



Kuriame
Lietuvos ateitį
2014–2020 metų
Europos Sąjungos
fondų investicijų
veiksmų programą



NACIONALINĖ
ŠVIETIMO
AGENTŪRA

SOCIALINIŲ ĮGŪDŽIŲ MODULIS

BENDRAVIMAS SU KITAIŠ ŽMONĖMIS

MOKYMOSI IR DARBO APLINKOJE

MOKOMOJI MEDŽIAGA

Vilnius, 2022

Leidimą parengė:

Rasa Domeikienė

Vaida Beinarienė

Vida Nenortienė

Leidimą redagavo:

Vaiva Juškienė

TURINYS

Įvadas.....	5
Teorinė dalis	7
1 mokymosi rezultatas. TINKAMAI ELGTIS NAUJOJE APLINKOJE	9
1.1. Tema. Naujos aplinkos pažinimas	9
1.1.1 Pamoka. Pažintis su nauja aplinka	9
1.1.2. Pamoka. Nauja aplinka ir mano savijauta	17
1.1.3. Pamoka. Mano elgesys mokykloje ir už jos ribų.....	23
2 mokymosi rezultatas. FORMUOTI SVEIKATOS UGDYMO ĮGŪDŽIUS	27
2.1. Tema. Asmens higiena	27
2.1.1. Pamoka. Kūno higienos objektai.....	28
2.1.2. Pamoka. Asmens higienos priemonės	31
2.1.3. Pamoka. Asmens higienos veiksmai ir įgūdžiai	37
2.2. Tema. Grūdinimasis ir fizinis aktyvumas	42
2.2.1. Pamoka. Fizinio aktyvumo reikšmė sveikatai	43
2.2.2. Pamoka. Sveikatos stiprinimo būdai	49
2.2.3. Pamoka. Grūdinimosi ir fizinio aktyvumo planas	44
2.3. Tema. Sveikos gyvensenos įgūdžių formavimas	60
2.3.1. Pamoka. Dienos režimas	61
2.3.2. Pamoka. Maisto produktų piramidė	65
2.3.3. Pamoka. Žalingi įpročiai – kokia jų įtaka sveikatai?.....	71
2.4.tema. Lytiškumo ugdymas	77
2.4.1. Pamoka. Pokyčiai brendimo metu – ji, jis.....	78
2.4.2. Pamoka. Bendravimo ypatumai „mergina-vaikinas“	82
2.4.3. Pamoka. Atsisakymas ir tvirtabūdiškumas santykiuose.....	86
2.5. Tema. Elgesys susirgus	94
2.5.1. Pamoka. Sveikas ar?.....	95
2.5.2. Pamoka. Užkrečiamų susirgimų profilaktika	100
2.5.3. Pamoka. Sveikatos priežiūros specialistų rekomendacijos	106
2.6. Tema. Pagalba nelaimės atveju	111
2.6.1. Pamoka. Pavojai kasdienėje aplinkoje	112
2.6.2. Pamoka. Nelaimė – kaip elgtis?	118
2.6.3. Pamoka. Pagalbos tarnybos.....	124
3 mokymosi rezultatas. SUPRASTI CHARAKTERIO SAVYBIŲ IR EMOCIJŲ ĮTAKĄ ELGSENAI	128
3.1. Tema. Savęs ir kitų pažinimas	128
3.1.1. Pamoka. Savęs pažinimas.....	129
3.1.2. Pamoka. Visi skirtingi – visi lygūs.....	135
3.1.3. Pamoka. Mano jausmai, norai ir ketinimai.....	141
3.2. Tema. Streso įveikimas	146
3.2.1. Pamoka. Kritinės situacijos – kaip elgtis?.....	147
3.2.2. Pamoka. Pykčio raiška	152
3.2.3. Pamoka. Pykčio valdymas.....	156
3.2.4. Pamoka. Pykčio valdymas, atpažinimas.....	161
3.3. Tema. Charakterio įtaka elgsenai	168
3.3.1. Pamoka. Charakterio tipai	169
3.3.2. Pamoka. Temperamento tipai.....	172
3.3.3. Pamoka. Charakterio savybių keitimo galimybės	177
3.3. Tema. Jausmų suvokimas ir įtaka elgsenai	181

3.3.1. Pamoka. Neverbalinis bendravimas	182
3.3.2. Pamoka. Verbalinis bendravimas	186
3.3.3. Pamoka. Efektyvus klausymasis	191
3.3.4. Pamoka. Emocijų raiška ir jų valdymas	196
3.4. Tema. Religiniai įsitikinimai	200
3.4.1. Pamoka. Didžiosios religijos	201
3.4.2. Pamoka. Sektos ir jų poveikis	205
3.4.3. Pamoka. Tolerancija religijoje	209
4 mokymosi rezultatas. STIEKI TIKSLŲ KARTU SU KITAIŠ ŽMONĖMIS	213
4.1. Tema. Bendravimas ir individualūs skirtumai	213
4.1.1. Pamoka. Bendravimo svarba ir netinkamo bendravimo pasekmės	214
4.1.2. Pamoka. Lyderiavimas ir draugystė bendradarbiaujant	223
4.1.3. Pamoka. Savikontrolė negatyviose situacijose.....	230
4.1.4. Pamoka. Atsakomybė ir atstumas bendravime.....	240
4.2. Tema. Tikslai mūsų gyvenime	248
4.2.1. Pamoka. Dviejų metų planas: kokie mano tikslai?.....	249
4.2.2. Pamoka. Tikslų siekimo sėkmės ir trukdžiai?	257
4.2.3. Pamoka. Tikslų žemėlapis	265
5 mokymosi rezultatas. SUPRASTI ŠEIMOS VAIDMENĮ	273
5.1. Tema. Šeimos nariai	273
5.1.1. Pamoka. Šeimos svarba žmogaus gyvenime	274
5.1.2. Pamoka. Šeimos darna	279
5.1.3. Pamoka. Kelias į santuoką	283
6 mokymosi rezultatas. PLANUOTI ASMENINIŲ LĖŠŲ VALDYMĄ	288
6.1. Tema. Pinigai ir jų reikšmė asmeniniame ir profesiniame gyvenime	288
6.1.1. Pamoka. Asmeninis biudžetas	289
6.1.2. Pamoka. Pinigų taupymas	294
6.1.3. Pamoka. Kur saugiai laikyti pinigus?	299
7 mokymosi rezultatas. PAAIŠKINTI KRYPTINGO LAISVALAIKIO PLANAVIMO FORMAS	304
7.1. Tema. Laisvalaikio leidimo būdai	304
7.1.1. Pamoka. Laisvalaikio reikšmė žmogaus gyvenime	305
7.1.2. Pamoka. Aktyvios laisvalaikio formos	310
7.1.3. Pamoka. Pasyvios laisvalaikio formos	315
7.2. Tema. Dalyvavimas kultūriniuose renginiuose	319
7.2.1. Pamoka. Kultūrinių renginių nauda.....	320
7.2.2. Pamoka. Kaip patekti į pasirinktą renginį?	325
7.2.3. Pamoka. Aš renginyje	329
7.3. Tema. Valstybinės, religinės ir šeimos šventės bei tradicijos	333
7.3.1. Pamoka. Lietuvos šventinės dienos	334
7.3.2. Pamoka. Lietuviškos tautinės tradicijos ir apeigos	338
7.3.3. Pamoka. Mano šeimos šventės	342

ĮVADAS

Metodinė medžiaga parengta įgyvendinant projektą „Turi profesiją – turi ateitį!“, finansuojamą Europos socialinio fondo lėšomis, Nr. 09.4.1-ESFA-V-735-01-0001.

Projekto idėja – užtikrinta švietimo pagalba socialiai jautrių grupių mokiniams įgyti profesiją ir ją realizuoti.

Projekto tikslinės grupės:

- profesinio mokymo įstaigų mokiniai, turintys specialiųjų ugdymosi poreikių (toliau – SUP);
- profesinio mokymo įstaigų mokiniai, gyvenantys socialinę riziką patiriančiose šeimose.

Mokomoji medžiaga sudaryta pagal socialinių įgūdžių programos modulio „Bendravimas su kitais žmonėmis mokymosi ir darbo aplinkoje“ numatytus mokymosi rezultatus, temas ir užduotis.

Metodinės medžiagos tikslas

Metodinė medžiaga skirta profesinio mokymo įstaigoms, vykdančioms profesinio mokymo programas, pritaikomas SUP turintiems mokiniams ir įgyvendinamas kartu su Socialinių įgūdžių ugdymo programa.

Modulio „Bendravimas su kitais žmonėmis mokymosi ir darbo aplinkoje“ metodinės medžiagos tikslas – įgyti kompetenciją sėkmingai bendrauti su kitais žmonėmis mokymosi ir darbo aplinkoje.

Metodinės medžiagos uždaviniai

Metodinės medžiagos tikslui įgyvendinti keliami uždaviniai, projektuojami į jų tiesioginį pritaikymą mokinių asmeniniame gyvenime ir (ar) darbinėje veikloje. Uždaviniai tapatinami su modulio „Bendravimas su kitais žmonėmis mokymosi ir darbo aplinkoje“ mokymosi rezultatais:

1. Tinkamai elgtis naujoje aplinkoje.
2. Formuoti sveikatos ugdymosi įgūdžius.
3. Suprasti charakterio savybių ir emocijų įtaką elgsenai.
4. Siekti tikslų kartu su kitais žmonėmis.
5. Suprasti šeimos vaidmenį.
6. Planuoti asmeninių lėšų valdymą.
7. Paaiškinti kryptingo laisvalaikio planavimo formas.

Metodinės medžiagos struktūra, įgyvendinimo nurodymai ir rekomendacijos

Profesinio mokymo programos, pritaikomos specialiųjų ugdymosi poreikių turintiems mokiniams ir įgyvendinamos kartu su Socialinių įgūdžių ugdymo programa, trukmė 3 metai. Profesinio mokymo ir socialinių įgūdžių ugdymo programų valandų paskirstymas numatomas bendruosiuose profesinio mokymo planuose.

