

Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo  
šeimai bendrosios programos

1 priedas

**MOKINIŲ SVEIKATOS IR LYTIŠKUMO UGDYMO BEI RENGIMO ŠEIMAI GEBĖJIMŲ RAIDA**

1–2 klasės	3–4 klasės	5–6 klasės	7–8 klasės	9–10 klasės	11–12 klasės
1. Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos sampratos					
Nurodo pagrindinius sveiko žmogaus požymius ir tai, kas padeda būti sveikam.	Paaškina, kas yra sveikata ir kodėl ją reikia tausoti ir stiprinti.	Atskleidžia įvairius sveikatos požymius ir elgesio bei aplinkos veiksnių įtaką sveikatai.	Apibūdina sveikatos požymius, gyvenimo būdo ir aplinkos veiksnių įtaką sveikatai. Atpažįsta iškilusias sveikatos problemas.	Analizuoja sveikatos požymius, atskleidžia gyvenimo būdo įtaką sveikatai, nurodo, ką reikėtų keisti savo gyvensenoje.	Analizuoja visuminės sveikatos požymius, gyvenimo būdo ir aplinkos įtaką savo ir kitų sveikatai.
Suaugusiųjų skatinamas ir padedamas, renkasi sveiką gyvenimo būdą (tausoja ir stiprina sveikatą).	Renkasi sveiką gyvenimo būdą (tausoja ir stiprina sveikatą), kai aplinka tam palanki.	Savarankiškai renkasi sveiką gyvenimo būdą (tausoja ir stiprina sveikatą) įvairiose aplinkose.	Sąmoningai renkasi sveiką gyvenimo būdą (tausoja ir stiprina sveikatą) įvairiose, taip pat ir nepalankiose aplinkose. Įvertina su sveikata ir saugumu susijusių asmeninių sprendimų trumpalaikį ir (ar) ilgalaikį poveikį.	Kasdien sąmoningai renkasi sveiką gyvenimo būdą (tausoja ir stiprina sveikatą) įvairiose, taip pat ir nepalankiose aplinkose. Skatina ir padeda tai daryti kitiems. Savarankiškai įvertina su sveikata susijusių asmeninių patirčių ir sprendimų veiksmingumą.	Kasdien sąmoningai, atsakingai ir nuosekliai renkasi sveiką gyvenimo būdą (tausoja ir stiprina sveikatą) įvairiose, taip pat ir nepalankiose aplinkose. Skatina tai daryti kitus ir padeda jiems. Planuoja ir organizuoja savo ir kitų sveikatinimo veiklas. Numato sveikatos problemų sprendimo alternatyvas.

<p>Nurodo, kas sieja visus šeimos narius, apibūdina šeimos narių vaidmenis, kuria savo šeimos viziją.</p>	<p>Nusako, kaip kuriama šeima, apibūdina darnios šeimos bruožus, supranta, kad šeimos būna skirtingos. Paaškina, kuo grindžiami šeimos narių tarpusavio santykiai. Analizuoja savo šeimos tradicijas ir papročius, išskiria vertybes.</p>	<p>Paaškina, kad šeimos gali būti įvairios; suvokia, kad šeimos pagrindas – darnūs tarpusavio santykiai, pasitikėjimas ir rūpinimasis vienas kitu.</p>	<p>Argumentuotai pateikia savo būsimos šeimos viziją arba nurodo, kodėl jos nenorėtų kurti. Suvokia atsakingos tėvystės ir motinystės principus. Supranta santuokinės meilės esmę ir sutuoktinio pasirinkimo svarbą. Suvokia skyrybų priežasčių sudėtingumą.</p>	<p>Svarsto santuokos, šeimos reikšmę ir įtaką asmeniniam gyvenimui ir visuomenės gerovei. Paaškina būtinybę pažinti būsimą sutuoktinio asmenybę. Suvokia atsakingo šeimos planavimo principus. Supranta lyčių lygiavertiškumo ir atsakomybių šeimoje pasidalijimo svarbą. Nurodo galimas skyrybų priežastis ir pasekmes, tinkamus bendravimo išsiskyrus būdus.</p>	<p>Analizuoja įvairius šeimos modelius istoriniame ir kultūriniame kontekstuose. Paaškina, kaip supranta lygiavertį ir lygiateisį moters ir vyro vaidmenis šeimoje. Nusako santuokinės meilės, gyvenimo šeimoje puoselėjimo būdus. Suvokia tėvų įsipareigojimus vaikams ir atsakomybę už juos šeimos skyrybų atveju.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 2. Fizinė sveikata

