PATVIRTINTA
Šiaulių Gegužių progimnazijos
direktoriaus 2023-09-01 įsakymu
Nr. V-68.

ŠIAULIŲ GEGUŽIŲ PROGIMNAZIJA

GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ BENDROJI PROGRAMA
5, 7 klasės 2023–2024 m. m.
5–8 klasės 2024–2025 m. m.

Gyvenimo įgūdžių bendrosios programos sritys: socialinis, emocinis, sveikatos, lytiškumo, rengimo šeimai ugdymas, žmogaus sauga, karjeros ugdymas.

SOCIALINIO EMOCINIO UGDYMO PROGRAMOS SRITIS (SEU)
5 kl.

Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.
1. Jausmai ir emocijos. Kaip vertybės siejasi su emocijomis ir atsakingu elgesiu. Mokytis atpažinti ir tobulinti jausmų ir emocijų raišką.
2. Stresas. Kas yra stresas, kaip jis siejasi su nerimu, kaip atpažinti stresą ir jį valdyti.
3. Asmens augimo įgūdžiai. Socialiniai - emociniai pokyčiai paauglystėje (mąstymo, akademiniai, socialiniai, emociniai) ir jų įtaka įgūdžiams, pomėgiams, asmenybei.
4. Savo stipriųjų ir silpnųjų pusių atpažinimas. Mokymasis tobulinti pasirinktą savo gebėjimą.

Santykiai ir bendradarbiavimas.
5. Žmonių talentai, išskirtinumai. Gebėjimas atpažinti žmonių ir skirtingų asmenų grupių (socialinių, kultūrinių, religinių, etninių) savitumus.
6. Skirtingi asmenų ir grupių poreikiai. Socialinių ir emocinių įgūdžių lavinimas, siekiant įveikti visuomenėje netoleranciją.
7. Konfliktas ir kompromisas. Teisingi ir veiksmingi konfliktų sprendimo būdai.

Atsakingi sprendimai ir elgesys.
8. Sprendimų priėmimų įgūdžiai. Teisingų sprendimų priėmimas vertybių pagalba.

Saugus bei sveikas asmuo ir bendruomenė.
9. Priklausomybės. Gebėjimas atsispirti vidiniams ir išoriniams spaudimams vartoti psichoaktyviąsias medžiagas.

SVEIKATOS IR LYTIŠKUMO UGDYMO, RENGIMO ŠEIMAI PROGRAMOS SRITIS
5 kl.

Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.
1. Paauglystėje vykstantys fiziologiniai pokyčiai.
2. Higienos ir sveikos gyvensenos svarba paauglystėje.
3. Savijauta, galimi savijautos požymiai.

Santykiai ir bendradarbiavimas.
4. Kaip atsiranda priklausomybė?
5. Bauginantis elgesys. Kaip reaguoti į bauginantį elgesį?

Atsakingi sprendimai ir elgesys.
6. Gaivinimo ir pirmosios pagalbos veiksmai, esant įvairioms būklėms.
7. Žaizdos sutvarstymas, lūžusių kaulų imobilizavimas, pagalbos kvietimas.

Saugus bei sveikas asmuo ir bendruomenė.
8. Kaip atsispirti spaudimui vartoti psichoaktyvias medžiagas?
9. Prevencijos galimybės bei kaip padėti esant priekabiavimui ir patyčioms.

ŽMOGAUS SAUGOS PROGRAMOS SRITIS

5 kl.

Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.

1. Mokausi pasakyti „ne“ išoriniams spaudimui.
2. Stresas. Streso rūšys. Kaip atpažinti stresą? Kas sukelia stresą?

Santykiai ir bendradarbiavimas.

3. Evakuacinės pratybos. Pratybų nauda. Saugus elgesys minioje. Kaip elgtis išgirdus civilinės saugos signalą.
4. Vaikai turi būti saugūs. Saugi buitis. Ar saugu būti mokykloje? Rizikos įvertinimas ir pavojaus identifikavimas mokykloje.

