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

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

Įgyvendinimo rekomendacijas parengė:
dr. Daiva Šukytė ir Mindaugas Požėla.

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

Turinys

ĮVADAS 4
1. BENDROJI DALIS 5
1.1. Dalyko naujo turinio rekomendacijos 5
1.2. Aukštesnių pasiekimų ugdymas 7
1.3. Tarpdalykinių temų integravimas 10
1.4. Kalbinių gebėjimų ugdymas 10
1.5. Siūlymai mokytojų nuožiūra skirstomų iki 30 procentų pamokų turiniui 11
1.6. Veiklų planavimas 13
1.7. Skaitmeninės mokymo priemonės ir kiti šaltiniai 15
2. REKOMENDACIJOS PAGAL KONCENTRUS 16
2.1. Rekomendacijos 5–6 klasėms 16
Mokymosi turinys 5 klasei, pamokų planavimo rekomendacijos ir integruojamų kontekstų matrica 16
Mokymosi turinys 6 klasei, pamokų planavimo rekomendacijos ir integruojamų kontekstų matrica 20
Siūlymai mokytojų nuožiūra pasirenkamam iki 30 procentų pamokų turiniui 25
Pamokų planavimas 29
Mokymosi turinys 5 klasei, pamokų planavimo rekomendacijos ir pasiekimų požymiai 29
Mokymosi turinys 6 klasei, pamokų planavimo rekomendacijos ir pasiekimų požymiai 50
Pamokų ir užduočių pavyzdžiai 5 ir 6 klasei 77
Gyvenimo įgūdžių ilgalaikio plano rengimas 86
2.2. Rekomendacijos 7–8 klasėms 102
Mokymosi turinys 7 klasei, pamokų planavimo rekomendacijos ir integruojamų kontekstų matrica 102
Mokymosi turinys 8 klasei, pamokų planavimo rekomendacijos ir integruojamų kontekstų matrica 106
Siūlymai mokytojų nuožiūra pasirenkamam iki 30 procentų pamokų turiniui 111
Pamokų planavimas 114
Mokymosi turinys 7 klasei, pamokų planavimo rekomendacijos ir pasiekimų požymiai 114
Mokymosi turinys 8 klasei, pamokų planavimo rekomendacijos ir pasiekimų požymiai 135
Pamokų ir užduočių pavyzdžiai 7 ir 8 klasei 156
Gyvenimo įgūdžių ilgalaikio plano rengimas 170
2.3. Rekomendacijos 9–10 (I ir II gimnazijos) klasėms 183
Mokymosi turinys 9 (I gimnazijos) klasei, pamokų planavimo rekomendacijos ir integruojamų kontekstų matrica 183
Mokymosi turinys 10 (II gimnazijos) klasei, pamokų planavimo rekomendacijos ir integruojamų kontekstų matrica 187
Siūlymai mokytojų nuožiūra pasirenkamam iki 30 procentų pamokų turiniui 192

Pamokų planavimas ... 196
Mokymosi turinys 9 (I gim.) klasei, pamokų planavimo rekomendacijos ir pasiekimų požymiai ... 196
Mokymosi turinys 10 (II gim.) klasei, pamokų planavimo rekomendacijos ir pasiekimų požymiai ... 216
Pamokų ir užduočių pavyzdžiai 9 (I gimnazijos) ir 10 (II gimnazijos) klasei ... 232
Gyvenimo įgūdžių ilgalaikio plano rengimas ... 242
PRIEDAI ... 255
1. Priedai 5–8 klasėms ... 256
Pasiruošimas 5 klasės *Gyvenimo įgūdžių* pamokoms ... 256
Pasiruošimas 6 klasės *Gyvenimo įgūdžių* pamokoms ... 259
Pasiruošimas 7 klasės *Gyvenimo įgūdžių* pamokoms ... 262
Pasiruošimas 8 klasės *Gyvenimo įgūdžių* pamokoms ... 265
Papildomos programos ir šaltiniai skirti 5–8 klasėms ... 268
2. Priedai 9–10 (I–II gim.) klasėms ... 271
Pasiruošimas 9 (I gimnazijos) klasės *Gyvenimo įgūdžių* pamokoms ... 271
Pasiruošimas 10 (II gimnazijos) klasės *Gyvenimo įgūdžių* pamokoms ... 274
Papildomos programos ir šaltiniai skirti 9–10 (I–II gimnazijos) klasėms ... 277
3. Pasiruošimo Gyvenimo įgūdžių programos pamokoms pavyzdys ... 279
4. Pasiruošimo Gyvenimo įgūdžių pamokai stebėsenos lapas ... 282
5. Pamokos scenarijus: „Pavojingi iššūkiai socialiniuose tinkluose“ ... 285

ĮVADAS

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

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

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

Pagarbiai
dr. Daiva Šukytė ir Mindaugas Požėla

1. BENDROJI DALIS

1.1. Dalyko naujo turinio rekomendacijos

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

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

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

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

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

Gyvenimo įgūdžių programa savo turiniu yra artima dorinio ugdymo, visuomeninio ugdymo programoms. Programos tikslai yra labai platūs, ugdomi įgūdžiai pritaikomi realiame kasdieniame gyvenime. Jie reikalingi kiekvienoje pamokoje, tad programos sėkmei svarbūs tarpdalykiniai ryšiai, kurie padės įtvirtinti ir įgalinti mokinius pritaikyti ugdomus įgūdžius „čia ir dabar“. Taip programos pamokos sukurtų didžiausią ugdymo vertę ir padėtų pasiekti ne tik gyvenimo įgūdžių pamokose, bet ir kitose srityse iškeltus ugdymo tikslus, pavyzdžiui, pilietiškumo ugdymo, įtraukiojo ugdymo, mokėjimo mokytis, verslumo ir kt.

Gyvenimo įgūdžių programos turinys nuo 1 iki 10 (II gimnazijos) klasės paremtas atsižvelgiant į tai, kad kiekvieno vaiko raida yra individuali ir pasiekimai gali būti pasiekti skirtingai. Programos tikslas – padėti mokiniams susiformuoti įgūdžius, kurie ilgainiui taps tvariais elgesio modeliais, padėsiančiais įvairiose gyvenimo situacijose, tad siekiant šio tikslo yra svarbu padėti mokiniams išsiugdyti vertybes, kurios lems elgesyje atsispindinčias nuostatas.

[1] Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrosios programos. Ugdymo plėtotės centras. Vilnius, 2008.

Programos turiniui plėtoti pritaikytas įgūdžio formavimas spiralės principu, kuris vystomas, kaskart stiprinant ir suteikiant vis kitus kontekstus. Nėra atskirai išskirti pradinio ir pagrindinio ugdymo tikslai ir uždaviniai, nes programa turi vientisus, nuo 1 iki 10 (II gimnazijos) klasės, uždavinius ir vieną bendrą dalyko tikslą, kuriam pasiekti pradedama ruoštis jau ankstyvoje vaikystėje. Mokslininkai pažymi, kad net ir tais atvejais, kai ankstyvoje vaikystėje šie gyvenimui svarbūs įgūdžiai nesusiformuoja, gerai organizuota ugdymo sistema vyresniame amžiuje gali padėti kompensuoti svarbių gyvenimui įgūdžių stoką. Todėl ir svarbu, kad mokykloje šis ugdymas būtų organizuojamas tinkamai, remiantis mokslu grįstomis priemonėmis ir metodais[2].

Gyvenimo įgūdžių programos tikslas – sudaryti galimybę kiekvienam mokiniui nuosekliai ugdytis gyvenimui svarbius įgūdžius: socialinius ir emocinius įgūdžius ir gebėjimus, sveikos gyvensenos nuostatas, mokytis saugoti savo ir kitų sveikatą ir gyvybę, pasiruošti kurti asmeninius ir profesinius santykius, pasirinkti profesinį kelią ir tapti jautriems ir atliepiantiems kitų asmenų, bendruomenės, visuomenės gerovės poreikius. Siekiant šio tikslo ypač svarbus vaidmuo atitenka mokytojui. Nors neturime universitetuose paruoštų gyvenimo įgūdžių mokytojų, bet mokyklose turime mokytojus, kurie jau šiandien yra sukaupę kompetencijas sėkmingai vesti gyvenimo įgūdžių pamokas. Mokytojui rekomenduojama prieš pradedant pamokas mokykloje ar klasėje atlikti turimų priemonių, kurios padėtų pravesti pamoką, „auditą“. Išskirtinos turinio temos, aptariamos šiose rekomendacijose, gali būti sutelktos iš skirtingų šaltinių. Šių rekomendacijų prieduose pateiktos pasiruošti skirtos lentelės pagal klases ir vienas planavimo pavyzdys (3 priedas). Taip pat rekomenduojama prireikus pasitelkti specialistų ir kitų bendruomenės narių pagalbą.

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

1 schema. 2008 ir 2022 metais atnaujintų programų sugretinimas

Ko siekiama?

2008 m. integruojamoji Bendrųjų kompetencijų ir gyvenimo įgūdžių ugdymo programa		2022 m. Gyvenimo įgūdžių programa
Pasiekimų sritys: Tokios programos 2008 m. nebuvo.	*Tikimasi aukštesnių mokinių pasiekimų, nuoseklesnio mokymosi proceso, gebėjimų taikymo kasdieniuose procesuose.*	**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
Mokymosi turinys (turinio apimtis) pateiktas koncentrams (5–6, 7–8 kl.).	*Tikimasi kūrybiškesnio, sąmoningesnio, įtraukaus savęs suvokimo, gebėjimo komunikuoti su aplinka ugdymo.*	**Mokymosi turinys** pateikiamas 5, 6, 7, 8, 9 (I gimn.), 10 (II gimn.) klasėms: • **koncentruotas dėmesys** vienam įgūdžiui ar gebėjimui

[2] Dawson P., Guare R., 2018.

		• pamoka apie konkretų įgūdį arba stiprinamą gebėjimą turi būti **aiški mokiniui** • integruotas informatikos ugdymas • praktikavimasis klasėje ir **pritaikymas kituose kontekstuose** • turinio dėstymas skirstomas į keturias dalis: temos atskleidimą, analizę, praktiką, pritaikymą (pavyzdžiui, įgūdžio pritaikymas namuose) • dėmesys turi būti skiriamas 3 lygių **refleksijai**
Išskirti mokinių **pasiekimų** trijų **lygių požymiai,** juose išskirta žinios ir supratimas, gebėjimai, nuostatos.	*Tikimasi, kad bus sąmoningai ugdomi ir vertinami visi mokinių gebėjimai.*	Išskiriami mokinių **pasiekimų** keturių **lygių požymiai,** akcentuojami aukštesnieji mąstymo gebėjimai.

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

1 lentelė. Programos turinio ir klasių numeracija

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

1.2. Aukštesnių pasiekimų ugdymas

Gyvenimo įgūdžių programos turiniu siekiama padėti pasiruošti realioms ir galimoms situacijoms, kuriose bus svarbu vadovautis vertybėmis, pademonstruoti nuostatas ir panaudoti įgytas žinias. Ugdymo programa parašyta taip, kad skatintų mokytoją įtraukti mokinius į aktyvias diskusijas, savarankišką atsakymų paiešką modeliuojant mokytojui ir analizuojant realias gyvenimo situacijas. Mokytojas tampa pavyzdžiu. Tam, kad įgalintų mokinius svarstyti, diskutuoti, analizuoti, veikti. Kiekvieną kartą, kai reikia priimti sprendimą pasielgti tinkamai, sąmoningai ar intuityviai, žmogus pasitelkia savo vertybes, nuostatas, žinias. Savęs ir kitų supratimas, priėmimas, pasekmių supratimas, atsakomybės prisiėmimas – demonstruoja išugdytus socialinius, emocinius, kognityvinius įgūdžius, kurie taip pat sudaro prielaidas kritiniam mąstymui. Impulsyvus, instinktyvus veikimas, priešingai, gali sukurti prielaidas pakenkti sau ir

[3] Gyvenimo įgūdžių programa: Priešmokyklinio, pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo bendrosios programos.

kitiems, ir žala gali būti didelė ir nekompensuojama. Mokytojo ir mokinių veikimo sinergija padės mokiniams ugdytis aukštesnius pasiekimus Gyvenimo įgūdžių programoje. Kad pavyktų, būtina sujungti vaikų raidą, ugdymo turinį, mikroklimatą, metodus ir vertinimą į visumą. Nes:

- Tik saugioje aplinkoje mokinys gali priimti galimybę mokytis.
- Vaikų vystymosi raida yra individuali, svarbu suprasti, kad kiekvienas mokinys klasėje turi būti vertinamas individualiai. Vienoje klasėje gali būti įvairių pasiekimų mokinių, siekiant ugdyti aukštesnius pasiekimus jie visi turi veikti kartu ir nebūti segreguojami pagal savo pasiekimų lygį, nes tik tokiu būdu jie visi gaus daugiausiai naudos.
- Ugdymo turinys nuo 1 iki 10 (II gimnazijos) klasės nuosekliai ruošia jauną žmogų savarankiškam gyvenimui, o visiems įgūdžiams ugdyti reikalingas nuoseklumas ir laikas.
- Rekomenduojamos mokymo strategijos ir mokymosi metodai turi būti įtraukiantys, kad mokiniai turėtų kuo daugiau galimybių pajusti išsiugdytų įgūdžių vertę realiame gyvenime. Mokytojo elgesys per pamokas turi būti pavyzdžiu mokiniams, kaip reikėtų elgtis gyvenime.
- Vertinimas svarbus kaip mokinių pažinimo, savianalizės įrankis, kuris padeda mokytojui maksimaliai panaudoti pamokoms skirtą laiką ugdomiems įgūdžiams įtvirtinti.

Vertinimas

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.** Dalykas vertinamas *įskaityta* forma.

Nors netaikomas formalus dalyko žinių vertinimas, formuojamasis vertinimas ir individualios pažangos stebėjimas yra būtinas ir **suvokiamas kaip pagalba mokiniui sėkmingai mokytis, tobulėti ir 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.

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

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

1. mokslo metų pradžioje mokytojas atlieka diagnostinį vertinimą, nustato klasės mokinių socialinių ir emocinių įgūdžių lygį (rekomenduojame naudoti metodinį rinkinį *Socialinių ir emocinių įgūdžių ugdymui ir vertinimui mokykloje.* Metodinis rinkinys. Mokymasis būti. 2020. LVJC, projektas „Mokymasis būti“);

2. per trimestrą ar pusmetį mokytojas pasirenka mokiniams ir sau tinkamas, patogias formuojamojo vertinimo strategijas, kad sukauptų reikiamą informaciją apie mokinio mokymąsi ir daromą pažangą;

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

Ugdant gyvenimo įgūdžius rekomenduojama nustatyti kiekvieno mokinio individualų ir visos klasės mokinių pasiekimų lygį, pasitelkiant apibendrinamojo vertinimo formas. Tai padės pamatyti ir individualaus mokinio, ir mokymosi kolektyvo darnos lygį, iššūkius ir tikslingai pasirinkti veiklos tobulinimo kryptį. Taikant apibendrinamojo vertinimo principus, matuoti mokinio individualią ūgtį ir ją atspindėti. Vadovaujantis pasiekimų lygių požymiais, fiksuoti sustiprėjusius socialinius, emocinius įgūdžius, įgytas mokinio žinias, gebėjimus ir nuostatas,

mokiniams ir jų tėvams (globėjams) pateikti rekomendacijas, kokius įgūdžius reikėtų lavinti, sustiprinti, į ką svarbu atkreipti dėmesį. Rekomendacijas, kaip stebėti įgūdžių pažangą, rasite metodiniame rinkinyje *Socialinių ir emocinių įgūdžių ugdymui ir vertinimui mokykloje.* Metodinis rinkinys. Mokymasis būti. 2020. LVJC, projektas „Mokymasis būti“. [4]

Veiklų pavyzdžiai, padedantys ugdyti aukštesnius mokymosi pasiekimus pagal pasiekimų sritis

Savęs pažinimas, asmeninių tobulėjimo tikslų kėlimas ir siekimas.

1. Atpažįsta, įvardija ir valdo emocijas, elgesį. Mokiniai papasakoja apie įvairias situacijas, kokias emocijas jose gali jausti. Emocijoms išreikšti mokosi naudoti „Aš“ teiginius.

2. Atpažįsta nerimą, stresą, jo įveikai ir valdymui taiko metodus. Mokiniai mokomi paaiškinti, kas sukelia stiprias emocijas, ir pasakyti, kaip jas gali nuraminti. Papasakoja kelis būdus, kuriais moka įveikti liūdesį sukeliančias nuotaikas.

3. Tyrinėja, atpažįsta, įvardija ir plėtoja asmeninius pomėgius, savybes, talentus, įgūdžius, gebėjimus. Mokiniai sužino ir gali papasakoti, kokie asmenys gali padėti mokykloje, namie, šeimoje ir bendruomenėje. Išmoksta įvardyti, ką norėtų išmokti daryti geriau, ir stebi savo pažangą.

4. Išsikelia akademinius ir asmeninius tikslus, planuoja žingsnius, kaip jų siekti ir veikti. Mokomi išsikelti tikslus ir apibūdinti, kaip galėtų pasiekti išsikeltą tikslą. Taip pat mokomi suprasti apie išsikelto tikslo numatomas siekimo kliūtis ir planuoja, kaip jas įveikti.

Tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti.

1. Demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius. Mokosi atpažinti klasės draugų emocijas, apibūdinti, kaip jaučiasi kiti asmenys (pvz., draugai, šeimos nariai). Mokomi remiantis žodinėmis ir nežodinėmis užuominomis pasakyti, kaip jaučiasi kitas žmogus.

2. Dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse. Mokosi dirbti grupėje, kai mokytojas padeda pasiekti daug dirbant / žaidžiant grupelėse. Bendradarbiaudami grupėje prisiima vaidmenį ir atlieka paskirtas užduotis.

3. Tyrinėja, atpažįsta ir įvardija kitų žmonių pomėgius, savybes, talentus, gebėjimus ir kitus ypatumus. Mokosi apibūdinti, kaip bendravimas su skirtingais žmonėmis praturtina klasės, mokyklos bendruomenes. Papasakoja ir pademonstruoja, kaip užmegzti santykį su skirtingais žmonėmis, ir tai daro.

4. Geba įvardyti neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas. Mokosi suprasti patyčių elgesį ir paaiškina, kaip jaučiasi žmogus, iš kurio tyčiojamasi. Sprendžiant konfliktą pritaiko konflikto sprendimo strategijas.

Atsakingas elgesys ir pasekmių įvertinimas

1. Analizuoja, kuria įvairioms žmonių grupėms (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės), erdvėms, situacijoms būtinas taisykles, mokosi jų laikytis, analizuoti jų prasmę ir reikalingumą. Mokiniai mokomi laikytis saugaus elgesio ir draugystės išsaugojimo taisyklių klasėje, žaidimų aikštelėje, valgykloje, koridoriuose, bibliotekoje, autobuse, gatvėje ir kitose erdvėse. Taip pat supažindinami ir mokomi atpažinti ir apibūdinti garbingą elgesį, įvardyti negarbingo elgesio pasekmes, erdvėms, situacijoms būtinas taisykles, mokosi jų laikytis, analizuoti jų prasmę ir reikalingumą.

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

Asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinimas ir saugojimas

1. Saugo savo ir kitų gyvybę ir sveikatą. Mokiniai pirmosiose klasėse pirmiausia turi būti mokomi atpažinti ir apibūdinti saugias ir nesaugias mokymosi, žaidimų ir kitas buvimo aplinkas. Taip pat atpažinti ir apibūdinti nesaugias situacijas, paaiškinti, kaip jų išvengti.

[4] https://www.seuinstitutas.lt/SEU-altiniai/

2. Pademonstruoja, kaip suteikti pirmąją pagalbą, slaugos ir savirūpos įgūdžius, paaiškina, kaip išvengti ligų ir traumų. Mokantis šio įgūdžio mokiniai mokomi paaiškinti, kas yra sveikata, kaip reikia saugoti kūną, kad jis būtų saugus ir sveikas. Taip pat analizuoti ir palyginti sveikatai palankius ir nepalankius sprendimus, jų pasekmes.

3. Tyrinėja, įvardija savo ir bendruomenės poreikius ir veikia juos tenkindami. Mokiniai padeda mokytojui suplanuoti ir įgyvendina klasės ar mokyklos bendruomenės gerovei skirtą projektą. Apibūdina bendruomenės narių teises ir pareigas kuriant saugią bendruomenę. Mokomi apibūdinti, kaip galėtų prisidėti ir prisideda prie bendruomenės narių gerovės.

Šiame skyriuje taip pat pateikti pasiekimų požymiai pagal klases, kurie padės mokytojui atpažinti mokinių ugdymosi pažangą ir pasiekimus.

1.3. Tarpdalykinių temų integravimas

Siekiant užtikrinti gyvenimo įgūdžių dermę su kitais dalykais, rekomenduojama tarpdalykinė integracija pagal dalykų temas, turinio integracija į tradicines ir netradicines bendruomenės veiklas, aktyvus reagavimas į mokiniams ar visuomenei aktualius gyvenimo įvykius (pvz., Pasaulinė sveikatos diena ir kitos reikšmingos datos, visuomenės sveikatingumo ar kiti renginiai gyvenamojoje vietovėje).

Tarpdalykinei integracijai įgyvendinti būtinas mokytojų tarpusavio bendradarbiavimas, taip pat rekomenduojama organizuojant aktyvias veiklas įtraukti pačius mokinius, jų tėvus (globėjus), kitus bendruomenės narius. Tinkama dalyko turinio integracija sudaro optimalaus mokinio ugdymosi prielaidas, įgalina pritaikyti užduotis pagal mokinių poreikius, polinkius, galias ir gyvenimo būdo kontekstą, praplečia galimybes panaudoti kitus vietos ar situacijos išteklius.

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

1.4. Kalbinių gebėjimų ugdymas

Mokiniai pamokose įtraukiami į aktyvų socialinį procesą, per kurį skatinami mąstyti individuliai, dalytis porose, grupėse ir su visa klase.

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

Taikant šį metodą mokiniams sudaromos sąlygos saugiai apmąstyti tai, ką norėtų pasakyti, išsakyti savo mintis porininkui, o tada pasidalyti su visa klase.

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

Ugdant kalbinius gebėjimus taip pat rekomenduojama:

- Sukurti saugią dalijimosi aplinką.
- Susikurti dalijimosi mintimis ritualus arba pasirinkti tinkamus mokinių išklausymo metodus.
- Neskubinti mokinių greičiau reikšti mintis.
- Išklausyti mokinius, net jeigu mintis kartojasi.
- Pagarbiai reaguoti ir nekritikuoti netinkamų atsakymų, o skatinti mąstyti, kalbėtis, diskutuoti.
- Plėtojant žodyną, skatinti vartoti naujus terminus, juos pakabinti klasėje mokiniams matomoje vietoje.

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

Socialinio ir emocinio ugdymo žodynas.

1.5. Siūlymai mokytojų nuožiūra skirstomų iki 30 procentų pamokų turiniui

Gyvenimui svarbūs įgūdžiai formuojasi įvairiuose kontekstuose. Vieni mokiniai jau atėję į pirmąją klasę demonstruoja aukštesnius kognityvinius, socialinius ir emocinius gebėjimus, kiti – šių gebėjimų stokoja net palikdami mokyklą. Mokinių kognityvinė, socialinė ir emocinė raida, jos sėkmė priklauso nuo šeimos narių demonstruojamų gebėjimų, pedagogų darbo.

Naujausi smegenų veiklos tyrimai mums vis primena, kad žmogaus smegenų plastiškumo savybė vaikams ir suaugusiesiems padeda išmokti vis naujų dalykų, tik tam svarbu sukurti sąlygas: skirti laiko kartojimui, sutelkti dėmesį, panaudoti metodų įvairovę.

Socialiniai ir emociniai gebėjimai ugdomi lygiai taip pat, kaip ir kiti gebėjimai, pavyzdžiui, matematiniai ar kalbiniai. Ugdymo(si) sėkmei svarbus nuoseklumas, algoritmiškumas, prasmingumas, įtraukimas į aktyvų mokymosi procesą.

Pradėjus programos kursą rekomenduojama vadovautis požiūriu „mažiau yra daugiau“. Programa skirta vertybėms, nuostatoms, elgesio įgūdžiams, kurie jau formuojasi nuo pat gimimo, lavinti. Kai kurie susiformavę įgūdžiai gali būti silpni, tad programos turinys padės mokiniams juos sustiprinti.

Planuojant pamokas ir parenkant turinį rekomenduojama atsižvelgti į klasės mokinių įgūdžius ir, jeigu reikia, skirti daugiau dėmesio tiems įgūdžiams formuoti ir tam skirti pakankamai laiko. Pavyzdžiui, jeigu mokiniai stokoja dėmesingo klausymo įgūdžių, patariama dėmesingo klausymo temai skirti ne vieną, o dvi pamokas.

Gyvenimo įgūdžių turinio apimtys skaičiuojamos išskiriant privalomą dalyko turinį (ne mažiau 70 procentų) ir laisvai pasirenkamą turinį (iki 30 procentų). Pasirenkamąjį mokymosi turinį, atsižvelgdamas į mokyklos, klasės kontekstą, mokinių poreikius ir pasiekimus, planuoja ir modeliuoja mokytojas.

Pasirenkamas aktualus turinys gilesniam mokymuisi, plėtojamos tarpdalykinės temos, skiriama daugiau laiko tam tikriems gebėjimams, vertybinėms nuostatoms ugdyti, organizuojamos projektinės veiklos.

Antroje lentelėje pateikiami pamokų skaičiai 5–10 (II gimnazijos) klasėse.

2 lentelė. Pamokų paskirstymas 5–10 (II gimnazijos) klasėse:

Klasė	Skirtos pamokos	Ne mažiau 70 proc. turinys
5–10 (II gimnazijos) kl.	36	25

Pastaba: privalomam turiniui perteikti rekomenduojamos valandos skaičiuotos pagal rekomendacijų rengimo metu galiojantį ugdymo planą.

Rekomenduojama mokytojui sprendimą priimti atsižvelgiant į klasės įgūdžius, kuriuos gali įsivertinti pagal rekomendacijose pateiktus pasiekimų požymius.

Jeigu mokytojas įvertina klasės mokinių pasiekimus kaip gerus, rekomenduojama mokytojui pasitelkti vieną iš veiksmingų metodų, sudarančių galimybę mokiniams pasitelkti ir įgalinti formaliojo ir neformaliojo ugdymo(si) metu įgytas žinias, nuostatas ir vertybes.

Ypač šie metodai prasmingi atskleidžiant asmeninius socialinius ir emocinius gebėjimus, panaudojant ir įtvirtinant mokyklines žinias, gebėjimus, ugdant bendruomeniškumą ir pilietiškumą, planuojant karjerą ir apskritai pažįstant save, bendruomenę, keliant gyvenimo perspektyvai svarbius tikslus.

Siūlomų ugdomųjų veiklų modeliai ypač reikšmingi D pasiekimų sričiai.

Ugdomųjų veiklų modeliai

Projektinis mokymasis[5], problemų sprendimu grįstas mokymasis ir mokymasis tarnaujant

[5] *Socialinių ir emocinių įgūdžių ugdymui ir vertinimui mokykloje.* Metodinis rinkinys. Mokymasis būti. 2020. LVJC, projektas „Mokymasis būti“.

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

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

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

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

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

Problemų sprendimu grįstas mokymasis

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

Problemų sprendimu grįstas mokymasis gali būti padalytas į šiuos etapus[6]:

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

Projektinis mokymasis

Taikant šį mokymo programos modelį mokiniai mokosi įgyvendindami projektus, kuriems reikia panaudoti turimas žinias, įgūdžius ir nuolat mokytis.

Mokiniai gauna užduotį, kuriai įvykdyti ir turimoms žinioms parodyti reikia ką nors sukurti. Kad atliktų užduotį, mokiniai pirmiausia turi šiek tiek panagrinėti temą. Paskui mokiniai turi nurodyti veiksmingiausius būdus užduočiai atlikti. Paskutinis žingsnis – konkretaus plano sudarymas. Pavyzdžiui, vykdydami geografijos projektą, sukurtų kelionių brošiūrą.

Mokymasis tarnaujant

Šis mokymo programos modelis susieja įgūdžių ir žinių taikymą su realiu projektu, kuris turi konkrečios įtakos mokyklos gyvenimui.

Mokymasis tarnaujant leidžia mokiniams analizuoti ir tirti realias problemas (pavyzdžiui, konkrečius mokyklos poreikius), kurios yra susijusios su mokymo programa ir praplečia mokinio mokymąsi už klasės ribų.

Mokymasis tarnaujant gali būti padalytas į penkis žingsnius[7]:

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

Pagal klases pateiktas *Mokymosi tarnaujant* metodo galimo turinio pamokose detalizavimas. Veiklos skirtos asmens, bendruomenės gerovės kūrimo, sveikatos stiprinimo ir saugojimo pasiekimų sričiai.

[6] Loyens, Kirschner, Paas (2010).
[7] Lions Clubs International foundation (LCIF), Lions Quest programos, 2015. Williams & Dunn, 2008.

1.6. Veiklų planavimas

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

Gyvenimo įgūdžių programos pamokų rekomenduojamas valandų paskirstymas 5–10 (II gimn.) klasėse[8]

3 lentelė. Programos turinio išdėstymo planas pagal klases

Turinio dalis ir potemės	Klasė ir rekomenduojamas pamokų skaičius					
	5	**6**	**7**	**8**	**9 (I gimn.)**	**10 (II gimn.)**
SAVĘS PAŽINIMAS IR ASMENINIAI TOBULĖJIMO TIKSLAI						
Atpažįsta, įvardija ir valdo emocijas, elgesį.	1	1	1	1	1	1
Atpažįsta nerimą, stresą, jo įveikai ir valdymui taiko metodus.	2	1	1	2	1	1
Tyrinėja, atpažįsta, įvardija ir plėtoja asmeninius pomėgius, savybes, talentus, įgūdžius, gebėjimus.	2	2	2	2	2	2
Išsikelia akademinius ir asmeninius tikslus, planuoja žingsnius, kaip jų siekti ir veikti.	2	1	2	2	2	2
Skirta valandų daliai:	**7**	**5**	**6**	**7**	**6**	**6**
SANTYKIŲ KŪRIMAS IR BENDRADARBIAVIMAS						
Demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius.	2	2	2	2	2	2
Dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse.	1	2	1	1	1	1
Tyrinėja, atpažįsta ir įvardija kitų žmonių pomėgius, savybes, talentus, gebėjimus ir kitus ypatumus.	2	2	2	2	2	2
Kontroliuoja neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas.	3	3	2	2	2	2
Skirta valandų daliai:	**8**	**9**	**7**	**7**	**7**	**7**
ATSAKINGI SPRENDIMAI IR ELGESYS						
Analizuoja, kuria įvairioms žmonių grupėms (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės), erdvėms, situacijoms būtinas taisykles, mokosi jų laikytis, analizuoti jų prasmę ir reikalingumą.	1	1	1	1	1	1
Priima sprendimus, analizuoja / vertina sprendimų pasekmes.	1	1	2	1	1	1
Skirta valandų daliai:	**2**	**2**	**3**	**2**	**2**	**2**
SAUGUS IR SVEIKAS ASMUO IR BENDRUOMENĖ						
Saugo savo, kitų gyvybę ir sveikatą.	4	5	5	5	5	4

[8] Viena pamoka per savaitę.

Moka suteikti pirmąją pagalbą, demonstruoja slaugos ir savirūpos įgūdžius, paaiškina, kaip išvengti ligų ir traumų.	4	4	4	4	5	6
Skirta valandų daliai:	**8**	**9**	**9**	**9**	**10**	**10**
Ne mažiau 70 proc. valandų	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**
100 proc. valandų	**36**	**36**	**36**	**36**	**36**	**36**

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

1.7. Skaitmeninės mokymo priemonės ir kiti šaltiniai

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

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

Išskirtos šios šaltinių grupės:

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

Visoms klasių pamokoms pasiruošti svarbių šaltinių sąrašas:

Bracket, M., *Leidimas jausti.* Vilnius: Vaga, 2020.
Dweck, C. S., *Tu gali. Atskleiskite savo galimybes.* Vilnius: Alma Littera, 2017.
Siegl, D. J., Bryson, T. P., *Smegenys, tariančios taip.* Vilnius: Vaga. 2018.
Slušnys, L., Šukytė, D., *Ką gali mokytojas.* Vilnius: Alma Litera, 2018.
Šukytė D., *Socialinis ir emocinis ugdymas.* Vilnius: Socialinio ir emocinio ugdymo institutas, 2016.
Hoffmann K. W., Roggenwallner, B., *Programa EQ vaikams. Emocinį intelektą ugdantys žaidimai.* Vilnius: Presvika, 2005.
Socialinių ir emocinių įgūdžių ugdymui ir vertinimui mokykloje. Metodinis rinkinys. Mokymasis būti. 2020. LVJC, projektas „Mokymasis būti“.
Korczak, J., *Vaiko teisė į pagarbą (VTKĮ) (visoms klasėms)*. Prieiga per internetą: http://vtaki.lt/uploads/documents/files/J_%20Korczak%20Vaiko%20teise%20i%20pagarba.pdf.
Korczak, J., *Kaip mylėti vaiką Vaikas šeimoje (VTKAĮ) (visoms klasėms)*. Prieiga per internetą: http://vtaki.lt/uploads/documents/files/J_%20Korczak%20-%20Kaip%20myleti%20vaika_%20Vaikas%20seimoje.pdf.

2. REKOMENDACIJOS PAGAL KONCENTRUS

2.1. Rekomendacijos 5–6 klasėms

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

Gyvenimo įgūdžių programos tikslas – pasiekti rezultatų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, smurto, savižudybių, nelaimingų atsitikimų prevencijos srityje, skiriama dėmesio lytiškumo ugdymui, sveikatos saugojimui. Kaip visų tikslų siekimo pagrindas – socialinis ir emocinis ugdymas, kuris veiksmingas tada, kai konkretaus įgūdžio mokoma koncentruotai, aktyviais metodais, nuosekliai ir atitinkant vaikų amžių.

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

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

Mokymosi turinys 5 klasei, pamokų planavimo rekomendacijos ir integruojamų kontekstų matrica

Turino dalis ir potemės	Raktiniai žodžiai	Pamokų skaičius	Nurodytas skaičius žymi koncentruotą sričiai priskirtą turinį. Jeigu skaičiaus nėra, turinys – integruojamas jungiant kontekstus.								Galimi kontekstai ir integracijos su kitais dalykais
			SEU	PSIP	SMP	SP	LU	SV	PP	ŽS	
28.1. SAVĘS PAŽINIMAS IR ASMENINIAI TOBULĖJIMO TIKSLAI											
1. Atpažįsta, įvardija ir valdo emocijas, elgesį.											
Emocijų atpažinimas ir žodyno plėtojimas	Emocijos įvairiuose kontekstuose. Sieti vertybes, emocijas ir elgesį. Emocijų įtaka santykiams.	1									Dorinis ugdymas
Patiriamų emocijų atpažinimas ir įvardijimas											
Emocijų valdymas											

	Mokosi keisti nepatogias emocijas į norimas. Teigiamas vidinis ir neigiamas dialogas.										
2. Atpažįsta nerimą, stresą, jo įveikai ir valdymui taiko metodus.											
Nerimo ir streso atpažinimas Nerimo ir streso įveika	Stresas, jo atpažinimas ir ryšys su nerimu. Streso valdymas. Atpažinti situacijas, kai reikia pagalbos.	2									Visos pamokos
3. Tyrinėja, atpažįsta, įvardija ir plėtoja asmeninius pomėgius, savybes, talentus, įgūdžius, gebėjimus.											
Savo įgūdžių, gebėjimų, savybių tyrinėjimas ir atpažinimas Pasitikėjimo savimi ugdymas stiprinant gebėjimus	Įgūdžiai asmeniniam augimui. Talentas, savybė, įgūdis. Paauglystės pokyčių įtaka asmeninėms savybėms, įgūdžiams, pomėgiams. Stipriųjų ir silpnųjų savo pusių nustatymas. Atpažinti, planuoti ir mokytis prašyti pagalbos.	2									Dorinis ugdymas Visuomeninis ugdymas
4. Išsikelia akademinius ir asmeninius tikslus, planuoja žingsnius, kaip jų siekti ir veikti.											
Motyvacija, tikslų kėlimas ir siekimas Mokymosi sunkumai, pagalbos prašymas ir gavimas	Situacijos, kuriose reikalinga savitvarda. Išsikelti metų mokymosi tikslą, suplanuoti jo siekti. Sukurti savęs motyvavimo planą; numatyti kliūtis ir planą joms įveikti.	2									Visos pamokos
BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI		**7**									
28.2. SANTYKIŲ KŪRIMAS IR BENDRADARBIAVIMAS											
1. Demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius.											
Kitų emocijų atpažinimas ir įvardijimas Veiksmingas bendravimas Santykio kūrimas	Tobulinti klausymo įgūdį formuluojant atvirus ir uždarus klausimus. Analizuoti ir apibūdinti elgesį, kuris daro įtaką kitų jausmams. Veiksminga komunikacija virtualioje erdvėje.	2									Kalbinis ugdymas

	Išsiaiškinti neverbalines komunikacijos užuominas. Išreikšti pagarbą bendruomenės nariams. Kritiką keisti konstruktyviu grįžtamuoju ryšiu.										
2. Dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse.											
Bendradarbiaujančios grupės požymių atpažinimas ir įvardijimas Mokosi dirbti grupėje	Atpažinti grupės narių indėlį į bendrą darbą. Mokytis įtraukti kiekvieną į grupės veiklą.	1									Visos pamokos
3. Tyrinėja, atpažįsta ir įvardija kitų žmonių pomėgius, savybes, talentus, gebėjimus ir kitus ypatumus.											
Panašumų ir skirtumų atpažinimas ir įvardijimas Atpažinti situacijas, kai reikia išreikšti palaikymą	Tyrinėja ir mokosi atpažinti įvairių grupių pomėgius. Mokytis įtraukti visus į bendras veiklas; išreikšti palaikymą. Stiprinti toleranciją bendruomenėje.	2									Dorinis ugdymas Visuomeninis ugdymas Technologinis ugdymas
4. Kontroliuoja neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas.											
Konfliktų ar nesutarimų atsiradimo priežastys Konfliktų ir nesutarimų galimi sprendimai ir pasekmės Patyčių atpažinimas ir įveika	Konfliktų tarp įvairių grupių priežastys ir sprendimai. Stereotipai, jų įtaka santykiams ir konfliktų sprendimams. Teigiami ir neigiami santykiai. Gynybiškumo keitimas į konstruktyvumą. Atlaidumo, kompromiso poveikis santykiams. Konfliktų sprendimo būdai. Patyčių ir nesusipratimų atpažinimas. Veiksmingas pasipriešinimas patyčioms.	3			1						Dorinis ugdymas Kalbinis ugdymas
BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI		**8**									
28.3. ATSAKINGI SPRENDIMAI IR ELGESYS											
1. Analizuoja, kuria įvairioms žmonių grupėms (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės), erdvėms, situacijoms būtinas taisykles, mokosi jų laikytis, analizuoti jų prasmę ir reikalingumą.											

Bendrosios ir tikslinės elgesio taisyklės, susitarimai Bendrųjų taisyklių ir susitarimų laikymasis, refleksija	Kurti klasės taisykles. Mokyklos, šeimos, bendruomenės taisyklės; ryšys tarp pagarbos ir sutartų taisyklių laikymosi.	1									Technologinis ugdymas Informatika Gamtamokslinis ugdymas
2. Priima sprendimus, analizuoja / vertina sprendimų pasekmes.											
Sprendimų priėmimo įgūdžiai Sprendimų pasekmių vertinimas	Mokytis sprendimų priėmimo 5 žingsnių strategijos. Bendraamžių spaudimo įtaka sprendimams. Vertybių įtaka sprendimams.	1			1						Dorinis ugdymas Kalbinis ugdymas
BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI		**2**									
28.4. SAUGUS IR SVEIKAS ASMUO IR BENDRUOMENĖ											
1. Saugo savo, kitų gyvybę ir sveikatą.											
Pavojaus sveikatai ir gyvybei atpažinimas, saugantis save ir kitus elgesys Saugus elgesys namų ir viešoje aplinkoje Smurto ir prievartos prevencija	Būti atsakingam už kito sveikatą. Sveikatai palanki aplinka. Priimti sprendimą, padedantį išvengti nelaimės, ligos. Atpažinti melagienas. Ekstremalios situacijos, jų įtaka gyvybei, sveikatai. Saugus elgesys buityje, viešose vietose, minioje. Saugumo planas. Evakuacija. Smurtas prieš vaikus, smurto formos.	4			1					3	Technologinis ugdymas Informatika Gamtamokslinis ugdymas Visuomeninis ugdymas Dorinis ugdymas Kalbinis ugdymas
2. Moka suteikti pirmąją pagalbą, demonstruoja slaugos ir savirūpos įgūdžius, paaiškina, kaip išvengti ligų ir traumų.											
Sveikatos stiprinimas Savirūpa, slauga ir pirmoji pagalba Prevencija Pagalbos poreikio tyrimas Pasiruošimas įgyvendinti poreikį	Brendimo pokyčiai, menstruacijos ir poliucija, higiena. Sveikatos įpročių stiprinimo planas. Ligos atpažinimas. Gaivinimo įgūdžiai. Sutvarkyti žaizdą, atpažinti ir imobilizuoti lūžį.	4		1			2		2		Biologija Dorinis ugdymas Kalbinis ugdymas

Projekto įgyvendinimas Refleksija Pristatymas bendruomenei	Psichoaktyviųjų medžiagų poveikis; priklausomybės liga. Atsispirti vidiniam ir išoriniam spaudimui vartoti psichoaktyviąsias medžiagas.										
BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI		**8**									
BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS ne mažiau 70 proc.		**25**									
100 proc. valandų skaičius		**36**									

Mokymosi turinys 6 klasei, pamokų planavimo rekomendacijos ir integruojamų kontekstų matrica

Turino dalis ir potemės	**Raktiniai žodžiai**	**Pamokų skaičius**	**Nurodytas skaičius žymi koncentruotą sričiai priskirtą turinį. Jeigu skaičiaus nėra, turinys – integruojamas jungiant kontekstus.**								**Galimi kontekstai ir integracijos su kitais dalykais**
			SEU	PSIP	SMP	SP	LU	SV	PP	ŽS	
29.1. SAVĘS PAŽINIMAS IR ASMENINIAI TOBULĖJIMO TIKSLAI											
1. Atpažįsta, įvardija ir valdo emocijas, elgesį.											
Emocijų atpažinimas ir žodyno plėtojimas Patiriamų emocijų atpažinimas ir įvardijimas Emocijų valdymas	Emocijų raiškos lūkesčiai. Emocijų panašumai ir skirtumai. Emocijos, menkinančios gebėjimą spręsti problemas. Žinutės *Koks, Kada, Kodėl, Kaip* naudojimas stiprinant pasitikėjimą savimi.	1									Dorinis ugdymas Kalbinis ugdymas Meninis ugdymas Fizinis ugdymas
2. Atpažįsta nerimą, stresą, jo įveikai ir valdymui taiko metodus.											
Nerimo ir streso atpažinimas Nerimo ir streso įveika	Neigiamos reakcijos į stresą ir jo įveikos būdai. Teigiamas stresas. Mokytis nusiraminimo strategijų. Praktikuoti kalbėjimą. Įveikti negatyvą ir stiprinti teigiamas nuostatas. Atpažinti spaudimo situacijas.	1									Visos pamokos
3. Tyrinėja, atpažįsta, įvardija ir plėtoja asmeninius pomėgius, savybes, talentus, įgūdžius, gebėjimus.											

Savo įgūdžių, gebėjimų, savybių tyrinėjimas ir atpažinimas Pasitikėjimo savimi ugdymas stiprinant gebėjimus	Įgūdžiai savivertei stiprinti. Išorinių veiksnių įtaka pažįstant save. Fizinių savybių įtaka priimant sprendimus. Bendražmogiškųjų vertybių stiprinimas. Tyrinėti bendruomenės paslaugas ir organizacijas kaip išteklius, reikalingus ugdytis ir augti. Siekių pasirinkimas stiprinant pasitikėjimą savimi.	2									Dorinis ugdymas Visuomeninis ugdymas Fizinis ugdymas
4. Išsikelia akademinius ir asmeninius tikslus, planuoja žingsnius, kaip jų siekti ir veikti.											
Motyvacija, tikslų kėlimas ir siekimas Mokymosi sunkumai, pagalbos prašymas ir gavimas	Išsikeltus tikslus sieti su bendražmogiškosiomis vertybėmis. Augimo mąstysena. Išsikelti socialinio santykio sukūrimo tikslą. Tyrinėjimas šaltinių tikslui siekti. Numatyti kliūtis ir pasitelkti pagalbą.	1									Visos pamokos
BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI		**5**									
29.2. SANTYKIŲ KŪRIMAS IR BENDRADARBIAVIMAS											
1. Demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius.											
Kitų emocijų atpažinimas ir įvardijimas Veiksmingas bendravimas Santykio kūrimas	Empatija santykiams stiprinti ir kitiems priimti. Analizuoti pritarimo ir nepritarimo poveikį kitų emocijoms. Veiksmingas klausymas. Derybiniai įgūdžiai. Išreikšti rūpestį ir elgtis pagarbiai. Draugystės įgūdžiai; skirtumai, stiprinantys draugystę.	2									Kalbinis ugdymas Dorinis ugdymas Visuomeninis ugdymas
2. Dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse.											
Bendradarbiaujančios grupės požymių atpažinimas ir įvardijimas	Konstruktyvus elgesys ir darbas grupėje.	2									Visos pamokos

Mokosi dirbti grupėje	Grupės santykių stiprinimas ir palaikymas.										
3. Tyrinėja, atpažįsta ir įvardija kitų žmonių pomėgius, savybes, talentus, gebėjimus ir kitus ypatumus.											
Panašumų ir skirtumų atpažinimas ir įvardijimas Atpažinti situacijas, kai reikia išreikšti palaikymą	Stereotipų įtaka asmeniui, grupei, bendruomenei. Informacijos, reklamos įtaka formuojant visuomenės nuomonę; diskriminacijos užuomazgos. Palaikantys ir nepalaikantys konkretūs ir abstraktūs teiginiai.	2									Dorinis ugdymas Visuomeninis ugdymas Kalbinis ugdymas
4. Kontroliuoja neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas.											
Konfliktų ar nesutarimų atsiradimo priežastys Konfliktų ir nesutarimų galimi sprendimai ir pasekmės Patyčių atpažinimas ir įveika	Bauginimo, pasijuokimo poveikis asmeniui. Pagarbus ribų nustatymas. Destruktyvus elgesys. Fizinis ir žodinis smurtas. Išklausyti pagarbiai prieštaraujančias nuomones. Stiprinti ir tobulinti konfliktų sprendimo įgūdžius, kurie padeda išsaugoti tarpusavio santykį. Veiksmingas reagavimas į patyčių elgesį.	3			1						Dorinis ugdymas Kalbinis ugdymas Visuomeninis ugdymas
BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI		**9**									
29.3. ATSAKINGI SPRENDIMAI IR ELGESYS											
1. Analizuoja, kuria įvairioms žmonių grupėms (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės), erdvėms, situacijoms būtinas taisykles, mokosi jų laikytis, analizuoti jų prasmę ir reikalingumą.											
Bendrosios ir tikslinės elgesio taisyklės, susitarimai Bendrųjų taisyklių ir susitarimų laikymasis, refleksija	Argumentuoti taisyklių svarbą. Kurti klasės taisykles. Etiškas ir neetiškas elgesys; priimti sprendimą ir atsakomybę dėl elgesio.	1									Technologinis ugdymas Informatika Gamtamokslinis ugdymas Fizinis ugdymas
2. Priima sprendimus, analizuoja / vertina sprendimų pasekmes.											

Sprendimų priėmimo įgūdžiai Sprendimų pasekmių vertinimas	Mokytis sprendimų priėmimo 6 žingsnių strategijos. Analizuoti priimtus sprendimus. Trumpalaikių ir ilgalaikių tikslų įtaka sprendimams. Streso poveikis sprendimams. Atpažinti, kada reikalinga suaugusiųjų pagalba. Medijų įtaka sprendimams. Atsakingi ir neatsakingi sprendimai ir pasekmės.	1			1						Dorinis ugdymas Kalbinis ugdymas Visuomeninis ugdymas Matematika Gamtamokslinis ugdymas
BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI		**2**									
29.4. SAUGUS IR SVEIKAS ASMUO IR BENDRUOMENĖ											
1. Saugo savo, kitų gyvybę ir sveikatą.											
Pavojaus sveikatai ir gyvybei atpažinimas, saugantis save ir kitus elgesys Saugus elgesys namų ir viešoje aplinkoje Smurto ir prievartos prevencija	Nesaugaus elgesio alternatyvos. Ekstremalių situacijų valdymo įgūdžiai. Pavojingų aplinkų atpažinimas. Saugaus darbo taisyklės. Elgesys eismo aplinkoje. Elgesys kilus gaisrui. Elgesys skęstant. Smurto poveikis sveikatai; lytinis priekabiavimas; prekyba žmonėmis, privatumo pažeidimas; išvengimas ir pagalba.	5			1					3	Technologinis ugdymas Informatika Gamtamokslinis ugdymas Visuomeninis ugdymas Dorinis ugdymas Kalbinis ugdymas
2. Moka suteikti pirmąją pagalbą, demonstruoja slaugos ir savirūpos įgūdžius, paaiškina, kaip išvengti ligų ir traumų.											
Sveikatos stiprinimas Savirūpa, slauga ir pirmoji pagalba Prevencija Pagalbos poreikio tyrimas Pasiruošimas įgyvendinti poreikį Projekto įgyvendinimas	Fiziologiniai pokyčiai paauglystėje. Sveikos gyvensenos pasirinkimas; argumentai, planas. Lytinė reprodukcinė sveikata. Savirūpos įgūdžiai paauglystėje. Atpažinti situacijas, kada galima padėti sau, o kada kreiptis pagalbos. Gaivinimo įgūdžiai.	4		1			2		2		Kalbinis ugdymas Informatika Dorinis ugdymas Visuomeninis ugdymas Biologija

Refleksija Pristatymas bendruomenei	Skęstančiojo gelbėjimas. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija; atsisakymo įgūdžiai. Neigiamas bendraamžių spaudimas ir pagalbos prašymas. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo poveikis asmeniui, šeimai ir bendruomenei. Kitų priklausomybės ligų atsiradimas ir pasekmės.										
BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI		**9**									
BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS ne mažiau 70 proc.		**25**									
100 proc. valandų skaičius		**36**									

Siūlymai mokytojų nuožiūra pasirenkamam iki 30 procentų pamokų turiniui

5–6 klasėje Gyvenimo įgūdžių programai pagal ugdymo planą įgyvendinti skiriama viena pamoka per savaitę.
Iki 30 proc. pasirenkamo turinio pamokų sudaro daugiausiai 11 pamokų per metus. Jų turinį renkasi mokytojas.

5 klasė

Bendruomenės poreikių, problemų tyrinėjimas, įvardijimas ir įgalinimas veikti

Turinys	Pasiekimų požymiai
Bendruomenės pažinimas ir pasiruošimas jai padėti • Tyrinėja, mokosi atpažinti ir įvardyti, kaip pagalbos bendruomenei projektai prisideda prie jos gerovės ir paveikia jos narius. • Diskutuoja, kodėl svarbu pažinti mokyklos ir vietos bendruomenės narius ir žinoti jų atliekamas funkcijas. • Mokosi pristatyti bendruomenės narius ir jų atliekamas funkcijas. • Mokosi argumentuoti, kodėl bendruomenės nariai turi rūpintis vieni kitais, ypač tais, kurie negali savimi pasirūpinti patys. **Pagalbos poreikio tyrimas** • Tyrinėja, su kokiais iššūkiais susiduria bendruomenė ir kokie jos poreikiai. • Mokosi atpažinti, kurie poreikiai turi būti patenkinti nedelsiant, o kurie gali būti patenkinti vėliau. • Pasitelkdami demokratišką balsavimą mokosi susitarti dėl vieno ar kelių klasės projektų įgyvendinimo. **Pasiruošimas įgyvendinti poreikį** • Kartu su bendraklasiais dalyvauja projekto įgyvendinimo planavimo procese. • Mokosi argumentuoti, kodėl svarbu turėti paruoštą projekto įgyvendinimo planą. • Mokosi išskirti, kokie gali būti projekto įgyvendinimo komitetai / darbo grupės, remdamiesi savo gebėjimais, interesais, savybėmis, pasirenka, kuriame norėtų dalyvauti. • Mokosi įsipareigoti atlikti konkrečius numatytus darbus numatydami laiką, kliūtis ir kokios pagalbos gali prireikti. **Projekto įgyvendinimas** • Įgyvendina projektą pagal pasiruoštą projekto įgyvendinimo planą. • Stebi projekto įgyvendinimo pažangą ir prireikus aktyviai reaguoja sprendžiant problemą. • Įgyvendindami projektą reflektuoja, kaip sekasi, mokosi išreikšti vienas kitam paramą	• Paaiškina, kaip pagalbos bendruomenei projektai prisideda prie jos gerovės ir paveikia jos narius. • Pažįsta mokyklos ir vietos bendruomenės narius ir apibūdina jų atliekamas funkcijas. • Tyrinėja, su kokiais iššūkiais susiduria bendruomenė ir kokie jos poreikiai. • Paaiškina, kodėl bendruomenės nariai turi rūpintis vieni kitais ir ypač tais, kurie negali savimi pasirūpinti patys. • Kartu su klase planuoja įgyvendinti projektą. • Paaiškina, kodėl svarbu turėti paruoštą projekto įgyvendinimo planą. • Dalyvauja projekto įgyvendinimo komiteto veikloje. • Prisiima įsipareigojimus atlikti konkrečius numatytus darbus. • Paaiškina, kokių įgūdžių, gebėjimų, savybių prireikė įgyvendinant projektą. • Papasakoja, kaip jautėsi įgyvendindami projektą. • Papasakoja, su kokiais iššūkiais susidūrė įgyvendindami projektą ir kaip juos įveikė. • Pasako, kaip galėtų perduoti projekto metu įgytą patirtį kitiems. • Kartu su projekto įgyvendinimo grupe paruošia projekto rezultatų pristatymą klasės mokinių, tėvų, mokyklos bendruomenei. • Dalyvauja organizuojant projektų pristatymo šventę. • Apibūdina, kaip jautėsi pristatydami projekto rezultatus.

ir palaikymą susidūrus su įgyvendinimo sunkumais. **Refleksija** • Reflektuoja, kokių asmeninių įgūdžių, gebėjimų, savybių prireikė įgyvendinant projektą. • Reflektuoja, kaip jautėsi projekto įgyvendinimo metu. • Analizuoja ir papasakoja, su kokiais iššūkiais susidūrė įgyvendindami projektą ir kaip juos įveikė. • Mokosi atpažinti ir įvardyti, kaip projekto įgyvendinimo metu patobulėjo asmeniškai ir kaip grupė. • Diskutuoja, kaip galėtų perduoti projekto metu įgytą patirtį kitiems. **Pristatymas bendruomenei** • Kartu su projekto įgyvendinimo grupe ruošia projekto rezultatų pristatymą bendraklasių, tėvų, mokyklos bendruomenei. • Organizuoja projektų pristatymo šventę. • Paruošia projekto rezultatų pristatymus. • Reflektuoja, kodėl svarbu pristatyti projekto įgyvendinimo rezultatus bendruomenei ir kaip jautėsi juos pristatydami.	

6 klasė

Bendruomenės poreikių, problemų tyrinėjimas, įvardijimas ir įgalinimas veikti

Turinys	Pasiekimų požymiai
Bendruomenės pažinimas ir pasiruošimas jai padėti • Tyrinėja, nustato ir įvardija šaltinius, kurie suteikia informaciją apie bendruomenę, jos narius, teikiamas paslaugas ir poreikius. • Analizuoja, kas yra pilietinė atsakomybė (pvz., dalyvavimas rinkimuose, įstatymų laikymasis, informavimas apie problemas, dalyvavimas darant įtaką viešajai tvarkai ir pan.). • Analizuoja ir diskutuoja apie pasekmes, kai kas nors nusprendžia neprisiimti pilietinės atsakomybės. • Tyrinėja ir mokosi paaiškinti, kodėl bendruomenės nariai turi rūpintis vieni kitais ir ypač tais, kurie negali savimi pasirūpinti patys. **Pagalbos poreikio tyrimas** • Tyrinėja, su kokiais iššūkiais susiduria bendruomenė ir kokie jos poreikiai. • Aiškinantis bendruomenės poreikius mokosi pritaikyti interviu ėmimo gebėjimus. • Mokosi apibendrinti gautą informaciją apie bendruomenės narių poreikius ir	• Įvardija šaltinius, kurie suteikia informacijos apie bendruomenę. • Paaiškina, kas yra pilietinė atsakomybė (pavyzdžiui, dalyvavimas rinkimuose, įstatymų laikymasis, informavimas apie problemas, dalyvavimas darant įtaką viešajai tvarkai ir pan.). • Apibūdina pasekmes, kai kas nors nusprendžia neprisiimti pilietinės atsakomybės. • Paaiškina, kodėl bendruomenės nariai turi rūpintis vieni kitais ir ypač tais, kurie negali savimi pasirūpinti patys. • Pažįsta mokyklos ir vietos bendruomenės narius ir apibūdina jų atliekamas funkcijas. • Tyrinėja, su kokiais iššūkiais susiduria bendruomenė ir kokie jos poreikiai. • Aiškindamiesi bendruomenės poreikius atlieka interviu ir pritaiko veiksmingo klausymo gebėjimus. • Apibendrina gautą informaciją apie bendruomenės narių poreikius.

argumentuotai, pasiremiant interviu ir kitais šaltiniais pristatyti klasei. • Diskutuodami ir balsuodami išsirenka prioritetinį poreikį ar poreikius, kuriuos su klase ruošis patenkinti įgyvendindami bendrą klasės projektą ar projektus. **Pasiruošimas įgyvendinti poreikį** • Apmąsto savo gebėjimus ir nusprendžia, kokie gebėjimai gali prisidėti prie projekto įgyvendinimo sėkmės. • Tyrinėdami problemą ir planuodami jai spręsti skirtą projektą, diskutuodami mokosi nustatyti, kokių gali prireikti klasės mokinių gebėjimų, įgūdžių, žinių projektui įgyvendinti. • Kuria projekto planą numatydami etapus, darbo grupes ar komitetus, išteklius, laiką, pažangos stebėjimo kriterijus. • Diskutuoja ir argumentuoja, kodėl yra svarbu skirti pakankamai laiko atidžiai parengti projekto planą. • Analizuodami parengtą planą diskutuoja ir mokosi numatyti, su kokiomis kliūtimis galima susidurti įgyvendinant bendruomenei skirtą projektą. • Kiekvienas projekto dalyvis prisiima įsipareigojimus ir numato asmeninius veiklos pažangos stebėjimo kriterijus. • Analizuoja ir įvardija, kokios pagalbos gali reikėti įgyvendinant projektą ir į ką dėl šios pagalbos gali kreiptis. **Projekto įgyvendinimas** • Įgyvendinant projektą laikosi plano, dalyvauja projekto įgyvendinimo komiteto / darbo grupės veikloje. • Mokosi stebėti ir reflektuoti, ar laiku atlikti numatyti darbai ir ar laiku įvykdyti įsipareigojimai, kad projektas būtų įgyvendintas sėkmingai. **Refleksija** • Reflektuoja, analizuoja ir apibūdina savo patirtį projekte: apibūdina, kas vyko, ką išmoko, kas iš to, kad projektas buvo įgyvendintas. • Reflektuoja, analizuoja, kaip po projekto pasikeitė vykdžiusiųjų projektą ir žmonių, kuriems buvo skirtas projektas, gyvenimai. Savo išvadoms pateikia argumentus. **Pristatymas bendruomenei** • Dalyvauja planuojant padėkos klasės mokiniams ir visiems padėjusiems įgyvendinti projektą asmenims šventę. • Pristato, ką sužinojo apie save įgyvendindami pagalbos bendruomenei projektą.	• Dalyvauja nustatant klasės mokinių gebėjimus, įgūdžius, kurie gali būti reikalingi projektui įgyvendinti. • Įvardija, kokios akademinės žinios bus reikalingos siekiant patenkinti bendruomenės poreikį ir įgyvendinti projektą. • Kartu su klase planuoja įgyvendinti projektą. • Apibūdina, kokie yra projekto įgyvendinimo etapai ir planavimo privalumai. • Įvardija, su kokiomis kliūtimis galima susidurti įgyvendinant bendruomenei skirtą projektą. • Dalyvauja projekto įgyvendinimo komiteto veikloje. • Apibūdina savo atsakomybes projekte. • Įvardija, kokios pagalbos gali reikėti įgyvendinant projektą ir į ką dėl šios pagalbos gali kreiptis. • Prisiima įsipareigojimus atlikti konkrečius numatytus darbus. • Įvykdo savo įsipareigojimus projekte. • Analizuoja ir apibūdina savo patirtį projekte: apibūdina, kas vyko, ką išmoko, kas iš to, kad projektas buvo įgyvendintas. • Apibūdina, kaip pasikeitė po projekto jo / jos ir žmonių, kuriems buvo skirtas projektas, gyvenimai. • Padėkoja klasės mokiniams ir visiems padėjusiems įgyvendinti projektą asmenims. • Paaiškina, ką sužinojo apie save įgyvendindami pagalbos bendruomenei projektą.

• Paruošia informaciją apie projekto įgyvendinimo rezultatus ir paviešina klasės ir mokyklos bendruomenei.	

Pamokų planavimas

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

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

Mokymosi turinys 5 klasei, pamokų planavimo rekomendacijos ir pasiekimų požymiai

Turinys	Pamokų skaičius	Pasiekimų požymiai	Skaitmeniniai ir spausdinti metodiniai leidiniai, knygos ir rekomendacijos	Siūlomos mokytojui skaitmeninės priemonės (svetainės, vaizdo įrašai)	Priemonės, programos, turinčios paruoštus pamokų planus
28.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.					
28.1.1. Analizuoja, kaip vertybės siejasi su emocijomis ir atsakingu elgesiu, mokosi atpažinti emocijų ir jausmų		Apibūdina, kaip jausmai ir emocijos daro įtaką bendravimui. Apibūdina emocijoms būdingas fizines reakcijas. Paaiškina, kokios būna pasekmės išreiškus emocijas.	Bracket, M., *Leidimas jausti.* Vilnius: Vaga, 2020. Hoffmann, K., W., Roggenwallner B., *Programa EQ vaikams. Emocinį intelektą ugdantys žaidimai*. Vilnius: Presvika, 2005.	Atpažink liūdesį ir kitus jausmus. Praleisk progą pasityčioti! Kai kyla noras įskaudinti ar pažeminti kitą. VšĮ „Vaikų linija“. https://www.youtube.com/watch?v=8hft9k46rwQ	Socialinio ir emocinio ugdymo programos

raišką ir sieti su asmenine patirtimi ir paauglystės pokyčiais.	**1**	Naudoja „Aš“ teiginius, kad apibūdintų, kaip jaučiasi, kodėl taip jaučiasi ir kaip norėtų, kad jausmas pasikeistų. Paaiškina, kas yra *teigiamas vidinis* ir *neigiamas vidinis dialogas*. Apibūdina su paauglyste susijusius fizinius ir emocinius pokyčius. Paaiškina, kas yra *vertybė*. Paaiškina, kaip atsakingas elgesys stiprina pasitikėjimą savimi. Paaiškina, kodėl naudinga mokėti įvardyti savo emociją arba jausmą. Paaiškina, kas yra *stresas*. Papasakoja, kokie veiksniai gali sukelti tiek teigiamą, tiek neigiamą stresą. Papasakoja, kokios būna emocinės reakcijos į stresą. Paaiškina, kokias renkasi valdymo strategijas liūdinančiose situacijose (pavyzdžiui, nusivylus, praradus, išsiskyrus). Paaiškina, kaip sumažinti stresą (pavyzdžiui, pasikalbėti su draugu, patikimu suaugusiuoju, daryti fizinius pratimus). Kad nusiramintų, panaudoja pokalbio su savimi metodą. Paaiškina, kaip teigiamas vidinis dialogas stiprina gebėjimą nusiraminti ir kontroliuoti emocijas. Paaiškina, kada verta taikyti pokalbio su savimi metodą.	Vaikų ir paauglių ginekologijos profesionalės, profesorės Žanos Bumbulienės vadovaujamos gydytojų akušerių ginekologių ir medicinos psichologės komandos parengta knyga, skirta įvairiapusiškai, suprantamai ir atsižvelgiant į skirtingus raidos etapus aptarti mergaičių paauglystės laikotarpį (10–19 metų amžiaus tarpsnį). Knygoje greta visų temų yra skiriamas dėmesys ir bendrai visų paauglių (tiek mergaičių, tiek berniukų) emocinei ir psichologinei sveikatai, emocijų raiškai, jų sąsajoms su lytiniu brendimu, galimoms pagalbos priemonėms. Knygos nuoroda: Andrijauskienė, L., Baušytė, R., Breivienė, R., Brimienė, I., Bumbulienė, Ž., Klimašenko, J., Sabaitytė, E., Vaigauskaitė-Mažeikienė, B., Žilovič, D. (2023). *Trikampiai ir apskritimai: mano moteriškumo pradžia*. Vilnius: VU leidykla.		
28.1.2. Naudodami „Aš“ teiginius, teigiamo vidinio dialogo metodą toliau tobulina emocijų valdymo ir raiškos įgūdžius, mokosi atpažinti neigiamą vidinį			Rosenberg, M., B., *Nesmurtinis bendravimas*. Meilės kelias, 2021. Shapiro, L. E., *Kaip ugdyti vaiko emocinį intelektą.* Vadovas tėvams. Presvika, 2008.	Informacija apie stresą ir jo mažinimo būdus. LR sveikatos apsaugos ministerija su partneriais. https://pagalbasau.lt/jaunimui/stresas/ Mūsų šešios emocijos. Menų terapijos metodų praktikė, tapytoja, pedagogė Fausta Anulytė kartu su	Socialinio ir emocinio ugdymo programos

dialogą ir keisti jį į teigiamą.				Antakalnio progimnazijos moksleive Egle pristato šešias pagrindines žmogaus emocijas, pasakoja apie jų svarbą ir kaip su jomis išbūti. Atviras jaunimo centras „Žalianamis“. https://www.youtube.com/watch?v=OwnmJCVuBng	
28.1.3. Aiškinasi, kas yra stresas, koks jo ryšys su nerimu, kokie veiksniai ir priežastys jį sukelia, kada stresas tampa žalingas ir kaip įvairiose situacijose jį galima sumažinti (pvz., pasikalbėti su draugu, patikimu suaugusiuoju, daryti fizinius pratimus, išsiaiškinti priežastis ir ieškoti pagalbos).	**2**		PSO rekomendacijos dėl streso mažinimo: https://pagalbasau.lt/wp-content/uploads/2020/05/Doing-What-matters-in-times-of-stress-an-illustrated-guide_Lithuanian_CC-BY-NC-SA-IGO_Redacted68.pdf	Apie savęs žalojimą, pagalbą sau ir draugui. LR sveikatos apsaugos ministerija su partneriais. https://pagalbasau.lt/jaunimui/saves-zalojimas/	Socialinio ir emocinio ugdymo programos
				Informacija apie stresą ir jo mažinimo būdus. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais. https://pagalbasau.lt/jaunimui/stresas/	
				5 pirštų emocijų valdymo metodas. Vaizdo reportažas apie 5 pirštų emocijų valdymo metodą. Trečioji „Olimpinio mėnesio“ savaitė skirta emocinei sveikatai. Olimpinis mėnuo 2020 | Emocinė sveikata | 2. https://www.youtube.com/watch?v=3YoayYs_1CM	

				Paprastas nusiraminimo pratimas, tinkantis ir vaikams. Vaizdo pasakojime pateikiamas penkių pirštų pratimas, skirtas stresui valdyti. Kai visko pasidaro šiek tiek per daug ir nebegalime išlaikyti šalto proto, apima nevaldomas nerimas, baimė, pyktis ar kitos emocijos, ne visada galime patys rasti kelią atgal. Tokiu atveju pravartu turėti veiksmingą būdą, leidžiantį nusiraminti ir pasijusti geriau. „Aš ir psichologija“. https://www.youtube.com/watch?v=zgyX9ojollY	
28.1.4. Analizuoja, kokie reikalingi asmens augimo įgūdžiai (mąstymo, akademiniai, socialiniai, emociniai), reflektuoja apie vykstančius socialinius ir emocinius pokyčius paauglystėje, kaip šie pokyčiai lemia asmenines savybes, įgūdžius ir pomėgius.		Paaiškina, kokie įgūdžiai reikalingi asmens augimui (mąstymo, akademiniai, socialiniai, emociniai). Paaiškina, kokie įgūdžiai padeda gyventi sveikai. Apibūdina, kaip bendruomenė padeda tobulinti talentus ir gebėjimus. Apibūdina, kas yra *talentas*, *savybė*, *įgūdis*. Įvardija savo talentus, savybes ir įgūdžius. Įvardija, kokie talentai, įgūdžiai gali prisidėti prie bendruomenės gerovės puoselėjimo. Įvardija, ką išmoko penktoje klasėje.	Dweck, C. S., *Tu gali. Atskleiskite savo galimybes*. Vilnius: Alma Littera, 2017.		Socialinio ir emocinio ugdymo programos

28.1.5. Tyrinėja, kaip bendruomenė padeda tobulinti asmens ar grupės talentus ir gebėjimus, kaip asmeniškai gali prisidėti prie bendruomenės gerovės puoselėjimo ir kaip pagalba bendruomenei prisideda prie pasitikėjimo savimi stiprėjimo.	**2**		Dweck, C. S., *Tu gali. Atskleiskite savo galimybes*. Vilnius: Alma Littera, 2017. Siegl, D. J., Bryson, T. P., *Smegenys, tariančios taip.* Vilnius: Vaga. 2018.		Socialinio ir emocinio ugdymo programos
28.1.6. Planuodami, kurį savo gebėjimą norėtų tobulinti, mokosi atpažinti savo asmenines stipriąsias ir silpnąsias puses bei jų įtaką laisvalaikio veiklų pasirinkimams ir mokymuisi.			Dweck, C. S., *Tu gali. Atskleiskite savo galimybes.* Vilnius: Alma Littera, 2017.		Socialinio ir emocinio ugdymo programos

28.1.7. Išsikelia savo mokymosi metų tikslą, suskaido į smulkesnius, per mėnesį ar du pasiekiamus žingsnius, kad pagerintų mokymosi pasiekimą, numato žingsnius ir viskam įgyvendinti reikalingą laikotarpį, įsivardija asmenines savybes, įgūdžius, kuriuos turėtų stiprinti, kad pavyktų siekti tikslo.	**2**	Paaiškina, kaip išorinė ir vidinė motyvacija veikia gebėjimą siekti tikslo. Papasakoja apie tikslus, kurie reikalauja daugiau savitvardos. Apibūdina savo stiprybes ir silpnybes, kurios daro įtaką pasirinkimams mokymosi procese. Paaiškina, kodėl mokiniai mokosi skirtingai. Paaiškina, kaip suaugusieji mokykloje išreiškia rūpestį mokiniais. Papasakoja, kaip šeima ar kiti suaugusieji padeda ir palaiko mokykloje siekiant sėkmės. Išsikelia tikslą, kurį gali pasiekti per mėnesį ar du, kad pagerintų akademinį pasiekimą, numato žingsnius, terminus, kuriuos atlieka iki nusistatytos datos. Apibūna, kaip jaučiasi išsikėlęs tikslą. Mokosi numatyti kliūtis, kurios gali sutrukdyti pasiekti išsikeltą tikslą. Mokosi stebėti savo tikslo siekimo pažangą, įvertina savo sėkmę ir išanalizuoja, ką galėjo padaryti kitaip. Apibūdina, kaip jaučiasi pasiekęs tikslą.	Dweck, C. S., *Tu gali. Atskleiskite savo galimybes.* Vilnius: Alma Littera, 2017.		Socialinio ir emocinio ugdymo programos
28.2. Santykiai ir bendradarbiavimas.					
28.2.1. Tobulina reflektyvaus klausymo įgūdžius, mokosi pasitikslinti, kad geriau suprastų gautą informaciją ar žinutę, analizuoti neverbalinės	**2**	Apibūdina, kas yra *reflektyvusis klausymas*. Apibūdina, kaip atpažinti gero klausymo įgūdžius. Paaiškina, kaip geras klausymas gali sustiprinti santykius. Paaiškina, kokiose situacijose svarbu pritaikyti reflektyviojo klausymo įgūdžius.	Rosenberg, M. B., *Nesmurtinis bendravimas*. Meilės kelias, 2021.		Socialinio ir emocinio ugdymo programos

komunikacijos užuominas ir kritiką pakeisti konstruktyviu grįžtamuoju ryšiu.		Panaudoja reflektyviojo klausymo įgūdžius diskusijų metu. Atpažįsta kitų žmonių emocijas ir jas apibūdina įvairiose situacijose. Formuluoja atvirus ir uždarus klausimus, kad paskatintų kitus išreikšti savo mintis ir emocijas. Kai reikia, perklausia, kad gerai suprastų gautą informaciją ar žinutę. Apibūdina neverbalinės komunikacijos užuominas. Papasakoja, kaip kažkieno elgesys gali paveikti kito asmens emocijas. Papasakoja, kaip bendruomenės nariai išreiškia emocijas įvairioms socialinėms, kultūrinėms, religinėms, etninėms grupėms. Demonstruoja pagarbų elgesį visoms socialinėms ir kultūrinėms, religinėms, etninėms grupėms. Moka kritiką pakeisti konstruktyviu grįžtamuoju ryšiu.			
28.2.2. Tyrinėja, kaip bendruomenės nariai išreiškia pagarbą įvairioms socialinėms, kultūrinėms, religinėms, etninėms ir kitoms grupėms, analizuoja elgesio ir bendravimo pavyzdžius, atliepiančius lyčių lygybės poreikius.					Socialinio ir emocinio ugdymo programos
28.2.3. Diskutuoja apie komandinio darbo privalumus, kodėl yra svarbu pripažinti kitų grupės narių indėlį į bendrą darbą ir kaip išlaikyti darnius santykius laimint ar pralaimint.	**1**	Demonstruoja palaikymą ir pripažįsta kitų indėlį į bendrą darbą. Laimėdamas ar pralaimėdamas demonstruoja draugiškumą. Generuoja idėjas, kaip kiekvieną įtraukti į grupės veiklą. Apibūdina komandinio darbo privalumus. Dalyvauja išsikeliant bendrą grupės tikslą ir apibūdina, kas padėjo išsikelti tikslą arba kas sutrukdė. Numato neatsakingo elgesio grupėje pasekmes.			Socialinio ir emocinio ugdymo programos
28.2.4. Mokosi išsikelti bendrą darbo grupėje tikslą, analizuoja,					Socialinio ir emocinio ugdymo programos

kas padeda ir kas trukdo išsikelti bendrą grupės tikslą ir jį įgyvendinti.					
28.2.5. Mokydamiesi imti interviu tyrinėja bendraklasių talentus, savybes ir įgūdžius, mokosi išsiaiškinti žmogaus pomėgius, talentus, gebėjimus, atskleisti jo savybes, argumentuoja, kodėl svarbu atpažinti skirtingų asmenų ir grupių (socialinių, kultūrinių, religinių, etninių) poreikius ir kaip juos galima atliepti.	**2**	Siūlo, kokios veiklos padėtų visiems įsitraukti į bendras veiklas. Paaiškina, kaip bendraklasiai galėtų įtraukti vieni kitus į veiklą. Išreiškia palaikymą bendraklasiams, kad dalyvautų klasės veiklose. Atpažįsta ir įvardija kitų talentus, savybes ir įgūdžius. Paaiškina, kaip gebėjimas atpažinti ir įvardyti kitų talentus, savybes ir įgūdžius gali padėti pažinti kitus žmones ir su jais bendrauti. Imdamas interviu išsiaiškina žmogaus pomėgius, talentus, gebėjimus, atskleidžia jo savybes.			Socialinio ir emocinio ugdymo programos
28.2.6. Diskutuoja, kaip atsižvelgimas į skirtingus asmens ar grupių poreikius (pvz., asmenys, turintys negalią, specialiųjų poreikių, vieniši) ir jų atliepimas siejamas su palaikymu, pagalba			Gidas suaugusiems, kaip atsakyti į (ne)patogius paauglių klausimus. VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“. https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/691f03_b076d7527de04576a46fc13352a167e7.pdf Vaikų ir paauglių ginekologijos profesionalės, profesorės Žanos Bumbulienės vadovaujamos gydytojų akušerių ginekologių ir		Socialinio ir emocinio ugdymo programos

ir pagarba, reflektuoja, kaip socialiniai ir emociniai įgūdžiai padės įveikti netoleranciją bendruomenėje.			medicinos psichologės komandos parengta knyga, skirta įvairiapusiškai, suprantamai ir atsižvelgiant į skirtingus raidos etapus aptarti mergaičių paauglystės laikotarpį (10–19 metų amžiaus tarpsnį). Knygoje greta visų temų yra nagrinėjamos ir lytinės tapatybės, seksualinės orientacijos ir lytiškumo temos, aktualios tiek mergaitėms, tiek berniukams. Knygos nuoroda: Andrijauskienė, L., Baušytė, R., Breivienė, R., Brimienė, I., Bumbulienė, Ž., Klimašenko, J., Sabaitytė, E., Vaigauskaitė-Mažeikienė, B., Žilovič, D., (2023). Trikampiai ir apskritimai: mano moteriškumo pradžia. Vilnius: VU leidykla.		
			Tutkuvienė, J., *Mergaitei ir jos mamai. Kodėl, kada ir kaip bręstama*. Leidykla „Meralas“ (2001).		
			Girskis, J., Jurkevičius, P., Slušnys, L., Variakojis, A., Gabrielius Liaudanskas-Svaras, G., *Būk vyras: berniukų knyga.* BŪK VYRAS: berniukų knyga. Atnaujintas leidimas naujai... (knygos.lt).		
			Kindlon D., Thompson, M., *Augant Kainui: kaip apsaugoti berniukų jausmų pasaulį*. Knyga, kurią tiesiog būtina perskaityti		

			kiekvienam, norinčiam padėti berniukams užaugti emociškai raštingomis, visavertėmis asmenybėmis. AUGANT KAINUI: kaip apsaugoti berniukų jausmų pasaulį... (knygos.lt).		
			Rosenberg, M. B., *Nesmurtinis bendravimas*. Meilės kelias, 2021.		
			Kaip užkirsti kelią įvairių formų smurtui prieš LGBT+ vaikus? Vadovas profesionalams, dirbantiems švietimo, sveikatos apsaugos, paramos šeimoms, žiniasklaidos ir viešojo sektoriaus srityse. Nacionalinė LGTB teisių organizacija. https://issuu.com/lgllgl/docs/handbook-dac-a5-lt-4		
28.2.7. Mokosi argumentuoti, kodėl konfliktas yra natūrali žmonių gyvenimo dalis, kas yra kompromisas ir kada kompromisas nėra tinkamas konflikto ar problemos sprendimo būdas.		Atpažįsta ir apibūdina erzinantį arba patyčių elgesį. Mokosi atpažinti erzinantį elgesį ir į jį reaguoti, atpažinti ir įveikti patyčias įvairiose situacijose. Apibūdina, kaip galima išspręsti nesusipratimus tarp įvairių socialinių ir kultūrinių grupių. Paaiškina, kaip galia užstoti ir ginti kitus.	Rosenberg M. B., *Nesmurtinis bendravimas.* Meilės kelias, 2021		Socialinio ir emocinio ugdymo programos

28.2.8. Analizuoja ir palygina, kaip galima spręsti konfliktus (vengimas, delsimas, kompromisas, derybos ir pan.) ir kurie būdai yra veiksmingesni, o kurie mažiau, sprendžiant grupės konfliktą, mokosi tinkamai naudoti žodinę ir nežodinę kalbą, aiškinasi, kas yra kerštas ir kodėl kerštas nesprendžia konflikto.	**3**	Aiškinasi kas tai yra stereotipas ir mokosi argumentuoti, kaip stereotipai daro neigiamą kitiems poveikį. Paaiškina ir palygina teigiamus ir neigiamus santykius. Paaiškina, kodėl svarbu mokėti atleisti. Į kritiką reaguoja negynybiškai ir konstruktyviai. Argumentuoja, kodėl konfliktas yra natūrali gyvenimo dalis. Paaiškina, kaip atpažinti patyčias ir atskirti nuo nesusipratimo. Paaiškina, kaip reikia veiksmingai pasipriešinti patyčioms. Reaguoja į asmeninius nusiskundimus išvengiant konflikto. Apibūdina, kaip sprendžiami konfliktai (vengimas, delsimas, kompromisas, derybos ir pan.) ir kokie būdai yra veiksmingiausi. Grupės konfliktų sprendimui naudoja žodinę ir nežodinę kalbą. Paaiškina, kodėl kerštas nesprendžia konflikto. Paaiškina, kaip išmokta konflikto sprendimo strategija gali padėti konstruktyviai spręsti problemą. Taiko konflikto sprendimo strategiją (nustato nesutarimo objektą arba priežastį, apsvarsto keletą konfliktų sprendimo variantų, išsirenka abiem pusėms geriausiai tinkantį sprendimą.)	Rosenberg M. B., *Nesmurtinis bendravimas*. Meilės kelias, 2021		Socialinio ir emocinio ugdymo programos Leidinyje pateikta teorinė medžiaga, padėsianti geriau įsigilinti į smurtą lyties pagrindu ir jo kompleksinį pasireiškimą mokyklos aplinkoje, septynių žingsnių schema, leisianti nuosekliai planuoti mokyklos pokyčius, bei pamokų planai, kuriais galima naudotis pamokose. Saugios aplinkos mokykloje vadovas Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba, Lietuvos žmogaus teisių centras, Lygių galimybių plėtros centras ir socialinės reklamos agentūra „Nomoshiti“ https://lygybe.lt/data/public/uploads/2021/11/lygybes-laboratorija_-saugios-aplinkos-mokykloje-kurimo-vadovas.pdf

28.2.9. Mokosi atpažinti, apibūdinti asmens, siekiančio suerzinti arba pasityčioti, elgesį ir atpažinus į jį tinkamai, konstruktyviai reaguoti ir pademonstruoti tvirtabūdišką atsaką.			Rosenberg M. B., *Nesmurtinis bendravimas*. Meilės kelias, 2021	STOP patyčioms. Filmukas - iliustracija vaikams ir tėvams apie patyčias ir kaip jas atpažinti. Animacinis filmas skirtas naudoti kaip metodinė priemonė pamokose. Sukurtas pagal socialinio ir emocinio ugdymo programą „Laikas kartu“. VšĮ LIONS QUEST LIETUVA https://www.youtube.com/watch?v=cnLV-SBj4dQ	Socialinio ir emocinio ugdymo programos Patyčių prevencijos programos
			Plakatų smurto prevencijos tema praktinio taikymo rekomendacijos bendrojo ugdymo pedagogams 5-8 kl. https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2019/11/Rekomendacijos-praktiniam-5-8-klasiu-plakato-taikymui.pdf		
			Rekomendacijos mokyklų vadovams ir pedagogams „Smurto ir patyčių prevencija mokantis nuotoliniu būdu“ https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2020/11/Elektronines-patycios.-04-08.pdf	Filmukų serija. Kai kyla noras įskaudinti ar pažeminti kitą, „Vaikų linija“ kviečia sustoti ir praleisti progą pasityčioti. Pamatyk kaip ir pabandyk! VšĮ „Vaikų linija“. Atpažink liūdesį ir kitus jausmus. https://www.youtube.com/watch?v=8hft9k46rwQ Praleisk progą pasityčioti! https://www.youtube.com/watch?v=KARe2b1S6UA Kai emocijos iš virtualios erdvės persikelia į mokyklą. Praleisk progą pasityčioti! https://www.youtube.com/watch?v=G2JAWnqJb4I	
28.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys.					

