**SOCIALINĖ, EMOCINĖ IR SVEIKOS GYVENSENOS KOMPETENCIJA**

**APIBRĖŽTIS**

**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**

**Savimonė ir savitvardos įgūdžiai:**

● Atpažįsta, įvardija emocijas, elgesį ir vertybes.

● Atpažįsta asmenines savybes ir išorinę pagalbą.

● Siekia asmeninių ir akademinių tikslų.

**Empatiškumas, socialinis sąmoningumas ir teigiamų tarpusavio santykių kūrimas:**

● Atpažįsta kitų emocijas ir jas atliepia.

● Atpažįsta individualius ir grupės panašumus ir skirtumus.

● Naudojasi bendravimo įgūdžiais veiksmingai komunikuojant.

● Geba konstruktyviai užkirsti kelią, valdyti ir spręsti tarpasmeninius konfliktus.

**Atsakingas sprendimų priėmimas ir elgesys vertinant pasekmes:**

● Priima sprendimus atsižvelgiant į saugumo, etinius ir visuomeninius veiksnius.

● Kasdienėse akademinėse ir socialinėse situacijose taiko atsakingų sprendimų priėmimo įgūdžius.

● Prisideda kuriant šeimos, mokyklos ir bendruomenės gerovę.

**Rūpinimasis sveikata:**

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

● Rūpinasi sveikata pasitelkus fizinį aktyvumą.

● Supranta sveikos mitybos svarbą sveikatai ir renkasi sveikatai palankius maisto produktus.