

**VIEŠOJI ĮSTAIGA PRANCIŠKONŲ GIMNAZIJA**  
**5, 6, 7, 8, IG, IIG KLASIŲ GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ PROGRAMA**

2024-09-02  
Kretinga

**ĮVADAS**

Gyvenimo įgūdžių ugdymo programa skirta ugdyti mokinius 5-8 kl. – 1 savaitinė valanda (37 val. per mokslo metus), I-IIIG kl. – 1 savaitinė valanda (37 val. per mokslo metus).

Programą sudaro šie moduliai:

- savęs pažinimas, siekimas asmeninių tobulėjimo tikslų ir kėlimas;
- tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti;
- asmeniniai tobulėjimo tikslai;
- atsakingas elgesys ir pasekmių įvertinimas;
- asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinimas ir išsaugojimas.

**5 -7 kl., I-IIIG kl.** „savęs pažinimo, tarpusavio santykių kūrimo, bendradarbiavimo“ modulius dėsto klasės vadovas; „asmeniniai tobulėjimo tikslai“ modulį dėsto karjeros specialistas, „atsakingas elgesys ir pasekmių įvertinimas“ modulį dėsto žmogaus saugos mokytojas, su sveikos gyvensenos nuostatomis supažindina ir sveikos gyvensenos įgūdžius formuoja gimnazijos visuomenės sveikatos priežiūros specialistas.

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

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

***Uždaviniai.*** Siekdami tikslo mokiniai:

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

- mokosi ir tobulina įtraukiojo elgesio įgūdžius, kurie padeda kurti santykius, dirbti ir bendradarbiauti su įvairiais asmenimis;
- analizuoja įvairias situacijas, kuriose reikia priimti atsakingus sprendimus ir įvertinti pasekmes dėl savo ir kitų gerovės;
- įgyja žinių ir įgūdžių, reikalingų sveikatai ir gyvybei saugoti, mokosi suteikti pirmąją pagalbą ir išvengti ligų bei traumų;
- aktyviai tyrinėja mokyklos, bendruomenės, šalies, pasaulio poreikius ir problemas, pritaiko įgūdžius, gebėjimus ir kompetencijas kuriant, gerinant, saugant kitų asmenų, skirtingų grupių gerovę.

Pusmečio ir metų pabaigoje dalykas vertinamas įskaityta forma.

## 5 klasė

| 5 kl.                                                          | Modulio pavadinimas (temos)            | Pasiekimai                                                                                                                                                                                                         | Kompetencijos                                                              |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Savęs pažinimas, santykiai, bendradarbiavimas (18 val.)</b> |                                        |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                            |
| 1.                                                             | Vertybės - gyvenimo kelrodžiai.        | Įvardija bendražmogiškąsias vertybes, argumentuoja, kaip jos padeda tobulėti, įvardija siekį, kurį gali pasiekti vadovaudamasis vertybėmis, atpažindamas ir pasitelkdamas savo gebėjimus ir išorinę pagalbą (A2.3) | Komunikavimo;<br>Kūrybiškumo;<br>Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos. |
| 2.                                                             | Emocijų ir jausmų įvairovė, jų raiška. | Paašškina, kodėl kai kurioms emocijoms reikia skirti daugiau dėmesio ir kaip emocijų raiškos lūkestis padeda jas sureguliuoti. (A1.3)                                                                              | Komunikavimo;<br>Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos.       |
| 3.                                                             | Mintys – jausmai-elgesys.              | Paašškina, kodėl kai kurioms emocijoms reikia skirti daugiau dėmesio ir kaip emocijų raiškos lūkestis padeda jas sureguliuoti. (A1.3)                                                                              | Komunikavimo;<br>Pažinimo; Socialinė, emocinė.                             |
| 4.                                                             | Sunkūs jausmai. Emocijų valdymas.      | Paašškina, kodėl kai kurioms emocijoms reikia skirti daugiau dėmesio ir kaip emocijų raiškos lūkestis padeda jas sureguliuoti. (A1.3)                                                                              | Komunikavimo;<br>Kūrybiškumo;<br>Socialinė, emocinė.                       |
| 5.                                                             | Stresas ir nerimas. Jų priežastys.     | Pateikia pavyzdžių, kaip atpažinti streso požymius ir priežastis, numatyti jo pasekmes, ir taiko kelis streso valdymo metodus (A1.3)                                                                               | Komunikavimo;<br>Socialinė, emocinė.                                       |

|     |                                                          |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                              |
|-----|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6.  | Streso ir nerimo įveikos būdai.                          | Pateikia pavyzdžių, kaip atpažinti streso požymius ir priežastis, numatyti jo pasekmes, ir taiko kelis streso valdymo metodus (A1.3)                                                                   | Komunikavimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos.                                      |
| 7.  | Aš keičiuosi. Pokyčiai paauglystėje.                     | Įvardija paauglystėje vykstančius fiziologinius pokyčius, su jais susijusias psichologines ir fiziologines problemas ir jų sprendimus. (D2.3)                                                          | Komunikavimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos                                       |
| 8.  | Asmeninės savybės, įgūdžiai ir pomėgiai.                 | Įvardija siekį, kurį gali pasiekti vadovaudamasis vertybėmis, atpažindamas ir pasitelkdamas savo gebėjimus ir išorinę pagalbą (A2.3)                                                                   | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė                                      |
| 9.  | Reflektyvaus klausymosi svarba ir įgūdžiai.              | Paaikškina, kas yra empatiškumas, pateikia pavyzdžių, kaip elgesys daro teigiamą arba neigiamą poveikį kito asmens emocijoms, pagrindžia, kodėl svarbu sukurti rūpesčiu grįstą mokymosi aplinką (B1.3) | Komunikavimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos                                       |
| 10. | Komandinio darbo svarba ir įgūdžiai.                     | Argumentuoja, kaip vienas kito grupėje palaikymas tarp komandos narių stiprina ryšius ir tarpusavio santykius, sėkmingai dirba įvairiose grupėse (B2.3)                                                | Komunikavimo; Kultūrinė; Kūrybiškumo; Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |
| 11. | Bendraklasių talentai ir savybės.                        | Geba įvardinti bendraklasių talentus, savybes. (A2.3)                                                                                                                                                  | Komunikavimo; Pažinimo; Socialinė, emocinė                                                   |
| 12. | Konfliktai ir jų sprendimo būdai.                        | Konfliktui spręsti panaudoja strategiją, kuri priimtina abiem konfliktuojančioms pusėms. (B4.3).                                                                                                       | Komunikavimo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos                             |
| 13. | Patyčios ir jų įveikos būdai.                            | Atpažįsta patyčių dalyvius ir veiksmingai reaguoja į patyčias, paaiškina, kas yra bauginimas, kaip veiksmingai į jį reaguoti ir padėti jį įveikti sau ir kitiems (B4.3).                               | Komunikavimo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos                             |
| 14. | Ne žeminti, o drąsinti. Draugystė-priešnuodis patyčioms. | Atpažįsta patyčių dalyvius ir veiksmingai reaguoja į patyčias, paaiškina, kas yra bauginimas, kaip veiksmingai į jį reaguoti ir padėti jį įveikti sau ir kitiems (B4.3).                               | Komunikavimo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos                             |
| 15. | Bendradarbiavimo pagrindai.                              | Argumentuoja, kaip vienas kito grupėje palaikymas tarp komandos narių stiprina ryšius ir tarpusavio                                                                                                    | Komunikavimo; Kultūrinė; Kūrybiškumo;                                                        |

|                                                             |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                        |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|                                                             |                                                            | santykius, sėkmingai dirba įvairiose grupėse (B2.3)                                                                                                                                                                                  | Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |
| <b>Asmeniniai tobulėjimo tikslai (9 val. )</b>              |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                        |
| 1 .                                                         | Kas yra karjera?                                           | Atpažįsta ir įvardija kliūtis, kurios gali trukdyti priimti sprendimus, argumentuoja, kaip išsikelti tikslai padeda pasirinkti gyvenimo kryptį (C2.3)                                                                                | Komunikavimo; Pažinimo; Socialinė, emocinė.            |
| 2.                                                          | Savęs pažinimas. Noriu/galiu/reikia. Emocijos ir stiprybės | Išsikeldamas ir siekdamas mokymosi tikslo taiko augimo mąstyseną, paaiškina, kaip stiprinti pasitikėjimą savimi (A3.3)                                                                                                               | Komunikavimo; Pažinimo; Socialinė, emocinė.            |
| 3.                                                          | Kaip suaugę žmonės ieško darbo?                            | Atpažįsta ir įvardija kliūtis, kurios gali trukdyti priimti sprendimus, argumentuoja, kaip išsikelti tikslai padeda pasirinkti gyvenimo kryptį (C2.3)                                                                                | Komunikavimo; Pažinimo; Socialinė, emocinė.            |
| 4.                                                          | Mano svajonių darbas.                                      | Išsikeldamas ir siekdamas mokymosi tikslo taiko augimo mąstyseną, paaiškina, kaip stiprinti pasitikėjimą savimi (A3.3)                                                                                                               | Komunikavimo; Pažinimo; Socialinė, emocinė.            |
| 5.                                                          | Aš turiu tikslą!                                           | Išsikeldamas ir siekdamas mokymosi tikslo taiko augimo mąstyseną, paaiškina, kaip stiprinti pasitikėjimą savimi (A3.3)                                                                                                               | Komunikavimo; Pažinimo; Socialinė, emocinė.            |
| 6.                                                          | Karjeros plano sudarymas.                                  | Atpažįsta ir įvardija kliūtis, kurios gali trukdyti priimti sprendimus, argumentuoja, kaip išsikelti tikslai padeda pasirinkti gyvenimo kryptį (C2.3)                                                                                | Komunikavimo; Pažinimo; Socialinė, emocinė.            |
| <b>Atsakingas elgesys ir pasekmių įvertinimas (8 val. )</b> |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                        |
| 1 .                                                         | Gyvybei ir sveikatai pavojingos aplinkos, situacijos.      | Pateikia gyvybei ir sveikatai pavojingų aplinkų pavyzdžius. Geba analizuoti ir įvertinti, ar klasės, žaidimų aikštelės ir kitos mokyklos erdvės yra saugios (D1.3).                                                                  | Komunikavimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |
| 2.                                                          | Ekstremalių situacijų priežastys, rūšys.                   | Paaiškina, kokie įgūdžiai padės priimti tinkamus, sveikatą, gyvybę ir turtą saugančius sprendimus. Analizuoja ir vertina galimus pavojaus šaltinius ir moka saugiai elgtis gresiant ar susidarius ekstremaliajai situacijai. (D1.3). | Komunikavimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |

|    |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                           |
|----|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 3. | Gaisrai, jų priežastys.                                    | Paašškina, kokie įgūdžiai padės priimti tinkamus, sveikata, gyvybę ir turtą saugančius sprendimus ir tinkamai elgtis gaisro, savo ir kito gelbėjimo situacijoje. (D1.3).                                                                                                                           | Komunikavimo;<br>Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |
| 4. | Evakuacija.                                                | Paašškina, kokie įgūdžiai padės priimti tinkamus, sveikata, gyvybę ir turtą saugančius sprendimus ir tinkamai elgtis gaisro, savo ir kito gelbėjimo situacijoje. Analizuoja ir vertina galimus pavojaus šaltinius ir moka saugiai elgtis gresiant ar susidarius ekstremaliajai situacijai. (D1.3). | Komunikavimo;<br>Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |
| 5. | Pavojai žiemą (sušalimas, nušalimas, skendimas).           | Paašškina, kokie įgūdžiai padės priimti tinkamus, sveikata, gyvybę saugančius sprendimus ir tinkamai elgtis sušalimo, nušalimo, skendimo savo ir kito gelbėjimo situacijoje. (D1.3).                                                                                                               | Komunikavimo;<br>Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |
| 6. | Psichologinis, fizinis, ekonominis ir seksualinis smurtas. | Paašškina, kas yra psichologinis, fizinis, ekonominis ir seksualinis smurtas ir prievarta, argumentuoja, kokią žalą smurtas daro sveikatai, ir paašškina, kur kreiptis pagalbos (D1.3).                                                                                                            | Komunikavimo;<br>Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |
| 7. | Prekyba žmonėmis.                                          | Paašškina, kas yra prievarta, argumentuoja, kokią žalą smurtas daro sveikatai, iš pavyzdžių atpažįsta lytinį priekabiavimą, prekybą žmonėmis ir paašškina, kur kreiptis pagalbos (D1.3).                                                                                                           | Komunikavimo;<br>Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |

#### **Sveikatos stiprinimas ir išsaugojimas. (2 val. )**

|    |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                      |                                                           |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 1. | Pirmosios pagalbos veiksmai susižeidus (pvz., kraujavimas, nudegimas, nušalimas, sužalojimas ir kt.), mokosi sutvarstyti žaizdą, įtarti lūžimą, mobilizuoti parankinėmis priemonėmis, daryti širdies masažą ir iškviesti pagalbą. | Pritaiko įgytus tvarstymo ir kokybiško gaivinimo įgūdžius spausdamas krūtinę. (D2.3) | Komunikavimo;<br>Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|

|    |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                     |                                                           |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 2. | Išoriniai ir vidiniai veiksniai, skatinantys vartoti psichoaktyvias medžiagas. | Įvardija išorinius ir vidinius veiksnius, skatinančius vartoti psichoaktyvias medžiagas, pademonstruoja, kaip prašyti pagalbos, jeigu jaučia, kad patiria neigiamą spaudimą vartoti psichoaktyvias medžiagas (D2.3) | Komunikavimo;<br>Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|

## 6 klasė

| 6 kl.                                                          | Modulio pavadinimas (temos)                         | Pasiekimai                                                                                                                                                                                                        | Kompetencijos                                                              |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Savęs pažinimas, santykiai, bendradarbiavimas (18 val.)</b> |                                                     |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                            |
| 1.                                                             | Emocijos: jų skirtumai ir panašumai.                | Paaiškina, kodėl kai kurioms emocijoms reikia skirti didesnę dėmesį ir kaip emocijų raiškos lūkestis padeda jas sureguliuoti. (A1.3.)                                                                             | Komunikavimo;<br>Kūrybiškumo;<br>Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos. |
| 2.                                                             | Streso priežastys, atpažinimas ir įveikimas.        | Pateikia pavyzdžių kaip atpažinti streso požymius ir priežastis, numatyti jo pasekmes ir pademonstruoja kelis streso valdymo metodus. (A1.3.)                                                                     | Komunikavimo;<br>Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos.       |
| 3.                                                             | Bendražmogiškos vertybės. Kaip jos padeda tobulėti? | Įvardija bendražmogiškas vertybes, argumentuoja, kaip jos padeda tobulėti, įvardija siekį, kurį gali pasiekti vadovaudamasis vertybėmis, atpažindamas ir pasitelkdamas savo gebėjimus ir išorinę pagalbą. (A2.3.) | Komunikavimo;<br>Pažinimo; Socialinė, emocinė.                             |
| 4.                                                             | Kaip auginti pasitikėjimą savimi?                   | Išsikelia per mėnesį ar du pasiekiamą tikslą, numato tikslo pasiekimo kliūtis ir jas įveikia, stebi tikslo siekimo pažangą. (A3.3.)                                                                               | Komunikavimo;<br>Kūrybiškumo;<br>Socialinė, emocinė.                       |
| 5.                                                             | Pagarbus ribų nustatymas. Kodėl tai svarbu?         | Atpažįsta, įvardija kliūtis, kurios gali trukdyti priimti sprendimus, argumentuoja, kaip išsikelti tikslai padeda pasirinkti gyvenimo kryptį. (C2.3.)                                                             | Komunikavimo;<br>Socialinė, emocinė.                                       |
| 6.                                                             | Konfliktų sprendimo žingsniai.                      | Konflikto sprendimui panaudoja strategiją, kuri priimtina abiems konfliktuojančioms pusėms. (B4.3.)                                                                                                               | Komunikavimo;<br>Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos.                 |

|     |                                                                  |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                       |
|-----|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.  | Patyčios ir bauginantis elgesys.                                 | Atpažįsta patyčių dalyvius ir veiksmingai reaguoja į patyčias, paaiškina kas yra bauginimas, kaip veiksmingai į jį reaguoti ir padėti jį įveikti sau ir kitiems. (B4.3)                                   | Komunikavimo;<br>Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos                                             |
| 8.  | Atsakingi sprendimai ir tinkamas elgesys.                        | Atpažįsta, įvardija kliūtis, kurios gali trukdyti priimti sprendimus, argumentuoja, kaip išsikelti tikslai padeda pasirinkti gyvenimo kryptį. (C2.3.)                                                     | Komunikavimo;<br>Kūrybiškumo;<br>Pažinimo; Socialinė, emocinė                                         |
| 9.  | Empatiškumas. Kaip jis padeda tarpusavio santykiuose?            | Paaiškina, kas yra empatiškumas, pateikia pavyzdžių, kaip elgesys daro teigiamą arba neigiamą poveikį kito asmens emocijoms, pagrindžia, kodėl svarbu sukurti rūpesčiu grįstą mokymosi aplinką. (B1.3.)   | Komunikavimo;<br>Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos                                             |
| 10. | Stereotipai ir jų įtaka bendravimui.                             | Atpažįsta faktais nepagrįstą nuomonę, argumentuoja ir pademonstruoja, kaip patikrinti ar skleidžiama informacija yra teisinga, pateikia konkrečių, asmenį palaikančių konkrečių teiginių pavyzdžių. (B3.) | Komunikavimo;<br>Kultūrinė;<br>Kūrybiškumo;<br>Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |
| 11. | Informacijos sklaida, reklama ir visuomenės nuomonės formavimas. | Atpažįsta faktais nepagrįstą nuomonę, argumentuoja ir pademonstruoja, kaip patikrinti ar skleidžiama informacija yra teisinga, pateikia konkrečių, asmenį palaikančių konkrečių teiginių pavyzdžių. (B3.) | Komunikavimo;<br>Pažinimo; Socialinė, emocinė                                                         |
| 12. | Komandinio darbo sėkmė.                                          | Argumentuoja, kaip vienas kito grupėje palaikymas tarp komandos narių stiprina ryšius ir tarpusavio santykius, sėkmingai dirba įvairiose grupėse. (B2.3.)                                                 | Komunikavimo;<br>Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos                                   |
| 13. | Teigiamas ir neigiamas bendraamžių spaudimas.                    | Atpažįsta etišką ir neetišką elgesį, argumentuoja, kaip etiškas elgesys bendruomenėje padeda išvengti nesusipratimų. (C1.3.)                                                                              | Komunikavimo;<br>Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos                                   |
| 14. | Atstumiančio ir įtraukiančio elgesio bruožai.                    | Atpažįsta etišką ir neetišką elgesį, argumentuoja, kaip etiškas elgesys bendruomenėje padeda išvengti nesusipratimų. (C1.3.)                                                                              | Komunikavimo;<br>Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos                                   |