28.3.1. Diskutuoja apie saugaus elgesio taisykles mokykloje, dirbant, siekiant išsaugoti sveikatą ir išvengti sužalojimų (supažindinama su fiziniais rizikos veiksniais darbe, patiriamomis traumomis darbe (pavojai ir rizika), prevencija, būtinomis apsaugos priemonėmis).	**1**	Paaiškina, koks ryšys yra tarp pagarbos ir sutartų taisyklių laikymosi. Dalyvauja kuriant su klase bendruosius susitarimus. Paaiškina, kaip bendrieji klasės susitarimai padeda sukurti pagarba grįstą mokymosi aplinką. Pripažįsta ir paaiškina, kaip kiekvienas žmogus atsakingas už savo elgesį. Paaiškina, kodėl yra reikalingos mokyklos, šeimos, visuomenės taisyklės. Apibūdina, kaip klausymo įgūdis prisideda prie darbo klasėje, mokykloje taisyklių laikymosi.	Gidas suaugusiems, kaip atsakyti į (ne)patogius paauglių klausimus VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“ https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/691f03_b076d7527de04576a46fc13352a167e7.pdf	Nelaimingų atsitikimų prevencija. | Paslydimai, suklupimai ir kritimai. | Asmeninės apsaugos priemonės. Darbas aukštyje yra didelės rizikos veikla. Didžiausias tokio darbo pavojus yra kritimas iš aukščio, o nelaimingi atsitikimai dažnai baigiasi sunkiais sužeidimais ar mirtimi. Aukos ir jų šeimos nariai nėra vieninteliai, kurie kenčia. Šis filmas parodo įvairias darbo situacijas, susijusias su darbu aukštyje. Via Storia. https://www.napofilm.net/lt/napos-films/napo-work-height Higienos instituto sukurta svetainė, kuria siekiama didinti informuotumą apie sužalojimus ir jų prevenciją. Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras http://www.saugauvaika.lt/.	Socialinio ir emocinio ugdymo programos
28.3.2. Toliau tobulina sprendimo priėmimo įgūdžius, analizuoja, kaip vertybės padeda priimti sprendimus, mokosi priimti sprendimą esant konfliktiniams santykiams.	**1**	Paaiškina penkių žingsnių sprendimo priėmimo procesą (pagalvoti, kad reikia priimti tinkamą sprendimą, nustatyti, kas gali nutikti, jeigu priimsiu sprendimą, pasirinkti geriausią variantą, kuris nepadarys niekam žalos, veikti taip, kaip buvo priimtas sprendimas, dar kartą apgalvoti sprendimo pasekmes).		„Neprarask budrumo“. Apie prekybą žmonėmis, formą, ką daryti, kaip išvengti. 5 – 6 kl. Vaizdo medžiaga. Nacionalinė švietimo agentūra. https://www.youtube.com/watch?v=T7weJVeIQa8	Socialinio ir emocinio ugdymo programos

		Paaiškina, kaip sprendimų priėmimui daro įtaką teigiamas arba neigiamas bendraamžių spaudimas. Laiku atlieka numatytus darbus. Paaiškina, kokiomis vertybėmis vadovaujasi priimant sprendimus. Paaiškina, kaip priimti sprendimą esant konfliktiniams santykiams.			
28.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.					
28.4.1. Analizuoja ir mokosi paaiškinti, kas yra ekstremalusis įvykis ir ekstremalioji situacija, ir mokosi jose tinkamai reaguoti, mokosi analizuoti ir įvertinti, ar klasės, žaidimų aikštelės ir kitos mokyklos erdvės yra saugios.	**4**	Paaiškina, ką reiškia būtų atsakingam už kitų asmenų sveikatą. Paaiškina, kaip reikia atpažinti pavojingas sveikatai ir gyvybei situacijas (pavyzdžiui, dujų nutekėjimas, deganti krosnis (ar kitas atviras ugnies šaltinis), įtartinų daiktų parsinešimas namo ar bandymas juos ardyti, netvarkingi elektros šaltiniai ir prietaisai ir kt.). Pademonstruoja, kaip reikia išvengti rizikingo sveikatai ir gyvybei elgesio. Paaiškina, kaip tinkami ir netinkami veiksmai daro įtaką aplinkinių ir artimųjų sveikatai ir gyvybei. Žino ir demonstruoja, kaip išvengti pavojingų sveikatai ir gyvybei veiksnių. Paaiškina, kokios gali būti ekstremalios situacijos ir sąlygos, žino, kaip reaguoti į tokias situacijas. Paaiškina, kas yra smurtas prieš vaikus. Paaiškina, kokie pavojai kyla esant šalia smurtaujančių asmenų ir kaip tokioje situacijoje reikia apsaugoti save ir kitus. Kuria sveikatai palankias aplinkas.		Žiemos pavojai. Ugniagesių gelbėtojų mokykla https://www.youtube.com/watch?v=StIZRdjv2Zk Saugus elgesys vandenyje. Ugniagesių gelbėtojų mokykla https://www.youtube.com/watch?v=xDwkz0sOm18 Saugus elgesys su gyvūnais. Ugniagesių gelbėtojų mokykla https://www.youtube.com/watch?v=en5TUFPT45o&ab_channel=Ugniagesi%C5%B3Gelb%C4%97toj%C5%B3Mokykla	Socialinio ir emocinio ugdymo programos Adomaitis I., Purlienė M., *Žmogaus sauga. Veiklos sąsiuvinis 5-6 k*l.. Vilnius: Šviesa, 2016
28.4.2. Tyrinėja įvairias situacijas ir mokosi atpažinti pavojingas, ekstremalias sveikatai ir gyvybei situacijas (pvz.,				Elektra mūsų namuose. Filmų ciklas „Ekstremalios situacijos“ Ugniagesių gelbėtojų mokykla https://www.youtube.com/watch?v=Ci9jM34mGxQ	Adomaitis I., Purlienė M., *Žmogaus sauga. Veiklos sąsiuvinis 5-6 k*l.. Vilnius: Šviesa, 2016

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.		Paaiškina, ką reikia daryti tapus smurto prieš kitus liudininku. Apibūdina, kas yra melagingos naujienos ir kada svarbu skambinti pagalbos telefonu 112. Pademonstruoja tinkamus įgūdžius evakuacijos pratybose. Pademonstruoja tinkamą elgesį eismo situacijose. Paaiškina, kaip reikia saugiai elgtis minioje.		Kaip elgtis pajutus dujų kvapą Filmų ciklas „Ekstremalios situacijos“. Ugniagesių gelbėtojų mokykla. https://www.youtube.com/watch?v=ecto6lxG_pU Filmuke pateikiami pakeisti ir suderinti ženklai (piktogramos), naudojami gabenamiems pavojingiems kroviniams ženklinti, ir cheminių medžiagų klasifikavimo, ženklinimo ir pakavimo (KŽP) ženklai. Filmuko tikslas – atkreipti dėmesį į tai, kaip svarbu ženklinti chemines medžiagas. Po sprogimo įžanginėje filmo scenoje stebime šešis epizodus, kuriuose iš pradžių matome, kaip negalima elgtis ir kokios rimtos yra tokio elgesio pasekmės, ir kaip reikia elgtis laikantis saugos nurodymų (angl. k.). Via Storia https://www.napofilm.net/lt/napos-films/napo-danger-chemicals Filmuke „Napo ir elektro šoko situacijos“ rodomi kai kurie pavojai. Trumpose istorijose vaizduojama,	

				kaip Napo kovoja su įvairiais elektros keliamais pavojais, ilgesnėse istorijose kalbama apie darbo organizavimą ir darbo santykius. Pavojaus vaidmenį atlieka mažas personažas – melsvai žalsvos spalvos elektros lankas. Filme siekiama iliustruoti tam tikras problemas, paskatinti diskusijas ir raginti taikyti saugesnius darbo metodus. Via Storia https://www.napofilm.net/lt/napos-films/napo-in-shocking-situations	
28.4.3. Mokosi tinkamai elgtis evakuacijos pratybose ir saugaus elgesio minioje, paaiškinti, ką darys, jeigu pasimes minioje.				Saugus elgesys minioje. Ugdymo plėtotės centras. https://sauga-sveikata5-8.mkp.emokykla.lt/lt/mo/zinynas/saugus_elgesys_minioje/	Adomaitis I., Purlienė M., *Žmogaus sauga. Veiklos sąsiuvinis 5-6 kl.* Vilnius: Šviesa, 2016

28.4.4. Nagrinėja, kas yra priekabiavimas lytiniu pagrindu (pvz., pornografinių nuotraukų rodymas, netinkamas prisilietimas, netinkami pasiūlymai ir pan.), kokios prevencijos galimybės ir kaip padėti (pvz., pranešti tėvams, mokytojams, policijai, tvirtabūdiškai pasakyti „Ne“ ir pan.).			Leidinyje pateikta teorinė medžiaga, padėsianti geriau įsigilinti į smurtą lyties pagrindu ir jo kompleksinį pasireiškimą mokyklos aplinkoje, septynių žingsnių schema, leisianti nuosekliai planuoti mokyklos pokyčius, bei pamokų planai, kuriais galima naudotis pamokose. Saugios aplinkos mokykloje vadovas Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba, Lietuvos žmogaus teisių centras, Lygių galimybių plėtros centras ir socialinės reklamos agentūra „Nomoshiti“ https://lygybe.lt/data/public/uploads/2021/11/lygybes-laboratorija_-saugios-aplinkos-mokykloje-kurimo-vadovas.pdf	Vaikų, nukentėjusių nuo seksualinės prievartos, pagalbos centro mokymai specialistams, metodinės priemonės, kaip atpažinti seksualinį smurtą. Centras siūlo įvairius mokymus specialistams, savo praktikoje susiduriančiais su vaikais, nukentėjusiais nuo seksualinės prievartos. Globos namai „Užuovėja“ Mokymai specialistams | Globos namai Užuovėja (uzuoveja.lt)	Smurto ir seksualinės prievartos prevencijos programa „Aš žinau“ Skaitmeninė edukacinė programa ankstyvajai smurto lyties pagrindu prevencijai. Programa sudaryta iš 5 modulių. Programoje pateiktos veiklos gali būti naudojamos tiek formalaus, tiek neformalaus ugdymo metu. Programos praktinės užduotys skirtos jas atlikti kontaktiniu būdu. Tačiau pateikiama patarimų nuotolinių mokymų vedimui. R Socialinės apsaugos ir darbo ministerija Moduliai – 9 pamoka
			Vaikų ir paauglių ginekologijos profesionalės, profesorės Žanos Bumbulienės vadovaujamos gydytojų akušerių ginekologių ir medicinos psichologės komandos parengta knyga, skirta įvairiapusiškai, suprantamai ir atsižvelgiant į skirtingus raidos etapus aptarti mergaičių paauglystės laikotarpį (10-19	„Neprarask budrumo“. Apie prekybą žmonėmis, formą, ką daryti, kaip išvengti. 5–6 kl. Vaizdo medžiaga. Nacionalinė švietimo agentūra. https://www.youtube.com/watch?v=T7weJVeIQa8	

			metų amžiaus tarpsnį) ir su juo susijusius aktualius klausimus. Knygoje greta kitų temų yra nagrinėjama ir seksualinė prievarta, veiksmai jai įvykus ir pagalbos priemonės. Knygos nuoroda: Andrijauskienė L., Baušytė R., Breivienė R., Brimienė I., Bumbulienė Ž., Klimašenko J., Sabaitytė E., Vaigauskaitė-Mažeikienė B., Žilovič D. (2023). Trikampiai ir apskritimai: mano moteriškumo pradžia. Vilnius: VU leidykla.	„Man taip nenutiks“. Žmonių išnaudojimas, organizuoto nusikalstamumo, prekybos žmonėmis atpažinimui skirtas filmukas. Vaizdo medžiaga. Nacionalinė švietimo agentūra. https://www.youtube.com/watch?v=I6PTqyPixoI	
28.4.5. Tyrinėja paauglystėje vykstančius fiziologinius pokyčius kaip normalų ir reikalingą žmogaus raidos etapą, aiškinasi, kas yra poliucijos ir kokie yra berniuko higienos pokyčiai, kas yra menstruacijos ir menstruacinio ciklo dienų kalendoriaus sekimas, aptaria higieną menstruacinio periodo metu ir akcentuoja sveikos gyvensenos	**4**	Paaiškina, kas tai yra *psichoaktyvioji medžiaga*. Analizuoja ir argumentuoja, kaip ir kodėl tinkami ir netinkami poelgiai turi ryšį su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu. Papasakoja psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo poveikį artimiesiems. Paaiškina priklausomybės ligų pasekmes žmonėms, jų šeimoms ir visai bendruomenei. Paaiškina, kas tai yra vidinis ir *išorinis spaudimas* vartoti psichoaktyviąsias medžiagas. Paaiškina, kaip reikia neigiamo bendraamžių spaudimo situacijoje paprašyti bendraamžių palaikymo. Įtikinamai argumentuoja, kaip tabako, alkoholio vartojimas daro įtaką sveikai gyvensenai.	Vaikų ir paauglių ginekologijos profesionalės, profesorės Žanos Bumbulienės vadovaujamos gydytojų akušerių ginekologių ir medicinos psichologės komandos parengta knyga, skirta įvairiapusiškai, suprantamai ir atsižvelgiant į skirtingus raidos etapus aptarti mergaičių paauglystės laikotarpį (10-19 metų amžiaus tarpsnį). Knygoje yra nagrinėjamos tokios temos kaip lytinis brendimas, fiziologiniai ir anatominiai pokyčiai jo metu, taip pat yra detaliai aptariami susiję higienos klausimai ir galimos pagalbos priemonės bei atkreipiamas dėmesys į sveikos gyvensenos principus. Šios temos analizuojamos paliečiant tiek mergaitėms, tiek berniukams	Rekomendacijos dėl dantų valymo bei fluoridų kiekio dantų pastose vaikams ir suaugusiesiems, Burnos sveikata, Dantų priežiūra ortodontinio gydymo metu, Ankstyvasis vaikų dantų ėduonis ir kiti naudingi patarimai, kodėl svarbu prižiūrėti dantis ir burnos gleivinę. Odontologų rūmai https://odontologurumai.lt/lt/pacientams/burnos-sveikata Edukaciniai filmukai sveikatos stiprinimo temomis. Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras Lytinis brendimas	Modulio tikslas – didinti 5–8 klasių moksleivių emocinį ir lytinį raštingumą, kuris užtikrina seksualinės ir reprodukcinės bei psichinės sveikatos puoselėjimo gebėjimus. VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“. https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/8e1bf1_4538c11ea758473c88f6b852ad740dd7.pdf

paauglystėje svarbą.		Paaiškina, ką pasakytų draugui, kuris nuspręstų bandyti vartoti psichoaktyviąsias medžiagas. Apibūdina, kas tai yra priklausomybė nuo cheminių (pvz., klijai, oro gaivikliai, elektroninės cigaretės, kaljanas ir kt.) medžiagų. Paaiškina, kokį poveikį priklausomybė nuo cheminių (pvz., klijai, oro gaivikliai, elektroninės cigaretės, kaljanas ir kt.) medžiagų daro vartotojui, jo draugams ir artimiesiems, bendruomenei. Apibūdina, kas yra liga ir žino, kada reikia kreiptis į gydytoją arba slaugytoją dėl ligos. Demonstruoja gaivinimo pirmosios pagalbos įgūdžius, esant įvairioms būklėms (pvz., kraujavimas, nudegimas, nušalimas, sužalojimas ir kt). Apibūdina režimo, švaros palaikymo ir higienos įpročių pokyčius paauglystėje.	svarbius klausimus. Knygos nuoroda: Andrijauskienė L., Baušytė R., Breivienė R., Brimienė I., Bumbulienė Ž., Klimašenko J., Sabaitytė E., Vaigauskaitė-Mažeikienė B., Žilovič D. (2023). Trikampiai ir apskritimai: mano moteriškumo pradžia. Vilnius: VU leidykla. Tutkuvienė J., *Mergaitei ir jos mamai.* Kodėl, kada ir kaip bręstama. Leidykla Meralas (2001) Girskis J., Jurkevičius P., Slušnys L., Variakojis A., Gabrielius Liaudanskas - Svaras G., *Būk vyras: berniukų knyga.* BŪK VYRAS: berniukų knyga. Atnaujintas leidimas (knygos.lt) Lytiškumo gidas, skirtas jaunimo darbuotojams ir su jaunimu dirbantiems asmenims. Leidinio tikslas – sumažinti stigmą lytiškumo ir lytiškumo ugdymo klausimais, suteikti informacijos, pateikti metodiką, kad jaunimo darbuotojai ir kiti profesionalai, dirbantys su jaunimu, galėtų rasti atsakymus lytiškumo ugdymo klausimais. Lytiškumo gidas padeda susipažinti su terminais, metodika bei gali padėti palengvinti procesą, ieškant patikimos informacijos. Jaunimo reikalų agentūra. Lytiškumo ugdymo gidas:	https://smlpc.lt/lt/vaiku_sveikatos_stiprinimas/edukacinia i_filmukai_sveikatos_stiprinimo_temomis/	

			https://jra.lt/naujienos/187-kvieciame-skaityti-lytiskumo-ugdymo-praktini-gida		
28.4.6. Mokosi atpažinti blogos savijautos požymius ir nuspręsti, kada reikia kreiptis pagalbos į suaugusiuosius (pvz., karščiavimas, blogas miegas, skausmas ir pan.).				Informacija apie užkrečiamąsias ligas ir jų prevenciją Nacionalinis visuomenės sveikatos centras https://nvsc.lrv.lt/lt/uzkrecia muju-ligu-valdymas	
28.4.7. Mokosi gaivinimo ir pirmosios pagalbos veiksmų, esant įvairioms būklėms (pvz., kraujavimas, nudegimas, nušalimas, sužalojimas ir kt.), mokosi sutvarstyti žaizdą, įtarti lūžimą, mobilizuoti parankinėmis priemonėmis, daryti širdies			Atmintinė – kaip padėti sau ir kitiems įvykus nelaimei, kurioje pateikiami patarimai, kaip įvertinti situaciją, kaip elgtis gyvybiškai pavojingose ir nepavojingose situacijose (užspringus, kraujuojant, patyrus insultą, infarktą, lūžus kaulams ir pan.). Ką reikia žinoti apie pirmąją pagalbą LR Sveikatos apsaugos ministerija https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/pirmoji%20pagalba(2).pdf		

masažą ir iškviesti pagalbą.			Apie vaikų dantis / trauma / pirmoji pagalba (visoms klasėms) Odontologų rūmai https://odontologurumai.lt/files/nauji/apie-vaiku-dantis.pdf	Rekomendacijos dėl dantų valymo bei fluoridų kiekio dantų pastose vaikams ir suaugusiesiems, Burnos sveikata, Dantų priežiūra ortodontinio gydymo metu, Ankstyvasis vaikų dantų ėduonis ir kiti naudingi patarimai, kodėl svarbu prižiūrėti dantis ir burnos gleivinę. Odontologų rūmai https://odontologurumai.lt/lt/pacientams/burnos-sveikata Informacija apie dantų traumas. Odontologų rūmai https://odontologurumai.lt/lt/pacientams/burnos-sveikata/84-saugokime-dantis	
28.4.8. Mokosi atpažinti ir atsispirti vidiniam ir išoriniam spaudimui vartoti psichoaktyviąsias medžiagas, aiškinasi, kas yra priklausomybė, kodėl tai vadinama liga ir kaip jos išvengti.			*Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos mokymo programa tėvams. Metodinės rekomendacijos.* Lietuvos Respublikos Švietimo ir mokslo ministerija, Specialiosios pedagogikos ir psichologijos centras, 2009. Bankauskienė I., Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija: samprata ir modeliai. Informacinis leidinys. NTAKD, 2013 https://ntakd.lrv.lt/uploads/ntakd/documents/files/PM_vartojimo_prevencija.pdf	Pagalba sau – tai nacionalinė psichikos sveikatos svetainė, kurioje taip pat pateikta informacija apie priklausomybes. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais https://pagalbasau.lt/priklausomybes/	Socialinio ir emocinio ugdymo programos Tikslinės prevencinės programos

			Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos programa mokinių tėvams: metodinės rekomendacijos, mokyklų ir globos įstaigų vadovams, pedagogams, specialistams Valantiejienė S., Merfeldaitė, O., Klanienė, I. Ir kiti., ŠMM ir SPPC, 2018. https://vb.mruni.eu/object/elaba:33125550/	Kas yra priklausomybė. Svetainėje Pagalba sau pateikiama informacija, kaip atpažinti ligos simptomus. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais https://pagalbasau.lt/priklausomybes/	
			Kaip padėti mokiniams išvengti priklausomybės nuo ekranų. Atmintinė tėvams, pedagogams https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2021/05/Atmintine.pdf	Informacija apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijai skirtas programas, kuruojamas Nacionalinės švietimo agentūros: https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2020/12/Psichoaktyviuju_medziagu_vartojimo_prevencija.pdf	
			Girskis J., Jurkevičius P., Slušnys L., Variakojis A., Gabrielius Liaudanskas - Svaras G., *Būk vyras: berniukų knyga.* BŪK VYRAS: berniukų knyga. Atnaujintas leidimas (knygos.lt)		

Mokymosi turinys 6 klasei, pamokų planavimo rekomendacijos ir pasiekimų požymiai

Turinys	**Pamokų skaičius**	**Pasiekimų požymiai**	**Skaitmeniniai ir spausdinti metodiniai leidiniai, knygos ir rekomendacijos**	**Siūlomos mokytojui skaitmeninės priemonės (svetainės, vaizdo įrašai)**	**Priemonės, programos turinčios paruoštus pamokų planus**
29.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.					
29.1.1. Analizuoja emocijas (pvz., baimė ir pyktis,	**1**	Įvardija emocijų, kaip situacijų, kurioms reikia dėmesio, požymius.	Bracket M., *Leidimas jausti.* Vilnius: Vaga, 2020.	Atpažink liūdesį ir kitus jausmus. Praleisk progą pasityčioti! Kai kyla noras	Socialinio ir emocinio ugdymo programos

gėda ir liūdesys), jų skirtumus ir panašumus, diskutuoja, kodėl kai kurioms emocijoms reikia skirti daugiau dėmesio, aiškinasi skirtumo tarp asmens patiriamos emocijos ir kitų emocijos išraiškos lūkesčių svarbą.		Apibūdina patiriamos emocijos ir kitų emocijų lūkestį: kaip turėtų jaustis skirtumas. Apibūdina skirtingų emocijų (pavyzdžiui, baimė ir pyktis; gėda ir liūdesys) skirtumus. Apibūdina emocines būsenas, kurios sumenkina gebėjimą spręsti problemas. Paaiškina, kokia įtaką daro emocijoms vidinis pokalbis. Paaiškina, kaip jaučiasi atlikdami sudėtingas užduotis. Įvardija paauglystei būdingas emocijas. Atpažįsta emocijas iš kūno kalbos. Paaiškina, kuo naudingas gebėjimas atpažinti ir įvardyti savo emocijas konkrečioje situacijoje. Išreiškiant stiprius jausmus naudoja *žinutę Koks, Kada, Kodėl, Kaip* (*Koks* jausmas, *kada* jausmas jaučiamas, *kodėl* jausmas jaučiamas ir *kaip* norėtų, kad pasikeistų situacija, kuri pakeistų jausmą). Paaiškina, kaip *žinutė Koks, Kada, Kodėl ir Kaip* gali padėti stiprinti pasitikėjimą savimi? Paaiškina, kaip *žinutė Koks, Kada, Kodėl ir Kaip* gali padėti stiprinti santykius su kitais? Apibūdina, kas yra *stresas.* Pasako, kokios būna paauglių reakcijos į stresą ir sudėtingas emocijas.	Hoffmann K. W., Roggenwallner B., *Programa EQ vaikams. Emocinį intelektą ugdantys žaidimai.* Vilnius: Presvika, 2005. Vaikų ir paauglių ginekologijos profesionalės, profesorės Žanos Bumbulienės vadovaujamos gydytojų akušerių ginekologių ir medicinos psichologės komandos parengta knyga, skirta įvairiapusiškai, suprantamai ir atsižvelgiant į skirtingus raidos etapus aptarti mergaičių paauglystės laikotarpį (10-19 metų amžiaus tarpsnį). Knygoje greta visų temų yra skiriamas dėmesys ir bendrai visų paauglių (tiek mergaičių, tiek berniukų) emocinei bei psichologinei sveikatai, emocijų raiškai, jų sąsajoms su lytiniu brendimu, galimoms pagalbos priemonėms. Knygos nuoroda: Andrijauskienė L., Baušytė R., Breivienė R., Brimienė I., Bumbulienė Ž., Klimašenko J., Sabaitytė E., Vaigauskaitė-Mažeikienė B., Žilovič D. (2023). Trikampiai ir apskritimai: mano moteriškumo pradžia. Vilnius: VU leidykla.	įskaudinti ar pažeminti kitą. VšĮ „Vaikų linija“. https://www.youtube.com/watch?v=8hft9k46rwQ	

		Paaiškina, kokias naudoja savęs nuraminimo strategijas (pavyzdžiui, gilus kvėpavimas, pokalbis su savimi, laipsninė relaksacija ar kt.). Demonstruoja gebėjimą valdyti emocijas, kad būtų lengviau spręsti problemas (pavyzdžiui, įveikti negatyvą ir išsiugdyti teigiamą nuostatą). Įvardija situacijas, kuriose naudinga prisiminti išmoktus streso valdymo būdus ir juos panaudoti. Apibūdina, kaip išmokti streso įveikos būdai padės ateityje suvaldyti sudėtingas emocijas. Valdo emocijas patiriamo spaudimo situacijose (vėlavimas, testo atlikimas, pasirodymas scenoje, varžybose ir pan.).	Dan Kindlon, Michael Thompson Augant Kainui: kaip apsaugoti berniukų jausmų pasaulį. Knyga, kurią tiesiog būtina perskaityti kiekvienam, norinčiam padėti berniukams užaugti emociškai raštingomis, pilnavertėmis asmenybėmis AUGANT KAINUI: kaip apsaugoti berniukų jausmų pasaulį (knygos.lt)		
			Girskis J., Jurkevičius P., Slušnys L., Variakojis A., Gabrielius Liaudanskas - Svaras G., *Būk vyras: berniukų knyga.* BŪK VYRAS: berniukų knyga. Atnaujintas leidimas (knygos.lt)		
29.1.2. Analizuoja streso priežastis, mokosi atpažinti, kokiose situacijose stresas ir jo pasekmės gali būti teigiamos (pvz., skatina susikaupti ir įveikti iššūkius, išvengti nesaugių sprendimų ir pan.), o kada neigiamos (pvz., vengimas bendrauti, savęs ar kitų žalojimas, psichoaktyviųjų medžiagų	**1**	Pademonstruoja, kaip nusiraminimui reikia pritaikyti vidinį dialogą, kuris padeda valdyti mintis ir veiksmus sudėtingose situacijose.	PSO rekomendacijos dėl streso mažinimo https://pagalbasau.lt/wp-content/uploads/2020/05/Doing-What-matters-in-times-of-stress-an-illustrated-guide_Lithuanian_CC-BY-NC-SA-IGO_Redacted68.pdf	Apie savęs žalojimą, pagalbą sau ir draugui. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais https://pagalbasau.lt/jaunimui/saves-zalojimas/	Socialinio ir emocinio ugdymo programos
			Shapiro L. E., *Kaip ugdyti vaiko emocinį intelektą.* Vadovas tėvams. Presvika, 2008.	Informacija apie stresą ir jo mažinimo būdus. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais https://pagalbasau.lt/jaunimui/stresas/	
			Leidinyje pateikta teorinė medžiaga, padėsianti geriau įsigilinti į smurtą lyties pagrindu ir jo kompleksinį pasireiškimą mokyklos aplinkoje, septynių	Mūsų šešios emocijos. Menų terapijos metodų praktikė, tapytoja, pedagogė Fausta Anulytė kartu su Antakalnio	

vartojimas, pašliję santykiai su bendraamžiais ir šeimos nariais, lėtinės ligos ir pan.), toliau mokosi naujų streso valdymo būdų.			žingsnių schema, leisianti nuosekliai planuoti mokyklos pokyčius, bei pamokų planai, kuriais galima naudotis pamokose. Saugios aplinkos mokykloje vadovas Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba, Lietuvos žmogaus teisių centras, Lygių galimybių plėtros centras ir socialinės reklamos agentūra „Nomoshiti“ https://lygybe.lt/data/public/uploads/2021/11/lygybes-laboratorija_-saugios-aplinkos-mokykloje-kurimo-vadovas.pdf	progimnazijos moksleive Egle pristato šešias pagrindines žmogaus emocijas, pasakoja apie jų svarbą ir kaip su jomis išbūti. Atviras Jaunimo centras „Žalianamis“. https://www.youtube.com/watch?v=OwnmJCVuBng	
			Rosenberg M. B., *Nesmurtinis bendravimas.* Meilės kelias, 2021	Informacija apie stresą ir jo mažinimo būdus. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais https://pagalbasau.lt/jaunimui/stresas/	
				5 pirštų emocijų valdymo metodas. Vaizdo reportažas apie 5 pirštų emocijų valdymo metodą. Trečioji „Olimpinio mėnesio“ savaitė, skirta emocinei sveikatai. Olimpinis mėnuo 2020 | Emocinė sveikata | 2 https://www.youtube.com/watch?v=3YoayYs_1CM	

				Paprastas nusiraminimo pratimas, tinkantis ir vaikams. Vaizdo pasakojime pateikiamas penkių pirštų pratimas, skirtas streso valdymui. Kai visko pasidaro šiek tiek per daug ir nebegalime išlaikyti šalto proto, apima nevaldomas nerimas, baimė, pyktis ar kitos emocijos, ne visuomet galime patys rasti kelią atgal. Tokiu atveju pravartu turėti veiksmingą būdą, leidžiantį nusiraminti ir pasijusti geriau. Aš ir psichologija https://www.youtube.com/watch?v=zgyX9ojollY	
29.1.3. Analizuoja bendražmogiškąsias vertybes, reflektuoja ir mokosi argumentuoti, kaip vertybės padeda tobulėti ir kaip išorinis poveikis daro įtaką asmeninių savybių ir vertybių ugdymui.	**2**	Mokosi atpažinti fizinius ir emocinius pokyčius paauglystės metu. Apibūdina asmeninius įgūdžius ir savybes. Įvardija savo įgūdžius ir savybes. Paaiškina, kokią įtaką turimi įgūdžiai daro savivertei. Įvardija, kaip išorinis poveikis daro įtaką asmeninių savybių ugdymui (pavyzdžiui, kaip daro įtaką savo kūno suvokimui, pasitikėjimui savimi, elgesiui). Įvardija, kokius užsiėmimus gali lankyti mokiniai po pamokų. Įvardija, kaip mokykla padeda ugdyti asmenines savybes.			Socialinio ir emocinio ugdymo programos
29.1.4. Aiškinasi, kas yra siekis ir					Socialinio ir emocinio ugdymo programos

kokie suaugusiųjų pavyzdžiai daro įtaką juos renkantis, tyrinėja ir argumentuoja, kaip mokykla, šeima ir kiti bendruomenės nariai padeda ugdyti asmenines savybes.		Apibūdina, kaip bendruomenė padeda tobulinti talentus ir gebėjimus. Įvardija, kokios organizacijos ar institucijos siūlo pagalbą plėtoti asmeninius pomėgius ir talentus. Papasakoja, kokią naudą suteikia užsiėmimai po pamokų (pavyzdžiui, draugystė, lyderystė, nauji mokymosi įgūdžiai, darbas komandoje). Analizuoja, kaip fizinės savybės padėjo priimti sprendimą (pavyzdžiui, rinktis sporto šaką arba aktyvaus judėjimo formą ir pan.). Įvardija, ką išmoko šeštoje klasėje. Argumentuoja, kaip šeštoje klasėje įgytos žinios, įgūdžiai ir gebėjimai stiprina pasitikėjimą savimi.			
29.1.5. Analizuoja, kas yra augimo mąstysena (nebijoti išbandymų, įveikti iššūkius, nebijoti klysti, mokytis iš kritikos, švęsti savo ir kitų pergales), kaip augimo mąstysena padeda siekti tikslų ir stiprina pasitikėjimą savimi, mokosi	**1**	Apibūdina, kas yra atkaklumas. Apibūdina, kas yra pasitikėjimas savimi. Apibūdina, kaip pasitikėjimas savimi siejasi su atkaklumu. Paaiškina, kas tai yra augimo mąstysena ir kaip ji padeda siekti tikslų. Demonstruoja susidomėjimą nauja užduotimi. Priima iššūkį ir bando jį įveikti, kol įveikia. Išklausęs (išklausiusi) pastabą, ją priima ir koreguoja veiksmą. Apibūdina, kaip tinkami pasirinkimai, vertybės ir tikslai padeda siekti tikslo ir sėkmės. Apibūdina tikslų kėlimo procesą. Apibūdina ilgalaikio ir trumpalaikio tikslo skirtumą.	Dweck C. S., *Tu gali. Atskleiskite savo galimybes.* Vilnius: Alma Littera, 2017.	Apie augimą skatinančią mąstyseną. Animuotas filmukas, pateikiantis informaciją, į ką atkreipti dėmesį norint išsiugdyti mąstyseną, kuri padeda tobulėti. VšĮ LIONS QUEST LIETUVA https://youtu.be/9OMlElXwfbM	Socialinio ir emocinio ugdymo programos
			Siegl D. J., Bryson T. P., *Smegenys, tariančios taip.* Vilnius: Vaga, 2018.		

tinkamai išklausyti, reaguoti į pastabas, jas įvertinti ir, jeigu būtina, koreguoti veiksmą.		Pritaiko tikslų kėlimo procesą išsikeliant tikslą, sudaro trumpalaikio tikslo siekimo veiksmų planą. Pritaiko tikslo išsikėlimo įgūdžius akademinei sėkmei. Papasakoja, kokie šaltiniai gali padėti siekti tikslo (pavyzdžiui, vadovėlis, interneto šaltiniai, tyrimas ir pan.). Paaiškina, kaip barjerai ir suteikta parama padeda žengti žingsnius siekiant išsikelto tikslo. Paaiškina, kaip gali geriau pasinaudoti pagalba įveikti kliūtis siekiant tikslo. Išsikelia socialinio santykio sukūrimo tikslą. Paaiškina, kaip gebėjimas išsikelti tikslą padės įgyvendinti viltis ir tikslus ateityje. Paaiškina, kaip išorinė ir vidinė motyvacija veikia gebėjimą siekti tikslo. Papasakoja apie tikslus, kurie reikalauja daugiau savitvardos.			
29.2. Santykiai ir bendradarbiavimas.					
29.2.1. Analizuoja, kas yra empatiškumas ir kaip jis padeda stiprinti tarpusavio santykius ir kitų priėmimą, nagrinėja situacijas, kuriose jų elgesys padarė teigiamą ar neigiamą įtaką	**2**	Paaiškina, kaip užmegzti ir išlaikyti draugystę. Paaiškina, kas tai yra empatiškumas. Paaiškina, kaip skirtumai sustiprina draugystę ir bendruomenę. Paaiškina, kaip empatiškumas padeda stiprinti tarpusavio santykius ir kitų priėmimą. Paaiškina, kaip empatiškumas mokymosi bendruomenę daro saugesnę. Paaiškina, kodėl reikia su kitais elgtis pagarbiai.	Rosenberg M. B., Nesmurtinis bendravimas. Meilės kelias, 2021		Socialinio ir emocinio ugdymo programos

kito asmens emocijoms.		Apibūdina situaciją, kurioje jo / jos elgesys padarė teigiamą ar neigiamą įtaką kito asmens emocijoms. Paaiškina, kokiais būdais galima stiprinti draugystę (pavyzdžiui, rasti ar sugalvoti abiem patinkančią veiklą ar bendrą pomėgį, kartu leisti laiką, padedant vienas kitam, mokantis atleisti). Demonstruoja veiksmingo klausymo įgūdžius (atidžiai stebi kalbantįjį, reaguoja į kalbančiojo žodžius, tikslingai užduoda klausimus). Paaiškina, kuo gebėjimas veiksmingai klausytis gali būti naudingas bendraujant. Diskutuojant įvairiomis temomis, nepritarimo nuomonei metu išvengia kaltinančio tono. Demonstruoja derybinius įgūdžius atsižvelgdamas į kitos pusės poreikius ir požiūrį. Perfrazuoja konfliktuojančių pusių mintis.			
29.2.2. Analizuoja ir mokosi argumentuoti, kaip skirtumai sustiprina draugystę ir bendruomenę, kodėl ir kaip svarbu sukurti rūpesčiu grįstą mokymosi aplinką.					Socialinio ir emocinio ugdymo programos
29.2.3. Analizuoja, kaip vienas kito grupėje palaikymas tarp komandos narių stiprina ryšius ir tarpusavio santykius.	**2**	Apibūdina konstruktyvų elgesį dirbant grupėje. Demonstruoja konstruktyvų elgesį dirbant grupėje. Analizuoja grupės nario atsakomybes. Dalyvauja su grupe išsikeliant bendrą tikslą. Paaiškina, kaip vienas kito grupėje palaikymas tarp komandos narių stiprina ryšius. Demonstruoja darbo grupės nariams palaikymą. Tam, kad pasiektų grupės darbo tikslus, demonstruoja gebėjimą prisiimti įvairius			Socialinio ir emocinio ugdymo programos
29.2.4. Reflektuoja ir apibūdina, koks grupės narių elgesys padėjo					Socialinio ir emocinio ugdymo programos

pasiekti rezultatų, ir reflektuoja apie grupės narių indėlį siekiant bendro darbo tikslo.		darbo grupėje vaidmenis, būti vadovu ar grupės nariu. Apibūdina, kaip jaučiasi grupės diskusijos dalyviai. Analizuoja ir mokosi atpažinti, kad skirtingi asmenys apie tą pačią situaciją gali turėti ir išsakyti skirtingą požiūrį ar nuomonę. Pasibaigus darbui grupėje apibūdina, koks grupės narių elgesys padėjo pasiekti rezultatų. Apibūdina grupės narių indėlį siekiant bendro darbo tikslo.			
29.2.5. Nagrinėja, kokią įtaką daro (fizinei ir psichinei asmens sveikatai, socialiniam ir ekonominiam statusui) faktais nepagrįsta nuomonė, susiformavę stereotipai konkrečiam asmeniui, grupei ar bendruomenei.	**2**	Apibūdina klasėje, mokykloje besimokančių mokinių tradicijas (pavyzdžiui, etninius papročius, kalbos frazes, klausomą muziką, virtuvę ir pan.). Pasako, kada žmonių skirtumai vaizduojami netinkamai (pavyzdžiui, seksualinė orientacija, stereotipai, socialinių-ekonominių ar kultūrinių mažumų diskriminacija, nesusipratimais paremti išankstiniai nusistatymai). Paaiškina, kaip socialinių ir kultūrinių skirtumų nesupratimas paskatina netolerancijos radimąsi. Apibūdina draugo savybes, kurios skatina priimti sveikatai palankius ir nepalankius sprendimus. Apibūdina, kokios asmeninės savybės stiprina draugystę. Paaiškina, kas tai yra konkretūs ir abstraktūs kitų asmenų pripažinimą išreiškiantys teiginiai.	„Kiek kilogramų gali pakelti moteris ir kitos lyčių istorijos“ [idėjos užsiėmimams vyresnėse klasėse] Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba https://lygybe.lt/data/public/uploads/2021/11/kiek-kilogramu-gali-pakelti-moteris.pdf		Socialinio ir emocinio ugdymo programos Prevencinės programos
29.2.6. Analizuoja informacijos sklaidą, reklamą ir visuomenės nuomonės formavimą įvairiose			Vadovas profesionalams, dirbantiems švietimo, sveikatos apsaugos, paramos šeimoms, žiniasklaidos ir viešojo sektoriaus srityse Leidinys parengtas įgyvendinant Europos Sąjungos	Dokumentiniai filmai (taip pat skirti nagrinėti ir lytiškumo ugdymo klausimus). Lietuvos žmogaus teisių centras https://nepatogauskinoklase.lt/	Socialinio ir emocinio ugdymo programos Prevencinės programos

žiniasklaidos priemonėse ir mokosi argumentuoti, kada žmonių skirtumai vaizduojami netinkamai (pvz., seksualinė orientacija, stereotipai, socialinių-ekonominių ar kultūrinių mažumų diskriminacija, nesusipratimais paremti išankstiniai nusistatymai).		Atpažįsta ir konkrečiai įvardija klasės mokinių savybes, gebėjimus. Paaiškina, kokiais būdais galima atpažinti ar pažinti kito asmens talentus ir gebėjimus. Argumentuoja, kodėl norint išreikšti kitam asmeniui palaikymą reikia vartoti konkrečius teiginius. Paaiškina, kaip konkrečių pripažinimo teiginių vartojimas sustiprina pagarbos kitam išraišką.	Teisių, lygybės ir pilietybės programos lėšomis finansuojamą projektą „ĮVAIRI VAIKYSTĖ: Keičiant socialines nuostatas apie vaikų tapatumo įvairovę Europoje“. Kaip užkirsti kelią įvairių formų smurtui prieš LGBT+ vaikus? https://issuu.com/lglllgl/docs/handbook-dac-a5-lt-4		
			Vaikų ir paauglių ginekologijos profesionalės, profesorės Žanos Bumbulienės vadovaujamos gydytojų akušerių ginekologių ir medicinos psichologės komandos parengta knyga, skirta įvairiapusiškai, suprantamai ir atsižvelgiant į skirtingus raidos etapus aptarti mergaičių paauglystės laikotarpį (10-19 metų amžiaus tarpsnį). Knygoje greta visų temų yra nagrinėjamos ir lytinio tapatybės, seksualinės orientacijos bei lytiškumo temos, aktualios tiek mergaitėms, tiek berniukams. Knygos nuoroda: Andrijauskienė L., Baušytė R., Breivienė R., Brimienė I., Bumbulienė Ž., Klimašenko J., Sabaitytė E., Vaigauskaitė-Mažeikienė B., Žilovič D. (2023). Trikampiai ir apskritimai: mano moteriškumo pradžia. Vilnius: VU leidykla.		

			„Kiek kilogramų gali pakelti moteris ir kitos lyčių istorijos“ [idėjos užsiėmimams vyresnėse klasėse] Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba https://lygybe.lt/data/public/uploads/2021/11/kiek-kilogramu-gali-pakelti-moteris.pdf		
29.2.7. Tyrinėja konkrečius ir abstrakčius kitų asmenų pripažinimą išreiškiančius teiginius ir mokosi išsakyti konkrečius teiginius.			Rosenberg M. B., *Nesmurtinis bendravimas.* Meilės kelias, 2021		Socialinio ir emocinio ugdymo programos
29.2.8. Analizuoja, kas yra pagarbus ribų nustatymas, ir mokosi argumentuoti, kodėl svarbu jas nustatyti sau ir kitiems. Mokosi nustatyti ribas ir kaip elgtis, jei jos peržengiamos, analizuoja ir mokosi apibūdinti smurtą išprovokuojančius veiksnius (pvz.,	**3**	Įvardija, kokią strategiją taiko konflikto sprendimo metu. Paaiškina, kodėl konflikto sprendimo metu svarbu išklausyti kitą konfliktuojančią pusę ir suprasti, kaip ji mato iškilusią problemą. Paaiškina, kodėl svarbu konfliktą spręsti abiem konfliktuojančioms pusėms kartu. Paaiškina, kodėl sprendžiant konfliktą svarbu rasti kelis problemos sprendimo būdus. Paaiškina, kodėl priimtas problemos sprendimas turi tikti abiem konfliktuojančioms pusėms. Paaiškina, kaip pritaikyta konfliktų sprendimo strategija stiprina arba padeda išlaikyti santykius.	Gidas suaugusiems, kaip atsakyti į (ne)patogius paauglių klausimus VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“. https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/691f03_b076d7527de04576a46fc13352a167e7.pdf Plakatų smurto prevencijos tema praktinio taikymo rekomendacijos bendrojo ugdymo pedagogams 5-8 kl. Nacionalinė švietimo agentūra. https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2019/11/Rekom	Svetainė, skirta smurto artimoje aplinkoje atpažinimui. Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba https://www.visureikalas.lt/naujienos/mokykloms/	Socialinio ir emocinio ugdymo programos Prevencinės programos

pykčio nevaldymas, kaltinantis tonas, patyčios).		Įvardija, kas yra bauginimas. Paaiškina skirtumą tarp patyčių ir ne patyčių situacijų. Pademonstruoja, kaip reikia pranešti apie patyčių elgesį. Apibūdina patyčių situacijos aukos, kaltininko, stebėtojo, gynėjo vaidmenis ir atsakomybes. Apibūdina, kaip reikia elgtis tapus patyčių stebėtoju arba kaip reikia išvengti smurto ir, esant patyčių situacijai, šias žinias pritaiko tinkamai. Apibūdina, kaip jaučiasi patyčias arba gandus patiriantys bendraklasiai. Paaiškina, kodėl skaudina patyčios arba pasijuokimas iš kito asmens ar asmenų. Paaiškina, kaip *žinutės Koks, Kada, Kodėl ir Kaip* gali padėti spręsti patyčių situaciją. Paaiškina, kodėl yra svarbu nustatyti sau ir kitiems ribas. Diskutuoja apie bendraamžių destruktyvų elgesį ir siūlo idėjas, kaip šias sudėtingas situacijas reikia spręsti (pavyzdžiui, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas, paskalos, save žalojantis elgesys, seksualiniai santykiai ir pan.). Analizuodami situacijas paaiškina fizinio ir žodinio smurto priežastis. Išklauso prieštaraujančias ir skirtingas nuomones. Apibūdina smurtą iššaukiančius veiksnius (pavyzdžiui, pykčio nevaldymas, kaltinantis tonas, patyčios).	endacijos-praktiniam-5-8-klasiu-plakato-taikymui.pdf		
29.2.9. Nagrinėdami pavyzdžius, remdamiesi savo pavyzdžiais analizuoja, kodėl svarbu konfliktą spręsti abiem konfliktuojančiom s pusėms kartu, paaiškina, kodėl sprendžiant konfliktą svarbu rasti kelis problemos sprendimo būdus, mokosi išspręsti problemą, kurios sprendimas tiks abiem pusėms.			Rosenberg M. B., *Nesmurtinis bendravimas.* Meilės kelias, 2021. Rekomendacijos mokyklų vadovams ir pedagogams „Smurto ir patyčių prevencija mokantis nuotoliniu būdu“. Nacionalinė švietimo agentūra https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2020/11/Elektronines-patycios.-04-08.pdf	Filmukų serija. Kai kyla noras įskaudinti ar pažeminti kitą, „Vaikų linija“ kviečia sustoti ir praleisti progą pasityčioti. Pamatyk kaip ir pabandyk! VšĮ „Vaikų linija“. Atpažink liūdesį ir kitus jausmus. https://www.youtube.com/watch?v=8hft9k46rwQ Praleisk progą pasityčioti! https://www.youtube.com/watch?v=KARe2b1S6UA Kai emocijos iš virtualios erdvės persikelia į mokyklą. Praleisk progą pasityčioti! https://www.youtube.com/watch?v=G2JAWnqJb4I	Socialinio ir emocinio ugdymo programos Prevencinės programos
29.2.10. Toliau mokosi apie patyčias ir bauginantį elgesį: analizuoja patyčių situacijos dalyvių, aukos, kaltininko, stebėtojo, gynėjo vaidmenis ir atsakomybes, mokosi, kaip			Plakatų smurto prevencijos tema praktinio taikymo rekomendacijos bendrojo ugdymo pedagogams 5-8 kl. Nacionalinė švietimo agentūra. https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2019/11/Rekomendacijos-praktiniam-5-8-klasiu-plakato-taikymui.pdf	Specialistų, dirbančių prekybos su žmonėmis Lietuvoje, sąrašas ir kontaktai. Nacionalinė švietimo agentūra. https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2022/11/Prekybos-zmonemis-specialistu-sarasas-2022-11.pdf	Socialinio ir emocinio ugdymo programos Prevencinės programos

elgtis tapus patyčių stebėtoju arba kaip reikia išvengti smurto ir esant patyčių situacijai šias žinias pritaikyti tinkamai.			Rekomendacijos mokyklų vadovams ir pedagogams „Smurto ir patyčių prevencija mokantis nuotoliniu būdu“. Nacionalinė švietimo agentūra https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2020/11/Elektronines-patycios.-04-08.pdf	„Man taip nenutiks“. Žmonių išnaudojimas, organizuoto nusikalstamumo, prekybos žmonėmis atpažinimui skirtas filmukas. Vaizdo medžiaga. Nacionalinė švietimo agentūra. https://www.youtube.com/watch?v=I6PTqyPixoI	
29.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys.					
29.3.1. Mokosi atpažinti neetišką elgesį, diskutuoja apie neetiško elgesio rimtumą (pvz., sukčiavimas, melas, vogimas, plagiatas ir t. t.), mokosi argumentuoti, kaip neetiškas elgesys kenkia pačiam žmogui, bendruomenei ir kaip etiškas elgesys, taisyklių ar susitarimų laikymasis išreiškia asmeniui ar grupei pagarbą ir padeda išvengti nesusipratimų.	**1**	Diskutuoja, kokių susitarimų reikia laikytis, kad klasėje būtų sukurta saugi, tarpusavio pagarba bei rūpesčių grįsta aplinka. Apibūdina elgesį, kurio reikalaujama saugioje, tarpusavio pagarba bei rūpesčiu grįstoje klasėje; Demonstruoja tarpusavio pagarba ir rūpesčiu grįstą elgesį. Dalyvauja kuriant su klase bendruosius saugios veiklos klasėje susitarimus. Pripažįsta ir paaiškina, kaip kiekvienas žmogus atsakingas už savo elgesį. Paaiškina, kodėl yra reikalingos mokyklos, šeimos, visuomenės taisyklės. Paaiškina neetiško elgesio rimtumą (pavyzdžiui, sukčiavimas, melas, vogimas, plagiatas ir t. t.).			Socialinio ir emocinio ugdymo programos Prevencinės programos

29.3.2. Tyrinėja ir įvardija, kokios kliūtys gali sutrukdyti siekti išsikeltų tikslų, priimti tinkamus sprendimus (pvz., tingėjimas, vilkinimas, bendraamžių spaudimas, liga ir kt.), analizuoja ir diskutuoja, kaip gebėjimas užsibrėžti trumpalaikius ar ilgalaikius tikslus padeda pasirinkti teigiamą gyvenimo kryptį, vengti rizikingo elgesio ir priimti tinkamus sprendimus.	**1**	Paaiškina šešių žingsnių sprendimo priėmimo procesą (*Apibūdinti* problemą, *išnagrinėti* visas galimybes ir *numatyti* kiekvieno sprendimo priėmimo pasekmes, *pasirinkti* geriausią variantą, kuris nepadarys niekam žalos, *veikti*, kaip buvo priimtas sprendimas, *dar kartą apgalvoti* sprendimo pasekmes). Laiku atlieka numatytus darbus. Apibūdina vilkinimo ir dezorganizacijos poveikį akademiniams rezultatams. Paaiškina, kaip sprendimų priėmimo įgūdžiai pagerina mokymosi įpročius. Sprendžiant problemą, paaiškina kiekvieną sprendimų priėmimo procesą. Paaiškina, kokius sprendimus priėmė per pastarąsias 24 valandas, skirtus sveikatos saugojimui. Paaiškina ir parodo, kada ir kaip reikia panaudoti atsisakymo įgūdžius. Įvardija, kokios kliūtys gali sutrukdyti siekti išsikeltų tikslų, priimti tinkamus sprendimus. Paaiškina, kaip gebėjimas užsibrėžti trumpalaikius ar ilgalaikius tikslus padeda pasirinkti teigiamą gyvenimo kryptį, vengti rizikingo elgesio ir priimti tinkamus sprendimus. Įvardija, kokiose situacijose priimant sprendimą reikalinga suaugusiųjų pagalba. Palygina atsakingą ir neatsakingą elgesį. Įvardija, kas daro įtaką atsakingo sprendimo priėmimui. Įvardija neatsakingo elgesio pasekmes.	Dweck C. S., *Tu gali. Atskleiskite savo galimybes.* Vilnius: Alma Littera, 2017.		Socialinio ir emocinio ugdymo programos Prevencinės programos
29.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.					

29.4.1. Nagrinėja įvairias situacijas, kuriose aplinka gali būti pavojinga (pvz., apleisti pastatai, statybos ir kt.), mokosi jas įvertinti, paaiškinti, kokių taisyklių svarbu laikytis, diskutuoja apie galimas pasekmes sveikatai, gyvybei ir santykiams, tyrinėdami pavyzdžius mokosi paaiškinti rizikingo elgesio galimas pasekmes. Diskutuoja ir ieško atsakymo, kodėl paauglystėje priimant svarbius sprendimus reikalinga suaugusiųjų parama.	**5**	Papasakoja, kokias gali rinktis alternatyvas nesaugiam elgesiui (pavyzdžiui, važiavimas su išgėrusiu vairuotoju, važinėjimas riedlente pavojingose vietose, buvimas šalia rūkančių ar vartojančių kitas psichoaktyviąsias medžiagas). Apibūdina, koks elgesys yra socialiai priimtinas įvairiose situacijose (pavyzdžiui, prisijungiant prie naujos grupės, kuri eina į renginį, būti naujoku klasėje, prisijungti prie jau pradėto žaisti žaidimo). Paaiškina savo riziką patirti įvairius sužalojimus. Paaiškina rizikingo elgesio pasekmes sveikatai. Paaiškina, kaip psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas trukdo siekti užsibrėžtų tikslų. Apibūdina savo žinias apie sveikatai naudingus sprendimus ir blaivaus gyvenimo būdo svarbą. Paaiškina, kaip nusiraminti ir veikti galimo pavojaus akivaizdoje. Paaiškina, kas yra psichologinis, fizinis ir seksualinis smurtas ir prievarta. Paaiškina, ką reikia daryti patyrus pačiam ar sužinojus, kad draugas (ar kitas artimas asmuo) patiria smurtą ar prievartą. Apibūdina, kas yra prekyba žmonėmis ir kokios būna šio nusikaltimo pasekmės. Paaiškina, kaip galima išvengti smurto. Papasakoja, ką reikia daryti, kai kas nors pažeidžia privatumą.			Adomaitis I., Purlienė M., Žmogaus sauga. Mokymo priemonės ir patarimai mokytojams, dirbantiems 5-8 kl. Vilnius, Šviesa, 2916. Adomaitis I., Purlienė M., Žmogaus sauga. Veiklos sąs. 5-6 kl. Vilnius, Šviesa, 2016.
29.4.2. Diskutuoja, kokie socialiniai ir emociniai įgūdžiai padės					Socialinio ir emocinio ugdymo programos Prevencinės programos

veikti ir priimti atsakingus sprendimus ekstremaliose situacijose (pvz., emocijų valdymas, nusiraminimas, sprendimų priėmimas, pasekmių įvertinimas, pagalbos prašymas ir kt.).					
29.4.3. Mokosi tinkamai pasielgti pamačius gaisrą. Nagrinėja, kur galima rasti gesintuvą, kaip kviesti pagalbą, gelbėtis pačiam ir padėti gelbėti kitus.				Gaisro priežastys. Filmų ciklas „Ekstremalios situacijos“. Ugniagesių gelbėtojų mokykla. https://www.youtube.com/watch?v=IA2-m86IaWU	Adomaitis I., Purlienė M., Žmogaus sauga. Mokymo priemonės ir patarimai mokytojams, dirbantiems 5-8 kl. Vilnius, Šviesa, 2916. Adomaitis I., Purlienė M., Žmogaus sauga. Veiklos sąs. 5-6 kl.. Vilnius, Šviesa, 2016.
				Kaip elgtis gaisro metu. Filmų ciklas „Ekstremalios situacijos“. Ugniagesių gelbėtojų mokykla. https://www.youtube.com/watch?v=am3h0vxL7O8	
29.4.4. Mokosi skęstančiojo gelbėjimo taisyklių.			Atmintinė, kaip padėti sau ir kitiems įvykus nelaimei, kurioje pateikiami patarimai kaip įvertinti situaciją, kaip	Higienos instituto sveikatos stiprinimo centro parengti lankstinukai, plakatai bei atmintinės apie pirmosios	Adomaitis I., Purlienė M., Žmogaus sauga. Mokymo priemonės ir patarimai mokytojams,

			elgtis gyvybiškai pavojingose ir nepavojingose situacijose (užspringus, kraujuojant, patyrus insultą, infarktą, lūžus kaulams ir pan.). Ką reikia žinoti apie pirmąją pagalbą LR Sveikatos apsaugos ministerija https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/pirmoji%20pagalba(2).pdf	pagalbos reikšmę, veiksmus apsinuodijus, užspringus, kraujuojant, patyrus traumą ar jaučiant kitą negalavimą, pateikiamos rekomendacijos turniketo naudojimui. Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras https://smlpc.lt/lt/atmintines_lankstukai_plakatai/pirmoji_pagalba.html Saugus elgesys vandenyje. Filmų ciklas „Ekstremalios situacijos“. Ugniagesių gelbėtojų mokykla. https://www.youtube.com/watch?v=xDwkz0sOm18&t=56s	dirbantiems 5-8 kl. Vilnius, Šviesa, 2916. Adomaitis I., Purlienė M., Žmogaus sauga. Veiklos sąs. 5-6 kl. Vilnius, Šviesa, 2016.
29.4.5. Nagrinėja, kas yra psichologinis, fizinis, ekonominis ir seksualinis smurtas ir prievarta, kokią žalą smurtas daro sveikatai, mokosi atpažinti lytinį priekabiavimą, prekybą žmonėmis ir kreiptis pagalbos.			Leidinyje pateikta teorinė medžiaga, padėsianti geriau įsigilinti į smurtą lyties pagrindu ir jo kompleksinį pasireiškimą mokyklos aplinkoje, septynių žingsnių schema, leisianti nuosekliai planuoti mokyklos pokyčius, bei pamokų planai, kuriais galima naudotis pamokose. Saugios aplinkos mokykloje vadovas Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba, Lietuvos žmogaus teisių centras, Lygių galimybių	Vaikų, nukentėjusių nuo seksualinės prievartos, pagalbos centro mokymai specialistams, metodinės priemonės, kaip atpažinti seksualinį smurtą. Centras siūlo įvairius mokymus specialistams, savo praktikoje susiduriančiais su vaikais, nukentėjusiais nuo seksualinės prievartos. Globos namai „Užuovėja“ Mokymai specialistams | Globos namai Užuovėja (uzuoveja.lt)	Smurto ir seksualinės prievartos prevencijos programa „Aš žinau“

			plėtros centras ir socialinės reklamos agentūra „Nomoshiti“ https://lygybe.lt/data/public/uploads/2021/11/lygybes-laboratorija_-saugios-aplinkos-mokykloje-kurimo-vadovas.pdf		
			Gidas suaugusiems, kaip atsakyti į (ne)patogius paauglių klausimus VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“. https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/691f03_b076d7527de04576a46fc13352a167e7.pdf	Centre teikiama pagalba nukentėjusiems nuo prekybos žmonėmis, teikiamos rekomendacijos, kaip to išvengti. VšĮ Kovos su prekyba žmonėmis ir išnaudojimu centras. Dėl prekybos žmonėmis: Kovos su prekyba žmonėmis ir išnaudojimu centras (KOPŽI) (anti-trafficking.lt)	
			Vaikų ir paauglių ginekologijos profesionalės, profesorės Žanos Bumbulienės vadovaujamos gydytojų akušerių ginekologių ir medicinos psichologės komandos parengta knyga, skirta įvairiapusiškai, suprantamai ir atsižvelgiant į skirtingus raidos etapus aptarti mergaičių paauglystės laikotarpį (10-19 metų amžiaus tarpsnį) ir su juo susijusius aktualius klausimus. Knygoje greta kitų temų yra nagrinėjama ir seksualinė prievarta, veiksmai jai įvykus ir pagalbos priemonės. Knygos nuoroda:	Atmintinėje pateikiama informacija, kas yra smurtas ir kaip jį atpažinti, ką daryti patyrus smurtą, kokia pagalba teikiama specializuotuose centruose. LR Socialinės apsaugos ir darbo ministerija. Smurto artimoje aplinkoje prevencija | Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerija (lrv.lt)	Skaitmeninė edukacinė programa ankstyvajai smurto lyties pagrindu prevencijai. Programa sudaryta iš 5 modulių. Programoje pateiktos veiklos gali būti naudojamos tiek formalaus, tiek neformalaus ugdymo metu. Programos praktinės užduotys skirtos jas atlikti kontaktiniu būdu. Tačiau pateikiama patarimų nuotolinių mokymų vedimui.

			Andrijauskienė, L., Baušytė, R., Breivienė, R., Brimienė, I., Bumbulienė, Ž., Klimašenko, J., Sabaitytė, E., Vaigauskaitė-Mažeikienė, B., Žilovič, D., (2023). Trikampiai ir apskritimai: mano moteriškumo pradžia. Vilnius: VU leidykla.		R Socialinės apsaugos ir darbo ministerija Moduliai – 9 pamoka
				Svetainė, skirta smurto artimoje aplinkoje atpažinimui. Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba https://www.visureikalas.lt/naujienos/mokykloms/	Metodinė medžiaga „Kaip pamokoje kalbėti apie prekybą žmonėmis ir jos prevenciją“: rekomendacijos ir instrukcijos, ruošiantis užsiėmimui klasėje apie prekybos žmonėmis prevenciją. Nacionalinė švietimo agentūra https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2021/06/Uzsiemimas-klaseje-Prekybos-zmonemis-prevencija-1.pdf
			Plakatų smurto prevencijos tema praktinio taikymo rekomendacijos bendrojo ugdymo pedagogams 5-8 kl. Nacionalinė švietimo agentūra. https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2019/11/Rekomendacijos-praktiniam-5-8-klasiu-plakato-taikymui.pdf	Čekijoje atlikto tyrimo apie seksualinio pobūdžio situacijas internete pagrindu sukurto filmo, skirto suaugusiems ir edukacinės filmo versijos jaunuoliams nuo 13 metų, pristatymas. Nepatogus kinas. (2) SUGAUTI TINKLE | filmo anonsas – YouTube	
			Viešinama rekomendacinio turinio informacija, susijusi su	Pranešimas apie seksualinį smurtą elektroninėje	

			seksualiniu smurtu, prekyba žmonėmis. Dingusių žmonių šeimų paramos centras. Naujienos – Dingusių žmonių šeimų paramos centras (missing.lt)	erdvėje, kuriame pateikiamos rekomendacijos. Parengta pagal projektą "#Dare2care: nesmurtinių santykių tarp merginų ir vaikinų ugdymas. Dingusių žmonių šeimų paramos centras. Seksualinis smurtas elektroninėje erdvėje – Dingusių žmonių šeimų paramos centras (missing.lt)	
			Atmintinė mokyklos darbuotojams, kaip atpažinti prekybos žmonėmis rizikos veiksnius ir tinkamai reaguoti. Nacionalinė švietimo agentūra. https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2022/10/Atmintine_prekybazmonemis_rizikos-veiksniai.pdf		
			Metodinė medžiaga Prekybos žmonėmis ir jų išnaudojimo prevencija, Nacionalinė švietimo agentūra 2022. https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2022/12/2022-Prekybos-zmonemis-ir-ju-isnaudojimo-prevencija-B5-2022-12-09.pdf		
29.4.6. Tyrinėja paauglystėje vykstančius fiziologinius pokyčius (hormonų poveikis, didesnis prakaitavimas,	**4**	Įvardija priežastis ir mitus apie tabaką, kurie skatina tabako ir kitų medžiagų (kaitinamasis tabakas, elektroninės cigaretės) vartojimą ir kodėl. Argumentuoja, kodėl pavojinga vartoti tabaką. Įvardija priežastis ir mitus apie alkoholį, kurie skatina alkoholio vartojimą.	Gidas suaugusiems, kaip atsakyti į (ne)patogius paauglių klausimus VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai" https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/691f03_b076d7527de04576a46fc13352a167e7.pdf	Edukaciniai filmukai sveikatos stiprinimo temomis. Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras Lytinis brendimas	Modulio tikslas – didinti 5-8 klasių moksleivių emocinį ir lytinį raštingumą, kuris užtikrina seksualinės ir reprodukcinės bei psichinės sveikatos

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.		Argumentuoja, kodėl pavojinga vartoti alkoholį. Paaiškina, kaip marihuana, kitos nelegalios psichoaktyviosios medžiagos veikia paauglių organizmą ir gyvenimo būdą. Paaiškina, kas tai yra receptiniai ir nereceptiniai vaistai. Paaiškina, kas tai yra nesaugus receptinių vaistų vartojimas ir kada vaistų vartojimas yra saugus. Papasakoja psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo poveikį sau ir artimiesiems. Atpažįsta ir analizuoja išorinius ir vidinius veiksnius, skatinančius vartoti psichoaktyviąsias medžiagas. Paaiškina, kaip reikia neigiamo bendraamžių spaudimo situacijoje paprašyti bendraamžių palaikymo. Pademonstruoja, kaip tvirtai taikyti atsisakymo vartoti psichoaktyviąsias medžiagas įgūdžius. Paaiškina, kaip tvirta pozicija atsisakyti vartoti psichoaktyviąsias medžiagas gali tapti pavyzdžiu kitiems. Paaiškina priklausomybės ligų pasekmes žmonėms, jų šeimoms ir visai bendruomenei. Paaiškina, kas yra priklausomybė nuo interneto, žaidimų ir lošimų. Paaiškina priklausomybės nuo interneto, žaidimų ir lošimų pasekmes sau ir artimiesiems. Apibūdina, kas yra ligų ir traumų pozityvioji prevencija ir profilaktika.	Vaikų ir paauglių ginekologijos profesionalės, profesorės Žanos Bumbulienės vadovaujamos gydytojų akušerių ginekologių ir medicinos psichologės komandos parengta knyga, skirta įvairiapusiškai, suprantamai ir atsižvelgiant į skirtingus raidos etapus aptarti mergaičių paauglystės laikotarpį (10-19 metų amžiaus tarpsnį). Knygoje yra nagrinėjamos tokios temos kaip lytinis brendimas, fiziologiniai ir anatominiai pokyčiai jo metu, susiję aktualūs fizinės, emocinės ir psichologinės sveikatos klausimai bei pagalbos priemonės. Leidinyje yra pateikiama ir berniukams bei vaikinams aktualios šių temų informacijos. Knygos nuoroda: Andrijauskienė L., Baušytė R., Breivienė R., Brimienė I., Bumbulienė Ž., Klimašenko J., Sabaitytė E., Vaigauskaitė-Mažeikienė B., Žilovič D. (2023). Trikampiai ir apskritimai: mano moteriškumo pradžia. Vilnius: VU leidykla. Tutkuvienė J. *Mergaitei ir jos mamai. Kodėl, kada ir kaip bręstama.* Leidykla Meralas (2001)	https://smlpc.lt/lt/vaiku_sveikatos_stiprinimas/edukaciniai_filmukai_sveikatos_stiprinimo_temomis/	puoselėjimo gebėjimus. VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“. https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/8e1bf1_4538c11ea758473c88f6b852ad740dd7.pdf

		Apibūdina, kas yra lytinė sveikata, kaip asmens elgesys ir aplinkos veiksniai daro jai poveikį.	Girskis J., Jurkevičius P., Slušnys L., Variakojis A., Gabrielius Liaudanskas - Svaras G., *Būk vyras: berniukų knyga.* BŪK VYRAS: berniukų knyga. Atnaujintas leidimas (knygos.lt)		
			Dan Kindlon, Michael Thompson Augant Kainui: kaip apsaugoti berniukų jausmų pasaulį. Knyga, kurią tiesiog būtina perskaityti kiekvienam, norinčiam padėti berniukams užaugti emociškai raštingomis, pilnavertėmis asmenybėmis AUGANT KAINUI: kaip apsaugoti berniukų jausmų pasaulį (knygos.lt)		
29.4.8. Analizuoja ir mokosi paaiškinti, kaip sveikos gyvensenos pasirinkimas padeda įveikti dabar ir padės įveikti ateityje galimus sveikatos iššūkius (pvz., nepakankamo ar per didelio svorio problemą, sąnarių, kraujagyslių problemas ir pan.).			Sveikatos sauga ir stiprinimas, bendrieji sveikos gyvensenos ir ligų prevencijos klausimai. Atmintinės, plakatai, lankstinukai. Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras https://smlpc.lt/lt/atmintines_lankstukai_plakatai/sveikatos_saugа_ir_stiprinimas_bendrieji_sveikos_gyvensenos_ir_ligu_prevencijos_klausimai_.html		Socialinio ir emocinio ugdymo programos Prevencinės programos

29.4.9. Toliau praktikuojasi saugaus ir kokybiško gaivinimo įgūdžius: krūtinės paspaudimus, kvėpavimo pagalbą („burna-burna“), defibriliaciją automatiniu išoriniu defibriliatoriumi.			Atmintinė priemonė, kaip padėti sau ir kitiems įvykus nelaimei (visoms klasėms) Ką reikia žinoti apie pirmąją pagalbą https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/pirmoji%20pagalba(2).pdf	Higienos instituto sveikatos stiprinimo centro parengti lankstinukai, plakatai bei atmintinės apie pirmosios pagalbos reikšmę, veiksmus apsinuodijus, užspringus, kraujuojant, patyrus traumą ar jaučiant kitą negalavimą, pateikiamos rekomendacijos turniketo naudojimui. Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras https://smlpc.lt/lt/atmintines_lankstukai_plakatai/pirmoji_pagalba.html	
29.4.10. 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			Gairės skirtos padėti ugdymo įstaigoms susikurti saikingo išmaniųjų įrenginių naudojimo tvarkas. Paramos vaikams centras ir Skaitmeninės etikos centras Išmaniųjų renginių ir interneto naudojimo gairės ugdymo įstaigoms: https://heyzine.com/flip-book/ecc990ca02.html#page/14	K. A. S. – tai interaktyvi svetainė jaunimui (nuo 14 m.), kuri siekia didinti jaunų žmonių sąmoningumą psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo klausimais, skatinti pasirinkti sveiką gyvenimo būdą ir įsivertinti savo rizikingą elgesį (rūkymas, narkotikų vartojimas) bei sužinoti, kur kreiptis pagalbos. Jei reikia pagalbos tau ar draugui. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas	Socialinio ir emocinio ugdymo programos Prevencinės programos
			Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos mokymo programa tėvams. Metodinės rekomendacijos. Lietuvos Respublikos Švietimo ir mokslo ministerija, Specialiosios pedagogikos ir psichologijos centras, 2009.		Metodinė medžiaga apie saugų naudojimąsi išmaniaisiais įrenginiais, internetu bei atmintinės tėvams. Pamokų planai mokytojams apie

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.				https://askritiskas.lt/jeigu-ka/	ekranus Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras. http://www.smlpc.lt/lt/metodine_medziaga/metodine_medziaga_apie_tinkama_interneto_bei_vaizdo_zaidimu_naudojima.html
				Informacija apie priklausomybes ir rekomendacijos, kaip jų išvengti. Informacija apie veiksnius, skatinančius vartoti PAM (paaugliams). LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais https://pagalbasau.lt/jaunimui/priklausomybes/	
				Patarimai, kaip elgtis, jei kiti daro įtaką vartoti. Apie bendraamžių spaudimą. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas https://askritiskas.lt/jeigu-ka/#kiti-daro-itaka	
				Mokymosi programa internete, kurios tikslas padėti tėvams geriau suprasti vaikus, skatinti išvengti psichoaktyvių medžiagų vartojimo ir motyvuoti gyventi sveikai. Informacija tėvams. Asociacija „Mentor Lietuva“ ir Narkotikų,	

				tabako ir alkoholio kontrolės departamentas https://kaveikiavaikai.lt/tema/kaip-ugdyti-tvirta-aplinkos-spaudimui-gebanti-atsispirti-paaugli/	
				Rekomendacijos, kaip elgtis įtarus, jog vaikas vartoja psichoaktyviąsias medžiagas. Informacija mokytojams ir tėvams apie veiksnius. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-alkoholio/mano-vaikas-vartoja/	
				Rekomendacijos apie priklausomybę nuo interneto. Informacija apie priklausomybę nuo interneto ir vaizdo žaidimų mokytojams, tėvams. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais. https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-interneto/	
				Tyrimų duomenys ir patarimai dėl priklausomybės nuo interneto. Vilniaus universitetas https://lt.mediavaikai.lt/	

				Rekomendacijos ir pagalbos sau patarimai priklausantiems nuo interneto ir vaizdo žaidimų. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais Informacija apie interneto pavojų vaikams. https://pagalbasau.lt/jaunimui/priklausomybes/internetas-ir-vaizdo-zaidimai/	
				Socialinė kampanija „Mąstau, todėl nesiunčiu“, kurios tikslas – informuoti visuomenę apie sekstingą, jo keliamus pavojus vaikams ir paaugliams bei būdus apsisaugoti. Sekstingas: Paramos vaikams centras Mąstau, todėl nesiunčiu – Paramos vaikams centras (pvc.lt)	
				Atmintinės tėvams apie vaikų emocinę sveikatą. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais https://pagalbasau.lt/patarimai-tevams/	
				Patarimai apie probleminį interneto naudojimą, kylančius pavojus. Tėvams apie iššūkius internete ir ką daryti	

				(patyčios, pornografija, sekstingas ir pan.). Skaitmeninės etikos centras https://e-etika.lt/e-rastingumas/pin/	

Pamokų ir užduočių pavyzdžiai 5 ir 6 klasei

Pamokos pavyzdys 5 klasei

28.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.

