

ŠIAULIŲ GEGUŽIŲ PROGIMNAZIJA
GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ BENDROJI PROGRAMA
1, 3 klasės 2023–2024 m. m.
1-4 klasės 2024–2025 m. m.

Gyvenimo įgūdžių bendrąja programa siekiama padėti 1-4 klasių mokiniams pasirengti gyvenimui, suteikti jiems galimybę įgyti žinių, nuosekliai ugdyti vertybes, nuostatas, elgesį, kuris padės laiku atpažinti įvairius gyvenime kylančius iššūkius ir juos įveikti savarankiškai arba ieškant, suteikiant pagalbą ir pasirošti visaverčiam gyvenimui.

Pradinio ugdymo Gyvenimo įgūdžių programos uždaviniai. Siekdami tikslo mokiniai:

- tyrinėja savo ir kitų emocijas, mokosi atpažinti jas 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 ir traumų;
- aktyviai tyrinėja mokyklos, bendruomenės, šalies, pasaulio poreikius ir problemas, pritaiko įgūdžius, gebėjimus ir kompetencijas kuriant, gerinant, saugant kitų asmenų, skirtingų grupių gerovę.

Gyvenimo įgūdžių bendroji programa integruojama į formalųjį ir neformalųjį ugdymą, klasių vadovo pamokas. Vykdoma integruota socialinio ir emocinio ugdymo LIONS QUEST programa „Laikas kartu“, projektas „Vertybių laiptai“.

KLASĖ, PASIEKIMŲ SRITYS, MOKYMO SI TURINYS

1 KLASĖ

Savęs pažinimas, asmeninių tobulėjimo tikslų kėlimas ir siekimas (A)

A1. Atpažįsta, įvardija, valdo emocijas, elgesį, taiko nerimo, streso įveikos metodus.

Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.

Plėtoja emocijas ir jausmus apibūdinančių žodžių žodyną, mokosi valdyti emocijas pritaikydami išmoktą strategiją. Mokosi įvairiose situacijose patiriamas emocijas susieti su fiziniais pojūčiais. Mokosi atpažinti nerimo požymius (mintis ir fizinius pojūčius), pritaikyti įtampą mažinančius metodus.

A2. Stebi, tiria, atpažįsta, įvardija ir plėtoja asmeninius pomėgius, savybes, talentus, įgūdžius, gebėjimus.

Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.

Analizuoja, kas yra įgūdis, mokosi atpažinti savo įgūdžius, gebėjimus ir talentus, kaip juos gali panaudoti klasėje, šeimoje, bendruomenėje, analizuoja, kokie bendruomenės ištekliai gali padėti tobulėti. Tyrinėja, kas yra pasitikėjimas savimi, ir analizuoja situacijas, kuriose jaučiasi pasitikintis, o kuriose norėtų įgyti dar daugiau pasitikėjimo, analizuoja asmenines savybes, kurios padeda tobulėti.

A3. Išsikelia akademinius ir asmeninius tikslus, planuoja žingsnius, kaip jų siekti ir veikti.

Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.

Aiškinasi, kas yra valia ir tikslas, mokosi išsikelti tikslą pritaikydami kelių žingsnių tikslo siekimo strategiją. Mokosi atpažinti ir įvardyti elgesį, kuris padeda mokytis, stebėti mokymosi pažangą ir reflektuoti.

Tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti (B)

B1. Rodo įtraukiojo elgesio įgūdžius.

Saugus bei sveikas asmuo ir bendruomenė.

Iš kūno kalbos mokosi atpažinti ir įvardyti kito asmens jausmus, analizuoja bendraklasių jausmus įvairiose situacijose. Bendraudami ir mokydamiesi klausyti mokosi naudoti žodinę ir nežodinę kalbą, reflektuoja, kaip šie gebėjimai padės sutarti su draugais. Mokosi užmegzti pažintį su nepažįstamu asmeniu, pakviesti bendrauti, išreikšti palaikymą.

B2. Dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse.

Saugus bei sveikas asmuo ir bendruomenė.

Analizuoja, kas yra grupė, kodėl dirbant grupėje yra reikalingos taisyklės, vaidmenys ir kokie įgūdžiai ir asmeninės savybės padės grupei geriau atlikti darbą.

B3. Tyrinėja, atpažįsta ir įvardija kitų žmonių pomėgius, savybes, talentus, gebėjimus ir kitus ypatumus.

Saugus bei sveikas asmuo ir bendruomenė.

