėjimą savimi, mokosi tinkamai išklausti, reaguoti į pastabas, jas įvertinti ir, jeigu būtina, koreguoti veiksmą.</p>	
<b>29.2. Santykiai ir bendradarbiavimas.</b>	<p>29.2.1. Analizuoja, kas yra empatiškumas ir kaip jis padeda stiprinti tarpusavio santykius ir kitų priėmimą, nagrinėja situacijas, kuriose jų elgesys padarė teigiamą ar neigiamą įtaką kito asmens emocijoms.</p> <p>29.2.2. Analizuoja ir mokosi argumentuoti, kaip skirtumai sustiprina draugystę ir bendruomenę, kodėl ir kaip svarbu sukurti rūpesčiu grįstą mokymosi aplinką.</p> <p>29.2.3. Analizuoja, kaip vienas kito grupėje palaikymas tarp komandos narių stiprina ryšius ir tarpusavio santykius.</p> <p>29.2.4. Reflektuoja ir apibūdina, koks grupės narių elgesys padėjo pasiekti rezultatų, ir reflektuoja apie grupės narių indėlį siekiant bendro darbo tikslo.</p> <p>29.2.5. Nagrinėja, kokią įtaką daro (fizinei ir psichinei asmens sveikatai, socialiniam ir ekonominiam statusui) faktais nepagrįsta nuomonė, susiformavę stereotipai konkrečiam asmeniui, grupei ar bendruomenei.</p> <p>29.2.6. 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,</p>	

	nesusipratimais paremti išankstiniai nusistatymai).	
	29.2.7. Tyrinėja konkrečius ir abstrakčius kitų asmenų pripažinimą išreiškiančius teiginius ir mokosi išsakyti konkrečius teiginius.	
	29.2.8. Analizuoja, kas yra pagarbus ribų nustatymas, ir mokosi argumentuoti, kodėl svarbu jas nustatyti sau ir kitiems. Mokosi nustatyti ribas ir kaip elgtis, jei jos peržengiamos, analizuoja ir mokosi apibūdinti smurtą išprovokuojančius veiksnius (pvz., pykčio nevaldymas, kaltinantis tonas, patyčios).	
	29.2.9. 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 abiem pusėms.	
	29.2.10. Toliau mokosi apie patyčias ir bauginantį elgesį: analizuoja patyčių situacijos dalyvių, aukos, kaltininko, stebėtojo, gynėjo vaidmenis ir atsakomybes, mokosi, kaip elgtis tapus patyčių stebėtoju arba kaip reikia išvengti smurto ir esant patyčių situacijai šias žinias pritaikyti tinkamai.	
<b>29.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys.</b>	29.3.1. 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.	
	29.3.2. Tyrinėja ir įvardija, kokios kliūtys gali sutrukdyti siekti išsikeltų tikslų, 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.	
<b>29.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.</b>	29.4.1. Nagrinėja įvairias situacijas, 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, tyrinėdami pavyzdžius mokosi paaiškinti rizikingo elgesio galimas pasekmes. Diskutuoja ir ieško atsakymo, kodėl paauglystėje priimant svarbius sprendimus reikalinga suaugusiųjų parama.	
	29.4.2. Diskutuoja, kokie socialiniai ir emociniai įgūdžiai padės veikti ir priimti atsakingus sprendimus ekstremaliose situacijose (pvz., emocijų valdymas, nusiramėjimas, sprendimų priėmimas, pasekmių įvertinimas, pagalbos prašymas ir kt.).	
	29.4.3. Mokosi tinkamai pasielgti pamačius gaisrą. Nagrinėja, kur galima rasti gesintuvą, kaip kviešti pagalbą, gelbėtis pačiam ir padėti gelbėti kitus.	
	29.4.4. Mokosi skęstančiojo gelbėjimo taisyklių.	
	29.4.5. Nagrinėja, kas yra psichologinis, fizinis, ekonominis ir seksualinis smurtas ir prievarta, kokią žalą smurtas daro sveikatai, mokosi atpažinti lytinį priekabiavimą, prekybą žmonėmis ir kreiptis pagalbos.	
	29.4.6. Tyrinėja paauglystėje vykstančius fiziologinius pokyčius (hormonų poveikis, didesnis prakaitavimas, kūno pokyčiai, atsirandančios mėnesinės, poliucija, bėrimai ir kt.), kokie sprendimai gali padėti spręsti su brendimu susijusias psichologines ir fiziologines problemas. Aiškinasi ir mokosi	

	apibūdinti, kas yra lytinė sveikata, kaip asmens elgesys ir aplinkos veiksniai daro jai poveikį.	
	29.4.8. 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.).	
	29.4.9. Toliau praktikuojasi saugaus ir kokybiško gaivinimo įgūdžius: krūtinės paspaudimus, kvėpavimo pagalbą („burna-burna“), defibriliaciją automatiniu išoriniu defibriliatoriumi.	
	29.4.10. Tyrinėja ir mokosi atpažinti ir analizuoti išorinius ir vidinius veiksnius, skatinančius vartoti psichoaktyvias medžiagas, mokosi prašyti pagalbos, jeigu jaučia, kad patiria neigiamą spaudimą vartoti psichoaktyvias medžiagas. 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, artimiesiems ir visai bendruomenei.	

Pasiruošimas 7 klasės *Gyvenimo įgūdžių* pamokoms

Turinio dalis	Potemė	Priemonės (Nurodykite, konkretų pavadinimą, jeigu neturite, pasižymėkite, kad neturite)
<b>30.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.</b>	30.1.1. Mokosi pagrįsti, kodėl visos emocijos yra reikalingos, atpažinti emocijas sukeliančius impulsus ir skirti dėmesį savo emocijoms, kurios yra situacijos indikatoriai, aiškinasi, kodėl ir kokias skirtingas emocijas toje pačioje situacijoje gali jausti žmonės.	
	30.1.2. Mokosi numatyti galimas nemalonus emocijas ir jausmus įvairiose situacijose, nuspręsti, kaip gali suvaldyti ir nuraminti emocijas pritaikydami veiksmingą valdymo techniką (pvz., taiko gilaus kvėpavimo, atsipalaidavimo pratimus, laipsninę relaksaciją ir pan.).	
	30.1.3. Analizuoja ir įvardija, kas patinka savyje, ką norėtų tobulinti, tyrinėja savo gebėjimus, kurie padeda stiprinti pasitikėjimą savimi. Aiškinasi, ką mėgsta veikti, kas asmeniškai yra tipiška ar netipiška ir kaip naujų ir įvairių veiklų išbandymas padeda tobulėti.	
	30.1.4. 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.	
	30.1.5. Mokosi atpažinti ir įvardyti veiksmingo tikslo savybes (tikslas yra asmeninis, pamatuojamas, žino, kaip pasiekti neviršijant savo galimybių, numatytų veiksmų neriboja kiti asmenys), mokosi motyvuoti save siekti aukštesnių tikslų, keičiant savo požiūrį į sudėtingą situaciją.	
	30.1.6. Išsikelia ilgalaikius ir trumpalaikius tikslus ir juos įvardija, pasiruošia ir pristato tikslo siekimo žingsnių ir laiko terminų planą, susikuria pažangos stebėjimo kriterijus ir įgyvendinami tikslą paaiškina, kaip stebi tikslo siekimo pažangą ir kaip prireikus koreguoja planą.	
<b>30.2. Santykiai ir bendradarbiavimas.</b>	30.2.1. Mokosi atpažinti, įvardyti tinkamo klausymo ženklus (pvz., sutelkti dėmesį į kalbantįjį, vertinti kalbančiojo nuomonę pažvelgiant iš jo pozicijos, skirti laiko susidomėjimą išreiškiantiems klausimams ir padėtinantiems komentarams), toliau stiprina gebėjimą bendraujant ir konstruktyviai išreiškiant kitiems neigiamas emocijas naudoti „Koks?, Kada?, Kodėl? ir Kaip?“ žinutę.	
	30.2.2. Tyrinėja, koks elgesys yra įtraukiantis, o koks atstumiantis, diskutuoja, kokiose situacijose svarbu demonstruoti įtraukiojo elgesio įgūdžius.	
	30.2.3. 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.	

