

SOCIALINĖ, EMOCINĖ IR SVEIKOS GYVENSENOS KOMPETENCIJA

SOCIALINĖ, EMOCINĖ IR SVEIKOS GYVENSENOS KOMPETENCIJA – asmens savimonė ir savitvarda, socialinis sąmoningumas, tarpusavio santykių kūrimo gebėjimai, atsakingas sprendimų priėmimas ir asmens rūpinimasis fizine ir psichine sveikata.

Sandai	Sandų raiška	1-2 klasė	3-4 klasė	5-6 klasė	7-8 klasė	9-10 klasė	11-12 klasė
Savimonė ir savitvardos įgūdžiai	Atpažįsta ir įvardija emocijas ir elgesį, vertybes.	Atpažįsta ir įvardija emocijas. Paaiškina ryšį tarp jausmų, žodžių ir veiksmų.	Įvardija emocijas, kurias gali jausti skirtingose situacijose ir skirtingu laiku.	Atpažįsta ir įvardija paauglystei būdingas emocijas. Išmoksta konstruktyviai valdyti stresą ir sudėtingas emocijas. Apibūdina ir parodo, kaip emocijos išreiškiamos socialiai priimtiniu būdu.	Atpažįsta ir valdo impulsus, kurie išprovokuoja pyktį ir kitas stiprias emocijas. Stebi ir valdo emocijų kaitą. Analizuoja įvairias situacijas ir motyvuoja save įveikti iššūkius. Motyvuoja save įveikti nepalankias situacijas, nevirtį ir nusivylimą, siekiant tikslo.	Supranta ir paaiškina, kaip mintys ir emocijos veikia sprendimų priėmimą ir atsakingą elgesį. Visas emocijas priima kaip reikalingas, geba suvaldyti nepasitenkinimą ir nusivylimą.	Geba vertinti ir apibūdinti, kaip emocijų išraiška gali paveikti kitus žmones.
		Taiko ir paaiškina keletą nusiramino būdų. Paaiškina teigiamų minčių naudą.	Pasinaudoja strategija valdant emocijas, neigiamas emocijas keičiant į teigiamas. Moka įveikti liūdinančias emocijas.	Analizuoja ir įvardija bendražmogiškas vertybes (pagarba sau ir kitiems, geranoriškumas, atsakomybė, pagalba, sąžiningumas, drąsa, savidrausmė, sveikata, šeima).	Analizuoja, kaip sudėtingose situacijose vertybės padeda rasti sprendimus.	Vadovaudamasis bendražmogiškais vertybėmis garbingai ir atkakliai siekia tikslo.	Analizuoja ir paaiškina, kokią įtaką daro įtampa, atpažįsta dirgiklius ir lanksčiai bei teigiamai įveikia sudėtingas situacijas.
		Įvardija vertybes ir jas susieja su elgesiu.	Atpažįsta, įvardija ir vadovaujasi vertybėmis, kurios asmeniškai ir bendruomenei padeda pasiekti sėkmę.	Atpažįsta, įvardija ir demonstruoja bendražmogiškas vertybes (pagarba sau ir kitiems, geranoriškumas, atsakomybė, pagalba, sąžiningumas, drąsa, savidrausmė, sveikata, šeima).	Analizuoja, kaip asmeninės savybės daro įtaką pasirinkimams ir		Elgesiu demonstruoja vertybines nuostatas ir supranta, ką reiškia būti pozityviu pavyzdžiu kitiems.
	Atpažįsta asmenines savybes ir išorinę	Atpažįsta ir pasako, kas patinka, nepatinka, apibūdina	Pasako, ką nori išmokti daryti geriau, kokius žingsnius reikia žengti, ir			Analizuoja stipriąsias puses, nustato tobulintinas sritis ir prioritetus.	Motyvuoja save parengti ir įgyvendinti sunkumų, iššūkių

	pagalbą.	poreikius, norus, pomėgius, ką moka ir ko nemoka.	vertina savo tikslo siekimo pažangą.	(augimo mąstysenos savybės).	sėkmei.	Suplanuoja pokyčiams laiką.	įveikimo planą. Vengia delsimo.
