

SOCIALINĖS, EMOCINĖS IR SVEIKOS GYVENSENOS KOMPETENCIJOS RAIDOS APRAŠAS 3 – 4 klasės (SCL)

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	Sandų raiška konkreste
Savimonė ir savitvados įgūdžiai	<p>Įvardija emocijas, kurias gali jausti skirtingose situacijose ir skirtingu laiku.</p> <p>Naudoja tinkamą strategiją valdant emocijas, kai neigiamos emocijos keičiamos teigiamomis. Mokosi įveikti liūdinančias emocijas.</p> <p>Atpažįsta, įvardija ir vadovaujasi vertybėmis, kurios asmeniškai ir bendruomenei padeda siekti sėkmės.</p> <p>Pasako, ką nori išmokyti daryti geriau, kokius žingsnius dėl to reikia žengti, vertina asmeninio tikslo siekimo pažangą.</p> <p>Prisideda prie šeimos, mokyklos ir bendruomenės gerovės.</p> <p>Atpažįsta tikslų siekimo kliūtis ir (jei reikia) kreipiasi pagalbos joms įveikti. Motyvuoja save siekti tikslo bei ugdo kantrybę.</p> <p>Įvardija kasdienės užduoties, kurias privalu atlikti, kad stiprėtų mokymosi sėkmė.</p>
Empatiškumas, socialinis sąmoningumas ir teigiamų tarpusavio santykių kūrimas	<p>Stebi kūno kalbą, skirtingose situacijose atpažįsta kitų žmonių emocijas, pasitelkia empatiją ir moka tinkamai į jas reaguoti.</p> <p>Padeda kitiems suprasti, kad jų klausosi.</p> <p>Atskiria nesusikalbėjimą (nesupratimą), nuomonių skirtumus ir patyčių situacijas. Analizuoja unikalų asmenų ir grupių indėlį į kultūrą. Atpažįsta ir įvardija kitų talentus, gebėjimus ir pomėgius.</p> <p>Užmezga ir palaiko darnius santykius su skirtingais žmonėmis. Moka išreikšti dėkingumą ir pagarbą.</p> <p>Kuria ir išlaiko teigiamus santykius, moka naudoti „Aš“ žinutę. Apibūdina, koks elgesys padeda kurti saugią, pagarbią ir rūpestingą mokymosi aplinką, pats atitinkamai elgiasi.</p> <p>Apibūdina sėkmingo darbo grupėje sąlygas, jų laikosi. Žodžiu ir elgesiu palaiko bendraamžius. Darbo grupėje metu atsakingai atlieka prisiimtus įsipareigojimus.</p> <p>Analizuoja konfliktų atsiradimo priežastis ir paaiškina, kaip konfliktų sprendimas gali sustiprinti draugystę.</p> <p>Nurodo konstruktyvaus konfliktų sprendimo būdus. Moka adekvačiai reaguoti į skaudinantį elgesį.</p>
Atsakingas sprendimų priėmimas ir elgesys, pasekmių įvertinimas	<p>Atpažįsta ir apibūdina nesaugias situacijas, jų vengia.</p> <p>Vadovaujasi socialinėmis normomis ir saugumo reikalavimais, tai parodo elgesiu. Įvertina tokio elgesio pasekmes.</p> <p>Analizuoja ir pateikia keletą alternatyvių problemos sprendimo būdų.</p> <p>Taiko sprendimų priėmimo įgūdžius, kai įveikia asmeninius ir mokymosi iššūkius bei priima sprendimus.</p> <p>Analizuodamas asmeninius įgūdžius, žinias, talentus ir pomėgius, prisiima ir atlieka klasėje vaidmenį, kuriuo prisideda prie klasės ir mokyklos gerovės.</p> <p>Apibūdina šeimos narių vaidmenis. Prisiima ir atlieka šeimoje vaidmenį ir atsakomybę, kuri prisideda prie šeimos gerovės.</p>

Rūpinimasis sveikata	<p>Apibūdina, kas yra sveikata ir sveika gyvensena, paaiškina, kodėl svarbu stiprinti ir tausoti sveikatą, kaip sveika gyvensena gali padėti siekti tikslų. Moka suteikti pirmąją pagalbą, jei iškyla pavojus gyvybei.</p> <p>Sudaro dienotvarkę, kurioje numato mokymosi, laisvalaikio, miego režimą. Rūpinasi savo kūnu, asmenine higiena ir aplinkos švara.</p> <p>Analizuoja ir paaiškina aplinkos veiksnių (technologijų, oro taršos, nesaugių medžiagų ir kt.) poveikį sveikatai.</p> <p>Apibūdina ir priima vykstančius kūno pokyčius ir vertina juos natūraliai. Apibūdina tabako ir alkoholio vartojimo poveikį organizmui, mąstymui ir santykiams su kitais žmonėmis.</p> <p>Apibūdina ir argumentuoja, kodėl svarbu taisyklinga laikysena ir kvėpavimas, šių dalykų paiso.</p> <p>Išbando individualias organizmo galias, atlieka pamėgtų ir organizmui naudingų, fizinės ypatybės (jėgą, greitumą, ištvermę, lankstumą, vikrumą) lavinančių pratimų; atlieka koordinacijos ir smulkiosios motorikos įgūdžių reikalaujančių pratimų.</p> <p>Kelia fizinio aktyvumo tikslus, įsipareigoja sistemingai atlikti fizinių pratimų. Paaiškina, kaip laikosi įsipareigojimo. Apibūdina, kokių sunkumų patiria sportuojant.</p> <p>Apibūdina sveikos mitybos taisykles, palygina ant maisto produktų pakuočių etikečių esančią informaciją. Apibūdina sveikatai kenkiančių medžiagų apykaitos procesus organizme.</p>
----------------------	--