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. 1–4 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 3
1. BENDROJI DALIS 4
1.1. Dalyko naujo turinio rekomendacijos 4
1.2. Aukštesnių pasiekimų ugdymas 6
1.3. Tarpdalykinių temų integravimas 9
1.4. Kalbinių gebėjimų ugdymas 9
1.5. Siūlymai mokytojų nuožiūra skirstomų iki 30 procentų pamokų turiniui 10
1.6. Veiklų planavimas 12
1.7. Skaitmeninės mokymo priemonės ir kiti šaltiniai 14
2. REKOMENDACIJOS PAGAL KONCENTRUS 15
2.1. Rekomendacijos 1–2 klasėms 15
Siūlymai mokytojų nuožiūra pasirenkamam iki 30 procentų pamokų turiniui 20
Pamokų planavimas 22
Mokymosi turinys 1 klasei, pamokų planavimo rekomendacijos ir integruojamų kontekstų matrica 23
Mokymosi turinys 2 klasei, pamokų planavimo rekomendacijos ir integruojamų kontekstų matrica 26
Skaitmeninės mokymo priemonės 1 ir 2 klasei 30
Pamokų ir užduočių pavyzdžiai 1 ir 2 klasei 33
Gyvenimo įgūdžių ilgalaikio plano rengimas 42
2.2. Rekomendacijos 3–4 klasėms 53
Siūlymai mokytojų nuožiūra pasirenkamam iki 30 procentų pamokų turiniui 59
Pamokų planavimas 61
Mokymosi turinys 3 klasei, pamokų planavimo rekomendacijos ir integruojamų kontekstų matrica 62
Mokymosi turinys 4 klasei, pamokų planavimo rekomendacijos ir integruojamų kontekstų matrica 65
Skaitmeninės mokymo priemonės 3 ir 4 klasei 69
Pamokų ir užduočių pavyzdžiai 3 ir 4 klasei 73
Gyvenimo įgūdžių ilgalaikio plano rengimas 81
PRIEDAI 93
1. Priedai 1–4 klasėms 94
Pasiruošimas 1 klasės *Gyvenimo įgūdžių* pamokoms 94
Pasiruošimas 2 klasės *Gyvenimo įgūdžių* pamokoms 96
Pasiruošimas 3 klasės *Gyvenimo įgūdžių* pamokoms 98
Pasiruošimas 4 klasės *Gyvenimo įgūdžių* pamokoms 100
Papildomos programos ir šaltiniai skirti 1–4 klasėms 104
2. Pasiruošimo Gyvenimo įgūdžių pamokai stebėsenos lapas 107
3. Pamokos scenarijus: „Pavojingi iššūkiai socialiniuose tinkluose“ 110

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. 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 (1–2, 3–4 kl.).	*Tikimasi kūrybiškesnio, sąmoningesnio, įtraukaus savęs suvokimo, gebėjimo komunikuoti su aplinka ugdymo.*	**Mokymosi turinys** pateikiamas 1, 2, 3, 4 klasėms: • **koncentruotas dėmesys** vienam įgūdžiui ar gebėjimui • pamoka apie konkretų įgūdį arba stiprinamą gebėjimą turi būti **aiški mokiniui**

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

		• 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 1 klasei skirtas turinys yra pažymėtas 24 punktu, tai ir rekomendacijose viskas, kas siūloma pirmai klasei, yra žymima 24 punktu. Taip pedagogui bus lengviau naviguoti rekomendacijų dokumentuose.

1 lentelė. Programos turinio ir klasių numeracija

Programos turinys ir klasės	**1**	**2**	**3**	**4**
Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	24.1	25.1	26.1	27.1
Santykiai ir bendradarbiavimas	24.2	25.2	26.2	27.2
Atsakingi sprendimai ir elgesys	24.3	25.3	26.3	27.3
Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	24.4	25.4	26.4	27.4

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: https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/06c1f24040b711edbc04912defe897d1.

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.

Pradiniame ugdyme Gyvenimo įgūdžių turinio integravimui rekomenduojamas valandų skaičius detalizuojamas antroje lentelėje.

2 lentelė. Valandų paskirstymas 1, 2, 3, 4 klasėse

Klasė	Skirtos valandos	Ne mažiau 70 proc. turinys
1 kl.	35	25
2 kl.	35	25
3 kl.	35	25
4 kl.	35	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

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.

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

[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 1–4 klasėse[8]

3 lentelė. Programos turinio išdėstymo planas pagal klases

Turinio dalis ir potemės	Klasė ir rekomenduojamas pamokų skaičius			
	1	**2**	**3**	**4**
SAVĘS PAŽINIMAS IR ASMENINIAI TOBULĖJIMO TIKSLAI				
Atpažįsta, įvardija ir valdo emocijas, elgesį.	2	1	1	1
Atpažįsta nerimą, stresą, jo įveikai ir valdymui taiko metodus.	1	1	1	2
Tyrinėja, atpažįsta, įvardija ir plėtoja asmeninius pomėgius, savybes, talentus, įgūdžius, gebėjimus.	2	1	2	2
Išsikelia akademinius ir asmeninius tikslus, planuoja žingsnius, kaip jų siekti ir veikti.	2	3	2	2
Skirta valandų daliai:	**7**	**6**	**6**	**7**
SANTYKIŲ KŪRIMAS IR BENDRADARBIAVIMAS				
Demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius.	2	2	2	2
Dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse.	1	1	1	1
Tyrinėja, atpažįsta ir įvardija kitų žmonių pomėgius, savybes, talentus, gebėjimus ir kitus ypatumus.	2	2	2	2
Kontroliuoja neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas.	3	3	3	2
Skirta valandų daliai:	**8**	**8**	**8**	**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	3	2
Priima sprendimus, analizuoja / vertina sprendimų pasekmes.	1	2	1	1
Skirta valandų daliai:	**2**	**3**	**4**	**3**
SAUGUS IR SVEIKAS ASMUO IR BENDRUOMENĖ				
Saugo savo, kitų gyvybę ir sveikatą.	4	6	3	4
Moka suteikti pirmąją pagalbą, demonstruoja slaugos ir savirūpos įgūdžius, paaiškina, kaip išvengti ligų ir traumų.	4	2	4	4

[8] Integruojama.

Skirta valandų daliai:	**8**	**8**	**7**	**8**
Ne mažiau 70 proc. valandų	**25**	**25**	**25**	**25**
100 proc. valandų	**35**	**35**	**35**	**35**

2 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 1–2 klasėms

1 klasė mokiniams – pereinamoji klasė iš vieno mokymosi tarpsnio į kitą. Priešmokyklinėje klasėje mokymasis vyko laisviau, mažiau sėdėjimo suole, daugiau judėjimo, žaidimo. 1 klasėje mokiniai pirmomis dienomis patiria labai stiprias emocijas, kurios daro įtaką elgsenai. Perėjus mokytis į mokyklą vaikų ir, apskritai, žmogaus prigimtinis mokymosi būdas stebint, patiriant niekur nedingsta. Todėl svarbu ne tik būti atidiems renkantis priemones, metodus darbui klasėje, bet ir būti dėmesingiems savo asmeniniams socialiniams ir emociniams įgūdžiams, t. y. atkreipti dėmesį į tai, koks žodynas, kaip aiškiai komunikuojame žodžiais ir kūno kalba mintis, kaip išreiškiame savo jausmus ir įvardijame, kaip rodome emocijų valdymo gebėjimus, empatiją, pagarbą, bendravimą ir bendradarbiavimą, kaip reaguojame į konfliktines situacijas ir jas sprendžiame, kaip demonstruojame savo atsakomybę ir gebėjimą priimti sprendimus įvertinus pasekmes.

Pasiekimų požymiai

	1 klasės požymiai	**2 klasės požymiai**
A. Savęs pažinimas, kėlimas ir siekimas asmeninių tobulėjimo tikslų		
A1. Atpažįsta, įvardija, valdo emocijas, elgesį, taiko nerimo, streso įveikos metodus	Atpažįsta ir įvardija emocijas: piktas, baikštus, patenkintas, pakylėtas ir susijaudinęs. Pasako, kaip jaučiasi mokydamasis pirmoje klasėje. Įvairiose situacijose geba įvardyti, kaip jaučiasi. Užklupus stiprioms emocijoms apibūdina fizinius pojūčius. Papasakoja, kaip emocijos keitėsi per dieną. Įvairiose situacijose demonstruoja kantrybę. Išreiškia emocijas žodine ir nežodine kalba. Prireikus pritaiko teigiamo mąstymo strategiją (atpažįsta emociją, kurią jaučia, teigiamai pažvelgia į situaciją, imasi veiksmų ir įvardija naują patirtą emociją). Įvardija, kada jaučia nerimą. Pasako, kas padeda nusiraminti. Sau nuraminti pritaiko vidinį dialogą. Apibūdina, kaip jaučiasi pradėdamas naują veiklą, jeigu jaučia nerimą, įvardija, kas jį sukelia.	Apibūdina situacijas, kurios sukelia įvairias emocijas (pvz., muzikos klausymas, pokalbis su draugu, testo skaitymas, barimas). Įvardija veiksmus, kurie daro įtaką nuotaikos pokyčiams. Išreiškia emocijas ir apibūdina įvairiomis formomis (pavyzdžiui, piešiant, žaidžiant vaidmenų žaidimus, apibūdinant muziką ir pan.). Paaiškina, kas yra emocijos intensyvumas. Atskiria teigiamus ir neigiamus jausmus ir emocijas. Atpažįsta ir apibūdina veido išraiška ir kūno kalba išreikštą emociją. Apibūdina ryšį tarp jausmų, žodžių ir kūno kalbos. Paaiškina, kaip įveikti liūdinančias emocijas: liūdesį, nusivylimą. Paaiškina, kaip gali įveikti pyktį ir kitas neigiamas emocijas. Paaiškina, kaip teigiamos mintys gali paveikti emocijas ir veiksmus. Apibūdina fizinius pojūčius ir emocijas, pranešančius apie jaučiamą grėsmę ar pavojų. Pasako, kad reikia atlikti laipsnišką relaksaciją ar kitus atsipalaidavimo pratimus. Pritaiko nusiraminti padedantį gilų kvėpavimą. Atlieka laipsnišką relaksaciją ar kitus atsipalaidavimo pratimus.

A2. Tyrinėja, atpažįsta, įvardija ir plėtoja asmeninius pomėgius, savybes, talentus, įgūdžius, gebėjimus	Įvardija, ką moka gerai daryti ir kas jį / ją džiugina (namuose, žaidžiant su draugais, vystant savo pomėgį ar talentą ir pan.). Pasako, ką nori išmokti daryti geriau. Apibūdina situacijas, kuriose jautėsi savimi pasitikintis. Apibūdina savo įgūdžius, gebėjimus ir talentus, kurie reikalingi ne tik jam / jai asmeniškai, bet ir klasei, šeimai, bendruomenei. Įvardija ir apibūdina, ką geba atlikti gerai. Įvardija, ką išmoko per mokslo metus.	Paaiškina, ką turi daryti, jeigu nori gerinti mėgstamų veiklų atlikimą, tobulinti talentą ar gebėjimus. Papasakoja, ką mėgsta veikti laisvalaikiu vienas, su draugais ir šeima. Įsitraukdamas į klasės veiklas panaudoja savo gebėjimus, pomėgius ir talentus. Įvardija, kokie pomėgiai, talentai, įgūdžiai, savybės gali prisidėti prie bendruomenės gerovės.
A3. Išsikelia akademinius ir asmeninius tikslus, planuoja žingsnius, kaip jų siekti ir veikti	Paaiškina, kaip supranta žodį *valia*. Žodžiu motyvuoja save siekti tikslo. Apibūdina situaciją, kurioje jautė, kad reikalinga pagalba mokantis. Mokydamasis prašo pagalbos. Apibūdina ryšį tarp to, ką nori pasiekti, ir išsikeltų tikslų. Paaiškina įvairius sėkmės gyvenime ir mokykloje aspektus. Pateikia išsikelto akademinio tikslo, kurį nori pasiekti, pavyzdį. Išsikelia asmeninį tikslą ir jo siekia. Pritaiko kelių žingsnių tikslo siekimo strategiją (nusistato tikslą, suskaido tikslą į mažesnius žingsnelius, atlieka kiekvieną žingsnį, džiaugiasi kiekvienu įgyvendintu žingsneliu ir apdovanoja save). Atlieka užduotis iki galo. Kai nori pasisakyti, kelia ranką. Išskaido išsikeltą tikslą į jo siekimo žingsnius. Įvardija asmenis, kurie gali jam suteikti reikiamą pagalbą. Apdovanoja save už pasiektą asmeninį arba akademinį tikslą.	Apibūdina, kokios savybės būdingos sėkmingai besimokančiam mokiniui (pvz., atkaklumas, atsakingumas, dėmesio sukaupimas ir kt.). Paaiškina, kas kelia sunkumų mokantis. Susidūrus su mokymosi sunkumais prašo pagalbos. Paaiškina, kaip blaškymasis trukdo siekti išsikelto tikslo. Paaiškina, kad dabartiniai tikslai remiasi ankstesnių tikslų pasiekimu. Apibūdina žingsnius, kuriuos atliko siekdamas tikslo. Paaiškina, kuo skiriasi trumpalaikiai tikslai nuo ilgalaikių. Išsikelia tikslą metams. Suskaido tikslo siekimą mažesniais žingsneliais. Stebi savo pažangą siekiant asmeninio ar akademinio tikslo. Įvardija, ką išmoko per mokslo metus. Apibūdina, koks yra ryšys tarp motyvacijos kažko siekti ir pasitenkinimo pasiekus savo tikslą.
B. Tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti		
B1. Demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius	Pagal veido išraišką atpažįsta ir įvardija kito asmens jausmus. Atpažįsta, kam klasėje reikia pagalbos, ir pasisiūlo padėti. Atpažįsta žodines, nežodines užuominas pasakojime ar žaidime. Bendraudamas naudoja žodinę ir nežodinę kalbą (pvz., judesius, gestus, laikyseną, veido išraišką). Paaiškina, kodėl istorijų personažai jaučiasi taip, kaip jaučiasi. Pakviečia klasės mokinius žaisti kartu. Papasakoja, kaip jaučiasi mokiniai, kurių niekas nekviečia žaisti drauge. Klausydamas kitų užmezga akių kontaktą, linkčioja, užduoda	Pagal veido išraišką ir kūno kalbą atpažįsta ir įvardija kito asmens jausmus. Atpažįsta, kam klasėje reikia pagalbos, ir pasisiūlo padėti. Skiria nežodines ir žodines užuominas ir žinutes. Atpažįsta ir paaiškina, kai žodinės ir nežodinės žinutės nesutampa. Perfrazuoja kito pasakytą mintį. Demonstruoja, kad moka tinkamai kitiems užduoti klausimus. Išreiškia susirūpinimą dėl kitų jausmų. Išreiškia domėjimąsi kitais. Kai tinkama, pasako kitam komplimentą.

	klausimus, kad suprastų, apie ką klauso, neatlieka pasakotoją blaškančių veiksmų. Moka priimti kito asmens pasakytą komplimentą ar išreikštą palaikymą. Moka prisistatyti nepažįstamam asmeniui. Apibūdina gero draugo savybes. Kreipiasi į kitus vardu. Sveikinasi.	Tinkamai reaguoja į gautą komplimentą. Už gautą pagalbą išreiškia dėkingumą.
B2. Dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse	Pasako, kokios turi būti bendradarbiaujančios grupės taisyklės. Apibūdina grupės narių vaidmenis, pavyzdžiui, oratorius, tiekėjas, grupės narys. Prisiima grupės nario vaidmenį ir jį atlieka. Iki galo atlieka grupėje gautą darbą. Dėmesingai klauso grupės narių. Dalijasi ištekliais su grupės nariais. Mandagiai ir pagarbiai paprašo grupės nario pagalbos arba daikto. Laikosi darbo atlikimo terminų.	Apibūdina grupės narių vaidmenis, pavyzdžiui, oratorius, tiekėjas, sekretorius, grupės narys. Prisiima grupės nario vaidmenį ir jį atlieka. Siūlo grupei idėjas. Išklauso kitų grupės narių idėjas. Iki galo atlieka grupėje gautą darbą. Atpažįsta įgūdžius, kurie padeda dirbti grupėje, ir juos įvardija. Dirbdamas grupėje demonstruoja klausymo, dalijimosi ir sąžiningo žaidimo / darbo įgūdžius. Dirbdamas grupėje tinkamai prašo pagalbos. Apibūdina darbo grupėje naudą.
B3. Tyrinėja, atpažįsta ir įvardija kitų žmonių pomėgius, savybes, talentus, gebėjimus ir kitus ypatumus	Apibūdina klasės mokinių panašumus ir skirtumus. Atpažįsta situacijas, kai reikia kitą palaikyti, pasakyti komplimentą, ir tai padaro. Papasakoja, kuo žmonės skiriasi ir kuo yra panašūs. Įvardija klasės mokinių bendrus pomėgius. Apibūdina, kas yra kultūrinės tradicijos (muzika, maistas, papročiai).	Apibūdina ir papasakoja apie klasės mokinių, mokytojų pomėgius kitiems mokiniams. Moka paimti iš klasės mokinio interviu apie jo pomėgius ar talentą. Apibūdina, kaip bendravimas su skirtingų kultūrų asmenimis praturtina gyvenimą. Bendrauja su žmonėmis iš skirtingų kultūrinių ir socialinių grupių, paaiškina, kas juos sieja. Paaiškina, kaip skirtingų grupių žmonės gali padėti vienas kitam. Išreiškia palaikymą klasės draugams įveikiant išsikeltus tikslus.
B4. Kontroliuoja neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas	Atpažįsta kitų žmonių pyktį ir moka į jį reaguoti. Apibūdina, kada susidūrus su pykčiu galima išklausyti ir kalbėti, o kada reikia atsitraukti ir prašyti suaugusiojo pagalbos. Apibūdina, kas yra *konfliktas*, ir kaip galima jį išspręsti. Apibūdina, kas yra *gandas*, ir kaip jis kenkia santykiams. Paaiškina, kaip konfliktas gali virsti smurtu. Paaiškina, kaip melagingai ką nors apkaltinus galima sukelti konfliktą. Paaiškina, kaip kito elgesio nepriėmimas gali sukelti konfliktą.	Apibūdina, kokios būna patyčios. Apibūdina patyčių elgesį ir jo poveikį žmogui. Pagal veido išraišką ir kūno kalbą atpažįsta patyčias ir tinkamai į jas reaguoja. Nepakliūva į patyčių situacijas. Apibūdina patyčias patiriančio žmogaus jausmus ir kūno kalbą. Paaiškina, kas atsitiks, jeigu konfliktas liks neišspręstas. Paaiškina, kas yra *gandas*. Apibūdina, kaip veiksmingai galima sustabdyti gandų plitimą. Paaiškina, kas gali nutikti, jeigu pyktis bus nesuvaldytas.

	Neima svetimų daiktų be atsiklausimo. Įvardija patyčių požymius ir reaguoja, kai jas mato: nusisuka ir nueina, pasako suaugusiajam, prašo pagalbos, su kuo nors pasikalba). Pagal veido išraišką atpažįsta ir tinkamai reaguoja į patyčias (išsako susirūpinimą, padeda pasitraukti iš nemalonios situacijos, paskatina pasikalbėti su suaugusiuoju apie patirtas patyčias).	Atskiria tyčinius veiksmus nuo netyčinių. Paaiškina, kaip skaitytos knygos veikėjai pritaiko arba galėtų pritaikyti konfliktų valdymo būdus. Kad neužgautų kito jausmų ir išvengtų konfrontacijos išreikšdamas kitam mintis, naudoja „Aš“ žinutes. Apibūdina, kas yra *provokacija*. Paaiškina, kaip reikia reaguoti į provokaciją.
C. Atsakingas elgesys ir pasekmių įvertinimas		
C1. Analizuoja ir kuria skirtingoms žmonių grupėms (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės), erdvėms, situacijoms būtinas taisykles ir mokosi jų laikytis, analizuoti jų prasmę ir reikalingumą	Dalyvauja kuriant draugiškos ir rūpestingos klasės taisykles. Laikosi sutartų klasės taisyklių. Sprendžiant problemą pasinaudoja klasės sutartomis taisyklėmis. Išklauso ir laikosi saugaus elgesio taisyklių. Paaiškina, kodėl svarbu elgtis su kitais taip, kaip norėtumėte, kad su jumis elgtųsi. Paaiškina, kaip šeimoje naudojamos taisyklės padeda sutarti šeimos nariams. Laikosi saugaus elgesio taisyklių žaidimo aikštelėse. Laikosi elgesio taisyklių valgykloje. Laikosi sutartų žaidimo taisyklių.	Dalyvauja kuriant atidžios ir rūpestingos klasės taisykles. Apibūdina, kas yra *atsakomybė*. Paaiškina, kokiu savo elgesiu parodo, kad elgiasi atsakingai. Apibūdina, kas yra *pagarba*. Paaiškina, kokiu savo elgesiu parodo, kad elgiasi pagarbiai. Paaiškina, kas yra *vertybė*. Apibūdina, kaip elgesys atspindi vertybes. Apibūdina klasės ar mokyklos taisyklių pažeidimo pasekmes. Apibūdina pasakojimų veikėjų etiško elgesio pavyzdžius (pavyzdžiui, garbingumas, sąžiningumas, pagarba, atjauta).
C2. Priima sprendimus, analizuoja / vertina sprendimų pasekmes	Paaiškina skirtumą tarp teisingo ir žalą darančio sprendimo. Moka tvirtai pasakyti „Ne“ ir atsisakyti daryti tai, ko neleidžia tėvai, mokytojai ar taisyklės. Naudoja paprastą sprendimo žingsnių strategiją, pavyzdžiui, dviejų žingsnių sprendimų priėmimo strategiją: *galvok ir pasirink* (t. y. prieš priimdamas sprendimą padaro pauzę ir pagalvoja). Apibūdina pasekmes, kai sprendimas buvo priimtas neapgalvotai. Spręsdamas problemą panaudoja reflektyviojo klausymo įgūdžius. Argumentuoja priimtą pasirinkimą.	Naudoja trijų žingsnių sprendimų priėmimo strategiją: *galvok, apsvarstyk ir pasirink*. Svarsto ir įvardija alternatyvius užduoties atlikimo laiku sprendimus. Apibūdina, kokius sprendimus gali priimti patys, o kokiems sprendimams reikia suaugusiųjų pagalbos. Paaiškina, kas yra *tinkami sprendimai* (geri sau ir kitiems, priėmus jaučiasi saugus, laimingas ir sveikas). Paaiškina, kas yra *netinkami sprendimai* (gali įskaudinti kitus, gali nukentėti pats sprendimo priėmėjas ir kiti). Paaiškina, kokie sprendimai yra tinkami, o kokie sprendimai gali ką nors įskaudinti. Apibūdina, kas yra *patikimas šaltinis*. Analizuoja reklamą, įvardydamas, kaip gali išsiaiškinti, ar reklama meluoja ar ne. Apibūdina, kokiose situacijose jaučia, kad kiti žmonės nori įtikinti priimti tinkamą ar netinkamą sprendimą.
D. Asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinimas ir saugojimas		

D1. Saugo savo ir kitų gyvybę ir sveikatą	Pademonstruoja, kokius gali sau užduoti klausimus, kurie padės nustatyti galimą pavojų (pavyzdžiui, kas gali nutikti, jeigu nežinomą medžiagą palies rankomis). Įvardija skubios pagalbos telefoną 112. Pasako, kada reikia kviesti pagalbą telefonu 112, ir pademonstruoja, kaip reikia kalbėti ją kviečiant. Pademonstruoja, kaip reikia kreiptis į kitą asmenį ištikus nelaimei. Apibūdina pavojų sau keliantį elgesį (pvz., važiavimas dviračiu be šalmo, važiavimas su kuo nors, kas vartojo alkoholį, sutikimas važiuoti su nepažįstamu žmogumi). Apibūdina, kas yra tinkamas ir netinkamas prisilietimas. Pademonstruoja, kaip saugiai pereiti gatvę. Paaiškina važiavimo paspirtuku, dviračiu taisykles.	Pateikia žalingo elgesio pavyzdžių ir pademonstruoja, kaip tokiam elgesiui pasakyti „Ne“. Paaiškina, kas ir kaip gali padėti rūpintis jo / jos sveikata. Pateikia sveikatai nepalankių maisto produktų pavyzdžių ir paaiškina, kaip tai gali pakenkti sveikatai. Įvardija aplinkos objektus, kurie gali kelti pavojų sveikatai ir gyvybei, paaiškina, kodėl. Pateikia nesaugių medžiagų pavyzdžių ir paaiškina, kaip šios medžiagos gali pakenkti sveikatai ir gyvybei. Apibūdina, kaip reikia elgtis atsidūrus šalia sveikatai ir gyvybei pavojingų medžiagų. Paaiškina, kas yra taršos šaltinis. Paaiškina, ką reikia daryti pastebėjus taršos šaltinį. Apibūdina, kaip reikia elgtis, jeigu pranešta apie oro ar vandens taršą.
D2. Pademonstruoja, kaip suteikti pirmąją pagalbą, slaugos ir savirūpos įgūdžius, paaiškina, kaip išvengti ligų ir traumų	Apibūdina pagrindinius kūno organus ir jų funkcijas. Papasakoja, ką gali daryti, kad jaustųsi gerai ir nereikėtų vartoti vaistų. Pasako, kada reikia pasakyti suaugusiajam apie pablogėjusią savijautą. Sukuria asmeninį sveikatos saugojimo planą ir papasakoja, kaip jį įgyvendina. Pasakoja, kas yra pirmoji pagalba (kvėpavimas, dirbtinis širdies masažas, galūnių imobilizavimas). Pasako, kur ieškoti defibriliatoriaus ir kam jis yra reikalingas (elektroimpulsas kraujotakai atstatyti). Papasakoja ir pademonstruoja, ką daryti žmogui paspringus. Paaiškina, kam matuojama kūno temperatūra, ir parodo, kaip matuoti, taikant įvairius būdus (kontaktinį ir bekontaktį). Paaiškina, kada reikia likti namuose, kai asmuo serga (sloga, gerklės skausmai, aukšta temperatūra).	Paaiškina, kodėl svarbu rūpintis sveikata. Paaiškina, kas tai ir kokie yra sveiki ir nesveiki įpročiai. Papasakoja, kokį renkasi valgyti sveikatai palankų maistą. Analizuoja ir apibūdina sveikatai nepalankių įpročių pasekmes. Papasakoja, kokius sprendimus sveikatai stiprinti priėmė patys, o kuriuos padėjo priimti suaugusieji. Skaito etiketes ir paaiškina jose parašytą informaciją arba simbolius. Papasakoja, kokiu elgesiu gali padėti kitiems būti saugiems, saugoti ir stiprinti sveikatą. Paaiškina, kada vaistai padeda, o kada gali būti kenksmingi. Pasako vaistų vartojimo taisykles. Apibūdina, koks elgesys su vaistais yra saugus. Taisyklingai dėvi medicininę kaukę, žino, kaip ir kaip dažnai plauti ir dezinfekuoti rankas.

Siūlymai mokytojų nuožiūra pasirenkamam iki 30 procentų pamokų turiniui

1–2 klasėse Gyvenimo įgūdžių programa yra integruojama į kitų dalykų ugdymo turinį.

Nors kai kurias temas galima sėkmingai jungti su kitų sričių ugdymo temomis, deja, nėra galimybės visiškai atliepti visą Gyvenimo įgūdžių programos temų spektrą. Rekomenduojama dėl šios priežasties programos įgyvendinimo tikslams pasitelkti kitas ugdymo pradinėse klasėse galimybes.

1 klasė

Bendruomenės poreikių, problemų tyrinėjimas, įvardijimas ir įgalinimas veikti

Turinys	Pasiekimų požymiai
Bendruomenės pažinimas ir pasiruošimas jai padėti • Analizuoja, kas yra *šeima*, *mokykla* ir *bendruomenė*. • Tyrinėja ir diskutuoja, kas yra *problema*, *noras* ir *poreikis*. • Tyrinėja ir mokosi paaiškinti, ką reiškia kuo nors rūpintis, pasako, kuo gali rūpintis vaikai. • Analizuoja, kas yra *projektas* ir kuo jis gali būti naudingas bendruomenei. • Susipažįsta su mokyklos darbuotojais ir apibūdina jų atliekamus darbus (administracijos darbuotojai, pagalbos vaikui specialistai, pagalbos personalas, visuomenės sveikatos specialistas, bibliotekininkas, valgyklos darbuotojai, budėtojai, valytojai ir kiti ūkio darbuotojai). **Pagalbos poreikio tyrimas** • Mokosi stebėti ir išreikšti susirūpinimą, kai mato, kad kažkam bendruomenėje reikia pagalbos. • Mokosi analizuoti, diskutuoja ir įvardija klasės poreikius. **Pasiruošimas įgyvendinti poreikį** • Aiškinasi, koks projekto tikslas. • Dalyvauja trumpalaikio projekto pasirinkimo procese (renka idėją, planuoja, prisiima įsipareigojimus). • Analizuoja, kas yra *kliūtis* ir kaip ji gali sutrukdyti įgyvendinti projektą. • Mokosi numatyti įvairias kliūčių situacijas ir aptaria, kaip jas įveikti. **Projekto įgyvendinimas** • Įgyvendina kartu su klase bendruomenei skirtą projektą.	• Apibūdina, kas yra *šeima*, *mokykla* ir *bendruomenė*. • Paaiškina žodį *problema*. • Paaiškina, ką reiškia kuo nors rūpintis, ir pasako, kuo gali rūpintis jis / ji. • Paaiškina, kas yra *projektas* ir kuo jis gali būti naudingas bendruomenei. • Pažįsta mokyklos darbuotojus ir apibūdina jų atliekamus darbus (administracijos darbuotojai, pagalbos vaikui specialistai, pagalbos personalas, visuomenės sveikatos specialistas, bibliotekininkas, valgyklos darbuotojai, budėtojai, valytojai ir kiti ūkio darbuotojai). • Išreiškia susirūpinimą, kai mato, kad kažkam bendruomenėje reikia pagalbos. • Analizuoja ir įvardija klasės poreikius. • Įgyvendina kartu su klase bendruomenei skirtą projektą. • Papasakoja, ką padarė, kad klasėje ar mokykloje visi jaustųsi gerai. • Paaiškina, kas yra *kliūtis*. • Dalyvauja analizuojant projekto idėjas ir aptariant jų įgyvendinimo kliūtis. • Dalyvauja įgyvendinant trumpalaikį projektą (renka idėją, planuoja, prisiima įsipareigojimą, atsakingai atlieka suplanuotą darbą, dalyvauja refleksijoje). • Atlieka projekto įgyvendinimo savianalizę.

