

# **SOCIALINĖ, EMOCINĖ IR SVEIKOS GYVENSENOS KOMPETENCIJA**

## **APIBRĖŽTIS**

**Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos kompetencija** – tai asmens savimonė ir savitvarda, socialinis sąmoningumas, tarpusavio santykių kūrimo gebėjimai, atsakingas sprendimų priėmimas ir asmens rūpinimasis fizine ir psichine sveikata.

## **SANDAI:**

### **Savimonė ir savitvartos įgūdžiai:**

- Atpažįsta, įvardija emocijas, elgesį ir vertybes.
- Atpažįsta asmenines savybes ir išorinę pagalbą.
- Siekia asmeninių ir akademinų tikslų.

### **Empatiškumas, socialinis sąmoningumas ir teigiamų tarpusavio santykių kūrimas:**

- Atpažįsta kitų emocijas ir jas atliepia.
- Atpažįsta individualius ir grupės panašumus ir skirtumus.
- Naudojasi bendravimo įgūdžiais veiksmingai komunikuojant.
- Geba konstruktyviai užkirsti kelią, valdyti ir spręsti tarpasmeninius konfliktus.

### **Atsakingas sprendimų priėmimas ir elgesys vertinant pasekmes:**

- Priima sprendimus atsižvelgiant į saugumo, etinius ir visuomeninius veiksnius.
- Kasdienėse akademinėse ir socialinėse situacijose taiko atsakingų sprendimų priėmimo įgūdžius.
- Prisideda kuriant šeimos, mokyklos ir bendruomenės gerovę.

### **Rūpinimasis sveikata:**

- Vertina sveikatą kaip vieną iš esminių vertybių, lemiančių asmens ir visuomenės gerovę bei gyvenimo kokybę.
- Rūpinasi sveikata pasitelkus fizinį aktyvumą.
- Supranta sveikos mitybos svarbą sveikatai ir renkasi sveikatai palankius maisto produktus.

## SOCIALINĖS, EMOCINĖS IR SVEIKOS GYVENSENOS KOMPETENCIJOS RAIDOS APRAŠAS

Sandai	Sandų raiška	Sandų raiška centruose						
		Priešmokyklinis	1–2 klasės	3–4 klasės	5–6 klasės	7–8 klasės	9–10 klasės	11–12 klasės
Savimonė ir savitvardos įgūdžiai	<b>Atpažįsta, įvardija, valdo emocijas ir elgesį, vadovaujasi vertybėmis</b>	Atpažįsta ir įvardija jausmus skirtingose situacijose.	Atpažįsta ir įvardija emocijas. Paaškina ryšį tarp jausmų, žodžių ir veiksmų.	Įvardija emocijas, kurias gali jausti skirtingose situacijose ir skirtingu laiku.	Atpažįsta ir įvardija paauglystei būdingas emocijas. Konstruktyviai valdo stresą ir sudėtingas emocijas.	Atpažįsta ir valdo impulsus, kurie išprovokuoja pyktį ar kitas stiprias emocijas. Stebi ir valdo emocijų kaitą.	Analizuoja ir paaškina, kaip mintys ir emocijos veikia sprendimų priėmimą ir atsakingą elgesį.	Geba vertinti ir apibūdinti, kaip emocijų išraiška gali paveikti kitus žmones.
	Atpažįsta situacijas, kuriose reikia suvaldyti emocijas, pasako kaip jas gali suvaldyti ir bando tai daryti.	Taiko ir paaškina keletą nusiramino būdų. Paaškina teigiamų minčių naudą.	Naudoja tinkamą strategiją valdant emocijas, kai neigiamos emocijos keičiamos teigiamomis. Mokosi įveikti liūdinančias emocijas.	Apibūdina ir parodo, kaip emocijos išreiškiamos socialiai priimtiniu būdu.	Analizuoja įvairias situacijas ir motyvuoja save įveikti iššūkius, nepalankias situacijas, nevirtį ir nusivylimą, siekia tikslo.	Visas emocijas priima, kaip reikalingas, geba suvaldyti nepasitenkinimą ir nusivylimą.	Analizuoja ir paaškina, kokią įtaką daro įtampa, atpažįsta dirgiklius ir lanksčiai bei teigiama linkme sprendžia sudėtingas situacijas.	
	Įvardija vertybes, kurios padeda priimti sprendimus.	Įvardija vertybes, sieja jas su elgesiu.	Atpažįsta, įvardija ir vadovaujasi vertybėmis, kurios asmeniškai ir bendruomenei padeda siekti sėkmės.	Analizuoja ir įvardija bendražmogiškąsias vertybes (savigarbą, pagarbą kitiems, geranoriškumą, atsakomybę, pagalbą, sąžiningumą, drąsą, savidrausmę, sveikatą, šeimą).	Analizuoja, kaip sudėtingose situacijose vertybės padeda rasti sprendimus.	Vadovaujasi bendražmogiškosiomis vertybėmis, garbingai ir atkakliai siekia tikslo.	Elgesiu demonstruoja vertybines nuostatas ir paaškina, ką reiškia būti pozityviu pavyzdžiu kitiems.	
	<b>Atpažįsta asmenines savybes ir išorinę pagalbą</b>	Apibūdina save, savo bruožus. Papasakoja ką daryti patinka o ką nepatinka.	Apibūdina poreikius, norus, pomėgius, savybes, ką moka ar ko norėtų išmolti.	Pasako, ką nori išmolti daryti geriau, kokius žingsnius dėl to reikia žengti, vertina asmeninio tikslo	Apibrėžia sąvoką, kas yra atkaklumas siekiant tikslo, jį demonstruoja (augimo ir mąstysenos savybės).	Analizuoja, kaip asmeninės savybės daro įtaką pasirinkimams ir sėkmei.	Analizuoja stipriąsias puses, nustato tobulintinas sritis ir prioritetus,	Motyvuoja save parengti ir įgyvendinti sunkumų ar / ir iššūkių įveikimo planą. Vengia delsimo.