### 2.1. Fizinis aktyvumas

<p>Kasdien spontaniškai juda, žaidžia, mankština, atlieka mėgstamus pratimus, išbando savo kūno galias.</p>	<p>Kasdien mankština, spontaniškai juda, žaidžia, atlieka mėgstamus ir fizines ypatybes (jėgą, greitumą, ištvermę, lankstumą, vikrumą) lavinančius pratimus.</p>	<p>Kasdien mankština, dažniausiai savarankiškai atlieka mėgstamus ir savo organizmui naudingus, fizines ypatybes (jėgą, greitumą, ištvermę, lankstumą, vikrumą) lavinančius pratimus, žaidimus.</p>	<p>Kasdien mankština, savarankiškai atlieka mėgstamus ir organizmui naudingus, fizines ypatybes (jėgą, greitumą, ištvermę, lankstumą, vikrumą) lavinančius pratimus.</p>	<p>Kasdien mankština, savarankiškai, tikslingai atlieka savo organizmui naudingus įvairaus sudėtingumo fizines ypatybes (jėgą, greitumą, ištvermę, lankstumą, vikrumą) lavinančius pratimus; bando įvairias aplinkas pritaikyti judėjimo poreikiui patenkinti.</p>	<p>Kasdien mankština, savarankiškai, tikslingai atlieka savo organizmui naudingus įvairaus sudėtingumo fizines ypatybes (jėgą, greitumą, ištvermę, lankstumą, vikrumą) lavinančius pratimus, savo pavyzdžiu skatina tai daryti kitus, aplinkinius; geba įvairias aplinkas</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

					pritaikyti judėjimo poreikiui patenkinti.
Ugdosi įprotį taisyklingai sėdėti, judėti, stovėti, padedamas suaugusiųjų.	Formuojasi įprotį taisyklingai sėdėti, judėti, stovėti, palaikomas suaugusiųjų.	Turi įprotį taisyklingai sėdėti, judėti, stovėti.	Turi įprotį taisyklingai sėdėti, judėti, stovėti.	Turi įprotį taisyklingai sėdėti, judėti, stovėti ir savo pavyzdžiu skatina tai daryti kitus / aplinkinius.	Turi įprotį taisyklingai sėdėti, judėti, stovėti ir savo pavyzdžiu skatina tai daryti kitus / aplinkinius.
Judėdamas laikosi saugaus elgesio taisyklių.	Laikosi saugaus elgesio taisyklių judėdamas.	Savarankiškai laikosi saugaus elgesio taisyklių judėdamas.	Šauningai laikosi saugaus elgesio taisyklių judėdamas.	Tikslingai laikosi saugaus elgesio taisyklių judėdamas.	Tikslingai laikosi pats ir pataria kitiems laikytis saugaus elgesio taisyklių judėdamas.
<b>2.2. Sveika mityba</b>					
Palaikomas suaugusiųjų, kasdien laikosi pagrindinių sveikos mitybos reikalavimų.	Kasdien laikosi pagrindinių sveikos mitybos principų ir taisyklių, svarbu tam palanki aplinka.	Kasdien laikosi pagrindinių sveikos mitybos principų ir taisyklių įvairiose aplinkose.	Kasdien nuosekliai laikosi pagrindinių sveikos mitybos principų ir taisyklių įvairiose, taip pat nepalankiose aplinkose.	Kasdien nuosekliai laikosi sveikos mitybos principų ir taisyklių įvairiose, taip pat nepalankiose aplinkose. Skatina tai daryti kitus.	Kasdien nuosekliai laikosi sveikos mitybos principų ir taisyklių įvairiose, taip pat nepalankiose aplinkose. Skatina ir padeda tai daryti kitiems.
Patiriamas suaugusiųjų, iš įvairių produktų ir patiekalų savo mitybai pasirenka sveikatai palankesnius. Žino, kokie produktai nepalankūs sveikatai ir gali paaiškinti, kodėl. Supranta pagrindinę informaciją, esančią maisto produktų etiketėse.	Savo mitybai pasirenka sveikatai palankius produktus ir patiekalus, pasiruošia paprastus sveikatai palankius patiekalus. Supranta „maisto pasirinkimo piramidę“. Žino, kokie produktai nepalankūs sveikatai ir kaip jų išvengti. Supranta ir moka	Savo mitybai pasirenka sveikatai palankius produktus, patiekalus, pasiruošia sveikatai palankius patiekalus, susidedančius iš kelių produktų. Žino, kokie produktai nepalankūs sveikatai, ir gali	Kasdien pasirenka savo organizmui reikalingus, sveikatai palankius produktus, patiekalus, pasiruošia sveikatai palankius patiekalus, susidedančius iš kelių produktų. Supranta sveikumo ir nesveikumo santykį atskiruose maisto produktuose. Supranta	Kasdien pasirenka savo organizmui reikalingus, sveikatai palankius produktus, patiekalus, pasiruošia įvairius sveikatai palankius patiekalus. Skatina tai daryti kitus. Žino, kokie produktai nepalankūs sveikatai, ir gali paaiškinti, kodėl.	Kasdien pasirenka savo organizmui reikalingus sveikus produktus, gaminius, pasiruošia įvairius sveikus patiekalus. Skatina ir padeda tai daryti kitiems. Žino, kokie produktai nepalankūs sveikatai, ir gali interpretuoti maisto pramonės ir sveikatos