• Mokosi įgyvendinti projektą analizuojant projekto idėjas, reaguoti į kliūtis, jas įveikti, jei reikia, prašant pagalbos. **Refleksija** • Reflektuoja, kaip sekėsi įgyvendinti poreikio tenkinimo projektą, kad klasėje ar mokykloje visi jaustųsi gerai. • Reflektuoja, kaip pasiruošimas ir planavimas padėjo įgyvendinti pasirinktą projektą. • Mokosi atlikti projekto įgyvendinimo savianalizę. **Pristatymas bendruomenei** Mokosi pristatyti įgyvendinto projekto rezultatus klasės tėvų bendruomenei ir padėkoti už įgyvendinant projektą gautą pagalbą .	

2 klasė

Bendruomenės poreikių, problemų tyrinėjimas, įvardijimas ir įgalinimas veikti

Turinys	Pasiekimų požymiai
Bendruomenės pažinimas ir pasiruošimas jai padėti • Analizuoja, kaip siejasi bendruomenė su klase. • Analizuoja įvairias, jų amžiui tinkamas, pagalbos kitiems formas. • Tyrinėja mokyklos darbuotojų atliekamus darbus ir analizuoja, koks mokinių elgesys gali padėti konkrečiam darbuotojui atlikti darbą (pavyzdžiui, mokykla bus švaresnė ir reikės mažiau valyti, jeigu mes šiukšles į šiukšlinę ar valys nešvarius batus). • Dalyvauja diskusijose, kaip galėtų padėti žmonėms klasėje, mokykloje, šeimoje, bendruomenėje. • Diskutuoja ir mokosi paaiškinti ir argumentuoti, kodėl svarbu vienas kitam padėti. **Pagalbos poreikio tyrimas** • Analizuoja ir įvardija klasės ir mokyklos poreikius. • Tyrinėja, kaip patenkinus vieną ar kitą bendruomenės poreikį atlieps ir projekto įgyvendintojų poreikius ir interesus. **Pasiruošimas įgyvendinti poreikį** • Diskutuojant su klasės mokiniais pasirenka poreikį, kurį ketins patenkinti, ir įvardija projekto tikslą, kartu planuoja jo įgyvendinimą.	• Apibūdina, kaip siejasi bendruomenė su klase. • Pažįsta mokyklos darbuotojus ir apibūdina, koks jo / jos elgesys gali padėti konkrečiam darbuotojui atlikti darbą (pavyzdžiui, mokykla bus švaresnė ir mažiau reikės valyti, jeigu mes šiukšles į šiukšlinę ar valys nešvarius batus). • Dalyvauja diskusijose, kaip galėtų padėti žmonėms mokykloje, šeimoje, bendruomenėje. • Paaiškina ir argumentuoja, kodėl svarbu vienas kitam padėti. • Analizuoja ir įvardija klasės ir mokyklos poreikius. • Analizuoja ir įvardija 4–5 bendruomenės poreikius. • Analizuoja ir sieja bendruomenės poreikius su asmeniniais interesais. • Diskutuojant su klasės mokiniais įvardija projekto tikslą ir kartu suplanuoja jo įgyvendinimą. • Kartu su klasės mokiniais numato išteklius projektui įgyvendinti. • Prisiima vaidmenį ir atsakomybę projekto įgyvendinimo metu. • Įgyvendinant projektą atsiradus kliūčių prireikus tinkamai paprašo pagalbos.

• Analizuoja, kas yra projekto įgyvendinimo ištekliai, mokosi analizuoti, kokių reikės išteklių įgyvendinant klasės projektą. • Analizuoja ir diskutuoja, kokius reikės atlikti darbus įgyvendinant projektą, mokosi prisiimti vaidmenį ir atsakomybę projekto įgyvendinimo metu. • Mokosi numatyti projekto įgyvendinimo kliūtis. **Projekto įgyvendinimas** • Įgyvendinant projektą atsiradus kliūčių prireikus tinkamai paprašo reikalingos pagalbos. • Mokosi laiku atlikti savo prisiimtus įsipareigojimus projekte. **Refleksija** • Reflektuoja, ką įgyvendindamas projektą sužinojo apie bendruomenės poreikius ir problemas. • Mokosi reflektuodamas, susieja projekto įgyvendinimo pažangą / sėkmę su savo nauja patirtimi. • Reflektuoja ir mokosi paaiškinti, kaip kartu su klasės mokiniais įgyvendintas projektas padarė įtaką patenkinant bendruomenės poreikį ir (ar) sprendžiant problemą. • Reflektuoja ir mokosi paaiškinti, ką kitą kartą įgyvendinant projektą būtų galima padaryti geriau? • Analizuoja, kas yra abipusė pagalba, ir įvertina įgyvendinto projekto rezultatus abipusės vertės kontekste. **Pristatymas bendruomenei** • Mokosi suplanuoti ir dalyvauja pristatant įgyvendinto projekto rezultatus klasėje, mokykloje ar bendruomenėje. • Mokosi išreikšti padėką žodžiu, atviruku, piešiniu, laišku, simboliu ar pan. padėjusiems įgyvendinti projektą.	• Svarsto būdus, kaip padėti kitiems (pavyzdžiui, išvardija, nupiešia, analizuoja / komentuoja animacinius filmus). • Papasakoja, ką įgyvendindamas projektą sužinojo apie bendruomenės poreikius ir problemas. • Reflektuojant susieja projekto įgyvendinimo pažangą / sėkmę su savo nauja patirtimi. • Paaiškina, kaip ir kokią kartu su klasės mokiniais įgyvendintas projektas padarė įtaką patenkinant bendruomenės poreikį ir sprendžiant problemą. • Apmąsto ir paaiškina, ką kitą kartą įgyvendinant projektą būtų galima padaryti kitaip. • Dalyvauja pristatant įgyvendinto projekto rezultatus klasėje, mokykloje ar bendruomenėje. • Apibūdina abipusės pagalbos vertę. • Išreiškia padėką (pavyzdžiui, žodžiu, atviruku, piešiniu, laišku ir pan.) padėjusiems įgyvendinti projektą.

Pamokų planavimas

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 1 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	
24.1. 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	Atpažinti ir įvardyti emocijas. Emocijas sieti su fiziniais pojūčiais. Emocijų stebėjimas. Atviri ir uždari jausmai. Žodinė ir nežodinė emocijų išraiška. 1–2 emocijų valdymo būdai.	2									Kalbinis ugdymas Klasės val. Dorinis ugdymas Fizinis ugdymas
2. Atpažįsta nerimą, stresą, jo įveikai ir valdymui taiko metodus.											
Nerimo ir streso atpažinimas Nerimo ir streso įveika	Nerimo atpažinimas. Atpažinti ir įvardyti nemalonius fizinius pojūčius ir mintis. Nusiraminimo ir įtampą mažinantys būdai. Neigiamas mintis keisti į teigiamas.	1									Klasės val. Fizinis ugdymas Dorinis ugdymas
3. Tyrinėja, atpažįsta, įvardija ir plėtoja asmeninius pomėgius, savybes, talentus, įgūdžius, gebėjimus.											
Savo įgūdžių, gebėjimų, savybių tyrinėjimas ir atpažinimas	Įgūdžių, gebėjimų ir talentų atpažinimas.	2									Integruojama į visus dalykus

Pasitikėjimo savimi ugdymas stiprinant gebėjimus	Atpažinti ir analizuoti asmenines savybes, kurios padeda mokytis. Atpažinti ir analizuoti asmenines savybes, reikalingas sutarti su draugais ir kitais. Tyrinėti bendruomenės išteklius (kaip pagalbos ar paslaugų šaltinius) ir kurie asmeniniai įgūdžiai, gebėjimai, talentai, savybės reikalingi klasei, šeimai, bendruomenei.										
4. Išsikelia akademinius ir asmeninius tikslus, planuoja žingsnius, kaip jų siekti ir veikti.											
Motyvacija, tikslų kėlimas ir siekimas Mokymosi sunkumai, pagalbos prašymas ir gavimas	Kelti mokymosi tikslą, planuoti, kaip pasiekti, ir jo siekti. Stebėti pažangą. Prašyti ir teikti pagalbą.	2									Integruojama į visus dalykus
BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI		**7**									
24.2. SANTYKIŲ KŪRIMAS IR BENDRADARBIAVIMAS											
1. Demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius.											
Kitų emocijų atpažinimas ir įvardijimas Veiksmingas bendravimas Santykio kūrimas	Analizuoti ir atpažinti kitų emocijas. Naudoti žodinę ir nežodinę komunikaciją. Atpažinti užuominas. Dėmesingai klausyti. Bendrauti su nepažįstamu asmeniu. Atpažinti gerą draugą / draugystę.	2									Fizinis ugdymas Šokis Teatras Dorinis ugdymas Klasės val.
2. Dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse.											
Bendradarbiaujančios grupės požymių atpažinimas ir įvardijimas Mokosi dirbti grupėje	Mokytis dirbti grupėje.	1									Integruojama į visus dalykus
3. Tyrinėja, atpažįsta ir įvardija kitų žmonių pomėgius, savybes, talentus, gebėjimus ir kitus ypatumus.											
Panašumų ir skirtumų atpažinimas ir įvardijimas	Tyrinėti ir atskleisti kitų žmonių ypatumus.	2									Integruojama į visus dalykus

Atpažinti situacijas, kai reikia išreikšti palaikymą	Lyčių lygybė. Skirtingi santykiai. Išreikšti palaikymą. Analizuoti tradicijų įvairovę.										
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	Atpažinti kitų pyktį. Atpažinti melą ir gandą kaip konflikto priežastį. Mokytis elgtis konfliktinėje situacijoje. Atpažinti ir vertinti, kada konfliktą galima spręsti pačiam, kada reikia ieškoti pagalbos. Atpažinti patyčias.	3			1						Klasės val. Ugdymo įstaigos bendruomenės veiklos
BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI		**8**									
24.3. 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	Dalyvauti kuriant klasės taisykles. Saugaus elgesio taisyklės.	1									Klasės val. Dorinis ugdymas Fizinis ugdymas Visi dalykai mokslo metų pradžioje
2. Priima sprendimus, analizuoja / vertina sprendimų pasekmes.											
Sprendimų priėmimo įgūdžiai Sprendimų pasekmių vertinimas	2 žingsnių sprendimų priėmimas. Įvertinti sprendimo alternatyvas. Pasakyti „Ne“. Atpažinti sveikus ir saugius sprendimus nuo pavojingų ir darančių žalą.	1		1							Klasės val. Dorinis ugdymas Fizinis ugdymas (mąstymo, kai mokomasi sprendimų priėmimo) Integruojama į visus dalykus)
BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI		**2**									
24.4. 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	Saugus elgesys. Pavojaus šaltiniai buityje ir aplinkos vertinimas. Pavojaus signalai. Kviesti skubiąją pagalbą. Pavojingos sveikatai ir gyvybei medžiagos. Saugus eismas. Saugi evakuacija. Saugoti kūną. Atpažinti smurto grėsmę.	4					1			3	Kalbinis ugdymas Visuomeninis ugdymas Dorinis ugdymas Technologinis ugdymas Gamtamokslinis ugdymas Klasės val.
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	Kūno dalys. Saugoti sveikatą. Atsipalaidavimo ir ergoterapijos pratimai. Aiškintis, kas yra ir kam reikalingi vaistai. Įvairūs sveikatos priežiūros poreikiai. Apibūdinti savo sveikatos jauseną. Teikti pirmąją pagalbą.	4		2					1		Gamtamokslinis ugdymas Klasės val. Technologinis ugdymas Fizinis ugdymas
BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI		**8**									
BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS ne mažiau 70 proc.		**25**									
100 proc. valandų skaičius		**35**									

Mokymosi turinys 2 klasei, pamokų planavimo rekomendacijos ir integruojamų kontekstų matrica

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	
25.1. 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	Atpažinti ir įvardyti emocijas. Apibūdinti emocijas kaip teigiamas arba neigiamas. Apibūdinti sudėtingas emocijas. Tyrinėti ryšį tarp jausmų, žodžių ir kūno kalbos. 1–2 emocijų valdymo būdai.	1									Kalbinis ugdymas Dorinis ugdymas Fizinis ugdymas Klasės val.
2. Atpažįsta nerimą, stresą, jo įveikai ir valdymui taiko metodus.											
Nerimo ir streso atpažinimas Nerimo ir streso įveika	Atpažinti nerimo šaltinius. Atpažinti fizinius pojūčius ir emocijas, pranešančius apie grėsmę ar pavojų. Įveikti liūdesį ir baimę. Kreiptis pagalbos. Relaksacijos, nusiraminimo pratimai.	1									Dorinis ugdymas Fizinis ugdymas Gamtamokslinis ugdymas Klasės val.
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, gebėjimai ir talentai šeimos, bendruomenės, visuomenės gerovei. Mokymosi įgūdžiai. Atpažinti bendruomenės narius, kuriems reikia pagalbos. Atpažinti, planuoti ir mokytis prašyti pagalbos.	1									Visi dalykai (pomėgiai, talentai) Visuomeninis ugdymas (bendruomeniškumas)
4. Išsikelia akademinius ir asmeninius tikslus, planuoja žingsnius, kaip jų siekti ir veikti.											
Motyvacija, tikslų kėlimas ir siekimas Mokymosi sunkumai, pagalbos prašymas ir gavimas	Trumpalaikis ir ilgalaikis tikslas. Kelti tikslus remiantis ankstesniais tikslais. Planuoti siekti tikslo.	3									Visi dalykai (mokymasis mokytis)
BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI		**6**									
25.2. SANTYKIŲ KŪRIMAS IR BENDRADARBIAVIMAS											
1. Demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius.											

Kitų emocijų atpažinimas ir įvardijimas Veiksmingas bendravimas Santykio kūrimas	Mokytis išreikšti susirūpinimą, paramą. Analizuoti žodines ir nežodines užuominas; atpažinti, kai jos nesutampa. Dėmesingai klausyti. Išreikšti dėkingumą.	2									Kalbinis ugdymas Dorinis ugdymas Klasės val.
2. Dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse.											
Bendradarbiaujančios grupės požymių atpažinimas ir įvardijimas Mokosi dirbti grupėje	Bendradarbiaujanti grupė.	1									Visi dalykai (darbo grupėje susitarimai)
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	Imti interviu iš klasės draugo. Tyrinėti skirtingas kultūras ir ieškoti bendrystės. Lyčių lygybė, žmonių santykiai, meilė ir atsakomybė. Palaikyti siekiančius tikslo draugus.	2					1				Visuomeninis ugdymas Dorinis ugdymas Kalbinis ugdymas Klasės val.
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	Stabdyti gandus. „Aš“ žinutės. Atpažinti provokacijas. Konfliktų sprendimo metodas. Patyčių priežastys ir pasekmės. Vengti patyčių. Atskirti tyčinius veiksmus nuo netyčinių.	3			2						Klasės val. Dorinis ugdymas Visi dalykai (tinkamų sprendimų priėmimas)
BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI		**8**									
25.3. 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.											

Bendrosios ir tikslinės elgesio taisyklės, susitarimai Bendrųjų taisyklių ir susitarimų laikymasis, refleksija	Kurti klasės taisykles. Taisyklių laikymosi savybės. Atsakomybė ir pagarba. Taisyklių nesilaikymo pasekmės.	1									Visi dalykai (taisyklės klasėje, mokykloje, viešoje erdvėje)
2. Priima sprendimus, analizuoja / vertina sprendimų pasekmes.											
Sprendimų priėmimo įgūdžiai Sprendimų pasekmių vertinimas	Atpažinti ir analizuoti tinkamus ir netinkamus sprendimus. 3 žingsnių sprendimų priėmimas. Atpažinti, kada reikia kreiptis pagalbos į suaugusiuosius, kad padėtų priimti sprendimą. Patikimas ir nepatikimas šaltinis; reklamos analizė.	2									Kalbinis ugdymas Dorinis ugdymas Gamtamokslinis ugdymas Klasės val.
BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI		**3**									
25.4. ASMENS, BENDRUOMENĖS GEROVĖS KŪRIMAS, SVEIKATOS STIPRINIMAS IR SAUGOJIMAS											
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	Žalingas elgesys, atsispirti jam pasakant „Ne“. Palankių ir nepalankių sveikatai maisto produktų poveikis; skaityti etiketes. Informacijos šaltinių patikimumas ir pavojaus sveikatai ir gyvybei nustatymas. Atpažinti pavojaus signalus ir tinkamai reaguoti. Taršos šaltiniai. Saugi evakuacija. Tinkamas ir netinkamas prisilietimas.	6			2					2	Gamtamokslinis ugdymas Dorinis ugdymas Visuomeninis ugdymas Kalbinis ugdymas Klasės val. Gamtamokslinis ugdymas Technologinis ugdymas
2. Moka suteikti pirmąją pagalbą, demonstruoja slaugos ir savirūpos įgūdžius, paaiškina, kaip išvengti ligų ir traumų.											
Sveikatos stiprinimas	Sveiki ir nesveiki įpročiai.	2							2		

Savirūpa, slauga ir pirmoji pagalba Prevencija Pagalbos poreikio tyrimas Pasiruošimas įgyvendinti poreikį Projekto įgyvendinimas Refleksija Pristatymas bendruomenei	Pamatuoti ūgį, svorį; kūno masės indeksas. Sprendimai, padedantys saugoti sveikatą. Atpažinti sutrikusį kvėpavimą. Atlikti širdies masažą. Fiksuoti sulūžusias galūnes. Savisaugos įgūdžiai pandemijos / karantino metu.											Gamtamokslinis ugdymas Technologinis ugdymas Fizinis ugdymas Matematinis ugdymas Informatinis ugdymas Klasės val.
BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI		**8**										
BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS ne mažiau 70 proc.		**25**										
100 proc. valandų skaičius		**35**										

Skaitmeninės mokymo priemonės 1 ir 2 klasei

Turinio dalis	**Aprašymas**	**Autorius**	**Nuoroda**
24.1. ir 25.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.	Mūsų šešios emocijos. Menų terapijos metodų praktikė, tapytoja, pedagogė Fausta Anulytė kartu su Antakalnio progimnazijos moksleive Egle pristato šešias pagrindines žmogaus emocijas, pasakoja apie jų svarbą, kaip su jomis išbūti.	Atviras jaunimo centras „Žalianamis“	https://www.youtube.com/watch?v=OwnmJCVuBng
	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	VšĮ Pozityvaus ugdymo institutas.	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
24.2. ir 25.2. Santykiai ir bendradarbiavimas.	STOP patyčioms. Filmukas – iliustracija vaikams ir tėvams apie patyčias ir kaip jas atpažinti. Animacinis filmas skirtas naudoti kaip metodinę priemonę pamokose. Sukurtas pagal socialinio ir emocinio ugdymo programą „Laikas kartu“.	VšĮ „Lions Quest Lietuva“	https://www.youtube.com/watch?v=cnLV-SBj4dQ

	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
	Kaip išreikšti pyktį, neįskaudinant kito? Atpažink liūdesį ir kitus jausmus.	VšĮ „Vaikų linija“.	https://www.youtube.com/watch?v=KARe2b1S6UA
	Kai emocijos iš virtualios erdvės persikelia į mokyklą. Praleisk progą pasityčioti! Kai kyla noras įskaudinti ar pažeminti kitą.	VšĮ „Vaikų linija“.	https://www.youtube.com/watch?v=G2JAWnqJb4I
24.3. ir 25.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys.	GALVOK ir VEIK. Socialinės ir emocinės kompetencijos. Animacinis filmas skirtas naudoti mokantis dviejų žingsnių pasirinkimo strategijos: galvok ir pasirink (t. y. prieš priimant sprendimą padaryti pauzę ir pagalvoti). Metodinė priemonė skirta SEU pamokoms.	VšĮ „Lions Quest Lietuva“	https://www.youtube.com/watch?v=Max2Ftdm7RM
24.4. ir 25.3. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.	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 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 parodomi šeši epizodai, kuriuose iš pradžių matome, kaip negalima elgtis ir kokios rimtos yra tokio elgesio pasekmės, kaip reikia elgtis laikantis saugos nurodymų (angl. k.).	Via Storia	https://www.napofilm.net/lt/napos-films/napo-danger-chemicals
	Sveikatai palanki mityba ir fizinis aktyvumas 1–4 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%201-4%20MASTER.mp4
	Lytinis brendimas 1–4 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%201-4%20MASTER.mp4
	Atpažinti užspringusį ir mokytis suteikti užspringusiam pagalbą. Karaliaus Mindaugo profesinio mokymo centro paruoštoje medžiagoje pateikta demonstracija, kaip padėti užspringusiam kūdikiui, vaikams nuo 1–8 metų ir suaugusiajam. Paaiškinama, kaip elgtis susidūrus su daliniu ir visišku užspringimu, ką daryti, kai užspringus esi vienas. Vaizdo medžiaga padės mokytojui pasiruošti pamokai, kurioje mokys vaikus padėti užspringusiam žmogui.	Karaliaus Mindaugo profesinio mokymo centras	https://www.youtube.com/watch?v=THQSXDUyMQ0&t=30s

Pamokų ir užduočių pavyzdžiai 1 ir 2 klasei

Pamokos pavyzdys 1 klasei

24.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.

Potemė	Atpažįsta, įvardija ir valdo emocijas, elgesį. Potemės. Emocijų atpažinimas ir žodyno plėtojimas. Patiriamų emocijų atpažinimas ir įvardijimas.
Sąvokos	Emocinis raštingumas – gebėjimas atpažinti, suprasti, įvardyti ir valdyti savo emocijas. Plėtojamas žodynas: piktas, baikštus, patenkintas, pakylėtas, susijaudinęs.
Kompetencijos	Pažintinė Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos Kūrybiškumo Komunikavimo Kultūrinė
Įgūdžiai	Emocijų atpažinimas ir įvardijimas
Tikslas	Padėti mokiniams formuotis žodyną, kuris jiems leistų įvardyti ir suprasti savo jausmus.
Uždaviniai	• mokytis atpažinti ir išvardyti skirtingus jausmus ir emocijas, kuriuos jaučia per dieną; • prisiminti, kokius žodžius jausmams įvardyti jau žino, ir papildyti šį žodyną.
Trukmė	30 min.
Veiklos pavadinimas	Mano jausmai per dieną
Priemonės	Pateiktis arba paveikslėliai su išreikštomis emocijomis
Refleksija	**Metodas.** ***Kas? Kas iš to? Kas toliau?*** Kas? Kokie yra jausmų žodžiai? Kas iš to? Kaip šie žodžiai padeda pasakyti, kaip tu jautiesi? Kas toliau? Kokiose dar situacijose galėtumėte pavartoti jausmų žodžius?
Eiga	**1. TEMOS ATSKLEIDIMAS** (visa klasė) Paprašykite vaikų prisiminti, kaip jie jautėsi pirmą dieną atėję į mokyklą. Kai norintieji papasakos apie tai, pasikalbėkite, kaip vaikai jaučiasi dabar, kai kiekvieną dieną eina į mokyklą. Pakvieskite norinčiuosius pasidalyti savo mintimis. Tada pasakykite, kad šiandien mokysitės įvardyti savo jausmus. **2. TEMOS ANALIZĖ** (visa klasė) Pasakykite vaikams, kad visų pirma jūs aptarsite jau žinomus žodžius, kurie apibūdina jausmus. Paskui pridėsite naujų žodžių. **Paklauskite.** *Kokius žodžius vartojate, kai norite įvardyti savo jausmus?* Išklausykite atsakymus. Tuomet priminkite jausmus apibūdinančius žodžius, kuriuos vaikai jau žino. **Pristatykite jausmų žodžius.** Pabrėžkite, kaip svarbu žinoti žodžius, kurie įvardija jausmus. Juk tuomet gali pasakyti kitiems, kaip tu jautiesi. Parodykite paruoštą pateiktį ar kitą vaizdinę priemonę. Tegul vaikai pagalvoja, ką šie žodžiai jiems reiškia. Jausmų žodžiai: • Piktas. • Baikštus. • Patenkintas. • Pakylėtas. • Susijaudinęs.

	Paaiškinkite, kad kiekvienas žodis siejasi su jau žinomais žodžiais. Aptarkite, kaip tie patys žodžiai gali reikšti skirtingus dalykus, taip pat – kuo šie žodžiai skiriasi nuo prieš tai išmoktų. Paaiškinkite, ką reiškia kiekvienas naujas žodis ir kada jis gali būti vartojamas. Tegul vaikai pasiūlo savo žodžių. **Paaiškinkite, kaip vartoti jausmų žodžius.** Pabrėžkite, kad normalu per dieną patirti daug emocijų. Dienos pradžioje žmogus gali jaustis vienaip, pabaigoje – visiškai kitaip. Kiekvieną kartą, kai pasakote jausmo pavadinimą, sustokite ir nutaisykite atitinkamą veido išraišką. PATEIKITE PAVYZDĮ. Pateikite pavyzdį, kuris iliustruotų Jūsų per dieną patiriamas skirtingas emocijas (pavyzdžiui, *Šį rytą išsigandau, nes mane pažadino keistas garsas. Kai supratau, kad tai mano kaimynas išnešė šiukšles, įsiutau, nes mane pažadino per anksti. Bet kai supratau, kad kaimynas dėl to nekaltas ir kad ryte turėsiu daugiau laiko sau, apsidžiaugiau. Kai atvykau į mokyklą, nerimavau dėl pamokų. Dabar aš nekantrauju pradėti mokytis jausmų žodžius kartu su jumis*). **Paklauskite.** *Kokiose situacijose galėtumėte pavartoti šiuos jausmų žodžius?* **3. PRAKTIKA** (mažose grupėse) **Paaiškinkite veiklą *Rašome apie jausmus.*** Tegul vaikai mažose grupėse parašo arba nupiešia istorijas apie vieno vaiko jausmus per dieną, vartodami visus žinomus jausmų pavadinimus. **Vaikai mokosi atpažinti jausmus.** Kūrybiškai suskirstykite vaikus į mažas (po 3–4 asmenis) grupeles. Paprašykite aptarti, o paskui užrašyti ar nupiešti istoriją apie vaiką ir jo jausmus per dieną. Pasakojime turi būti pavartoti jausmų žodžiai, kuriuos aptarėte šiandien. Kad lengviau atpažintų kuriamos istorijos herojaus jausmus dienos pradžioje, viduryje ir pabaigoje, palikite matomą naudotą vaizdinę priemonę. Paaiškinkite, kad rašant reikia laikytis šios struktūros: • Dienos pradžioje: pasakykite ir parodykite, kas nutinka veikėjui ir kaip jis jaučiasi. • Dienos viduryje: pasakykite ir parodykite, kas vėliau nutinka veikėjui ir kaip jis jaučiasi. • Dienos pabaigoje: pasakykite ir parodykite, kas galų gale nutinka veikėjui ir kaip jis jaučiasi. Istorijas iškabinkite klasėje.
Įgūdžių pritaikymas	Paprašykite vaikų stebėti savo elgesį ir klausytis savo žodžių, kuriuos jie sako kitiems vaikams žaidimų aikštelėje ar valgykloje apibūdindami savo jausmus. Paprašykite juos pastebėjus užsirašyti mokymosi užrašuose. Pasirinktinai. Gali nupiešti situaciją (-as) arba aprašyti, kuriose buvo pasakyti jausmus apibūdinantys žodžiai.
Temų plėtojimas bendruomenėje	Emocijų paroda. Priemonės: fotoaparatas. Užduotis: leiskite vaikams pasivaikščioti mokyklos koridoriais ir paprašyti sutiktų vaikų ir mokyklos darbuotojų pademonstruoti įvairiausias emocijas ir nufotografuoti šias išraiškas. Prie nuotraukų vaikai turi užrašyti jausmų pavadinimus. Šias nuotraukas galėsite iškabinti mokyklos koridoriuje.
Įgūdžių panaudojimas šeimoje	Pasiūlykite vaikams kartu su savo šeima peržiūrėti kokią nors televizijos laidą arba filmą, aptarti, kokias emocijas demonstruoja aktoriai, o paskui pasikalbėti apie tai, kaip skirtingus jausmus demonstruoja šeimos nariai.
Vertinimas	1. Atkreipkite dėmesį, kad vaikai aprašytų / nupieštų nuoseklią įvykių seką ir kad kiekvienas iš įvykių būtų susijęs su aptartais jausmais ar emocijomis. Stebėkite, kaip vaikai demonstruoja emocijas, ar jų veido išraiška atitinka jaučiamą emociją. 2. Pasikalbėkite, kaip sekėsi stebėti savo emocijas ir jas įvardyti. Paskaitykite vaikų mokymosi užrašus. 3. Pasiteiraukite, ar pavyko išgirsti kitų žmonių įvardijamas emocijas.