|                                                             |                                                       |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15.                                                         | Žengiant tinkamų sprendimų link.                      | Atpažįsta etišką ir neetišką elgesį, argumentuoja, kaip etiškas elgesys bendruomenėje padeda išvengti nesusipratimų. (C1.3.)                                                                                        | Komunikavimo; Kultūrinė; Kūrybiškumo; Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |
| <b>Asmeniniai tobulėjimo tikslai (9 val. )</b>              |                                                       |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                              |
| 1 .                                                         | Karjerai svarbios mano savybės.                       | Įvardija bendražmogiškąsias vertybes, argumentuoja, kaip jos padeda tobulėti, įvardija siekį, kurį gali pasiekti vadovaudamasis vertybėmis, atpažindamas ir pasitelkdamas savo gebėjimus ir išorinę pagalbą (A2.3). | Komunikavimo; Pažinimo; Socialinė, emocinė.                                                  |
| 2.                                                          | Mano socialiniai ryšiai.                              | Argumentuoja, kaip vienas kito grupėje palaikymas tarp komandos narių stiprina ryšius ir tarpusavio santykius, sėkmingai dirba įvairiose grupėse (B2.3).                                                            | Komunikavimo; Pažinimo; Socialinė, emocinė.                                                  |
| 3.                                                          | Man svarbi karjeros informacija.                      | Išsikeldamas ir siekdamas mokymosi tikslo taiko augimo mąstyseną, paaiškina, kaip stiprinti pasitikėjimą savimi (A3.3).                                                                                             | Komunikavimo; Pažinimo; Socialinė, emocinė.                                                  |
| 4.                                                          | Mokymasis ir karjeros sėkmė.                          | Išsikeldamas ir siekdamas mokymosi tikslo taiko augimo mąstyseną, paaiškina, kaip stiprinti pasitikėjimą savimi (A3.3).                                                                                             | Komunikavimo; Pažinimo; Socialinė, emocinė.                                                  |
| 5.                                                          | „Aš turiu tikslą!“                                    | Išsikeldamas ir siekdamas mokymosi tikslo taiko augimo mąstyseną, paaiškina, kaip stiprinti pasitikėjimą savimi (A3.3).                                                                                             | Komunikavimo; Pažinimo; Socialinė, emocinė.                                                  |
| 6.                                                          | Darbo pasaulis. Pažintis su profesijomis              | Išsikeldamas ir siekdamas mokymosi tikslo taiko augimo mąstyseną, paaiškina, kaip stiprinti pasitikėjimą savimi (A3.3).                                                                                             | Komunikavimo; Kultūrinė; Kūrybiškumo; Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |
| 7.                                                          | Karjeros plano atnaujinimas.                          | Išsikeldamas ir siekdamas mokymosi tikslo taiko augimo mąstyseną, paaiškina, kaip stiprinti pasitikėjimą savimi (A3.3).                                                                                             | Komunikavimo; Pažinimo; Socialinė, emocinė.                                                  |
| <b>Atsakingas elgesys ir pasekmių įvertinimas (8 val. )</b> |                                                       |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                              |
| 1 .                                                         | Gyvybei ir sveikatai pavojingos aplinkos, situacijos. | Pateikia gyvybei ir sveikatai pavojingų aplinkų pavyzdžius. Mokosi įvertinti situacijas kuriose aplinka gali būti pavojinga (pvz.,                                                                                  | Komunikavimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos                                       |

|                                                         |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                        |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|                                                         |                                                       | apleisti pastatai, statybos ir kt.) (D1.3).                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                        |
| 2.                                                      | Cheminiai ir radiaciniai pavojai.                     | Paaiškina, kokie įgūdžiai padės priimti tinkamus, sveikatą, gyvybę ir turtą saugančius sprendimus ir tinkamai elgtis cheminio, radiacinio pavojaus, savo ir kito gelbėjimo situacijoje. Analizuoja ir vertina galimus pavojaus šaltinius ir moka saugiai elgtis gresiant ar susidarius ekstremaliajai situacijai. (D1.3). | Komunikavimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |
| 3.                                                      | Evakuacijos plano sudarymas. Evakuacija.              | Paaiškina, kokie įgūdžiai padės priimti tinkamus, sveikatą, gyvybę ir turtą saugančius sprendimus ir tinkamai elgtis cheminio, radiacinio pavojaus, savo ir kito gelbėjimo situacijoje. Analizuoja ir vertina galimus pavojaus šaltinius ir moka saugiai elgtis gresiant ar susidarius ekstremaliajai situacijai. (D1.3). | Komunikavimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |
| 4.                                                      | Gamtiniai pavojai                                     | Paaiškina, kokie įgūdžiai padės priimti tinkamus, sveikatą, gyvybę ir turtą saugančius sprendimus ir tinkamai elgtis gamtinių pavojų, savo ir kito gelbėjimo situacijoje. Analizuoja ir vertina galimus pavojaus šaltinius ir moka saugiai elgtis gresiant ar susidarius ekstremaliajai situacijai. (D1.3).               | Komunikavimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |
| 5.                                                      | Pavojingi laukiniai gyvūnai, vabzdžiai.               | Paaiškina, kokie įgūdžiai padės priimti tinkamus, sveikatą, gyvybę ir turtą saugančius sprendimus ir tinkamai elgtis gamtinių pavojų, savo ir kito gelbėjimo situacijoje. (D1.3).                                                                                                                                         | Komunikavimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |
| 6.                                                      | Pavojai vasarą: nudegimas, karščio smūgis, skendimas. | Paaiškina, kokie įgūdžiai padės priimti tinkamus, sveikatą, gyvybę ir turtą saugančius sprendimus ir tinkamai elgtis gamtinių pavojų, savo ir kito gelbėjimo situacijoje. (D1.3).                                                                                                                                         | Komunikavimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |
| <b>Sveikatos stiprinimas ir išsaugojimas. (2 val. )</b> |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                        |
| 1.                                                      | Gaivinimas spaudžiant krūtinę ir                      | Pritaiko įgytus kokybiško gaivinimo įgūdžius spausdamas                                                                                                                                                                                                                                                                   | Komunikavimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |

|    |                                             |                                                                                                                                          |                                                           |
|----|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
|    | defibriliatoriaus naudojimas.               | krūtinę ir naudodamas defibriliatorių. (D2.3)                                                                                            |                                                           |
| 2. | Sveika gyvensena, mitybos įtaka savijautai. | Mokosi paaiškinti, kaip sveikos gyvensenos pasirinkimas padeda įveikti dabar ir padės įveikti ateityje galimus sveikatos iššūkius (D2.3) | Komunikavimo;<br>Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |

## 7 klasė

| 7 kl.                                                          | Modulio pavadinimas (temos)                              | Pasiekimai                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kompetencijos                        |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>Savęs pažinimas, santykiai, bendradarbiavimas (18 val.)</b> |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                      |
| 1.                                                             | Emocijų tyrinėjimas. Malonūs ir nemalonūs jausmai.       | Paaiškina, kokiose situacijose neįmanoma pakeisti emocijų, geba įvardinti jausmus (A1.3)                                                                                                                                                                                                                                                                     | Komunikavimo;<br>Socialinė, emocinė. |
| 2.                                                             | Emocijų atpažinimas ir jų valdymas.                      | Paaiškina, kokiose situacijose neįmanoma pakeisti emocijų, todėl svarbu koncentruotis į kitus dalykus, analizuoja pykčio priežastis ir taiko pykčio valdymo būdus. Parodo, kaip nukreipti savo mintis, veiksmus ir emocijas teigiama linkme, paaiškina, kur galima kreiptis nepavykus suvaldyti nerimo, streso ar kitas rūpesčius keliančias emocijas (A1.3) | Komunikavimo;<br>Socialinė, emocinė. |
| 3.                                                             | Savęs pažinimo praktiniai patarimai. Savivertės ugdymas. | Paaiškina, kaip kultūrų įvairovė daro įtaką sveikatai tausojančiam elgesiui ir kaip asmeniniai tikslai, vertybės ir įgūdžiai padės suvaldyti konfliktines situacijas (B3.3)                                                                                                                                                                                  | Komunikavimo;<br>Socialinė, emocinė. |
| 4.                                                             | Teisių ir atsakomybių ribos.                             | Paaiškina, kas yra socialinės normos, kaip asmens teisės siejasi su atsakomybėmis ir kaip nustatyti teisių ir atsakomybių ribas (C1.3)                                                                                                                                                                                                                       | Komunikavimo;<br>Socialinė, emocinė. |
| 5.                                                             | Tinkamo (dėmesingo) klausymo būdai ir ženklai.           | Paaiškina, kaip priima tinkamus sprendimus patirdamas bendraamžių spaudimą, pateikia pavyzdžių, kaip bendraamžiai gali padėti priimti tinkamus sprendimus (C2.3)                                                                                                                                                                                             | Komunikavimo;<br>Socialinė, emocinė. |

|     |                                                         |                                                                                                                                                                             |                                                         |
|-----|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 6.  | Bendravimo įgūdžiai. Pagarba sau ir kitiems.            | Paaiškina, kaip supranta žodžius „priimti kito emocijas“, pademonstruoja, kaip paaiškinti „ketinimas – poveikis“, ir bendraudamas rodo abipusę pagarbą (B1.3)               | Komunikavimo; Socialinė, emocinė.                       |
| 7.  | Psichologinis atsparumas - sėkmingo gyvenimo pagrindas. | Paaiškina, kaip priima tinkamus sprendimus patirdamas bendraamžių spaudimą, pateikia pavyzdžių, kaip bendraamžiai gali padėti priimti tinkamus sprendimus (C2.3)            | Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos.     |
| 8.  | Komandinio darbo ypatumai.                              | Paaiškina, kaip galios pasiskirstymas veikia bendravimą grupėje ar komandoje, dirbdamas grupėje išklauso ir vertina siūlomas idėjas, o ne pateikusių idėjas asmenis (B2.3)  | Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos.     |
| 9.  | Tolerancijos svarba ir ypatumai.                        | Paaiškina, kaip supranta žodžius „priimti kito emocijas“, pademonstruoja, kaip paaiškinti „ketinimas – poveikis“, ir bendraudamas rodo abipusę pagarbą (B1.3)               | Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos.     |
| 10. | Altruizmo raiška bendravime ir santykiuose.             | Paaiškina, kaip supranta žodžius „priimti kito emocijas“, pademonstruoja, kaip paaiškinti „ketinimas – poveikis“, ir bendraudamas rodo abipusę pagarbą (B1.3)               | Komunikavimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos. |
| 11. | Tinkamas kritikos išsakymas ir priėmimas.               | Paaiškina, kaip galios pasiskirstymas veikia bendravimą grupėje ar komandoje, dirbdamas grupėje išklauso ir vertina siūlomas idėjas, o ne pateikusių idėjas asmenis (B2.3)  | Komunikavimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos. |
| 12. | Konfliktai ir jų sprendimo strategijos.                 | Paaiškina, kaip kultūrų įvairovė daro įtaką sveikatai tausojančiam elgesiui ir kaip asmeniniai tikslai, vertybės ir įgūdžiai padės suvaldyti konfliktines situacijas (B3.3) | Komunikavimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos. |
| 13. | Patyčių atpažinimas įvairiose erdvėse.                  | Paaiškina, kaip stereotipai daro įtaką santykiams, konflikto atsiradimui, atpažįsta ir įvardija pavojingas žmonių, draugų savybes, jų elgesį. Paaiškina ir                  | Komunikavimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos. |