	paašškinti esminę informaciją, esančią maisto produktų etiketėse.	paašškinti, kuo jie keičiami. Supranta ir moka paašškinti maistingumo deklaraciją, esančią maisto produktų etiketėse.	žodinę ir skaitmeninę informaciją maisto produktų etiketėse.	Supranta ir moka argumentuotai paašškinti informaciją, esančią maisto produktų etiketėse.	apsaugos veiksmų įtaką produktų saugai ir kokybei. Moka laisvai vadovautis informacija, esančia maisto produktų etiketėse.
Nurodo, kad maistas teikia energijos ir padeda organizmui augti, būti sveikam.	Nusako svarbiausius sveikos mitybos reikalavimus ir taisykles.	Paašškina sveikos mitybos svarbiausius principus ir taisykles ir jos įtaką sveikatai.	Paašškina sveikos mitybos principus ir taisykles, jos įtaką sveikatai, nagrinėja medžiagų ir energijos apykaitą organizme.	Analizuoja sveikos mitybos principus ir taisykles, jos poveikį sveikatai, apibūdina medžiagų ir energijos apykaitą organizme ir maisto medžiagų mitybinę vertę.	Pagrindžia sveikos mitybos principus ir taisykles, jos poveikį sveikatai, analizuoja medžiagų ir energijos apykaitą organizme ir maisto medžiagų poveikį sveikatai, maisto medžiagų mitybinę vertę, jų poreikį įvairioms (pagal amžių, lytį, veiklos pobūdį) žmonių grupėms.
<b>2.3. Veikla ir poilsis</b>					
Padedamas suaugusiųjų, laikosi miego, mokymosi ir laisvalaikio ritmo ir bando jį planuoti.	Padedamas suaugusiųjų, laikosi miego, mokymosi ir laisvalaikio ritmo ir jį planuoja.	Skatinamas suaugusiųjų, laikosi miego, mokymosi ir laisvalaikio ritmo ir bando savarankiškai jį planuoti.	Laikosi miego, mokymosi ir laisvalaikio ritmo ir bando savarankiškai jį planuoti. Apmąsto, kaip sekėsi veiklos, ugdosi įprotį jas planuoti.	Laikosi miego, mokymosi ir laisvalaikio ritmo ir jį savarankiškai planuoja. Lanksčiai, pagal besikeičiančius poreikius koreguoja dienotvarkę.	Laikosi miego, mokymosi ir laisvalaikio ritmo, savarankiškai jį planuoja ir sąmoningai padeda tai daryti kitiems. Įsivertina skirtingų veiklų poveikį organizmui ir tikslingai (kokybiškai) jas derina.