				siekimo pažangą.			planuoja laiką pokyčiams.	
		Įvardija asmenis, kuriais gali pasitikėti ir kreiptis pagalbos.	Apibrėžia, kas yra šeima, mokykla ir bendruomenė. Atpažįsta ir įvardija, kuo gali mokiniui padėti šeima, bendraamžiai, mokykla ir bendruomenė.	Prisideda prie šeimos, mokyklos ir bendruomenės gerovės.	Analizuoja ir apibūdina, kaip suaugusieji bendruomenėje išreiškia rūpestį ir dėmesį mokiniams.	Analizuoja ir vertina, kaip papildomi, ne mokykloje lankomi, užsiėmimai, gali prisidėti prie sėkmės mokykloje.	Analizuoja, kaip teigiami suaugusiųjų pavyzdžiai padeda siekti sėkmės mokykloje ir gyvenime.	Plėtoja pomėgius ir prisiima vaidmenis, kurie stiprina sėkmę mokykloje ir prisideda prie gyvenimo gerovės.
	<b>Siekia asmeninių ir akademinų tikslų</b>	Paaikrina kas yra tikslas ir kaip išsikeltas tikslas padės mokytis, kelia elementarius tikslus ir pasako kaip jų sieks.	Išsikelia mokymosi tikslą ir sukuria kelių žingsnių planą jo siekti. Atsakingai, atkakliai ir kantriai siekia tikslo.	Atpažįsta tikslų siekimo kliūtis ir (jei reikia) kreipiasi pagalbos joms įveikti. Motyvuoja save siekti tikslo bei ugdo kantrybę.	Išsikelia akademinio tobulėjimo tikslą, pasiekiamą per keletą mėnesių, paruošia planą ir jo siekia. Atpažįsta, kas trukdo siekti trumpalaikio tikslo, mokosi šiuos sunkumus įveikti.	Išsikelia trumpalaikį tikslą, paruošia jo siekimo planą, numato galimas kliūtis jo siekti, jas įveikia ir tikslą pasiekia.	Išsikelia aiškų tikslą ir planuoja būdus kaip, įveikiant kliūtis, to tikslo siekti, naudojantis šaltiniais ar / ir ištekliais.	Išsikelia gretutinį tikslą, kuris gali būti svarbus gyvenime. Planuoja laiką ir žingsnius, nustato pasiekimo įsivertinimo kriterijus.
		Pateikia pavyzdžių, kokios savybės, elgesys padėjo kažką išmokyti.	Apibūdina, koks elgesys padeda mokytis ir kaip sėkmė mokykloje padeda tapti tuo, kuo nori būti.	Įvardija kasdienes užduotis, kurias privalu atlikti, kad stiprėtų mokymosi sėkmė.	Analizuoja akademinio tobulėjimo tikslo siekimo pažangą, analizuoja ir reflektuoja sėkmę.	Analizuoja, dėl kokių priežasčių tikslai yra pasiekiami arba nepasiekiami.	Naudojasi mokymosi kliūčių įveikimo strategijomis.	Siekia tikslo ir stebi pažangą, įsivertina rezultatus pagal nustatytus kriterijus.
<b>Empatiškumas, socialinis sąmoningumas ir teigiamų tarpusavio santykių kūrimas</b>	<b>Atpažįsta kitų emocijas ir jas atliepia</b>	Įvardija kitų veidu ir kūno poza išreikštas emocijas. Tinkamai reaguoja į aplinkinių emocijas.	Paaikrina, kad toje pačioje situacijoje žmonių emocijos gali būti skirtingos. Šias emocijas geba atpažinti ir įvardinti.	Stebi kūno kalbą, skirtingose situacijose atpažįsta kitų žmonių emocijas, pasitelkia empatiją ir moka tinkamai į jas reaguoti.	Skatina aplinkinius reikšti mintis ir emocijas.	Apibūdina, kokios galimos kito žmogaus emocijos ir savijauta skirtingose situacijose.	Analizuoja savo ir kitų požiūrių panašumus ir skirtumus. Paaikrina, kad vertybinės nuostatos skirtingose kultūrose gali būti nevienodai traktuojamos.	Įvairiais būdais išreiškia empatiją aplinkiniams.