	Siekia asmeninių ir akademinių tikslų.	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 suaugusiųjų teigiami pavyzdžiai padeda siekti sėkmės mokykloje ir gyvenime.	Plėtoja pomėgius ir prisiima vaidmenis, kurie stiprina sėkmę mokykloje ir prisidės prie gerovės gyvenime.
		Išsikelia mokymosi tikslą ir sukuria kelių žingsnių planą jam pasiekti. Atsakingai, atkakliai ir kantriai siekia tikslo.	Atpažįsta tikslų siekimo kliūtis ir kreipiasi pagalbos joms įveikti. Motyvuoja save siekti tikslo bei ugdomi kantrybę.	Išsikelia per keletą mėnesių pasiekiamą akademinio tobulėjimo tikslą, paruošia planą ir jo siekia. Atpažįsta, kas trukdo pasiekti trumpalaikį tikslą ir mokosi šiuos sunkumus įveikti.	Išsikelia trumpalaikį tikslą, paruošia jo pasiekimo planą, numato galimas kliūtis jam pasiekti, jas įveikia ir jį pasiekia.	Išsikelia aiškų tikslą. Suplanuoja būdus, kaip įveikiant kliūtis tikslui pasiekti, pasinaudoti šaltiniais/ištekliais.	Išsikelia gretutinį tikslą, kuris gali būti svarbus gyvenime. Suplanuoja tikslo siekimui laiką ir žingsnius, nusistato pasiekimo įsivertinimo kriterijus.
	Apibūdina, koks elgesys padeda mokytis ir kaip sėkmė mokykloje padės tapti tuo, ku nori būti.	Įvardija kasdienes užduotis, kurias turi atlikti, kad sustiprintų mokymosi sėkmę.	Analizuoja akademinio tobulėjimo tikslo siekimo pažangą, analizuoja ir reflektuoja sėkmę.	Analizuoja, dėl kokių priežasčių tikslai yra pasiekiami arba ne.	Naudojasi mokymosi kliūčių įveikimo strategijomis.	Siekiant tikslo stebi pažangą ir įsivertina rezultatus pagal nusistatytus kriterijus.	
Empatiškus, socialinis sąmoningumas ir teigiamų tarpusavio santykių kūrimas	Atpažįsta kitų emocijas ir jas atliepia.	Paašškina, kad toje pačioje situacijoje žmonių emocijos gali būti skirtingos. Šias emocijas geba atpažinti ir įvardyti.	Iš kūno kalbos skirtingose situacijose atpažįsta kitų žmonių emocijas ir moka į jas reaguoti empatiškai.	Paskatina kitus išreikšti savo mintis ir emocijas.	Nuspėja kitų emocijas ir savijautas skirtingose situacijose.	Analizuoja savo ir kitų požiūrių panašumus ir skirtumus. Supranta, kad vertybinės nuostatos skirtingose kultūrose gali būti skirtingos.	Išklauso kitokias nuomones. Atpažįsta etnocentrizmą ir moka išreikšti kitokios nuomonės supratimą.
	Naudojasi klausymo įgūdžiais	Padeda kitiems suprasti, kad jų	Naudojasi reflektavimo	Analizuoja, kaip žmogaus elgesys	Naudojasi pokalbio užmezgimo,	Įvairiais būdais išreiškia	

		tam, kad suprastų kitų žmonių jausmus.	klausosi.	klausymo įgūdžiais.	veikia kitus žmones. Pritaiko veiksmingo klausymo įgūdžius kasdiniuose pokalbiuose.	palaikymo įgūdžiais, kad suprastų kitų emocijas ir savijautą.	empatiškumą kitiems.	
Atpažįsta individualius ir grupės panašumus ir skirtumus.		Apibūdina žmonių panašumus ir skirtumus. Atpažįsta elgesį, kuris skaudina, ir moka į jį reaguoti.	Atskiria nesusikalbėjimą (nesusipratimą) ar nuomonių skirtumus nuo patyčių situacijos. Analizuoja asmenų ir grupių unikalų indėlį į kultūrą. Atpažįsta ir įvardija kitų talentus, gebėjimus ir pomėgius.	Vertina klasės draugų savybes, gebėjimus, pomėgius ir poelgius. Atpažįsta ir reaguoja į patyčių elgesį ir erzinimą.	Paaikšina, kaip individualūs, socialiniai ir kultūriniai skirtumai gali padidinti pažeidžiamumą dėl patyčių, ir nurodo būdus, kaip tai įveikti. Reaguoja į patyčių elgesį ir siekia jį įveikti.	Analizuoja stereotipų ir išankstinių nusistatymų kilmę ir neigiamą poveikį. Išlieka objektyvus ir argumentuoja savo nuomonę.	Pagarbiai priešinasi stereotipams ir išankstinėms nuomonėms.	