UŽDUOČIŲ PAVYZDŽIAI

24.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.

Emocijų atpažinimas ir žodyno plėtojimas, patiriamų emocijų atpažinimas ir įvardijimas

- Paprašykite mokinių vieną dieną stebėti žmonių emocijas. Paskatinkite mažose grupelėse aptarti stebėjimo metu užsirašytas pastabas. Kurie vaikai pastebėjo gerus jausmus, kurie – nemalonius? Kurioje vietoje buvo užfiksuota daugiausiai teigiamų jausmų? Kur – nemalonių? Kokius kitų žmonių jausmus dažniau pastebime? Ką tai sako apie mus pačius? Savo aptarimų rezultatus vaikai turi pristatyti visai klasei[9].

- Pažaiskite su vaikais mimų žaidimą. Vienas asmuo garsiai perskaito vieną pavadinimą iš jausmų žodžių sąrašo. Žaidėjai savo veidu ir visu kūnu turi šį jausmą pademonstruoti. Pavyzdžiui, trypti kojomis, rodant pyktį, drebėti, demonstruojant išgąstį, ir kita.

- Sukurkite vaidinimą „Viena... gyvenimo diena“, naudodamiesi vaikų istorijomis. Tegul vaikai sukuria scenarijų iš savo istorijų ir suvaidina spektaklį savo klasės draugams. Vaidinimo metu turi aiškiai matytis, kokias emocijas jautė veikėjas.

24.2. Santykiai ir bendradarbiavimas.

Tyrinėja, atpažįsta ir įvardija kitų žmonių pomėgius, savybes, talentus, gebėjimus ir kitus ypatumus[10]

- Paprašykite vaikų pagalvoti apie vieną iš gautų komplimentų, kuris jiems labiausiai patiko. Tegul jie nupiešia, kaip tada jautėsi.

- Paprašykite vaikų suvaidinti visus jiems žinomus būdus, kaip priimti komplimentą. Paskui vaikai grupėse aptars, kuris iš būdų jiems labiausiai patiko.

Pamokos pavyzdys 2 klasei

25.2. Santykiai ir bendradarbiavimas.

Potemė	Demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius.
Sąvokos	*Vaikai, mokydamiesi sakyti ir priimti komplimentus, pajunta geranoriško bendravimo poveikį ir suteikia galimybę jaustis laimingiems. Komplimentai gali padėti kurti reikšmingus ir sveikus santykius.* Vaikai mokosi sakyti komplimentus ir priimti juos iš meškiuko Tuko ir klasės draugų.
Kompetencijos	Pažintinė Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos Kūrybiškumo Komunikavimo Kultūrinė
Įgūdžiai	Bendradarbiavimo įgūdžiai Stiprybių pastebėjimas Bendradarbiavimas

[9] Pavyzdys paruoštas pagal Lions Quest „Laikas kartu“ programą, 2019.
[10] Pavyzdys paruoštas pagal Lions Quest programą.

Uždaviniai	• mokytis sakyti ir priimti komplimentus.
Trukmė	30 min.
Veiklos pavadinimas	Tai, kuo man patinka kiti
Priemonės	Batų dėžė, vokai, lipdukai, pieštukai.
Refleksija	**Metodas. *Kas? Kas iš to? Kas toliau?*** Kas? Kokio šiandien sulaukėte komplimento? Kas iš to? Kaip jūs jaučiatės gavę komplimentą? Kas toliau? Kodėl yra svarbu ir ateityje sakyti kitiems komplimentus?
Eiga	**1. TEMOS ATSKLEIDIMAS** (visa klasė) Praneškite klasei, kad jie mokysis sakyti ir priimti komplimentus. Sakydami komplimentą pagiriame tai, kuo mums patinka kitas žmogus. Pavyzdžiui, „Man patinka tavo šypsena“ arba „Tu tikrai labai gerai padirbėjai piešdamas šį šunį“. Kai priimame komplimentą, parodome dėkingumą sakydami: „Ačiū“. Atkreipkite vaikų dėmesį, kad tiek komplimentų sakymas, tiek jų priėmimas mums kelia gerus jausmus. **Paklauskite.** *Kokį komplimentą galėtumėte pasakyti (pvz., mėgstamam žaislui arba herojui)?* Paruoškite vaizdinę priemonę, kuri vaikams padėtų. Atkreipkite vaikų dėmesį, kad šioje pateiktyje jie atras, kokius komplimentus būtų galima pasakyti pasirinktam, pvz., mėgstamam žaislui arba herojui. Paklauskite norinčiųjų, kokių dar komplimentų būtų galima sugalvoti *Klasės draugui.* Nepamirškite ir patys pateikti pavyzdžių. Susėskite kartu su vaikais aplink jo kėdę ir susikibkite rankomis. Kartokite šią skanduotę: Klasės draugas tu esi Sakome mes tau visi Pasakysim atvirai – Mylim mes tave labai. Paprašykite vaikų kartu su jumis perskaityti kelis komplimentus, paskui vėl visi kartu pasakykite skanduotę. Tęskite žaidimą, kol perskaitysite visus komplimentus. **Paklauskite.** *Kaip jaučiatės sakydami komplimentus?* Paprašykite vaikų pagalvoti, kaip *Klasės draugas* galėjo pasijusti išgirdęs visus šiuos komplimentus. Atkreipkite jų dėmesį, kad priėmus komplimentą už tai, kad kažką padarei, arba už tai, koks esi, apima geras jausmas. Parodykite, kaip *Klasės draugas* dėkoja visiems vaikams ir kaip gerai jaučiasi. Paskui paaiškinkite vaikams, kad gerai pasijaučia ir tas žmogus, kuris sako komplimentą. Paprašykite vaikų prisiminti, kaip jie jautėsi, kai patys kam nors sakė komplimentą. **2. TEMOS ANALIZĖ** (visa klasė) Praneškite vaikams, kad jūs kartu su *Klasės draugu* norėtumėte kiekvienam pasakyti po komplimentą. Tegul jie atkreipia dėmesį į tai, kaip jaučiasi priimdami komplimentą. **Paklauskite.** *Kaip jūs galite man ir Klasės draugui parodyti dėkingumą už komplimentą?* Paklauskite vaikų, kuo skiriasi komplimentai, kuriuos jūs ir *Klasės draugas* pasakėte jiems. Taip pat pasiūlykite pagalvoti, kaip jie galėtų padėkoti jums ir *Klasės draugui* už komplimentus. **Kaip sakyti komplimentus ir kaip juos priimti.** Parodykite paruoštą vizualinę priemonę / pateiktį apie komplimentus. Aptarkite, kokiais skirtingais būdais gali būti pasakytas komplimentas. Pabrėžkite, kad kiekvienas komplimentas turi būti tikras ir nuoširdus. Paskui paaiškinkite vaikams, kad labai svarbu pripažinti komplimentą ir už jį padėkoti. Garsiai perskaitykite būdus, kaip priimti komplimentą. Paaiškinkite, kaip reikia sakyti ir priimti komplimentus.

	Pasirinkite vieną iš komplimento sakymo būdų ir padėkokite vienam iš vaikų už neseniai suteiktą pagalbą klasėje. Paprašykite norinčiojo padėti jums pademonstruoti, kaip reikia priimti komplimentus. Remkitės šiais pavyzdžiais: **Sakykite.** *Klasės draugas ir aš norėtumėme tau padėkoti [vaiko vardas] už pagalbą tvarkant skelbimų lentą. [Jis arba Ji] tikrai gerai padirbėjo ir mes norime, kad [jis arba ji] tai žinotų.* **Sakykite.** *[Vaiko vardas], ačiū už pagalbą Klasės draugui ir man už naujas idėjas skelbimų lentai. Tu viską puikiai apgalvojai ir tavo idėjos buvo labai praktiškos ir smagios.* **Sakykite.** *Manau, kad [vaiko vardas] tikrai vertina tai, jog mes su Klasės draugu [jam arba jai] padėkojome už [jo arba jos] kūrybingumą ir pagalbą. Taip manau, nes [jis arba ji] mums nusišypsojo, kai sakė „Labai smagu, kad jūs taip sakote. Man linksma, kad jums patiko mano idėjos".* Paprašykite pagalvoti, kaip jie jautėsi sulaukę komplimento. Pakvieskite norinčiuosius pasidalyti savo mintimis. **Paklauskite.** *Kaip tu jauteisi išgirdęs(-usi) mūsų komplimentą?* **3. PRAKTIKA** (mažose grupėse) **Paaiškinkite, kaip reikia sakyti ir priimti komplimentus.** Tegul vaikai parašo arba nupiešia, kuo jiems patinka kiti. Jeigu jiems reikės pagalbos sugalvojant skirtingus būdus, kaip pasakyti komplimentus bendraklasiams, paskatinkite juos naudotis paruošta informacija vizualinėje priemonėje / pateiktyje. Vaikai mokosi sakyti ir priimti komplimentus. Kūrybiškai sugrupuokite vaikus po keturis. Paprašykite kiekvienos grupės susėsti į atskirą ratelį. Išdalykite popieriaus lapus ir paprašykite užrašyti savo vardą lapo viduryje ir pieštuku apvesti jį apskritimu. Tegul vaikai pasiunčia savo popieriaus lapą dešinėje sėdinčiam grupės nariui. Šis parašys arba nupieš komplimentą žmogui, kurio vardas yra užrašytas lape. Priminkite, kad visi komplimentai turi būti skirti tam, kuo jums patinka kitas žmogus, arba tam, ką gero tas žmogus yra padaręs. Paskui visi persiunčia lapą dešinėje esančiam žmogui. Kai lapas pasieks savo šeimininką, lape jau bus parašytas arba nupieštas kiekvieno grupės nario komplimentas. Tada paprašykite kiekvieno vaiko iškelti savo lapą ir leisti grupės nariams perskaityti arba pakomentuoti savąjį komplimentą. Priminkite lapo šeimininkui, kad šis po kiekvieno komplimento padėkotų.
Įgūdžių pritaikymas	Paskatinkite juos pamąstyti, kodėl yra svarbu, kad komplimentai būtų nuoširdūs ir tikri. Pasiūlykite prisiminti draugą, kuriam norėtų pasakyti komplimentą, ir paprašykite šį komplimentą užrašyti ar nupiešti mokymosi užrašuose.
Temų plėtojimas bendruomenėje	Papildoma užduotis / dailės pamoka. Išdalykite vaikams nedideles 2–3 korteles. Pasiūlykite pagalvoti apie mokyklos bendruomenės narius, kuriuos jau pažįsta ir kuriems jie norėtų pasakyti komplimentą. Paprašykite užrašyti / nupiešti ir apipavidalinti korteles, kurias bėgant dienai įteiks tiems asmenims, kuriems jos buvo skirtos. Teikdami komplimentų kortelę pasiūlykite ją įteikiant pasakyti komplimentą ir žodžiu.
Įgūdžių panaudojimas šeimoje	Pasiūlykite vaikams apgalvoti, kokius komplimentus galėtų pasakyti savo šeimos nariams arba rūpestingam suaugusiajam. Pasiūlykite vaikams paprašyti šeimos narių prie vakarienės stalo arba kitame šeimos susibūrime paeiliui pasakyti po komplimentą kiekvienam šeimos nariui. Paskui jie galėtų paklausti šeimos narių, kaip šie jautėsi sulaukę komplimentų.
Vertinimas	Įdėmiai stebėkite vaikus, kai jie mokosi sakyti komplimentus savo bendraklasiams. Atkreipkite dėmesį, kaip vaikai sugeba parinkti komplimentą konkrečiam žmogui, patys priimti pagyrimus ir už juos padėkoti. Pažiūrėkite mokinių užrašus, kaip jiems sekėsi užrašyti ar nupiešti komplimentą draugui.

UŽDUOČIŲ PAVYZDŽIAI

25.2. Santykiai ir bendradarbiavimas.

Santykio kūrimas, padėka ir palaikymas

Paprašykite vaikų paeiliui padėkoti grupei už komplimentus. Paklauskite, kokiais dar būdais būtų galima padėkoti (žodžiais ir ne tik). Tegul vaikai pasidalija įspūdžiais, ar padėka jiems pasirodė esanti nuoširdi[11].

[11] Pavyzdys paruoštas pagal Lions Quest „Laikas kartu“ programą, 2019.

Gyvenimo įgūdžių ir kitų dalykų integruotų pamokų 1 ir 2 klasėje projektų pavyzdžiai[12]

Turinio dalis ir potemė	Rekomenduojamos mokinių veiklos	Galima integracija su kitais dalykais
24.1. ir 25.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai. 24.4. ir 25.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.	Aiškinasi, kas yra ekstremali situacija ir kaip joje reikia elgtis. Per fizinio ugdymo pamokas mokosi gilaus kvėpavimo pratimų, padedančių nusiraminti. Išmokus pratimus rekomenduojama kartoti kiekvieną fizinio ugdymo pamoką.	Fizinis ugdymas Gamtamokslinis ugdymas
24.1. ir 25.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.	Mokosi sudaryti planą, kaip pagerinti savo mokymosi sėkmę mokykloje, ir šį planą įgyvendinti.	Informatika
24.2 ir 25.2. Santykiai ir bendradarbiavimas.	Mokosi įvardyti, ką norėtų daryti vienas ir ką norėtų veikti kartu su kitais (sportuoti, važiuoti dviračiu, žaisti stalo žaidimus ir kt.). Mokosi apibūdinti ir sugalvoti veiklas, kurios gali būti atliekamos kartu su šeimos nariais.	Fizinis ugdymas Meninis ugdymas
24.2 ir 25.2. Santykiai ir bendradarbiavimas.	Iš batų dėžutės pagaminkite klasės pašto dėžutę. Tegul vaikai parašo *Klasės draugui*, klasės draugams arba mokyklos darbuotojams laiškelius su komplimentais. Padalykite vaikams vokus ir lipdukus (kaip pašto ženklelius). Paskui šiuos laiškus išdalykite adresatams.	Kalbinis ugdymas Meninis ugdymas
	Paprašykite vaikų susėsti ratu arba mažose grupėse. Jie turės dainuoti iš rankų į rankas perduodami nedūžtantį veidrodėlį. Kai bus sudainuotas žodelis „tu“, reikia padaryti pauzę, kad du ar trys vaikai pasakytų, kuo jiems patinka veidrodį laikantis žmogus. Paskui dainavimas tęsiasi ir veidrodis yra toliau siunčiamas ratu.	
24.3. ir 25.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys. 24.4. ir 25.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.	Mokosi priimti tinkamus sprendimus vengiant pavojų gyvybei (pvz., segėti automobiliuose saugos diržus, dėvėti apsaugas važiuojant dviračiu ar riedučiais, vengti aštrių daiktų, per daug saulės ir žaidimo su ugnimi) ir saugant sveikatą (pvz., rinktis sveiką maistą, sveikus užkandžius, valgyti pusryčius, gerti vandenį, daryti regėjimo saugojimo pratimus ir pan.).	Technologijos Fizinis ugdymas Gamtamokslinis ugdymas
24.4. ir 25.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.	Analizuoja, kas yra dujos, kuo jos yra naudingos ir pavojingos, mokosi saugiai elgtis su dujine virykle, karštais prietaisais (indai, virdulys ir kt.).	Technologijos Gamtamokslinis ugdymas
24.4. ir 25.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.	Mokosi paaiškinti, kaip prižiūrėti aplinką, daiktus (drabužius, žaislus, darbo priemones, kitas aplinkas). Mokosi paaiškinti, kodėl svarbu laikytis higienos reikalavimų (plauti rankas, praustis), kokios gali būti nesaugaus elgesio ir higienos nesilaikymo pasekmės.	Technologijos Gamtamokslinis ugdymas

[12] 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).

24.4. ir 25.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.	Organizuoti išvyką į gamtą. Mokosi elgtis gamtoje įvairiais metų laikais ir oru. Analizuoja, kokia turėtų būti apranga, kaip ir kodėl reikėtų elgtis ir rengtis miške, kaip ir kodėl reikia elgtis vandens telkinyje, skirtingais metų sezonais lauke.	Fizinis ugdymas Gamtamokslinis ugdymas
24.3. ir 25.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys. 24.4. ir 25.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.	**Trumpalaikis arba ilgalaikis projektas.** Pagalba beglobiams gyvūnams. Mokosi, kaip reikia elgtis su gyvūnais, aiškinasi, kodėl reikia būti atsargiems, kaip padėti gyvūnams ir kas yra pagarba ir meilė gyvūnui. Analizuodami, kaip reikėtų elgtis su naminiais ir laukiniais gyvūnais, projekto metu reflektuoja, ką reikia daryti, kai mato skriaudžiamus ar apleistus gyvūnus.	Technologijos Gamtamokslinis ugdymas Dorinis ugdymas
24.4. ir 25.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.	Analizuodami skaitmenines erdves geba argumentuotai paaiškinti, kada skaitmeninė erdvė kelia pavojų, o kada ji yra saugi naudoti. Mokosi apibūdinti galimas grėsmes.	Dorinis ugdymas Informatika
24.4. ir 25.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.	Saugaus elgesio eismo aplinkoje pratybos. Mokosi saugios elgsenos automobilių kelių ir geležinkelių transporto eismo aplinkoje. Aiškinasi, koks turi būti eismo dalyvių elgesys ir atsakomybė, kokios yra kelių eismo taisyklės, pėsčiųjų ėjimo per geležinkelio perėją taisyklės, mokosi pažinti kelio ženklus. Aiškinasi, kas yra eismo įvykis ir kaip iškviesti pagalbą telefonu.	
24.3. ir 25.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys. 24.4. ir 25.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.	**Trumpalaikis projektas.** Projektas atliekamas po mokymosi priimti sprendimus, po pamokų apie palankius sveikatai sprendimus (rinktis palankų sveikatai maistą, laikytis poilsio ir darbo režimo, savirūpos įgūdžių pamokų, susipažinus su aktyvaus gyvenimo nauda ir pan.). Projekto tikslas – paskatinti kitus rinkis palankius sveikatai, saugumui ir santykiams sprendimus.	Technologijos Informatika Menai Kalbos
24.3. ir 25.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys. 24.4. ir 25.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.	Mokosi paaiškinti gaisro keliamus pavojus, kaip dūmai, liepsna ir karštis gaisro metu kelia pavojų aplinkai, gyvybei ir sveikatai. Mokosi veiksmų, kaip apsisaugoti, jeigu kiltų gaisras, kaip elgtis užsidegus drabužiams ir kur kreiptis pagalbos.	Technologijos Gamtamokslinis ugdymas
24.3. ir 25.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys. 24.4. ir 25.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.	Analizuoja, kas yra elektra, kuo ji yra naudinga ir pavojinga, ką daryti, kai ji sutrinka. Mokosi saugiai elgtis su buitine elektros technika.	Technologijos Gamtamokslinis ugdymas
24.3. ir 25.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys. 24.4. ir 25.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.	**Pirmosios pagalbos teikimo ir savirūpos pratybos.** Mokosi panaudoti regos saugojimo pratimus. Mokosi taisyklingo sėdėjimo, laikysenos, eisenos ir atsipalaidavimo pratimų. Aiškinasi, kas gali pakenkti klausai, regėjimui, kalbėjimui. Mokosi sutvarkyti įdrėskimą, nubrozdinimą, sustabdyti kraujavimą iš nedidelės žaizdos, nosies; perrišti žaizdas. Mokosi pasimatuoti ir pamatuoti kūno temperatūrą. Mokosi atlikti dirbtinį kvėpavimą ir širdies masažą, žino, kur prireikus rasti defibriliatorių.	Informatika Fizinis ugdymas Gamtamokslinis ugdymas Meninis ugdymas

24.2. ir 25.2. Santykiai ir bendradarbiavimas. 24.4. ir 25.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.	Tyrinėja ir mokosi įvardyti bendruomenės išteklius, kuriais gali naudotis (pvz., žaidimų aikštelė, parkas), susipažįsta su mokyklos ir bendruomenės pagalbininkais (valytoja, valgyklos darbuotojai, sveikatos priežiūros specialistai, socialinis pedagogas ir kt.). IT, biblioteka kaip bendruomenės ištekliai. Mokosi rašyti laiškus bendruomenės nariams, kuriems padėkoja už jų pastangas kuriant saugią ir palankią mokymuisi ir gyvenimui aplinką, pristato savo idėją, kaip būtų galima dar pagerinti šios bendruomenės gyvenimą.	Socialinis ugdymas Lietuvių kalba ir literatūra Užsienio kalbos Menai Technologijos
24.4. ir 25.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.	Mokosi saugiai elgtis buityje ir gamtoje. Aiškinasi, kas yra neatsargus elgesys ir nelaimingi atsitikimai buityje ir gamtoje. Mokosi saugumo taisyklių, papasakoti, kaip elgtis likus vienam namie, radus įtartiną daiktą ar sprogmenį. Aiškinasi, kuo panašus, kuo skiriasi, tenkindami savo saugumo poreikius.	Fizinis 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.;
- stulpelyje Integracija yra pateikiamos integravimo galimybės.

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 1 KLASEI PAVYZDYS

Bendra informacija:
Mokslo metai _____
Pamokų skaičius per savaitę 1 (mokoma integruotai)
Pamokų skaičius per mokslo metus 35 (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)	Integracija
Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Emocijų atpažinimas ir žodyno plėtojimas	1		Papasakoja apie įvairias situacijas ir tai, kokias emocijas jose gali jausti, išskiria emocijų intensyvumą, apibūdina ryšį tarp jausmų, žodžių ir kūno kalbos. Paaiškina, kas sukelia stiprias emocijas, ir pasako, kaip jas gali nuraminti ir kada reikia pagalbos (A1.3)	Mūsų šešios emocijos. Atviras jaunimo centras „Žalianamis“ https://www.youtube.com/watch?v=OwnmJCVuBng *	Kalbinis ugdymas; Klasės val.; Dorinis ugdymas; Fizinis ugdymas
		Patiriamų emocijų atpažinimas ir įvardijimas	0,5				
		Emocijų valdymas	0,5			5 pirštų emocijų valdymo metodas. VšĮ Pozityvaus ugdymo institutas https://www.youtube.com/watch?v=3YoayYs_1CM *	
		Nerimo ir streso atpažinimas	0,5				
		Nerimo ir streso įveika	0,5			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		Papasakoja, kokie asmenys gali padėti tobulėti mokykloje, namie šeimoje ir bendruomenėje, prireikus prašo pagalbos (A2.3)		Integruojama į visus dalykus

		Pasitikėjimo savimi ugdymas stiprinant gebėjimus	1				
Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Motyvacija, tikslų kėlimas ir siekimas	1		Paaiškina, kas yra ilgalaikis ir trumpalaikis tikslas, motyvacija, išsikelia tikslą, suplanuoja jo siekti ir siekia, prašo pagalbos susidūrus su sunkumais (A3.3)		Integruojama į visus dalykus
		Mokymosi sunkumai, pagalbos prašymas ir gavimas	1				
Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	Kitų emocijų atpažinimas ir įvardijimas	1		Išklauso iki galo kalbantįjį, atpažįsta ir paaiškina, kodėl svarbu rodyti gero klausymo įgūdžius, reaguoja, jeigu reikia kam nors emocinės paramos (B1.3)	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 *	Fizinis ugdymas; Šokis; Teatras; Dorinis ugdymas (akcentuojant rizikas); Klasės val.
		Veiksmingas bendravimas	0,5				
		Santykio kūrimas	0,5			Kaip išreikšti pyktį, neįskaudinant kito? VšĮ „Vaikų linija“ https://www.youtube.com/watch?v=KARe2b1S6UA *	
Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	Bendradarbiaujančios grupės požymių atpažinimas ir įvardijimas	0,5		Dirba, bendradarbiauja grupėje ir atlieka paskirtą vaidmenį. Paaiškina darbo grupėje sėkmės požymius (B2.3)		Integruojama į visus dalykus
		Mokosi dirbti grupėje	0,5				
Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	Panašumų ir skirtumų atpažinimas ir įvardijimas	1		Išreiškia palaikymą įvairioms grupėms, apibūdina, kaip domėjimasis, bendravimas su skirtingų kultūrų asmenimis praturtina gyvenimą (B3.3)		Visuomeninis ugdymas; Gamtamokslinis ugdymas; Kalbinis ugdymas; Fizinis ugdymas; Šokis; Teatras
		Atpažinti situacijas, kai reikia išreikšti palaikymą	1				
Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	Konfliktų ar nesutarimų	1		Paaiškina, kas yra provokacija, išvengia konfrontacijos išreiškiant		Dorinis ugdymas; Klasės val.; Ugdymo įstaigos

		atsiradimo priežastys			kitam mintis panaudodamas tvirtus „Ne“ sakymo įgūdžius. Paaiškina, kas yra patyčios, kaip reikia į jas reaguoti ir stabdyti, analizuoja, kur dažniausiai vyksta patyčios ir kaip gali padėti tiems, iš kurių tyčiojasi (B4.3)		bendruomenės veiklos; Gali būti integruojama į visus dalykus
		Konfliktų ir nesutarimų galimi sprendimai ir pasekmės	1				
		Patyčių atpažinimas ir įveika	1			STOP patyčioms. VšĮ „Lions Quest Lietuva“ https://www.youtube.com/watch?v=cnLV-SBj4dQ *	
						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		Paaiškina, kas yra sąžiningumas, atsakomybės ir pagarba, pateikia pavyzdžių, kokiose situacijose ir kaip galima šias savo savybes pademonstruoti, ir veikia sąžiningai, atsakingai ir pagarbiai (C1.3)		Klasės val.; Dorinis ugdymas; Fizinis ugdymas
		Bendrųjų taisyklių ir susitarimų laikymasis, refleksija	0,5				
Atsakingi sprendimai ir elgesys	Atsakingi sprendimai ir elgesys	Sprendimų priėmimo įgūdžiai	0,5		Atpažįsta patikimus ir nepatikimus šaltinius, priimdamas sprendimą naudoja kelių žingsnių sprendimų priėmimo strategiją, argumentuoja, suskirsto sprendimus į tinkamus ir netinkamus (C2.3)	GALVOK ir VEIK. Socialinės ir emocinės kompetencijos. VšĮ „Lions Quest Lietuva“ https://www.youtube.com/watch?v=Max2Ftdm7RM *	Klasės val.; Dorinis ugdymas; Fizinis ugdymas (kai mokomasi sprendimų priėmimų, integruojama į visus dalykus)
		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 žalingo elgesio pavyzdžių, paaiškina, kaip pavojų keliantis elgesys sukelia grėsmę sveikatai, gyvybei ir turtui, pademonstruoja, kaip pasipriešinti grėsmę keliančiam elgesiui. Paaiškina, kas yra taršos šaltinis, kaip jį atpažinti ir elgtis jį pamačius, saugiai evakuojasi iš mokyklos. Paaiškina, kam reikalingas Bendrasis pagalbos	Pavojingos medžiagos | Ženklai ir žymės | Cheminės medžiagos. Via Storia https://www.napofilm.net/lt/napos-films/napo-danger-chemicals *	Kalbinis ugdymas; Visuomeninis ugdymas; Dorinis ugdymas; Technologinis ugdymas; Gamtamokslinis ugdymas; Muzika, Fizinis ugdymas; Klasės val.
						Saugaus elgesio ABC. Vilnius yra mokykla https://www.vilniusyramokykla.lt/pamoka/gyvenimo-igudziai/elgesys-gatveje-ir-kelio-zenklai/ *	

					centras. Pasako skubiosios pagalbos 112 numerį ir kokiais atvejais reikia juo skambinti. Paaiškina, kaip vengti nelaimingų atsitikimų. Argumentuoja, kodėl svarbu atpažinti netinkamą prisilietimą, kodėl apie jį svarbu pranešti patikimam suaugusiajam (D1.3)	Saugaus eismo pamoka. Vilnius yra mokykla https://www.vilniusyramokykla.lt/pamoka/gyvenimo-igudziai/saugaus-eismo-pamoka/ *	
		Saugus elgesys namų ir viešoje aplinkoje	1			Pasirengimas branduolinėms ar radiologinėms avarijoms. Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamentas prie Vidaus reikalų ministerijos https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/391 *	
		Smurto ir prievartos prevencija	1				
Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	Sveikatos stiprinimas	0,5		Paaiškina, kodėl svarbu turėti dienos režimo ir sveikatos saugojimo planą, susikuria savo ir paaiškina, kaip sekasi jo laikytis. Atpažįsta ir pademonstruoja pirmosios pagalbos įgūdžius, esant kvėpavimo sutrikimams, fiksuoja lūžius, pasako pagalbos teikimo algoritmą, bando daryti dirbtinį kvėpavimą. Paaiškina, kas yra pavojingos ir nežinomos medžiagos, kaip su jomis elgtis, pateikia vaistų, psichoaktyviųjų ir kitų pavojingų medžiagų pavyzdžių (D2.3)	Sveikatai palanki mityba ir fizinis aktyvumas 1–4 klasėms. Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras https://www.youtube.com/watch?v=elRuBebe08I *	Gamtamokslinis ugdymas; Klasės val.; Technologinis ugdymas; Informatika; Fizinis ugdymas
		Savirūpa, slauga ir pirmoji pagalba	0,5			Atpažinti užspringusį ir mokytis suteikti užspringusiam pagalbą. Karaliaus Mindaugo profesinio mokymo centras https://www.youtube.com/watch?v=THQSXDUyMQ0&t=30s *	
						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			Lytinis brendimas 1–4 klasėms. Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras https://www.youtube.com/watch?v=tAlYaadUooY *	
		Pagalbos poreikio tyrimas	0,5				
		Pasiruošimas įgyvendinti poreikį	0,5				

