**PATVIRTINTA** Aprobuota etikos – estetikos Panevėžio 5-osios gimnazijos direktoriaus metodinės grupės susirinkime

2023-08-31 įsak. Nr. V-193 2023-08-30 Protokolo Nr.7

Metodinės grupės pirmininkė Miglė Mikalauskienė .....................

**Panevėžio 5-oji gimnazija**

Gyvenimo įgūdžių programa

**Klasė:** I

**Parengė:** mokytoja metodininkė Jolanta Simonavičienė

**Dirba:** mokytoja metodininkė Jolanta Simonavičienė

**Pamokų skaičius:** 0,5 pamokos per savaitę (iš viso: 18 pamokų)

**Laikotarpis:** 2023-2024 m. m. ( I kl.)

**Gyvenimo įgūdžių dalyko 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 atliepiantiems kitų asmenų, bendruomenės, visuomenės gerovės poreikius.

**Pagrindinio ugdymo uždaviniai.** Siekdami tikslo mokiniai:

1. Tyrinėja savo ir kitų emocijas, mokosi atpažinti juos sukeliančius impulsus ir juos valdyti;

2. Mokosi ir tobulina įtraukiojo elgesio įgūdžius, kurie padeda kurti santykius, dirbti ir bendradarbiauti su įvairiais asmenimis;

3. Analizuoja įvairias situacijas, kuriose reikia priimti atsakingus sprendimus ir įvertinti pasekmes dėl savo ir kitų gerovės;

4. Įgyja žinių ir įgūdžių, reikalingų sveikatai ir gyvybei saugoti, mokosi suteikti pirmąją pagalbą ir išvengti ligų ir traumų;

5. Aktyviai tyrinėja mokyklos, bendruomenės, šalies, pasaulio poreikius ir problemas, pritaiko įgūdžius, gebėjimus ir kompetencijas kuriant, gerinant, saugant kitų asmenų, skirtingų grupių gerovę