Socialinių įgūdžių modulį „Bendravimas su kitais žmonėmis mokymosi ir darbo aplinkoje“ sudaro:

• **7 mokymosi rezultatai.** Modulio mokymosi rezultatai – esminis elementas apsprendžiantis modulio mokymosi turinį/užduotis, nusakantis, ką besimokantysis geba atlikti sėkmingai užbaigęs mokymosi.

• **19 temų.** Temos formuluotė nusako rekomenduojamą turinį, reikalingą mokymosi rezultatams pasiekti.

• **60 pamokų.** Pamokos parengtos pagal **temose** suformuluotas užduotis. Kiekvienai pamokai parengta ne mažiau kaip po 4 pratimus ir ne mažiau kaip po 4 užduotis mokiniui, kurie skirti mokinių

praktinių įgūdžių formavimui. Pratimo turinio išpildymui, atlikimui mokinio užduoties pavadinimas sutampa su pratimo pavadinimu. Jeigu pratimui nėra mokinio užduoties, mokytojas vadovaujasi pratimo aprašymu. Atsižvelgiant į pratimų bei užduočių atlikimo trukmę, nurodytas rekomenduojamas pamokų laikas akademinėmis valandomis.

Metodinės medžiagos pratimus/užduotis mokytojams rekomenduojama taikyti, atsižvelgiant į konkrečių mokinių gebėjimus. Teikti pagalbą atliekant pratimus/užduotis. Esant poreikiui pratimus/užduotis galima kūrybiškai pakeisti į lengvesnes, sunkesnes arba į analogiškai kitas.

Dirbant pagal parengtos metodinės medžiagos temas rekomenduojama integruoti, kviešti į užsiėmimus įvairių sričių specialistus, atstovus: mokyklos administracijos darbuotojus (1 mokymosi rezultatas), visuomenės sveikatos specialistą (2 mokymosi rezultatas), psichologą (3 ir 4 mokymosi rezultatai), religinės bendruomenės atstovą (3 mokymosi rezultatas), kultūros įstaigų, bendruomenių atstovus (7 mokymosi rezultatas).

Paveikslėliai, prie kurių nėra nurodytas šaltinis, autorystė priklauso rengėjams.

Sutartiniai ženklai



Mokymosi rezultatas – trumpas aprašymas, ką mokinys turi žinoti arba gebėti atlikti baigęs programos mokymosi vienetą.



Pamoka – pagrindinė ugdymo proceso organizavimo forma. Metodinėje medžiagoje nurodytas rekomenduojamas akademinis valandų skaičius.



Rekomenduojami pamokos pratimai / užduotys – skirti pamokos žinioms ir gebėjimams įgyti.



Užduotis mokiniui – skirta praktiniams, kūrybiniais, bendravimo, sveikatinimo, savęs pažinimo, asmeninio biudžeto, laisvalaikio planavimo ir kitiems įgūdžiams ugdytis.

TEORINĖ DALIS

Pagrindinės sąvokos

Specialiųjų poreikių turintis asmuo – asmuo, turintis dėl funkcijų sutrikimo arba ypatingų gebėjimų atsirandančių poreikių, reikšmingų visaverčiam jo dalyvavimui visuomenės gyvenime.

Specialieji ugdymosi poreikiai (toliau – SUP) – asmens poreikiai, kurių sprendimas leidžia mokiniui veiksmingai dalyvauti ugdymo procese .

Socialinė adaptacija - apibūdinama asmens ar grupės ir socialinės aplinkos sąveika, kurios metu suderinami jos dalyvių tarpusavio reikalavimai ir lūkesčiai.

Kompetencija – tam tikros srities žinių, gebėjimų ir nuostatų visuma, įrodytas gebėjimas atlikti užduotis, veiksmus pagal sutartus reikalavimus.

Komunikavimo kompetencija – tai asmens gebėjimai kurti, perduoti ir suprasti žinias (faktus, požiūrius ar asmenines nuostatas) etiškai naudojantis verbalinėmis ir neverbalinėmis priemonėmis ir technologijomis.

Kultūrinė kompetencija – tai kultūrinės savimonės ugdymas, grįstas žiniomis, aktyvia kultūrine raiška ir kultūriniu sąmoningumu.

Kūrybiškumo kompetencija – tai gebėjimas tyrinėti, generuoti, kurti, vertinti asmeniškai ir kitiems reikšmingas kūrybines idėjas, produktus, problemų sprendimus.

Pažinimo kompetencija – tai motyvacija ir gebėjimas pažinti save ir pasaulį, įgyjami suvokiant (perimant) žmonijos kultūrinę patirtį. Ji apima dalyko žinias ir gebėjimus, kritinio mąstymo, problemų sprendimo, mokėjimo mokytis gebėjimus. Mokyklinis pažinimas reikalauja valios pastangų ir atkaklumo, o motyvacija mokykliniam pažinimui gali būti ir vidinė, ir išorinė, kildinama iš bendrų visuomenės poreikių.

Pilietiško kompetencija – tai vertybės, nuostatos, suvokimas ir praktinio veikimo gebėjimai, įgalinantys ugdytis pilietinį tapatumą ir stiprinti pilietinę galią, kartu su kitais kūrybiškai ir socialiai atsakingai kurti demokratišką visuomenę, stiprinti Lietuvos valstybingumą tarptautinėje bendrijoje.

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.

Skaitmeninė kompetencija – tai gebėjimas naudotis skaitmeninėmis technologijomis užduotims atlikti, mokytis, problemoms spręsti, dirbti, bendrauti ir bendradarbiauti, valdyti informaciją, efektyviai, tinkamai, saugiai, kritiškai, savarankiškai ir etiškai kurti ir dalytis skaitmeniniu turiniu.

Mokinių, turinčių SUP dėl intelekto sutrikimo, mokymo(si) ir socialinių įgūdžių ugdymo ypatumai

Mokinių, turinčių SUP dėl intelekto sutrikimo, mokymo(si) ir socialinių įgūdžių bei bendrųjų kompetencijų ugdymas remiasi nuostatomis, įvardintomis Socialinių įgūdžių ugdymo programoje. Tai yra, ugdymo(si) procesas turi būti:

- atviras ir pritaikytas asmeniui, jo ugdymo(si) poreikiams, interesams, patirtims, gebėjimams, talentams, mokymosi stiliui, tempui ir situacijoms. Parenkamos ir kuriamos įvairios ugdymo(si) situacijos ir aplinkos, siekiančios užtikrinti kiekvieno asmens sėkmingą ugdymą(si);
- įdomus, patrauklus, kuriantis pozityvaus bendravimo ir dalyvavimo situacijas, kupinas mokytis skatinančių įvykių, projektų, akcijų, pramogų;
- grindžiamas socialine sąveika, ryšių su sociokultūrine aplinka įvairove, aktyviu, bendradarbiaujamu mokymusi, mokantis vienas iš kito, veikiant realiose ir virtualiose komandose, įvairioje sociokultūrinėje aplinkoje;

- integralus, visuminis. Ugdoma(si) tyrinėjant pasaulio (realaus ir virtualaus) objektus ir reiškinius sprendžiant realias gyvenimiškas problemas. Ugdymas(is) vyksta ne tik klasėje, bet ir už jos ribų, ne tik realiose, bet ir virtualiose aplinkose;

- kontekstualus. Ugdant(is) susilieja mokymasis iš įvairių šaltinių ir asmens artimosios aplinkos (mokyklos, šeimos ir bendruomenės) gyvenimo, ugdymas(is) realiuose ir virtualiuose kontekstuose;

- nukreiptas į asmens, jo šeimos, mokyklos bendruomenės lūkesčius greitai besikeičiančiuose socialinio-kultūrinio ir ekonominio gyvenimo kontekstuose;

- grindžiamas mokymosi situacijų kūrimu ir refleksija. Ugdymo(si) procese kuriamos mokymosi situacijos ir aplinkos, kai tiriama, atrandama, mąstoma, kuriama, išgyvenama, remiamasi asmens supratimu, galiomis, gebėjimais ir parama jam. Mokytojas siekia išvelgti mokymosi ir kitas problemas (problemišką elgesį, netolerancijos, socialinės nelygybės požymius), teikia būtiną pagalbą ir telkia bendruomenę problemoms įveikti;

- taikomos informacinės komunikacinės technologijos (kompiuteriai, mobilieji telefonai, fotoaparatai, laboratorinė įranga, interaktyvios lentos ir kt.) plečia mokymosi galimybes, tampa ugdymo(si) turinio šaltiniu, tyrinėjimų ir žinojimo kūrimo įrankiu, mokymosi organizavimo, užduočių atlikimo, bendradarbiavimo, vertinimo ir įsivertinimo erdve.

Šių ugdymo(si) proceso nuostatų taikymas užtikrina modulyje „Bendravimas su kitais žmonėmis mokymosi ir darbo aplinkoje“ numatytų bendrųjų kompetencijų ugdymą(si) - asmeninių ir socialinių kompetencijų ugdymas, bendravimas gimtąja kalba, mokėjimas mokytis, raštingumo, naudojimasis skaitmeninėmis technologijomis, pagrindinių matematinių gebėjimų, kultūrinio sąmoningumo taip pat kompetencijas pagal atnaujintas bendrojo ugdymo programas (<https://www.mokykla2030.lt/kompetenciju-ir-vaiko-raidos-aprasai/>).



1 mokymosi rezultatas. TINKAMAI ELGTIS NAUJOJE APLINKOJE

1.1. Tema. NAUJOS APLINKOS PAŽINIMAS

Tikslas: susipažinus su pasikeitusia fizine ir socialine aplinka, įvardinti tinkamą elgseną joje.

Uždaviniai:

- apibūdinti mokyklos, praktinio mokymo laboratorijų, valgyklos, bendrabučių infrastruktūrą;
- įvardyti susisiekimo su mokykla (atvykimo / išvykimo) galimybes;
- išvardinti svarbiausias miesto / vietovės įstaigas ir jų teikiamas paslaugas;
- apibūdinti situacijas, kurios naujoje aplinkoje kelia nerimą;
- įvardyti, kur galima kreiptis pagalbos;
- išvardinti pagrindines taisykles, kurių reikia laikytis mokymosi ir viešosiose erdvėse.

