Priešmokyklinio, pradinio,
pagrindinio ir vidurinio ugdymo
bendrųjų programų
48 priedas

GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ BENDROJI PROGRAMA

I SKYRIUS
BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Gyvenimo įgūdžių bendroji programa (toliau – Programa) apibrėžia gyvenimo įgūdžių dalyko paskirtį, tikslą ir uždavinius, dalyku ugdomas kompetencijas, pasiekimų sritis ir pasiekimų raidą, dalyko mokymo(si) turinį, pasiekimų lygių požymius ir pasiekimų vertinimą.

2. Programa siekiama padėti vaikams, paaugliams ir jaunimui pasirengti gyvenimui, suteikti mokiniams galimybę įgyti žinių, nuosekliai ugdyti vertybes, nuostatas, elgesį, kuris padės laiku atpažinti įvairius gyvenime kylančius iššūkius ir juos įveikti savarankiškai arba ieškant, suteikiant pagalbą ir pasiruošti visaverčiam gyvenimui. Šiais amžiaus tarpsniais neįveikti gyvenimo iššūkiai gali tapti savižudybių, tapimo smurto, prekybos žmonėmis, patyčių aukomis priežastimi, o nepakankamas žinojimas, kaip saugoti sveikatą, gyvybę, kaip priimti sprendimą, įvertinti atsakingai pasekmes, gali tapti ypač grėsmingais sprendimais sveikatai ir gyvybei. Nuosekliai dėstomas Programos turinys skatins pažinti save ir kitus, išmokti naudotis įrankiais, kurie padės plėtoti savo asmenines galias, siekti ir pasiekti asmeninius, akademinius tikslus veikiant privačiame ir bendruomeniniame gyvenime. Programa padės mokiniams: pažinti savo emocijas, jas valdyti, įveikti sudėtingas gyvenimo situacijas išvengiant neigiamų santykiams, tikslų siekiui ir sveikatai padarinių; ugdytis jautrumą ir empatiškumą kitiems, kurti ir plėtoti santykius, išmokti dirbti ir bendradarbiauti įvairiose grupėse; mokytis analizuoti įvairias situacijas, vertinti pasekmes, priimti atsakingus sprendimus ir už juos prisiimti atsakomybę; atpažinti sveikatai ir gyvybei pavojingas ir nepavojingas situacijas, įgyti žinių, kaip jose elgtis, išmokti saugoti savo ir kitų sveikatą; mokytis atpažinti, tyrinėti ir tenkinti asmens, mokyklos, bendruomenės, šalies, pasaulio gerovės poreikius ir problemas.

3. Gyvenimo įgūdžių dalyko paskirtis – sudaryti sąlygas ir galimybes ugdytis įgūdžius, gebėjimus, asmenines savybes, vystyti talentus, įgyti žinių, kurie jaunam žmogui taps įrankiais, padedančiais savarankiškai nuspręsti dėl savo ateities, priimti su karjera ir asmeniniu gyvenimu sietinus sprendimus, kelti tikslus ir jų siekti.

4. Programoje išskirtos keturios pasiekimų sritys: Savęs pažinimas, kėlimas ir siekimas asmeninių tobulėjimo tikslų, Tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti, Atsakingas elgesys ir pasekmių įvertinimas, Asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinimas ir saugojimas. Šios pasiekimų sritys yra bendros visoms klasėms nuo pirmos iki dešimtos, kiekvienam koncentrui numatyti konkretūs kiekvienos srities pasiekimai, suformuluoti atsižvelgiant į vaiko raidos ypatumus ir įgytą patirtį. Programoje įgūdžiai ir gebėjimai ugdomi spiralės principu, kartojant kasmet, pridedant kiekvienam įgūdžio ar gebėjimo mokymuisi ir tobulinimui po vieną plėtojantį, įgūdį įtvirtinantį žingsnį ar skirtingą kontekstą.

5. Programoje aprašyti mokinių pasiekimai suprantami kaip elgesio, atspindinčio žinias ir supratimą, gebėjimus ir nuostatas, visuma. Dalykas yra nevertinamas pažymiais, tačiau mokiniai aktyviai įtraukiami į situacijas, kuriose turėtų galimybes pademonstruoti savo vertybes ir nuostatas arba žinojimą. Tikimasi, kad pagrindiniai įgūdžiai bus įgyti 10 klasėje, o 11–12 klasėse bus tęsiamas šių žinių, nuostatų ir elgesio modelių įtvirtinimas. Kiekvienos pasiekimų srities pasiekimų raida atskleidžiama penkiuose ugdymo koncentruose (1–2 klasės, 3–4 klasės, 5–6 klasės, 7–8 klasės, 9–10 arba I–II gimnazijos klasės). Programos turinys išdėstytas kiekvieniems mokslo metams. Programoje pateikiami skirtingiems mokinių amžiaus tarpsniams numatyti pasiekimai – mokymo(si) rezultatai. Mokymo(si) turinys nusako kontekstus, kuriuose ugdomi mokinių pasiekimai, ir mokymo(si) kontekstų pasirinkimo galimybes laipsniškai įgyti žinias ir supratimą, ugdyti gebėjimus ir vertybines

nuostatas. Pasiekimai aprašomi keturiais pasiekimų lygiais: slenkstinis (1), patenkinamas (2), pagrindinis (3) ir aukštesnysis (4). Kiekvienas pasiekimo lygio požymis nurodo mokinio pasiektus rezultatus. Aprašomos svarbiausios į(si)vertinimui reikšmingos įgytos žinios ir supratimas, išugdyti gebėjimai ir vertybinės nuostatos.

6. Vaiko socialinė ir emocinė raida yra individuali, nes vaikas šių įgūdžių yra ugdomas ne tik formaliajame ugdyme, dėl šios priežasties kiekvienas pasiektas lygis yra traktuojamas kaip ugdymo sėkmė. Pateiktas lygių aprašymas yra gairės mokytojui, kokius įgūdžius ir gebėjimus gali išsiugdyti vaikas, organizuojant nuoseklų ugdymą.

II SKYRIUS
TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

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

8. Pradinio ugdymo uždaviniai. Siekdami tikslo mokiniai:

8.1. tyrinėja savo ir kitų emocijas, mokosi atpažinti jas sukeliančius impulsus ir juos valdyti;

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

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

8.4. įgyja žinių ir įgūdžių, reikalingų sveikatai ir gyvybei saugoti, mokosi suteikti pirmąją pagalbą ir išvengti ligų ir traumų;

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

9. Pagrindinio ugdymo uždaviniai. Siekdami tikslo mokiniai:

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

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

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

9.4. įgyja žinių ir įgūdžių, reikalingų sveikatai ir gyvybei saugoti, mokosi suteikti pirmąją pagalbą ir išvengti ligų ir traumų;

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

III SKYRIUS
KOMPETENCIJŲ UGDYMAS

10. Įgyvendinant Programą ugdomos šios kompetencijos: komunikavimo, kultūrinė, kūrybiškumo, pažinimo, pilietiškumo, skaitmeninė, socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos. Programoje jos pateiktos pagal kompetencijos ugdymo intensyvumą.

11. Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos kompetencija. Programos turinys padės mokiniams ugdytis gebėjimą pažinti save, kitus, išsikelti tikslus, jų siekti, stebėti ir reflektuoti apie pažangą, bendrauti ir bendradarbiauti su įvairiomis socialinėmis ir kultūrinėmis grupėmis, įvertinus pasekmes, priimti atsakingus sprendimus. Žinios apie sveikatos saugojimą, ligų ir traumų prevenciją, formuojamos žmogaus gyvybės saugojimo nuostatos ir įgyti socialiniai ir emociniai įgūdžiai padės ugdytis motyvaciją rinktis ir laikytis sveikos gyvensenos principų.

12. Pažinimo kompetencija. Savęs ir kitų pažinimas, pastangų demonstravimas, atkaklumas sprendžiant problemas, tikslo išsikėlimas, jo siekimo planavimas, mokymosi tikslo siekimas, iššūkių įveikimas, mokymasis reflektuoti, analizuoti priimtus sprendimus, žengtus žingsnius ir prireikus inicijuoti pokyčius – prisidės prie pažinimo kompetencijos plėtojimo. Pamokose mokiniai įgis dalyko žinių ir gebėjimų, ugdysis kritinį mąstymą ir mokysis spręsti realias klasės, mokyklos, bendruomenės problemas, skirs laiką mokymuisi mokytis.

13. Komunikavimo kompetencija. Komunikavimo kompetencijai plėtoti skirtos net kelios pasiekimų sritys: „Tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti“ ir „Atsakingas sprendimų priėmimas“. Mokiniai mokysis įtraukiojo elgesio, veiksmingo klausymo, žodinės ir nežodinės komunikacijos raiškos, žinučių, ketinimų supratimo ir „išpakavimo“, gebėjimo reaguoti konstruktyviai, atskirti faktus nuo emocijų ir kitų komunikavimo kompetencijos plėtotei svarbių įgūdžių. Mokiniai taip pat bus mokomi praktiškai taikyti žinias praktikuojantis klasėje, pritaikyti įgūdžius bendraujant grupėse, dalyvaujant bendruomenės poreikių tyrimuose, priimant sprendimą dėl bendruomenės poreikių tenkinimo. Įgyvendinus projektą mokiniai mokysis apie tai skleisti ir viešinti žinią.

14. Pilietiškumo kompetencija. Pilietiškumo kompetencija – vienas iš žmogaus saugos programos rezultatų. Aktyvus ir nuoseklus mokinių skatinimas ugdytis gyvenimo įgūdžius, reikšti vertybines nuostatas, veikti klasėje, mokykloje, bendruomenėje, šalyje, siekti darnos tikslų prisidės prie pilietiškumo kompetencijos plėtojimo. Nuo pirmos klasės mokiniai gilinsis į taisyklių svarbą, klasės, mokyklos, bendruomenės poreikių tyrinėjimą ir jų atliepimą, mokysis priimti sprendimus, prisiimti už juos atsakomybę. Mokinių aktyvinimas ir įveiklinimas, mokymasis telkti kitus, įsitraukimas į prasmingas, gerovę kuriančias veiklas ugdys atsakingą, aktyvų, atvirą pilietį, kuris rūpinsis ir spręs aktualias bendruomenei, šaliai ir pasauliui problemas.

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

16. Kūrybiškumo kompetencija. Gyvenimo įgūdžių ugdymui ir kūrybiškumo kompetencijai svarbi abipusė sąveika. Kūrybiškumo kompetencijai atsiskleisti reikalingi socialiniai ir emociniai įgūdžiai, o ugdomiems ar jau išsiugdytiems gyvenimo įgūdžiams išreikšti taip pat reikalingas kūrybiškumas. Socialiniai ir emociniai, sveikatos, slaugos, saugos įgūdžiai reikalingi ir pritaikomi kiekvieną dieną. Pamokų metu mokiniai mokomi įvaldyti savarankiškam gyvenimui reikalingus įgūdžius. Dėl šios priežasties taikant aktyvaus mokymo metodus mokiniai kūrybiškumą ugdysis spręsdami kasdienes problemas, mokysis ieškoti sprendimo būdų, mokysis analizuoti ir apmąstyti patirtis šeimoje, tarp bendraamžių, bendruomenėje, aptars su bendraamžiais kaip kiekvienas įgūdis gali būti panaudotas gyvenime.

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

IV SKYRIUS
PASIEKIMŲ SRITYS IR PASIEKIMAI

18. Programoje pasiekimų sritys žymimos raide (pavyzdžiui, A, B), o raide ir skaičiumi (pavyzdžiui, A1, A2) žymimas tos pasiekimų srities pasiekimas.

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

19.1. atpažįsta, įvardija, valdo emocijas, elgesį, taiko nerimo, streso įveikos metodus (A1);

19.2. tyrinėja, atpažįsta, įvardija ir plėtoja asmeninius pomėgius, savybes, talentus, įgūdžius, gebėjimus (A2);

19.3. išsikelia akademinius ir asmeninius tikslus, planuoja žingsnius, kaip jų siekti ir veikti (A3).

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

20.1. demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius (B1);

20.2. dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse (B2);

20.3. tyrinėja, atpažįsta ir įvardija kitų žmonių pomėgius, savybes, talentus, gebėjimus ir kitus ypatumus (B3);

20.4. Kontroliuoja neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas (B4).

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

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

21.2. priima sprendimus, analizuoja, vertina sprendimų pasekmes (C2).

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

22.1. saugo savo ir kitų gyvybę, sveikatą ir turtą (D1);

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

23. Programoje mokinių pasiekimų raida aprašoma pagal pasiekimų sritis, pateikiant mokinių pagrindinio lygio pasiekimus kas dvejus metus. Lentelėje raide (pvz., A) žymima pasiekimų sritis, raide ir pirmu skaičiumi (pvz., A1) žymimas tos pasiekimų srities pasiekimas, o antru skaičiumi (3) – pagrindinis pasiekimų lygis.

Pasiekimas	1–2 klasės	3–4 klasės	5–6 klasės	7–8 klasės	9–10 ir I–II gimnazijos klasės
1. Savęs pažinimas, kėlimas ir siekimas asmeninių tobulėjimo tikslų (A)					
Atpažįsta, įvardija, valdo emocijas, elgesį, taiko nerimo, streso įveikos metodus (A1).	Papasakoja apie įvairias situacijas ir tai, kokias emocijas jose gali jausti, išskiria emocijų intensyvumą, apibūdina ryšį tarp jausmų, žodžių ir kūno kalbos. Paaiškina, kas sukelia stiprias emocijas, ir pasako, kaip jas gali nuraminti ir kada reikia pagalbos (A1.3).	Paaiškina, kas yra jausmai, emocijų raiškai taiko proceso „mintys-veiksmai-emocijos“ logiką, paaiškina, kada neigiamos emocijos gali tapti naudingos. Atpažįsta ir įvardija fizinius pojūčius ir emocijas, kurie rodo grėsmę keliantį pavojų ar nerimą, pademonstruoja išmoktos nusiraminimo sekos „Įvardyk emociją – nusiramink – apmąstyk“ žingsnius (A1.3).	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).	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).	Pasirenka ir paaiškina, kokias pasirenka žalos nedarančias reagavimo į problemą reakcijas, paaiškina, 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).
Tyrinėja, atpažįsta, įvardija ir plėtoja asmeninius pomėgius, savybes, talentus, įgūdžius, gebėjimus (A2).	Papasakoja, kokie asmenys gali padėti tobulėti mokykloje, namie šeimoje ir bendruomenėje, prireikus prašo pagalbos (A2.3).	Paaiškina, kaip patirtos nesėkmės gali padėti siekti išsikeltų sėkmių, pateikia pavyzdžių, kaip asmeniškai prisideda prie bendruomenės gerovės ir kaip – bendruomenė (A2.3).	Įvardija bendražmogiškąsias vertybes, argumentuoja, kaip jos padeda tobulėti, įvardija siekį, kurį gali pasiekti vadovaudamasis vertybėmis, atpažindamas ir pasitelkdamas savo gebėjimus ir išorinę pagalbą (A2.3).	Remdamasis savo įgūdžiais, pomėgiais ir asmeninėmis savybėmis numato savo karjeros ir (ar) savanorystės galimybes ir imasi veiksmų jas įgyvendinti (A2.3).	Įvardija savo pomėgius, interesus, asmenybės bruožus, gabumus, kurie reikalingi ateities planams įgyvendinti, planuoja profesinę karjerą ir savanorystės galimybes (A2.3).
Išsikelia akademinius ir	Paaiškina, kas yra ilgalaikis ir trumpalaikis	Išsikelia mokymo(si) tikslą, fiksuoja pažangą	Išsikeldamas ir siekdamas mokymosi	Ilgalaikius mokymosi tikslus derina su karjeros	Laiku pritaiko darbo pradžios inicijavimo

Pasiekimas	1–2 klasės	3–4 klasės	5–6 klasės	7–8 klasės	9–10 ir I–II gimnazijos klasės
asmeninius tikslus, planuoja žingsnius, kaip jų siekti ir veikti (A3).	tikslas, motyvacija, išsikelia tikslą, suplanuoja jo siekti ir siekia, prašo pagalbos susidūrus su sunkumais (A3.3).	žodžiu, raštu, paaiškina, kas yra vidinė ir išorinė motyvacija, pateikia vidinės motyvacijos pavyzdžių iš savo patirties (A3.3).	tikslo taiko augimo mąstyseną, paaiškina, kaip stiprinti pasitikėjimą savimi (A3.3).	tikslais, susikuria sėkmės kriterijus tikslo įgyvendinimo žingsniams vertinti, paaiškina, kaip save motyvuoti susidūrus su nesėkme ar kliūtimi (A3.3).	įgūdžius, išvengia įsipareigojimų ir atsakomybių atidėliojimo, paaiškina, kaip gebėjimas planuoti laiką ir darbus padeda pasiekti išsikeltų tikslų (A3.3).
2. Tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti (B)					
Demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius (B1).	Išklauso iki galo kalbantįjį, atpažįsta ir paaiškina, kodėl svarbu rodyti gero klausymo įgūdžius, reaguoja, jeigu reikia kam nors emocinės paramos (B1.3).	Iš žodinių ir nežodinių užuominų paaiškina kito žmogaus jauseną ir tinkamai į ją reaguoja, įvardija, pateikia abipusės pagarbos pavyzdžius, pagarbiai elgiasi (B1.3).	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).	Paaiškina, kaip supranta žodžius „priimti kito emocijas“, pademonstruoja, kaip paaiškinti „ketinimas – poveikis“, ir bendraudamas rodo abipusę pagarbą (B1.3).	Paaiškina, kaip poreikių nepatenkinimas siejasi su mintimis, emocijomis ir elgesiu (B1.3).
Dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse (B2).	Dirba, bendradarbiauja grupėje ir atlieka paskirtą vaidmenį. Paaiškina darbo grupėje sėkmės požymius (B2.3).	Paaiškina, kaip vertybės padeda sutarti grupės nariams, įsipareigoja ir prisiima atsakomybę dirbant grupėje, komandoje, kartu su grupe nustato bendrus tikslus (B2.3).	Argumentuoja, kaip vienas kito grupėje palaikymas tarp komandos narių stiprina ryšius ir tarpusavio santykius, sėkmingai dirba įvairiose grupėse (B2.3).	Paaiškina, kaip galios pasiskirstymas veikia bendravimą grupėje ar komandoje, dirbdamas grupėje išklauso ir vertina siūlomas idėjas, o ne pateikusius idėjas asmenis (B2.3).	Įvardija veiksnius, kurie vienija grupę ir padeda siekti tikslų (B2.3).
Tyrinėja, atpažįsta ir įvardija kitų	Išreiškia palaikymą įvairioms grupėms, apibūdina, kaip	Paaiškina, kas yra privatumas ir duomenų apsauga, pasakoja apie	Atpažįsta faktais nepagrįstą nuomonę, argumentuoja ir	Paaiškina, kaip kultūrų įvairovė daro įtaką sveikatą tausojančiam	Atpažįsta ir įvardija subjektyvumą, stereotipus ir nusistatymą