		Apibūdina ir demonstruoja dėmesingo klausymo įgūdžius.	Išklauso kitus, kad suprastų jų jausmus.	Padedą kitiems suprasti, kad jų klausosi.	Naudojasi reflektvyviojo klausymosi įgūdžiais.	Analizuoja, kaip žmogaus elgesys veikia kitus žmones. Pritaiko veiksmingo klausymosi įgūdžius kasdieniuose pokalbiuose ir viešose diskusijose.	Naudojasi pokalbio užmezgimo, palaikymo įgūdžiais, kad suprastų kitų emocijas ir savijautą.	Dėmesingai išklauso ir gerbia kitokią nuomonę. Atpažįsta etnocentrizmą, bet jo nedemonstruoja, moka parodyti ir išreikšti, kad supranta kitoki požiūrį.
<b>Atpažįsta individualius ir grupės panašumus ir skirtumus</b>		Paaškina individualius ir grupės poreikius (poreikį būti išklausytam, turėti galimybę žaisti, sulaukti pagalbos ar palaikymo).	Apibūdina bendrus žmonių bruožus bei skirtumus. Atpažįsta elgesį, kuris skaudina ir moka tinkamai į jį reaguoti.	Atskiria nesusikalbėjimą (nesupratimą), nuomonių skirtumus ir patyčių situacijas. Analizuoja unikalų asmenų ir grupių indėlį į kultūrą. Atpažįsta ir įvardija kitų talentus, gebėjimus ir pomėgius.	Apibūdina ir vertina individualias klasės draugų savybes, sugebėjimus, pomėgius ir poelgius. Atpažįsta ir adekvačiai reaguoja į nederamą elgesį, pavyzdžiui, patyčias, erzinimą ir kt.	Paaškina, kaip individualūs, socialiniai ir kultūriniai skirtumai gali padidinti pažeidžiamumą dėl patyčių, nurodo būdus, kaip tai įveikti. Reaguoja į patyčias ir siekia situaciją keisti teigiama linkme.	Analizuoja stereotipų ir išankstinių nusistatymų kilmę ir neigiamą poveikį. Išlieka objektyvus, argumentuoja savo nuomonę.	Konstruktvyviai rodo tvirtą būdą, priešinasi stereotipams ir išankstinėms nuomonėms.
		Įvardija klasės mokinių / draugų ir artimųjų savybes ir pomėgius.	Apibūdina teigiamas kitų žmonių savybes.	Užmezga ir palaiko darnius santykius su skirtingais žmonėmis. Moka išreikšti dėkingumą ir pagarbą.	Diskutuoja, kaip padrašinimas ir palaikymas padeda stiprinti santykius.	Diskutuoja apie stereotipus ir neigiamą jų daromą įtaką.	Rodo deramą pagarbą skirtingų socialinių ir kultūrinių grupių asmenims.	Atstovauja žmonėms, kurie prašo, ir kuriems reikia pagalbos. Geba argumentuotai ir viešai išsakyti asmeninę nuomonę.
<b>Naudojasi bendravimo įgūdžiais veiksmingai komunikuodamas</b>		Paaškina, kaip kitų palaikymas padeda pasijusti reikalingu kitiems, sėkmingai kartu mokytis ir žaisti; laikosi sutartų taisyklių.	Paaškina, kokių būdu galima darniai su kitais dirbti ir žaisti;. Laikosi sąžiningo žaidimo taisyklių.	Kuria ir išlaiko teigiamus santykius, moka naudoti „Aš“ žinutę. Apibūdina, koks elgesys padeda kurti saugią, pagarbą ir rūpestingą mokymosi aplinką, pats atitinkamai	Atpažįsta ir apibūdina skirtumus tarp teigiamų ir neigiamų santykių.	Užmezga teigiamus santykius. Analizuoja draugystės priežastis ir abipusės pagarbos svarbą.	Suteikia paramą, pagalbą, palaikymą kitiems, o prirėikus, jos prašo. Adekvačiai reaguoja, jei susiduria su	Vertina komunikavimo ir socialinių įgūdžių kasdienio naudojimo pastangas, kai bendrauja su šeimos nariais, mokytojais ir bendraamžiais.