Įgyjamos / plėtojamos kompetencijos:

- asmeninė, socialinė ir mokymosi mokyti;
- raštingumo;
- skaitmeninė;
- pažinimo;
- komunikavimo.

Mokymosi pasiekimų vertinimas (slenkstinis):

- įvertinta supanti socialinė aplinka ir pasirinkta tinkama elgsena;
- atpažinti netinkamo elgesio pavyzdžiai ir nurodyta, kaip reikia keisti elgseną.

Naudota literatūra ir informacijos šaltiniai:

- J. S. Jasiulionė, R. Povilaitis, M. Mažionienė, I. Suchodolsk. Kuriame klasę be patyčių. Gairės klasių auklėtojams. Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-02-21): https://www.bepatyciu.lt/media/files/downloadable/kuriame_klase_be_patyciu.pdf
- Iliustraciniai paveikslėliai. Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-02-21): https://www.123rf.com/photo_111694160_kids-bullies-childish-cartoon-style-cute-vector-illustration-on-white-background.html?vti=nubuoja7otbluspckh-1-68



1.1.1. Pamoka. PAŽINTIS SU NAUJA APLINKA

(rekomenduojama 8 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- mokyklos, praktinio mokymo kabinetų / dirbtuvių / laboratorijų, bibliotekos, sporto salės / stadiono / aikštynų, valgyklos, bendrabučių ir kitų elementų funkcijas ir veiklas;
- kelią ir pavėžėjimo galimybes iš namų iki mokyklos ir iš jos atgal iki namų;
- svarbiausias miesto / vietovės įstaigas ir jų teikiamas paslaugas;

gebėtų:

- orientuotis mokykloje, rasti reikiamas patalpas ir tinkamai elgtis jose;
- savarankiškai saugiai atvykti į mokyklą ir grįžti į namus mokyklos arba viešuoju transportu;
- pagal savo galimybes ir poreikius naudotis miesto / vietovės įstaigų teikiamomis paslaugomis; tinkamai elgtis jose;

vadovautųsi nuostatomis:

- pagarba mokyklai ir bendramoksliams;

- stengtis saugoti ir tausoti naujos mokymosi vietos ir mokyklos turta;
- asmeninis ir kitų saugumas;
- gerbti ir vertinti kitų žmonių darbą;
- atsakomybė išreiškiant savo poreikius ir teises.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- pažintinė ekskursija, vizitas;
- bendras piešinys / schema;
- demonstravimas;
- orientacinis žaidimas;
- vaidmenų atlikimas/interviu;
- grupinis darbas.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi);
- rašymo, piešimo priemonės, popierius;
- mokyklos pastatų išdėstymo planas / schema arba nuotrauka iš aukštai (elektroninis spaudinys);
- mokyklos vidaus planas (spaudinys arba elektroninis spaudinys);
- susisiekimo su mokykla viešuoju transportu grafikai (elektroninis spaudinys);
- miesto / vietovės svarbiausių įstaigų sąrašas, žemėlapis (elektroninis spaudinys).

Įvadas į užsiėmimą

Papasakoti apie naują mokyklą: trumpa istorija, kokios mokymo programos vykdomos, kiek mokinių mokosi, kiek mokytojų bei kitų darbuotojų dirba, kokias kitas veiklas mokykla įgyvendina ir kokiose veiklose mokiniai gali dalyvauti. Nuosekliai įgyvendinti rekomenduojamus (arba analogiškus) pamokos pratimus / užduotis (pastaba – jei mokyklą sudaro vienas pastatas, teritorijos nėra, 1 pratimą / užduotį galima praleisti). Po kiekvieno pratimo / užduoties įsitikinti refleksijos / grįžtamojo ryšio funkcionalumu, t. y., ar visi mokiniai geba orientuotis naujoje ugdymosi aplinkoje. Esant poreikiui, neužtikrintam teigiamam grįžtamajam ryšiui, pratimus / užduotis (arba dalį jų) galima pakartoti: su visais mokiniais, siekiant patirties pasidalijimo su gebančiais geriau orientuotis ir su silpniau besiorientuojančiais; arba su pavieniais mokiniais, labiau prisitaikant prie jų poreikių.

PASTABOS:

1. Mokinio užduoties lapai, atsižvelgiant į mokinių skaitmeninius gebėjimus, gali būti pateikiamas ir atliekamas kompiuteriu, naudojant Microsoft Office programas.
2. Pratimas / užduotis gali būti integruojamas su geografijos, informacinių technologijų, fizinio ugdymo, kalbinio ugdymo dalykų pamokomis.

Vertinimas / įsivertinimas ir refleksija

Taikoma kaupiamasis ir žodinis vertinimas, orientuotas į individualią pažangą.

Motyvacijai sustiprinti gali būti sumanytas prizas orientacinio žaidimo nugalėtojų komandai ir paguodos prizas kitai komandai.

Būtina pastebėti mokinio požiūrį į mokyklos mokytojų ir kitų mokinių draugiškumą, aptarti kartu su mokiniais.



1 pratimas. PAŽINTINĖ EKSKURSIJA PO MOKYKLOS TERITORIJĄ

Organizuoti ekskursiją, supažindinant su mokyklą sudarančių infrastruktūros elementų paskirtimi – mokyklos, jos praktinio mokymo kabinetų / dirbtuvių / laboratorijų, bibliotekos, sporto salės, valgyklos, bendrabučių, jų veiklomis ir tinkamo elgesio pagrindiniais reikalavimais, lankantis šiose vietose.

Po ekskursijos, klasėje mokiniams demonstruojama mokyklos pastatų / teritorijos išdėstymo planas / schema arba nuotrauka iš aukštai (spaudinys arba elektroninis spaudinys), bendrai pasikartojama informacija apie mokyklą, priimtinas elgesys jos atskiruose padaliniuose.

Pateikiama mokiniams atlikti užduotis mokinio užduočių lape „Susipažinimas su mokyklos teritorija“.

2 pratimas. ORIENTACINIS ŽAIDIMAS MOKYKLOJE

Organizuoti ekskursiją, supažindinant su mokyklos teorinio mokymo kabinetais bei praktinio mokymo vietomis, administracijos patalpomis, bendromis viešomis ir sanitarinėmis patalpomis, evakuaciniais išėjimais; akcentuojant saugų elgesį dėl savęs ir kitų.

Orientacinio žaidimo eiga:

- iš anksto parengiamos nuorodų kortelės su 3-5 perėjimo vietomis (jeigu mokiniai neskaito, arba sunkiai suvokia skaitomą tekstą, galima paruošti korteles su piešiniais, analogiškais „paslėptiems“ mokyklos erdvėse); reikėtų numatyti, kad mokiniai rastų ir apsilankytų jiems aktualiuose mokyklos kabinetuose ir kitose vietose;
- siekiant mokinių saugumo, iš anksto susitariama su kitais mokyklos mokytojais ir darbuotojais, į kurių kabinetus gali ateiti mokiniai; jeigu reikia didesnio saugumo, susitariama su kitais mokytojais dėl „nematomo“ komandų stebėjimo;
- klasė suskirstoma į 2 komandas ir vykdomas orientacinis žaidimas, mokiniai pagal nuorodas apsilanko 3-5 mokyklos kabinetuose ar patalpose ir grįžta į savo klasę;
- po ekskursijos ir orientacinio žaidimo, klasėje mokiniams demonstruojama mokyklos vidaus patalpų planas (spaudinys arba elektroninis spaudinys); bendrai pasikartojama informacija apie mokyklos patalpų išdėstymą ir paskirtį bei priimtina ir saugų elgesys jose;
- pateikiama mokiniams atlikti užduotį mokinio užduočių lape „Orientacinis žaidimas mokykloje“.

3 pratimas. KAIP ATVYKTI Į MOKYKLĄ IR SAUGIAI GRĮŽTI Į NAMUS?

Pasitelkus informacines technologijas žemėlapyje mokiniams padedama rasti kelią, atstumą nuo namų iki mokyklos. Mokiniai užsirašo mokyklos ir savo namų adresus. Mokiniai supažindinami su pavežėjimo mokykliniu autobusu grafiku pagal savaitės dienas ir dienos laiką. Pasitelkus informacines technologijas padedama mokiniams rasti mokyklos vietovės autobusų tvarkaraščius, stoteles, bilieto įsigijimo būdus, kainas. Aptariamas mokinių saugus ir priimtinas elgesys mokyklos ir viešajame transporte.

Apibendrinama informacija apie pavežėjimo į / iš mokyklos būdus, saugaus ir priimtino elgesio taisyklės. Pateikiama mokiniams atlikti užduotį mokinio užduočių lape „Saugi kelionė į mokyklą ir atgal į namus“.

4 pratimas. PAŽINTINIS VIZITAS Į PASIRINKTĄ VIETOS ĮSTAIGĄ

Pasitelkus informacines technologijas elektroniniame žemėlapyje mokiniams padedama rasti mokyklos artimiausioje aplinkoje esančias įstaigas (pagal mokyklos vietovės specifika įstaigos skirtingos, konkrečioje mokykloje apsisprendžiama, kokią teritoriją apimti). Mokiniai supažindinami su miesto / vietovės įstaigų teikiamomis paslaugomis. Bendrai visa klasė pasirenka vieną įstaigą, kurią vyks pažintinio vizito, siekiant išsamiau susipažinti su jos veikla. Pasirengiama pažintiniui

vizitui, numatant atlikti vaidybinę situaciją „Žurnalistinis tyrimas“: kartu su mokiniais plačiau susipažįstama su įmonės teikiamomis paslaugomis ir vykdoma veikla, sugalvojami klausimai, atsižvelgiant į įstaigos veiklos kontekstą, pasiskirstoma vaidmenimis.

Pažintinis vizitas pasirinktoje įstaigoje: vieni mokiniai atlieka „žurnalistinį“ tyrimą (su mokytojo pagalba), kiti stebi situaciją.

Apibendrinama informacija ir išpūdžiai iš vizito į įstaigą. Pateikiama mokiniams atlikti užduotį mokinio užduočių lape „Mokyklos aplinkoje esančios įstaigos“.