		Apibūdina kitų žmonių teigiamas savybes.	Užmezga ir išlaiko darnius santykius su skirtingais žmonėmis. Moka išreikšti dėkingumą ir pagarbą.	Diskutuoja apie stereotipus ir neigiamą jų įtaką.	Analizuoja veiksmų, kurių imamasi priešinantys patyčioms, poveikį atsižvelgdamas į individualius ir grupinius skirtumus.	Rodo pagarbą asmenims iš skirtingų socialinių ir kultūrinių grupių.	Atstovauja žmonėms, kuriems reikia ar prašo pagalbos. Geba argumentuoti ir viešai išsakyti savo nuomonę.	
	Naudojasi bendravimo įgūdžiais veiksmingai komunikodamas.		Paaikšina, kaip galima teigiamai su kitais dirbti ir žaisti. Laikosi sąžiningo žaidimo taisyklių.	Apibūdina, koks elgesys padeda sukurti saugią, pagarbą ir rūpestingą mokymosi aplinką, ir tokį elgesį demonstruoja.	Atpažįsta ir apibūdina skirtumus tarp teigiamų ir neigiamų santykių.	Užmezga su kitais teigiamus santykius. Analizuoja draugystės priežastis ir abipusės pagarbos svarbą	Suteikia paramą/pagalbą/palaimą kitiems ir prireikus pats jos paprašo. Tinkamai reaguoja į netikėtumus.	Vertina komunikacijos, socialinių įgūdžių kasdienio naudojimo pastangas bendraujant su šeimos nariais, mokytojais ir bendraamžiais.
			Rodo rūpestingą ir draugišką elgesį klasėje ir už jos ribų. Dirbdamas grupėje laikosi sutartų darbo	Apibūdina sėkmingo darbo grupėje sąlygas ir jų laikosi. Žodžiu ir elgesiu palaiko bendraamžius.	Bendradarbiauja ir konstruktyviai dirba grupėje. Konstruktyviai priima ir išsako/pasako kritiką.	Siekdamas padidinti grupės darbo veiksmingumą bendradarbiauja ir dirba komandoje. Dalyvauja priimant	Vertina savo, kaip grupės nario, indėlį grupės darbo sėkmei. Supranta asmeninių savybių vaidmenį dirbant komandoje.	Siekiant sprendimų, kuriuose naudą gauna visi, naudojami derybų įgūdžiais. Efektyviai vadovauja darbui grupėje.

Atsakingas sprendimų priėmimas ir elgesys įvertinant pasekmes	Geba konstruktyviai užkirsti kelią, valdyti ir spręsti tarpasmeninius konfliktus.	grupėje taisyklių.	Dirbdamas grupėje atsakingai atlieka prisiimtus įsipareigojimus.		susitarimus ir jų laikosi.		
		Atpažįsta kylančius konfliktus ir problemas tarp bendraamžių.	Analizuoja konfliktų atsiradimo priežastis ir paaiškina, kaip konfliktų sprendimas gali sustiprinti draugystę.	Skirtinguose konfliktuose pritaiko skirtingus konfliktų sprendimo būdus.	Argumentuotai pasirenka tarpasmeninių problemų prevencijos ir sprendimų būdus, kurie padeda išsaugoti santykius šeimoje ir bendruomenėje. Geba spręsti emocionalių konfliktus.	Dėmesingai klausosi ir analizuoja, kaip dėmesingas klausymasis ir kalbėjimas padeda išspręsti konfliktus ar išvengti konfrontacijos.	Įsivertina konfliktų sprendimų įgūdžius ir planuoja jų tobulinimą.