		Projekto įgyvendinimas	0,5				
		Refleksija	0,5				
		Pristatymas bendruomenei	0,5				

GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ ILGALAIKIO PLANO 2 KLASEI PAVYZDYS

Bendra informacija:
Mokslo metai _____
Pamokų skaičius per savaitę 1 (mokoma integruotai)
Pamokų skaičius per mokslo metus 35 (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)	Integracija
Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Emocijų atpažinimas ir žodyno plėtojimas	0,33		Papasakoja apie įvairias situacijas ir tai, kokias emocijas jose gali jausti, išskiria emocijų intensyvumą, apibūdina ryšį tarp jausmų, žodžių ir kūno kalbos. Paaiškina, kas sukelia stiprias emocijas, ir pasako, kaip jas gali nuraminti ir kada reikia pagalbos (A1.3)	Mūsų šešios emocijos. Atviras jaunimo centras „Žalianamis“ https://www.youtube.com/watch?v=OwnmJCVuBng *	Kalbinis ugdymas; Dorinis ugdymas; Fizinis ugdymas; Gamtamokslinis ugdymas; Klasės val.
		Patiriamų emocijų atpažinimas ir įvardijimas	0,33				
		Emocijų valdymas	0,33			5 pirštų emocijų valdymo metodas. VšĮ Pozityvaus ugdymo institutas https://www.youtube.com/watch?v=3YoayYs_1CM *	
		Nerimo ir streso atpažinimas	0,5				
		Nerimo ir streso įveika	0,5			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	0,5		Papasakoja, kokie asmenys gali padėti tobulėti mokykloje, namie šeimoje ir bendruomenėje, prireikus prašo pagalbos (A2.3)		Visi dalykai (pomėgiai, talentai) Visuomeninis ugdymas (bendruomeniškumas)
		Pasitikėjimo savimi ugdymas stiprinant gebėjimus	0,5				
Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Motyvacija, tikslų kėlimas ir siekimas	2		Paaiškina, kas yra ilgalaikis ir trumpalaikis tikslas, motyvacija, išsikelia tikslą, suplanuoja jo siekti ir siekia, prašo pagalbos susidūrus su sunkumais (A3.3)		Visi dalykai (mokymasis mokytis)
		Mokymosi sunkumai, pagalbos prašymas ir gavimas	1				
Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	Kitų emocijų atpažinimas ir įvardijimas	1		Išklauso iki galo kalbantįjį, atpažįsta ir paaiškina, kodėl svarbu rodyti gero klausymo įgūdžius, reaguoja, jeigu reikia kam nors emocinės paramos (B1.3)	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 *	Kalbinis ugdymas; Dorinis ugdymas; Klasės val.; Visi dalykai (taisyklės klasėje)
		Veiksmingas bendravimas	0,5				
		Santykio kūrimas	0,5			Kaip išreikšti pyktį, neįskaudinant kito? VšĮ „Vaikų linija“ https://www.youtube.com/watch?v=KARe2b1S6UA *	
Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	Bendradarbiauja nčios grupės požymių atpažinimas ir įvardijimas	0,5		Dirba, bendradarbiauja grupėje ir atlieka paskirtą vaidmenį. Paaiškina darbo grupėje sėkmės požymius (B2.3)		Visi dalykai (darbo grupėje susitarimai)
		Mokosi dirbti grupėje	0,5				
Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	Panašumų ir skirtumų atpažinimas ir įvardijimas	1		Išreiškia palaikymą įvairioms grupėms, apibūdina, kaip domėjimasis, bendravimas su		Visuomeninis ugdymas; Dorinis ugdymas; Kalbinis ugdymas; Klasės val.;

		Atpažinti situacijas, kai reikia išreikšti palaikymą	1		skirtingų kultūrų asmenimis praturtina gyvenimą (B3.3)		Galima integracija į visus dalykus
Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	Konfliktų ar nesutarimų atsiradimo priežastys	1		Paaiškina, kas yra provokacija, išvengia konfrontacijos išreiškiant kitam mintis panaudodamas tvirtus „Ne“ sakymo įgūdžius. Paaiškina, kas yra patyčios, kaip reikia į jas reaguoti ir stabdyti, analizuoja, kur dažniausiai vyksta patyčios ir kaip gali padėti tiems, iš kurių tyčiojasi (B4.3)		Klasės val.; Dorinis ugdymas; Galima integracija į visus dalykus (patyčių prevencija, tinkamų sprendimų priėmimas)
		Konfliktų ir nesutarimų galimi sprendimai ir pasekmės	1				
		Patyčių atpažinimas ir įveika	1			STOP patyčioms. VšĮ „Lions Quest Lietuva“ https://www.youtube.com/watch?v=cnLV-SBj4dQ *	
						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		Paaiškina, kas yra sąžiningumas, atsakomybės ir pagarba, pateikia pavyzdžių, kokiose situacijose ir kaip galima šias savo savybes pademonstruoti, ir veikia sąžiningai, atsakingai ir pagarbiai (C1.3)		Visuomeninis ugdymas; Dorinis ugdymas; Kalbinis ugdymas
		Bendrųjų taisyklių ir susitarimų laikymasis, refleksija	0,5				
Atsakingi sprendimai ir elgesys	Atsakingi sprendimai ir elgesys	Sprendimų priėmimo įgūdžiai	1		Atpažįsta patikimus ir nepatikimus šaltinius, priimdamas sprendimą naudoja kelių žingsnių sprendimų priėmimo strategiją, argumentuoja, suskirsto sprendimus į tinkamus ir netinkamus (C2.3)	GALVOK ir VEIK. Socialinės ir emocinės kompetencijos. VšĮ „Lions Quest Lietuva“ https://www.youtube.com/watch?v=Max2Ftdm7RM *	Kalbinis ugdymas; Dorinis ugdymas; Gamtamokslinis ugdymas; Klasės val.; Galima integracija į visus dalykus (tinkamų sprendimų priėmimas)
		Sprendimų pasekmių vertinimas	1				
Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	Pavojaus sveikatai ir gyvybei	2		Pateikia žalingo elgesio pavyzdžių, paaiškina, kaip pavojų keliantis elgesys sukelia grėsmę sveikatai,	Pavojingos medžiagos | Ženklai ir žymės | Cheminės medžiagos. Via Storia	Gamtamokslinis ugdymas; Dorinis ugdymas; Visuomeninis ugdymas;

		atpažinimas, saugantis save ir kitus elgesys			gyvybei ir turtui, pademonstruoja, kaip pasipriešinti grėsmę keliančiam elgesiui. Paaiškina, kas yra taršos šaltinis, kaip jį atpažinti ir elgtis jį pamačius, saugiai evakuojasi iš mokyklos. Paaiškina, kam reikalingas Bendrasis pagalbos centras. Pasako skubiosios pagalbos 112 numerį ir kokiais atvejais reikia juo skambinti. Paaiškina, kaip vengti nelaimingų atsitikimų. Argumentuoja, kodėl svarbu atpažinti netinkamą prisilietimą, kodėl apie jį svarbu pranešti patikimam suaugusiajam (D1.3).	https://www.napofilm.net/lt/napos-films/napo-danger-chemicals *	Kalbinis ugdymas; Technologinis ugdymas; Fizinis ugdymas (orientavimasis mokyklos erdvėje); Klasės val.
						Saugaus elgesio ABC. Vilnius yra mokykla https://www.vilniusyramokykla.lt/pamoka/gyvenimo-igudziai/elgesys-gatveje-ir-kelio-zenklai/ *	
						Saugaus eismo pamoka. Vilnius yra mokykla https://www.vilniusyramokykla.lt/pamoka/gyvenimo-igudziai/saugaus-eismo-pamoka/ *	
		Saugus elgesys namų ir viešoje aplinkoje	2			Pasirengimas branduolinėms ar radiologinėms avarijoms. Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamentas prie Vidaus reikalų ministerijos https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/391 *	
		Smurto ir prievartos prevencija	2				
Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	Sveikatos stiprinimas	0,25		Paaiškina, kodėl svarbu turėti dienos režimo ir sveikatos saugojimo planą, susikuria savo ir paaiškina, kaip sekasi jo laikytis. Atpažįsta ir pademonstruoja pirmosios pagalbos įgūdžius, esant kvėpavimo sutrikimams, fiksuoja lūžius, pasako pagalbos teikimo algoritmą, bando daryti dirbtinį kvėpavimą. Paaiškina, kas yra pavojingos ir nežinomos medžiagos, kaip su jomis elgtis, pateikia vaistų, psichoaktyviųjų ir kitų pavojingų medžiagų pavyzdžių (D2.3).	Sveikatai palanki mityba ir fizinis aktyvumas 1–4 klasėms. Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras https://www.youtube.com/watch?v=elRuBebe08I *	Gamtamokslinis ugdymas; Technologinis ugdymas; Fizinis ugdymas; Matematinis ugdymas; Informatika; Klasės val.
		Savirūpa, slauga ir pirmoji pagalba	0,25			Atpažinti užspringusį ir mokytis suteikti užspringusiam pagalbą. Karaliaus Mindaugo profesinio mokymo centras https://www.youtube.com/watch?v=THQSXDUyMQ0&t=30s *	
						Metodinis leidinys „Pirmosios pagalbos teikimo vadovas“. Lietuvos kariuomenės dr. Jono Basanavičiaus karo medicinos tarnyba https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/309 *	
		Prevencija	0,25			Lytinis brendimas 1–4 klasėms. Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras	

						https://www.youtube.com/watch?v=tAlYaadUooY *	
		Pagalbos poreikio tyrimas	0,25				
		Pasiruošimas įgyvendinti poreikį	0,25				
		Projekto įgyvendinimas	0,25				
		Refleksija	0,25				
		Pristatymas bendruomenei	0,25				

2.2. Rekomendacijos 3–4 klasėms

Pasiekimų požymiai

	3 klasės požymiai	4 klasės požymiai
A. Savęs pažinimas, kėlimas ir siekimas asmeninių tobulėjimo tikslų.		
A1. Atpažįsta, įvardija, valdo emocijas, elgesį, taiko nerimo, streso įveikos metodus.	Įvairiose situacijose atpažįsta ir įvardija savo jausmus. Paaiškina, kas yra *pasitikėjimas savimi*. Paaiškina, kaip reikia ugdyti pasitikėjimą savimi. Įvardija teigiamų ir neigiamų situacijų poveikį jausmams. Įvardija, kaip neigiamos ir teigiamos situacijos veikia jausmus. Įvardija teigiamų ir neigiamų emocijų skirtumus ir paaiškina, kaip emocijos veikia veiksmus. Numato ir pasako, kokias emocijas galėtų jausti skirtingose situacijose. Papasakoja, kaip keičiasi emocijos per dieną. Numato ir paaiškina, kaip jo / jos elgesys daro įtaką kito asmens emocijoms. Paaiškina, koks yra skirtumas tarp teigiamų ir neigiamų minčių, kokį daro poveikį emocijoms ir veiksmams. Apibūdina, kas yra sudėtingos emocijos ir jausmai. Atpažįsta situaciją ir įvardija, kai jaučia nemalonias ir sudėtingas emocijas ir jausmus. Paaiškina, kodėl sudėtingas emocijas jausti yra normalu. Įvardija mažiausiai keturis būdus, ką gali padaryti, jeigu jaučia nemalonias ir sudėtingas emocijas. Praktikuoja nusiraminimo būdus. Papasakoja, kaip jaučiasi, kai suvaldo nemalonias ir sudėtingas emocijas, kaip teigiamos mintys padeda įveikti nemalonius jausmus.	Apibūdina, kas yra *emocijos* ir *jausmai*. Apibūdina fizines reakcijas, būdingas įvairioms emocijoms. Apibūdina patiriamas emocijas analizuojant kasdienes situacijas. Paaiškina, kas yra procesas *mintys-veiksmai-emocijos*. Paaiškina, kaip procesas *mintys-veiksmai-emocijos* gali padėti priimti geriausią sprendimą. Pademonstruoja, kaip neigiamas mintis keisti naujomis – teigiamomis. Išreikšdamas kam nors palaikymą, kartu išreiškia teigiamas emocijas. Kūnu ir veido išraiška pademonstruoja emociją ar jausmą. Paaiškina, kaip žinojimas ir gebėjimas suprasti emocijas padeda suprasti kitų žmonių jausmus. Paaiškina, ką reikia daryti, jeigu jauti nemalonias emocijas, pademonstruoja, kaip reikia jas įvardyti, nusiraminti ir apmąstyti, kaip jaučiasi po nusiraminimo (pavyzdžiui, kai kas nors palieka, atstumia, erzina). Valdo emocijas spaudimo situacijose (pavyzdžiui, darbų atsiskaitymo metu, veikloje, kurioje rungtyniaujama, ir pan.). Prisimena situaciją, kai jautė liūdinančias emocijas, ir papasakoja, kaip jas pavyko įveikti arba kaip galėtų jas įveikti kitą kartą. Kad nusiramintų, taiko *įvardyk emociją, nusiramink ir apmąstyk* žingsnius.
A2. Tyrinėja, atpažįsta, įvardija ir plėtoja asmeninius pomėgius, savybes, talentus, įgūdžius, gebėjimus.	Papasakoja, kas gerai sekasi. Papasakoja, ką norėtų padaryti geriau. Papasakoja, kaip tai, kad nori kažką daryti geriau, gali prisidėti prie bendruomenės gerovės. Papasakoja, kokios savybės, įgūdžiai, gebėjimai prisideda prie šeimos gerovės. Atpažįsta ir įvardija, kaip šeimos nariai, mokytojai ir kiti bendruomenės nariai padeda stiprinti talentus ir gebėjimus. Atpažįsta ir įvardija, kaip bendraamžiai gali padėti ir vienas kitą palaikyti mokykloje.	Pateikdamas pavyzdžių papasakoja apie savo gebėjimus. Analizuodamas savo pomėgius ieško bendrų pomėgių su klasės draugais. Paaiškina, kodėl svarbu tobulinti savo talentą ir įgūdžius. Papasakoja, kaip talentas ir įgūdžiai padės ateityje.

	Apibūdina, kas yra *įgūdis* ir ką reikia daryti, kad įgytum naujų įgūdžių.	
A3. Išsikelia akademinius ir asmeninius tikslus, planuoja žingsnius, kaip jų siekti ir veikti.	Paaiškina ir palygina realius ir nerealius tikslus. Išsikelia realų per metus pasiekiamą tikslą. Numato žingsnius tikslui siekti. Įvardija, kas ir kaip galėtų padėti siekti tikslo (pavyzdžiui, mokytojai, tėvai, bendraklasiai). Įvardija, kokių gebėjimų ir įgūdžių prireiks siekiant išsikelto tikslo. Paaiškina, kaip reikia stebėti savo tikslo siekimo pažangą. Numato ir paaiškina, su kokiomis kliūtimis gali susidurti siekdamas išsikelto tikslo. Skaitydamas kūrinius, atpažįsta ir įvardija, su kokiomis kliūtimis susidūrė pasakojimo veikėjas ir kaip jas įveikė. Atpažįsta ir įvardija, kas padėjo pasiekti išsikeltą tikslą (pavyzdžiui, sąlygos arba žmonės). Papasakoja, ko reikia, kad galėtų atlikti paskirtas užduotis (pavyzdžiui, namų darbų atlikimas, mokymosi vietos, priemonių pasiruošimas, pasikartojimas). Atpažįsta ir įvardija, kas sutrukdė pasiekti išsikelti tikslą, kuriuos trukdžius buvo galima pašalinti pačiam, o kurie priklauso ne nuo jo / jos. Analizuoja ir įsivertina, ką galėtų padaryti geriau, kad pavyktų pasiekti sėkmę.	Paaiškina, kas yra *vidinė motyvacija*. Paaiškina, kas yra *išorinė motyvacija*. Paaiškina, kaip sveiki įpročiai padeda siekti išsikeltų tikslų. Apibūdina situaciją, kurioje reikalinga pagalba. Įvardija, į kuriuos suaugusiuosius mokydamasis kreipiasi, jeigu reikia pagalbos, ir kokiose situacijose. Apibūdina, ką daro, kad tobulėtų mokymuisi svarbūs įgūdžiai. Paaiškina, kaip suaugusiųjų pavyzdžiai daro įtaką ateities siekiams. Papasakoja, kaip bendraklasiai gali padėti ir palaikyti vienas kitą mokydamiesi. Papasakoja, kokie turimi gebėjimai gali būti naudingi mokyklos bendruomenėje (pavyzdžiui, knygų skaitymas vaikams priešmokyklinėje grupėje, sveikinimo atviruko sukūrimas mokyklos darbuotojams ir pan.). Išsikelia akademinį tikslą su veiksmais, kurių reikia imtis, ir suplanuoja laiką, iki kada atlieka. Stebi akademinio tikslo siekimo pažangą. Papasakoja, kaip motyvuoja save siekti tikslo.
B. Tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti.		
B1. Demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius.	Įvairiose situacijose iš žodžių ir kūno kalbos atpažįsta ir įvardija kitų jausmus. Papasakoja, kaip pradėti pokalbį su vienišu žmogumi. Pastebi, kas yra vienišas, ir pakviečia į bendrą veiklą. Apibūdina, kaip jaučiasi bendraamžis, jeigu yra nepakviestas kartu žaisti ar prisijungti prie grupės kokiai nors veiklai. Apibūdina, kaip jaučiasi asmuo, kuris patiria patyčias. Apibūdina, kaip gali reaguoti į kito asmens reiškiamas emocijas. Naudoja „aš“ teiginius, kad kiti žinotų, jog klausosi ir girdi. Atpažįsta tinkamo klausymo įgūdžius ir juos įvardija. Bendraudamas pritaiko reflektyviojo klausymo įgūdžius.	Įvairiose situacijose apibūdina kitų jausmus. Apibūdina pokalbį su bendraklasiu ir apibendrina abiejų išsakytas mintis. Paaiškina, kaip vienos konfliktuojančios pusės elgesio pasikeitimas veikia kitą pusę. Paaiškina, kas yra *abipusė pagarba*. Paaiškina, kokie įgūdžiai svarbūs draugiškumui. Papasakoja, koks elgesys sustiprina draugystę. Apibūdina gebančio bendrauti asmens savybes. Konstruktyviai reaguoja į kritiką. Paaiškina, kuo vertingas tinkamas klausymas kalbančiajam ir klausančiajam.

	Paaiškina, kas yra *pokalbio inicijavimas* ir kaip reikia pradėti pokalbį. Parodo pokalbio inicijavimo įgūdžius.	
B2. Dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse.	Apibūdina, kas yra *komandinis darbas*. Apibūdina grupės narių vaidmenis, pavyzdžiui, oratorius, tiekėjas, sekretorius, grupės narys. Prisiima grupės nario vaidmenį ir jį atlieka. Iki galo atlieka grupėje gautą darbą. Dalyvauja siūlant idėjas, kaip klasės mokiniai gali rūpintis vieni kitais. Dirbdamas grupėse demonstruoja bendradarbiavimo elgesį. Atpažįsta savo asmenines savybes, kurios trukdo veiksmingai dirbti grupėje, ir paaiškina, koks turi būti jo / jos elgesys, kad darbas grupėje pagerėtų. Prireikus keičia savo elgesį, kad grupės darbas būtų veiksmingesnis.	Apibūdina, kaip bendraklasiai priklauso vienas nuo kito. Apibūdina, kokios komandos narių vertybės prisideda prie sėkmingo komandos darbo. Paaiškina, kokios vertybės padeda sutarti grupės nariams. Apibūdina, kas yra *įsipareigojimas* ir *atsakomybė*. Paaiškina, kokios yra grupės nario atsakomybės. Atpažįsta ir įvardija atsakingą elgesį. Dirbdamas grupėje prisiima grupės nario vaidmenį (pavyzdžiui, vadovas, oratorius, tiekėjas, sekretorius, grupės narys). Papasakoja, kaip atsakingi klasės mokiniai padėjo vieni kitiems. Dirbdamas grupėje demonstruoja grupės narių palaikymą ir padeda siekti grupės darbo sėkmės.
B3. Tyrinėja, atpažįsta ir įvardija kitų žmonių pomėgius, savybes, talentus, gebėjimus ir kitus ypatumus.	Iš įvairių simbolių ir užuominų atpažįsta klasės mokinių ir kitų žmonių pomėgius ir talentus. Įvardija skirtingas socialines grupes mokykloje. Įvardija skirtingas kultūros grupes mokykloje. Palygina ir apibūdina kultūrinių grupių skirtumus ir panašumas. Suplanuoja, kaip užmegzti santykius su kitos kultūros asmenimis.	Apibūdina visų asmenų pagrindines teises, neatsižvelgiant į jų socialinę ar kultūrinę priklausomybę. Pateikia pavyzdžių, kaip žiniasklaida vaizduoja įvairias socialines ir kultūrines grupes. Paaiškina, kaip atskirti, ar skleidžiama informacija apie asmenį arba grupę, jos savybes ir kitus ypatumus teisinga ar ne.
B4. Kontroliuoja neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas.	Apibūdina pasyvų, agresyvų ir tvirtabūdišką elgesį. Papasakoja apie patirtus konfliktus ir kaip juos pavyko išspręsti. Tinkamai ir ramiai žodžiu reaguoja į suerzinusį ar įskaudinusį elgesį. Prireikus veiksmingai sprendžia patyčių ir gąsdinimo problemą. Paaiškina, kaip konfliktų su draugais sprendimas stiprina draugystę. Paaiškina keletą konfliktų sprendimo būdų. Konfliktus sprendžia pritaikydamas konfliktų sprendimo strategijas. Paaiškina patyčių aukos, kaltininko ir liudininko jausmus. Empatiškai reaguoja į patyčių situaciją.	Atskiria patyčių situaciją nuo netyčinės situacijos. Veiksmingai suvaldo konfliktinę situaciją. Empatiškai reaguoja į patyčių situaciją. Palygina ir paaiškina teigiamo ir neigiamo bendraamžių spaudimo skirtumus. Paaiškina ir pademonstruoja, kaip reikia atsispirti neigiamam bendraamžių spaudimui. Paaiškina, kaip konflikto sprendimas padeda suprasti ir įvertinti situaciją. Analizuoja ir paaiškina konfliktuojančių pusių požiūrius. Žodine ir nežodine kūno kalba pademonstruoja, kaip išreikšti atsparumą nepageidaujamam elgesiui. Nepageidaujamo elgesio problemai spręsti taiko sprendimo priėmimo strategiją. Atskiria problemos įvardijimą nuo kaltinimo ir apibūdina skirtumus. Sprendžiant konfliktą naudoja žinutę *Koks*, *Kodėl* ir *Kaip* (Koks elgesys

		netinka, Kodėl toks elgesys netinka, Kaip norėtų, kad jis pasikeistų).
C. Atsakingas elgesys ir pasekmių įvertinimas.		
C1. Analizuoja ir kuria skirtingoms žmonių grupėms (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės), erdvėms, situacijoms būtinas taisykles ir mokosi jų laikytis, analizuoti jų prasmę ir reikalingumą.	Su mokytojais ir bendraklasiais dalyvauja kuriant klasės bendruosius susitarimus. Laikosi mokyklos taisyklių. Apibūdina klasės ar mokyklos taisyklių pažeidimo pasekmes. Papasakoja, kaip įvairūs viešose vietose matomi simboliai atspindi vertybes. Saugo kitų žmonių turtą. Paaiškina, kokios yra saugaus naudojimosi internetu taisyklės.	Paaiškina, kas yra *bendrieji susitarimai*. Paaiškina, kas yra *savitarpio pagarba*. Apibūdina savitarpio pagarbos svarbą kuriant tinkamą mokymosi aplinką. Laikosi mokyklos taisyklių. Laikosi klasėje sutartų taisyklių ir susitarimų.
C2. Priima sprendimus, analizuoja / vertina sprendimų pasekmes.	Apibūdina keturių žingsnių sprendimo priėmimo procesą. Priimdamas sprendimą naudoja keturių žingsnių sprendimo priėmimo strategiją. Įvardija sprendimų pasekmes. Įvardija keletą problemos sprendimo alternatyvų. Kad pasirinktų tinkamiausią problemos sprendimą, apibūdina kiekvieno sprendimo alternatyvos pasekmes. Apibūdina, kaip priimtas sprendimas darys įtaką gyvenimui. Paaiškina, kas yra *neigiamas bendraamžių spaudimas*. Apibūdina, kokią žalą gali daryti pasidavimas neigiamam bendraamžių spaudimui. Apibūdina, kaip kieno nors neatsakingas poelgis gali kelti kam nors grėsmę. Paaiškina, kaip kitų daroma įtaka veikia sprendimus (pavyzdžiui, šeimos narių, bažnyčios, komandos, bendramokslių ir pan.). Apibūdina, kaip reklama gali daryti įtaką sprendimui. Paaiškina, ką reiškia prisiimti atsakomybę už veiksmus. Prisiima atsakomybę už savo veiksmus mokykloje. Pritaiko sprendimo priėmimo įgūdžius sprendžiant santykių problemas. Pritaiko sprendimo priėmimo įgūdžius sprendžiant akademines problemas. Paaiškina, kaip jausmai daro įtaką priimant sprendimus.	Paaiškina atsakingų sprendimų ir pagarbos sau bei kitiems santykį. Paaiškina, kaip reikia analizuoti ir atpažinti atsakingą ir neatsakingą elgesį. Taiko kelių žingsnių sprendimo priėmimo strategiją. Kritiškai analizuoja reklamą ir paaiškina, kaip ji siekia daryti įtaką sprendimams. Paaiškina, kas yra *pasekmė*. Prisiima atsakomybę už savo klaidas. Paaiškina, kaip skirtingi požiūriai daro įtaką priimant sprendimą. Paaiškina, ką reiškia būti priklausomam ir kodėl kartais tai yra sunku (pavyzdžiui, laikytis įsipareigojimo, laiku atlikti darbą ir pan.). Paaiškina, kodėl svarbu laikytis įstatymų. Paaiškina, ką reiškia būti atsakingam šeimai, draugams, mokyklai, bendruomenei. Analizuoja problemos sprendimo iššūkius ir kliūtis. Papasakoja, kaip galima pasiekti sėkmės mokykloje (pavyzdžiui, nustatyti trukdžius, valdyti stresą, išskirti prioritetus ir pan.).
D. Asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinimas ir saugojimas.		

D1. Saugo savo ir kitų gyvybę ir sveikatą.	Atpažįsta ir apibūdina grėsmę gyvybei ir sveikatai keliančius veiksnius (pavyzdžiui, gaisras, atviri elektros srovės šaltiniai, cheminės medžiagos, užterštas vanduo, nepažįstamas gyvūnas ir kt.). Paaiškina, kaip reikia išvengti pavojingų gyvenimo situacijų (pavyzdžiui, nevaikšto kur nesaugu, laikosi saugaus sportavimo taisyklių, vengia psichoaktyviąsias medžiagas vartojančių paauglių grupių). Paaiškina neatsargaus elgesio pasekmes ir kaip gali nuspręsti, kokį elgesį pasirinkti. Pademonstruoja kelis būdus, kaip moka pasakyti „Ne“, atsakant į bendraamžių ar suaugusiųjų neigiamą spaudimą ar netinkamą pasiūlymą. Pademonstruoja, kaip perteikti informaciją kitiems apie nesaugų ir pavojingą sveikatai elgesį. Paaiškina, kada reikia skambinti pagalbos telefonu 112. Paaiškina, kaip būti saugiam eismo aplinkoje. Paaiškina, ką reikia daryti išgirdus kaukiant sireną.	Pademonstruoja kelis būdus, kaip moka pasakyti „Ne“, atsakant į pažįstamų ir nepažįstamų bendraamžių, vyresnių ir suaugusiųjų neigiamą spaudimą daryti sveikatai ir gyvybei žalingus veiksmus. Apibūdina svarbius atsparumo nesaugiam elgesiui įgūdžius (pavyzdžiui, atsisakyti vartoti psichoaktyviąsias medžiagas, išvengti nusikalstamų grupių, seksualinės prievartos ir pan.). Siūlo rizikingam elgesiui saugias ir sveikatą tausojančias veiklos alternatyvas. Paaiškina, koks asmens elgesys padeda išsaugoti sveikatą ir gyvybę. Paaiškina, kas yra artumo ribos ir kokių paslapčių nereikia saugoti. Pademonstruoja, kaip pasakyti „Ne“ siūlymui vartoti psichoaktyviąsias medžiagas. Paaiškina, kodėl ir kaip būtina rūpintis ir saugoti sveikatą. Paaiškina, kaip reikia elgtis vienam likus namuose.
D2. Pademonstruoja, kaip suteikti pirmąją pagalbą, slaugos ir savirūpos įgūdžius, paaiškina, kaip išvengti ligų ir traumų	Papasakoja apie psichoaktyviųjų medžiagų neigiamą poveikį gyvenimui. Paaiškina, kaip psichoaktyviosios medžiagos veikia smegenų veiklą. Apibūdina žalingą tabako poveikį gyvenimui. Kitiems argumentuoja, kodėl neverta vartoti tabako. Apibūdina žalingą alkoholio poveikį gyvenimui. Kitiems argumentuoja, kodėl neverta vartoti alkoholio. Paaiškina, kas yra spaudimas vartoti psichoaktyviąsias medžiagas. Pademonstruoja, kaip tinkamai pasakyti „Ne“ spaudimui vartoti psichoaktyviąsias medžiagas. Paaiškina, kas yra sveiki ir nesveiki įpročiai. Įvardija žmogaus kūno organus ir tai, kas padeda juos išsaugoti sveikus. Įvardija žmogaus kūno organus ir paaiškina tai, kas padeda juos išsaugoti sveikus. Paaiškina, kas yra grūdinimas(is) ir kodėl jis turi teigiamos įtakos sveikatai. Paaiškina ir pademonstruoja, kas yra pirmoji pagalba (dirbtinis kvėpavimas, dirbtinis širdies masažas, įtvėrimas).	Papasakoja apie psichoaktyviųjų medžiagų neigiamą poveikį sveikatai ir gyvybei. Apibūdina žalingą tabako poveikį sveikatai ir gyvybei. Apibūdina žalingą alkoholio poveikį sveikatai ir gyvybei, organizmui ir santykiams su kitas. Paaiškina, kaip sveikos gyvensenos laikymasis padeda pasiekti išsikeltų tikslų ir stiprinti sveikatą. Pasako, kokį sveiką įprotį nori išsiugdyti, ir paruošia veiksmų planą jam ugdytis. Papasakoja, kaip sekasi laikytis suplanuoto sveiko įpročio ugdymo plano. Paaiškina, kaip reklama gali daryti įtaką sveikiems pasirinkimams ir kokie yra reklamos kūrėjų tikslai. Apibūdina veiksnius, kurie skatina vartoti tabaką. Apibūdina tabako poveikį žmogaus organizmui, mąstymui ir santykiams su kitais žmonėmis. Apibūdina veiksnius, kurie skatina vartoti alkoholį. Apibūdina alkoholio poveikį žmogaus organizmui, mąstymui ir santykiams su kitais žmonėmis.