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| TEMOS | VALANDOS | | KOMPETENCIJOS  (svarbiausios, kurioms teikiamas prioritetas, ne daugiau 2) | PASIEKIMAI  (pagrindinio lygmens) | PASTABOS |
| 70 % | 30 % |
| **1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.** | 3 | 1 | Pažinimo  Komunikavimo | Pasirenka ir paaiškina, kokias pasirenka žalos nedarančias reagavimo į problemą reakcijas, paaiškina, kuriose situacijose reikia daugiau savitvardos ir geba susitvardyti. Paaiškina, kokie gebėjimai ir įgūdžiai padeda suvaldyti stresą, kada, kur ir kaip reikia kreiptis į psichologinę pagalbą teikiančias organizacijas (A1.3).  Įvardija savo pomėgius, interesus, asmenybės bruožus, gabumus, kurie reikalingi ateities planams įgyvendinti, planuoja profesinę karjerą ir savanorystės galimybes (A2.3).  Laiku pritaiko darbo pradžios inicijavimo įgūdžius, išvengia įsipareigojimų ir atsakomybių atidėliojimo, paaiškina, kaip gebėjimas planuoti laiką ir darbus padeda pasiekti išsikeltų tikslų (A3.3). | <https://pagalbasau.lt/wp-content/uploads/2020/05/Doing-What-matters-in-times-of-stress-an-illustrated-guide_Lithuanian_CC-BY-NC-SA-IGO_Redacted68.pdf>  <https://pagalbasau.lt/jaunimui/stresas/> |
| **2. Santykiai ir bendradarbiavimas.** | 3 | 1 | Pažinimo  Komunikavimo | Paaiškina, kaip poreikių nepatenkinimas siejasi su mintimis, emocijomis ir elgesiu (B1.3).  Įvardija veiksnius, kurie vienija grupę ir padeda siekti tikslų (B2.3).  Analizuoja ir pagrindžia konfliktų atsiradimo priežastis, pademonstruoja mediacijos gebėjimus. Paaiškina, kas yra mobingas, kokią įtaką daro asmens psichikos sveikatai, paaiškina reakcijos ir pasipriešinimo mobingui žingsnius (B4.3). | <https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2022/01/savizudybes-krize_mokiniams_galutinis.pdf>  <https://pagalbasau.lt/jaunimui/saves-zalojimas/>  <https://tuesi.lt/> |
| **3. Atsakingi sprendimai ir elgesys.** | 2 |  | Pažinimo  Komunikavimo | Pateikia pavyzdžių, kaip taisyklių, įstatymų pažeidimai daro įtaką aplinkinių gyvenimui, šeimai, bendruomenei, Lietuvai ir pasauliui (C1.3).  Paaiškina, kaip socialiniai santykiai padeda priimti tinkamus sprendimus, prisiimti atsakomybę ir geriau atlikti užduotis (C2.3). | <https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/07e0f2_24322d55367c4f79add7a28ef23f1b32.pdf> |
| **4. Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.** | 5 | 3 | Pažinimo  Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos  Komunikavimo | Pateikia pasiūlymų, kaip sukurti emociškai saugią mokymosi ir darbo aplinką, įvardija priežastis bei požymius, kaip atpažinti smurtą namų, mokymosi ir darbo vietoje. 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. Įvardija ir pagrindžia smurto, seksualinių nusikaltimų požymius bei pasekmes, atpažįsta smurto grėsmę, taiko įgūdžius, kurie padeda pasipriešinti smurtui (D1.3).  Paaiškina žmogaus sveikatos poreikius ir pagrindžia, kaip sveikos gyvensenos principų, vertybinių nuostatų laikymasis padeda šiuos poreikius patenkinti. Taiko pirmosios pagalbos teikimo žinias ir įgūdžius gyvybei nepavojingose bei pavojingose situacijose. Paaiškina priklausomybės ligų atsiradimo procesą, kokią įtaką jam daro asmens poreikių nepatenkinimas, kokia yra teikiama pagalba ir gydymas sergantiems priklausomybės ligomis (D2.3). | <https://civsauga.lt/pavojai/>  <https://lt72.lt/>  <https://radiacija.eu/>  <https://www.rsc.lt/index.php/pageid/314> |
| **Iš viso:** | 18 val. | |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Temos; Potemės** | **Raktiniai žodžiai** | **Pamo-kų sk.** | **Skaičius žymi koncentruotą sričiai priskirtą turinį. Jeigu skaičiaus nėra turinys – kontekstai integruojami į socialinį ir emocinį ugdymą.** | | | **Integracija su kitais dalykais** |
| **1. SAVĘS PAŽINIMAS IR ASMENINIAI TOBULĖJIMO TIKSLAI** | | | | | | |
| **1. Atpažįsta, įvardija ir valdo emocijas, elgesį.** | | | | | | |