2.4. Asmens ir aplinkos švara					
Formuojasi kasdienius švaros ir tvarkos įgūdžius ir įpročius, padedamas suaugusiųjų, nusako asmens higienos ir aplinkos svarbą sveikatai.	Rūpinasi savo kūno ir aplinkos švara, laikosi elementarių asmens higienos reikalavimų, skatinamas suaugusiųjų, pateikia aplinkos veiksnių įtakos sveikatai pavyzdžių.	Savarankiškai rūpinasi savo kūno ir aplinkos švara, laikosi asmens higienos reikalavimų, saugosi žalingų aplinkos veiksnių.	Sąmoningai rūpinasi savo kūno ir aplinkos švara, savarankiškai renkasi higienos priemones ir pagal galimybes pasirenka tinkamas, saugosi žalingų aplinkos veiksnių.	Sąmoningai rūpinasi savo kūno ir aplinkos švara, rodo pavyzdį aplinkiniams, apgalvotai ir kritiškai vertindamas renkasi higienos priemones ir paslaugas.	Atsakingai rūpinasi savo kūno ir aplinkos švara, skatina tai daryti kitus ar aplinkinius, analizuoja higienos ir aplinkos įtaką sveikatai ir gyvenimo kokybei.
2.5. Lytinis brendimas					
Rūpinasi savo kūnu, yra juo patenkintas. Vartoja tinkamus žodžius ir simbolius kūno dalims ir jų funkcijoms nusakyti.	Priima kūno pokyčius kaip natūralius. Vartoja tinkamas sąvokas organizmo sistemoms ir jų funkcijoms nusakyti.	Priima kūno pokyčius paauglystėje, suvokia, kas vyksta jų metu. Geba žymėtis menstruacijų ciklo kalendorių (merginoms).	Apibūdina kūno pokyčius paauglystėje ir jų įtaką fizinei savijautai ir emocinei būsenai, mokosi valdyti kylančius impulsus. Sprendžia lytinio brendimo metu kylančias problemas ir prireikus geba susirasti tinkamą pagalbą. Suvokia, kad esama įvairios lytinės orientacijos asmenų.	Rūpinasi savo kūnu, jo išvaizda, formavimusi. Atpažįsta lytinio potraukio dinamiką, jos priklausomybę nuo hormoninės sistemos veiklos ir išorinių dirgiklių; stengiasi jį valdyti. Gerbia įvairios lytinės orientacijos asmenis, atpažįsta savo lytinius impulsus ir supranta savo lygiavertiškumą.	Priima savo kūną, rūpinasi jo išvaizda. Suvokia lytinį potraukį kaip natūralų lytiškumo raiškos požymį. Pozityviai vertina savo ir kitų lytiškumą, gerbia kitos lytinės orientacijos asmenis.
Supranta, kad mergaitė suaugusi gali tapti mama, o berniukas – tėčiu.	Atpažįsta besilaukiančią kūdikio moterį ir geba pagal situaciją jai padėti (užleidžia vietą, padeda panešti nešulį, atidaro duris ir t. t.).	Sieja kūno pokyčius su vaisingumu, kaip esmine prielaida turėti vaikų, tapti motina ar tėvu.	Analizuoja ankstyvų lytinių santykių pasekmes fizinei, psichinei, socialinei gerovei.	Paaikrina vaisingumo pažinimo būtinybę sveikatai ir naudą šeimos planavimui, siekiant susilaukti ar nesulaukti palikuonių. Apibūdina	Suvokia savo atsakomybę būsimiems vaikams, jų fizinei ir psichinei gerovei. Apibūdina gimdymo ir žmogaus gimimo procesą, būdus, įtaką