	Paaiškina, kada naudojamas defibriliatorius ir kur jį galima rasti. Pademonstruoja, kaip užklijuoti pleistrą ant žaizdos. Paaiškina, kodėl reikia dėvėti medicininę kaukę, kad saugotų save ir kitus nuo infekcinių susirgimų. Pademonstruoja, kaip plauti rankas, ir paaiškina, kodėl ir kada.	Pademonstruoja, kaip matuoti kūno temperatūrą sau ir kitiems, interpretuoja rezultatus. Supranta ir paaiškina, kas yra sveikatos sutrikimas.

Siūlymai mokytojų nuožiūra pasirenkamam iki 30 procentų pamokų turiniui

3–4 klasėse Gyvenimo įgūdžių programa yra integruojama į kitų dalykų ugdymo turinį. Nors kai kurias temas galima sėkmingai jungti su kitų sričių ugdymo temomis, deja, nėra galimybės visiškai atliepti visą Gyvenimo įgūdžių programos temų spektrą. Rekomenduojama dėl šios priežasties programos įgyvendinimo tikslams pasitelkti kitas ugdymo pradinėse klasėse galimybes.

3 klasė

Bendruomenės poreikių, problemų tyrinėjimas, įvardijimas ir įgalinimas veikti

Turinys	Pasiekimų požymiai
Bendruomenės pažinimas ir pasiruošimas jai padėti • Analizuoja, kaip vietos bendruomenės nariai padeda gyventojams ir juos saugo. • Tyrinėja ir mokosi apibūdinti, kokias teises ir atsakomybes turi kiekvienas mokyklos bendruomenės narys. • Diskutuoja skirtingus pagalbos būdus ir kaip trečios klasės mokinys gali padėti kitiems. **Pagalbos poreikio tyrimas** • Tyrinėja bendruomenės narių poreikius ir diskutuodami mokosi argumentuoti, kodėl vienas ar kitas poreikis turėtų būti patenkintas. • Analizuoja ir mokosi siūlyti idėjas, kaip galėtų prisidėti prie šeimos, mokyklos, bendruomenės gerovės. **Pasiruošimas įgyvendinti poreikį** • Apsvarstydami savo gebėjimus, įvardija, kaip gali asmeniškai prisidėti prie projekto, skirto bendruomenei, įgyvendinimo. • Kartu su bendraklasiais planuoja ir įgyvendina trumpalaikį bendruomenės gerovei skirtą projektą. • Mokosi pasiskirstyti įsipareigojimais, numatyti jų atlikimo terminus. • Mokosi susitarti dėl projekto sėkmės įgyvendinimo kriterijų ir kaip stebės įgyvendinimo pažangą. • Planuojant numato, kokios pagalbos gali prireikti, ir dėl jos kreipiasi. **Projekto įgyvendinimas** • Projekto įgyvendinimo metu atlieka prisiimtus įsipareigojimus.	• Apibūdina skirtingus pagalbos teikimo būdus. • Pasiūlo idėją, kaip galėtų prisidėti prie šeimos, mokyklos, bendruomenės gerovės. • Apsvarstydami savo gebėjimus, įvardija kaip gali prisidėti prie projekto, skirto bendruomenei, įgyvendinimo. • Kartu su klase įgyvendina trumpalaikį bendruomenės gerovei skirtą projektą. • Kartu su klase diskutuoja ir vertina projekto įgyvendinimo pažangą ir prireikus koreguoja eigą. • Apmąsto ir įvardija, ką išmoko projekto įgyvendinimo metu. • Organizuoja ir dalyvauja projekto pabaigos šventėje. • Pažįsta mokyklos darbuotojus ir apibūdina, koks jo / jos elgesys gali padėti konkrečiam darbuotojui atlikti darbą (pavyzdžiui, mokykla bus švaresnė ir mažiau reikės valyti, jeigu mes šiukšles į šiukšlinę ar valys nešvarius batus). • Dalyvauja diskusijose, kaip galėtų padėti žmonėms mokykloje, šeimoje, bendruomenėje. • Paaiškina ir argumentuoja, kodėl svarbu vienas kitam padėti. • Analizuoja ir įvardija klasės ir mokyklos poreikius. • Papasakoja, ką įgyvendindami projektą sužinojo apie bendruomenės poreikius ir problemas. • Paaiškina, kaip ir kokią įtaką padarė kartu su klasės mokiniais įgyvendintas projektas patenkinant bendruomenės poreikį ir sprendžiant problemą.

• Kartu su bendraklasiais įgyvendindami projektą, stebi pažangą, įvertina ir prireikus koreguoja eigą. **Refleksija** • Reflektuoja ir įvardija, ką išmoko projekto įgyvendinimo metu individuliai ir kaip grupė. **Pristatymas bendruomenei** • Mokosi organizuoti ir įgyvendinti projekto pabaigos šventę. Siūlo idėjas, kaip gali padėkoti visiems padėjusiems įgyvendinti projektą.	• Apmąsto ir paaiškina, ką būtų galima kitą kartą įgyvendinant projektą padaryti kitaip. • Dalyvauja pristatant įgyvendinto projekto rezultatus klasėje, mokykloje ar bendruomenėje. • Išreiškia padėką (pavyzdžiui, žodžiu, atviruku, piešiniu, laišku ir pan.) padėjusiems įgyvendinti projektą.

4 klasė

Bendruomenės poreikių, problemų tyrinėjimas, įvardijimas ir įgalinimas veikti

Turinys	Pasiekimų požymiai
Bendruomenės pažinimas ir pasiruošimas jai padėti • Diskutuoja ir mokosi argumentuoti, kuo svarbus demokratinis balsavimas klasės, mokyklos, savivaldybės atstovų rinkimuose. • Analizuoja ir diskutuoja, kaip galima atpažinti klasės, draugų, šeimos, mokyklos, bendruomenės poreikius. **Pagalbos poreikio tyrimas** • Dalyvauja renkant informaciją apie bendruomenės iššūkius ir poreikius. • Su bendraklasiais diskutuoja apie tai, kaip galima patenkinti nustatytus bendruomenės poreikius. • Mokosi organizuoti projektų idėjų prioritetų atranką ir balsavimą bei dalyvauja prioriteto išskyrimo procese. **Pasiruošimas įgyvendinti poreikį** • Diskutuodami planuoja bendruomenės poreikių tenkinimo projektą. • Planuodami projektą prisiima įsipareigojimus būsimame projekte ir kuria savo veiklos pažangos stebėjimo kriterijus. • Diskutuodami numato galimas įgyvendinimo kliūtis ir kokios pagalbos gali prireikti. **Projekto įgyvendinimas** • Įgyvendindami projektą atlieka savo įsipareigojimo vykdymo pažangos stebėjimą.	• Dalyvauja renkant informaciją apie bendruomenės iššūkius ir poreikius. • Su bendraklasiais diskutuoja apie tai, kaip galima patenkinti bendruomenės poreikius. • Planuoja bendruomenės poreikių tenkinimo projektą. • Prisiima įsipareigojimus klasės įgyvendinamame projekte ir juos įvykdo. • Atlieka savo įsipareigojimo vykdymo pažangos stebėjimą. • Dalyvauja klasės projekto įgyvendinimo pažangos stebėjimo procese. • Vertina ir paaiškina, kaip įgyvendintas klasės projektas patenkino bendruomenės poreikį. • Paaiškina, kuo naudinga dalyvauti bendruomenės poreikių tenkinimo projekte. • Pateikia idėjas, kaip kitą kartą būtų galima pagerinti projekto įgyvendinimą. • Papasakoja, kaip galima atpažinti klasės, draugų, šeimos, mokyklos, bendruomenės poreikius. • Papasakoja, ką sužinojo ir išmoko projekto įgyvendinimo metu. • Samprotauja, kaip projekto įgyvendinimo metu įgytos žinios padės ateityje.

• Dalyvauja klasės projekto įgyvendinimo pažangos stebėjimo procese ir nedelsiant reaguoja į iškilusias projekto įgyvendinimo kliūtis. • Aktyviai siekia projekto įgyvendinimo sėkmės, jeigu reikia, prašo pagalbos. **Refleksija** • Vertina, diskutuoja ir paaiškina, kaip įgyvendintas klasės projektas patenkino bendruomenės poreikį. • Reflektuoja ir mokosi argumentuoti, kaip projekto įgyvendinimo metu įgytos žinios padės ateityje. • Pateikia idėjas, kaip kitą kartą būtų galima geriau įgyvendinti projektą. • Siūlo idėjas, kaip gali prisidėti prie pasaulio bendruomenės gerovės (pvz., parama nuo karo konfliktų nukentėjusiems vaikams, nykstančių gyvūnų ar augalų išsaugojimas ir pan.). **Pristatymas bendruomenei** • Organizuoja renginį, kurio metu pristato, ką sužinojo ir išmoko projekto įgyvendinimo metu. • Mokosi paruošti pranešimą apie asmeninio ir grupės tobulėjimo galimybes įgyvendinant bendruomenės gerovei skirtus projektus.	

Pamokų planavimas

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 3 klasei, pamokų planavimo rekomendacijos ir integruojamų kontekstų matrica

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	
26.1. 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	Plėsti emocijų žodyną. Pasitikėjimas savimi. Įvairių situacijų įtaka emocijoms. Elgesio įtaka emocijoms. Teigiamų ir neigiamų minčių įtaka emocijoms. Emocijų raiška.	1									Kalbinis ugdymas Dorinis ugdymas Fizinis ugdymas Klasės val.
2. Atpažįsta nerimą, stresą, jo įveikai ir valdymui taiko metodus.											
Nerimo ir streso atpažinimas Nerimo ir streso įveika	Nemalonių ir sudėtingų emocijų atpažinimas ir įvardijimas. Atpažinti nemalonių ir sudėtingų emocijų šaltinius. Teigiamomis mintimis nuraminti sudėtingas emocijas. Praktikuoti sudėtingų emocijų valdymo būdus.	1									Kalbinis ugdymas Dorinis ugdymas Fizinis ugdymas Klasės val.
3. Tyrinėja, atpažįsta, įvardija ir plėtoja asmeninius pomėgius, savybes, talentus, įgūdžius, gebėjimus.											
Savo įgūdžių, gebėjimų, savybių tyrinėjimas ir atpažinimas Pasitikėjimo savimi ugdymas stiprinant gebėjimus	Analizuoti ir planuoti įgyti naujų įgūdžių. Analizuoti asmens ypatumus, kurie prisideda prie šeimos gerovės. Analizuoti vertybes. Planuoti, kaip prisidės prie visuomenės gerovės. Atpažinti suteikiamą pagalbą. Atpažinti iššūkius mokykloje ir už mokyklos ribų.	2									Visi dalykai

4. Išsikelia akademinius ir asmeninius tikslus, planuoja žingsnius, kaip jų siekti ir veikti.											
Motyvacija, tikslų kėlimas ir siekimas Mokymosi sunkumai, pagalbos prašymas ir gavimas	Realūs ir nerealūs tikslai. Tikslo siekimo planavimas, pažangos stebėjimas. Pagalbos ieškojimas siekiant tikslo.	2									Visi dalykai
BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI		**6**									
26.2. SANTYKIŲ KŪRIMAS IR BENDRADARBIAVIMAS											
1. Demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius.											
Kitų emocijų atpažinimas ir įvardijimas Veiksmingas bendravimas Santykio kūrimas	Atpažinti kitų sudėtingas emocijas ir situacijas, kuriose jos patiriamos. Reaguoti į kitų emocijas. Išreikšti susidomėjimą kito požiūriu ar nuomone. Mokytis reflektyviojo klausymo. Inicijuoti pokalbį ir veiklą su vienišu žmogumi.	2									Dorinis ugdymas Kalbinis ugdymas Klasės val. (pagal poreikį visi dalykai)
2. Dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse.											
Bendradarbiaujančios grupės požymių atpažinimas ir įvardijimas Mokosi dirbti grupėje	Komandinis darbas. Grupės bendri tikslai. Rūpestinga grupė. Asmeninės savybės veiksmingam darbui grupėje.	1									Visi dalykai
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	Iš įvairių požymių atpažinti įvairias grupes. Kultūriniai skirtumai ir panašumai. Reikšti palaikymą įvairioms kultūroms. Nepatikimos informacijos poveikis asmeniui ar grupei.	2						1			Kalbinis ugdymas Visuomeninis ugdymas Visi dalykai (informacijos patikimumas) Dorinis ugdymas (palaikymas)
4. Kontroliuoja neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas.											
Konfliktų ar nesutarimų atsiradimo priežastys	Pasyvus, agresyvus ir tvirtabūdiškas elgesys.	3			2						Dorinis ugdymas Klasės val.

Konfliktų ir nesutarimų galimi sprendimai ir pasekmės Patyčių atpažinimas ir įveika	Reaguoti į erzinantį ar skaudinantį elgesį. Atskirti patyčias nuo konflikto ir reaguoti. Patyčių dalyvių vaidmenys. Empatiškai reaguoti į patyčių situaciją.										Visi dalykai pagal poreikį
BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI		**8**									
26.3. 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	Atsakingas ir sąžiningas elgesys. Simboliai aplinkoje, atspindintys vertybes ir elgesio taisykles. Saugoti tai, kas sukurta ar kuriama (nuosavybės apsauga). Saugus technologijų naudojimas. Kurti klasės taisykles. Poreikio dėl kitų elgesio išsakymas.	3									Visuomeninis ugdymas Kalbinis ugdymas Dorinis ugdymas Fizinis ugdymas
2. Priima sprendimus, analizuoja / vertina sprendimų pasekmes.											
Sprendimų priėmimo įgūdžiai Sprendimų pasekmių vertinimas	Mokytis 3–4 žingsnių sprendimų priėmimo strategijos. Analizuoti problemos sprendimo alternatyvas ir pasekmes. Analizuoti, kas gali daryti įtaką sprendimui. Pritaikyti įgūdžius sprendžiant santykių ir kitas problemas. Neatsakingi sprendimai ir rizikingas elgesys.	1		1	1						Dorinis ugdymas Kalbinis ugdymas Visuomeninis ugdymas Klasės val. Visi dalykai (problemų sprendimas, alternatyvų vertinimas)
BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI		**4**									
26.4. 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	Grėsmę gyvybei keliantys veiksniai; kviesti pagalbą. Neatsargus elgesys, pasekmės ir sprendimų priėmimas. Pavojai buityje. Saugus eismas. Pavojaus signalai. Atpažinti pavojingas gyvybei situacijas. Reaguoti į smurtaujantį elgesį. Nubrėžti artumo ribas.	3			1					4	Gamtamokslinis ugdymas Technologinis ugdymas Fizinis ugdymas Klasės val.
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	Žmogaus organai ir jų funkcijos. Palanki sveikatai aplinka ir sveiki įpročiai; laikytis higienos. Brendimas. Pirmosios pagalbos teikimo aplinka ir veiksmų seka. Staigios mirties atpažinimas, žaizdos tvarkymas. Psichoaktyviosios medžiagos. Mokytis pasakyti „Ne“.	4		1				1	2		Gamtamokslinis ugdymas Technologinis ugdymas Fizinis ugdymas Kalbinis ugdymas Meninis ugdymas
BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI		**7**									
BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS ne mažiau 70 proc.		**25**									
100 proc. valandų skaičius		**35**									

Mokymosi turinys 4 klasei, pamokų planavimo rekomendacijos ir integruojamų kontekstų matrica

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	
27.1. 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	Apibūdinti emocijas ir jausmus. *Mintys-veiksmai-emocijos*.	1									Dorinis ugdymas Kalbinis ugdymas Klasės val.
2. Atpažįsta nerimą, stresą, jo įveikai ir valdymui taiko metodus.											
Nerimo ir streso atpažinimas Nerimo ir streso įveika	Atpažinti keliančius nerimą ar pavojų fizinius pojūčius ar emocijas. Emocijų raiškos įtaka kitiems žmonėms. Įveikti atstūmimo, erzinimo, nebendravimo, baimės jausmus.	2									Fizinis ugdymas Gamtamokslinis ugdymas Dorinis ugdymas Klasės val.
3. Tyrinėja, atpažįsta, įvardija ir plėtoja asmeninius pomėgius, savybes, talentus, įgūdžius, gebėjimus.											
Savo įgūdžių, gebėjimų, savybių tyrinėjimas ir atpažinimas Pasitikėjimo savimi ugdymas stiprinant gebėjimus	Rasti pomėgius. Planuoti, kaip prisidėti prie bendruomenės gerovės. Įpročių daroma įtaka pasitikėjimui savimi. Mokytis įveikti nesėkmes.	2									Visuomeninis ugdymas Dorinis ugdymas Kalbinis ugdymas Visi kiti dalykai
4. Išsikelia akademinius ir asmeninius tikslus, planuoja žingsnius, kaip jų siekti ir veikti.											
Motyvacija, tikslų kėlimas ir siekimas Mokymosi sunkumai, pagalbos prašymas ir gavimas	Vidinė ir išorinė motyvacija. Tikslo pažangos stebėjimas, fiksavimas. Įpročių, reikalingų tikslui siekti, analizė ir įgijimas. Mokymosi gebėjimų nauda bendruomenei.	2									Gamtamokslinis ugdymas Kalbinis ugdymas Dorinis ugdymas Fizinis ugdymas Dorinis ugdymas Klasės val.
BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI		7									
27.2. SANTYKIŲ KŪRIMAS IR BENDRADARBIAVIMAS											
1. Demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius.											
Kitų emocijų atpažinimas ir įvardijimas Veiksmingas bendravimas Santykio kūrimas	Atpažinti ir tinkamai reaguoti į kitų emocijas ir jausmus. Apibendrinti pokalbį. Abipusė pagarba.	2									Dorinis ugdymas Visuomeninis ugdymas Visi kiti dalykai

	Asmeniniai įgūdžiai draugystei. Konstruktyviai reaguoti į kritiką.										
2. Dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse.											
Bendradarbiaujančios grupės požymių atpažinimas ir įvardijimas Mokosi dirbti grupėje	Grupės narių ryšiai. Grupės narių vertybių įtaka sėkmingam darbui. Įsipareigojimas ir atsakomybė grupėje. Analizuoti grupės narių darbą.	1									Visi dalykai
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	Etninis tapatumas, socialinis-kultūrinis kontekstas ir žmogaus teisės. Analizuoti, kaip skirtumai ir unikalumas praturtina bendruomenę. Analizuoti informacijos apie asmenį ar grupę patikimumą.	2									Kalbinis ugdymas Visuomeninis ugdymas Informatika
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	Teigiamas ir neigiamas bendraamžių spaudimas. Atsispirti neigiamam bendraamžių spaudimui. Atskirti problemos įvardijimą nuo kaltinimo. Mokytis suvaldyti konfliktinę situaciją. Veiksmingai reaguoti į patyčias.	2		1	1						Dorinis ugdymas Klasės val. Visi kiti dalykai (pagal poreikį)
BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI		**7**									
27.3. 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	Mokyklos taisyklės. Savitarpio pagalbos įtaka mokymosi aplinkai.	2		1							Dorinis ugdymas Visuomeninis ugdymas

Bendrųjų taisyklių ir susitarimų laikymasis, refleksija	Mokytis nuspręsti, kada reikia kreiptis pagalbos į suaugusiuosius. Klasės susitarimai. Atsispirti neigiamam spaudimui pažeisti taisykles.										Klasės val.
2. Priima sprendimus, analizuoja / vertina sprendimų pasekmes.											
Sprendimų priėmimo įgūdžiai Sprendimų pasekmių vertinimas	Mokytis kelių žingsnių sprendimų priėmimo strategijos. Atpažinti, analizuoti atsakingą ir neatsakingą elgesį. Būti priklausomam nuo kitų įtakos. Atpažinti požymius, kurie trukdo laikytis įsipareigojimų ir mokytis veikti.	1		1	1						Visi dalykai
BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI		**3**									
27.4. 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	Pasakyti „Ne“, kai patiriamas spaudimas elgtis rizikingai. Atsparumas nesaugiam elgesiui. Atpažinti keliamą fizinį, cheminį pavojų ir tinkamai elgtis. Atpažinti kitų žmonių nesaugų elgesį ir tinkamai elgtis. Analizuoti, koks elgesys padės išsaugoti sveikatą ir gyvybę. Pavojaus signalai. Elgesys likus vienam namuose. Tinkamas ir netinkamas prisilietimas; ieškoti pagalbos.	4			1					3	Gamtamokslinis ugdymas Technologinis ugdymas Visuomeninis ugdymas Technologinis ugdymas Kalbinis ugdymas Klasės val.
2. Moka suteikti pirmąją pagalbą, demonstruoja slaugos ir savirūpos įgūdžius, paaiškina, kaip išvengti ligų ir traumų.											
Sveikatos stiprinimas Savirūpa, slauga ir pirmoji pagalba Prevencija	Paros režimas; jo planavimas. Sveika gyvensena; tyrinėti savo įpročius. Apibūdinti savo sveikatą.	4		1			1	1	2		Technologinis ugdymas Matematinis ugdymas

Pagalbos poreikio tyrimas Pasiruošimas įgyvendinti poreikį Projekto įgyvendinimas Refleksija Pristatymas bendruomenei	Kraujavimas iš nosies; stabili šoninė padėtis; užkrečiamosios ligos. Reklamos įtaka sveikatai. Psichoaktyviųjų medžiagų poveikis organizmui.										Gamtamokslinis ugdymas Fizinis ugdymas Kalbinis ugdymas Informatika
BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI	**8**										
BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS ne mažiau 70 proc.	**25**										
100 proc. valandų skaičius	**35**										

Skaitmeninės mokymo priemonės 3 ir 4 klasei

Turinio dalis	**Aprašymas**	**Autorius**	**Nuoroda**
26.1. ir 27.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.	Mūsų šešios emocijos. Menų terapijos metodų praktikė, tapytoja, pedagogė Fausta Anulytė kartu su Antakalnio progimnazijos moksleive Egle pristato šešias pagrindines žmogaus emocijas, pasakoja apie jų svarbą, kaip su jomis išbūti.	Atviras jaunimo centras „Žalianamis“	https://www.youtube.com/watch?v=OwnmJCVuBng
	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	VšĮ Pozityvaus ugdymo institutas	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
26.2. ir 27.2. Santykiai ir bendradarbiavimas.	STOP patyčioms. Filmukas – iliustracija vaikams ir tėvams apie patyčias ir kaip jas atpažinti. Animacinis filmas skirtas naudoti kaip metodinę priemonę pamokose. Sukurtas pagal socialinio ir emocinio ugdymo programą „Laikas kartu“.	VšĮ „Lions Quest Lietuva“	https://www.youtube.com/watch?v=cnLV-SBj4dQ

	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
	Kaip išreikšti pyktį, neįskaudinant kito? Praleisk progą pasityčioti! Kai kyla noras įskaudinti ar pažeminti kitą.	VšĮ „Vaikų linija“	https://www.youtube.com/watch?v=KARe2b1S6UA
	Kai emocijos iš virtualios erdvės persikelia į mokyklą. Praleisk progą pasityčioti! Kai kyla noras įskaudinti ar pažeminti kitą.	VšĮ „Vaikų linija“	https://www.youtube.com/watch?v=G2JAWnqJb4I
	Konfliktų sprendimas. Filmukas – iliustracija, skirta mokytis sprendžiant konfliktą naudoti žinutę *Koks*, *Kodėl ir Kaip* (Koks elgesys netinka, Kodėl toks elgesys netinka, Kaip norėtų, kad jis pasikeistų). Medžiaga skirta tėvams, mokytojams ir vaikams. Filmukas sukurtas pagal nuoseklią socialinio ir emocinio ugdymo programą „Laikas kartu“.	VšĮ „Lions Quest Lietuva“	https://youtu.be/IpMFiXhFndM
26.3. ir 27.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys.	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 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 parodomi šeši epizodai, kuriuose iš pradžių matome, kaip negalima elgtis ir kokios rimtos yra tokio elgesio pasekmės, kaip reikia elgtis laikantis saugos nurodymų (angl. k.).	Via Storia	https://www.napofilm.net/lt/napos-films/napo-danger-chemicals
26.4. ir 27.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.	Nelaimingų atsitikimų prevencija. Elektra mums gerai pažįstama, be jos mes neįsivaizduojame savo kasdienio gyvenimo, tačiau, elgiantis neatsargiai, ji gali sužeisti arba nutrenkti ir pridaryti žalos. Paprastos atsargumo priemonės gali padėti išvengti pavojaus susižeisti dirbant su elektra arba netoliese jos. Filmuke „Napo ir elektrošoko situacijos“ rodomi kai kurie pavojai. Trumpose istorijose	Via Storia	https://www.napofilm.net/lt/napos-films/napo-in-shocking-situations

	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. Filmu siekiama iliustruoti tam tikras problemas, paskatinti diskusijas ir raginti taikyti saugesnius darbo metodus.		
	Pavojaus ir draudžiamieji ženklai. Filme apie Napo 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 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
	Apie naudojamus saugos ir sveikatos ženklus. Pagalba mokytojui ruošiantis žmogaus saugos pamokoms. Saugos ženklai turi būti įrengti pagal aukščiau nurodytų nuostatų reikalavimus ten, kur to reikia pagal galiojančius teisės aktus. Svarbu užtikrinti, kad ženklų įmonėje būtų pakankamai, kad jie būtų prižiūrimi ir tinkamai eksploatuojami. Labai svarbu yra ženklo įrengimo vieta ir būdas. Vaizdiniai ženklai turi būti įrengti reikiamame aukštyje ir tinkamu regėjimui kampu, tinkamo dydžio. Pateikiami ženklų matmenų ir įrengimo darbo vietose reikalavimai.	Lietuvos Respublikos valstybinė darbo inspekcija	https://www.vdi.lt/AtmUploads/DarbovieteseNaudojamiSaugosIrSveikatosZenklai.pdf
	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.	Via Storia	https://www.napofilm.net/lt/napos-films/napo-work-height

	Napo: „saugumas darbe… ir ne tik“ 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-and-outside-work
	Sveikatai palanki mityba ir fizinis aktyvumas 1–4 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%201-4%20MASTER.mp4
	Lytinis brendimas 1–4 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%201-4%20MASTER.mp4
	Atpažinti užspringusį ir mokytis suteikti užspringusiam pagalbą. Medžiagoje pateikta demonstracija, kaip padėti užspringusiam kūdikiui, vaikams nuo 1–8 metų ir suaugusiajam. Paaiškinama, kaip elgtis susidūrus su daliniu ir visišku užspringimu, ką daryti, kai užspringus esi vienas. Vaizdo medžiaga padės mokytojui pasiruošti pamokai, kurioje mokys vaikus padėti užspringusiam žmogui.	Karaliaus Mindaugo profesinio mokymo centras	https://www.youtube.com/watch?v=THQSXDUyMQ0&t=30s

Pamokų ir užduočių pavyzdžiai 3 ir 4 klasei

Pamokos pavyzdys 3 klasei

26.2. Santykiai ir bendradarbiavimas.

Potemė	**Kontroliuoja neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas.**
Sąvokos	Patyčios gali smarkiai pakenkti socialiniam ir intelektiniam vaiko vystymuisi, todėl išmokyti joms atsispirti yra labai svarbi socialinio ugdymo dalis. Patyčioms atpažinti vaikams pateikiamas akronimas ŽALA (žalingi, aktyvūs veiksmai ir žodžiai, labai dažnai pasikartojantys, atkakliai siekiantys įskaudinti ar kontroliuoti kitą)
Kompetencijos	Pažintinė Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos Kūrybiškumo Komunikavimo Kultūrinė
Įgūdžiai	Bendravimas, konfliktų sprendimas, pagalbos siekimas
Tikslas	Mokytis veiksmingai spręsti patyčių ir gąsdinimo problemą.
Uždaviniai	• mokytis atpažinti patyčias ir įvardyti jausmus, susijusius su patyčiomis; • pademonstruoti kovos su patyčiomis būdus.
Trukmė	45 min.
Veiklos pavadinimas	Kova su patyčiomis
Priemonės	Pateiktys
Refleksija	Kas? Kokie yra būdai reaguoti į patyčias, kai jūs jaučiate grėsmę? Kas iš to? Kaip patyčios verčia jus jaustis? Kodėl, jūsų nuomone, šie jausmai trukdo nuspręsti, kaip reikia reaguoti į patyčias? Kas toliau? Kaip, jūsų nuomone, žinios apie tinkamą atsaką į patyčias padės jums ateityje? Kaip jūs galėtumėte pamokyti draugą, patiriantį patyčias, reaguoti į jas?
Eiga	**1. TEMOS ATSKLEIDIMAS** (visa klasė) Pasakykite klasei, kad nagrinėsite patyčių temą ir aptarsite galimus būdus jas sustabdyti. Paprašykite vaikų prisiminti tai, ką jie jau žino apie patyčias. Paruoškite vaizdinę medžiagą / pateiktį apie patyčių požymius, kad primintumėte patyčių apibūdinimą. Paskatinkite vaikus padiskutuoti apie metodo ŽALA reikšmę. **Ž**alingi **A**ktyvūs veiksmai ir žodžiai **L**abai dažnai pasikartojantys **A**tkakliai siekiantys įskaudinti ar kontroliuoti kitą **Paklauskite.** *Kada paskutinį kartą jūs susidūrėte su patyčiomis? Kaip jūs supratote, kad tai patyčios?* Pabrėžkite, kad nelengva nuspręsti, kaip elgtis susidūrus su patyčiomis. Kartais jūsų žodžiai ir veiksmai gali dar labiau pabloginti situaciją. **2. TEMOS ANALIZĖ** (visa klasė) Priminkite vaikams, kad patyčių situacijos gali būti pavojingos ir kartais atsakas į jas gali dar labiau viską pabloginti. Tačiau yra būdų, kurie gali pagelbėti. Pristatykite būdus reaguoti į patyčias. Paruoškite vaizdinę medžiagą / pateiktį *Kaip reaguoti į patyčias*, taip pat skirkite kelias minutes prisiminti žinutę *Prašau neskaudinti*. Paaiškinkite, kad situacijos, susijusios su patyčiomis, būna labai skirtingos, vaikai turi gerai pagalvoti, kaip derėtų reaguoti. Jei kuris nors būdas neveikia, reikia išmėginti kitą. Garsiai perskaitykite pateiktą informaciją. • Nusiraminkite ir giliai kvėpuokite. • Nekreipkite dėmesio į patyčias. Pasitraukite iš ten. • Ieškokite suaugusiųjų pagalbos.