Pasiekimas	1–2 klasės	3–4 klasės	5–6 klasės	7–8 klasės	9–10 ir I–II gimnazijos klasės
žmonių pomėgius, savybes, talentus, gebėjimus ir kitus ypatumus (B3).	domėjimasis, bendravimas su skirtingų kultūrų asmenimis praturtina gyvenimą (B3.3).	skirtingų kultūrų bendravimo ypatumus, argumentuoja, kaip skirtingų kultūrų žmonės praturtina vieni kitų gyvenimą (B3.3).	pademonstruoja, kaip patikrinti ar skleidžiama informacija yra teisinga, pateikia konkrečių, asmenį palaikančių teiginių pavyzdžių (B3.3).	elgesiui ir kaip asmeniniai tikslai, vertybės ir įgūdžiai padės suvaldyti konfliktines situacijas (B3.3).	prieš vieną ar kitą grupę, oponuoja netolerancijai ir stereotipams (B3.3).
Kontroliuoja neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas (B4).	Paaiškina, kas yra provokacija, išvengia konfrontacijos išreiškiant kitam mintis panaudodamas tvirtus „Ne“ sakymo įgūdžius. Paaiškina, kas yra patyčios, kaip reikia į jas reaguoti ir stabdyti, analizuoja, kur dažniausiai vyksta patyčios ir kaip gali padėti tiems, iš kurių tyčiojasi (B4.3).	Paaiškina, kas yra teigiamas ir neigiamas bendraamžių spaudimas, ir pademonstruoja, kaip atsispirti, paaiškina ir pateikia pavyzdžių, kaip atskirti problemos įvardijimą nuo kaltinimo. Paaiškina, kaip jaučiasi visi patyčių dalyviai, pademonstruoja veiksmingus atsako į patyčias būdus (B4.3).	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).	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).	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).
3. Atsakingas elgesys ir pasekmių įvertinimas (C)					
Saugumo ir bendrosios elgesio taisyklės ir susitarimai (C1).	Paaiškina, kas yra sąžiningumas, atsakomybės ir pagarba, pateikia pavyzdžių, kokiose situacijose ir kaip galima šias savo savybes pademonstruoti, ir veikia sąžiningai,	Paaiškina, kaip atsispirti provokacijai pažeisti taisykles, kaip reaguoti ir į ką kreiptis, jeigu nežino, kaip pasielgti (C1.3).	Atpažįsta etišką ir neetišką elgesį, argumentuoja, kaip etiškas elgesys bendruomenėje padeda išvengti nesusipratimų (C1.3).	Paaiškina, kas yra socialinės normos, kaip asmens teisės siejasi su atsakomybėmis ir kaip nustatyti teisių ir atsakomybių ribas (C1.3).	Pateikia pavyzdžių, kaip taisyklių, įstatymų pažeidimai daro įtaką aplinkinių gyvenimui, šeimai, bendruomenei, Lietuvai ir pasauliui (C1.3).

Pasiekimas	1–2 klasės	3–4 klasės	5–6 klasės	7–8 klasės	9–10 ir I–II gimnazijos klasės
	atsakingai ir pagarbiai (C1.3).				
Priima sprendimus, analizuoja, vertina sprendimų pasekmes (C2).	Atpažįsta patikimus ir nepatikimus šaltinius, priimdamas sprendimą naudoja kelių žingsnių sprendimų priėmimo strategiją, argumentuoja, suskirsto sprendimus į tinkamus ir netinkamus (C2.3).	Paaiškina, kaip bendraamžiai daro įtaką priimant sprendimus, kaip įvertinti spaudimą ir priimti sprendimą pritaikius sprendimo priėmimo metodą (C2.3).	Atpažįsta ir įvardija kliūtis, kurios gali trukdyti priimti sprendimus, argumentuoja, kaip išsikelti tikslai padeda pasirinkti gyvenimo kryptį (C2.3).	Paaiškina, kaip priima tinkamus sprendimus patirdamas bendraamžių spaudimą, pateikia pavyzdžių, kaip bendraamžiai gali padėti priimti tinkamus sprendimus (C2.3).	Paaiškina, kaip socialiniai santykiai padeda priimti tinkamus sprendimus, prisiimti atsakomybę ir geriau atlikti užduotis (C2.3).
4. Asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinimas ir saugojimas (D)					
Saugo savo ir kitų gyvybę, sveikatą ir turtą (D1).	Pateikia žalingo elgesio pavyzdžių, paaiškina, kaip pavojų keliantis elgesys sukelia grėsmę sveikatai, gyvybei ir turtui, pademonstruoja, kaip pasipriešinti grėsmę keliančiam elgesiui. Paaiškina, kas yra taršos šaltinis, kaip jį atpažinti ir elgtis jį pamačius, saugiai evakuojasi iš mokyklos. Paaiškina, kam reikalingas Bendrasis pagalbos centras. Pasako skubiosios pagalbos 112 numerį ir kokiais atvejais	Atpažįsta kitų nesaugų elgesį ir paaiškina, koks elgesys bus saugus ir padės saugoti save ir kitus, paaiškina, kas yra išvykimo krepšio paruošimas. Saugiai evakuojasi iš uždarų patalpų, padeda evakuotis draugui. Įvardija saugaus elgesio taisykles gavus informaciją apie pavojų, papasakoja, kokios skubiosios pagalbos tarnybos teikia pagalbą, ir ją apibūdina.	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	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,	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

Pasiekimas	1–2 klasės	3–4 klasės	5–6 klasės	7–8 klasės	9–10 ir I–II gimnazijos klasės
	reikia ir kokiais atvejais reikia juo skambinti. Paaiškina, kaip vengti nelaimingų atsitikimų. Argumentuoja, kodėl svarbu atpažinti netinkamą prisilietimą, kodėl apie jį svarbu pranešti patikimam suaugusiajam (D1.3).	Įvardija asmenines savybes, įgūdžius ir gebėjimus, kurie padės išvengti rizikingų situacijų, paaiškina, kokių pirmųjų veiksmų imtis patyrus smurtą ir kas gali suteikti pagalbą (D1.3).	šaltinius ir moka saugiai elgtis gresiant ar susidarius ekstremaliajai situacijai. Paaiškina, kas yra psichologinis, 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).	biologinio ir cheminio užterštumo atvejais (šeimos saugumo planas, išvykimo krepšys, evakavimas(is), skydliaukės blokavimas jodu, asmeninės ir kolektyvinės apsaugos priemonės). Paaiškina, ką daryti, išgirdus perspėjimo sireną, parodo, kaip nusistatyti mobilųjį telefoną perspėjimo pranešimui gauti. Apibūdina prekybos žmonėmis formas ir išvardija prevencijos būdus, kurie apsaugo nuo prekybos žmonėmis, paaiškina, kaip atpažinti, kad asmuo atsidūrė nusikalsti linkusių asmenų akiratyje (D1.3).	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).
Pademonstruoja, kaip suteikti pirmąją pagalbą, slaugos ir savirūpos įgūdžius,	Paaiškina, kodėl svarbu turėti dienos režimo ir sveikatos saugojimo planą, susikuria savo ir paaiškina, kaip sekasi jo laikytis.	Paaiškina kasdienės higienos brandos periodu ypatumus, kas yra sveika gyvensena ir kaip ji padeda siekti išsikeltų tikslų ir saugoti sveikatą.	Įvardija paauglystėje vykstančius fiziologinius pokyčius, su jais susijusias psichologines ir fiziologines problemas ir jų sprendimus, pateikia	Paaiškina, kaip užtikrinti lytinę ir reprodukcinę sveikatą, paaiškina, kas yra nėštumas, jo planavimas, kokie yra fiziniai, socialiniai ir	Paaiškina žmogaus sveikatos poreikius ir pagrindžia, kaip sveikos gyvensenos principų, vertybinių nuostatų

Pasiekimas	1–2 klasės	3–4 klasės	5–6 klasės	7–8 klasės	9–10 ir I–II gimnazijos klasės
paaiškina, kaip išvengti ligų ir traumų (D2).	Atpažįsta ir pademonstruoja pirmosios pagalbos įgūdžius, esant kvėpavimo sutrikimams, fiksuoja lūžius, pasako pagalbos teikimo algoritmą, bando daryti dirbtinį kvėpavimą. Paaiškina, kas yra pavojingos ir nežinomos medžiagos, kaip su jomis elgtis, pateikia vaistų, psichoaktyviųjų ir kitų pavojingų medžiagų pavyzdžių (D2.3).	Apibūdina, kas yra sveikatos sutrikimas, paaiškina, kaip atpažinti ir kada reikia kreiptis pagalbos, pademonstruoja pirmosios pagalbos teikimo įgūdžius. Papasakoja apie žalingą alkoholio ir tabako poveikį sveikatai ir gyvybei, įvardija savo vertybes ir nuostatas, kurios padės atsispirti jų vartojimui, argumentuoja (D2.3).	lytinės sveikatos saugojimo pavyzdžių. Pritaiko įgytus kokybiško gaivinimo įgūdžius spausdamas krūtinę ir naudodamas defibriliatorių. Įvardija išorinius ir vidinius veiksnius, skatinančius vartoti psichoaktyviąsias medžiagas, pademonstruoja, kaip prašyti pagalbos, jeigu jaučia, kad patiria neigiamą spaudimą vartoti psichoaktyviąsias medžiagas (D2.3).	emociniai planuoto ir neplanuoto nėštumo aspektai, kokios nutrūkusio nėštumo pasekmės. Skaito ir „išpakuoja“ reklamuojamų produktų, reklaminių strategijų siunčiamas 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).	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).

V SKYRIUS
MOKYMO(SI) TURINYS

24. Mokymo(si) turinys. 1 klasė.

24.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai. Plėtoja emocijas ir jausmus apibūdinančių žodžių žodyną, mokosi valdyti emocijas pritaikydami išmoktą strategiją. Mokosi įvairiose situacijose patiriamas emocijas susieti su fiziniais pojūčiais. Mokosi atpažinti nerimo požymius (mintis ir fizinius pojūčius), pritaikyti įtampą mažinančius metodus. Analizuoja, kas yra įgūdis, mokosi atpažinti savo įgūdžius, gebėjimus ir talentus, kaip juos gali panaudoti klasėje, šeimoje, bendruomenėje, analizuoja, kokie bendruomenės ištekliai gali padėti tobulėti. Tyrinėja, kas yra pasitikėjimas savimi, ir analizuoja situacijas, kuriose jaučiasi pasitikintis, o kuriose norėtų įgyti dar daugiau pasitikėjimo, analizuoja asmenines savybes, kurios padeda tobulėti. Aiškinasi, kas yra valia ir tikslas, mokosi išsikelti tikslą pritaikydami kelių žingsnių tikslo siekimo strategiją. Mokosi atpažinti ir įvardyti elgesį, kuris padeda mokytis, stebėti mokymosi pažangą ir reflektuoti.

24.2. Santykiai ir bendradarbiavimas. Iš kūno kalbos mokosi atpažinti ir įvardyti kito asmens jausmus, analizuoja bendraklasių jausmus įvairiose situacijose. Bendraudami ir mokydamiesi klausyti mokosi naudoti žodinę ir nežodinę kalbą, reflektuoja, kaip šie gebėjimai padės sutarti su draugais. Mokosi užmegzti pažintį su nepažįstamu asmeniu, pakviesti bendrauti, išreikšti palaikymą. Analizuoja, kas yra grupė, kodėl dirbant grupėje yra reikalingos taisyklės, vaidmenys ir kokie įgūdžiai ir asmeninės savybės padės grupei geriau atlikti darbą. Analizuodami santykių įvairovę, klasės mokinių panašumus ir skirtumus, pomėgius, gebėjimus ir talentus tyrinėja, kas yra lyčių lygybė ir kuo ji svarbi bendruomenei. Mokosi pažinti ženklus, atpažinti situacijas, žmones, kuriems reikalingas palaikymas, ir mokosi tai daryti. Aiškinasi, kas yra gandas, melas ir kaip jis kenkia santykiams, kokius sukelia jausmus ir elgesį. Aiškinasi, kas yra konfliktas, kaip galima jį išspręsti, kodėl neišspręstas konfliktas gali virsti smurtu ir kada skubiai reikia kreiptis pagalbos į suaugusįjį. Mokosi atpažinti, koks elgesys vadinamas patyčiomis, kaip reikia į jas reaguoti.

24.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys. Diskutuoja, kokias taisykles gali kurti patys ir kam jos reikalingos, kuria draugiškos ir rūpestingos klasės taisykles. Analizuoja ir reflektuoja taisyklių, saugančių gyvybę ir sveikatą, svarbą. Mokosi sprendimų priėmimo strategijos, iš kelių alternatyvų pasirinkti geriausią ir ją pagrįsti. Diskutuoja, kada negali patys priimti sprendimų ir būtina kreiptis į suaugusiuosius. Aiškinasi ir mokosi atpažinti neapgalvotus, teisingus ir žalą darančius sprendimus bei kaip gebėjimas tvirtai pasakyti „Ne“ gali apsaugoti nuo žalingų sprendimų, kurie gali būti pavojingi santykiams, sveikatai ir gyvybei.

24.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė. Diskutuoja ir nagrinėja, kaip suprantami žodžiai saugu ir saugus elgesys, mokosi analizuoti įvairias aplinkas, įvertinti jų saugumą, atpažinti nesaugumo požymius ir perspėjimo signalus bei kaip konkrečioje nesaugioje situacijoje reikia elgtis. Analizuoja įvairias buityje, mokykloje ir kitose erdvėse esamas ir naudojamas priemones, mokosi įvertinti jų saugumą ir kaip su šiomis priemonėmis reikia elgtis. Mokosi saugaus elgesio gatvėje einant pėstute, važiuojant automobiliu, dviračiu ar kita judėjimo priemone. Mokosi saugaus elgesio gatvėje einant pėstute, važiuojant automobiliu, dviračiu ar kita judėjimo priemone. Mokosi atpažinti pavojaus signalus ir evakuacijos iš mokyklos į saugią vietą. Mokosi pažinti savo kūno ribas ir jas saugoti, aiškinasi, kas yra geros ir blogos paslaptys ir ką daryti, jeigu kas nors nori daryti kažką netinkamo. Mokosi pažinti ir apibūdinti pagrindines kūno dalis, organus ir jų funkcijas, atpažinti kūno dalis pagal jų atliekamas funkcijas. Aiškinasi, ką reikia daryti, kad saugotų sveikatą ir jaustųsi gerai, nereikėtų vartoti vaistų, diskutuoja apie atsakingą vaistų vartojimą: kas paskiria ir kas paduoda. Aptaria, kokie veiksmai padėtų saugoti sveikatą ir sudaro savo asmeninį sveikatos saugojimo planą. Mokosi pirmųjų pagalbos sau ir kitam suteikimo įgūdžių (pamatuoti temperatūrą, sutvarkyti įdrėskimą, nubrozdinimą, sustabdyti nedidelį kraujavimą, daryti širdies masažą), atpažinti situacijas, kai skubiai reikia kviesti pagalbą ir kaip tai padaryti.

25. Mokymo(si) turinys. 2 klasė.

25.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai. Toliau plėtoja emocijas ir jausmus apibūdinančių žodžių žodyną, įvairiose situacijose mokosi atpažinti emocijas, jas sieti su žodžiais ir

kūno kalba, įvardyti jų intensyvumą, apibūdinti teigiamas, neigiamas, sudėtingas, mokosi naujų emocijų valdymo strategijų. Mokosi atpažinti nerimo šaltinius, fizinius ir emocinius pojūčius, kurie praneša apie jaučiamą grėsmę ar pavojų, išmoksta nusiraminimo ir įtampą mažinančių pratimų bei nuspręsti, kada reikia kreiptis pagalbos į suaugusįjį. Mokosi analizuoti savo pomėgius, talentus, įgūdžius, savybes, nuspręsti, kuriuos norėtų tobulinti, mokosi atpažinti bendruomenės narius, kuriems gali prireikti pagalbos ir palaikymo ir kurių pagalbos gali prašyti patys. Tyrinėja trumpalaikių ir ilgalaikių tikslų panašumas ir skirtumus, mokosi įvardyti, kaip dabartiniai tikslai remiasi ankstesnių tikslų pasiekimu. Aiškinasi, kas yra motyvacija. Mokosi atpažinti, įvardyti pažangą ir ryšį tarp motyvacijos kažko siekti ir sėkmės pasitenkinimo pasiekus savo tikslą. Mokosi atpažinti mokymosi sunkumus, įvardyti sunkumus ir prašyti pagalbos su jais susidūrus.

25.2. Santykiai ir bendradarbiavimas. Stebi ir tyrinėja kitų patiriamas emocijas ir mokosi išreikšti susirūpinimą, kai mano, kad kam nors klasėje reikia emocinės paramos. Mokosi išklausyti iki galo, perfrazuojant kito išsakytus žodžius, išreiškiant domėjimąsi kito pasakymu ir reaguojant išsakyti palaikymo žodžius. Analizuoja, kas yra bendradarbiaujanti grupė, kokios darbo grupėje taisyklės ir vaidmenys prisideda prie bendradarbiaujančios grupės kūrimo, mokosi analizuoti darbo grupėje sėkmės požymius ir darbo kartu reikšmę, reflektuoti savo ir kitų įsitraukimą, atpažinti kliūtis ir kada reikia kreiptis pagalbos. Mokosi išreikšti palaikymą ir domėjimąsi kito asmens interesais, analizuoti ir argumentuoti, kaip gyvenimas su skirtingų kultūrų asmenimis praturtina gyvenimą. Diskutuoja apie lyčių lygybę, lyčių vaidmenis, žmonių santykius, meilę ir atsakomybę. Mokosi valdyti neigiamus santykius ir taikyti konfliktų valdymo strategijas. Nagrinėja, kas yra provokacija, ir mokosi į ją tinkamai reaguoti, diskutuoja, kaip gandai gali tapti provokacija ir kaip reikia į juos reaguoti ir sustabdyti. Mokosi neužgauti kito jausmų ir išvengti konfrontacijos išreikšdami kitam mintis. Nagrinėja, kaip neišspręsti konfliktai gali pakenkti santykiams, ir mokosi konfliktų sprendimo strategijos. Analizuoja priežastis, skirtumus ir panašumas tarp tyčinio ir netyčinio elgesio, patyčių ir konflikto, aiškinasi, kokius jausmus žmonės patiria šiose situacijose, ir mokosi, juos atpažinus, reaguoti, analizuoja, kokiose vietose ir situacijose dažniausiai gali atsirasti patyčios.