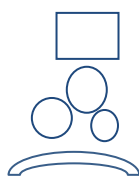


Užduotis mokiniui SUSIPAŽINIMAS SU MOKYKLOS TERITORIJA

1. Dalyvavai ekskursijoje po mokyklą. Kokie objektai sudaro mokyklos infrastruktūrą?
Išvardink juos čia:

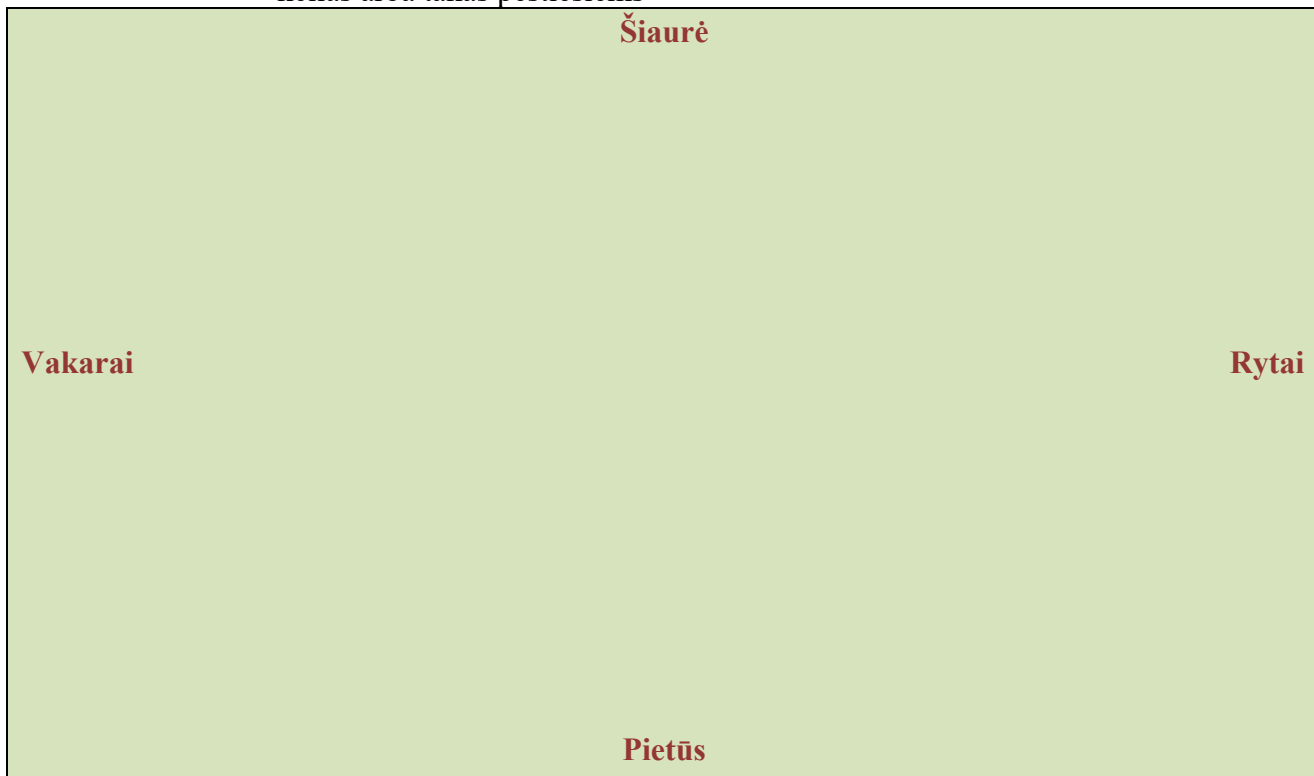
2. Ekskursijoje sužinojai, kaip mokyklos infrastruktūros objektai išsidėstę jos teritorijoje. Parenk sau mokyklos teritorijos žemėlapi, orientuodamasis į pasaulio šalis – šiaurę, pietus, rytus, vakarus. Grafiškai pažymėk pagrindinius mokyklos pastatus, takus / kelius tarp jų, pagrindinius gėlynus / želdinius / medžius.

Sutartiniai ženklai:



- pastatai, pvz. Mokyklos pastatas
- gėlynai / želdynai / medžiai
- kelias arba takas pėstiesiems

Sporto
stadionas



3. Pagalvok ir žodžiu atsakyk į klausimus: kuri mokyklos vieta labiausiai patiko? koks elgesys joje yra tinkamas?



Užduotis mokiniui SUSIPAŽINIMAS SU MOKYKLOS PATALPOMIS

1. Dalyvavai ekskursijoje ir orientaciniame žaidime po mokyklą.

Įvardink 3 mokyklos kabinetus / patalpas, kurios tau labiausiai įsiminė, paliko įspūdį:

1.	2.	3.

2. Papasakok žodžiu, kas tau patiko, įsiminė patalpoje, kurią nurodei pirmu numeriu.

3. Pažymėk atsakymus į teiginius, vertindamas savo patirtį nuo 1 iki 5 (kur 1 – reiškia blogai, 5 – labai gerai).

	1	2	3	4	5
Aš lengvai orientuojuosi mokykloje ir greitai randu reikiamas patalpas.					
Jaučiuosi saugus ir drąsus vaikščiodamas po mokyklos patalpas.					
Mokykloje sutikti mokytojai ar kiti darbuotojai draugiški su manimi.					
Mokykloje sutikti kiti mokiniai draugiški su manimi.					



Užduotis mokiniui SAUGI KELIONĖ Į MOKYKLĄ IR ATGAL Į NAMUS

Susipažinai su atvykimo iki mokyklos ir atgal į namus galimybėmis. Pasitikrink, ar gerai supratai? Atsakyk į klausimus čia lape, arba atsakyk / papasakok žodžiu mokytojui ir kartu kitiems mokiniams klasėje.

Klausimai	Tavo atsakymas:
Koks mokyklos adresas?	
Koks tavo namų adresas?	
Kiek kilometrų nuo tavo namų iki mokyklos?	
Kelintą valandą ryte ir kur tu turi laukti mokyklinio autobuso, kad nuvyktum į mokyklą?	
Kelintą valandą po pamokų ir kur tu turi laukti mokyklinio autobuso, kad nuvežtų tave į namus?	
Jeigu iškiltų būtinybė vykti iš namų į mokyklą arba iš mokyklos į namus viešuoju transportu, autobusu – kokio maršruto autobusu važiuotum?	
Kokios yra pagrindinės saugaus elgesio taisyklės vykstant iš namų į mokyklą ir atgal? (Įvardink 5-7 elgesio normas).	
Į kurį mokyklos darbuotoją kreipsiesi pagalbos, iškilus klausimų dėl važiavimo į / iš mokyklos į / iš namų?	



Užduotis mokiniui MOKYKLOS APLINKOJE ESANČIOS ĮSTAIGOS

1. Pagal mokytojo nurodymus, naudodamasis kompiuteriu arba mobiliuoju telefonu, elektroniniame žemėlapyje surask artimiausioje mokyklos aplinkoje esančias įstaigas. Išvardink 3-5 pagrindines įstaigas ir nurodyk, kokias paslaugas teikia ar veiklą jos vykdo? Ar įstaigos teikiamos paslaugos, vykdoma veikla tau aktuali, svarbi?

Atsakymus pateik čia:

Eil. Nr.	Įstaigos pavadinimas	Kokias paslaugas įstaiga teikia?	Ar įstaigos teikiamos paslaugos, vykdoma veikla tau aktuali, svarbi? (Taip / Ne)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

2. Ieškodamas informacijos apie kartu su klase pasirinktą vieną įstaigą, pasitelkęs informacines technologijas, atsakyk į klausimus / teiginius:

Įstaigos rekvizitai: pavadinimas, adresas, telefonas, elektroninis paštas, internetinio tinklapio adresas; įstaigos vadovas, darbuotojų skaičius.	
Įstaigos teikiamos paslaugos, vykdoma veikla.	
Kurios įstaigos teikiamos paslaugos aktualios tau, t. y., ateityje tau gali tekti kreiptis į įstaigą dėl tavo poreikių tenkinimo?	
Kokiu būdu gali kaip lankytojas kreiptis į įstaigą?	
Kokius dokumentus turi turėti bei kokius kitus reikalavimus turi atitikti, vykdamas į įstaigą?	



1.1.2. Pamoka. NAUJA APLINKA IR MANO SAVIJAUTA (rekomenduojama 4 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- įvairiai jaustis naujoje aplinkoje yra normalu;
- verta pažinti naujus žmones, ieškoti draugų;
- patirti nesėkmę gali kiekvienas, ypač pasikeitus aplinkai, atliekant naują užduotį;
- kur galima kreiptis pagalbos;
- priimant kitų pagalbą, nesėkmes įveikti yra lengviau;

gebėtų:

- planuoti pasirengimą naujai aplinkai;
- atpažinti kylančias emocijas ir pasitikėti savimi naujoje situacijoje;
- užmegzti bendravimo kontaktą su naujais žmonėmis;
- apibūdinti savijautą pasikeitusiose situacijose;
- įvardinti nerimą sukėlusias priežastis, nesėkmes;
- kreiptis pagalbos ir priimti kitų teikiamą pagalbą;

vadovautųsi nuostatomis:

- rūpinimasis kitais asmenimis;
- atsakingai priimti sprendimus;
- aplinkinių tolerancija;
- pasitikėjimas savimi ir kitais;
- teigiamas naujos aplinkos vertinimas;
- mokymasis iš klaidų.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- individualus darbas;
- bendras piešinys;
- žaidimas;
- grupinis darbas;
- klausimai-atsakymai.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi);
- rašymo, piešimo priemonės, popierius;
- 3 kėdės;
- A2 formato lapai – 2 vnt.
- žymeklis;
- mezgimo siūlų kamuolys.

Įvadas į užsiėmimą

Pasakyti mokiniams, kad kiekvienas žmogus, atsidūręs naujoje aplinkoje jaučia nerimą, kartais netgi baimę. Tai yra normalu. Tačiau verta pažinti naujus žmones, kad galėtume jais pasitikėti, sulaukti pagalbos iš jų arba jiems pagelbėti patys. Akcentuoti, kad užsiėmimo metu mokysimės suvokti savo emocijas, jausmus, įveikti stresą, įgyti bendravimo įgūdžių, rasti sprendimus iš nesėkmingos situacijos arba kur galima kreiptis pagalbos.