Potemė	Analizuoja emocijas (pvz., baimė ir pyktis, gėda ir liūdesys), jų skirtumus ir panašumus, diskutuoja, kodėl kai kurioms emocijoms reikia skirti daugiau dėmesio, aiškinasi skirtumo tarp asmens patiriamos emocijos ir kitų emocijos išraiškos lūkesčių svarbą.
Kompetencijos	Pažintinė Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos Kūrybiškumo Komunikavimo Kultūrinė
Įgūdžiai	Empatija, pagalbos siekimas, emocijų išreiškimas. Sugebėjimas stiprias emocijas perteikti konstruktyviai padeda žmonėms prisiimti atsakomybę už savo jausmus ir patenkinti savo poreikius. Įvaldyti visų emocijų, įskaitant ir nemalonių, reiškimo strategijas ir aiškiai perteikti savo poreikius – esminiai socialinės savimonės elementai.
Tikslas	Ugdytis gebėjimą konstruktyviai išreikšti emocijas
Uždaviniai	Paaiškinti, kodėl svarbu kitiems pasakyti, kaip jaučiamės ir kaip su mumis reikėtų tinkamai elgtis; Vartoti žinutes *Koks, kada, kodėl ir kaip*, leidžiančias tinkamai parodyti sudėtingas emocijas (pvz., pyktis ar frustracija).
Trukmė	1 pamoka
Veiklos pavadinimas	Žinutė *Koks, kada, kodėl ir kaip*[*]
Priemonės	Vaizdinė priemonė, kurioje vaizduojamos stipriai išreiškiamos įvairios emocijos. Pateiktis, kurioje pristatoma *žinutė Koks, kada, kodėl ir kaip*
Eiga	**1 TEMOS ATSKLEIDIMAS (**visa klasė) Parodykite **vaizdinę priemonę / pateiktį, kurioje vaizduojamos ryškiai išreikštos įvairios emocijos**. Pakvieskite mokinius pažvelgti į pateiktį ir apgalvoti, kokias emocijas jie jaučia, ir kaip išreiškia savo jausmus. Pasiteiraukite, kaip paaugliai dažniausiai išreiškia savo emocijas. Kaip jie išreiškia baimę, pavydą, nusivylimą ir pyktį? Kokias emocijas sunkiau išreikšti? Kodėl taip yra? Pripažinkite, kad svarbu emocijas išreikšti aiškiai, nes jos yra svarbi mūsų savasties dalis. Išreikšdami teigiamas emocijas, mes dalijamės gerais jausmais su kitais. Tačiau lygiai taip pat svarbu kitiems aiškiai bei tinkamai išreikšti ir savo stiprias neigiamas emocijas, pavyzdžiui, pyktį ir baimę. **2 TEMOS ANALIZĖ (**visa klasė) **Paklauskite.** *Kaip manote, kodėl svarbu išmokti išreikšti savo jausmus kitiems aiškiai ir tinkamai?* **Pristatykite žinutę *Koks, kada, kodėl ir kaip*** Parodykite paruoštą vaizdinę priemonę / pateiktį „Žinutė *Koks, kada, kodėl ir kaip*“. Pasakykite mokiniams, kad žinutė *Koks, kada, kodėl ir kaip* padeda žmonėms konstruktyviai išreikšti teigiamas ir neigiamas stiprias emocijas. Paaiškinkite pateiktyje parodytus žinutės *Koks, kada, kodėl ir kaip* elementus. **Pademonstruokite, kaip konstruktyviai perteikti stiprias emocijas**

[*] Pavyzdys paruoštas pagal LIONS QUEST programą.

	Garsiai pademonstruokite, kaip galima vartoti žinutę *Koks, kada, kodėl ir kaip*, norint perteikti draugo stiprias neigiamas emocijas. **Sakykite.** *Žinutės „Koks, kada, kodėl ir kaip“ padeda konstruktyviai pasakyti kitiems, kaip jaučiamės. Jas galima naudoti stiprioms – tiek teigiamoms, tiek neigiamoms emocijoms. Pavyzdžiui, šiandien esu laimingas, kad esi mano draugas, tad mano žinutė „Koks, kada, kodėl ir kaip“ būtų tokia:* **koks** *esu laimingas;* **kada** *tu pagyrei mano naujus akinius;* **kodėl** *nes nervinausi, kad man reikės juos nešioti mokykloje;* **kaip** *tikiuosi, ir toliau būsime draugais, kurie vienas kitą pagiria. O jei man nepatinka, kad tu nuolat imi mano matematikos knygą be leidimo, mano žinutė „Koks, kada, kodėl ir kaip“ prasidėtų taip: „Tu mane verti jausti susierzinimą.“* Užrašykite ant lentos žodį *Koks* ir žodį *susierzinęs.* **Sakykite.** *Tuomet aš sakau: „Kai pasiskolini mano knygą ir pamiršti ją laiku grąžinti“.* Dabar ant lentos užrašykite žodį *Kada.* **Sakykite.** *Tada savo draugui pasakyčiau, kodėl toks elgesys mane erzina: „Tai mane erzina, nes negaliu baigti namų darbų“.* Dabar ant lentos užrašykite žodį *Kodėl.* Tuomet užrašykite: „*Man reikia knygos namų darbams pabaigti“.* **Sakykite.** *Tuomet pasakyčiau savo draugui, kaip jis turėtų pakeisti savo elgesį, kad aš jausčiausi gerbiamas ir būtų patenkintas svarbus mano poreikis. Pasakyčiau: „Noriu, kad liautumeisi imti mano knygą be leidimo. O jeigu ją pasiskolini, prašau grąžinti ją laiku“.* Ant lentos užrašykite žodį *Kaip.* Paaiškinkite mokiniams, kad žinutės *Koks, kada, kodėl ir kaip* tikslas yra tinkamai išreikšti savo emocijas ir pasakyti apie savo poreikius konstruktyviai. Kito žmogaus reakcija gali būti tiek teigiama, tiek neigiama, tačiau žinutė padeda mums tinkamai pasakyti apie savo poreikius. **Paklauskite.** *Kaip manote, kuri žinutės „Koks, kada, kodėl ir kaip“ dalis padėjo labiausiai? Kaip, jūsų manymu, šis metodas padės jums išreikšti savo jausmus ir prisiimti už juos atsakomybę?* **3 PRAKTIKA** (porose) **Paaiškinkite veiklą: žinutė *Koks, kada, kodėl ir kaip*** Paaiškinkite, kad mokiniai dabar galės praktiškai pasimokyti sakyti savo partneriui žinutes *Koks, kada, kodėl ir kaip*. Kiekvienam mokiniui bus suteikta proga pasakyti žinutę, o parneris turės ją išklausyti. Po to reikės aptarti vienas kito žinutes ir pateikti konkrečius komentarus apie tai, kaip aiškiai jiems pavyko išreikšti savo emocijas, apibūdinti situaciją ir priežastis, dėl kurių jie taip jaučiasi, jei reikia – paprašyti elgtis tinkamiau. **DĖMESIO.** Pasakykite mokiniams, kad žinutė *Koks, kada, kodėl ir kaip* vartojama bendraujant su žmonėmis, su kuriais mokiniai palaiko ryšius, jaučiasi saugūs ir gali jiems reikšti savo emocijas. Ši žinutė netinka bendraujant su žmonėmis, kurie kelia grėsmę ir gali padaryti žalos. **Mokiniai praktiškai mokosi kurti žinutę *Koks, kada, kodėl ir kaip*** Kūrybiškai suskirstykite mokinius į poras. Paprašykite porų pasirinkti vieną iš pateiktų situacijų, ● Draugas suorganizuoja jums netikėtą vakarėlį. ● Draugas priverčia jus pasijusti nepatogiai prieš kitus mokinius. ● Draugas pamelavo, kad turi padėti mamai, o iš tiesų ėjo su kitu draugu į kiną. ● Draugas iš visų jėgų stengiasi jums padėti sunkiu metu. Vienas iš poros narių turi reaguoti į situaciją ir sukurti žinutę *Koks, kada, kodėl ir kaip*. Antrasis poros narys įvertina, kaip jo partneriui sekėsi panaudoti visas keturias žinutės *Koks, kada, kodėl ir kaip* dalis savo emocijoms išreikšti ir šių emocijų priežastims nurodyti, O jei reikia – paprašyti elgtis tinkamiau. Paaiškinkite, kad mokiniai neturėtų reaguoti į pačią žinutę, reikia tik

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

UŽDUOČIŲ PAVYZDŽIAI

28.1 ir 29.1 Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai*.

Atpažįsta, įvardija ir valdo emocijas, elgesį.

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

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

* Pavyzdys paruoštas pagal LIONS QUEST programą.

28.2. Santykiai ir bendradarbiavimas.

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

- Atkreipkite mokinių dėmesį į asmens savybes, plėtoti asmenines savybes apibūdinančių žodžių žodyną.

Atsitiktinumo tvarka suskirstykite vaikus poromis. Padėkite jiems sukurti trumpą tekstą apie partnerį pagal šį pavyzdį: TADAS – Tikras; Atlaidus; Drąsus; Atkaklus; Smalsus. Kiekvienai vardo raidei reikia parinkti savybę, kuri prasidėtų iš tos pačios raidės.[9]

28.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.

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

- Paskatinkite mokinius išanalizuoti mokyklos aplinką, įvertinti jos saugumą ir paruošti pranešimą ir jį perskaityti.

Aptarkite su mokiniais kas tai yra ekstremalus įvykis ir ekstremali situacija. Pasidomėkite kaip jie supranta ir ką žino apie saugias aplinkas ekstremalių situacijų metu. Aptarkite, kaip turi būti paruoštos aplinkos, kad jose visi galėtų jaustis saugiai ir paprašykite mokinių įvertinti mokyklos teritorijoje esamus saugos ženklus. Lai mokiniai apibendrina informaciją ir parašo viešą laišką žiniasklaidai ir mokyklos bendruomenei. Šiuos pranešimus norintieji galės garsiai perskaityti visai klasei arba kokio nors mokyklos renginio metu.[10]

Gyvenimo įgūdžių ir kitų dalykų integruotų pamokų 5 ir 6 klasėje projektų pavyzdžiai[11]

Turinio dalis ir potemė	Rekomenduojamos mokinių veiklos	Galima integracija su kitais dalykais
28.1 ir 29.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai. Atpažįsta, įvardija ir valdo emocijas, elgesį.	Pasiūlykite mokiniams atlikti keletą pratimų ir pagalvoti, kaip šie veiksmai paveikia jų jausmus. Pradėkite nuo ramios veiklos, pavyzdžiui, tempimo pratimų, po to pereikite prie aktyvesnės veiklos, pavyzdžiui, bėgiojimo arba šokio. Paprašykite kartu su tėvais paieškoti informacijos internete ir atsakyti į klausimą, kodėl sportas teigiamai paveikia nuotaiką.	Fizinis ugdymas Informatika
28.2. ir 29.2. Santykiai ir bendradarbiavimas. Demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius.	Paprašykite mokinių pasirinkti kokią nors situaciją iš grožinės literatūros kūrinio ar kino filmo, kurioje veikėjai išgyvena stiprias emocijas, ir parašyti žinutę *Koks, kada, kodėl ir kaip* iš kurio nors veikėjo pozicijos. Iš pradžių pateikite kokį nors pavyzdį (pvz., knyga „*Ozo miesto*	Kalbos Informatika

[9] Pavyzdys paruoštas pagal LIONS QUEST „Paauglystės kryžkelės“ programą, 2019
[10] Pavyzdys paruoštas pagal LIONS QUEST „Paauglystės kryžkelės“ programą, 2019
[11] Dauguma integruotų pamokų veiklų pavyzdžiai surinkti iš Žmogaus saugos bendrosios programos ir LIONS QUEST programų: „Laikas kartu“ 1-4 klasės metodika (2019), „Paauglystės kryžkelės“ 5-8 klasės metodika (2020); „Raktai į sėkmę“ 11-12 klasės metodika (2020).

	burtininkas“) ir pademonstruokite, kaip reikia kurti žinutę *Koks, kada, kodėl ir kaip* iš veikėjo pozicijos.	
28.2. ir 29.2. Santykiai ir bendradarbiavimas. Mokiniai mokosi atpažinti ir įvardyti kitų žmonių, grupių pomėgius, savybes, talentus, gebėjimus ir kitus ypatumus	**Trumpalaikis projektinis darbas** Pasiūlykite mokiniams analizuoti ir aiškintis, ką reiškia priklausyti socialinei ar kultūrinei grupei ir kokios yra pagrindinės visų asmenų teisės. Paprašykite generuoti idėjas, kaip žmonės galėtų vienas kitą geriau pažinti, suplanuoti ir įgyvendinti projektą, kuris praturtintų klasės bendruomenę skirtingų kultūrų pažinimu. Analizuokite, kokių kultūrų atstovai mokosi ir dirba mokykloje, suplanuoja ir įgyvendina susitikimą su šių kultūrų atstovais. Pasinaudodami informacijos šaltiniais paprašykite ieškoti istorijų, kurios atskleidžia, ką reiškia žodžiai – gerbti socialines ir kultūrines mažumas, iliustruoja rastais pavyzdžiais. Diskutuokite ir praktikuokitės išreikšti pagarbą įvairių etninių ir religinių grupių nariams. Pavyzdžiui, dainuodami dainas, paruošiant sveikimą su šventėmis, išmokstant gaminti patiekalą ir pan.	Socialinis ugdymas Lietuvių kalba ir literatūra Užsienio kalbos Menai Technologijos Istorija Menai Kalbos Literatūra Informatika
28.3. ir 29.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys. Analizuoja, kuria įvairioms žmonių grupėms (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės), erdvėms, situacijoms būtinas taisykles, mokosi jų laikytis, analizuoti jų prasmę ir reikalingumą. Priima sprendimus, analizuoja / vertina sprendimų pasekmes.	Paskatinkite mokinius paieškoti informacijos apie tai, kaip vyksta civilinio teismo procesas: kaip vyksta teismo posėdžiai ir kaip priimami sprendimai. Jeigu įmanoma, suteikite mokiniams galimybę stebėti tikrą civilinio teismo procesą teisme, svarbaus klausimo svarstymą savivaldybėje ar mokyklos taryboje. Po to mokiniai turės parašyti trumpą ataskaitą apie stebėtą procesą.	Pilietiškumo ugdymas Istorija Kalbos Informatika
	Paprašykite mokinių paieškoti informacijos apie vietos organizacijas, kurios padeda žmonėms tinkamai spręsti problemas ir priimti sprendimus. Tai galėtų būti LIONS klubas, programos „Didysis brolis, didžioji sesė“ dalyviai ir mediatoriai iš ginčų sprendimo tarnybų. Pasitarkite su mokyklos administracija, kad jūsų pastangos nesidubliuotų. Paprašykite kurios nors iš šių organizacijų atstovo papasakoti jūsų klasei apie įvairias programas ir metodus.	Istorija Informatika
28.4. ir 29.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė. Saugo savo ir kitų gyvybę ir sveikatą.	Mokykitės saugiai elgtis buityje ir gamtoje. Aiškinkitės, kas tai yra neatsargus elgesys ir nelaimingi atsitikimai buityje ir gamtoje. Mokykitės saugumo taisyklių, papasakokite, kaip elgtis likus vienam namie, radus įtartiną daiktą ar sprogmenį. Aiškinkitės, kuo panašūs, kuo skiriasi žmonės tenkindami savo saugumo poreikius.	Fizinis ugdymas Technologijos

	Pratybos, skirtos saugiam elgesiui eismo aplinkoje 1. Mokykitės saugiai elgtis automobilių kelių ir geležinkelio transporto eismo aplinkoje. Išmokite kelio ženklus, saugaus eismo taisykles ir reikalavimus būnant šalia geležinkelio infrastruktūros ir / ar kertant pėsčiųjų perėją ar geležinkelio pervažą, aiškinkitės, kokie yra eismo dalyviai. Aiškinkitės, dėl kokių priežasčių atsiranda avarijos, kokie interesai ir poreikiai susikerta; kaip nutikus avarijai iškviesti pagalbą telefonu. Mokykitės saugaus važiavimo dviračiu taisyklių; kaip prižiūrėti dviratį, kad važiuoti būtų saugu. Aiškinkitės, kaip išvengti nelaimingų atsitikimų važinėjant dviračiu keliais, šalia geležinkelio infrastruktūros ir kertant geležinkelio pervažą ar pėsčiųjų perėją. 2. Organizuokite kartą per metus saugios evakuacijos iš klasės ar mokyklos pastato pratybas. Paprašykite nupiešti evakuacijos planą iš savo namų ir pamatuoti, per kiek laiko galima būtų saugiau evakuotis iš savo gyvenamosios vietos.	Matematika Fizinis ugdymas Meninis ugdymas Gamtamokslinis ugdymas Technologijos
	Analizuokite gaisrų namie priežastis (cigaretės ir degtukai; virtuvė, maisto gaminimas, viryklė; lengvai užsidegantys skysčiai; elektros prietaisai), kaip nuo jų apsisaugoti, kaip elgtis užsidegus drabužiams, kaip naudotis gesintuvais. Mokosi kreiptis pagalbos kilus gaisrui. Aiškinasi, kokius nelaimingus atsitikimus ugnis gali sukelti namuose, kokia yra gaisro daroma žala. Mokosi paaiškinti, kaip išvengti gaisrų namuose. Analizuoja, kaip užkirsti kelią gaisrams gamtoje, kokios gaisrų pasekmės gamtai.	Technologijos Gamtamokslinis ugdymas Informatika
	Projektinis darbas Mokykite atpažinti taršą ir jos šaltinius savo aplinkoje, gamtoje ir pašalinti pasekmes. Aiškinkitės, kaip teršiama aplinka: šiukšlės, nutekamieji vandenys, oras, vanduo, ir kaip galima kontroliuoti taršą. Aiškinasi, kaip susijusi aplinka ir sveikata. Kokios profesijos susijusios su sveikos aplinkos propagavimu ir apsauga: analizuos aplinkos apsaugos problemas ir kaip tas problemas galima spręsti. Iš antrinių žaliavų kurkite žaislus ar kitus praktiškai pritaikomus žaislus.	Matematika Fizinis ugdymas Meninis ugdymas Gamtamokslinis ugdymas Technologijos
	Lytiškumo ugdymui 1. Analizuokite mergaičių ir berniukų lytinio brendimo ypatumus. Aiškinkitės, kas	Gamtamokslinis ugdymas

	tai lytinė sveikata ir brendimo metu paaugliams kylančios problemos; kokie sprendimai gali padėti ją išsaugoti (menstruacijų ciklas, higiena menstruacijų metu. Lytinio brendimo ir vaisingumo sąsajos. Sveiko gyvenimo būdo svarba vaisingumo funkcijoms išsaugoti. Vaiko (embriono, vaisiaus) vystymasis motinos įsčiose). 2. Aiškinkitės, kas yra užkrečiamos ligos ir kaip nuo jų reikia saugotis. (Kaip nuo ligų padeda apsisaugoti asmens ir aplinkos švara, higienos reikalavimų laikymasis, atsižvelgiant į asmens higienos reikalavimų ypatumus). Analizuokite asmens higienos priemones ir paslaugas.	
28.4. ir 29.4 Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė. Moka suteikti pirmąją pagalbą, demonstruoja slaugos ir savirūpos įgūdžius, paaiškina, kaip išvengti ligų ir traumų.	Su fizinio ugdymo mokytoju aptarkite aktyviam gyvenimo būdui svarbias maistines medžiagas. Tegul mokiniai sudaro sveikatai palankų asmeninį meniu. Technologijos pamokų metu aptarkite patiekalų receptūras ir išbandykite patiekalų gaminimą šeimoje arba mokykloje. Mokykitės analizuoti sveikatai palankų ir nepalankų maistą ir sveikos mitybos principus ir taisykles. Analizuodami maisto produktų sudedamąsias dalis, įvertindami maisto produktų sudėtį, maistinę vertę ir energetinę vertę, mokykitės susikurti asmeninį sveikos mitybos planą.	Fizinis ugdymas Technologijos Matematika Informatika Gamtamokslinis ugdymas
	Su fizinio ugdymo mokytoju aptarkite ir kurkite asmeninės rytinės mankštos pratimus. Pasiūlykite mokiniams sudaryti asmeninės dienotvarkės planą. Mokykitės susidaryti ir sudarykite asmeninės dienotvarkės planą, kuriame išlaikomas aktyvios veiklos ir poilsio balansas, numato, kaip bus tausojami klausa ir regėjimas. Organizuokite mokykloje ergonomiškos mokymosi ir poilsio erdvės kūrimo ir propagavimo kampaniją.	Fizinis ugdymas Technologijos Informatika Menai Kalbos
	Organizuokite pirmosios pagalbos suteikimo pratybas Mokykitės suteikti pagalba sutrikus kvėpavimui: kada sutrinka kvėpavimas, kokia žala, kokių priemonių imtis. Aiškinkitės, ką gali padaryti nukentėjusysis ar padedantysis pats, ir kada reikia kviesti ir kas gali suteikti profesionalią pagalbą. Aiškinasi, kokiais atvejais reikia skubiai kviesti pagalbą. Mokosi daryti dirbtinį kvėpavimą.	Fizinis ugdymas

	Organizuokite gelbėjimo avarinėje situacijoje pratybas Analizuokite, kuo skiriasi pagalba avarinėje situacijoje ir pirmoji pagalba. Aiškinkitės, kada sužalojimas vadinamas lengvas, o kada sunkus. Mokykitės padėti esant stipriam kraujavimui, šokui, apsinuodijimo požymiams. Mokykitės teikti pagalbą lengvai susižalojus buityje. Pirmoji pagalba grėsmės gyvybei nekeliančiose situacijose: įkandimai, įpjovimai, sutrenkimai, sumušimai, nesmarkiai nudegus, susižalojus akį, esant lūžiui. Mokosi sustabdyti kraujavimą iš nosies.	Pirmosios pagalbos teikimo pratybos Technologijos
	Suskirstykite mokinius į grupes ir paskirkite užduotį parašyti apibendrinamąjį raštą apie psichoaktyviųjų medžiagų keliamą pavojų. Paaiškinkite mokiniams, kad apibendrinamajame rašte būna aiškiai pateikta pozicija apie kokią nors problemą. Toks dokumentas paprastai rašomas norint išreikšti oficialią organizacijos, politinės partijos ar kokios nors grupės poziciją. Šis dokumentas gali būti skirtas visoms psichoaktyviosioms medžiagoms arba kuriai nors vienai. Paskatinkite mokinius įtraukti į dokumentą citatas su ekspertų nuomone ar statistikos duomenimis, taip pat nurodyti informacijos šaltinius.	Kalbos Informatika Gamtamokslinis ugdymas
	Projektinis darbas Mokykitės atlikti tyrimą, surinkti informaciją apie bendruomenės poreikius ir jiems rūpimus klausimus. Su klasės draugais kuria planą, kaip išspręsti bendruomenės problemą arba patenkinti poreikį.	Matematika Fizinis ugdymas Meninis ugdymas Gamtamokslinis ugdymas Technologijos Informatika
	Projektinis darbas Ištirti mokyklos mokinių fizinio aktyvumo ir poilsio pertraukų metu poreikius ir sukurti projektinius pasiūlymus šių erdvių įrengimui. Projekto įgyvendinimo metu organizuokite mokykloje ergonomiškos mokymosi ir poilsio erdvės kūrimo ir propagavimo kampaniją. Mokykitės rašyti laiškus bendruomenės nariams, kuriems padėkojama už jų pagalbą ir pastangas kuriant saugią ir palankią mokymuisi ir gyvenimui aplinką bei pristatoma savo idėja, kaip būtų galima dar pagerinti šios bendruomenės gyvenimą.	Matematika Fizinis ugdymas Meninis ugdymas Kalbinis ugdymas Gamtamokslinis ugdymas Technologijos Informatika
	Projektinis darbas Tyrinėkite ir pristatykite, kaip bendruomenės darbuotojai, gyventojai vieni	Matematika Fizinis ugdymas Meninis ugdymas

	kitiems padeda gražinti gyvenamąją aplinką. Analizuokite ir generuokite idėjas, kaip galima išreikšti bendruomenei pagarbą ir dėkingumą už pastangas kurti bendruomenės narių gerbūvį.	Gamtamokslinis ugdymas Technologijos

Gyvenimo įgūdžių ilgalaikio plano rengimas

Dėl ilgalaikio plano formos susitaria mokyklos bendruomenė, tačiau nebūtina siekti vienodos formos. Skirtingų dalykų ar dalykų grupių ilgalaikių planų forma gali skirtis, svarbu atsižvelgti į dalyko(-ų) specifiką ir sudaryti ilgalaikį planą taip, kad jis būtų patogus ir informatyvus mokytojui, padėtų planuoti trumpesnio laikotarpio (pvz., pamokos, pamokų ciklo, savaitės) ugdymo procesą. Daugiau informacijos apie tarpdalykines temas ir integravimo su kitais dalykais galimybes galima rasti bendrosios programos (toliau – BP) įgyvendinimo rekomendacijų dalyje Tarpdalykinių temų integravimas.

Planuodamas mokymosi veiklas mokytojas tikslingai pasirenka, kurias kompetencijas ir pasiekimus ugdys atsižvelgdamas į konkrečios klasės mokinių pasiekimus ir poreikius. Šį darbą palengvins naudojimasis Švietimo portale pateiktos BP atvaizdavimu su mokymo(si) turinio, pasiekimų, kompetencijų ir tarpdalykinių temų nurodytomis sąsajomis.

Pateiktame ilgalaikio plano pavyzdyje nurodoma:

- stulpelyje Mokymo(si) turinio skyrius yra pateikiami BP turinio skyriai;
- stulpelyje Mokymo(si) turinio tema yra pateikiamos BP temos;
- stulpelyje Pamokos tema yra pateikiamos pamokų temos;
- stulpelyje Val. sk. yra nurodytas galimas nagrinėjant temą pasiekimams ugdyti skirtas pamokų skaičius. Daliai temų valandos nurodytos intervalu, pvz., 2–3. Lentelėje pateiktą pamokų skaičių mokytojas gali keisti atsižvelgdamas į mokinių poreikius, pasirinktas mokymosi veiklas ir ugdymo metodus;
- stulpelyje Iki 30 proc. mokytojas, atsižvelgdamas į mokinių poreikius, pasirinktas mokymosi veiklas ir ugdymo metodus, gali nurodyti, kaip paskirsto valandas laisvai pasirenkamam turiniui;
- stulpelyje Ugdomi pasiekimai pateikiami pamokoje ugdomi pasiekimai, remiantis BP;
- stulpelyje Mokymo(si) priemonės (vadovėlis, SMP ir kita metodinė medžiaga) pateikiamos nuorodos į įvairius temai nagrinėti tinkamus šaltinius: vadovėlius, vaizdo įrašus, straipsnius, skaitmenines priemones ir kt.

Pastabos:

- visos nuorodos patikrintos 2026-07-09;
- simboliu * pažymėtos nuorodos į SMP ir kitus šaltinius, kurie nėra parengti NŠA;
- piktograma 🗐 pažymėtos portalo emokykla.lt Užduočių banke pateiktos skaitmeninės užduotys, kurias galėsite peržiūrėti, atlikti ir įtraukti į savo biblioteką prisijungę prie savo paskyros portale;
- vaizdo įrašuose, kurie įgarsinti kita, pvz., anglų kalba, nustatymuose pasirinkus parametrą Subtitrai ir tinkamą kalbą, galima peržiūrėti įrašą su subtitrais lietuvių kalba.

GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ ILGALAIKIO PLANO 5 KLASEI PAVYZDYS

Bendra informacija:
Mokslo metai _____
Pamokų skaičius per savaitę 1
Pamokų skaičius per mokslo metus 36 (privalomam turiniui perteikti rekomenduojama ne mažiau 25)

Mokymo(si) turinio skyrius	Mokymo(si) turinio tema	Pamokos tema	Val. sk.	Iki 30 proc.	Ugdomi pasiekimai	Mokymo(si) priemonės (vadovėlis, SMP ir kita metodinė medžiaga)
Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Emocijų atpažinimas ir žodyno plėtojimas	0,33		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)	Bracket, M., Leidimas jausti. Vilnius: Vaga, 2020
						Atpažink liūdesį ir kitus jausmus. Praleisk progą pasityčioti! Kai kyla noras įskaudinti ar pažeminti kitą. VšĮ „Vaikų linija“. https://www.youtube.com/watch?v=8hft9k46rwQ *
						„Emocijos. Pagalba sau ir kitam“ https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/465 *
		Patiriamų emocijų atpažinimas ir įvardijimas	0,33			Hoffmann, K., W., Roggenwallner B., *Programa EQ vaikams. Emocinį intelektą ugdantys žaidimai*. Vilnius: Presvika, 2005
						Andrijauskienė, L., Baušytė, R., Breivienė, R., Brimienė, I., Bumbulienė, Ž., Klimašenko, J., Sabaitytė, E., Vaigauskaitė-Mažeikienė, B., Žilovič, D. (2023). *Trikampiai ir apskritimai: mano moteriškumo pradžia*. Vilnius: VU leidykla
						Mūsų šešios emocijos. Atviras jaunimo centras „Žalianamis“ https://www.youtube.com/watch?v=OwnmJCVuBng *
		Emocijų valdymas	0,33			Rosenberg, M., B., *Nesmurtinis bendravimas*. Meilės kelias, 2021
						Shapiro, L. E., *Kaip ugdyti vaiko emocinį intelektą.* Vadovas tėvams. Presvika, 2008
						5 pirštų emocijų valdymo metodas. VšĮ Pozityvaus ugdymo institutas https://www.youtube.com/watch?v=3YoayYs_1CM *
		Nerimo ir streso atpažinimas	1			PSO rekomendacijos dėl streso mažinimo: https://pagalbasau.lt/wp-content/uploads/2020/05/Doing-What-matters-in-times-of-stress-an-illustrated-guide_Lithuanian_CC-BY-NC-SA-IGO_Redacted68.pdf 10-52 psl.*
						Informacija apie stresą ir jo mažinimo būdus. LR sveikatos apsaugos ministerija su partneriais. https://pagalbasau.lt/jaunimui/stresas/ *
						„Stresas ir jo įveika“ https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/465 *

		Nerimo ir streso įveika	1			Apie savęs žalojimą, pagalbą sau ir draugui. LR sveikatos apsaugos ministerija su partneriais. https://pagalbasau.lt/jaunimui/saves-zalojimas/ *
						Paprastas nusiraminimo pratimas, tinkantis ir vaikams. „Aš ir psichologija“ https://www.youtube.com/watch?v=zgyX9ojollY *
Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Savo įgūdžių, gebėjimų, savybių tyrinėjimas ir atpažinimas	1		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)	Dweck, C. S., Tu gali. Atskleiskite savo galimybes. Vilnius: Alma Littera, 2017
		Pasitikėjimo savimi ugdymas stiprinant gebėjimus	1			
Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Motyvacija, tikslų kėlimas ir siekimas	1		Išsikeldamas ir siekdamas mokymosi tikslo taiko augimo mąstyseną, paaiškina, kaip stiprinti pasitikėjimą savimi (A3.3)	Dweck, C. S., Tu gali. Atskleiskite savo galimybes. Vilnius: Alma Littera, 2017
		Mokymosi sunkumai, pagalbos prašymas ir gavimas	1			
Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	Kitų emocijų atpažinimas ir įvardijimas	1		Paaiškina, kas yra empatiškumas, pateikia pavyzdžių, kaip elgesys daro teigiamą arba neigiamą poveikį kito asmens emocijoms, pagrindžia, kodėl svarbu sukurti rūpesčiu grįstą mokymosi aplinką (B1.3)	Rosenberg, M. B., Nesmurtinis bendravimas. Meilės kelias, 2021
						„Emocijos. Pagalba sau ir kitam“ https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/465 *
		Veiksmingas bendravimas	0,5			
		Santykio kūrimas	0,5			
Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	Bendradarbiaujančios grupės požymių atpažinimas ir įvardijimas	0,5		Argumentuoja, kaip vienas kito grupėje palaikymas tarp komandos narių stiprina ryšius ir tarpusavio santykius, sėkmingai dirba įvairiose grupėse (B2.3)	
		Mokosi dirbti grupėje	0,5			
Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	Panašumų ir skirtumų atpažinimas ir įvardijimas	1		Atpažįsta faktais nepagrįstą nuomonę, argumentuoja ir pademonstruoja, kaip patikrinti ar skleidžiama informacija yra teisinga, pateikia konkrečių, asmenį palaikančių teiginių pavyzdžių (B3.3)	Gidas suaugusiems, kaip atsakyti į (ne)patogius paauglių klausimus. VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“ https://ivairovesnamai.lt/wp-content/uploads/2024/08/691f03_b076d7527de04576a46fc13352a167e7.pdf *
		Atpažinti situacijas, kai	1			Andrijauskienė, L., Baušytė, R., Breivienė, R., Brimienė, I., Bumbulienė, Ž., Klimašenko, J.,

		reikia išreikšti palaikymą				Sabaitytė, E., Vaigauskaitė-Mažeikienė, B., Žilovič, D., (2023). Trikampiai ir apskritimai: mano moteriškumo pradžia. Vilnius: VU leidykla
						Tutkuvienė, J., *Mergaitei ir jos mamai. Kodėl, kada ir kaip brėstama*. Leidykla „Meralas“ (2001)
						Girskis, J., Jurkevičius, P., Slušnys, L., Variakojis, A., Gabrielius Liaudanskas-Svaras, G., *Būk vyras: berniukų knyga.* BŪK VYRAS: berniukų knyga. Atnaujintas leidimas naujai https://www.knygos.lt/lt/knygos/buk-vyras-berniuku-knyga/ *
						Kindlon D., Thompson, M., *Augant Kainui: kaip apsaugoti berniukų jausmų pasaulį*. Knyga, kurią tiesiog būtina perskaityti kiekvienam, norinčiam padėti berniukams užaugti emociškai raštingomis, visavertėmis asmenybėmis. AUGANT KAINUI: kaip apsaugoti berniukų jausmų pasaulį https://www.knygos.lt/lt/knygos/augant-kainui--kaip-apsaugoti-berniuku-jausmu-pasauli/?gclid=Cj0KCQjwmN2iBhCrARIsAG_G2i4tDBGyumQVs5GfzWEQUgkixMPyvj7BECjyFi8LO1rCcCxUvc3V3mUaAgoiEALw_wcB *
Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	Konfliktų ar nesutarimų atsiradimo priežastys	1		Konfliktui spręsti panaudoja strategiją, kuri priimtina abiem konfliktuojančioms pusėms. Atpažįsta patyčių dalyvius ir veiksmingai reaguoja į patyčias, paaiškina, kas yra bauginimas, kaip veiksmingai į jį reaguoti ir padėti jį įveikti sau ir kitiems (B4.3)	Rosenberg, M. B., *Nesmurtinis bendravimas*. Meilės kelias, 2021
						Kaip užkirsti kelią įvairių formų smurtui prieš LGBT+ vaikus? Vadovas profesionalams, dirbantiems švietimo, sveikatos apsaugos, paramos šeimoms, žiniasklaidos ir viešojo sektoriaus srityse. Nacionalinė LGTB teisių organizacija. https://issuu.com/lgllgl/docs/handbook-dac-a5-lt-4 32-35 psl.*
		Konfliktų ir nesutarimų galimi sprendimai ir pasekmės	1			Rosenberg M. B., Nesmurtinis bendravimas. Meilės kelias, 2021
						Plakatų smurto prevencijos tema praktinio taikymo rekomendacijos bendrojo ugdymo pedagogams 5-8 kl. https://www.nsa.smsm.lt/wp-content/uploads/2025/09/Rekomendacijos-praktiniam-5-8-klasiu-plakato-taikymui.pdf
						STOP patyčioms. VšĮ „Lions Quest Lietuva“ https://www.youtube.com/watch?v=cnLV-SBj4dQ *
						Praleisk progą pasityčioti! VšĮ „Vaikų linija“ https://www.youtube.com/watch?v=KARe2b1S6UA *
						Kai emocijos iš virtualios erdvės persikelia į mokyklą. Praleisk progą pasityčioti! VšĮ „Vaikų linija“ https://www.youtube.com/watch?v=G2JAWnqJb4I *
Atsakingi sprendimai ir elgesys	Atsakingi sprendimai ir elgesys	Bendrosios ir tikslinės elgesio	0,5		Atpažįsta etišką ir neetišką elgesį, argumentuoja, kaip etiškas elgesys	Gidas suaugusiems, kaip atsakyti į (ne)patogius paauglių klausimus. VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“ https://ivairovesnamai.lt/wp-

		taisyklės, susitarimai			bendruomenėje padeda išvengti nesusipratimų (C1.3)	content/uploads/2024/08/691f03_b076d7527de04576a46fc13352a167e7.pdf *
						Darbas aukštyje yra didelės rizikos veikla. Via Storia https://www.napofilm.net/lt/napos-films/napo-work-height *
		Bendrųjų taisyklių ir susitarimų laikymasis, refleksija	0,5			Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras http://www.saugauvaika.lt/ *
Atsakingi sprendimai ir elgesys	Atsakingi sprendimai ir elgesys	Sprendimų priėmimo įgūdžiai	0,5		Atpažįsta ir įvardija kliūtis, kurios gali trukdyti priimti sprendimus, argumentuoja, kaip išsikelti tikslai padeda pasirinkti gyvenimo kryptį (C2.3)	„Neprarask budrumo“. Apie prekybą žmonėmis, formą, ką daryti, kaip išvengti. 5 – 6 kl. Vaizdo medžiaga. Nacionalinė švietimo agentūra. https://www.youtube.com/watch?v=T7weJVeIQa8 *
		Sprendimų pasekmių vertinimas	0,5			
Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	Pavojaus sveikatai ir gyvybei atpažinimas, saugantis save ir kitus elgesys	2		Pateikia gyvybei ir sveikatai pavojingų aplinkų pavyzdžius, paaiškina rizikingo elgesio pasekmes ir kodėl paauglystėje priimant svarbius sprendimus reikalinga suaugusiųjų parama. Paaiškina, kokie įgūdžiai padės priimti tinkamus, sveikatą, gyvybę ir turtą saugančius sprendimus ir tinkamai elgtis gaisro, skendimo, savo ir kito gelbėjimo situacijoje. Analizuoja ir vertina galimus pavojaus šaltinius ir moka saugiai elgtis gresiant ar susidarius ekstremaliajai situacijai. Paaiškina, kas yra psichologinis, fizinis, ekonominis ir seksualinis smurtas ir prievarta, argumentuoja, kokią žalą smurtas daro sveikatai, iš pavyzdžių atpažįsta lytinį priekabiavimą, prekybą žmonėmis ir paaiškina, kur kreiptis pagalbos (D1.3).	Žiemos pavojai. Ugniagesių gelbėtojų mokykla https://www.youtube.com/watch?v=StIZRdjv2Zk *
						Saugus elgesys vandenyje. Ugniagesių gelbėtojų mokykla https://www.youtube.com/watch?v=xDwkz0sOm18 *
						Saugus elgesys su gyvūnais. Ugniagesių gelbėtojų mokykla https://www.youtube.com/watch?v=en5TUFPT45o&ab_channel=Ugniagesi%C5%B3Gelb%C4%97toj%C5%B3Mokykla *
						Saugaus eismo pamoka. Vilnius yra mokykla https://www.vilniusyramokykla.lt/pamoka/gyvenimo-igudziai/saugaus-eismo-pamoka/ *
		Saugus elgesys namų ir viešoje aplinkoje	1			Elektra mūsų namuose. Filmų ciklas „Ekstremalios situacijos“ Ugniagesių gelbėtojų mokykla https://www.youtube.com/watch?v=Ci9jM34mGxQ *
						Kaip elgtis pajutus dujų kvapą Filmų ciklas „Ekstremalios situacijos“. Ugniagesių gelbėtojų mokykla. https://www.youtube.com/watch?v=ecto6lxG_pU *
						Pavojingos medžiagos | Ženklai ir žymės | Cheminės medžiagos. Via Storia https://www.napofilm.net/lt/napos-films/napo-danger-chemicals *
						Nelaimingų atsitikimų prevencija. Via Storia https://www.napofilm.net/lt/napos-films/napo-in-shocking-situations *

						Saugus elgesys minioje. Ugdymo plėtotės centras. https://sauga-sveikata5-8.mkp.emokykla.lt/lt/mo/zinynas/saugus_elgesys_minioje/ *
						Pasirengimas branduolinėms ar radiologinėms avarijoms. Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamentas prie Vidaus reikalų ministerijos https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/392 *
		Smurto ir prievartos prevencija	1			Andrijauskienė, L., Baušytė, R., Breivienė, R., Brimienė, I., Bumbulienė, Ž., Klimašenko, J., Sabaitytė, E., Vaigauskaitė-Mažeikienė, B., Žilovič, D., (2023). Trikampiai ir apskritimai: mano moteriškumo pradžia. Vilnius: VU leidykla
						Lygių galimybių plėtros centras ir socialinės reklamos agentūra „Nomoshiti“ https://lygybe.lt/data/public/uploads/2021/11/lygybes-laboratorija_-saugios-aplinkos-mokykloje-kurimo-vadovas.pdf 116-125 psl.*
						„Man taip nenutiks“. Žmonių išnaudojimas, organizuoto nusikalstamumo, prekybos žmonėmis atpažinimui skirtas filmukas. Vaizdo medžiaga. Nacionalinė švietimo agentūra. https://www.youtube.com/watch?v=I6PTqyPixoI *
Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	Sveikatos stiprinimas	0,5		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)	Andrijauskienė, L., Baušytė, R., Breivienė, R., Brimienė, I., Bumbulienė, Ž., Klimašenko, J., Sabaitytė, E., Vaigauskaitė-Mažeikienė, B., Žilovič, D., (2023). Trikampiai ir apskritimai: mano moteriškumo pradžia. Vilnius: VU leidykla
						Tutkuvienė, J., *Mergaitei ir jos mamai. Kodėl, kada ir kaip bręstama*. Leidykla „Meralas“ (2001)
						Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras Lytinis brendimas https://www.youtube.com/watch?v=qVZfzZAy3Z8 *
		Savirūpa, slauga ir pirmoji pagalba	0,5			Ką reikia žinoti apie pirmąją pagalbą LR Sveikatos apsaugos ministerija https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/pirmoji%20pagalba(2).pdf *
						Metodinis leidinys „Pirmosios pagalbos teikimo vadovas“. Lietuvos kariuomenės dr. Jono Basanavičiaus karo medicinos tarnyba https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/309 *
		Prevencija	0,5			Girskis, J., Jurkevičius, P., Slušnys, L., Variakojis, A., Gabrielius Liaudanskas-Svaras, G., *Būk vyras: berniukų knyga.* BŪK

						VYRAS: berniukų knyga. Atnaujintas leidimas naujai https://www.knygos.lt/lt/knygos/buk-vyras-berniuku-knyga/ *
						Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos mokymo programa tėvams. Metodinės rekomendacijos. Lietuvos Respublikos Švietimo ir mokslo ministerija, Specialiosios pedagogikos ir psichologijos centras, 2009.
						Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos programa mokinių tėvams: metodinės rekomendacijos, mokyklų ir globos įstaigų vadovams, pedagogams, specialistams Valantiejienė S., Merfeldaitė, O., Klanienė, I. Ir kiti., ŠMM ir SPPC, 2018. https://portalcris.vdu.lt/server/api/core/bitstreams/d42cbcd6-0004-402f-87d4-c933b0b658fa/content 23-32 psl.*
						Informacija apie užkrečiamąsias ligas ir jų prevenciją Nacionalinis visuomenės sveikatos centras https://nvsc.lrv.lt/lt/uzkreciamuju-ligu-valdymas *
						Kas yra priklausomybė. Svetainėje Pagalba sau pateikiama informacija, kaip atpažinti ligos simptomus. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais https://pagalbasau.lt/priklausomybes/ *
		Pagalbos poreikio tyrimas	0,5			Girskis, J., Jurkevičius, P., Slušnys, L., Variakojis, A., Gabrielius Liaudanskas-Svaras, G., Būk vyras: berniukų knyga. BŪK VYRAS: berniukų knyga. Atnaujintas leidimas naujai https://www.knygos.lt/lt/knygos/buk-vyras-berniuku-knyga/ *
						Pagalba sau – tai nacionalinė psichikos sveikatos svetainė, kurioje taip pat pateikta informacija apie priklausomybes. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais https://pagalbasau.lt/priklausomybes/ *
		Pasiruošimas įgyvendinti poreikį	0,5			
		Projekto įgyvendinimas	0,5			
		Refleksija	0,5			
		Pristatymas bendruomenei	0,5			

GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ ILGALAIKIO PLANO 6 KLASEI PAVYZDYS

Bendra informacija:
Mokslo metai _____
Pamokų skaičius per savaitę 1
Pamokų skaičius per mokslo metus 36 (privalomam turiniui perteikti rekomenduojama ne mažiau 25)

Mokymo(si) turinio skyrius	Mokymo(si) turinio tema	Pamokos tema	Val. sk.	Iki 30 proc.	Ugdomi pasiekimai	Mokymo(si) priemonės (vadovėlis, SMP ir kita metodinė medžiaga)
Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Emocijų atpažinimas ir žodyno plėtojimas	0,33		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)	Bracket, M., Leidimas jausti. Vilnius: Vaga, 2020
						Atpažink liūdesį ir kitus jausmus. Praleisk progą pasityčioti! Kai kyla noras įskaudinti ar pažeminti kitą. VšĮ „Vaikų linija“. https://www.youtube.com/watch?v=8hft9k46rwQ *
						„Emocijos. Pagalba sau ir kitam“ https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/465 *
		Patiriamų emocijų atpažinimas ir įvardijimas	0,33			Hoffmann, K., W., Roggenwallner B., *Programa EQ vaikams. Emocinį intelektą ugdantys žaidimai*. Vilnius: Presvika, 2005
						Andrijauskienė, L., Baušytė, R., Breivienė, R., Brimienė, I., Bumbulienė, Ž., Klimašenko, J., Sabaitytė, E., Vaigauskaitė-Mažeikienė, B., Žilovič, D. (2023). *Trikampiai ir apskritimai: mano moteriškumo pradžia*. Vilnius: VU leidykla
						Mūsų šešios emocijos. Atviras jaunimo centras „Žalianamis“ https://www.youtube.com/watch?v=OwnmJCVuBng *
		Emocijų valdymas	0,33			Kindlon D., Thompson, M., Augant Kainui: kaip apsaugoti berniukų jausmų pasaulį. Knyga, kurią tiesiog būtina perskaityti kiekvienam, norinčiam padėti berniukams užaugti emociškai raštingomis, visavertėmis asmenybėmis. AUGANT KAINUI: kaip apsaugoti berniukų jausmų pasaulį https://www.knygos.lt/lt/knygos/augant-kainui--kaip-apsaugoti-berniuku-jausmu-pasauli/?gclid=Cj0KCQjwmN2iBhCrARIsAG_G2i4tDBGyumQVs5GfzWEQUgkixMPyvj7BECjyFi8LO1rCcCxUvc3V3mUaAgoiEALw_wcB *
						Girskis, J., Jurkevičius, P., Slušnys, L., Variakojis, A., Gabrielius Liaudanskas-Svaras, G., Būk vyras: berniukų knyga. BŪK VYRAS: berniukų knyga. Atnaujintas leidimas naujai https://www.knygos.lt/lt/knygos/buk-vyras-berniuku-knyga/ *
						Shapiro, L. E., *Kaip ugdyti vaiko emocinį intelektą.* Vadovas tėvams. Presvika, 2008

						5 pirštų emocijų valdymo metodas. VšĮ Pozityvaus ugdymo institutas https://www.youtube.com/watch?v=3YoayYs_1CM *
						Apie savęs žalojimą, pagalbą sau ir draugui. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais https://pagalbasau.lt/jaunimui/saves-zalojimas/ *
		Nerimo ir streso atpažinimas	0,5			PSO rekomendacijos dėl streso mažinimo: https://pagalbasau.lt/wp-content/uploads/2020/05/Doing-What-matters-in-times-of-stress-an-illustrated-guide_Lithuanian_CC-BY-NC-SA-IGO_Redacted68.pdf 10-52 psl.*
						Informacija apie stresą ir jo mažinimo būdus. LR sveikatos apsaugos ministerija su partneriais. https://pagalbasau.lt/jaunimui/stresas/ *
						„Stresas ir jo įveika“ https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/465 *
		Nerimo ir streso įveika	0,5			Lygių galimybių plėtros centras ir socialinės reklamos agentūra „Nomoshiti“ https://lygybe.lt/data/public/uploads/2021/11/lygybes-laboratorija_-saugios-aplinkos-mokykloje-kurimo-vadovas.pdf *
						Rosenberg, M. B., Nesmurtinis bendravimas. Meilės kelias, 2021
						Mūsų šešios emocijos. Atviras jaunimo centras „Žalianamis“ https://www.youtube.com/watch?v=OwnmJCVuBng *
						Paprastas nusiraminimo pratimas, tinkantis ir vaikams. „Aš ir psichologija“ https://www.youtube.com/watch?v=zgyX9ojollY *
Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Savo įgūdžių, gebėjimų, savybių tyrinėjimas ir atpažinimas	1		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)	Apie augimą skatinančią mąstyseną. VšĮ LIONS QUEST LIETUVA https://youtu.be/9OMlElXwfbM *
		Pasitikėjimo savimi ugdymas stiprinant gebėjimus	1			Dweck, C. S., Tu gali. Atskleiskite savo galimybes. Vilnius: Alma Littera, 2017
Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Motyvacija, tikslų kėlimas ir siekimas	0,5		Išsikeldamas ir siekdamas mokymosi tikslo taiko augimo mąstyseną, paaiškina, kaip stiprinti pasitikėjimą savimi (A3.3)	Siegl D. J., Bryson T. P., Smegenys, tariančios taip. Vilnius: Vaga, 2018.
		Mokymosi sunkumai, pagalbos prašymas ir gavimas	0,5			
Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas		1		Paaiškina, kas yra empatiškumas, pateikia pavyzdžių, kaip elgesys	Rosenberg, M. B., Nesmurtinis bendravimas. Meilės kelias, 2021

		Kitų emocijų atpažinimas ir įvardijimas			daro teigiamą arba neigiamą poveikį kito asmens emocijoms, pagrindžia, kodėl svarbu sukurti rūpesčiu grįstą mokymosi aplinką (B1.3)	„Emocijos. Pagalba sau ir kitam“ https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/465 *
		Veiksmingas bendravimas	0,5			„Kiek kilogramų gali pakelti moteris ir kitos lyčių istorijos“ Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba https://lygybe.lt/data/public/uploads/2021/11/kiek-kilogramu-gali-pakelti-moteris.pdf *
		Santykio kūrimas	0,5			Kaip užkirsti kelią įvairių formų smurtui prieš LGBT+ vaikus? https://issuu.com/lgllgl/docs/handbook-dac-a5-lt-4 32-35 psl.*
Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	Bendradarbiaujančios grupės požymių atpažinimas ir įvardijimas	1		Argumentuoja, kaip vienas kito grupėje palaikymas tarp komandos narių stiprina ryšius ir tarpusavio santykius, sėkmingai dirba įvairiose grupėse (B2.3)	Andrijauskienė, L., Baušytė, R., Breivienė, R., Brimienė, I., Bumbulienė, Ž., Klimašenko, J., Sabaitytė, E., Vaigauskaitė-Mažeikienė, B., Žilovič, D., (2023). Trikampiai ir apskritimai: mano moteriškumo pradžia. Vilnius: VU leidykla
						Dokumentiniai filmai (taip pat skirti nagrinėti ir lytiškumo ugdymo klausimus). Lietuvos žmogaus teisių centras https://nepatogauskinoklase.lt/ *
		Mokosi dirbti grupėje	1			Rosenberg, M. B., Nesmurtinis bendravimas. Meilės kelias, 2021
Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	Panašumų ir skirtumų atpažinimas ir įvardijimas	1		Atpažįsta faktais nepagrįstą nuomonę, argumentuoja ir pademonstruoja, kaip patikrinti ar skleidžiama informacija yra teisinga, pateikia konkrečių, asmenį palaikančių teiginių pavyzdžių (B3.3)	Gidas suaugusiems, kaip atsakyti į (ne)patogius paauglių klausimus. VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“ https://ivairovesnamai.lt/wp-content/uploads/2024/08/691f03_b076d7527de04576a46fc13352a167e7.pdf *
						Svetainė, skirta smurto artimoje aplinkoje atpažinimui. Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba https://www.visureikalas.lt/naujienos/mokykloms/ *
		Atpažinti situacijas, kai reikia išreikšti palaikymą	1			Plakatų smurto prevencijos tema praktinio taikymo rekomendacijos bendrojo ugdymo pedagogams 5-8 kl. https://www.nsa.smsm.lt/wp-content/uploads/2025/09/Rekomendacijos-praktiniam-5-8-klasiu-plakato-taikymui.pdf
						Rosenberg, M. B., Nesmurtinis bendravimas. Meilės kelias, 2021
						Rekomendacijos mokyklų vadovams ir pedagogams „Smurto ir patyčių prevencija mokantis nuotoliniu būdu“. Nacionalinė švietimo agentūra https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2020/11/Elektronines-patycios.-04-08.pdf *
						Darbui su prekybos žmonėmis prevencija specialistų Lietuvoje sąrašas ir kontaktai https://anti-trafficking.lt/kontaktai/ *
Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	Konfliktų ar nesutarimų atsiradimo priežastys	1		Konfliktui spręsti panaudoja strategiją, kuri priimtina abiem konfliktuojančioms pusėms. Atpažįsta patyčių dalyvius ir	Rosenberg, M. B., *Nesmurtinis bendravimas*. Meilės kelias, 2021
						Kaip užkirsti kelią įvairių formų smurtui prieš LGBT+ vaikus? Vadovas profesionalams, dirbantiems švietimo, sveikatos apsaugos, paramos šeimoms, žiniasklaidos ir viešojo sektoriaus

					veiksmingai reaguoja į patyčias, paaiškina, kas yra bauginimas, kaip veiksmingai į jį reaguoti ir padėti jį įveikti sau ir kitiems (B4.3)	srityse. Nacionalinė LGTB teisių organizacija. https://issuu.com/lgllgl/docs/handbook-dac-a5-lt-4 32-35 psl.*
						„Man taip nenutiks“. Žmonių išnaudojimas, organizuoto nusikalstamumo, prekybos žmonėmis atpažinimui skirtas filmukas. Vaizdo medžiaga. Nacionalinė švietimo agentūra. https://www.youtube.com/watch?v=I6PTqyPixoI *
		Konfliktų ir nesutarimų galimi sprendimai ir pasekmės	1			Rosenberg M. B., Nesmurtinis bendravimas. Meilės kelias, 2021
						Plakatų smurto prevencijos tema praktinio taikymo rekomendacijos bendrojo ugdymo pedagogams 5-8 kl. https://www.nsa.smsm.lt/wp-content/uploads/2025/09/Rekomendacijos-praktiniam-5-8-klasiu-plakato-taikymui.pdf
						STOP patyčioms. VšĮ „Lions Quest Lietuva“ https://www.youtube.com/watch?v=cnLV-SBj4dQ *
						Praleisk progą pasityčioti! VšĮ „Vaikų linija“ https://www.youtube.com/watch?v=KARe2b1S6UA *
						Kai emocijos iš virtualios erdvės persikelia į mokyklą. Praleisk progą pasityčioti! VšĮ „Vaikų linija“ https://www.youtube.com/watch?v=G2JAWnqJb4I *
Atsakingi sprendimai ir elgesys	Atsakingi sprendimai ir elgesys	Bendrosios ir tikslinės elgesio taisyklės, susitarimai	0,5		Atpažįsta etišką ir neetišką elgesį, argumentuoja, kaip etiškas elgesys bendruomenėje padeda išvengti nesusipratimų (C1.3)	Dweck C. S., Tu gali. Atskleiskite savo galimybes. Vilnius: Alma Littera, 2017
		Bendrųjų taisyklių ir susitarimų laikymasis, refleksija	0,5			
Atsakingi sprendimai ir elgesys	Atsakingi sprendimai ir elgesys	Sprendimų priėmimo įgūdžiai	0,5		Atpažįsta ir įvardija kliūtis, kurios gali trukdyti priimti sprendimus, argumentuoja, kaip išsikelti tikslai padeda pasirinkti gyvenimo kryptį (C2.3)	
		Sprendimų pasekmių vertinimas	0,5			
Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	Pavojaus sveikatai ir gyvybei atpažinimas, saugantis save ir kitus elgesys	2		Pateikia gyvybei ir sveikatai pavojingų aplinkų pavyzdžius, paaiškina rizikingo elgesio pasekmes ir kodėl paauglystėje priimant svarbius sprendimus reikalinga suaugusiųjų parama. Paaiškina, kokie įgūdžiai padės	Ką reikia žinoti apie pirmąją pagalbą LR Sveikatos apsaugos ministerija https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/pirmoji%20pagalba(2).pdf *
						Gaisro priežastys. Filmų ciklas „Ekstremalios situacijos“. Ugniagesių gelbėtojų mokykla. https://www.youtube.com/watch?v=IA2-m86IaWU *

					priimti tinkamus, sveikatą, gyvybę ir turtą saugančius sprendimus ir tinkamai elgtis gaisro, skendimo, savo ir kito gelbėjimo situacijoje. Analizuoja ir vertina galimus pavojaus šaltinius ir moka saugiai elgtis gresiant ar susidarius ekstremaliajai situacijai. Paaiškina, kas yra psichologinis, fizinis, ekonominis ir seksualinis smurtas ir prievarta, argumentuoja, kokią žalą smurtas daro sveikatai, iš pavyzdžių atpažįsta lytinį priekabiavimą, prekybą žmonėmis ir paaiškina, kur kreiptis pagalbos (D1.3)	Kaip elgtis gaisro metu. Filmų ciklas „Ekstremalios situacijos“. Ugniagesių gelbėtojų mokykla. https://www.youtube.com/watch?v=am3h0vxL7O8 *
						Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras https://www.hi.lt/uploads/Sveikatos%20stiprinimo%20centras/Naujienoms/2017%20metai/Vaiku%20sveikata/Vaiku%20metodines/Informacine_medziaga_vaiku_sveikatos_stiprinimo_temomis_skirta_visuomenes_sveikatos_prieziuros_specialistams/Pirmoji_pagalba/Vaizdine_medziaga_5-8_klasems.pptx *
						Saugus elgesys vandenyje. Filmų ciklas „Ekstremalios situacijos“. Ugniagesių gelbėtojų mokykla. https://www.youtube.com/watch?v=xDwkz0sOm18&t=56s *
						Saugaus eismo pamoka. Vilnius yra mokykla https://www.vilniusyramokykla.lt/pamoka/gyvenimo-igudziai/saugaus-eismo-pamoka/ *
		Saugus elgesys namų ir viešoje aplinkoje	1			Saugus elgesys vandenyje. Filmų ciklas „Ekstremalios situacijos“. Ugniagesių gelbėtojų mokykla. https://www.youtube.com/watch?v=xDwkz0sOm18&t=56s *
						Pasirengimas branduolinėms ar radiologinėms avarijoms. Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamentas prie Vidaus reikalų ministerijos https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/392 *
		Smurto ir prievartos prevencija	2			Lygių galimybių plėtros centras ir socialinės reklamos agentūra „Nomoshiti“ https://lygybe.lt/data/public/uploads/2021/11/lygybes-laboratorija_-saugios-aplinkos-mokykloje-kurimo-vadovas.pdf *
						Gidas suaugusiems, kaip atsakyti į (ne)patogius paauglių klausimus. VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“ https://ivairovesnamai.lt/wp-content/uploads/2024/08/691f03_b076d7527de04576a46fc13352a167e7.pdf *
						Plakatų smurto prevencijos tema praktinio taikymo rekomendacijos bendrojo ugdymo pedagogams 5-8 kl. https://www.nsa.smsm.lt/wp-content/uploads/2025/09/Rekomendacijos-praktiniam-5-8-klasiu-plakato-taikymui.pdf *
						Dingusių žmonių šeimų paramos centras. Naujienos – Dingusių žmonių šeimų paramos centras. Naujienos – Dingusių žmonių šeimų paramos centras https://www.missing.lt/naujienos/ *
						Metodinė medžiaga „Prekybos žmonėmis ir jų išnaudojimo prevencija“ https://smsm.lrv.lt/media/viesa/saugykla/2024/2/AXiXi9-4p7c.pdf

						Centre teikiama pagalba nukentėjusiems nuo prekybos žmonėmis, teikiamos rekomendacijos, kaip to išvengti. VšĮ Kovos su prekyba žmonėmis ir išnaudojimu centras http://anti-trafficking.lt/ *
						LR Socialinės apsaugos ir darbo ministerija. Smurto artimoje aplinkoje prevencija https://socmin.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/seima-ir-vaikai/seimos-politika/smurto-artimoje-aplinkoje-prevencija/ *
						Svetainė, skirta smurto artimoje aplinkoje atpažinimui. Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba https://www.visureikalas.lt/naujienos/mokykloms/ *
						Nepatogus kinas. SUGAUTI TINKLE https://www.youtube.com/watch?v=ExOw90UaNQI *
Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	Sveikatos stiprinimas	0,5		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)	Andrijauskienė, L., Baušytė, R., Breivienė, R., Brimienė, I., Bumbulienė, Ž., Klimašenko, J., Sabaitytė, E., Vaigauskaitė-Mažeikienė, B., Žilovič, D., (2023). Trikampiai ir apskritimai: mano moteriškumo pradžia. Vilnius: VU leidykla
						Tutkuvienė, J., Mergaitei ir jos mamai. Kodėl, kada ir kaip bręstama. Leidykla „Meralas“ (2001)
						Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras Lytinis brendimas https://www.youtube.com/watch?v=qVZfzZAy3Z8 *
		Savirūpa, slauga ir pirmoji pagalba	0,5			Ką reikia žinoti apie pirmąją pagalbą LR Sveikatos apsaugos ministerija https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/pirmoji%20pagalba(2).pdf *
						Metodinis leidinys „Pirmosios pagalbos teikimo vadovas“. Lietuvos kariuomenės dr. Jono Basanavičiaus karo medicinos tarnyba https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/309 *
		Prevencija	0,5			Gidas suaugusiems, kaip atsakyti į (ne)patogius paauglių klausimus. VšĮ „Įvairovės namai“ https://ivairovesnamai.lt/wp-content/uploads/2024/08/691f03_b076d7527de04576a46fc13352a167e7.pdf *
						Andrijauskienė, L., Baušytė, R., Breivienė, R., Brimienė, I., Bumbulienė, Ž., Klimašenko, J., Sabaitytė, E., Vaigauskaitė-Mažeikienė, B., Žilovič, D., (2023). Trikampiai ir apskritimai: mano moteriškumo pradžia. Vilnius: VU leidykla"
						Tutkuvienė J. Mergaitei ir jos mamai. Kodėl, kada ir kaip bręstama. Leidykla Meralas (2001)

						Girskis, J., Jurkevičius, P., Slušnys, L., Variakojis, A., Gabrielius Liaudanskas-Svaras, G., Būk vyras: berniukų knyga. BŪK VYRAS: berniukų knyga. Atnaujintas leidimas naujai https://www.knygos.lt/lt/knygos/buk-vyras-berniuku-knyga/ *
						Atmintinė priemonė, kaip padėti sau ir kitiems įvykus nelaimei (visoms klasėms) Ką reikia žinoti apie pirmąją pagalbą https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/pirmoji%20pagalba(2).pdf *
						Gairės skirtos padėti ugdymo įstaigoms susikurti saikingo išmaniųjų įrenginių naudojimo tvarkas. Paramos vaikams centras ir Skaitmeninės etikos centras Išmaniųjų renginių ir interneto naudojimo gairės ugdymo įstaigoms: https://heyzine.com/flip-book/ecc990ca02.html#page/14 *
						Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos programa mokinių tėvams: metodinės rekomendacijos, mokyklų ir globos įstaigų vadovams, pedagogams, specialistams Valantiejienė S., Merfeldaitė, O., Klanienė, I. Ir kiti., ŠMM ir SPPC, 2018. https://portalcris.vdu.lt/server/api/core/bitstreams/d42cbcd6-0004-402f-87d4-c933b0b658fa/content 23-32 psl.*
						Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras Lytinis brendimas https://www.youtube.com/watch?v=qVZfzZAy3Z8 *
						Kas yra priklausomybė. Svetainėje Pagalba sau pateikiama informacija, kaip atpažinti ligos simptomus. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais https://pagalbasau.lt/priklausomybes/ *
						Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras https://www.hi.lt/uploads/Sveikatos%20stiprinimo%20centras/Naujienoms/2017%20metai/Vaiku%20sveikata/Vaiku%20metodines/Informacine_medziaga_vaiku_sveikatos_stiprinimo_temomis_skirta_visuomenes_sveikatos_prieziuros_specialistams/Pirmoji_pagalba/Vaizdine_medziaga_5-8_klasems.pptx *
						Informacija apie veiksnius, skatinančius vartoti PAM (paaugliams). LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais https://pagalbasau.lt/jaunimui/priklausomybes/ *
						Patarimai, kaip elgtis, jei kiti daro įtaką vartoti. Apie bendraamžių spaudimą. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas https://askritiskas.lt/jeigu-ka/#kiti-daro-itaka *

						Mokymosi programa internete, kurios tikslas padėti tėvams geriau suprasti vaikus, skatinti išvengti psichoaktyvių medžiagų vartojimo ir motyvuoti gyventi sveikai. Informacija tėvams. Asociacija „Mentor Lietuva“ ir Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas https://kaveikiavaikai.lt/tema/kaip-ugdyti-tvirta-aplinkos-spaudimui-gebanti-atsispirti-paaugli/ *
						Rekomendacijos, kaip elgtis įtarus, jog vaikas vartoja psichoaktyviąsias medžiagas. Informacija mokytojams ir tėvams apie veiksnius. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-alkoholio/mano-vaikas-vartoja/ *
						Rekomendacijos apie priklausomybę nuo interneto. Informacija apie priklausomybę nuo interneto ir vaizdo žaidimų mokytojams, tėvams. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais. https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-interneto/ *
						Tyrimų duomenys ir patarimai dėl priklausomybės nuo interneto. Vilniaus universitetas https://lt.mediavaikai.lt/ *
						Atmintinės tėvams apie vaikų emocinę sveikatą. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais https://pagalbasau.lt/patarimai-tevams/ *
						Patarimai apie probleminį interneto naudojimą, kylančius pavojus. Tėvams apie iššūkius internete ir ką daryti (patyčios, pornografija, sekstingas ir pan.). Skaitmeninės etikos centras https://e-etika.lt/e-rastingumas/pin/ *
		Pagalbos poreikio tyrimas	0,5			Rekomendacijos ir pagalbos sau patarimai priklausantiems nuo interneto ir vaizdo žaidimų. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais. Informacija apie interneto pavojų vaikams. https://pagalbasau.lt/jaunimui/priklausomybes/internetas-ir-vaizdo-zaidimai/ *
		Pasiruošimas įgyvendinti poreikį	0,5			Socialinė kampanija „Mąstau, todėl nesiunčiu“, kurios tikslas – informuoti visuomenę apie sekstingą, jo keliamus pavojus vaikams ir paaugliams bei būdus apsisaugoti. Sekstingas: Paramos vaikams centras Mąstau, todėl nesiunčiu https://pvc.lt/socialines-kampanijos-2/socialine-kampanija-mastau-todel-nesiunciu/ *
		Projekto įgyvendinimas	0,5			

		Refleksija	0,5			
		Pristatymas bendruomenei	0,5			

2.2. Rekomendacijos 7–8 klasėms

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

Gyvenimo įgūdžių programos tikslas – pasiekti rezultatų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, smurto, savižudybių, nelaimingų atsitikimų prevencijos srityje, skiriama dėmesio lytiškumo ugdymui, sveikatos saugojimui. Kaip visų tikslų siekimo pagrindas – socialinis ir emocinis ugdymas, kuris veiksmingas tada, kai konkretaus įgūdžio mokoma koncentruotai, aktyviais metodais, nuosekliai ir atitinkant vaikų amžių.

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

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

Mokymosi turinys 7 klasei, pamokų planavimo rekomendacijos ir integruojamų kontekstų matrica

Turino dalis ir potemės	Raktiniai žodžiai	Pamokų skaičius	Nurodytas skaičius žymi koncentruotą sričiai priskirtą turinį. Jeigu skaičiaus nėra, turinys – integruojamas jungiant kontekstus.								Galimi kontekstai ir integracijos su kitais dalykais
			SEU	PSIP	SMP	SP	LU	SV	PP	ŽS	
30.1. SAVĘS PAŽINIMAS IR ASMENINIAI TOBULĖJIMO TIKSLAI											
1. Atpažįsta, įvardija ir valdo emocijas, elgesį.											
Emocijų atpažinimas ir žodyno plėtojimas Patiriamų emocijų atpažinimas ir įvardijimas Emocijų valdymas	Analizuoti jausmų ir emocijų atsiradimo priežastis. Atpažinti emocijas sukeliančius impulsus. Aiškintis, kodėl ta pati situacija sukelia skirtingas emocijas.	1									Dorinis ugdymas Kalbinis ugdymas

	Emocijų valdymas sprendžiant problemas; įtampos įtaka veiksmams ir emocijoms.										
2. Atpažįsta nerimą, stresą, jo įveikai ir valdymui taiko metodus.											
Nerimo ir streso atpažinimas Nerimo ir streso įveika	Toliau mokytis atpažinti streso ir nerimo požymius. Numatyti galimą stresą ir nerimą. Įvertinti streso lygį. Toliau mokytis streso valdymo būdų. Motyvuoti save sumažinti streso lygį ir spręsti problemą.	1									Visos pamokos
3. Tyrinėja, atpažįsta, įvardija ir plėtoja asmeninius pomėgius, savybes, talentus, įgūdžius, gebėjimus.											
Savo įgūdžių, gebėjimų, savybių tyrinėjimas ir atpažinimas Pasitikėjimo savimi ugdymas stiprinant gebėjimus	Atpažinti išorinius ir vidinius veiksnius, kurie daro įtaką asmeninių savybių raidai. Planuoti savo gebėjimų, savybių stiprinimą sėkmei. Atpažinti ir įvardyti tai ką moka labai gerai.	2									Dorinis ugdymas Visuomeninis ugdymas Kalbinis ugdymas
4. Išsikelia akademinius ir asmeninius tikslus, planuoja žingsnius, kaip jų siekti ir veikti.											
Motyvacija, tikslų kėlimas ir siekimas Mokymosi sunkumai, pagalbos prašymas ir gavimas	Keltis ir įvardyti veiksmingus tikslus; išsikelti ilgalaikius ir trumpalaikius tikslus. Motyvuoti siekti aukštesnius tikslus, numatyti įgyvendinimo planą. Atpažinti situacijas, kuriose siekiant tikslo reikia pagalbos.	2									Visos pamokos
BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI		**6**									
30.2. SANTYKIŲ KŪRIMAS IR BENDRADARBIAVIMAS											
1. Demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius.											
Kitų emocijų atpažinimas ir įvardijimas Veiksmingas bendravimas Santykio kūrimas	Stebėti kitų poreikius. Tinkamai reaguoti į kitų elgesį. Tobulinti veiksmingo klabėjimo ir klausymo įgūdžius.	2									Kalbinis ugdymas Fizinis ugdymas Dorinis ugdymas

	Atpažinti menkinančius ir formuluoti palaikančius teiginius. Išsakyti asmeninius lūkesčius.										
2. Dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse.											
Bendradarbiaujančios grupės požymių atpažinimas ir įvardijimas Mokosi dirbti grupėje	Įvairialypės grupės privalumai. Skatinti grupės narių lyderystę. Kurti grupės darbo susitarimus.	1									Visos pamokos
3. Tyrinėja, atpažįsta ir įvardija kitų žmonių pomėgius, savybes, talentus, gebėjimus ir kitus ypatumus.											
Panašumų ir skirtumų atpažinimas ir įvardijimas Atpažinti situacijas, kai reikia išreikšti palaikymą	Analizuoti savybes ir elgesį, kuris skatina atsirasti patyčias. Stiprinti tolerancijos įgūdžius. Atpažinti kitų vertybes. Stiprinti santykius su įvairiomis grupėmis.	2									Dorinis ugdymas Visuomeninis ugdymas Technologinis ugdymas Meninis ugdymas
4. Kontroliuoja neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas.											
Konfliktų ar nesutarimų atsiradimo priežastys Konfliktų ir nesutarimų galimi sprendimai ir pasekmės Patyčių atpažinimas ir įveika	Priimti konfliktą kaip normalią santykių išraišką. Asmens poreikių ir konfliktų ryšiai. Atpažinti „peržengtas leistinas ribas" ir mokytis atstatyti pagarbų santykį. Analizuoti galios šaltinius ir jų poveikį santykiams. Atpažinti situacijas, kuriose negalima taikyti konfliktų sprendimų strategijų. Tobulinti konfliktų sprendimų strategijas. Patyčių žala asmeniui ir visuomenei. Reaguoti tinkamai į patyčias ir analizuoti strategijų veiksmingumą.	2			1						Dorinis ugdymas Kalbinis ugdymas Visuomeninis ugdymas Fizinis ugdymas
BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI		**7**									
30.3. ATSAKINGI SPRENDIMAI IR ELGESYS											
1. Analizuoja, kuria įvairioms žmonių grupėms (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės), erdvėms, situacijoms būtinas taisykles, mokosi jų laikytis, analizuoti jų prasmę ir reikalingumą.											