25.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys. Analizuoja asmenines savybes, kurios yra reikalingos laikantis taisyklių ir išsaugant gerus santykius. Analizuoja, kas yra sąžiningumas, atsakomybės ir pagarba, kokiose situacijose ir kaip galima šias savo savybes pademonstruoti. Remdamiesi įvairiomis situacijomis aiškinasi, kokias problemas gali spręsti savarankiškai, o kada reikia ieškoti suaugusiųjų pagalbos, tobulina sprendimų priėmimo įgūdžius išsiaiškinus, kas yra patikimas ir nepatikimas šaltinis. Analizuoja ir pateikia pavyzdžių, kokiose situacijose jaučia, kad kiti žmonės nori įtikinti priimti tinkamą ar netinkamą sprendimą, kaip atpažinti, ar kelia pasiūlymas grėsmę sveikatai ar gyvybei, santykiams, ar ne, aiškinasi, kaip pasirinkti alternatyvius sprendimus ir kaip jie gali paveikti kitus asmenis.

25.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė. Analizuoja žalingo elgesio ir sprendimų pavyzdžius, mokosi pademonstruoti, kaip pasipriešinti tokiam elgesiui. Tyrinėja įvairių informacijos šaltinių patikimumą ir diskutuoja, kuo gali pasitikėti, kai iškyla grėsmė saugumui ar neaišku, kaip pasielgti. Mokosi paskambinti skubiosios pagalbos tarnybai (112) ir paprašyti pagalbos. Nagrinėja, kas yra nesaugios, pavojingos, nežinomos medžiagos, ir pateikia pavyzdžių, mokosi paaiškinti, kaip šios medžiagos gali pakenkti sveikatai ir gyvybei, kaip reikia elgtis atsidūrus šalia sveikatai ir gyvybei pavojingų medžiagų. Analizuoja, kada svarbu kreiptis pagalbos į suaugusiuosius ir į pagalbos tarnybą. Nagrinėja, kas yra taršos šaltinis, kaip jį atpažinti ir kaip elgtis jį pamačius. Mokosi atpažinti įspėjimo apie pavojų ženklus, pasišalinti į saugią vietą ir evakuotis iš mokyklos. Analizuoja, kas yra tinkamas ir netinkamas prisilietimas, kaip reikia pasielgti atpažinus netinkamą prisilietimą arba kai kas nors pasako, kad patyrė netinkamą prisilietimą. Stiprina savirūpos įgūdžius, mokosi atpažinti, apibūdinti sveikus ir nesveikus įpročius, kokios būna jų pasekmės ir susikuria dienos režimo ir sveikatos saugojimo planą išvengiant blogų įpročių ir žalingo vaistų naudojimo. Gerina pirmosios pagalbos sau ir kitiems įgūdžius, mokosi atpažinti ir veikti pastebėjus užspringimą, sutrikusį kvėpavimą, daryti širdies masažą, sužinodami, kur prireikus rasti defibriliatorių, ir paaiškindami, kam jis reikalingas (elektroimpulsas kraujotakai atstatyti), kaip teisingai dėvėti medicininę kaukę, respiratorių,

dezinfekuoti rankas, fiksuoti sulūžusias galūnes, uždėti spaudžiamąjį tvarstį ir pakviesti skubiąją pagalbą.

26. Mokymo(si) turinys. 3 klasė.

26.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai. Mokosi atpažinti, įvardyti emocijas sukeliančius dirgiklius ir, plėtodamas emocijų ir jausmų žodyną, sieti emocijas su elgesiu, analizuoja, kaip teigiamos ir neigiamos mintys daro įtaką elgesiui ir kito asmens emocijoms. Nagrinėdami įvairias situacijas, kuriose jaučia nemalonias ar susipynusias emocijas ir jausmus, mokosi atpažinti, įvardyti emocijas ir pritaikyti teigiamų minčių įveikiant nemalonius pojūčius metodą, atpažinti, kada nepavyksta šių emocijų suvaldyti ir reikia kreiptis pagalbos į suaugusįjį. Analizuoja ir suplanuoja, kokių naujų įgūdžių norėtų įgyti, aiškinasi, kaip asmeninės savybės ir įsitikinimai siejasi su vertybėmis, reflektuoja pastangų ir pažangos priežastis. Aiškinasi, kas yra pasitikėjimas savimi, kaip jį stiprinti. Analizuoja, kokios asmeninės savybės, įgūdžiai galėtų būti naudingi bendruomenei ir šeimai, kaip galėtų juos panaudoti, kad padėtų patenkinti bendruomenės narių poreikį, ir kaip bendruomenės nariai padeda jam. Aiškinasi, kas yra realus tikslas, ir mokosi palyginti su nerealiais tikslais, išsikelia ir suplanuoja realų tikslą ir numato jam siekti svarbias asmenines savybes, pagalbą, galimas kliūtis. Analizuoja įvairias situacijas ir mokosi atpažinti sunkumus ir nuspręsti, kuriuos sunkumus gali pašalinti ir įveikti patys, o kurie priklauso ne nuo jų, mokosi reflektuoti patirtas emocijas siekdami tikslo, kaip sekėsi jas atpažinti, įvardyti ir suvaldyti.

26.2. Santykiai ir bendradarbiavimas. Nagrinėja įvairias situacijas ir analizuoja, kaip jaučiasi asmuo, kuris patiria atstūmimą, pažeminimą, patyčias, mokosi reaguoti į kito žmogaus emocijas. Mokosi inicijuoti pokalbį, tinkamo klausymo įgūdžių, demonstruoti susidomėjimą, analizuoja, kas yra reflektyvus klausymas, ir mokosi jį pritaikyti, reflektuoja, kaip tinkamo ir reflektyvaus klausymo įgūdžiai padeda sutarti su draugais ir stiprinti draugystę. Nagrinėja, kas yra komandinis darbas ir ką daryti, kad jis būtų veiksmingas, reflektuoja apie savo darbo grupėje, komandoje sėkmę, analizuoja asmenines savybes ir įsivardija, koks elgesys ar įgūdžiai padėtų dirbti ir veikti veiksmingiau, jaustis darbingai ir maloniai. Tyrinėja ir apibūdina mokyklos bendruomenės narių kultūrinių grupių skirtumus ir panašumus, mokosi atpažinti panašumus atkleidžiančius simbolius, įpročius ir kt. Mokosi atpažinti patikimą informaciją ir atskirti nuo nepatikimos, aiškinasi, kaip nepatikimos informacijos skleidimas gali pakenkti kitam asmeniui ar grupei ir kokios gali būti abiem pusėms pasekmės, diskutuoja, kaip gali išreikšti palaikymą, kai kas nors yra neteisingai apšmeižtas. Analizuoja pasyvų, agresyvų ir tvirtabūdišką elgesį ir mokosi ramiai reaguoti į suerzinusį ar įskaudinusį elgesį. Mokosi atpažinti ir įvardyti patyčių ir gąsdinimo elgesį, atskirti jį nuo konfliktinių situacijų. Mokosi veiksmingai spręsti patyčių ir gąsdinimo problemą, analizuoja ir įvardija patyčių aukos, kaltininko ir liudininko jausmus, reflektuoja, kaip gebėjimas reaguoti į patyčių situaciją bus naudingas ateityje.

26.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys. Analizuoja atsakingo ir sąžiningo, pagarbaus elgesio naudą šeimai, klasei ir bendruomenei, kokios gali būti nesąžiningo ir neatsakingo elgesio pasekmės asmeniui, jo šeimos nariams ar bendraklasiams. Kartu kuria ir reflektuoja taisykles, jų svarbą saugant santykius, siekiant tikslų, asmenines savybes, kurios padeda jų laikytis, analizuoja įvairius viešose vietose matomus simbolius ir kaip taisyklės atspindi vertybes (pvz., nurodymai saugoti žolę, gėles, paminklus, laikytis tylos ir pan.). Tyrinėja įvairias taisykles, kurios padeda saugoti sveikatą ir gyvybę (susipažįsta su draudžiamaisiais ženklais, jų nesilaikymo pasekmėmis, pvz., kas gali nutikti naudojant atvirą liepsną (degantį degtuką, nuorūką) šalia lengvai užsiliepsnojančių ar sprogių medžiagų; draudimo žmonėms patekti į pavojingas vietas ženklas). Toliau tobulina sprendimo priėmimo įgūdžius, diskutuoja apie alternatyvų vertinimą, pasekmių numatymo svarbą, mokosi atpažinti neigiamą bendraamžių spaudimą ir kitus veiksnius (pvz., reklama), galinčius daryti įtaką priimant sprendimus. Tyrinėja, kaip jausmai daro įtaką priimant sprendimus.

26.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė. Analizuoja ir mokosi atpažinti ir apibūdinti grėsmę gyvybei ir sveikatai keliančius veiksnius (pvz., gaisras, atviri elektros srovės šaltiniai, cheminės medžiagos, užterštas vanduo, gyvūnas ir kt.), įvertinti pavojų, paaiškinti, kaip reikia elgtis ir kaip pakviesti pagalbą. Prisimena saugaus eismo taisykles, mokosi tinkamai elgtis kaukiant pavojaus sirenai, saugiai evakuotis iš uždarų patalpų, mokosi padėti draugui. Diskutuoja ir

argumentuoja, kodėl esant pavojaus grėsmei svarbu laikytis taisyklių ir klausyti suaugusiųjų. Mokosi atpažinti smurtaujantį elgesį, atsakyti į bendraamžių ar suaugusiųjų spaudimą nubrėždami artumo ribas, atpažinti situacijas, kai skubiai reikia kreiptis pagalbos į suaugusiuosius. Nagrinėdami pavyzdžius analizuoja, kas yra sveiki ir nesveiki su sveikata susiję įpročiai, apmąsto, reflektuoja ir papasakoja apie savo sveikatos įpročius ir kokius norėtų dar sustiprinti, kokių veiksmų galėtų imtis (regos, klausos saugojimas, atsipalaidavimo pratimai, grūdinimasis, laikas lauke, vandens gėrimas ir pan.). Mokosi atpažinti saugią ir nesaugią pirmajai pagalbai teikti aplinką ir paaiškinti, kada gali savimi rūpintis patys, o kada reikia skubiai kviesti pagalbą. Mokosi atpažinti staigią mirtį (užspringimas, kraujavimas), mokosi pirmosios pagalbos veiksmų sekos (pirmosios pagalbos kvietimas, krūtinės paspaudimai, defibriliacija automatiniu išoriniu defibriliatoriumi). Aiškinasi, kas yra psichoaktyviosios medžiagos ir kaip jos veikia smegenų darbą, žmogaus gyvenimą, mokosi argumentuoti, kodėl pavojinga šias medžiagas vartoti, mokosi atpažinti spaudimą vartoti pavojingas sveikatai ir gyvybei medžiagas.

27. Mokymo(si) turinys. 4 klasė.

27.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai. Analizuoja ir apibūdina patiriamas emocijas nagrinėdami kasdienes situacijas, mokosi jas išreikšti taikydami proceso „mintys-veiksmai-emocijos“ logiką, panaudoti jį priimdami geriausią sprendimą, aiškinasi emocijų ir jausmų sąvokas. Analizuoja, kada neigiamos emocijos gali tapti naudingos ir kaip sveiki įpročiai padeda jaustis gerai, aiškinasi emocijų ir elgesio ryšį, kaip neigiamas mintis keisti teigiamomis mintimis. Mokosi atpažinti fizinius pojūčius ir emocijas, kurie rodo grėsmę keliantį pavojų ar nerimą (pvz., blogai miegojo naktį, nenorėjo ateiti į mokyklą, daryti mėgstamos veiklos ir pan.), ir panaudoti „Įvardyk emociją – nusiramink – apmąstyk“ sekos žingsnius. Analizuoja, kokius įgūdžius, talentus, gebėjimus, savybes tobulina ir kaip asmeniškai galėtų prisidėti prie bendruomenės gerovės. Diskutuoja, kaip sveiki įpročiai padeda pasiekti užsibrėžtų tikslų plėtojant talentus ir gebėjimus, pasitikėti savimi, analizuoja įvairias situacijas, kuriose patiriama nesėkmė ir mokosi argumentuoti, kodėl patirti nesėkmę yra normalu ir kaip reikia elgtis toliau, kad patirtos nesėkmės gali padėti pasiekti išsikeltus asmeninius tikslus. Analizuoja ir mokosi paaiškinti, kas yra vidinė ir išorinė motyvacija, pateikia vidinės motyvacijos pavyzdžių iš savo patirties. Mokosi kelti tikslus iš jau pasiektų tikslų, suplanuoja laiką, iki kada atliks, mokosi stebėti asmeninio mokymosi tikslo siekimo pažangą, ją fiksuoti žodžiu, raštu.

27.2. Santykiai ir bendradarbiavimas. Tyrinėja žodines ir nežodines užuominas, kurios atskleidžia kito žmogaus jauseną ir mokosi į ją tinkamai reaguoti. Analizuoja ir mokosi apibūdinti gebančio bendrauti asmens savybes, konstruktyviai reaguoti į kritiką apie atliktą darbą, veiklą ar elgesį. Nagrinėja, kas yra abipusė žmonių pagarba, koks elgesys padeda parodyti pagarbą. Dirbdami grupėje prisiima grupės nario vaidmenį ir atlieka mokymosi užduotį, analizuoja ir argumentuoja, kokios vertybės padeda sutarti grupės nariams, kaip įsipareigojimas ir atsakomybė dirbant grupėje, komandoje prisideda prie individualios ir grupės veiklos sėkmės. Analizuodami pavyzdžius, kaip žiniasklaidoje ir medijose vaizduojamos įvairios socialinės ir kultūrinės grupės, vertina, ar ši informacija yra teisinga ar ne, mokosi nagrinėti skirtingų kultūrų bendravimo ypatumus, diskutuoja, kaip skirtingų kultūrų žmonės praturtina vieni kitų gyvenimą. Analizuoja įvairias situacijas, kada apskritai negalima skelbti apie asmenį informacijos, ir aiškinasi, kas yra privatumas ir asmens duomenų apsauga, mokosi išreikšti palaikymą bendraklasiams, kuriems reikia pagalbos. Aiškinasi, kas yra teigiamas ir neigiamas bendraamžių spaudimas, mokosi palyginti ir paaiškinti skirtumus, pademonstruoti, kaip reikia atsispirti neigiamam bendraamžių spaudimui. Analizuodami įvairius pavyzdžius mokosi atskirti problemos įvardijimą nuo kaltinimo, atpažinti vedančias į konfliktą patyčių situacijas nuo netyčinės situacijos ir veiksmingai laiku sureaguoti. Analizuoja patyčių situacijose dalyvaujančių asmenų emocijas ir mokosi veiksmingų atsako į patyčias būdų.

27.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys. Analizuoja, kas yra savitarpio pagarba, kuo ji svarbi kuriant tinkamą mokymosi aplinką ir siejasi su klasės, mokyklos taisyklių ir susitarimų priėmimu ir laikymusi. Aiškinasi, kas yra provokacija pažeisti taisykles ir kaip reikia atpažinti ir į ją reaguoti, analizuoja ir įvardija, kur reikia kreiptis, kai vaikai pakliūva į bėdą ir nežino, kaip pasielgti, analizuoja ir reflektuoja, kaip skirtingi asmenys ar grupės (draugai, šeima, komanda, tikėjimas ir pan.) gali

paveikti sprendimus pažeisti taisykles. Toliau mokosi priimti sprendimus, tyrinėja, kas daro įtaką priimant sprendimus (skirtingi požiūriai, priklausomybė nuo kitų asmenų, emocijos).

27.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė. Diskutuoja ir mokosi atpažinti kitų žmonių, bendraamžių nesaugų elgesį (pvz., vairavimas, plaukimas vartojus psichoaktyviąsias medžiagas, lipimas ant plono ir nepatikrinto vandens telkinio ledo, statybos ir kiti darbai nesilaikant saugos taisyklių, dirbant be apsaugos priemonių, gyvūno erzinimas, eismo juostos kirtimas neleistinoje vietoje ir pan.). Mokosi atpažinti įspėjančius apie pavojų ženklus (draudžiamieji, įspėjamieji, įpareigojamieji ir nurodomieji ženklai), paaiškina ir, jeigu galima, pademonstruoja, kaip reikia elgtis juos pastebėjus, diskutuoja apie jų laikymosi svarbą ir galimas pasekmes. Nagrinėja, kas yra išvykimo krepšys ir kokius daiktus svarbu pasiimti prireikus skubiai dėl pavojaus palikti namus. Praktikuojasi evakuotis iš pastato į saugią zoną. Mokosi padėti evakuotis draugui. Aiškinasi, kokios yra skubiosios pagalbos tarnybos ir kokią pagalbą jos gali suteikti. Analizuoja, įvardija ir reflektuoja apie savo svarbius atsparumo nesaugiam elgesiui įgūdžius (pvz., atsisakyti vartoti psichoaktyviąsias medžiagas, išvengti nusikalstamų grupių, atpažinti seksualinės prievartos grėsmę ir pan.). Analizuoja paros režimo, švaros palaikymo ir higienos įpročių svarbą brandos pokyčių metu, mokosi pasirinkti tinkamas pagal amžių higienos priemones. Mokosi susikurti sveiko įpročio ugdymo pažangos stebėjimo planą, diskutuoja, kokie veiksniai gali trukdyti laikytis sveikatą tausojančio įpročio ugdymosi plano (reklama, bendraamžių spaudimas, tingėjimas ir pan.) ir kas šiuos iššūkius gali padėti įveikti, paaiškina ir argumentuoja, kas yra sveika gyvensena ir kaip ji padeda pasiekti išsikeltų tikslų ir stiprinti sveikatą. Paaiškina, kas yra sveikatos sutrikimas, pademonstruoja pirmosios pagalbos teikimo įgūdžius. Analizuoja ir mokosi papasakoti apie žalingą alkoholio ir tabako poveikį sveikatai ir gyvybei, jo poveikį žmogaus organizmui, mąstymui ir santykiams su kitais žmonėmis, tyrinėja savo įgūdžius, vertybes ir nuostatas, kurie padės atsispirti jų vartojimui.