Svarbu nuosekliai įgyvendinti rekomenduojamus (arba analogiškus) pamokos pratimus / užduotis, nes jie vienas su kitu susiję.

Vertinimas / įsivertinimas ir refleksija

Klausimai pamokos pabaigoje:

- kokius naujus potyrius ir išpūdžius patiriame naujoje aplinkoje?
- ar yra situacijų, kurios kelia nerimą?
- kur galima kreiptis pagalbos, kai patiri nesėkmę ar labai nerimauji?



REKOMENDUOJAMI 1.1.2. PAMOKOS PRATIMAI / UŽDUOTYS

1 pratimas. ILGA KELIONĖ

Mokytojas išdalina vaikams po popieriaus lapą. Vaikai turi įsivaizduoti, kad jie su savo šeima yra pakviesti dalyvauti ekspedicinėje kelionėje į Aliaską. Mokytojas gali pasiruošti Aliaskos nuotraukų. Keliaudami jie gaus visus pagrindinius reikalingus daiktus, t. y., maisto, vandens, vaistų, palapines, miegmaišius ir puodus. Mokinių tikslas yra pagalvoti ir surašyti ar nupiešti ant lapo, kokie būtų papildomi daiktai (jų galima pasirinkti 10), kuriuos jie pasiimtų į kelionę.

Mokiniam atlikus užduotį, mokytojas suskirsto juos į kelias grupes ir paprašo grupelėse aptarti, kas ką pasirinko. Trumpai aptarus, mokiniai pakviečiami grįžti į bendrą ratą.

Kartu su mokiniais aptariama:

- Ar buvo panašių daiktų, kuriuos pasirinko visi ar bent keli grupelės vaikai?
- Kokie tai buvo daiktai?
- Kodėl svarbu pasiimti į kelionę tai, kas tikrai būtina?
- Kas nutinka kelionėje tiems, kurie nepasiima būtinų daiktų?
- Ar rinkdamiesi daiktus vaikai galvojo tik apie save ar ir apie kitus šeimos narius? Kodėl?
- Apie ką bendrai yra svarbu pagalvoti, kai išsiruosi į ilgą kelionę? Kodėl?

2 pratimas. MANO PSICHOLOGINĖ SAVIJAUTA

Po žaidimo „Kelionė į Aliaską“ mokytojas klausia mokinių:

- ar jiems patinka kelionės?
- kokios jos būna – ilgos, trumpos, linksmos, kokios dar?
- kokie jausmai išgyvenami jų metu?
- ar gali būti nesmagios, liūdnos kelionės? Kokios tai kelionės?
- prašoma papasakoti apie kelionę, kuri buvo mokiniams labai įsimintina.

Mokiniam išsakius savo mintis, mokytojas patvirtina, kad žmogui atsidūrus naujoje aplinkoje, panašūs jausmai pasireiškia kaip ir kelionėje; būna malonių ir nemalonių akimirkų. Ypač nemalonu yra tada, jei kurio daikto nepasiima, nes iškyla sunkumų, kuriuos reikia įveikti.

Mokytojas demonstruoja piešinį „Žmogeliukų medis“. Aptariama kiekviena žmogeliuko pozicija ir prašoma pasidalinti mintimis, kokius jausmus išgyvena žmonės nepažįstamoje aplinkoje? Vaikų mintys surašomos ant didelio popieriaus lapo / rašymo lentos. Atsakymai apibendrinami.

Naujoje aplinkoje labai svarbu suvokti, kaip tu jautiesi. Išdalinami mokinio užduočių lapai „Žmogeliukų medis“ ir prašoma atidžiai įsižiūrėti į visus šio paveiksluko veikėjus ir pasirinkti tą, kuris jiems atrodo artimiausias, primenantis patį mokinį, kaip jautėsi naujoje aplinkoje. Pasirinktą žmogeliuką nuspalvinti.

Mokytojas paprašo pasidalinti mintimis, kas paskatino mokinius pasirinkti būtent tą žmogeliuką. Apibendrinus atsakymus, mokiniai supras, kad atsidūrus naujoje aplinkoje gali pasitaikyti sunkumų ar nesėkmių, kurios dažnai kelia nerimą.

3 pratimas. KĖDĖS IEŠKOJIMAS

Mokytojas pristato žaidimą „Kėdės ieškojimas“. Jis leis pajusti mokiniams jausmus, kai nežinome, kaip elgtis naujoje aplinkoje, jei nesusirandi draugų ar nerimauji, kaip tau seksis joje būti. Mokytojas pakviečia vaikus sužaisti žaidimą ir pajusti tą skirtumą. Eiga:

- paimamos 3 kėdės, kurios sustatomos atokiau viena nuo kitos;
- trims vaikams užrišamos akys ir jie susodinami ant kėdžių;
- po mokytojo signalo mokiniai atsistoja ir vykdo mokytojo nurodymus, pvz., „Du žingsniai į priekį, keturi kairėn“ ir t. t., t. y., stengiamasi nuvesti žaidėjus kuo toliau nuo kėdžių;
- po keleto tokių komandų mokiniams užrištomis akimis liepiama sugrįžti atgal prie kėdžių;
- kuris pirmas mokinys sugrįš prie savo kėdės, tas ir laimės;
- vėliau užduotį atlieka kiti mokiniai.

Po žaidimo mokytojas klausia, ar sunkiau nueiti iki kėdės, kai nematai kelio, nežinai kur ji? Kodėl? Taip būna ir tuo atveju, jei aplinka dar nepažįstama. Mokytojui svarbu pabrėžti, kad ir suaugę, ir vaikai, atsidūrę panašiose situacijose, patiria įvairiausių jausmus: baimę, nerimą, paniką, išgastį, pasimetimą, džiugesį ir pan. Mokiniai sužinos, kad nemalonius jausmus jausti yra normalu ir tik nuo paties žmogaus priklausys, ar jis ims veiksmų, ar ne.

Motyvacijai gali būti pasirenkami prizai sėkmingai dalyvavusiems žaidime.

4 pratimas. KAS MAN KELIA NERIMĄ?

Mokytojas, prašo mokinių susirasti aplinkoje jiems patogią vietą, atsisėsti ir užsimerkti, kol bus skaitomas tekstas. Mokytojo pasakojimas:

„Dabar noriu, kad įsitaisytumėte kaip galima patogiau, užsimerktumėte ir klausytumėtės. Kai tik užsimerksite, atsiras kažkoks pasaulis, kuriame jūs atsidursite. Tai aš vadinu jūsų pasauliu. Atsipalaiduokite. Giliai įkvėpkite ir iškvėpkite. Papasakosiu trumpą istoriją ir pasiimsiu jus į kelionę. Įsivaizduokite tai, ką jums sakysiu.

„Įsivaizduokite, jog einate per mišką. Aplink auga medžiai, čiulba paukščiai. Pro medžius skverbiasi saulė, miške pavėsis. Labai smagu vaikščioti tokiame miške. Abejose tako pusėse auga laukinės gėlės. Jūs einate takeliu. Palei taką guli akmenys. Tai čia, tai ten matote bėginėjančią žvėrelį, gal mažą kiškį. Jūs einate toliau ir netrukus pastebite, jog takas veda aukštyn, jūs einate į kalnėn. Dabar žinote, kad lipate į kalną. Kuomet užkopiate į viršūnę, atsisėdate pailsėti ant didelio akmens. Apsidairote aplinkui. Saulė šviečia, aplink skraido paukščiai. Prieky yra kitas kalnas. Matote, kad tame kalne yra ola, ir norėtumėte atsidurti ant to kalno. Jūs pastebite, kad paukščiai lengvai ten nuskrenda, ir norėtumėte būti paukščiu. Kadangi čia fantazija ir visko gali nutikti, jūs staiga suvokiate, kad pavirtote į paukštį. Jūs pamiklinote sparnus ir įsitikiniate, kad lengvai galite skristi. Taigi, pakylate ir lengvai nuskrendate į kitą pusę.

Kitoje pusėje nusileidžiate ant akmens, ieškodami įėjimo į olą, ir pamatote mažas dureles. Pasilenkiate, atidarote jas, ir įlendate į olą. Joje yra pakankamai vietos, kad galėtumėte išsitiesti visu ūgiu. Jūs vaikštote tyrinėdami olos sienas ir staiga pastebite didelę angą – koridorių. Einate tuo koridoriumi ir netrukus pamatote daugybę durų, ant kiekvienų užrašyta po vardą. Netikėtai prieinate duris, ant kurių užrašytas jūsų vardas. Jūs stovite priešais ir galvojate. Žinote, jog netrukus atidarysite ir įeisite į vidų. Žinote, kad tai bus jūsų vieta. Tai gali būti vieta, kurioje esate kada nors buvę, vieta, kurią tik dabar pamatėte, vieta, kurią sapnavote, vieta, kuri jums visai nepatinka, vieta, kurios niekada nematėte, tai gali būti vieta pastato viduje ar lauke. Jūs nesužinosite, kol neatversite durų. Bet kad ir kas tai būtų, ši vieta bus jūsų.

Taigi jūs nuspaudžiate rankeną ir įeiniate. Apsidairykite. Ar nustebote? Atidžiai apsidairykite. Jei nieko nematote, sugalvokite tiesiog dabar pat. Pažiūrėkite, kur esate – viduje ar lauke. Kas ten yra? Ar ten yra pažįstamų žmonių? O nepažįstamų? Ar ten yra gyvūnų? O gal ten nieko nėra? Kaip jūs jaučiatės šioje vietoje? Maloniai ar nelabai? Apsidairykite, pasivaikščiokite po savo vietą. Būtų malonu joje būti ilgesnį laiką, tačiau yra kažkas, kas jus neramina, nes jūs atsidūrėte naujoje nepažįstamoje aplinkoje.“ Atsimerkite, pagalvokite apie tai, ką matėte, atvėrę duris, kaip jautėtės, kas jus neramino ir visa tai nupieškite.

Išdalunami mokinio užduočių lapai „Kas man kelia nerimą?“, kuriame mokiniai piešia nerimą keliančias situacijas. Pratimo metu mokiniai gebės suvokti, kas juos labiausiai neramina bei savo jausmus ir vaizdinius išreikšti piešiniu.