		Atpažįsta nesusikalbėjimą ir gali paaiškinti, kaip nesusikalbėjimas gali tapti konflikto priežastimi. Pademonstruoja, kaip reikia pasakyti „Ne“ netinkamai įtakai.	Nurodo konstruktyvaus konfliktų sprendimo būdus. Moka reaguoti į skaudinančią elgesį.	Verbaliniu ir neverbaliniu būdu sprendžia grupės konfliktus. Atpažįsta ir paaiškina, kas tai yra bendraamžių spaudimas.	Atpažįsta neigiamą bendraamžių spaudimą ir moka jam pasipriešinti. Pasako „Ne“ išsaugodamas pagarbius santykius.	Atpažįsta manipuliavimą ir neigiamą įtaką. Pasinaudodamas veiksmingo bendravimo įgūdžiais pasipriešina užgauliojimams.	Naudodamas efektyvaus bendravimo įgūdžius (kalbėjimą, klausymą, kūno kalbą, gebėjimą suprasti kito požiūrį) konkrečiai išsako savo ketinimus ir įvertina ketinimų poveikį.
	Priima sprendimus atsižvelgdamas į saugumo, etinius ir visuomeninius veiksnius.	Atpažįsta ir įvardija pavojingą ir nesaugų elgesį.	Atpažįsta, apibūdina nesaugias situacijas ir jų išvengia.	Apibūdina, ką reiškia atsakingas elgesys, ir analizuoja atsakingo ir neatsakingo elgesio pasekmes.	Priima sprendimus atsižvelgdamas į kitų poreikius, vadovaujasi sąžiningumu, pagarba ir užuojauta.	Prisiima asmeninę atsakomybę priimant etinius sprendimus.	Analizuoja asmeninius, visuomenės sprendimus ir pateikia etinius argumentus.
		Dalyvauja kuriant taisykles. Paaiškina, kodėl taisyklės svarbios šeimos, klasės ir mokyklos	Elgiasi vadovaudamasis socialinėmis normomis ir saugumo	Paaiškina ir sukuria planą, kaip elgtis, kai jautiesi, kad su tavimi pasielgė neteisingai.	Analizuoja ir paaiškina mokyklos, visuomenės taisyklių svarbos priežastis.	Analizuoja, kaip socialinės normos ir lūkesčiai daro įtaką asmeniniams sprendimams ir	Analizuoja, kaip skirtingų visuomenių ir kultūrų normos daro įtaką jų narių sprendimams ir

		<p>saugumui, ir jų laikosi.</p>	<p>reikalavimais. Įvertina elgesio pasekmes.</p>			<p>veiksmams. Įvertina potencialias rizikas, kurios gali daryti įtaką socialinių normų nesilaikymui.</p>	<p>elgesiui.</p>
	<p>Kasdienėse akademinėse ir socialinėse situacijose taiko atsakingų sprendimų priėmimo įgūdžius.</p>	<p>Priima sprendimus, kurie nekenkia sveikatai.</p>	<p>Analizuoja ir pateikia keletą alternatyvių problemos sprendimo būdų.</p>	<p>Planuoja laiką ir laiku atlieka užduotis. Analizuoja galimus iššūkius ir kliūtis užduočių atlikimui ir planuoja, kaip juos įveikti. Apmąsto ir įsivertina, kaip sekėsi atlikti užduotis.</p>	<p>Analizuoja ir apibūdina, kaip sprendimų priėmimo įgūdžiai pagerina mokymosi įpročius ir akademinius rezultatus.</p>	<p>Analizuoja ir įsivertina asmeninius sugebėjimus rinkti informaciją, generuoti alternatyvas ir numatyti sprendimų pasekmes.</p>	<p>Analizuoja ir argumentuotai paaiškina, kaip dabartinis sprendimų priėmimas daro įtaką profesijos pasirinkimui ir karjeros planavimui.</p>
		<p>Supranta ir paaiškina, kaip priimti sprendimai daro įtaką tarpusavio santykiams klasėje.</p>	<p>Taiko sprendimų priėmimo įgūdžius įveikiant asmeninius ir mokymosi iššūkius, priimant sprendimus.</p>	<p>Įvertina rizikingo elgesio pasekmes ir pasirenka alternatyvų elgesį ar veiklas.</p>	<p>Įvertina ir pasirenka atsparumo spaudimui įsitraukti į nesaugią ar neetišką veiklą, strategijas. Išvengia rizikingo elgesio (psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, ankstyvų lytinių santykių bandymų, nusikalstamumo ir pan.).</p>	<p>Užmezgdamas atsakingus socialinius santykius taiko sprendimo priėmimo įgūdžius. Atsakingai reaguoja, išvengia ir kietiems padeda išvengti neatsakingo elgesio viešoje (fizinėje ar intenetinėje/skaitmeninėje) erdvėje.</p>	<p>Užmezgant atsakingus socialinius ir darbo santykius taiko sprendimų priėmimo įgūdžius. Analizuoja, kaip atsakingas sprendimų priėmimas veikia tarpasmeninius ir grupinius santykius.</p>