28. Mokymo(si) turinys. 5 klasė.

28.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai. Analizuoja, kaip vertybės siejasi su emocijomis ir atsakingu elgesiu, mokosi atpažinti emocijų ir jausmų raišką ir sieti su asmenine patirtimi ir paauglystės pokyčiais. Naudodami „Aš“ teiginius, teigiamo vidinio dialogo metodą toliau tobulina emocijų valdymo ir raiškos įgūdžius, mokosi atpažinti neigiamą vidinį dialogą ir keisti jį į teigiamą. 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). 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. 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 stiprėjimo. Planuodami, kurį savo gebėjimą norėtų tobulinti, mokosi atpažinti savo asmenines stipriąsias ir silpnąsias puses bei jų įtaką laisvalaikio veiklų pasirinkimams ir mokymuisi. 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.

28.2. Santykiai ir bendradarbiavimas. Tobulina reflektyvaus klausymo įgūdžius, mokosi perklausti, kad gerai suprastų gautą informaciją ar žinutę, analizuoti neverbalinės komunikacijos užuominas ir kritiką pakeisti konstruktyviu grįžtamuoju ryšiu. Tyrinėja, kaip bendruomenės nariai išreiškia pagarbą įvairioms socialinėms, kultūrinėms, religinėms, etninėms ir kitoms grupėms, analizuoja elgesio ir bendravimo pavyzdžius atliepiančius lyčių lygybės poreikius. Diskutuoja apie komandinio darbo privalumus, kodėl yra svarbu pripažinti kitų grupės narų indėlį į bendrą darbą ir kaip išlaikyti darnius santykius laimint ar pralaimint. Mokosi išsikelti bendrą darbo grupėje tikslą, analizuoja, kas padeda ir kas trukdo išsikelti bendrą grupės tikslą ir jį įgyvendinti. 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. 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. Mokosi argumentuoti, kodėl konfliktas yra natūrali žmonių gyvenimo dalis, kas yra kompromisas ir kada kompromisas nėra tinkamas konflikto ar problemos sprendimo būdas. 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. Mokosi atpažinti, apibūdinti asmens, siekiančio suerzinti arba pasityčioti, elgesį ir atpažinus į jį tinkamai, konstruktyviai reaguoti ir pademonstruoti tvirtabūdišką atsaką.

28.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys. 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). Toliau tobulina sprendimo priėmimo įgūdžius, analizuoja, kaip vertybės padeda priimti sprendimus, mokosi priimti sprendimą esant konfliktiniams santykiams.

28.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė. 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. Tyrinėja įvairias situacijas ir mokosi atpažinti pavojingas, ekstremalias sveikatai ir gyvybei situacijas (pvz., dujų nutekėjimas, degantis židinys, 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. Mokosi tinkamai elgtis evakuacijos pratybose ir saugaus elgesio minioje, paaiškinti, ką darys, jeigu pasimes minioje. 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 (globėjams), mokytojams, policijai, tvirtabūdiškai pasakyti „Ne“ ir pan.). 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. Mokosi atpažinti blogos savijautos požymius ir nuspręsti, kada reikia kreipti pagalbos į suaugusiuosius (pvz., karščiavimas, blogas miegas, skausmas ir pan.). Mokosi gaivinimo ir pirmosios pagalbos veiksmų, esant įvairioms būklėms (pvz., kraujavimas, nudegimas, nušalimas, sužalojimas ir kt.), mokosi sutvarstyti žaizdą, įtarti lūžimą, mobilizuoti parankinėmis priemonėmis, daryti širdies masažą ir iškviesti pagalbą. Mokosi atpažinti ir atsispirti vidiniam ir išoriniam spaudimui vartoti psichoaktyviąsias medžiagas, aiškinasi, kas yra priklausomybė, kodėl tai vadinama liga ir kaip jos išvengti.

29. Mokymo(si) turinys. 6 klasė.

29.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai. 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. 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. Analizuoja bendražmogiškąsias vertybes, reflektuoja ir mokosi argumentuoti, kaip vertybės padeda tobulėti ir kaip išorinis poveikis daro įtaką asmeninių savybių ir vertybių ugdymui. 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. 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 išklausyti, reaguoti į pastabas, jas įvertinti ir, jeigu būtina, koreguoti

veiksmą. 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.

29.2. Santykiai ir bendradarbiavimas. 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. Analizuoja ir mokosi argumentuoti, kaip skirtumai sustiprina draugystę ir bendruomenę, kodėl ir kaip svarbu sukurti rūpesčiu grįstą mokymosi aplinką. Analizuoja, kaip vienas kito grupėje palaikymas tarp komandos narių stiprina ryšius ir tarpusavio santykius. Reflektuoja ir apibūdina, koks grupės narių elgesys padėjo pasiekti rezultatų, ir reflektuoja apie grupės narių indėlį siekiant bendro darbo tikslo. Nagrinėja, kokią įtaką daro (fizinei ir psichinei asmens sveikatai, socialiniam ir ekonominiam statusui) faktais nepagrįsta nuomonė, susiformavę stereotipai konkrečiam asmeniui, grupei ar bendruomenei. Analizuoja informacijos sklaidą, reklamą ir visuomenės nuomonės formavimą įvairiose žiniasklaidos priemonėse ir mokosi argumentuoti, kada žmonių skirtumai vaizduojami netinkamai (pvz., seksualinė orientacija, stereotipai, socialinių-ekonominių ar kultūrinių mažumų diskriminacija, nesusipratimais paremti išankstiniai nusistatymai). Tyrinėja konkrečius ir abstrakčius kitų asmenų pripažinimą išreiškiančius teiginius ir mokosi išsakyti konkrečius teiginius. 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). 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. 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.

29.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys. 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. 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.

29.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė. 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. Diskutuoja, kokie socialiniai ir emociniai įgūdžiai padės veikti ir priimti atsakingus sprendimus ekstremaliose situacijose (pvz., emocijų valdymas, nusiraminimas, sprendimų priėmimas, pasekmių įvertinimas, pagalbos prašymas ir kt.). Mokosi tinkamai pasielgti pamačius gaisrą. Nagrinėja, kur galima rasti gesintuvą, kaip kviesti pagalbą, gelbėtis pačiam ir padėti gelbėti kitus. Mokosi skęstančiojo gelbėjimo taisyklių. 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. 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. 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.). Toliau praktikuojasi saugaus ir kokybiško gaivinimo įgūdžius: krūtinės paspaudimus, kvėpavimo pagalbą („burna-burna“), defibriliaciją

automatiniu išoriniu defibriliatoriumi. Tyrinėja ir mokosi atpažinti ir analizuoti išorinius ir vidinius veiksnius, skatinančius vartoti psichoaktyviąsias medžiagas, mokosi prašyti pagalbos, jeigu jaučia, kad patiria neigiamą spaudimą vartoti psichoaktyviąsias 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.

30. Mokymo(si) turinys. 7 klasė.

30.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai. 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. Mokosi numatyti galimas nemalonias 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.). 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. 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. 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. 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.

30.2. Santykiai ir bendradarbiavimas. Mokosi atpažinti, įvardyti tinkamo klausymo ženklus (pvz., sutelkti dėmesį į kalbantįjį, vertinti kalbančiojo nuomonę pažvelgiant iš jo pozicijos, skirti laiko susidomėjimą išreiškiantiems klausimams ir padrąsinantiems komentarams), toliau stiprina gebėjimą bendraujant ir konstruktyviai išreiškiant kitiems neigiamas emocijas naudoti „Koks?, Kada?, Kodėl? ir Kaip?“ žinutę. Tyrinėja, koks elgesys yra įtraukiantis, o koks atstumiantis, diskutuoja, kokiose situacijose svarbu demonstruoti įtraukiojo elgesio įgūdžius. 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. 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. 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. 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. Tyrinėja, kokiose situacijose negalima tikėtis pritaikyti konfliktų sprendimo strategijų (pvz., situacijos, kurios susijusios su sveikata ir gyvybe, kuriose tiesiog reikia priimti tinkamus sprendimus). Diskutuoja ir mokosi paaiškinti, kaip pagalba užkertant patyčių situaciją stiprina tarpusavio santykius, atpažinti patyčias įvairiose erdvėse (pvz., elektroninėje erdvėje, žiniasklaidoje).

30.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys. 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. Analizuoja skirtumą tarp pasyvaus, agresyvaus ir tvirtabūdiško atsako į bendraamžių spaudimą, mokosi įgūdžius

pritaikyti įvairiose neigiamo vidinio ir išorinio spaudimo situacijose. 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 destruktyvus, nusikalstamas ir rizikingas elgesys paveikia šeimą, draugus ir kitus artimus žmones.

30.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė. Analizuoja ir reflektuoja apie skirtingas visuomenės grupes (pagal amžių, rasę, tautybę, lytį), tyrinėja, kas padėtų visiems užtikrinti saugumą tiek visuomenėje, tiek mokykloje. 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. Atnaujina žinias apie saugų eismą, mokosi paruošti išvykimo krepšį, dalyvauja pratybose ir mokosi tinkamos evakuacijos (iš vienaukščio ir daugiaaukščio pastato). 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. 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. 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. 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.). Aiškinasi, kaip galima padėti astma sergančiam ligoniui, suteikti pagalbą ištikus priepuoliui ir padėti sutrikus kraujo apytakos sistemai. Aiškinasi psichoaktyviųjų medžiagų (marihuanos, kokaino, kreko, LSD, steroidų ir kt.) pavojų savo ir bendraamžių gyvenimui ir mokosi įsitraukimo į vartojimą atsparumui reikalingų įgūdžių (pvz., atpažinti neigiamą spaudimą, tvirtabūdiškos reakcijos į pasiūlymą, įsitraukimas į socialiai priimtiną veiklą ir kt.).

31. Mokymo(si) turinys. 8 klasė.

31.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai. Analizuodami įvairias situacijas, aiškinasi, kodėl toje pačioje situacijoje žmonės jaučia skirtingas emocijas, kokiose situacijose negalima nieko pakeisti ir kodėl svarbu susikoncentruoti į kitus dalykus. Mokosi analizuoti pykčio priežastis ir mokosi jį suvaldyti. Paaiškina, kaip vadovaujantis vertybėmis galima suvaldyti pyktį. Mokosi analizuoti situacijas, kuriose jaučia sudėtingus jausmus, mokosi juos priimti, išreikšti, pritaikyti asmenines streso valdymo technikas, kurios padeda nusiraminti atliekant stresą keliančias mokyklines 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. Analizuoja savo savybes, pomėgius, talentus ir gebėjimus, remdamasis išvadomis samprotauja apie savo karjeros ir (ar) savanorystės galimybes. Diskutuoja, kaip įgūdžiai, stiprybės ir vertybės, buvimas sektinu pavyzdžiu jaunesniems prisideda prie visos klasės ir (arba) grupės, šeimos ir bendruomenės sėkmės. 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. 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.

31.2. Santykiai ir bendradarbiavimas. 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. 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. Diskutuoja, kas yra galia, ir analizuoja, kaip skirtinguose santykiuose skiriasi galios pasiskirstymas ir kaip tai paveikia bendravimą grupėje ar komandoje, mokosi išklausyti kiekvieną grupės narį, priimti ir analizuoti jo siūlomą idėją, o ne asmenį, reflektuoja, kaip gebėjimas bendradarbiauti padės ateityje būti aktyviu bendruomenės nariu. 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. 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. Mokosi tinkamai reaguoti, kai kas nors neteisingai apkaltina, analizuoja įvairias situacijas apie stereotipų daromą poveikį konflikto atsiradimui ir poveikio pobūdį visiems įsitraukusiems, mokosi atpažinti ir įvardyti pavojingas žmonių, draugų savybes, jų elgesį. 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. 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).

31.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys. 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. 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.

31.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė. 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. Analizuoja ir mokosi paaiškinti jaunesniems mokiniams, kas yra aktyvus ir pasyvus saugumas eismo aplinkoje. Diskutuoja apie saugaus elgesio taisykles darbe, siekiant išsaugoti sveikatą ir išvengti sužalojimų (supažindinama su cheminiais rizikos veiksniais darbe, jų poveikiu darbuotojų sveikatai, apsaugos priemonėmis). Mokosi padėti sau ir jaunesniems mokiniams pasišalinti iš pavojingų sveikatai ir gyvybei situacijų. Mokosi, kaip saugoti save ir kitus radioaktyviojo, biologinio ir cheminio užterštumo atvejais (šeimos saugumo planas, išvykimo krepšys, evakavimas(is), skydliaukės blokavimas jodu, asmeninės ir kolektyvinės apsaugos priemonės). Mokosi reaguoti išgirdus perspėjimo sireną, nusistatyti mobilųjį telefoną perspėjimo pranešimui gauti. 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. Analizuoja, kaip galėtų stiprinti sveikatą: sveikos mitybos, aktyvaus gyvenimo skatinimas, saugotis rizikos veiksnių (psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas, užkrečiamos ligos, peršalimas ir kt.). 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. Mokosi analizuoti sveikai gyvensenai skirtą reklamą, „išpakuoja“ ir įvardija jos siunčiamą užkoduotą žinutę, mokosi atpažinti reklamos 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. 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.

32. Mokymo(si) turinys. 9 klasė.

32.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai. 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. 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). Tyrinėdami savo gebėjimus mokosi atpažinti situacijas, kuriose jie negali nieko pakeisti ir kuriose gali daryti įtaką, jas keisti. Reflektuoja ir analizuoja, kaip asmeninės vertybės padeda tobulėti, mokosi analizuoti ir argumentuoti, kaip asmeninės savybės, įgūdžiai padeda stiprinti pasitikėjimą savimi ir išreikšti pagarbą sau. Išsikeldami tikslą mokosi nustatyti ir apibūdinti realias jo įgyvendinimo sąlygas, analizuoja ir įvardija, kas gali trukdyti pasiekti tikslą, ir suplanuoja, kaip šiuos trukdžius įveikti. Analizuoja, kaip mokymo(si) tikslų siekimas daro įtaką siekiant ilgalaikių gyvenimo, karjeros tikslų, susidaro asmeninio ir karjeros tikslo įgyvendinimo planą.

32.2. Santykiai ir bendradarbiavimas. 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. Mokosi konstruktyviai išreikšti savo poreikius ir požiūrį, stebi esančius šalia, mokosi inicijuoti pagalbą asmeniui, kuriam reikia pagalbos ar turi akivaizdžių problemų. 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). Mokosi atpažinti ir parodyti susidomėjimą kitų pomėgiais, diskutuoja, kaip bendros vertybės, pomėgiai ir interesai gali suartinti nepažįstamus žmones. Analizuoja įvairius santykius (pvz., bendraamžių, tėvų (globėjų), mokytojų, kitų suaugusiųjų) ir išskiria jų ypatumus, santykių intymumą ir apibūdina, koks intymumas yra tinkamas skirtingiems santykiams. Analizuoja, mokosi atpažinti diskriminacijos reiškinius ir diskutuoja, kokios būna socialinės, kultūrinės, etninės, religinės ar kt. grupės diskriminacijos pasekmės bendruomenei, šaliai ir pasauliui. Analizuoja, kas yra etnocentrizmas ir kaip etnocentriškumas trukdo suprasti ir priimti kitas kultūras, trukdo palaikyti gerus santykius, reflektuoja, kaip etnocentrizmo savyje atpažinimas padeda gerinti bendravimo kokybę. 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. 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 ir kuo ji skiriasi nuo korektiškos viešos diskusijos, mokosi reaguoti tapus neapykantos kalbos liudininku.

32.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys. 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. 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.).

32.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė. 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. Analizuoja ir vertina situacijas, iškylančias automobilių kelių ir geležinkelių transporto eismo aplinkoje, nagrinėja pėsčiųjų, dviratininkų, keleivių, vairuotojų elgesį, eismo saugumo aspektus, stiprina saugaus elgesio eismo aplinkoje gebėjimus. Dalyvauja pratybose, mokosi evakuotis į saugią teritoriją. Analizuoja įvairius evakuacijos aspektus ir mokosi argumentuoti, kuris būdas įvairiose situacijose yra veiksmingiausias (skubus, uždelstas evakavimas, evakavimasis savo transportu). Analizuoja gamtinio, techninio pobūdžio 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, sprogimai, gaisrai ir pan.). Analizuoja techninio pobūdžio ekstremaliąsias situacijas (pvz., avarijos, sprogimai, 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. Mokosi atpažinti požymius ir veikti atsiradus įtarimams pakliuvus į pavojingą situaciją, kai bandoma įtraukti į nusikalstamą veiklą. 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. 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. 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. 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. 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.

33. Mokymo(si) turinys. 10 klasė.

33.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.

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

33.2. Santykiai ir bendradarbiavimas. 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. 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. 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. 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. 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). 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. 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. 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.

33.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys. 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. 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.

33.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė. 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. 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. 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. 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. 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. 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. 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. 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. Laikydamiesi 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. 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.

VI SKYRIUS
MOKINIŲ PASIEKIMŲ VERTINIMAS

34. Susiformavę gyvenimo įgūdžių ugdymo pamokose išsiugdyti įgūdžiai, gebėjimai, vertybinės nuostatos – svarbūs mokinio akademinei ir asmeninei sėkmei, tačiau ugdymo procese nevertinami nei pažymiais, nei balais, nei kitais juos pakeičiančiais ženklais ar formomis. Nors Programa turi aiškų ir konkretų turinį, mokinių vertinimas suvokiamas tik kaip pagalba mokiniui sėkmingai mokytis, tobulėti ir brėsti, 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.