5 pratimas. SIŪLŲ KAMUOLYS

Mokytojas paprašo mokinių susėsti ratu ir siūlo pažaisiti žaidimą „Siūlų kamuolys“. Žaidimo metu mokiniai papasakos, dėl ko jie labai nerimauja ir ką nupiešė piešinyje (atlikdami 4 pratimą). Mokytojas turi siūlų kamuolį ir siūlo galą perduoda vienam iš vaikų, kuris įvardina, kas kelia nerimą jam, kas šiuo metu nesiseka, nepavyksta daryti, liūdina, ir perduoda siūlo galą kitam mokiniui. Šis taip pat pasako savo nesėkmę, laiko siūlą, o jo galiuką perduoda kitam draugui ir t. t., kol siūlas apkeliauja visus dalyvius. Kai siūlas apkeliauja visus, jis atbuline tvarka vyniojamas. Kiekvienas dalyvis trumpai pataria kitam, kaip galima būtų išspręsti jo nesėkmę, pagerinti situaciją arba paprasčiausiai pasako ką nors gražaus, pasiūlo savo pagalbą, paramą, palaikymą, draugystę ir pan.

APTARIMAS. Po žaidimo mokytojas klausia mokinių:

- kaip jautėsi, girdėdami gražius žodžius?
- kokius jausmus išgyveno?
- ar lengviau susidoroti su nesėkme, kai žinai, kad kažkas yra šalia?
- ar lengviau nuspręsti vienam, ar kai paprašai kieno nors patarimo, pagalbos?

Pratimo metu mokiniai sužinos ir patirs, kad labai dažnai dėl kiekvienos nesėkmės ar nerimo keliančios situacijos yra sprendimas, mokysis pasipasakoti apie savo išgyvenimus draugams ar kitiems artimiems žmonėms.

6 pratimas. KAS MAN GALI PADĖTI?

Po žaidimo „Siūlų kamuolys“ mokytojas vaikų išsakytas mintis, kaip įveikti nerimą keliančias situacijas, surašo ant didelio popieriaus lapo / rašymo lentos, kad visi juos matytų ir geriau įsimintų gautas žinias. Svarbu priminti, kad jei mokiniai susiduria su sunkumais, nesutaria su draugais, tėvais ar mokytojais, patiria prievartą, patyčias, jaučiasi vieniši ar nori su kuo nors pasitarti, gali paskambinti nemokamu telefono numeriu 116 111.

Mokytojas pasako, kad kai patiri nesėkmę ar labai nerimauji, niekada nereikia tylėti, nes vienas sau gali ir nepadėti. Mokiniais padalinami užduočių lapai „Pagalbos ranka“ (galima ir pačius vaikus paprašyti apvedžioti savo delną). Siūloma prisiminti nerimą keliančią situaciją, kurią nupiešė pratimo „Kas man kelia nerimą“ metu ir ant kiekvieno pirštuko išvardinti ar nupiešti tuos žmones, į kuriuos jie visada galėtų kreiptis pagalbos. Užpildytas rankas iškirpti. Pabaigoje vaikai, kurie nori, gali perskaityti arba parodyti, ką išvardino ar nupiešė. „Pagalbos rankas“ pakabinti klasėje matomoje vietoje.

APTARIMAS. Šis pratimas padės mokiniams rasti tinkamus nesėkmės ar nerimą keliančios situacijos įveikos būdus, jie mokysis ieškoti pagalbos.



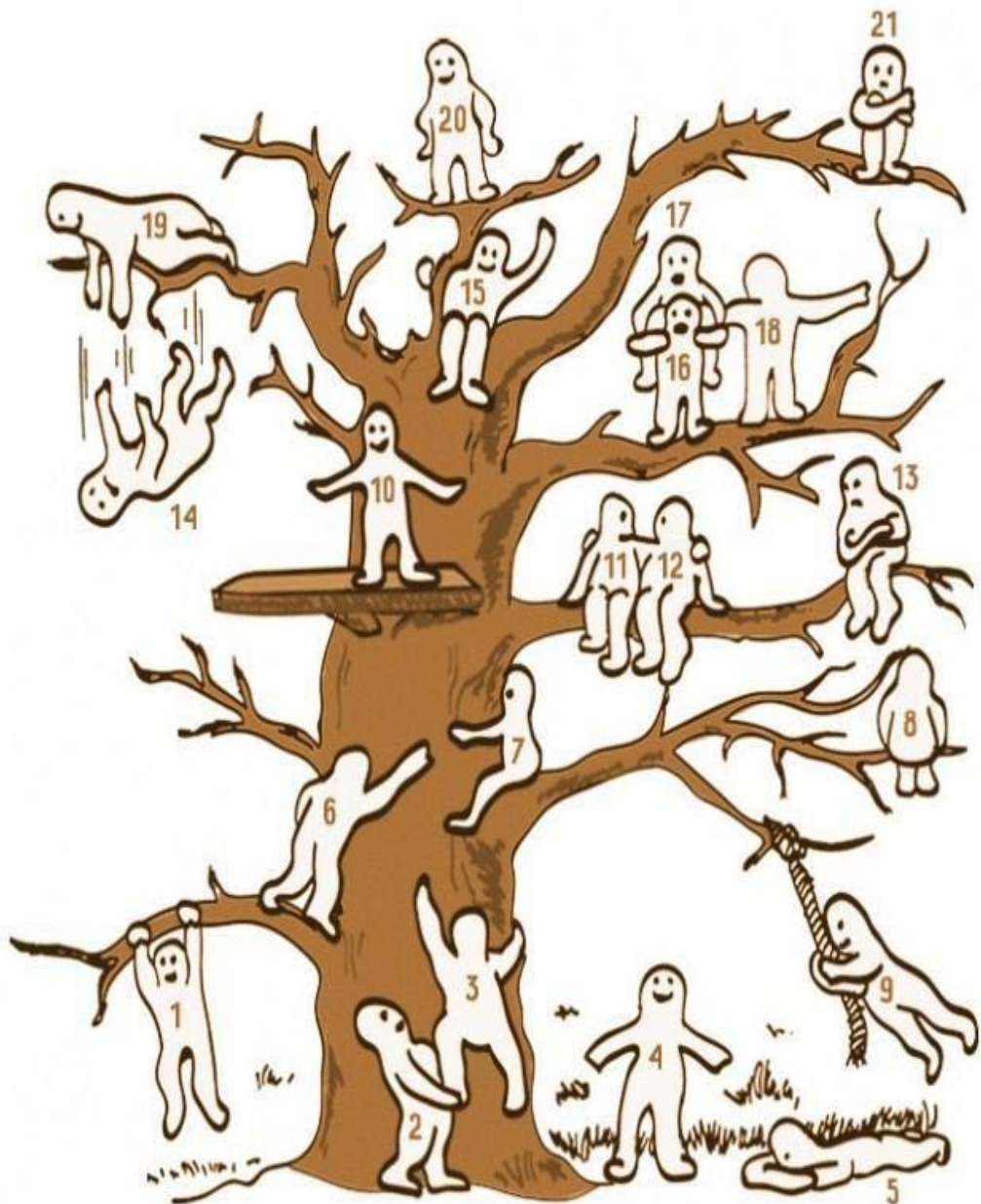
Užduotis mokiniui KELIONĖ Į ALIASKĄ

Įsivaizduok, kad su savo šeima esi pakviestas dalyvauti ekspedicinėje kelionėje į Aliaską. Keliudami jūs gausite visus pagrindinius reikalingus daiktus, t. y. maisto, vandens, vaistų, palapines, miegmaišius ir puodus. Pagalvok ir ant popieriaus lapo surašyk ar nupiešk, kokie būtų papildomi daiktai (jų galima pasirinkti 10), kuriuos pasiimtum į kelionę.



Užduotis mokiniui ŽMOGELIUKŲ MEDIS

Įsižiūrėk į visus šio paveiksluko veikėjus ir pasirink tą, kuris tau atrodo artimiausias, primenantis tave, kaip jauteisi naujoje nepažįstamoje aplinkoje. Pasirinktą žmogeliuką nuspalvink.



1.1. pav. Žmogeliukų medis

Šaltinis: <https://psichika.eu/blog/psichoemocinis-testas/>

Pagalvok ir parašyk, kodėl pasirinkai ir nuspalvinai šitą žmogeliuką?
Tavo atsakymas:

.....
.....
.....
.....



Užduotis mokiniui KAS MAN KELIA NERIMĄ?

Pagal mokytojo papasakotą istoriją, ant popieriaus lapo nupiešk tai, kas neramina tave, atsidūrus naujoje, nepažįstamoje aplinkoje.



Užduotis mokiniui PAGALBOS RANKA

1. Paimk popieriaus lapą, padėk savo rankos plaštaką delnu ant popieriaus ir apibrauk rankos kontūrą.
2. Prisimink nerimą keliančią situaciją, kurią nupiešei pratimo „Kas man kelia nerimą“ metu.
3. Ant kiekvieno rankos pirštuko įvardink ar nupiešk tuos žmones, į kuriuos visada galėtum kreiptis pagalbos. Užpildytą ranką iškirpk.



1.1.3. Pamoka. MANO ELGESYS MOKYKLOJE IR UŽ JOS RIBŲ

(rekomenduojama 4 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- mokyklos mokinių elgesio taisykles;
- savo teises ir pareigas bei atsakomybę;

gebėtų:

- paaiškinti gero ir blogo elgesio pasekmes;
- tinkamai elgtis mokymosi ir viešose erdvėse;

vadovautųsi nuostatomis:

- atsakomybę;
- pagarba kitiems ir aplinkai;
- laikymasis susitartų elgesio normų.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- diskusija;
- demonstravimas;
- dëlionė;
- vaidmenų atlikimas / interviu;
- grupinis darbas;
- individualus darbas.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi);
- rašymo, piešimo priemonės, popierius;
- A2 formato lapas – 1 vnt.
- žymeklis;
- A5 formato lapai – (tiek, kiek klasėje yra mokinių).