	30.2.4. 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., atpažinti ir įvardyti, kaip žmonės atskleidžia savo vertybes.	
	30.2.5. 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, santykiams stiprinti mokosi panaudoti palaikančius konkrečius teiginius.	
	30.2.6. 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.	
	30.2.7. Tyrinėja, kokiose situacijose negalima tikėtis pritaikyti konfliktų sprendimo strategijų (pvz., situacijos, kurios susijusios su sveikata ir gyvybe, kuriose tiesiog reikia priimti tinkamus sprendimus).	
	30.2.8. Diskutuoja ir mokosi paaiškinti, kaip pagalba užkertant patyčių situaciją stiprina tarpusavio santykius, atpažinti patyčias įvairiose erdvėse (pvz., elektroninėje erdvėje, žiniasklaidoje).	
<b>30.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys.</b>	30.3.1. 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 palaikyti.	
	30.3.2. Analizuoja skirtumą tarp pasyvaus, agresyvaus ir tvirtabūdiško atsako į bendraamžių spaudimą, mokosi įgūdžius pritaikyti įvairiose neigiamo vidinio ir išorinio spaudimo situacijose.	
	30.3.3. Analizuoja ir mokosi argumentuoti, kaip reklama veikia vartotojų pasirinkimus ir kokios gali būti pasekmės, mokosi vertinti reklamą „išpakuodami“ siunčiamą jos žinutę, tyrinėja, paaiškina, kaip neetiškas ir destruktivus, nusikalstamas ir rizikingas elgesys paveikia šeimą, draugus ir kitus artimus žmones.	
<b>30.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.</b>	30.4.1. Analizuoja ir reflektuoja apie skirtingas visuomenės grupes (pagal amžių, rasę, tautybę, lytį), tyrinėja, kas padėtų visiems užtikrinti saugumą tiek visuomenėje, tiek mokykloje.	
	30.4.2. 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 sukongigūruoti mobilųjį telefoną perspėjimo pranešimui gauti, analizuoja situacijas apie masines nelaimes (pvz., branduolines 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.	
	30.4.3. Atnaujina žinias apie saugų eismą, mokosi paruošti išvykimo krepšį, dalyvauja pratybose ir mokosi tinkamos evakuacijos (iš vienaukščio ir daugiaaukščio pastato).	
	30.4.4. 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.	
	30.4.5. Mokosi atpažinti provokacijas ir paaiškinti, kaip joms atsispirti, įvertinti ir pagrįsti savo sprendimą. Analizuoja abipusio sutikimo santykiuose principų laikymosi svarbą ir kaip jie padeda išvengti netinkamo	

	sprendimo pasekmių.	
	30.4.6. Diskutuoja apie meilę ir lytinį potraukį, sveikatą tausojančius santykius. Susipažįsta su kontracepcijos sąvoka, Lietuvos Respublikoje prieinamomis kontraceptinėmis priemonėmis, jų tikslingumu. Aiškinasi, kokias kontraceptines priemones galima pasirinkti savarankiškai, o kokias – tik su gydytojo priežiūra.	
	30.4.7. Toliau tobulina neatidėliotinos pagalbos teikimo įgūdžius, plečia žinias apie principus ir etapus: mokosi demonstruoti pirmosios pagalbos įgūdžius pagal pagalbos teikimo algoritmą (kviečia pagalbą 112 numeriu, atlieka dirbtinį širdies masažą ir dirbtinį kvėpavimą, sulaukia specialiosios pagalbos), analizuoja ir apibūdina pavojingas ir rizikingas situacijas, kurios gali būti traumos priežastimi (saulės smūgis, hipotermija, elektros traumos, nudegimas, nušalimas ir kt.).	
	30.4.8. Aiškinasi, kaip galima padėti astma sergančiam ligoniui, suteikti pagalbą ištikus priepuoliui ir padėti sutrikus kraujo apytakos sistemai.	
	30.4.9. Aiškinasi psichoaktyviųjų medžiagų (marihuanos, kokaino, kreko, LSD, steroidų ir kt.) pavojų savo ir bendraamžių gyvenimui ir mokosi išitraukimo į vartojimą atsparumui reikalingų įgūdžių (pvz., atpažinti neigiamą spaudimą, tvirtabūdiškos reakcijos į pasiūlymą, išitraukimas į socialiai priimtina veiklą ir kt.).	



Pasiruošimas 8 klasės *Gyvenimo įgūdžių* pamokoms

Turinio dalis	Potemė	Priemonės (Nurodykite, konkretų pavadinimą, jeigu neturite, pasižymėkite, kad neturite)
<b>30.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.</b>	31.1.1. Analizuodami įvairias situacijas, aiškinasi, kodėl toje pačioje situacijoje žmonės jaučia skirtingas emocijas, kokiose situacijose negalima nieko pakeisti ir kodėl svarbu susikonzentruoti į kitus dalykus.	
	31.1.2. Mokosi analizuoti pykčio priežastis ir mokosi jį suvaldyti. Paaiškina, kaip vadovaujantis vertybėmis galima suvaldyti pyktį.	
	31.1.3. 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 nerimo, streso ar kitų rūpesčius keliančių emocijų.	
	31.1.4. Analizuoja savo savybes, pomėgius, talentus ir gebėjimus, remdamasis išvadomis samprotauja apie savo karjeros ir (ar) savanorystės galimybes.	
	31.1.5. Diskutuoja, kaip įgūdžiai, stiprybės ir vertybės, buvimas sektinu pavyzdžiu jaunesniems prisideda prie visos klasės ir (arba) grupės, šeimos ir bendruomenės sėkmės.	
	31.1.6. 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.	
	31.1.7. Analizuoja, kaip ilgalaikio karjeros tikslo išsikėlimas ir jo siekimas daro įtaką siekiant mokymo(si) tikslų, išsikelia tikslą ir sukuria sėkmės kriterijus tikslo įgyvendinimo žingsniams vertinti, mokosi save motyvuoti susidūrus su nesėkme ir kliūtimi.	
<b>30.2. Santykiai ir bendradarbiavimas.</b>	31.2.1. Diskutuoja, kaip supranta žodžius „priimti kito emocijas“, mokydamiesi išreikšti kitam jausmus ir paaiškinti, kaip tinkamai atliepti kito asmens rodomus jausmus, diskutuoja apie santykių ir kitam jaučiamų jausmų įvairovę.	
	31.2.2. Tyrinėja ir mokosi palyginti ir paaiškinti, kas yra „ketinimas – poveikis“ ir abipusė pagarba, analizuodami įvairias konfliktines situacijas, mokosi perfrazuojant konfliktuojančių pusių argumentus atpažinti ir įvardyti faktus ir ketinimus.	
	31.2.3. 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.	
	31.2.4. 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 ir (arba) suvaldyti konfliktines situacijas.	
	31.2.5. 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.	
	31.2.6. Mokosi tinkamai reaguoti, kai kas nors neteisingai apkaltina, analizuoja įvairias situacijas apie stereotipų daromą poveikį konflikto atsiradimui ir poveikio pobūdį visiems išitraukusiems, mokosi atpažinti ir įvardyti pavojingas žmonių, draugų savybes, jų elgesį.	
	31.2.7. Tyrinėja ir mokosi palyginti, kaip skiriasi konfliktų sprendimas skirtinguose santykiuose, kaip jėgos pasiskirstymas tarp konfliktuojančiųjų paveikia konflikto eigą, mokosi spręsti konfliktus, kai konflikto metu abi pusės gali patenkinti savo poreikius.	
	31.2.8. Mokosi naudoti konflikto sprendimo įgūdžius, kad jį kuo skubiau sumažintų arba panaikintų ir (ar) išspręstų nesutarimus, analizuoja ir mokosi paaiškinti skirtingų konflikto sprendimo technikų veiksmingumą (pvz., priverstinis konflikto sprendimas ir abipusiai sutartas konflikto sprendimas).	
<b>30.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys.</b>	31.3.1. Analizuoja, kaip socialinės normos veikia žmonių elgesį skirtingose aplinkose (pvz., kavinėse, ligoninėse, sporto renginiuose), diskutuoja, kaip asmens teisės siejasi su atsakomybėmis ir kaip nustatyti teisių ir atsakomybių ribas.	
	31.3.2. 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. Analizuoja ir argumentuoja tinkamus sprendimus, atsidūrus situacijoje, susijusioje su psichoaktyviosiomis medžiagomis, būtinumą reaguoti nedelsiant ir tvirtabūdiškai.	
<b>30.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.</b>	31.4.1. Reflektuoja, analizuoja ir argumentuoja, kaip asmeniškai prisiima atsakomybę už savo sveikatą, kaip ateityje saugos savo gyvybę ir sveikatą, kad atsakomybės dėl savo sveikatos prisiėmimas prisidės ir gerins šeimos, bendruomenės narių, Lietuvos gyventojų gyvenimą.	
	31.4.2. Analizuoja ir mokosi paaiškinti jaunesniems mokiniam, kas yra aktyvus ir pasyvus saugumas eisimo aplinkoje.	
	31.4.3. Diskutuoja apie saugaus elgesio taisykles darbe, siekiant išsaugoti sveikatą ir išvengti sužalojimų (supažindinama su cheminiais rizikos veiksniais darbe, jų poveikiu darbuotojų sveikatai, apsaugos priemonėmis).	
	31.4.4. Mokosi padėti sau ir jaunesniems mokiniam 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.	