35. Pamokos turinio nagrinėjimas organizuojamas dalimis: temos atskleidimas, analizė, praktikavimasis klasėje ir pritaikymas kituose kontekstuose ir aplinkose (pvz., įgūdžio pritaikymas namuose). Pamokos sėkmei ypatingas dėmesys turi būti skiriamas trijų lygių refleksijai, kuri skatina mokinį atsakyti sau, aptarti su klasės draugu ir pasidalyti su visa klase trimis klausimais: kas?, kas iš to?, kas toliau?

36. Siekiant įvertinti mokinių ugdymosi sėkmę svarbus pasirengimas organizuoti pamokos procesą. Mokytojas jau ruošdamasis pamokai, išsikeldamas pamokos tikslą, suformuluodamas mokymosi uždavinį ir numatydamas užduotis turėtų įvardyti, kokie požymiai atskleis, kad mokiniui sekasi ugdytis, stiprinti ir suformuoti konkretų įgūdį, parinks aktyvaus mokymosi metodus ir tikslą atitinkančias priemones mokinių mokymosi veiklai.

37. Siekdamas padėti ugdytiniams patirti mokymosi sėkmę ir ugdytis gyvenimui reikalingus įgūdžius pamokoje mokytojas drąsina mokinius pasirinkti savistabos-įsivertinimo strategiją, drauge planuoja mokinio patirties ir daromos pažangos stebėseną.

38. Mokytojas pamokoje pasirenka mokinio ugdymo, jo patirties ir daromos pažangos stebėjimo ir vertinimo strategijas, taiko formuojamąjį, diagnostinį, apibendrinamąjį vertinimą.

39. Siekiant veiksmingai organizuoti visą ugdymo procesą mokytojas vadovaujasi stebėjimu ir analize grįsto mokymo ir vertinimo proceso organizavimo principais, vertinimą organizuoja etapais:

39.1. mokslo metų pradžioje mokytojas atlieka diagnostinį vertinimą, nustato klasės mokinių socialinių ir emocinių įgūdžių lygį;

39.2. per mokslo metų pusmetį (arba kitą mokymo(si) periodą) mokytojas pasirenka tinkamus mokiniams ir mokytojui, patogius formuojamojo vertinimo instrumentus, juos taiko, surenka vertinimo rezultatus;

39.3. mokslo metų, pusmečio (arba kito mokymo(si) periodo) pabaigoje mokytojas apibendrina individualius mokinių vertinimus, pradinėse klasėse juos aptaria kartu su mokiniais ir jų tėvais (globėjais), pagrindinėse klasėse – su mokiniais ir, pagal poreikį, su jų tėvais (globėjais);

39.4. mokslo metų pabaigoje mokytojas taiko diagnostinį vertinimą, padedantį atskleisti mokinių mokymosi pažangą, įgytus įgūdžius, gebėjimus, žinias ir nuostatas.

40. Ugdant gyvenimo įgūdžius rekomenduojama atlikti kiekvieno mokinio individualų ir visos klasės mokinių pasiekimų diagnostinį vertinimą. Tai padės pamatyti ir individualaus mokinio, ir mokymosi kolektyvo darnos lygį, iššūkius ir tikslingai pasirinkti veiklos tobulinimo kryptį.

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

42. Formuojamasis vertinimas – tęstinis procesas. Kiekvienoje pamokoje stebimas mokinių mokymasis, įsitraukimas ir dalyvavimas veiklose, elgesys, įpročiai, įgūdžiai ir vertybinės nuostatos. Mokytojas nuosekliai renka ir kaupia informaciją apie mokinio pasiekimus, teikia grįžtamąją informaciją ir ugdymosi krypties nuorodas mokiniui, apie tai, kaip jam sekasi. Mokytojas gauna grįžtamąją informaciją iš mokinio, ką mokinys suprato ir kaip sekasi panaudoti žinias ir ugdomus įgūdžius realiame gyvenime. Vadovaudamasis šiais duomenimis, mokytojas planuoja ir, jeigu reikia, koreguoja tolesnį mokymą, siekiant padėti mokiniams siekti pažangos.

43. Gali būti taikomi keli formuojamojo vertinimo instrumentai vienu metu, mokymo(si) metodus parenkant atsižvelgus į formuojamojo vertinimo tikslus, pvz., dirbant grupėje, skirti laiko pagalvojimui, refleksijai, žaidimams ir pan. Rekomenduojama skirti kompetencijų aplanko kūrimo, dienoraščio rašymo, mokymosi refleksijos užrašų vedimo, mokymosi tarnaujant projektų įgyvendinimo užduočių.

44. Kiekvieno gyvenimo įgūdžio mokymas vyksta plečiant mokinio individualią mokymo(si) erdvę, įgalinant mokinį mokytis ir pritaikyti tai, ko mokėsi klasėje su mokytoju, bendraklasiais ar savarankiškai, atsakingai rinktis mokymosi strategijas. Mokymosi atsakomybės kelias įtvirtinamas keturiais etapais: pademonstruoja mokytojas (mokytojas aiškiai parodo ir artikuliuoja įgūdį, kurio mokomasi), su mokytoju kartu veikia mokinys (mokinys bando kartu su mokytoju, mokytojas prižiūri ir suteikia pagalbą tinkamai pademonstruoti įgūdį) – mokiniai daro kartu (mokiniai praktikuoja įgūdį, reflektuoja, mokytojas stebi ir suteikia nukreipiančią refleksiją) – mokinys atlieka pats vienas, savarankiškai, pasitikėdamas tuo, ką daro. Formuojamasis vertinimas tinkamas taikyti kiekviename pamokos proceso etape.

45. Formuojamojo vertinimo stebėjimui svarbu:

45.1. surinkti pakankamą kiekį mokinių mokymosi pavyzdžių;

45.2. sistemingai fiksuoti naudingas įžvalgas ir grįžtamąjį ryšį tarp mokytojo ir mokinių;

45.3. įtraukti mokinius tariantis ir planuojant mokymosi lūkesčius ir nustatant elgesio kriterijus, vadovaujantis klasės, mokyklos ir bendruomenės sutarimais, normomis ir reikalavimais;

45.4. atsižvelgti į mokinių įgūdžių raidos dėsningumus ir jų pasiekimo kriterijus;

45.5. skirti laiko asmeninės veiklos prasmės ir jos poveikio kitiems apmąstymui;

45.6. sudaryti lygias sąlygas visiems mokiniams, gerbti jų žinias ir padrąsinti plėtoti unikalius talentus ir gebėjimus.

46. Sudarant mokymosi užduotis rekomenduojama atsižvelgti, kad:

46.1. užduotis būtų reikšminga savo rezultatu mokiniams ir mokytojui;

46.2. užduotis būtų siejama su esama mokinių patirtimi, pajėgumais ir galimybėmis;

46.3. užduotis būtų aktuali ir būtų realiai pritaikoma gyvenimo situacijose ir kontekstuose;

46.4. užduotis skatintų reflektuoti, formuoti tvarius įgūdžius, juos taikyti ateityje;

46.5. užduotis skatintų mokinius ieškoti, rasti ir analizuoti informaciją, formuluoti įžvalgas;

46.6. užduotis reikalautų aiškiai apibūdinti rezultatus ir pateikti išvadas;

46.7. užduotis sudarytų sąlygas mokiniams bendradarbiauti, bent dalį užduoties atlikti kartu.

47. 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.

48. Pradinėse klasėse apibendrinamojo vertinimo rezultatai būtų naudingi veiksmingam pokalbiui su mokiniu ir jo tėvais (globėjais).

VII SKYRIUS
MOKINIŲ PASIEKIMŲ LYGIŲ POŽYMIAI PAGAL PASIEKIMŲ SRITIS

49. Lentelėse kiekvienam klasių koncentrui pateikiami keturių lygių pasiekimų aprašai: slenkstinis, patenkinamas, pagrindinis, aukštesnysis. Pasiekimų lygių požymių lentelėse raidės ir skaičių junginyje (pvz., A1.3) raide žymima pasiekimų sritis (A), pirmu skaičiumi (1) nurodomas pasiekimas, o antru skaičiumi (3) – pasiekimų lygis.

50. Pasiekimų lygių požymiai. 1–2 klasės:

Slenkstinis (1)	Patenkinamas (2)	Pagrindinis (3)	Aukštesnysis (4)
1. Savęs pažinimas, kėlimas ir siekimas asmeninių tobulėjimo tikslų (A)			
Atpažįsta ir įvardija pagrindines emocijas (džiaugsmas, nuostaba, liūdesys, pyktis, išgąstis, baimė). Pasako, kada reikia mokėti nusiraminti (A1.1).	Apibūdina jaučiamas emocijas ir patiriamas emocijas susieja su fiziniais pojūčiais. Taiko išmoktą nusiraminimo strategiją (A1.2).	Papasakoja apie įvairias situacijas ir tai, kokias emocijas jose gali jausti, išskiria emocijų intensyvumą, apibūdina ryšį tarp jausmų, žodžių ir kūno kalbos. Paaiškina, kas sukelia stiprias emocijas, ir pasako, kaip jas gali nuraminti ir kada reikia pagalbos (A1.3).	Paaiškina, kaip teigiamos ir neigiamos mintys daro įtaką elgesiui ir kaip emocijos daro įtaką kito asmens emocijoms. Stiprioms emocijoms nuraminti taiko teigiamų minčių įveikiant nemalonius pojūčius metodą, atpažįsta, kada nepavyksta šių emocijų suvaldyti, ir kreipiasi pagalbos į suaugusįjį (A1.4).
Įvardija, ką moka daryti, kokį turi talentą, pomėgį laisvalaikiu (A2.1).	Įvardija, ką norėtų išmokti daryti geriau, kokios asmeninės savybės padeda tobulėti (A2.2).	Papasakoja, kokie asmenys gali padėti tobulėti mokykloje, namie šeimoje ir bendruomenėje, prireikus prašo pagalbos (A2.3).	Paaiškina, kas yra pasitikėjimas savimi ir kaip jį galima stiprinti, kaip galima išmokti naujų įgūdžių ir kaip jie prisidės prie pasitikėjimo savimi stiprinimo, argumentuoja, kaip tai, ką moka ar mokosi, gali būti naudinga bendruomenei ir geba juos pritaikyti įvairiose veiklose (A2.4).
Pasako, ką moka padaryti gerai ir kada reikia suaugusiųjų pagalbos (A3.1).	Apibūdina, kas yra valia ir tikslas, išsikelia mokymosi tikslą ir suplanuoja, kaip jo siekti (A3.2).	Paaiškina, kas yra ilgalaikis ir trumpalaikis tikslas, motyvacija, išsikelia tikslą, suplanuoja jo siekti ir siekia, prašo pagalbos susidūręs su sunkumais (A3.3).	Palygina realius tikslus su nerealiais, siekia suplanuoto realaus tikslo, suskirstydamas jį į mažesnius žingsnelius, imasi veiksmų susidūręs

			su sunkumais, reflektuoja pažangą (A3.4).
2. Tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti (B)			
Iš kūno kalbos atpažįsta ir įvardija kitų bendraamžių patiriamas pagrindines emocijas (B1.1).	Užmezga kontaktą su bendraamžiu ir paaiškina, kaip žmonės jaučiasi skirtingose situacijose, prireikus išreiškia palaikymą (B1.2).	Išklauso iki galo kalbantįjį, atpažįsta ir paaiškina, kodėl svarbu rodyti gero klausymo įgūdžius, reaguoja, jeigu kam nors reikia emocinės paramos (B1.3).	Norėdamas suprasti, kaip jaučiasi asmuo, taiko reflektyvaus klausymo įgūdžius, reflektuoja, kaip geras klausymo įgūdis stiprina draugystę (B1.4).
Dirba įvairiose grupėse ir apibūdina darbo grupėje narių atsakomybes (B2.1).	Dirba grupėje, paaiškina, kam yra reikalingos darbo grupėje taisyklės ir bendradarbiauja (B2.2).	Dirba, bendradarbiauja grupėje ir atlieka paskirtą vaidmenį, paaiškina darbo grupėje sėkmės požymius (B2.3).	Paaiškina, kas yra komandinis darbas ir ką daryti, kad jis būtų veiksmingas, bendradarbiauja grupėje, prisiima grupės nario pareigas ir pabaigia paskirtas užduotis (B2.4).
Pademonstruoja, kaip sužinoti apie kito asmens pomėgius, kaip pakviesti jungtis prie jau vykstančios veiklos ir kaip prisijungti pačiam (B3.1).	Apibūdina, kas yra lyčių lygybė, kaip skirtumai praturtina klasės ir mokyklos bendruomenę (B3.2).	Išreiškia palaikymą įvairioms grupėms, apibūdina, kaip domėjimasis, bendravimas su skirtingų kultūrų asmenimis praturtina gyvenimą (B3.3).	Pateikia pavyzdžių ir atpažįsta, kai nepatikima informacija gali pakenkti kitam asmeniui ar grupei, pademonstruoja, kaip gali šiose situacijose reaguoti, tinkamai įvertinti pasekmes ir išreikšti palaikymą (B3.4).
Atpažįsta nesaugias situacijas, kada reikia pasakyti „Ne“, ir pademonstruoja, kaip tai reikia padaryti, apibūdina situacijas, kuriose gali kilti konfliktų. Paaiškina, kas yra patyčios ir kaip jaučiasi vaikai, kai iš jų kas nors tyčiojasi (B4.1).	Analizuoja ir paaiškina, kaip gandas, melas kenkia tarpusavio santykiams ir gali virsti konfliktu, konfliktui spręsti pritaiko išmoktą strategiją. Paaiškina, kaip reikia elgtis, kai kas nors bando tyčiotis (B4.2).	Paaiškina, kas yra provokacija, išvengia konfrontacijos išreiškiant kitam mintis panaudodamas tvirtus „Ne“ sakymo įgūdžius. Paaiškina, kas yra patyčios, kaip reikia į jas reaguoti ir stabdyti, analizuoja, kur dažniausiai vyksta patyčios ir kaip gali padėti tiems, iš kurių tyčiojasi (B4.3).	Paaiškina pasyvų, agresyvų ir tvirtabūdišką elgesį, pademonstruoja, kaip ramiai reaguoti į suerzinusį ar įskaudinusį elgesį. Atskiria patyčių, gąsdinantį elgesį nuo konflikto ir pademonstruoja, kaip į tokį elgesį reaguoti (B4.4).
3. Saugumo ir bendrosios taisyklės, priimti sprendimus, analizuoti, vertinti sprendimų pasekmes (C)			

Paaiškina, koks elgesys klasėje padeda visiems geriau sutarti ir mokytis (palaukti savo eilės, išklausyti vienas kito, vienas kitam padėti), įvardija ir laikosi skirtingų erdvių (klasės, koridoriaus, žaidimo aikštelės, valgyklos) taisyklių (C1.1).	Paaiškina ir laikosi saugumo taisyklių, kuria su bendraklasiais draugiškos ir rūpestingos klasės taisykles ir jų laikosi (C1.2).	Paaiškina, kas yra sąžiningumas, atsakomybės ir pagarba, pateikia pavyzdžių, kokiose situacijose ir kaip galima šias savo savybes pademonstruoti, ir veikia sąžiningai, atsakingai ir pagarbiai (C1.3).	Atpažįsta ir įvardija matomus viešose erdvėse vertybes atspindinčius simbolius, paaiškina, kaip taisyklių laikymasis padeda sutarti su kitais, saugo sveikatą ir gyvybę (C1.4).
Prieš priimdamas sprendimą skiria laiko pagalvoti, paaiškina, kuriuos sprendimus gali priimti savarankiškai, o kuriems reikia suaugusiųjų pagalbos (C2.1).	Paaiškina, ką reiškia alternatyvūs sprendimai, pritaiko sprendimo priėmimo metodą ir pagrindžia pasirinkimą (C2.2).	Atpažįsta patikimus ir nepatikimus šaltinius, priimdamas sprendimą naudoja kelių žingsnių sprendimų priėmimo strategiją, argumentuoja, suskirsto sprendimus į tinkamus ir netinkamus (C2.3).	Sprendimus prima pritaikydamas išmoktą strategiją, prieš priimdamas sprendimą numato kelias alternatyvas ir įvertina jų pasekmes, paaiškina pasirinkimą, įvardija, kas trukdė, o kas padėjo priimti sprendimą (C2.4).
4. Asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinimas ir saugojimas (D)			
Įvardija patikimus asmenis, kurie padeda saugoti sveikatą ir gyvybę, pademonstruoja, kaip reikia kreiptis į juos pagalbos. Remdamasis savo gyvenamosios vietos pavyzdžiu, įvardija pavojingas gyvybei ir sveikatai vietas ir paaiškina elgesio šioje aplinkoje taisykles. Paaiškina, kas yra tinkamas ir netinkamas prisilietimas ir kaip elgtis atpažinus netinkamą prisilietimą (D1.1).	Apibūdina, koks elgesys yra saugus ir sveikas, geba pakviesti pagalbą. Atpažįsta pavojaus signalus buityje, mokykloje ir kitose erdvėse, pademonstruoja, atpažįsta naudojamas priemones, mokosi įvertinti jų saugumą ir paaiškina, kaip su šiomis priemonėmis reikia elgtis. Paaiškina, kas yra tinkamos ir netinkamos paslaptys, ir paaiškina, kaip elgsis, jeigu kas nors prašys saugoti netinkamą paslaptį (D1.2).	Pateikia žalingo elgesio pavyzdžių, paaiškina, kaip pavojų keliantis elgesys sukelia grėsmę sveikatai ir gyvybei, pademonstruoja, kaip pasipriešinti grėsmę keliančiam elgesiui. Paaiškina, kas yra taršos šaltinis, kaip jį atpažinti ir kaip elgtis jį pamačius, saugiai evakuojasi iš mokyklos. Paaiškina, kam reikalingas Bendrasis pagalbos centras. Pasako skubiosios pagalbos numerį 112 ir kokiais atvejais reikia juo skambinti. Paaiškina, kaip vengti nelaimingų atsitikimų. Argumentuoja, kodėl svarbu atpažinti netinkamą prisilietimą,	Atpažįsta ir apibūdina grėsmę gyvybei ir sveikatai keliančius veiksnius ir šaltinius, įvertina pavojų ir paaiškina, kaip reikia elgtis saugant gyvybę ir sveikatą. Gatvėje elgiasi saugiai, išgirdus pavojaus signalus, argumentuoja, kodėl svarbu pavojaus metu laikytis taisyklių ir klausyti suaugusiųjų. Paaiškina ir pademonstruoja, kaip nubrėžti artumo ribas patiriant bendraamžių ir suaugusiųjų spaudimą (D1.4).

		kodėl apie jį svarbu pranešti patikimam suaugusiajam (D1.3).	
Įvardija pagrindinius kūno organus ir jų funkcijas. Paaiškina, kaip reikia pasirinkti sveikatai saugų ir sveiką maistą ar veiklą ir kas iš suaugusiųjų gali rūpintis jų sveikata. Paaiškina, kas yra nuodai ir kaip saugiai su jais reikia elgtis, kada kviesti pagalbą (D2.1).	Skiria, kas yra sveiki ir nesveiki įpročiai ir paaiškina sveikus įpročius formuojantį elgesį. Pademonstruoja pirmuosius savirūpos įgūdžius: pamatuoja temperatūrą, sutvarko nedidelę žaizdą, paaiškina, kad reikia kviesti greitąją pagalbą. Paaiškina, kada vaistai gali tapti nuodais ir kokių taisyklių reikia laikytis juos vartojant (D2.2).	Paaiškina, kodėl svarbu turėti dienos režimo ir sveikatos saugojimo planą, susikuria savo ir paaiškina, kaip sekasi jo laikytis. Atpažįsta ir pademonstruoja pirmosios pagalbos įgūdžius, esant kvėpavimo sutrikimams, fiksuoja lūžius, pasako pagalbos teikimo algoritmą, bando daryti dirbtinį kvėpavimą. Paaiškina, kas yra pavojingos ir nežinomos medžiagos, kaip su jomis elgtis, pateikia vaistų, psichoaktyviųjų ir kitų pavojingų medžiagų pavyzdžių (D2.3).	Apibūdina, kaip supranta brendimą, koks poveikis žmogaus kūnui, ir paaiškina, kaip išsaugoti sveikatą ir gerą savijautą. Atpažįsta saugią pirmosios pagalbos teikimo aplinką, paaiškina, kas yra staigi mirtis, užspringimas, kraujavimas, pademonstruoja pirmosios pagalbos sekos žingsnius. Paaiškina, kas yra psichoaktyviosios medžiagos ir kaip jos veikia žmogaus sveikatą ir gyvenimą (D2.4).