<p>Prideda kuriant šeimos, mokyklos ir bendruomenės gerovę.</p>		<p>Siūlo idėjas ir jas įgyvendina gerindamas klasėje mokymosi ir bendravimo aplinką. Jeigu reikia, pasiūlo savo pagalbą.</p>	<p>Įvertindamas savo įgūdžius, žinias, talentus ir pomėgius, prisiima ir atlieka klasėje vaidmenį, kuris prisideda prie klasės ir mokyklos gerovės.</p>	<p>Bendradarbiaudamas su kitais mokiniais, bendraudamas su bendruomenės nariais nustato, suplanuoja ir įgyvendina pagalbos bendruomenei projektą.</p>	<p>Įvertina savo ir bendraklasių gebėjimus, žinias, savybes, panaudoja jas bendruomenės gerovei. Nustato, analizuoja ir aktyviai veikia tenkinant mokyklos bendruomenės poreikį.</p>	<p>Bendradarbiaudamas tyrinėja, suplanuoja, įgyvendina ir įvertina savo dalyvavimą veikloje, gerinančioje mokyklos klimatą.</p>	<p>Savarankiškai arba bendradarbiaudamas su kitais tikslingai tiria, nustato, suplanuoja ir patenkina mokyklos vietos bendruomenės poreikį.</p>

Rūpinimasis sveikata	Vertina sveikatą, kaip vieną iš esminių vertybių, lemiančių asmens ir visuomenės gerovę bei gyvenimo kokybę.	Įvardija svarbius bendruomenės poreikius. Siūlo idėjas, kaip pagerinti šeimos, bendruomenės gyvenimą, ir dalyvauja jas įgyvendinant.	Apibūdina šeimos narių vaidmenis. Prisiima ir atlieka šeimoje vaidmenį, kuris prisideda prie šeimos gerovės.	Analizuoja ir įvardija bendruomenės narių pagalbą pasitikėjimo savimi stiprinimui. Išreiškia pagarbą ir palaikymą savo bendruomenei.	Analizuoja ir įsivertina savo dalyvavimą tenkinant nustatytus poreikius bendruomenėje. Apmąsto ir įvertina galimas kliūtis ir jas pašalina.	Kartu su grupe suplanuoja, įgyvendina vietos bendruomenei skirtą projektą bei įsivertina savo dalyvavimą jame.	Bendradarbiaudamas su kitais tikslingai tiria, nustato, suplanuoja visuomenės poreikį. Jį patenkina ir įsivertina.
		Apibūdina sveiko žmogaus požymius, sveikatos tausojimo ir stiprinimo bei gyvybės saugojimo svarbą. Atpažįsta sveikus ir nesveikus įpročius.	Apibūdina, kas yra sveikata ir sveika gyvensena, paaiškina, kodėl svarbu stiprinti ir tausoti sveikatą ir kaip sveika gyvensena gali padėti pasiekti tikslus. Moka suteikti pirmąją pagalbą iškilus pavojui gyvybei.	Apibūdina sveikatos sritis (lytinę, protinę, kraujotakos ir pan.) ir požymius, asmens elgesio ir aplinkos veiksnių įtaką sveikatai ir gyvybės išsaugojimui.	Apibūdina asmens elgesio ir aplinkos veiksnių įtaką sveikatai. Atpažįsta dėl asmens elgesio ir aplinkos poveikio iškilusias sveikatos problemas. Stengiasi būti teigiamu sektinu pavyzdžiu jaunesniems. Paaiškina, kaip gali prisiimti atsakomybę už savo ir kitų sveikatą ir gyvybę.	Apibūdina asmens gyvenimo būdo ir aplinkos veiksnių įtaką sveikatai, numato ir taiko sveikatos prevencijos priemones. Žmogaus gyvybę ir sveikatą laiko vertybe.	Sieja asmens fizinę, protinę, emocinę, socialinę sveikatą su profesine sveikata. Kritiškai vertina gyvenimo būdo ir aplinkos įtaką asmens ir visuomenės sveikatai.