	• Stenkitės būti su draugais. • Perduokite žinutę *Prašau neskaudinti*. Pademonstruokite, kaip reaguoti į patyčias. Perskaitykite klasei kelias situacijas, kuriose pateikti atsakymai gali padėti sumažinti patyčių žalą. Paprašykite vaikų po kiekvienos situacijos trumpai išsakyti savo mintis. 1 situacija. Kiekvieną kartą, kai aš per pietus noriu atsisėti šalia savo draugės, sėdintys prie šio stalo vaikai man trukdo. Jie juokiasi ir pastumia savo lėkštes, kad užimtų kuo daugiau vietos. Manau, kad kitą kartą tokiu atveju aš tiesiog giliai įkvėpsiu. Tada ramiai nueisiu prie to stalo, kur mane priims draugiškai. 2 situacija. Kartais man einant namo vienas berniukas seka iš paskos ir stengiasi atkreipti mano dėmesį. Aš jam liepiau liautis, bet jis nepalieka manęs ramybėje. Ruošiuosi paprašyti dviejų gerų savo draugų palydėti mane į namus. Jei tas berniukas nesiliaus mane sekiojęs, papasakosiu apie tai kokiam nors patikimam suaugusiajam. 3 situacija. Kartais man su draugėmis kalbantis žaidimų aikštelėje viena vyresnė mergaitė ima šaukti ant manęs ir bando sukelti peštynes. Nemanau, kad ji klausys manęs, jeigu aš bandysiu su ja ramiai pasikalbėti. Manau, reikia nueiti pas mokytoją ir papasakoti apie tai. 4 situacija. Mano suolo draugas per matematikos pamoką nuolat erzina mane, kad nėra matęs už mane blogesnio mokinio. Aš šį mokinį gerai pažįstu ir galėsiu saugiai perduoti jam *Prašymą neskaudinti*. **3. PRAKTIKA** (individuliai / mažose grupėse) Paaiškinkite, kaip reaguoti į patyčias. Paaiškinkite, kad dabar reikės pritaikyti išmoktas žinias ir nuspręsti, kaip reikėtų reaguoti į aprašytas patyčias. Atsakymus reikės užrašyti atskirame lape. Vaikai mokosi tinkamai reaguoti į patyčias. Kūrybiškai suskirstykite vaikus į mažas grupes. Paprašykite norinčiojo iš kiekvienos grupės garsiai perskaityti pateiktas situacijas. Vaikai turės aptarti, kaip reikėtų reaguoti kiekvienoje situacijoje. Atsakymus reikės užrašyti individualiai. Kai užduotis bus atlikta, paklauskite vaikų, ar jie pajuto skirtumą tarp savo minčių apie patyčias šio modulio pradžioje ir dabar.
Įgūdžių pritaikymas	Skirkite keletą minučių diskusijai porose apie tai, kokią kampaniją prieš patyčias jie norėtų suorganizuoti savo mokykloje. Priminkite vaikams, kad žinutė *Prašau neerzinti* yra tinkamas būdas reaguoti į patyčias. Tačiau jie turėtų nepamiršti ir kitų būdų reaguoti į patyčias, kurių mokėsi kitose pamokose.
Temų plėtojimas bendruomenėje	Tegul vaikai sukuria kovos su patyčiomis sporte planą. Planas, kuriame turi būti panaudotos žinios apie metodą ŽALA, bus skirtas vaikų elgesiui sporte stebėti. Paskatinkite vaikus pristatyti savo planą vienai iš mokyklos sporto komandų.
Įgūdžių panaudojimas šeimoje	Paprašykite vaikų sukurti magnetuką ant šaldytuvo, kuriame būtų aprašytas metodas ŽALA. Tegul vaikai panaudoja šį magnetuką namuose kalbėdami apie patyčias su šeimos nariais. Vaikai taip pat turėtų papasakoti namiškiams, ką sužinojo apie saugius būdus reaguoti į patyčias.
Vertinimas	Peržvelkite vaikų užrašus ir įvertinkite, kaip vaikai supranta visus atsako į patyčias būdus.

UŽDUOČIŲ PAVYZDŽIAI

26.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.

26.1.1. Emocijų atpažinimas ir žodyno plėtojimas, patiriamų emocijų atpažinimas ir įvardijimas

Paprašykite vaikų parašyti neilgą rašinėlį (vieno ar dviejų pastraipų), kuriame kiek galima tiksliau aprašytų jausmus, kuriuos patyrė pastarosiomis dienomis. Reikės parašyti ir apie tai, kaip šie jausmai buvo išreikšti kitiems žmonėms[13].

[13] Pavyzdys paruoštas pagal Lions Quest „Laikas kartu“ programą, 2019.

Pamokos pavyzdys 4 klasei

27.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.

Potemė	Atpažįsta, įvardija ir valdo emocijas, elgesį.
Sąvokos	*Vaikai pradeda suprasti, kad visi žmonės kartais jaučia neigiamas emocijas. Labai svarbu kuo anksčiau mokyti vaikus atpažinti kitų žmonių emocijas. Tai stiprina vaikų savivoką ir padeda jiems kurti sveikus santykius.* Emocijos, jausmai
Kompetencijos	Pažintinė Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos Kūrybiškumo Komunikavimo Kultūrinė
Įgūdžiai	Emocijų atpažinimas
Tikslas	Mokytis apibūdinti įvairias emocijas kasdienėse situacijose, sužinoti, kad netgi neigiamos emocijos gali suteikti naudingos patirties.
Uždaviniai	• apibrėžti žodžius *emocijos* ir *jausmai*; • atpažinti kai kurias emocijas ir situacijas, kurios gali jas sukelti; • pademonstruoti veido išraiškas ir kūno pozas, leidžiančias nuspėti emocijas.
Trukmė	45 min.
Veiklos pavadinimas	Normalu patirti nesėkmę
Priemonės	Vaizdinė medžiaga / pateiktis, kurioje vaizduojami vaikai, reiškiantys skirtingas emocijas. Didelis popieriaus lapas
Refleksija	Kas? Kas yra emocijos? Kokius galite išvardyti įprastus jausmus, kuriuos žmogus jaučia per dieną? Kas iš to? Kodėl svarbu sugebėti atpažinti emocijas? Kokia nauda žinoti, kaip emocijos atsispindi veido išraiškoje ir kūno kalboje? Kas toliau? Kaip platus emocijų žodynas ir jų supratimas padės jums suprasti savo pačių emocijas? Suprasti kitų žmonių emocijas? Kaip ši informacija gali padėti jums aiškiai išreikšti savo emocijas ir jas kontroliuoti?
Eiga	**1. TEMOS ATSKLEIDIMAS** (visa klasė) Paaiškinkite, kad šiandien mokysitės atpažinti emocijas, kurias žmonės gali jausti įvairiose situacijose. Paklauskite. *Kaip apibūdintumėte žodį „emocija“?* Po diskusijos apibendrinkite, kad tiek emocijos, tiek ir jausmai yra žodžiai, nusakantys emocinę ir protinę žmonių reakciją į aplinkinį pasaulį. Pasakykite, kad abu šiuos žodžius vartosite sinonimiškai. Paruoškite vaizdinę medžiagą / pateiktį, kurioje vaizduojami vaikai, reiškiantys skirtingas emocijas. Paklauskite. *Ką šie žmonės jaučia? Kokios užuominos padėjo jums atpažinti emocijas?* Prieš pradėdami diskusiją paprašykite vaikų užrašyti emocijas, kurios, jų nuomone, parodytos vaizdinėje medžiagoje / pateiktyje. Priminkite jiems, kad gali būti ir keli variantai, ką šie žmonės jaučia, todėl reikia remtis savo paties suvokimu ir patirtimi. Pakvieskite norinčiuosius išvardyti pastebėtas emocijas. Atkreipkite dėmesį, kad normalu jausti įvairiausius jausmus, o jų išraiška gali būti labai įvairi. Paskatinkite vaikus savo veido išraiška parodyti, jei jiems yra smalsu ir norėtų išmokti atpažinti emocijas. **2. TEMOS ANALIZĖ** (visa klasė) Paaiškinkite klasei, kad pateiktis parodo pavyzdžius, kaip žmonės gali išreikšti emocijas veidu ir visu kūnu. Pasakykite vaikams, kad tai yra puikus būdas atpažinti kito žmogaus jausmus.

	Veikla. Kaip atpažinti emocijas Paklauskite. *Kaip manote, kodėl svarbu sugebėti atpažinti įvairius savo ir kitų žmonių jausmus?* Po diskusijos paaiškinkite, kad gebėjimas atpažinti savo ir kitų žmonių emocijas yra pirmas žingsnis norint jas suprasti ir tinkamai išreikšti. O tai labai svarbu norint kurti stiprius ir sveikus santykius. Jausti įvairias emocijas yra normalu. Per dieną gali pasikeisti daug jausmų, atsižvelgiant į tai, kas tuo metu vyksta. Paaiškinkite, kad yra daugybė žodžių, apibūdinančių įvairiausius jausmus. Aptarkite visas pateiktyje esančias emocijų rūšis ir paklauskite vaikų, ar jie negalėtų pasiūlyti daugiau pavyzdžių. Pakvieskite klasę sustoti kartu su jumis. Paaiškinkite, kad iš kiekvienos emocijų rūšies jūs pasakysite po du jausmų pavadinimus, o vaikai turės veido išraiška ir kūno kalba parodyti šią emociją. Pasakykite, kad ši veikla padės geriau atpažinti ir suprasti, kaip jaučiasi kiti. **Veikla. Pademonstruokite, kaip atpažinti emocijas** Garsiai mąstykite (galite pasinaudoti pateiktu pavyzdžiu), kad pademonstruotumėte, kaip atpažinti įvairius jausmus. Emocijas rodykite, pasitelkdami veido išraišką ir kūno pozą. **Sakykite.** *Įsivaizduokime, kad aš mokausi ketvirtojoje klasėje ir šiandien – įprasta mano gyvenimo diena. Brolis pažadino mane per anksti ir aš nebegaliu užmigti. Aš jaučiuosi suirzęs. Nusprendžiu atlikti matematikos namų darbus, bet pamatau, kad palikau savo knygą mokykloje. Dabar jaučiu nerimą, nes negaliu padaryti savo namų darbų. Mama pagamino mano mėgstamiausius pusryčius ir dėl to aš laimingas! Pakeliui į mokyklą mergaitė, kuri nuolat kabinėjasi prie manęs, vėl pradeda tai daryti ir aš pasijuntu sutrikęs. Tačiau mano geri bičiuliai praneša, kad artėja mūsų klubo ekskursija, ir aš dėl to esu pakylėtas. Mokykloje gaunu dešimtuką už rašinėlį, kurį labai stengiausi parašyti, todėl jaučiuosi labai maloniai! Per pietus sužinau, kad per kitą pamoką rašysime kontrolinį, ir pradedu jaudintis, kad nesu tinkamai pasiruošęs. Tačiau kontrolinį parašau puikiai ir pasijuntu patenkintas. Per rungtynes po pamokų aš praleidžiu įvartį ir mūsų komanda pralaimi. Aš taip savimi nusivylęs... Bet kai grįžtu namo, mama paguodžia mane ir aš nusiraminu. Mano draugas paskambina ir pakviečia mane važiuoti į šeimos išvyką už dviejų savaičių – aš pakilios nuotaikos! Vakare nueinu gultis ir permąstau daugybę per dieną patirtų jausmų, jaučiuosi patenkintas, kad esu savo lovoje ir pagaliau gerai išsimiegosiu!* Paklauskite. *Kokias emocijas aš jaučiau ir įvardijau? Kaip aš išreiškiau šias emocijas savo veido išraiška ir kūno kalba?* **3. PRAKTIKA** (porose) **Paaiškinkite veiklą *Akimirkos jausmai*** Pasakykite klasei, kad jie turės galimybę dirbdami poromis pasimokyti atpažinti skirtingus jausmus. Pasakykite, kad reikės, remiantis vien tik veido išraiška ir kūno kalba, parodyti platų emocijų spektrą, ši veikla tikrai bus įdomi ir smagi. **Vaikai mokosi atpažinti jausmus** Kūrybiškai suskirstykite vaikus poromis ir paprašykite pasiimti po vieną kopiją lapo, kur pateikti emocijų pavyzdžiai, porai. Pasakykite, kad dabar jie žais smagų žaidimą „Akimirkos jausmai“, kur reikės teisingai įvardyti kiek įmanoma daugiau jausmų per minutę. Pabrėžkite, kad reikia žaisti draugiškai ir stengtis, kad bendras rezultatas būtų kuo geresnis. Žaidimo pradžioje vienas iš poros narių peržiūri emocijų pavadinimus, greitai išsirenka vieną emociją ir ją suvaidina. Tas poros narys, kuris turi atspėti, gauna tašką už kiekvieną teisingai atpažintą jausmą. Vaikai turi stengtis per minutę atspėti kiek galima daugiau skirtingų emocijų, kad ištobulintų savo įgūdį jas atpažinti. Kai kiekviena pora keletą kartų apsikeis vaidmenimis, paprašykite visos klasės dėmesio ir paklauskite, ar buvo smagu ir naudinga suvaidinti tiek daug skirtingų jausmų.
Įgūdžių pritaikymas	(Individualiai) Tegul vaikai atlieka užduotį „Emocijų termometras“. Paprašykite vieną dieną stebėti savo emocijas ir jas sužymėti ant termometro. Termometro apačia turėtų

	atitikti vidutinį pasitenkinimo lygį, vidurys – laimę, o viršus – kraštutinį pyktį ar liūdesį. Paskatinkite vaikus papildyti termometro skalę.
Temų plėtojimas bendruomenėje	Tegul vaikai apmąsto, kaip pokalbis su vyresniu žmogumi gali padėti jiems geriau pasijausti. Paklauskite vaikų, ką jie galėtų pasiūlyti jaunesniems mokiniams. Paprašykite jų parašyti laišką apie emocijas tokiam vaikui ar jaunesniam broliui ar sesei. Laiške reikėtų paaiškinti, kad emocijos yra normali gyvenimo dalis ir sudėtingose situacijose reikia ieškoti galimybės mokytis ir augti.
Įgūdžių panaudojimas šeimoje	Paskatinkite vaikus pasikalbėti apie emocijas su šeimos nariais ir parodyti jiems savo emocijų termometrą, paruoštą per pritaikymo užduotį. Termometras padės aptarti, kas sukelia įvairias emocijas.
Vertinimas	Atkreipkite dėmesį į tai, kaip vaikai geba suvaidinti pasirinktą emociją ir ją atpažinti. Peržiūrėkite užduotį „Emocijų termometras“ ir įvertinkite, kaip vaikams sekasi pritaikyti žinias apie jausmus už klasės ribų.

UŽDUOČIŲ PAVYZDŽIAI

27.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.

Emocijų atpažinimas ir žodyno plėtojimas, patiriamų emocijų atpažinimas ir įvardijimas[14]

- Vaikai turės ant didelio popieriaus lapo nupiešti žmogaus kūno siluetą. Paprašykite jų apmąstyti, kaip jaučiasi jų kūnas, kai jie patiria laimę, pyktį ar nerimą, ir pažymėti šiuos simptomus. Pavyzdžiui, jei liūdint ima skaudėti galvą, galima nupiešti vingiuotas linijas virš silueto galvos. Paskatinkite vaikus apmąstyti emocijų poveikį kūnui.

- Tegul vaikai, remdamiesi informacija, gauta iš interviu, suvaidina monologą ar nedidelę mizansceną. Žiūrovai turės atpažinti parodytas emocijas ir apmąstyti, kaip veido išraiška ir kūno kalba padėjo jas suvaidinti. Paklauskite vaikų, kur šios emocijos turėtų atsirasti „Emocijų termometre“.

27.2. Santykiai ir bendradarbiavimas.

Kontroliuoja neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas[15]

- Kad padėtumėte vaikams pagilinti žinias apie tinkamą atsaką į patyčias, paskatinkite juos mažose grupėse sukurti trumpą vaidinimą, skirtą patyčių prevencijos kampanijai. Vaidinimas turėtų padėti išmokti penkis atsako į patyčias būdus. Pakvieskite norinčiuosius parodyti savo vaidinimą klasei.

- Kad padėtumėte vaikams pagilinti žinias apie tinkamą atsaką į patyčias, paskatinkite juos mažose grupėse sukurti plakatą, skirtą patyčių prevencijos kampanijai.

[14] Pavyzdys paruoštas pagal Lions Quest programą.
[15] Pavyzdys paruoštas pagal Lions Quest programą.

Gyvenimo įgūdžių ir kitų dalykų integruotų pamokų 3 ir 4 klasėje projektų pavyzdžiai[16]

Turinio dalis ir potemė	Rekomenduojamos mokinių veiklos	Galima integracija su kitais dalykais
26.1. ir 27.1 Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.	Mokosi atpažinti fizinius pojūčius ir emocijas, kurie rodo grėsmę keliantį pavojų. Atpažįsta situacijas, kuriose tampa nesaugu. Mokosi atsipalaidavimo pratimų. Paprašykite vaikų paieškoti ryšio tarp mankštos ir emocinės savijautos. Tegul vaikai įsivaizduoja, kad patiria didelę emocinę įtampą. Tuomet reikia atlikti kokį nors paprastą fizinį pratimą. Pavyzdžiui, dešimt šuoliukų, pritūpimų ar bėgimą vietoje. Paprašykite vaikų papasakoti, kaip jie jautėsi prieš pratimą ir po jo.	Fizinis ugdymas
26.1. ir 27.1 Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.	Mokosi atpažinti kliūtis, kurios gali sutrukdyti mokytis ir siekti tikslo. Analizuoti, kurios kliūtys gali būti įveiktos paties iniciatyva, o kurios kliūtys nuo mokinio nepriklauso. Analizuoja, kaip besaikis TV žiūrėjimas, naršymas internete, kompiuteriniai žaidimai ir panašios priemonės gali kliudyti siekti tikslo).	IT
26.2. ir 27.2. Santykiai ir bendradarbiavimas.	Aptarkite su vaikais įvairias šventes ir jų keliamus teigiamus jausmus. Paklauskite, kaip vaikai sveikina kitus žmones įvairiomis progomis ir patys jas švenčia. Paaiškinkite klasei, kad šventes lemia kultūra, istorinis periodas, amžius ir lytis. Paprašykite vaikų paieškoti informacijos apie šių veiksnių įtaką švenčių tradicijoms.	Socialinis ugdymas
26.2. ir 27.2. Santykiai ir bendradarbiavimas.	Tegul vaikai saugiai naudodamiesi internetu paieško šalyje (ir pasaulyje) įvairių organizacijų, veiksmingai dirbančių kovos su patyčiomis ir jų prevencijos srityje. Vaikai turės surašyti šių organizacijų veiklos būdus ir pasidalyti informacija su klase.	Informatika
	Tegul vaikai sukuria trumpą iliustruotą pasakojimą apie žinomą veiksmingą kovai su patyčiomis būdą. Užuot tiesiog parašius, ką reiškia šis metodas, reikia jį *parodyti* – sukurti istoriją apie žmogų, iš kurio tyčiojamasi.	Informatika Meninis ugdymas Kalbinis ugdymas
26.3. ir 27.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys. 26.4. ir 27.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.	Mokosi apie žmonių ir gyvūnų santykius, kuo panašūs gyvūnai ir kuo skiriasi. Aiškinasi, kaip išvengti gyvūnų keliamos grėsmės ir pavojaus. Sužino apie gyvūno šeimininko pareigas, gyvūnų teises ir kaip reikia užtikrinti gyvūnų ir aplinkinių saugumą. Analizuoja žmogaus daromas klaidas, dėl kurių jis nukenčia nuo agresyvaus naminio ar laukinio gyvūno, ir būdus jų išvengti; gyvūno priežiūros klaidas, dėl kurių aplinkiniai gali nukentėti nuo gyvūnų, ir būdus jų išvengti. Aiškinasi, kas yra gyvūnų gerovė ir deramas elgesys radus sužalotą ar benamį gyvūną ir kur kreiptis nukentėjus nuo gyvūno.	Gamtamokslinis ugdymas Dorinis ugdymas

[16] Dauguma integruotų pamokų veiklų pavyzdžių surinkta 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).

26.3. ir 27.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys. 26.4. ir 27.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.	Mokosi saugumo taisyklių maudantis ir būnant prie vandens. Aiškinasi, kaip galima saugiai irstytis valtimi.	Fizinis ugdymas
	Saugaus eismo pratybos. Mokosi saugios elgsenos automobilių kelių ir geležinkelių transporto eismo aplinkoje. Mokosi kelio ženklų, kokie būna eismo dalyviai, kelių eismo taisyklių, pėsčiųjų ėjimo per geležinkelių perėją taisyklių reikalavimų, kertant geležinkelio infrastruktūrą ar būnant šalia jos. Analizuoja avarijų situacijas ir kaip iškviesti pagalbą telefonu. Mokosi saugaus važiavimo dviračiu taisyklių, kaip prižiūrėti dviratį, kad juo būtų saugu važiuoti, kaip išvengti nelaimingų atsitikimų važinėjant dviračiu. Aiškinasi, koks elgesys yra pavojingas ir kokios gali būti pasekmės (pavyzdžiui, važiuoti neprisisegus saugos diržų, eiti per gatvę ar kirsti geležinkelį ne tam nustatytoje vietoje, skubėti ir nežiūrėti, kur eina, neapsidairyti kertant pėsčiųjų perėją arba geležinkelio pervažą, žaidimai su degtukais, žaidimai prie apleistų pastatų, bendravimas su nepažįstamaisiais, triukų rodymas važinėjant dviračiu, žaidimas su aštriais peiliais).	
	Tyrinėdami aplinką aiškinasi, kokiose vietose dažniausiai įvyksta nelaimingi atsitikimai, kokie aplinkos veiksniai gali sukelti nelaimingus atsitikimus (pavyzdžiui, skubantys automobiliai ir šlapi keliai, pavojinga geležinkelio zona, atviri elektros laidai, nesaugūs elektros prietaisai, aštrūs daiktai, užtaisyti šaunamieji ginklai, plonos medžių šakos, atviri langai).	Technologijos Informatika
	Mokosi pažinti aplinkos taršos požymius ir šaltinius (šiukšlės, nutekamieji vandenys, oro užterštumas). Mokosi elgtis pamačius taršos požymius, aiškinasi, kaip pašalinti taršos šaltinius (šiukšlės, nutekamieji vandenys). Aiškinasi, kaip kontroliuoti oro užterštumą. Analizuoja vandens šaltinius namuose ir gamtoje. Kada vanduo švarus, o kada užterštas.	Technologijos Gamtamokslinis ugdymas
	Analizuoja gaisrų priežastis (cigaretės ir degtukai; virtuvė, maisto gaminimas, viryklė; lengvai užsidegantys skysčiai; elektros prietaisai). Aiškinasi, kokius nelaimingus atsitikimus ugnis gali sukelti namuose, kokią žalą daro gaisras. Mokosi papasakoti, kaip išvengti gaisrų namuose, kaip elgtis užsidegus drabužiams ir kur kreiptis pagalbos kilus gaisrui. Analizuoja, kaip užkirsti kelią gaisrams gamtoje.	Technologijos Gamtamokslinis ugdymas
	Aiškinasi, kas yra interneto sauga, kodėl svarbu kreiptis į suaugusiuosius ir klausti patarimo ar prašyti pagalbos jungiantis prie programėlių ar socialinių tinklų. Mokosi paaiškinti, kodėl svarbu, kad patikimas suaugęs asmuo žinotų apie tai, kaip leidžia laiką skaitmeninėje erdvėje ir kokia informacija svarbu su juo pasidalyti (pvz., prisijungimo kodai, kvietimai kur nors jungtis ar registruotis, pasidalyti asmenine ar šeimos informacija, nuotraukomis ir pan.).	Technologijos Dorinis ugdymas
26.4. ir 27.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.	Aiškinasi, kas yra asmens švara, higiena ir jos laikymasis. Analizuoja higienos poveikį sveikatai ir ligų prevencijai. Aiškinasi, kas yra klausos ir regos higiena.	Fizinis ugdymas Technologijos Gamtamokslinis ugdymas

	Analizuoja ir mokosi papasakoti, kaip veiklos ir poilsio režimas padeda išsaugoti sveikatą ir išvengti ligų. Mokosi sudaryti savo dienotvarkę, stebi jos laikymąsi. Apibūdina priežastis, kas padėjo laikytis dienotvarkės ir kas, galbūt, sutrukdė. Aiškinasi, kas yra palankus sveikatai maistas ir kokių reikia laikytis sveikos mitybos taisyklių, kad maistas padėtų sveikatą saugoti, o ne jai kenkti. Aiškinasi grūdinių kultūrų, daržovių, vaisių, vandens poveikį organizmui. Mokosi naudodami sprendimo priėmimo žinias tyrinėti ir sudaryti sveikatai palankių mėgstamų produktų sąrašą.	
26.3. ir 27.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys. 26.4. ir 27.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.	**Pirmosios pagalbos teikimo pratybos.** Mokosi sustabdyti kraujavimą iš nosies. Suteikti pirmąją pagalbą įsidrėskus, nusideginus, užspringus, suteikti pagalbą nukentėjus nuo elektros. Mokosi širdies masažo gaivinant pratimų.	Technologijos Fizinis ugdymas
26.4. ir 27.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.	Mokosi parašyti pranešimą – laišką, pristatant tyrinėtą problemą mokyklos svetainei, laikraščiui ar vietinei spaudai. Analizuoja ir aiškinasi, kas yra bendruomenės nario teisės ir pareigos, kas yra balsavimas, vietos, valstybės rinkimai, žaidžia imitacinį žaidimą rinkdami šalies pareigūnus. Mokosi argumentuoti, kodėl šalies piliečiams svarbu dalyvauti rinkimuose. Aptaria, kaip priimti valdžios sprendimai prisideda prie bendruomenės narių sveikatos stiprinimo ir saugumo.	Kalbinis ugdymas Informatika

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.;
- stulpelyje Integracija yra pateikiamos integravimo galimybės.