				elgiasi.			netikėtumais.	
		Demonstruoja grupės darbui reikalingą elgesį.	Rūpestingai ir draugiškai elgiasi klasėje ir už jos ribų.	Apibūdina sėkmingo darbo grupėje sąlygas, jų laikosi. Žodžiu ir elgesiu palaiko bendraamžius. Darbo grupėje metu atsakingai atlieka prisiimtus įsipareigojimus.	Bendradarbiauja ir konstruktyviai dirba grupėje. Konstruktyviai priima ir išsako kritiką.	Bendradarbiauja ir veikia komandoje, siekia didinti grupės darbo veiksmingumą. Dalyvauja priimant susitarimus ir jų laikosi.	Vertina asmeninį indėlį (kaip grupės nario arba lyderio) grupės darbo sėkmei. Analizuoja asmeninių savybių vaidmenį dirbant komandoje.	Siekia sprendimų, lemiančių, kad naudos gauna visi, naudojasi derybų įgūdžiais. Veiksmingai naudoja asmenines savybes ir gebėjimus, kai vadovauja ar dirba grupėje / komandoje.
	<b>Geba konstruktyviai užkirsti kelią, valdyti ir spręsti tarpasmeninius konfliktus</b>	Apibūdina situaciją, kurioje kilo nesutarimas, atpažįsta ir įvardija nesutarimo priežastį. Be suaugusiojo pagalbos sprendžia nedidelius konfliktus.	Įvardija kylančius konfliktus ir problemas tarp bendraamžių. Be suaugusiojo pagalbos sprendžia nedidelius konfliktus.	Analizuoja konfliktų atsiradimo priežastis ir paaiškina, kaip konfliktų sprendimas gali sustiprinti draugystę.	Skirtingų konfliktinių situacijų atvejais, pritaiko skirtingus konfliktų sprendimo būdus.	Argumentuotai pasirenka tarpasmeninių problemų prevencijos ir sprendimų būdus, kurie padeda išsaugoti santykius šeimoje ir bendruomenėje. Geba spręsti emocionales konfliktus.	Dėmesingai klausosi ir analizuoja, kaip dėmesingas klausymasis ir kalbėjimasis padeda spręsti konfliktus ar išvengti konfrontacijos.	Įsivertina konfliktų sprendimo įgūdžius, planuoja kaip juos tobulinti.
		Paaiškina, kaip suvaldytas pyktis padeda spręsti nesutarimus. Atsisako dalyvauti nepriimtiniuose situacijose ir paaiškina kodėl.	Atpažįsta nesusikalbėjimą ir gali paaiškinti, kaip nesusikalbėjimas gali tapti konflikto priežastimi. Atsisako dalyvauti nepriimtiniuose situacijose ir paaiškina kodėl.	Nurodo konstruktyvaus konfliktų sprendimo būdus. Moka adekvačiai reaguoti į skaudinančią elgesį.	Verbaliniu ir neverbaliniu būdu sprendžia grupės konfliktus. Atpažįsta ir paaiškina, kas yra bendraamžių spaudimas.	Atpažįsta neigiamą bendraamžių spaudimą, moka jam pasipriešinti. Tvirtai ir aiškiai nubrėžia ribas, pasako „Ne“ ir išsaugo pagarbius santykius.	Atpažįsta manipuliaciją ir daromą neigiamą įtaką. Naudojasi veiksmingo bendravimo įgūdžiais, pasipriešina užgauliojams.	Naudojasi efektyvaus bendravimo įgūdžiais (kalbėjimu, klausymu(si), kūno kalba, gebėjimu suprasti ir gerbti kito požiūrį), konkrečiai išsako ketinimus, deramai įvertina galimą jų poveikį.
<b>Atsakingas sprendimų</b>	<b>Priima</b>	Apibūdina situacijas ar vietas,	Atpažįsta ir įvardija	Atpažįsta ir apibūdina nesaugias	Apibūdina, ką reiškia atsakingas elgesys,	Atsižvelgia į kitų poreikius, kai	Prisiima asmeninę	Analizuoja asmeninius,