Bendrosios ir tikslinės elgesio taisyklės, susitarimai Bendrųjų taisyklių ir susitarimų laikymasis, refleksija	Analizuoti elgesį, kuris kurią saugią ir rūpestingą aplinką. Analizuoti situacijas, kuriose nėra aiškių taisyklių; bendražmogiškų vertybių pagalba priimant sprendimus dėl elgesio. Pagarbių ribų, teisių ir laisvių santykis. Kurti klasės susitarimus. Atsakingo elgesio įtaka pasitikėjimui savimi.	1									Technologinis ugdymas Informatika Gamtamokslinis ugdymas Meninis ugdymas
2. Priima sprendimus, analizuoja / vertina sprendimų pasekmes.											
Sprendimų priėmimo įgūdžiai Sprendimų pasekmių vertinimas	Stiprinti teigiamo ir neigiamo spaudimo atpažinimo gebėjimus. Atpažinti ir analizuoti vidinį ir išorinį spaudimą. Atpažinti agresyvų, pasyvų ir tvirtabūdišką atsaką ir mokytis tinkamai į jį reaguoti. Spręsti mokykloje patiriamas problemas. Atsispirti neigiamam bendraamžių sprendimui. Sprendimo priėmimo įgūdžiai padedantys atsispirti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimui. Mokytis „išpakuoti“ siunčiamas žinutes. Neetiško, destruktyvaus, nusikalstamo ir rizikingo elgesio poveikis asmeniui, šeimai. Sprendimų įtaka bendruomenei.	2			1						Dorinis ugdymas Kalbinis ugdymas Technologinis ugdymas Informatika
BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI		**3**									
30.4. SAUGUS IR SVEIKAS ASMUO IR BENDRUOMENĖ											
1. Saugo savo, kitų gyvybę ir sveikatą.											
Pavojaus sveikatai ir gyvybei atpažinimas,	Kontroliuojami ir nekontroliuojami veiksniai, situacijos, darantys įtaką	5			1					4	Technologinis ugdymas

saugantis save ir kitus elgesys Saugus elgesys namų ir viešoje aplinkoje Smurto ir prievartos prevencija	sveikatai ir grėsmę gyvybei. Nevaldomų emocijų pavojai. Užtikrinti saugumą visoms grupėms. Pavojaus signalai. Masinės nelaimės uždarose, atvirose erdvėse. Saugaus elgesio taisyklės darbe. Evakuacija. Elgesys nepažįstamoje aplinkoje. Ekstremali situacija. Saugus eismas. Smurtinės aplinkos atpažinimas ir pasišalinimas ir pranešimas.										Informatika Gamtamokslinis ugdymas Visuomeninis ugdymas Dorinis ugdymas Kalbinis ugdymas
2. Moka suteikti pirmąją pagalbą, demonstruoja slaugos ir savirūpos įgūdžius, paaiškina, kaip išvengti ligų ir traumų.											
Sveikatos stiprinimas Savirūpa, slauga ir pirmoji pagalba Prevencija Pagalbos poreikio tyrimas Pasiruošimas įgyvendinti poreikį Projekto įgyvendinimas Refleksija Pristatymas bendruomenei	Analizuoti kasdienius įpročius, kurie padeda saugoti sveikatą, gyvybę. Regos, klausos traumų prevencija. Fizinis ir emocinis pasiruošimas pokyčiams, sveikatos ypatumai lytinio tapatumo kontekste. Vyro ir moters vaisingumas; lytiniai, intymūs santykiai ir nėštumas. Sveikos priežiūros įstaigos. Tobulinti pirmosios pagalbos teikimo įgūdžius. Atpažinti traumas sukeliančias situacijas. Padėti astma sergančiam žmogui. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija: atpažinimas, pavojai, pasipriešinimas.	4		1			1		2		Biologija Dorinis ugdymas Kalbinis ugdymas
BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI		**9**									
BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS ne mažiau 70 proc.		**25**									
100 proc. valandų skaičius		**36**									

Mokymosi turinys 8 klasei, pamokų planavimo rekomendacijos ir integruojamų kontekstų matrica

Turino dalis ir potemės	**Raktiniai žodžiai**	**Pamokų skaičius**	**Nurodytas skaičius žymi koncentruotą sričiai priskirtą turinį. Jeigu skaičiaus nėra, turinys – integruojamas jungiant kontekstus.**								**Galimi kontekstai ir integracijos su kitais dalykais**
			SEU	PSIP	SMP	SP	LU	SV	PP	ŽS	
31.1. SAVĘS PAŽINIMAS IR ASMENINIAI TOBULĖJIMO TIKSLAI											
1. Atpažįsta, įvardija ir valdo emocijas, elgesį.											
Emocijų atpažinimas ir žodyno plėtojimas Patiriamų emocijų atpažinimas ir įvardijimas Emocijų valdymas	Emocinės būsenos, kurios trukdo arba padeda priimti sprendimus. Emocijų išraiškos pasekmės. Stiprinti emocijų atpažinimą, įvardijimą. Priimti emocijas. Reikšti emocijas vadovaujantis vertybėmis. Požiūrio į situaciją keitimas. Pykčio priežastys ir jo valdymas.	1									Dorinis ugdymas Visuomeninis ugdymas Kalbinis ugdymas
2. Atpažįsta nerimą, stresą, jo įveikai ir valdymui taiko metodus.											
Nerimo ir streso atpažinimas Nerimo ir streso įveika	Fiziologiniai nerimo požymiai ir valdymo strategijos. Kreipti mintis, veiksmus ir emocijas teigiama linkme. Streso įveika mokantis. Priimti sudėtingus jausmus. Pagalbos prašymas.	2									Dorinis ugdymas Kalbinis ugdymas Visuomeninis ugdymas Meninis ugdymas
3. Tyrinėja, atpažįsta, įvardija ir plėtoja asmeninius pomėgius, savybes, talentus, įgūdžius, gebėjimus.											
Savo įgūdžių, gebėjimų, savybių tyrinėjimas ir atpažinimas Pasitikėjimo savimi ugdymas stiprinant gebėjimus	Remiantis asmeninėmis stiprybėmis planuoti karjeros ar savanorystės galimybes. Analizuoti savo vertybių indėlį kaip klasės/grupės sėkmei. Tapti sektinu pavyzdžiu.	2									Dorinis ugdymas Visuomeninis ugdymas Kalbinis ugdymas Technologinis ugdymas
4. Išsikelia akademinius ir asmeninius tikslus, planuoja žingsnius, kaip jų siekti ir veikti.											
Motyvacija, tikslų kėlimas ir siekimas	Planuoti laiką.	2									Visos pamokos

Mokymosi sunkumai, pagalbos prašymas ir gavimas	Pasirinkti tobulinimosi sritis ir suplanuoti veiksmus. Tarpusavio santykių įtaka karjeros tikslams. Akademinių ir karjeros tikslai. Sėkmės kriterijai. Nenumatytos ir nevaldomos priežastys, kurios trukdo pasiekti tikslą, savęs motyvavimas nepalankiose sąlygose.										
BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI		**7**									
31.2. SANTYKIŲ KŪRIMAS IR BENDRADARBIAVIMAS											
1. Demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius.											
Kitų emocijų atpažinimas ir įvardijimas Veiksmingas bendravimas Santykio kūrimas	Priimti kito emocijas ir jas atliepti. Santykių ir jausmų įvairovė. Saugumo ir empatiškumo ryšys. Emocijas atskirti nuo faktų. Analizuoti ir paaiškinti ketinimą ir poveikį; atpažinti ir įvardyti faktus ir ketinimus. Atskirti ketinimus ir faktus konfliktinėje situacijoje. Abipusė pagarba. Santykių įvairovė ir intymumo lygis.	2									Kalbinis ugdymas Fizinis ugdymas Dorinis ugdymas Visuomeninis ugdymas
2. Dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse.											
Bendradarbiaujančios grupės požymių atpažinimas ir įvardijimas Mokosi dirbti grupėje	Skirtingų gebėjimų nauda grupėje. Galios poveikis bendraujant grupėje. Vertinti idėją, o ne asmenį. Numatyti grupės darbo sėkmės kriterijus. Įvairios bendradarbiavimo formos.	1									Visos pamokos
3. Tyrinėja, atpažįsta ir įvardija kitų žmonių pomėgius, savybes, talentus, gebėjimus ir kitus ypatumus.											
Panašumų ir skirtumų atpažinimas ir įvardijimas	Kultūros įvairovės ypatumai ir poveikis sveikatai.	2									Dorinis ugdymas

Atpažinti situacijas, kai reikia išreikšti palaikymą	Atskleisti kitų žmonių stipriąsias puses, gabumus, talentus ir savybes. Atpažinti situacijas, kai kitiems reikia pagalbos. Pažinti ir priimti įvairovę.										Visuomeninis ugdymas Technologinis ugdymas Meninis ugdymas
4. Kontroliuoja neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas.											
Konfliktų ar nesutarimų atsiradimo priežastys Konfliktų ir nesutarimų galimi sprendimai ir pasekmės Patyčių atpažinimas ir įveika	Mokosi reaguoti į neteisingą kaltinimą. Stereotipų poveikis konfliktams. Pavojinga draugystė. Spręsti konfliktą, patenkinant abiejų pusių poreikius. Patyčių stabdymo metodai ir įtaka pasitikėjimui savimi.	2			1						Dorinis ugdymas Kalbinis ugdymas Visuomeninis ugdymas Fizinis ugdymas
BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI		**7**									
31.3. ATSAKINGI SPRENDIMAI IR ELGESYS											
1. Analizuoja, kuria įvairioms žmonių grupėms (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės), erdvėms, situacijoms būtinas taisykles, mokosi jų laikytis, analizuoti jų prasmę ir reikalingumą.											
Bendrosios ir tikslinės elgesio taisyklės, susitarimai Bendrųjų taisyklių ir susitarimų laikymasis, refleksija	Socialinės normos viešose erdvėse. Asmens teisių ir atsakomybių santykis. Bendradarbiaujančios grupės susitarimai. Kuria klasės susitarimus.	1					1				Technologinis ugdymas Informatika Gamtamokslinis ugdymas Visuomeninis ugdymas
2. Priima sprendimus, analizuoja / vertina sprendimų pasekmes.											
Sprendimų priėmimo įgūdžiai Sprendimų pasekmių vertinimas	Įstatymų įtaka asmeninių sprendimų priėmimui. Sveikatai palankūs sprendimai. Ginti savo vertybes. Bendraamžių pagalba priimant sprendimus. Sprendimai esant spaudimui vartoti psichoaktyviąsias medžiagas, nusižengimui, nusikaltimui ir kt.	1		1	1						Dorinis ugdymas Kalbinis ugdymas Technologinis ugdymas Informatika Visuomeninis ugdymas

	Netinkamo sprendimo teisinės pasekmės. Sprendimų įtaka ateities planams ir kitiems žmonėms.										
BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI		**2**									
31.4. SAUGUS IR SVEIKAS ASMUO IR BENDRUOMENĖ											
1. Saugo savo, kitų gyvybę ir sveikatą.											
Pavojaus sveikatai ir gyvybei atpažinimas, saugantis save ir kitus elgesys Saugus elgesys namų ir viešoje aplinkoje Smurto ir prievartos prevencija	Prisiimti atsakomybę už savo sveikatą. Sveikatos ir gyvybės saugojimo vertė bendruomenei. Saugoti gyvybę ir sveikatą darbo aplinkoje. Saugiai pasišalinti ir padėti kitiems pasišalinti iš pavojingų situacijų. Smurtiniai nusikaltimai ir jų išvengimas. Bendruomenės teikiamos paslaugos saugumui ir prevencijai. Pagalbos teikimas patiriančiam smurtą.	5			1					3	Technologinis ugdymas Gamtamokslinis ugdymas Visuomeninis ugdymas Dorinis ugdymas Kalbinis ugdymas Fizinis ugdymas
2. Moka suteikti pirmąją pagalbą, demonstruoja slaugos ir savirūpos įgūdžius, paaiškina, kaip išvengti ligų ir traumų.											
Sveikatos stiprinimas Savirūpa, slauga ir pirmoji pagalba Prevencija Pagalbos poreikio tyrimas Pasiruošimas įgyvendinti poreikį Projekto įgyvendinimas Refleksija Pristatymas bendruomenei	Planuoti sveiką gyvenimo būdą. „Išpakuoti“ reklamą. Analizuoti cheminės sąlygas ženklus etiketėse ir vertinti produktą. Savirūpos įgūdžių stiprinimas. Priklausomybės atsiradimas. Reprodukcinės sveikatos stiprinimas. Nėštumo planavimas. Tobulinti pirmosios pagalbos teikimo įgūdžius.	4					2		2		Biologija Dorinis ugdymas Kalbinis ugdymas Gamtamokslinis ugdymas Informatika
BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI		**9**									
BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS ne mažiau 70 proc.		**25**									
100 proc. valandų skaičius		**36**									

Siūlymai mokytojų nuožiūra pasirenkamam iki 30 procentų pamokų turiniui

7–8 klasėje Gyvenimo įgūdžių programai pagal ugdymo planą įgyvendinti skiriama viena pamoka per savaitę.
Iki 30 proc. pasirenkamo turinio pamokų sudaro daugiausiai 11 pamokų per metus. Jų turinį renkasi mokytojas.

7 klasė

Bendruomenės poreikių, problemų tyrinėjimas, įvardijimas ir įgalinimas veikti

Turinys	Pasiekimų požymiai
Bendruomenės pažinimas ir pasiruošimas jai padėti • Analizuoja ir diskutuoja, kaip kiekvieno sprendimai ir elgesys gali paveikti visos mokyklos ar bendruomenės, Lietuvos, Europos ir pasaulio gyventojų gerovę. • Dalyvauja lygių galimybių, nelygybės, migrantų krizės ir pabėgėlių integracijos Lietuvoje, klimato krizės, aplinkos taršos mažinimo, atliekų tvarkymo ir kitų aktualių klausimų tyrinėjimuose, diskusijose, ir sprendimų paieškose. **Pagalbos poreikio tyrimas** • Renka ir analizuoja informaciją apie bendruomenės, visuomenės, šalies, pasaulio skirtingų asmenų ir grupių poreikius, pristato apie išsiaiškintus skirtingų grupių poreikius klasės bendruomenei. • Dalyvauja pasirenkant pagalbos, tyrinėtai bendruomenei, projektą, ir pagrindžia, kodėl pasirinktas projektas gali patenkinti šios bendruomenės poreikį. **Pasiruošimas įgyvendinti poreikį** • Ruošiantis projekto planavimui diskutuoja apie sąžiningumo ir pagarbos įtaką pagalbos bendruomenei projekto planavime, įgyvendinime ir vertinime. • Kartus su bendraklasiais sukuria pagalbos teikimo įgyvendinimo planą, numato visus būtinus žingsnius, kurie užtikrins projekto įgyvendinimo sėkmę. • Numato, kokios pagalbos, išteklių gali prireikti ir numato bei suplanuoja šių poreikių patenkinimo užtikrinimą. • Analizuoja ir diskutuoja su kokiais iššūkiais gali susidurti įgyvendindami projektą ir numato iš kur būtų galima gauti atsakymus į iškilusius klausimus ar neaiškumus. **Projekto įgyvendinimas** • Įgyvendina projekto planą ir stebi eigos pažangą.	• Paaiškina, kaip sąžiningumas ir pagarba gali daryti įtaką projekto bendruomenei planavimą, įgyvendinimą ir vertinimą. • Paaiškina, kaip sprendimai ir elgesys gali paveikti visos mokyklos ar bendruomenės gerovę. • Dalyvauja renkant informaciją apie bendruomenės poreikius. • Papasakoja apie išsiaiškintus bendruomenės poreikius. • Pasirenka pagalbos bendruomenei projektą, ir pagrindžia, kodėl pasirinktas projektas gali patenkinti bendruomenės poreikį. • Kuria pagalbos bendruomenei įgyvendinimo planą. • Paaiškina, kaip bendruomenės poreikių tenkinimas padeda išmokti kažką naujo, ar įtvirtinti tai ką jau mokėsi. • Dalyvauja refleksijoje apie pagalbos bendruomenei projektą. • Pristato pagalbos bendruomenei projekto įgyvendinimo istoriją.

• Reguliariai mokosi reflektuoti apie projekto pažangą ir kliūtis, bei veikti reaguojant nedelsiant. **Refleksija** • Reflektuoja ir paaiškina, kaip kitų asmenų ar grupių poreikių tenkinimas padeda išmokti kažką naujo, ar įtvirtinti tai ką jau mokėsi. • Analizuoja įgytus ar patobulintus gebėjimus, žinias. **Pristatymas bendruomenei** • Ruošiasi projekto rezultatų pristatymui bendruomenei, pateikia projekto įgyvendinimo istoriją. • Paruošia informaciją apie įgyvendinto projekto rezultatus ir paviešina juos bendruomenėje. • Reflektuoja, kodėl svarbu padėkoti visiems padėjusiems įgyvendinti projektą ir kaip jautėsi viso rezultatų pristatymo.	

8 klasė

Bendruomenės poreikių, problemų tyrinėjimas, įvardijimas ir įgalinimas veikti

Turinys	Pasiekimų požymiai
Bendruomenės pažinimas ir pasiruošimas jai padėti • Analizuoja ir diskutuoja, kaip kiekvieno sprendimai ir elgesys gali paveikti visos mokyklos ar bendruomenės, Lietuvos, Europos ir pasaulio gyventojų gerovę. • Dalyvauja lygių galimybių, nelygybės, migrantų krizės ir pabėgėlių integracijos Lietuvoje, klimato krizės, aplinkos taršos mažinimo, atliekų tvarkymo ir kitų aktualių klausimų tyrinėjimuose, diskusijose, ir sprendimų paieškose. **Pagalbos poreikio tyrimas** • Renka ir analizuoja informaciją apie bendruomenės, visuomenės, šalies, pasaulio skirtingų asmenų ir grupių poreikius, pristato apie išsiaiškintus skirtingų grupių poreikius klasės bendruomenei. • Dalyvauja pasirenkant pagalbos, tyrinėtai bendruomenei, projektą, ir pagrindžia, kodėl pasirinktas projektas gali patenkinti šios bendruomenės poreikį. **Pasiruošimas įgyvendinti poreikį** • Ruošiantis projekto planavimui diskutuoja apie sąžiningumo ir pagarbos įtaką pagalbos bendruomenei projekto planavime, įgyvendinime ir vertinime. • Kartus su bendraklasiais sukuria pagalbos teikimo įgyvendinimo planą, numato visus	• Paaiškina, kaip sprendimai ir elgesys veikia mokyklos ir bendruomenės gerovę. • Paaiškina, kaip įvairios organizacijos prisideda prie bendruomenės gerovės. • Tiria ir įvardija mokyklos ir/ar bendruomenės poreikius ir paaiškina, kaip juos galima patenkinti. • Analizuoja ir įvardija veiksnius lemiančius poreikio atsiradimą. • Apibūdina, kaip gali pagerinti savo dalyvavimą pagalbos mokyklai ar bendruomenei projekte. • Paaiškina, kaip pagalbos bendruomenei projektai, ugdo lyderystės įgūdžius. • Dalyvauja poreikio, kurį norėtų patenkinti, pasirinkimo procese ir argumentuoja, kodėl svarbu patenkinti jo / jos pasirinktą bendruomenės poreikį. • Planuoja poreikio patenkinimo projektą, numato įgyvendinimo sėkmės kriterijus, terminus, kliūtis, būtinus resursus, pagalbos poreikį, suplanuoja pažangos stebėjimo sistemą. • Prisiima konkrečias atsakomybes įgyvendiname projekte. • Reflektuoja apie projekto įgyvendinimo pažangą.

būtinus žingsnius, kurie užtikrins projekto įgyvendinimo sėkmę. • Numato, kokios pagalbos, išteklių gali prireikti ir suplanuoja šių poreikių patenkinimo užtikrinimą. **Projekto įgyvendinimas** • Įgyvendina projekto planą ir stebi eigos pažangą. • Reguliariai mokosi reflektuoti apie projekto pažangą ir kliūtis, bei veikti reaguojant nedelsiant. **Refleksija** • Reflektuoja ir paaiškina, kaip kitų asmenų ar grupių poreikių tenkinimas padeda išmokti kažką naujo, ar įtvirtinti tai ką jau mokėsi. • Analizuoja įgytus ar patobulintus gebėjimus, žinias. • Reflektuoja kaip įgyvendintas projektas daro įtaką mokyklos ar bendruomenės, Lietuvos, Europos ir pasaulio gyventojų gerovei. **Pristatymas bendruomenei** • Ruošiasi projekto rezultatų pristatymui bendruomenei, pateikia projekto įgyvendinimo istoriją. • Paruošia informaciją apie įgyvendinto projekto rezultatus ir paviešina juos bendruomenėje. • Reflektuoja, kodėl svarbu padėkoti visiems padėjusiems įgyvendinti projektą ir kaip jautėsi viso rezultatų pristatymo bendruomenei metu.	• Analizuoja ir įvardija, kaip jaučiasi dalyvaudamas/a projekto įgyvendinime. • Dalyvauja įgyvendinto projekto rezultatų apibendrinime ir pristatyme. • Paaiškina, kokius įgūdžius padeda įgyti pagalbos bendruomenei projekto įgyvendinimas. • Analizuoja ir paaiškina, kaip įgyta patirtis padės kitą kartą dar veiksmingiau įgyvendinti projektą. • Argumentuoja, kaip įgyta projekto įgyvendinimo metu patirtis bus naudinga 9 klasėje ir/ar suaugus. • Įvertina savo ir kitų įsitraukimo į pagalbos bendruomenei projekto įgyvendinimą mokykloje ar bendruomenėje veiksmingumą. • Paaiškina ryšį tarp pagalbos bendruomenei projekto įgyvendinimo ir pilietiškumo.

Pamokų planavimas

Pamokų pasiruošimo ir planavimo rekomendacijos pateiktos **1.3** ir **1.4** priede.
Toliau esančiose lentelėse pateikiamos šios rekomendacijos: turinys, rekomenduojamas pamokų skaičius, pasiekimų požymiai, skaitmeniniai ir spausdinti metodiniai leidiniai, knygos ir rekomendacijos, siūlomos mokytojui skaitmeninės priemonės (svetainės, vaizdo įrašai), priemonės, programos, turinčios paruoštus pamokų planus.

Mokymosi turinys 7 klasei, pamokų planavimo rekomendacijos ir pasiekimų požymiai

Turinys	**Pamokų skaičius**	**Pasiekimų požymiai**	**Skaitmeniniai ir spausdinti metodiniai leidiniai, knygos ir rekomendacijos**	**Siūlomos mokytojui skaitmeninės priemonės (svetainės, vaizdo įrašai)**	**Priemonės, programos turinčios paruoštus pamokų planus**
30.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai					
30.1.1. Mokosi pagrįsti, kodėl visos emocijos yra reikalingos, atpažinti emocijas sukeliančius impulsus ir skirti dėmesį savo emocijoms, kurios yra situacijos indikatoriai, aiškinasi, kodėl ir kokias skirtingas emocijas toje pačioje situacijoje gali jausti žmonės.	**1**	Įvardija paauglystės laikotarpiui būdingus pokyčius. Įvardija emocijų atsiradimo priežastis. Paaiškina, kaip emocijos gali keistis vienos pamokos, dienos ar paros metu. Paaiškina, kaip iš kūno kalbos atpažinti emocijas. Į kritiką ar kaltinimą reaguoja ne gynybiškai. Paaiškina, kodėl svarbu atpažinti savo vertybes. Įvardija, kaip jo / jos elgesys atspindi vertybes, kuriomis vadovaujasi. Apibūdina, kokią įtaką mintys daro veiksmams ir emocijoms. Paaiškina, kodėl yra svarbu įvairiose situacijose stebėti savo kūno siunčiamus signalus ir žodines reakcijas. Pasako, kada jaučia nerimą arba stresą. Remdamasis fiziologiniais ir psichologiniais veiksniais įvertina savo streso lygį.	Leidinyje pateikta teorinė medžiaga, padėsianti geriau įsigilinti į smurtą lyties pagrindu ir jo kompleksinį pasireiškimą mokyklos aplinkoje, septynių žingsnių schema, leisianti nuosekliai planuoti mokyklos pokyčius, bei pamokų planai, kuriais galima naudotis pamokose. Saugios aplinkos mokykloje vadovas Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba, Lietuvos žmogaus teisių centras, Lygių galimybių plėtros centras ir socialinės reklamos agentūra „Nomoshiti“		Socialinio ir emocinio ugdymo programos

		Naudoja streso valdymo technikas (pavyzdžiui, taiko atsipalaidavimo pratimus, laipsninę relaksaciją ir pan.). Naudoja gilaus kvėpavimo techniką stresui valdyti. Paaiškina, kaip valdo stresą iš naujo įvertinant ir keičiant savo požiūrį į situaciją. Paaiškina, kaip streso valdymo metodai padės priimti tinkamus sprendimus gyvenime.	https://lygybe.lt/data/public/uploads/2021/11/lygybes-laboratorija_-saugios-aplinkos-mokykloje-kurimo-vadovas.pdf Vaikų ir paauglių ginekologijos profesionalės, profesorės Žanos Bumbulienės vadovaujamos gydytojų akušerių ginekologių ir medicinos psichologės komandos parengta knyga, skirta įvairiapusiškai, suprantamai ir atsižvelgiant į skirtingus raidos etapus aptarti mergaičių paauglystės laikotarpį (10-19 metų amžiaus tarpsnį). Knygoje, be kitų aktualių temų, yra skiriamas dėmesys ir bendrai visų paauglių (tiek mergaičių, tiek berniukų) emocinei bei psichologinei sveikatai, emocijų raiškai, jų sąsajoms su lytiniu brendimu, galimoms pagalbos priemonėms. Knygos nuoroda: Andrijauskienė L., Baušytė R., Breivienė R., Brimienė I., Bumbulienė Ž., Klimašenko J., Sabaitytė E., Vaigauskaitė-Mažeikienė B.,		

			Žilovič D. (2023). Trikampiai ir apskritimai: mano moteriškumo pradžia. Vilnius: VU leidykla. Bracket M., *Leidimas jausti.* Vilnius: Vaga, 2020.		
30.1.2. 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.).	**1**		Rosenberg M. B., *Nesmurtinis bendravimas.* Meilės kelias, 2021. Bracket M., *Leidimas jausti.* Vilnius: Vaga, 2020.	Streso valdymo žingsniai. Animuotame filmuke pateikiama informacija, kaip išmokti veiksmingo klausymo. VšĮ LIONS QUEST LIETUVA https://youtu.be/PujiYJZgNes	Socialinio ir emocinio ugdymo programos
30.1.3. Analizuoja ir įvardija, kas patinka savyje, ką norėtų tobulinti, tyrinėja savo gebėjimus, kurie padeda stiprinti pasitikėjimą savimi. Aiškinasi, ką mėgsta veikti, kas asmeniškai yra tipiška ar netipiška ir kaip naujų ir įvairių veiklų išbandymas padeda tobulėti.	**2**	Įvardija, kas patinka savyje. Įvardija savo gebėjimus, kurie padeda stiprinti pasitikėjimą savimi. Pasako, ką mėgsta veikti, kas yra tipiška, ar netipiška jo / jos lyčiai. Paaiškina, kaip drąsa išbandyti įvairias veiklas stiprina pasitikėjimą savimi. Įvardija savo stipriąsias puses. Įvardija, kokias savo savybes norėtų pagerinti, kad būtų geras draugas. Apibūdina, kaip supranta savo gyvenime sėkmę. Apibūdina, kokių įgūdžių, gebėjimų ar savybių reikia sėkmei pasiekti. Įvardija, ką išmoko septintoje klasėje.	Bracket M., *Leidimas jausti.* Vilnius: Vaga, 2020.		Socialinio ir emocinio ugdymo programos
30.1.4. Diskutuoja, kaip drąsa išbandyti įvairias veiklas stiprina pasitikėjimą savimi, analizuoja ir apibūdina, kaip supranta sėkmę savo gyvenime ir kaip gebėjimas atpažinti patirtą sėkmę stiprina pasitikėjimą savimi.			Bracket M., *Leidimas jausti.* Vilnius: Vaga, 2020.		Socialinio ir emocinio ugdymo programos

30.1.5. Mokosi atpažinti ir įvardyti veiksmingo tikslo savybes (tikslas yra asmeninis, pamatuojamas, žino, kaip pasiekti neviršijant savo galimybių, numatytų veiksmų neriboja kiti asmenys), mokosi motyvuoti save siekti aukštesnių tikslų, keičiant savo požiūrį į sudėtingą situaciją.	**2**	Apibūdina veiksmingo tikslo savybes (tikslas yra asmeninis, pamatuojamas, žino, kaip pasiekti savo galimybių ribose ir numatytų veiksmų neriboja kiti asmenys). Apibūdina, kaip motyvuoja save siekti aukštesnių tikslų, keičiant savo požiūrį į sudėtingą situaciją. Apibūdina situaciją, kurioje reikėjo pagalbos ir paaiškina, kur jos ieškojo. Apibūdina situaciją, kai reikėjo įveikti iššūkius siekiant svarbaus tikslo, kaip įveikė.		Mano veiksmų planas. Animuotame filmuke pateikiama informacija, mokanti išsikelti tikslą įgyvendinti norą ir jį pasiekti. VšĮ LIONS QUEST LIETUVA https://youtu.be/Q5Z-j4jVsME	Socialinio ir emocinio ugdymo programos
30.1.6. Išsikelia ilgalaikius ir trumpalaikius tikslus ir juos įvardija, pasiruošia ir pristato tikslo siekimo žingsnių ir laiko terminų planą, susikuria pažangos stebėjimo kriterijus ir įgyvendinami tikslą paaiškina, kaip stebi tikslo siekimo pažangą ir kaip prireikus koreguoja planą.		Išsikelia asmeninį tikslą mėgstamoje veikloje (sporte, muzikoje ar kituose pomėgiuose), kurį gali pasiekti per kelis mėnesius. Išsikelia ilgalaikius ir trumpalaikius tikslus ir juos įvardija. Paruošia ir pristato tikslo siekimo žingsnių ir terminų planą. Įvardija žmones, kurie gali padėti pasiekti išsikeltą tikslą. Paaiškina, kaip stebi tikslo siekimo pažangą ir atitinkamai koreguoja planą.	Dweck C. S., *Tu gali. Atskleiskite savo galimybes.* Vilnius: Alma Littera, 2017.	Mano veiksmų planas. Animuotame filmuke pateikiama informacija, mokanti išsikelti tikslą įgyvendinti norą ir jį pasiekti. VšĮ LIONS QUEST LIETUVA https://youtu.be/Q5Z-j4jVsME	Socialinio ir emocinio ugdymo programos
30.2. Santykiai ir bendradarbiavimas					
30.2.1. Mokosi atpažinti, įvardyti tinkamo klausymo ženklus (pvz., sutelkti dėmesį į kalbantįjį, vertinti kalbančiojo nuomonę pažvelgiant iš jo pozicijos, skirti laiko susidomėjimą išreiškiantiems klausimams ir padrąsinantiems komentarams), toliau stiprina gebėjimą, bendraujant ir konstruktyviai išreiškiant kitiems neigiamas emocijas,	**2**	Paaiškina, koks elgesys yra įtraukiantis, o koks atstumiantis. Įvardija situacijas už mokyklos ribų, kuriose svarbu parodyti įtraukiantį (įtraukųjį) elgesį. Paaiškina, kaip jaučiasi kitas, kai jo yra atsiprašoma. Padeda kitiems, kuriems reikia pagalbos sprendžiant problemą. Apibūdina, kas yra veiksmingas bendravimas elektroniniu paštu. Įvardija netinkamo klausymo ženklus (pavyzdžiui, duoti neprašomus patarimus, pertraukti kalbėtoją savo asmeninėmis	Rosenberg M. B., *Nesmurtinis bendravimas.* Meilės kelias, 2021.	*Veiksmingo klausymosi menas. Animuotame filmuke pateikiama informacija, kaip išmokti veiksmingo klausymo.* VšĮ LIONS QUEST LIETUVA https://youtu.be/opBgkkmJdgQ	Socialinio ir emocinio ugdymo programos

naudoti „Koks? Kada? Kodėl? Kaip?“ žinutę.		istorijomis, pertraukti kalbėtoją žodžiais „Ir man taip buvo“).			
30.2.2. Tyrinėja, koks elgesys yra įtraukiantis, o koks atstumiantis, diskutuoja, kokiose situacijose svarbu demonstruoti įtraukiojo elgesio įgūdžius.		Įvardija tinkamo klausymo ženklus (pavyzdžiui, sutelkti dėmesį į kalbantįjį, vertinti kalbančiojo nuomonę pažvelgiant iš jo pozicijos, skirti laiko susidomėjimą išreiškiantiems klausimams ir padrąsinantiems komentarams). Demonstruoja veiksmingą kalbėjimą ir klausymą. Paaiškina, kas yra *menkinantys* ir *palaikantys teiginiai*. Apibūdina, kaip teigiamai spręsti tarpasmeninių skirtumų problemą. Reaguodamas į nepatinkantį kito žmogaus elgesį įvardija jausmą, apibūdina kito asmens elgesį, kuris paskatino taip jaustis, paaiškina, kodėl toks elgesys sukėlė jausmą ir įvardija, kaip tikisi, kad to žmogaus elgesys pasikeistų.	Rosenberg M. B., *Nesmurtinis bendravimas.* Meilės kelias, 2021.		Socialinio ir emocinio ugdymo programos
30.2.3. Analizuoja, kaip grupės narių nepažinimas ir socialinių, kultūrinių skirtumų ignoravimas gali pakenkti siekti bendro grupės darbo tikslo, nagrinėdami įvairias situacijas, dirbdami grupėje atpažįsta ir įvardija, kaip kiekvienas žmogus gali paskatinti grupę eiti pirmyn ir kaip galima paskatinti kitų lyderystę.	**1**	Įvardija kitų grupės narių indėlį ir paaiškina, kuo jis buvo svarbus grupės darbo sėkmei. Paaiškina, kaip susitarimai ir jų laikymasis keičia požiūrį į darbą grupėje. Analizuoja, kaip darbas grupėje ir tarpusavio santykiai gali būti pagerinti atkreipiant dėmesį į savo ir kitų lūkesčius. Įvardija, koks elgesys padeda dirbti ir bendradarbiauti komandoje. Prisiima grupėje atsakomybes ir jų laikosi.	Rosenberg M. B., *Nesmurtinis bendravimas.* Meilės kelias, 2021.		Socialinio ir emocinio ugdymo programos
30.2.4. Analizuoja, kaip formuojasi netolerantiškas elgesys ir kokie gebėjimai gali padėti atpažinti netolerancijos užuomazgas, kaip nuostatos padeda arba	**2**	Kreipiasi į bendraklasius vardais. Įvardija bendraklasių bendrus ir skirtingus pomėgius. Įvardija, kodėl mokiniai gali susidurti su patyčiomis ir erzinimu. Apibūdina savo draugo asmenines savybes.	Rosenberg M. B., *Nesmurtinis bendravimas.* Meilės kelias, 2021.	Dokumentiniai filmai (taip pat skirti nagrinėti ir lytiškumo ugdymo klausimus). Lietuvos žmogaus teisių centras	Socialinio ir emocinio ugdymo programos

trukdo priimti kitų žmonių nuomonę, poreikius, teisę rinktis religiją, kultūrinį tapatumą, lytinį tapatumą ir pan., atpažinti ir įvardyti, kaip žmonės atskleidžia savo vertybes.		Apibūdina savo klasei būdingus įgūdžius, talentus, asmeninius pomėgius.		https://nepatogauskinoklase.lt/	
30.2.5. Mokosi stebėti ir atpažinti, kai kam nors klasėje, mokykloje ar bendruomenėje reikalinga pagalba ir mokosi ją suteikti, reflektuoja, kaip galėtų sustiprinti ar praturtinti santykius su kitų kultūrų asmenimis ar grupėmis įgyvendinant pagalbos bendruomenės narių gerovei skirtus projektus, santykiams stiprinti mokosi panaudoti palaikančius konkrečius teiginius.			Rosenberg M. B., *Nesmurtinis bendravimas.* Meilės kelias, 2021.		Socialinio ir emocinio ugdymo programos
30.2.6. Analizuoja kritikos ir užgauliojimų panašumus ir skirtumus, kokios gali būti pasekmės, kaip suprasti, kad buvo „peržengtos ribos“, ir kaip vėl sukurti pagarbų santykį, nagrinėdami pavyzdžius mokosi atpažinti ir analizuoti žmonių finansinių išteklių, galios ir įtakos skirtumus, susijusius su lytimi, etnine priklausomybe ir socialiniu bei ekonominiu pagrindu.	**2**	Analizuoja, kaip konflikto metu jaučiasi konfliktuojančios pusės. Paaiškina, kaip veiksmai gali įskaudinti kitus. Apibūdina strategijas, kurios gali užkirsti kelią ar sustabdyti patyčias. Pademonstruoja, kaip sustabdyti patyčias ar užkirsti joms kelią. Vertina strategijų, kurios gali užkirsti kelią ar sustabdyti patyčias, veiksmingumą. Paaiškina, kaip pagalba užkertant patyčių situaciją stiprina tarpusavio santykius. Apibūdina galimas problemas kuriant įvairius santykius. Paaiškina, kaip jis / ji gali sustabdyti gandus.	Rosenberg M. B., *Nesmurtinis bendravimas.* Meilės kelias, 2021.		Socialinio ir emocinio ugdymo programos Prevencinės programos

30.2.7. Tyrinėja, kokiose situacijose negalima tikėtis pritaikyti konfliktų sprendimo strategijų (pvz., situacijos, kurios susijusios su sveikata ir gyvybe, kuriose tiesiog reikia priimti tinkamus sprendimus).		Pademonstruoja, kaip jis / ji gali sustabdyti gandus. Sprendžia konfliktą naudodamasis konfliktų sprendimo strategija. Paaiškina, kaip atpažinti patyčias elektroninėje erdvėje.	Rosenberg M. B., *Nesmurtinis bendravimas.* Meilės kelias, 2021.	SPRĘSK. Konfliktų valdymas. Animuotame filmuke pateikiamas algoritmas, kuris moko draugus spręsti konfliktines situacijas. VšĮ LIONS QUEST LIETUVA https://youtu.be/UwTmsw8q8uM	Socialinio ir emocinio ugdymo programos *Prevencinės programos*
30.2.8. Diskutuoja ir mokosi paaiškinti, kaip pagalba užkertant patyčių situaciją stiprina tarpusavio santykius, atpažinti patyčias įvairiose erdvėse (pvz., elektroninėje erdvėje, žiniasklaidoje).			Kaip kalbėti(s) ir diskutuoti lyčių temomis su mokiniais? Pradinukai – 7-8 klasės. VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“ https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/07e0f2_2fd0f7c1bca043ea821fccc559f81220.pdf		Socialinio ir emocinio ugdymo programos Patyčių prevencijos programos
			Rekomendacijos mokyklų vadovams ir pedagogams „Smurto ir patyčių prevencija mokantis nuotoliniu būdu“. Nacionalinė švietimo agentūra. https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2020/11/Elektronines-patycios.-04-08.pdf		
30.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys					
30.3.1. Diskutuoja apie situacijas, kuriose nėra aiškiai apibrėžtų taisyklių, ir kaip visuotinos elgesio normos, bendražmogiškosios vertybės padeda apsispręsti dėl elgesio, diskutuoja ir	**1**	Įvardija savo įsitikinimus apie neatsakingo bendraamžių elgesio normas. Paaiškina, kodėl svarbu paaugliams elgtis atsakingai. Paaiškina, koks elgesys kuria klasėje saugią ir rūpestingą aplinką.	Gidas suaugusiems, kaip atsakyti į (ne)patogius paauglių klausimus VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“ https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/691f03_b076d75		Socialinio ir emocinio ugdymo programos Prevencinės programos

mokosi argumentuoti, kodėl kiekvienas asmuo ar grupė turi teises, laisves ir kaip nustatytos pagarbios ribos padeda šias teises ir laisves palaikyti.		Kuria bendruosius susitarimus dėl tinkamo elgesio. Laikosi bendrųjų susitarimų klasėje. Paaiškina, kaip bendrieji susitarimai padeda įgyvendinti klasės mokinių suplanuotą projektą.	27de04576a46fc13352a167e7.pdf Medžiaga mokytojui. Iliustruota „Vaiko konstitucija“. Vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnyba https://sodas.ugdome.lt/metodiniai-dokumentai/perziura/15151		
30.3.2. Analizuoja skirtumą tarp pasyvaus, agresyvaus ir tvirtabūdiško atsako į bendraamžių spaudimą, mokosi įgūdžius pritaikyti įvairiose neigiamo vidinio ir išorinio spaudimo situacijose.	**2**	Paaiškina, kaip atpažinti paauglystės metu patiriamą neigiamą, teigiamą įtaką ir kaip ji veikia pasirinkimus ir veiksmus. Paaiškina, kaip kiti žmonės padeda atsispirti neigiamai įtakai. Paaiškina, kas yra *teigiamas ir neigiamas spaudimas*. Paaiškina, kas yra *vidinis ir išorinis spaudimas*. Paaiškina, kaip teigiamas ar neigiamas spaudimas gali paveikti siekį gyventi sveikai ir produktyviai. Paaiškina, kaip atsispirti neigiamam spaudimui ir priimti tinkamus sprendimus. Paaiškina skirtumą tarp pasyvaus, agresyvaus ir tvirtabūdiško atsako į bendraamžių spaudimą. Apibūdina, kaip neetiškas ir destruktyvus elgesys paveikia šeimą, draugus ir kitus mylimus žmones. Analizuoja, kaip reklama veikia vartotojų pasirinkimus. Apibūdina bendraamžių įtaką akademinei sėkmei. Analizuoja mokykloje patiriamas problemas ir paaiškina savo reakciją. Paaiškina žmogaus teisių ignoravimo pasekmes.	Rosenberg M. B., *Nesmurtinis bendravimas.* Meilės kelias, 2021.		Socialinio ir emocinio ugdymo programos Prevencinės programos
30.3.3. Analizuoja ir mokosi argumentuoti, kaip reklama veikia vartotojų pasirinkimus ir kokios gali būti pasekmės, mokosi vertinti reklamą „išpakuodami“ siunčiamą jos žinutę, tyrinėja, paaiškina, kaip neetiškas ir destruktyvus, nusikalstamas ir rizikingas elgesys paveikia šeimą, draugus ir kitus artimus žmones.			Rosenberg M. B., *Nesmurtinis bendravimas.* Meilės kelias, 2021.	Ketinimas ir poveikis. Konfliktų valdymas. VšĮ LIONS QUEST LIETUVA https://www.youtube.com/watch?v=k1i5KYOOdAQ&t=3s	Socialinio ir emocinio ugdymo programos Prevencinės programos

		Paaiškina, kaip galima atsispirti bendraamžių spaudimui vartoti psichoaktyviąsias medžiagas. Įvardija teisines alkoholio, tabako ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo pasekmes. Paaiškina, kaip informacija apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo žalą veikia sprendimus atsisakyti vartoti arba nepradėti vartoti. Įvardija, kokie įgūdžiai padės išvengti situacijų, kuriose vartojamas alkoholis ar kitos psichoaktyviosios medžiagos ir kaip svarbu tinkamai elgtis ateityje. Apibūdinti, kaip atpažinti situacijas, kuriose daromas neigiamas spaudimas vartoti psichoaktyviąsias medžiagas ir kaip reikia tinkamai šiose situacijose pasielgti.			
30.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė					
30.4.1. Analizuoja ir reflektuoja apie skirtingas visuomenės grupes (pagal amžių, rasę, tautybę, lytį), tyrinėja, kas padėtų visiems užtikrinti saugumą tiek visuomenėje, tiek mokykloje.	**5**	Apibūdina, kokie gali būti sužalojimai namuose ir kaip galima jų išvengti (pavyzdžiui, atvira ugnis, nesaugūs elektros prietaisai ir kt.) Paaiškina, kaip atpažinti, ar situacija kelia pavojų sveikatai ir gyvybei ir kaip priimti tinkamą sprendimą Paaiškina, kas yra civilinės saugos signalai ir kaip reikia elgtis juos išgirdus. Paaiškina, kas yra ekstremali situacija (pavyzdžiui, oro, vandens užterštumas, branduolinė, radiologinė avarija, sprogimai, gaisrai ir kt.). Paaiškina, kas yra masinė nelaimė. Demonstruoja tinkamus įgūdžius saugaus elgesio pratybų metu. Demonstruoja tinkamus evakuacijos įgūdžius (iš vienaaukščio ir daugiaaukščio pastato).	Vaikų ir paauglių ginekologijos profesionalės, profesorės Žanos Bumbulienės vadovaujamos gydytojų akušerių ginekologių ir medicinos psichologės komandos parengta knyga, skirta įvairiapusiškai, suprantamai ir atsižvelgiant į skirtingus raidos etapus aptarti mergaičių paauglystės laikotarpį (10-19 metų amžiaus tarpsnį). Knygoje, be kitų aktualių temų, yra nagrinėjamos ir lytinės tapatybės, seksualinės orientacijos bei lytiškumo temos, aktualios tiek mergaitėms, tiek berniukams.		Socialinio ir emocinio ugdymo programos

			Knygos nuoroda: Andrijauskienė L., Baušytė R., Breivienė R., Brimienė I., Bumbulienė Ž., Klimašenko J., Sabaitytė E., Vaigauskaitė-Mažeikienė B., Žilovič D. (2023). Trikampiai ir apskritimai: mano moteriškumo pradžia. Vilnius: VU leidykla.		
30.4.2. Analizuoja, kaip sužinos apie pavojų (sirenos, perspėjimo pranešimai į mobiliuosius telefonus, skubiosios pagalbos tarnybos, pasiuntiniai), ir mokosi paaiškinti, kaip reikia elgtis išgirdus sireną ar gavus perspėjimo pranešimą, mokosi sukonfigūruoti mobilųjį telefoną perspėjimo pranešimui gauti, analizuoja situacijas apie masines nelaimes (pvz., branduolines avarijas), koks elgesys masinio žmonių susibūrimo vietoje yra saugus, kuo ypatingos yra atviros ir uždaros erdvės ir kaip jose reikia elgtis, kad būtų užtikrintas saugumas.				Pavojaus ir draudžiamieji ženklai. Filme apie Napą supažindinama su pagrindiniais sveikatos ir saugos ženklais bei simboliais, kuriuos gali tekti išvysti darbo vietoje. Filmas naudotinas kaip priemonė, kuri gali būti naudinga naujiems darbuotojams ir praversti norint žinomus dalykus priminti kitiems darbuotojams. Filme rodomos įvairios darbo vietoje susiklostančios padėtys, kuriose svarbu paisyti saugos ženklų. Šis filmas skirtas jauniems žmonėms, kurie mokosi arba semiasi darbo patirties. Pamoka: Šiame priemonių rinkinyje vaikai supažindinami su pagrindiniais saugos ženklais. Priemonių rinkinyje numatytos	Adomaitis I., Purlienė M., Žmogaus sauga. Mokymo priemonės ir patarimai mokytojams, dirbantiems 5-8 kl. Vilnius, Šviesa. 2016. Adomaitis I., Purlienė M., Žmogaus sauga. Veiklos sąs. 5-6 kl. Vilnius, Šviesa. 2016.

				linksmos užduotys, kurias reikia atlikti pasiskirsčius vaidmenimis ir kurios padeda vaikams nustatyti ir atskirti skirtingos formos ženklus ir suprasti, kodėl ženklai padeda mums apsisaugoti. Via Storia https://www.napofilm.net/lt/learning-with-napo/napo-for-teachers/napos-best-signs-safety-danger-prohibition-signs	
30.4.3. Atnaujina žinias apie saugų eismą, mokosi paruošti išvykimo krepšį, dalyvauja pratybose ir mokosi tinkamos evakuacijos (iš vienaaukščio ir daugiaaukščio pastato).				Laisvalaikis ir gyvenimo būdas | Kelių eismo saugumas | Sportas | Poilsis Filmuke pasakojama pavyzdinio darbininko Napo istorija. Tačiau vos baigęs darbą jis pamiršta visas taisykles ir ima nepaisyti įvairiose situacijose kylančių pavojų. Daugeliu atvejų jis vos išvengia nelaimių, tačiau galų gale susižeidžia sportuodamas ir pakliūva į ligoninę. Filme rodomos laisvalaikio situacijos apima automobilio vairavimą, įvairius užsiėmimus namuose, sportą, taip pat aptariami gyvensenos modelių ir socialiniai aspektai. Iš	Adomaitis I., Purlienė M., Žmogaus sauga. Mokymo priemonės ir patarimai mokytojams, dirbantiems 5-8 kl. Vilnius, Šviesa. 2016. Adomaitis I., Purlienė M., Žmogaus sauga.

				tinklavietės galima atsisiųsti (arba gauti jį DVD formatu) trumpą klausimų testą, kuris gali būti naudingas norint pasikartoti kai kurias taisykles. Via Storia https://www.napofilm.net/lt/napos-films/napo-safety-in%E2%80%A6-and-outside-work	Veiklos sąs. 5-6 kl. Vilnius, Šviesa. 2016.
30.4.4. Analizuoja, kaip nepažįstamoje aplinkoje atpažinti nesaugiai naudojamus prietaisus. Nagrinėja, kokie yra pavojaus šaltiniai aplinkoje, paaiškina, koks turėtų būti elgesys, mokosi jį pritaikyti ir pademonstruoti, įsivertinti ir prireikus koreguoti.					Adomaitis I., Purlienė M., Žmogaus sauga. Mokymo priemonės ir patarimai mokytojams dirbantiems 5-8 kl. Vilnius, Šviesa. 2916. Adomaitis I., Purlienė M., Žmogaus sauga. Veiklos sąs. 5-6 kl.. Vilnius,

					Šviesa. 2016.
30.4.5. Mokosi atpažinti provokacijas ir paaiškinti, kaip joms atsispirti, įvertinti ir pagrįsti savo sprendimą. Analizuoja abipusio sutikimo santykiuose principų laikymosi svarbą ir kaip jie padeda išvengti netinkamo sprendimo pasekmių.			Paauglystė ir lytiniai santykiai: vedlys atviriems pokalbiams. 8-12 klasės VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“. https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/07e0f2_24322d55367c4f79add7a28ef23f1b32.pdf	Svetainė, skirta smurto artimoje aplinkoje atpažinimui. Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba https://www.visureikalas.lt/naujienos/mokykloms/	Skaitmeninė edukacinė programa ankstyvajai smurto lyties pagrindu prevencijai. Programa sudaryta iš 5 modulių. Programoje pateiktos veiklos gali būti naudojamos tiek formalaus, tiek neformalaus ugdymo metu. Programos praktinės užduotys skirtos jas atlikti kontaktiniu būdu. Tačiau pateikiama patarimų nuotolinių

					mokymų vedimui. LR Socialinės apsaugos ir darbo ministerija Moduliai – 9 pamoka Socialinio ir emocinio ugdymo programos
			Vaikų ir paauglių ginekologijos profesionalės, profesorės Žanos Bumbulienės vadovaujamos gydytojų akušerių ginekologių ir medicinos psichologės komandos parengta knyga, skirta įvairiapusiškai, suprantamai ir atsižvelgiant į skirtingus raidos etapus aptarti mergaičių paauglystės laikotarpį (10-19 metų amžiaus tarpsnį). Knygoje, be kitų aktualių temų, yra nagrinėjami ir su reprodukcine bei lytine sveikata, emocine bei psichologine savijauta susiję klausimai, liečiantys tiek kiekvieną individą, tiek jo	Čekijoje atlikto tyrimo apie seksualinio pobūdžio situacijas internete pagrindu sukurto filmo, skirto suaugusiems ir edukacinės filmo versijos jaunuoliams nuo 13 metų, pristatymas. Nepatogus kinas. (2) SUGAUTI TINKLE | filmo anonsas - YouTube	

			sąveiką su kitais asmenimis. Knygos nuoroda: Andrijauskienė, L., Baušytė, R., Breivienė, R., Brimienė, I., Bumbulienė, Ž., Klimašenko, J., Sabaitytė, E., Vaigauskaitė-Mažeikienė, B., Žilovič, D., (2023). Trikampiai ir apskritimai: mano moteriškumo pradžia. Vilnius: VU leidykla.		
			Modulio tikslas – didinti 5-8 klasių moksleivių emocinį ir lytinį raštingumą, kuris užtikrina seksualinės ir reprodukcinės bei psichinės sveikatos puoselėjimo gebėjimus. Metodinės gairės lytiškumo ugdymui 5-8 klasėse. VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“. https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/8e1bf1_4538c11ea758473c88f6b852ad740dd7.pdf	Pranešimas apie seksualinį smurtą elektroninėje erdvėje, kuriame pateikiamos rekomendacijos. Parengta pagal projektą “#Dare2care: nesmurtinių santykių tarp merginų ir vaikinų ugdymas. Dingusių žmonių šeimų paramos centras. Seksualinis smurtas elektroninėje erdvėje – Dingusių žmonių šeimų paramos centras (missing.lt)	
			Gidas suaugusiems, kaip atsakyti į (ne)patogius paauglių klausimus VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“. https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/691f03_b076d7527de04576a46fc13352a167e7.pdf		

			Viešinama rekomendacinio turinio informacija, susijusi su seksualiniu smurtu, prekyba žmonėmis. Dingusių žmonių šeimų paramos centras. Naujienos – Dingusių žmonių šeimų paramos centras (missing.lt)		
			Lytiškumo ugdymas ir rengimas šeimai paauglystėje – patarimai mokytojui. Nacionalinė švietimo agentūra https://sodas.ugdome.lt/metodiniai-dokumentai/perziura/8900		
30.4.6. Diskutuoja apie meilę ir lytinį potraukį, sveikatą tausojančius santykius. Susipažįsta su kontracepcijos sąvoka, Lietuvos Respublikoje prieinamomis kontraceptinėmis priemonėmis, jų tikslingumu. Aiškinasi, kokias	**4**	Apibūdina, kokią žalą daro tabako gaminių vartojimas asmens ir visuomenės sveikatai. Paaiškina alkoholio vartojimo priežastis, klaidingas nuostatas ir poveikį savo ir bendraamžių organizmui. Apibūdina psichoaktyviųjų medžiagų (marihuanos, kokaino, kreko, LSD, steroidų ir kt.) pavojų savo ir bendraamžių gyvenimui.	Gidas suaugusiems, kaip atsakyti į (ne)patogius paauglių klausimus VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“ https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/691f03_b076d7527de04576a46fc13352a167e7.pdf	Lytinis brendimas. 5-8 klasės. Edukaciniai filmukai sveikatos stiprinimo temomis. Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras	Skaitmeninė edukacinė programa ankstyvajai smurto lyties pagrindu prevencijai. Programa

kontraceptines priemones galima pasirinkti savarankiškai, o kokias – tik su gydytojo priežiūra.		Apibūdina neatidėliotinos pagalbos teikimo principus ir etapus. Demonstruoja pirmosios pagalbos įgūdžius pagal pagalbos teikimo algoritmą (kviečia pagalbą 112, atlieka dirbtinį širdies masažą ir dirbtinį kvėpavimą, sulaukia specialiosios pagalbos). Apibūdina pavojingas ir rizikingas situacijas, kurios gali būti traumos priežastimi (saulės smūgis, hipotermija, elektros traumos, nudegimas, nušalimas ir kt.). Apibūdina ankstyvųjų lytinių santykių bandymų riziką jauno žmogaus gyvenimui.	Vaikų ir paauglių ginekologijos profesionalės, profesorės Žanos Bumbulienės vadovaujamos gydytojų akušerių ginekologių ir medicinos psichologės komandos parengta knyga, skirta įvairiapusiškai, suprantamai ir atsižvelgiant į skirtingus raidos etapus aptarti mergaičių paauglystės laikotarpį (10-19 metų amžiaus tarpsnį). Knygoje, be kitų aktualių temų, yra nagrinėjami reprodukcinės ir lytinės sveikatos, su lytiniu brendimu susijusių fiziologinių ir anatominių pokyčių, saugių lytinių santykių ir kontracepcijos klausimai. Šios temos analizuojamos, atsižvelgiant tiek į merginas, tiek į vaikinus. Knygos nuoroda: Andrijauskienė, L., Baušytė, R., Breivienė, R., Brimienė, I., Bumbulienė, Ž., Klimašenko, J., Sabaitytė, E., Vaigauskaitė-Mažeikienė, B., Žilovič, D., (2023). Trikampiai ir apskritimai: mano moteriškumo pradžia. Vilnius: VU leidykla.	https://smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Vaiku%20sveikata/Mokomieji%20filmai%20Vaikams%20ir%20paaugliams%20palankiu%20projekto/SMLPC%20Lytinis%20brendimas%205-8%20MASTER.mp4	sudaryta iš 5 modulių. Programoje pateiktos veiklos gali būti naudojamos tiek formalaus, tiek neformalaus ugdymo metu. Programos praktinės užduotys skirtos jas atlikti kontaktiniu būdu. Tačiau pateikiama patarimų nuotolinių mokymų vedimui. R Socialinės apsaugos ir darbo ministerija Moduliai – 9 pamoka

			Tutkuvienė J. *Mergaitei ir jos mamai. Kodėl, kada ir kaip brėstama.* Leidykla Meralas (2001)		
			Girskis J., Jurkevičius P., Slušnys L., Variakojis A., Gabrielius Liaudanskas - Svaras G., *Būk vyras: berniukų knyga.* BŪK VYRAS: berniukų knyga. Atnaujintas leidimas (knygos.lt)		
			Gidas suaugusiems, kaip atsakyti į (ne)patogius paauglių klausimus VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“ https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/691f03_b076d7527de04576a46fc13352a167e7.pdf		
30.4.7. Toliau tobulina neatidėliotinos pagalbos teikimo įgūdžius, plečia žinias apie principus ir etapus: mokosi demonstruoti pirmosios pagalbos įgūdžius pagal pagalbos teikimo algoritmą (kviečia pagalbą 112 numeriu, atlieka dirbtinį širdies masažą ir dirbtinį kvėpavimą, sulaukia specialiosios pagalbos), analizuoja ir apibūdina pavojingas ir rizikingas			Atmintinė, kaip padėti sau ir kitiems įvykus nelaimei, kurioje pateikiami patarimai, kaip įvertinti situaciją, kaip elgtis gyvybiškai pavojingose ir nepavojingose situacijose (užspringus, kraujuojant, patyrus insultą, infarktą, lūžus kaulams ir pan.). Visoms klasėms. Ką reikia žinoti apie pirmąją pagalbą. LR Sveikatos apsaugos ministerija.	Higienos instituto sveikatos stiprinimo centro parengti lankstinukai, plakatai bei atmintinės apie pirmosios pagalbos reikšmę, veiksmus apsinuodijus, užspringus, kraujuojant, patyrus traumą ar jaučiant kitą negalavimą, pateikiamos rekomendacijos turniketo naudojimui. Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras.	

situacijas, kurios gali būti traumos priežastimi (saulės smūgis, hipotermija, elektros traumos, nudegimas, nušalimas ir kt.).			https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/pirmoji%20pagalba(2).pdf	https://smlpc.lt/lt/atmintines_lankstukai_plakatai/pirmoji_pagalba.html	
				Karaliaus Mindaugo profesinio mokymo centro paruoštoje medžiagoje pateikta demonstracija, kaip padėti užspringusiam kūdikiui, vaikui ir suaugusiam. Paaiškinama, kaip elgtis esant daliniam ir visiškam užspringimui, ką daryti, kai užspringus esi vienas. Vaizdo medžiaga padės mokytojui pasiruošti pamokai, kurioje mokys vaikus padėti užspringusiam žmogui. Karaliaus Mindaugo profesinio mokymo centras. Pirmoji pagalba užspringus	
30.4.8. Aiškinasi, kaip galima padėti astma sergančiam ligoniui, suteikti pagalbą ištikus priepuoliui ir padėti sutrikus kraujo apytakos sistemai.			Atmintinė, kaip padėti sau ir kitiems įvykus nelaimei, kurioje pateikiami patarimai, kaip įvertinti situaciją, kaip elgtis gyvybiškai pavojingose ir nepavojingose situacijose (užspringus, kraujuojant, patyrus insultą, infarktą, lūžus kaulams ir pan.). Visoms klasėms. Ką reikia žinoti apie pirmąją pagalbą. LR Sveikatos apsaugos ministerija.		

			https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/pirmoji%20pagalba(2).pdf		
30.4.9. 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.).			*Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos mokymo programa tėvams. Metodinės rekomendacijos.* Lietuvos Respublikos Švietimo ir mokslo ministerija, Specialiosios pedagogikos ir psichologijos centras, 2009.	Informacija apie alkoholio poveikį, priklausomybę, patarimai ir rekomendacijos. Alkoholio poveikis. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-alkoholio/alkoholio-poveikis-man/	Socialinio ir emocinio ugdymo programos Prevencijos programos
				Informacija apie žalingą kanapių poveikį organizmui, patarimai, kodėl reikia vengti vartoti. Kanapių poveikis. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas. https://askritiskas.lt/zala-sveikatai/	
				Informacija apie rūkymo žalą, patarimai, kodėl reikia vengti rūkyti. Rūkymo žala. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas. https://nerukysiu.lt/rukymo-zala-sveikatai/	
				Mitai ir faktai apie psichoaktyviąsias medžiagas, rūkymą,	

				receptinius vaistus ir kita naudinga informacija. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas. https://askritiskas.lt/mitai-faktai/	
				K. A. S. – tai interaktyvi svetainė jaunimui (nuo 14 m.), kuri siekia didinti jaunų žmonių sąmoningumą psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo klausimais, skatinti pasirinkti sveiką gyvenimo būdą ir įsivertinti savo rizikingą elgesį (rūkymas, narkotikų vartojimas) bei sužinoti, kur kreiptis pagalbos. Jei reikia pagalbos tau ar draugui. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas. https://askritiskas.lt/jeigu-ka/	
				Informacija apie priklausomybes ir rekomendacijos, kaip jų išvengti. Informacija apie veiksnius, skatinančius vartoti PAM (paaugliams). LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais.	

				https://pagalbasau.lt/jaunimui/priklausomybes/	
				Rekomendacijos, kaip elgtis įtarus, jog vaikas vartoja psichoaktyviąsias medžiagas. Informacija mokytojams ir tėvams apie veiksnius. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais. https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-alkoholio/mano-vaikas-vartoja/	

Mokymosi turinys 8 klasei, pamokų planavimo rekomendacijos ir pasiekimų požymiai

Turinys	**Pamokų skaičius**	**Pasiekimų požymiai**	**Skaitmeniniai ir spausdinti metodiniai leidiniai, knygos ir rekomendacijos**	**Siūlomos mokytojui skaitmeninės priemonės (svetainės, vaizdo įrašai)**	**Priemonės, programos, turinčios paruoštus pamokų planus**
31.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai					
31.1.1. Analizuodami įvairias situacijas, aiškinasi, kodėl toje pačioje situacijoje žmonės jaučia skirtingas emocijas, kokiose situacijose negalima nieko pakeisti ir kodėl svarbu susikoncentruoti į kitus dalykus.	**1**	Argumentuoja, kodėl emocijas jausti yra normalu. Paaiškina, kokios gali būti emocijų raiškos pasekmės. Paaiškina, kodėl toje pačioje situacijoje žmonės jaučia skirtingas emocijas. Argumentuoja, kad emocijų atpažinimas ir pripažinimas, kai toje pačioje situacijoje žmonės jaučia skirtingas emocijas, padeda stiprinti santykius.	Rosenberg M. B., *Nesmurtinis bendravimas*. Meilės kelias, 2021 Bracket M., *Leidimas jausti.* Vilnius: Vaga, 2020.		Socialinio ir emocinio ugdymo programos

31.1.2. Mokosi analizuoti pykčio priežastis ir mokosi jį suvaldyti. Paaiškina, kaip vadovaujantis vertybėmis galima suvaldyti pyktį.		Paaiškina, kaip jaučiasi, kai pasako ar gauna komplimentą. Paaiškina, kokiose situacijos negalima nieko pakeisti ir kodėl gerai susikoncentruoti į kitus dalykus. Paaiškina, kodėl sudėtingose situacijose svarbu vadovautis vertybėmis.	Bracket M., *Leidimas jausti.* Vilnius: Vaga, 2020. Rosenberg M. B., *Nesmurtinis bendravimas*. Meilės kelias, 2021		Socialinio ir emocinio ugdymo programos
31.1.3. Mokosi analizuoti situacijas, kuriose jaučia sudėtingus jausmus, mokosi juos priimti, išreikšti, pritaikyti asmenines streso valdymo technikas, kurios padeda nusiraminti atliekant stresą keliančias 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.	**2**	Pykčiui suvaldyti ir nusiraminti naudoja gilaus kvėpavimo pratimus. Įvardija 2-3 būdus, kaip galima suvaldyti stiprias emocijas. Paaiškina, kaip pakreipti mintis, veiksmus ir emocijas teigiama linkme. Paaiškina, kodėl svarbu jaučiant nerimą atpažinti fiziologinius nerimo požymius ir pritaikyti nerimo valdymo strategijas. Papasakoja, kokios streso valdymo technikos padeda nusiraminti atliekant stresą keliančias akademines veiklas (pavyzdžiui, viešas kalbėjimas, testo atlikimas). Paaiškina, kaip reikia save nuraminti nepalankiose situacijose. Apibūdina, kaip tinkamai išreikšti ir priimti sudėtingus jausmus. Įvardija fiziologinius pojūčius, signalizuojančius apie jaučiamą nerimą ar stresą. Įvardija 2-3 būdus, kaip galima sumažinti jaučiamą nerimą. Pasako, ką reikia daryti, jeigu pritaikius nusiraminimo technikas nesiseka sumažinti nerimą ar stresą.	Bracket M., *Leidimas jausti.* Vilnius: Vaga, 2020. Rosenberg M. B., *Nesmurtinis bendravimas*. Meilės kelias, 2021 Dweck C. S., *Tu gali. Atskleiskite savo galimybes.* Vilnius: Alma Littera, 2017. Siegl D. J., Bryson T. P., *Smegenys, tariančios taip.* Vilnius: Vaga. 2018.	Informacija apie stresą ir jo mažinimo būdus. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais https://pagalbasau.lt/jaunimui/stresas/ PSO rekomendacijos dėl streso mažinimo LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais https://pagalbasau.lt/wp-content/uploads/2020/05/Doing-What-matters-in-times-of-stress-an-illustrated-guide_Lithuanian_CC-BY-NC-SA-IGO_Redacted68.pdf Pagalba sau patiriant stresą. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais Relaksacijos: https://pagalbasau.lt/stresas/	Socialinio ir emocinio ugdymo programos

				Streso valdymo žingsniai. Animuotame filmuke pateikiama informacija, kaip išmokti veiksmingo klausymo. VšĮ LIONS QUEST LIETUVA https://youtu.be/PujiYJZgNes	
31.1.4. Analizuoja savo savybes, pomėgius, talentus ir gebėjimus, remdamasis išvadomis samprotauja apie savo karjeros ir (ar) savanorystės galimybes.	**2**	Analizuoja savo savybes, pomėgius, talentus ir gebėjimus, bei remdamasis išvadomis samprotauja apie savo karjeros ir / ar savanoriavimo galimybes. Paaiškina, kaip įvairios patirtys (pavyzdžiui, savanorystės) prisidėjo prie pomėgių ar įgūdžių stiprinimo. Paaiškina, kaip įgūdžiai, stiprybės ir vertybės prisideda prie visos klasės sėkmės. Apibūdina, kaip įgūdžiai, vertybės prisideda prie gerų tarpusavio santykių išsaugojimo. Įvardija, ką išmoko aštuntoje klasėje. Paaiškina, kaip jis / ji gali tapti sektinu pavyzdžiu mažesniems vaikams, broliams ar sesėms.	Dweck C. S., *Tu gali. Atskleiskite savo galimybes.* Vilnius: Alma Littera, 2017.		Socialinio ir emocinio ugdymo programos
31.1.5. Diskutuoja, kaip įgūdžiai, stiprybės ir vertybės, buvimas sektinu pavyzdžiu jaunesniems prisideda prie visos klasės ir (arba) grupės, šeimos ir bendruomenės sėkmės.					Socialinio ir emocinio ugdymo programos
31.1.6. Mokosi argumentuoti, kaip tinkamas laiko planavimas gali padėti priimti tinkamus sprendimus, analizuojant ir įvardijant stipriuosius ir silpnuosius mokymosi pasiekimus, sukuria kriterijus, kuriais remdamasi(-is) pasirenka veiklas, kuriose nori dalyvauti ir tobulinti savo žinias ir gebėjimus.	**2**	Paaiškina, kaip tinkamas laiko planavimas gali padėti priimti tinkamus sprendimus. Sukuria kriterijus, kuriais remdamasi (-si) pasirenka veiklas, kuriose nori dalyvauti. Sudaro planą, kuriuo vadovaudamasis siekia pagerinti savo akademinius pasiekimus. Paaiškina, kaip tarpusavio santykiai paveikia asmeninius ir karjeros planavimo tikslus. Apibūdina, kas ir kaip padėjo pasiekti neseniai išsikeltą tikslą. Analizuoja priežastis, kurios trukdė pasiekti neseniai išsikeltą tikslą.			Socialinio ir emocinio ugdymo programos

31.1.7. Analizuoja, kaip ilgalaikio karjeros tikslo išsikėlimas ir jo siekimas daro įtaką siekiant mokymo(si) tikslų, išsikelia tikslą ir sukuria sėkmės kriterijus tikslo įgyvendinimo žingsniams vertinti, mokosi save motyvuoti susidūrus su nesėkme ir kliūtimi.		Paaiškina, kodėl svarbu pripažinti patyrus siekiant tikslo sunkumus ir kliūtis. Paaiškina, kaip motyvuoti save nepalankiose situacijose. Analizuoja, kaip iš anksto nenumatytos galimybės gali paveikti tikslo siekimą. Analizuoja, kaip konfliktų sprendimas gali paveikti tikslo siekimo planą. Paaiškina, kaip akademinių tikslų pasiekimai paveikia ilgalaikio tikslo siekimą. Kuria sėkmės kriterijus tikslo įgyvendinimo žingsnių vertinimui. Apibūdina išteklius, kurie reikalingi akademinei ir socialinei sėkmei.	Dweck C. S., *Tu gali. Atskleiskite savo galimybes.* Vilnius: Alma Littera, 2017.	Mano veiksmų planas. Animuotame filmuke pateikiama informacija, mokanti išsikelti tikslą įgyvendinti norą ir jį pasiekti. VšĮ LIONS QUEST LIETUVA https://youtu.be/Q5Z-j4jVsME	*Socialinio ir emocinio ugdymo programos*
31.2. Santykiai ir bendradarbiavimas					
31.2.1. Diskutuoja, kaip supranta žodžius „priimti kito emocijas“, mokydamiesi išreikšti kitam jausmus ir paaiškinti, kaip tinkamai atliepti kito asmens rodomus jausmus, diskutuoja apie santykių ir kitam jaučiamų jausmų įvairovę.	**2**	Paaiškina, kodėl svarbu pasakyti, kaip jautiesi ir atliepti kito žmogaus jausmus. Paaiškina, kaip galima išreikšti kitam jausmus ir kaip reikia kito jausmus atliepti. Skirtingose situacijose demonstruoja empatiškumą. Paaiškina, kodėl bendraujant svarbu atskirti emocijas nuo faktų. Paaiškina, kaip reikia atskirti emocijas nuo faktų. Paaiškina, kodėl svarbu išklausyti skirtingas žmonių nuomones apie tą pačią problemą. Kuria strategijas ir paaiškina, kaip padėti kitiems, kurie susiduria su problemomis. Susipažįsta ir palaiko santykius su skirtingų kultūrų, lyčių, rasių ir etninių grupių bendraamžiais. Paaiškina, kas yra *abipusė pagarba*. Papasakoja, koks jo / jos elgesys demonstruoja pagarbą bendraklasiams, mokyklos bendruomenės ar šeimos nariams.	Bracket M., *Leidimas jausti.* Vilnius: Vaga, 2020. Rosenberg M. B., *Nesmurtinis bendravimas*. Meilės kelias, 2021		Socialinio ir emocinio ugdymo programos
31.2.2. Tyrinėja ir mokosi palyginti ir paaiškinti, kas yra „ketinimas – poveikis“ ir abipusė pagarba, analizuodami įvairias konfliktines situacijas mokosi, perfrazuojant konfliktuojančių pusių argumentus, atpažinti ir įvardyti faktus ir ketinimus.			Rosenberg M. B., *Nesmurtinis bendravimas*. Meilės kelias, 202	Ketinimas ir poveikis. Animuotame filmuke pateikiama informacija, kaip atpažinti ar sužinoti ketinimus, išvengti nesusipratimų. VšĮ LIONS QUEST LIETUVA https://youtu.be/k1i5KYOOdAQ	*Socialinio ir emocinio ugdymo programos*

		Apibūdina ir palygina santykių su bendraamžiais, tėvais ir mokytojais skirtumus ir panašumus. Apibūdina, koks intymumo lygis yra tinkamas kiekvienai iš skirtingų santykių grupei. Įvardija, kokie požymiai atskleidžia, kad jis / ji klausosi atidžiai. Naudoja veiksmingo klausymosi įgūdžius. Paaiškina, kaip veiksmingo klausymosi įgūdžiai padeda sutarti su draugais, šeimos ir bendruomenės nariais. Paaiškina, kaip galima konstruktyviai išreikšti tinkamo elgesio lūkestį (pavyzdžiui, naudojant *žinutę Koks, Kada, Kodėl ir Kaip*). Paaiškina, kas yra *ketinimas* ir *poveikis.* Paaiškina, kodėl prieš reagavimą sudėtingoje situacijoje svarbu išsiaiškinti ketinimus. Pademonstruoja, kaip reikia išsiaiškinti tikruosius ketinimus. Apibūdina, kaip supranta tinkamą ir netinkamą draugystę. Demonstruoja iniciatyvumą padėti kitiems.			
31.2.3. 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.	**1**	Paaiškina, kaip skirtingų gebėjimų ir įgūdžių grupės nariai gali padėti vienas kitam siekti bendro tikslo ir geriau sutarti. Paaiškina, kaip grupės nariai gali padėti vienas kitam geriau sutarti. Apibūdina, kaip skirtinguose santykiuose skiriasi galios pasiskirstymas ir kaip tai paveikia bendravimą. Demonstruoja iniciatyvumą tariantis grupėje dėl bendro darbo susitarimų.	Rosenberg M. B., *Nesmurtinis bendravimas*. Meilės kelias, 202	Veiksmingo klausymosi menas. Animuotame filmuke pateikiama inform*acija, kaip išmokti veiksmingo klausymo.* VšĮ LIONS QUEST LIETUVA https://youtu.be/opBgkkmJdgQ	*Socialinio ir emocinio ugdymo programos*

31.2.4. Analizuoja, kaip kultūrų įvairovė gali paveikti su sveikata susijusį elgesį (pvz., valgymo įpročius, psichologinį spaudimą, paremtą skirtingomis kultūrinėmis normomis), kaip asmeniniai tikslai, įgūdžiai, vertybės padeda priimti sprendimus dėl šio poveikio ar išvengti ir (arba) suvaldyti konfliktines situacijas.	**2**	Analizuoja, kaip kultūrų įvairovė gali paveikti su sveikata susijusį elgesį (pavyzdžiui, valgymo įpročiai, psichologinis spaudimas, paremtas skirtingomis kultūrinėmis normomis). Paaiškina, kokias emocijas skirtingi žmonės gali jausti toje pačioje situacijoje. Paaiškina kito žmogaus gynybinės pozicijos priežastis. Ima interviu, kurio metu atskleidžia bendraklasių stiprybes, įgūdžius ir savybes. Paaiškina, kaip bendraamžių turimi skirtingi pomėgiai, savybės ir talentai prisideda prie pagalbos bendruomenei projekto sėkmingo įgyvendinimo. Įvardija kito asmens ypatumus ir sako konkrečius komplimentus. Paaiškina, kodėl svarbu pažinti kitus žmones, žinoti jų pomėgius ar talentus.	Rosenberg M. B., *Nesmurtinis bendravimas*. Meilės kelias, 202		Socialinio ir emocinio ugdymo programos
31.2.5. Tyrinėja mokyklos ir vietos bendruomenės įvairias vaikų ir suaugusiųjų grupes, reflektuoja, kaip galėtų jas geriau pažinti ir kaip kitų bendruomenės narių pažinimas prisideda prie saugesnės bendruomenėje aplinkos kūrimo.					Socialinio ir emocinio ugdymo programos
31.2.6. 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	**2**	Pademonstruoja, kaip reikia tinkamai reaguoti, kai yra netinkamai apkaltintas (-a). Diskutuoja apie stereotipus ir jų daromą poveikį visiems įsitraukusiems. Paaiškina, kaip skiriasi konfliktų sprendimas skirtinguose santykiuose. Paaiškina, kaip konflikto metu abi pusės gali patenkinti savo poreikius. Analizuoja, kaip jėgos pasiskirstymas tarp konfliktuojančių paveikia konflikto eigą.	„Kiek kilogramų gali pakelti moteris ir kitos lyčių istorijos“ [idėjos užsiėmimams vyresnėse klasėse] Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba https://lygybe.lt/data/public/uploads/2021/11/kiek-kilogramu-gali-pakelti-moteris.pdf	*SPRĘSK. Konfliktų valdymas. Animuotame filmuke pateikiamas algoritmas, kuris moko draugus spręsti konfliktines situacijas.* VšĮ LIONS QUEST LIETUVA https://youtu.be/UwTmsw8q8uM	Socialinio ir emocinio ugdymo programos

pavojingas žmonių, draugų savybes, jų elgesį.		Kuria ir paaiškina, kaip galima atsilaikyti nuo įvairių bendraamžių spaudimo (pavyzdžiui, geriausių draugų, pažįstamų ir kt.). Analizuoja ir paaiškina skirtingų konflikto sprendimo technikų veiksmingumą (pavyzdžiui, priverstinis konflikto sprendimas ir abipusiai sutartas konflikto sprendimas). Naudoja konflikto sprendimo įgūdžius, kad jį kuo skubiau sumažintų arba panaikintų ir / arba išspręstų nesutarimus. Įvardija konfliktų sprendimo metodus ir paaiškina, kaip juos pritaikyti. Paaiškina, kaip gebėjimas spręsti konfliktus padės konstruktyviai spręsti ypač emocionalius konfliktus ateityje. Įvardija patyčių stabdymo metodus ir paaiškina, kaip juos pritaikyti. Paaiškina, kaip gebėjimas reaguoti ir sustabdyti patyčias gali suteikti pasitikėjimo savimi ir kitais.	Paauglystė ir lytiniai santykiai: vedlys atviriems pokalbiams 8-12 klasės VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“. https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/07e0f2_24322d55367c4f79add7a28ef23f1b32.pdf		
31.2.7. Tyrinėja ir mokosi palyginti, kaip skiriasi konfliktų sprendimas skirtinguose santykiuose, kaip jėgos pasiskirstymas tarp konfliktuojančiųjų paveikia konflikto eigą, mokosi spręsti konfliktus, kai konflikto metu abi pusės gali patenkinti savo poreikius.			Kaip kalbėti(s) ir diskutuoti lyčių temomis su mokiniais? Pradinukai – 8 klasės VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“. https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/07e0f2_2fd0f7c1bca043ea821fccc559f81220.pdf	*SPRĘSK. Konfliktų valdymas. Animuotame filmuke pateikiamas algoritmas, kuris moko draugus spręsti konfliktines situacijas.* VšĮ LIONS QUEST LIETUVA https://youtu.be/UwTmsw8q8uM	Socialinio ir emocinio ugdymo programos
31.2.8. Mokosi naudoti konflikto sprendimo įgūdžius, kad jį kuo skubiau sumažintų arba panaikintų ir (ar) išspręstų nesutarimus, analizuoja ir mokosi paaiškinti skirtingų konflikto sprendimo technikų veiksmingumą (pvz., priverstinis konflikto sprendimas ir abipusiai sutartas konflikto sprendimas).			Rosenberg M. B., *Nesmurtinis bendravimas*. Meilės kelias, 202	*SPRĘSK. Konfliktų valdymas. Animuotame filmuke pateikiamas algoritmas, kuris moko draugus spręsti konfliktines situacijas.* VšĮ LIONS QUEST LIETUVA https://youtu.be/UwTmsw8q8uM	Socialinio ir emocinio ugdymo programos

31.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys					
31.3.1. Analizuoja, kaip socialinės normos veikia žmonių elgesį skirtingose aplinkose (pvz., kavinėse, ligoninėse, sporto renginiuose), diskutuoja, kaip asmens teisės siejasi su atsakomybėmis ir kaip nustatyti teisių ir atsakomybių ribas.	**1**	Paaiškina, kaip socialinės normos veikia, kaip žmonės elgiasi skirtingose aplinkose (pavyzdžiui, kavinėse, ligoninėse, sporto renginiuose). Paaiškina, kodėl asmens teisės siejasi su atsakomybėmis. Paaiškina, ką reiškia prisiimti atsakomybę už savo elgesį klasėje. Paaiškina, kaip prisiimtos atsakomybės padeda išsaugoti teises. Apibūdina prisiimtas atsakomybes klasėje, mokykloje, bendruomenėje, šeimoje. Prisiima atsakomybę už savo elgesį klasėje. Paaiškina, kaip bendradarbiaujančios grupės susitarimai padeda dirbti sėkmingiau.			Socialinio ir emocinio ugdymo programos
31.3.2. Mokosi priimti sprendimą esant neigiamam bendraamžių spaudimui (pvz., formuluotis sau klausimus, tvirtai ginti savo nuostatas ir vertybes, žinoti savo teigiamas galimybes), reflektuoja, kaip bendraamžiai gali padėti išvengti netinkamo elgesio ir pasielgti tinkamai. Analizuoja ir argumentuoja tinkamus sprendimus, atsidūrus situacijoje, susijusioje su psichoaktyviosiomis medžiagomis, būtinumą reaguoti nedelsiant ir tvirtabūdiškai.	**1**	Paaiškina, kaip galima išvengti neigiamų pasekmių rizikingose situacijose. Paaiškina, kaip įstatymai atspindi socialines normas ir padaro įtaką asmeniniam sprendimų priėmimui. Analizuoja, kaip sprendimai gali daryti įtaką asmeninei ir kito sveikatą. Paaiškina, kaip reikia priimti sveikatai palankius sprendimus. Apibūdina priimto sprendimo pasekmes aplinkiniams. Paaiškina, kaip sprendimai, susiję su mokymusi, daro įtaką akademinei sėkmei. Palygina *išorinį* ir *vidinį spaudimą*. Paaiškina, kaip priimti sprendimą esant neigiamam bendraamžių spaudimui (pavyzdžiui, formuluotis sau klausimus, tvirtai ginti savo nuostatas ir vertybes, žinoti savo teigiamas galimybes). Paaiškina, kaip bendraamžiai gali padėti išvengti netinkamo elgesio ir pasielgti tinkamai.	Rosenberg M. B., *Nesmurtinis bendravimas*. Meilės kelias, 202 *Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos mokymo programa tėvams. Metodinės rekomendacijos.* Lietuvos Respublikos Švietimo ir mokslo ministerija, Specialiosios pedagogikos ir psichologijos centras, 2009.	Patarimai, kaip elgtis, jei kiti daro įtaką vartoti. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas https://askritiskas.lt/jeigu-ka/#kiti-daro-itaka	Socialinio ir emocinio ugdymo programos Prevencinės programos

		Įvardija psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo priežastis. Įvardija psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo situacijas. Paaiškina, kodėl svarbu atpažinti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo situacijas. Apibūdina ir argumentuoja tinkamus sprendimus, susidūrus situacijoje, susijusioje su psichoaktyviosiomis medžiagomis, būtinumą reaguoti nedelsiant ir tvirtabūdiškai. Argumentuoja, kodėl atsidūrus situacijoje, kurioje yra spaudimas vartoti psichoaktyviąsias medžiagas, būtina reaguoti nedelsiant ir tvirtabūdiškai. Paaiškina, kaip atsisakymas vartoti psichoaktyviąsias medžiagas padės ateityje siekti išsikeltų tikslų.			
31.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė					
31.4.1. Reflektuoja, analizuoja ir argumentuoja, kaip asmeniškai prisiima atsakomybę už savo sveikatą, kaip ateityje saugos savo gyvybę ir sveikatą, kad atsakomybės dėl savo sveikatos prisiėmimas prisidės ir gerins šeimos, bendruomenės narių, Lietuvos gyventojų gyvenimą.	**5**	Paaiškina, kodėl gyvybė ir sveikata yra pamatinė vertybė. Pateikia sveiką gyvenseną iliustruojančių pavyzdžių. Pademonstruoja, kaip tvirtabūdiškai atsisakyti siūlomos kenksmingos sveikatai veiklos. Organizuoja ir dalyvauja klasės vykdomoje apklausoje apie sveikos gyvensenos įpročius (pavyzdžiui, aktyvaus judėjimo įpročius, tabako, alkoholio nevartojimo paplitimą ir pan.). Dalyvauja atlikto tyrimo duomenų viešinimo veiklose (pavyzdžiui, ruošia pranešimą klasės mokiniams, tėvų, mokyklos bendruomenei, mokyklos spaudai, vietinei spaudai, paruošia informacinį trumpraštį ar sukuria filmuką ir pan.). Paaiškina, kaip surinkta informacija apklausos metu gali padėti tapti sektinu pavyzdžiu mažesniems mokiniams.			Socialinio ir emocinio ugdymo programos
31.4.2. Analizuoja ir mokosi paaiškinti jaunesniems mokiniams, kas yra aktyvus ir pasyvus saugumas eismo aplinkoje.				Laisvalaikis ir gyvenimo būdas. Kelių eismo saugumas. Sportas. Poilsis.	Adomaitis I., Purlienė M., Žmogaus sauga. Veiklos

		Paaiškina, kodėl svarbu mokėti analizuoti reklamoje pateikiamą informaciją. Analizuojant reklamos pavyzdį, „išpakuoja“ ir įvardija jos siunčiamą užkoduotą žinutę. Argumentuotai paaiškina reklamos tikslą, strategiją ir metodus. Paaiškina, ką reiškia prisiimti atsakomybę už savo sveikatą. Apibūdina, kaip jis / ji prisiima atsakomybę už savo sveikatą. Siūlo idėjas, kaip bendraamžiai gali padėti vienas kitam saugoti gyvybę ir sveikatą. Diskutuoja, kaip gyvybės ir sveikatos saugojimas gerina bendruomenės gyvenimą. Paaiškina kontroliuojamų ir nekontroliuojamų veiksnių įtaką sveikatai. Paaiškina, kaip nevaldomos emocijos gali tapti nelaimės priežastimi. Apibūdina, kas yra aktyvus ir pasyvus saugumas eismo aplinkoje. Demonstruoja tinkamus pasišalinimo iš pavojingos gyvybei ir sveikatai situacijos įgūdžius. Demonstruoja gebėjimus padėti jaunesniems mokiniams pasišalinti iš pavojingos sveikatai ir gyvybei situacijose.		Filmuke pasakojama pavyzdinio darbininko Napo istorija. Tačiau vos baigęs darbą jis pamiršta visas taisykles ir ima nepaisyti įvairiose situacijose jam kylančių pavojų. Daugeliu atvejų jis vos išvengia nelaimių, tačiau galų gale susižeidžia sportuodamas ir pakliūva į ligoninę. Filme rodomos laisvalaikio situacijos apima automobilio vairavimą, įvairius užsiėmimus namuose, sportą, taip pat aptariami gyvensenos modelių ir socialiniai aspektai. Iš tinklavietės galima atsisiųsti (arba gauti jį DVD formatu) trumpą klausimų testą, kuris gali būti naudingas norint pasikartoti kai kurias taisykles. Jo tikslas – parodyti, kaip galima saugiai leisti laisvalaikį. Via Storia. https://www.napofilm.net/lt/napos-films/napo-safety-in%E2%80%A6-and-outside-work	sąsiuvinis 7-8 kl. Vilnius. Šviesa, 2020.