	<p>31.4.5. 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 patekimo į nusikalstamą veiklą ir kas gali padėti atsidūrus nusikaltėlių akiratyje.</p>	
	<p>31.4.6. Analizuoja, kaip galėtų stiprinti lytinę ir reprodukcinę sveikatą: sveikos mitybos, aktyvaus gyvenimo skatinimas, saugotis rizikos veiksnių (psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas, užkrečiamos ligos, peršalimas ir kt.).</p>	
	<p>31.4.7. Analizuoja, kas yra nėštumo planavimas, planuotas, neplanuotas nėštumas, fiziniai, socialiniai ir emociniai nėštumo aspektai ir atvejai, kai reikalinga medicininė, psichologinė ir socialinės pagalba. Aptariamos nėštumo nutrūkimo pasekmės.</p>	
	<p>31.4.8. Mokosi analizuoti sveikai gyvenimui skirtą reklamą, „išpakuoja“ ir įvardija jos siunčiamą užkoduotą žinutę, mokosi atpažinti reklamos tikslą, strategiją ir metodus, įvertinti, kiek siūlomas produktas prisidės prie sveikos gyvenimo puoselėjimo, nagrinėja cheminės saugos ženklus ir etiketėse pateiktą informaciją, įvertina medžiagų palankumą arba pavojų sveikatai.</p>	
	<p>31.4.9. 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.</p>	

## Papildomos programos ir šaltiniai skirti 5–8 klasėms

### Metodiniai leidiniai pagal tematikas

#### **SOCIALINIS IR EMOCINIS UGDYMAS**

Bracket M., *Leidimas jausti*. Vilnius: Vaga, 2020.

Dweck C. S., *Tu gali. Atskleiskite savo galimybes*. Vilnius: Alma Littera, 2017.

Siegl D. J., Bryson T. P., *Smegenys, tariančios taip*. Vilnius: Vaga, 2018.

Slušnys L., Šukytė D., *Ką gali mokytojas*. Vilnius: Alma Litera, 2018.

Šukytė D., *Socialinis ir emocinis ugdymas*. Vilnius: Socialinio ir emocinio ugdymo institutas, 2016.

Hoffmann K. W., Roggenwallner B., *Programa EQ vaikams. Emocinį intelektą ugdatys žaidimai*. Vilnius: Presvika, 2005.

*Socialinių ir emocinių įgūdžių ugdymui ir vertinimui mokykloje*. Metodinis rinkinys. Mokymasis būti. 2020. LVJC, Projektas „Mokymasis būti“.

Janusz Korczak *Vaiko teisė į pagarbą (VTKI) (visoms klasėms)*.

[http://vtaki.lt/uploads/documents/files/J\\_%20Korczak%20Vaiko%20teise%20i%20pagarba.pdf](http://vtaki.lt/uploads/documents/files/J_%20Korczak%20Vaiko%20teise%20i%20pagarba.pdf)

Janusz Korczak *Kaip mylėti vaiką Vaikas šeimoje (VTKAI) (visoms klasėms)*

[http://vtaki.lt/uploads/documents/files/J\\_%20Korczak%20-%20Kaip%20myleti%20vaika\\_%20Vaikas%20seimoje.pdf](http://vtaki.lt/uploads/documents/files/J_%20Korczak%20-%20Kaip%20myleti%20vaika_%20Vaikas%20seimoje.pdf)

#### **SMURTO PREVENCIJA**

Mokymų „Smurto lyties pagrindu prevencija mokykloje“ metodologija [skirta suaugusiems].

<https://lygybe.lt/data/public/uploads/2022/02/metodologija.pdf>

SAFER metodinis veinklų vadovas [pamokų planai pradinukams].

<https://sodas.ugdome.lt/metodiniai-dokumentai/perziura/12051>

Lygybės laboratorija: saugios aplinkos mokykloje kūrimo vadovas [pamokų planai vyresnėms klasėms].

[https://lygybe.lt/data/public/uploads/2021/11/lygybes-laboratorija\\_-saugios-aplinkos-mokykloje-kurimo-vadovas.pdf](https://lygybe.lt/data/public/uploads/2021/11/lygybes-laboratorija_-saugios-aplinkos-mokykloje-kurimo-vadovas.pdf)

„Kiek kilogramų gali pakelti moteris ir kitos lyčių istorijos“ [idėjos užsiėmimams vyresnėse klasėse].

<https://lygybe.lt/data/public/uploads/2021/11/kiek-kilogramu-gali-pakelti-moteris.pdf>

#### **LYTIŠKUMO UGDYMAS**

Metodinės gairės lytiškumo ugdymo įgyvendinimui 5-8 klasėms.

[https://www.ivairovesnamai.lt/\\_files/ugd/8e1bf1\\_4538c11ea758473c88f6b852ad740dd7.pdf](https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/8e1bf1_4538c11ea758473c88f6b852ad740dd7.pdf)

Gidas suaugusiems, kaip atsakyti į (ne)patogius paauglių klausimus.

[https://www.ivairovesnamai.lt/\\_files/ugd/691f03\\_b076d7527de04576a46fc13352a167e7.pdf](https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/691f03_b076d7527de04576a46fc13352a167e7.pdf)

Praktinės gairės lytiškumo ugdymo įgyvendinimui mokykloje 5-8 klasės.

[https://www.ivairovesnamai.lt/\\_files/ugd/691f03\\_62c7ef584b4e4761b8ecd31fed9b3c3e.pdf](https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/691f03_62c7ef584b4e4761b8ecd31fed9b3c3e.pdf)

Paauglystė ir lytiniai santykiai: vedlys atviriems pokalbiams 8-12 klasės.

[https://www.ivairovesnamai.lt/\\_files/ugd/07e0f2\\_24322d55367c4f79add7a28ef23f1b32.pdf](https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/07e0f2_24322d55367c4f79add7a28ef23f1b32.pdf)

Kaip kalbėti(s) ir diskutuoti lyčių temomis su mokiniais? Pradinukai - 7:8 klasės

[https://www.ivairovesnamai.lt/\\_files/ugd/07e0f2\\_2fd0f7c1bca043ea821fccc559f81220.pdf](https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/07e0f2_2fd0f7c1bca043ea821fccc559f81220.pdf)

Lytiškumo ugdymo praktinis gidas. <https://jra.lt/naujienos/187>

Svetainė, skirta smurto artimoje aplinkoje atpažinimui. <https://www.visureikalas.lt/naujienos/mokykloms/>

### **SVEIKATA, SAVIRŪPA IR PIRMOJI PAGALBA**

Metodinės rekomendacijos. II leidimas. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, 2020.

Atmintinė priemonė kaip padėti sau ir kitiems įvykus nelaimei (visoms klasėms)

[https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/pirmoji%20pagalba\(2\).pdf](https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/pirmoji%20pagalba(2).pdf)

Apie vaikų dantis/trauma/pirmoji pagalba (visoms klasėms)

<https://odontologurumai.lt/files/nauji/apie-vaiku-dantis.pdf>

<https://odontologurumai.lt/lt/pacientams/burnos-sveikata/84-saugokime-dantis>

### **ŽMOGAUS SAUGA**

Pagalba mokytojui ruošiantis žmogaus saugos pamokoms. Saugos ženklai turi būti įrengti pagal aukščiau nurodytų nuostatų reikalavimus ten, kur to reikia pagal galiojančius teisės aktus. Svarbu užtikrinti, kad ženklų įmonėje būtų pakankamai, kad jie būtų prižiūrimi ir tinkamai eksploatuojami. Labai svarbu yra ženklo įrengimo vieta ir būdas. Vaizdiniai ženklai turi būti įrengti reikiamame aukštyje ir tinkamu regėjimui kampų, bei tinkamo dydžio. Žemiau pateikiami reikalavimai ženklų matmenims ir įrengimui darbo vietose.

Paruošė. Lietuvos Respublikos valstybinė darbo inspekcija.