<b>priėmimas ir elgesys, pasekmių įvertinimas</b>	<b>sprendimus atsižvelgdama s į saugumo, etinius ir visuomeninius veiksnius</b>	kuriose gali jaustis nesaugiai (gatvėje, užkalbinti nepažįstamo žmogaus) ir pasako kaip reikia elgtis.	pavojingą ir nesaugų elgesį, nurodo, kaip reikia elgtis, ir elgiasi saugiai.	situacijas, jų vengia.	analizuoja atsakingo ir neatsakingo elgesio pasekmes.	priima sprendimus, vadovaujasi sąžiningumu, pagarba ir užuojauta.	atsakomybę priimant etinius sprendimus.	visuomenės sprendimus ir pateikia etinių argumentų.
		Dalyvauja kuriant bendras taisykles. Apibūdina situacijas, kuriose svarbu klausyti suaugusiųjų (šeimos narių ar mokytojo).	Dalyvauja kuriant taisykles ir susitarimus. Paaškina, kodėl taisyklės svarbios šeimos, klasės ir mokyklos saugumui, jų laikosi.	Vadovaujasi socialinėmis normomis ir saugumo reikalavimais, tai parodo elgesiu. Įvertina tokio elgesio pasekmes.	Sukuria planą ir paaškina kaip elgtis, kai jautiesi, kad tavo atžvilgiu elgiamasi neteisingai.	Analizuoja ir paaškina mokyklos, visuomenės taisyklių svarbos priežastis.	Analizuoja, kaip socialinės normos ir lūkesčiai daro įtaką asmeniniams sprendimams ir veiksmams. Įvertina potencialias rizikas, kurios gali turėti įtakos socialinių normų nepaisymui.	Analizuoja, kaip skirtingų visuomenių ir kultūrų normos daro įtaką jų narių sprendimams ir elgesiui.
	<b>Kasdienėse akademinėse ir socialinėse situacijose taiko atsakingų sprendimų priėmimo įgūdžius</b>	Atpažįsta, analizuoja ir paaškina kasdienes situacijas, kuriose reikia priimti sprendimą.	Priima sprendimus, kurie tausoja sveikatai.	Analizuoja ir pateikia keletą alternatyvių problemos sprendimo būdų.	Planuoja laiką, užduotis atlieka laiku. Analizuoja galimus iššūkius ir kliūtis užduočių atlikimui, planuoja, kaip juos įveikti. Apmąsto ir įsivertina, kaip sekėsi atlikti užduotis.	Analizuoja ir apibūdina, kaip sprendimų priėmimo įgūdžiai gerina mokymosi įpročius ir akademinius rezultatus.	Analizuoja ir įsivertina asmeninius gebėjimus rinkti informaciją, generuoti alternatyvas ir numatyti sprendimų pasekmes.	Analizuoja ir argumentuotai paaškina, kokios įtakos, profesijos pasirinkimui ir karjeros planavimui, turi dabartinis sprendimų priėmimas.
		Pritaiko ir paaškina panaudotus sprendimo priėmimo įgūdžius.	Analizuoja ir paaškina, kokią įtaką priimti sprendimai daro tarpusavio santykiams klasėje.	Taiko sprendimų priėmimo įgūdžius, kai įveikia asmeninius ir mokymosi iššūkius bei priima sprendimus.	Įvertina rizikingo elgesio pasekmes ir pasirenka alternatyvų elgesį ar veiklas. Analizuoja ir paaškina, kaip stresas gali paveikti priimamus sprendimus.	Užmezga atsakingus socialinius santykius, taiko sprendimų priėmimo įgūdžius. Atsakingai reaguoja,	Užmezga atsakingus socialinius santykius, taiko sprendimų priėmimo įgūdžius. Analizuoja, kaip atsakingas sprendimų priėmimas veikia tarpasmeninius ir grupių santykius.	