				palankias ir žalingas nėštumo sąlygas.	motinos, naujagimio sveikatai. Nusako svarbiausius naujagimio, kūdikio poreikius, jų tenkinimo svarbą ir būdus.
Pagarbiai elgiasi su savo ir kitos lyties asmenimis.	Pagarbiai, tolerantiškai elgiasi su tos pačios ir kitos lyties asmenimis, gerbia kito privatumą ir pasirinkimą, nustato bendravimo ribas.	Savo palankumą, simpatiją kitam išreiškia tinkamais būdais. Nustato priimtino bendravimo ribas, atpažįsta lytinį priekabiavimą, smurtą, geba jam atsispirti.	Geba savo jausmus, lytinį potraukį išreikšti tinkamais būdais. Pripažįsta kito asmenines ribas, gerbia jo pasirinkimą, garbingai priima atsisakymą. Geba numatyti rizikingo elgesio pasekmes, pasirinkti tinkamus būdus jų išvengti.	Nepasiduoda impulsyviam geismui, aistrai, kontroliuoja savo veiksnius, neįžeidžia, neįskaudina kito asmens; suvokia atsakomybę už savo lytinį elgesį ir jo pasekmes.	Sąmoningai kontroliuoja savo elgesį su kitu asmeniu, atsižvelgia į galimas pasekmes – ateičiai, tarpusavio santykiams ir kt. Atsakingai elgiasi (susilaiko nuo lytinių santykių, žino, kaip prireikus pasinaudoti apsisaugojimo nuo nenorimo nėštumo, lytiškai plintančios infekcijos (toliau – LPI) priemonėmis – prezervatyvais, kontraceptikais ir kt.).
3. Psichikos sveikata (savivertė, emocijos ir jausmai, savitvarda, pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška)					
Remdamasis suaugusiųjų nuomone suvokia ir vertina save.	Suvokia ir vertina save suprasdamas savo gerąsias savybes.	Vertina save, savo savybes, suprasdamas paauglystėje vykstančius pokyčius.	Vertina save, savo stiprybes, suprasdamas, kas daro įtaką jo nuomonei, pasitiki savimi.	Vertina save kaip individualybę, remdamasis įsisaugojimomis charakterio savybėmis, pasitiki savimi.	Vertina save kaip asmenybę, gebančią daryti savarankiškus ir atsakingus sprendimus, pasitiki savimi.
Atpažįsta ir nusako savo emocijas, nuotaikas ir jausmus.	Atpažįsta pozityvias ir negatyvias emocijas, nurodo, kas jas sukėlė;	Atpažįsta savo išgyvenimų priežastis, ieško	Gilinaisi į savo emocijų ir jausmų kaitą, stengiasi juos kontroliuoti, geba	Supranta jausmų vertę, priima jausmų prieštaringumą, ieško jų	Supranta tikrų jausmų vertę; išlaiko jausmų pusiausvyrą,

Parodo, kaip jaučiasi įvairiose situacijose.	atskleidžia savo emocijas ir jausmus, geba juos reikšti.	tinkamų būdų reikšti savo emocijas ir jausmus, moka nusiraminti.	juos reikšti socialiai priimtiniu būdu.	pusiausvyros, tinkamai (adekvačiai) juos reiškia, geba valdyti stresą.	kontroliuoja jų raišką, geba juos reikšti socialiai priimtiniu būdu, moka valdyti stresą sudėtingose situacijose.
Suaugusiųjų padedamas mokosi sutelkti dėmesį ir mąstyti.	Sutelkia dėmesį, mąsto, atsirenka jam svarbią informaciją.	Sutelkia dėmesį mokydamasis ir veikdamas, mąsto, analizuodamas ir kritiškai vertindamas informaciją.	Sutelkia dėmesį mokydamasis ir veikdamas, moka atsipalaiduoti, racionaliai ir kūrybingai mąsto, siekia elgtis apgalvotai.	Valdo dėmesį, aiškiai, racionaliai ir kūrybingai mąsto, elgiasi sąmoningai. Geba nusiraminti, adekvačiai įvertinti situacijas, žmones, aplinkybes.	Valdo dėmesį, racionaliai ir kūrybingai mąsto, elgiasi apgalvotai, supranta, kokie veiksniai stiprina ir kokie mažina sąmoningumą. Geba nusiraminti, adekvačiai įvertinti situacijas, žmones, aplinkybes.
Pozityviai žvelgia į aplinką, pasitiki savimi ir kitais, iškilus problemai, ieško suaugusiųjų pagalbos.	Pozityviai žvelgia į aplinką, atpažįsta problemines situacijas, kreipiasi pagalbos į suaugusiuosius, kuriais pasitiki.	Pozityviai žvelgia į aplinką; nusako problemas ir ieško galimybių jas spręsti suaugusiųjų padedamas arba savarankiškai.	Pozityviai žvelgdamas į gyvenimą, mato teigiamų ir problemišku pavyzdžių; ieško būdų įveikti sunkumus ir atsisipirti neigiamai įtakai.	Pozityviai žvelgdamas į gyvenimą, mato kylančias problemas ir jų nesibaimina, jas kritiškai analizuoja ir siūlo konstruktyvius jų sprendimo būdus.	Pozityviai žvelgdamas į gyvenimą, grindžia jį gyvenimo prasmės suvokimu ir tikėjimu, kad problemas visada galima išspręsti. Mato ir nesibaimina problemų, siūlo konstruktyvius jų sprendimo būdus kitiems ir sau.
<b>4. Socialinė sveikata (draugystė ir meilė, atsparumas rizikingam elgesiui)</b>					
Palaiiko draugiškus santykius su kitais,	Palaiiko draugiškus santykius su kitais,	Palaiiko draugiškus santykius su kitais,	Palaiiko draugiškus santykius su kitais,	Kuria ir palaiko draugiškus santykius su	Kuria ir palaiko draugiškus,