<https://www.vdi.lt/AtmUploads/DarbovieteseNaudojamiSaugosIrSveikatosZenklai.pdf>

[http://vtaki.lt/uploads/documents/files/J\\_%20Korczak%20Vaiko%20teise%20i%20pagarba.pdf](http://vtaki.lt/uploads/documents/files/J_%20Korczak%20Vaiko%20teise%20i%20pagarba.pdf)

### **Nuoseklios socialinio ir emocinio ugdymo programos**

1. Socialinio ir emocinio ugdymo LIONS QUEST programa „Paauglystės kryžkelės“. Programą administruoja VŠĮ LIONS QUEST LIETUVA.

Tai nuosekli, įrodymais pagrįsta programa, skirta 5-8 klasėms. Programa padeda mokytojams kurti saugią mokymosi aplinką ir ugdyti gyvenimo įgūdžius, padedančius mokiniams įveikti paauglystės laikotarpio iššūkius. Išsamios pamokos ir pagalbinė programos medžiaga suvienija mokyklos personalą, šeimą, bendruomenę ir jaunus žmones. Ši programa pateikia rekomendacijas, kaip integruoti socialinį ir emocinį ugdymą, asmenybės ugdymą, psichoaktyviųjų medžiagų ir patyčių prevenciją bei mokymąsi tarnaujant (angl. Service learning) į Bendrojo ugdymo programas, suteikiant kontekstą, gyvenimui svarbių įgūdžių, pritaikymui ir plėtojimui, taip skatinant tinkamą paauglių vystymąsi. Programoje pateikiama kiekvieniems mokslo metams 36 pamokos. (<http://lions-quest.lt/v-viii-klases/>).

### **Tikslinės programos**

1. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos programa „Gyvai“. Programą administruoja „Mentor Lietuva“.

Tai mokyklinė psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos programa, kurios pagrindinis tikslas – suteikti vaikams gyvenimo įgūdžių, reikalingų sveikai gyventi ir nepradėti vartoti tabako, alkoholio ir narkotikų. Programoje dalyvaujantys 6-7 klasių mokiniai dalyvauja 16 pamokų. (<https://mentor.lt/veiklos/programa-gyvai/>).

2. Vaiko emocijų išraiškos kontrolės (V.E.I.K.) programa. Programą administruoja Šeimos institutas.

Tai prevencinė programa ugdanti mokyklos bendruomenės bendravimo kultūrą ir vaikų emocijas, socialines kompetencijas. Vaikai ir jaunuoliai mokosi atpažinti jausmus, juos valdyti, tinkamai reikšti pyktį bei priimti brandesnius sprendimus. Pagrindinis šios programos tikslas yra siekti, kad ugdomi vaikų įgūdžiai ir elgesys taptų visos mokyklos palaikoma norma. (<https://www.ssinstitut.lt/wp-content/uploads/Apie-VEIK-programa.pdf>).

3. Smurto ir seksualinės prievartos prevencijos programa „Aš žinau“. Programą administruoja VŠĮ LIONS QUEST LIETUVA.

Tai tyrimais grįsta, priešmokykliniam ugdymui – 6 klasėms skirta programa, kurią sudaro 15 pamokų. Programa padeda mokytojams pateikti atsakymus į sudėtingus ir skaudžius vaikų klausimus. Suteikti vaikams galimybę drąsiai kalbėti, jeigu jie patiria smurtą ar seksualinę prievartą. Programos tikslai: užtikrinti, kad smurtą ir seksualinę prievartą patirtų kuo mažiau vaikų; užtikrinti, kad vaikai pažintų savo kūną ir žinotų artumo ribas, kurių kitiems nedera peržengti; užtikrinti, kad tėvai būtų geriau pasirengę apsaugoti savo vaikus; užtikrinti, kad mokyklos būtų pajėgios atpažinti prievartos požymius ir ženklus bei suteikti mokiniams tinkamą ir saugią aplinką. (<http://lions-quest.lt/as-zinau/>).

4. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos programa „Savo keliu“. Administruoja Nacionalinė švietimo agentūra.

Tai programa siekianti suteikti mokiniams žinių apie psichoaktyvias medžiagas, jų vartojimo rizikos ir apsauginius veiksnius, ugdyti mokinių socialinius įgūdžius ir skatinti mokinių kritinį ir kūrybinį mąstymą. Programa siūlo užsiėmimus 2–12 klasių mokiniams, jų tėvams, mokytojams, švietimo pagalbos specialistams ir kitiems mokykloje dirbantiems darbuotojams bei socialiniams partneriams. Programa siekia įgalinti mokyklos bendruomenes mažinti mokinių psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo riziką ir skatinti apsauginių veiksmų formavimąsi. (<https://www.nsa.smm.lt/svietimo-pagalbos-departamentas/psichologijos-skyrius/prevencija/psichoaktyviuju-medziagu-vartojimo-prevencine-programa-savo-keliu/>).



## 2. Priedai 9–10 (I–II gim.) klasėms

### 2.1 priedas

#### Pasiruošimas 9 (I gimnazijos) klasės *Gyvenimo įgūdžių* pamokoms

Turinio dalis	Potemė	Priemonės (Nurodykite, konkretų pavadinimą, jeigu neturite, pasižymėkite, kad neturite)
<b>30.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.</b>	32.1.1. 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.	
	32.1.2. 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).	
	32.1.3. Tyrinėdami savo gebėjimus mokosi atpažinti situacijas, kuriose jie negali nieko pakeisti ir kuriose gali daryti įtaką, jas keisti.	
	32.1.4. Reflektuoja ir analizuoja, kaip asmeninės vertybės padeda tobulėti, mokosi analizuoti ir argumentuoti, kaip asmeninės savybės, įgūdžiai padeda stiprinti pasitikėjimą savimi ir išreikšti pagarbą sau.	
	32.1.5. Išsikeldami tikslą mokosi nustatyti ir apibūdinti realias jo įgyvendinimo sąlygas, analizuoja ir įvardija, kas gali trukdyti pasiekti tikslą, ir suplanuoja, kaip šiuos trukdžius įveikti.	
	32.1.6. Analizuoja, kaip mokymo(si) tikslų siekimas daro įtaką siekiant ilgalaikių gyvenimo, karjeros tikslų, susidaro asmeninio ir karjeros tikslo įgyvendinimo planą.	
<b>30.2. Santykiai ir bendradarbiavimas.</b>	32.2.1. 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.	
	32.2.2. Mokosi konstruktyviai išreikšti savo poreikius ir požiūrį, stebi esančius šalia, mokosi inicijuoti pagalbą asmeniui, kuriam reikia pagalbos ar turi akivaizdžių problemų.	
	32.2.3. Diskutuoja apie grupės narių lyderystę ir kaip galima ją paskatinti, analizuoja, kokios kliūtys gali trukdyti veiksmingai komunikacijai grupėje. Tyrinėja, generuoja idėjas, kaip gebėjimas dirbti grupėse ir komandose padės bendradarbiauti su bendraamžiais, suaugusiaisiais, kitais bendruomenės nariais, mokosi skatinti grupę veikti (pvz., pasiūlo darbo struktūrą, vadovauja darbo eigai, pasiūlo idėjas, palaiko kitų idėjas).	