						(psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, ankstyvų lytinių santykių bandymų, nusikalstamumo ir pan.)	išvengia ir kitiems padeda išvengti neatsakingo elgesio viešojoje (fizinėje-kontaktinėje ar interneto / skaitmeninėje) erdvėje.	
	<b>Prisideda kuriant šeimos, mokyklos ir bendruomenės gerovę</b>	Pasisiūlo padėti įvairiuose klasės priežiūros darbuose (paruošti klasei pamokai, sutvarkyti priemones, surinkti šiukšles, nuvalyti stalus ir pan.), taupo resursus.	Siūlo idėjas, kaip gerinti klasės mokymosi ir bendravimo aplinką, jas įgyvendina, o jei prireikia, pasisiūlo pagelbėti.	Analizuodamas asmeninius įgūdžius, žinias, talentus ir pomėgius, prisiima ir atlieka klasėje vaidmenį, kuriuo prisideda prie klasės ir mokyklos gerovės.	Bendradarbiaudamas su mokiniais, bendraudamas su bendruomenės nariais nustato, planuoja ir įgyvendina pagalbos bendruomenei projektą.	Analizuoja individualius ir bendraklasių gebėjimus, žinias, savybes, naudoja jas bendruomenės gerovei. Nustato, analizuoja ir aktyviai veikia tenkinant mokyklos bendruomenės poreikius.	Bendradarbiaudamas tyrinėja, planuoja, įgyvendina, įsivertina asmeninį indėlį ir dalyvavimą veikloje, kuri gerina mikroklimatą mokykloje.	Savarankiškai arba bendradarbiaudamas tikslingai tiria, nustato, planuoja ir tenkina mokyklos bei vietos bendruomenės poreikius.
		Papasakoja, kaip gali padėti ir padeda savo šeimos nariams atliekant kasdienes darbus.	Įvardija svarbius bendruomenės poreikius. Siūlo idėjas, kaip pagerinti šeimos, bendruomenės gyvenimą, dalyvauja jas įgyvendinant.	Apibūdina šeimos narių vaidmenis. Prisiima ir atlieka šeimoje vaidmenį ir atsakomybę, kuri prisideda prie šeimos gerovės.	Analizuoja ir įvardija bendruomenės narių pagalbą pasitikėjimo savimi stiprinimui. Išreiškia pagarbą ir palaikymą savo bendruomenei.	Analizuoja ir įsivertina dalyvavimą tenkinant nustatytus poreikius bendruomenėje. Apmąsto ir įvertina galimas kliūtis, jas šalina.	Kartu su grupe planuoja ir įgyvendina vietos bendruomenei skirtą projektą bei įsivertina indėlį.	Bendradarbiauja ir tikslingai tiria, nustato, planuoja visuomenės poreikius. Juos tenkina ir įsivertina.
<b>Rūpinimasis sveikata</b>	<b>Vertina sveikatą, kaip vieną iš esminių vertybių, lemiančių asmens ir visuomenės</b>	Paaikškina, kas yra būti sveikam ir stipriam ir kodėl svarbu rūpintis sveikata.	Apibūdina sveiko žmogaus požymius, sveikatos tausojimo ir stiprinimo bei gyvybės saugojimo svarbą.	Apibūdina, kas yra sveikata ir sveika gyvenimena, paaikškina, kodėl svarbu stiprinti ir tausoti sveikatą, kaip sveika gyvenimena gali padėti siekti tikslų.	Apibūdina sveikatos sričių (lytinės, protinės, kraujotakos ir pan.) požymius bei asmens elgesio ir aplinkos veiksnių daromą įtaką sveikatai bei gyvybės išsaugojimui.	Apibūdina asmens elgesio ir aplinkos veiksnių daromą įtaką sveikatai. Atpažįsta dėl asmens elgesio ir aplinkos poveikio iškilusias sveikatos	Apibūdina asmens gyvenimo būdo ir aplinkos veiksnių daromą įtaką sveikatai, numato ir	Sieja asmens fizinę, protinę, emocinę, socialinę sveikatą su profesine sveikata. Kitiškai analizuoja gyvenimo būdo ir aplinkos daromą įtaką asmens ir visuomenės