Įvadas į užsiėmimą

Mokytojas su mokiniais aptaria, primena, koks elgesys laikomas geru, koks netinkamu. Galima pasakyti, kad nuo neatmenamų laikų žmogus gyvena ne vienas, o su kitais žmonėmis. Todėl, atsižvelgę į aplinkinius, turime vienaip ar kitaip elgtis. Ilgainiui susiformavo žmonių tarpusavio bendravimo taisyklės, kurių privalu laikytis, norint gražiai sugyventi. Turėtume gyventi laikydamiesi taisyklės, kad aš turiu su kitais elgtis taip, kaip norėčiau, kad kiti su manimi elgtųsi.

Pakalbėti apie mandagumą, jautrumą, taktiškumą, toleranciją, atjautą, pagarbą tėvams, seneliams. Supažindinti su mokyklos mokinių elgesio taisyklėmis, jas aptarti kiekvieną punktą nagrinėjant plačiau, įsitikinant, ar kiekvienam mokiniui yra viskas suprantama ir aišku.

Vertinimas / įsivertinimas ir refleksija

Mokinių paprašoma išvardinti pagrindines taisykles, kurių reikia laikytis:

- a) mokykloje;
- b) klasėje;
- c) bendrabutyje;
- d) mokyklos teritorijoje.



1 pratimas. DĒLIONĒ

Su mokiniais aptariamas tinkamas, netinkamas elgesys.

Mokiniam pateikiama užduotis kompiuteryje, internete atsidaryti programėlę LearningApps.org pagal nuorodą <https://learningapps.org/23735236>. Ir atlikti pratimą „Dėlionė“, kur reikia surūšiuoti korteles „gerai“ ar „netinkamai“ ir pasakyti, kodėl?

Aptariami geri / netinkami darbai.

2 pratimas. DISKUSIJA. KAM REIKALINGOS TAISYKLĖS?

Pradedama nuo priminimo, kad mūsų elgesį nuolatos reguliuoja daug skirtingų taisyklių: namuose elgiamės pagal šeimos reikalavimus ir susitarimus, mokykloje vadovaujamos mokyklos taisyklėmis, keliuose – saugaus eismo taisyklėmis ir pan. Kai kurios taisyklės mums atrodo priimtinos ir jų lengva laikytis, kitas taisykles priimame sunkiau, jas norisi laužyti. Diskutuojama su vaikais, kam reikalingos taisyklės:

- Kaip manote, kam reikalingos taisyklės? Jei vaikams sunku diskutuoti abstrakčiai, duokite pavyzdį: pvz., kelių eismo taisyklė, kad vairuotojai ir keleiviai privalo važiuodami segėti saugos diržus. Kaip manote, kodėl tai reikalinga? Arba šeimoje diegiama taisyklė „Nesikalbėkite su nepažįstamais žmonėmis“.

- O kodėl reikalingos mokyklos taisyklės?

Paprašoma vaikų įvardinti, kokias mokyklos elgesio taisykles jie žino ir ką, jų nuomone, viena ar kita taisyklė duoda mokykloje besimokantiems vaikams. Vaikų mintys užrašomos lentoje ar ant didelio popieriaus lapo.

Apibendrinant įvardijama, kad didžioji dalis taisyklių visų pirma padeda užtikrinti žmonių saugumą – ar gatvėje, ar mokykloje, ar kitoje aplinkoje. Taip pat taisyklės padeda žmonėms sėkmingai gyventi / būti grupėje ir toje grupėje jaustis gerai.

Mokiniam pateikiama užduotis užpildyti lentelę.

3 pratimas. MOKYKLOS MOKINIŲ ELGESIO TAISYKLĖS

Supažindinti naujai į mokyklą atvykusius mokinius su mokyklos mokinių elgesio taisyklėmis, jas aptarti, kiekvieną punktą nagrinėti plačiau, įsitikinant, ar kiekvienam mokiniui yra viskas suprantama ir aišku. Susipažinus su mokyklos mokinių elgesio taisyklėmis, rekomenduojama kiekvienam mokiniui duoti pasirašyti saugaus elgesio instruktažo lapą.

4 pratimas. KLASĖS DARBO TAISYKLĖS

Pradėkite nuo trumpo pokalbio su vaikais apie bendraamžių elgesį, kuris džiugina ir kuris skaudina ar liūdina. Klausimai aptarimui:

- kaip aš galiu parodyti klasės draugui, kad su juo bendrauju draugiškai?
- koks mūsų elgesys gali bendraklasi nuliūdinti, supykdyti ar įskaudinti?
- kokias mokyklos taisykles žinome?

Po diskusijos pakvieskite vaikus kartu sugalvoti ir surašyti klasės taisykles, kurios jiems padėtų jaustis gerai klasėje. Kvieskite vaikus išsakyti savo nuomonę, kiekvieną pasiūlytą taisyklę stenkitės aptarti su visais klasės vaikais ir klausti jų, kaip ši taisyklė padėtų draugiškai bendrauti. Jei visi klasės vaikai pritaria taisyklei – ji užrašoma dideliame lape. Kartu su vaikais galima aptarti, kaip bus reaguojama, jei kas nors pažeis klasės taisykles, kaip kiti vaikai gali įspėti klasės draugą, kad jis nesilaiko sutartų taisyklių.

Mokiniam pateikiama užduotis, sukurti bendras klasės taisykles, jas surašyti dideliame lape ir pakabinti gerai matomoje klasės vietoje.

5 pratimas. KONKURSAS – MANDAGIAUSIAS KLASĖS MOKINYS

Mokiniai įtraukiami į diskusiją apie mandagų elgesį. Diskusijai pasibaigus mokiniams pateikiama užduotis, išrinkti mandagiausią klasės mokinį. Kiekvienam mokiniui išdalinama po popieriaus lapą, kuriame jie turi parašyti kuo daugiau „mandagių žodžių“. Duodame laiko 10 min., jei mokinių darbo tempas lėtas, galime darbą pratęsti dar 5 min. Vėliau paprašykite, kad kiekvienas suskaičiuotų po kelis žodžius užrašė, kuris žodis pačiam vaikui gražiausias? Daugiausiai žodžių užrašiusįjį paskelbkite mandagiausiu klasės mokiniu.

6 pratimas. VAIDYBINĖS SITUACIJOS

Mokiniai suskirstomi į nedideles grupeles ir paaškinama užduotis:

Yra keletas paveikslėlių, kuriuose pavaizduotos įvairios blogo elgesio situacijos. Kiekvienos grupės užduotis, išsitraukti jiems patikusį paveikslėlį, pasiskirstyti vaidmenimis ir suvaidinti gautą situaciją. Šiuo pratimu siekiama išryškinti blogo elgesio problemas ir ieškoti sprendimų, kai blogą elgesį pakeičiame geru.



Užduotis mokiniui DĖLIONĖ

Naudodamasis IT, atsidaryk programėlę LearningApps.org pagal nuorodą <https://learningapps.org/23735236>. Atlik užduotį „Dėlionė“, kur reikia surūšiuoti korteles „gerai“ ar „netinkamai“ ir pasakyti, kodėl?



Užduotis mokiniui KODĖL REIKALINGOS TAISYKLĖS?

Aptarėme taisykles ir kodėl jos reikalingos? Lentelėje įvardink 3-5 taisykles ir įrašyk, kodėl jos reikalingos.

TAISYKLĖ	KODĖL JI REIKALINGA?



Užduotis mokiniui NETINKAMO ELGESIO SITUACIJOS

Paveikslėliuose pavaizduotas netinkamo elgesio situacijas pakeiskite tinkamu elgesiu. Pakeistas situacijas suvaidinkite.



1.2. pav. Netinkamo elgesio situacijos

Šaltinis: https://www.123rf.com/photo_111694160_kids-bullies-childish-cartoon-style-cute-vector-illustration-on-white-background.html?vti=nubuoja7otbluspkch-1-68



Užduotis mokiniui KONKURSAS – MANDAGIAUSIAS KLASĖS MOKINYS

Dalyvauk mandagiausio klasės mokinio rinkimuose. Prisimink ir užrašyk kuo daugiau mandagių žodžių:

Nr.	Mandagūs žodžiai



2 mokymosi rezultatas. FORMUOTI SVEIKATOS UGDYMO ĮGŪDŽIUS

2.1. Tema. ASMENS HIGIENA

Tikslas: ugdytis tinkamus asmens higienos įgūdžius.

Uždaviniai:

- apibūdinti kūno objektų higienos reikalavimus;
- įvardinti asmens higienos priemonių paskirtį, naudojimo ypatumus;
- tinkamai atlikti veiksmus, užtikrinančius norminę asmens higieną.

Įgyjamos / plėtojamos kompetencijos:

- asmeninė, socialinė ir mokymosi mokyti;
- pažinimo;
- iniciatyvumo ir kūrybiškumo;
- komunikavimo.

Mokymosi pasiekimų vertinimas (slenkstinis):

- supраста sveikatos tausojimo ir stiprinimo reikšmė.