Atsakingi sprendimai ir elgesys.

5. Kas yra ekstremali situacija? Ekstremalus įvykis buityje. Saugi aplinka. _2 val.

Saugus bei sveikas asmuo ir bendruomenė.

6. Pirmoji pagalba esant nušalimui, nudegimui ar sužalojimui.
7. Blogos savijautos priežastys: apsinuodijimo keliai. Pirmoji pagalba sau ir šalia esančiam._2

UGDYMO KARJERAI PROGRAMOS SRITIS

5 kl.

Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai

1. Kas aš esu. Ugdomi gebėjimai tobulinti gebėjimą suvokti save, atpažinti ir įvardinti save, ugdyti pasitikėjimą savimi.
2. Mano santykiai. Geba apibrėžti santykių sritis ir jų poveikį.
3. Pokyčiai. Ugdomi gebėjimai atskleisti svarbią patirtį ir pokyčius, remiantis patirtimi gebėti keistis ir formuoti asmenybę, pasitikėti savimi.

Santykiai.

4. Pirmasis įspūdis. Geba tinkamai vertinti save.
5. Veiksmai kalba už žodžius. Ugdomi gebėjimai aktyviai bendrauti, suvokti kalbos reikšmę.
6. Geras bendravimas. Mokiniai ugdosi savigarbą, bendrauti įvairiose situacijose.

Bendradarbiavimas.

7. Bendravimo įgūdžiai. Mokosi bendrauti žodiniu ir nežodiniu būdu, mandagiai elgtis.

Sprendimų priėmimas.

8. Koks aš esu ir koks norėčiau būti. Mokosi pažinti save, planuoti asmeninio tobulėjimo žingsnius.

Gyvenimo sunkumų įveikimas.

9. Kas yra paauglys? Mokosi suvokti paauglystės sampratą, tinkamai save vertinti.

SOCIALINIO EMOCINIO UGDYMO PROGRAMOS SRITIS (SEU)

6 kl.

Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.

1. Emocijų analizė. Emocijų skirtumai ir panašumai, jų išraiška.
2. Augimo mąstysena. Išbandymų, klaidų, kritikos pamokos, gebėjimas džiaugtis savo ir kitų pergalėmis.

Santykiai ir bendradarbiavimas.

3. Empatija. Empatijos reikšmė bendravime, sprendimų priėmime.
4. Stereotipai. Stereotipų įtaka bendravimui, jų įtaka žmogaus fizinei ir psichinei sveikatai, socialiniam ir ekonominiam statusui.
5. Visuomenės informavimo priemonių įtaka žmonių mąstymui. Žiniasklaidos, reklamos, nuomonių formuotojų informacijos sklaidos įvairialypiai tikslai.

Atsakingi sprendimai ir elgesys.

6. Neetiško elgesio požymiai. Mokymasis atpažinti neetišką elgesį ir išvengti su tuo susijusių nesusipratimų.

Saugus bei sveikas asmuo ir bendruomenė.

7. Socialinių ir emocinių įgūdžių svarba priimant sprendimus. Atsakingų sprendimų priėmimas, situacijos strategavimas, pasekmių įvertinimas ekstremaliose situacijose (savo ir kitų emocijų valdymas, nusiraminimas, pagalbos prašymas ir kt.).
8. Psichoaktyvių medžiagų įtaka sveikatai. Mokymasis atpažinti bei analizuoti išorinius ir vidinius veiksnius, skatinančius vartoti psichoaktyvias medžiagas. Mokymasis prašyti pagalbos patiriant spaudimą.
9. Priklausomybės. Gebėjimas atpažinti priklausomybes, bei priklausomumo pasekmės įsitraukusiam asmeniui ar bendruomenei.

SVEIKATOS IR LYTIŠKUMO UGDYMO, RENGIMO ŠEIMAI PROGRAMOS SRITIS
6 kl.

Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.
1. Paauglystėje vykstantys fiziologiniai pokyčiai.
2. Su brendimu susijusios psichologinės ir fiziologinės problemos.