| Emocijų atpažinimas ir žodyno plėtojimas | Konstruktyviai išreikšti emocijas ir numatyti emocijų perteikimo pasekmes.  Spontaniškos emocijų išraiškos.  Emocinei savijautos gerinimo būdai.  Vertybių įtaka elgesiui ir emocijų raiškai. | 1 | SEU | Žalingų įpročių prevencija | | Dorinis ugdymas  Meninis ugdymas  Fizinis ugdymas |
| Patiriamų emocijų atpažinimas ir įvardijimas | Smurto prevencija | |
| Emocijų valdymas | Savižudybių prevencija | |
| Lytiškumo ugdymas | |
| Sveikata | |
| Žmogaus sauga | |
| **2. Atpažįsta nerimą, stresą, jo įveikai ir valdymui taiko metodus.** | | | | | |  |
| Nerimo ir streso atpažinimas | Psichikos sveikata.  Eustresas ir distresas.  Poreikių, nerimo ir streso ryšys.  Vidiniai ir išoriniai dirgikliai.  Streso įveikos technikos ir ieškoti pagalbos. | 1 | SEU | Žalingų įpročių prevencija | | Fizinis ugdymas  Meninis ugdymas |
| Nerimo ir streso įveika | Smurto prevencija | |
| Lytiškumo ugdymas | |
| Lytiškumo ugdymas | |
| Sveikata | |
| Pirmoji pagalba | |
| Žmogaus sauga | |
| **3. Tyrinėja, atpažįsta, įvardija ir plėtoja asmeninius pomėgius, savybes, talentus, įgūdžius, gebėjimus.** | | | | | | |
| Savo įgūdžių, gebėjimų, savybių tyrinėjimas ir atpažinimas | Tyrinėja vertybes, savybes ir planuoja profesinę karjerą.  Įvertinti galimybes valdyti situacijas.  Asmeninės vertybės tobulėjimui.  Stiprinti pasitikėjimą savimi ir savigarbą.  Kelti asmeninio tobulėjimo tikslus. Atpažinti, planuoti ir mokytis prašyti pagalbos. | 1 | SEU | Žalingų įpročių prevencija | | Technologinis ugdymas  Gamtamokslinis ugdymas  Dorinis ugdymas |
| Pasitikėjimo savimi ugdymas stiprinant gebėjimus | Smurto prevencija | |
| Savižudybių prevencija | |
| Lytiškumo ugdymas | |
| Pirmoji pagalba | |
| Žmogaus sauga | |
| **4. Išsikelia akademinius ir asmeninius tikslus, planuoja žingsnius, kaip jų siekti ir veikti.** | | | | | | |
| Motyvacija, tikslų kėlimas ir siekimas | Išsikelti konkretų ir pamatuojamą tikslą.  Laiko planavimas socialiniame gyvenime.  Sieti akademinis tikslus su ilgalaikiais gyvenimo tikslais.  Sprendimo gyventi sveikai įtaka ilgalaikiams mokymosi ir karjeros tikslams.  Analizuoti nesėkmes. | 1 | SEU | Žalingų įpročių prevencija | | Dorinis ugdymas |
| Mokymosi sunkumai pagalbos prašymas ir gavimas |
| Savižudybių prevencija | |
| Sveikata | |
| Žmogaus sauga | |
| **BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI** | | **4** | | | | |
| **2. SANTYKIAI KŪRIMAS IR BENDRADARBIAVIMAS** | | | | | | |
| **1. Demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius.** | | | | | | |
| Kitų emocijų atpažinimas ir įvardijimas | Numatyti minčių, emocijų, jausmų ir elgesio poveikį kitiems.  Aktyvus klausymas priimant sprendimą.  Konstruktyviai išreikšti savo poreikius. | 1 | SEU | Žalingų įpročių prevencija | | Dorinis ugdymas |
| Veiksmingas bendravimas | Smurto prevencija | |
| Santykio kūrimas | Savižudybių prevencija | |
| Lytiškumo ugdymas | |
| Pirmoji pagalba | |
| Žmogaus sauga | |
| **2. Dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse.** | | | | | |  |
| Bendradarbiaujančios grupės požymių atpažinimas ir įvardijimas | Kliūtys trukdančios veiksmingai komunikacijai ir jų šalinimas.  Skatinti grupės narių lyderystę.  Numatyti grupės tikslą, veiksmus ir jį pasiekti.  Mokytis skatinti ir įgalinti veikti. | 1 | SEU | Smurto prevencija | | Klasės valandėlė  Visuomeninis ugdymas |
| Mokosi dirbti grupėje | Pirmoji pagalba | |
| Žmogaus sauga | |
| **3. Tyrinėja, atpažįsta ir įvardija kitų žmonių pomėgius, savybes, talentus, gebėjimus ir kitus ypatumus** | | | | | | |
| Panašumu ir skirtumų atpažinimas ir įvardijimas | Medijų įtaka kultūrinių grupių savivokai, savivokos atspindys elgesiui ir sprendimams.  Skirtingi santykiai, ypatumai, intymumas.  Išankstinės nuostatos ir vertybės.  Atpažinti diskriminaciją, išreikšti palaikymą kitoms grupėms.  Etnocentrizmas ir etnocentriškumas. | 1 | SEU | Žalingų įpročių prevencija | | Dorinis ugdymas  Visuomeninis ugdymas  Kalbinis ugdymas |
| Atpažinti situacijas kai reikia išreikšti palaikymą | Smurto prevencija -1 | |
| Savižudybių prevencija | |
| Lytiškumo ugdymas -1 | |
| **4. Kontroliuoja neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas.** | | | | | |  |