51. Pasiekimų lygių požymiai. 3–4 klasės:

Slenkstinis (1)	Patenkinamas (2)	Pagrindinis (3)	Aukštesnysis (4)
1. Savęs pažinimas, kėlimas ir siekimas asmeninių tobulėjimo tikslų (A)			
Papasakoja apie įvairias situacijas ir tai, kokias emocijas jose gali jausti, išskiria emocijų intensyvumą, apibūdina ryšį tarp jausmų, žodžių ir kūno kalbos. Paaiškina, kas sukelia stiprias emocijas, ir pasako, kaip jas gali nuraminti ir kada reikia pagalbos (A1.1).	Paaiškina, kaip teigiamos ir neigiamos mintys daro įtaką elgesiui ir kaip emocijos daro įtaką kito asmens emocijoms. Stiprioms emocijoms nuraminti taiko teigiamų minčių įveikiant nemalonius pojūčius metodą, atpažįsta, kada nepavyksta šių emocijų suvaldyti, ir kreipiasi pagalbos į suaugusįjį (A1.2).	Paaiškina, kas yra jausmai, emocijų raiškai taiko proceso „mintys-veiksmai-emocijos“ logiką, paaiškina, kada neigiamos emocijos gali tapti naudingos. Atpažįsta ir įvardija fizinius pojūčius ir emocijas, kurie rodo grėsmę keliantį pavojų ar nerimą, pademonstruoja išmoktos nusiraminimo sekos „Įvardyk emociją – nusiramink – apmąstyk“ žingsnius (A1.3).	Įvardija vertybes, paaiškina jų įtaką emocijų raiškai, elgesiui, paaiškina emocijų ir jausmų kaitą siedamas su paauglystės pokyčiais, taiko vidinio dialogo metodą. Paaiškina nerimo ir streso ryšį, kada stresas tampa žalingas, įvardija ir pademonstruoja nerimo mažinimo metodus, pateikia pavyzdžių, kokiose situacijose reikia taikyti išmoktus nerimą ir stresą mažinančius pratimus (A1.4).

Slenkstinis (1)	Patenkinamas (2)	Pagrindinis (3)	Aukštesnysis (4)
Papasakoja, kokie asmenys gali padėti tobulėti mokykloje, namie šeimoje ir bendruomenėje, prireikus prašo pagalbos (A2.1).	Paaiškina, kas yra pasitikėjimas savimi ir kaip jį galima stiprinti, kaip galima išmokti naujų įgūdžių ir kaip jie prisidės prie pasitikėjimo savimi stiprinimo, argumentuoja, kaip tai, ką moka ar mokosi, gali būti naudinga bendruomenei ir geba juos pritaikyti įvairiose veiklose (A2.2).	Paaiškina, kaip patirtos nesėkmės gali padėti siekti išsikeltų sėkmių, pateikia pavyzdžių, kaip asmeniškai prisideda prie bendruomenės gerovės ir kaip – bendruomenė (A2.3).	Įvardija, kokie įgūdžiai yra reikalingi augimui, reflektuoja paauglystės pokyčius, kurie lemia asmenines savybes, įgūdžius ir pomėgius, kaip jų panaudojimas bendruomenėje stiprina pasitikėjimą savimi (A2.4).
Paaiškina, kas yra ilgalaikis ir trumpalaikis tikslas, motyvacija, išsikelia tikslą, suplanuoja jo siekti ir siekia, prašo pagalbos susidūręs su sunkumais (A3.1).	Palygina realius tikslus su nerealiais, siekia suplanuoto realaus tikslo, suskirstydamas jį mažesniais žingsniais, imasi veiksmų susidūręs su sunkumais, reflektuoja pažangą (A3.2).	Išsikelia mokymo(si) tikslą, fiksuoja pažangą žodžiu, raštu, paaiškina, kas yra vidinė ir išorinė motyvacija, pateikia vidinės motyvacijos pavyzdžių iš savo patirties (A3.3).	Įvardydamas stipriąsias ir silpnąsias savo puses, išsikelia mokymosi tikslą, suplanuoja, kaip jo sieks mažesniais žingsniais, ir jo siekia (A3.4).
2. Tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti (B)			
Išklauso iki galo kalbantįjį, atpažįsta ir paaiškina, kodėl svarbu rodyti gero klausymo įgūdžius, reaguoja, jeigu kam nors reikia emocinės paramos (B1.1).	Norėdamas suprasti, kaip jaučiasi asmuo, taiko reflektyvaus klausymo įgūdžius, reflektuoja, kaip geras klausymo įgūdis stiprina draugystę (B1.2).	Iš žodinių ir nežodinių užuominų paaiškina kito žmogaus jauseną ir tinkamai į ją reaguoja, pateikia abipusės pagarbos pavyzdžius, pagarbiai elgiasi (B1.3).	Taiko reflektyvaus klausymo įgūdžius, kad suprastų gautą informaciją, žinutę, analizuoja neverbalinės komunikacijos užuominas ir pademonstruoja, kaip kritiką pakeisti konstruktyviu grįžtamuoju ryšiu (B1.4).
Dirba, bendradarbiauja grupėje ir atlieka paskirtą vaidmenį, paaiškina darbo grupėje sėkmės požymius (B2.1).	Paaiškina, kas yra komandinis darbas ir ką daryti, kad jis būtų veiksmingas, bendradarbiauja grupėje, prisiima grupėje vaidmenį ir pabaigia paskirtas užduotis (B2.2).	Paaiškina, kaip vertybės padeda sutarti grupės nariams, įsipareigoja ir prisiima atsakomybę dirbamas grupėje, komandoje, kartu su grupe nustato bendrus tikslus (B2.3).	Pagrindžia komandinio darbo privalumus, išsikelia darbo grupėje tikslą, pripažįsta ir įvardija kitų grupės narių indėlį į bendrą darbą (B2.4).
Išreiškia palaikymą įvairioms grupėms, apibūdina, kaip domėjimasis, bendravimas su	Pateikia pavyzdžių ir atpažįsta, kai nepatikima informacija gali pakenkti kitam asmeniui ar grupei,	Paaiškina, kas yra privatumas ir duomenų apsauga, pasakoja apie skirtingų kultūrų bendravimo	Pademonstruoja, kaip išsiaiškinti žmogaus pomėgius, talentus, gebėjimus, argumentuoja, kodėl

Slenkstinis (1)	Patenkinamas (2)	Pagrindinis (3)	Aukštesnysis (4)
skirtingų kultūrų asmenimis praturtina gyvenimą (B3.1).	pademonstruoja, kaip gali šiose situacijose reaguoti, tinkamai įvertinti pasekmes ir išreikšti palaikymą (B3.2).	ypatumus, argumentuoja, kaip skirtingų kultūrų žmonės praturtina vieni kitų gyvenimą (B3.3).	svarbu atpažinti skirtingų asmenų ir grupių poreikius ir kaip juos galima atliepti, kaip turimi įgūdžiai padės įveikti netoleranciją bendruomenėje (B3.4).
Paaiškina, kas yra provokacija, išvengia konfrontacijos išreiškiant kitam mintis panaudodamas tvirtus „Ne“ sakymo įgūdžius. Paaiškina, kas yra patyčios, kaip reikia į jas reaguoti ir stabdyti, analizuoja, kur dažniausiai vyksta patyčios ir kaip gali padėti tiems, iš kurių tyčiojasi (B4.1).	Paaiškina pasyvų, agresyvų ir tvirtabūdišką elgesį, pademonstruoja, kaip ramiai reaguoti į suerzinusį ar įskaudinusį elgesį. Atskiria patyčių, gąsdinantį elgesį nuo konflikto ir pademonstruoja, kaip į tokį elgesį reaguoti (B4.2).	Paaiškina, kas yra teigiamas ir neigiamas bendraamžių spaudimas, ir pademonstruoja, kaip atsispirti, paaiškina ir pateikia pavyzdžių, kaip atskirti problemos įvardijimą nuo kaltinimo. Paaiškina, kaip jaučiasi visi patyčių dalyviai, pademonstruoja efektyvius atsako į patyčias būdus (B4.3).	Paaiškina ir pademonstruoja veiksmingus konfliktų sprendimo būdus ir pagrindžia, kada kompromisas nėra tinkamas konflikto sprendimo būdas. Atskiria patyčias nuo kitų konfliktiškų situacijų, argumentuoja ir parodo veiksmingus atsakus į patyčias (B4.4).
3. Saugumo ir bendrosios taisyklės, priimti sprendimus, analizuoti, vertinti sprendimų pasekmes (C)			
Paaiškina, kas yra sąžiningumas, atsakomybė ir pagarba, pateikia pavyzdžių, kokiose situacijose ir kaip galima šias savo savybes pademonstruoti, ir veikia sąžiningai, atsakingai ir pagarbiai (C1.1).	Atpažįsta ir įvardija matomus viešose erdvėse vertybes atspindinčius simbolius, paaiškina, kaip taisyklių laikymasis padeda sutarti su kitais, saugo sveikatą ir gyvybę (C1.2).	Paaiškina, kaip atsispirti provokacijai pažeisti taisykles, kaip reaguoti ir į ką kreiptis, jeigu nežino, kaip pasielgti (C1.3).	Paaiškina, kaip saugoti sveikatą, kad išvengtų sužalojimų, išvardija saugos priemones ir taisykles, kaip ir kada reikia jas naudoti (C1.4).
Atpažįsta patikimus ir nepatikimus šaltinius, priimdamas sprendimą naudoja kelių žingsnių sprendimų priėmimo strategiją, argumentuoja, suskirsto sprendimus į tinkamus ir netinkamus (C2.1).	Sprendimus prima pritaikydamas išmoktą strategiją, prieš priimdamas sprendimą numato kelias alternatyvas ir įvertina jų pasekmes, paaiškina pasirinkimą, įvardija, kas trukdė, o kas padėjo priimti sprendimą (C2.2).	Paaiškina, kaip bendraamžiai daro įtaką priimant sprendimus, kaip įvertinti spaudimą ir priimti sprendimą pritaikius sprendimo priėmimo metodą (C2.3).	Paaiškina, kaip vertybės padeda priimti sprendimą, ir pademonstruoja, kaip priimti sprendimą esant konfliktiniams santykiams (C2.4).
4. Asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinimas ir saugojimas (D)			
Pateikia žalingo elgesio pavyzdžių, paaiškina, kaip pavojų keliantis	Atpažįsta ir apibūdina grėsmę gyvybei ir sveikatai keliančius	Atpažįsta kitų nesaugų elgesį ir paaiškina, koks elgesys bus saugus ir	Paaiškina, kas yra ekstremaliosios situacijos, paaiškina, kaip įvertinti,

Slenkstinis (1)	Patenkinamas (2)	Pagrindinis (3)	Aukštesnysis (4)
elgesys sukelia grėsmę sveikatai ir gyvybei, pademonstruoja, kaip pasipriešinti grėsmę keliančiam elgesiui. Paaiškina, kas yra taršos šaltinis, kaip jį atpažinti ir kaip elgtis jį pamačius, saugiai evakuuojasi iš mokyklos. Paaiškina, kam reikalingas Bendrasis pagalbos centras. Pasako skubiosios pagalbos numerį 112 ir kokiais atvejais reikia juo skambinti. Paaiškina, kaip vengti nelaimingų atsitikimų. Argumentuoja, kodėl svarbu atpažinti netinkamą prisilietimą, kodėl apie jį svarbu pranešti patikimam suaugusiajam (D1.1).	veiksnius ir šaltinius, įvertina pavojų ir paaiškina, kaip reikia elgtis saugant gyvybę ir sveikatą. Gatvėje elgiasi saugiai, išgirdus pavojaus signalus, argumentuoja, kodėl svarbu pavojaus metu laikytis taisyklių ir klausyti suaugusiųjų. Paaiškina ir pademonstruoja, kaip nubrėžti artumo ribas patiriant bendraamžių ir suaugusiųjų spaudimą (D1.2).	padės saugoti save ir kitus, paaiškina, kas yra išvykimo krepšio paruošimas. Saugiai evakuojasi iš uždarų patalpų, padeda evakuotis draugui. Įvardija saugaus elgesio taisykles gavus informaciją apie pavojų, papasakoja, kokios skubiosios pagalbos tarnybos teikia pagalbą, ir ją apibūdina. Įvardija asmenines savybes, įgūdžius ir gebėjimus, kurie padės išvengti rizikingų situacijų, paaiškina, kokių pirmųjų veiksmų imtis patyrus smurtą ir kas gali suteikti pagalbą (D1.3).	ar žaidimų ir kitos kiemo erdvės saugios. Paaiškina, kaip reikia saugiai elgtis minioje ir ką daryti pasimetus ar nutikus nelaimei. Paaiškina, kas yra priekabiavimas lytiniu pagrindu ir kaip reikia elgtis jį pastebėjus (D1.4).
Paaiškina, kodėl svarbu turėti dienos režimo ir sveikatos saugojimo planą, susikuria savo ir paaiškina, kaip sekasi jo laikytis. Atpažįsta ir pademonstruoja pirmosios pagalbos įgūdžius, esant kvėpavimo sutrikimams, fiksuoja lūžius, pasako pagalbos teikimo algoritmą, bando daryti dirbtinį kvėpavimą. Paaiškina, kas yra pavojingos ir nežinomos medžiagos, kaip su jomis elgtis, pateikia vaistų, psichoaktyviųjų ir kitų pavojingų medžiagų pavyzdžių (D2.1).	Apibūdina, kaip supranta brendimą, koks poveikis žmogaus kūnui, ir paaiškina, kaip išsaugoti sveikatą ir gerą savijautą. Atpažįsta saugią pirmosios pagalbos teikimo aplinką, paaiškina, kas yra staigi mirtis, užspringimas, kraujavimas, pademonstruoja pirmosios pagalbos sekos žingsnius. Paaiškina, kas yra psichoaktyviosios medžiagos ir kaip jos veikia žmogaus sveikatą ir gyvenimą (D2.2).	Paaiškina kasdienės higienos brandos periodu ypatumus, kas yra sveika gyvensena, kaip ji padeda siekti išsikeltų tikslų ir saugoti sveikatą. Apibūdina, kas yra sveikatos sutrikimas, paaiškina, kaip atpažinti ir kada reikia kreiptis pagalbos, pademonstruoja pirmosios pagalbos teikimo įgūdžius. Papasakoja apie žalingą alkoholio ir tabako poveikį sveikatai ir gyvybei, įvardija savo vertybes ir nuostatas, kurios padės atsispirti jų vartojimui, argumentuoja (D2.3).	Argumentuoja paauglystėje vykstančius pokyčius kaip reikalingą žmogaus raidos etapą, apibūdina, kodėl svarbu stiprinti sveikos gyvensenos nuostatas. Atpažįsta ir įvardija blogos savijautos požymius, suteikia sau pagalbą, pademonstruoja, kaip suteikti pirmąją pagalbą kitam ir pakviesti pagalbą. Paaiškina, kas yra priklausomybė nuo cheminių medžiagų, pademonstruoja, kaip panaudoti įgūdį atsispirti vidiniam ir išoriniam spaudimui vartoti psichoaktyviąsias medžiagas (D2.4).