|                                               |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                          |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|                                               |                                                 | argumentuoja skirtingų konflikto sprendimo technikų veiksmingumą, taiko abipusio konflikto sprendimo įgūdžius (B4.3)                                                                                                                                                          |                                                          |
| 14.                                           | Patyčių įveikos būdai ir strategijos.           | Paaškina, kaip stereotipai daro įtaką santykiams, konflikto atsiradimui, atpažįsta ir įvardija pavojingas žmonių, draugų savybes, jų elgesį. Paaškina ir argumentuoja skirtingų konflikto sprendimo technikų veiksmingumą, taiko abipusio konflikto sprendimo įgūdžius (B4.3) | Komunikavimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos.  |
| 15.                                           | Streso ir nerimo valdymo įgūdžiai.              | Paaškina ir argumentuoja skirtingų konflikto sprendimo technikų veiksmingumą, taiko abipusio konflikto sprendimo įgūdžius (B4.3)                                                                                                                                              | Komunikavimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos.  |
| <b>Asmeniniai tobulėjimo tikslai (9 val.)</b> |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                          |
| 1 .                                           | Karjeros samprata ir jos kaita.                 | Remdamasis savo įgūdžiais, pomėgiais ir asmeninėmis savybėmis numato savo karjeros ir (ar) savanorystės galimybes ir imasi veiksmų jas įgyvendinti (A2.3)                                                                                                                     | Pilietiškumo; Socialinė, emocinė; Pažinimo.              |
| 2.                                            | Savęs pažinimas. Noriu/galiu/reikia.            | Remdamasis savo įgūdžiais, pomėgiais ir asmeninėmis savybėmis numato savo karjeros ir (ar) savanorystės galimybes ir imasi veiksmų jas įgyvendinti (A2.3)                                                                                                                     | Komunikavimo; Pažinimo; Socialinė, emocinė               |
| 3.                                            | Savęs pažinimas. Emocijos, stiprybės, vertybės. | Remdamasis savo įgūdžiais, pomėgiais ir asmeninėmis savybėmis numato savo karjeros ir (ar) savanorystės galimybes ir imasi veiksmų jas įgyvendinti (A2.3)                                                                                                                     | Komunikavimo; Pažinimo; Socialinė, emocinė               |
| 4.                                            | Profesijų mozaika.                              | Remdamasis savo įgūdžiais, pomėgiais ir asmeninėmis savybėmis numato savo karjeros ir (ar) savanorystės galimybes ir imasi veiksmų jas įgyvendinti (A2.3)                                                                                                                     | Pilietiškumo; Komunikavimo; Pažinimo; Socialinė, emocinė |
| 5.                                            | Keturi karjeros planavimo žingsniai.            | Ilgalaikius mokymosi tikslus derina su karjeros tikslais, susikuria sėkmės kriterijus tikslo įgyvendinimo žingsniams vertinti, paaškina, kaip save motyvuoti susidūrus su nesėkme ar kliūtimi (A3.3)                                                                          | Pilietiškumo; Komunikavimo; Pažinimo.                    |

|    |                                     |                                                                                                                                                                                                       |                                       |
|----|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 6. | Kodėl svarbu kelti tikslus?         | Ilgalaikius mokymosi tikslus derina su karjeros tikslais, susikuria sėkmės kriterijus tikslo įgyvendinimo žingsniams vertinti, paaiškina, kaip save motyvuoti susidūrus su nesėkme ar kliūtimi (A3.3) | Komunikavimo; Pažinimo.               |
| 7. | Savanorystė: būdas pažinti pasaulį. | Remdamasis savo įgūdžiais, pomėgiais ir asmeninėmis savybėmis numato savo karjeros ir (ar) savanorystės galimybes ir imasi veiksmų jas įgyvendinti (A2.3)                                             | Pilietiškumo; Komunikavimo; Pažinimo. |
| 8. | Kas būtina ieškant darbo?           | Ilgalaikius mokymosi tikslus derina su karjeros tikslais, susikuria sėkmės kriterijus tikslo įgyvendinimo žingsniams vertinti, paaiškina, kaip save motyvuoti susidūrus su nesėkme ar kliūtimi (A3.3) | Komunikavimo; Pažinimo.               |
| 9. | Karjeros plano sudarymas.           | Ilgalaikius mokymosi tikslus derina su karjeros tikslais, susikuria sėkmės kriterijus tikslo įgyvendinimo žingsniams vertinti, paaiškina, kaip save motyvuoti susidūrus su nesėkme ar kliūtimi (A3.3) | Komunikavimo; Pažinimo.               |

#### **Atsakingas elgesys ir pasekmių įvertinimas (8 val. )**

|     |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                 |                                             |
|-----|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 1 . | Gyvybei ir sveikatai pavojingos aplinkos, situacijos. | Pateikia gyvybei ir sveikatai pavojingų aplinkų pavyzdžius. (D1.3).                                                                                                                                                             | Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos.   |
| 2.  | Cheminių medžiagų pavojingumas sveikatai.             | Skaito ir „išpakuoja“ reklamuojamų produktų, reklaminių strategijų siunčiamas žinutes, argumentuoja, kodėl svarbu išmokti suprasti cheminės saugos ženklus ir gebėti įvertinti medžiagų palankumą arba pavojų sveikatai. (D2.3) | Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos.   |
| 3.  | Apsinuodijimai.                                       | Skaito ir „išpakuoja“ reklamuojamų produktų, reklaminių strategijų siunčiamas žinutes. (D2.3)                                                                                                                                   | Komunikavimo; Pažinimo; sveikos gyvensenos. |
| 4.  | Ekstremalių situacijų priežastys, rūšys.              | Paaiškina, kokie įgūdžiai padės priimti tinkamus, sveikata, gyvybę ir turtą saugančius sprendimus. Analizuoja ir vertina galimus pavojaus šaltinius ir moka saugiai elgtis gresiant ar susidarius                               | Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos.   |

|                                                         |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                           |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                                                         |                                               | ekstremaliajai situacijai. Paaiškina, ką daryti, išgirdus perspėjimo sireną. Įvardija apsaugos būdus radioaktyviojo, biologinio ir cheminio užterštumo atvejais (šeimos saugumo planas, išvykimo krepšys, evakavimas(is), skydliaukės blokavimas jodu, asmeninės ir kolektyvinės apsaugos priemonės). (D1.3).             |                                           |
| 5.                                                      | Socialiniai pavojai.                          | Argumentuoja, kaip asmeninės atsakomybės už sveikatą prisiėmimas prisideda prie šeimos, bendruomenės narių ir Lietuvos gyvenimo gerinimo. Paaiškina, kas yra aktyvus ir pasyvus saugumas eismo aplinkoje, darbo aplinkoje, panaudoja žinias mokydamas saugaus ir sveikatą tausojančio elgesio jaunesnius mokinius. (D1.3) | Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos. |
| 6.                                                      | Prekybos žmonėmis pavojai.                    | Apibūdina prekybos žmonėmis formas ir išvardija prevencijos būdus, kurie apsaugo nuo prekybos žmonėmis, paaiškina, kaip atpažinti, kad asmuo atsidūrė nusikalsti linkusių asmenų akiratyje (D1.3)                                                                                                                         | Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos. |
| <b>Sveikatos stiprinimas ir išsaugojimas. (2 val. )</b> |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                           |
| 1.                                                      | Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo problemos. | Išvardija ir apibūdina bendruomenės paslaugas, organizacijas, tarnybas, kurios gali suteikti informaciją ar pagalbą sprendžiant psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo problemą, demonstruoja, kaip padėti pažįstamam asmeniui kreiptis ir ieškoti pagalbos (D2.3)                                                            | Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos. |