31.4.3. Diskutuoja apie saugaus elgesio taisykles darbe, siekiant išsaugoti sveikatą ir išvengti sužalojimų (supažindinama su cheminiais rizikos veiksniais darbe, jų poveikiu darbuotojų sveikatai, apsaugos priemonėmis).				Pavojingos medžiagos | Ženklai ir žymės | Cheminės medžiagos. Filmuke pateikiami pakeisti ir suderinti ženklai (piktogramos), naudojami gabenamiems pavojingiems kroviniams ženklinti, ir cheminių medžiagų klasifikavimo, ženklinimo ir pakavimo (KŽP) ženklai. Trumpuose epizoduose matyti, kaip Napo dirba su cheminėmis medžiagomis, tarp jų – medžiagomis, turinčiomis dirginantį poveikį, degiomis, ėsdinančiomis, toksiškomis arba aplinkai pavojingomis medžiagomis. Po kiekvieno epizodo pateikiamas trumpas intarpas, aiškinantis, kaip išvengti nelaimingų atsitikimų taikant saugius darbo metodus. Filmuko tikslas – atkreipti dėmesį į tai, kaip svarbu ženklinti chemines medžiagas. Po sprogimo įžanginėje filmo scenoje seka šeši epizodai, kuriuose iš pradžių matome, kaip negalima elgtis ir kokios	Adomaitis I., Purlienė M., Žmogaus sauga. Veiklos sąsiuvinis 7-8 kl. Vilnius. Šviesa, 2020.

				rimtos yra tokio elgesio pasekmės, ir kaip reikia elgtis laikantis saugos nurodymų (angl. k.). Via Storia https://www.napofilm.net/lt/napos-films/napo-danger-chemicals	
31.4.4. Mokosi padėti sau ir jaunesniems mokiniams pasišalinti iš pavojingų sveikatai ir gyvybei situacijų. Mokosi, kaip saugoti save ir kitus radioaktyviojo, biologinio ir 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.			Informacija ir rekomendacijos, susijusios su apsaugos organizavimu įvairių nelaimių metu https://civsauga.lt/pavojai/ Lietuvos pasirengimo ekstremaliosioms situacijoms interneto svetainė. Čia galite sužinoti, kaip pasiruošti nelaimėms ir kaip elgtis jų metu. Kiekvienas turi pasirūpinti savimi ir artimaisiais bent 72 valandas, kol atvyks pagalba. https://lt72.lt/ Viešai prieinamos informacijos apie tai, kaip elgtis įvykus branduolinei ar radiologinei avarijai yra daug ir įvairios, tad nuspręsta ją visą surinkti, susisteminti ir pateikti visuomenei patraukliu elektroninio mokymo formatu. https://radiacija.eu/	Radiacinės saugos centro puslapis. Svetainės tikslas – informuoti plačiąją visuomenę ir specialistus apie sistemą, kuria siekiama apsaugoti žmones ir aplinką nuo žalingo jonizuojančiosios spinduliuotės poveikio. Čia taip pat galėsite rasti atsakymų į daugelį dominančių klausimų apie jonizuojančiąją spinduliuotę Radiacinės saugos centro ir kitų institucijų veikla, užtikrinant radiacinę saugą Lietuvoje. https://www.rsc.lt/index.php/pageid/314	Adomaitis I., Purlienė M., Žmogaus sauga. Veiklos sąsiuvinis 7-8 kl. Vilnius. Šviesa, 2020.

31.4.5. Analizuoja, kas yra seksualiniai nusikaltimai, kaip atpažinti situacijas, kuriose atsiranda grėsmė būti įtrauktiems į prekybos žmonėmis tinklą, tapti pornografijos pramonės dalyviu, ir siūlo prevencinius būdus, kaip išvengti tokių situacijų, Nagrinėja, kokios bendruomenės teikiamos paslaugos padeda išvengti patekimo į nusikalstamą veiklą ir kas gali padėti atsidūrus nusikaltėlių akiratyje.			Paauglystė ir lytiniai santykiai: vedlys atviriems pokalbiams 8-12 klasės VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“. https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/07e0f2_24322d55367c4f79add7a28ef23f1b32.pdf Vaikų ir paauglių ginekologijos profesionalės, profesorės Žanos Bumbulienės vadovaujamos gydytojų akušerių ginekologių ir medicinos psichologės komandos parengta knyga, skirta įvairiapusiškai, suprantamai ir atsižvelgiant į skirtingus raidos etapus aptarti mergaičių paauglystės laikotarpį (10-19 metų amžiaus tarpsnį) ir su juo susijusius aktualius klausimus. Knygoje, be kitų aktualių temų, yra nagrinėjama ir seksualinė prievarta, veiksmai jai įvykus ir pagalbos priemonės. Knugos nuoroda: Andrijauskienė, L., Baušytė, R., Breivienė, R., Brimienė, I., Bumbulienė, Ž., Klimašenko, J., Sabaitytė, E., Vaigauskaitė-Mažeikienė, B., Žilovič, D., (2023).	Specialistų, dirbančių prekybos su žmonėmis Lietuvoje, sąrašas ir kontaktai. https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2022/11/Prekybos-zmonemis-specialistu-sarasas-2022-11.pdf	Skaitmeninė edukacinė programa ankstyvajai smurto lyties pagrindu prevencijai. Programa sudaryta iš 5 modulių. Programoje pateiktos veiklos gali būti naudojamos tiek formalaus, tiek neformalaus ugdymo metu. Programos praktinės užduotys skirtos jas atlikti kontaktiniu būdu. Tačiau pateikiama patarimų nuotolinių mokymų vedimui. R Socialinės apsaugos ir

			Trikampiai ir apskritimai: mano moteriškumo pradžia. Vilnius: VU leidykla.		darbo ministerija Moduliai – 9 pamoka
			Viešinama rekomendacinio turinio informacija, susijusi su seksualiniu smurtu, prekyba žmonėmis. Dingusių žmonių šeimų paramos centras. Naujienos – Dingusių žmonių šeimų paramos centras (missing.lt)	Pranešimas apie seksualinį smurtą elektroninėje erdvėje, kuriame pateikiamos rekomendacijos. Parengta pagal projektą "#Dare2care: nesmurtinių santykių tarp merginų ir vaikinų ugdymas. Dingusių žmonių šeimų paramos centras (missing.lt)	
			Atmintinė mokyklos darbuotojams, kaip atpažinti prekybos žmonėmis rizikos veiksnius ir tinkamai reaguoti https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2022/10/Atmintine_prekybazmonemis_rizikos-veiksniai.pdf	Čekijoje atlikto tyrimo apie seksualinio pobūdžio situacijas internete pagrindu sukurto filmo, skirto suaugusiems ir edukacinės filmo versijos jaunuoliams nuo 13 metų, pristatymas. Nepatogus kinas (2) SUGAUTI TINKLE | filmo anonsas - YouTube	Smurto ir seksualinės prievartos prevencinė programa „Aš žinau"
			Metodinė medžiaga Prekybos žmonėmis ir jų išnaudojimo prevencija, 2022. https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2022/12/2022-Prekybos-zmonemis-ir-ju-isnaudojimo-prevencija-B5-2022-12-09.pdf	Svetainė, skirta smurto artimoje aplinkoje atpažinimui. Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba https://www.visureikalas.lt/naujienos/mokykloms/	

			Metodinė medžiaga „Kaip pamokoje kalbėti apie prekybą žmonėmis ir jos prevenciją“: rekomendacijos ir instrukcijos, ruošiantis užsiėmimui klasėje apie prekybos žmonėmis prevencijąhttps://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2021/06/Uzsiemimas-klaseje-Prekybos-zmonemis-prevencija-1.pdf	Centre teikiama pagalba nukentėjusiems nuo prekybos žmonėmis, teikiamos rekomendacijos, kaip to išvengti. VšĮ Kovos su prekyba žmonėmis ir išnaudojimu centras Kovos su prekyba žmonėmis ir išnaudojimu centras (KOPŽI) (anti-trafficking.lt)	
			Girskis J., Jurkevičius P., Slušnys L., Variakojis A., Gabrielius Liaudanskas - Svaras G., *Būk vyras: berniukų knyga.* BŪK VYRAS: berniukų knyga. Atnaujintas leidimas (knygos.lt)		

31.4.6. Analizuoja, kaip galėtų stiprinti lytinę ir reprodukcinę sveikatą: sveikos mitybos, aktyvaus gyvenimo skatinimas, saugotis rizikos veiksnių (psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas, užkrečiamos ligos, peršalimas ir kt.).	**4**	Paaiškina tabako vartojimo riziką ir analizuoja priežastis, kodėl sunku mesti rūkyti. Paaiškina, kaip tabako vartojimas tampa priklausomybe. Paaiškina alkoholio vartojimo riziką ir analizuoja, kaip alkoholis daro įtaką žmonių sveikatai. Paaiškina, kaip alkoholio vartojimas tampa priklausomybe. Diskutuoja apie klaidingas interpretacijas, susijusias su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu. Paaiškina, kodėl svarbu atpažinti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo situacijas. Paaiškina, kaip taiko savirūpos principus sau ir artimiesiems (laikosi dienos režimo, padeda pasveikti). Papasakoja apie savo kasdienio gyvenimo sveikos gyvensenos įpročius. Argumentuotai paaiškina sveiko gyvenimo būdo svarbą sveikatai.	Lytiškumo gidas, skirtas jaunimo darbuotojams ir su jaunimu dirbantiems asmenims. Leidinio tikslas – sumažinti stigmą lytiškumo ir lytiškumo ugdymo klausimais, suteikti informacijos, pateikti metodiką, kad jaunimo darbuotojai ir kiti profesionalai, dirbantys su jaunimu, galėtų rasti atsakymus lytiškumo ugdymo klausimais. Lytiškumo gidas padeda susipažinti su terminais, metodika bei gali padėti palengvinti procesą, ieškant patikimos informacijos. Jaunimo reikalų agentūra. Lytiškumo ugdymo gidas: https://jra.lt/naujienos/187-kvieciame-skaityti-lytiskumo-ugdymo-praktini-gida	Patarimai ir rekomendacijos apie užkrečiamųjų ligų valdymą, skiepus. Nacionalinis visuomenės sveikatos centras prie Sveikatos apsaugos ministerijos https://nvsc.lrv.lt/lt/uzkreciamuju-ligu-valdymas	
			Vaikų ir paauglių ginekologijos profesionalės, profesorės Žanos Bumbulienės vadovaujamos gydytojų akušerių ginekologių ir medicinos psichologės komandos parengta knyga, skirta įvairiapusiškai, suprantamai ir atsižvelgiant į skirtingus	Edukaciniai filmukai sveikatos stiprinimo temomis. Sveikatai palanki mityba ir fizinis aktyvumas Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras https://smlpc.lt/lt/vaiku_sveikatos_stiprinimas/eduk	

			raidos etapus aptarti mergaičių paauglystės laikotarpį (10-19 metų amžiaus tarpsnį). Knygoje, be kitų aktualių temų, yra nagrinėjami ir sveikos gyvensenos, ligų profilaktikos principai. Knygos nuoroda: Andrijauskienė, L., Baušytė, R., Breivienė, R., Brimienė, I., Bumbulienė, Ž., Klimašenko, J., Sabaitytė, E., Vaigauskaitė-Mažeikienė, B., Žilovič, D., (2023). Trikampiai ir apskritimai: mano moteriškumo pradžia. Vilnius: VU leidykla.	aciniai_filmukai_sveikatos_stiprinimo_temomis/ Informacija ir rekomendacijos, susijusios su sveika gyvensena. Lietuvos medicinos studentų asociacija. https://limsa.lt/	
			Girskis J., Jurkevičius P., Slušnys L., Variakojis A., Gabrielius Liaudanskas - Svaras G., *Būk vyras: berniukų knyga.* BŪK VYRAS: berniukų knyga. Atnaujintas leidimas (knygos.lt)	Užsiėmimai apie lytinę sveikatą moksleiviams, studentams ir įvairioms kompanijoms. MB Žemiau Bambos tikslas yra padėti žmonėms priimti informuotą pasirinkimą, susijusį su savo kūnu bei sveikata. MB Žemiau bambos https://zemiaubambos.lt/lytinis-svietimas	
			Tutkuvienė J., *Mergaitei ir jos mamai. Kodėl, kada ir kaip brėstama.* Leidykla Meralas, 2001.		

31.4.7. Analizuoja, kas yra nėštumo planavimas, planuotas, neplanuotas nėštumas, fiziniai, socialiniai ir emociniai nėštumo aspektai ir atvejai, kai reikalinga medicininė, psichologinė ir socialinė pagalba. Aptariamos nėštumo nutrūkimo pasekmės.			Paauglystė ir lytiniai santykiai: vedlys atviriems pokalbiams, 8-12 klasėms. Priemonė, kuri gali padėti kalbėtis lytinių santykių temomis (papildant kita medžiaga): https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/07e0f2_24322d55367c4f79add7a28ef23f1b32.pdf	Jaunimo centre teikiamos konsultacijos susiduriantiems su psichologinėmis problemomis. Kauno miesto poliklinika http://www.jaunimocentras.eu/index.php/konsultacijos	
			Vaikų ir paauglių ginekologijos profesionalės, profesorės Žanos Bumbulienės vadovaujamos gydytojų akušerių ginekologių ir medicinos psichologės komandos parengta knyga, skirta įvairiapusiškai, suprantamai ir atsižvelgiant į skirtingus raidos etapus aptarti mergaičių paauglystės laikotarpį (10-19 metų amžiaus tarpsnį). Knygoje, be kitų aktualių temų, yra nagrinėjamos ir tokios temos kaip reprodukcinė ir lytinė sveikata, emocinė ir psichologinė sveikata, saugus lytinis elgesys, kontracepcija, nėštumo planavimas ir veiksmai neplanuoto nėštumo atveju. Šios temos analizuojamos, atsižvelgiant		

			tiek į merginas, tiek į vaikinus. Knygos nuoroda: Andrijauskienė, L., Baušytė, R., Breivienė, R., Brimienė, I., Bumbulienė, Ž., Klimašenko, J., Sabaitytė, E., Vaigauskaitė-Mažeikienė, B., Žilovič, D., (2023). Trikampiai ir apskritimai: mano moteriškumo pradžia. Vilnius: VU leidykla.		
31.4.8. 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.				Ketinimas ir poveikis. Animuotame filmuke pateikiama informacija, kaip atpažinti ar sužinoti ketinimus, išvengti nesusipratimų. VšĮ LIONS QUEST LIETUVA https://youtu.be/k1i5KYOOdAQ	Socialinio ir emocinio ugdymo programos Prevencinės programos
31.4.9. Mokosi atpažinti situacijas, kai draugams ar pažįstamiems dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo reikalinga pagalba ir mokosi ją suteikti, analizuoja, kokios bendruomenės paslaugos,			Mokymosi programa internete, kurios tikslas – padėti tėvams geriau suprasti vaikus, skatinti išvengti psichoaktyvių medžiagų vartojimo ir motyvuoti gyventi sveikai.	Mitai ir faktai apie psichoaktyviąsias medžiagas, rūkymą, receptinius vaistus ir kita naudinga informacija. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas	Socialinio ir emocinio ugdymo programos Psichoaktyvių medžiagų vartojimo

organizacijos, tarnybos gali suteikti informaciją ar pagalbą sprendžiant psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo problemą ir atsakyti į rūpimus klausimus.			Asociacija „Mentor Lietuva“ ir Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas https://kaveikiavaikai.lt/tema/kaip-ugdyti-tvirta-aplinkos-spaudimui-gebanti-atsispirti-paaugli/	https://askritiskas.lt/mitai-faktai/ Informacija apie teikiamas paslaugas nepilnamečiams. Respublikinis priklausomybės ligų centras https://www.rplc.lt/paslaugos/jaunimui/	prevencijos programos
				Patarimai, kaip elgtis, jei kiti daro įtaką vartoti. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas https://askritiskas.lt/jeiguka/#kiti-daro-itaka	
			Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos mokymo programa tėvams. Metodinės rekomendacijos. Lietuvos Respublikos Švietimo ir mokslo ministerija, Specialiosios pedagogikos ir psichologijos centras, 2009.	K. A. S. – tai interaktyvi svetainė jaunimui (nuo 14 m.), kuri siekia didinti jaunų žmonių sąmoningumą psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo klausimais, skatinti pasirinkti sveiką gyvenimo būdą ir įsivertinti savo rizikingą elgesį (rūkymas, narkotikų vartojimas) bei sužinoti, kur kreiptis pagalbos. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas https://askritiskas.lt/jeiguka/	

				Pagalba vartojantiems vaikams ir tėvams. Rekomendacijos kur kreiptis. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-alkoholio/pagalba-vaikams-kurie-vartoja/	

Pamokų ir užduočių pavyzdžiai 7 ir 8 klasei

Pamokos pavyzdys 7 klasei

30.2 Santykiai ir bendradarbiavimas.

Tema	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.
Kompetencijos	Pažintinė Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos Kūrybiškumo Komunikavimo Kultūrinė
Įgūdžiai	Tarpusavio santykių įgūdžiai, bendravimas, konfliktų sprendimas, pagalbos prašymas *Labai svarbu padėti mokiniams kuo anksčiau suvokti, kuo svarbus draugiškas elgesys. Tai padeda jiems ugdyti tarpusavio santykių įgūdžius bei išmokti lengviau užmegzti draugystę.*
Tikslas	Nagrinėti informaciją apie gaujas ir inscenizacijos būdu mokytis naujų būdų susidraugauti.
Uždaviniai	• apibūdinti įtraukųjį elgesį ir atstumiantį elgesį; • apibūdinti tinkamą elgesį ir demonstruoti įtraukųjį elgesį užmezgant draugystę ir palaikant tarpusavio santykius.
Trukmė	45 minutės
Veiklos pavadinimas	Nuo gaujos iki bičiulių*
Priemonės	Pateiktis su citatomis apie draugystę
Eiga	**1 TEMOS ATSKLEIDIMAS** (porose) Paaiškinkite, kad šios pamokos tema susijusi su gebėjimu suprasti žmones bei užmegzti naujus draugiškus ryšius. Pasiūlykite jiems prisiminti atvejį, kaip jie pasijuto priimti į draugų būrį. Parodykite paruoštą pateiktį, kurioje citatomis atskleisti požiūriai į draugystę ir paraginkite poras trumpai aptarti pateiktyje išdėstytus požiūrius į draugystę. Pakvieskite norinčiuosius pristatyti savo įžvalgas klasei. Paklauskite mokinių, *dėl kokių priežasčių kartais būna sudėtinga užmegzti draugystę.* *Pritarkite, kad baimė būti atstumtam ir nežinojimas, kaip prieiti prie nepažįstamų žmonių, gali užkirsti kelią naujai draugystei. Patvirtinkite, kad retkarčiais šis jausmas aplanko kiekvieną.* **2 TEMOS ANALIZĖ** (visa klasė) **Paklauskite.** *Kodėl bijome kreiptis į nepažįstamus žmones? Kokios priežastys, jūsų manymu, verčia žmones bijoti prisijungti prie naujos grupės? Arba bijoti priimti naujus žmones į grupę?* **Supažindinkite su įtraukiuoju elgesiu, leidžiančiu užmegzti draugystę** Užrašykite lentoje žodį *gauja* ir paaiškinkite, kad tai „maža žmonių grupė, kurios nariai bendrauja tik tarpusavyje“. Paaiškinkite, kad *gauja* nuo draugų grupės skiriasi tuo, kad gaujoje veikia tam tikros kategoriškos vidinės taisyklės, kurios draudžia prisijungti naujiems nariams. Paaiškinkite mokiniams, kad

* Pavyzdys paruoštas pagal LIONS QUEST programą.

	rodydami įtraukųjį elgesį esame atviri žmonėms, leidžiame jiems jaustis priimtais, užuot versdami jaustis nejaukiai ir palikdami vienišus. Paprašykite pateikti pavyzdžių, kuomet elgesys yra atviras ir traukia žmones. Pavyzdžiui, prisistatyti, kviesti prisijungti prie veiklos, pristatyti grupės nariams, klausti, siekiant išsiaiškinti bendrus interesus, pasakoti apie savo pomėgius ir t. t. Paskui paprašykite mokinių įvardyti kategoriško elgesio atvejus. Pavyzdžiui, ignoruoti, vengti, pajuokti, tyčiotis. **Paklauskite** mokinių, kada kategoriškas elgesys gali būti naudingas (pavyzdžiui, kai siekiama asmeninio saugumo). Tegul mokiniai apibūdina įtraukaus elgesio privalumus siekiant susirasti naujų draugų. **Pademonstruokite įtraukųjį elgesį** Pasiūlykite mokiniams stebėti inscenizaciją, kurioje jūs esate mokinys, bandantis užmegzti ryšį su nelabai gerai pažįstamu mokiniu. Pakvieskite vieną norintįjį jums padėti ir suvaidinti pastarąjį mokinį. **Sakykite.** *Kai matau nepažįstamą žmogų, prisistatau ir paklausiu jo vardo.* Prieikite prie partnerio ir mandagiai pamokite. **Sakykite.** *Nemanau, kad būtume anksčiau susitikę. Mano vardas _____. Kuo tu vardu?* *Luktelėkite atsakymo, pakartokite šį vardą, taip pabrėždami, kad įdėmiai klausotės naujo draugo.* **Sakykite.** *Malonu susipažinti. Ar tau patinka žaisti? Mes kaip tik su draugais ketinome pažaisti. Gal norėtum prisijungti?* *Jei mokinys atsako teigiamai, tęskite toliau.* ***Sakykite.*** *Puiku! Pristatysiu tave savo draugams [ištarkite dviejų ar trijų klasėje besimokančių mokinių vardus arba juos išgalvokite].* *Jei mokinys atsako neigiamai, tęskite toliau.* ***Sakykite.*** *Nieko tokio. Buvo malonu susipažinti. Galbūt rytoj ir vėl turėsime progą susitikti, supažindinsiu tave su savo draugais, o tu mane – su savo.* Žaidimą užbaikite padėkodami savo partneriui. Kad išsiaiškintumėte, ar mokiniai suprato, užduokite pateiktą klausimą. **Paklauskite**. *Kaip manote, ar užkalbintas mokinys pasijuto gerai? Ar, jūsų nuomone, mes galėtume susidraugauti?* **3 PRAKTIKA** (porose) **Paaiškinkite veiklą *Draugiškas elgesys*** Paaiškinkite, kad mokiniai porose turės suvaidinti, kad vienas iš jų persikėlė į naują mokyklą ir pirmą kartą susitinka su bendraklasiais. Ši inscenizacija turi parodyti, koks svarbus yra priimantis ir įtraukiantis elgesys. Mokiniai porose keisis vaidmenimis, kad kiekvienas pabūtų naujoko rolėje. Pasakykite mokiniams, kad vaidinimo veiksmas vyksta mokyklos bufete ir kad jie turi apmąstyti, kaip tokioje situacijoje elgtųsi ir ką sakytų pirmą kartą ten sutikę naują mokinį. Priminkite, kad reikia rodyti įtraukųjį elgesį ir siekti užmegzti santykius. **Mokiniai mokosi elgtis draugiškai** Tegu mokiniai tęsia darbą toje pačioje poroje, kaip ir temos atskleidimo dalyje, ir pasiremia ankstesnėje veikloje sukurtu tarpusavio pasitikėjimu. Tegul poros pačios nusprendžia, kuriam iš jų pirmiau atiteks naujoko vaidmuo. Leiskite jiems vaidinti porą minučių, tada paraginkite apsikeisti rolėmis ir tęsti dar porą minučių. Padėkite mokiniams pradėti įvardindami bendrus klausimus, kuriuos jie galėtų užduoti nepažįstamam žmogui. Pavyzdžiui: • Kuo tu vardu? • Ar tu šioje mokykloje naujokas? Iš kur tu? • Kokia sporto šaka užsiiminėjai (kokius būrelius lankei) ankstesnėje mokykloje? Ką norėtum lankyti čia? Galiausiai paprašykite mokinių, kad įvertintų savo įtraukųjį elgesį ir nuspręstų, ką būtų galėję daryti kitaip, kad elgesys būtų dar daugiau įtraukiantis.
Refleksija	**Kas?** Koks elgesys yra įtraukiantis? Pateikite kelis pavyzdžius.

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

UŽDUOČIŲ PAVYZDŽIAI[*]

30.2 Santykiai ir bendradarbiavimas.

30.2.1. Mokosi atpažinti, įvardyti tinkamo klausymo ženklus (pvz., sutelkti dėmesį į kalbantįjį, vertinti kalbančiojo nuomonę pažvelgiant iš jo pozicijos, skirti laiko susidomėjimą išreiškiantiems klausimams ir padrąsinantiems komentarams), toliau stiprina gebėjimą bendraujant ir konstruktyviai išreiškiant kitiems neigiamas emocijas naudoti „Koks? Kada? Kodėl? Kaip?“ žinutę.

- Kad mokiniai geriau suvoktų kiekvieną žinutės *Koks, kada, kodėl ir kaip* elementą, paprašykite jų sukurti eilėraštį ar trumpą istoriją. Pavyzdžiui, trumpoje istorijoje apie nesusipratimą krepšinio aikštelėje, kuris sukėlė stiprias emocijas, būtų galima papasakoti, kaip veikėjui (-ai) žinutė *Koks, kada, kodėl ir kaip* padeda suprasti, kad ne visada paskutinis žingsnis būna būtent toks.[12]

- Tegul mokiniai sukuria piešinį apie įtraukųjį elgesį. Pavyzdžiui, vienas personažas kviečia kitą pažaisti krepšinį. Pakvieskite norinčiuosius parodyti savo piešinius.

- Paprašykite mokinių, kad parašytų etiudą apie įvykį, kuomet koks nors jiems mažai pažįstamas asmuo pasielgė su jais labai draugiškai. Etiudo pradžioje veikėjas gali būti sutrikęs, o siužeto viduryje galima būtų parodyti, kaip įtraukusis elgesys leido užsimegzti draugystei. Etiudą paprašykite užbaigti pavyzdžiu, kaip jų pačių įtraukusis elgesys leido susirasti naują draugą.
- Duokite mokiniams užduotį sukurti reklamą, kaip reikia užmegzti draugiškus santykius. Reklama turi būti skirta įtraukiajam elgesiui, padedančiam susirasti draugų. Pakabinkite šiuos plakatus ant sienų, kad mokiniai turėtų galimybę metų eigoje mintimis grįžti prie šios koncepcijos.

- Paprašykite, kad mokiniai grupėse sukurtų vaidinimą apie tai, kaip reikėtų „pralaužti ledus“ priimant į klasę naujokus. Pasiūlykite mokiniams išbandyti šį metodą su naujais mokiniais ir stebėti, ar pasiekiamas užsibrėžtas tikslas.

Pamokos pavyzdys 8 klasei

[*] Pavyzdys paruoštas pagal LIONS QUEST programą.
[12] Pavyzdys paruoštas pagal LIONS QUEST „Paauglystės kryžkelės“ programą, 2019

31.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys.

<table>
<tr><td>Tema</td><td>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.</td></tr>
<tr><td>Kompetencijos</td><td>Pažintinė
Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos
Kūrybiškumo
Komunikavimo
Kultūrinė</td></tr>
<tr><td>Įgūdžiai</td><td>Tarpusavio santykių įgūdžiai, bendravimas, konfliktų sprendimas, pagalbos prašymas
Sėkmingas neigiamo bendraamžių spaudimo nustatymas ir apsigynimas metodo KAS pagalba padeda mokiniams išvengti problemų ir stiprinti konfliktų sprendimo įgūdžius.</td></tr>
<tr><td>Tikslas</td><td>Nagrinėti informaciją apie gaujas ir inscenizacijos būdu mokytis naujų būdų susidraugauti.</td></tr>
<tr><td>Uždaviniai</td><td>• apibūdinti tris žingsnius, leidžiančius jiems apsiginti nuo neigiamos bendraamžių įtakos;
• apibūdinti ir parodyti, kada ir kaip šie žingsniai gali padėti.</td></tr>
<tr><td>Trukmė</td><td>45 minutės</td></tr>
<tr><td>Veiklos pavadinimas</td><td>Trys žingsniai apsiginti: KAS*</td></tr>
<tr><td>Priemonės</td><td>Pateiktys su bendraamžių spaudimu ir KAS</td></tr>
<tr><td>Eiga</td><td>1 TEMOS ATSKLEIDIMAS (visa klasė)
Paaiškinkite, kad šiandien kalbėsite, kaip atpažinti ir apsiginti nuo neigiamo bendraamžių spaudimo. Paprašykite mokinių prisiminti įvykį, kai jiems teko patirti neigiamą bendraamžių spaudimą ir kaip jie tuomet jautėsi. Kai mokiniai aptars klausimus, pabrėžkite, kad neigiamas bendraamžių spaudimas reiškia patiriamą spaudimą savo ar kitų atžvilgiu elgtis ar kalbėti tai, kas prieštarauja kieno nors vertybėms, įsitikinimams, asmeniniams lūkesčiams ar interesams. Suskirstykite mokinius poromis ir paprašykite aptarti, kaip jie jaučiasi, kai kas nors prašo jų elgtis taip, kaip jiems nepriimtina. Kokie jausmai tuomet apima? Kas juos verčia pasakyti „taip“, kai jie patys norėtų pasakyti „ne“? Paklauskite mokinių, dėl kokių priežasčių žmonės pasiduoda neigiamam bendraamžių spaudimui, nors iš tiesų norėtų nesutikti? Duokite poroms kelias minutes tarpusavyje pasidalyti idėjomis ir paklauskite, ką apie tai mano visa klasė. Pabrėžkite, kad bendraamžių spaudimas gali kelti stresą, baimę, vienišumą, todėl žmonės yra linkę jam pasiduoti. Paaiškinkite, kad šiandien kalbėsite, kaip veiksmingai apsiginti nuo neigiamo spaudimo. Paruoškite pateiktį:

<table>
<tr><th>Neigiamas bendraamžių spaudimas</th><th>Neigiamas bendraamžių spaudimas</th></tr>
<tr><td>Atėjimas į pamokas laiku</td><td>Muštynės</td></tr>
<tr><td>Pamokų lankymas</td><td>Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas</td></tr>
<tr><td>Namų darbų atlikimas</td><td>Pamokų praleidinėjimas</td></tr>
<tr><td>Prisijungimas prie sporto komandų ir klubų</td><td>Vogimas</td></tr>
<tr><td>Kitų gerbimas</td><td>Kitų nuosavybės gadinimas</td></tr>
</table>
</td></tr>
</table>

* Pavyzdys paruoštas pagal LIONS QUEST programą.

2 TEMOS ANALIZĖ (visa klasė)
Paaiškinkite mokiniams, kad bendraamžių spaudimas ne visada yra neigiamas ir kad apsigintumėte nuo neigiamo bendraamžių spaudimo ar įkalbinėjimų elgtis taip, kaip, jūsų nuomone, yra neteisinga, gali būti keblu. Paaiškinkite, kad šiandien jiems pristatysite metodą, leisiantį atpažinti, ar situacija, su kuria susiduriame, yra neigiama ar teigiama, bei pateiksite būdų, kurie leis tinkamai pasielgti neigiamose situacijose.
Paklauskite. *Jei kas nors prašo jūsų pasielgti taip, kaip, jūsų nuomone, yra blogai, kokių įgūdžių jums prireiks, kad apsigintumėte ir tinkamai pasielgtumėte?*
Supažindinkite su trimis KAS etapais
Pakabinkite temos analizės pateiktį „KAS naudojimas“. Paaiškinkite, kad KAS yra trijų sudėtinių dalių metodas, kuriuo galima apsiginti nuo bendraamžių spaudimo. Paraginkite mokinius užsirašyti informaciją, kuria dalysitės.

K **Užduok klausimus**	**A** **Atkakliai stovėk už save**	**S** **Siūlyk alternatyvą**
Užduok klausimus, kad žinotum, į ką veliesi. Atsakymai gali padėti tau nuspręsti, ar situacija gali privesti prie problemos. Klausimų pavyzdžiai: • Ar prieštarauja įstatymams, mokyklos taisyklėms, mano religijai? • Ar tai žalinga man arba kitiems? • Ar aš nuvilčiau savo šeimą ar kitą svarbų man suaugusįjį? • Ar aš paskui gailėčiausi? • Ar aš nusiminčiau ir būčiau įskaudintas, jei taip pasielgtų su manimi?	Jei bent vienas atsakymas į šiuos klausimus yra „Taip“, tuomet turėtum pasakyti „Ne“ bet kokiam spaudimui dalyvauti toje veikloje.	Žinok porą teigiamų veiklų ir pasiūlyk vieną atlikti. Jei žmogus vis dar nori užsiimti negatyvia veikla, išeik. Jis arba ji gal panorės prisijungti prie tavęs vėliau.

Pademonstruokite, kaip apsiginti nuo bendraamžių spaudimo naudojant metodą KAS
Pademonstruokite, kaip reaguotumėte į neigiamą bendraamžių spaudimą pagal metodą KAS.
Sakykite. *Įsivaizduokime, kad stoviu lauke laukdamas, kol mane parveš namo, ir prie manęs prieina gerai pažįstamas draugas, rankose laikydamas skardinę purškiamų dažų ir paklausia, ar nenorėčiau pagražinti mokyklos sienų. Visų pirma paklausčiau savęs: „Ar tai teisėta? Ar norėčiau, kad kas nors apipieštų mano nuosavybę? Ar nuvilčiau savo šeimą, mokytojus ir draugus?“, tuomet paklausčiau jo: „Ką turi galvoje?“, „Kur?“, „Kas dar dalyvaus?“ „Ar gavai šiai veiklai leidimą?“.*
Atkreipkite dėmesį į pateikties „K“ dalį.
Sakykite. *„Nemanau, kad kas nors oficialiai tave pasamdė piešti grafitį, todėl to nevertėtų daryti.“ Apginsiu savo įsitikinimus sakydamas: „Nenoriu teplioti mokyklos sienų dažais, nes tai neteisėta, ir taip galėtume patekti į didelę bėdą,*

	mus pasmerktų ir šeima, ir mokykla. Be to, tikrai nenorėčiau, kad žmonės taip elgtųsi su mūsų nuosavybe“. Atkreipkite dėmesį į pateikties „A“ dalį. **Sakykite.** *Užuot vaizdavęs įsižeidusį, pasakyčiau: „Turiu geresnį pasiūlymą. Galėtume nueiti į kiną arba pasivažinėti dviračiais parke“.* Atkreipkite dėmesį į pateikties „S“ dalį. **Paklauskite.** *Kaip manote, ar sėkmingai išvengiau veiklos, kuria nenorėjau užsiimti?* **3 PRAKTIKA** (porose) **Paaiškinkite veiklą KAS** Paaiškinkite, kad mokiniai mokysis taikyti tris KAS etapus reaguodami į įsivaizduojamą situaciją, su kuria mokiniai gali susidurti realiame gyvenime. Pasakykite, kad jie turės galimybę pademonstruoti, kaip jiems sekasi taikyti šią strategiją, visai klasei. **Mokiniai mokosi taikyti metodą KAS** Kūrybiškai suskirstykite mokinius į grupes po keturis – kiekvienoje grupėje turi būti vadovas, sekretorius, oratorius ir sekundantas. Kiekvienai grupei pateikite po situaciją: • Mokinys prašo paskolinti jūsų pristatymą, nes jam reikia užbaigti savąjį iki rytojaus ryto. • Draugas kviečia tave į savo vyresniojo draugo vakarėlį. • Draugas prašo iškrėsti pokštą jaunesniųjų klasių mokiniams. • Du mokiniai prašo, kad nusiųstum žinutę nepažįstamajam. Paprašykite kiekvienos grupės parašyti du ar tris klausimus, kuriuos užduotų sau, ir tiek pat klausimų, kuriuos užduotų kitam asmeniui. Skirkite grupėms kelias minutes sugalvoti klausimus. Paeiliui prieikite prie kiekvienos grupės ir suvaidinkite žmogų, kviečiantį juos įsitraukti į neigiamą veiklą. Pasiūlykite mokiniams pasidalyti klausimais, kuriuos jie užduotų sau ir kuriuos jums, kad galėtų įvertinti situaciją. Kai grupė pristatys jums savo klausimus, paprašykite jų toliau dirbti kartu ir sudaryti du sąrašus. Į pirmąjį sąrašą reikėtų įtraukti atsakymus, kuriuos jie galėtų naudoti norėdami apsiginti nuo neigiamo bendraamžių spaudimo. Į kitą sąrašą reikėtų įrašyti kelis teigiamus pasiūlymus. Paraginkite grupes pasistengti sugalvoti tris ar keturis variantus kiekvienam sąrašui. Duokite mokiniams kelias minutes jiems parengti. Pakvieskite norintįjį juos pristatyti visai klasei.
Refleksija	**Kas?** Kas yra neigiamas bendraamžių spaudimas? Kokie trys etapai sudaro KAS metodą? **Kas iš to?** Kuris KAS žingsnis, jūsų nuomone, gali padėti jums įvertinti, kad siūloma veikla gali pridaryti bėdos? Kodėl manote, kad klausimai, galintys padėti nuspręsti, ar situacija gali baigtis blogai, yra svarbi KAS metodo dalis? **Kas toliau?** Kaip manote, kokiu būdu KAS gali padėti jums tinkamai pasielgti neigiamo bendraamžių spaudimo atveju? Kaip galite taikyti KAS bendraudami su draugais ir bendraklasiais?
Įgūdžių pritaikymas	Paskatinkite mokinius pasidalyti savo patirtimi su kitais mokiniais.
Temų plėtojimas bendruomenėje	Pasikvieskite ką nors iš bendruomenės teisėsaugos pareigūnų į klasę, kad aptartumėte, kokių pasekmių galima sulaukti pasidavus neigiamam bendraamžių spaudimui. Paprašykite mokinių, remiantis pamokos informacija, iš anksto paruošti klausimų aptariama tema ir užduoti juos pareigūnui po pristatymo klausimų ir atsakymų dalyje. Paraginkite mokinius klausti apie konkrečius pavyzdžius, su kuriais pašnekovui yra tekę susidurti. Paprašykite mokinių parašyti trumpą rašinį ir apibūdinti, kaip susidūrę su neigiamu bendraamžių spaudimu jie taiko tris metodo KAS etapus.

Įgūdžių panaudojimas šeimoje	Tegul mokiniai šeimos nariui, kuriuo pasitiki, papasakoja, kaip atsispirti neigiamam bendraamžių spaudimui. Šeimos narys turėtų pasiūlyti mokiniui išeiti iš mokyklos nepasibaigus pamokoms ir drauge pažiūrėti filmą. Mokinys turi pademonstruoti, kokį atsakymą pateiktų naudodamasis KAS metodu.
Vertinimas	Stebėkite, kaip mokiniams sekasi tvarkytis su jiems paskirtomis situacijomis, siekiant išvengti neigiamo spaudimo.

UŽDUOČIŲ PAVYZDŽIAI[*]

31.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys.

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

- Kad sustiprintumėte mokinių gebėjimą pritaikyti metodą KAS gyvenime, paprašykite jų parašyti pastraipą, apibūdinančią, kaip jie taikė KAS arba kokioje situacijoje būtų buvę naudinga taikyti šį metodą. Tegul mokiniai kuo išsamiau aprašo rezultatą, kurį pasiekė taikydami šį metodą. Paraginkite mokinius prisiminti, kokia buvo kito žmogaus reakcija į KAS metodą ir ar jų santykiai po to pasikeitė.

- Pasiūlykite mokiniams porose nupiešti ir iliustruoti komiksus apie jų pačių patirtą neigiamą spaudimą iš bendraamžių. Paprašykite mokinių panaudoti tris KAS etapus, parašyti pavadinimus arba sukurti dialogą. Padrąsinkite mokinius sukurti spalvingus personažus ir nepamiršti taikyti metodo KAS etapų.

- Tegul mokiniai mažose grupėse paruošia etiudą taikydami tris KAS etapus. Kiekvienai grupei duokite siūlomą situaciją, pavyzdžiui, apie pabėgimą iš pamokų, kad pažiūrėtų filmą. Paprašykite grupės suvaidinti situaciją juokingai arba dramatiškai. Paraginkite grupes suvaidinti etiudus visai klasei.

Gyvenimo įgūdžių ir kitų dalykų integruotų pamokų 7 ir 8 klasėje, projektų pavyzdžiai[13]

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

[*] Pavyzdys paruoštas pagal LIONS QUEST programą.

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

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

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

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

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

	skirtumus tarp veiksmų audros metu esant namie ir atviroje teritorijoje. Analizuokite miško gaisro kilimo priežastis, daromą žalą ir keliamus pavojus.	
	Mokykitės atpažinti ir kaip elgtis identifikavus elektros smūgio tikimybę automobilyje (negalima išlipti iš automobilio; saugu – tik iššokti abiem kojomis), apsemtoje gatvėje, pievoje (negalima eiti; galima straksėti ant vienos kojos). Aptarkite ir diskutuokite, kokios gali būti ilgalaikio elektros tiekimo nutrūkimo pasekmės. Kas yra viršįtampiai ir koks gali būti jų poveikis elektros sistemai, nuostoliai ir padariniai aplinkai, gyventojų turtui.	Gamtamokslinis ugdymas Technologijos
	Aiškinkitės, kas yra ekstremali situacija, kokios būna ekologinio pobūdžio ekstremaliosios situacijos (pavyzdžiui, aplinkos oro užterštumas, vandens užterštumas, dirvožemio, grunto užterštumas arba kitoks jam padarytas poveikis, branduolinė avarija, radiologinė avarija). Diskutuokite apie galimas priežastis, galinčias sukelti ekologinio pobūdžio ekstremaliąją situaciją. Analizuokite, kaip sumažinti taršą: diskutuojama apie galimus būdus sumažinti oro, vandens, dirvožemio taršą. Aiškinkitės, kas tai yra globaliniai ekologinio pobūdžio procesai: ozono sluoksnio plonėjimas, šiltnamio efektas, rūgščių lietų susidarymas – aplinkos taršos rezultatas. Diskutuokite apie šių procesų poveikį žmonėms, aplinkai; nagrinėkite ir diskutuokite galimus taršos sumažinimo būdus.	
	Aiškinkitės, kokios būna techninio pobūdžio ekstremaliosios situacijos (pavyzdžiui, avarijos, sprogimai, gaisrai gamyklose, įmonėse, vamzdynuose, kurių metu į aplinką gali patekti teršalai, dėl griūčių, gaisrų, sprogimų ar pasklidusių teršalų gali nukentėti žmonės). Nagrinėkite tik paminint kaip vieną iš sąlygų, galinčių sukelti ekstremaliąją situaciją.	
30.4. ir 31.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė. Moka suteikti pirmąją pagalbą, demonstruoja slaugos ir savirūpos įgūdžius, paaiškina, kaip išvengti ligų ir traumų.	Analizuokite dienotvarkės reikšmę normaliam augimui ir vystymuisi. Tyrinėdami savo dienos veiklas mokykitės derinti protinį darbą, aktyvų ir pasyvų poilsį.	Gamtamokslinis ugdymas Fizinis ugdymas
	Analizuokite, kas yra higiena ir kokios yra ligos susijusios su higienos stoka. Aiškinasi, kaip išvengti ligų ir mokosi paaiškinti, kaip reikia pasirinkti sau tinkamas higienos priemones ir paslaugas.	Gamtamokslinis ugdymas

	Aiškinkitės, kaip socialiniai santykiai gali saugoti nuo užkrečiamųjų ligų. Mokosi paaiškinti, kaip saugoti save ir kitus nuo užkrečiamųjų ligų.	
	Analizuokite žmogaus smegenų veiklos ir lytinės sistemos sąsajas.	
	Aiškinkitės, kas yra žmogaus vaisingumo funkcija, kokia yra vaiko (embriono, vaisiaus) raida prenataliniu laikotarpiu ir koks elgesys padeda užtikrinti moters ir vaisiaus sveikatą nėštumo periode.	
	Aiškinkitės, kokios gali būti lytinės orientacijos (heteroseksualios, homoseksualios, biseksualios orientacijos), mokykitės argumentuoti seksualinę orientaciją kaip žmogaus lytiškumo identitetą.	
	Brendimo laikotarpiu iškilusių sunkumų sprendimo būdai. Aptarkite situacijas, kai reikalinga pagalba: kur, į ką ir kaip reikia kreiptis.	
	Aiškinkitės, kas tai yra ankstyvieji lytiniai santykiai ir kokios gali būti pasekmės asmens sveikatai. Mokykitės paaiškinti, kodėl lytinis potraukis – natūrali lytiškumo raiška ir kaip, siekiant išvengti neigiamų pasekmių, jį galima valdyti.	
	Analizuokite lytinio brendimo metu kylančios problemas (spuogai, menstruacijų skausmai, nuotaikų kaita). Mokykitės pagrįsti, kodėl tai yra normalus, praeinantis žmogaus brendimo reiškinys ir aiškintis, kai kada reikia arba kaip galima šias problemas sumažinti arba spręsti.	
	Analizuokite maisto produktų grupes (angliavandeniai, baltymai ir riebalai). Aiškinkitės, kas yra papildai, genetiškai modifikuoti organizmai, sveikatai palankūs ir nepalankūs kūno masės reguliavimo būdai. Vadovaudamiesi žiniomis mokykitės analizuoti maisto produktų ženklinimą.	Gamtamokslinis ugdymas Technologijos Fizinis ugdymas
	Analizuokite paros maisto raciono poreikį pagal maisto produktų grupes (angliavandenių, baltymų ir riebalų poreikis), vadovaudamiesi maisto raciono paaugliams rekomendacijomis sudarykite savo mitybos planą.	Technologijos Gamtamokslinis ugdymas Fizinis ugdymas
	Aiškinkitės, kas yra valgymo sutrikimai, jų priežastys, požymiai ir pasekmės ir kaip šių sutrikimų išvengti.	Technologijos
	Aiškinkitės, kaip išvengti traumų ir susižalojimų sportuojant. Mokosi suteikti pirmąją pagalbą susižalojus, pagrindinių saugumo priemonių, padedančių išvengti susižalojimų, traumų fizinio aktyvumo metu.	Fizinis ugdymas
	Analizuokite pagrindines priežastis, sukeliančias klausos, regos sutrikimus ir traumas. Mokosi saugoti ir stiprinti regą ir klausą (regos ir klausos higiena).	Fizinis ugdymas Technologijos Informatika

	Aiškinkitės, kokia yra regos ir klausos traumų prevencija.	
	Organizuokite pirmosios pagalbos suteikimo pratybas Mokykitės gelbėti avarinėje situacijoje: pagalba esant stipriam kraujavimui, šokui, apsinuodijimo požymiams. Aiškinkitės, kuo skiriasi pagalba avarinėje situacijoje ir pirmoji pagalba. Mokykitės tinkamai pasielgti lengvai susižalojus buityje. Mokykitės pirmosios pagalbos grėsmės gyvybei nekeliančiose situacijose: įkandimai, įpjovimai, sutrenkimai, sumušimai, nesmarkiai nudegus, susižalojus akį, esant lūžiui. Mokykitės suteikti pagalbą sutrikus kvėpavimui: kada sutrinka kvėpavimas, kokia žala, kokių priemonių imtis. Aiškinkitės, ką gali padaryti pats, kas gali suteikti profesionalią pagalbą, o kokiais atvejais reikia skubiai kviesti pagalbą. Mokykitės daryti dirbtinį kvėpavimą.	Fizinis ugdymas Technologijos
	Aiškinasi, kaip sumažinti riziką sužalojimų, susijusių su vabzdžiais ir graužikais.	Gamtamokslinis ugdymas Fizinis ugdymas
	Analizuokite alkoholio, narkotikų vartojimo ir traumų ryšį. Aiškinkitės, kokie pavojai sveikatai esant lauke – saulės smūgis, nudegimas saulėje, hipotermija.	Gamtamokslinis ugdymas Fizinis ugdymas

Gyvenimo įgūdžių ilgalaikio plano rengimas

Dėl ilgalaikio plano formos susitaria mokyklos bendruomenė, tačiau nebūtina siekti vienodos formos. Skirtingų dalykų ar dalykų grupių ilgalaikių planų forma gali skirtis, svarbu atsižvelgti į dalyko(-ų) specifiką ir sudaryti ilgalaikį planą taip, kad jis būtų patogus ir informatyvus mokytojui, padėtų planuoti trumpesnio laikotarpio (pvz., pamokos, pamokų ciklo, savaitės) ugdymo procesą. Daugiau informacijos apie tarpdalykines temas ir integravimo su kitais dalykais galimybes galima rasti bendrosios programos (toliau – BP) įgyvendinimo rekomendacijų dalyje Tarpdalykinių temų integravimas.

Planuodamas mokymosi veiklas mokytojas tikslingai pasirenka, kurias kompetencijas ir pasiekimus ugdys atsižvelgdamas į konkrečios klasės mokinių pasiekimus ir poreikius. Šį darbą palengvins naudojimasis Švietimo portale pateiktos BP atvaizdavimu su mokymo(si) turinio, pasiekimų, kompetencijų ir tarpdalykinių temų nurodytomis sąsajomis.

Pateiktame ilgalaikio plano pavyzdyje nurodoma:

- stulpelyje Mokymo(si) turinio skyrius yra pateikiami BP turinio skyriai;
- stulpelyje Mokymo(si) turinio tema yra pateikiamos BP temos;
- stulpelyje Pamokos tema yra pateikiamos pamokų temos;
- stulpelyje Val. sk. yra nurodytas galimas nagrinėjant temą pasiekimams ugdyti skirtas pamokų skaičius. Daliai temų valandos nurodytos intervalu, pvz., 2–3. Lentelėje pateiktą pamokų skaičių mokytojas gali keisti atsižvelgdamas į mokinių poreikius, pasirinktas mokymosi veiklas ir ugdymo metodus;
- stulpelyje Iki 30 proc. mokytojas, atsižvelgdamas į mokinių poreikius, pasirinktas mokymosi veiklas ir ugdymo metodus, gali nurodyti, kaip paskirsto valandas laisvai pasirenkamam turiniui;
- stulpelyje Ugdomi pasiekimai pateikiami pamokoje ugdomi pasiekimai, remiantis BP;
- stulpelyje Mokymo(si) priemonės (vadovėlis, SMP ir kita metodinė medžiaga) pateikiamos nuorodos į įvairius temai nagrinėti tinkamus šaltinius: vadovėlius, vaizdo įrašus, straipsnius, skaitmenines priemones ir kt.

Pastabos:

- visos nuorodos patikrintos 2026-07-09;
- simboliu * pažymėtos nuorodos į SMP ir kitus šaltinius, kurie nėra parengti NŠA;
- piktograma 🗐 pažymėtos portalo emokykla.lt Užduočių banke pateiktos skaitmeninės užduotys, kurias galėsite peržiūrėti, atlikti ir įtraukti į savo biblioteką prisijungę prie savo paskyros portale;
- vaizdo įrašuose, kurie įgarsinti kita, pvz., anglų kalba, nustatymuose pasirinkus parametrą Subtitrai ir tinkamą kalbą, galima peržiūrėti įrašą su subtitrais lietuvių kalba.

GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ ILGALAIKIO PLANO 7 KLASEI PAVYZDYS

Bendra informacija:
Mokslo metai _____
Pamokų skaičius per savaitę 1
Pamokų skaičius per mokslo metus 36 (privalomam turiniui perteikti rekomenduojama ne mažiau 25)

Mokymo(si) turinio skyrius	Mokymo(si) turinio tema	Pamokos tema	Val. sk.	Iki 30 proc.	Ugdomi pasiekimai	Mokymo(si) priemonės (vadovėlis, SMP ir kita metodinė medžiaga)
Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Emocijų atpažinimas ir žodyno plėtojimas	0,33		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)	Lygių galimybių plėtros centras ir socialinės reklamos agentūra „Nomoshiti“ https://lygybe.lt/data/public/uploads/2021/11/lygybes-laboratorija_-saugios-aplinkos-mokykloje-kurimo-vadovas.pdf *
						„Emocijos. Pagalba sau ir kitam“ https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/465 *
		Patiriamų emocijų atpažinimas ir įvardijimas	0,33			Bracket, M., Leidimas jausti. Vilnius: Vaga, 2020
						„Emocijos. Pagalba sau ir kitam“ https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/465 *
		Emocijų valdymas	0,33			Andrijauskienė, L., Baušytė, R., Breivienė, R., Brimienė, I., Bumbulienė, Ž., Klimašenko, J., Sabaitytė, E., Vaigauskaitė-Mažeikienė, B., Žilovič, D. (2023). *Trikampiai ir apskritimai: mano moteriškumo pradžia*. Vilnius: VU leidykla
						„Emocijos. Pagalba sau ir kitam“ https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/465 *
		Nerimo ir streso atpažinimas	0,5			Rosenberg, M. B., Nesmurtinis bendravimas. Meilės kelias, 2021
						„Stresas ir jo įveika“ https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/465 *
		Nerimo ir streso įveika	0,5			Streso valdymo žingsniai. Animuotame filmuke pateikiama informacija, kaip išmokti veiksmingo klausymo. VšĮ LIONS QUEST LIETUVA https://youtu.be/PujiYJZgNes *
Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Savo įgūdžių, gebėjimų, savybių tyrinėjimas ir atpažinimas	1		Remdamasis savo įgūdžiais, pomėgiais ir asmeninėmis savybėmis numato savo karjeros ir (ar) savanorystės galimybes ir imasi veiksmų jas įgyvendinti (A2.3)	Bracket, M., Leidimas jausti. Vilnius: Vaga, 2020

		Pasitikėjimo savimi ugdymas stiprinant gebėjimus	1			
Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Motyvacija, tikslų kėlimas ir siekimas	1		Ilgalaikius mokymosi tikslus derina su karjeros tikslais, susikuria sėkmės kriterijus tikslo įgyvendinimo žingsniams vertinti, paaiškina, kaip save motyvuoti susidūrus su nesėkme ar kliūtimi (A3.3)	Dweck C. S., Tu gali. Atskleiskite savo galimybes. Vilnius: Alma Littera, 2017
		Mokymosi sunkumai, pagalbos prašymas ir gavimas	1			Mano veiksmų planas. Animuotame filmuke pateikiama informacija, mokanti išsikelti tikslą įgyvendinti norą ir jį pasiekti. VšĮ LIONS QUEST LIETUVA https://youtu.be/Q5Z-j4jVsME *
Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	Kitų emocijų atpažinimas ir įvardijimas	1		Paaiškina, kaip supranta žodžius „priimti kito emocijas“, pademonstruoja, kaip paaiškinti „ketinimas – poveikis“, ir bendraudamas rodo abipusę pagarbą (B1.3)	Rosenberg, M. B., Nesmurtinis bendravimas. Meilės kelias, 2021
						„Emocijos. Pagalba sau ir kitam“ https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/465 *
		Veiksmingas bendravimas	0,5			Veiksmingo klausymosi menas. Animuotame filmuke pateikiama informacija, kaip išmokti veiksmingo klausymo. VšĮ LIONS QUEST LIETUVA https://youtu.be/opBgkkmJdgQ *
		Santykio kūrimas	0,5			
Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	Bendradarbiaujančios grupės požymių atpažinimas ir įvardijimas	0,5		Paaiškina, kaip galios pasiskirstymas veikia bendravimą grupėje ar komandoje, dirbdamas grupėje išklauso ir vertina siūlomas idėjas, o ne pateikusius idėjas asmenis (B2.3)	Rosenberg, M. B., Nesmurtinis bendravimas. Meilės kelias, 2021
		Mokosi dirbti grupėje	0,5			Dokumentiniai filmai (taip pat skirti nagrinėti ir lytiškumo ugdymo klausimus). Lietuvos žmogaus teisių centras https://nepatogauskinoklase.lt/ *
Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	Panašumų ir skirtumų atpažinimas ir įvardijimas	1		Paaiškina, kaip kultūrų įvairovė daro įtaką sveikatą tausojančiam elgesiui ir kaip asmeniniai tikslai, vertybės ir įgūdžiai padės suvaldyti konfliktines situacijas (B3.3)	Lytiškumo ugdymo temos patogiai. Gairės pokalbiams lytiškumo temomis. VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“ https://ivairovesnamai.lt/wp-content/uploads/2024/08/ee25f9_bd58e64e75f742a888d28e6991773fde.pdf *
		Atpažinti situacijas, kai reikia išreikšti palaikymą	1			Dokumentiniai filmai (taip pat skirti nagrinėti ir lytiškumo ugdymo klausimus). Lietuvos žmogaus teisių centras https://nepatogauskinoklase.lt/ *
Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	Konfliktų ar nesutarimų atsiradimo priežastys	0,5		Paaiškina, kaip stereotipai daro įtaką santykiams, konflikto atsiradimui, atpažįsta ir įvardija pavojingas žmonių, draugų savybes, jų elgesį. Paaiškina ir argumentuoja	Lytiškumo ugdymo temos patogiai. Gairės pokalbiams lytiškumo temomis. VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“ https://ivairovesnamai.lt/wp-content/uploads/2024/08/ee25f9_bd58e64e75f742a888d28e6991773fde.pdf *

		Konfliktų ir nesutarimų galimi sprendimai ir pasekmės	0,5		skirtingų konflikto sprendimo technikų veiksmingumą, taiko abipusio konflikto sprendimo įgūdžius (B4.3)	SPRĘSK. Konfliktų valdymas. Animuotame filmuke pateikiamas algoritmas, kuris moko draugus spręsti konfliktines situacijas. VšĮ LIONS QUEST LIETUVA https://youtu.be/UwTmsw8q8uM *
Atsakingi sprendimai ir elgesys	Atsakingi sprendimai ir elgesys	Bendrosios ir tikslinės elgesio taisyklės, susitarimai	0,5		Paaiškina, kas yra socialinės normos, kaip asmens teisės siejasi su atsakomybėmis ir kaip nustatyti teisių ir atsakomybių ribas (C1.3)	Gidas suaugusiems, kaip atsakyti į (ne)patogius paauglių klausimus. VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“ https://ivairovesnamai.lt/wp-content/uploads/2024/08/691f03_b076d7527de04576a46fc13352a167e7.pdf *
		Bendrųjų taisyklių ir susitarimų laikymasis, refleksija	0,5			Medžiaga mokytojui. Iliustruota „Vaiko konstitucija“. Vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnyba https://sodas.ugdome.lt/metodiniai-dokumentai/perziura/15151 *
						Ketinimas ir poveikis. Konfliktų valdymas. VšĮ LIONS QUEST LIETUVA https://www.youtube.com/watch?v=k1i5KYOOdAQ&t=3s *
Atsakingi sprendimai ir elgesys	Atsakingi sprendimai ir elgesys	Sprendimų priėmimo įgūdžiai	1		Paaiškina, kaip priima tinkamus sprendimus patirdamas bendraamžių spaudimą, pateikia pavyzdžių, kaip bendraamžiai gali padėti priimti tinkamus sprendimus (C2.3)	Rosenberg M. B., Nesmurtinis bendravimas. Meilės kelias, 2021.
		Sprendimų pasekmių vertinimas	1			Ketinimas ir poveikis. Konfliktų valdymas. VšĮ LIONS QUEST LIETUVA https://www.youtube.com/watch?v=k1i5KYOOdAQ&t=3s *
Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	Pavojaus sveikatai ir gyvybei atpažinimas, saugantis save ir kitus elgesys	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 mobiliųjį telefoną	Andrijauskienė, L., Baušytė, R., Breivienė, R., Brimienė, I., Bumbulienė, Ž., Klimašenko, J., Sabaitytė, E., Vaigauskaitė-Mažeikienė, B., Žilovič, D., (2023). Trikampiai ir apskritimai: mano moteriškumo pradžia. Vilnius: VU leidykla
						Gaisro priežastys. Priemonių rinkinys vaikams supažindinti su pagrindiniais saugos ženklais. Via Storia https://www.napofilm.net/lt/learning-with-napo/napo-for-teachers/napos-best-signs-safety-danger-prohibition-signs *
						Saugaus eismo pamoka. Vilnius yra mokykla https://www.vilniusyramokykla.lt/pamoka/gyvenimo-igudziai/saugaus-eismo-pamoka/ *
		Saugus elgesys namų ir viešoje aplinkoje	1			Kaip daugeliu atvejų išvengti nelaimių 5vairiose aplinkose. Via Storia https://www.napofilm.net/lt/napos-films/napo-safety-in%E2%80%A6-and-outside-work *
						Pasirengimas branduolinėms ar radiologinėms avarijoms. Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamentas prie Vidaus reikalų ministerijos https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/392 *

		Smurto ir prievartos prevencija	2		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)	Metodinės gairės lytiškumo ugdymui 5-8 klasėse. VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“. https://ivairovesnamai.lt/wp-content/uploads/2024/08/8e1bf1_4538c11ea758473c88f6b852ad740dd7.pdf *
						Gidas suaugusiems, kaip atsakyti į (ne)patogius paauglių klausimus. VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“ https://ivairovesnamai.lt/wp-content/uploads/2024/08/691f03_b076d7527de04576a46fc13352a167e7.pdf *
						Dingusių žmonių šeimų paramos centras. Naujienos – Dingusių žmonių šeimų paramos centras https://www.missing.lt/naujienos/ *
						Lytiškumo ugdymas ir rengimas šeimai paauglystėje – patarimai mokytojui. Nacionalinė švietimo agentūra https://sodas.ugdome.lt/metodiniai-dokumentai/perziura/8900 *
						Svetainė, skirta smurto artimoje aplinkoje atpažinimui. Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba https://www.visureikalas.lt/naujienos/mokykloms/ *
						Nepatogus kinas. SUGAUTI TINKLE https://www.youtube.com/watch?v=ExOw90UaNQI *
						Seksualinis smurtas elektroninėje erdvėje https://www.missing.lt/seksualinis-smurtas-elektronineje-erdveje/ *
Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	Sveikatos stiprinimas	0,5		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, demonstruoja, kaip padėti	Gidas suaugusiems, kaip atsakyti į (ne)patogius paauglių klausimus. VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“ https://ivairovesnamai.lt/wp-content/uploads/2024/08/691f03_b076d7527de04576a46fc13352a167e7.pdf *
						Andrijauskienė, L., Baušytė, R., Breivienė, R., Brimienė, I., Bumbulienė, Ž., Klimašenko, J., Sabaitytė, E., Vaigauskaitė-Mažeikienė, B., Žilovič, D., (2023). Trikampiai ir apskritimai: mano moteriškumo pradžia. Vilnius: VU leidykla
						Tutkuvienė J. Mergaitei ir jos mamai. Kodėl, kada ir kaip bręstama. Leidykla Meralas (2001)
						Girskis, J., Jurkevičius, P., Slušnys, L., Variakojis, A., Gabrielius Liaudanskas-Svaras, G., Būk vyras: berniukų knyga. BŪK VYRAS: berniukų knyga. Atnaujintas leidimas naujai https://www.knygos.lt/lt/knygos/buk-vyras-berniuku-knyga/ *
						Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras Lytinis brendimas https://www.youtube.com/watch?v=qVZfzZAy3Z8 *

		Savirūpa, slauga ir pirmoji pagalba	0,5		pažįstamam asmeniui kreiptis ir ieškoti pagalbos (D2.3)	Atmintinė, kaip padėti sau ir kitiems įvykus nelaimei. Ką reikia žinoti apie pirmąją pagalbą. LR Sveikatos apsaugos ministerija. https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/pirmoji%20pagalba(2).pdf *
						Metodinis leidinys „Pirmosios pagalbos teikimo vadovas“. Lietuvos kariuomenės dr. Jono Basanavičiaus karo medicinos tarnyba https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/309 *
						Karaliaus Mindaugo profesinio mokymo centro paruoštoje medžiagoje pateikta demonstracija, kaip padėti užspringusiam kūdikiui, vaikui ir suaugusiam https://www.youtube.com/watch?v=THQSXDUyMQ0&t=30s *
		Prevencija	1			Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos programa mokinių tėvams: metodinės rekomendacijos, mokyklų ir globos įstaigų vadovams, pedagogams, specialistams Valantiejienė S., Merfeldaitė, O., Klanienė, I. Ir kiti., ŠMM ir SPPC, 2018. https://portalcris.vdu.lt/server/api/core/bitstreams/d42cbcd6-0004-402f-87d4-c933b0b658fa/content 23-32 psl.*
						Informacija apie alkoholio poveikį, priklausomybę, patarimai ir rekomendacijos. Alkoholio poveikis. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-alkoholio/alkoholio-poveikis-man/ *
						Informacija apie rūkymo žalą, patarimai, kodėl reikia vengti rūkyti. Rūkymo žala. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas. https://nerukysiu.lt/zala-sveikatai/ *
						K. A. S. – tai interaktyvi svetainė jaunimui (nuo 14 m.), kuri siekia didinti jaunų žmonių sąmoningumą psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo klausimais Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas. https://askritiskas.lt *
						Informacija apie priklausomybes ir rekomendacijos, kaip jų išvengti. Informacija apie veiksnius, skatinančius vartoti PAM (paaugliams). LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais. https://pagalbasau.lt/jaunimui/priklausomybes/ *

						Rekomendacijos, kaip elgtis įtarus, jog vaikas vartoja psichoaktyviąsias medžiagas. Informacija mokytojams ir tėvams apie veiksnius. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais. https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-alkoholio/mano-vaikas-vartoja/ *
		Pagalbos poreikio tyrimas	0,25			
		Pasiruošimas įgyvendinti poreikį	0,25			
		Projekto įgyvendinimas	0,5			
		Refleksija	0,5			
		Pristatymas bendruomenei	0,5			

GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ ILGALAIKIO PLANO 8 KLASEI PAVYZDYS

Bendra informacija:
Mokslo metai _____
Pamokų skaičius per savaitę 1
Pamokų skaičius per mokslo metus 36 (privalomam turiniui perteikti rekomenduojama ne mažiau 25)

Mokymo(si) turinio skyrius	Mokymo(si) turinio tema	Pamokos tema	Val. sk.	Iki 30 proc.	Ugdomi pasiekimai	Mokymo(si) priemonės (vadovėlis, SMP ir kita metodinė medžiaga)
Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Emocijų atpažinimas ir žodyno plėtojimas	0,5		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)	Bracket, M., Leidimas jausti. Vilnius: Vaga, 2020
		Patiriamų emocijų atpažinimas ir įvardijimas	0,5			„Emocijos. Pagalba sau ir kitam“ https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/465 *
		Emocijų valdymas	1			Rosenberg, M. B., Nesmurtinis bendravimas. Meilės kelias, 2021
		Nerimo ir streso atpažinimas	0,5			Informacija apie stresą ir jo mažinimo būdus. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais https://pagalbasau.lt/jaunimui/stresas/ *
						„Stresas ir jo įveika“ https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/465 *
		Nerimo ir streso įveika	0,5			Pagalba sau patiriant stresą. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais. Relaksacijos: https://pagalbasau.lt/stresas/ *
						Streso valdymo žingsniai. Animuotame filmuke pateikiama informacija, kaip išmokti veiksmingo klausymo. VšĮ LIONS QUEST LIETUVA https://youtu.be/PujiYJZgNes *
Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Savo įgūdžių, gebėjimų, savybių tyrinėjimas ir atpažinimas	1		Remdamasis savo įgūdžiais, pomėgiais ir asmeninėmis savybėmis numato savo karjeros ir (ar) savanorystės galimybes ir imasi veiksmų jas įgyvendinti (A2.3)	Dweck C. S., Tu gali. Atskleiskite savo galimybes. Vilnius: Alma Littera, 2017.
		Pasitikėjimo savimi ugdymas stiprinant gebėjimus	1			
		Motyvacija, tikslų kėlimas ir siekimas	1		Ilgalaikius mokymosi tikslus derina su karjeros tikslais, susikuria	Siegl D. J., Bryson T. P., Smegenys, tariančios taip. Vilnius: Vaga. 2018

Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai				sėkmės kriterijus tikslo įgyvendinimo žingsniams vertinti, paaiškina, kaip save motyvuoti susidūrus su nesėkme ar kliūtimi (A3.3)	Mano veiksmų planas. Animuotame filmuke pateikiama informacija, mokanti išsikelti tikslą įgyvendinti norą ir jį pasiekti. VšĮ LIONS QUEST LIETUVA https://youtu.be/Q5Z-j4jVsME *
		Mokymosi sunkumai, pagalbos prašymas ir gavimas	1			
Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	Kitų emocijų atpažinimas ir įvardijimas	1		Paaiškina, kaip supranta žodžius „priimti kito emocijas“, pademonstruoja, kaip paaiškinti „ketinimas – poveikis“, ir bendraudamas rodo abipusę pagarbą (B1.3)	„Emocijos. Pagalba sau ir kitam“ https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/465 *
		Veiksmingas bendravimas	0,5			Bracket, M., Leidimas jausti. Vilnius: Vaga, 2020
		Santykio kūrimas	0,5			
Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	Bendradarbiaujančios grupės požymių atpažinimas ir įvardijimas	0,5		Paaiškina, kaip galios pasiskirstymas veikia bendravimą grupėje ar komandoje, dirbdamas grupėje išklauso ir vertina siūlomas idėjas, o ne pateikusius idėjas asmenis (B2.3)	Rosenberg, M. B., Nesmurtinis bendravimas. Meilės kelias, 2021
		Mokosi dirbti grupėje	0,5			Komandos ir bendradarbiavimo stiprinimas. Vilnius yra mokykla https://www.vilniusyramokykla.lt/pamoka/gyvenimo-igudziai/orientacinis-zaidimas-verkiu-parke-ar-moku-bendradarbiauti/ *
Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	Panašumų ir skirtumų atpažinimas ir įvardijimas	1		Paaiškina, kaip kultūrų įvairovė daro įtaką sveikatą tausojančiam elgesiui ir kaip asmeniniai tikslai, vertybės ir įgūdžiai padės suvaldyti konfliktines situacijas (B3.3)	„Kiek kilogramų gali pakelti moteris ir kitos lyčių istorijos“ Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba https://lygybe.lt/data/public/uploads/2021/11/kiek-kilogramu-gali-pakelti-moteris.pdf *
						Paauglystė ir lytiniai santykiai: vedlys atviriems pokalbiams. VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“. https://ivairovesnamai.lt/wp-content/uploads/2024/08/07e0f2_24322d55367c4f79add7a28ef23f1b32.pdf *
		Atpažinti situacijas, kai reikia išreikšti palaikymą	1			Lytiškumo ugdymo temos patogiai. Gairės pokalbiams lytiškumo temomis. VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“ https://ivairovesnamai.lt/wp-content/uploads/2024/08/ee25f9_bd58e64e75f742a888d28e6991773fde.pdf *
Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	Konfliktų ar nesutarimų atsiradimo priežastys	0,5		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	SPRĘSK. Konfliktų valdymas. Animuotame filmuke pateikiamas algoritmas, kuris moko draugus spręsti konfliktines situacijas. VšĮ LIONS QUEST LIETUVA https://youtu.be/UwTmsw8q8uM *
		Konfliktų ir nesutarimų galimi sprendimai ir pasekmės	0,5			

		Patyčių atpažinimas ir įveika	1		abipusio konflikto sprendimo įgūdžius (B4.3)	Rosenberg, M. B., Nesmurtinis bendravimas. Meilės kelias, 2021
Atsakingi sprendimai ir elgesys	Atsakingi sprendimai ir elgesys	Bendrosios ir tikslinės elgesio taisyklės, susitarimai	0,5		Paaiškina, kas yra socialinės normos, kaip asmens teisės siejasi su atsakomybėmis ir kaip nustatyti teisių ir atsakomybių ribas (C1.3)	Rosenberg, M. B., Nesmurtinis bendravimas. Meilės kelias, 2021
		Bendrųjų taisyklių ir susitarimų laikymasis, refleksija	0,5			Rosenberg, M. B., Nesmurtinis bendravimas. Meilės kelias, 2021
Atsakingi sprendimai ir elgesys	Atsakingi sprendimai ir elgesys	Sprendimų priėmimo įgūdžiai	0,5		Paaiškina, kaip priima tinkamus sprendimus patirdamas bendraamžių spaudimą, pateikia pavyzdžių, kaip bendraamžiai gali padėti priimti tinkamus sprendimus (C2.3)	Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos mokymo programa tėvams. Metodinės rekomendacijos. Lietuvos Respublikos Švietimo ir mokslo ministerija, Specialiosios pedagogikos ir psichologijos centras, 2009.
		Sprendimų pasekmių vertinimas	0,5			Patarimai, kaip elgtis, jei kiti daro įtaką vartoti. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas https://askritiskas.lt/jeigu-ka/#kiti-daro-itaka *
Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	Pavojaus sveikatai ir gyvybei atpažinimas, saugantis save ir kitus elgesys	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 mobiliųjį 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)	Informacija ir rekomendacijos, susijusios su apsaugos organizavimu įvairių nelaimių metu https://civsauga.lt/pavojai/ *
						Pavojingos medžiagos | Ženklai ir žymės | Cheminės medžiagos. Via Storia https://www.napofilm.net/lt/napos-films/napo-danger-chemicals *
						Saugaus eismo pamoka. Vilnius yra mokykla https://www.vilniusyramokykla.lt/pamoka/gyvenimo-igudziai/saugaus-eismo-pamoka/ *
		Saugus elgesys namų ir viešoje aplinkoje	1			Lietuvos pasirengimo ekstremaliosioms situacijoms interneto svetainė. Čia galite sužinoti, kaip pasiruošti nelaimėms ir kaip elgtis jų metu. Kiekvienas turi pasirūpinti savimi ir artimaisiais bent 72 valandas, kol atvyks pagalba https://lt72.lt/ *
						Kaip elgtis įvykus branduolinei ar radiologinei avarijai https://radiacija.eu/ *
						Kaip daugeliu atvejų išvengiti nelaimių 5vairiose aplinkose. Via Storia https://www.napofilm.net/lt/napos-films/napo-safety-in%E2%80%A6-and-outside-work *
						Radiacinės saugos centro metodinė medžiaga apie galimus pavojus, kuriuos gali sukelti branduolinės ar radiologinės avarijos https://ugm.lrv.lt/media/viesa/saugykla/2024/2/LZ0yy7AiRsg.pptx *
						Pasirengimas branduolinėms ar radiologinėms avarijoms. Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamentas prie Vidaus reikalų ministerijos https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/392 *
		Smurto ir prievartos prevencija	2			Paauglystė ir lytiniai santykiai: vedlys atviriems pokalbiams. VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“. https://ivairovesnamai.lt/wp-

						content/uploads/2024/08/07e0f2_24322d55367c4f79add7a28ef23f1b32.pdf *
						Dingusių žmonių šeimų paramos centras. Naujienos – Dingusių žmonių šeimų paramos centras https://www.missing.lt/naujienos/ *
						Metodinė medžiaga „Prekybos žmonėmis ir jų išnaudojimo prevencija“ https://smsm.lrv.lt/media/viesa/saugykla/2024/2/AXiXi9-4p7c.pdf
						Darbui su prekybos žmonėmis prevencija specialistų Lietuvoje sąrašas ir kontaktai https://anti-trafficking.lt/kontaktai/ *
						Seksualinis smurtas elektroninėje erdvėje https://www.missing.lt/seksualinis-smurtas-elektronineje-erdveje/ *
						Nepatogus kinas. SUGAUTI TINKLE https://www.youtube.com/watch?v=ExOw90UaNQI *
						Svetainė, skirta smurto artimoje aplinkoje atpažinimui. Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba https://www.visureikalas.lt/naujienos/mokykloms/ *
						VšĮ Kovos su prekyba žmonėmis ir išnaudojimu centras http://anti-trafficking.lt/ *
Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	Sveikatos stiprinimas	0,5		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, demonstruoja, kaip padėti pažįstamam asmeniui kreiptis ir ieškoti pagalbos (D2.3)	Andrijauskienė, L., Baušytė, R., Breivienė, R., Brimienė, I., Bumbulienė, Ž., Klimašenko, J., Sabaitytė, E., Vaigauskaitė-Mažeikienė, B., Žilovič, D., (2023). Trikampiai ir apskritimai: mano moteriškumo pradžia. Vilnius: VU leidykla
						Girskis, J., Jurkevičius, P., Slušnys, L., Variakojis, A., Gabrielius Liaudanskas-Svaras, G., Būk vyras: berniukų knyga. BŪK VYRAS: berniukų knyga. Atnaujintas leidimas naujai https://www.knygos.lt/lt/knygos/buk-vyras-berniuku-knyga/ *
						Tutkuvienė J., Mergaitei ir jos mamai. Kodėl, kada ir kaip bręstama. Leidykla Meralas, 2001.
						Paauglystė ir lytiniai santykiai: vedlys atviriems pokalbiams. VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“. https://ivairovesnamai.lt/wp-content/uploads/2024/08/07e0f2_24322d55367c4f79add7a28ef23f1b32.pdf *
						Patarimai ir rekomendacijos apie užkrečiamųjų ligų valdymą, skiepus. Nacionalinis visuomenės sveikatos centras prie Sveikatos apsaugos ministerijos https://nvsc.lrv.lt/lt/uzkreciamuju-ligu-valdymas *
						Sveikatai palanki mityba ir fizinis aktyvumas Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras https://www.youtube.com/watch?v=elRuBebe08I *

						Jaunimo centre teikiamos konsultacijos susiduriantiems su psichologinėmis problemomis. Kauno miesto poliklinika http://www.jaunimocentras.eu/index.php/konsultacijos *
		Savirūpa, slauga ir pirmoji pagalba	0,5			Andrijauskienė, L., Baušytė, R., Breivienė, R., Brimienė, I., Bumbulienė, Ž., Klimašenko, J., Sabaitytė, E., Vaigauskaitė-Mažeikienė, B., Žilovič, D., (2023). Trikampiai ir apskritimai: mano moteriškumo pradžia. Vilnius: VU leidykla
						Metodinis leidinys „Pirmosios pagalbos teikimo vadovas“. Lietuvos kariuomenės dr. Jono Basanavičiaus karo medicinos tarnyba https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/309 *
		Prevencija	1			Mokymosi programa internete, kurios tikslas – padėti tėvams geriau suprasti vaikus, skatinti išvengti psichoaktyvių medžiagų vartojimo ir motyvuoti gyventi sveikai. Asociacija „Mentor Lietuva“ ir Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas https://kaveikiavaikai.lt/tema/kaip-ugdyti-tvirta-aplinkos-spaudimui-gebanti-atsispirti-paaugli/ *
						Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos programa mokinių tėvams: metodinės rekomendacijos, mokyklų ir globos įstaigų vadovams, pedagogams, specialistams Valantiejienė S., Merfeldaitė, O., Klanienė, I. Ir kiti., ŠMM ir SPPC, 2018. https://portalcris.vdu.lt/server/api/core/bitstreams/d42cbcd6-0004-402f-87d4-c933b0b658fa/content 23-32 psl.*
						Ketinimas ir poveikis. VšĮ LIONS QUEST LIETUVA https://youtu.be/k1i5KYOOdAQ *
						K. A. S. – tai interaktyvi svetainė jaunimui (nuo 14 m.), kuri siekia didinti jaunų žmonių sąmoningumą psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo klausimais Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas. https://askritiskas.lt *
						Informacija apie teikiamas paslaugas nepilnamečiams. Respublikinis priklausomybės ligų centras https://www.rplc.lt/paslaugos/jaunimui/ *
						Pagalba vartojantiems vaikams ir tėvams. Rekomendacijos kur kreiptis. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-alkoholio/pagalba-vaikams-kurie-vartoja/ *

		Pagalbos poreikio tyrimas	0,25			
		Pasiruošimas įgyvendinti poreikį	0,25			
		Projekto įgyvendinimas	0,5			
		Refleksija	0,5			
		Pristatymas bendruomenei	0,5			

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

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

Gyvenimo įgūdžių programos tikslas – pasiekti rezultatų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, smurto, savižudybių, nelaimingų atsitikimų prevencijos srityje, skiriama dėmesio lytiškumo ugdymui, sveikatos saugojimui. Kaip visų tikslų siekimo pagrindas – socialinis ir emocinis ugdymas, kuris veiksmingas tada, kai konkretaus įgūdžio mokoma koncentruotai, aktyviais metodais, nuosekliai ir atitinkant vaikų amžių.

