

SOCIALINĖ, EMOCINĖ IR SVEIKOS GYVENSENOS KOMPETENCIJA

Savimonė ir savitvardos įgūdžiai

- **Atpažįsta, įvardija emocijas, elgesį ir vertybes.**

Visas emocijas analizuoja ir paaiškina, geba suvaldyti nepasitenkinimą ir nusivylimą.

Atsakingai priima sprendimus sudėtingose situacijose.

- **Atpažįsta asmenines savybes ir išorinę pagalbą.**

Įvairiais būdais išreiškia empatiją aplinkiniams.

Motyvuoja save parengti ir įgyvendinti sunkumų ar / ir iššūkių įveikimo planą.

- **Siekia asmeninių ir akademinį tikslų.**

Išsikelia gretutinį tikslą, planuoja laiką ir žingsnius, nustato pasiekimo įsivertinimo kriterijus.

Siekia tikslo ir stebi pažangą, įsivertina rezultatus pagal nustatytus kriterijus.

Empatiškumas, socialinis sąmoningumas ir teigiamų tarpusavio santykių kūrimas

- **Atpažįsta kitų emocijas ir jas atliepia.**

Analizuoja savo ir kitų požiūrių panašumus ir skirtumus.

Įvairiais būdais išreiškia empatiją aplinkiniams. Dėmesingai išklauso ir gerbia kitokią nuomonę, moka parodyti ir išreikšti, kad supranta kitokį požiūrį.

- **Atpažįsta individualius ir grupės panašumus ir skirtumus.**

Konstruktiviai rodo tvirtą būdą, priešinasi stereotipams ir išankstinėms nuomonėms. Atstovauja žmonėms, kurie prašo, ir kuriems reikia pagalbos. Geba argumentuoti ir viešai išsakyti asmeninę nuomonę.

- **Naudojasi bendravimo įgūdžiais veiksmingai komunikuojant.**

Vertina komunikavimo ir socialinių įgūdžių kasdienio naudojimo pastangas, kai bendrauja su šeimos nariais, mokytojais ir bendraamžiais. Siekia sprendimų, lemiančių, kad naudosis gauna visi, naudojasi derybų įgūdžiais.

Veiksmingai naudoja asmenines savybes ir gebėjimus, kai vadovauja ar dirba grupėje / komandoje..

- **Geba konstruktyviai užkirsti kelią, valdyti ir spręsti tarpasmeninius konfliktus.**

Naudojasi efektyvaus bendravimo įgūdžiais (kalbėjimu, klausymu (si), kūno kalba, gebėjimu suprasti ir gerbti kito požiūrį), konkrečiai išsako ketinimus, deramai įvertina galimą jų poveikį.

Atsakingas sprendimų priėmimas ir elgesys vertinant pasekmes

- **Priima sprendimus atsizvelgiant į saugumo, etinius ir visuomeninius veiksnius.**

Priima asmeninę atsakomybę priimant etinius sprendimus. Analizuoja, kaip socialinės normos ir lūkesčiai daro įtaką asmeniniams sprendimams ir veiksams.

Įvertina potencialias rizikas, kurios gali turėti įtakos socialinių normų nepaisymui. Analizuoja asmeninius, visuomenės sprendimus ir pateikia etinių argumentų.

- **Kasdienėse akademinėse ir socialinėse situacijose taiko atsakingų sprendimų priėmimo įgūdžius.**

Užmezga atsakingus socialinius ar / ir darbo santykius, taiko sprendimų priėmimo įgūdžius. Analizuoja, kaip atsakingas sprendimų priėmimas veikia tarpasmeninius ir grupių santykius.

- **Prisideda kuriant šeimos, mokyklos ir bendruomenės gerovę.**

Savarankiškai arba bendradarbiaudamas tikslingai tiria, nustato, planuoja ir tenkina mokyklos bei vietos bendruomenės poreikius. Bendradarbiauja ir tikslingai tiria, nustato, planuoja visuomenės poreikius. Juos tenkina ir įsivertina.

Rūpinimasis sveikata

- **Vertina sveikatą kaip vieną iš esminių vertybių, lemiančių asmens ir visuomenės gerovę bei gyvenimo kokybę.**

Sieja asmens fizinę, protinę, emocinę, socialinę sveikatą su profesine sveikata.

Kritiškai analizuoja gyvenimo būdo įtaką asmens ir visuomenės sveikatai. Natūraliai vertina savo kūną, rūpinasi jo higiena, pozityviai vertina kitos lytinės orientacijos asmenis.

- **Rūpinasi sveikata pasitelkus fizinį aktyvumą.**

Pasirenka laikysenos ir kvėpavimo korekcijos pratimų. Yra fiziškai aktyvus, renkasi ir taiko skirtingų sporto šakų elementus, fizinio, techninio ir taktinio pasirengimo įgūdžius.

Apibūdina asmeninę pažangą įvairias aplinkas ir priemones taiko judėjimo poreikiams tenkinti.

- **Supranta sveikos mitybos svarbą sveikatai ir renkasi sveikatai palankius maisto produktus.**

Faktais pagrindžia sveikos mitybos naudą organizmui, analizuoja medžiagų apykaitą (pagal sveiklos pobūdį, amžių, lytį). Paaiškina sveikatai kenksmingų maisto medžiagų poveikį organizmui. Analizuoja maisto pramonės ir sveikatos apsaugos klausimus.