	32.2.4. Mokosi atpažinti ir parodyti susidomėjimą kitų pomėgiais, diskutuoja, kaip bendros vertybės, pomėgiai ir interesai gali suartinti nepažįstamus žmones.	
	32.2.5. Analizuoja įvairius santykius (pvz., bendraamžių, tėvų, mokytojų, kitų suaugusiųjų) ir išskiria jų ypatumus, santykių intymumą ir apibūdina, koks intymumas yra tinkamas skirtingiems santykiams.	
	32.2.6. Analizuoja, mokosi atpažinti diskriminacijos reiškinius ir diskutuoja, kokios būna socialinės, kultūrinės, etninės, religinės ar kt. grupės diskriminacijos pasekmės bendruomenei, šaliai ir pasauliui. Analizuoja, kas yra etnocentrizmas ir kaip etnocentrizmas trukdo suprasti ir priimti kitas kultūras, trukdo palaikyti gerus santykius, reflektuoja, kaip etnocentrizmo savyje atpažinimas padeda gerinti bendravimo kokybę.	
	32.2.7. 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 tolesni tarpusavio santykiai.	
	32.2.8. Analizuoja, kaip manipuliavimas, konflikto kurstymas gali peraugti į smurtą, ir mokosi, kaip veiksmingai reaguojant užkirsti smurto pasireiškimą, mokosi atpažinti poreikius konflikto metu ir nustatyti, kaip abi konfliktuojančios pusės gali patenkinti savo poreikius. Aiškina, kas yra neapykantos kalba, kaip ją atpažinti ir kuo ji skiriasi nuo korektiškos viešos diskusijos, mokosi reaguoti tapus neapykantos kalbos liudininku.	
<b>30.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys.</b>	32.3.1. Kuria klasės mokymosi taisykles, išsakydami lūkesčius ir asmeniškai įsipareigodami rodyti mokymąsi ir sveikus santykius stiprinantį elgesį, analizuoja ir pateikia pavyzdžių, kokios būna pasekmės mokymuisi ir santykiams, ateičiai, jeigu yra nesilaikoma taisyklių ar susitarimų, nustatytų tvarkų ar įstatymų.	
	32.3.2. 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“, mokosi vertindami 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.).	
<b>30.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.</b>	32.4.1. Analizuoja vaikų įdarbinimo sąlygas (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.	
	32.4.2. Analizuoja ir vertina situacijas, išskylančias automobilių kelių ir geležinkelių transporto eismo aplinkoje, nagrinėja pėsčiųjų, dviratininkų, keleivių, vairuotojų elgesį, eismo saugumo aspektus, stiprina saugaus elgesio eismo aplinkoje gebėjimus.	
	32.4.3. 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).	
	32.4.4. Analizuoja gamtinio, techninio pobūdžio ekstremalias situacijas, nagrinėja socialinio pobūdžio ekstremaliųjų situacijų sąvokas, susijusias su terorizmu, masinio naikavimo ginklais, spūstimis minioje,	

	<p>riaušėmis, mokosi saugaus gyvybei elgesio. Analizuoja, kas yra ekstremaliosios situacijos ir kaip jose reikia elgtis (pvz., oro, vandens užterštumas, branduolinė, radiologinė avarija, sproginiai, gaisrai ir pan.). Analizuoja techninio pobūdžio ekstremaliąsias situacijas (pvz., avarijos, sproginiai, gaisrai gamyklose, įmonėse, vamzdynuose, per kuriuos į aplinką gali patekti teršalai, dėl griūčių, gaisrų, sproginų ar pasklidusių teršalų gali nukentėti žmonės) ir mokosi tinkamai jose elgtis.</p>	
	<p>32.4.5. Mokosi atpažinti požymius ir veikti atsiradus įtarimams pakliuvus į pavojingą situaciją, kai bandoma įtraukti į nusikalstamą veiklą.</p>	
	<p>32.4.6. Sveikatą analizuoja kaip fizinės ir psichinės sveikatos vienetą, 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.</p>	
	<p>32.4.7. Nagrinėja, kaip siejasi lytinis potraukis su hormonų kiekio svyravimais organizme, kokie yra lytinį potraukį stiprinantys veiksniai, jo išraiškos valdymas, rūpinimosi savimi svarba, aiškinasi lytiškai plintančios infekcijos sąvoką, lytiškai plintančių ligos simptomus, kaip išvengti šių ligų ir kur kreiptis dėl profilaktinio patikrinimo ir pagalbos pajutus ligos simptomus.</p>	
	<p>32.4.8. Analizuoja, kas 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.</p>	
	<p>32.4.9. Nagrinėja, kokį pavojų žmogaus sveikatai ir gyvybei kelia fizinių ir emocinių poreikių nepatenkinimas (pvz., alkis, troškulys, karštis, šaltis, pervargimas, vienatvė ir kt.), mokosi savirūpos esant ekstremaliosioms situacijoms įgūdžių, kuriuos gali panaudoti padėdami sau ir kitiems. Mokosi pademonstruoti pirmosios ir neatidėliotinos pagalbos įgūdžius esant galimai traumai ir suteikti pirmąją pagalbą.</p>	
	<p>32.4.10. 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</p>	

**PASTABA.** 2023–2024 mokslo metais *Gyvenimo įgūdžių* programai 9 (I gimnazijos) klasėje skirta 1 pamoka kas antrą savaitę. Lentelėje pilkai pažymėta rekomenduojamos 9 (I gimnazijos) klasėje temos.

Pasiruošimas 10 (II gimnazijos) klasės *Gyvenimo įgūdžių* pamokoms

Turinio dalis	Potemė	Priemonės (Nurodykite, konkretų pavadinimą, jeigu neturite, pasizymėkite, kad neturite)
<b>30.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.</b>	33.1.1. 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.	
	33.1.2. 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.	
	33.1.3. 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.	
	33.1.4. Analizuoja išorinius veiksnius (tarpusavio santykius, reklamą, socialinius tinklus, informaciją, madą ir kt.), kurie daro įtaką asmens laisvalaikiui, siekiant ir keliant mokymo(si) tikslus, karjeros tikslus.	
	33.1.5. Analizuoja mokslo metams numatytą mokymo(si) planą ir mokslo metams išsikeltus mokymo(si) tikslus, sudaro tikslo siekimo planą ir numato, kokie iššūkiai gali kilti planuojant.	
	33.1.6. Analizuodami savo patirtį tyrinėja įprotį veikti ir atidėlioti, aiškinasi atidėliojimo veikti pasekmes ir mokosi technikų, kurios padeda įveikti atidėliojimą.	
<b>30.2. Santykiai ir bendradarbiavimas.</b>	33.2.1. Mokosi atpažinti kitų patiriamas neigiamas emocijas ir konstruktyviai į jas reaguoti nesiekdami jų „pataisyti“, tyrinėja žmonių poreikius ir kaip jų nepatenkinimas siejasi su mintimis, emocijomis ir elgesiu.	
	33.2.2. Lygina atviro ir uždaro tipo klausimų skirtumus, tyrinėja, kurie skatina aktyvų klausymąsi ir sudaro sąlygas įsigilinti į kalbančiojo požiūrį ir nuomonę ar nuostatas, mokosi formuluoti atviro tipo klausimus, kad paskatintų kitus pasisakyti.	
	33.2.3. Tyrinėja įvairių grupių pastangas, dirbti kartu ir siekti bendrų tikslų (pvz., bendruomenės grupės, nevyriausybės 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.	
	33.2.4. Analizuoja, kaip medijos vaizduoja įvairias socialines, kultūrines grupes ir kaip ši informacija daro įtaką susidarant išankstines nuostatas, kaip pažinimas ir darbas su skirtingų socialinių ir kultūrinių grupių žmonėmis gali daryti įtaką šių grupių supratimui, praplėsti žinojimą apie jas, gerinti tarpkultūrinę komunikaciją.	
	33.2.5. 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).	
	33.2.6. Nagrinėja įvairias situacijas ir mokosi atpažinti, kada nepatenkinti asmens fiziologiniai, emociniai, pripažinimo, saugumo ir kt. poreikiai paskatina konflikto atsiradimą, analizuoja ir įvertina priimtų sprendimų veiksmingumą, lygina abipusio sutarimo vertę su sprendimu konfliktuoti.	
	33.2.7. Mokosi pademonstruoti konflikto sprendimo būdų 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.	
	33.2.8. 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.	
<b>30.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys.</b>	33.3.1. 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.	
	33.3.2. Mokosi atpažinti, kaip socialiniai santykiai padeda priimti tinkamus sprendimus, padeda prisiimti atsakomybę, veikia mokymosi užduočių atlikimą ir padeda saugoti, stiprinti sveikatą, mokosi strategijų, kaip atsispirti išoriniam bendraamžių spaudimui ir išvengti nepageidaujamų pasekmių.	
<b>30.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.</b>	33.4.1. Diskutuoja apie emociškai saugios aplinkos gyvenimui, mokymuisi, darbui svarbą, mokosi atpažinti požymius, įvairiose situacijose, mokyklos aplinkoje esančius pavojus, atlikti rizikos vertinimą. Susipažįsta su psichosocialiniais rizikos veiksniais darbe, jų įtaka sveikatai ir darbingumui, prevencija, su paauglių (asmenų iki 18 metų) įdarbinimo sąlygomis, darbuotojų teisėmis ir pareigomis, nelegalaus darbo žala.	
	33.4.2. Analizuoja ir apibūdina galimus teroristinės veikos būdus ir galimus teroristų taikinius, mokosi atpažinti teroristines veikas, saugotis nuo teroristinių išpuolių. Nagrinėja, kur reikia kreiptis kilus įtarimų, 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.	