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

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

Mokymosi turinys 9 (I gimnazijos) klasei, pamokų planavimo rekomendacijos ir integruojamų kontekstų matrica

Turino dalis ir potemės	Raktiniai žodžiai	Pamokų skaičius	Nurodytas skaičius žymi koncentruotą sričiai priskirtą turinį. Jeigu skaičiaus nėra, turinys – integruojamas jungiant kontekstus.								Galimi kontekstai ir integracijos su kitais dalykais
			SEU	PSIP	SMP	SP	LU	SV	PP	ŽS	
32.1. SAVĘS PAŽINIMAS IR ASMENINIAI TOBULĖJIMO TIKSLAI											
1. Atpažįsta, įvardija ir valdo emocijas, elgesį.											
Emocijų atpažinimas ir žodyno plėtojimas Patiriamų emocijų atpažinimas ir įvardijimas Emocijų valdymas	Konstruktyviai išreikšti emocijas ir numatyti emocijų perteikimo pasekmes. Spontaniškos emocijų išraiškos. Emocinei savijautos gerinimo būdai. Vertybių įtaka elgesiui ir emocijų raiškai.	1									Dorinis ugdymas Meninis ugdymas Fizinis ugdymas
2. Atpažįsta nerimą, stresą, jo įveikai ir valdymui taiko metodus.											

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

2. Dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse.											
Bendradarbiaujančios grupės požymių atpažinimas ir įvardijimas Mokosi dirbti grupėje	Kliūtys trukdančios veiksmingai komunikuoti ir jų šalinimas. Skatinti grupės narių lyderystę. Numatyti grupės tikslą, veiksmus ir jį pasiekti. Mokytis skatinti ir įgalinti veikti.	1									Klasės valandėlė Visuomeninis ugdymas
3. Tyrinėja, atpažįsta ir įvardija kitų žmonių pomėgius, savybes, talentus, gebėjimus ir kitus ypatumus.											
Panašumų ir skirtumų atpažinimas ir įvardijimas Atpažinti situacijas, kai reikia išreikšti palaikymą	Medijų įtaka kultūrinių grupių savivokai, savivokos atspindys elgesiui ir sprendimams. Skirtingi santykiai, ypatumai, intymumas. Išankstinės nuostatos ir vertybės. Atpažinti diskriminaciją, išreikšti palaikymą kitoms grupėms. Etnocentrizmas ir etnocentriškumas.	2			1		1				Dorinis ugdymas Visuomeninis ugdymas Kalbinis ugdymas
4. Kontroliuoja neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas.											
Konfliktų ar nesutarimų atsiradimo priežastys Konfliktų ir nesutarimų galimi sprendimai ir pasekmės Patyčių atpažinimas ir įveika	Palanki ir nepalanki draugystė. Abipusiai jausmai. Tarpininkavimas konfliktuose, konfliktų sprendimo strategijos. Manipuliavimo ir konflikto kurstymo atpažinimas bei veikimas. Patyčios, erzinimas ir nemandagus elgesys. Įvairios formos ir erdvės. Neapykantos kalba. Įvairios formos ir erdvės.	2			1						Dorinis ugdymas Kalbinis ugdymas
BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI		**7**									
32.3. ATSAKINGI SPRENDIMAI IR ELGESYS											
1. Analizuoja, kuria įvairioms žmonių grupėms (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės), erdvėms, situacijoms būtinas taisykles, mokosi jų laikytis, analizuoti jų prasmę ir reikalingumą.											
Bendrosios ir tikslinės elgesio taisyklės, susitarimai	Padedantis mokytis ir sutarti elgesys. Kurti klasės bendruosius susitarimus.	1									Dorinis ugdymas

Bendrųjų taisyklių ir susitarimų laikymasis, refleksija	Darbuotojų teisės ir pareigos, taisyklių ir teisių pažeidimo pasekmės. Taisyklių, įstatymų pažeidimų įtaka ateities planams.										
2. Priima sprendimus, analizuoja / vertina sprendimų pasekmes.											
Sprendimų priėmimo įgūdžiai Sprendimų pasekmių vertinimas	Veiksmingas laiko valdymas ir organizaciniai įgūdžiai. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo įtaka sprendimų priėmimui. Sprendimų trumpalaikės ir ilgalaikės pasekmės. Analizuoti situacijas, kuriose reikia priimti sprendimus ir jas vertinti. Socialinių santykių įtaka sprendimams.	1		1							Dorinis ugdymas Gamtamokslinis ugdymas Technologinis ugdymas
BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI		**2**									
32.4. SAUGUS IR SVEIKAS ASMUO IR BENDRUOMENĖ											
1. Saugo savo, kitų gyvybę ir sveikatą.											
Pavojaus sveikatai ir gyvybei atpažinimas, saugantis save ir kitus elgesys Saugus elgesys namų ir viešoje aplinkoje Smurto ir prievartos prevencija	Nuostatos ir elgesys gyvybės ir sveikatos saugojimui. Vaikų įdarbinimas. Saugus elgesys darbe. Bendruomenės paslaugos, padedančios užtikrinti saugumą. Saugus elgesys eismo aplinkoje. Evakuacija. Tobulinti įgūdžius ekstremaliose situacijose. Prievartos ir nusikaltimo atpažinimas, pagalba.	5			1					4	Gamtamokslinis ugdymas Technologinis ugdymas Kalbinis ugdymas
2. Moka suteikti pirmąją pagalbą, demonstruoja slaugos ir savirūpos įgūdžius, paaiškina, kaip išvengti ligų ir traumų.											
Sveikatos stiprinimas Savirūpa, slauga ir pirmoji pagalba Prevencija Pagalbos poreikio tyrimas	Sveikatą tausojanti mityba. Susilaikymas nuo lytinių santykių ir sveikata. Psichikos, fizinės ir socialinės sveikatos vienovė.	5			1		1	1	2		Biologija Gamtamokslinis ugdymas Technologinis ugdymas

Pasiruošimas įgyvendinti poreikį Projekto įgyvendinimas Refleksija Pristatymas bendruomenei	Vizitas pas ginekologą ir šeimos planavimas. Fiziniai ir emociniai poreikiai. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo mitai ir realybė. Pirmosios pagalbos įgūdžių tobulinimas.										
BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI		**10**									
BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS ne mažiau 70 proc.		**25**									
100 proc. valandų skaičius		**36**									

Mokymosi turinys 10 (II gimnazijos) klasei, pamokų planavimo rekomendacijos ir integruojamų kontekstų matrica

Turino dalis ir potemės	**Raktiniai žodžiai**	**Pamokų skaičius**	**Nurodytas skaičius žymi koncentruotą sričiai priskirtą turinį. Jeigu skaičiaus nėra, turinys – integruojamas jungiant kontekstus.**								**Galimi kontekstai ir integracijos su kitais dalykais**
			SEU	PSIP	SMP	SP	LU	SV	PP	ŽS	
33.1. SAVĘS PAŽINIMAS IR ASMENINIAI TOBULĖJIMO TIKSLAI											
1. Atpažįsta, įvardija ir valdo emocijas, elgesį.											
Emocijų atpažinimas ir žodyno plėtojimas Patiriamų emocijų atpažinimas ir įvardijimas Emocijų valdymas	Emociniai poreikiai ir pavojai, kurie kyla jų nepatenkinus. Emocijų raiškos pasekmės ir ryšys su elgesiu. Išreikšti sudėtingas emocijas ir prašyti pagalbos. Žalos išvengimas, saugūs gynybos būdai. Vertybių įtaka elgesiui ir emocijų raiškai.	1									Dorinis ugdymas Dorinis ugdymas Kalbinis ugdymas
2. Atpažįsta nerimą, stresą, jo įveikai ir valdymui taiko metodus.											
Nerimo ir streso atpažinimas Nerimo ir streso įveika	Tiesioginiai ir netiesioginiai streso šaltiniai. Vengimo ir delsimo įtaka psichikos sveikatai.	1									Dorinis ugdymas Kalbinis ugdymas Fizinis ugdymas

	Emocinės sveikatos stiprinimo strategijos. Psichologinę pagalbą teikiančios organizacijos ir bendruomenės nariai.										
3. Tyrinėja, atpažįsta, įvardija ir plėtoja asmeninius pomėgius, savybes, talentus, įgūdžius, gebėjimus.											
Savo įgūdžių, gebėjimų, savybių tyrinėjimas ir atpažinimas Pasitikėjimo savimi ugdymas stiprinant gebėjimus	Suplanuoti tobulinimosi kryptį, planuojant karjerą ir savanorystės veiklas. Asmeninis profesionalumas, bendruomenės pagalba ir gyvenimo tikslai. Asmeniniai interesai, asmenybės bruožai, gabumai ir akademiniai tikslai karjerai. Priimti kritiką.	2									Technologinis ugdymas Dorinis ugdymas Kalbinis ugdymas Informatika
4. Išsikelia akademinius ir asmeninius tikslus, planuoja žingsnius, kaip jų siekti ir veikti.											
Motyvacija, tikslų kėlimas ir siekimas Mokymosi sunkumai, pagalbos prašymas ir gavimas	Mokymosi metų planas, iššūkiai, kliūtys ir numatymas, kaip jas šalinti. Atidėliojimo pasekmės mokymuisi. Kurti pažangos stebėjimo kriterijus.	2									Klasės valandėlė
BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI		**6**									
33.2. SANTYKIŲ KŪRIMAS IR BENDRADARBIAVIMAS											
1. Demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius.											
Kitų emocijų atpažinimas ir įvardijimas Veiksmingas bendravimas Santykio kūrimas	Atpažinti kitų emocijas, konstruktyviai į jas reaguoti. Skirtingi žmonių poreikiai, jų atspindys mintyse, emocijose ir elgesyje. Gilintis į kitų požiūrį. Ketinimo ir pasekmės poveikis santykiams. Santykių intymumas ir ypatumai. Pagarbios ribos.	2									Meninis ugdymas Visuomeninis ugdymas
2. Dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse.											

Bendradarbiaujančios grupės požymių atpažinimas ir įvardijimas Mokosi dirbti grupėje	Galios demonstravimas grupėje ir pasekmės darbo veiksmingumui. Konstruktyviai analizuoti siūlymus. Paruošti darbo atlikimo planą.	1									Visuomeninis ugdymas
3. Tyrinėja, atpažįsta ir įvardija kitų žmonių pomėgius, savybes, talentus, gebėjimus ir kitus ypatumus.											
Panašumų ir skirtumų atpažinimas ir įvardijimas Atpažinti situacijas, kai reikia išreikšti palaikymą	Išankstines nuostatas formuojantys veiksniai, atpažinimas. Stiprinti tarpkultūrinės komunikacijos gebėjimus. Oponuoti netolerancijai ir stereotipams. Subjektyvumo, stereotipų, nusistatymų poveikis santykiams ir viešajam gyvenimui.	2					1				Informatika Kalbinis ugdymas Visuomeninis ugdymas
4. Kontroliuoja neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas.											
Konfliktų ar nesutarimų atsiradimo priežastys Konfliktų ir nesutarimų galimi sprendimai ir pasekmės Patyčių atpažinimas ir įveika	Empatiškumo poveikis konfliktų sprendimui. Konfliktų eskalavimo stabdymas. Atpažinti ir veiksmingai reaguoti į smurtą. Mokytis mokyti kitus pasipriešinti patyčioms. Atpažinti neapykantos kalbą. Mobingas.	2			2						Kalbinis ugdymas Dorinis ugdymas Visuomeninis ugdymas
BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI		**7**									
33.3. ATSAKINGI SPRENDIMAI IR ELGESYS											
1. Analizuoja, kuria įvairioms žmonių grupėms (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės), erdvėms, situacijoms būtinas taisykles, mokosi jų laikytis, analizuoti jų prasmę ir reikalingumą.											
Bendrosios ir tikslinės elgesio taisyklės, susitarimai Bendrųjų taisyklių ir susitarimų laikymasis, refleksija	Įvertinti rizikas ir išvengti neigiamų pasekmių. Skatinti kitus laikytis taisyklių ir susitarimų. Įvardyti savo atsakomybes. Kurti klasės susitarimus dėl mokymosi aplinkos ir tarpusavio santykių.	1									Kalbinis ugdymas Visuomeninis ugdymas Fizinis ugdymas Technologijos

2. Priima sprendimus, analizuoja / vertina sprendimų pasekmes.											
Sprendimų priėmimo įgūdžiai Sprendimų pasekmių vertinimas	Santykių patirties įtaka esamiems ir būsimiems santykiams. Socialinių santykių įtaka sprendimams. Priimtų sprendimų pasekmės, siekiant tobulėjimo tikslų. Priimti sprendimus, įvertinant poveikį kitiems.	1		1							Visuomeninis ugdymas
BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI		**2**									
33.4. SAUGUS IR SVEIKAS ASMUO IR BENDRUOMENĖ											
1. Saugo savo, kitų gyvybę ir sveikatą.											
Pavojaus sveikatai ir gyvybei atpažinimas, saugantis save ir kitus elgesys Saugus elgesys namų ir viešoje aplinkoje Smurto ir prievartos prevencija	Terorizmas, pavojai ir saugumas. Šeimos saugumo planas. Emociškai saugios darbo aplinkos kūrimas. Ekstremalios situacijos ir saugumas. Elgesys, patekus į nusikalstamą situaciją.	4			1					3	Technologijos Informatika Gamtamokslinis ugdymas Visuomeninis ugdymas Fizinis ugdymas
2. Moka suteikti pirmąją pagalbą, demonstruoja slaugos ir savirūpos įgūdžius, paaiškina, kaip išvengti ligų ir traumų.											
Sveikatos stiprinimas Savirūpa, slauga ir pirmoji pagalba Prevencija Pagalbos poreikio tyrimas Pasiruošimas įgyvendinti poreikį Projekto įgyvendinimas Refleksija Pristatymas bendruomenei	Sveikatos stiprinimo planas. Bendruomenės sveikata ir jos stiprinimas. Šeimos planavimas ir saugūs lytiniai santykiai. Mitybos ir ligų ryšys. Saugios ir nesaugios higienos priemonės. Lėtinės ligos. Sveikatos priežiūros paslaugos. Sutrikęs kvėpavimas. Gaivinimas. Pirmoji pagalba insulto, traukulių atveju, epilepsija ir kt. Sužeidimai ir traumos.	6		1			1	2	2		Biologija Gamtamokslinis ugdymas Technologinis ugdymas Visuomeninis ugdymas

	Gyvybei grėsmės nekeliančios traumos. Apsinuodijimai. Psichiką veikiančios medžiagos ir prevencija.										
BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI		**10**									
BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS ne mažiau 70 proc.		**25**									
100 proc. valandų skaičius		**36**									

Siūlymai mokytojų nuožiūra pasirenkamam iki 30 procentų pamokų turiniui

9–10 (I–II gimnazijos) klasėje Gyvenimo įgūdžių programai pagal ugdymo planą įgyvendinti skiriama viena pamoka per savaitę.
Iki 30 proc. pasirenkamo turinio pamokų sudaro daugiausiai 11 pamokų per metus. Jų turinį renkasi mokytojas.

9 (I gimnazijos) klasė

Bendruomenės poreikių, problemų tyrinėjimas, įvardijimas ir įgalinimas veikti

Turinys	Pasiekimų požymiai
Bendruomenės pažinimas ir pasiruošimas jai padėti • Diskutuodami analizuoja bendruomenės požiūrį į jauną žmogų, jo galimybes tapti reikšmingu bendruomenės nariu. • Įvardija, kokie asmeniniai gebėjimai, talentai, žinios galėtų prisidėti prie gerovės bendruomenėje kūrimo. • Tyrinėja įvairias situacijas bendruomenėje ir argumentuotai analizuoja pagalbos bei prisidėjimo prie bendruomenės, šalies, Europos ar pasaulio gerovės stiprinimo galimybes. • Diskutuoja ir argumentuoja mažo indėlio į gerovę bendruomenėje svarbą siekiant platesnio poveikio. • Reflektuoja apie turimą pagalbos bendruomenei patirtį ir įvardija, kokie rezultatai padėjo pagerinti bendruomenės žmonių kasdienybę. **Pagalbos poreikio tyrimas** • Organizuoja tyrimą ir apibendrina išsiaiškintus vietinės, šalies ir pasaulio bendruomenės poreikius bei nustatytas problemas. • Tyrinėja ir pateikia apibendrintus informacijos šaltinius, kurie patvirtina nustatytų problemų aktualumą. • Tyrinėja ir pristato bendruomenėje veikiančių įmonių teikiamas paslaugas ir apibūdina, kaip jos prisideda prie bendruomenės gerovės. • Mokosi įvertinti pasirinkto projekto prasmingumą bendruomenei ir projekto įgyvendintojams. **Pasiruošimas įgyvendinti poreikį** • Kartu su grupe rengia planą, pagal kurį bus įgyvendintas projektas. • Analizuoja projekto įgyvendinimo poreikius ir prisiima atsakomybes. • Analizuoja ir apibūdina, kokių žinių, įgūdžių, gebėjimų ir savybių reikės projekto įgyvendinimo metu.	• Tyrinėja ir renka informaciją apie skirtingas bendruomenėje veikiančias grupes, kurių veikla gerina bendruomenės gyvenimą. • Tyrinėja pagalbos ar verslo, skirto mokyklai arba bendruomenei, projekto galimybes. • Vadovauja atliekamam mokyklos poreikių išsiaiškinimo tyrimui. • Išsirenka pagalbos ar verslo projektą, skirtą mokyklai arba bendruomenei. • Sukuria projektą ir veiksmų planą, skirtą patenkinti nustatytą mokyklos ar vietos bendruomenės poreikį. • Įgyvendina suplanuotą socialinį, sveikatos ar kultūrinį projektą. • Generuoja idėjas, kaip gali savo artimuosius pakviesti prisijungti prie įgyvendinamo projekto ir juos pakviečia prisijungti. • Įsivertina įgyvendinto socialinio, sveikatos ar kultūrinio projekto rezultatus. • Analizuoja, kaip sprendimų priėmimas ir elgesys daro įtaką mokyklos ir bendruomenės gerovei. • Inicijuoja ir organizuoja debatus apie problemą bendruomenėje. • Išreiškia savo poziciją bendruomenei rūpimu klausimu nusiųsdami savo laišką vietos ar šalies valdžios institucijoms, vietos ar šalies spaudos atstovams. • Viešina socialinio, sveikatos ar kultūrinio projekto rezultatus visiems suinteresuotiems asmenims ir suinteresuotoms grupėms.

• Suplanuoja reikalingus projekto įgyvendinimo išteklius ir numato būdus, kaip juos gauti. • Mokosi struktūruoti pasiruošimą ir jį dokumentuoti. • Mokosi grįžtamojo ryšio būdu gauti informaciją apie pasiruošimo įgyvendinti projektą išbaigtumą ir prasmingumą. **Projekto įgyvendinimas** • Įgyvendinant projektą, stebi ir apibūdina projekto įgyvendinimo pažangą, ją reflektuoja. • Nedelsiant reaguoja, kilus projekto įgyvendinimo kliūtims, kreipiasi ir prašo pagalbos arba pasirenka ir pagrindžia sprendimų alternatyvas. • Mokosi dokumentuoti vykstantį procesą, kaupti informaciją ir įrodymus, kurie bus reikalingi apibendrinimui bei pristatymui. **Refleksija** • Reflektuoja ir apibūdina, kokias žinias ir kokius gebėjimus sustiprino bei įgijo, įgyvendinat projektą. • Analizuoja patirtį ir paaiškina, kokia yra sukaupta projekto įgyvendinimo patirtis, kaip ji galės būti naudinga ateityje, pvz., planuojant kitus projektus ar siekiant asmeninių gyvenimo tikslų. **Pristatymas bendruomenei** • Naudodamiesi surinkta informacija, vizualiais ir dokumentuotais įrodymais, paruošia įgyvendinto projekto pristatymą bendruomenei. • Diskutuodami priima sprendimą, kam turi būti paviešinti projekto rezultatai. • Organizuoja projekto rezultatų viešinimo ir padėkos kampaniją.	

10 (II gimnazijos) klasė

<u>Bendruomenės poreikių, problemų tyrinėjimas, įvardijimas ir įgalinimas veikti</u>

Turinys	Pasiekimų požymiai
Bendruomenės pažinimas ir pasiruošimas jai padėti • Diskutuodami analizuoja bendruomenės požiūrį į jauną žmogų, jo galimybes tapti reikšmingu bendruomenės nariu. • Įvardija, kokie asmeniniai gebėjimai, talentai, žinios galėtų prisidėti prie gerovės bendruomenėje kūrimo. • Tyrinėja įvairias situacijas bendruomenėje ir argumentuotai analizuoja pagalbos ir prisidėjimo prie bendruomenės, šalies, Europos ar pasaulio gerovės stiprinimo.	• Išsako savo požiūrį apie jauno žmogaus galimybes tapti reikšmingu bendruomenės nariu. • Įvardija savo gebėjimus, įgūdžius, talentus, kurie reikalingi bendruomenei. • Tyrinėja ir renka informaciją apie skirtingas bendruomenėje veikiančias grupes, kurių veikla gerina bendruomenės gyvenimą. • Tyrinėja pagalbos ar verslo, skirto mokyklai arba bendruomenei, projekto galimybes. • Vadovauja atliekamam mokyklos poreikių išsiaiškinimo tyrimui.

• Diskutuoja ir argumentuoja mažo indėlio į gerovę bendruomenėje svarbą, siekiant platesnio poveikio. • Reflektuoja turimą pagalbos bendruomenei patirtį ir įvardija, kokie rezultatai padėjo pagerinti bendruomenės žmonių kasdienybę. **Pagalbos poreikio tyrimas** • Organizuoja tyrimą ir apibendrina išsiaiškintus vietinės, šalies ir pasaulio bendruomenės poreikius ir problemas. • Tyrinėja ir pateikia apibendrintus informacijos šaltinius, kurie patvirtina nustatytų problemų aktualumą. • Tyrinėja ir pristato bendruomenėje veikiančių įmonių teikiamas paslaugas ir apibūdina, kaip jos prisideda prie bendruomenės gerovės. • Mokosi įvertinti pasirinkto projekto prasmingumą bendruomenei ir projekto įgyvendintojams. **Pasiruošimas įgyvendinti poreikį** • Kartu su grupe ruošia planą, pagal kurį bus įgyvendintas projektas. • Analizuoja projekto įgyvendinimo poreikius ir prisiima atsakomybes. • Analizuoja ir apibūdina, kokių žinių, įgūdžių, gebėjimų ir savybių reikės projekto įgyvendinimo metu. • Suplanuoja reikalingus projekto įgyvendinimo išteklius ir numato būdus, kaip juos gauti. • Mokosi struktūruoti pasiruošimą ir jį dokumentuoti. • Mokosi grįžtamojo ryšio būdu gauti informaciją apie pasiruošimo įgyvendinti projektą išbaigtumą ir prasmingumą. **Projekto įgyvendinimas** • Įgyvendinant projektą, stebi ir apibūdina projekto įgyvendinimo pažangą, ją reflektuoja. • Nedelsiant reaguoja, kilus projekto įgyvendinimo kliūtims, kreipiasi ir prašo pagalbos arba pasirenka ir pagrindžia sprendimų alternatyvas. • Mokosi dokumentuoti vykstantį procesą, kaupti informaciją ir įrodymus, kurie bus reikalingi apibendrinimui bei pristatymui. **Refleksija** • Reflektuoja ir apibūdina, kokias žinias ir kokius gebėjimus sustiprino bei įgijo, įgyvendinat projektą. • Analizuoja patirtį ir paaiškina, kokia yra sukaupta projekto įgyvendinimo patirtis, kaip ji galės būti naudinga ateityje, pvz., planuojant kitus projektus ar siekiant asmeninių gyvenimo tikslų. **Pristatymas bendruomenei** • Naudodamiesi surinkta informacija, vizualiais ir dokumentuotais įrodymais, paruošia	• Išsirenka pagalbos ar verslo projektą, skirtą mokyklai arba bendruomenei. • Sukuria projektą ir veiksmų planą, skirtą nustatyto mokyklos, vietos, šalies ar pasaulio bendruomenės poreikio patenkinimui. • Įgyvendina suplanuotą socialinį, sveikatos ar kultūrinį projektą. • Generuoja idėjas, kaip gali savo artimuosius pakviesti prisijungti prie įgyvendinamo projekto ir juos pakviečia prisijungti. • Įsivertina įgyvendinto socialinio, sveikatos ar kultūrinio projekto rezultatus. • Argumentuoja pasirinktus sprendimus ir kokią įtaką sprendimai daro mokyklos ir bendruomenės gerovei. • Inicijuoja ir organizuoja debatus apie problemą bendruomenėje. • Išreiškia savo poziciją bendruomenei rūpimu klausimu nusiųsdami savo laišką vietos ar šalies valdžios institucijoms, vietos ar šalies spaudos atstovams. • Viešina socialinio, sveikatos ar kultūrinio projekto rezultatus visiems suinteresuotiems asmenims ir grupėms. • Paruošia sukauptų kompetencijų įrodymų aplanką.

įgyvendinto projekto pristatymą bendruomenei. • Diskutuodami priima sprendimą, kam turi būti paviešinti projekto rezultatai. • Organizuoja projekto rezultatų viešinimo ir padėkos kampaniją.	

Pamokų planavimas

Pamokų pasiruošimo ir planavimo rekomendacijos pateiktos **2.1** ir **2.2** priede.
Toliau esančiose lentelėse pateikiamos šios rekomendacijos: turinys, rekomenduojamas pamokų skaičius, pasiekimų požymiai, skaitmeniniai ir spausdinti metodiniai leidiniai, knygos ir rekomendacijos, siūlomos mokytojui skaitmeninės priemonės (svetainės, vaizdo įrašai), priemonės, programos, turinčios paruoštus pamokų planus.

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

Turinys	**Pamokų skaičius**	**Pasiekimų požymiai**	**Skaitmeniniai ir spausdinti metodiniai leidiniai, knygos ir rekomendacijos**	**Siūlomos mokytojui skaitmeninės priemonės (svetainės, vaizdo įrašai)**	**Priemonės, programos turinčios paruoštus pamokų planus**
32.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.					
32.1.1. Mokosi konstruktyviai išreikšti ir apibūdinti patiriamas emocijas, pateikia pavyzdžių, mokosi numatyti ir paaiškinti, kaip ir kodėl asmeninės vertybės padeda įvertinti emocijų perteikimo formų pasekmes, argumentuoja, kodėl svarbu susilaikyti nuo spontaniškos jausmų raiškos.	**1**	Paaiškina, kaip ir kodėl asmeninės vertybės daro įtaką elgesiui. Paaiškina, kaip asmeninės vertybės gali daryti įtaką kitų elgesiui ir tapti pavyzdžiu jaunesniems mokiniams. Paaiškina minčių, emocijų ar jausmų ir veiksmų ryšį. Paaiškina, kaip mintys, emocijos ar jausmai daro įtaką sprendimų priėmimui. Paaiškina, kaip vertybės padeda analizuoti ir vertinti situacijas bei elgtis atsakingai. Įvardija tris fizinius ir emocinius patiriamo streso simptomus. Įvardija vidinius ir išorinius streso dirgiklius. Naudojasi streso valdymo technika, mokosi įveikti nerimą,	Rosenberg M. B., *Nesmurtinis bendravimas.* Meilės kelias, 2021. Bracket M., *Leidimas jausti.* Vilnius: Vaga, 2020.		Socialinio ir emocinio ugdymo programos
32.1.2. Analizuoja, kas yra psichikos sveikata, aiškinasi, kas yra eustresas ir distresas, koks jų poveikis elgesiui ir psichikos sveikatai. Analizuodami įvairius asmeninius pavyzdžius, tyrinėja, kas kasdieniame gyvenime gali tapti vidiniais ir išoriniais streso dirgikliais, pritaiko žinomus streso, stiprių emocijų valdymo	**1**		PSO rekomendacijos dėl streso mažinimo. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais https://pagalbasau.lt/wp-content/uploads/2020/05/Doing-What-matters-in-times-of-stress-an-illustrated-guide_Lithuanian_CC-BY-	Informacija apie stresą ir jo mažinimo būdus. LR sveikatos apsaugos ministerija su partneriais https://pagalbasau.lt/jaunimui/stresas/ Pagalba sau patiriant stresą. LR sveikatos apsaugos ministerija su partneriais	Socialinio ir emocinio ugdymo programos

būdus ir mokosi naujų. Aiškinasi, kokios psichologinės pagalbos paslaugos yra teikiamos bendruomenėje ir kokią psichologinę pagalbą galima gauti artimiausioje aplinkoje (pvz., mokyklos psichologas, kreiptis į kitą patikimą suaugusį asmenį).		susijusį su užduotimi mokykloje (pvz., kalbėjimas viešai ar testo atlikimas). Stresui valdyti mokosi ir praktikuoja tvirtabūdišką bendravimą. Apibūna kelias streso valdymo technikas ir jas pademonstruoja. Paaiškina, kaip padeda išmoktos streso valdymo technikos.	NC-SA-IGO_Redacted68.pdf	Relaksacijos: https://pagalbasau.lt/stresas/	
			Rosenberg M. B., *Nesmurtinis bendravimas.* Meilės kelias, 2021.		
			Bracket M., *Leidimas jausti.* Vilnius: Vaga, 2020.		
32.1.3. Tyrinėdami savo gebėjimus, mokosi atpažinti situacijas, kuriose jie negali nieko pakeisti ir kuriose gali daryti įtaką, jas keisti.			Bracket M., *Leidimas jausti.* Vilnius: Vaga, 2020.		Socialinio ir emocinio ugdymo programos
			Rosenberg M. B., *Nesmurtinis bendravimas.* Meilės kelias, 2021.		
32.1.4. Reflektuoja ir analizuoja, kaip asmeninės vertybės padeda tobulėti, mokosi analizuoti ir argumentuoti, kaip asmeninės savybės, įgūdžiai padeda stiprinti pasitikėjimą savimi ir išreikšti pagarbą sau.	**2**	Diskutuoja, kaip padeda tobulėti asmeninės vertybės. Paaiškina, kaip asmeniniai savybės padeda stiprinti pasitikėjimą savimi. Analizuoja ir paaiškina, kaip galima išsikelti tikslą asmeninės savybės tobulinimui, ir kaip šio tikslo reikia siekti. Analizuoja ir diskutuoja, kokios asmeninės savybės gali būti svarbios pasirinktai profesijai ar karjerai. Analizuoja, kokie asmeninai jo (jos) bruožai stiprina pasitikėjimą savimi. Analizuodami savo pomėgius ir stiprybes, planuoja savo savanoriavimo galimybes. Tyrinėdami savo gebėjimus, mokosi atpažinti situacijas,	Dweck C. S., *Tu gali. Atskleiskite savo galimybes.* Vilnius: Alma Littera, 2017.		Socialinio ir emocinio ugdymo programos

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

jaučiamės, arba paklausti, kaip jaučiasi kitas.		Apibūdina aktyvaus klausymo įgūdžius. Apibūdina aktyvaus klausymo naudą kalbėtojui ir klausytojui. Demonstruoja aktyvaus klausymo įgūdžius. Paaiškina, kaip aktyvus klausymas stiprina santykius. Paaiškina, kaip aktyvus klausymas padeda priimti sprendimus. Paaiškina, kodėl svarbu pasakyti kitiems, kaip mes jaučiamės. Paaiškina, kodėl yra svarbu apmąstyti, kaip mes išsakome savo jausmus ar emocijas kitiems. Įvardija konstruktyvų emocijų išsakymo būdą ir jį pademonstruoja. Pademonstruoja, kaip konstruktyviai įvardyti neigiamas emocijas savo draugams arba šeimos nariams. Pagarbiai išreiškia savo poreikius ir požiūrį. Demonstruoja iniciatyvą padėti asmeniui, kuriam kilo sunkumų.	https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2022/01/savizudybes-krize_mokiniams_galutinis.pdf	https://pagalbasau.lt/jaunimui/saves-zalojimas/.	
			Rosenberg M. B., *Nesmurtinis bendravimas.* Meilės kelias, 2021.	Informacinė svetainė, ką daryti susidūrus su savižudybės grėsme. Tu esi, https://tuesi.lt/	
			Bracket M., *Leidimas jausti.* Vilnius: Vaga, 2020.		
			Kaip atpažinti savižudybės krizę išgyvenantį paauglį ir jam padėti. Metodinė priemonė pedagogams. Nacionalinė švietimo agentūra, https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2022/01/savizudybes-krize_mokytojams.pdf		
32.2.2. Mokosi konstruktyviai išreikšti savo poreikius ir požiūrį, stebi esančius šalia, mokosi inicijuoti pagalbą asmeniui, kuriam reikia pagalbos ar turi akivaizdžių problemų.			Rosenberg M. B., *Nesmurtinis bendravimas.* Meilės kelias, 2021.	Informacinė svetainė, ką daryti susidūrus su savižudybės grėsme. Tu esi, https://tuesi.lt/	Socialinio ir emocinio ugdymo programos
			Bracket M., *Leidimas jausti.* Vilnius: Vaga, 2020.		
32.2.3. Diskutuoja apie grupės narių lyderystę ir apie tai, 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,	**1**	Įvertina grupės narių pastangas, kurios sustiprina grupės narių vienas kito supratimą. Analizuoja kliūtis trukdančias veiksmingai komunikacijai grupėje. Dalyvauja grupinėje / komandinėje veikloje.	Bracket M., *Leidimas jausti.* Vilnius: Vaga, 2020.		Socialinio ir emocinio ugdymo programos
			Rosenberg M. B., *Nesmurtinis bendravimas.* Meilės kelias, 2021.		

suaugusiaisiais, kitais bendruomenės nariais. Mokosi skatinti grupę veikti (pvz., pasiūlo darbo struktūrą, vadovauja darbo eigai, pasiūlo idėjas, palaiko kitų idėjas).		Pritaiko tikslų išsikėlimo įgūdžius padedant grupei išsikelti bendrą tikslą, numatyti veiksmus ir jį pasiekti. Prisiima darbo grupėje vaidmenis, užduotis ir jas atlieka. Paaiškina, kaip galima paskatinti kitų lyderystę grupėje. Skatina grupę eiti pirmyn (pavyzdžiui, pasiūlo darbo struktūrą, vadovauja darbo eigai, pasiūlo idėjas, palaiko kitų idėjas). Paaiškina kaip gali bendradarbiauti su bendraamžiais, suaugusiais, kitais, bendruomenės nariais. Apibūdina, kaip jaučiasi abi pusės, kurios suteikia ir gauna pagalbą.			
32.2.4. Mokosi atpažinti ir parodyti susidomėjimą kitų pomėgiais, diskutuoja, kaip bendros vertybės, pomėgiai ir interesai gali suartinti nepažįstamus žmones.	**2**	Paaiškina, kaip panašūs pomėgiai suartina nepažįstamus žmones, nurodo, kodėl tai vyksta. Apibūdina, kaip medijos vaizduoja įvairias socialines, kultūrines grupes ir kaip jos formuoja skirtingų socialinių ir kultūrinių grupių savivoką. Paaiškina, kaip skirtingų socialinių ir kultūrinių grupių pažinimas ir darbas su joms priskiriamais žmonėmis gali daryti įtaką šių grupių supratimui. Analizuoja įvairius santykius ir išskiria jų ypatumus (pvz.,	Rosenberg M. B., *Nesmurtinis bendravimas.* Meilės kelias, 2021. Bracket M., *Leidimas jausti.* Vilnius: Vaga, 2020.		Socialinio ir emocinio ugdymo programos
32.2.45. Analizuoja įvairius santykius (pvz., bendraamžių, tėvų, mokytojų, kitų suaugusiųjų) ir išskiria jų ypatumus, santykių intymumą. Apibūdina, koks intymumas yra tinkamas skirtingiems santykiams.			Bracket M., *Leidimas jausti.* Vilnius: Vaga, 2020.		Socialinio ir emocinio ugdymo programos
32.2.6. Analizuoja, mokosi atpažinti diskriminacijos			Bracket M., *Leidimas jausti.* Vilnius: Vaga, 2020.	Dokumentiniai filmai (taip pat nagrinėti ir lytiškumo	

reiškinius. Diskutuoja, kokios būna socialinės, kultūrinės, etninės, religinės ar kitos grupės diskriminacijos pasekmės bendruomenei, šaliai ir pasauliui. Analizuoja, kas yra etnocentrizmas ir kaip etnocentriškumas trukdo suprasti bei priimti kitas kultūras, trukdo palaikyti gerus santykius. Reflektuoja, kaip savyje atpažinus etnocentrizmą gerėja bendravimo kokybė.		bendraamžių, tėvų, mokytojų, kitų suaugusiųjų santykiai). Analizuoja santykių intymumą ir tai, koks intymumas yra tinkamas skirtingiems santykiams. Paaiškina, kas atskleidžia asmens vertybes. Paaiškina, kaip išankstinės nuostatos trukdo pažinti kitą žmogų ar žmonių grupes. Paaiškina, kas tai yra etnocentrizmas ir kaip etnocentriškumas trukdo suprasti ir priimti kitas kultūras. Paaiškina, kaip savyje atpažinus etnocentrizmą gerėja bendravimo kokybė. Paaiškina, kas yra stereotipas ir kaip stereotipinis mąstymas komplikuoja santykius.	Rosenberg M. B., *Nesmurtinis bendravimas.* Meilės kelias, 2021.	ugdymo klausimus). Lietuvos žmogaus teisių centras, https://nepatogauskinoklase.lt/	Socialinio ir emocinio ugdymo programos
32.2.7. Analizuoja draugiško elgesio ypatumus ir mokosi atpažinti palankią ir nepalankią draugystę (palanki draugystė – nesiekia pakenkti asmens sveikatai, gyvybei, ateičiai), tyrinėja, kokios gali būti nepalankios draugystės pasekmės ir kaip gali klostytis tolesni tarpusavio santykiai.	**2**	Paaiškina, kaip nuspręsti, kokia yra draugystė – teigiama ar neigiama. Paaiškina, kokios gali būti neigiamos draugystės pasekmės. Apibūdina, kokius jausmus sukelia tarp draugų kilęs konfliktas. Paaiškina, kaip galima spręsti konfliktus, kylančius tarp draugų. Pademonstruoja bent vieną taikomą konflikto valdymo strategiją. Paaiškina, kaip konflikto eskalavimas gali peraugti į smurtą.	Bracket M., *Leidimas jausti.* Vilnius: Vaga, 2020. Rosenberg M. B., *Nesmurtinis bendravimas.* Meilės kelias, 2021.		Socialinio ir emocinio ugdymo programos
32.2.8. Analizuoja, kaip manipuliavimas, konflikto kurstymas gali peraugti į smurtą. Mokosi, kaip veiksmingai reaguojant užkirsti kelią smurto pasireiškimui, mokosi atpažinti			Plakatų smurto prevencijos tema praktinio taikymo rekomendacijos bendrojo ugdymo pedagogams, 9–12 kl. Nacionalinė švietimo agentūra.	Apie mokymus, konsultacijas, užsiėmimus ir paskaitas. Apie neapykantos kalbą ir neapykantos nusikaltimus.	Socialinio ir emocinio ugdymo programos

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.		Paaiškina, kaip konflikto sprendimo įgūdžių pritaikymas išsaugo ir sustiprina draugystę. Paaiškina, kaip konflikto sprendimo strategija padeda nuraminti emocijas ir spręsti problemą. Apibūdina skirtumus tarp patyčių, erzinimo ir nemandagaus elgesio. Išvardija patyčių situacijos dalyvių vaidmenis. Pripažįsta, kad stebėtojo vaidmuo turi būti gynėjo, ir paaiškina, kaip reikia jam elgtis patyčių situacijoje. Paaiškina, kaip galima pritaikyti žinias apie patyčių sustabdymą, bendraujant su bendraamžiais ar stebint mažesnius vaikus. Apibūdina, kas yra patyčios virtualiojoje erdvėje ir palygina jas su patyčiomis tiesiogiai bendraujant. Paaiškina, kokios yra patyčių virtualiojoje erdvėje pasekmės ir kaip jas reikia stabdyti.	https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2019/11/Rekomendacijos-praktiniam-9-12-klasiu-plakato-taikymui.pdf	Lietuvos žmogaus teisių centras, https://ztcentras.lt/paslaugos/mokykloms/	
			Rosenberg M. B., *Nesmurtinis bendravimas.* Meilės kelias, 2021.	Svetainė, skirta smurtui artimoje aplinkoje atpažinti. Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba, https://www.visureikalas.lt/naujienos/mokykloms/	
				Dokumentiniai filmai (taip pat nagrinėti ir lytiškumo ugdymo klausimus). Lietuvos žmogaus teisių centras, https://nepatogauskinoklase.lt/	
32.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys.					
32.3.1. Kuria klasės mokymosi taisykles, išsakydami lūkesčius ir asmeniškai įsipareigodami rodyti mokymąsi ir sveikus santykius stiprinantį elgesį. Analizuoja ir pateikia pavyzdžių, kokios būna pasekmės mokymuisi ir santykiams, ateičiai, jeigu yra	**1**	Apibūdina savo atsakomybes klasėje. Apibūdina savo atsakomybes bendruomenėje. Apibūdina savo atsakomybes šeimoje. Dalyvauja aptariant, kaip bendri susitarimai klasėje dėl elgesio			Socialinio ir emocinio ugdymo programos

nesilaikoma taisyklių ar susitarimų, nustatytų tvarkų ar įstatymų.		lūkesčių padeda siekti mokymosi tikslų. Įvardija, koks jo (jos) elgesys padės klasėje visiems mokytis ir sutarti. Paaiškina, kaip taisyklių laikymasis padeda rizikingose situacijose priimti sprendimus ir išvengti neigiamų pasekmių. Paaiškina, kokios būna pasekmės, jeigu pažeidžiame įstatymus. Paaiškina, kaip įstatymų pažeidimas gali daryti įtaką ateities planų įgyvendinimui. Paaiškina, kokios būna pasekmės, jeigu pažeidžiamos saugaus elgesio taisyklės. Paaiškina, kokios būna pasekmės, jeigu pažeidžiami bendrieji klasės susitarimai.			
32.3.2. Analizuoja įvairius sprendimo priėmimo būdus ir argumentuoja, kokiose situacijose sprendimų priėmimas 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, tarkime, lytiniai santykiai, nusikalstama veika,	**1**	Argumentuoja, kaip padeda priimti sprendimus išmoktos sprendimų priėmimo strategijos. Analizuoja ir argumentuoja, kokiose situacijose sprendimų priėmimai turi trumpalaikes, o kokiose – ilgalaikes pasekmes. Įvardija, kokias strategijas taiko, priimdami sprendimus. Paaiškina, kokios ypatybės būdingos atsakingam sprendimų priėmimui. Paaiškina, kaip supranta žodžius „sveikatai palankūs sprendimai“.	Paauglystė ir lytiniai santykiai: vedlys atviriems pokalbiams, 8-12 klasėms. Priemonė, kuri gali padėti kalbėtis lytinių santykių temomis (papildant kita medžiaga). VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“ https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/07e0f2_24322d55367c4f79add7a28ef23f1b32.pdf		Socialinio ir emocinio ugdymo programos

pavojingas sveikatai elgesys ir kt.).		Apibūdina savo priimtus sveikatai palankius sprendimus. Paaiškina, kaip sprendimas vartoti ar nevartoti psichoaktyviąsias medžiagas daro įtaką santykiams. Paaiškina, kaip psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas daro įtaką sprendimų priėmimui. Argumentuoja, kokius sprendimus ketina rinktis priimti ateityje ir kaip ketina tai daryti.			
32.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.					
32.4.1. Analizuoja vaikų įdarbinimo sąlygas (14–16 metų vaikams leistini dirbti darbai), diskutuoja ir įvardija, kokios žinios, nuostatos ir elgesys padės saugoti savo ir kitų gyvybę ir sveikatą įvairiose darbinėse situacijose, nagrinėja, kokios bendruomenėje veikiančios tarnybos padeda užtikrinti gyventojų saugumą ir kada į jas reikia kreiptis skubios pagalbos.	**5**	Paaiškina, kokios nuostatos ir elgesys padeda saugoti savo ir kitų gyvybę ir sveikatą. Paaiškina, ką reikia žinoti, mokėti ir kaip reikia elgtis, pasiklydus atokioje vietoje. Pateikia pavyzdžių ir paaiškina, kaip išvengti elektros traumų ir kaip perspėjimas pamačius nesaugią situaciją gali išgelbėti gyvybę. Apibūdina nesaugias eismo sąlygas ir paaiškina koks elgesys padeda išsaugoti keliuose gyvybes. Paaiškina, kokios būna potencialiai pavojingos situacijos. Išvardija tarnybas, kurios rūpinasi gyventojų saugumu ir apibūdina jų atliekamas funkcijas.	Informacija ir rekomendacijos, susijusios su apsaugos organizavimu įvairių nelaimių metu, https://civsauga.lt/pavojai/ Lietuvos pasirengimo ekstremaliosioms situacijoms interneto svetainė. Čia galite sužinoti, kaip pasiruošti nelaimėms ir kaip elgtis jų metu. Kiekvienas iš mūsų turi pasirūpinti savimi ir artimaisiais bent 72 valandas, kol atvyks pagalba. https://lt72.lt/ Viešai prieinamos informacijos apie tai, kaip elgtis įvykus branduolinei ar radiologinei avarijai yra daug ir įvairios, tad mes nusprendėme ją visą surinkti, susisteminti ir vienoje vietoje	Radiacinės saugos centro interneto svetainė. Svetainės tikslas – informuoti plačiąją visuomenę ir specialistus apie sistemą, kuria siekiama apsaugoti žmones ir aplinką nuo žalingo jonizuojančiosios spinduliuotės poveikio. Čia taip pat galėsite rasti atsakymų į daugelį dominančių klausimų apie jonizuojančiąją spinduliuotę, Radiacinės saugos centro ir kitų institucijų veiklą, užtikrinant radiacinę saugą Lietuvoje. https://www.rsc.lt/index.php/pageid/314	

			pateikti visuomenei patraukliu elektroninio mokymo formatu. https://radiacija.eu/		
32.4.2. Analizuoja ir vertina situacijas, kylančias automobilių kelių ir geležinkelių transporto eismo aplinkoje, nagrinėja pėsčiųjų, dviratininkų, keleivių, vairuotojų elgesį, eismo saugumo aspektus, stiprina saugaus elgesio eismo aplinkoje gebėjimus.					
32.4.3. Dalyvauja pratybose, mokosi evakuotis į saugią teritoriją. Analizuoja įvairius evakuacijos aspektus ir mokosi argumentuoti, kuris būdas įvairiose situacijose yra veiksmingiausias (skubus, uždelstas evakavimas, evakavimasis savo transportu).			Informacija ir rekomendacijos, susijusios su apsaugos organizavimu įvairių nelaimių metu, https://civsauga.lt/pavojai/ Lietuvos pasirengimo ekstremaliosioms situacijoms interneto svetainė. Čia galite sužinoti, kaip pasiruošti nelaimėms ir kaip elgtis jų metu. Kiekvienas iš mūsų turi pasirūpinti savimi ir artimaisiais bent 72 valandas, kol atvyks pagalba. https://lt72.lt/ Viešai prieinamos informacijos apie tai, kaip elgtis įvykus branduolinei ar radiologinei avarijai yra daug ir įvairios, tad mes	Radiacinės saugos centro interneto svetainė. Svetainės tikslas – informuoti plačiąją visuomenę ir specialistus apie sistemą, kuria siekiama apsaugoti žmones ir aplinką nuo žalingo jonizuojančiosios spinduliuotės poveikio. Čia taip pat galėsite rasti atsakymų į daugelį dominančių klausimų apie jonizuojančiąją spinduliuotę, Radiacinės saugos centro ir kitų institucijų veiklą, užtikrinant radiacinę saugą Lietuvoje. https://www.rsc.lt/index.php/pageid/314	

			nusprendėme ją visą surinkti, susisteminti ir vienoje vietoje pateikti visuomenei patraukliu elektroninio mokymo formatu. https://radiacija.eu/		
32.4.4. Analizuoja gamtinio, techninio pobūdžio ekstremalias situacijas, nagrinėja socialinio pobūdžio ekstremaliųjų situacijų sąvokas, susijusias su terorizmu, masinio naikinimo ginklais, spūstimis minioje, riaušėmis, mokosi saugaus gyvybei elgesio. Analizuoja, kas yra ekstremaliosios situacijos ir kaip jose reikia elgtis (pvz., oro, vandens užterštumas, branduolinė, radiologinė avarija, sprogimai, gaisrai ir pan.). Analizuoja techninio pobūdžio ekstremaliąsias situacijas (pvz., avarijos, sprogimai, gaisrai gamyklose, įmonėse, vamzdynuose, per kurias į aplinką gali patekti teršalai, dėl griūčių, gaisrų, sprogimų ar pasklidusių teršalų gali nukentėti žmonės) ir mokosi tinkamai jose elgtis.			Informacija ir rekomendacijos, susijusios su apsaugos organizavimu įvairių nelaimių metu https://civsauga.lt/pavojai/ Lietuvos pasirengimo ekstremaliosioms situacijoms interneto svetainė. Čia galite sužinoti, kaip pasiruošti nelaimėms ir kaip elgtis jų metu. Kiekvienas iš mūsų turi pasirūpinti savimi ir artimaisiais bent 72 valandas, kol atvyks pagalba. https://lt72.lt/ Viešai prieinamos informacijos apie tai, kaip elgtis įvykus branduolinei ar radiologinei avarijai yra daug ir įvairios, tad mes nusprendėme ją visą surinkti, susisteminti ir vienoje vietoje pateikti visuomenei patraukliu elektroninio mokymo formatu. https://radiacija.eu/	Radiacinės saugos centro interneto svetainė. Svetainės tikslas – informuoti plačiąją visuomenę ir specialistus apie sistemą, kuria siekiama apsaugoti žmones ir aplinką nuo žalingo jonizuojančiosios spinduliuotės poveikio. Čia taip pat galėsite rasti atsakymų į daugelį Jus dominančių klausimų apie jonizuojančiąją spinduliuotę, Radiacinės saugos centro ir kitų institucijų veiklą, užtikrinant radiacinę saugą Lietuvoje. https://www.rsc.lt/index.php/pageid/314	

32.4.5. Mokosi atpažinti požymius ir veikti atsiradus įtarimams, pakliuvus į pavojingą situaciją, kai bandoma įtraukti į nusikalstamą veiklą.			Viešinama rekomendacinio turinio informacija, susijusi su seksualiniu smurtu, prekyba žmonėmis. Dingusių žmonių šeimų paramos centras (missing.lt)	Centre teikiama pagalba nukentėjusiems nuo prekybos žmonėmis, teikiamos rekomendacijos, kaip to išvengti. VšĮ Kovos su prekyba žmonėmis ir išnaudojimu centras. Kovos su prekyba žmonėmis ir išnaudojimu centras (KOPŽI), www.anti-trafficking.lt Specialistų dirbančių prekybos su žmonėmis Lietuvoje sąrašas ir kontaktai. Nacionalinė švietimo agentūra. https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2022/11/Prekybos-zmonemis-specialistu-sarasas-2022-11.pdf	Skaitmeninė edukacinė programa ankstyvajai smurto lyties pagrindu prevencijai. Programa sudaryta iš penkių modulių. Programoje pateiktos veiklos gali būti naudojamos tiek formalaus, tiek neformalaus ugdymo metu. Programos praktinės užduotys skirtos jas atlikti tiesioginio bendravimo būdu. Tačiau pateikiama patarimų nuotoliniu mokymų vedimui. Socialinės apsaugos ir darbo ministerija Moduliai – 9 pamoka

				15 - metės, patekusios į prekybos žmonėmis tinklą, istorija. „Saugūs pasimatymai“. Vaizdo medžiaga. Nacionalinė švietimo agentūra. https://www.nsa.smm.lt//wp-content/uploads/2022/12/Lietuvis-prekyba-zmonemis.mp4	Rekomendacijos ir instrukcijos, ruošiantis užsiėmimui klasėje apie prekybos žmonėmis prevenciją. Nacionalinė švietimo agentūra. https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2021/06/Uzsiemimas-klaseje-Prekybos-zmonemis-prevencija-1.pdf Prezentacija. https://www.nsa.smm.lt/svietimo-pagalba/prevencija/prekybos-zmonemis-prevencija/
					Socialinio ir emocinio ugdymo programos Prevencinės programos

32.4.6. Sveikatą analizuoja kaip fizinės ir psichinės sveikatos vienovę, tyrinėja savo sveikatą stiprinančius įpročius ir mokosi priimti pokyčius ir sveikatą palaikančius sprendimus: aiškinasi, kaip mityba susijusi su sveikata ir kaip priimti sprendimą renkantis sveikesnius sveikatą tausojančius ar stiprinančius produktus (žalą sveikatai darantys produktai, genetiškai modifikuoti produktai, papildų vartojimas ir pan.); analizuoja, kaip tinkamas fizinis aktyvumas ir sveika mityba padeda stiprinti asmens ir artimo socialinio tinklo sveikatą.	**5**	Įvardija psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo mitus ir faktus. Paaiškina, kaip gali panaudoti žinias apie psichoaktyviųjų medžiagų žalą bendraujant su draugais, bendraamžiais ar būnant pavyzdžiu jaunesniems vaikams. Paaiškina, kaip psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas veikia santykius su artimaisiais, bendraamžiais ir kitais bendruomenės nariais. Pademonstruoja pirmosios ir neatidėliotinos pagalbos įgūdžius esant visoms galimoms traumoms ir būklėms. Paaiškina ir jeigu reikia pademonstruoja savirūpos įgūdžius, taiko sau ir artimam socialiniam tinklui (tėvams, globėjams, seneliams) Apibūdina, kokį pavojų žmogaus gyvybei kelia fizinių ir emocinių poreikių nepatenkinimas (pvz., alkis, troškulys, karštis, šaltis, pervargimas, vienatvė ir kt.).	Vaikų ir paauglių ginekologijos profesionalės, profesorės Žanos Bumbulienės vadovaujamos gydytojų akušerių ginekologių ir medicinos psichologės komandos parengta knyga, skirta įvairiapusiškai, suprantamai ir atsižvelgiant į skirtingus raidos etapus aptarti mergaičių paauglystės laikotarpį (10–19 metų amžiaus tarpsnį). Knygoje greta visų temų yra nagrinėjami ir sveikos gyvensenos, ligų profilaktikos principai. Knygos nuoroda: Andrijauskienė, L., Baušytė, R., Breivienė, R., Brimienė, I., Bumbulienė, Ž., Klimašenko, J., Sabaitytė, E., Vaigauskaitė-Mažeikienė, B., Žilovič, D., (2023). *Trikampiai ir apskritimai: mano moteriškumo pradžia*. Vilnius: VU leidykla. Girskis J., Jurkevičius P., Slušnys L., Variakojis A., Gabrielius Liaudanskas - Svaras G., *Būk vyras: berniukų knyga.* BŪK VYRAS: berniukų knyga. Atnaujintas leidimas naujai. (knygos.lt)	Sveikatai palanki mityba ir fizinis aktyvumas 9-12 klasėms. Edukaciniai filmukai sveikatos stiprinimo temomis. Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras. https://smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Vaiku%20sveikata/Mokomieji%20filmai%20Vaikams%20ir%20paaugliams%20palankiu%20projekto/SMLPC%20Mityba%20ir%20fizinis%20aktyvas%209-12%20MASTER.mp4	

32.4.7. Nagrinėja, kaip siejasi lytinis potraukis su hormonų kiekio svyravimais organizme, kokie yra lytinį potraukį stiprinantys veiksniai, jo išraiškos valdymą, rūpinimosi savimi svarbą; aiškinasi lytiškai plintančių infekcijų sąvoką, lytiškai plintančių ligų simptomus, kaip išvengti šių ligų ir kur kreiptis dėl profilaktinio patikrinimo bei pagalbos, pajutus ligos simptomus.			Lytiškumo gidas, skirtas jaunimo darbuotojams ir su jaunimu dirbantiems asmenims. Leidinio tikslas – sumažinti stigmą lytiškumo ir lytiškumo ugdymo klausimais, suteikti informacijos, pateikti metodiką, kad jaunimo darbuotojai ir kiti profesionalai, dirbantys su jaunimu, galėtų rasti atsakymus lytiškumo ugdymo klausimais. Lytiškumo gidas padeda susipažinti su terminais ir metodika, gali palengvinti procesą, ieškant patikimos informacijos. Jaunimo reikalų agentūra. https://jra.lt/naujienos/187-kvieciame-skaityti-lytiskumo-ugdymo-praktini-gida	Lytinis brendimas 9–12 klasėms. Edukaciniai filmukai sveikatos stiprinimo temomis. Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras https://smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Vaiku%20sveikata/Mokomieji%20filmai%20Vaikams%20ir%20paaugliams%20palankiu%20projekto/SMLPC%20Lytinis%20brendimas%209-12%20MASTER.mp4	
			Vaikų ir paauglių ginekologijos profesionalės profesorės Žanos Bumbulienės vadovaujamos gydytojų akušerių ginekologių ir medicinos psichologės komandos parengta knyga, skirta įvairiapusiškai, suprantamai ir atsižvelgiant į skirtingus raidos etapus aptarti mergaičių paauglystės	Dokumentiniai filmai (taip pat nagrinėti ir lytiškumo ugdymo klausimus). Lietuvos žmogaus teisių centras https://nepatogauskinoklase.lt/	

			laikotarpį (10–19 metų amžiaus tarpsnį). Knygoje nagrinėjamos tokios temos kaip lytinis brendimas, reprodukcinė ir lytinė sveikata, emocinė ir psichologinė sveikata, aktualių ligų profilaktika, diagnostika ir gydymas, saugūs lytiniai santykiai, vizitas pas gydytoją akušerį-ginekologą ir daugelis kitų. Taip pat leidinyje apžvelgiami ir berniukams bei vaikinams aktualūs šių temų klausimai. Knygos nuoroda: Andrijauskienė L., Baušytė R., Breivienė R., Brimienė I., Bumbulienė Ž., Klimašenko J., Sabaitytė E., Vaigauskaitė-Mažeikienė B., Žilovič D., (2023). Trikampiai ir apskritimai: mano moteriškumo pradžia. Vilnius: VU leidykla.		
			Girskis J., Jurkevičius P., Slušnys L., Variakojis A., Gabrielius Liaudanskas-Svaras G., *Būk vyras: berniukų knyga.* Atnaujintas leidimas (knygos.lt)		

			Moksleivių švietimo apie ŽIV ir kitas lytiškai plintančias infekcijas (LPI) metodinės rekomendacijos. Nacionalinis visuomenės sveikatos centras https://nvsc.lrv.lt/uploads/nvsc/documents/files/1%20-%20Moksleiviu%20svietimas%20apie%20LPI(2).pdf		
			Paauglystė ir lytiniai santykiai: vedlys atviriems pokalbiams, 8–12 klasėms. Parengta priemonė, kuri gali padėti kalbėtis lytinių santykių temomis (papildant kita medžiaga), https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/07e0f2_24322d55367c4f79add7a28ef23f1b32.pdf		
32.4.8. Analizuoja, kas yra lėtinės ligos, kokia jų prigimtis ir kaip galima sumažinti šių ligų atsiradimo pavojų (pvz., žalingas elgesys, aplinkos veiksniai, genetinės priežastys). Aiškinasi, kokiose situacijose asmuo gali padėti sau pats, kada reikia pagalbos, kada reikia skubiosios medicininės pagalbos, o kada reikia kreiptis į asmens sveikatos priežiūros įstaigą.					

32.4.9. Nagrinėja, kokį pavojų žmogaus sveikatai ir gyvybei kelia fizinių ir emocinių poreikių 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.			Atmintinė, kaip padėti sau ir kitiems, įvykus nelaimei, kurioje pateikiami patarimai, kaip įvertinti situaciją, kaip elgtis gyvybiškai pavojingose ir nepavojingose situacijose (užspringus, kraujuojant, patyrus insultą, infarktą, lūžus kaulams ir pan.) (visoms klasėms) LR Sveikatos apsaugos ministerija, https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/pirmoji%20pagalba(2).pdf	Rekomendacijos dėl dantų valymo bei fluoridų kiekio dantų pastose vaikams ir suaugusiesiems, burnos sveikata, dantų priežiūra ortodontinio gydymo metu, ankstyvasis vaikų dantų ėduonis ir kiti naudingi patarimai, kodėl svarbu prižiūrėti dantis ir burnos gleivinę. Odontologų rūmai, https://odontologurumai.lt/lt/pacientams/burnos-sveikata	Socialinio ir emocinio ugdymo programos
32.4.10. Įvardija psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo mitus ir faktus, reflektuoja, kaip šios žinios gali padėti apsispręsti vartoti šias medžiagas ar ne, mokosi padėti kitiems ugdytis atsparumą psichoaktyviųjų medžiagų vartojimui.			Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos mokymo programa tėvams. Metodinės rekomendacijos. Lietuvos Respublikos Švietimo ir mokslo ministerija, Specialiosios pedagogikos ir psichologijos centras, 2009.	Mitai ir faktai apie psichoaktyviąsias medžiagas, rūkymą, receptinius vaistus ir kita naudinga informacija. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, https://askritiskas.lt/mitai-faktai/	Socialinio ir emocinio ugdymo programos Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencinės programos
				Alkoholio poveikis. Informacija apie alkoholio poveikį, priklausomybę, patarimai ir rekomendacijos. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais, https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-alkoholio/alkoholio-poveikis-man/	

				Kanapų poveikis. Informacija apie žalingą kanapių poveikį organizmui, patarimai, kodėl reikia vengti vartoti. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, https://askritiskas.lt/zala-sveikatai/	
				Rūkymo žala. Informacija apie rūkymo žalą, patarimai, kodėl reikia vengti rūkyti. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, https://nerukysiu.lt/rukymo-zala-sveikatai/	
				K. A. S. – tai interaktyvi svetainė jaunimui (nuo 14 m.), kuri siekia didinti jaunų žmonių sąmoningumą psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo klausimais, skatinti pasirinkti sveiką gyvenimo būdą ir įsivertinti savo rizikingą elgesį (rūkymas, narkotikų vartojimas), sužinoti, kur kreiptis pagalbos. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, https://askritiskas.lt/jeigu-ka/	
				Pagalba vartojantiems vaikams ir tėvams.	