## 8 klasė

|                                                                |                             |            |               |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------|---------------|
| 8 kl.                                                          | Modulio pavadinimas (temos) | Pasiekimai | Kompetencijos |
| <b>Savęs pažinimas, santykiai, bendradarbiavimas (18 val.)</b> |                             |            |               |

|    |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                     |
|----|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1. | Asmeninės vertybės.                                | Argumentuoja, kaip asmeninės vertybės padeda įvertinti emocijų perteikimo formų pasekmes, argumentuoja ir kodėl svarbu susilaikyti nuo spontaniškos jausmų raiškos. (A1.4.)                                                                                        | Komunikavimo;<br>Socialinė, emocinė.                |
| 2. | Emocijų analizė situacijose.                       | Paaškina, kokiose situacijose neįmanoma pakeisti emocijas, todėl svarbu koncentruotis į kitus dalykus, analizuoja pykčio priežastis ir demonstruoja kaip jo valdymo būdus. Demonstruoja, kaip pakreipti savo mintis, veiksmus ir emocijas teigiama linkme. (A1.3.) | Komunikavimo;<br>Socialinė, emocinė.                |
| 3. | Tinkamo elgesio modeliavimas remiantis vertybėmis. | Paaškina, kaip priima tinkamus sprendimus patiriant bendraamžių spaudimui, pateikia pavyzdžių, kaip bendraamžiai gali padėti priimti tinkamus sprendimus. (C2.3.)                                                                                                  | Komunikavimo;<br>Socialinė, emocinė.                |
| 4. | Nerimo ir streso valdymas. Pagalbos galimybės.     | Paaškina kas yra psichikos sveikata ir kaip eustresas ar distresas daro jai įtaką, demonstruoja streso valdymo technikas ir įvardija, kada reikia ieškoti profesionalios pagalbos ir kur. (A1.4.)                                                                  | Komunikavimo;<br>Socialinė, emocinė.                |
| 5. | Laiko planavimas.                                  | Nustato ir apibūdina realias tikslų įgyvendinimo sąlygas, numato įgyvendinimo sunkumus ir įgyvendina sunkumų įveikimo planą, paaškina, kaip įgūdis planuoti ir siekti tikslo padės siekti karjeros tikslų. (A3.4.)                                                 | Komunikavimo;<br>Socialinė, emocinė.                |
| 6. | Asmeninis tobulėjimas ir savirealizacija.          | Argumentuoja, kaip drąsa išbandyti naujas veiklas prisideda prie pasitikėjimo savimi stiprinimo, ir kaip bet kokios pasirinktos veiklos yra reikalingos ir prisideda prie tobulėjimo ir yra normalios jo/jos lyčiai. (A2.2.)                                       | Komunikavimo;<br>Socialinė, emocinė.                |
| 7. | Savanorystės svarba ir galimybės.                  | Remiantis savo įgūdžiais, pomėgiais ir asmeninėmis savybėmis numato savo karjeros ir/ar savanorystės galimybes ir                                                                                                                                                  | Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos. |

|     |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                         |
|-----|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|     |                                                        | imasi veiksmų jas įgyvendinti.<br>(A2.3.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                         |
| 8.  | Savo ir kitų emocijų atpažinimas ir priėmimas          | Paaiškina, kaip supranta žodžius – priimti savo ir kito emocijas.<br>(B1.3.)                                                                                                                                                                                                                                                               | Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos.     |
| 9.  | Pagarba sau ir kitam.                                  | Argumentuoja, kada ir kodėl svarbu klausti asmens, kaip jis jaučiasi, o ne bandyti atspėti, konstruktyviai išreiškia savo poreikius ir inicijuoti pagalbą kito asmens poreikių patenkinimui ir paaiškina abipusio sutikimo santykiuose svarbą.<br>(B1.4.)                                                                                  | Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos.     |
| 10. | Konstruktyvus bendradarbiavimas ir teigiama lyderystė. | Konstruktyviai dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse, skatina kitų lyderystę ir visų grupės narių veiklą. (B2.4.)                                                                                                                                                                                                                     | Komunikavimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos. |
| 11. | Stereotipų atpažinimas ir tinkama reakcija.            | Paaiškina, kaip stereotipai daro įtaką santykiams, konflikto atsiradimui, atpažįsta ir įvardija pavojingas žmonių, draugų savybes, jų elgesį. Argumentuoja skirtingų konflikto sprendimo technikų veiksmingumą, pademonstruoja abipusio konflikto sprendimo įgūdžius. (B4.3.)                                                              | Komunikavimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos. |
| 12. | Pozityvūs ir toksiški santykiai, jų atpažinimas.       | Atpažįsta „palankią“ ir „nepalankią“ draugystę, manipuliavimą, įvardija pasekmes, atpažįsta poreikius konflikto metu ir pasiūlo kaip abi konfliktuojančios pusės gali patenkinti savo poreikius. (B4.4.)<br>Dalyvauja kuriant taisykles ir prisiima įsipareigojimus mokytis ir kurti sveikus santykius. (C1.4.)                            | Komunikavimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos. |
| 13. | Konstruktyvus konfliktų sprendimas.                    | Argumentuoja, kodėl konfliktas yra natūrali gyvenimo dalis, kaip vėl atstatyti pagarbias ribas nustatančius santykius, pateikia pavyzdžių ir pagrindžia, kodėl kai kuriose situacijose konfliktas negali būti sprendžiamas pritaikant išmoktas konfliktų taikymo strategijas. Paaiškina, kaip pagalba užkertant patyčių situaciją stiprina | Komunikavimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos. |

|                                               |                                               |                                                                                                                                                                                                        |                                                          |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|                                               |                                               | tarpusavio santykius, atpažįsta ir pateikia patyčių situacijų, variose erdvėse, įveikos pavyzdžių. (B4.2.)                                                                                             |                                                          |
| 14.                                           | Neapykantos kalba. Atpažinimas ir reagavimas. | Paaiškina kas yra neapykantos kalba ir demonstruoja, kaip elgtis tapus neapykantos kalbūs liudininku. (B4.4.)                                                                                          | Komunikavimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos.  |
| 15.                                           | Draugystės kodas: išmintingi pasirinkimai.    | Paaiškina, kaip priima tinkamus sprendimus patiriant bendraamžių spaudimui, pateikia pavyzdžių, kaip bendraamžiai gali padėti priimti tinkamus sprendimus. (C2.3.)                                     | Komunikavimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos.  |
| <b>Asmeniniai tobulėjimo tikslai (9 val.)</b> |                                               |                                                                                                                                                                                                        |                                                          |
| 1 .                                           | Mano ateities vizija ir tikslai.              | Remdamasis savo įgūdžiais, pomėgiais ir asmeninėmis savybėmis numato savo karjeros ir (ar) savanorystės galimybes ir imasi veiksmų jas įgyvendinti (A2.3)                                              | Pilietiškumo; Socialinė, emocinė; Pažinimo.              |
| 2.                                            | Su karjera susiję sprendimai.                 | Ilgalaikius mokymosi tikslus derina su karjeros tikslais, susikuria sėkmės kriterijus tikslo įgyvendinimo žingsniams vertinti, paaiškina, kaip save motyvuoti susidūrus su nesėkme ar kliūtimi (A3.3). | Komunikavimo; Pažinimo; Socialinė, emocinė               |
| 3.                                            | Karjeros planavimas.                          | Ilgalaikius mokymosi tikslus derina su karjeros tikslais, susikuria sėkmės kriterijus tikslo įgyvendinimo žingsniams vertinti, paaiškina, kaip save motyvuoti susidūrus su nesėkme ar kliūtimi (A3.3). | Komunikavimo; Pažinimo; Socialinė, emocinė               |
| 4.                                            | Iššūkiai karjeros kelyje.                     | Ilgalaikius mokymosi tikslus derina su karjeros tikslais, susikuria sėkmės kriterijus tikslo įgyvendinimo žingsniams vertinti, paaiškina, kaip save motyvuoti susidūrus su nesėkme ar kliūtimi (A3.3). | Pilietiškumo; Komunikavimo; Pažinimo; Socialinė, emocinė |
| 5.                                            | Profesijų pristatymas                         | Remdamasis savo įgūdžiais, pomėgiais ir asmeninėmis savybėmis numato savo karjeros ir (ar) savanorystės galimybes ir imasi veiksmų jas įgyvendinti (A2.3)                                              | Pilietiškumo; Komunikavimo; Pažinimo.                    |
| 6.                                            | Perėjimas į naujas mokymosi ir                | Ilgalaikius mokymosi tikslus derina su karjeros tikslais, susikuria                                                                                                                                    | Komunikavimo; Pažinimo.                                  |

|                                                             |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                            |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
|                                                             | laisvalaikio erdves:<br>LAMA BPO<br>sistema. | sėkmės kriterijus tikslo<br>įgyvendinimo žingsniams vertinti,<br>paaiškina, kaip save motyvuoti<br>susidūrus su nesėkme ar kliūtimi<br>(A3.3).                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                            |
| 7.                                                          | Karjeros plano<br>atnaujinimas.              | Ilgalaikius mokymosi tikslus derina<br>su karjeros tikslais, susikuria<br>sėkmės kriterijus tikslo<br>įgyvendinimo žingsniams vertinti,<br>paaiškina, kaip save motyvuoti<br>susidūrus su nesėkme ar kliūtimi<br>(A3.3).                                                                                                                                                                   | Pilietiškumo;<br>Komunikavimo;<br>Pažinimo.                                |
| <b>Atsakingas elgesys ir pasekmių įvertinimas (8 val. )</b> |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                            |
| 1 .                                                         | Aplinkos tarša                               | Įvardija apsaugos būdus<br>radioaktyviojo, biologinio ir<br>cheminio užterštumo atvejais.<br>Paaiškina, ką daryti, išgirdus<br>perspėjimo sireną, parodo, kaip<br>nusistatyti mobilųjį telefoną<br>perspėjimo pranešimui<br>gauti. (D1.3)                                                                                                                                                  | Socialinė, pažinimo<br>emocinė ir sveikos<br>gyvensenos.                   |
| 2.                                                          | Šeimos saugumo<br>planas                     | Įvardija apsaugos būdus<br>radioaktyviojo, biologinio ir<br>cheminio užterštumo atvejais<br>(šeimos saugumo planas, išvykimo<br>krepšys, evakavimas(is),<br>skydliaukės blokavimas jodu,<br>asmeninės ir kolektyvinės apsaugos<br>priemonės). Paaiškina, ką daryti,<br>išgirdus perspėjimo sireną, parodo,<br>kaip nusistatyti mobilųjį telefoną<br>perspėjimo pranešimui<br>gauti. (D1.3) | Komunikavimo;<br>Pažinimo, socialinė,<br>emocinė ir sveikos<br>gyvensenos. |
| 3.                                                          | Išvykimo krepšys,<br>evakuacija.             | Įvardija apsaugos būdus<br>radioaktyviojo, biologinio ir<br>cheminio užterštumo atvejais<br>(šeimos saugumo planas, išvykimo<br>krepšys, evakavimas(is),<br>skydliaukės blokavimas jodu,<br>asmeninės ir kolektyvinės apsaugos<br>priemonės). Paaiškina, ką daryti,<br>išgirdus perspėjimo sireną, parodo,<br>kaip nusistatyti mobilųjį telefoną<br>perspėjimo pranešimui<br>gauti. (D1.3) | Komunikavimo;<br>Pažinimo; sveikos<br>gyvensenos.                          |