mokosi susitvardyti ir bendradarbiauti konfliktinėse situacijose padedamas mokytojo ir kitų suaugusiųjų.	bendradarbiauja spręsdamas konfliktus, kartu su suaugusiaisiais randa taikų sprendimą. Išreiškia meilės, draugystės jausmus artimiesiems, jam artimiems žmonėms.	stengiasi bendradarbiauti ir kilus konfliktui savarankiškai siūlo taikius sprendimus. Išreiškia meilės, draugystės jausmus jam artimiems žmonėms.	savarankiškai pasirenka bendradarbiavimą ir stengiasi, kad nekiltų konfliktų, kilus konfliktui siūlo taikius sprendimus.	kitais, pasirenka bendradarbiavimą ir moka neleisti kilti konfliktams, kilus konfliktui taikiai ir konstruktyviai juos sprendžia.	bendradarbiavimu grįstus santykius su kitais, neleidžia kilti didesniems konfliktams ir veiksmingai sprendžia iškilusius.
Atlieka jam pavestas pareigas, laikosi susitarimų, žino, kodėl tai svarbu; supranta, kad šeimos narių nuomonės gali nesutapti.	Laikosi kasdienių įsipareigojimų, susitarimų, šeimoje nustatytų taisyklių, dalyvauja puoselėjant šeimos tradicijas; nusako, kas sieja visus šeimos narius, atsižvelgia į kitų šeimos narių reikmes.	Laikosi kasdienių įsipareigojimų, susitarimų, dalyvauja puoselėjant šeimos narių tarpusavio bendrystę, žino, kokios vertybės svarbios šeimai, darnai užtikrinti, gali dalyvauti priimančiam bendrą šeimai sprendimus.	Supranta, kad įsipareigojimai, atsakomybė ir sąžiningumas yra artimų santykių pagrindas; geba įsipareigoti ir prisiimti atsakomybę už savo sprendimus ir veiksmus.	Prisiima moralinę atsakomybę už savo sprendimus ir veiksmus tarpasmeniniuose santykiuose; suvokia lygiaverčių ir darnių tarpusavio santykių kūrimo svarbą; ieškodamas gyvenimo idealų, kritiškai analizuoja jų vertę. Geba numatyti rizikingo lytinio elgesio pasekmes ir atsakingai elgtis (susilaikyti nuo lytinių santykių, žino, kaip prireikus pasinaudoti tinkamomis apsaugomis nuo nenorimo nėštumo ir (ar) LPI priemonėmis).	Geba įsipareigoti ilgalaikiams santykiams; įsisąmonina atsakomybę už savo, kito asmens, bendruomenės, visuomenės gerovę; kuria savo asmeninio gyvenimo planus.
Padedamas suaugusiųjų, atpažįsta socialinio spaudimo situacijas; atsisako blogai elgtis	Palaikomas suaugusiųjų, atsisako blogai ar pavojingai elgtis socialinio spaudimo	Atsispiria provokacijai ir (ar) spaudimui elgtis rizikingai, vengia	Atsispiria provokacijai ir (ar) spaudimui elgtis rizikingai, nenaudingai sveikatai, neįsitraukia į	Atsispiria provokacijai ir (ar) spaudimui elgtis rizikingai, nenaudingai sveikatai, garbingai	Atsispiria spaudimui ir (ar) provokacijai elgtis rizikingai, nenaudingai sveikatai, padeda