				Rekomendacijos, kur kreiptis. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais, https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-alkoholio/pagalba-vaikams-kurie-vartoja/	
				Informacija apie teikiamas paslaugas nepilnamečiams. Respublikinis priklausomybės ligų centras, https://www.rplc.lt/paslaugos/jaunimui/	
				Patarimai, kaip elgtis, jei kiti daro įtaką vartoti. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, https://askritiskas.lt/jeigu-ka/#kiti-daro-itaka	
				Rekomendacijos vaikams, kurių tėvai vartoja nesaikingai. Patarimai suaugusiems. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais, https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-alkoholio/mano-tevai-vartoja/	

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

Turinys	**Pamokų skaičius**	**Pasiekimų požymiai**	**Skaitmeniniai ir spausdinti metodiniai leidiniai, knygos ir rekomendacijos**	**Siūlomos mokytojui skaitmeninės priemonės (svetainės, vaizdo įrašai)**	**Priemonės, programos turinčios paruoštus pamokų planus**
33.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.					
33.1.1. Mokosi išreikšti sudėtingas emocijas, atpažinti situacijas, kai svarbu paprašyti pagalbos, pasirinkti saugius ir žalos nedarančius reagavimo į problemą būdus. Analizuoja situacijas, kuriose reikia didesnės savitvardos, mokosi ją stiprinti. Analizuoja savo patirtį ir nusistato savitvardos stiprinimo konkrečiose situacijose tikslą.	**1**	Paaiškina, kaip mintys susijusios su elgesiu. Apibūdina, kuriose gyvenimo srityse norėtų turėti daugiau savitvardos. Paaiškina, kodėl svarbu numatyti emocijų perteikimo pasekmes. Paaiškina įvairių emocijų perteikimo formų pasekmes. Pasirenka saugius ir žalos nedarančius gynybos mechanizmus. Paaiškina ir pateikia pavyzdžių, kaip neigiamas mintis keisti į teigiamas. Argumentuoja, kaip gebėjimas neigiamas mintis keisti į teigiamas prisideda prie psichikos sveikatos. Prašo pagalbos, jeigu sunku įveikti stresą ar nerimą. Naudoja laiko valdymo technikas ir paaiškina, kaip jos padeda valdyti stresą. Paaiškina, kas yra *eustresas* ir *distresas*, koks jų poveikis elgesiui ir psichikos sveikatai. Įvardija tiesioginius ir netiesioginius streso šaltinius,	Rosenberg M. B., *Nesmurtinis bendravimas.* Meilės kelias, 2021. Bracket M., *Leidimas jausti.* Vilnius: Vaga, 2020.		Socialinio ir emocinio ugdymo programos
33.1.2. Mokosi neigiamas mintis keisti teigiamomis, pateikia pavyzdžių ir diskutuoja, kaip gebėjimas neigiamas mintis keisti teigiamomis ateityje padės rūpintis psichikos sveikata, mokosi laiko valdymo technikų ir paaiškina, kaip jos padeda valdyti stresą ir kada, kur ir kaip reikia kreiptis į psichologinę pagalbą teikiančias organizacijas.	**1**		PSO rekomendacijos dėl streso mažinimo, https://pagalbasau.lt/wp-content/uploads/2020/05/Doing-What-matters-in-times-of-stress-an-illustrated-guide_Lithuanian_CC-BY-NC-SA-IGO_Redacted68.pdf Bracket M., *Leidimas jausti.* Vilnius: Vaga, 2020.	Prieinama nemokama emocinė parama ir psichologinė pagalba. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais, https://pagalbasau.lt/gaukpagalba/ Informacija apie stresą ir jo mažinimo būdus. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais, https://pagalbasau.lt/jaunimui/stresas/ Pagalba sau, patiriant stresą. Relaksacijos. LR Sveikatos	Socialinio ir emocinio ugdymo programos

		paaiškina, kaip reikia tinkamai į juos reaguoti.	Rosenberg M. B., *Nesmurtinis bendravimas.* Meilės kelias, 2021.	apsaugos ministerija su partneriais, https://pagalbasau.lt/stresas/	
33.1.3. Analizuoja savo pomėgius, interesus, asmenybės bruožus, gabumus ir reflektuoja, kaip jie daro įtaką karjeros pasirinkimui, reflektuoja ir mokosi planuoti savo profesinę karjerą ir savanorystės galimybes. Remdamiesi asmenine patirtimi, argumentuoja, kaip tinkami asmeninio profesionalumo ar bendruomenės pagalbos pavyzdžiai padeda siekti svarbių gyvenimo tikslų.	**2**	Apibūdina, kaip konstruktyvi kritika skatina asmeninį tobulėjimą. Analizuodami savo pomėgius ir stiprybes, mokosi planuoti savo profesinę karjerą ir savanorystės galimybes. Paaiškina, kaip tinkami asmeninio profesionalumo ar bendruomenės pagalbos pavyzdžiai padeda siekti svarbių gyvenimo tikslų. Paaiškina, kaip interesai, asmenybės bruožai ir gabumai daro įtaką karjeros pasirinkimui.	Dweck C. S., *Tu gali. Atskleiskite savo galimybes.* Vilnius: Alma Littera, 2017.		Socialinio ir emocinio ugdymo programos
33.1.4. Analizuoja išorinius veiksnius (tarpusavio santykius, reklamą, socialinius tinklus, informaciją, madą ir kt.), kurie daro įtaką asmens laisvalaikiui, keliant mokymo(si), karjeros tikslus ir jų siekiant.			Dweck C. S., *Tu gali. Atskleiskite savo galimybes.* Vilnius: Alma Littera, 2017.		Socialinio ir emocinio ugdymo programos
33.1.5. Analizuoja mokslo metams numatytą mokymo(si) planą ir mokslo metams išsikeltus mokymo(si) tikslus, sudaro tikslo siekimo planą ir numato, kokie iššūkiai gali kilti planuojant.	**2**	Įvardija mokslo metams išsikeltus mokymosi tikslus. Sudaro tikslo siekimo planą. Paaiškina, kokių iššūkių gali kilti planuojant. Paaiškina, kas yra atidėliojimas, naudoja technikas, kurios padeda įveikti atidėliojimą. Paaiškina, kaip laiko valdymo technikos gali padėti pasiekti išsikeltus tikslus. Įvertinę gautą pagalbą, pagal sudarytą planą naudodamiesi sukurtais pažangos stebėjimo	Dweck C. S., *Tu gali. Atskleiskite savo galimybes.* Vilnius: Alma Littera, 2017.		Socialinio ir emocinio ugdymo programos
33.1.6. Analizuodami savo patirtį, tyrinėja įprotį veikti ir atidėlioti, aiškinasi atidėliojimo veikti pasekmes ir mokosi technikų, kurios padeda įveikti atidėliojimą.			Dweck C. S., *Tu gali. Atskleiskite savo galimybes.* Vilnius: Alma Littera, 2017.		Socialinio ir emocinio ugdymo programos

		kriterijais, įsivertina pasiektus tikslus. Analizuoja akademinių tikslų sąsajas su karjeros tikslais.			
33.2. Santykiai ir bendradarbiavimas.					
33.2.1. Mokosi atpažinti kitų patiriamas neigiamas emocijas ir konstruktyviai į jas reaguoti, nesiekdami jų „pataisyti“. Tyrinėja žmonių poreikius ir tai, kaip jų nepatenkinimas siejasi su mintimis, emocijomis bei elgesiu.	**2**	Apibūdina, kuo skiriasi atvirojo ir uždarojo tipų klausimai, kurie iš jų skatina aktyvų klausymąsi. Užduoda atvirojo tipo klausimus, kad paskatintų kitus išsakyti savo nuomonę. Paaiškina, kuo skiriasi ketinimo ir pasekmės poveikis tarpusavio santykiams. Apibūdina ir praktikuojasi tinkamai išsakyti ir priimti konstruktyvią kritiką. Apibūdina santykių intymumą ir paaiškina, koks intymumas yra tinkamas skirtingų pobūdžio santykiams. Analizuodami įvairius santykius (pvz., bendraamžių, tėvų, mokytojų, kitų suaugusiųjų) išskiria jų ypatumus.	*Kiek kilogramų gali pakelti moteris ir kitos lyčių istorijos* [idėjos užsiėmimams vyresnėse klasėse]. Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba, https://lygybe.lt/data/public/uploads/2021/11/kiek-kilogramu-gali-pakelti-moteris.pdf Rosenberg M. B., *Nesmurtinis bendravimas.* Meilės kelias, 2021.		Socialinio ir emocinio ugdymo programos
33.2.2. Lygina atvirojo ir uždarojo tipų klausimų skirtumus, tyrinėja, kurie iš jų skatina aktyvų klausymąsi ir sudaro sąlygas įsigilinti į kalbančiojo požiūrį ir nuomonę ar nuostatas. Mokosi formuluoti atvirojo tipo klausimus, kad paskatintų kitus išsakyti savo nuomonę.			Rosenberg M. B., *Nesmurtinis bendravimas.* Meilės kelias, 2021. Bracket M., *Leidimas jausti.* Vilnius: Vaga, 2020.		Socialinio ir emocinio ugdymo programos
33.2.3. Tyrinėja įvairių grupių pastangas dirbti kartu ir siekti bendrų tikslų (pvz., bendruomenės grupės, nevyriausybinės organizacijos ir pan.), mokosi atpažinti ir įvardyti, kas grupę vienija, kokios savybės, gebėjimai ar įgūdžiai yra reikalingi, siekiant bendro tikslo, analizuoja skirtingų santykių	**1**	Apibūdina ir vertina įvairių grupių pastangas dirbti kartu ir siekti bendrų tikslų. Apibūdina skirtingų santykių galios demonstravimą ir analizuoja, kaip galios demonstravimas veikia bendravimo stilių grupėje.	Rosenberg M. B., *Nesmurtinis bendravimas.* Meilės kelias, 2021.		Socialinio ir emocinio ugdymo programos

galios demonstravimo požymius, diskutuoja, kaip galios demonstravimas veikia grupės narių bendravimą.		Mokosi aptarti, analizuoti ir vertinti pasiūlytą idėją, o ne jį pateikusį asmenį. Analizuoja, kaip galima dirbant grupėje paskatinti kitų lyderystę.			
33.2.4. Analizuoja, kaip medijose vaizduojamos įvairios socialinės, kultūrinės grupės ir kaip ši informacija daro įtaką, susidarant išankstinėms nuostatoms, kaip pažinimas ir darbas su skirtingų socialinių ir kultūrinių grupių žmonėmis gali daryti įtaką šių grupių supratimui, praplėsti žinojimą apie jas, gerinti tarpkultūrinę komunikaciją.	**2**	Analizuoja, kaip medijose vaizduojamos įvairios socialinės, kultūrinės grupės ir kaip tai formuoja skirtingų socialinių ir kultūrinių grupių savivoką. Analizuoja, kaip pažinimas ir darbas su skirtingų socialinių ir kultūrinių grupių žmonėmis gali daryti įtaką šių grupių supratimui, praplėsti žinojimą apie jas, gerinti tarpkultūrinę komunikaciją. Oponuoja netolerancijai ir stereotipams (pvz., pastebi nesąžiningą elgesį ir reaguoja).	Rosenberg M. B., *Nesmurtinis bendravimas.* Meilės kelias, 2021.		Socialinio ir emocinio ugdymo programos
33.2.5. Mokosi atpažinti ir įvardyti subjektyvumą, stereotipus ir nusistatymą prieš vieną ar kitą grupę, pagrįsti, kaip išankstinės nuostatos ir nusistatymas veikia įvairių grupių tarpusavio santykius, asmeninį ir viešąjį gyvenimą, oponuoti netolerancijai ir stereotipams (pvz., pastebi nesąžiningą elgesį ir reaguoja).			*Kiek kilogramų gali pakelti moteris ir kitos lyčių istorijos* [idėjos užsiėmimams vyresnėse klasėse]. Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba, https://lygybe.lt/data/public/uploads/2021/11/kiek-kilogramu-gali-pakelti-moteris.pdf Rosenberg M. B., *Nesmurtinis bendravimas.* Meilės kelias, 2021.		Socialinio ir emocinio ugdymo programos
33.2.6. Nagrinėja įvairias situacijas ir mokosi atpažinti, kada nepatenkinti asmens fiziologiniai, emociniai, pripažinimo, saugumo ir kiti poreikiai paskatina konfliktą, analizuoja ir įvertina priimtų sprendimų	**2**	Naudoja strategijas, kurios padeda išspręsti nesutarimus ir skatina empatiją, stiprina santykius. Spręsdami konfliktą, naudoja išmoktą strategiją.	Rosenberg M. B., *Nesmurtinis bendravimas.* Meilės kelias, 2021.		Socialinio ir emocinio ugdymo programos

veiksmingumą, lygina abipusio sutarimo vertę su sprendimu konfliktuoti.		Paaiškina, kaip konflikto sprendimo metodai gali padėti spręsti konfliktą.			
33.2.7. Mokosi pademonstruoti konflikto sprendimo būdų panaudojimą sudėtingose situacijose, išvengiant jėgos demonstravimo, parenkant ir pritaikant konfliktų sprendimo įgūdžius (pvz., reflektyvus klausymas, savitvarda, debatai, mediacija, vadovaujančio asmens sprendimų priėmimas, karas, teismų sprendimai ir pan.), stabdant konflikto eskalavimą ir (ar) skirtumų pašalinimą.		Demonstruoja konflikto sprendimo metodų panaudojimą sudėtingose situacijose. Apibūdina patyčių tipus ir kuria patyčių prevencijos strategijas. Naudoja strategijas, kurios leidžia tapti aktyviu stebėtoju ir užkirsti kelią patyčioms. Apibūdina strategijas, kurias gali naudoti patyčių auka ar patyčių stebėtojas, kad sustabdytų patyčias. Paaiškina, kas yra patyčios virtualiojoje erdvėje. Paaiškina, kaip aktyvūs stebėtojai, gali užkirsti kelią patyčioms socialiniuose tinkluose.	Rosenberg M. B., *Nesmurtinis bendravimas.* Meilės kelias, 2021.		Socialinio ir emocinio ugdymo programos
33.2.8. Aiškinasi, kas yra mobingas (grupinis (psichologinis) engimas), 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 mobingo situacijų arba jas įveikti.			Rosenberg M. B., *Nesmurtinis bendravimas.* Meilės kelias, 2021.	Dokumentiniai filmai (taip pat nagrinėti ir lytiškumo ugdymo klausimus). Lietuvos žmogaus teisių centras https://nepatogauskinoklase.lt/	Socialinio ir emocinio ugdymo programos
33.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys.					
33.3.1. Analizuoja, kokios būna įstatymų ir taisyklių apibrėžtos elgesio taisyklės, kaip jų nesilaikymas arba pažeidimai gali paveikti jų ir aplinkinių gyvenimą. Nagrinėdami įvairius pavyzdžius, įvardija savo atsakomybes klasėje, šeimoje, bendruomenėje, Lietuvoje ir pasaulyje.	**1**	Paaiškina, kaip rizikingose situacijose išvengti neigiamų pasekmių. Apibūdina penkias ar daugiau sričių, kuriose dažniausiai yra patiriamas bendraamžių spaudimas. Demonstruoja strategijas, kurios padeda atsilaikyti prieš bendraamžių spaudimą.			Socialinio ir emocinio ugdymo programos

		Paaiškina, kaip gebėjimas atsilaikyti prieš spaudimą pasielgti netinkamai ateityje padės laikytis taisyklių ir įstatymų.			
33.3.2. Mokosi atpažinti, kaip socialiniai santykiai padeda priimti tinkamus sprendimus, padeda prisiimti atsakomybę, veikia mokymosi užduočių atlikimą ir padeda saugoti, stiprinti sveikatą, mokosi strategijų, kaip atsispirti išoriniam bendraamžių spaudimui ir išvengti nepageidaujamų pasekmių.	**1**	Paaiškina, kokios vertybės padeda elgtis atsakingai. Paaiškina, kaip neatsakingas elgesys gali tapti kliūtimi siekti tobulėjimo. Paaiškina, kaip paaugliai priima sprendimus. Paaiškina, kaip atsakingas sprendimų priėmimas siejasi su asmeninėmis vertybėmis. Įvardija savo vertybes ir priima tokius sprendimus, kurie padeda saugoti kūną ir protą. Paaiškina, kaip alkoholis, tabakas ir kitos psichoaktyviosios medžiagos paveikia akademinius pasiekimus. Paaiškina, kaip sprendimų priėmimas gali paveikti kitus asmenis.			Socialinio ir emocinio ugdymo programos
33.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.					
33.4.1. Diskutuoja apie emociškai saugios aplinkos gyvenimui, mokymuisi, darbui svarbą, mokosi atpažinti požymius, įvairiose situacijose, mokyklos aplinkoje esančius pavojus, atlikti rizikos vertinimą. Susipažįsta su psichosocialiniais rizikos veiksniais darbe, jų įtaka sveikatai ir darbingumui, prevencija, su paauglių	**4**	Apibūdina ekstremaliąsias situacijas ir paaiškina, kaip jose reikia elgtis (socialinio, techninio, ekologinio pobūdžio situacijos). Išvardija ir apibūdina galimus teroristinės veiklos metodus ir galimus teroristų taikius. Paaiškina, kaip galima saugotis nuo teroristinių išpuolių.			Socialinio ir emocinio ugdymo programos

(asmenų iki 18 metų) įdarbinimo sąlygomis, darbuotojų teisėmis ir pareigomis, nelegalaus darbo žala.		Paaiškina, kaip atpažinti teroristines veiklas ir kur reikia kreiptis, kilus įtarimams. Paaiškina, kaip reikia elgtis, vykstant sprogimams ir atsidūrus po nuolaužomis. Paaiškina, kas tai yra šeimos saugumo planas. Paaiškina, ką turi žinoti šeimos nariai apie saugumą ir kodėl reikia turėti aptartą šeimos saugumo planą.			
33.4.2. Analizuoja ir apibūdina galimus teroristinės veikos būdus ir galimus teroristų taikinius, mokosi atpažinti teroristines veikas, saugotis nuo teroristinių išpuolių. Nagrinėja, kur reikia kreiptis kilus įtarimų, analizuoja, ką turi žinoti šeimos nariai apie saugumą ir kodėl reikia turėti aptartą šeimos saugumo planą, paruoštą išvykimo krepšį, pasirūpinti reikalingų dokumentų susirinkimu, maisto ir vandens atsargomis, gyvenamosios vietos saugumu, kilus pavojui.			Informacija ir rekomendacijos, susijusios su apsaugos organizavimu įvairių nelaimių metu, https://civsauga.lt/pavojai/ Lietuvos pasirengimo ekstremaliosioms situacijoms interneto svetainė. Čia galima sužinoti, kaip pasiruošti nelaimėms ir kaip elgtis jų metu. Kiekvienas iš mūsų turi pasirūpinti savimi ir artimaisiais bent 72 valandas, kol atvyks pagalba, https://lt72.lt/ Viešai prieinama informacija apie tai, kaip elgtis įvykus branduolinei ar radiologinei avarijai, pateikta visuomenei patraukliu elektroninio mokymo formatu, https://radiacija.eu/		
33.4.3. Analizuoja ir apibūdina ekstremaliąsias situacijas ir paaiškina, kaip jose reikia elgtis (socialinio, techninio, gamtinio, ekologinio pobūdžio situacijos), mokosi tinkamai			Informacija ir rekomendacijos, susijusios su apsaugos organizavimu įvairių nelaimių metu, https://civsauga.lt/pavojai/	Radiacinės saugos centro interneto svetainė. Svetainės tikslas – informuoti plačiąją visuomenę ir	

elgtis, išgirdus pavojaus signalą, patekus į karo veiksmų zoną, įvykus sprogimui ir atsidūrus po nuolaužomis.			Lietuvos pasirengimo ekstremaliosioms situacijoms interneto svetainė. Čia galima sužinoti, kaip pasiruošti nelaimėms ir kaip elgtis jų metu. Kiekvienas iš mūsų turi pasirūpinti savimi ir artimaisiais bent 72 valandas, kol atvyks pagalba, https://lt72.lt/ Viešai prieinama informacija apie tai, kaip elgtis įvykus branduolinei ar radiologinei avarijai, pateikta visuomenei patraukliu elektroninio mokymo formatu, https://radiacija.eu/	specialistus apie sistemą, kuria siekiama apsaugoti žmones ir aplinką nuo žalingo jonizuojančiosios spinduliuotės poveikio. Čia taip pat galima rasti atsakymų į daugelį dominančių klausimų apie jonizuojančiąją spinduliuotę, Radiacinės saugos centro ir kitų institucijų veiklą, užtikrinant radiacinę saugą Lietuvoje, https://www.rsc.lt/index.php/pageid/314	
33.4.4. Reflektuoja savo socialinius ir emocinius įgūdžius, kurie padeda atpažinti, įvertinti pavojų keliančias situacijas ir priimti sprendimą reaguoti ir kreiptis, įtarus nusikalstamą veiklą arba tapus nusikaltimo auka. Mokosi pasipriešinimo smurtui būdų, išvengiant jėgos.			Plakatų smurto prevencijos tema praktinio taikymo rekomendacijos bendrojo ugdymo pedagogams 9–12 kl. Nacionalinė švietimo agentūra, https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2019/11/Rekomendacijos-praktiniam-9-12-klasiu-plakato-taikymui.pdf	Interneto svetainė, skirta smurtui artimoje aplinkoje atpažinti. Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba, https://www.visureikalas.lt/naujienos/mokykloms/ Parengtų darbui su prekybos žmonėmis prevencija specialistų Lietuvoje sąrašas ir	Socialinio ir emocinio ugdymo programos Prevencinės programos

				kontaktai. Nacionalinė švietimo agentūra, https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2022/11/Prekybos-zmonemis-specialistu-sarasas-2022-11.pdf	
				15-metės, patekusios į prekybos žmonėmis tinklą, istorija. Saugūs pasimatymai. Vaizdo medžiaga. Nacionalinė švietimo agentūra, https://www.nsa.smm.lt//wp-content/uploads/2022/12/Lietuvis-prekyba-zmonemis.mp4	
33.4.5. Analizuoja sveikos žmogaus raidos fizinio aktyvumo, sveiko maitinimosi, sveikos gyvensenos principų laikymosi poreikius ir tai, kaip dėmesys, tenkinant šiuos poreikius, padeda stiprinti asmens fizinius, intelektinius, emocinius ir socialinius gebėjimus, kuria savo sveikatos stiprinimo planą, pasirenka ir pademonstruoja atsipalaidavimo pratimus.	**6**	Apibūdina savo vertybes, kurios yra susijusios su sveika gyvensena. Apibūdina alkoholio, tabako ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų rizikos ir prevencijos veiksnius. Argumentuoja, kodėl svarbu atsisakyti draugų siūlymų vartoti alkoholį, tabaką ir kitas psichoaktyviąsias medžiagas. Sieja netinkamą mitybą ir jos sukeliamas problemas, ligas, aptaria jų prevenciją (netinkamų vartojimui produktų naudojimas, genetiškai modifikuoti produktai,	Vaikų ir paauglių ginekologijos profesionalės, profesorės Žanos Bumbulienės vadovaujamos gydytojų akušerių ginekologių ir medicinos psichologės komandos parengta knyga, skirta įvairiapusiškai, suprantamai ir atsižvelgiant į skirtingus raidos etapus aptarti mergaičių paauglystės laikotarpį (10–19 metų amžiaus tarpsnį). Knygoje greta visų temų yra nagrinėjami ir sveikos		Socialinio ir emocinio ugdymo programos

		papildai, amžiaus tarpsnių ypatumai mityboje ir pan.). Paaiškina nesaikingo ir neatsakingo higienos priemonių naudojimo pasekmes sveikatai ir aplinkai. Paaiškina, kas tai yra lėtinės ligos, kokia jų prigimtis ir kaip galima sumažinti šių ligų pavojų (pvz., žalingas elgesys, aplinkos veiksniai, genetinės priežastys). Pagrindžia fizinių ir emocinių poreikių nepatenkinimo (pvz., alkis, troškulys, karštis, šaltis, pervargimas, vienatvė ir kt.) pavojų žmogaus sveikatai ir gyvybei.	gyvensenos, ligų profilaktikos principai. Andrijauskienė L., Baušytė R., Breivienė R., Brimienė I., Bumbulienė Ž., Klimašenko J., Sabaitytė E., Vaigauskaitė-Mažeikienė B., Žilovič D. (2023). *Trikampiai ir apskritimai: mano moteriškumo pradžia*. Vilnius: VU leidykla.		
			Girskis J., Jurkevičius P., Slušnys L., Variakojis A., Gabrielius Liaudanskas-Svaras G., *Būk vyras: berniukų knyga.* Atnaujintas leidimas (knygos.lt).		
33.4.6. Aiškinasi, kas yra ilgalaikių santykių planavimas, reikšmė asmens visuminei gerovei, aiškinasi ankstyvųjų lytinių santykių poveikį fizinei, psichinei ir socialinei sveikatai. Aiškinasi, kaip planuojamas nėštumas (pvz., menstruacinio kalendoriaus sekimas, kontracepcijos priemonės, nėštumo planavimas, abipusių santykių įvertinimas, pasekmių numatymas, tolesnio gyvenimo planavimas ir kt.), į ką kreiptis, kilus klausimams dėl lytinės ir reprodukcinės sveikatos.			Paauglystė ir lytiniai santykiai: vedlys atviriems pokalbiams, 8–12 klasėms. Priemonė, kuri gali padėti kalbėtis lytinių santykių temomis (papildant kita medžiaga), https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/07e0f2_24322d55367c4f79add7a28ef23f1b32.pdf	Dokumentiniai filmai (taip pat nagrinėti ir lytiškumo ugdymo klausimus). Lietuvos žmogaus teisių centras, https://nepatogauskinoklase.lt/	
			Lytiškumo gidas, skirtas jaunimo darbuotojams ir su jaunimu dirbantiems asmenims. Leidinio tikslas – sumažinti stigmą lytiškumo ir lytiškumo		

			ugdymo klausimais, suteikti informacijos, pateikti metodiką, kad jaunimo darbuotojai ir kiti profesionalai, dirbantys su jaunimu, galėtų rasti atsakymus lytiškumo ugdymo klausimais. Lytiškumo gidas padeda susipažinti su terminais, metodika bei gali padėti palengvinti procesą, ieškant patikimos informacijos. Jaunimo reikalų agentūra. Lytiškumo ugdymo gidas, https://jra.lt/naujienos/187-kvieciame-skaityti-lytiskumo-ugdymo-praktini-gida. Vaikų ir paauglių ginekologijos profesionalės, profesorės Žanos Bumbulienės vadovaujamos gydytojų akušerių ginekologių ir medicinos psichologės komandos parengta knyga, skirta įvairiapusiškai, suprantamai ir atsižvelgiant į skirtingus raidos etapus aptarti mergaičių paauglystės laikotarpį (10–19 metų amžiaus tarpsnį). Knygoje yra nagrinėjamos tokios temos kaip lytinis brendimas, reprodukcinė ir		

			lytinė sveikata, emocinė ir psichologinė sveikata, sveika gyvensena, aktualių susirgimų profilaktika, diagnostika bei gydymas, vizitas pas gydytoją akušerį ginekologą, saugus lytinis elgesys, nėštumo planavimas ir kontracepcija, vaisingumas ir jo sutrikimai bei daugelis kitų. Leidinyje pateikiama ir šių temų aktuali informacija vaikinams. Andrijauskienė L., Baušytė R., Breivienė R., Brimienė I., Bumbulienė Ž., Klimašenko J., Sabaitytė E., Vaigauskaitė-Mažeikienė B., Žilovič D. (2023). *Trikampiai ir apskritimai: mano moteriškumo pradžia*. Vilnius: VU leidykla.		
33.4.7. Tyrinėja su mityba, nesaikingu higienos priemonių 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			Atmintinė, kaip padėti sau ir kitiems, įvykus nelaimei, kurioje pateikiami patarimai, kaip įvertinti situaciją, kaip elgtis gyvybiškai pavojingose ir nepavojingose situacijose (užspringus, kraujuojant, patyrus insultą, infarktą, lūžus kaulams ir pan.). Ką reikia žinoti apie pirmąją pagalbą	Atpažinti užspringusį žmogų ir mokytis suteikti užspringusiajam pagalbą. Karaliaus Mindaugo profesinio mokymo centras paruoštoje medžiagoje demonstracija, kaip padėti užspringusiam kūdikiui, 1–8 metų	

ar sunkus sužalojimas, trauma), toliau tobulina kokybiško pradinio gaivinimo įgūdžius: krūtinės paspaudimus, defibriliaciją automatiniu išoriniu defibriliatoriumi, mokosi teikti pagalbą, sutrikus ar sustojus kvėpavimui.			LR Sveikatos apsaugos ministerija, https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/pirmoji%20pagalba(2).pdf	vaikams ir suaugusiajam. Paaiškinama, kaip elgtis, esant daliniam ir visiškam užspringimui, ką daryti, kai užspringus esi vienas. Vaizdo medžiaga padės mokytojui pasiruošti pamokai apie tai, kaip padėti užspringusiam žmogui. Karaliaus Mindaugo profesinio mokymo centras, https://www.youtube.com/watch?v=THQSXDUyMQ0&t=30s	
33.4.8. Mokosi suteikti pirmąją pagalbą, ištikus anafilaksiniam šokui, insultui ir infarktui, traukuliams, esant skirtingiems sužeidimams ir traumai, stabdyti kraujavimą, susidūrus su gyvybei grėsmingu kraujavimu (suspaudimas arba suveržimas, ledo pridėjimas), suteikti pagalbą elektros traumos metu, ištikus hipoglikeminei komai ar epilepsijai, sutrikus kraujo apytakos sistemai.		Paaiškina, kokiose situacijose asmuo gali pats sau suteikti pagalbą, kada reikia skubiosios medicininės pagalbos, o kada reikia kreiptis į asmens sveikatos priežiūros įstaigą. Apibūdina priežastis, dėl kurių sutrinka kvėpavimas, kas tai yra lengvas ir sunkus sužalojimas, ar trauma. Paaiškina, o jeigu reikia pademonstruoja, kaip suteikti pirmąją pagalbą, sutrikus kvėpavimui, esant skirtingiems sužeidimams ir traumoms, esant stipriam kraujavimui, šokui, apsinuodijimo požymiams,	Atmintinė, kaip padėti sau ir kitiems, įvykus nelaimei, kurioje pateikiami patarimai, kaip įvertinti situaciją, kaip elgtis gyvybiškai pavojingose ir nepavojingose situacijose (užspringus, kraujuojant, patyrus insultą, infarktą, lūžus kaulams ir pan.). Ką reikia žinoti apie pirmąją pagalbą. LR Sveikatos apsaugos ministerija, https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/pirmoji%20pagalba(2).pdf		

33.4.9. 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.		gyvybei pavojaus nekeliančiose situacijose (įkandimai, įpjovimai, sutrenkimai, sumušimai, nesmarkiai nudegus, susižalojus akį, esant lūžiui, ištikus šilumos smūgiui ar nušalus), esant hipoglikeminei komai ar epilepsijai, sutrikus kraujo apytakos sistemai. Paaiškina epidemijos sąvoką ir apibūdina elgesį, padedantį išvengti užkrečiamųjų ligų.	Medžiaga mokytojams ir mokiniams apie mikroorganizmus, higieną, užkrečiamųjų ligų prevenciją. Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras, https://www.hi.lt/lt/mokytojams-ir-mokiniams.htm	Pateikiama informacija apie donorystę, sėkmingos transplantacijos istorijos. Nacionalinis transplantacijos biuras prie Sveikatos apsaugos ministerijos, https://ntb.lrv.lt	
				Pateikiama informacija apie kraujo donorystę. Nacionalinis kraujo centras, https://kraujodonoryste.lt	
				Patarimai ir rekomendacijos apie užkrečiamųjų ligų valdymą, skiepus. Nacionalinis visuomenės sveikatos centras, https://nvsc.lrv.lt/lt/uzkreciamuju-ligu-valdymas	

33.4.10. Analizuoja sergančiųjų priklausomybės ligomis atvejus ir mokosi atpažinti bei įvardyti ligų atsiradimo priežastis, požymius ir pasekmes, analizuoja priklausomybės ligų gydymo ypatumus ir tai, kokios yra sukurtos paslaugos bendruomenėje sergantiems priklausomybės ligomis asmenims.		Apibūdina ir palygina psichiką veikiančių medžiagų žalą organizmui, socialiniams santykiams ir gyvenimui, priklausomybės ligų atsiradimo priežastis ir gydymo ypatumus.	Azartinių lošimų prevencija. Metodinė priemonė, skirta bendrojo ugdymo mokyklų klasių vadovams, švietimo pagalbos specialistams ir mokytojams. Nacionalinė švietimo agentūra, https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2022/06/Azartiniu-losimu-prevencija-viesinimui.pdf	Informacija apie priklausomybes ir rekomendacijos, kaip jų išvengti. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais, https://pagalbasau.lt/jaunimui/priklausomybes/	Socialinio ir emocinio ugdymo programos Prevencinės programos
			Priklausomybė nuo azartinių lošimų. Atmintinė tėvams. Nacionalinė švietimo agentūra, https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2021/05/Atmintine-tevams_-Priklausomybe-nuo-azartiniu-losimu.pdf	Kur gauti pagalbą. Prieinama nemokama emocinė parama ir psichologinė pagalba. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais, https://pagalbasau.lt/gaukpagalba/	
			Priklausomybė nuo azartinių lošimų. Atmintinė tėvams. Nacionalinė švietimo agentūra, https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2021/05/Atmintine-Probleminis-losimas-internete.mp4	Informacija apie teikiamas paslaugas nepilnamečiams. Respublikinis priklausomybės ligų centras. Paslaugos jaunimui, https://www.rplc.lt/paslaugos/jaunimui/	
			Kaip padėti mokiniams išvengti priklausomybės nuo ekranų. Atmintinė tėvams, pedagogams.	Informacija apie prevencijos, intervencijos, gydymo ir psichologinės bei	

			Nacionalinė švietimo agentūra, https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2021/05/Atmintine.pdf	socialinės reabilitacijos paslaugas vaikams Lietuvoje, vartojantiems psichoaktyviąsias medžiagas. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, https://ntakd.lrv.lt/lt/reabilitacija/kur-kreiptis-pagalbos-jeigu-vaikas-vartoja-psichoaktyviasias-medziagas	
				Priklausomybių ligų gydymo metodikos. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, https://ntakd.lrv.lt/lt/gydymas/gydymas-1	

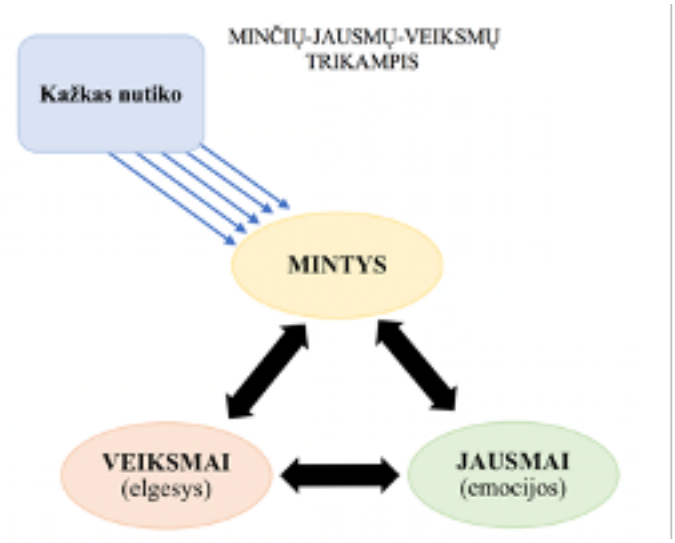
Pamokų ir užduočių pavyzdžiai 9 (I gimnazijos) ir 10 (II gimnazijos) klasei

Pamokos pavyzdys 9 (I gimnazijos) klasei

32.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.
32.2. Santykiai ir bendradarbiavimas.

Potemė	1) Mokosi konstruktyviai išreikšti ir apibūdinti patiriamas emocijas, pateikia pavyzdžių, mokosi numatyti ir paaiškinti, kaip ir kodėl asmeninės vertybės padeda įvertinti emocijų perteikimo formų pasekmes, argumentuoja, kodėl svarbu susilaikyti nuo spontaniškos jausmų raiškos. 2) Stebi ir analizuoja, kaip mintys, emocijos ar jausmai, veiksmai veikia kitų žmonių emocijas, diskutuoja, kodėl svarbu pasakyti kitiems, kaip mes jaučiamės, arba paklausti, kai jaučiasi kitas.
Kompetencijos	Pažintinė Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos Kūrybiškumo Komunikavimo Kultūrinė
Įgūdžiai	Savo ir kitų emocijų atpažinimas, įvardijimas, impulsų kontrolė, savidrausmė, savęs valdymas
Tikslas	Mokytis analizuoti, kaip yra susiję mintys, emocijos ir veiksmai ir kaip jie skirtingai paveikia žmonių emocijas.
Uždaviniai	• suprasti ryšį tarp minčių, emocijų (jausmų) ir veiksmų; • mokyti nustatyti, kaip mintys ir emocijos daro įtaką sprendimų priėmimui ir elgesio pokyčiams.
Trukmė	45 min.
Veiklos pavadinimas	Žmonių emocijų tyrinėjimas*
Priemonės	Minčių-jausmų-veiksmų trikampis „Kažkas nutiko“ situacijos
Eiga	**1 TEMOS ATSKLEIDIMAS (visa klasė)** Pasiūlykite klasės mokiniams pagalvoti apie minčių, emocijų (jausmų) ir veiksmų (elgesio) ryšį. **Pasakykite mokiniams, kad norite, jog jie elgtųsi... (pasakykite kaip). Jeigu būtina, pakartokite savo norą ir leiskite jiems į tai reaguoti.** **Paklauskite.** *Dabar, kai sulaukiau jūsų dėmesio, ką reiškia, kai sakau „elgtis?“* Mokiniai tikriausiai atsakys, kad tai reiškia, kad jie turėtų nustoti kvailioti ir elgtis „gerai“. Pasakykite jiems, kad jie elgėsi gerai ir kad jūs tiesiog norėjote pasiūlyti jiems susimąstyti apie žodžius „elgtis“ bei „elgesys“. **Paklauskite.** *Kas yra mūsų elgesys? Ar tai yra mūsų veiksmai? Kas lemia mūsų elgesį?* Kreipkite diskusiją taip, kad mokiniai suprastų, jog būtent tai, kas vyksta viduje, „mūsų galvose“, dažniausiai lemia mūsų veiksmus. Mūsų elgesys dažniausiai yra atsakas į mūsų mintis ir emocijas (ar jausmus). **Paklauskite.** *Kaip manote, ar mūsų mintys ir jausmai veikia mūsų veiksmus?* **TEMOS ANALIZĖ** (visa klasė) **Tyrinėkite, kaip siejasi mintys, emocijos ir veiksmai.**

* Pavyzdys paruoštas pagal LIONS QUEST programą.

	Parodykite minčių-jausmų-veiksmų trikampį, kuris padeda suprasti ryšį tarp minčių, emocijų ir veiksmų.  Pademonstruokite trikampį ir leiskite mokiniams suprasti, kad tai, kas atsitinka, daro įtaką jų mintims ir emocijoms, o jos paskatina veiksmą. Aptarkite toliau pateikiamus klausimus: • Kaip susiję mintys, emocijos ir veiksmai? • Kaip mūsų elgesys ir veiksmai gali lemti mūsų mintis ir jausmus? **Paskatinkite apmąstyti ir atsakyti į klausimus.** *Ar galite laisvai galvoti tai, ką norite? Ar galite laisvai jausti tai, ką norite? Ar galite laisvai daryti tai, ką norite?* Mes visi galime galvoti tai, ką norime, visi galime jausti tai, ką norime, tik esame atsakingi už savo veiksmus. Taigi svarbu suprasti kaip mūsų mintys ir jausmai veikia mūsų elgesį, kad galėtume išmokti reaguoti pozityviau net ir tada, kai situacijos būna neigiamos. Mes galime pasirinkti, kaip atsakyti ir reaguoti, vadovaudamiesi savo vertybėmis. **Sakykite.** *Panaudokime trikampį, kad nustatytumėte, kaip tarpusavyje yra susiję mintys, jausmai ir veiksmai. Ar kas nors gali pasidalyti pavyzdžiu, kas neseniai nutiko ir paskatino reaguoti. Tai neturi būti būtinai neigiama reakcija.* Pasirinkite tinkamą pavyzdį. Aptarimo, kas nutiko, ką jie galvojo, ką jautė ir kaip elgėsi, metu nepamirškite išlaikyti santūrumą. Jei reikia, naudokite tik teigiamus atvejus. (Taip pat galite stebėti ir atkreipti mokinių dėmesį, kaip jų reakcija privertė juos jaustis.)
Refleksija	**Kas?** Kaip dažnai mintys ir emocijos lemia mūsų veiksmus? **Kas iš to?** Kaip galite panaudoti šias žinias, kad geriau suprastumėte savo ir kitų emocijas? **Kas toliau?** Kaip, norėdami galvoti kitaip apie įvykius ir elgtis atsakingiau, galite pasinaudoti savo vertybėmis?
Įgūdžių pritaikymas	Paprašykite ateinančią savaitę stebėti savo mintis, emocijas ir veiksmus ir aprašyti tris, reakcijos į įvykius, situacijas. Jei mokiniai reaguoja neigiamai, paprašykite sugalvoti alternatyvių minčių, kurias jie galėtų prireikus pasinaudoti.
Temų plėtojimas bendruomenėje	Pasiūlykite mokiniams paruošti literatūros sąrašą, kurį sudarytų knygos apie emocijas. Paskelbkite šį sąrašą bibliotekoje ir pasidalykite su kitais mokyklos ar vietos bendruomenės nariais socialiniuose tinkluose ir mokyklos interneto svetainėje.
Įgūdžių panaudojimas šeimoje	Pasiūlykite mokiniams *minčių-jausmų-veiksmų trikampį* pristatyti šeimos nariams ir aptarti kokį nors įvykį. Paskatinkite mokinius šeimoje pasikalbėti apie tai, kaip keistųsi šeimos narių elgesys, jeigu kiekvienas kas kartą pagalvotų apie priežastis,

	kurios sukelia vienokias ar kitokias emocijas. Atkreipkite mokinių dėmesį į tai, kad visos situacijos gali būti tiek teigiamos, tiek neigiamos.
Vertinimas	Atkreipkite dėmesį į diskusijos metu mokinių išsakytas mintis, kad įvertintumėte jų supratimą, kaip siejasi mintys, emocijos ir veiksmai.

UŽDUOČIŲ PAVYZDŽIAI

32.2. Santykiai ir bendradarbiavimas.

Analizuoja draugiško elgesio ypatumus ir mokosi atpažinti palankią ir nepalankią draugystę (palanki draugystė – nesiekiama pakenkti asmens sveikatai, gyvybei, ateičiai), tyrinėja, kokios gali būti nepalankios draugystės pasekmės ir kaip gali klostytis tolesni tarpusavio santykiai.

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

Pamokos pavyzdys 10 (II gimnazijos) klasei

UŽDUOČIŲ PAVYZDŽIAI

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.

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

32.1 ir 33.1 savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.

Atpažįsta, įvardija ir valdo emocijas, elgesį.

- 1 pavyzdys*

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

- 2 pavyzdys

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

[14] Pavyzdys paruoštas pagal LIONS QUEST „Raktai į sėkmę“ programą, 2021
[15] Pavyzdys paruoštas pagal LIONS QUEST „Raktai į sėkmę“ programą, 2021
* Pavyzdys paruoštas pagal LIONS QUEST programą.

Gyvenimo įgūdžių ir kitų dalykų integruotų pamokų 9 (I gimnazijos) ir 10 (II gimnazijos) klasėje, projektų pavyzdžiai[16]

Turinio dalis ir potemė	Rekomenduojamos mokinių veiklos	Galima integracija su kitais dalykais
32.1 ir 33.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai. Mokiniai mokosi atpažinti, įvardyti ir plėtoti asmeninius pomėgius, savybes, talentus, įgūdžius, gebėjimus.	Susikurkite kriterijus, pagal kuriuos galima būtų pasirinkti kultivuoti vieną ar dvi sporto šakas, užsiimti kita fiziškai aktyvia veikla.	Fizinis ugdymas Informatika
32.2. ir 33.2. Santykiai ir bendradarbiavimas. Mokiniai mokosi įtraukiojo elgesio įgūdžių.	Klausydamiesi mokykitės atsieti faktus nuo emocijomis pagrįsto jų interpretavimo.	Lietuvių kalba ir literatūra Užsienio kalbos
32.2. ir 33.2. Santykiai ir bendradarbiavimas. Mokiniai mokosi dirbti ir bendradarbiauti mišriose grupėse.	**Projektinis darbas** Mokykitės dirbti ir bendrauti su skirtingomis etinėmis, religinėmis grupėmis.	Fizinis ugdymas Meninis ugdymas Kalbinis ugdymas Gamtamokslinis ugdymas Socialinis ugdymas Technologijos Informatika
32.2. ir 33.2. Santykiai ir bendradarbiavimas. Mokiniai mokosi atpažinti ir įvardyti kitų žmonių, grupių pomėgius, savybes, talentus, gebėjimus ir kitus ypatumus.	**Projektinis darbas** Analizuokite, kaip kultūrinių skirtumų išryškinimas gali sustiprinti ar susilpninti sveikatai svarbų elgesį (pvz., skirtingi vairavimo ar maitinimosi įpročiai, kultūros normomis pagrįstas daugiau ar mažiau patiriamas spaudimas).	Socialinis ugdymas Menai Technologijos Informatika
	Projektinis darbas Aiškinkitės kas padeda kurti ir palaikyti teigiamus santykius su skirtingos lyties, rasės ir etinių grupių bendraamžiais.	Fizinis ugdymas Meninis ugdymas Kalbinis ugdymas Gamtamokslinis ugdymas Socialinis ugdymas Technologijos Informatika
	Analizuokite skirtingų šalių ir skirtingais istorijos laikotarpiais pasireiškiantį pilietiškumo supratimą.	Socialinis ugdymas Pilietiškumas Kalbinis ugdymas
32.2. ir 33.2. Santykiai ir bendradarbiavimas. Mokiniai mokosi išvengti neigiamų santykių ir įsisavina konfliktų valdymo strategijas.	Dalyvaudami simuliacijos žaidimuose, mokykitės problemų sprendimo technikų (pvz., pasiekti diplomatinį susitarimą tarptautinėse derybose, dalyvauti teisinės dilemos sprendime).	Socialinis ugdymas Pilietiškumas Kalbinis ugdymas
32.3. ir 33.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys.	Mokykitės analizuoti ir paaiškinti, kaip socialinės normos daro įtaką mūsų skirtumams	Socialinis ugdymas Technologijos

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

Mokiniai mokosi analizuoti ir kurti skirtingoms žmonių grupėms (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės), erdvėms, situacijoms būtinas taisykles ir jų laikytis, analizuoja jų prasmę ir reikalingumą.	(pvz., restoranų, svetingumo tradicijos, sporto renginiai).	Fizinis ugdymas Menai Informatika
	Mokykitės raginti kitus mokinius, pasinaudoti balso teise kuriant mokyklos taisykles ir jų laikantis.	Visi dalykai
	Tyrinėkite ir vertinkite, kaip smurto vaizdavimas medijose ir kitose vaizdavimo formose gali daryti įtaką asmeniui ir grupei	Menai Informatika Literatūra
32.4. ir 33.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė. Saugo savo ir kitų gyvybę ir sveikatą.	Mokykitės saugus elgesio prie upės, ežero, jūros. Aiškinkitės, kas tai yra jūros povandeninės srovės ir kaip reikia elgtis, patekus į srovę, kad pavyktų išsaugoti gyvybę. Aiškinkitės, koks elgesys prie vandens telkinių sumažina riziką. Mokykitės suprasti prie vandens telkinių naudojamus ženklus (paplūdimiuose naudojamus ženklus, vėliavas ir jų reikšmes). Aiškinkitės, koks elgesys plaukiojant su vandens transporto priemonėmis yra saugus.	Socialinis ugdymas Fizinis ugdymas
	Aiškinkitės, kaip elgtis, esant vandens katastrofai.	Socialinis ugdymas Fizinis ugdymas
	Aiškinkitės, kaip sumažinti apsinuodijimų riziką.	Socialinis ugdymas Fizinis ugdymas
	Mokykitės išvengti arba sumažinti traumas ir sužalojimų riziką, užsiimant fizine veikla ir aktyviai sportuojant.	Fizinis ugdymas
	Projektinis darbas Tyrinėkite žmonių elgesio ir aplinkos veiksnius, kurie sukelia daugiausia sužalojimų ir traumų Lietuvoje.	Socialinis ugdymas Fizinis ugdymas Technologijos Matematika Informatika
	Projektinis darbas Mokykitės išgyvenimo pasiklydus principų: kai trūksta maisto ir vandens, kai tenka nakvoti miške, susikurti laužą. Aiškinkitės, kaip elgtis ir kaip galima pakviesti pagalbą, nesant ryšio priemonių, patekus į nelaimės vietą atokioje teritorijoje.	Socialinio ugdymo, fizinio ugdymo ir technologijų pratybos
	Projektinis darbas Tyrinėkite, kokios Lietuvoje veikia įstaigos ir organizacijos, galinčios suteikti reikiamą pagalbą kiekvienoje su žmogumi ar gyvūnu susijusioje situacijoje.	Gamtamokslinis ugdymas Socialinis ugdymas Informatika Matematika
	Projektinis darbas Tyrinėkite ir analizuoja aplinkos, gyvūno ir savo elgesio stebėjimo duomenis.	Gamtamokslinis ugdymas Socialinis ugdymas Informatika Matematika
	Projektinis darbas Aiškinkitės pėsčiųjų, dviratininkų, keleivių, vairuotojų elgesį eismo saugumo aspektu,	Saugaus elgesio pratybos Matematika

	aptarkite savo patirtis automobilių kelių ir geležinkelių transporto eismo aplinkoje (organizuojamos bendraamžių, draugų, šeimos narių apklausos, siekiant kuo detaliau išanalizuoti jų elgesį ir patirtį automobilių kelių ir geležinkelių transporto eismo aplinkoje).	Informatika
	Gilinkitės į kelio, laiko, greičio sąvokas, fizikinių dėsnių įtaką automobilių kelių ir geležinkelių transporto eismo saugumui, plėtokite šią temą. Aiškinkitės, kokios yra aplinką saugančios transporto priemonės (pvz., elektromobiliai, „Euro 6“ standartas ir kt.).	Gamtamokslinis ugdymas Socialinis ugdymas
	Projektinis darbas Tyrinėkite taršą išmetamosiomis dujomis ir analizuokite poveikį sveikatai.	Gamtamokslinis ugdymas Socialinis ugdymas Technologijos Matematika Informatika
	Projektinis darbas Analizuokite šalies, regiono, rajono, miesto traumatizmo, patiriamo per automobilių kelių ir geležinkelių transporto eismo įvykius, rūšis ir statistiką, automobilių kelių ir geležinkelių transporto eismo įvykių kaltininkus ir aplinkybes.	Gamtamokslinis ugdymas Socialinis ugdymas Technologijos Matematika Informatika
	Analizuokite laiko (metų, savaitės dienų, paros, valandų) avaringumo statistiką ir priežastis.	Matematika Socialinis ugdymas
	Aiškinkitės globalus eismo sampratą (sausumos, oro ir vandens transporto keliais) ir aptarkite transporto priemonės (sausumos, vandens, oro). Mokykitės apie dviračių, mopedų, motociklų ir automobilių dalis ir jų sistemas, nuo kurių priklauso eismo saugumas. Analizuokite ir kurkite idėjas, kaip pagerinti transporto priemonių saugumą.	Technologijos Gamtamokslinis ugdymas
	Susipažinkite ir mokykitės naudotis pirminėmis gaisro gesinimo priemonėmis – ugnies gesintuvais. Aiškinkitės gesinimo principus: nagrinėkite veiksmų „pranešk – gesink – gelbėkis“ seką skirtingais gaisrų atvejais. Aiškinkitės, kuo skiriasi vandens putų, miltelių, angliarūgštės gesintuvai. Analizuokite gaisro gesinimą degimo trikampio komponentų atžvilgiu.	Technologijos Gamtamokslinis ugdymas Pratybos
	Grupių projektai Aiškinkitės gamtinio pobūdžio ekstremaliąsias situacijas (ryškūs klimato sąlygų pakitimai, sukeliantys stichines nelaimes, masinius miškų ir durpynų gaisrus, geologiškai pavojingus reiškinius, ypač pavojingas arba masines epidemijas).	Socialinis ugdymas Technologijos Gamtamokslinis ugdymas

	Nagrinėkite pasaulyje ir Lietuvoje galimus bei Lietuvai būdingus geologinius, meteorologinius, hidrologinius gamtinius reiškinius, kurie gali kelti pavojų žmogaus sveikatai ir gyvybei. Nagrinėkite jų tarpusavio priklausomybę. Aiškinkitės ekologinio pobūdžio ekstremalios situacijos sąvoką ir analizuokite jų rūšis (aplinkos oro užterštumas, vandens užterštumas, dirvožemio, grunto užterštumas arba kitoks jam padarytas poveikis, branduolinės, radiologinės avarijos). Gvildenkite galimas priežastis, galinčias sukelti ekologinio pobūdžio ekstremaliąją situaciją. Nagrinėkite ir vertinkite atominės energetikos objektų daromą poveikį (ar potencialų poveikį) ir pasekmes, kilus avarijai tokiuose objektuose, radioaktyvių dalelių daromą poveikį gyviesiems organizmams ir gamtinei aplinkai. Aiškinkitės, kokios kyla grėsmės ekologiniam saugumui: gamtinės, techninės, socialinės, kriminalinės. Analizuokite didžiausias Lietuvoje įvykusias avarijas, nagrinėkite didžiausius taršos šaltinius, didžiausias grėsmių ekologiniam saugumui priežastis: saugos taisyklių nesilaikymas, įmonių personalo neatsakingas elgesys, taupumas, informacijos slėpimas. Aiškinkitės, kokios yra globalinės grėsmės ekologiniam saugumui: ozono sluoksnio plonėjimas, šiltnamio efektas, rūgštieji lietūs. Analizuokite klimato kaitos poveikio lemiamas gamtinio pobūdžio ekstremaliąsias situacijas, jų pasikartojimo dažnumą, intensyvumą. Aiškinkitės saugaus elgesio principus, artėjant pavojingam gamtiniam reiškiniui ir jo metu esant uždarose, atvirose vietovėse. Aiškinkitės techninio pobūdžio ekstremaliųjų situacijų priežastis: nagrinėkite įvairių technologinių procesų sutrikimus, dėl kurių kyla gaisrai, įvyksta sprogimai, į aplinką patenka cheminių ir radioaktyvių teršalų, griūva pastatai, įvyksta įvairių transporto rūšių avarijos, energetikos, magistralinių vamzdynų avarijos ir kiti ekstremalūs įvykiai, būdingi pramonės objektams ir komunikacijoms. Nagrinėkite Lietuvoje vykusias ir galimas techninio pobūdžio avarijas, pavojingiausias Lietuvos įmones ir avarijas, galinčias kilti mokyklos aplinkoje.	
	Mokykitės apibūdinti požymius, pagal kuriuos galima prognozuoti ar atpažinti artėjančią ar potencialiai galimą gamtinio pobūdžio ekstremaliąją situaciją. Mokykitės paaiškinti epidemijos sąvoką ir pateikti pavojingų ar ypač pavojingų užkrečiamųjų ligų pavyzdžius.	Gamtamokslinis ugdymas

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

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

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

Gyvenimo įgūdžių ilgalaikio plano rengimas

Dėl ilgalaikio plano formos susitaria mokyklos bendruomenė, tačiau nebūtina siekti vienodos formos. Skirtingų dalykų ar dalykų grupių ilgalaikių planų forma gali skirtis, svarbu atsižvelgti į dalyko(-ų) specifiką ir sudaryti ilgalaikį planą taip, kad jis būtų patogus ir informatyvus mokytojui, padėtų planuoti trumpesnio laikotarpio (pvz., pamokos, pamokų ciklo, savaitės) ugdymo procesą. Daugiau informacijos apie tarpdalykines temas ir integravimo su kitais dalykais galimybes galima rasti bendrosios programos (toliau – BP) įgyvendinimo rekomendacijų dalyje Tarpdalykinių temų integravimas.

Planuodamas mokymosi veiklas mokytojas tikslingai pasirenka, kurias kompetencijas ir pasiekimus ugdys atsižvelgdamas į konkrečios klasės mokinių pasiekimus ir poreikius. Šį darbą palengvins naudojimasis Švietimo portale pateiktos BP atvaizdavimu su mokymo(si) turinio, pasiekimų, kompetencijų ir tarpdalykinių temų nurodytomis sąsajomis.

Pateiktame ilgalaikio plano pavyzdyje nurodoma:

- stulpelyje Mokymo(si) turinio skyrius yra pateikiami BP turinio skyriai;
- stulpelyje Mokymo(si) turinio tema yra pateikiamos BP temos;
- stulpelyje Pamokos tema yra pateikiamos pamokų temos;
- stulpelyje Val. sk. yra nurodytas galimas nagrinėjant temą pasiekimams ugdyti skirtas pamokų skaičius. Daliai temų valandos nurodytos intervalu, pvz., 2–3. Lentelėje pateiktą pamokų skaičių mokytojas gali keisti atsižvelgdamas į mokinių poreikius, pasirinktas mokymosi veiklas ir ugdymo metodus;
- stulpelyje Iki 30 proc. mokytojas, atsižvelgdamas į mokinių poreikius, pasirinktas mokymosi veiklas ir ugdymo metodus, gali nurodyti, kaip paskirsto valandas laisvai pasirenkamam turiniui;
- stulpelyje Ugdomi pasiekimai pateikiami pamokoje ugdomi pasiekimai, remiantis BP;
- stulpelyje Mokymo(si) priemonės (vadovėlis, SMP ir kita metodinė medžiaga) pateikiamos nuorodos į įvairius temai nagrinėti tinkamus šaltinius: vadovėlius, vaizdo įrašus, straipsnius, skaitmenines priemones ir kt.

Pastabos:

- visos nuorodos patikrintos 2026-07-09;
- simboliu * pažymėtos nuorodos į SMP ir kitus šaltinius, kurie nėra parengti NŠA;
- piktograma 🗐 pažymėtos portalo emokykla.lt Užduočių banke pateiktos skaitmeninės užduotys, kurias galėsite peržiūrėti, atlikti ir įtraukti į savo biblioteką prisijungę prie savo paskyros portale;
- vaizdo įrašuose, kurie įgarsinti kita, pvz., anglų kalba, nustatymuose pasirinkus parametrą Subtitrai ir tinkamą kalbą, galima peržiūrėti įrašą su subtitrais lietuvių kalba.

GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ ILGALAIKIO PLANO 9 (I GIMNAZIJOS) KLASEI PAVYZDYS

Bendra informacija:
Mokslo metai _____
Pamokų skaičius per savaitę 1
Pamokų skaičius per mokslo metus 36 (privalomam turiniui perteikti rekomenduojama ne mažiau 25)

Mokymo(si) turinio skyrius	Mokymo(si) turinio tema	Pamokos tema	Val. sk.	Iki 30 proc.	Ugdomi pasiekimai	Mokymo(si) priemonės (vadovėlis, SMP ir kita metodinė medžiaga)
Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Emocijų atpažinimas ir žodyno plėtojimas	0,33		Pasirenka ir paaiškina, kokias parenka žalos nedarančias reagavimo į problemą reakcijas, apibūdina, kuriose situacijose reikia daugiau savitvardos, ir geba susitvardyti. Paaiškina, kokie gebėjimai ir įgūdžiai padeda suvaldyti stresą, kada, kur ir kaip reikia kreiptis į psichologinę pagalbą teikiančias organizacijas (A1.3)	Rosenberg, M. B., Nesmurtinis bendravimas. Meilės kelias, 2021
		Patiriamų emocijų atpažinimas ir įvardijimas	0,33			Bracket M., Leidimas jausti. Vilnius: Vaga, 2020
		Emocijų valdymas	0,33			„Emocijos. Pagalba sau ir kitam“ https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/465 *
		Nerimo ir streso atpažinimas	0,5			PSO rekomendacijos dėl streso mažinimo: https://pagalbasau.lt/wp-content/uploads/2020/05/Doing-What-matters-in-times-of-stress-an-illustrated-guide_Lithuanian_CC-BY-NC-SA-IGO_Redacted68.pdf 10-52 psl.*
						Informacija apie stresą ir jo mažinimo būdus. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais https://pagalbasau.lt/jaunimui/stresas/ *
						„Stresas ir jo įveika“ https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/465 *
		Nerimo ir streso įveika	0,5			Pagalba sau patiriant stresą. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais. Relaksacijos: https://pagalbasau.lt/stresas/ *
Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Savo įgūdžių, gebėjimų, savybių tyrinėjimas ir atpažinimas	1		Įvardija savo pomėgius, interesus, asmenybės bruožus, gabumus, kurie reikalingi ateities planams įgyvendinti, planuoja profesinę karjerą ir savanorystės galimybes (A2.3)	Dweck C. S., Tu gali. Atskleiskite savo galimybes. Vilnius: Alma Littera, 2017.
		Pasitikėjimo savimi ugdymas stiprinant gebėjimus	1			
		Motyvacija, tikslų kėlimas ir siekimas	1		Laiku pritaiko darbo pradžios inicijavimo įgūdžius, išvengia	Dweck C. S., Tu gali. Atskleiskite savo galimybes. Vilnius: Alma Littera, 2017.

Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Mokymosi sunkumai, pagalbos prašymas ir gavimas	1		įsipareigojimų ir atsakomybių atidėliojimo, paaiškina, kaip gebėjimas planuoti laiką ir darbus padeda pasiekti išsikeltų tikslų (A3.3)	
Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	Kitų emocijų atpažinimas ir įvardijimas	1		Paaiškina, kaip poreikių nepatenkinimas siejasi su mintimis, emocijomis ir elgesiu (B1.3)	Savižudybės krizė. Ką svarbu žinoti paaugliams ir jaunimui. Informacinė medžiaga 9–12 klasių mokiniams. https://www.nsa.smsm.lt/wp-content/uploads/2025/08/savizudybes-krize_mokiniams_galutinis.pdf
						Apie savęs žalojimą, pagalbą sau ir draugui. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais, https://pagalbasau.lt/jaunimui/saves-zalojimas/ *
						„Emocijos. Pagalba sau ir kitam“ https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/465 *
		Veiksmingas bendravimas	0,5			Rosenberg, M. B., Nesmurtinis bendravimas. Meilės kelias, 2021
						Informacinė svetainė, ką daryti susidūrus su savižudybės grėsme. Tu esi, https://tuesi.lt/ *
		Santykio kūrimas	0,5			Kaip atpažinti savižudybės krizę išgyvenantį paauglį ir jam padėti. Metodinė priemonė pedagogams. Nacionalinė švietimo agentūra, https://www.nsa.smsm.lt/wp-content/uploads/2025/08/savizudybes-krize_mokytojams.pdf
						Dokumentiniai filmai (taip pat nagrinėti ir lytiškumo ugdymo klausimus). Lietuvos žmogaus teisių centras, https://nepatogauskinoklase.lt/ *
Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	Bendradarbiaujančios grupės požymių atpažinimas ir įvardijimas	0,5		Įvardija veiksnius, kurie vienija grupę ir padeda siekti tikslų (B2.3)	Bracket M., Leidimas jausti. Vilnius: Vaga, 2020
		Mokosi dirbti grupėje	0,5			
Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	Panašumų ir skirtumų atpažinimas ir įvardijimas	1		Atpažįsta ir įvardija subjektyvumą, stereotipus ir nusistatymą prieš vieną ar kitą grupę, oponuoja netolerancijai ir stereotipams (B3.3)	Rosenberg, M. B., Nesmurtinis bendravimas. Meilės kelias, 2021
		Atpažinti situacijas, kai reikia išreikšti palaikymą	1			Plakatų smurto prevencijos tema praktinio taikymo rekomendacijos bendrojo ugdymo pedagogams, 9–12 kl. Nacionalinė švietimo agentūra. https://www.nsa.smsm.lt/wp-content/uploads/2025/09/Rekomendacijos-praktiniam-9-12-klasiu-plakato-taikymui.pdf *
Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	Konfliktų ar nesutarimų atsiradimo priežastys	0,5		Analizuoja ir pagrindžia konfliktų atsiradimo priežastis, demonstruoja mediacijos gebėjimus. Paaiškina,	Svetainė, skirta smurtui artimoje aplinkoje atpažinti. Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba https://www.visureikalas.lt/naujienos/mokykloms/ *

		Konfliktų ir nesutarimų galimi sprendimai ir pasekmės	0,5		kas yra mobingas, kokią įtaką daro asmens psichikos sveikatai, paaiškina reakcijos ir pasipriešinimo mobingui žingsnius (B4.3)	Rosenberg, M. B., Nesmurtinis bendravimas. Meilės kelias, 2021
		Patyčių atpažinimas ir įveika	1			Dokumentiniai filmai (taip pat nagrinėti ir lytiškumo ugdymo klausimus). Lietuvos žmogaus teisių centras https://nepatogauskinoklase.lt/ *
Atsakingi sprendimai ir elgesys	Atsakingi sprendimai ir elgesys	Bendrosios ir tikslinės elgesio taisyklės, susitarimai	0,5		Pateikia pavyzdžių, kaip taisyklių, įstatymų pažeidimai daro įtaką aplinkinių gyvenimui, šeimai, bendruomenei, Lietuvai ir pasauliui (C1.3)	
		Bendrųjų taisyklių ir susitarimų laikymasis, refleksija	0,5			
Atsakingi sprendimai ir elgesys	Atsakingi sprendimai ir elgesys	Sprendimų priėmimo įgūdžiai	0,5		Paaiškina, kaip socialiniai santykiai padeda priimti tinkamus sprendimus, prisiimti atsakomybę ir geriau atlikti užduotis (C2.3)	Paauglystė ir lytiniai santykiai: vedlys atviriems pokalbiams. VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“. https://ivairovesnamai.lt/wp-content/uploads/2024/08/07e0f2_24322d55367c4f79add7a28ef23f1b32.pdf *
		Sprendimų pasekmių vertinimas	0,5			
Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	Pavojaus sveikatai ir gyvybei atpažinimas, saugantis save ir kitus elgesys	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)	Informacija ir rekomendacijos, susijusios su apsaugos organizavimu įvairių nelaimių metu https://civsauga.lt/pavojai/ *
		Saugus elgesys namų ir viešoje aplinkoje	1			Saugaus eismo pamoka. Vilnius yra mokykla https://www.vilniusyramokykla.lt/pamoka/gyvenimo-igudziai/saugaus-eismo-pamoka/ *
						Lietuvos pasirengimo ekstremaliosioms situacijoms interneto svetainė. Čia galite sužinoti, kaip pasiruošti nelaimėms ir kaip elgtis jų metu. Kiekvienas turi pasirūpinti savimi ir artimaisiais bent 72 valandas, kol atvyks pagalba https://lt72.lt/ *
						Kaip elgtis įvykus branduolinei ar radiologinei avarijai https://radiacija.eu/ *
						Radiacinės saugos centro metodinė medžiaga apie galimus pavojus, kuriuos gali sukelti branduolinės ar radiologinės avarijos https://ugm.lrv.lt/media/viesa/saugykla/2024/2/QPrbm2MF3OQ.pptx *
						Pasirengimas branduolinėms ar radiologinėms avarijoms. Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamentas prie Vidaus reikalų ministerijos https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/393 *
		Smurto ir prievartos prevencija	2			Viešinama rekomendacinio turinio informacija, susijusi su seksualiniu smurtu, prekyba žmonėmis. Dingusių žmonių šeimų paramos centras https://www.missing.lt/naujienos/ *
						Metodinė medžiaga „Prekybos žmonėmis ir jų išnaudojimo prevencija“ https://smsm.lrv.lt/media/viesa/saugykla/2024/2/AXiXi9-4p7c.pdf

						VšĮ Kovos su prekyba žmonėmis ir išnaudojimu centras http://anti-trafficking.lt/ *
						Darbui su prekybos žmonėmis prevencija specialistų Lietuvoje sąrašas ir kontaktai https://anti-trafficking.lt/kontaktai/ *
						15 - metės, patekusios į prekybos žmonėmis tinklą, istorija. „Saugūs pasimatymai“. Vaizdo medžiaga https://www.youtube.com/watch?v=fhXdMPxOMV0 *
						Prekybos žmonėmis formos, atpažinimas ir pagalba. Vilnius yra mokykla https://www.vilniusyramokykla.lt/pamoka/gyvenimo-igudziai/prekybos-zmonemis-formos-atpazinimas-ir-pagalba/ *
Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	Sveikatos stiprinimas	1		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)	Andrijauskienė, L., Baušytė, R., Breivienė, R., Brimienė, I., Bumbulienė, Ž., Klimašenko, J., Sabaitytė, E., Vaigauskaitė-Mažeikienė, B., Žilovič, D., (2023). Trikampiai ir apskritimai: mano moteriškumo pradžia. Vilnius: VU leidykla
						Girskis, J., Jurkevičius, P., Slušnys, L., Variakojis, A., Gabrielius Liaudanskas-Svaras, G., Būk vyras: berniukų knyga. BŪK VYRAS: berniukų knyga. Atnaujintas leidimas naujai https://www.knygos.lt/lt/knygos/buk-vyras-berniuku-knyga/ *
						Moksleivių švietimo apie ŽIV ir kitas lytiškai plintančias infekcijas (LPI) metodinės rekomendacijos. Nacionalinis visuomenės sveikatos centras https://nvsc.lrv.lt/uploads/nvsc/documents/files/1%20-%20Moksleiviu%20svietimas%20apie%20LPI(2).pdf *
						Paauglystė ir lytiniai santykiai: vedlys atviriems pokalbiams. VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“. https://ivairovesnamai.lt/wp-content/uploads/2024/08/07e0f2_24322d55367c4f79add7a28ef23f1b32.pdf *

		Savirūpa, slauga ir pirmoji pagalba	1			Atmintinė, kaip padėti sau ir kitiems, įvykus nelaimei, kurioje pateikiami patarimai, kaip įvertinti situaciją, kaip elgtis gyvybiškai pavojingose ir nepavojingose situacijose (užspringus, kraujuojant, patyrus insultą, infarktą, lūžus kaulams ir pan.) (visoms klasėms) LR Sveikatos apsaugos ministerija, https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/pirmoji%20pagalba(2).pdf *
						Metodinis leidinys „Pirmosios pagalbos teikimo vadovas“. Lietuvos kariuomenės dr. Jono Basanavičiaus karo medicinos tarnyba https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/309 *
		Prevencija	1			Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos programa mokinių tėvams: metodinės rekomendacijos, mokyklų ir globos įstaigų vadovams, pedagogams, specialistams Valantiejienė S., Merfeldaitė, O., Klanienė, I. Ir kiti., ŠMM ir SPPC, 2018. https://portalcris.vdu.lt/server/api/core/bitstreams/d42cbcd6-0004-402f-87d4-c933b0b658fa/content 23-32 psl.*
						K. A. S. – tai interaktyvi svetainė jaunimui (nuo 14 m.), kuri siekia didinti jaunų žmonių sąmoningumą psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo klausimais Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas. https://askritiskas.lt *
						Alkoholio poveikis. Informacija apie alkoholio poveikį, priklausomybę, patarimai ir rekomendacijos. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-alkoholio/alkoholio-poveikis-man/ *

						Rūkymo žala. Informacija apie rūkymo žalą, patarimai, kodėl reikia vengti rūkyti. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas https://nerukysiu.lt/zala-sveikatai/ *
						Pagalba vartojantiems vaikams ir tėvams. Rekomendacijos, kur kreiptis. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-alkoholio/pagalba-vaikams-kurie-vartoja/ *
						Informacija apie teikiamas paslaugas nepilnamečiams. Respublikinis priklausomybės ligų centras https://www.rplc.lt/paslaugos/jaunimui/ *
						Rekomendacijos vaikams, kurių tėvai vartoja nesaikingai. Patarimai suaugusiems. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-alkoholio/mano-tevai-vartoja/ *
						Rūkymo / garinimo žurnalistai. Vilnius yra mokykla https://www.vilniusyramokykla.lt/pamoka/gyvenimo-igudziai/rukymo-garinimo-zurnalistai-vilniaus-mieste/ *
		Pagalbos poreikio tyrimas	0,25			
		Pasiruošimas įgyvendinti poreikį	0,25			
		Projekto įgyvendinimas	0,5			Kaip sugalvoti gerą idėją ir pristatyti ją „kietai“. Vilnius yra mokykla https://www.vilniusyramokykla.lt/pamoka/gyvenimo-igudziai/kaip-sugalvoti-gera-ideja-ir-pristatyti-ja-kietai/ *
		Refleksija	0,5			
		Pristatymas bendruomenei	0,5			Sėkmingas pristatymas - kaip kalbėti, kad mus suprastų?. Vilnius yra mokykla https://www.vilniusyramokykla.lt/pamoka/gyvenimo-igudziai/sekmingas-pristatymas-kaip-kalbeti-kad-mus-suprastu/ *

GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ ILGALAIKIO PLANO 10 (II GIMNAZIJOS) KLASEI PAVYZDYS

Bendra informacija:
Mokslo metai _____
Pamokų skaičius per savaitę 1
Pamokų skaičius per mokslo metus 36 (privalomam turiniui perteikti rekomenduojama ne mažiau 25)

Mokymo(si) turinio skyrius	Mokymo(si) turinio tema	Pamokos tema	Val. sk.	Iki 30 proc.	Ugdomi pasiekimai	Mokymo(si) priemonės (vadovėlis, SMP ir kita metodinė medžiaga)
Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Emocijų atpažinimas ir žodyno plėtojimas	0,33		Pasirenka ir paaiškina, kokias parenka žalos nedarančias reagavimo į problemą reakcijas, apibūdina, kuriose situacijose reikia daugiau savitvardos, ir geba susitvardyti. Paaiškina, kokie gebėjimai ir įgūdžiai padeda suvaldyti stresą, kada, kur ir kaip reikia kreiptis į psichologinę pagalbą teikiančias organizacijas (A1.3)	Rosenberg, M. B., Nesmurtinis bendravimas. Meilės kelias, 2021
						„Emocijos. Pagalba sau ir kitam“ https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/465 *
		Patiriamų emocijų atpažinimas ir įvardijimas	0,33			Bracket M., Leidimas jausti. Vilnius: Vaga, 2020
		Emocijų valdymas	0,33			Prieinama nemokama emocinė parama ir psichologinė pagalba. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais, https://pagalbasau.lt/gaukpagalba/ *
		Nerimo ir streso atpažinimas	0,5			PSO rekomendacijos dėl streso mažinimo: https://pagalbasau.lt/wp-content/uploads/2020/05/Doing-What-matters-in-times-of-stress-an-illustrated-guide_Lithuanian_CC-BY-NC-SA-IGO_Redacted68.pdf 10-52 psl.*
						Informacija apie stresą ir jo mažinimo būdus. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais https://pagalbasau.lt/jaunimui/stresas/ *
						„Stresas ir jo įveika“ https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/465 *
		Nerimo ir streso įveika	0,5			Pagalba sau patiriant stresą. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais. Relaksacijos: https://pagalbasau.lt/stresas/ *
Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Savo įgūdžių, gebėjimų, savybių tyrinėjimas ir atpažinimas	1		Įvardija savo pomėgius, interesus, asmenybės bruožus, gabumus, kurie reikalingi ateities planams įgyvendinti, planuoja profesinę karjerą ir savanorystės galimybes (A2.3)	Dweck C. S., Tu gali. Atskleiskite savo galimybes. Vilnius: Alma Littera, 2017.
		Pasitikėjimo savimi ugdymas stiprinant gebėjimus	1			
		Motyvacija, tikslų kėlimas ir siekimas	1		Laiku pritaiko darbo pradžios inicijavimo įgūdžius, išvengia	Dweck C. S., Tu gali. Atskleiskite savo galimybes. Vilnius: Alma Littera, 2017.

Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Mokymosi sunkumai, pagalbos prašymas ir gavimas	1		įsipareigojimų ir atsakomybių atidėliojimo, paaiškina, kaip gebėjimas planuoti laiką ir darbus padeda pasiekti išsikeltų tikslų (A3.3)	
Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	Kitų emocijų atpažinimas ir įvardijimas	1		Paaiškina, kaip poreikių nepatenkinimas siejasi su mintimis, emocijomis ir elgesiu (B1.3)	„Kiek kilogramų gali pakelti moteris ir kitos lyčių istorijos“ Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba https://lygybe.lt/data/public/uploads/2021/11/kiek-kilogramu-gali-pakelti-moteris.pdf *
						„Emocijos. Pagalba sau ir kitam“ https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/465 *
		Veiksmingas bendravimas	0,5			Rosenberg, M. B., Nesmurtinis bendravimas. Meilės kelias, 2021
		Santykio kūrimas	0,5			Dokumentiniai filmai (taip pat nagrinėti ir lytiškumo ugdymo klausimus). Lietuvos žmogaus teisių centras, https://nepatogauskinoklase.lt/ *
Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	Bendradarbiaujančios grupės požymių atpažinimas ir įvardijimas	0,5		Įvardija veiksnius, kurie vienija grupę ir padeda siekti tikslų (B2.3)	Rosenberg, M. B., Nesmurtinis bendravimas. Meilės kelias, 2021
		Mokosi dirbti grupėje	0,5			
Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	Panašumų ir skirtumų atpažinimas ir įvardijimas	1		Atpažįsta ir įvardija subjektyvumą, stereotipus ir nusistatymą prieš vieną ar kitą grupę, oponuoja netolerancijai ir stereotipams (B3.3)	„Kiek kilogramų gali pakelti moteris ir kitos lyčių istorijos“ Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba https://lygybe.lt/data/public/uploads/2021/11/kiek-kilogramu-gali-pakelti-moteris.pdf *
		Atpažinti situacijas, kai reikia išreikšti palaikymą	1			Rosenberg, M. B., Nesmurtinis bendravimas. Meilės kelias, 2021
Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	Konfliktų ar nesutarimų atsiradimo priežastys	0,5		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)	Rosenberg, M. B., Nesmurtinis bendravimas. Meilės kelias, 2021
		Konfliktų ir nesutarimų galimi sprendimai ir pasekmės	0,5			
		Patyčių atpažinimas ir įveika	1			Dokumentiniai filmai (taip pat nagrinėti ir lytiškumo ugdymo klausimus). Lietuvos žmogaus teisių centras, https://nepatogauskinoklase.lt/ *

Atsakingi sprendimai ir elgesys	Atsakingi sprendimai ir elgesys	Bendrosios ir tikslinės elgesio taisyklės, susitarimai	0,5		Pateikia pavyzdžių, kaip taisyklių, įstatymų pažeidimai daro įtaką aplinkinių gyvenimui, šeimai, bendruomenei, Lietuvai ir pasauliui (C1.3)	
		Bendrųjų taisyklių ir susitarimų laikymasis, refleksija	0,5			
Atsakingi sprendimai ir elgesys	Atsakingi sprendimai ir elgesys	Sprendimų priėmimo įgūdžiai	0,5		Paaiškina, kaip socialiniai santykiai padeda priimti tinkamus sprendimus, prisiimti atsakomybę ir geriau atlikti užduotis (C2.3)	
		Sprendimų pasekmių vertinimas	0,5			
Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	Pavojaus sveikatai ir gyvybei atpažinimas, saugantis save ir kitus elgesys	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)	Informacija ir rekomendacijos, susijusios su apsaugos organizavimu įvairių nelaimių metu https://civsauga.lt/pavojai/ *
						Saugaus eismo pamoka. Vilnius yra mokykla https://www.vilniusyramokykla.lt/pamoka/gyvenimo-igudziai/saugaus-eismo-pamoka/ *
		Saugus elgesys namų ir viešoje aplinkoje	1			Lietuvos pasirengimo ekstremaliosioms situacijoms interneto svetainė. Čia galite sužinoti, kaip pasiruošti nelaimėms ir kaip elgtis jų metu. Kiekvienas turi pasirūpinti savimi ir artimaisiais bent 72 valandas, kol atvyks pagalba https://lt72.lt/ *
						Kaip elgtis įvykus branduolinei ar radiologinei avarijai https://radiacija.eu/ *
						Radiacinės saugos centro metodinė medžiaga apie galimus pavojus, kuriuos gali sukelti branduolinės ar radiologinės avarijos https://ugm.lrv.lt/media/viesa/saugykla/2024/2/QPrbm2MF3OQ.pptx *
						Pasirengimas branduolinėms ar radiologinėms avarijoms. Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamentas prie Vidaus reikalų ministerijos https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/393 *
		Smurto ir prievartos prevencija	1			Plakatų smurto prevencijos tema praktinio taikymo rekomendacijos bendrojo ugdymo pedagogams 9–12 kl. Nacionalinė švietimo agentūra https://www.nsa.smsm.lt/wp-content/uploads/2025/09/Rekomendacijos-praktiniam-9-12-klasiu-plakato-taikymui.pdf *
						Metodinė medžiaga „Prekybos žmonėmis ir jų išnaudojimo prevencija“ https://smsm.lrv.lt/media/viesa/saugykla/2024/2/AXiXi9-4p7c.pdf
						Interneto svetainė, skirta smurtui artimoje aplinkoje atpažinti. Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba https://www.visureikalas.lt/naujienos/mokykloms/ *
						Darbui su prekybos žmonėmis prevencija specialistų Lietuvoje sąrašas ir kontaktai https://anti-trafficking.lt/kontaktai/ *

						15 - metės, patekusios į prekybos žmonėmis tinklą, istorija. „Saugūs pasimatymai“. Vaizdo medžiaga https://www.youtube.com/watch?v=fhXdMPxOMV0 *
						Prekybos žmonėmis formos, atpažinimas ir pagalba. Vilnius yra mokykla https://www.vilniusyramokykla.lt/pamoka/gyvenimo-igudziai/prekybos-zmonemis-formos-atpazinimas-ir-pagalba/ *
Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	Sveikatos stiprinimas	1		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)	Andrijauskienė, L., Baušytė, R., Breivienė, R., Brimienė, I., Bumbulienė, Ž., Klimašenko, J., Sabaitytė, E., Vaigauskaitė-Mažeikienė, B., Žilovič, D., (2023). Trikampiai ir apskritimai: mano moteriškumo pradžia. Vilnius: VU leidykla
						Girskis, J., Jurkevičius, P., Slušnys, L., Variakojis, A., Gabrielius Liaudanskas-Svaras, G., Būk vyras: berniukų knyga. BŪK VYRAS: berniukų knyga. Atnaujintas leidimas naujai https://www.knygos.lt/lt/knygos/buk-vyras-berniuku-knyga/ *
						Paauglystė ir lytiniai santykiai: vedlys atviriems pokalbiams. VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“. https://ivairovesnamai.lt/wp-content/uploads/2024/08/07e0f2_24322d55367c4f79add7a28ef23f1b32.pdf *
						Dokumentiniai filmai (taip pat nagrinėti ir lytiškumo ugdymo klausimus). Lietuvos žmogaus teisių centras https://nepatogauskinoklase.lt/ *
		Savirūpa, slauga ir pirmoji pagalba	1			Atmintinė, kaip padėti sau ir kitiems, įvykus nelaimei, kurioje pateikiami patarimai, kaip įvertinti situaciją, kaip elgtis gyvybiškai pavojingose ir nepavojingose situacijose (užspringus, kraujuojant, patyrus insultą, infarktą, lūžus kaulams ir pan.). Ką reikia žinoti apie pirmąją pagalbą LR Sveikatos apsaugos ministerija, https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/pirmoji%20pagalba(2).pdf *
						Medžiaga mokytojams ir mokiniams apie mikroorganizmus, higieną, užkrečiamųjų ligų prevenciją. Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras https://www.hi.lt/medziaga-mokytojams-ir-mokiniams/ *
						Metodinis leidinys „Pirmosios pagalbos teikimo vadovas“. Lietuvos kariuomenės dr. Jono Basanavičiaus karo medicinos tarnyba https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/309 *
						Kaip padėti užspringusiam žmogui. Karaliaus Mindaugo profesinio mokymo centras https://www.youtube.com/watch?v=THQSXDUyMQ0&t=30s *

						Pateikiama informacija apie donorystę, sėkmingos transplantacijos istorijos. Nacionalinis transplantacijos biuras prie Sveikatos apsaugos ministerijos https://ntb.lrv.lt *
						Pateikiama informacija apie kraujo donorystę. Nacionalinis kraujo centras https://kraujodonoryste.lt *
						Patarimai ir rekomendacijos apie užkrečiamųjų ligų valdymą, skiepus. Nacionalinis visuomenės sveikatos centras https://nvsc.lrv.lt/lt/uzkreciamuju-ligu-valdymas *
		Prevencija	1			Azartinių lošimų prevencija. Metodinė priemonė, skirta bendrojo ugdymo mokyklų klasių vadovams, švietimo pagalbos specialistams ir mokytojams. Nacionalinė švietimo agentūra https://www.nsa.smsm.lt/wp-content/uploads/2025/08/Azartiniu-losimu-prevencija-viesinimui.pdf
						Informacija apie priklausomybes ir rekomendacijos, kaip jų išvengti. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais https://pagalbasau.lt/jaunimui/priklausomybes/ *
						Kur gauti pagalbą. Prieinama nemokama emocinė parama ir psichologinė pagalba. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais https://pagalbasau.lt/gaukpagalba/ *
						Informacija apie teikiamas paslaugas nepilnamečiams. Respublikinis priklausomybės ligų centras. Paslaugos jaunimui https://www.rplc.lt/paslaugos/jaunimui/ *
						Informacija apie prevencijos, intervencijos, gydymo ir psichologinės bei socialinės reabilitacijos paslaugas vaikams Lietuvoje, vartojantiems psichoaktyviąsias medžiagas. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas https://ntakd.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/prevencija-1/kur-kreiptis-pagalbos-jeigu-vaikas-vartoja-psichoaktyviasias-medziagas/ *
						Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos kampanijos. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas https://ntakd.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/prevencija-1/psichoaktyviuju-medziagu-vartojimo-prevencijos-kampanijos/ *
						Pasitarimo narkotikų kontrolės klausimais simuliacija. Vilnius yra mokykla https://www.vilniusyramokykla.lt/pamoka/gyvenimo-igudziai/pasitarimo-narkotiku-kontroles-klausimais-simuliacija/ *
		Pagalbos poreikio tyrimas	0,5			
		Pasiruošimas įgyvendinti poreikį	0,5			
		Projekto įgyvendinimas	1			Kaip sugalvoti gerą idėją ir pristatyti ją „kietai“. Vilnius yra mokykla https://www.vilniusyramokykla.lt/pamoka/gyvenimo-igudziai/kaip-sugalvoti-gera-ideja-ir-pristatyti-ja-kietai/ *
		Refleksija	0,5			

		Pristatymas bendruomenei	0,5			Sėkmingas pristatymas - kaip kalbėti, kad mus suprastų?. Vilnius yra mokykla https://www.vilniusyramokykla.lt/pamoka/gyvenimo-igudziai/sekmingas-pristatymas-kaip-kalbeti-kad-mus-suprastu/ *

PRIEDAI

1. Priedai 5–8 klasėms

1.1 priedas

Pasiruošimas 5 klasės *Gyvenimo įgūdžių* pamokoms

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

	28.2.5. Mokydamiesi imti interviu, tyrinėja bendraklasių talentus, savybes ir įgūdžius, mokosi išsiaiškinti žmogaus pomėgius, talentus, gebėjimus, atskleisti jo savybes; argumentuoja, kodėl svarbu atpažinti skirtingų asmenų ir grupių (socialinių, kultūrinių, religinių, etninių) poreikius ir kaip juos galima patenkinti.	
	28.2.6. Diskutuoja, kaip atsižvelgimas į skirtingus asmens ar grupių poreikius (pvz., asmenys, turintys negalią, specialiųjų poreikių, vieniši) ir jų atliepimas siejamas su palaikymu, pagalba ir pagarba, reflektuoja, kaip socialiniai ir emociniai įgūdžiai padės įveikti netoleranciją bendruomenėje.	
	28.2.7. Mokosi argumentuoti, kodėl konfliktas yra natūrali žmonių gyvenimo dalis, kas yra kompromisas ir kada kompromisas nėra tinkamas konflikto ar problemos sprendimo būdas.	
	28.2.8. Analizuoja ir palygina, kaip galima spręsti konfliktus (vengimas, delsimas, kompromisas, derybos ir pan.) ir kurie būdai yra veiksmingesni, o kurie mažiau, sprendžiant grupės konfliktą; mokosi tinkamai naudoti žodinę ir nežodinę kalbą; aiškinasi, kas yra kerštas ir kodėl kerštas nesprendžia konflikto.	
	28.2.9. Mokosi atpažinti, apibūdinti asmens, siekiančio suerzinti arba pasityčioti, elgesį ir atpažinus į jį tinkamai, konstruktyviai reaguoti ir pademonstruoti tvirtabūdišką atsaką.	
28.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys.	28.3.1. Diskutuoja apie saugaus elgesio taisykles mokykloje, dirbant, siekiant išsaugoti sveikatą ir išvengti sužalojimų (supažindinama su fiziniais rizikos veiksniais darbe, patiriamomis traumomis darbe (pavojai ir rizika), prevencija, būtinomis apsaugos priemonėmis).	
	28.3.2. Toliau tobulina sprendimo priėmimo įgūdžius, analizuoja, kaip vertybės padeda priimti sprendimus, mokosi priimti sprendimą esant konfliktiniams santykiams.	
28.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.	28.4.1. Analizuoja ir mokosi paaiškinti, kas yra ekstremalusis įvykis ir ekstremalioji situacija, mokosi jose tinkamai reaguoti; mokosi analizuoti ir įvertinti, ar klasės, žaidimų aikštelės ir kitos mokyklos erdvės yra saugios.	
	28.4.2. Tyrinėja įvairias situacijas ir mokosi atpažinti pavojingas, ekstremalias sveikatai ir gyvybei situacijas (pvz., dujų nutekėjimas, degantis 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.	
	28.4.3. Mokosi tinkamai elgtis evakuacijos pratybose ir saugaus elgesio minioje, paaiškinti, ką darys, jeigu pasimes minioje.	
	28.4.4. Nagrinėja, kas yra priekabiavimas lytiniu pagrindu (pvz., pornografinių nuotraukų rodymas, netinkamas prisilietimas, netinkami pasiūlymai ir pan.), kokios prevencijos galimybės ir kaip padėti (pvz., pranešti tėvams, mokytojams, policijai, tvirtabūdiškai pasakyti „Ne“ ir pan.).	
	28.4.5. Tyrinėja paauglystėje vykstančius fiziologinius pokyčius kaip normalų ir reikalingą žmogaus raidos etapą, aiškinasi, kas yra poliucijos ir kokie yra berniuko higienos pokyčiai, kas yra menstruacijos ir menstruacinio ciklo dienų kalendoriaus sekimas, aptaria higieną menstruacinio laikotarpio metu ir akcentuoja sveikos gyvensenos paauglystėje svarbą.	
	28.4.6. Mokosi atpažinti blogos savijautos požymius ir nuspręsti, kada reikia kreipti pagalbos į suaugusiuosius (pvz., karščiavimas, blogas miegas, skausmas ir pan.).	