Analizuodami santykių įvairovę, klasės mokinių panašumus ir skirtumus, pomėgius, gebėjimus ir talentus tyrinėja, kas yra lyčių lygybė ir kuo ji svarbi bendruomenei. Mokosi pažinti ženklus, atpažinti situacijas, žmones, kuriems reikalingas palaikymas.

B4. Kontroliuoja neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas.

Saugus bei sveikas asmuo ir bendruomenė.

Aiškinasi, kas yra gandas, melas ir kaip jis kenkia santykiams, kokius sukelia jausmus ir elgesį. Aiškinasi, kas yra konfliktas, kaip galima jį išspręsti, kodėl neišspręstas konfliktas gali virsti smurtu ir kada skubiai reikia kreiptis pagalbos į suaugusįjį. Mokosi atpažinti, koks elgesys vadinamas patyčiomis, kaip reikia į jas reaguoti.

Atsakingas elgesys ir pasekmių įvertinimas (C)

C1. Saugumo ir bendrosios elgesio taisyklės ir susitarimai.

Atsakingi sprendimai ir elgesys.

Diskutuoja, kokias taisykles gali kurti patys ir kam jos reikalingos, kuria draugiškos ir rūpestingos klasės taisykles. Analizuoja ir reflektuoja taisyklių, saugančių gyvybę ir sveikatą, svarbą.

C2. Priima sprendimus, analizuoja, vertina sprendimų pasekmes.

Atsakingi sprendimai ir elgesys.

Mokosi sprendimų priėmimo strategijos, iš kelių alternatyvų pasirinkti geriausią ir ją pagrįsti. Diskutuoja, kada negali patys priimti sprendimų ir būtina kreiptis į suaugusiuosius. Aiškinasi ir mokosi atpažinti neapgalvotus, teisingus ir žalą darančius sprendimus bei kaip gebėjimas tvirtai pasakyti „Ne“ gali apsaugoti nuo žalingų sprendimų, kurie gali būti pavojingi santykiams, sveikatai ir gyvybei.

Asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinimas ir saugojimas (D)

D1. Saugo savo ir kitų gyvybę, sveikatą ir turta.

Saugus bei sveikas asmuo ir bendruomenė.

Diskutuoja ir nagrinėja, kaip suprantami žodžiai saugu ir saugus elgesys, mokosi analizuoti įvairias aplinkas, įvertinti jų saugumą, atpažinti nesaugumo požymius ir perspėjimo signalus bei kaip konkrečioje nesaugioje situacijoje reikia elgtis. Analizuoja įvairias buityje, mokykloje ir kitose erdvėse esamas bei naudojamas priemones, mokosi įvertinti jų saugumą ir kaip su šiomis priemonėmis reikia elgtis. Mokosi saugaus elgesio gatvėje einant pėstute, važiuojant automobiliu, dviračiu ar kita judėjimo priemone. Mokosi atpažinti pavojaus signalus ir evakuacijos iš mokyklos į saugią vietą. Mokosi pažinti savo kūno ribas ir jas saugoti, aiškinasi, kas yra geros ir blogos paslaptys bei ką daryti, jeigu kas nors nori daryti kažką netinkamo. Mokosi pažinti ir apibūdinti pagrindines kūno dalis, organus ir jų funkcijas, atpažinti kūno dalis pagal jų atliekamas funkcijas.

D2. Geba pademonstruoti, kaip suteikti pirmąją pagalbą, slaugos ir savirūpos įgūdžius, paaiškina, kaip išvengti ligų ir traumų.

Saugus bei sveikas asmuo ir bendruomenė.

Aiškinasi, ką reikia daryti, kad saugotų sveikatą ir jaustųsi gerai, nereikėtų vartoti vaistų, diskutuoja apie atsakingą vaistų vartojimą: kas paskiria ir kas paduoda. Aptaria, kokie veiksmai padėtų saugoti sveikatą ir sudaro savo asmeninį sveikatos saugojimo planą. Mokosi pirmųjų pagalbos sau ir kitam suteikimo įgūdžių (pamatuoti temperatūrą, sutvarkyti įdrėskimą, nubrozdinimą, sustabdyti nedidelį kraujavimą, daryti širdies masažą), atpažinti situacijas, kai skubiai reikia kviesti pagalbą ir kaip tai padaryti.

2 KLASĖ

Savęs pažinimas, asmeninių tobulėjimo tikslų kėlimas ir siekimas (A)

A1. Atpažįsta, įvardija, valdo emocijas, elgesį, taiko nerimo, streso įveikos metodus.

Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.

Toliau plėtoja emocijas ir jausmus apibūdinančių žodžių žodyną, įvairiose situacijose mokosi atpažinti emocijas, jas sieti su žodžiais ir kūno kalba, įvardyti jų intensyvumą, apibūdinti teigiamas, neigiamas, sudėtingas, mokosi naujų emocijų valdymo strategijų. Mokosi atpažinti nerimo šaltinius, fizinius ir emocinius.

A2. Stebi, tiria, atpažįsta, įvardija ir plėtoja asmeninius pomėgius, savybes, talentus, įgūdžius, gebėjimus.

Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai. 1–2 klasių koncentras.

Mokosi analizuoti savo pomėgius, talentus, įgūdžius, savybes, nuspręsti, kuriuos norėtų tobulinti, mokosi atpažinti bendruomenės narius, kuriems gali prireikti pagalbos ir palaikymo ir kurių pagalbos gali prašyti patys.

A3. Išsikelia akademinis ir asmeninius tikslus, planuoja žingsnius, kaip jų siekti ir veikti.

Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.

Tyrinėja trumpalaikių ir ilgalaikių tikslų panašumas bei skirtumus, mokosi įvardyti, kaip dabartiniai tikslai remiasi ankstesnių tikslų pasiekimu. Aiškinasi, kas yra motyvacija. Mokosi atpažinti, įvardyti pažangą ir ryšį tarp motyvacijos kažko siekti ir sėkmės pasitenkinimo pasiekus savo tikslą. Mokosi atpažinti mokymosi sunkumus, įvardyti sunkumus ir prašyti pagalbos su jais susidūrus.

Tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti (B)

B1. Rodo įtraukiojo elgesio įgūdžius.

Saugus bei sveikas asmuo ir bendruomenė.

Stebi ir tyrinėja kitų patiriamas emocijas bei mokosi išreikšti susirūpinimą, kai mano, kad kam nors klasėje reikia emocinės paramos. Mokosi išklausti iki galo, perfrazuojant kito išsakytus žodžius, išreiškiant domėjimąsi kito pasakymu ir reaguojant išsakyti palaikymo žodžius.

B2. Dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse.

Saugus bei sveikas asmuo ir bendruomenė.

Analizuoja, kas yra bendradarbiaujanti grupė, kokios darbo grupėje taisyklės ir vaidmenys prisideda prie bendradarbiaujančios grupės kūrimo, mokosi analizuoti darbo grupėje sėkmės požymius ir darbo kartu reikšmę, reflektuoti savo ir kitų įsitraukimą, atpažinti kliūtis ir kada reikia kreiptis pagalbos.

B3. Tyrinėja, atpažįsta ir įvardija kitų žmonių pomėgius, savybes, talentus, gebėjimus ir kitus ypatumus.

Saugus bei sveikas asmuo ir bendruomenė.

Mokosi išreikšti palaikymą ir domėjimąsi kito asmens interesais, analizuoti ir argumentuoti, kaip gyvenimas su skirtingų kultūrų asmenimis praturtina gyvenimą. Diskutuoja apie lyčių lygybę, lyčių vaidmenis, žmonių santykius, meilę ir atsakomybę. Mokosi valdyti neigiamus santykius ir taikyti konfliktų valdymo strategijas.

B4. Kontroliuoja neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas.

Saugus bei sveikas asmuo ir bendruomenė.

Nagrinėja, kas yra provokacija, ir mokosi į ją tinkamai reaguoti, diskutuoja, kaip gandai gali tapti provokacija bei kaip reikia į juos reaguoti ir sustabdyti. Mokosi neužgauti kito jausmų ir išvengti konfrontacijos išreikšdami kitam mintis. Nagrinėja, kaip neišspręsti konfliktai gali pakenkti santykiams, ir mokosi konfliktų sprendimo strategijos. Analizuoja priežastis, skirtumus ir panašumas tarp tyčinio bei netyčinio elgesio, patyčių ir konflikto, aiškinasi, kokius jausmus žmonės patiria šiose situacijose, ir mokosi, juos atpažinus, reaguoti, analizuoja, kokiose vietose ir situacijose dažniausiai gali atsirasti patyčios.

Atsakingas elgesys ir pasekmių įvertinimas (C)

C1. Saugumo ir bendrosios elgesio taisyklės ir susitarimai.

Atsakingi sprendimai ir elgesys.