		Supranta asmeninės higienos ir aplinkos svarbą asmens sveikatai. Apibūdina savo kūno unikalumą, vartoja tinkamas sąvokas kūno dalims ir funkcijoms apibūdinti. Paaiškina savo kūno ribas ir ką reiškia tinkamas ir netinkamas	Sudaro dienos tvarkę ir joje numato mokymosi-laisvalaikio-miego režimą. Rūpinasi savo kūnu, jo ir aplinkos švara. Supranta ir paaiškina aplinkos veiksnių (technologijų, oro taršos, nesaugių medžiagų ir kt.) poveikį sveikatai. Suvokia ir priima vykstančius kūno	Priima ir apibūdina paauglystėje vykstančius kūno pokyčius kaip natūralius bei suvokia, kas vyksta šių pokyčių metu. Žino asmens švaros priežiūros pokyčius, susijusius su fiziologiniu brendimu, gerina švaros laikymosi įgūdžius. Atpažįsta su brendimu	Į mokyklą ateina pailsėjęs ir pasiruošęs mokymuisi. Sprendžia lytinio brendimo metu kylančias problemas ir, esant poreikiui, susiranda tinkamą pagalbą. Analizuoja ankstyvų lytinių santykių padarinius fizinei, psichinei, socialinei gerovei, suvokia, kad	Į mokyklą ateina pailsėjęs ir pasiruošęs mokymuisi. Atpažįsta lytinio potraukio dinamiką, jo priklausymą nuo hormoninės sistemos veiklos ir išorinių dirgiklių. Supranta ir priima lyčių lygiavertiškumą. Suvokia ir apibūdina	Atsakingai rūpinasi savo kūnu, jo išvaizda ir formavimusi. Atpažįsta lytinio potraukio dinamiką, jo priklausymą nuo hormoninės sistemos veiklos ir išorinių dirgiklių. Supranta ir priima lyčių lygiavertiškumą. Suvokia ir apibūdina

		<p>prisilietimas. Formuojasi tvarkos ir švaros bei dienotvarkės (mokymosi-laisvalaikio-miego režimo) laikymosi įpročius ir įgūdžius.</p>	<p>pokyčius kaip natūralius. Apibūdina tabako ir alkoholio vartojimo poveikį organizmui, mąstymui ir santykiams su kitais žmonėmis.</p>	<p>susijusius režimo laikymosi poreikių pokyčius. Gerbia savo ir kitų kūno ribas, atpažįsta lytinį priekabiavimą, smurtą ir geba jam atsispirti. Išsako ir geba pagrįsti tvirtas nuostatas prieš psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą.</p>	<p>esama skirtingos lytinės orientacijos asmenų. Argumentuotai paaiškina kitiems, kuo pavojingos psichoaktyvios medžiagos ir stengiasi įtikinti jų atsisakyti.</p>	<p>atsakomybę ir pasekmes už savo ir/ar kito asmens ankstyvą seksualinį elgesį ar sveikatai kenkiančius sprendimus.</p>	
	<p>Rūpinasi sveikata pasitelkęs fizinį aktyvumą.</p>	<p>Moka taisyklingai kvėpuoti. Laikosi taisyklingos laikysenos sėdėdamas, stovėdamas, judėdamas ir dirbdamas kompiuteriu.</p>	<p>Apibūdina ir argumentuoja, kodėl reikia laikytis taisyklingos laikysenos ir kvėpavimo, bei jos laikosi.</p>	<p>Apibūdina ir laikosi taisyklingos laikysenos ir kvėpavimo fizinio aktyvumo metu.</p>	<p>Argumentuoja, kodėl svarbu laikytis taisyklingos laikysenos ir jos laikosi. Apibūdina fizinio pasirengimo ir taisyklingos laikysenos sąsajas. Praktikuoja taisyklingą kvėpavimą.</p>	<p>Rūpinasi sveikata pasirinkdamas pratimus taisyklingos laikysenos ir kvėpavimo ugdymui. Skatina savo pavyzdžiu laikytis taisyklingos laikysenos aplinkinius.</p>	<p>Pasirenka laikysenos ir kvėpavimo korekcijos pratimus. Skatina savo pavyzdžiu laikytis taisyklingos laikysenos aplinkinius.</p>