|                                                        |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                   |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 4.                                                     | Traumos priežastys (saulės smūgis, hipotermija, elektros traumos, nudegimas, nušalimas ir kt.). | Paaiškina, kas yra aktyvus ir pasyvus saugumas eismo aplinkoje, darbo aplinkoje, panaudoja žinias mokydamas saugaus ir sveiką tausojančio elgesio jaunesnius mokinius. (D1.3)                                                                                  | Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos.               |
| 5.                                                     | Maisto, kosmetikos produktų etikečių analizė.                                                   | Skaito ir „išpakuoja“ reklamuojamų produktų, reklaminių strategijų siunčiamas žinutes, argumentuoja, kodėl svarbu išmokyti suprasti cheminės saugos ženklus ir gebėti įvertinti medžiagų palankumą arba pavojų sveikatai. (D1.3)                               | Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos.               |
| 6.                                                     | Saugus elgesys kelyje.                                                                          | Paaiškina, kas yra aktyvus ir pasyvus saugumas eismo aplinkoje, darbo aplinkoje, panaudoja žinias mokydamas saugaus ir sveiką tausojančio elgesio jaunesnius mokinius. (D1.3)                                                                                  | Pažinimo; Komunikavimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos. |
| 7.                                                     | Saugi darbo aplinka                                                                             | Paaiškina, kas yra aktyvus ir pasyvus saugumas eismo aplinkoje, darbo aplinkoje, panaudoja žinias mokydamas saugaus ir sveiką tausojančio elgesio jaunesnius mokinius. (D1.3)                                                                                  | Pažinimo; Komunikavimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos. |
| <b>Sveikatos stiprinimas ir išsaugojimas. (2 val.)</b> |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                   |
| 1.                                                     | Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo problemos.                                                   | Išvardija ir apibūdina bendruomenės paslaugas, organizacijas, tarnybas, kurios gali suteikti informaciją ar pagalbą sprendžiant psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo problemą, demonstruoja, kaip padėti pažįstamam asmeniui kreiptis ir ieškoti pagalbos (D2.3) | Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos.                         |

## I G klasė

| IG kl                                                          | Modulio pavadinimas (temos)   | Pasiekimai                                                    | Kompetencijos                |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------|
| <b>Savęs pažinimas, santykiai, bendradarbiavimas (18 val.)</b> |                               |                                                               |                              |
| 1.                                                             | Savęs pažinimas. Koks aš esu? | Atpažįsta, įvardija emocijas, atpažįsta savo emocijas (A1.3.) | Pažinimo, socialinė, emocinė |

|     |                                                                 |                                                                                                                                                                                |                                                  |
|-----|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 2.  | Savęs pažinimas. Savitvarda.                                    | Pasirenka ir paaiškina žalos nedarančias reagavimo į problemas reakcijas (A1.3.)                                                                                               | Komunikavimo, pažinimo, socialinė, emocinė       |
| 3.  | Stresas. Streso valdymas.                                       | Analizuoja, kas yra psichikos sveikata, aiškinasi, kas yra eustresas ir distresas mokosi streso valdymo būdų. (A1.3.)                                                          | Socialinė, emocinė, pažinimo, sveikos gyvensenos |
| 4.  | Nerimo, streso įveika.                                          | Paaiškina kada, kur ir kaip reikia kreiptis psichologinės pagalbos, ir kokią psichologinę pagalbą galima gauti mokykloje (A1.3.)                                               | Socialinė, emocinė, pilietiškumo, komunikavimo   |
| 5.  | Asmeninės savybės, vertybės.                                    | Reflektuoja ir analizuoja kaip asmeninės savybės, vertybės padeda tobulėti, stiprina pasitikėjimą savimi (A2.3.)                                                               | Komunikavimo, socialinė, pažinimo                |
| 6.  | Mano pomėgiai.                                                  | Atskleisdami savo pomėgius, reflektuoja ir įvardija asmenybės bruožus, domėjimosi sritis, reikalingas ateities planų įgyvendinimui (A2.3.)                                     | Komunikavimo, socialinė, pažinimo, kūrybiškumo   |
| 7.  | Gebėjimai, įgūdžiai, talentas.                                  | Tyrinėdami savo gebėjimus, įgūdžius mokosi atpažinti situacijas, kuriose jie gali daryti įtaką (A2.3.)                                                                         | Komunikavimo; socialinė, emocinė                 |
| 8.  | Mokymasis ir asmeniniai tikslai.                                | Išsikeldami tikslą mokosi nustatyti ir apibūdinti realias jo įgyvendinimo sąlygas. Paaiškina, kaip gebėjimai planuoti laiką ir darbus padeda pasiekti išsikeltų tikslų (A3.3.) | Pažinimo, kūrybiškumo, socialinė                 |
| 9.  | Mokymosi tikslo trukdžių įveika.                                | Analizuoja ir įvardija, kas gali trukdyti pasiekti tikslą ir parengia trukdžių įveikos planą (A3.3.)                                                                           | Pažinimo, kūrybiškumo, socialinė                 |
| 10. | Asmeninių tikslų įgyvendinimo plano rengimas.                   | Analizuodami asmeninius pomėgius, savybes, gebėjimus susidaro asmeninių tikslų įgyvendinimo planą (A3.3.)                                                                      | Kūrybiškumo, pažinimo, pilietiškumo, socialinė   |
| 11. | Klasės bendruomenės kūrimas. Susitarimai, emocijos ir įgūdžiai. | Įvardija veiksnius, kurie vienija grupę ir padeda siekti tikslų (B2.3)                                                                                                         | Komunikavimo, pilietiškumo, socialinė, emocinė   |
| 12. | Kultūrų įvairovės suvokimas. Vertybės.                          | Įvardija veiksnius, kurie vienija grupę ir padeda siekti tikslų (B2.3)                                                                                                         | Komunikavimo, socialinė, emocinė                 |

|                                               |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                   |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 13.                                           | Kultūrų įvairovės suvokimas. Nuostatos.                                                                           | Įvardija veiksnius, kurie vienija grupę ir padeda siekti tikslų (B2.3)                                                                                                                                                                    | Komunikavimo, socialinė, emocinė                                                  |
| 14.                                           | Kultūrų įvairovės suvokimas. Stereotipai.                                                                         | Atpažįsta ir įvardija subjektyvumą, stereotipus ir nusistatymą prieš vieną ar kitą grupę, oponuoja netolerancijai ir stereotipams (B3.3)                                                                                                  | Komunikavimo, socialinė, emocinė                                                  |
| 15.                                           | Bendravimas. Savo poreikių įvardijimas.                                                                           | Paaiškina, kaip poreikių nepatenkinimas siejasi su mintimis, emocijomis ir elgesiu (B1.3)                                                                                                                                                 | Komunikavimo, socialinė, emocinė                                                  |
| 16.                                           | Bendravimas. Tinkamai reaguoti.                                                                                   | Pasirenka ir paaiškina, kokias parenka žalos nedarančias reagavimo į problemą reakcijas, apibūdina, kuriose situacijose reikia daugiau savitvardos, ir geba susitvarkyti. (A1.3)                                                          | Komunikavimo, socialinė, emocinė                                                  |
| 17.                                           | Bendravimas. Empatiškai klausytis.                                                                                | Analizuoja ir pagrindžia konfliktų atsiradimo priežastis, demonstruoja mediacijos gebėjimus. (B4.3).                                                                                                                                      | Komunikavimo, socialinė, emocinė                                                  |
| 18.                                           | Bendravimas. Spręsti konfliktus.                                                                                  | Analizuoja ir pagrindžia konfliktų atsiradimo priežastis, demonstruoja mediacijos gebėjimus. Paaiškina, kas yra mobingas, kokią įtaką daro asmens psichikos sveikatai, paaiškina reakcijos ir pasipriešinimo mobingui žingsnius (B4.3).   | Komunikavimo, socialinė, emocinė                                                  |
| <b>Asmeniniai tobulėjimo tikslai (9 val.)</b> |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                   |
| 1 .                                           | Karjera: visą gyvenimą besitęsiantis procesas                                                                     | Įvardija savo pomėgius, interesus, asmenybės bruožus, gabumus, kurie reikalingi ateities planams įgyvendinti, planuoja profesinę karjerą ir savanorystės galimybes (A2.3)                                                                 | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |
| 2.                                            | Keturios karjeros kompetencijos: savęs pažinimas, profesijos pasirinkimas, mokymosi kelio paieška, darbo pradžia. | Įvardija savo pomėgius, interesus, asmenybės bruožus, gabumus, kurie reikalingi ateities planams įgyvendinti, planuoja profesinę karjerą ir savanorystės galimybes (A2.3)<br>Laiku pritaiko darbo pradžios inicijavimo įgūdžius, išvengia | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |

|                                                            |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                         |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                            |                                     | įsipareigojimų ir atsakomybių atidėliojimo, paaiškina, kaip gebėjimas planuoti laiką ir darbus padeda pasiekti išsikeltų tikslų (A3.3)                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                         |
| 3.                                                         | Psichologinis portretas ir karjera. | Įvardija savo pomėgius, interesus, asmenybės bruožus, gabumus, kurie reikalingi ateities planams įgyvendinti, planuoja profesinę karjerą ir savanorystės galimybes (A2.3)<br>Laiku pritaiko darbo pradžios inicijavimo įgūdžius, išvengia įsipareigojimų ir atsakomybių atidėliojimo, paaiškina, kaip gebėjimas planuoti laiką ir darbus padeda pasiekti išsikeltų tikslų (A3.3) | Komunikavimo;<br>Kūrybiškumo;<br>Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |
| 4.                                                         | Karjeros plano papildymas.          | Įvardija savo pomėgius, interesus, asmenybės bruožus, gabumus, kurie reikalingi ateities planams įgyvendinti, planuoja profesinę karjerą ir savanorystės galimybes (A2.3)<br>Laiku pritaiko darbo pradžios inicijavimo įgūdžius, išvengia įsipareigojimų ir atsakomybių atidėliojimo, paaiškina, kaip gebėjimas planuoti laiką ir darbus padeda pasiekti išsikeltų tikslų (A3.3) | Komunikavimo;<br>Kūrybiškumo;<br>Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |
| <b>Atsakingas elgesys ir pasekmių įvertinimas (8 val.)</b> |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                         |
| 1 .                                                        | Saugios aplinkos kūrimas.           | Pateikia pavyzdžių, kaip taisyklių, įstatymų pažeidimai daro įtaką aplinkinių gyvenimui, šeimai, bendruomenei, Lietuvai ir pasauliui. Pateikia pasiūlymų, kaip sukurti emociškai saugią mokymosi ir darbo aplinką, įvardija priežastis ir požymius, kaip atpažinti smurtą namų, mokymosi ir darbo vietoje. (C1.3).                                                               | Pažinimo;<br>Komunikacinė;<br>Skaitmeninė; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos.    |
| 2.                                                         | Šeimos saugumo planas.              | Apibūdina teroristinės veikos būdus, paaiškina, ką turi kiekvienas žinoti apie saugumą                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Pažinimo; Skaitmeninė; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos.                        |

|                                                        |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                      |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                        |                                                                                                                                                                    | teroristinių išpuolių metu, ir sukuria šeimos saugumo planą. Priklausomai nuo situacijos pobūdžio taiko tinkamus apsaugos būdus, rūpinasi ne tik savo, bet ir aplinkinių saugumu. (D1.3).                                                                                        |                                                                                      |
| 3.                                                     | Evakuacijos aspektai (skubus, uždelstas evakavimas, evakavimasis savo transportu).                                                                                 | Apibūdina teroristinės veikos būdus, paaiškina, ką turi kiekvienas žinoti apie saugumą teroristinių išpuolių metu, ir sukuria šeimos saugumo planą. Priklausomai nuo situacijos pobūdžio taiko tinkamus apsaugos būdus, rūpinasi ne tik savo, bet ir aplinkinių saugumu. (D1.3). | Pažinimo;<br>Komunikacinė;<br>Skaitmeninė; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos. |
| 4.                                                     | Fizinių bei emocinių poreikių nepatenkinimas (pvz., alkis, troškulys, karštis, šaltis, pervargimas, vienatvė ir kt.). Savirūpa esant ekstremaliosioms situacijoms. | Priklausomai nuo situacijos pobūdžio taiko tinkamus apsaugos būdus, rūpinasi ne tik savo, bet ir aplinkinių saugumu. (D1.3).                                                                                                                                                     | Pažinimo;<br>Komunikacinė;<br>Skaitmeninė; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos. |
| 5.                                                     | Smurtinių nusikaltimų požymiai, pasekmės.                                                                                                                          | Įvardija ir pagrindžia smurto, seksualinių nusikaltimų požymius ir pasekmes, atpažįsta smurto grėsmę, taiko įgūdžius, kurie padeda pasipriešinti smurtui (D1.3).                                                                                                                 | Pažinimo;<br>Komunikacinė;<br>Skaitmeninė; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos. |
| 6.                                                     | Vaikų įdarbinimo sąlygos (14–16 metų vaikams leistini dirbti darbai)                                                                                               | Pateikia pasiūlymų, kaip sukurti emociškai saugią mokymosi ir darbo aplinką, įvardija priežastis ir požymius, kaip atpažinti smurtą namų, mokymosi ir darbo vietoje. (C1.3).                                                                                                     | Pažinimo;<br>Komunikacinė;<br>Skaitmeninė; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos. |
| 7.                                                     | Bendruomenėje veikiančios tarnybos, padedančios užtikrinti gyventojų saugumą.                                                                                      | Priklausomai nuo situacijos pobūdžio taiko tinkamus apsaugos būdus, rūpinasi ne tik savo, bet ir aplinkinių saugumu. (D1.3).                                                                                                                                                     | Pažinimo;<br>Komunikacinė;<br>Skaitmeninė; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos. |
| <b>Sveikatos stiprinimas ir išsaugojimas. (2 val.)</b> |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                      |
| 1.                                                     | Pirmoji pagalba. Priklausomybės ligų prevencija.                                                                                                                   | Paaiškina žmogaus sveikatos poreikius ir pagrindžia, kaip sveikos gyvensenos principų,                                                                                                                                                                                           | Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos.                                            |

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

## II G klasė

| IG kl                                                          | Modulio pavadinimas (temos)              | Pasiekimai                                                                                                                                                         | Kompetencijos                                            |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <b>Savęs pažinimas, santykiai, bendradarbiavimas (18 val.)</b> |                                          |                                                                                                                                                                    |                                                          |
| 1.                                                             | Sudėtingos emocijos.                     | Mokosi išreikšti ir atpažinti sudėtingas emocijas, įvardija situacijas. (A1).                                                                                      | Komunikavimo, pilietiškumo, socialinė, emocinė, pažinimo |
| 2.                                                             | Saugūs reagavimo į problemas būdai.      | Geba pasirinkti saugius ir žalos nedarančius reagavimo į problemas būdus, analizuoja situacijas, kuriose reikia didesnės savitvardos ir mokosi ją stiprinti. (A2). | Komunikavimo, pilietiškumo, socialinė, emocinė, pažinimo |
| 3.                                                             | Neigiamos ir teigiamos mintys.           | Mokosi neigiamas mintis keisti teigiamomis, pateikia pavyzdžių ir diskutuoja. (A2).                                                                                | Komunikavimo, pilietiškumo, socialinė, emocinė, pažinimo |
| 4.                                                             | Laiko valdymas.                          | Suvokia psichikos sveikatos svarbą, mokosi laiko valdymo technikų, geba paaiškinti, kaip tai padeda valdyti stresą. (A2).                                          | Komunikavimo, pilietiškumo, socialinė, emocinė, pažinimo |
| 5.                                                             | Tarpusavio santykiai. Įveikti patyčias.  | Geba atpažinti ir tinkamai reaguoti bei kreiptis pagalbos dėl patyčių. (B2).                                                                                       | Komunikavimo, pilietiškumo, socialinė, emocinė, pažinimo |
| 6.                                                             | Tarpusavio santykiai. Tinkamai reaguoti. | Mokosi tinkamai reaguoti, tobulinti bendravimą, išvengti                                                                                                           | Komunikavimo, pilietiškumo, socialinė, emocinė, pažinimo |

|     |                                                              |                                                                                                                                                                                                                          |                                                          |
|-----|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|     |                                                              | konfliktų, tobulina bendravimo gebėjimus. (B2).                                                                                                                                                                          |                                                          |
| 7.  | Tarpusavio santykiai. Empatiškai klausyti.                   | Mokosi suprasti kitų žmonių jausmus, mintis ir motyvus. Tai pagerina bendravimą, sumažina konfliktų galimybę. (B2).                                                                                                      | Komunikavimo, pilietiškumo, socialinė, emocinė, pažinimo |
| 8.  | Viešas kalbėjimas.                                           | Žingsnis po žingsnio mokosi viešo kalbėjimo. Praktikuojasi mažesnėse grupelėse. (B2).                                                                                                                                    | Komunikavimo, pilietiškumo, socialinė, emocinė, pažinimo |
| 9.  | Gairės, kaip imti interviu. Atviro ir uždaro tipo klausimai. | Lygina atviro ir uždaro tipo klausimų skirtumus, tyrinėja, kurie aktyviau skatina klausymąsi ir sudaro sąlygas įsigilinti į kalbančiojo požiūrį, mokosi formuluoti atviro tipo klausimus, skatinančius pasisakyti. (B2). | Komunikavimo, pilietiškumo, socialinė, emocinė, pažinimo |
| 10. | Medijos                                                      | Analizuoja, kaip medijos vaizduoja socialines, kultūrines grupes ir kaip ši informacija daro įtaką išankstinių nuostatų atsiradimui. (B4).                                                                               | Komunikavimo, pilietiškumo, socialinė, emocinė, pažinimo |
| 11. | Stereotipai.                                                 | Atpažįsta ir įvardija stereotipus, oponuoja netolerancijai ir stereotipams. (B3.)                                                                                                                                        | Komunikavimo, pilietiškumo, socialinė, emocinė, pažinimo |
| 12. | Klasės mikroklimatas. Tyrimas.                               | Klasės gerovės kūrimas, tarpasmeninių santykių puoselėjimas. Probleminių situacijų įvardijimas. (B2.3)                                                                                                                   | Komunikavimo, pilietiškumo, socialinė, emocinė, pažinimo |
| 13. | Klasės mikroklimato tyrimo analizė                           | Įvardija veiksnius, kurie vienija klasę kaip grupę ir padeda siekti tikslų. (B2.3)                                                                                                                                       | Komunikavimo, pilietiškumo, socialinė, emocinė, pažinimo |
| 14. | Konfliktų sprendimas.                                        | Paaškina, kaip kyla konfliktai, argumentuoja skirtingų konflikto sprendimo technikų veiksmingumą. (B4.3)                                                                                                                 | Komunikavimo, pilietiškumo, socialinė, emocinė, pažinimo |
| 15. | Mediacija. Kas tai?                                          | Paaškina kas yra mediacija, kam ji reikalinga. (B4).                                                                                                                                                                     | Komunikavimo, pilietiškumo, socialinė, emocinė, pažinimo |
| 16. | Mediacija. Praktiniai užsiėmimai.                            | Geba lyginti abipusio sutarimo vertę, nagrinėja įvairias situacijas ir mokosi atpažinti kokie                                                                                                                            | Komunikavimo, pilietiškumo, socialinė, emocinė, pažinimo |