Analizuoja asmenines savybes, kurios yra reikalingos laikantis taisyklių ir išsaugant gerus santykius. Analizuoja, kas yra sąžiningumas, atsakomybės ir pagarba, kokiose situacijose ir kaip galima šias savo savybes pademonstruoti.

C2. Priima sprendimus, analizuoja, vertina sprendimų pasekmes.

Atsakingi sprendimai ir elgesys.

Remdamiesi įvairiomis situacijomis aiškinasi, kokias problemas gali spręsti savarankiškai, o kada reikia ieškoti suaugusiųjų pagalbos, tobulina sprendimų priėmimo įgūdžius išsiaiškinus, kas yra patikimas ir nepatikimas šaltinis. Analizuoja ir pateikia pavyzdžių, kokiose situacijose jaučia, kad kiti žmonės nori įtikinti priimti tinkamą ar netinkamą sprendimą, kaip atpažinti, ar kelia pasiūlymas grėsmę sveikatai ar gyvybei, santykiams, ar ne, aiškinasi, kaip pasirinkti alternatyvius sprendimus ir kaip jie gali paveikti kitus asmenis.

Asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinimas ir saugojimas (D)

D1. Saugo savo ir kitų gyvybę, sveikatą ir turta.

Saugus bei sveikas asmuo ir bendruomenė.

Analizuoja žalingo elgesio ir sprendimų pavyzdžius, mokosi pademonstruoti, kaip pasipriešinti tokiam elgesiui. Tyrinėja įvairių informacijos šaltinių patikimumą ir diskutuoja, kuo gali pasitikėti, kai iškyla grėsmė saugumui ar neaišku, kaip pasielgti. Mokosi paskambinti skubiosios pagalbos tarnybai (112) ir paprašyti pagalbos. Nagrinėja, kas yra nesaugios, pavojingos, nežinomos medžiagos, ir pateikia pavyzdžių,

mokosi paaiškinti, kaip šios medžiagos gali pakenkti sveikatai ir gyvybei, kaip reikia elgtis atsidūrus šalia sveikatai ir gyvybei pavojingų medžiagų. Analizuoja, kada svarbu kreiptis pagalbos į suaugusiuosius ir į pagalbos tarnybą. Nagrinėja, kas yra taršos šaltinis, kaip jį atpažinti ir kaip elgtis jį pamačius. Mokosi atpažinti įspėjimo apie pavojų ženklus, pasišalinti į saugią vietą ir evakuotis iš mokyklos. Analizuoja, kas yra tinkamas ir netinkamas prisilietimas, kaip reikia pasielgti atpažinus netinkamą prisilietimą arba kai kas nors pasako, kad patyrė netinkamą prisilietimą.

D2. Geba pademonstruoti, kaip suteikti pirmąją pagalbą, slaugos ir savirūpos įgūdžius, paaiškina, kaip išvengti ligų ir traumų.

Saugus bei sveikas asmuo ir bendruomenė.

Stiprina savirūpos įgūdžius, mokosi atpažinti, apibūdinti sveikus ir nesveikus įpročius, kokios būna jų pasekmės ir susikuria dienos režimo ir sveikatos saugojimo planą išvengiant blogų įpročių ir žalingo vaistų naudojimo. Gerina pirmosios pagalbos sau ir kitiems įgūdžius, mokosi atpažinti ir veikti pastebėjus užspringimą, sutrikusį kvėpavimą, daryti širdies masažą, sužinodami, kur prirėkus rasti defibriliatorių, ir paaiškindami, kam jis reikalingas (elektroimpulsas kraujotakai atstatyti), kaip teisingai dėvėti medicininę kaukę, respiratorių, dezinfekuoti rankas, fiksuoti sulūžusias galūnes, uždėti spaudžiamąjį tvarstį ir pakviesti skubiąją pagalbą.

3 KLASĖ

Savęs pažinimas, asmeninių tobulėjimo tikslų kėlimas ir siekimas (A)

A1. Atpažįsta, įvardija, valdo emocijas, elgesį, taiko nerimo, streso įveikos metodus.

Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.

Mokosi atpažinti, įvardyti emocijas sukeliančius dirgiklius ir, plėtodamas emocijų ir jausmų žodyną, sieti emocijas su elgesiu, analizuoja, kaip teigiamos ir neigiamos mintys daro įtaką elgesiui ir kito asmens emocijoms. Nagrinėdami įvairias situacijas, kuriose jaučia nemalonias ar susipynusias emocijas ir jausmus, mokosi atpažinti, įvardyti emocijas ir pritaikyti teigiamų minčių įveikiant nemalonus pojūčius metoda, atpažinti, kada nepavyksta šių emocijų suvaldyti ir reikia kreiptis pagalbos į suaugusįjį.