| Konfliktų ar nesutarimų atsiradimų priežastys | Palanki ir nepalanki draugystė.  Abipusiai jausmai.  Tarpininkavimas konfliktuose, konfliktų sprendimo strategijos.  Manipuliavimo ir konflikto kurstymo atpažinimas ir veikimas.  Patyčios, erzinimas ir nemandagus elgesys. Įvairios formos ir erdvės.  Neapykantos kalba. Įvairios formos ir erdvės. | 1 | SEU | Žalingų įpročių prevencija | | Dorinis ugdymas  Kalbinis ugdymas |
| Konfliktų ir nesutarimų galimi sprendimai ir pasekmės | Smurto prevencija -1 | |
| Patyčių atpažinimas ir įveika | Savižudybių prevencija | |
| Lytiškumo ugdymas | |
| **BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI** | | **4** | | | | |
| **3. ATSAKINGI SPRENDIMAI IR ELGESYS** | | | | | | |
| 1. **Analizuoja, kuria įvairioms žmonių grupėms (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės), erdvėms, situacijoms būtinas taisykles, mokosi jų laikytis, analizuoti jų prasmę ir reikalingumą.** | | | | | | |
| Bendrosios ir tikslinės elgesio taisyklės ir susitarimai | Padedantis mokytis ir sutarti elgesys.  Kurti klasės bendruosius susitarimus.  Darbuotojų teisės ir pareigos, taisyklių ir teisių pažeidimo pasekmės.  Taisyklių, įstatymų pažeidimų įtaka ateities planams. | 1 | SEU | Žalingų įpročių prevencija | Dorinis ugdymas | |
| Smurto prevencija |
| Pirmoji pagalba |
| Bendrųjų taisyklių ir susitarimų laikymasis ir refleksija | Žmogaus sauga |
| **2. Priima sprendimus, analizuoja/vertina sprendimų pasekmes.** | | | | | | |
| Sprendimų priėmimo įgūdžiai | Veiksmingas laiko valdymas ir organizaciniai įgūdžiai.  Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo įtaka sprendimų priėmimui.  Sprendimų trumpalaikės ir ilgalaikės pasekmės.  Analizuoti situacijas, kuriose reikia priimti sprendimus ir jas vertinti.  Socialinių santykių įtaka sprendimams. | 1 | SEU | Žalingų įpročių prevencija \_1 | | Dorinis ugdymas  Gamtamokslinis ugdymas  Technologinis ugdymas |
| Sprendimų pasekmių vertinimas | Smurto prevencija | |
| Savižudybių prevencija | |
| Lytiškumo ugdymas | |
| Sveikata | |
| Pirmoji pagalba | |
| Žmogaus sauga | |
| **BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI** | | **2** | | | | |
| **4. SAUGUS IR SVEIKAS ASMUO IR BENDRUOMENĖ** | | | | | | |
| **1.** Saugo savo, kitų gyvybę ir sveikatą. | | | | | | |
| Pavojaus sveikatai ir gyvybei atpažinimas, saugantis save ir kitus elgesys | Nuostatos ir elgesys gyvybės ir sveikatos saugojimui.  Vaikų įdarbinimas.  Saugus elgesys darbe.  Bendruomenės paslaugos, padedančios užtikrinti saugumą.  Saugus elgesys eismo aplinkoje.  Evakuacija.  Tobulinti įgūdžius ekstremaliose situacijose.  Prievartos ir nusikaltimo atpažinimas ir pagalba. | 4 |  | Žalingų įpročių prevencija | | Gamtamokslinis ugdymas  Technologinis ugdymas  Kalbinis ugdymas |
| Saugus elgesys namų ir viešoje aplinkoje | Smurto prevencija - 1 | |
| Lytiškumo ugdymas | |
| Smurto ir prievartos prevencija |
| Sveikata | |
| Pirmoji pagalba | |
| Žmogaus sauga – 4 | |
| **2. Moka suteikti pirmąją pagalbą, demonstruoja slaugos ir savirūpos įgūdžius, paaiškina kaip išvengti ligų ir traumų.** | | | | | | |
| Sveikatos stiprinimas | Sveikatą tausojanti mityba.  Susilaikymas nuo lytinių santykių ir sveikata.  Psichikos, fizinės ir socialinės sveikatos vienovė.  Vizitas pas ginekologą ir šeimos planavimas.  Fiziniai ir emociniai poreikiai.  Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo mitai ir realybė.  Pirmosios pagalbos įgūdžių tobulinimas. | 4 | SEU | Žalingų įpročių prevencija | | Biologija  Gamtamokslinis ugdymas  Technologinis ugdymas |
| Smurto prevencija-1 | |
| Savirūpa, slauga ir pirmoji pagalba | Savižudybių prevencija | |
| Prevencija | Lytiškumo ugdymas - 1 | |
| Pagalbos poreikio tyrimas |
| Pasiruošimas poreikio įgyvendinimui | Sveikata-1 | |
| Projekto įgyvendinimas |
| Refleksija | Pirmoji pagalba - 2 | |
| Pristatymas bendruomenei |
| **BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS DALIAI** | | **8** | | | | |
| **BENDRAS PAMOKŲ SKAIČIUS** | | **18** | | | | |