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 3 KLASEI PAVYZDYS

Bendra informacija:
Mokslo metai _____
Pamokų skaičius per savaitę 1 (mokoma integruotai)
Pamokų skaičius per mokslo metus 35 (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)	Integracija
Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Emocijų atpažinimas ir žodyno plėtojimas	0,33		Paaiškina, kas yra jausmai, emocijų raiškai taiko proceso „mintys-veiksmai-emocijos“ logiką, paaiškina, kada neigiamos emocijos gali tapti naudingos. Atpažįsta ir įvardija fizinius pojūčius ir emocijas, kurie rodo grėsmę keliantį pavojų ar nerimą, pademonstruoja išmoktos nusiraminimo sekos „Įvardyk emociją – nusiramink – apmąstyk“ žingsnius (A1.3)	Mūsų šešios emocijos. Atviras jaunimo centras „Žalianamis“ https://www.youtube.com/watch?v=OwnmJCVuBng *	Kalbinis ugdymas; Dorinis ugdymas; Fizinis ugdymas; Klasės val.
		Patiriamų emocijų atpažinimas ir įvardijimas	0,33				
		Emocijų valdymas	0,33			5 pirštų emocijų valdymo metodas. VšĮ Pozityvaus ugdymo institutas https://www.youtube.com/watch?v=3YoayYs_1CM *	
		Nerimo ir streso atpažinimas	0,5				
		Nerimo ir streso įveika	0,5			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		Paaiškina, kaip patirtos nesėkmės gali padėti siekti išsikeltų sėkmių, pateikia pavyzdžių, kaip asmeniškai prisideda prie bendruomenės		Visuomeninis ugdymas; Dorinis ugdymas; Klasės val.; Galima integracija į visus dalykus

		Pasitikėjimo savimi ugdymas stiprinant gebėjimus	1		gerovės ir kaip – bendruomenė (A2.3)		
Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Motyvacija, tikslų kėlimas ir siekimas	1		Išsikelia mokymo(si) tikslą, fiksuoja pažangą žodžiu, raštu, paaiškina, kas yra vidinė ir išorinė motyvacija, pateikia vidinės motyvacijos pavyzdžių iš savo patirties (A3.3)		Dorinis ugdymas; Klasės val.; Galima integracija į visus dalykus
		Mokymosi sunkumai, pagalbos prašymas ir gavimas	1				
Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	Kitų emocijų atpažinimas ir įvardijimas	0,33		Iš žodinių ir nežodinių užuominų paaiškina kito žmogaus jauseną ir tinkamai į ją reaguoja, įvardija, pateikia abipusės pagarbos pavyzdžius, pagarbiai elgiasi (B1.3)	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 *	Dorinis ugdymas; Kalbinis ugdymas; Klasės val. (pagal poreikį visi dalykai)
		Veiksmingas bendravimas	0,33				
		Santykio kūrimas	0,33			Kaip išreikšti pyktį, neįskaudinant kito? VšĮ „Vaikų linija“ https://www.youtube.com/watch?v=KARe2b1S6UA *	
Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	Bendradarbiaujančios grupės požymių atpažinimas ir įvardijimas	0,5		Paaiškina, kaip vertybės padeda sutarti grupės nariams, įsipareigoja ir prisiima atsakomybę dirbant grupėje, komandoje, kartu su grupe nustato bendrus tikslus (B2.3)		Visi dalykai
		Mokosi dirbti grupėje	0,5				
Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	Panašumų ir skirtumų atpažinimas ir įvardijimas	1		Paaiškina, kas yra privatumas ir duomenų apsauga, pasakoja apie skirtingų kultūrų bendravimo ypatumus, argumentuoja, kaip skirtingų kultūrų žmonės praturtina vieni kitų gyvenimą (B3.3)		Visuomeninis ugdymas; Kalbinis ugdymas
		Atpažinti situacijas, kai reikia išreikšti palaikymą	1				
Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	Konfliktų ar nesutarimų	1		Paaiškina, kas yra teigiamas ir neigiamas bendraamžių spaudimas,		Kalbinis ugdymas; Visuomeninis ugdymas;

		atsiradimo priežastys			ir pademonstruoja, kaip atsispirti, paaiškina ir pateikia pavyzdžių, kaip atskirti problemos įvardijimą nuo kaltinimo. Paaiškina, kaip jaučiasi visi patyčių dalyviai, pademonstruoja veiksmingus atsako į patyčias būdus (B4.3)		Dorinis ugdymas; Klasės val.; Galima integracija į visus dalykus (informacijos patikimumas)
		Konfliktų ir nesutarimų galimi sprendimai ir pasekmės	1			Konfliktų sprendimas. VšĮ „Lions Quest Lietuva“ https://youtu.be/IpMFiXhFndM *	
		Patyčių atpažinimas ir įveika	1			STOP patyčioms. VšĮ „Lions Quest Lietuva“ https://www.youtube.com/watch?v=cnLV-SBj4dQ *	
						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	2		Paaiškina, kaip atsispirti provokacijai pažeisti taisykles, kaip reaguoti ir į ką kreiptis, jeigu nežino, kaip pasielgti (C1.3)	Pavojingos medžiagos | Ženklai ir žymės | Cheminės medžiagos. Via Storia https://www.napofilm.net/lt/napos-films/napo-danger-chemicals *	Visuomeninis ugdymas; Dorinis ugdymas; Kalbinis ugdymas; Fizinis ugdymas; Gamtamokslinis ugdymas; Technologinis ugdymas; Klasės val.
		Bendrųjų taisyklių ir susitarimų laikymasis, refleksija	1				
Atsakingi sprendimai ir elgesys	Atsakingi sprendimai ir elgesys	Sprendimų priėmimo įgūdžiai	0,5		Paaiškina, kaip bendraamžiai daro įtaką priimant sprendimus, kaip įvertinti spaudimą ir priimti sprendimą pritaikius sprendimo priėmimo metodą (C2.3)		Dorinis ugdymas; Kalbinis ugdymas; Visuomeninis ugdymas; Klasės val. (visi dalykai - problemų sprendimas, alternatyvų vertinimas)
		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	1		Atpažįsta kitų nesaugų elgesį ir paaiškina, koks elgesys bus saugus ir padės saugoti save ir kitus, paaiškina, kas yra išvykimo krepšio paruošimas. Saugiai evakuojasi iš uždarų patalpų, padeda evakuotis draugui. Įvardija saugaus elgesio taisykles gavus informaciją apie pavojų, papasakoja, kokios skubiosios pagalbos tarnybos teikia	Pavojaus ir draudžiamieji ženklai. Via Storia https://www.napofilm.net/lt/learning-with-napo/napo-for-teachers/napos-best-signs-safety-danger-prohibition-signs *	Gamtamokslinis ugdymas; Technologinis ugdymas; Fizinis ugdymas; Visuomeninis ugdymas; Kalbinis ugdymas; Meninis ugdymas; Dorinis ugdymas; Klasės val.
						Darbas aukštyje yra didelės rizikos veikla. Via Storia https://www.napofilm.net/lt/napos-films/napo-work-height *	

					pagalbą, ir ją apibūdina. Įvardija asmenines savybes, įgūdžius ir gebėjimus, kurie padės išvengti rizikingų situacijų, paaiškina, kokių pirmųjų veiksmų imtis patyrus smurtą ir kas gali suteikti pagalbą (D1.3)	Saugaus elgesio ABC. Vilnius yra mokykla https://www.vilniusyramokykla.lt/pamoka/gyvenimo-igudziai/elgesys-gatveje-ir-kelio-zenklai/ *	
						Saugaus eismo pamoka. Vilnius yra mokykla https://www.vilniusyramokykla.lt/pamoka/gyvenimo-igudziai/saugaus-eismo-pamoka/ *	
		Saugus elgesys namų ir viešoje aplinkoje	1			Apie naudojamus saugos ir sveikatos ženklus. Lietuvos Respublikos valstybinė darbo inspekcija https://www.vdi.lt/AtmUploads/DarbovieteseNaudojamiSaugosIrSveikatosZenklai.pdf *	
						Napo: „saugumas darbe… ir ne tik“ Via Storia https://www.napofilm.net/lt/napos-films/napo-safety-and-outside-work *	
						Pasirengimas branduolinėms ar radiologinėms avarijoms. Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamentas prie Vidaus reikalų ministerijos https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/391 *	
		Smurto ir prievartos prevencija	1				
Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	Sveikatos stiprinimas	0,5		Paaiškina kasdienės higienos brandos periodu ypatumus, kas yra sveika gyvensena ir kaip ji padeda siekti išsikeltų tikslų ir saugoti sveikatą. Apibūdina, kas yra sveikatos sutrikimas, paaiškina, kaip atpažinti ir kada reikia kreiptis pagalbos, pademonstruoja pirmosios pagalbos teikimo įgūdžius. Papasakoja apie žalingą alkoholio ir tabako poveikį sveikatai ir gyvybei, įvardija savo	Sveikatai palanki mityba ir fizinis aktyvumas 1–4 klasėms. Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras https://www.youtube.com/watch?v=elRuBebe08I *	Gamtamokslinis ugdymas; Technologinis ugdymas; Fizinis ugdymas; Kalbinis ugdymas; Meninis ugdymas
		Savirūpa, slauga ir pirmoji pagalba	0,5			Atpažinti užspringusį ir mokytis suteikti užspringusiam pagalbą. Karaliaus Mindaugo profesinio mokymo centras https://www.youtube.com/watch?v=THQSXDUyMQ0&t=30s *	

					vertybes ir nuostatas, kurios padės atsispirti jų vartojimui, argumentuoja (D2.3)	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			Nelaimingų atsitikimų prevencija. Via Storia https://www.napofilm.net/lt/napos-films/napo-in-shocking-situations *	
						Lytinis brendimas 1–4 klasėms. Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras https://www.youtube.com/watch?v=tAlYaadUooY *	
		Pagalbos poreikio tyrimas	0,5				
		Pasiruošimas įgyvendinti poreikį	0,5				
		Projekto įgyvendinimas	0,5				
		Refleksija	0,5				
		Pristatymas bendruomenei	0,5				

GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ ILGALAIKIO PLANO 4 KLASEI PAVYZDYS

Bendra informacija:
Mokslo metai _____
Pamokų skaičius per savaitę 1 (mokoma integruotai)
Pamokų skaičius per mokslo metus 35 (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)	Integracija

Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Emocijų atpažinimas ir žodyno plėtojimas	0,33		Paaiškina, kas yra jausmai, emocijų raiškai taiko proceso „mintys-veiksmai-emocijos“ logiką, paaiškina, kada neigiamos emocijos gali tapti naudingos. Atpažįsta ir įvardija fizinius pojūčius ir emocijas, kurie rodo grėsmę keliantį pavojų ar nerimą, pademonstruoja išmoktos nusiraminimo sekos „Įvardyk emociją – nusiramink – apmąstyk“ žingsnius (A1.3)	Mūsų šešios emocijos. Atviras jaunimo centras „Žalianamis“ https://www.youtube.com/watch?v=OwnmJCVuBng *	Dorinis ugdymas; Kalbinis ugdymas; Fizinis ugdymas; Gamtamokslinis ugdymas; Dorinis ugdymas; Klasės val.
		Patiriamų emocijų atpažinimas ir įvardijimas	0,33				
		Emocijų valdymas	0,33			5 pirštų emocijų valdymo metodas. VšĮ Pozityvaus ugdymo institutas https://www.youtube.com/watch?v=3YoayYs_1CM *	
		Nerimo ir streso atpažinimas	1				
		Nerimo ir streso įveika	1			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		Paaiškina, kaip patirtos nesėkmės gali padėti siekti išsikeltų sėkmių, pateikia pavyzdžių, kaip asmeniškai prisideda prie bendruomenės gerovės ir kaip – bendruomenė (A2.3)		Visuomeninis ugdymas; Dorinis ugdymas; Kalbinis ugdymas; Gamtamokslinis ugdymas; Fizinis ugdymas; Galima integracija į visus dalykus
		Pasitikėjimo savimi ugdymas stiprinant gebėjimus	1				
Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai	Motyvacija, tikslų kėlimas ir siekimas	1		Išsikelia mokymo(si) tikslą, fiksuoja pažangą žodžiu, raštu, paaiškina, kas yra vidinė ir išorinė motyvacija, pateikia vidinės motyvacijos pavyzdžių iš savo patirties (A3.3)		Dorinis ugdymas; Klasės val.; Galima integracija į visus dalykus
		Mokymosi sunkumai, pagalbos prašymas ir gavimas	1				
Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	Kitų emocijų atpažinimas ir įvardijimas	1		Iš žodinių ir nežodinių užuominų paaiškina kito žmogaus jauseną ir tinkamai į ją reaguoja, įvardija,	Atpažink liūdesį ir kitus jausmus. Praleisk progą pasityčioti! Kai kyla noras įskaudinti ar pažeminti kitą. VšĮ „Vaikų linija“	Kalbinis ugdymas; Dorinis ugdymas; Visuomeninis ugdymas; Galima integracija į visus dalykus

					pateikia abipusės pagarbos pavyzdžius, pagarbiai elgiasi (B1.3)	https://www.youtube.com/watch?v=8hft9k46rwQ *	
		Veiksmingas bendravimas	0,5				
		Santykio kūrimas	0,5			Kaip išreikšti pyktį, neįskaudinant kito? VšĮ „Vaikų linija“ https://www.youtube.com/watch?v=KARe2b1S6UA *	
Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	Bendradarbiaujančios grupės požymių atpažinimas ir įvardijimas	0,5		Paaiškina, kaip vertybės padeda sutarti grupės nariams, įsipareigoja ir prisiima atsakomybę dirbant grupėje, komandoje, kartu su grupe nustato bendrus tikslus (B2.3)		Galima integracija į visus dalykus
		Mokosi dirbti grupėje	0,5				
Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	Panašumų ir skirtumų atpažinimas ir įvardijimas	1		Paaiškina, kas yra privatumas ir duomenų apsauga, pasakoja apie skirtingų kultūrų bendravimo ypatumus, argumentuoja, kaip skirtingų kultūrų žmonės praturtina vieni kitų gyvenimą (B3.3)		Kalbinis ugdymas; Visuomeninis ugdymas; Informatika
		Atpažinti situacijas, kai reikia išreikšti palaikymą	1				
Santykiai ir bendradarbiavimas	Santykiai ir bendradarbiavimas	Konfliktų ar nesutarimų atsiradimo priežastys	0,5		Paaiškina, kas yra teigiamas ir neigiamas bendraamžių spaudimas, ir pademonstruoja, kaip atsispirti, paaiškina ir pateikia pavyzdžių, kaip atskirti problemos įvardijimą nuo kaltinimo. Paaiškina, kaip jaučiasi visi patyčių dalyviai, pademonstruoja veiksmingus atsako į patyčias būdus (B4.3)		Dorinis ugdymas; Klasės val.; Visi kiti dalykai (pagal poreikį
		Konfliktų ir nesutarimų galimi sprendimai ir pasekmės	0,5			Konfliktų sprendimas. VšĮ „Lions Quest Lietuva“ https://youtu.be/IpMFiXhFndM *	
		Patyčių atpažinimas ir įveika	1			STOP patyčioms. VšĮ „Lions Quest Lietuva“ https://www.youtube.com/watch?v=cnLV-SBj4dQ *	
						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	1		Paaiškina, kaip atsispirti provokacijai pažeisti taisykles, kaip reaguoti ir į ką kreiptis, jeigu nežino, kaip pasielgti (C1.3)	Pavojingos medžiagos | Ženklai ir žymės | Cheminės medžiagos. Via Storia https://www.napofilm.net/lt/napos-films/napo-danger-chemicals *	Dorinis ugdymas; Kalbinis ugdymas; Fizinis ugdymas; Visuomeninis ugdymas; Klasės val.
		Bendrųjų taisyklių ir susitarimų laikymasis, refleksija	1				
Atsakingi sprendimai ir elgesys	Atsakingi sprendimai ir elgesys	Sprendimų priėmimo įgūdžiai	0,5		Paaiškina, kaip bendraamžiai daro įtaką priimant sprendimus, kaip įvertinti spaudimą ir priimti sprendimą pritaikius sprendimo priėmimo metodą (C2.3)		Dorinis ugdymas; Kalbinis ugdymas; Fizinis ugdymas; Klasės val.; Galima integracija į visus dalykus
		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		Atpažįsta kitų nesaugų elgesį ir paaiškina, koks elgesys bus saugus ir padės saugoti save ir kitus, paaiškina, kas yra išvykimo krepšio paruošimas. Saugiai evakuojasi iš uždarų patalpų, padeda evakuotis draugui. Įvardija saugaus elgesio taisykles gavus informaciją apie pavojų, papasakoja, kokios skubiosios pagalbos tarnybos teikia pagalbą, ir ją apibūdina. Įvardija asmenines savybes, įgūdžius ir gebėjimus, kurie padės išvengti rizikingų situacijų, paaiškina, kokių pirmųjų veiksmų imtis patyrus smurtą ir kas gali suteikti pagalbą (D1.3)	Pavojaus ir draudžiamieji ženklai. Via Storia https://www.napofilm.net/lt/learning-with-napo/napo-for-teachers/napos-best-signs-safety-danger-prohibition-signs *	Gamtamokslinis ugdymas; Technologinis ugdymas; Visuomeninis ugdymas; Kalbinis ugdymas; Fizinis ugdymas; Klasės val.
						Darbas aukštyje yra didelės rizikos veikla. Via Storia https://www.napofilm.net/lt/napos-films/napo-work-height *	
						Saugaus elgesio ABC. Vilnius yra mokykla https://www.vilniusyramokykla.lt/pamoka/gyvenimo-igudziai/elgesys-gatveje-ir-kelio-zenklai/ *	
						Saugaus eismo pamoka. Vilnius yra mokykla https://www.vilniusyramokykla.lt/pamoka/gyvenimo-igudziai/saugaus-eismo-pamoka/ *	
		Saugus elgesys namų ir viešoje aplinkoje	1			Apie naudojamus saugos ir sveikatos ženklus. Lietuvos Respublikos valstybinė darbo inspekcija https://www.vdi.lt/AtmUploads/DarbovieteseNaudojamiSaugosIrSveikatosZenklai.pdf *	

						Napo: „saugumas darbe… ir ne tik“ Via Storia https://www.napofilm.net/lt/napos-films/napo-safety-and-outside-work *	
						Pasirengimas branduolinėms ar radiologinėms avarijoms. Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamentas prie Vidaus reikalų ministerijos https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/391 *	
		Smurto ir prievartos prevencija	1				
Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė	Sveikatos stiprinimas	0,5		Paaiškina kasdienės higienos brandos periodu ypatumus, kas yra sveika gyvensena ir kaip ji padeda siekti išsikeltų tikslų ir saugoti sveikatą. Apibūdina, kas yra sveikatos sutrikimas, paaiškina, kaip atpažinti ir kada reikia kreiptis pagalbos, pademonstruoja pirmosios pagalbos teikimo įgūdžius. Papasakoja apie žalingą alkoholio ir tabako poveikį sveikatai ir gyvybei, įvardija savo vertybes ir nuostatas, kurios padės atsispirti jų vartojimui, argumentuoja (D2.3)	Sveikatai palanki mityba ir fizinis aktyvumas 1–4 klasėms. Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras https://www.youtube.com/watch?v=elRuBebe08I *	Technologinis ugdymas; Matematinis ugdymas; Gamtamokslinis ugdymas; Fizinis ugdymas; Kalbinis ugdymas; Informatika; Dorinis ugdymas; Klasės val.
		Savirūpa, slauga ir pirmoji pagalba	0,5			Atpažinti užspringusį ir mokytis suteikti užspringusiam pagalbą. Karaliaus Mindaugo profesinio mokymo centras https://www.youtube.com/watch?v=THQSXDUyMQ0&t=30s *	
						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			Nelaimingų atsitikimų prevencija. Via Storia https://www.napofilm.net/lt/napos-films/napo-in-shocking-situations *	
						Lytinis brendimas 1–4 klasėms. Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras https://www.youtube.com/watch?v=tAlYaadUooY *	

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

PRIEDAI

1. Priedai 1–4 klasėms

1.1 priedas

Pasiruošimas 1 klasės *Gyvenimo įgūdžių* pamokoms

Turinio dalis	Potemė	Priemonės / pamoka
24.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.	24.1.1. Plėtoja emocijas ir jausmus apibūdinančių žodžių žodyną, mokosi valdyti emocijas, pritaikydami išmoktą strategiją.	
	24.1.2. Mokosi įvairiose situacijose patiriamas emocijas susieti su fiziniais pojūčiais.	
	24.1.3. Mokosi atpažinti nerimo požymius (mintis ir fizinius pojūčius), pritaikyti įtampą mažinančius metodus.	
	24.1.4. Analizuoja, kas yra įgūdis, mokosi atpažinti savo įgūdžius, gebėjimus ir talentus, kaip juos gali panaudoti klasėje, šeimoje, bendruomenėje, analizuoja, kokie bendruomenės ištekliai gali padėti tobulėti.	
	24.1.5. Tyrinėja, kas yra pasitikėjimas savimi, ir analizuoja situacijas, kuriose jaučiasi pasitikintis, o kuriose norėtų įgyti dar daugiau pasitikėjimo, analizuoja asmenines savybes, kurios padeda tobulėti.	
	24.1.6. Aiškinasi, kas yra valia ir tikslas, mokosi išsikelti tikslą pritaikydami kelių žingsnių tikslo siekimo strategiją.	
	24.1.7. Mokosi atpažinti ir įvardyti elgesį, kuris padeda mokytis, stebėti mokymosi pažangą ir reflektuoti.	
24.2. Santykiai ir bendradarbiavimas.	24.2.1. Iš kūno kalbos mokosi atpažinti ir įvardyti kito asmens jausmus, analizuoja bendraklasių jausmus įvairiose situacijose.	
	24.2.2. Bendraudami ir mokydamiesi klausyti mokosi naudoti žodinę ir nežodinę kalbą, reflektuoja, kaip šie gebėjimai padės sutarti su draugais. Mokosi užmegzti pažintį su nepažįstamu asmeniu, pakviesti bendrauti, išreikšti palaikymą.	
	24.2.3. Analizuoja, kas yra grupė, kodėl dirbant grupėje yra reikalingos taisyklės, vaidmenys ir kokie įgūdžiai ir asmeninės savybės padės grupei geriau atlikti darbą.	
	24.2.4. Analizuodami santykių įvairovę, klasės mokinių panašumus ir skirtumus, pomėgius, gebėjimus ir talentus tyrinėja, kas yra lyčių lygybė ir kuo ji svarbi bendruomenei.	
	24.2.5. Mokosi pažinti ženklus, atpažinti situacijas, žmones, kuriems reikalingas palaikymas.	
	24.2.6. Aiškinasi, kas yra gandas, melas ir kaip jis kenkia santykiams, kokius sukelia jausmus ir elgesį.	
	24.2.7. Aiškinasi, kas yra konfliktas, kaip galima jį išspręsti, kodėl neišspręstas konfliktas gali virsti smurtu ir kada skubiai reikia kreiptis pagalbos į suaugusįjį.	
	24.2.8. Mokosi atpažinti, koks elgesys vadinamas patyčiomis, kaip reikia į jas reaguoti.	
24.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys.	24.3.1. Diskutuoja, kokias taisykles gali kurti patys ir kam jos reikalingos, kuria draugiškos ir rūpestingos klasės taisykles. Analizuoja ir reflektuoja taisyklių, saugančių gyvybę ir sveikatą, svarbą.	
	24.3.2. Mokosi sprendimų priėmimo strategijos, iš kelių alternatyvų pasirinkti geriausią ir ją pagrįsti. Diskutuoja, kada negali patys priimti sprendimų ir būtina kreiptis į suaugusiuosius. Aiškinasi ir mokosi atpažinti neapgalvotus, teisingus ir žalą darančius sprendimus bei kaip gebėjimas tvirtai pasakyti „Ne“ gali apsaugoti nuo žalingų sprendimų, kurie gali būti pavojingi santykiams, sveikatai ir gyvybei.	

24.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.	24.4.1. Diskutuoja ir nagrinėja, kaip suprantami žodžiai „saugu“ ir „saugus elgesys“, mokosi analizuoti įvairias aplinkas, įvertinti jų saugumą, atpažinti nesaugumo požymius ir perspėjimo signalus, taip pat, kaip konkrečioje nesaugioje situacijoje reikia elgtis.	
	24.4.2. Analizuoja įvairias buityje, mokykloje ir kitose erdvėse esamas ir naudojamas priemones, mokosi įvertinti jų saugumą ir tai, kaip su šiomis priemonėmis reikia elgtis.	
	24.4.3. Mokosi saugaus elgesio gatvėje einant pėstute, važiuojant automobiliu, dviračiu ar kita judėjimo priemone.	
	24.4.4. Mokosi atpažinti pavojaus signalus ir evakuacijos iš mokyklos į saugią vietą.	
	24.4.5. Mokosi pažinti savo kūno ribas ir jas saugoti, aiškinasi, kas yra geros ir blogos paslaptys ir ką daryti, jeigu kas nors nori daryti kažką netinkamo.	
	24.4.6. Mokosi pažinti ir apibūdinti pagrindines kūno dalis, organus ir jų funkcijas, atpažinti kūno dalis pagal jų atliekamas funkcijas. Aiškinasi, ką reikia daryti, kad saugotų sveikatą ir jaustųsi gerai, nereikėtų vartoti vaistų, diskutuoja apie atsakingą vaistų vartojimą: kas paskiria ir kas paduoda.	
	24.4.7. Aptaria, kokie veiksmai padėtų saugoti sveikatą ir sudaro savo asmeninį sveikatos saugojimo planą.	
	24.4.8. Mokosi pirmųjų pagalbos sau ir kitam suteikimo įgūdžių (pamatuoti temperatūrą, sutvarkyti įdrėskimą, nubrozdinimą, sustabdyti nedidelį kraujavimą, daryti širdies masažą), atpažinti situacijas, kai skubiai reikia kviesti pagalbą, ir kaip tai padaryti.	

1.2 priedas

Pasiruošimas 2 klasės *Gyvenimo įgūdžių* pamokoms

Turinio dalis	Potemė	Priemonės / pamoka
25.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.	25.1.1. Toliau plėtoja emocijas ir jausmus apibūdinančių žodžių žodyną, įvairiose situacijose mokosi atpažinti emocijas, jas sieti su žodžiais ir kūno kalba, įvardyti jų intensyvumą, apibūdinti teigiamas, neigiamas, sudėtingas, mokosi naujų emocijų valdymo strategijų.	
	25.1.2. Mokosi atpažinti nerimo šaltinius, fizinius ir emocinius pojūčius, kurie praneša apie jaučiamą grėsmę ar pavojų, išmoksta nusiraminimo ir įtampą mažinančių pratimų bei nuspręsti, kada reikia kreiptis pagalbos į suaugusįjį.	
	25.1.3. Mokosi analizuoti savo pomėgius, talentus, įgūdžius, savybes, nuspręsti, kuriuos norėtų tobulinti, mokosi atpažinti bendruomenės narius, kuriems gali prireikti pagalbos ir palaikymo ir kurių pagalbos gali prašyti patys.	
	25.1.4. Tyrinėja trumpalaikių ir ilgalaikių tikslų panašumas ir skirtumus, mokosi įvardyti, kaip dabartiniai tikslai remiasi ankstesnių tikslų pasiekimu. Aiškinasi, kas yra motyvacija. Mokosi atpažinti, įvardyti pažangą ir ryšį tarp motyvacijos kažko siekti ir sėkmės pasitenkinimo pasiekus savo tikslą.	
	25.1.5. Mokosi atpažinti mokymosi sunkumus, įvardyti sunkumus ir prašyti pagalbos su jais susidūrus.	
25.2. Santykiai ir bendradarbiavimas.	25.2.1. Stebi ir tyrinėja kitų patiriamas emocijas ir mokosi išreikšti susirūpinimą, kai mano, kad kam nors klasėje reikia emocinės paramos.	
	25.2.2. Mokosi išklausyti iki galo, perfrazuojant kito išsakytus žodžius, išreiškiant domėjimąsi kito pasakymu ir reaguojant išsakyti palaikymo žodžius.	
	25.2.3. Analizuoja, kas yra bendradarbiaujanti grupė, kokios darbo grupėje taisyklės ir vaidmenys prisideda prie bendradarbiaujančios grupės kūrimo, mokosi analizuoti darbo grupėje sėkmės požymius ir darbo kartu reikšmę, reflektuoti savo ir kitų įsitraukimą, atpažinti kliūtis ir kada reikia kreiptis pagalbos.	
	25.2.4. Mokosi išreikšti palaikymą ir domėjimąsi kito asmens interesais, analizuoti ir argumentuoti, kaip gyvenimas su skirtingų kultūrų asmenimis praturtina gyvenimą.	
	25.2.5. Diskutuoja apie lyčių lygybę, lyčių vaidmenis, žmonių santykius, meilę ir atsakomybę.	
	25.2.6. Nagrinėja, kas yra provokacija, ir mokosi į ją tinkamai reaguoti, diskutuoja, kaip gandai gali tapti provokacija ir kaip reikia į juos reaguoti ir sustabdyti.	
	25.2.7. Mokosi neužgauti kito jausmų ir išvengti konfrontacijos išreikšdami kitam mintis.	
	25.2.8. Nagrinėja, kaip neišspręsti konfliktai gali pakenkti santykiams, ir mokosi konfliktų sprendimo strategijos. Analizuoja priežastis, skirtumus ir panašumas tarp tyčinio ir netyčinio elgesio, patyčių ir konflikto, aiškinasi, kokius jausmus žmonės patiria šiose situacijose, ir mokosi, juos atpažinus, reaguoti, analizuoja, kokiose vietose ir situacijose dažniausiai gali atsirasti patyčios.	
25.3. Atsakingi	**25.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys.**	
	25.3.1. Analizuoja asmenines savybes, kurios yra reikalingos laikantis taisyklių ir išsaugant gerus santykius. Analizuoja, kas yra sąžiningumas, atsakomybės ir pagarba, kokiose situacijose ir kaip galima šias savo savybes pademonstruoti.	

sprendimai ir elgesys.	25.3.2. Remdamiesi įvairiomis situacijomis aiškinasi, kokias problemas gali spręsti savarankiškai, o kada reikia ieškoti suaugusiųjų pagalbos, tobulina sprendimų priėmimo įgūdžius išsiaiškinus, kas yra patikimas ir nepatikimas šaltinis.	
	25.3.3. Analizuoja ir pateikia pavyzdžių, kokiose situacijose jaučia, kad kiti žmonės nori įtikinti priimti tinkamą ar netinkamą sprendimą, kaip atpažinti, ar kelia pasiūlymas grėsmę sveikatai ar gyvybei, santykiams, ar ne, aiškinasi, kaip pasirinkti alternatyvius sprendimus ir kaip jie gali paveikti kitus asmenis.	
25.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.	25.4.1. Analizuoja žalingo elgesio ir sprendimų pavyzdžius, mokosi pademonstruoti, kaip pasipriešinti tokiam elgesiui. Tyrinėja įvairių informacijos šaltinių patikimumą ir diskutuoja, kuo gali pasitikėti, kai iškyla grėsmė saugumui ar neaišku, kaip pasielgti. Mokosi paskambinti skubiosios pagalbos tarnybai (112) ir paprašyti pagalbos.	
	25.4.2. Nagrinėja, kas yra nesaugios, pavojingos, nežinomos medžiagos, pateikia pavyzdžių, mokosi paaiškinti, kaip šios medžiagos gali pakenkti sveikatai ir gyvybei, kaip reikia elgtis atsidūrus šalia sveikatai ir gyvybei pavojingų medžiagų. Analizuoja, kada svarbu kreiptis pagalbos į suaugusiuosius ir į pagalbos tarnybą.	
	25.4.3. Nagrinėja, kas yra taršos šaltinis, kaip jį atpažinti ir kaip elgtis jį pamačius.	
	25.4.4. Mokosi atpažinti įspėjimo apie pavojų ženklus, pasišalinti į saugią vietą ir evakuotis iš mokyklos.	
	25.4.5. Analizuoja, kas yra tinkamas ir netinkamas prisilietimas, kaip reikia pasielgti atpažinus netinkamą prisilietimą arba kai kas nors pasako, kad patyrė netinkamą prisilietimą.	
	25.4.6. Stiprina savirūpos įgūdžius, mokosi atpažinti, apibūdinti sveikus ir nesveikus įpročius, kokios būna jų pasekmės ir susikuria dienos režimo ir sveikatos saugojimo planą išvengiant blogų įpročių ir žalingo vaistų naudojimo.	
	25.4.7. Gerina pirmosios pagalbos sau ir kitiems įgūdžius, mokosi atpažinti ir veikti pastebėjus užspringimą, sutrikusį kvėpavimą, daryti širdies masažą, sužinodami, kur prireikus rasti defibriliatorių, ir paaiškindami, kam jis reikalingas (elektroimpulsas kraujotakai atkurti), kaip teisingai dėvėti medicininę kaukę, respiratorių, dezinfekuoti rankas, fiksuoti sulūžusias galūnes, uždėti spaudžiamąjį tvarstį ir pakviesti skubiąją pagalbą.	