A2. Stebi, tiria, atpažįsta, įvardija ir plėtoja asmeninius pomėgius, savybes, talentus, įgūdžius, gebėjimus.

Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.

Analizuoja ir suplanuoja, kokių naujų įgūdžių norėtų įgyti, aiškinasi, kaip asmeninės savybės ir įsitikinimai siejasi su vertybėmis, reflektuoja pastangų ir pažangos priežastis. Aiškinasi, kas yra pasitikėjimas savimi, kaip jį stiprinti. Analizuoja, kokios asmeninės savybės, įgūdžiai galėtų būti naudingi bendruomenei ir šeimai, kaip galėtų juos panaudoti, kad padėtų patenkinti bendruomenės narių poreikį, ir kaip bendruomenės nariai padeda jam.

A3. Išsikelia akademinis ir asmeninius tikslus, planuoja žingsnius, kaip jų siekti ir veikti.

Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.

Aiškinasi, kas yra realus tikslas, ir mokosi palyginti su nerealiais tikslais, išsikelia ir suplanuoja realų tikslą ir numato jam siekti svarbias asmenines savybes, pagalbą, galimas kliūtis. Analizuoja įvairias situacijas ir mokosi atpažinti sunkumus bei nuspręsti, kuriuos sunkumus gali pašalinti ir įveikti patys, o kurie priklauso ne nuo jų, mokosi reflektuoti patirtas emocijas siekdami tikslo, kaip sekėsi jas atpažinti, įvardyti ir suvaldyti.

Tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti (B)

B1. Rodo įtraukiojo elgesio įgūdžius.

Santykiai ir bendradarbiavimas.

Nagrinėja įvairias situacijas ir analizuoja, kaip jaučiasi asmuo, kuris patiria atstūmimą, pažeminimą, patyčias, mokosi reaguoti į kito žmogaus emocijas. Mokosi inicijuoti pokalbį, tinkamo klausymo įgūdžių, demonstruoti susidomėjimą, analizuoja, kas yra reflektyvus klausymas, ir mokosi jį pritaikyti, reflektuoja, kaip tinkamo ir reflektyvaus klausymo įgūdžiai padeda sutarti su draugais ir stiprinti draugystę.

B2. Dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse.

Santykiai ir bendradarbiavimas.

Nagrinėja, kas yra komandinis darbas ir ką daryti, kad jis būtų veiksmingas, reflektuoja apie savo darbo grupėje, komandoje sėkmę, analizuoja asmenines savybes ir įsivardija, koks elgesys ar įgūdžiai padėtų dirbti ir veikti veiksmingiau, jaustis darbingai ir maloniai.

B3. Tyrinėja, atpažįsta ir įvardija kitų žmonių pomėgius, savybes, talentus, gebėjimus ir kitus ypatumus.

Santykiai ir bendradarbiavimas.

Tyrinėja ir apibūdina mokyklos bendruomenės narių kultūrinių grupių skirtumus ir panašumus, mokosi atpažinti panašumus atkleidžiančius simbolius, įpročius ir kt.

B4. Kontroliuoja neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas.

Santykiai ir bendradarbiavimas.

Mokosi atpažinti patikimą informaciją ir atskirti nuo nepatikimos, aiškinasi, kaip nepatikimos informacijos skleidimas gali pakenkti kitam asmeniui ar grupei ir kokios gali būti abiem pusėms pasekmės, diskutuoja, kaip gali išreikšti palaikymą, kai kas nors yra neteisingai apšmeižtas. Analizuoja pasyvų, agresyvų ir tvirtabūdišką elgesį bei mokosi ramiai reaguoti į suerzinusį ar įskaudinusį elgesį. Mokosi atpažinti ir įvardyti patyčių bei gąsdinimo elgesį, atskirti jį nuo konfliktinių situacijų. Mokosi veiksmingai spręsti patyčių ir gąsdinimo problemą, analizuoja ir įvardija patyčių aukos, kaltininko bei liudininko jausmus, reflektuoja, kaip gebėjimas reaguoti į patyčių situaciją bus naudingas ateityje.

Atsakingas elgesys ir pasekmių įvertinimas (C)

C1. Saugumo ir bendrosios elgesio taisyklės ir susitarimai.

Atsakingi sprendimai ir elgesys.