52. Pasiekimų lygių požymiai. 5–6 klasės:

Slenkstinis (1)	Patenkinamas (2)	Pagrindinis (3)	Aukštesnysis (4)
1. Savęs pažinimas, kėlimas ir siekimas asmeninių tobulėjimo tikslų (A)			
Paaiškina, kas yra jausmai, emocijų raiškai taiko proceso „mintys-veiksmai-emocijos“ logiką, paaiškina, kada neigiamos emocijos gali tapti naudingos. Atpažįsta ir įvardija fizinius pojūčius ir emocijas, kurie rodo grėsmę keliantį pavojų ar nerimą, pademonstruoja išmoktos nusiraminimo sekos „Įvardyk emociją – nusiramink – apmąstyk“ žingsnius (A1.1).	Įvardija vertybes, sieja jas su emocijų raiška, elgesiu, paaiškina emocijų ir jausmų kaitą siedamas su paauglystės pokyčiais, taiko vidinio dialogo metodą. Paaiškina nerimo ir streso ryšį, kada stresas tampa žalingas, įvardija ir pademonstruoja nerimo mažinimo metodus, pateikia pavyzdžių, kokiose situacijose reikia taikyti išmoktus nerimą ir stresą mažinančius pratimus (A1.2).	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).	Pagrindžia visų emocijų reikalingumą ir paaiškina, kokią įtaką daro mintys veiksmams ir emocijoms. Paaiškina, kas padeda numatyti galimas nemalonias emocijas ir jausmus, ir pademonstruoja pavyzdžius, kaip pritaikyti veiksmingą emocijų valdymo techniką (A1.4).
Paaiškina, kaip patirtos nesėkmės gali padėti siekti išsikeltų sėkmių, pateikia pavyzdžių, kaip asmeniškai prisideda prie bendruomenės gerovės ir kaip – bendruomenė (A2.1).	Įvardija, kokie įgūdžiai yra reikalingi augimui, reflektuoja paauglystės pokyčius, kurie lemia asmenines savybes, įgūdžius ir pomėgius, ir kaip jų panaudojimas bendruomenėje stiprina pasitikėjimą savimi (A2.2).	Įvardija bendražmogiškąsias vertybes, argumentuoja, kaip jos padeda tobulėti, įvardija siekį, kurį gali pasiekti vadovaudamasis vertybėmis, atpažindamas ir pasitelkdamas savo gebėjimus ir išorinę pagalbą (A2.3).	Argumentuoja, kaip drąsa išbandyti naujas veiklas prisideda prie pasitikėjimo savimi stiprinimo ir kaip bet kokios pasirinktos veiklos yra reikalingos ir prisideda prie tobulėjimo (A2.4).
Išsikelia mokymo(si) tikslą, fiksuoja pažangą žodžiu, raštu, paaiškina, kas yra vidinė ir išorinė motyvacija, pateikia vidinės motyvacijos pavyzdžių iš savo patirties (A3.1).	Įvardydamas stipriąsias ir silpnąsias savo puses, išsikelia mokymosi tikslą, suplanuoja, kaip jo sieks mažesniais žingsniais ir jo siekia (A3.2).	Išsikeldamas ir siekdamas mokymosi tikslo taiko augimo mąstyseną, paaiškina, kaip stiprinti pasitikėjimą savimi (A3.3).	Paaiškina, kas yra veiksmingas tikslas, jį išsikelia, paruošia įgyvendinimo planą ir reflektuoja jo įgyvenimo sėkmę arba nesėkmę, paaiškina, kaip tikslai padeda priimti sprendimus (A3.4).
2. Tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti (B)			

Iš žodinių ir nežodinių užuominų paaiškina kito žmogaus jauseną ir tinkamai į ją reaguoja, pateikia abipusės pagarbos pavyzdžius, pagarbiai elgiasi (B1.1).	Taiko reflektyvaus klausymo įgūdžius, kad suprastų gautą informaciją, žinutę, analizuoja neverbalinės komunikacijos užuominas ir pademonstruoja, kaip kritiką pakeisti konstruktyviu grįžtamuoju ryšiu (B1.2).	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).	Apibūdina įtraukiančio ir atstumiančio elgesio bruožus, reikšdamas kitiems neigiamus jausmus panaudoja „Koks, Kada, Kodėl ir Kaip“ žinutę (B1.4).
Paaiškina, kaip vertybės padeda sutarti grupės nariams, įsipareigoja ir prisiima atsakomybę dirbdamas grupėje, komandoje, kartu su grupe nustato bendrus tikslus (B2.1).	Pagrindžia komandinio darbo privalumus, išsikelia darbo grupėje tikslą, pripažįsta ir įvardija kitų grupės narių indėlį į bendrą darbą (B2.2).	Argumentuoja, kaip vienas kito grupėje palaikymas tarp komandos narių stiprina ryšius ir tarpusavio santykius, sėkmingai dirba įvairiose grupėse (B2.3).	Paskatina ir taiko paskatinimo strategijas kitų grupės narių lyderystei, argumentuoja, kodėl svarbu dirbant grupėje, komandoje pažinti socialinius, kultūrinius skirtumus (B2.4).
Paaiškina, kas yra privatumas ir duomenų apsauga, pasakoja apie skirtingų kultūrų bendravimo ypatumus, argumentuoja, kaip skirtingų kultūrų žmonės praturtina vieni kitų gyvenimą (B3.1).	Pademonstruoja, kaip išsiaiškinti žmogaus pomėgius, talentus, gebėjimus, argumentuoja, kodėl svarbu atpažinti skirtingų asmenų ir grupių poreikius ir kaip juos galima atliepti, kaip turimi įgūdžiai padės įveikti netoleranciją bendruomenėje (B3.2).	Atpažįsta faktais nepagrįstą nuomonę, argumentuoja ir pademonstruoja, kaip patikrinti, ar skleidžiama informacija yra teisinga, pateikia konkrečių asmenį palaikančių teiginių pavyzdžių (B3.3).	Paaiškina, kaip susiformuoja netolerantiškas elgesys, ir argumentuoja, kodėl svarbu pastebėti netolerancijos užuomazgas, reflektuoja savo patirtį ir pateikia realių asmeninių santykių stiprinimo, panaudojant palaikančius teiginius, pavyzdžių (B3.4).
Paaiškina, kas yra teigiamas ir neigiamas bendraamžių spaudimas, ir pademonstruoja, kaip atsispirti, paaiškina ir pateikia pavyzdžių, kaip atskirti problemos įvardijimą nuo kaltinimo. Paaiškina, kaip jaučiasi visi patyčių dalyviai, pademonstruoja efektyvius atsako į patyčias būdus (B4.1).	Paaiškina ir pademonstruoja veiksmingus konfliktų sprendimo būdus, pagrindžia, kada kompromisas nėra tinkamas konflikto sprendimo būdas. Atskiria patyčias nuo kitų konfliktiškų situacijų, argumentuoja ir parodo veiksmingus atsakus į patyčias (B4.2).	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).	Argumentuoja, kodėl konfliktas yra natūrali gyvenimo dalis, kaip vėl atstatyti pagarbias ribas nustatančius santykius, pateikia pavyzdžių ir pagrindžia, kodėl kai kuriose situacijose konfliktas negali būti sprendžiamas pritaikant išmoktas konfliktų taikymo strategijas. Paaiškina, kaip pagalba užkertant patyčių

			situaciją stiprina tarpusavio santykius, atpažįsta ir pateikia patyčių situacijų įvairiose erdvėse įveikos pavyzdžių (B4.4).
3. Saugumo ir bendrosios taisyklės, priimti sprendimus, analizuoti, vertinti sprendimų pasekmes (C)			
Paaiškina, kaip atsispirti provokacijai pažeisti taisykles, kaip reaguoti ir į ką kreiptis, jeigu nežino, kaip pasielgti (C1.1).	Paaiškina, kaip saugoti sveikatą, kad išvengtų sužalojimų, išvardija saugos priemones ir taisykles, kaip ir kada reikia jas naudoti (C1.2).	Atpažįsta etišką ir neetišką elgesį, argumentuoja, kaip etiškas elgesys bendruomenėje padeda išvengti nesusipratimų (C1.3).	Pateikia situacijų pavyzdžių, kuriose nėra aiškiai apibrėžtos taisyklės, ir argumentuoja, kaip vertybės padeda priimti sprendimus, kaip pasielgti (C1.4).
Paaiškina, kaip bendraamžiai daro įtaką priimant sprendimus, kaip įvertinti spaudimą ir priimti sprendimą pritaikius sprendimo priėmimo metodą (C2.1).	Paaiškina, kaip vertybės padeda priimti sprendimą, ir pademonstruoja, kaip priimti sprendimą esant konfliktiniams santykiams (C2.2).	Atpažįsta, įvardija kliūtis, kurios gali trukdyti priimti sprendimus, argumentuoja, kaip išsikelti tikslai padeda pasirinkti gyvenimo kryptį (C2.3).	Analizuoja reklamą „išpakuodamas“ siunčiamą jos žinutę ir priima sprendimą veikiant vidiniam ir išoriniam spaudimui (C2.4).
4. Asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinimas ir saugojimas (D)			
Atpažįsta kitų nesaugų elgesį ir paaiškina, koks elgesys bus saugus ir padės saugoti save ir kitus. Saugiai evakuojasi iš uždarų patalpų, argumentuoja, kodėl svarbu pavojaus metu laikytis taisyklių. Įvardija saugaus elgesio taisykles gavus informaciją apie pavojų, papasakoja, kokios skubiosios pagalbos tarnybos teikia pagalbą, ir ją apibūdina. Įvardija asmenines savybes, įgūdžius ir gebėjimus, kurie padės išvengti rizikingų situacijų, paaiškina, kokių pirmųjų	Paaiškina, kas yra ekstremaliosios situacijos, paaiškina, kaip įvertinti, ar žaidimų ir kitos kiemo erdvės saugios. Paaiškina, kaip reikia saugiai elgtis minioje ir ką daryti pasimetus ar nutikus nelaimei. Paaiškina, kas yra priekabiavimas lytiniu pagrindu ir kaip reikia elgtis jį pastebėjus (D1.2).	Pateikia gyvybei ir sveikatai pavojingų aplinkų pavyzdžių, paaiškina rizikingo elgesio pasekmes ir kodėl paauglystėje priimant svarbius sprendimus reikalinga suaugusiųjų parama. Paaiškina, kokie įgūdžiai padės priimti tinkamus, sveikatą ir gyvybę 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	Paaiškina, koks elgesys ir sprendimai prisideda prie sveikos raidos ir brendimo. Paaiškina, kas yra ekstremalioji situacija, masinė nelaimė, koks elgesys masinio susibūrimo ir nelaimės metu padeda užtikrinti saugumą, saugiai evakuojasi iš vienaukščio ir daugiaaukščio pastato įgūdžius. Atpažįsta provokacijas ir paaiškina, kaip atsispirti ir įvertinti savo sprendimą, paaiškina abipusio sutikimo santykiuose principų laikymosi svarbą siekiant išvengti netinkamo sprendimo pasekmių (D1.4).

veiksmų imtis patyrus smurtą ir kas gali suteikti pagalbą (D1.1).		smurtas ir prievarta, argumentuoja, kokią žalą smurtas daro sveikatai, iš pavyzdžių atpažįsta lytinį priekabiavimą, prekybą žmonėmis ir paaiškina, kur kreiptis pagalbos (D1.3).	
Paaiškina kasdienės higienos brandos periodu ypatumus, kas yra sveika gyvensena, kaip ji padeda siekti išsikeltų tikslų ir saugoti sveikatą. Apibūdina, kas yra sveikatos sutrikimas, paaiškina, kaip atpažinti ir kada reikia kreiptis pagalbos, pademonstruoja pirmosios pagalbos teikimo įgūdžius. Papasakoja apie žalingą alkoholio ir tabako poveikį sveikatai ir gyvybei, įvardija savo vertybes ir nuostatas, kurios padės atsispirti jų vartojimui, argumentuoja (D2.1).	Argumentuoja paauglystėje vykstančius pokyčius kaip reikalingą žmogaus raidos etapą, apibūdina, kodėl svarbu stiprinti sveikos gyvensenos nuostatas. Atpažįsta ir įvardija blogos savijautos požymius, suteikia sau pagalbą, pademonstruoja, kaip suteikti pirmąją pagalbą kitam ir pakviesti pagalbą. Paaiškina, kas yra priklausomybė nuo cheminių medžiagų, pademonstruoja, kaip panaudoti įgūdį atsispirti vidiniam ir išoriniam spaudimui vartoti psichoaktyviąsias medžiagas (D2.2).	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 psichoaktyviąsias medžiagas, pademonstruoja, kaip prašyti pagalbos, jeigu jaučia, kad patiria neigiamą spaudimą vartoti psichoaktyviąsias medžiagas (D2.3).	Paaiškina ir argumentuoja, kaip atpažinti sveikatą tausojančius santykius. Paaiškina ir pademonstruoja, kaip padėti astma sergančiam ligoniui, suteikti pagalbą ištikus priepuoliui ir padėti sutrikus kraujo apytakos sistemai, teikdamas pagalbą paaiškina, kokių higienos reikalavimų reikia laikytis. Paaiškina nelegalių psichoaktyviųjų medžiagų pavojų asmeniui, bendruomenei ir tvirtabūdiškai reaguoja į neigiamą pasiūlymą (D2.4).

53. Pasiekimų lygių požymiai. 7–8 klasės:

Slenkstinis (1)	Patenkinamas (2)	Pagrindinis (3)	Aukštesnysis (4)
1. Savęs pažinimas, kėlimas ir siekimas asmeninių tobulėjimo tikslų (A)			
Paaiškina, kodėl kai kurioms emocijoms reikia skirti daugiau dėmesio ir kaip emocijų raiškos lūkestis padeda jas sureguliuoti.	Pagrindžia visų emocijų reikalingumą ir paaiškina, kokią įtaką daro mintys veiksmams ir emocijoms. Paaiškina, kas padeda	Paaiškina, kokiose situacijose neįmanoma pakeisti emocijų, todėl svarbu koncentruotis į kitus dalykus, analizuoja pykčio priežastis ir taiko	Argumentuoja, kaip asmeninės vertybės padeda įvertinti emocijų perteikimo formų pasekmes, kodėl svarbu

Pateikia pavyzdžių, kaip atpažinti streso požymius ir priežastis, numatyti jo pasekmes ir taiko kelis streso valdymo metodus (A1.1).	numatyti galimas nemalonias emocijas ir jausmus, ir pademonstruoja pavyzdžius, kaip pritaikyti veiksmingą emocijų valdymo techniką (A1.2).	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).	susilaikyti nuo spontaniškos jausmų raiškos. Paaiškina, kas yra psichikos sveikata ir kaip eustresas ar distresas daro jai įtaką, taiko streso valdymo technikas ir įvardija, kada reikia ieškoti profesionalios pagalbos ir kur (A1.4).
Įvardija bendražmogiškąsias vertybes, argumentuoja, kaip jos padeda tobulėti, įvardija siekį, kurį gali pasiekti vadovaudamasis vertybėmis, atpažindamas ir pasitelkdamas savo gebėjimus ir išorinę pagalbą (A2.1).	Argumentuoja, kaip drąsa išbandyti naujas veiklas prisideda prie pasitikėjimo savimi stiprinimo ir kaip bet kokios pasirinktos veiklos yra reikalingos ir prisideda prie asmens tobulėjimo (A2.2).	Remdamasis savo įgūdžiais, pomėgiais ir asmeninėmis savybėmis numato savo karjeros ir (ar) savanorystės galimybes ir imasi veiksmų jas įgyvendinti (A2.3).	Argumentuoja, ką gali pakeisti savo gyvenime, ką šiek tiek ir ko negali, paaiškina, kaip gerbia save (A2.4).
Išsikeldamas ir siekdamas mokymosi tikslo taiko augimo mąstyseną, paaiškina, kaip stiprinti pasitikėjimą savimi (A3.1.)	Paaiškina, kas yra veiksmingas tikslas, jį išsikelia, paruošia įgyvendinimo planą ir reflektuoja jo įgyvenimo sėkmę arba nesėkmę, paaiškina, kaip tikslai padeda priimti sprendimus (A3.2).	Ilgalaikius mokymosi tikslus derina su karjeros tikslais, susikuria sėkmės kriterijus tikslo įgyvendinimo žingsniams vertinti, paaiškina, kaip save motyvuoti susidūrus su nesėkme ar kliūtimi (A3.3).	Nustato ir apibūdina realias tikslų įgyvendinimo sąlygas, numato įgyvendinimo sunkumus ir įgyvendina sunkumų įveikimo planą, paaiškina, kaip įgūdis planuoti ir siekti tikslo padės siekti karjeros tikslų (A3.4).
2. Tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti (B)			
Paaiškina, kas yra empatiškumas, pateikia pavyzdžių, kaip elgesys daro teigiamą arba neigiamą poveikį kito asmens emocijoms, pagrindžia, kodėl svarbu kurti rūpesčiu grįstą mokymosi aplinką (B1.1).	Apibūdina įtraukiančio ir atstumiančio elgesio bruožus, reikšdamas kitiems neigiamus jausmus panaudoja „Koks, Kada, Kodėl ir Kaip“ žinutę (B1.2).	Paaiškina, kaip supranta žodžius „priimti kito emocijas“, pademonstruoja, kaip paaiškinti „ketinimas – poveikis“, ir bendraudamas rodo abipusę pagarbą (B1.3).	Argumentuoja, kada ir kodėl svarbu klausti asmens, kaip jis jaučiasi, o ne bandyti atspėti, konstruktyviai išreiškia savo poreikius, inicijuoja pagalbą kito asmens poreikiams patenkinti ir paaiškina abipusio sutikimo santykiuose svarbą (B1.4).