		<p>Spontaniškai juda ir žaidžia, mankština, saugiai išbando savo organizmo galias.</p>	<p>Išbando savo organizmo galias, atlieka mėgstamus ir organizmui naudingus, fizines ypatybes (jėgą, greitumą, išsvermę, lankstumą, vikrumą) lavinančius pratimus; atlieka koordinacijos ir smulkiosios motorikos reikalaujančius pratimus.</p>	<p>Savarankiškai mankština, atlieka organizmui naudingus ir fizines ypatybes lavinančius pratimus įvairiose aplinkose ir panaudojant skirtingų sporto šakų elementus.</p>	<p>Kasdien savarankiškai mankština, žaidžia, juda, atidžiai analizuodamas savo gebėjimų kaitą.</p>	<p>Kasdien savarankiškai mankština, žaidžia, juda, atidžiai analizuodamas savo gebėjimų kaitą ir paaiškindamas sąsajas su fizinio ugdymo turiniu.</p>	<p>Būdamas fiziškai aktyvus, pasirenka ir taiko skirtingų sporto šakų elementus, fizinio, techninio ir taktinio pasirengimo įgūdžius panaudoja skirtingomis ir besikeičiančiomis aplinkybėmis.</p>

		<p>Kelia fizinio aktyvumo tikslus ir apibūdina, kaip pavyksta juos atlikti.</p>	<p>Kelia fizinio aktyvumo tikslus, įsipareigoja daryti fizinius pratimus. Paaiškina, kaip laikosi įsipareigojimo. Apibūdina sportuojant patiriamus sunkumus.</p>	<p>Kelia fizinio aktyvumo tikslus, įsipareigoja jų siekti, apibūdina savo pažangą atliekant užduotis siekiant tikslo.</p>	<p>Siekdamas iškelto tikslo, apibūdina patiriamus sunkumus atliekant fizinius pratimus, geba juos koreguoti ir panaudoti įgūdžius prie besikeičiančių aplinkybių.</p>	<p>Kelia trumpalaikius ir ilgalaikius fizinio aktyvumo tikslus, apibūdina savo pažangą esant konkurencijos aplinkybėmis/ sąlygomis. Pritaiko aplinkas judėjimo poreikiams patenkinti.</p>	<p>Analizuodamas pasiektus rezultatus, kritiškai vertina iškeltus tikslus ir procesą; atskleisdamas priežasčių ir pasekmių sąsajas, apibūdina savo pažangą. Pritaiko įvairias aplinkas ir priemones judėjimo poreikiams patenkinti.</p>
	<p>Supranta sveikos mitybos svarbą sveikatai ir renkasi sveikatai palankius maisto produktus.</p>	<p>Paaiškina, kokie produktai yra palankūs ir nepalankūs sveikatai, laikosi sveikos mitybos taisyklių mokykloje.</p>	<p>Apibūdina sveikos mitybos taisykles, paaiškina ant maisto produktų etikečių esančią informaciją. Apibūdina sveikatai kenkiančių medžiagų apykaitos procesus organizme.</p>	<p>Paaiškina sveikos mitybos įtaką sveikatai ir kuo galima pakeisti sveikatai nepalankius produktus. Moka paruošti sveikatai palankius iš kelių maisto produktų susidedančius patiekalus.</p>	<p>Paaiškina, kaip laikosi sveikos mitybos principų ir taisyklių įvairiose aplinkose. Analizuoja energijos gamybos ir medžiagų apykaitos procesus organizme, apibūdina maisto medžiagų mitybinę ir energetinę vertę.</p>	<p>Argumentuotai paaiškina, kokie maisto produktai yra kenksmingi organizmui. Renkasi pats ir skatina kitus rinktis, kurti ir ruošti sveikatai palankius patiekalus.</p>	<p>Pagrindžia sveikos mitybos naudą organizmui, analizuoja medžiagų apykaitą, poreikį (pagal veiklos pobūdį, amžių, lytį). Paaiškina sveikatai kenksmingų maisto medžiagų poveikį organizmui. Analizuoja maisto pramonės ir sveikatos apsaugos klausimus.</p>