Analizuoja atsakingo ir sąžiningo, pagarbaus elgesio naudą šeimai, klasei ir bendruomenei, kokios gali būti nesąžiningo ir neatsakingo elgesio pasekmės asmeniui, jo šeimos nariams ar bendraklasiams. Kartu kuria ir reflektuoja taisykles, jų svarbą saugant santykius, siekiant tikslų, asmenines savybes, kurios padeda jų laikytis, analizuoja įvairius viešose vietose matomus simbolius ir kaip taisyklės atspindi vertybes (pvz., nurodymai saugoti žolę, gėles, paminklus, laikytis tylos ir pan.). Tyrinėja įvairias taisykles, kurios padeda saugoti sveikatą ir gyvybę (susipažįsta su draudžiamaisiais ženklais, jų nesilaikymo pasekmėmis, pvz., kas gali nutikti naudojant atvirą liepsną (degantį degtuką, nuorūką) šalia lengvai užsiliepsnojančių ar sprogių medžiagų; draudimo žmonėms patekti į pavojingas vietas ženklas).

C2. Priima sprendimus, analizuoja, vertina sprendimų pasekmes.

Atsakingi sprendimai ir elgesys.

Analizuoja atsakingo ir sąžiningo, pagarbaus elgesio naudą šeimai, klasei ir bendruomenei, kokios gali būti nesąžiningo ir neatsakingo elgesio pasekmės asmeniui, jo šeimos nariams ar bendraklasiams. Kartu kuria ir reflektuoja taisykles, jų svarbą saugant santykius, siekiant tikslų, asmenines savybes, kurios padeda jų laikytis, analizuoja įvairius viešose vietose matomus simbolius ir kaip taisyklės atspindi vertybes (pvz., nurodymai saugoti žolę, gėles, paminklus, laikytis tylos ir pan.). Tyrinėja įvairias taisykles, kurios padeda

saugoti sveikatą ir gyvybę (susipažįsta su draudžiamaisiais ženklais, jų nesilaikymo pasekmėmis, pvz., kas gali nutikti naudojant atvirą liepsną (degantį degtuką, nuorūką) šalia lengvai užsiliepsnojančių ar sprogių medžiagų; draudimo žmonėms patekti į pavojingas vietas ženklas).

Asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinimas ir saugojimas (D)

D1. Saugo savo ir kitų gyvybę, sveikatą ir turta.

Saugus bei sveikas asmuo ir bendruomenė.

Analizuoja ir mokosi atpažinti bei apibūdinti grėsmę gyvybei ir sveikatai keliančius veiksnius (pvz., gaisras, atviri elektros srovės šaltiniai, cheminės medžiagos, užterštas vanduo, gyvūnas ir kt.), įvertinti pavojų, paaiškinti, kaip reikia elgtis ir kaip pakviesti pagalbą. Prisimena saugaus eismo taisykles, mokosi tinkamai elgtis kaukiant pavojaus sirenai, saugiai evakuotis iš uždarų patalpų, mokosi padėti draugui. Diskutuoja ir argumentuoja, kodėl esant pavojaus grėsmei svarbu laikytis taisyklių ir klausyti suaugusiųjų. Mokosi atpažinti smurtaujančią elgesį, atsakyti į bendraamžių ar suaugusiųjų spaudimą nubrėždami artumo ribas, atpažinti situacijas, kai skubiai reikia kreiptis pagalbos į suaugusiuosius.

D2. Geba pademonstruoti, kaip suteikti pirmąją pagalbą, slaugos ir savirūpos įgūdžius, paaiškina, kaip išvengti ligų ir traumų.

Saugus bei sveikas asmuo ir bendruomenė.

Nagrinėdami pavyzdžius analizuoja, kas yra sveiki ir nesveiki su sveikata susiję įpročiai, apmąsto, reflektuoja ir papasakoja apie savo sveikatos įpročius bei kokius norėtų dar sustiprinti, kokių veiksmų galėtų imtis (regos, klausos saugojimas, atsipalaidavimo pratimai, grūdinimasis, laikas lauke, vandens gėrimas ir pan.). Mokosi atpažinti saugią ir nesaugią pirmajai pagalbai teikti aplinką bei paaiškinti, kada gali savimi rūpintis patys, o kada reikia skubiai kvieisti pagalbą. Mokosi atpažinti staigią mirtį (užspringimas, kraujavimas), mokosi pirmosios pagalbos veiksmų sekos (pirmosios pagalbos kvietimas, krūtinės paspaudimai, defibriliacija automatiniu išoriniu defibriliatoriumi). Aiškinasi, kas yra psichoaktyviosios medžiagos ir kaip jos veikia smegenų darbą, žmogaus gyvenimą, mokosi argumentuoti, kodėl pavojinga šias medžiagas vartoti, mokosi atpažinti spaudimą vartoti pavojingas sveikatai ir gyvybei medžiagas.

