**Asmeninė kompetencija**

**Vardas, Pavardė..............................data........................klasė..................**

**1.Ar aš sugebu pažinti savo silpnąsias ir stipriąsias savybes ir jas kryptingai tobulinti?**

1.Padedamas bandau pažinti savo asmenines savybes.

2.Atpažįstu savo stipriąsias ir silpnąsias puses.

3.Pažįstu save ir bandau pasinaudoti savo stipriomis savybėmis.

4.Pažįstu save ir remiuosi stipriosiomis savybėmis.

5.Kryptingai tobulinu savo asmenines savybes.

**2.Ar pasitikiu savo jėgomis kryptingai siekdamas tikslo?**

1.Su kitų pagalba išsikeliu nesudėtingus tikslus ir bandau juos įgyvendinti.

2. Siekiu tikslų, dažniausiai pasitikiu savo jėgomis.

3.Siekiu tikslų, pasitikiu savo jėgomis.

4.Atsižvelgdamas į situaciją įvertinu savo jėgas, kryptingai siekiu tikslų.

5.Pasitikiu savimi neįprastose situacijose, todėl tinkamai parenku strategijas tikslams pasiekti.

**3.Ar tinkamai vertinu save?**

1. Padedamas pozityviai vertinu save ir savo pasiekimus, stengiuosi laikytis duoto žodžio.

2. Padedamas pozityviai vertinu save ir savo pasiekimus, dažniausiai laikausi duoto žodžio.

3. Džiaugiuosi savo pasiekimais, laikausi duoto žodžio.

4. Didžiuojuosi savimi, laikausi duoto žodžio.

5.Sudėtingose situacijose neprarandu savigarbos, todėl elgiuosi atsakingai.

**4.Ar sugebu atpažinti savo jausmus ir tinkamai juos valdyti?**

1. Padedamas bandau pažinti savo emocijas ir jausmus bei tinkamai juos išreikšti.

2. Pažįstu savo jausmus ir emocijas, stengiuosi juos valdyti priimant emocinį palaikymą.

3 .Dažniausiai valdau savo emocijas ir jausmus, stengiuosi užmegzti draugiškus santykius su bendraamžiais.

4. Valdau emocijas bei jausmus, užmezgu draugiškus santykius su skirtingo amžiaus žmonėmis.

5. Sudėtingose situacijose valdau savo emocijas ir jausmus.

**5. Ar pats laikausi sveikos gyvensenos principų ir motyvuoju kitus jų laikytis ?**

1. Laikausi elementarių sveikos gyvensenos ir saugaus elgesio taisyklių.

2. Bandau sveikos gyvensenos principus pritaikyti praktiškai ir saugiai elgtis.

3. Dažniausiai laikausi sveikos gyvensenos, stengiuosi atsispirti neigiamai įtakai.

4. Sveikai gyvenu ir saugiai elgiuosi.

5. .Rūpinuosi kitų sveikata ir saugumu.