Santykiai ir bendradarbiavimas.
3. Kada domėjimasis perauga į priklausomybę.
4. Sveikatos stiprinimo veiksniai.

Atsakingi sprendimai ir elgesys.
5. Psichologinis, fizinis, ekonominis ir seksualinis smurtas bei prievarta, jų žala sveikatai, pagalba.
6. Galimos priklausomybių pasekmės įsitraukusiam asmeniui, artimiesiems ir visai bendruomenei.

Saugus bei sveikas asmuo ir bendruomenė.
7. Išoriniai ir vidiniai veiksniai, skatinantys vartoti psichoaktyvias medžiagas.
8. Saugaus ir kokybiško gaivinimo įgūdžiai.
9. Sveikos gyvensenos įtaka įveikiant sveikatos iššūkius ateityje.

ŽMOGAUS SAUGOS PROGRAMOS SRITIS
6 kl.

Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.
1. Streso reikšmė esant ekstremalioms situacijoms (2val.)

Santykiai ir bendradarbiavimas.
2. Socialiniai ir emociniai įgūdžiai priimant atsakingus sprendimus ekstremaliose situacijose.

Atsakingi sprendimai ir elgesys.
3. Elgesys pamačius gaisrą (2 val.).
4. Skęstančiojo gelbėjimo taisyklės.

Saugus bei sveikas asmuo ir bendruomenė.
5. Pavojinga aplinka (2 val.).
6. Saugus ir kokybiškas gaivinimas.

UGDYMO KARJERAI PROGRAMOS SRITIS
6 kl.

Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai
1. Žvilgsnis atgal, žvilgsnis į priekį.

Bendravimas
2. Klysti – žmogiška.

Bendradarbiavimas
3. Ar aš atlieku savo darbą.
4. Ar vieni geresni už kitus.
5. Normalu būti kitokiam.

Gyvenimo sunkumų įveikimas
6. Po skėčiu.

Sprendimų priėmimas
7. Galimybė rinktis.
8. Mūsų aplinka.
9. Sveikata – kieno pasirinkimas?

SOCIALINIO EMOCINIO UGDYMO PROGRAMOS SRITIS (SEU)
7 kl.

Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.
1. Dėmesys emocijoms. Emocijų įvairovė. Gebėjimas atpažinti emocijas sukeliančius impulsus. Emocijų indikatoriai. Priežastys, lemiančios skirtingus žmonių emocijų išgyvenimus toje pačioje situacijoje.
2. Gebėjimas numatyti nemalonias situacijas ir emocijas. Veiksmingos emocijų nuraminimo ir susivaldymo technikos.
3. Įvairių teisingų veiklų išbandymo įtaką sėkmei. Gebėjimas atpažinti savo ir kitų patirtą sėkmę, bei smalsumo, drąsos veiksmingumas stiprinant pasitikėjimą savimi.
4. Tikslo savybės. Gebėjimas save motyvuoti siekti tikslo (trumpalaikiai - ilgalaikiai planai, gebėjimas koreguoti planus, esant poreikiui).

Santykiai ir bendradarbiavimas.
5. Netolerantiško elgesio atpažinimas. Vertybių svarba vertinant savo ir kitų gyvenimus.
6. Pagalbos suteikimo bendruomenės nariams poreikio ugdymas.
7. „Peržengtų ribų“ suvokimas. Kritikos pasekmės.

Atsakingi sprendimai ir elgesys.
8. Reklamos poveikis vartotojams.Tvarumas ir sąmoningas reklamos vertinimas.

Saugus bei sveikas asmuo ir bendruomenė.
9. Sveikas žmogus. Domėjimasis ir saugojimas savo ir aplinkinių sveikatos. Psichoaktyvių medžiagų žala gyvenimui.

SVEIKATOS IR LYTIŠKUMO UGDYMO, RENGIMO ŠEIMAI PROGRAMOS SRITIS
7 kl.

Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.
1. Neatidėliotinos pagalbos teikimo įgūdžiai.
2. Pirmosios pagalbos teikimo algoritmas.