4 KLASĖ

Savęs pažinimas, asmeninių tobulėjimo tikslų kėlimas ir siekimas (A)

A1. Atpažįsta, įvardija, valdo emocijas, elgesį, taiko nerimo, streso įveikos metodus.

Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.

Analizuoja ir apibūdina patiriamas emocijas nagrinėdami kasdienes situacijas, mokosi jas išreikšti taikydami proceso „mintys-veiksmas-emocijos“ logiką, panaudoti jį priimdami geriausią sprendimą, aiškinasi emocijų ir jausmų sąvokas. Analizuoja, kada neigiamos emocijos gali tapti naudingos ir kaip sveiki įpročiai padeda jaustis gerai, aiškinasi emocijų ir elgesio ryšį, kaip neigiamas mintis keisti teigiamomis mintimis. Mokosi atpažinti fizinius pojūčius ir emocijas, kurie rodo grėsmę keliantį pavojų ar nerimą (pvz., blogai miegojo naktį, nenorėjo ateiti į mokyklą, daryti mėgstamos veiklos ir pan.), ir panaudoti „Įvardyk emociją – nusiramink – apmąstyk“ sekos žingsnius.

A2. Stebi, tiria, atpažįsta, įvardija ir plėtoja asmeninius pomėgius, savybes, talentus, įgūdžius, gebėjimus.

Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.

Analizuoja, kokius įgūdžius, talentus, gebėjimus, savybes tobulina ir kaip asmeniškai galėtų prisidėti prie bendruomenės gerovės. Diskutuoja, kaip sveiki įpročiai padeda pasiekti užsibrėžtų tikslų plėtojant talentus ir gebėjimus, pasitikėti savimi, analizuoja įvairias situacijas, kuriose patiriama nesėkmė ir mokosi argumentuoti, kodėl patirti nesėkmę yra normalu ir kaip reikia elgtis toliau, kad patirtos nesėkmės gali padėti pasiekti išsikeltus asmeninius tikslus.

A3. Išsikelia akademinius ir asmeninius tikslus, planuoja žingsnius, kaip jų siekti ir veikti.
Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.

Analizuoja ir mokosi paaiškinti, kas yra vidinė ir išorinė motyvacija, pateikia vidinės motyvacijos pavyzdžių iš savo patirties. Mokosi kelti tikslus iš jau pasiektų tikslų, suplanuoja laiką, iki kada atliks, mokosi stebėti asmeninio mokymosi tikslo siekimo pažangą, ją fiksuoti žodžiu, raštu.

Tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti (B)

B1. Rodo įtraukiojo elgesio įgūdžius.

Santykiai ir bendradarbiavimas.

Tyrinėja žodines ir nežodines užuominas, kurios atskleidžia kito žmogaus jauseną ir mokosi į ją tinkamai reaguoti. Analizuoja ir mokosi apibūdinti gebančio bendrauti asmens savybes, konstruktyviai reaguoti į kritiką apie atliktą darbą, veiklą ar elgesį. Nagrinėja, kas yra abipusė žmonių pagarba, koks elgesys padeda parodyti pagarbą.

B2. Dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse.

Santykiai ir bendradarbiavimas.

Dirbdami grupėje prisiima grupės nario vaidmenį ir atlieka mokymosi užduotį, analizuoja ir argumentuoja, kokios vertybės padeda sutarti grupės nariams, kaip išipareigojimas ir atsakomybė dirbant grupėje, komandoje prisideda prie individualios ir grupės veiklos sėkmės.

B3. Tyrinėja, atpažįsta ir įvardija kitų žmonių pomėgius, savybes, talentus, gebėjimus ir kitus ypatumus.

Santykiai ir bendradarbiavimas.

Analizuodami pavyzdžius, kaip žiniasklaidoje ir medijose vaizduojamos įvairios socialinės bei kultūrinės grupės, vertina, ar ši informacija yra teisinga ar ne, mokosi nagrinėti skirtingų kultūrų bendravimo ypatumus, diskutuoja, kaip skirtingų kultūrų žmonės praturtina vieni kitų gyvenimą. Analizuoja įvairias situacijas, kada apskritai negalima skelbti apie asmenį informacijos, ir aiškinasi, kas yra privatumas bei asmens duomenų apsauga, mokosi išreikšti palaikymą bendraklasiams, kuriems reikia pagalbos

B4. Kontroliuoja neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas.