	<b>gerovę bei gyvenimo kokybę</b>		Atpažįsta sveikus ir nesveikus įpročius.	Moka suteikti pirmąją pagalbą, jei iškyla pavojus gyvybei.		problemas. Stengiasi būti teigiamu sektinu pavyzdžiu jaunesniems. Paaškina, kaip gali prisiimti atsakomybę dėl asmeninės ar kitų sveikatos ir gyvybės.	taiko sveikatos prevencijos priemones. Argumentuoja, kodėl žmogaus gyvybė ir sveikata yra vertybė.	sveikatai.
		Laikosi elementarių asmens higienos reikalavimų, demonstruoja savitvarkos įgūdžius.	Apibūdina asmeninės higienos ir aplinkos svarbą asmens sveikatai. Apibūdina savo kūno unikalumą, vartoja tinkamas sąvokas kūno dalims ir funkcijoms apibūdinti. Paaškina savo kūno ribas, ką reiškia tinkamas ir netinkamas prisilietimas. Formuoja asmeninius tvarkos ir švaros bei dienos tvarkės (mokymosi, laisvalaikio, miego režimo) laikymosi įpročius ir įgūdžius.	Sudaro dienos tvarkę, kurioje numato mokymosi, laisvalaikio, miego režimą. Rūpinasi savo kūnu, asmenine higiena ir aplinkos švara. Analizuoja ir paaškina aplinkos veiksnių (technologijų, oro taršos, nesaugių medžiagų ir kt.) poveikį sveikatai. Apibūdina ir priima vykstančius kūno pokyčius ir vertina juos natūraliai. Apibūdina tabako ir alkoholio vartojimo poveikį organizmui, mąstymui ir santykiams su kitais žmonėmis.	Žino asmens higienos pokyčius, susijusius su fiziologiniu brendimu, gerina švaros laikymosi įgūdžius. Atpažįsta su brendimu susijusius poreikių pokyčius. Gerbia savo ir kitų kūno ribas, atpažįsta lytinį priekabiavimą, smurtą, geba jam atsisipirti. Išsako ir geba pagrįsti tvirtas vertybines nuostatas dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo.	Į mokyklą ateina pailsėję ir pasiruošę mokytis. Sprendžia lytinio brendimo metu kylančias problemas ir, esant poreikiui, ieško reikiamos pagalbos, įvardija į ką gali kreiptis. Analizuoja ankstyvų lytinių santykių pasekmes fizinei, psichinei, socialinei gerovei. Argumentuotai paaškina kitiems, kuo pavojingos psichoaktyviosios medžiagos.	Atsakingai rūpinasi savo kūnu. Atpažįsta lytinio potraukio dinamiką, tiesiogines jo sąsajas su hormoninės sistemos veikla ir išorinių dirgiklių poveikiu. Paiso lyčių lygiavertišku mo. Apibūdina atsakomybę ir pasekmes dėl ankstyvo seksualinio elgesio, sveikatai kenkiančių sprendimų.	Natūraliai vertina savo kūną, rūpinasi jo higiena. Kritiškai vertina asmens higienos daromą įtaką asmens sveikatai ir gerovei, aplinkai. Pozityviai vertina asmeninį bei kitų lytiškumą, gerbia kitos lytinės orientacijos asmenis.
	<b>Rūpinasi sveikata</b>	Taisyklingai sėdi, stovi, juda.	Taisyklingai kvėpuoja. Taisyklingai	Apibūdina ir argumentuoja, kodėl svarbu taisyklinga	Apibūdina ir praktikuoja taisyklingą laikyseną	Argumentuoja, kodėl svarbu taisyklinga	Rūpinasi sveikata: renkasi tokių	Pasirenka laikysenos ir kvėpavimo korekcijos pratimų.