Santykiai ir bendradarbiavimas.
3. Abipusio sutikimo santykiuose principų laikymosi svarba.

Atsakingi sprendimai ir elgesys.
4. Meilė ar susižavėjimas?
5. Sveikatą tausojantys santykiai.

Saugus bei sveikas asmuo ir bendruomenė.
6. Pavojingos ir rizikingos situacijos, kurios gali būti traumos priežastimi.
7. Kaip galima padėti astma, kt. ligomis sergančiam ligoniui, suteikti pagalbą ištikus priepuoliui, padėti sutrikus kraujo apytakos sistemai.
8. Psichoaktyvių medžiagų vartojimo pavojus gyvenimui.
9. Įsitraukimo į psichoaktyvių medžiagų vartojimą atsparumui reikalingi įgūdžiai.

ŽMOGAUS SAUGOS PROGRAMOS SRITIS
7 kl.

Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.
1. Pavojų skelbimo būdai ir elgesys juos išgirdus.

Santykiai ir bendradarbiavimas.
2. Saugumas visuomenėje, mokykloje esant skirtingoms visuomenės grupėms.
3. Pavojingos ir rizikingos situacijos.

Atsakingi sprendimai ir elgesys.
4. Bendraamžių spaudimas.
Saugus bei sveikas asmuo ir bendruomenė.
5. Elgesys masinio žmonių susibūrimo vietose.
6. Saugus eismas.
7. Nesaugūs prietaisai.
8. Ekstremalios situacijos.
9. Cheminės saugos ženklai.

UGDYMO KARJERAI PROGRAMOS SRITIS
7 kl.

Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.
1. Mano ir kitų poreikiai. Ugdomi gebėjimai nustatyti savo ir kitų poreikius, suvokti asmeninės ir socialinės raidos poreikius.
2. Mano ir kitų teisės. Mokosi nustatyti savo ir kitų teises.
3. Mano ir kitų pareigos ir atsakomybė. Mokosi suvokti pareigas ir atsakomybes.
4. Išlaikyk pusiausvyrą. Mokosi suvokti poreikių, teisių ir pareigų suderinamumą.
Bendravimas.
5. Mano poreikiai. Mokosi išsakyti savo poreikius ir spręsti problemas.
Bendradarbiavimas.
6. Sveikatą stiprinanti aplinka. Mokosi suvokti veiksnius, stiprinančius sveikatą, planuoti savo laiką.
Gyvenimo sunkumų įveikimas.
7. Pokyčiai – pasiruošimas ateičiai.Mokosi suvokti, kad pokyčiai gyvenime yra būtini, priimti ir įveikti gyvenimo pokyčius.
8. Pokyčių skatinimas – veiklos planavimas. Geba planuoti pokyčius, pokyčių įveikimo strategijas, atsakingai priimti sprendimus.
Sprendimų priėmimas.
9. Pasirinkimo laisvė. Mokosi suvokti vidinius ir išorinius sprendimus, priimti sprendimus.

SOCIALINIO EMOCINIO UGDYMO PROGRAMOS SRITIS (SEU)
8 kl.

Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.
1. Pykčio priežastys ir gebėjimas jį suvaldyti.
2. Įgūdžiai, vertybės, kurie prisideda prie sėkmės (asmeninės, šeimos, bendruomenės).
3. Tinkamo laiko planavimo reikšmė priimant tinkamus sprendimus. Kriterijai, kurie padeda pasirinkti asmenybės tobulėjimo veiklas.
Santykiai ir bendradarbiavimas.
4. Kultūrų įvairovės įtaka sveikatai, įgūdžiams ir kt. Asmeninių tikslų, vertybių poveikis priimant sprendimus kosmopolitinėje pasaulio kultūroje.
5. Konfliktų sprendimo įgūdžiai (priverstinis, sutartas konflikto sprendimas ir kt.).
Atsakingi sprendimai ir elgesys.
6. Socialinių normų poveikis žmonių elgesiui skirtingose situacijose.
Saugus bei sveikas asmuo ir bendruomenė.
7. Asmeninė atsakomybė dėl savo sveikatos, tai indėlis, gerinant šeimos, bendruomenės narių, Lietuvos gyventojų gyvenimą.
8. Būdai ir galimybės stiprinti sveikatą (mityba, aktyvus gyvenimo būdas, rizikos veiksnių vengimas ir kt.).
9. Reklamos tikslų „išpakavimas“ (cheminės saugos ženklų, informacijos etiketėse atpažinimas ir kt.). Gebėjimas atpažinti situacijas, apmąstant, kokios organizacijos, tarnybos gali suteikti pagalbą bendruomenės, šeimos nariams, vartojantiems psichoaktyvias medžiagas.