	28.4.7. Mokosi gaivinimo ir pirmosios pagalbos veiksmų, esant įvairioms būklėms (pvz., kraujavimas, nudegimas, nušalimas, sužalojimas ir kt.); mokosi sutvarstyti žaizdą, įtarti lūžimą, mobilizuoti parankinėmis priemonėmis, daryti širdies masažą ir iškviesti pagalbą.	
	28.4.8. Mokosi atpažinti ir atsispirti vidiniam ir išoriniam spaudimui vartoti psichoaktyviąsias medžiagas; aiškinasi, kas yra priklausomybė, kodėl tai vadinama liga ir kaip jos išvengti.	

1.2 priedas

Pasiruošimas 6 klasės *Gyvenimo įgūdžių* pamokoms

Turinio dalis	**Potemė**	**Priemonės (Nurodykite, konkretų pavadinimą, jeigu neturite, pasižymėkite, kad neturite)**
29.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.	29.1.1. Analizuoja emocijas (pvz., baimė ir pyktis, gėda ir liūdesys), jų skirtumus ir panašumus, diskutuoja, kodėl kai kurioms reikia skirti daugiau dėmesio, aiškinasi skirtumo tarp asmens patiriamos emocijos ir kitų emocijos išraiškos lūkesčių svarbą.	
	29.1.2. Analizuoja streso priežastis, mokosi atpažinti, kokiose situacijose stresas ir jo pasekmės gali būti teigiamos (pvz., skatina susikaupti ir įveikti iššūkius, išvengti nesaugių sprendimų ir pan.), o kada neigiamos (pvz., vengimas bendrauti, savęs ar kitų žalojimas, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas, pašliję santykiai su bendraamžiais ir šeimos nariais, lėtinės ligos ir pan.), toliau mokosi naujų streso valdymo būdų.	
	29.1.3. Analizuoja žmogiškąsias vertybes, reflektuoja ir mokosi argumentuoti, kaip vertybės padeda tobulėti ir kaip išorinis poveikis daro įtaką asmeninių savybių ir vertybių ugdymui.	
	29.1.4. Aiškinasi, kas yra siekis ir kokie suaugusiųjų pavyzdžiai daro įtaką juos renkantis; tyrinėja ir argumentuoja, kaip mokykla, šeima ir kiti bendruomenės nariai padeda ugdyti asmenines savybes.	
	29.1.5. Analizuoja, kas yra augimo mąstysena (nebijoti išbandymų, įveikti iššūkius, nebijoti klysti, mokytis iš kritikos, švęsti savo ir kitų pergales), kaip ji padeda siekti tikslų ir stiprina pasitikėjimą savimi, mokosi tinkamai išklausyti, reaguoti į pastabas, jas įvertinti ir, jeigu būtina, koreguoti veiksmą.	
29.2. Santykiai ir bendradarbiavimas.	29.2.1. Analizuoja, kas yra empatiškumas ir kaip jis padeda stiprinti tarpusavio santykius ir kitų priėmimą, nagrinėja situacijas, kuriose jų elgesys padarė teigiamą ar neigiamą įtaką kito asmens emocijoms.	
	29.2.2. Analizuoja ir mokosi argumentuoti, kaip skirtumai sustiprina draugystę ir bendruomenę, kodėl ir kaip svarbu sukurti rūpesčiu grįstą mokymosi aplinką.	
	29.2.3. Analizuoja, kaip vienas kito grupėje palaikymas tarp komandos narių stiprina ryšius ir tarpusavio santykius.	
	29.2.4. Reflektuoja ir apibūdina, koks grupės narių elgesys padėjo pasiekti rezultatų, ir reflektuoja apie grupės narių indėlį siekiant bendro darbo tikslo.	
	29.2.5. Nagrinėja, kokią įtaką (fizinei ir psichinei asmens sveikatai, socialiniam ir ekonominiam statusui) daro faktais nepagrįsta nuomonė, susiformavę stereotipai konkrečiam asmeniui, grupei ar bendruomenei.	
	29.2.6. Analizuoja informacijos sklaidą, reklamą ir visuomenės nuomonės formavimą įvairiose žiniasklaidos priemonėse; mokosi argumentuoti, kada žmonių skirtumai vaizduojami netinkamai (pvz., seksualinė orientacija, stereotipai, socialinių-ekonominių ar kultūrinių mažumų diskriminacija, nesusipratimais paremti išankstiniai nusistatymai).	

	29.2.7. Tyrinėja konkrečius ir abstrakčius kitų asmenų pripažinimą išreiškiančius teiginius ir mokosi išsakyti konkrečius teiginius.	
	29.2.8. Analizuoja, kas yra pagarbus ribų nustatymas, ir mokosi argumentuoti, kodėl svarbu jas nustatyti sau ir kitiems. Mokosi nustatyti ribas, nagrinėja kaip elgtis, jeigu jos peržengiamos; analizuoja ir mokosi apibūdinti smurtą išprovokuojančius veiksnius (pvz., pykčio nevaldymas, kaltinantis tonas, patyčios).	
	29.2.9. Nagrinėdami pavyzdžius, remdamiesi savo pavyzdžiais, analizuoja, kodėl svarbu konfliktą spręsti abiem konfliktuojančioms pusėms kartu; paaiškina, kodėl sprendžiant konfliktą svarbu rasti keletą problemos sprendimo alternatyvų, mokosi išspręsti problemą, kurios sprendimas tiks abiem pusėms.	
	29.2.10. Toliau mokosi apie patyčias ir bauginantį elgesį: analizuoja patyčių situacijos dalyvių, aukos, kaltininko, stebėtojo, gynėjo vaidmenis ir atsakomybes, mokosi, kaip elgtis tapus patyčių stebėtoju arba kaip reikia išvengti smurto ir esant patyčių situacijai šias žinias pritaikyti tinkamai.	
29.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys.	29.3.1. Mokosi atpažinti neetišką elgesį, diskutuoja apie neetiško elgesio rimtumą (pvz., sukčiavimas, melas, vogimas, plagiatas ir t. t.), mokosi argumentuoti, kaip neetiškas elgesys kenkia pačiam žmogui, bendruomenei ir kaip etiškas elgesys, taisyklių ar susitarimų laikymasis išreiškia asmeniui ar grupei pagarbą ir padeda išvengti nesusipratimų.	
	29.3.2. Tyrinėja ir įvardija, kokios kliūtys gali sutrukdyti siekti išsikeltų tikslų, priimti tinkamus sprendimus (pvz., tingėjimas, vilkinimas, bendraamžių spaudimas, liga ir kt.), analizuoja ir diskutuoja, kaip gebėjimas užsibrėžti trumpalaikius ar ilgalaikius tikslus padeda pasirinkti teigiamą gyvenimo kryptį, vengti rizikingo elgesio ir priimti tinkamus sprendimus.	
29.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.	29.4.1. Nagrinėja įvairias situacijas, kuriose aplinka gali būti pavojinga (pvz., apleisti pastatai, statybos ir kt.), mokosi jas įvertinti, paaiškinti, kokių taisyklių svarbu laikytis, diskutuoja apie galimas pasekmes sveikatai, gyvybei ir santykiams, tyrinėdami pavyzdžius mokosi paaiškinti rizikingo elgesio galimas pasekmes. Diskutuoja ir ieško atsakymo, kodėl paauglystėje priimant svarbius sprendimus reikalinga suaugusiųjų parama.	
	29.4.2. Diskutuoja, kokie socialiniai ir emociniai įgūdžiai padės veikti ir priimti atsakingus sprendimus ekstremaliose situacijose (pvz., emocijų valdymas, nusiraminimas, sprendimų priėmimas, pasekmių įvertinimas, pagalbos prašymas ir kt.).	
	29.4.3. Mokosi tinkamai pasielgti pamačius gaisrą. Nagrinėja, kur galima rasti gesintuvą, kaip kviesti pagalbą, gelbėtis pačiam ir padėti gelbėti kitus.	
	29.4.4. Mokosi skęstančiojo gelbėjimo taisyklių.	
	29.4.5. Nagrinėja, kas yra psichologinis, fizinis, ekonominis ir seksualinis smurtas ir prievarta, kokią žalą smurtas daro sveikatai, mokosi atpažinti lytinį priekabiavimą, prekybą žmonėmis ir kreiptis pagalbos.	
	29.4.6. Tyrinėja paauglystėje vykstančius fiziologinius pokyčius (hormonų poveikis, didesnis prakaitavimas, kūno pokyčiai, atsirandančios mėnesinės, poliucija, bėrimai ir kt.), kokie sprendimai gali padėti spręsti su brendimu susijusias psichologines ir fiziologines problemas. Aiškinasi ir mokosi apibūdinti, kas yra lytinė sveikata, kaip asmens elgesys ir aplinkos veiksniai daro jai poveikį.	

	29.4.7. Analizuoja ir mokosi paaiškinti, kaip sveikos gyvensenos pasirinkimas padeda įveikti dabar ir padės įveikti ateityje galimus sveikatos iššūkius (pvz., nepakankamo ar per didelio svorio problemą, sąnarių, kraujagyslių problemas ir pan.).	
	29.4.8. Toliau praktikuojasi saugaus ir kokybiško gaivinimo įgūdžius: krūtinės paspaudimus, kvėpavimo pagalbą („burna-burna“), defibriliaciją automatiniu išoriniu defibriliatoriumi.	
	29.4.9. Tyrinėja ir mokosi atpažinti bei 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.	

1.3 priedas

Pasiruošimas 7 klasės *Gyvenimo įgūdžių* pamokoms

Turinio dalis	Potemė	Priemonės (Nurodykite, konkretų pavadinimą, jeigu neturite, pasižymėkite, kad neturite)
30.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.	30.1.1. Mokosi pagrįsti, kodėl visos emocijos yra reikalingos, atpažinti emocijas sukeliančius impulsus ir skirti dėmesį savo emocijoms, kurios yra situacijos indikatoriai; aiškinasi, kodėl ir kokias skirtingas emocijas toje pačioje situacijoje gali jausti žmonės.	
	30.1.2. Mokosi numatyti galimas nemalonias emocijas ir jausmus įvairiose situacijose, nuspręsti, kaip gali suvaldyti ir nuraminti emocijas pritaikydami veiksmingą valdymo techniką (pvz., gilaus kvėpavimo, atsipalaidavimo pratimais, laipsninė relaksacija ir pan.).	
	30.1.3. Analizuoja ir įvardija, kas patinka savyje, ką norėtų tobulinti, tyrinėja savo gebėjimus, kurie padeda stiprinti pasitikėjimą savimi. Aiškinasi, ką mėgsta veikti, kas asmeniškai yra tipiška ar netipiška ir kaip naujų ir įvairių veiklų išbandymas padeda tobulėti.	
	30.1.4. Diskutuoja, kaip drąsa išbandyti įvairias veiklas stiprina pasitikėjimą savimi, analizuoja ir apibūdina, kaip supranta sėkmę savo gyvenime ir kaip gebėjimas atpažinti patirtą sėkmę stiprina pasitikėjimą savimi.	
	30.1.5. Mokosi atpažinti ir įvardyti veiksmingo tikslo savybes (tikslas yra asmeninis, pamatuojamas, žino, kaip jį pasiekti, neviršijant savo galimybių, numatytų veiksmų neriboja kiti asmenys), mokosi motyvuoti save siekti aukštesnių tikslų, keičiant savo požiūrį į sudėtingą situaciją.	
	30.1.6. Išsikelia ilgalaikius ir trumpalaikius tikslus ir juos įvardija, pasiruošia ir pristato tikslo siekimo žingsnių ir laiko terminų planą, susikuria pažangos stebėjimo kriterijus; įgyvendinami tikslą, paaiškina, kaip stebi tikslo siekimo pažangą ir kaip prireikus koreguoja planą.	
30.2. Santykiai ir bendradarbiavimas.	30.2.1. Mokosi atpažinti, įvardyti tinkamo klausymo ženklus (pvz., sutelkti dėmesį į kalbantįjį, vertinti kalbančiojo nuomonę, pažvelgiant iš jo pozicijos, skirti laiko susidomėjimą išreiškiantiems klausimams ir padrąsinantiems komentarams), toliau stiprina gebėjimą bendraujant ir konstruktyviai išreiškiant kitiems neigiamas emocijas naudoti „Koks?, Kada?, Kodėl? ir Kaip?“ žinutę.	
	30.2.2. Tyrinėja, koks elgesys yra įtraukiantis, o koks atstumiantis, diskutuoja, kokiose situacijose svarbu demonstruoti įtraukiojo elgesio įgūdžius.	
	30.2.3. Analizuoja, kaip grupės narių nepažinimas ir socialinių, kultūrinių skirtumų ignoravimas gali pakenkti siekti bendro grupės darbo tikslo, nagrinėdami įvairias situacijas, dirbdami grupėje atpažįsta ir įvardija, kaip kiekvienas žmogus gali paskatinti grupę eiti pirmyn ir kaip galima paskatinti kitų lyderystę.	

	30.2.4. Analizuoja, kaip formuojasi netolerantiškas elgesys ir kokie gebėjimai gali padėti atpažinti netolerancijos užuomazgas, kaip nuostatos padeda arba trukdo priimti kitų žmonių nuomonę, poreikius, teisę rinktis religiją, kultūrinį tapatumą, lytinį tapatumą ir pan., atpažinti ir įvardyti, kaip žmonės atskleidžia savo vertybes.	
	30.2.5. Mokosi stebėti ir atpažinti, kai kam nors klasėje, mokykloje ar bendruomenėje reikalinga pagalba; mokosi ją suteikti; reflektuoja, kaip galėtų sustiprinti ar praturtinti santykius su kitų kultūrų asmenimis ar grupėmis, įgyvendinant pagalbos bendruomenės narių gerovei skirtus projektus, santykiams stiprinti mokosi panaudoti palaikančius konkrečius teiginius.	
	30.2.6. Analizuoja kritikos ir užgauliojimų panašumus ir skirtumus, kokios gali būti pasekmės, kaip suprasti, kad buvo „peržengtos ribos“, ir kaip vėl sukurti pagarbų santykį; nagrinėdami pavyzdžius mokosi atpažinti ir analizuoti žmonių finansinių išteklių, galios ir įtakos skirtumus, susijusius su lytimi, etnine priklausomybe ir socialiniu bei ekonominiu pagrindu.	
	30.2.7. Tyrinėja, kokiose situacijose negalima tikėtis pritaikyti konfliktų sprendimo strategijų (pvz., situacijos, kurios susijusios su sveikata ir gyvybe, kuriose tiesiog reikia priimti tinkamus sprendimus).	
	30.2.8. Diskutuoja ir mokosi paaiškinti, kaip pagalba užkertant patyčių situaciją, stiprina tarpusavio santykius, atpažinti patyčias įvairiose erdvėse (pvz., elektroninėje erdvėje, žiniasklaidoje).	
30.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys.	30.3.1. Diskutuoja apie situacijas, kuriose nėra aiškiai apibrėžtų taisyklių ir kaip visuotinos elgesio normos, žmogiškosios vertybės padeda apsispręsti dėl elgesio, diskutuoja ir mokosi argumentuoti, kodėl kiekvienas asmuo ar grupė turi teises, laisves ir kaip nustatytos pagarbios ribos padeda šias teises ir laisves palaikyti.	
	30.3.2. Analizuoja skirtumą tarp pasyvaus, agresyvaus ir tvirtabūdiško atsako į bendraamžių spaudimą, mokosi įgūdžius pritaikyti įvairiose neigiamo vidinio ir išorinio spaudimo situacijose.	
	30.3.3. Analizuoja ir mokosi argumentuoti, kaip reklama veikia vartotojų pasirinkimus ir kokios gali būti pasekmės; mokosi vertinti reklamą, „išpakuodami“ siunčiamą jos žinutę; tyrinėja, paaiškina, kaip neetiškas ir destruktyvus, nusikalstamas ir rizikingas elgesys paveikia šeimą, draugus ir kitus artimus žmones.	
30.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.	30.4.1. Analizuoja ir reflektuoja apie skirtingas visuomenės grupes (pagal amžių, rasę, tautybę, lytį), tyrinėja, kas padėtų visiems užtikrinti saugumą tiek visuomenėje, tiek mokykloje.	
	30.4.2. Analizuoja, kaip sužinos apie pavojų (sirenos, perspėjimo pranešimai į mobiliuosius telefonus, skubiosios pagalbos tarnybos, pasiuntiniai), ir mokosi paaiškinti, kaip reikia elgtis išgirdus sireną ar gavus perspėjimo pranešimą, mokosi 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.	
	30.4.3. Atnaujina žinias apie saugų eismą, mokosi paruošti išvykimo krepšį, dalyvauja pratybose ir mokosi tinkamos evakuacijos (iš vienaukščio ir daugiaaukščio pastato).	
	30.4.4. Analizuoja, kaip nepažįstamoje aplinkoje atpažinti nesaugiai naudojamus prietaisus. Nagrinėja, kokie yra pavojaus šaltiniai aplinkoje, paaiškina, koks turėtų būti saugus elgesys, mokosi jį pritaikyti ir pademonstruoti, įsivertinti ir prireikus koreguoti.	
	30.4.5. Mokosi atpažinti provokacijas ir paaiškinti, kaip joms atsispirti, įvertinti ir pagrįsti savo sprendimą; analizuoja abipusio sutikimo santykiuose principų laikymosi svarbą ir tai, kaip jie padeda išvengti netinkamo sprendimo pasekmių.	

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

1.4 priedas

Pasiruošimas 8 klasės *Gyvenimo įgūdžių* pamokoms

Turinio dalis	Potemė	Priemonės (Nurodykite, konkretų pavadinimą, jeigu neturite, pasižymėkite, kad neturite)
31.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.	31.1.1. Analizuodami įvairias situacijas, aiškinasi, kodėl toje pačioje situacijoje žmonės jaučia skirtingas emocijas, kokiose situacijose negalima nieko pakeisti ir kodėl svarbu susikoncentruoti į kitus dalykus.	
	31.1.2. Mokosi analizuoti pykčio priežastis ir mokosi jį suvaldyti. Paaiškina, kaip galima suvaldyti pyktį vadovaujantis vertybėmis.	
	31.1.3. Mokosi analizuoti situacijas, kuriose jaučia sudėtingus jausmus, mokosi juos priimti, išreikšti, pritaikyti asmenines streso valdymo technikas, kurios padeda nusiraminti, atliekant stresą keliančias 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.	
	31.1.4. Analizuoja savo savybes, pomėgius, talentus ir gebėjimus; remdamiesi išvadomis, samprotauja apie savo karjeros ir (ar) savanorystės galimybes.	
	31.1.5. Diskutuoja, kaip įgūdžiai, stiprybės ir vertybės, buvimas sektinu pavyzdžiu jaunesniems asmenims prisideda prie visos klasės ir (ar) grupės, šeimos ir bendruomenės sėkmės.	
	31.1.6. Mokosi argumentuoti, kaip tinkamas laiko planavimas gali padėti priimti tinkamus sprendimus, analizuojant ir įvardijant stipriuosius ir silpnuosius mokymosi pasiekimus, sukuria kriterijus, kuriais remdamasi(s) pasirenka veiklas, kuriose nori dalyvauti ir tobulinti savo žinias ir gebėjimus.	
	31.1.7. Analizuoja, kaip ilgalaikio karjeros tikslo išsikėlimas ir jo siekimas daro įtaką, siekiant mokymo(si) tikslų, išsikelia tikslą ir sukuria sėkmės kriterijus tikslo įgyvendinimo žingsniams vertinti, mokosi save motyvuoti, susidūrus su nesėkme ir kliūtimi.	
31.2. Santykiai ir bendradarbiavimas.	31.2.1. Diskutuoja, kaip supranta žodžius „priimti kito emocijas“, mokydamiesi išreikšti kitam jausmus ir paaiškinti, kaip tinkamai atsakyti į kito asmens rodomus jausmus, diskutuoja apie santykių ir kitam jaučiamų jausmų įvairovę.	
	31.2.2. Tyrinėja ir mokosi palyginti ir paaiškinti, kas yra „ketinimas – poveikis“ ir abipusė pagarba, analizuodami įvairias konfliktines situacijas; mokosi, perfrazuodami konfliktuojančių pusių argumentus, atpažinti ir įvardyti faktus bei ketinimus.	
	31.2.3. Diskutuoja, kas yra galia, ir analizuoja, kaip skirtinguose santykiuose skiriasi galios pasiskirstymas ir kaip tai paveikia bendravimą grupėje ar komandoje, mokosi išklausyti kiekvieną grupės narį, priimti ir analizuoti jo siūlomą idėją, o ne asmenį; reflektuoja, kaip gebėjimas bendradarbiauti padės ateityje būti aktyviu bendruomenės nariu.	

	31.2.4. Analizuoja, kaip kultūrų įvairovė gali paveikti su sveikata susijusį elgesį (pvz., valgymo įpročius, psichologinį spaudimą, pagrįstą skirtingomis kultūrinėmis normomis), kaip asmeniniai tikslai, įgūdžiai, vertybės padeda priimti sprendimus dėl šio poveikio ar išvengti ir (arba) suvaldyti konfliktines situacijas.	
	31.2.5. Tyrinėja mokyklos ir vietos bendruomenės įvairias vaikų ir suaugusiųjų grupes, reflektuoja, kaip galėtų jas geriau pažinti ir kaip kitų bendruomenės narių pažinimas prisideda prie saugesnės bendruomenėje aplinkos kūrimo.	
	31.2.6. Mokosi tinkamai reaguoti, kai kas nors neteisingai apkaltina; analizuoja įvairias situacijas apie stereotipų daromą poveikį konflikto atsiradimui ir poveikio pobūdį visiems įsitraukusiesiems; mokosi atpažinti ir įvardyti pavojingas žmonių, draugų savybes, jų elgesį.	
	31.2.7. Tyrinėja ir mokosi palyginti, kaip skiriasi konfliktų sprendimas skirtinguose santykiuose, kaip jėgos pasiskirstymas tarp konfliktuojančiųjų paveikia konflikto eigą, mokosi spręsti konfliktus, kai konflikto metu abi pusės gali patenkinti savo poreikius.	
	31.2.8. Mokosi naudoti konflikto sprendimo įgūdžius, kad jį kuo skubiau sumažintų arba panaikintų ir (ar) išspręstų nesutarimus; analizuoja ir mokosi paaiškinti skirtingų konflikto sprendimo technikų veiksmingumą (pvz., priverstinis konflikto sprendimas ir abipusiai sutartas konflikto sprendimas).	
31.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys.	31.3.1. Analizuoja, kaip socialinės normos veikia žmonių elgesį skirtingose aplinkose (pvz., kavinėse, ligoninėse, sporto renginiuose), diskutuoja, kaip asmens teisės siejasi su atsakomybėmis ir kaip nustatyti teisių ir atsakomybių ribas.	
	31.3.2. Mokosi priimti sprendimą, esant neigiamam bendraamžių spaudimui (pvz., formuluotis sau klausimus, tvirtai ginti savo nuostatas ir vertybes, žinoti savo teigiamas galimybes), reflektuoja, kaip bendraamžiai gali padėti išvengti netinkamo elgesio ir pasielgti tinkamai. Analizuoja ir argumentuoja tinkamus sprendimus, atsidūrus situacijoje, susijusioje su psichoaktyviosiomis medžiagomis, būtinumą reaguoti nedelsiant ir tvirtabūdiškai.	
31.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.	31.4.1. Reflektuoja, analizuoja ir argumentuoja, kaip asmeniškai prisiima atsakomybę už savo sveikatą, kaip ateityje saugos savo gyvybę ir sveikatą, kad atsakomybės dėl savo sveikatos prisiėmimas prisidės ir gerins šeimos, bendruomenės narių, Lietuvos gyventojų gyvenimą.	
	31.4.2. Analizuoja ir mokosi paaiškinti jaunesniems mokiniams, kas yra aktyvus ir pasyvus saugumas eismo aplinkoje.	
	31.4.3. Diskutuoja apie saugaus elgesio taisykles darbe, siekiant išsaugoti sveikatą ir išvengti sužalojimų (susipažįsta su cheminiais rizikos veiksniais darbe, jų poveikiu darbuotojų sveikatai, apsaugos priemonėmis).	
	31.4.4. Mokosi padėti sau ir jaunesniems mokiniams pasišalinti iš pavojingų sveikatai ir gyvybei situacijų. Mokosi, kaip saugoti save ir kitus radioaktyviojo, biologinio ir 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.	
	31.4.5. Analizuoja, kas yra seksualiniai nusikaltimai, kaip atpažinti situacijas, kuriose atsiranda grėsmė būti įtrauktiems į prekybos žmonėmis tinklą, tapti pornografijos pramonės dalyviu, ir siūlo prevencinius būdus,	

	kaip išvengti tokių situacijų, Nagrinėja, kokios bendruomenės teikiamos paslaugos padeda išvengti patekimo į nusikalstamą veiklą ir kas gali padėti atsidūrus nusikaltėlių akiratyje.	
	31.4.6. Analizuoja, kaip galėtų stiprinti lytinę ir reprodukcinę sveikatą: sveikos mitybos, aktyvaus gyvenimo skatinimas, saugotis rizikos veiksnių (psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas, užkrečiamos ligos, peršalimas ir kt.).	
	31.4.7. Analizuoja, kas yra nėštumo planavimas, planuotas, neplanuotas nėštumas, fiziniai, socialiniai ir emociniai nėštumo aspektai ir atvejai, kai reikalinga medicininė, psichologinė ir socialinės pagalba; aptariamos nėštumo nutrūkimo pasekmės.	
	31.4.8. 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.	
	31.4.9. Mokosi atpažinti situacijas, kai draugams ar pažįstamiems dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo reikalinga pagalba; mokosi ją suteikti, analizuoja, kokios bendruomenės paslaugos, organizacijos, tarnybos gali suteikti informaciją ar pagalbą, sprendžiant psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo problemą, ir atsakyti į rūpimus klausimus.	

1.5 priedas

Papildomos programos ir šaltiniai skirti 5–8 klasėms

Metodiniai leidiniai pagal tematikas

SOCIALINIS IR EMOCINIS UGDYMAS

Bracket M., *Leidimas jausti.* Vilnius: Vaga, 2020.
Dweck C. S., *Tu gali. Atskleiskite savo galimybes.* Vilnius: Alma Littera, 2017.
Siegl D. J., Bryson T. P., *Smegenys, tariančios taip.* Vilnius: Vaga. 2018.
Slušnys L., Šukytė D., *Ką gali mokytojas.* Vilnius: Alma Litera, 2018.
Šukytė D., *Socialinis ir emocinis ugdymas.* Vilnius: Socialinio ir emocinio ugdymo institutas, 2016.
Hoffmann K. W., Roggenwallner B., *Programa EQ vaikams. Emocinį intelektą ugdantys žaidimai.* Vilnius: Presvika, 2005.
Socialinių ir emocinių įgūdžių ugdymui ir vertinimui mokykloje. Metodinis rinkinys. Mokymasis būti. 2020. LVJC, Projektas „Mokymasis būti“.
Janusz Korczak, *Vaiko teisė į pagarbą (VTKĮ) (visoms klasėms).*
http://vtaki.lt/uploads/documents/files/J_%20Korczak%20Vaiko%20teise%20i%20pagarba.pdf
Janusz Korczak, *Kaip mylėti vaiką, Vaikas šeimoje* (VTKAĮ) (visoms klasėms)
http://vtaki.lt/uploads/documents/files/J_%20Korczak%20-%20Kaip%20myleti%20vaika_%20Vaikas%20seimoje.pdf

SMURTO PREVENCIJA

Mokymų „Smurto lyties pagrindu prevencija mokykloje“ metodologija [skirta suaugusiems].
https://lygybe.lt/data/public/uploads/2022/02/metodologija.pdf
SAFER metodinis veiklų vadovas [pamokų planai pradinukams].
https://sodas.ugdome.lt/metodiniai-dokumentai/perziura/12051
Lygybės laboratorija: saugios aplinkos mokykloje kūrimo vadovas [pamokų planai vyresnėms klasėms].
https://lygybe.lt/data/public/uploads/2021/11/lygybes-laboratorija_-saugios-aplinkos-mokykloje-kurimo-vadovas.pdf
„Kiek kilogramų gali pakelti moteris ir kitos lyčių istorijos“ [idėjos užsiėmimams vyresnėse klasėse].
https://lygybe.lt/data/public/uploads/2021/11/kiek-kilogramu-gali-pakelti-moteris.pdf

LYTIŠKUMO UGDYMAS

Metodinės gairės lytiškumo ugdymo įgyvendinimui 5–8 klasėms.
https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/8e1bf1_4538c11ea758473c88f6b852ad740dd7.pdf
Gidas suaugusiems, kaip atsakyti į (ne)patogius paauglių klausimus**.**
https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/691f03_b076d7527de04576a46fc13352a167e7.pdf
Praktinės gairės lytiškumo ugdymo įgyvendinimui mokykloje 5–8 klasės.
https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/691f03_62c7ef584b4e4761b8ecd31fed9b3c3e.pdf

Paauglystė ir lytiniai santykiai: vedlys atviriems pokalbiams 8–12 klasės.
https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/07e0f2_24322d55367c4f79add7a28ef23f1b32.pdf
Kaip kalbėti(s) ir diskutuoti lyčių temomis su mokiniais? Pradinukai, 7, 8 klasės.
https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/07e0f2_2fd0f7c1bca043ea821fccc559f81220.pdf
Svetainė, skirta smurto artimoje aplinkoje atpažinimui. https://www.visureikalas.lt/naujienos/mokykloms/

SVEIKATA, SAVIRŪPA IR PIRMOJI PAGALBA

Metodinės rekomendacijos. II leidimas. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, 2020.
Atmintinė priemonė, kaip padėti sau ir kitiems įvykus nelaimei (visoms klasėms).
https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/pirmoji%20pagalba(2).pdf
Apie vaikų dantis, trauma, pirmoji pagalba (visoms klasėms).
https://odontologurumai.lt/files/nauji/apie-vaiku-dantis.pdf
https://odontologurumai.lt/lt/pacientams/burnos-sveikata/84-saugokime-dantis

ŽMOGAUS SAUGA

Pagalba mokytojui ruošiantis žmogaus saugos pamokoms. Saugos ženklai turi būti įrengti pagal nurodytų nuostatų reikalavimus ten, kur to reikia pagal galiojančius teisės aktus. Svarbu užtikrinti, kad ženklų įmonėje būtų pakankamai, kad jie būtų prižiūrimi ir tinkamai eksploatuojami. Labai svarbu yra ženklo įrengimo vieta ir būdas. Vaizdiniai ženklai turi būti įrengti reikiamame aukštyje ir tinkamu regėjimui kampu, jie turi būti tinkamo dydžio. Toliau pateikiami reikalavimai ženklų matmenims ir įrengimui darbo vietose.
Parengė Lietuvos Respublikos valstybinė darbo inspekcija.
https://www.vdi.lt/AtmUploads/DarbovieteseNaudojamiSaugosIrSveikatosZenklai.pdf
http://vtaki.lt/uploads/documents/files/J_%20Korczak%20Vaiko%20teise%20i%20pagarba.pdf

Nuoseklios socialinio ir emocinio ugdymo programos

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

Tikslinės programos

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

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

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

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

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

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

2. Priedai 9–10 (I–II gim.) klasėms

2.1 priedas

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

Turinio dalis	Potemė	Priemonės (Nurodykite, konkretų pavadinimą, jeigu neturite, pasižymėkite, kad neturite)
32.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.	32.1.1. Mokosi konstruktyviai išreikšti ir apibūdinti patiriamas emocijas, pateikia pavyzdžių, mokosi numatyti ir paaiškinti, kaip ir kodėl asmeninės vertybės padeda įvertinti emocijų perteikimo formų pasekmes, argumentuoja, kodėl svarbu susilaikyti nuo spontaniškos jausmų raiškos.	
	32.1.2. Analizuoja, kas yra psichikos sveikata, aiškinasi, kas yra eustresas ir distresas, koks jų poveikis elgesiui ir psichikos sveikatai; analizuodami įvairius asmeninius pavyzdžius tyrinėja, kas kasdieniame gyvenime gali tapti vidiniais ir išoriniais streso dirgikliais; pritaiko žinomus ir mokosi naujų streso, stiprių emocijų valdymo būdų; aiškinasi, kokios psichologinės pagalbos paslaugos yra teikiamos bendruomenėje ir kokią psichologinę pagalbą gali gauti artimiausioje aplinkoje (pvz., mokyklos psichologas, kreiptis į kitą patikimą suaugusį asmenį).	
	32.1.3. Tyrinėdami savo gebėjimus mokosi atpažinti situacijas, kuriose jie negali nieko pakeisti ir kuriose gali daryti įtaką, jas keisti.	
	32.1.4. Reflektuoja ir analizuoja, kaip asmeninės vertybės padeda tobulėti, mokosi analizuoti ir argumentuoti, kaip asmeninės savybės, įgūdžiai padeda stiprinti pasitikėjimą savimi ir išreikšti pagarbą sau.	
	32.1.5. Išsikeldami tikslą, mokosi nustatyti ir apibūdinti realias jo įgyvendinimo sąlygas, analizuoja ir įvardija, kas gali trukdyti pasiekti tikslą; suplanuoja, kaip šiuos trukdžius įveikti.	
	32.1.6. Analizuoja, kaip mokymo(si) tikslų siekimas daro įtaką siekiant ilgalaikių gyvenimo, karjeros tikslų; susidaro asmeninio ir karjeros tikslo įgyvendinimo planą.	
32.2. Santykiai ir bendradarbiavimas.	32.2.1. Stebi ir analizuoja, kaip mintys, emocijos ar jausmai, veiksmai veikia kitų žmonių emocijas; diskutuoja, kodėl svarbu pasakyti kitiems, kaip mes jaučiamės, arba paklausti, kaip jaučiasi kitas.	
	32.2.2. Mokosi konstruktyviai išreikšti savo poreikius ir požiūrį, stebi esančiuosius šalia, mokosi inicijuoti pagalbą asmeniui, kuriam reikia pagalbos ar kuris turi akivaizdžių problemų.	
	32.2.3. Diskutuoja apie grupės narių lyderystę ir kaip galima ją paskatinti, analizuoja, kokios kliūtys gali trukdyti veiksmingai komunikacijai grupėje. Tyrinėja, generuoja idėjas, kaip gebėjimas dirbti grupėse ir komandose padės bendradarbiauti su bendraamžiais, suaugusiaisiais, kitais bendruomenės nariais, mokosi skatinti grupę veikti (pvz., pasiūlo darbo struktūrą, vadovauja darbo eigai, pasiūlo idėjas, palaiko kitų idėjas).	
	32.2.4. Mokosi atpažinti ir parodyti susidomėjimą kitų pomėgiais, diskutuoja, kaip bendros vertybės, pomėgiai ir interesai gali suartinti nepažįstamus žmones.	

	32.2.5. Analizuoja įvairius santykius (pvz., bendraamžių, tėvų, mokytojų, kitų suaugusiųjų) ir išskiria jų ypatumus, santykių intymumą; apibūdina, koks intymumas yra tinkamas skirtingiems santykiams.	
	32.2.6. Analizuoja, mokosi atpažinti diskriminacijos reiškinius ir diskutuoja, kokios būna socialinės, kultūrinės, etninės, religinės ar kitos 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.	
	32.2.7. Analizuoja draugiško elgesio ypatumus ir mokosi atpažinti palankią ir nepalankią draugystę (palanki draugystė – nesiekiama pakenkti asmens sveikatai, gyvybei, ateičiai); tyrinėja, kokios gali būti nepalankios draugystės pasekmės ir kaip gali klostytis tolesni tarpusavio santykiai.	
	32.2.8. Analizuoja, kaip manipuliavimas, konflikto kurstymas gali peraugti į smurtą, ir mokosi, kaip, veiksmingai reaguojant, užkirsti smurto pasireiškimą, mokosi atpažinti poreikius konflikto metu ir nustatyti, kaip abi konfliktuojančios pusės gali patenkinti savo poreikius. 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.	32.3.1. Kuria klasės mokymosi taisykles, išsakydami lūkesčius ir asmeniškai įsipareigodami rodyti mokymąsi ir sveikus santykius stiprinantį elgesį; analizuoja ir pateikia pavyzdžių, kokios būna pasekmės mokymuisi ir santykiams, ateičiai, jeigu yra nesilaikoma taisyklių ar susitarimų, nustatytų tvarkų ar įstatymų.	
	32.3.2. Analizuoja įvairius sprendimo priėmimo būdus ir argumentuoja, kokiose situacijose sprendimų priėmimai turi trumpalaikes, o kokiose – ilgalaikes pasekmes, pateikdami pavyzdžių, kaip supranta žodžius „sveikatai palankūs sprendimai“; mokosi, vertindami situacijas, priimti sprendimus, kurie padeda išvengti rizikingo elgesio ir žalą darančių pasekmių (pvz., pasiduoti spaudimui ir daryti tai, kam nepritari, pvz., lytiniai santykiai, nusikalstama veika, pavojingas sveikatai elgesys ir kt.).	
32.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.	32.4.1. Analizuoja vaikų įdarbinimo sąlygas (14–16 metų vaikams leistini dirbti darbai), diskutuoja ir įvardija, kokios žinios, nuostatos ir elgesys padės saugoti savo ir kitų gyvybę ir sveikatą įvairiose darbinėse situacijose; nagrinėja, kokios bendruomenėje veikiančios tarnybos padeda užtikrinti gyventojų saugumą ir kada į jas reikia kreiptis skubios pagalbos.	
	32.4.2. Analizuoja ir vertina situacijas, iškylančias automobilių kelių ir geležinkelių transporto eismo aplinkoje, nagrinėja pėsčiųjų, dviratininkų, keleivių, vairuotojų elgesį, eismo saugumo aspektus, stiprina saugaus elgesio eismo aplinkoje gebėjimus.	
	32.4.3. Dalyvauja pratybose, mokosi evakuotis į saugią teritoriją. Analizuoja įvairius evakuacijos aspektus ir mokosi argumentuoti, kuris būdas įvairiose situacijose yra veiksmingiausias (skubus, uždelstas evakavimas, evakavimasis savo transportu).	
	32.4.4. Analizuoja gamtinio, techninio pobūdžio ekstremalias situacijas, nagrinėja socialinio pobūdžio ekstremaliųjų situacijų sąvokas, susijusias su terorizmu, masinio 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.	
	32.4.5. Mokosi atpažinti požymius ir veikti, atsiradus įtarimams, pakliuvus į pavojingą situaciją, kai bandoma įtraukti į nusikalstamą veiklą.	
	32.4.6. Sveikatą analizuoja kaip fizinės ir psichinės sveikatos vienovę, tyrinėja savo sveikatą stiprinančius įpročius ir mokosi priimti pokyčius bei 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.	
	32.4.7. Nagrinėja, kaip siejasi lytinis potraukis su hormonų kiekio svyravimais organizme, kokie yra lytinį potraukį stiprinantys veiksniai, jo išraiškos valdymas, rūpinimosi savimi svarba; aiškinasi lytiškai plintančios infekcijos sąvoką, lytiškai plintančių ligų simptomus, kaip išvengti šių ligų ir kur kreiptis dėl profilaktinio patikrinimo ir pagalbos, pajutus ligos simptomus.	
	32.4.8. Analizuoja, kas yra lėtinės ligos, kokia jų prigimtis ir kaip galima sumažinti šių ligų atsiradimo pavojų (pvz., žalingas elgesys, aplinkos veiksniai, genetinės priežastys), aiškinasi, kokiose situacijose asmuo gali padėti sau pats, kada reikia pagalbos, kada reikia skubiosios medicininės pagalbos, o kada reikia kreiptis į asmens sveikatos priežiūros įstaigą.	
	32.4.9. Nagrinėja, kokį pavojų žmogaus sveikatai ir gyvybei kelia fizinių ir emocinių poreikių 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.	
	32.4.10. Įvardija psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo mitus ir faktus, reflektuoja, kaip šios žinios gali padėti apsispręsti vartoti šias medžiagas ar ne; mokosi padėti kitiems ugdytis atsparumą psichoaktyviųjų medžiagų vartojimui.	

2.2 priedas

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

Turinio dalis	**Potemė**	**Priemonės (Nurodykite, konkretų pavadinimą, jeigu neturite, pasižymėkite, kad neturite)**
33.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.	33.1.1. Mokosi išreikšti sudėtingas emocijas, atpažinti situacijas, kai svarbu paprašyti pagalbos, pasirinkti saugius ir žalos nedarančius reagavimo į problemą būdus, analizuoja situacijas, kuriose reikia didesnės savitvardos, ir mokosi ją stiprinti; analizuoja savo patirtį ir nusistato savitvardos stiprinimo konkrečiose situacijose tikslą.	
	33.1.2. Mokosi neigiamas mintis keisti teigiamomis, pateikia pavyzdžių ir diskutuoja, kaip gebėjimas neigiamas mintis keisti teigiamomis ateityje padės rūpintis psichikos sveikata; mokosi laiko valdymo technikų ir paaiškina, kaip jos padeda valdyti stresą ir kada, kur ir kaip reikia kreiptis į psichologinę pagalbą teikiančias organizacijas.	
	33.1.3. Analizuoja savo pomėgius, interesus, asmenybės bruožus, gabumus ir reflektuoja, kaip jie daro įtaką karjeros pasirinkimui, reflektuoja ir mokosi planuoti savo profesinę karjerą ir savanorystės galimybes; remdamiesi savo asmeniniu pavyzdžiu, argumentuoja, kaip tinkami asmeninio profesionalumo ar bendruomenės pagalbos pavyzdžiai padeda siekti svarbių gyvenimo tikslų.	
	33.1.4. Analizuoja išorinius veiksnius (tarpusavio santykius, reklamą, socialinius tinklus, informaciją, madą ir kt.), kurie daro įtaką asmens laisvalaikiui, siekiant ir keliant mokymo(si) tikslus, karjeros tikslus.	
	33.1.5. Analizuoja mokslo metams numatytą mokymo(si) planą ir mokslo metams išsikeltus mokymo(si) tikslus, sudaro tikslo siekimo planą ir numato, kokie iššūkiai gali kilti planuojant.	
	33.1.6. Analizuodami savo patirtį, tyrinėja įprotį veikti ir atidėlioti, aiškinasi atidėliojimo veikti pasekmes ir mokosi technikų, kurios padeda įveikti atidėliojimą.	
33.2. Santykiai ir bendradarbiavimas.	33.2.1. Mokosi atpažinti kitų patiriamas neigiamas emocijas ir konstruktyviai į jas reaguoti, nesiekdami jų „pataisyti“; tyrinėja žmonių poreikius ir tai, kaip jų nepatenkinimas siejasi su mintimis, emocijomis ir elgesiu.	
	33.2.2. Lygina atviro ir uždaro tipo klausimų skirtumus, tyrinėja, kurie iš jų skatina aktyvų klausymąsi, ir sudaro sąlygas įsigilinti į kalbančiojo požiūrį bei nuomonę ar nuostatas, mokosi formuluoti atviro tipo klausimus, kad paskatintų kitus išsakyti savo nuomonę.	
	33.2.3. Tyrinėja įvairių grupių pastangas dirbti kartu ir siekti bendrų tikslų (pvz., bendruomenės grupės, nevyriausybinės organizacijos ir pan.), mokosi atpažinti ir įvardyti, kas grupę vienija, kokios savybės,	

	gebėjimai ar įgūdžiai yra reikalingi, siekiant bendro tikslo, analizuoja skirtingų santykių galios demonstravimo požymius ir diskutuoja, kaip galios demonstravimas veikia grupės narių bendravimą.	
	33.2.4. Analizuoja, kaip medijose vaizduojamos įvairios socialinės, kultūrinės grupės ir kaip ši informacija daro įtaką susidarant išankstines nuostatas; kaip pažinimas ir darbas su skirtingų socialinių ir kultūrinių grupių žmonėmis gali daryti įtaką šių grupių supratimui, praplėsti žinojimą apie jas, gerinti tarpkultūrinę komunikaciją.	
	33.2.5. Mokosi atpažinti ir įvardyti subjektyvumą, stereotipus ir nusistatymą prieš vieną ar kitą grupę, pagrįsti, kaip išankstinės nuostatos ir nusistatymas veikia įvairių grupių tarpusavio santykius, asmeninį ir viešąjį gyvenimą, oponuoti netolerancijai ir stereotipams (pvz., pastebi nesąžiningą elgesį ir reaguoja).	
	33.2.6. Nagrinėja įvairias situacijas ir mokosi atpažinti, kada nepatenkinti asmens fiziologiniai, emociniai, pripažinimo, saugumo ir kiti poreikiai paskatina konfliktą; analizuoja ir įvertina priimtų sprendimų veiksmingumą, lygina abipusio sutarimo vertę su sprendimu konfliktuoti.	
	33.2.7. Mokosi pademonstruoti konflikto sprendimo būdų panaudojimą sudėtingose situacijose, išvengiant jėgos demonstravimo, parenkant ir pritaikant konfliktų sprendimo įgūdžius (pvz., reflektyvus klausymas, savitvarda, debatai, mediacija, vadovaujančio asmens sprendimų priėmimas, karas, teismų sprendimai ir pan.), stabdant konflikto eskalavimą, ir (ar) skirtumų pašalinimą.	
	33.2.8. Aiškinasi, kas yra mobingas, kokie mobingo požymiai, kokią įtaką jis daro asmens psichikos sveikatai, ir mokosi reagavimo į mobingą žingsnių; reflektuoja, kokie išsiugdyti socialiniai ir emociniai įgūdžiai padės ateityje išvengti arba įveikti mobingo situacijas.	
33.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys.	33.3.1. Analizuoja, kokios būna įstatymų, taisyklių apibrėžtos elgesio taisyklės ir kaip jų nesilaikymas arba pažeidimai gali paveikti jų ir aplinkinių gyvenimą; nagrinėdami įvairius pavyzdžius, įvardija savo atsakomybes klasėje, šeimoje, bendruomenėje, Lietuvoje ir pasaulyje.	
	33.3.2. Mokosi atpažinti, kaip socialiniai santykiai padeda priimti tinkamus sprendimus, padeda prisiimti atsakomybę, veikia mokymosi užduočių atlikimą ir padeda saugoti, stiprinti sveikatą; mokosi strategijų, kaip atsispirti išoriniam bendraamžių spaudimui ir išvengti nepageidaujamų pasekmių.	
33.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.	33.4.1. Diskutuoja apie emociškai saugios aplinkos gyvenimui, mokymuisi, darbui svarbą, mokosi atpažinti požymius, įvairiose situacijose, mokyklos aplinkoje esančius pavojus, atlikti rizikos vertinimą. Susipažįsta su psichosocialiniais rizikos veiksniais darbe, jų įtaka sveikatai ir darbingumui, prevencija, su paauglių (asmenų iki 18 metų) įdarbinimo sąlygomis, darbuotojų teisėmis ir pareigomis, nelegalaus darbo žala.	
	33.4.2. Analizuoja ir apibūdina galimus teroristinės veikos būdus ir galimus teroristų taikinius, mokosi atpažinti teroristines veikas, saugotis nuo teroristinių išpuolių. Nagrinėja, kur reikia kreiptis, kilus įtarimų; analizuoja, ką turi žinoti šeimos nariai apie saugumą ir kodėl reikia turėti aptartą šeimos saugumo planą, paruoštą išvykimo krepšį, pasirūpinti reikalingų dokumentų susirinkimu, maisto ir vandens atsargomis, gyvenamosios vietos saugumu, iškilus pavojui.	
	33.4.3. Analizuoja ir apibūdina ekstremalias situacijas, 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.	

	33.4.4. Reflektuoja savo socialinius ir emocinius įgūdžius, kurie padeda atpažinti, įvertinti pavojų keliančias situacijas ir priimti sprendimą reaguoti ir kreiptis, įtarus nusikalstamą veiklą arba tapus nusikaltimo auka; mokosi pasipriešinimo smurtui būdų, išvengiant jėgos.	
	33.4.5. Analizuoja sveikos žmogaus raidos fizinio aktyvumo, sveiko maitinimosi, sveikos gyvensenos principų laikymosi poreikius ir to, kaip dėmesys, tenkinant šiuos poreikius, padeda stiprinti asmens fizinius, intelektinius, emocinius ir socialinius gebėjimus; kuria savo sveikatos stiprinimo planą, pasirenka ir pademonstruoja atsipalaidavimo pratimus.	
	33.4.6. Aiškinasi, kas yra ilgalaikių santykių planavimas, reikšmė asmens visuminei gerovei; aiškinasi ankstyvųjų lytinių santykių poveikį fizinei, psichinei ir socialinei sveikatai. Aiškinasi, kaip planuojamas nėštumas (pvz., menstruacinio kalendoriaus sekimas, kontracepcijos priemonės, nėštumo planavimas, abipusių santykių įvertinimas, pasekmių numatymas, tolesnio gyvenimo planavimas ir kt.), į ką kreiptis, iškilus klausimams dėl lytinės ir reprodukcinės sveikatos.	
	33.4.7. Tyrinėja su mityba, nesaikingu higienos priemonių ir paslaugų naudojimu susijusias galimas problemas, ligas (pvz., cukrinis diabetas, metabolinis sindromas, alergijos ir kt.) ir jų prevenciją (pvz., netinkamų vartojimui produktų naudojimas, genetiškai modifikuoti produktai, papildai, amžiaus tarpsnių ypatumai mityboje ir pan.).	
	33.4.8. Mokosi atpažinti sutrikusį kvėpavimą (pvz., ar tai yra užspringimas, lengvas ar sunkus sužalojimas, trauma), toliau tobulina kokybiško pradinio gaivinimo įgūdžius: krūtinės paspaudimus, defibriliaciją automatiniu išoriniu defibriliatoriumi; mokosi 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.	
	33.4.10. 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.	
	33.4.11. Analizuoja sergančiųjų priklausomybės ligomis atvejus ir mokosi atpažinti ir įvardyti ligų atsiradimo priežastis, požymius ir pasekmes; analizuoja priklausomybės ligų gydymo ypatumus ir tai, kokios yra sukurtos paslaugos bendruomenėje priklausomybės ligomis sergantiems asmenims.	

2.3 priedas

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

Metodiniai leidiniai pagal tematikas

SMURTO PREVENCIJA
Mokymų „Smurto lyties pagrindu prevencija mokykloje“ metodologija [skirta suaugusiems]. https://lygybe.lt/data/public/uploads/2022/02/metodologija.pdf SAFER metodinis veiklų vadovas [pamokų planai pradinukams]. https://sodas.ugdome.lt/metodiniai-dokumentai/perziura/12051 Lygybės laboratorija: saugios aplinkos mokykloje kūrimo vadovas [pamokų planai vyresnėms klasėms]. https://lygybe.lt/data/public/uploads/2021/11/lygybes-laboratorija_-saugios-aplinkos-mokykloje-kurimo-vadovas.pdf „Kiek kilogramų gali pakelti moteris ir kitos lyčių istorijos“ [idėjos užsiėmimams vyresnėse klasėse]. https://lygybe.lt/data/public/uploads/2021/11/kiek-kilogramu-gali-pakelti-moteris.pdf

LYTIŠKUMO UGDYMAS
Paauglystė ir lytiniai santykiai: vedlys atviriems pokalbiams, 8–12 klasės. https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/07e0f2_24322d55367c4f79add7a28ef23f1b32.pdf Svetainė, skirta smurtui artimoje aplinkoje atpažinti. https://www.visureikalas.lt/naujienos/mokykloms/

SVEIKATA, SAVIRŪPA IR PIRMOJI PAGALBA
Metodinės rekomendacijos. II leidimas. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, 2020. Atmintinė priemonė kaip padėti sau ir kitiems įvykus nelaimei (visoms klasėms) https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/pirmoji%20pagalba(2).pdf Apie vaikų dantis/trauma/pirmoji pagalba (visoms klasėms) https://odontologurumai.lt/files/nauji/apie-vaiku-dantis.pdf https://odontologurumai.lt/lt/pacientams/burnos-sveikata/84-saugokime-dantis

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

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

Nuoseklios socialinio ir emocinio ugdymo programos

Socialinio ir emocinio ugdymo LIONS QUEST programa „Raktai į sėkmę“. Programą administruoja VšĮ LIONS QUEST LIETUVA.
Tai nuosekli ir lanksti 9–12 klasėms skirta programa. Ji gali būti dėstoma kaip vieno semestro kursas, arba gali būti dėstoma kaip vienų–ketverių metų kursas. Svarbus programos elementas – „Įgūdžių bankas“, kuris pateikia mokytojui 37 socialinių ir emocinių bei mokymosi įgūdžiams lavinti skirtą ugdymo medžiagą bei mokymosi tarnauti metodiką (projektai, kurie yra vykdomi kiekvienais metais ir yra integruojami į bendrą ugdymo turinio kontekstą). Mokymosi tarnaujant metodiką rekomenduojama integruoti į akademinius dalykus, tokius kaip socialinius mokslus, sveikatos, kalbų mokymą ir kt. Naudojant „Įgūdžių banką“, programa taip pat gali būti naudojama kaip socialinių ir emocinių kompetencijų, asmenybės ugdymo pagalbinis kursas. Programa pateikia mokymo medžiagą vienam užsiėmimui per savaitę. (http://lions-quest.lt/ix-xii-klase/)

Tikslinės programos

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

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

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

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

3 priedas

3. Pasiruošimo Gyvenimo įgūdžių programos pamokoms pavyzdys

Pasiruošimo 5 klasės *Gyvenimo įgūdžių* pamokoms

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

	28.2.3. Diskutuoja apie komandinio darbo privalumus, kodėl yra svarbu pripažinti kitų grupės narų indėlį į bendrą darbą ir kaip išlaikyti darnius santykius laimint ar pralaimint.	„Paauglystės kryžkelės“ programos medžiaga
	28.2.4. Mokosi išsikelti bendrą darbo grupėje tikslą; analizuoja, kas padeda ir kas trukdo išsikelti bendrą grupės tikslą ir jį įgyvendinti.	„Paauglystės kryžkelės“ programos medžiaga
	28.2.5. Mokydamiesi imti interviu, tyrinėja bendraklasių talentus, savybes ir įgūdžius; mokosi išsiaiškinti žmogaus pomėgius, talentus, gebėjimus, atskleisti jo savybes; argumentuoja, kodėl svarbu atpažinti skirtingų asmenų ir grupių (socialinių, kultūrinių, religinių, etninių) poreikius ir kaip juos galima patenkinti.	„Paauglystės kryžkelės“ programos medžiaga
	28.2.6. Diskutuoja, kaip atsižvelgimas į skirtingus asmens ar grupių poreikius (pvz., asmenys, turintys negalią, specialiųjų poreikių, vieniši) ir jų patenkinimas siejamas su palaikymu, pagalba ir pagarba, reflektuoja, kaip socialiniai ir emociniai įgūdžiai padės įveikti netoleranciją bendruomenėje.	„Paauglystės kryžkelės“ programos medžiaga
	28.2.7. Mokosi argumentuoti, kodėl konfliktas yra natūrali žmonių gyvenimo dalis, kas yra kompromisas ir kada kompromisas nėra tinkamas konflikto ar problemos sprendimo būdas.	„Paauglystės kryžkelės“ programos medžiaga
	28.2.8. Analizuoja ir palygina, kaip galima spręsti konfliktus (vengimas, delsimas, kompromisas, derybos ir pan.) ir kurie būdai yra veiksmingesni, o kurie mažiau, sprendžiant grupės konfliktą, mokosi tinkamai naudoti žodinę ir nežodinę kalbą, aiškinasi, kas yra kerštas ir kodėl kerštas nesprendžia konflikto.	„Paauglystės kryžkelės“ programos medžiaga
	28.2.9. Mokosi atpažinti, apibūdinti asmens, siekiančio suerzinti arba pasityčioti, elgesį ir atpažinus į jį tinkamai, konstruktyviai reaguoti ir pademonstruoti tvirtabūdišką atsaką.	„Paauglystės kryžkelės“ programos medžiaga
28.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys.	28.3.1. Diskutuoja apie saugaus elgesio taisykles mokykloje, dirbant, siekiant išsaugoti sveikatą ir išvengti sužalojimų (supažindinama su fiziniais rizikos veiksniais darbe, patiriamomis traumomis darbe (pavojai ir rizika), prevencija, būtinomis apsaugos priemonėmis).	„Paauglystės kryžkelės“ programos medžiaga, Žmogaus saugos mokytojas ir medžiaga ir integruota technologijų pamoka
	28.3.2. Toliau tobulina sprendimo priėmimo įgūdžius, analizuoja, kaip vertybės padeda priimti sprendimus, mokosi priimti sprendimą, esant konfliktiniams santykiams.	„Paauglystės kryžkelės“ programos medžiaga
28.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.	28.4.1. Analizuoja ir mokosi paaiškinti, kas yra ekstremalusis įvykis ir ekstremalioji situacija, mokosi jose tinkamai reaguoti; mokosi analizuoti ir įvertinti, ar klasės, žaidimų aikštelės ir kitos mokyklos erdvės yra saugios.	Žmogaus saugos mokytojas ir medžiaga
	28.4.2. 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	Žmogaus saugos mokytojas ir medžiaga

	išvengti rizikingo sveikatai ir gyvybei elgesio, kaip elgtis radus paliktuosius radioaktyviuosius šaltinius.	
	28.4.3. Mokosi tinkamai elgtis evakuacijos pratybose ir saugaus elgesio minioje; paaiškina, ką darytų, jeigu pasimestų minioje.	Mokyklos pratybos
	28.4.4. Nagrinėja, kas yra priekabiavimas lytiniu pagrindu (pvz., pornografinių nuotraukų rodymas, netinkamas prisilietimas, netinkami pasiūlymai ir pan.), kokios prevencijos galimybės ir kaip padėti (pvz., pranešti tėvams, mokytojams, policijai, tvirtabūdiškai pasakyti „Ne“ ir pan.).	„Paauglystės kryžkelės“ programos medžiaga, „Aš žinau“ programos medžiaga
	28.4.5. Tyrinėja paauglystėje vykstančius fiziologinius pokyčius kaip normalų ir reikalingą žmogaus raidos etapą, aiškinasi, kas yra poliucijos ir kokie yra berniuko higienos pokyčiai; kas yra menstruacijos ir menstruacinio ciklo dienų kalendoriaus sekimas, aptaria higieną menstruacinio periodo metu; akcentuoja sveikos gyvensenos paauglystėje svarbą.	Visuomenės sveikatos specialistas
	28.4.6. Mokosi atpažinti blogos savijautos požymius ir nuspręsti, kada reikia kreipti pagalbos į suaugusiuosius (pvz., karščiavimas, blogas miegas, skausmas ir pan.).	Visuomenės sveikatos specialistas
	28.4.7. Mokosi gaivinimo ir pirmosios pagalbos veiksmų, esant įvairioms būklėms (pvz., kraujavimas, nudegimas, nušalimas, sužalojimas ir kt.), mokosi sutvarstyti žaizdą, įtarti lūžimą, mobilizuoti parankinėmis priemonėmis, daryti širdies masažą ir iškviesti pagalbą.	Visuomenės sveikatos specialistas
	28.4.8. Mokosi atpažinti ir atsispirti vidiniam ir išoriniam spaudimui vartoti psichoaktyviąsias medžiagas; aiškinasi, kas yra priklausomybė, kodėl tai vadinama liga ir kaip jos išvengti.	„Paauglystės kryžkelės“ programos medžiaga

4 priedas

4. Pasiruošimo Gyvenimo įgūdžių pamokai stebėsenos lapas

Kontrolinis pasiruošimo *Gyvenimo įgūdžių* pamokoms sąrašas[17]

Kaip sukurti tarpusavio santykiais pagrįstą klasę
Šis kontrolinis sąrašas apima daugybę efektyvių būdų, padedančių ugdyti ir skatinti socialinius ir emocinius įgūdžius, palengva savitarpio pagalba pagrįstos mokymosi bendruomenės kūrimą.

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

Kurdamas (-a) jaukią mokymosi aplinką, aš:
□ Iš anksto numatau pamokos temą ir trukmę.
□ Išmokstu mokinių vardus ir dažnai juos vartoju.
□ Stovėdamas (-a) prieš mokinius, stengiuosi, kad mano kūno laikysena parodytų, kad esu atviras (-a) ir linkęs (-usi) išklausyti.
□ Įtvirtinu bendras klasės taisykles / susitarimus.
□ Mokinių padedamas (-a) reikalauju, kad bendrų taisyklių būtų laikomasi nuosekliai.
□ Savo pavyzdžiu skatinu SEU įgūdžius, tokius kaip pagarba, rūpinimasis, savitvarda, ir sąžiningas sprendimų priėmimas.
□ Mano kūno kalba ir vartojami žodžiai yra energingi ir entuziastingi, taip skatinu susidomėjimą.
□ Naudoju pagarbų „Tylos“ signalą, kad atkreipčiau dėmesį į save darbo grupėse metu.
□ Atkreipiu dėmesį į visų mokinių gerąsias savybes ir pagiriu jų pastangas.
□ Parenku užduotis pagal mokinių sugebėjimus.

[17] ©LIONS QUEST seminarų medžiaga, Visos teisės saugomos VšĮ LIONS QUEST LIETUVA. Naudojama gavus sutikimą.

□ Atkreipiu dėmesį į mokinių reakcijas, ar jiems reikia papildomo paaiškinimo arba kitokios užduoties, ir stengiuosi iškart patenkinti jų poreikius.

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

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

Ruošdamas (-a) mokinius naujų įgūdžių ir informacijos taikymui ir naudojimui, aš:
□ Išdėstau užduoties tikslą ir įgūdžius, kurių prireiks jai atlikti.
□ Patikinu mokinius, kad pratybų metu jie gali daryti klaidas.
□ Modeliuoju praktinę užduotį, prieš prašydamas (-a) mokinius ją atlikti, naudojantis naujais įgūdžiais ir naujomis žiniomis.
□ Iš anksto sugalvoju keletą praktinių užduočių situacijų, kad užtikrinčiau tinkamą situaciją naujam įgūdžiui mokytis.
□ Visada imuosi vaidmenų, reikalaujančių modeliuoti netinkamą elgesį; mokiniai visada vaizduoja tinkamą elgesį, tokį kaip įgūdžių stiprinimas ir sutvirtinimas.
□ Iškart po praktinės užduoties išsakau padrąsinančius ir aiškius atsiliepimus.
□ Pamokos pabaigoje mokiniams pateikiu klausimą pamokos apmąstymui ir galimybę sugalvoti būdų, kaip naujai išmokti dalykai galėtų būti pritaikyti jų gyvenime.
□ Užduodu namų darbus, kurie įtvirtina naujuosius įgūdžius ir žinias, o vėliau nuolat juos primenu.

Siekdamas (-a) pagarbiai drausminti, aš:
□ Skatinu mokinius aptarti sprendimus, o ne kaltinti vieniems kitus.
□ Nuosekliai reikalauju laikytis bendrų taisyklių ir susitarimų.

□ Greitai ir diskretiškai sprendžiu problemas, su mokiniais elgiuosi pagarbiai ir nešališkai.
□ Paaiškinu savo reakciją į netinkamą elgesį ir paaiškinu, kodėl toks elgesys yra negalimas.
□ Su mokiniais, kurie nepaiso grupės taisyklių, kalbuosi už klasės ribų.

5 priedas

5. Pamokos scenarijus: „Pavojingi iššūkiai socialiniuose tinkluose“

Tikslas: supažindinti mokinius su pavojingų iššūkių socialiniuose tinkluose grėsmėmis, išmokyti kritiškai vertinti tokio pobūdžio turinį ir skatinti saugaus elgesio internete įgūdžius.

Trukmė: 45 min.

Klasė: pamokos medžiaga tinkama įgyvendinant pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrąją programą.

Metodai: diskusija, grupinis darbas, situacijų analizė, vaizdinė medžiaga.

---

1. Įžanga (10 min.)

Trumpa informacija:

- Populiarūs pavojingi iššūkiai (pvz., *Tide Pod Challenge*, *Skull Breaker Challenge*, *Benadryl Challenge*). Temos pristatymui galima panaudoti *Informacinį vienlapį* apie pavojingus iššūkius socialiniuose tinkluose, šių iššūkių keliamas grėsmes.
- Statistika apie sužeidimus ar net mirtis dėl tokių iššūkių (pateikti apibendrintus aktualaus laikotarpio statistinius duomenis, remiantis pvz. *Pamokos scenarijaus priedas*).

Klausimai diskusijai:

- Kas yra socialinių tinklų iššūkiai? Kokių iššūkių esate matę?
- Kodėl žmonės, ypač paaugliai, dalyvauja tokiuose iššūkiuose?
- Ar visi iššūkiai yra nekenksmingi?

---

2. Pagrindinė dalis (25 min.)

A. Grupės darbas: „Iššūkio pasekmės“ (15 min.)

Užduotis: kiekviena grupė (4–8 mokiniai) analizuoja pasirinktą pavojingą iššūkį, grupės atstovas:

1. Apibūdina iššūkio esmę.

2. Įvardija galimas fizines ir psichologines pasekmes.
3. Pateikia rekomendacijas, kaip atsakyti, jei draugas kviečia dalyvauti.

Pavyzdžiai:

- *Blue Whale Challenge* – savižudybės skatinimas.
- *Salt and Ice Challenge* – odos nudegimai.
- *Cha-Cha Slide Challenge* – eismo įvykiai.

B. Diskusija: „Kodėl tai pavojinga?“ (10 min.)

- Kaip socialiniai tinklai skatina tokių iššūkių plitimą?
- Kaip atpažinti manipuliaciją ir spaudimą dalyvauti?
- Ką daryti, jei pamatai pavojingą iššūkį arba susiduri su kvietimu jį bandyti?

---

3. Refleksija (10 min.)

Mokiniai įvardija (pasižymi) 3–5 taisykles, kaip elgtis, susidūrus su pavojingu iššūkiu.

„Mano saugumo taisyklės“:

1. **Neskatinti populiarumo** – neplatinti pavojingo turinio.
2. **Klausti suaugusiųjų** – kreiptis į tėvus, mokytojus.
3. **Pranešti** – informuoti socialinio tinklo atstovus apie kenksmingą turinį.
4. ...
5. ...

Namų darbas:

Sukurti atmintinę apie pavojingų iššūkių grėsmes (galima naudoti Canva, PowerPoint).

Vertinimas. Pamokoje taikomas formuojamasis vertinimas, kuris suprantamas kaip nuoseklus, tęstinis procesas viso mokymosi metu.

Vertinamas mokinių:

- Aktyvumas diskusijose.
- Grupinio darbo kokybė.
- Originalumas atliekant užduotis.

Svarbu: pabrėžti, kad kritiškumas ir atsakingas elgesys internete gali išgelbėti sveikatą ir gyvybę!

Vienlapis

PAVOJINGI IŠŠŪKIAI SOCIALINIUOSE TINKLUOSE

Socialiniuose tinkluose vis dažniau pasirodo pavojingi iššūkiai, kurie gali kelti rimtą grėsmę vaikų ir paauglių sveikatai bei gyvybei. Pavojingi iššūkiai yra įvairių užduočių ar veiklų rinkiniai, pateikiami socialiniuose tinkluose ar internetiniuose žaidimuose, kuriuose dalyvaujantys asmenys raginami atlikti sau ir (ar) kitiems pavojingus veiksmus. Šie iššūkiai, kurie dažnai pateikiami kaip nekalti žaidimai, palaipsniui tampa vis pavojingesni ir gali sukelti rimtų pasekmių, įskaitant emocinį stresą, psichologines traumas ir net savižudybę.

Šalia vaikų esantys mokytojai, tėvai bei kiti suaugusieji turi būti budrūs ir pasirengę atpažinti tokius pavojus. Jeigu vaikas pradeda elgtis kitaip nei įprasta – tampa uždaras, nenori kalbėti apie savo veiklą internete, vengia socialinio gyvenimo ar panašiai – tai gali būti ženklas, kad jis susiduria su pavojingais iššūkiais. Tokie iššūkiai dažnai orientuoti į emociškai pažeidžiamus vaikus ir paauglius, kurie siekia dėmesio, supratimo ar priklausymo grupei.

KOKIE IŠŠŪKIAI?

- **Gerti aušinimo skystį ar vartoti kitas chemines medžiagas** (nuodingas, sukeliančias nudegimus, vidaus organų veiklos sutrikimus, mirtį).
- **Kvėpuoti ar kitaip vartoti medžiagas, kurios sukelia dusimą** (pavojingų dujų, klijų ar kitų medžiagų įkvėpimas).
- **Naudoti** traumą, sąmonės netekimą sukeliančią **fizinę prievartą prieš save ar kitą asmenį** (smūgiavimas į galvą, pilvą, kitas kūno sritis, kvėpavimo takų užgniaužimas).

KODĖL TOKIE IŠŠŪKIAI YRA PAVOJINGI?

- Net **nedidelės dozės** nuodingų medžiagų gali sukelti **negrįžtamas pasekmes:** apsvaigimą, vėmimą, sąmonės netekimą, mirtį.
- Pasekmės **gali pasireikšti ne iš karto**, bet po kelių valandų ar dienų (pvz., inkstų, kepenų suirimas).
- Visame pasaulyje fiksuoti atvejai, **kai vaikai, dalyvaudami** socialiniuose tinkluose plintančiuose **iššūkiuose, žūsta ar tampa neįgalūs.**

KAS VAIKUS IR PAAUGLIUS SKATINA DALYVAUTI IŠŠŪKIUOSE?

- **Noras priklausyti grupei.** Vaikams ir paaugliams ypač svarbu būti priimtiems, nesiskirti nuo kitų. Dalyvavimas iššūkiuose tampa būdu „įsilieti“ į grupę, pelnyti draugų pripažinimą.
- **Siekiamas statusas / populiarumas.** Socialiniuose tinkluose iššūkiai – tai greitas kelias gauti dėmesio („like'ų“, peržiūrų, komentarų). Vaikai nori atrodyti „kieti“, įrodyti savo drąsą ar „vertę“.
- **Spaudimas iš bendraamžių.** Tiesioginis ar netiesioginis spaudimas: „jei nedalyvausi – nebūsi mano draugu“. Kartais spaudimas maskuojamas „juokais“, bet vaikui tai – rimtas išbandymas.
- **Grasinimai, šantažas, manipuliacijos.** Kai kada vaikai verčiami dalyvauti iššūkiuose – bauginami, šantažuojami, psichologiškai paveikiami.

KAIP AP(SI)SAUGOTI NUO PAVOJINGŲ IŠŠŪKIŲ IR ATSAKINGAI REAGUOTI?

Ką gali daryti mokiniai?

- **Neklausykite blogų patarimų** – jei kažkas ragina daryti kažką pavojingo, **tai nėra „kietas ir madingas“ iššūkis, o grėsmė gyvybei.**
- **Pasakykite „NE“** – tikri draugai neskatina daryti tai, kas kenkia.
- **Praneškite suaugusiesiems** – jei matote pavojingą turinį internete, sulaukėte kvietimo dalyvauti iššūkyje ar žinote, kad kažkas ketina jame dalyvauti, **kalbėkite su tėvais, mokytojais, kitais artimais suaugusiais asmenimis.**
- **Nesidalinkite kvietimais išbandyti savo galimybių ribas** – atsakingas sprendimas neplatinti šio turinio gali padėti apsaugoti kitus.

Ką gali daryti tėvai?

- **Stiprinkite emocinį ryšį** su vaiku.
- **Kalbėkite su vaikais** apie pavojus – paaiškinkite, kad **tokie iššūkiai nėra pramoga ar linksmybė.**
- **Stebėkite, kuo vaikas domisi** socialiniuose tinkluose – naudokite **tėvų kontrolės** įrankius vaiko išmaniojo įrenginio nustatymuose.
- **Reaguokite iškart** – jei pastebėjote, kad vaikas domisi saugai ir sveikatai grėsmę keliančiu turiniu, **ieškokite pagalbos** (mokyklos psichologas, emocinės ir psichologinės pagalbos tarnybų specialistai).

Ką gali daryti mokykla?

- **Stebėkite** moksleivių elgesį ir **reaguokite** į signalus, galinčius rodyti susidomėjimą pavojingais iššūkiais.
- **Organizuokite** paskaitas mokiniams apie socialinių tinklų saugumą.
- **Bendradarbiaukite** su mokinių tėvais, informuokite juos apie naujausias socialinių tinklų tendencijas ir pavojus.





KUR KREIPTIS PAGALBOS?

- Vaikų linija. Tel. 116 111 (kasdien 11:00–23:00, nemokamai); www.vaikulinija.lt
- Jaunimo linija. Tel. 0 800 28888 (visą parą, nemokamai); www.jaunimolinija.lt
- Tėvų linija. Tel. 0 800 900 12 (nemokamai, darbo dienomis 9.00 – 13.00 val. ir 17.00 – 21.00 val.); el. pašto adresas tevulinija@pvc.lt (konsultacija suteikiama per 7 darbo dienas); https://pvc.lt/tevu-linija/apie-projekta/
- Psichikos sveikatos centrai, dirba visose savivaldybėse, galima kreiptis nemokamos pagalbos ir be šeimos gydytojo siuntimo
- Bendrasis pagalbos telefonas 112, skubi psichiatrinė pagalba yra prieinama visa parą.

PRISIMINKITE

Svarbiausia – rūpintis savo saugumu ir kitų gerove. Budrumas ir atviras bendravimas gali padėti užkirsti kelią pavojingoms situacijoms.

NŠA NACIONALINĖ ŠVIETIMO AGENTŪRA ŠMSM

Pavojingi iššūkiai socialiniuose tinkluose: statistika ir įspėjimai

Socialiniai tinklai – ne tik pramoga, bet ir potenciali grėsmė, ypač jaunimui.

2020–2024 m. fiksuota dešimtys mirčių ir šimtai sužeidimų dėl ekstremalių iššūkių.

Kas yra pavojingi iššūkiai?

Tai įvairios užduotys, skatinančios atlikti fizinius ar psichologinius veiksmus, dažnai siejamos su rizika sveikatai ir gyvybei.

Populiariausi iššūkiai pasaulyje:

- Blackout Challenge (kvėpavimo blokavimas. Dalyviai užsispaudžia kvėpavimo takus, kol netenka sąmonės.).
- Tide Pod Challenge (skalbimo kapsulių, sukeliančių apsinuodijimą, valgymas).

Statistika: mirtys ir sužeidimai.

Iššūkis	**Platforma**	**Mirtys**	**Sužeidimai/Hospitalizacijos**
Blackout	TikTok	82+	100+
Benadryl	TikTok	1+	10+
Skull Breaker	TikTok	0	50+ (traumos)

Populiariausi iššūkiai Lietuvoje (dažniausiai atkartoja pasaulyje populiarius iššūkius, tačiau yra ir vietinių specifinių iššūkių, kurie sulaukia daug vaikų ir paauglių dėmesio)**:**

- Gerti aušinimo skystį ar vartoti kitas chemines medžiagas (nuodingas, sukeliančias nudegimus, vidaus organų veiklos sutrikimus, mirtį).
- Kvėpuoti ar kitaip vartoti medžiagas, kurios sukelia dusimą (pavojingų dujų, klijų ar kitų medžiagų įkvėpimas).

- Naudoti traumą, sąmonės netekimą sukeliančią fizinę prievartą prieš save ar kitą asmenį (smūgiavimas į galvą, pilvą, kitas kūno sritis, kvėpavimo takų užgniaužimas).

Mirčių atvejai Lietuvoje:

Nėra oficialiai patvirtintų mirčių, tiesiogiai susijusių su iššūkiais socialiniuose tinkluose, tačiau pastaraisiais metai paauglių apsinuodijimų aušinimo skysčiu ar kitomis cheminėmis medžiagomis skaičius itin didėja, kai kurie atvejai baigėsi net mirtimi.

Lietuvoje socialinių tinklų iššūkių sukeliamų sužeidimų ir mirčių statistika nėra sistemingai renkama, tačiau remiantis atskirais atvejais ir ekspertų įvertinimais, galima susidaryti apytikrį vaizdą. Štai pagrindiniai duomenys:

Metai	Iššūkio tipas	Atvejų skaičius	Sunkių atvejų	Šaltinis
2021	Skull Breaker	3-5	2 kaukolės traumos	LSMU vaikų ligoninė
2022	Benadryl	2	1 reanimacija	NVSC duomenys
2023	Blackout	4	2 hospitalizacijos	"Vaikų linija"
2023	Šalto vandens iššūkis	7	3 hipotermijos	Gydytojų ataskaitos

Pagrindinės problemos duomenų rinkime:

- Diagnozavimo sunkumai – dažnai registruojama kaip netyčinė trauma ar apsinuodijimas.
- Privatumo apsauga – šeimos nenori viešinti atvejų.
- Nėra centralizuotos statistikos – duomenys renkami iš atskirų ligoninių ir organizacijų.

Ekspertų įvertinimai (2024):

- **5-10 rimtų atvejų per metus** (vaikų psichiatrė R. Adomaitienė).
- **30% paauglių** yra bandę bent vieną pavojingą iššūkį (TYTI tyrimas, 2023).
- **3 kartus daugiau mergaičių** nei berniukų kreipiasi dėl iššūkių sukelto nerimo (Vaikų psichikos centras).