pasitelkdama s fizinį aktyvumą		sėdi, stovi, juda ir dirba kompiuteriu.	laikysena ir kvėpavimas, šių dalykų paiso.	bei kvėpavimą fizinio aktyvumo metu.	laikysena, jos paiso. Apibūdina fizinio pasirengimo ir taisyklingos laikysenos sąsajas. Praktikuoja taisyklingą kvėpavimą.	pratimų, kad lavėtų taisyklinga laikysena ir kvėpavimas. Asmeniniu pavyzdžiu ir aplinkinius skatina paisyti taisyklingos laikysenos.	Asmeniniu pavyzdžiu skatina aplinkinius paisyti taisyklingos laikysenos.
	Aktyviai leidžia laisvalaikį, žaidžia, laikydamasis saugaus elgesio taisyklių.	Aktyviai leidžia laisvalaikį, žaidžia, noriai ir saugiai mankština, saugiai išbando individualias organizmo galias.	Išbando individualias organizmo galias, atlieka pamėgtų ir organizmui naudingų, fizinės ypatybes (jėgą, greitumą, išsvermę, lankstumą, vikrumą) lavinančių pratimų; atlieka koordinacijos ir smulkiosios motorikos įgūdžių reikalaujančių pratimų.	Savarankiškai mankština, atlieka organizmui naudingų ir fizinės ypatybes lavinančių pratimų įvairiose aplinkose, naudojami skirtingų sporto šakų elementais.	Kasdien savarankiškai mankština, žaidžia, juda, atidžiai analizuoja asmeninių gebėjimų kaitą.	Kasdien savarankiškai mankština, žaidžia, juda, atidžiai analizuoja asmeninių gebėjimų kaitą, paaiškina jų sąsajas su fizinio ugdymo turiniu.	Yra fiziškai aktyvus, renkasi ir taiko skirtingų sporto šakų elementus, fizinio, techninio ir taktinio pasirengimo įgūdžius, naudoja juos skirtingomis ir besikeičiančiomis aplinkybėmis.
	Paaiškina fizinio aktyvumo naudą sveikatai ir savijautai, kelia fizinio aktyvumo tikslus ir pademonstruoja mėgstamus fizinius pratimus.	Kelia fizinio aktyvumo tikslus ir apibūdina, kaip pavyksta juos pasiekti.	Kelia fizinio aktyvumo tikslus, išpareigoja sistemingai atlikti fizinių pratimų. Paaiškina, kaip laikosi išpareigojimo. Apibūdina, kokių sunkumų patiria sportuojant.	Kelia fizinio aktyvumo tikslus, išpareigoja jų siekti, apibūdina asmeninę pažangą atliekant užduotis, kai siekia tikslo.	Siekia iškelto tikslo, apibūdina patiriamus sunkumus, susijusius su atliekamais fiziniais pratimais, geba juos koreguoti, atsižvelgia į besikeičiančias aplinkybes, naudoja atitinkamus įgūdžius.	Kelia trumpalaikius ir ilgalaikius fizinio aktyvumo tikslus, apibūdina asmeninę pažangą esant konkurencijos aplinkybėms ar sąlygoms. Pritaiko aplinkas judėjimo poreikiams	Analizuoja pasiektus rezultatus, kritiškai vertina iškeltų tikslų ir proceso sąveiką, atskleidžia priežasčių ir pasekmių sąsajas, apibūdina asmeninę pažangą. Įvairias aplinkas ir priemones taiko judėjimo poreikiams tenkinti.

							tenkinti.	
	<b>Supranta sveikos mitybos svarbą sveikatai ir rinktis sveikatai palankius maisto produktus</b>	Paaiškina maisto svarbą sveikatai. Taiko maisto vartojimo taisykles (neskuba, sukramto ir kt.), saugiai vartoja maistą ir paaiškina kodėl.	Palygina, kokie produktai naudingi, o kokie nenaudingi sveikatai. Laikosi sveikos mitybos taisyklių mokykloje.	Apibūdina sveikos mitybos taisykles, palygina ant maisto produktų pakuočių etikečių esančią informaciją. Apibūdina sveikatai kenkiančių medžiagų apykaitos procesus organizme.	Paaiškina sveikos mitybos daromą įtaką sveikatai, kuo galima pakeisti sveikatai nepalankius produktus. Moka paruošti sveikatai palankius, iš kelių maisto produktų susidedančių, patiekalų.	Paaiškina, kaip laikosi sveikos mitybos principų ir taisyklių įvairiose aplinkose. Analizuoja energijos gamybos ir medžiagų apykaitos procesus organizme, apibūdina energetinę maisto medžiagų vertę ir naudą mitybai.	Argumentuotai paaiškina, kokie maisto produktai kenksmingi organizmui. Renkasi savarankiškai, asmeniniu pavyzdžiu skatina sekti aplinkinius: domėtis, kurti ir gaminti sveikatai naudingus patiekalus.	Faktais pagrindžia sveikos mitybos naudą organizmui, analizuoja medžiagų apykaitą (pagal veiklos pobūdį, amžių, lytį). Paaiškina sveikatai kenksmingų maisto medžiagų poveikį organizmui. Analizuoja maisto pramonės ir sveikatos apsaugos klausimus.