Santykiai ir bendradarbiavimas. 3–4 klasių koncentras.

Aiškinasi, kas yra teigiamas ir neigiamas bendraamžių spaudimas, mokosi palyginti ir paaiškinti skirtumus, pademonstruoti, kaip reikia atsispirti neigiamam bendraamžių spaudimui. Analizuodami įvairius pavyzdžius mokosi atskirti problemos įvardijimą nuo kaltinimo, atpažinti vedančias į konfliktą patyčių situacijas nuo netyčinės situacijos ir veiksmingai laiku sureaguoti. Analizuoja patyčių situacijose dalyvaujančių asmenų emocijas ir mokosi veiksmingų atsako į patyčias būdų.

Atsakingas elgesys ir pasekmių įvertinimas (C)

C1. Saugumo ir bendrosios elgesio taisyklės ir susitarimai.

Atsakingi sprendimai ir elgesys.

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

C2. Priima sprendimus, analizuoja, vertina sprendimų pasekmes.

Atsakingi sprendimai ir elgesys.

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

Asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinimas ir saugojimas (D)

D1. Saugo savo ir kitų gyvybę, sveikatą ir turta.

Saugus bei sveikas asmuo ir bendruomenė. 3–4 klasių koncentras.

Diskutuoja ir mokosi atpažinti kitų žmonių, bendraamžių nesaugų elgesį (pvz., vairavimas, plaukimas vartojus psichoaktyvias medžiagas, lipimas ant plono ir nepatikrinto vandens telkinio ledo, statybos ir kiti darbai nesilaikant saugos taisyklių, dirbant be apsaugos priemonių, gyvūno erzimas, eismo juostos kirtimas neleistinoje vietoje ir pan.). Mokosi atpažinti įspėjančius apie pavojų ženklus (draudžiamieji, įspėjamieji, įpareigojamieji ir nurodomieji ženklai), paaiškina ir, jeigu galima, pademonstruoja, kaip reikia elgtis juos pastebėjus, diskutuoja apie jų laikymosi svarbą ir galimas pasekmes. Nagrinėja, kas yra išvykimo krepšys ir kokius daiktus svarbu pasiimti prireikus skubiai dėl pavojaus palikti namus. Praktikuojasi evakuotis iš pastato į saugią zoną. Mokosi padėti evakuotis draugui. Aiškinasi, kokios yra skubiosios pagalbos tarnybos ir kokią pagalbą jos gali suteikti. Analizuoja, įvardija ir reflektuoja apie savo svarbius atsparumo nesaugiam elgesiui įgūdžius (pvz., atsisakyti vartoti psichoaktyvias medžiagas, išvengti nusikalstamų grupių, atpažinti seksualinės prievartos grėsmę ir pan.).

D2. Geba pademonstruoti, kaip suteikti pirmąją pagalbą, slaugos ir savirūpos įgūdžius, paaiškina, kaip išvengti ligų ir traumų.

Saugus bei sveikas asmuo ir bendruomenė.

Analizuoja paros režimo, švaros palaikymo ir higienos įpročių svarbą brandos pokyčių metu, mokosi pasirinkti tinkamas pagal amžių higienos priemonės. Mokosi susikurti sveiko įpročio ugdymo pažangos stebėjimo planą, diskutuoja, kokie veiksniai gali trukdyti laikytis sveikatą tausojančio įpročio ugdymosi plano (reklama, bendraamžių spaudimas, tingėjimas ir pan.) ir kas šiuos iššūkius gali padėti įveikti, paaiškina bei argumentuoja, kas yra sveika gyvensena ir kaip ji padeda pasiekti išsikeltų tikslų bei stiprinti sveikatą. Paaiškina, kas yra sveikatos sutrikimas, pademonstruoja pirmosios pagalbos teikimo įgūdžius. Analizuoja ir mokosi papasakoti apie žalingą alkoholio ir tabako poveikį sveikatai bei gyvybei, jo poveikį žmogaus organizmui, mąstymui ir santykiams su kitais žmonėmis, tyrinėja savo įgūdžius, vertybes ir nuostatas, kurie padės atsispirti jų vartojimui.

Parengė

Virginija Miltinienė, pradinio ugdymo mokytoja

Jurgita Laidauskienė, socialinė pedagogė

2023-09-01