Argumentuoja, kaip vienas kito grupėje palaikymas tarp komandos narių stiprina ryšius ir tarpusavio santykius, sėkmingai dirba įvairiose grupėse (B2.1).	Taiko kitų grupės narių lyderystės paskatinimo strategijas, argumentuoja, kodėl svarbu dirbant grupėje, komandoje pažinti socialinius, kultūrinius skirtumus (B2.2).	Paaiškina, kaip galios pasiskirstymas veikia bendravimą grupėje ar komandoje, dirbdamas grupėje išklauso ir vertina siūlomas idėjas, o ne pateikusius idėjas asmenis (B2.3).	Konstruktyviai dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse, skatina kitų lyderystę ir visų grupės narių veiklą.(B2.4).
Atpažįsta faktais nepagrįstą nuomonę, argumentuoja ir pademonstruoja, kaip patikrinti, ar skleidžiama informacija yra teisinga, pateikia konkrečių asmenį palaikančių teiginių pavyzdžių (B3.1).	Paaiškina, kaip susiformuoja netolerantiškas elgesys, ir argumentuoja, kodėl svarbu pastebėti netolerancijos užuomazgas, reflektuoja savo patirtį ir pateikia realių asmeninių santykių stiprinimo, panaudojant palaikančius teiginius, pavyzdžių (B3.2).	Paaiškina, kaip kultūrų įvairovė daro įtaką sveikatą tausojančiam elgesiui ir kaip asmeniniai tikslai, vertybės ir įgūdžiai padės suvaldyti konfliktines situacijas (B3.3).	Paaiškina, kas yra etnocentrizmas, diskriminacija, atpažįsta šias savybes, ir argumentuoja, kaip šis atpažinimas ir tinkama reakcija pagerina bendravimo kokybę (B3.4).
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 (B4.1).	Argumentuoja, kodėl konfliktas yra natūrali gyvenimo dalis, kaip vėl atstatyti pagarbias ribas nustatančius santykius, pateikia pavyzdžių ir pagrindžia, kodėl kai kuriose situacijose konfliktas negali būti sprendžiamas pritaikant išmoktas konfliktų taikymo strategijas. Paaiškina, kaip pagalba užkertant patyčių situaciją stiprina tarpusavio santykius, atpažįsta ir pateikia patyčių situacijų įvairiose erdvėse įveikos pavyzdžių (B4.2).	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).	Atpažįsta palankią ir nepalankią draugystę, manipuliavimą, įvardija pasekmes, atpažįsta poreikius konflikto metu ir pasiūlo, kaip abi konfliktuojančios pusės gali patenkinti savo poreikius. Paaiškina, kas yra neapykantos kalba, ir pademonstruoja, kaip elgtis tapus neapykantos kalbos liudininku (B4.4).
3. Saugumo ir bendrosios taisyklės, priimti sprendimus, analizuoti, vertinti sprendimų pasekmes (C)			
Atpažįsta etišką ir neetišką elgesį, argumentuoja, kaip etiškas elgesys bendruomenėje padeda išvengti nesusipratimų (C1.1).	Pateikia situacijų pavyzdžių, kuriose nėra aiškiai apibrėžtos taisyklės ir argumentuoja, kaip vertybės padeda	Paaiškina, kas yra socialinės normos, kaip asmens teisės siejasi su atsakomybėmis ir kaip nustatyti teisių ir atsakomybių ribas (C1.3).	Dalyvauja kuriant taisykles ir prisiima įsipareigojimus mokytis ir kurti sveikus santykius (C1.4).

	priimti sprendimus, kaip pasielgti (C1.2).		
Atpažįsta, įvardija kliūtis, kurios gali trukdyti priimti sprendimus, argumentuoja, kaip išsikelti tikslai padeda pasirinkti gyvenimo kryptį (C2.1).	Analizuoja reklamą „išpakuodamas“ siunčiamą jos žinutę ir priima sprendimą veikiant vidiniam ir išoriniam spaudimui (C2.2).	Paaiškina, kaip priima tinkamus sprendimus patirdamas bendraamžių spaudimą, pateikia pavyzdžių, kaip bendraamžiai gali padėti priimti tinkamus sprendimus (C2.3).	Paaiškina, kokių sprendimų pasekmės yra ilgalaikės ir kokių trumpalaikės, pateikia sveikatai palankių sprendimų pavyzdžių (C2.4).
4. Asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinimas ir saugojimas (D)			
Pateikia pavojingų gyvybei ir sveikatai aplinkų pavyzdžių, paaiškina rizikingo elgesio pasekmes ir kodėl paauglystėje priimant svarbius sprendimus reikalinga suaugusiųjų parama. Paaiškina, kokie įgūdžiai padės priimti tinkamus, sveikatą ir gyvybę 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 prievarta, argumentuoja, kokią žalą smurtas daro sveikatai, iš pavyzdžių atpažįsta lytinį priekabiavimą, prekybą žmonėmis ir paaiškina, kur kreiptis pagalbos (D1.1).	Paaiškina, koks elgesys ir sprendimai prisideda prie sveikos raidos ir brendimo. Paaiškina, kas yra ekstremalioji situacija, masinė nelaimė, koks elgesys masinio susibūrimo ir nelaimės metu padeda užtikrinti saugumą, saugiai evakuojasi iš vienaukščio ir daugiaaukščio pastato įgūdžius. Atpažįsta provokacijas ir paaiškina, kaip atsispirti ir įvertinti savo sprendimą, paaiškina abipusio sutikimo santykiuose principų laikymosi svarbą siekiant išvengti netinkamo sprendimo pasekmių (D1.2).	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 apsaugos priemonės). Paaiškina, ką daryti, išgirdus perspėjimo sireną, parodo, kaip nusistatyti mobilųjį telefoną perspėjimo pranešimui gauti. Apibūdina prekybos žmonėmis formas ir išvardija prevencijos būdus, kurie apsaugo nuo prekybos žmonėmis, paaiškina, kaip atpažinti, kad asmuo atsidūrė nusikalsti linkusių asmenų akiratyje (D1.3).	Paaiškina, kas yra nepilnamečių įdarbinimas, įvardija, kokios žinios, nuostatos ir elgesys padės saugoti savo ir kitų sveikatą ir gyvybę. Sėkmingai dalyvauja saugaus elgesio pratybose, argumentuoja savo sprendimus saugodamas savo ir kitų žmonių gyvybę, įvardija pasekmes. Atpažįsta, įvardija požymius, paaiškina, kaip reikia veikti atsiradus įtarimų ir pakliuvus į pavojingą situaciją, kai bandoma įtraukti į nusikalstamą veiką (D1.4).

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 psichoaktyviąsias medžiagas, pademonstruoja, kaip prašyti pagalbos, jeigu jaučia, kad patiria neigiamą spaudimą vartoti psichoaktyviąsias medžiagas (D2.1).	Paaiškina ir argumentuoja, kaip atpažinti sveikatą tausojančius santykius. Paaiškina ir pademonstruoja, kaip padėti astma sergančiam ligoniui, suteikti pagalbą ištikus priepuoliui ir padėti sutrikus kraujo apytakos sistemai, teikdamas pagalbą paaiškina, kokių higienos reikalavimų reikia laikytis. Paaiškina nelegalių psichoaktyviųjų medžiagų pavojų asmeniui, bendruomenei ir pademonstruoja, kaip panaudoti tvirtabūdišką reakciją į neigiamą pasiūlymą (D2.2).	Paaiškina, kaip užtikrinti lytinę ir reprodukcinę sveikatą, paaiškina, 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 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, pademonstruoja, kaip padėti pažįstamam asmeniui kreiptis ir ieškoti pagalbos (D2.3).	Pagrindžia sveikatą kaip vertybę: fizinės ir psichinės sveikatos vienovę, argumentuoja, kaip asmens sveikata stiprina socialinio tinklo sveikatą. Paaiškina, kas yra lytiškai plintančios infekcijos, kaip jų išvengti ir kur kreiptis pagalbos pajutus simptomus. Paaiškina, kokios būna lėtinės ligos ir kokie savirūpos įgūdžiai padeda sumažinti jų atsiradimo pavojų arba geriau jaustis. Įvardija psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo mitus ir faktus, padeda kitiems ugdytis atsparumą psichoaktyviųjų medžiagų vartojimui (D2.4).

54. Pasiekimų lygių požymiai. 9–10 klasės:

Slenkstinis (1)	Patenkinamas (2)	Pagrindinis (3)	Aukštesnysis (4)
1. Savęs pažinimas, kėlimas ir siekimas asmeninių tobulėjimo tikslų (A)			
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	Argumentuoja, kaip asmeninės vertybės padeda įvertinti emocijų perteikimo formų pasekmes, argumentuoja, kodėl svarbu susilaikyti nuo spontaniškos jausmų raiškos. Paaiškina, kas yra psichikos sveikata ir kaip eustresas ar distresas daro jai įtaką, taiko	Pasirenka ir paaiškina, kokias pasirenka žalos nedarančias reagavimo į problemą reakcijas, paaiškina, kuriose situacijose reikia daugiau savitvardos ir geba susitvardyti. Paaiškina, kokie gebėjimai ir įgūdžiai padeda suvaldyti stresą, kada, kur ir kaip	Įvertina situacijas, kuriose gali atsirasti stiprių emocijų, konstruktyviai jas išreiškia. Atpažįsta ir pasako, kokiose situacijose jaučia įtampą, paaiškina, kokią įtaką tai daro mokymuisi, darbui, atpažįsta dirgiklius ir tinkamai į juos reaguoja (A1.4).

galima kreiptis nepavykus suvaldyti nerimo, streso ar kitas rūpesčius keliančias emocijas (A1.1).	streso valdymo technikas ir įvardija, kada reikia ieškoti profesionalios pagalbos ir kur (A1.2).	reikia kreiptis į psichologinę pagalbą teikiančias organizacijas (A1.3).	
Remdamasis savo įgūdžiais, pomėgiais ir asmeninėmis savybėmis numato savo karjeros ir (ar) savanorystės galimybes ir imasi veiksmų jas įgyvendinti (A2.1).	Argumentuoja, ką gali pakeisti savo gyvenime, ką šiek tiek ir ko negali, paaiškina, kaip gerbia save (A2.2).	Įvardija savo pomėgius, interesus, asmenybės bruožus, gabumus, kurie reikalingi ateities planams įgyvendinti, planuoja profesinę karjerą ir savanorystės galimybes (A2.3).	Įsivertinęs savo įgūdžius, talentą, gebėjimus, išsikelia ilgalaikį tobulėjimo tikslą, aktyviai veikia jį įgyvendindamas, reflektuoja sėkmę ir sunkumus (A2.4).
Ilgalaikius mokymosi tikslus derina su karjeros tikslais, susikuria sėkmės kriterijus tikslo įgyvendinimo žingsniams vertinti, paaiškina, kaip save motyvuoti susidūrus su nesėkme ar kliūtimi (A3.1).	Nustato ir apibūdina realias tikslų įgyvendinimo sąlygas, numato įgyvendinimo sunkumus ir įgyvendina sunkumų įveikimo planą, paaiškina, kaip įgūdis planuoti ir siekti tikslo padės siekti karjeros tikslų (A3.2).	Laiku pritaiko darbo pradžios inicijavimo įgūdžius, išvengia įsipareigojimų ir atsakomybių atidėliojimo, paaiškina, kaip gebėjimas planuoti laiką ir darbus padeda pasiekti išsikeltų tikslų (A3.3).	Analizuoja savo mokymosi sėkmę, kelia ilgalaikius mokymosi tikslus, suplanuoja jų siekti, stebi pažangą pagal susikurtus pažangos sėkmės kriterijus, sieja mokymosi sėkmę su karjeros tikslais (A3.4).
2. Tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti (B)			
Paaiškina, kaip supranta žodžius „priimti kito emocijas“, pademonstruoja, kaip paaiškinti ryšį sistemoje „ketinimas – poveikis“ ir pagarbiai bendrauja (B1.1).	Argumentuoja, kada ir kodėl svarbu klausti asmens, kaip jis jaučiasi, o ne bandyti atspėti, konstruktyviai išreiškia savo poreikius ir inicijuoja pagalbą kito asmens poreikiams patenkinti, paaiškina abipusio sutikimo santykiuose svarbą (B1.2).	Paaiškina, kaip poreikių nepatenkinimas siejasi su mintimis, emocijomis ir elgesiu (B1.3).	Taiko aktyvaus klausymo įgūdžius, formuluoja klausimus, skatinančius kitus išsakyti savo emocijas ir jausmus (B1.4).
Paaiškina, kaip galios pasiskirstymas veikia bendravimą grupėje ar komandoje, dirbdamas grupėje išklauso ir vertina siūlomas	Konstruktyviai dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse, skatina kitų lyderystę ir visų grupės narių veiklą (B2.2).	Įvardija veiksnius, kurie vienija grupę ir padeda siekti tikslų (B2.3).	Dirba įvairiose grupėse, skatina ir palaiko grupės narių lyderystę, išklauso, pagarbiai ir konstruktyviai reaguoja į kitų grupės narių nuomonę ir siūlymus (B2.4).

idėjas, o ne pateikusius idėjas asmenis (B2.1).			
Paaiškina, kaip kultūrų įvairovė daro įtaką sveikatą tausojančiam elgesiui ir kaip asmeniniai tikslai, vertybės ir įgūdžiai padės suvaldyti konfliktines situacijas (B3.1).	Paaiškina, kas yra etnocentrizmas, diskriminacija, atpažįsta šias savybes, ir argumentuoja, kaip šis atpažinimas ir tinkama reakcija pagerina bendravimo kokybę (B3.2).	Atpažįsta ir įvardija subjektyvumą, stereotipus ir nusistatymą prieš vieną ar kitą grupę, oponuoja netolerancijai ir stereotipams (B3.3).	Atstovauja žmonėms, kuriems reikia pagalbos, konstruktyviai pasipriešina stereotipams, išankstinėms nuostatoms (B3.4).
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, pademonstruoja abipusio konflikto sprendimo įgūdžius (B4.1).	Atpažįsta palankią ir nepalankią draugystę, manipuliavimą, įvardija pasekmes, atpažįsta poreikius konflikto metu ir pasiūlo, kaip abi konfliktuojančios pusės gali patenkinti savo poreikius. Paaiškina, kas yra neapykantos kalba, ir pademonstruoja, kaip elgtis tapus neapykantos kalbos liudininku (B4.2).	Analizuoja ir pagrindžia konfliktų atsiradimo priežastis, pademonstruoja mediacijos gebėjimus. Paaiškina, kas yra mobingas, kokią įtaką daro asmens psichikos sveikatai, paaiškina reakcijos ir pasipriešinimo mobingui žingsnius (B4.3).	Analizuoja savo konfliktų sprendimo įgūdžius, pritaiko įvairiose situacijose ir išsaugo tarpusavio santykius, numato konfliktų sprendimo įgūdžių tobulinimo žingsnius. Atpažįsta situacijas, kuriose pasireiškia neapykantos kalba, mobingas, ir aktyviai imasi veiksmų, analizuoja priežastis ir pateikia sprendimo pavyzdžių (B4.4).
3. Saugumo ir bendrosios taisyklės, priimti sprendimus, analizuoti, vertinti sprendimų pasekmes (C)			
Paaiškina, kas yra socialinės normos, kaip asmens teisės siejasi su atsakomybėmis ir kaip nustatyti teisių ir atsakomybių ribas (C1.1).	Dalyvauja kuriant taisykles ir prisiima įsipareigojimus mokytis ir kurti sveikus santykius (C1.2).	Pateikia pavyzdžių, kaip taisyklių, įstatymų pažeidimai daro įtaką aplinkinių gyvenimui, šeimai, bendruomenei, Lietuvai ir pasauliui (C1.3).	Paaiškina, kaip sutartų ir nesutartų taisyklių, visuomenės normų laikymasis padeda užtikrinti bendruomenės, Lietuvos, Europos ir pasaulio žmonių gerovę, o kada visuomenės normos gali diskriminuoti ir pažeisti atskirų asmenų, grupių teises (C1.4).
Paaiškina, kaip priima tinkamus sprendimus patirdamas bendraamžių spaudimą, pateikia pavyzdžių, kaip bendraamžiai gali	Paaiškina, kokių sprendimų pasekmės yra ilgalaikės ir kokių trumpalaikės, pateikia sveikatai	Paaiškina, kaip socialiniai santykiai padeda priimti tinkamus sprendimus, prisiimti atsakomybę ir geriau atlikti užduotis (C2.3).	Analizuoja ir sieja sprendimų priėmimą iki pilnametystės su ateities sprendimais (C2.4) .

padėti priimti tinkamus sprendimus (C2.1).	palankių sprendimų pavyzdžių (C2.2).		
4. Asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinimas ir saugojimas (D)			
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 apsaugos priemonės). Paaiškina, ką daryti, išgirdus perspėjimo sireną, parodo, kaip nusistatyti mobilųjį telefoną perspėjimo pranešimui gauti. Apibūdina prekybos žmonėmis formas ir išvardija prevencijos būdus, kurie apsaugo nuo prekybos žmonėmis, paaiškina, kaip atpažinti, kad asmuo atsidūrė nusikalsti linkusiųjų akiratyje (D1.1).	Paaiškina, kas yra nepilnamečių įdarbinimas, įvardija, kokios žinios, nuostatos ir elgesys padės saugoti savo ir kitų sveikatą ir gyvybę. Sėkmingai dalyvauja saugaus elgesio pratybose, argumentuoja savo sprendimus saugodamas savo ir kitų žmonių gyvybę, įvardija pasekmes. Atpažįsta, įvardija požymius, paaiškina, kaip reikia veikti atsiradus įtarimų ir pakliuvus į pavojingą situaciją, kai bandoma įtraukti į nusikalstamą veiką (D1.2).	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, seksualinių nusikaltimų požymius ir pasekmes, atpažįsta smurto grėsmę, taiko įgūdžius, kurie padeda pasipriešinti smurtui (D1.3).	Pateikia pavyzdžių, susijusių su saugumu, pagrindžia ir argumentuoja savo pasirinkimą. Paaiškina, kaip, kur ir kada naudotis asmeninėmis ir bendruomeninėmis apsaugos priemonėmis, ir užkerta kelią nelaimingiems atsitikimams. Paaiškina, kaip konstruktyviai priešintis bandymui įtraukti į nusikalstamą veiklą, įvardija organizacijas, teikiančias pagalbą ir vykdančias nusikalstamos veikos prevenciją (D1.4).

Paaiškina, kaip užtikrinti lytinę ir reprodukcinę sveikatą, paaiškina, 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 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, padeda pažįstamam asmeniui kreiptis ir ieškoti pagalbos (D2.1).	Pagrindžia sveikatą kaip vertybę: fizinės ir psichinės sveikatos vienovę, argumentuoja, kaip asmens sveikata stiprina socialinio tinklo sveikatą. Paaiškina, kas yra lytiškai plintančios infekcijos, kaip jų išvengti ir kur kreiptis pagalbos pajutus simptomus. Paaiškina, kokios būna lėtinės ligos ir kokie savirūpos įgūdžiai padeda sumažinti jų atsiradimo pavojų arba geriau jaustis. Įvardija psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo mitus ir faktus, padeda kitiems ugdytis atsparumą psichoaktyviųjų medžiagų vartojimui (D2.2).	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).	Faktais pagrindžia sveikos mitybos naudą organizmui, analizuoja medžiagų apykaitą (pagal veiklos pobūdį, amžių, lytį). Atpažįsta gyvybei pavojingas būkles ir paaiškina ir (arba) pademonstruoja pirmosios pagalbos įgūdžius, paaiškina asmens higienos ir sanitarinius reikalavimus. Aktyviai dalyvauja psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos veiklose, inicijuoja ir įsitraukia į sveikos gyvensenos propagavimo akcijas (D2.4).