|                                               |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                   |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|                                               |                                                        | nepatenkinti poreikia iššaukia konfliktus, nesutarimus. (B4).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                   |
| 17.                                           | Mobingas.                                              | Paaškina kas yra mobingas, kokią įtaką daro asmens psichikos sveikatai. (B4.3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Komunikavimo, pilietiškumo, socialinė, emocinė, pažinimo                          |
| 18.                                           | Mobingas. Mobingo požymiai.                            | Paaškina reakcijos ir pasipriešinimo mobingui žingsnius. (B4.3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Komunikavimo, pilietiškumo, socialinė, emocinė, pažinimo                          |
| <b>Asmeniniai tobulėjimo tikslai (9 val.)</b> |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                   |
| 1 .                                           | Gyvenimo vaidmenys planuojant ir įgyvendinant karjerą. | Įvardija savo pomėgius, interesus, asmenybės bruožus, gabumus, kurie reikalingi ateities planams įgyvendinti, planuoja profesinę karjerą ir savanorystės galimybes (A2.3)                                                                                                                                                                                                        | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |
| 2.                                            | Savęs pažinimas: J. Holando testas.                    | Įvardija savo pomėgius, interesus, asmenybės bruožus, gabumus, kurie reikalingi ateities planams įgyvendinti, planuoja profesinę karjerą ir savanorystės galimybes (A2.3)<br>Laiku pritaiko darbo pradžios inicijavimo įgūdžius, išvengia įsipareigojimų ir atsakomybių atidėliojimo, paaiškina, kaip gebėjimas planuoti laiką ir darbus padeda pasiekti išsikeltų tikslų (A3.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |
| 3.                                            | Karjeros informacijos analizė ir taikymas.             | Įvardija savo pomėgius, interesus, asmenybės bruožus, gabumus, kurie reikalingi ateities planams įgyvendinti, planuoja profesinę karjerą ir savanorystės galimybes (A2.3)<br>Laiku pritaiko darbo pradžios inicijavimo įgūdžius, išvengia įsipareigojimų ir atsakomybių atidėliojimo, paaiškina, kaip gebėjimas planuoti laiką ir darbus padeda pasiekti išsikeltų tikslų (A3.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |
| 4.                                            | Mokymosi kelio pasirinkimas: LAMA BPO sistema.         | Įvardija savo pomėgius, interesus, asmenybės bruožus, gabumus, kurie reikalingi ateities planams                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pilietiškumo; Socialinė,                               |

|    |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                         |
|----|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                   | <p>įgyvendinti, planuoja profesinę karjerą ir savanorystės galimybes (A2.3)</p> <p>Laiku pritaiko darbo pradžios inicijavimo įgūdžius, išvengia įsipareigojimų ir atsakomybių atidėliojimo, paaiškina, kaip gebėjimas planuoti laiką ir darbus padeda pasiekti išsikeltų tikslų (A3.3)</p>                                                                                                  | emocinė ir sveikos gyvensenos                                                           |
| 5. | Mokymosi visą gyvenimą galimybės.                 | <p>Įvardija savo pomėgius, interesus, asmenybės bruožus, gabumus, kurie reikalingi ateities planams įgyvendinti, planuoja profesinę karjerą ir savanorystės galimybes (A2.3)</p> <p>Laiku pritaiko darbo pradžios inicijavimo įgūdžius, išvengia įsipareigojimų ir atsakomybių atidėliojimo, paaiškina, kaip gebėjimas planuoti laiką ir darbus padeda pasiekti išsikeltų tikslų (A3.3)</p> | Komunikavimo;<br>Kūrybiškumo;<br>Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |
| 6. | Darbo paieška: CV sudarymas, motyvacinis laiškas. | <p>Įvardija savo pomėgius, interesus, asmenybės bruožus, gabumus, kurie reikalingi ateities planams įgyvendinti, planuoja profesinę karjerą ir savanorystės galimybes (A2.3)</p> <p>Laiku pritaiko darbo pradžios inicijavimo įgūdžius, išvengia įsipareigojimų ir atsakomybių atidėliojimo, paaiškina, kaip gebėjimas planuoti laiką ir darbus padeda pasiekti išsikeltų tikslų (A3.3)</p> | Komunikavimo;<br>Kūrybiškumo;<br>Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |
| 7. | Karjeros plano papildymas.                        | <p>Įvardija savo pomėgius, interesus, asmenybės bruožus, gabumus, kurie reikalingi ateities planams įgyvendinti, planuoja profesinę karjerą ir savanorystės galimybes (A2.3)</p> <p>Laiku pritaiko darbo pradžios inicijavimo įgūdžius, išvengia įsipareigojimų ir atsakomybių atidėliojimo, paaiškina, kaip</p>                                                                            | Komunikavimo;<br>Kūrybiškumo;<br>Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |

|                                                            |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                  |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
|                                                            |                                                                                                              | gebėjimas planuoti laiką ir darbus padeda pasiekti išsikeltų tikslų (A3.3)                                                                                                                                                                                                       |                                                                  |
| <b>Atsakingas elgesys ir pasekmių įvertinimas (8 val.)</b> |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                  |
| 1 .                                                        | Pavojų atpažinimas gyvenimo aplinkoje, rizikos vertinimas.                                                   | Pateikia pasiūlymų, kaip sukurti emociškai saugią mokymosi ir darbo aplinką, įvardija priežastis ir požymius, kaip atpažinti smurtą namų, mokymosi ir darbo vietoje. (D1.3).                                                                                                     | Pažinimo; Skaitmeninė; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos. |
| 2.                                                         | Paauglių (asmenų iki 18 metų) įdarbinimo sąlygos, darbuotojų teisės ir pareigos, nelegalaus darbo žala.      | Pateikia pasiūlymų, kaip sukurti emociškai saugią mokymosi ir darbo aplinką, įvardija priežastis ir požymius, kaip atpažinti smurtą namų, mokymosi ir darbo vietoje. (D1.3).                                                                                                     | Pažinimo; Skaitmeninė; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos. |
| 3.                                                         | Šeimos saugumo planą, išvykimo krepšys.                                                                      | Apibūdina teroristinės veikos būdus, paaiškina, ką turi kiekvienas žinoti apie saugumą teroristinių išpuolių metu, ir sukuria šeimos saugumo planą. Priklausomai nuo situacijos pobūdžio taiko tinkamus apsaugos būdus, rūpinasi ne tik savo, bet ir aplinkinių saugumu. (D1.3). | Pažinimo; Skaitmeninė; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos. |
| 4.                                                         | Ekstremalios situacijos (socialinio, techninio, gamtinio, ekologinio pobūdžio situacijos), pavojaus signalai | Apibūdina teroristinės veikos būdus, paaiškina, ką turi kiekvienas žinoti apie saugumą teroristinių išpuolių metu, ir sukuria šeimos saugumo planą. Priklausomai nuo situacijos pobūdžio taiko tinkamus apsaugos būdus, rūpinasi ne tik savo, bet ir aplinkinių saugumu. (D1.3). | Pažinimo; Skaitmeninė; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos. |
| 5.                                                         | Elgesys patekus į karo veiksmų zoną, įvykus sprogimui ir atsidūrus po nuolaužomis.                           | Apibūdina teroristinės veikos būdus, paaiškina, ką turi kiekvienas žinoti apie saugumą teroristinių išpuolių metu, ir sukuria šeimos saugumo planą. Priklausomai nuo situacijos pobūdžio taiko tinkamus apsaugos būdus, rūpinasi ne tik savo, bet ir aplinkinių saugumu. (D1.3). | Pažinimo; Skaitmeninė; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos. |
| 6.                                                         | Užpuolimas, vagystė.                                                                                         | Įvardija ir pagrindžia smurto, seksualinių nusikaltimų požymius ir pasekmes, atpažįsta smurto                                                                                                                                                                                    | Pažinimo; Skaitmeninė; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos. |

|                                                         |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                           |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                                                         |                                                                                                         | grėsmę, taiko įgūdžius, kurie padeda pasipriešinti smurtui (D1.3).                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                           |
| <b>Sveikatos stiprinimas ir išsaugojimas. (2 val. )</b> |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                           |
| 1.                                                      | Sveika mityba.<br>Priklausomybės ligos.                                                                 | Paaškina žmogaus sveikatos poreikius ir pagrindžia, kaip sveikos gyvensenos principų, vertybinių nuostatų laikymasis padeda šiuos poreikius patenkinti. Paaškina priklausomybės ligų atsiradimo procesą, kokią įtaką jam daro asmens poreikių nepatenkinimas, kokia yra teikiama pagalba ir gydymas sergantiems priklausomybės ligomis (D2.3) | Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos. |
| 2.                                                      | Sutrikęs kvėpavimas (pvz., ar tai yra užspringimas, lengvas ar sunkus sužalojimas, trauma), gaivinimas. | Taiko pirmosios pagalbos teikimo žinias ir įgūdžius gyvybei nepavojingose bei pavojingose situacijose. (D2.3)                                                                                                                                                                                                                                 | Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos. |

Programą parengė:

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui Vaiva Krikščiūnaitė – Buitvydė

Socialinė pedagogė Vija Zujevaitė – Srėbalienė

Psichologė Reda Narmontienė

Socialinė pedagogė, psichologė Laima Kareivienė

Klasių kuratorė sielovada Julija Lukauskaitė