SVEIKATOS IR LYTIŠKUMO UGDYMO, RENGIMO ŠEIMAI PROGRAMOS SRITIS

8 kl.

Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.

1. Atsakomybė už savo sveikatą.
2. Būdai, padedantys stiprinti sveikatą.
3. Tinkami sprendimai, atsidūrus situacijoje, susijusioje su psichoaktyviosiomis medžiagomis.

Santykiai ir bendradarbiavimas.

4. Neigiamas bendraamžių spaudimas.
5. Kaip bendraamžiai gali padėti išvengti netinkamo elgesio bei pasielgti tinkamai.

Atsakingi sprendimai ir elgesys.

6. Atsakomybė už save ir kitą asmenį paauglių bendravime.
7. Paauglių bendravimas laisvalaikiu: rizika atsidurti nemaloniose, nesaugiose ir pavojingose situacijose.

Saugus bei sveikas asmuo ir bendruomenė.

8. Sveikai gyvensenai skirta reklama, reklamos siunčiama „užkoduota" žinutė.
9. Situacijos, kai draugams ar pažįstamiems dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo reikalinga pagalba.

ŽMOGAUS SAUGOS PROGRAMOS SRITIS

8 kl.

Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.

1. Nerimas, stresas ir kitos rūpesčius keliančios emocijos.

Santykiai ir bendradarbiavimas.

2. Saugi elgsena ekstremaliosiose situacijose.

Atsakingi sprendimai ir elgesys.

3. Saugus elgesys cheminio užterštumo atveju.
4. Saugus elgesys radiologinio užterštumo atveju.
5. Saugaus elgesio taisyklės darbe.
6. Saugus elgesys biologinio užterštumo atveju.

Saugus bei sveikas asmuo ir bendruomenė.

7. Pirmoji pagalba.
8. Elgesys ir veiksmai evakuacijos metu.
9. Saugumas eismo aplinkoje.

UGDYMO KARJERAI PROGRAMOS SRITIS

8 kl.

Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.

1. Sistemų poreikis.

Bendravimas.

2. Parduoti, pirkti.

Bendradarbiavimas.

3. Kas yra konfliktas?

Gyvenimo sunkumų įveikimas.

4. Mano vaidmuo.
5. Viskas keičiasi.

Sprendimų priėmimas.

6. Pasirinkimai ir padariniai.
7. Tu gali padėti.
8. Laisvė rizikuoti.
9. Būsimi pokyčiai: siekiai, svajonės ir viltys.

Parengė
SOCIALINIO EMOCINIO UGDYMO PROGRAMOS SRITIS – etikos mokytoja Ilona Zazienė
SVEIKATOS IR LYTIŠKUMO UGDYMO, RENGIMO ŠEIMAI PROGRAMOS SRITIS – biologijos mokytoja Gražina Jurgaitienė
ŽMOGAUS SAUGOS PROGRAMOS SRITIS – žmogaus saugos, pradinio ugdymo mokytoja Asta Labanauskienė (5 kl.), žmogaus saugos, muzikos mokytoja Auksė Mockienė (7 kl.)
UGDYMO KARJERAI PROGRAMOS SRITIS – UK specialistė, matematikos, IT mokytoja Rasa Balčiūnienė
2023-09-01