1.3 priedas

Pasiruošimas 3 klasės *Gyvenimo įgūdžių* pamokoms

Turinio dalis	Potemės	Priemonės / pamoka
26.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.	26.1.1. Mokosi atpažinti, įvardyti emocijas sukeliančius dirgiklius ir, plėtodamas emocijų ir jausmų žodyną, sieti emocijas su elgesiu, analizuoja, kaip teigiamos ir neigiamos mintys daro įtaką elgesiui ir kito asmens emocijoms.	
	26.1.2. Nagrinėdami įvairias situacijas, kuriose jaučia nemalonias ar susipynusias emocijas ir jausmus, mokosi atpažinti, įvardyti emocijas ir pritaikyti teigiamų minčių, įveikiant nemalonius pojūčius, metodą, atpažinti, kada nepavyksta šių emocijų suvaldyti ir reikia kreiptis pagalbos į suaugusįjį.	
	26.1.3. Analizuoja ir suplanuoja, kokių naujų įgūdžių norėtų įgyti, aiškinasi, kaip asmeninės savybės ir įsitikinimai siejasi su vertybėmis, reflektuoja pastangų ir pažangos priežastis. Aiškinasi, kas yra pasitikėjimas savimi, kaip jį stiprinti.	
	26.1.4. Analizuoja, kokios asmeninės savybės, įgūdžiai galėtų būti naudingi bendruomenei ir šeimai, kaip galėtų juos panaudoti, kad padėtų patenkinti bendruomenės narių poreikį, ir kaip bendruomenės nariai padeda jam.	
	26.1.5. Aiškinasi, kas yra realus tikslas, ir mokosi palyginti su nerealiais tikslais, išsikelia ir suplanuoja realų tikslą ir numato jam siekti svarbias asmenines savybes, pagalbą, galimas kliūtis.	
	26.1.6. Analizuoja įvairias situacijas ir mokosi atpažinti sunkumus ir nuspręsti, kuriuos sunkumus gali pašalinti ir įveikti patys, o kurie priklauso ne nuo jų, mokosi reflektuoti patirtas emocijas siekdami tikslo, kaip sekėsi jas atpažinti, įvardyti ir suvaldyti.	
26.2. Santykiai ir bendradarbiavimas.	26.2.1. Nagrinėja įvairias situacijas ir analizuoja, kaip jaučiasi asmuo, kuris patiria atstūmimą, pažeminimą, patyčias, mokosi reaguoti į kito žmogaus emocijas.	
	26.2.2. Mokosi inicijuoti pokalbį, tinkamo klausymo įgūdžių, demonstruoti susidomėjimą, analizuoja, kas yra reflektyvus klausymas, ir mokosi jį pritaikyti, reflektuoja, kaip tinkamo ir reflektyvaus klausymo įgūdžiai padeda sutarti su draugais ir stiprinti draugystę.	
	26.2.3. Nagrinėja, kas yra komandinis darbas ir ką daryti, kad jis būtų veiksmingas, reflektuoja apie savo darbo grupėje, komandoje sėkmę, analizuoja asmenines savybes ir įsivardija, koks elgesys ar įgūdžiai padėtų dirbti ir veikti veiksmingiau, jaustis darbingai ir maloniai.	
	26.2.4. Tyrinėja ir apibūdina mokyklos bendruomenės narių kultūrinių grupių skirtumus ir panašumus, mokosi atpažinti panašumus atskleidžiančius simbolius, įpročius ir kt.	
	26.2.5. Mokosi atpažinti patikimą informaciją ir atskirti nuo nepatikimos, aiškinasi, kaip nepatikimos informacijos skleidimas gali pakenkti kitam asmeniui ar grupei ir kokios gali būti abiem pusėms pasekmės, diskutuoja, kaip gali išreikšti palaikymą, kai kas nors yra neteisingai apšmeižtas.	
	26.2.6. Analizuoja pasyvų, agresyvų ir tvirtabūdišką elgesį ir mokosi ramiai reaguoti į suerzinusį ar įskaudinusį elgesį.	
	26.2.7. Mokosi atpažinti ir įvardyti patyčių ir gąsdinimo elgesį, atskirti jį nuo konfliktinių situacijų.	
	26.2.8. Mokosi veiksmingai spręsti patyčių ir gąsdinimo problemą, analizuoja ir įvardija patyčių aukos, kaltininko ir liudininko jausmus, reflektuoja, kaip gebėjimas reaguoti į patyčių situaciją bus naudingas ateityje.	

26.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys.	26.3.1. Analizuoja atsakingo ir sąžiningo, pagarbaus elgesio naudą šeimai, klasei ir bendruomenei, kokios gali būti nesąžiningo ir neatsakingo elgesio pasekmės asmeniui, jo šeimos nariams ar bendraklasiams.	
	26.3.2. Kartu kuria ir reflektuoja taisykles, jų svarbą saugant santykius, siekiant tikslų, aptaria asmenines savybes, kurios padeda jų laikytis, analizuoja įvairius viešose vietose matomus simbolius ir tai, kaip taisyklės atspindi vertybes (pvz., nurodymai saugoti žolę, gėles, paminklus, laikytis tylos ir pan.).	
	26.3.3. Tyrinėja įvairias taisykles, kurios padeda saugoti sveikatą ir gyvybę (susipažįsta su draudžiamaisiais ženklais, jų nesilaikymo pasekmėmis, pvz., kas gali nutikti naudojant atvirą liepsną (degantį degtuką, nuorūką) šalia lengvai užsiliepsnojančių ar sprogių medžiagų; draudimo žmonėms patekti į pavojingas vietas ženklas).	
	26.3.4. Toliau tobulina sprendimo priėmimo įgūdžius, diskutuoja apie alternatyvų vertinimą, pasekmių numatymo svarbą, mokosi atpažinti neigiamą bendraamžių spaudimą ir kitus veiksnius (pvz., reklama), galinčius daryti įtaką priimant sprendimus. Tyrinėja, kaip jausmai daro įtaką, priimant sprendimus.	
26.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.	26.4.1. Analizuoja ir mokosi atpažinti ir apibūdinti grėsmę gyvybei ir sveikatai keliančius veiksnius (pvz., gaisras, atviri elektros srovės šaltiniai, cheminės medžiagos, užterštas vanduo, gyvūnas ir kt.), įvertinti pavojų, paaiškinti, kaip reikia elgtis ir kaip pakviesti pagalbą.	
	26.4.2. Prisimena saugaus eismo taisykles, mokosi tinkamai elgtis kaukiant pavojaus sirenai, saugiai evakuotis iš uždarų patalpų, mokosi padėti draugui. Diskutuoja ir argumentuoja, kodėl esant pavojaus grėsmei svarbu laikytis taisyklių ir klausyti suaugusiųjų.	
	26.4.3. Mokosi atpažinti smurtavimo elgesį, atsakyti į bendraamžių ar suaugusiųjų spaudimą nubrėždami artumo ribas, atpažinti situacijas, kai skubiai reikia kreiptis pagalbos į suaugusiuosius.	
	26.4.4. Nagrinėdami pavyzdžius analizuoja, kas yra sveiki ir nesveiki su sveikata susiję įpročiai, apmąsto, reflektuoja ir pasakoja apie savo sveikatos įpročius ir kokius norėtų dar sustiprinti, kokių veiksmų galėtų imtis (regos, klausos saugojimas, atsipalaidavimo pratimai, grūdinimasis, laikas lauke, vandens gėrimas ir pan.).	
	26.4.5. Mokosi atpažinti saugią ir nesaugią pirmajai pagalbai teikti aplinką ir paaiškinti, kada gali savimi rūpintis patys, o kada reikia skubiai kviesti pagalbą.	
	26.4.6. Mokosi atpažinti staigią mirtį (užspringimas, kraujavimas), mokosi pirmosios pagalbos veiksmų sekos (pirmosios pagalbos kvietimas, krūtinės paspaudimai, defibriliacija automatiniu išoriniu defibriliatoriumi).	
	26.4.7. Aiškinasi, kas yra psichoaktyviosios medžiagos ir kaip jos veikia smegenų darbą, žmogaus gyvenimą, mokosi argumentuoti, kodėl pavojinga šias medžiagas vartoti, mokosi atpažinti spaudimą vartoti pavojingas sveikatai ir gyvybei medžiagas.	

1.4 priedas

Pasiruošimas 4 klasės *Gyvenimo įgūdžių* pamokoms

Turinio dalis	Potemės	Priemonės / pamoka
27.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.	27.1.1. Analizuoja ir apibūdina patiriamas emocijas, nagrinėdami kasdienes situacijas; mokosi jas išreikšti, taikydami proceso „mintys–veiksmai–emocijos“ logiką, panaudoti jį, priimdami geriausią sprendimą; aiškinasi emocijų ir jausmų sąvokas.	
	27.1.2. Analizuoja, kada neigiamos emocijos gali tapti naudingos ir kaip sveiki įpročiai padeda jaustis gerai; aiškinasi emocijų ir elgesio ryšį, kaip neigiamas mintis keisti teigiamomis mintimis.	
	27.1.3. Mokosi atpažinti fizinius pojūčius ir emocijas, kurie rodo grėsmę keliantį pavojų ar nerimą (pvz., blogai miegojo naktį, nenorėjo ateiti į mokyklą, daryti mėgstamos veiklos ir pan.), ir panaudoti „Įvardyk emociją – nusiramink – apmąstyk“ sekos žingsnius.	
	27.1.4. Analizuoja, kokius įgūdžius, talentus, gebėjimus, savybes tobulina ir kaip asmeniškai galėtų prisidėti prie bendruomenės gerovės.	
	27.1.5. Diskutuoja, kaip sveiki įpročiai padeda pasiekti užsibrėžtų tikslų, plėtojant talentus ir gebėjimus, pasitikėti savimi; analizuoja įvairias situacijas, kuriose patiriama nesėkmė, mokosi argumentuoti, kodėl patirti nesėkmę yra normalu ir kaip reikia elgtis toliau, kad patirtos nesėkmės gali padėti pasiekti išsikeltus asmeninius tikslus.	
	27.1.6. Analizuoja ir mokosi paaiškinti, kas yra vidinė ir išorinė motyvacija, pateikia vidinės motyvacijos pavyzdžių iš savo patirties.	
	27.1.7. Mokosi kelti tikslus iš jau pasiektų tikslų, suplanuoja laiką, iki kada atliks, mokosi stebėti asmeninio mokymosi tikslo siekimo pažangą, ją fiksuoti žodžiu ir raštu.	
27.2. Santykiai ir bendradarbiavimas.	27.2.1. Tyrinėja žodines ir nežodines užuominas, kurios atskleidžia kito žmogaus jauseną ir mokosi į ją tinkamai reaguoti.	
	27.2.2. Analizuoja ir mokosi apibūdinti gebančio bendrauti asmens savybes, konstruktyviai reaguoti į kritiką apie atliktą darbą, veiklą ar elgesį. Nagrinėja, kas yra abipusė žmonių pagarba, koks elgesys padeda parodyti pagarbą.	
	27.2.3. Dirbdami grupėje, prisiima grupės nario vaidmenį ir atlieka mokymosi užduotį, analizuoja ir argumentuoja, kokios vertybės padeda sutarti grupės nariams, kaip įsipareigojimas ir atsakomybė, dirbant grupėje ar komandoje, prisideda prie individualios ir grupės veiklos sėkmės.	
	27.2.4. Analizuodami pavyzdžius, kaip žiniasklaidoje ir medijose vaizduojamos įvairios socialinės ir kultūrinės grupės, vertina, kokia yra ši informacija – teisinga ar ne; mokosi nagrinėti skirtingų kultūrų bendravimo ypatumus, diskutuoja, kaip skirtingų kultūrų žmonės praturtina vieni kitų gyvenimą.	
	27.2.5. Analizuoja įvairias situacijas, kada apskritai negalima skelbti apie asmenį informacijos, ir aiškinasi, kas yra privatumas ir asmens duomenų apsauga, mokosi išreikšti palaikymą bendraklasiams, kuriems reikia pagalbos.	
	27.2.6. Aiškinasi, kas yra teigiamas ir neigiamas bendraamžių spaudimas, mokosi palyginti ir paaiškinti skirtumus, pademonstruoti, kaip reikia atsispirti neigiamam bendraamžių spaudimui.	

	27.2.7. Analizuodami įvairius pavyzdžius, mokosi atskirti problemos įvardijimą nuo kaltinimo, atpažinti vedančias į konfliktą patyčių situacijas nuo netyčinės situacijos ir veiksmingai laiku sureaguoti. Analizuoja patyčių situacijose dalyvaujančių asmenų emocijas ir mokosi veiksmingų atsako į patyčias būdų.	
27.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys.	27.3.1. Analizuoja, kas yra savitarpio pagarba, kuo ji svarbi, kuriant tinkamą mokymosi aplinką, ir siejasi su klasės, mokyklos taisyklių bei susitarimų priėmimu ir laikymusi.	
	27.3.2. Aiškinasi, kas yra provokacija pažeisti taisykles ir kaip reikia ją atpažinti ir į ją reaguoti; analizuoja ir įvardija, kur reikia kreiptis, kai vaikai pakliūva į bėdą ir nežino, kaip pasielgti; analizuoja ir reflektuoja, kaip skirtingi asmenys ar grupės (draugai, šeima, komanda, tikėjimas ir pan.) gali paveikti sprendimus pažeisti taisykles.	
	27.3.3. Toliau mokosi priimti sprendimus, tyrinėja, kas daro įtaką priimant sprendimus (skirtingi požiūriai, priklausomybė nuo kitų asmenų, emocijos).	
27.4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.	27.4.1. Diskutuoja ir mokosi atpažinti kitų žmonių, bendraamžių nesaugų elgesį (pvz., vairavimas, plaukimas vartojus psichoaktyviųjų medžiagų, lipimas ant plono ir nepatikrinto vandens telkinio ledo, statybos ir kiti darbai, nesilaikant saugos taisyklių, dirbant be apsaugos priemonių, gyvūno erzinimas, eismo juostos kirtimas neleistinoje vietoje ir pan.).	
	27.4.2. Mokosi atpažinti įspėjančius apie pavojų ženklus (draudžiamieji, įspėjamieji, įpareigojamieji ir nurodomieji ženklai), paaiškina ir, jeigu galima, pademonstruoja, kaip reikia elgtis juos pastebėjus, diskutuoja apie jų laikymosi svarbą ir galimas pasekmes. Nagrinėja, kas yra išvykimo krepšys ir kokius daiktus svarbu pasiimti, prireikus skubiai dėl pavojaus palikti namus.	
	27.4.3. Praktikuojasi evakuotis iš pastato į saugią zoną. Mokosi padėti evakuotis draugui. Aiškinasi, kokios yra skubiosios pagalbos tarnybos ir kokią pagalbą jos gali suteikti.	
	27.4.4. Analizuoja, įvardija ir reflektuoja apie savo svarbius atsparumo nesaugiam elgesiui įgūdžius (pvz., atsisakyti vartoti psichoaktyviąsias medžiagas, išvengti nusikalstamų grupių, atpažinti seksualinės prievartos grėsmę ir pan.).	
	27.4.5. Analizuoja paros režimo, švaros palaikymo ir higienos įpročių svarbą brandos pokyčių metu, mokosi pasirinkti tinkamas pagal amžių higienos priemones.	
	27.4.6. Mokosi susikurti sveiko įpročio ugdymo pažangos stebėjimo planą, diskutuoja, kokie veiksniai gali trukdyti laikytis sveikatą tausojančio įpročio ugdymosi plano (reklama, bendraamžių spaudimas, tingėjimas ir pan.) ir kas šiuos iššūkius gali padėti įveikti; paaiškina ir argumentuoja, kas yra sveika gyvensena ir kaip ji padeda pasiekti išsikeltų tikslų ir stiprinti sveikatą.	
	27.4.7. Paaiškina, kas yra sveikatos sutrikimas, pademonstruoja pirmosios pagalbos teikimo įgūdžius.	
	27.4.8. Analizuoja ir mokosi papasakoti apie žalingą alkoholio ir tabako poveikį sveikatai ir gyvybei, jo poveikį žmogaus organizmui, mąstymui ir santykiams su kitais žmonėmis, tyrinėja savo įgūdžius, vertybes ir nuostatas, kurie padės atsispirti jų vartojimui.	

1.5 priedas

Rekomendacijos mokant 1–4 klasės vaikus pirmosios pagalbos teikimo[17]

Pirmas žingsnis – prieš bandydamas padėti, vaikas turi įsitikinti, kad situacija yra saugi.

Jei yra nors mažiausias pavojus, pavyzdžiui, suskilęs stiklas ar eismo kamščiai, patariame vaikams nueiti į saugią vietą ir pasikviesti pagalbą, kreipusis į netoliese esantį suaugusįjį, arba paskambinus telefonu 112.

Kraujavimo stabdymas

- Kraujavimą reikia stabdyti švariu tvarsčiu, drabužiu ar rankšluosčiu, tvirtai prispaudžiant žaizdą.
- Jeigu kraujuojama smarkiai ir yra sužeista ranka arba koja, kraujavimą galima sumažinti, pakeliant ranką (žaizdą) virš širdies; koją reikia pakelti atsigulus ant nugaros.
- Jeigu nukentėjusysis yra šoke, reikia patogiai jį paguldyti, kad kojos būtų pakeltos, o galva nuleista.

Esant patempimams

- Apžiūrėti, ar yra minkštųjų audinių pažeidimo požymių, tokių kaip mėlynės, patinimas ir skausmas.
- Pagalba teikiama pagal taisyklę: leisti asmeniui ilsėtis, ant sužeistos vietos uždėti šaltą kompresą (pvz., ledo gabaliukus, šaldytų žirnių pakelį, suvyniotą į rankšluostį), tada suspausti sužalojimą tvarsčiu ar kitu patogiu paminkštinimu ir pakelti, kad mažėtų patinimas.

Įtarus kaulo lūžį

- Apžiūrėti, ar yra lūžio požymių: jie yra daug skausmingesni nei įtempimai, todėl gali būti deformuota pažeista sritis.
- Įmobilizuoti pažeistą vietą taip, kad nejudėtų lūžgaliai. Nebandyti perkelti, nebent gresia pavojus.
- Skambinti bendruoju pagalbos telefono numeriu 112 ir iškviesti greitąją medicinos pagalbą.

Supažindinti vaikus su galimomis alerginėmis reakcijomis

- Rekomenduoti tėvams savo vaikams leisti pasikalbėti su savo draugais apie savo alergijas, simptomus ir tai, kas juos sukelia.
- Jeigu jūsų klasėje vaikas naudoja vaistus, reikia pasitarti su vaiko tėvais, kaip juos naudoti.
- Sunkios alerginės reakcijos požymiai: dusulys; odos paraudimas, dilgėlinis bėrimas, niežėjimas; veido, vokų, lūpų, liežuvio paburkimas; panikos jausmas ir šoko požymiai.
- Skubiai pašalinti alergijos sukėlėją arba asmenį iš tos vietos; padėti patogiai atsisėsti, šiek tiek pasilenkti į priekį, kad būtų lengviau kvėpuoti.
- Kuo greičiau skambinti bendruoju pagalbos telefono numeriu 112 ir iškviesti greitąją medicinos pagalbą.

Įtarus galvos traumą

- Priversti žmogų atsisėsti, kad jeigu jam apsvaigtų galva ar jis netektų sąmonės, nenukristų.
- Uždėti šaltą kompresą, kuris mažins patinimą.

[17] Šaltinis „The School Run“, *Essential first aid skills for your primary school child.* Online. Accessed on 8 July 2021. https://www.theschoolrun.com/first-aid-skills-for-children

- Nuolat stebėti asmenį, kad įsitikintumėte, jog jis budrus ir reaguoja. Jei asmuo reaguoja, tai trauma tikriausiai yra nepavojinga, tačiau negalima palikti be priežiūros, kol sveikatos būklė normalizuosis. Jei asmuo nereaguoja, skambinti 112.

Ištikus astmos priepuoliui

- Pažiūrėti, ar yra tokių požymių kaip švokštimas, kosulys, sunkus kvėpavimas ir panika.
- Asmens neguldyti, leisti susirasti jam patogią padėtį.
- Padėti surasti vaistų, lengvinančių kvėpavimą, paraginti jų įsipurkšti. Efektas turėtų pasireikšti po poros minučių. Jei poveikio nėra, medikamentą įpurkšti pakartotinai kiekvieną minutę iki 10 kartų. Jei nėra pagerėjimo ir būklė blogėja, reikia skambinti 112.

Kaip iškviesti greitąją medicinos pagalbą?

- Surinkti telefono numerį 112.
- Aiškiai pasakyti operatoriui, kad reikalinga greitoji pagalba.
- Apibūdinti vietą, kur turi vykti greitoji medicinos pagalba (nurodyti rajoną, gatvę, kelią, adresą). Nurodyti kitus orientyrus, pvz., pastatus ar kitokius į akis krentančius vietovės objektus.
- Išsamiai apibūdinti, kas atsitiko ir pateikti kuo daugiau informacijos apie traumą. Informuoti, ar nukentėjusysis sąmoningas, ar kvėpuoja, nes jeigu nekvėpuoja, skambutis bus laikomas prioritetiniu.
- Atkreipti dėmesį į atvykstančias pagalbos tarnybas ir pasirūpinti, kad būtų asmuo ar asmenys, kurie žinos, kur nukreipti atvykusius greitosios pagalbos specialistus.

1.6 priedas

Papildomos programos ir šaltiniai skirti 1–4 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

SAFER metodinis veiklų vadovas [pamokų planai pradinukams].
https://sodas.ugdome.lt/metodiniai-dokumentai/perziura/12051

LYTIŠKUMO UGDYMAS

Kaip kalbėti(s) ir diskutuoti lyčių temomis su mokiniais? Pradinukai, 7, 8 klasės.
https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/07e0f2_2fd0f7c1bca043ea821fccc559f81220.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.
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

1. Socialinio ir emocinio ugdymo programa „Antras žingsnis“. Programą administruoja VšĮ Paramos vaikams centras.

Tai socialinių emocinių įgūdžių lavinimo ir smurto prevencijos programa, kuri padeda mažinti vaikų agresyvų elgesį, moko tinkamai reikšti jausmus ir spręsti konfliktus, suprasti savo elgesio pasekmes. „Antras žingsnis“ – tyrimais pagrįsta programa, skirta pradinių klasių vaikams. Programa – puikus įrankis mokytojams: dirbti įdomu tiek vaikams, tiek pedagogams, nes naudojamos įvairios veiklos formos (diskusijos, vaizdinė medžiaga, vaidmenų žaidimai). (http://www.pvc.lt/lt/antras-zingsnis/446-programa-antras-zingsnis).

2. Socialinio ir emocinio ugdymo LIONS QUEST programa „Laikas kartu“. Programą administruoja VšĮ LIONS QUEST LIETUVA.

Tai priešmokykliniam ir pradiniam ugdymui skirta įrodymais grįsta programa, kuri padeda mokytojams kurti saugią mokymosi aplinką ir išmokyti vaikus įgūdžių, padedančių pasiekti sėkmę mokykloje ir gyvenime. Programa „Laikas kartu“ orientuojasi į vaikų potencialą ir kreipia jų kūrybines galias taip, kad ateityje vaikai taptų gabūs, sveiki jauni žmonės, kurie turi pozityvius tikslus ir jaučia įsipareigojimus savo šeimai ir bendruomenei. Programoje pateikiamos 36 pamokos kiekvieniems mokslo metams. (http://lions-quest.lt/priesmokyklinis-ugdymas-iv-klase/).

Tikslinės programos

1. Sunkumų įveikos programa „Zipio draugai“. Programą administruoja VšĮ „Vaiko labui“.

Tai universali programa, skirta 5–7 metų amžiaus įvairių gebėjimų vaikams. Jie mokomi įveikti kasdienius sunkumus, atpažinti savo jausmus, juose susivokti, apie juos kalbėti bei išreikšti juos sau ir kitiems priimtinais būdais. Taip pat vaikai skatinami padėti kitiems, taip pat turintiesiems sunkumų. Programos tikslas – ne tik padėti vaikams išmokti įveikti juos ištikusius sunkumus, bet ir parodyti, kaip svarbu kalbėtis su kitais žmonėmis, kai apima liūdesys ar pyktis, kaip svarbu išklausyti kitus, kai jiems liūdna ar pikta. Skiriama daug dėmesio vaiko gebėjimui priimti ir suteikti pagalbą. (https://www.vaikolabui.lt/zipio-draugai/koncepcija-2/).

2. Sunkumų įveikos programa „Obuolio draugai“. Programą administruoja VšĮ „Vaiko labui“.

Tai 8–10 metų vaikams skirta dvejų metų ankstyvosios prevencijos programa, kurios pirmoji dalis yra „Zipio draugų“ programa, o antroji – „Obuolio draugų“ programa. Programa pateikia medžiagą 24 pamokoms per metus ir padeda ugdyti vaikų socialinius ir emocinių sunkumų įveikimo gebėjimus: moko vaikus suvokti ir kalbėti apie jausmus, pasakyti tai, ką nori pasakyti, įdėmiai išklausyti, susidraugauti ir išsaugoti

draugystę, kreiptis pagalbos ir padėti aplinkiniams, įveikti vienišumą, atstūmimą, patyčias ar priekabiavimą, spręsti konfliktus, lengviau išgyventi pasikeitimus, netektis ir netgi mirtį. (https://www.vaikolabui.lt/obuolio-draugai/|).

3. Emocinių sunkumų įveikimo gebėjimų ugdymo programa „Įveikiame kartu“. Programą administruoja VšĮ „Vaiko labui“.

Tai pozityvaus vaikų bendravimo ir emocinių sunkumų įveikimo gebėjimų ugdymo programa, siekianti užkirsti kelią vaikų elgesio ir emocinėms problemoms.

Ši ankstyvosios prevencijos programa skirta vyresnio amžiaus pradinių klasių mokiniams emocinių sunkumų įveikimo ir socialinių gebėjimų ugdymui ir gali būti vykdoma visų tipų mokyklų pradinėse klasėse. Programa pateikia medžiagą mokytojui, kuri padeda mokyti vaikus susivokti savo jausmuose, įžvelgti sunkius jausmus sukėlusias priežastis, savarankiškai rasti išeitis kebliose situacijose, neužsisklęsti savyje, tačiau vis daugiau problemų gebėti įveikti savo jėgomis. Ji pasiūlo pedagogams naujų emocinių ir elgesio problemų ankstyvosios prevencijos būdų, padeda geriau pažinti vaiką, įgalina padėti vaikui pasijusti geriau. (https://www.vaikolabui.lt/iveikime-kartu/).

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

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

5. 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 priedas

2. Pasiruošimo Gyvenimo įgūdžių pamokai stebėsenos lapas

Kontrolinis pasiruošimo *Gyvenimo įgūdžių* pamokoms sąrašas[18]

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.

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

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

Pradėdamas (-a) pamoką, aš:
□ Įsitikinu, kad mokiniai yra pasirengę mokytis ir atidėjo visus su pamoka nesusijusius darbus.
□ Kad atkreipčiau mokinių dėmesį, ant lentos užrašau pamokos pavadinimą.
□ Užduodu 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.

3 priedas

3. 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 nejgalūs.**

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).