	<p>33.4.3. 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.</p>	
	<p>33.4.4. 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.</p>	
	<p>33.4.5. Analizuoja sveikos žmogaus raidos fizinio aktyvumo, sveikos maitinimosi, sveikos gyvensenos principų laikymosi poreikius ir kaip dėmesys tenkinant šiuos poreikius padeda stiprinti asmens fizinius, intelektualius, emocinius ir socialinius gebėjimus, kuria savo sveikatos stiprinimo planą, pasirenka ir pademonstruoja atsipalaidavimo pratimus.</p>	
	<p>33.4.6. Aiškinasi, kas yra ilgalaikių santykių planavimas, reikšmė asmens visuminei gerovei, aiškinasi ankstyvųjų lytinių santykių poveikį fizinei, psichinei ir socialinei sveikatai. Aiškinasi, kaip planuojamas nėštumas (pvz., menstruacinio kalendoriaus sekimas, kontracepcijos priemonės, nėštumo planavimas, abipusių santykių įvertinimas, pasekmių numatymas, tolesnio gyvenimo planavimas ir kt.), į ką kreiptis iškilus klausimams dėl lytinės ir reprodukcinės sveikatos.</p>	
	<p>33.4.7. 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.).</p>	
	<p>33.4.8. Mokosi atpažinti sutrikusį kvėpavimą (pvz., ar tai yra užspringimas, lengvas ar sunkus sužalojimas, trauma), toliau tobulina kokybiško pradinio gaivinimo įgūdžius: krūtinės paspaudimus, defibriliaciją automatiniu išoriniu defibriliatoriumi, teikti pagalbą sutrikus ar sustojus kvėpavimui. Mokosi suteikti pirmąją pagalbą ištikus anafilaksiniam šokui, insultui ir infarktui, traukuliams, esant skirtingiems sužeidimams ir traumai, stabdyti kraujavimą susidūrus su gyvybei grėsmingu kraujavimu (suspaudimas arba suveržimas, ledo pridėjimas), suteikti pagalbą elektros traumos metu, ištikus hiperoglikeminei komai (epilepsijai), sutrikus kraujo apytakos sistemai.</p>	
	<p>33.4.10. Laikydami taisyklių, mokosi teikti pirmąją pagalbą gyvybei pavojingose ir nepavojingose situacijose (pvz., įkandimai, įpjovimai, sutrenkimai, sumušimai, nesmarkiai nudegus, susižalojus akį, esant lūžiui, ištikus šilumos smūgiui ar nušalus), išvengti apsinuodijimo ir suteikti pirmąją pagalbą apsinuodijus. Paaiškina, kas yra epidemija, ir apibūdina elgesį, padedantį išvengti užkrečiamųjų ligų rizikos.</p>	
	<p>33.4.11. Analizuoja sergančiųjų priklausomybės ligomis atvejus ir mokosi atpažinti ir įvardyti ligų atsiradimo priežastis, požymius ir pasekmes, analizuoja priklausomybės ligų gydymo ypatumus ir kokios yra sukurtos paslaugos bendruomenėje sergantiems priklausomybės ligomis asmenims.</p>	

## Papildomos programos ir šaltiniai skirti 9–10 (I–II gimnazijos) klasėms

### Metodiniai leidiniai pagal tematikas

#### **SMURTO PREVENCIJA**

Mokymų „Smurto lyties pagrindu prevencija mokykloje“ metodologija [skirta suaugusiems].

<https://lygybe.lt/data/public/uploads/2022/02/metodologija.pdf>

SAFER metodinis veiklų vadovas [pamokų planai pradinukams].

<https://sodas.ugdome.lt/metodiniai-dokumentai/perziura/12051>

Lygybės laboratorija: saugios aplinkos mokykloje kūrimo vadovas [pamokų planai vyresnėms klasėms].

[https://lygybe.lt/data/public/uploads/2021/11/lygybes-laboratorija\\_-saugios-aplinkos-mokykloje-kurimo-vadovas.pdf](https://lygybe.lt/data/public/uploads/2021/11/lygybes-laboratorija_-saugios-aplinkos-mokykloje-kurimo-vadovas.pdf)

„Kiek kilogramų gali pakelti moteris ir kitos lyčių istorijos“ [idėjos užsiėmimams vyresnėse klasėse].

<https://lygybe.lt/data/public/uploads/2021/11/kiek-kilogramu-gali-pakelti-moteris.pdf>

#### **LYTIŠKUMO UGDYMAS**

Paauglystė ir lytiniai santykiai: vedlys atviriems pokalbiams 8-12 klasės.

[https://www.ivairovesnamai.lt/\\_files/ugd/07e0f2\\_24322d55367c4f79add7a28ef23f1b32.pdf](https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/07e0f2_24322d55367c4f79add7a28ef23f1b32.pdf)

Lytiškumo ugdymo praktinis gidas. <https://jra.lt/naujienos/187>

Svetainė, skirta smurto artimoje aplinkoje atpažinimui. <https://www.visureikalas.lt/naujienos/mokykloms/>

#### **SVEIKATA, SAVIRŪPA IR PIRMOJI PAGALBA**

Metodinės rekomendacijos. II leidimas. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, 2020.

Atmintinė priemonė kaip padėti sau ir kitiems įvykus nelaimei (visoms klasėms)

[https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/pirmoji%20pagalba\(2\).pdf](https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/pirmoji%20pagalba(2).pdf)

Apie vaikų dantis/trauma/pirmoji pagalba (visoms klasėms)

<https://odontologurumai.lt/files/nauji/apie-vaiku-dantis.pdf>

<https://odontologurumai.lt/lt/pacientams/burnos-sveikata/84-saugokime-dantis>

#### **ŽMOGAUS SAUGA**

Pagalba mokytojui ruošiantis žmogaus saugos pamokoms. Saugos ženklai turi būti įrengti pagal aukščiau nurodytų nuostatų reikalavimus ten, kur to reikia pagal galiojančius teisės aktus. Svarbu užtikrinti, kad ženklų įmonėje būtų pakankamai, kad jie būtų prižiūrimi ir tinkamai eksploatuojami. Labai svarbu yra ženklo įrengimo vieta ir būdas. Vaizdiniai ženklai turi būti įrengti reikiamame aukštyje ir tinkamu regėjimui kampų, bei tinkamo dydžio. Žemiau pateikiami reikalavimai ženklų matmenims ir įrengimui darbo vietose.

Paruošė. Lietuvos Respublikos valstybinė darbo inspekcija.

<https://www.vdi.lt/AtmUploads/DarbovieteseNaudojamiSaugosIrSveikatosZenklai.pdf>

### Nuoseklios socialinio ir emocinio ugdymo programos

Socialinio ir emocinio ugdymo LIONS QUEST programa „Raktai į sėkmę“. Programą administruoja VšĮ LIONS QUEST LIETUVA.

Tai nuosekli ir lanksti 9-12 klasėms skirta programa. Ji gali būti dėstoma kaip vieno semestro kursas, arba gali būti dėstoma kaip vienerių – ketverių metų kursas. Svarbus programos elementas Įgūdžių bankas, kuris pateikia mokytojui 38, socialinių ir emocinių bei mokymosi įgūdžių, ugdymo medžiagą bei mokymosi tarnaujant metodika (projektai, kurie yra vykdomi kiekvienais metais ir yra integruojami į bendrą ugdymo turinio kontekstą). Mokymosi tarnaujant metodiką rekomenduojama integruoti į akademinis dalykus, tokius kaip socialinius mokslus, sveikatos, kalbų mokymą ir kt. Naudojant *Įgūdžių banką*, programa taip pat gali būti naudojama kaip socialinių ir emocinių kompetencijų, asmenybės ugdymo pagalbinis kursas. Programa pateikia mokymo medžiagą vienam užsiėmimui per savaitę. (<http://lions-quest.lt/ix-xii-klase/>).

### Tikslinės programos

1. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos programa „Gyvai“. Programą administruoja „Mentor Lietuva“.

Tai mokyklinė psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos programa, kurios pagrindinis tikslas – suteikti vaikams gyvenimo įgūdžių, reikalingų sveikai gyventi ir nepradėti vartoti tabako, alkoholio ir narkotikų. Programoje dalyvaujantys 6-7 klasių mokiniai dalyvauja 16 pamokų. (<https://mentor.lt/veiklos/programa-gyvai/>).

2. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos programa „Jaunimas ir psichoaktyviosios medžiagos“. Programą administruoja VšĮ LIONS QUEST LIETUVA.

Tai tyrimais grįsta žalingų įpročių formavimosi prevencijos ir korekcijos programa, kurią sudaro 15 pamokų. Programa skirta vyresniems mokiniams ir jaunimui. Programa tinkama jaunimui, linkusiam į nusižengimus. <https://lions-quest.lt/jaunimas-ir-psichoaktyviosios-medziagos/>

3. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos programa „Savu keliu“. Administruoja Nacionalinė švietimo agentūra.