<p>žinomose rizikingose situacijose; atpažįsta tinkamus ir netinkamus žodžius, prisilietimus ir elgesį. Prireikus prašo suaugusiųjų pagalbos. Prireikus prašo suaugusiųjų, kuriais pasitiki, pagalbos.</p>	<p>situacijose; atpažįsta tinkamus ir netinkamus žodžius, prisilietimus ir elgesį. Prireikus prašo suaugusiųjų pagalbos. Atpažįsta skirtumą tarp žiniasklaidoje kuriamų kūno vaizdinių ir tikro gyvenimo.</p>	<p>socialinio spaudimo situacijų ir (ar) žmonių, kurie gali būti jam pavojingi, atpažįsta fizinio, psichinio, seksualinio smurto formas ir žino kur kreiptis pagalbos. Atpažįsta žiniasklaidos pranešimus, grožio industrijos, reklamos kuriamus moterų ir vyrų kūno, lytiškumo įvaizdžius.</p>	<p>pavojingas socialinio spaudimo situacijas, atpažįsta ir geba pasipriešinti fiziniam, psichiniam, seksualiniam smurtui, prireikus kviečia pagalbą. Kritiškai vertina bendraamžių, žiniasklaidos, masinės kultūros spaudimo, lyčių stereotipų įtaką lytiškumo raiškai, bendravimui.</p>	<p>pasitraukia iš socialinio spaudimo ir (ar) pavojingų situacijų, pasipriešina fiziniam, psichiniam, seksualiniam smurtui, prireikus bando suteikti pagalbą pats arba kviečiasi kitus. Kritiškai vertina bendraamžių, žiniasklaidos, teisinio reguliavimo, masinės kultūros, ideologijų spaudimo, lyčių stereotipų įtaką lytiškumo raiškai, bendravimui.</p>	<p>pasitraukti iš pavojingų socialinio spaudimo situacijų kitiems, prireikus suteikia pagalbą pats arba kviečiasi kitus. Atsispiria masinės kultūros primetamiems stereotipams, stigmatizavimui, diskriminavimui dėl lyties, formuojasi humanistinėmis vertybėmis grįstą savo pasaulėžiūrą.</p>
<p>Nusako elektroninėje erdvėje slypinčius pavojus, atpažįsta galinčias būti pavojingas aplinkybes ir kilus įtarimui kreipiasi pagalbos į suaugusiuosius, kuriais pasitiki.</p>	<p>Paaiškina, kuo rizikingas naudojimas informacinėmis priemonėmis, neteikia asmeninės informacijos virtualiojoje erdvėje; padedamas suaugusiųjų geba atsispirti elektroninėje erdvėje slypintiems pavojams, vengia pornografinių, smurtinių, lytinių potraukių skatinančių vaizdų.</p>	<p>Supranta saugaus naudojimosi internetu taisykles ir jų svarbą; neplatina privačios savo ir kitų informacijos, susidūręs su situacijomis, kuriose pažeidžiami kitų asmenų interesai, neįsitraukia į jas, informuoja draugus ir (ar) suaugusiuosius, kuriais pasitiki.</p>	<p>Supranta ir laikosi saugaus naudojimosi internetu taisyklių, atsispiria potencialiai pavojingiems pasiūlymams, pagarbiai reiškia nuomonę virtualiojoje erdvėje, neviešina savo ir kitų privataus, intymaus pobūdžio informacijos; atpažįsta patyčių (dėl išvaizdos, socialinės padėties, vertybių ir kt.) situacijas, nedalyvauja</p>	<p>Sąmoningai laikosi saugaus naudojimosi internetu taisyklių, pagarbiai reiškia nuomonę virtualiojoje erdvėje, skiria viešą ir privačią informaciją, supranta moralinę ir teisinę atsakomybę už privačios informacijos platinimą; žino ir geba atsispirti viliojimo, seksualinio priekabiavimo, prekybos žmonėmis internete pavojams, o</p>	<p>Sąmoningai laikosi saugaus naudojimosi internetu taisyklių ir imasi veiksmų stabdyti žmogaus orumą žeidžiančios informacijos platinimą, numato privačios informacijos paviešinimo pasekmes, prisiima moralinę atsakomybę už informacijos platinimą virtualiojoje erdvėje, supranta teisinės tokios veiklos pasekmes;</p>

			jose ir imasi veiksmų joms stabdyti.	prireikus pasipriešinti ir kreiptis pagalbos.	atpažįsta ir sąmoningai atsispiria viliojimo, prekybos žmonėmis internete pavojams ir padeda nuo jų apsisaugoti kitiems.
--	--	--	-----------------------------------------	--------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

---