Tai programa siekianti suteikti mokiniams žinių apie psichoaktyviasias medžiagas, jų vartojimo rizikos ir apsauginius veiksnius, ugdyti mokinių socialinius įgūdžius ir skatinti mokinių kritinį ir kūrybinį mąstymą. Programa siūlo užsiėmimus 2–12 klasių mokiniams, jų tėvams, mokytojams, švietimo pagalbos specialistams ir kitiems mokykloje dirbantiems darbuotojams bei socialiniams partneriams. Programa siekia įgalinti mokyklos bendruomenės mažinti mokinių psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo riziką ir skatinti apsauginių veiksmų formavimąsi.

(<https://www.nsa.smm.lt/svietimo-pagalbos-departamentas/psichologijos-skyrius/prevencija/psichoaktyviuju-medziagu-vartojimo-prevencine-programa-savo-keliu/>).

**3 priedas**

**3. Pasiruošimo Gyvenimo įgūdžių programos pamokoms pavyzdys**

**Pasiruošimo 5 klasės Gyvenimo įgūdžių pamokoms**

<b>Turinio dalis</b>	<b>Potemė</b>	<b>Priemonės</b>
<b>28.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.</b>	28.1.1. Analizuoja, kaip vertybės siejasi su emocijomis ir atsakingu elgesiu, mokosi atpažinti emocijų ir jausmų raišką ir sieti su asmenine patirtimi ir paauglystės pokyčiais.	<i>Paauglystės kryžkelės</i> programos medžiaga
	28.1.2. Naudodami „Aš“ teiginius, teigiamo vidinio dialogo metodą toliau tobulina emocijų valdymo ir raiškos įgūdžius, mokosi atpažinti neigiamą vidinį dialogą ir keisti jį į teigiamą.	<i>Paauglystės kryžkelės</i> programos medžiaga
	28.1.3. Aiškinasi, kas yra stresas, koks jo ryšys su nerimu, kokie veiksniai ir priežastys jį sukelia, kada stresas tampa žalingas ir kaip įvairiose situacijose jį galima sumažinti (pvz., pasikalbėti su draugu, patikimu suaugusiuoju, daryti fizinius pratimus, išsiaiškinti priežastis ir ieškoti pagalbos).	<i>Paauglystės kryžkelės</i> programos medžiaga
	28.1.4. Analizuoja, kokie reikalingi asmens augimo įgūdžiai (mąstymo, akademiniai, socialiniai, emociniai), reflektuoja apie vykstančius socialinius ir emocinius pokyčius paauglystėje, kaip šie pokyčiai lemia asmenines savybes, įgūdžius ir pomėgius.	<i>Paauglystės kryžkelės</i> programos medžiaga
	28.1.5. Tyrinėja, kaip bendruomenė padeda tobulinti asmens ar grupės talentus ir gebėjimus, kaip asmeniškai gali prisidėti prie bendruomenės gerovės puoselėjimo ir kaip pagalba bendruomenei prisideda prie pasitikėjimo savimi stiprinimo.	<i>Paauglystės kryžkelės</i> programos medžiaga
	28.1.6. Planuodami, kurį savo gebėjimą norėtų tobulinti, mokosi atpažinti savo asmenines stipriąsias ir silpnąsias puses bei jų įtaką laisvalaikio veiklų pasirinkimams ir mokymuisi.	<i>Paauglystės kryžkelės</i> programos medžiaga
	28.1.7. Išsikelia savo mokymosi metų tikslą, suskaido į smulkesnius, per mėnesį ar du, pasiekiamus žingsnius, kad pagerintų mokymosi pasiekimą, numato žingsnius ir viskam įgyvendinti reikalingą laikotarpį, įsivardija asmenines savybes, įgūdžius, kuriuos turėtų stiprinti, kad pavyktų siekti tikslo.	<i>Paauglystės kryžkelės</i> programos medžiaga
<b>28.2. Santykiai ir bendradarbiavimas.</b>	28.2.1. Tobulina refleaktyvaus klausymo įgūdžius, mokosi perklausti, kad gerai suprastų gautą informaciją ar žinutę, analizuoti neverbalinės komunikacijos užuominas ir kritiką pakeisti konstruktyviu grįžtamoju ryšiu.	<i>Paauglystės kryžkelės</i> programos medžiaga



	28.2.2. Tyrinėja, kaip bendruomenės nariai išreiškia pagarbą įvairioms socialinėms, kultūrinėms, religinėms, etninėms ir kitoms grupėms, analizuoja elgesio ir bendravimo pavyzdžius atliepiančius lyčių lygybės poreikius.	<i>Paauglystės kryžkelės</i> programos medžiaga
	28.2.3. Diskutuoja apie komandinio darbo privalumus, kodėl yra svarbu pripažinti kitų grupės narų indėlį į bendrą darbą ir kaip išlaikyti darnius santykius laimint ar pralaimint.	<i>Paauglystės kryžkelės</i> programos medžiaga
	28.2.4. Mokosi išsikelti bendrą darbo grupėje tikslą, analizuoja, kas padeda ir kas trukdo išsikelti bendrą grupės tikslą ir jį įgyvendinti.	<i>Paauglystės kryžkelės</i> programos medžiaga
	28.2.5. Mokydamiesi imti interviu tyrinėja bendraklasių talentus, savybes ir įgūdžius, mokosi išsiaiškinti žmogaus pomėgius, talentus, gebėjimus, atskleisti jo savybes, argumentuoja, kodėl svarbu atpažinti skirtingų asmenų ir grupių (socialinių, kultūrinių, religinių, etninių) poreikius ir kaip juos galima atliepti.	<i>Paauglystės kryžkelės</i> programos medžiaga
	28.2.6. Diskutuoja, kaip atsižvelgimas į skirtingus asmens ar grupių poreikius (pvz., asmenys, turintys negalią, specialiųjų poreikių, vieniši) ir jų atliepimas siejamas su palaikymu, pagalba ir pagarba, reflektuoja, kaip socialiniai ir emociniai įgūdžiai padės įveikti netoleranciją bendruomenėje.	<i>Paauglystės kryžkelės</i> programos medžiaga
	28.2.7. Mokosi argumentuoti, kodėl konfliktas yra natūrali žmonių gyvenimo dalis, kas yra kompromisas ir kada kompromisas nėra tinkamas konflikto ar problemos sprendimo būdas.	<i>Paauglystės kryžkelės</i> programos medžiaga
	28.2.8. Analizuoja ir palygina, 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.	<i>Paauglystės kryžkelės</i> programos medžiaga
	28.2.9. Mokosi atpažinti, apibūdinti asmens, siekiančio suerzinti arba pasityčioti, elgesį ir atpažinti, kaip tinkamai, konstruktyviai reaguoti ir pademonstruoti tvirtabūdišką atsaką.	<i>Paauglystės kryžkelės</i> programos medžiaga
<b>28.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys.</b>	28.3.1. 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).	<i>Paauglystės kryžkelės</i> programos medžiaga, <i>Žmogaus saugos</i> mokytojas ir medžiaga ir integruota technologijų pamoka
	28.3.2. Toliau tobulina sprendimo priėmimo įgūdžius, analizuoja, kaip vertybės padeda priimti sprendimus, mokosi priimti sprendimą esant konfliktiniams santykiams.	<i>Paauglystės kryžkelės</i> programos medžiaga
<b>28.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.</b>	28.4.1. 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 mokyklos erdvės yra saugios.	<i>Žmogaus saugos</i> mokytojas ir medžiaga
	28.4.2. Tyrinėja įvairias situacijas ir mokosi atpažinti pavojingas, ekstremalias	<i>Žmogaus saugos</i> mokytojas ir medžiaga

	sveikatai ir gyvybei situacijas (pvz., dujų nutekėjimas, degantis židinytis, krosnelė, 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.	
	28.4.3. Mokosi tinkamai elgtis evakuacijos pratybose ir saugaus elgesio minioje, paaiškinti, ką darys, jeigu pasimes minioje.	Mokyklos pratybos
	28.4.4. Nagrinėja, kas yra priekabiavimas lytiniu pagrindu (pvz., pornografinių nuotraukų rodymas, netinkamas prisilietimas, netinkami pasiūlymai ir pan.), kokios prevencijos galimybės ir kaip padėti (pvz., pranešti tėvams, mokytojams, policijai, tvirtabūdiškai pasakyti „Ne“ ir pan.).	<i>Paauglystės kryžkelės</i> programos medžiaga, <i>Aš žinau</i> programos medžiaga
	28.4.5. Tyrinėja paauglystėje 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.	Visuomenės sveikatos specialistas
	28.4.6. Mokosi atpažinti blogos savijautos požymius ir nuspręsti, kada reikia kreipti pagalbos į suaugusiuosius (pvz., karščiavimas, blogas miegas, skausmas ir pan.).	Visuomenės sveikatos specialistas
	28.4.7. Mokosi gaivinimo ir pirmosios pagalbos veiksmų, esant įvairioms būklėms (pvz., kraujavimas, nudegimas, nušalimas, sužalojimas ir kt.), mokosi sutvarstyti žaizdą, įtarti lūžimą, mobilizuoti parankinėmis priemonėmis, daryti širdies masažą ir iškviesti pagalbą.	Visuomenės sveikatos specialistas
	28.4.8. Mokosi atpažinti ir atsispirti vidiniam ir išoriniam spaudimui vartoti psichoaktyvias medžiagas, aiškinasi, kas yra priklausomybė, kodėl tai vadinama liga ir kaip jos išvengti.	<i>Paauglystės kryžkelės</i> programos medžiaga

#### 4. Pasiruošimo Gyvenimo įgūdžių pamokai stebėsenos lapas

### Kontrolinis pasiruošimo Gyvenimo įgūdžių pamokoms sąrašas<sup>17</sup>

Kaip sukurti tarpusavio santykiais paremtą klasę

Šis kontrolinis sąrašas susumuoja daugybę efektyvių būdų, kurie padės ugdyti ir skatinti socialinius ir emocinius įgūdžius ir palengvins savitarpio pagalba paremtos mokymosi bendruomenės kūrimą:

#### Ruošiantis pamokai, aš:

- Sutvarkau klasę taip, kad būtų tinkama mokiniams.
- Susodinu mokinius taip, kad jie gerai vieni kitus matytų.
- Stengiuosi, kad informacija skelbimų lentose atspindėtų visapusišką mano mokinių įvairovę.
- Medžiagą pamokoms pasiruošiu iš anksto, kad daugiau laiko galėčiau skirti bendravimui su mokiniais.
- Pasveikinu mokinius, įėjusius į klasę, ir taip sukuriu malonią aplinką.
- Pateikiu tokias vaizdines mokymo priemones, kurias visiems lengva perskaityti ir suprasti.
- Kai naudoju papildomas mokymo priemones, idėjas pristatinėju po vieną.

#### Ruošdamas(-a) klasės aplinką, aš:

- Sutvarkau klasę taip, kad būtų tinkama mokiniams.
- Susodinu mokinius taip, kad jie gerai vieni kitus matytų.
- Stengiuosi, kad informacija skelbimų lentose atspindėtų visapusišką mano mokinių įvairovę.
- Medžiagą pamokoms pasiruošiu iš anksto, kad daugiau laiko galėčiau skirti bendravimui su mokiniais.
- Pasveikinu mokinius, įėjusius į klasę, ir taip sukuriu malonią aplinką.
- Pateikiu tokias vaizdines mokymo priemones, kurias visiems lengva perskaityti ir suprasti.
- Kai naudoju papildomas mokymo priemones, idėjas pristatinėju po vieną.

#### Kurdamas(-a) jaukią mokymosi aplinką, aš:

- Iš anksto numatau pamokos temą ir trukmę.
- Išmokstu mokinių vardus ir dažnai juos vartoju.
- Stovėdamas(-a) prieš mokinius, stengiuosi, kad mano kūno laikysena parodytų, kad esu atviras(-a) ir linkęs(-usi) išklaudyti.

<sup>17</sup> ©LIONS QUEST seminarų medžiaga, Visos teisės saugomos VŠĮ LIONS QUEST LIETUVA. Naudojama gavus sutikimą.

- Įtvirtinu bendras klasės taisykles / susitarimus.
- Mokinių padedamas(-a) reikalauju, kad bendrų taisyklių būtų laikomasi nuosekliai.
- Savo pavyzdžiu skatinu SEU įgūdžius, tokius kaip pagarba, rūpinimasis, savitvarda, ir sąžiningas sprendimų priėmimas.
- Mano kūno kalba ir vartojami žodžiai yra energingi ir entuziastingi, taip skatinu susidomėjimą.
- Naudoju pagarbų „Tylos“ signalą, kad atkreipčiau dėmesį į save darbo grupėse metu.
- Atkreipiu dėmesį į visų mokinių gerąsias savybes ir pagiriu jų pastangas.
- Parenku užduotis pagal mokinių sugebėjimus.
- Atkreipiu dėmesį į mokinių reakcijas, ar jiems reikia papildomo paaiškinimo arba kitokios užduoties ir stengiuosi iškart patenkinti jų poreikius.

**Pradėdamas(-a) pamoką, aš:**

- Įsitikinu, kad mokiniai yra pasirengę mokytis ir atidėjo visus su pamoka nesusijusius darbus.
- Kad atkreipčiau mokinių dėmesį, ant lentos užrašau pamokos pavadinimą.
- Užduodu atvirusius klausimus, kad sužinočiau, kiek mokiniai jau žino.
- Naudoju įvairius metodus, kad išgaučiau tikruosius mokinių atsakymus (pvz., tylius apmąstymus, darbą grupėse, pokalbius poromis, dienoraščius ir t. t.).
- Formuluodamas(-a) klausimus naudoju žodžius „Ką tu manai?“ vietoj „Kodėl?“ ir taip skatinu mąstymą ir skirtingų nuomonių išsakymą.
- Skatinu saugų mokinių dalyvavimą pamokoje iš pradžių pateikdamas(-a) klausimą klasei, o paskui skatindamas(-a) savanorius atsakyti.
- Palaukiu 7–10 sekundžių prieš kviesdamas mokinius atsakinėti ir visiems suteikiu galimybę sugalvoti savo atsakymą.

**Pristatydamas(-a) naujus įgūdžius ir naują informaciją, aš:**

- Pristatau ir susieju naujuosius įgūdžius ir informaciją su mokinių atsakymais.
- Pateikiu aiškias taisykles ir, kai galima, modeliuoju užduotis.
- Pagarbiai reaguojau į įvairius mokinių atsakymus, kad parodyčiau pagarbą ir paskatinčiau skirtingą mąstymą, pavyzdžiui, sakau: „Gerai“, „Puiku“, „Ačiū“.
- Kartkartėmis dalinuosi asmeniniais pavyzdžiais. Taip modeliuoju ir skatinu tinkamą ir tikrą mokinių atvirumą.
- Siūlau mokiniams naudoti įvairius mokymosi stilius.

**Ruošdamas(-a) mokinius naujų įgūdžių ir informacijos taikymui ir naudojimui, aš:**

- Išdėstau užduoties tikslą ir įgūdžius, kurių prireiks jai atlikti.
- Patikinu mokinius, kad pratybų metu jie gali daryti klaidas.
- Modeliuoju praktinę užduotį prieš prašant mokinius ją atlikti, naudojant naujus įgūdžius ir žinias.
- Iš anksto sugalvoju keletą praktinių užduočių situacijų, kad užtikrinčiau tinkamą situaciją naujo įgūdžio mokymuisi.

- Visada imuosi vaidmenų, reikalaujančių modeliuoti netinkamą elgesį; mokiniai visada vaizduoja tinkamą elgesį, tokį kaip įgūdžių stiprinimas ir sutvirtinimas.
- Iškart po praktinės užduoties išsakau padėsinančius ir aiškius atsiliepimus.
- Pamokos pabaigoje mokiniams pateikiu klausimą pamokos apmąstymui ir galimybę sugalvoti būdų, kaip naujai išmokti dalykai galėtų būti pritaikyti jų gyvenime.
- Užduodu namų darbus, kurie sutvirtina naujuosius įgūdžius ir žinias, o vėliau nuolat juos primenu.

**Siekdamas(-a) pagarbiai drausminti, aš:**

- Skatinu mokinius aptarti sprendimus, o ne kaltinti vieniems kitus.
- Nuosekliai reikalauju laikytis bendrų taisyklių ir susitarimų.
- Greitai ir diskretiškai sprendžiu problemas, su mokiniais elgiuosi pagarbiai ir nešališkai.
- Paaiškinu savo reakciją į netinkamą elgesį ir paaiškinu, kodėl toks elgesys yra negalimas.
- Su mokiniais, kurie nepaiso grupės taisyklių, kalbuosi už klasės ribų.