Naudoti informacijos šaltiniai:

1. Skaitmeninis įtraukiojo ugdymo priemonių rinkinys „EduSensus“; mokymo priemonė „Pažiūrėk ir pasakyk“, šios priemonės dalis „Kūno dalys“. Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-02-23): <https://www.emokykla.lt/bendrasis/skaitmenines-mokymo-priemones/skaitmeniniu-itraukiojo-ugdymo-priemoniu-rinkinys-edusensus>
2. Kosmetika. Ar tinkamai rūpinatės savo kūnu? Atmintinė vartotojui. Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-02-23): <http://www.pagalvok.lt/kosmetika/>
3. Pavojingos cheminės medžiagos kosmetikoje: lūpų dažai. Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-02-23): <https://www.youtube.com/watch?v=z2voMgwnGhg&t=37s>
4. Pavojingos cheminės medžiagos kosmetikoje: kremas nuo saulės. Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-02-23): <https://www.youtube.com/watch?v=4i9Zg9LSpcc&t=6s>
5. Pavojingos cheminės medžiagos kosmetikoje: dušo želė. Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-02-23): <https://www.youtube.com/watch?v=-PKZT0aXI8g>
6. Ar saugi tavo kosmetika? Dezodorantas. Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-02-23): <https://www.youtube.com/watch?v=dfQD9zA50m4&t=2s>
7. Kas gali nutikti, jeigu nesiprausi? Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-02-23): https://www.youtube.com/watch?v=_XYuHHLvaZQ_
8. Kas gali nutikti, jeigu nevalysi dantų? Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-02-23): https://www.youtube.com/watch?v=_XYuHHLvaZQ
9. Kaip taisyklingai plautis rankas? Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-02-23): <https://www.youtube.com/watch?v=e4qVjkZZaa8>
10. Kaip prižiūrėti dantis? Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-02-23): <https://www.youtube.com/watch?v=toHybIHsfUk>
11. Informaciniai filmukai apie atliekų rūšiavimą. Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-02-23): <https://www.youtube.com/watch?v=-duHXZ5Xr1g> (žiūrėta 2022-02-23): <https://www.youtube.com/watch?v=2hlqob67MsM> (žiūrėta 2022-02-23): <https://zaliagyvensena.wordpress.com/2015/11/02/atlieku-rusiavimas-ka-i-koki-konteineri-mesti/>



2.1.1. Pamoka. KŪNO HIGIENOS OBJEKTAI

(rekomenduojama 2 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- kūno dalių pavadinimus;
- asmens higienos reikalavimus atskiroms kūno dalims;

gebėtų:

- suprasti asmens higienos reikšmę sveikatai;
- pasirūpinti tinkamu kūno higienos palaikymu;

vadovautųsi nuostatomis:

- visuminė sveikatos samprata;
- pagarba sau ir kitiems rūpinantis kūno priežiūra ir švara.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- pasakojimas;
- pokalbis;
- konsultavimas;
- demonstravimas;
- aiškinimas;
- individualus darbas.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi) mokymo(si) medžiagą pateikti;
- rašymo, piešimo priemonės;
- popierius.

Įvadas į užsiėmimą

Supažindinti su higienos sąvoka ir jos reikšme žmogaus sveikatai. Priminti mokiniams, kad dėl spartaus gyvenimo tempo labai svarbu laikytis asmens higienos taisyklių. Jų nepaisymas gali turėti rimtų padarinių sveikatai ir gali būti įvairių ligų vystymosi priežastis. Aplaidžiai elgiantis su savo kūnu galima susirgti ne tik odos, bet ir infekcinėmis ligomis. Todėl higienos taisyklių laikymasis yra ne tik asmeninis, bet ir mus supančios visuomenės uždavinys. Aptarti pagrindinius kūno higienos objektus: odą, plaukus, burną, rankas ir kitas kūno dalis.

Vertinimas / įsivertinimas ir refleksija

Klausimai pamokos pabaigoje:

- įvardink, kurią kūno dalį reikia plauti dažniausiai?
- kas nutiks, jeigu nesiprausi?
- pasvarstyk, kam lengviau gyventi – valyvam ar nevalyvam žmogui?



1 pratimas. KŪNO DALIŲ PAVADINIMAI

Pratimo tikslas – žinoti ir teisingai tarti kūno dalių pavadinimus.

Mokiniam pateikiama užduotis. Parsisiųsti iš skaitmeninių įtraukiojo ugdymo priemonių rinkinio „EduSensus“ mokymo priemonę „Pažiūrėk ir pasakyk“. Šios priemonės dalyje „Kūno dalys“ atlikti visus etapus: „Žodžiai ir frazės“, „Užduotys“, „Žaidimas“.

Skaitmeninio įtraukiojo ugdymo priemonių rinkinio „EduSensus“ nuoroda:
<https://www.emokykla.lt/bendrasis/skaitmenines-mokymo-priemones/skaitmeniniu-itraukiojo-ugdymo-priemoniu-rinkinys-edusensus>

2 pratimas. MANO VIENOS DIENOS HIGIENOS RITUALAS

Su mokiniais prisimename, koks yra jų dienos higienos ritualas.

Mokiniam pateikiama užduotis mokinio užduočių lape užpildyti lentelę. Išvardinti eilės tvarka, koks jų prausimosi ritualas ryte, koks vakare?

Šiuo pratimu siekiama išsiaiškinti mokinių kasdienės asmens higienos įpročius.

3 pratimas. INFORMACINIŲ FILMUKŲ PERŽIŪRA

Mokiniam pateikiama užduotis, peržiūrėti informacinius filmukus ir įvardinti, kas gali nutikti, jei nesipraustume ir nevalytume dantų?

„Kas gali nutikti, jeigu nesiprausi?“ Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-02-23):

https://www.youtube.com/watch?v=_XYuIHLvaZQ_

„Kas gali nutikti, jeigu nevalysi dantų?“ Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-02-23):

https://www.youtube.com/watch?v=_XYuIHLvaZQ

<https://www.youtube.com/watch?v=U597X-hQjyk>

4 pratimas. ATSKIRŲ KŪNO DALIŲ ASMENS HIGIENOS REIKALAVIMAI

Mokiniai supažindinami su atskirų kūno dalių: veido (ausys, nosis, kaklas), rankų, kojų, plaukų, burnos ir viso kūno, higienos reikalavimais. Demonstruojami filmukai apie rankų plovimo ir dantų valymo būtinybę ir taisykles. Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-02-23):

„Kaip taisyklingai plautis rankas?“ Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-02-23):

<https://www.youtube.com/watch?v=e4qVjkZZaa8>

„Kaip prižiūrėti dantis?“ Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-02-23):

<https://www.youtube.com/watch?v=toHybIHsfUk>

Mokiniam pateikiama užduotis, mokinių užduočių lape užpildyti lentelę. Kur reikia įvardinti, kelis kartus per dieną pagal asmens higienos reikalavimus rekomenduojama atlikti šių kūno dalių higienos procedūras?



Užduotis mokiniui KŪNO DALIŲ PAVADINIMAI

Naudodamasis IT, pagal nuorodą: <https://www.emokykla.lt/bendrasis/skaitmenines-mokymo-priemones/skaitmeniniu-itraukiojo-ugdymo-priemoniu-rinkinys-edusensus> parsisiųsk iš skaitmeninių įtraukiojo ugdymo priemonių rinkinio „EduSensus“ mokymo priemonę „Pažiūrėk ir pasakyk“. Šios priemonės dalyje „Kūno dalys“ atlik visus etapus: „Žodžiai ir frazės“, „Užduotys“, „Žaidimas“.



Užduotis mokiniui MANO VIENOS DIENOS HIGIENOS RITUALAS

Parašyk eilės tvarka, koks tavo prausimosi ritualas nubudus ryte, ir koks prausimosi ritualas vakare, prieš einant miegoti?

RYTAS	VAKARAS



Užduotis mokiniui ATSKIRŲ KŪNO DALIŲ ASMENS HIGIENOS REIKALAVIMAI

Įvardink, kelis kartus per dieną pagal asmens higienos reikalavimus rekomenduojama atlikti šių kūno dalių higienos procedūras?

Kūno objektas	Kartai per dieną
Veidas (ausys, nosis, kaklas)	
Rankos	
Kojos	
Plaukai	
Dantys	
Visas kūnas	



Peržiūrėk mokytojo nurodytus filmukus ir atsakyk į klausimus:

Kas gali nutikti, jeigu nesiprausi?	1. 2. 3. 4. 5.
Kas gali nutikti, jeigu nevalysi dantų?	1. 2. 3. 4. 5.



2.1.2. Pamoka. ASMENS HIGIENOS PRIEMONĖS
(rekomenduojama 4 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- kūno dalių higienai naudojamas priemonės;
- asmens higienos priemonių pasirinkimo kriterijus;
- kur įsigyti higienos priemonių;

gebėtų:

- atskirti asmens higienos priemonės pagal paskirtį;
- suprasti higienos priemonių sudėtinių dalių reikšmę;
- pasirinkti sau tinkamas kūno priežiūros priemonės;

vadovautųsi nuostatomis:

- gamtos saugojimas, žalos aplinkai vengimas;
- atliekų rūšiavimas;
- taupumas.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- pasakojimas;
- pokalbis;
- konsultavimas;
- demonstravimas;
- aiškinimas;
- reali patirtis.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi) mokymo(si) medžiagą pateikti;
- asmens higienos ir kitokių priemonių pakuotės;
- nagų, plaukų, ausų, dantų priežiūros įrankiai / priemonės.

Įvadas į užsiėmimą

Papasakoti mokiniams apie asmens higienos priemonės, naudojamas palaikyti atskirų kūno objektų priežiūrą ir švarą: muilai, dušo želė, vonios putos, šampūnai, kondicionieriai, kremai, dezodorantai ir kita. Paaiškinti, kur galima įsigyti ir kaip tinkamai pasirinkti asmens higienos priemonės pagal asmens poreikius ir galimybes, ką reiškia priemonių etiketėse pateikta informacija,

sutartinai ženklai. Akcentuokite, kad įsigyjant ir naudojant priemones, labai svarbu atkreipti dėmesį į gamtos saugojimą, žalos aplinkai vengimą bei tinkamą naudotų priemonių pakuočių rūšiavimą, jas išmetant į atliekas.

Vertinimas / įsivertinimas ir refleksija

Klausimai pamokos pabaigoje:

- išvardinkite savo asmens higienos priemonių krepšelį;
- įvardinkite šampūno pasirinkimo kriterijus;
- kodėl būtina rūšiuoti atliekas?



1 pratimas. MANO HIGIENOS KREPŠELIS

Ant stalo padėta įvairių pakuočių: buities švaros, asmens higienos, kosmetikos, kūno priežiūros įrankiai / priemonės (pvz., žirkklės, nagų dildė, ausų krapštukas, ir t. t.).

Mokiniam pateikiama užduotis surinkti savo kosmetikos krepšelį (pvz., rankų, plaukų ar kitų kūno objektų priežiūrai). Pasirinkimas aptariamas, ar viską paėmė, ko reikia, ar nieko nepamiršo?

2 pratimas. HIGIENOS PRIEMONIŲ ETIKEČIŲ SUTARTINIAI ŽENKLAI

Mokiniai supažindinami su tarptautiniais asmens higienos priemonių etikečių sutartiniais ženklais (<http://www.grozioid.lt/zenklai-ant-kosmetikos-pakuociu>). Nagrinėjama kita etiketėje pateikta informacija.

Mokiniam pateikiama užduotis užpildyti lentelę mokinio užduočių lape „Higienos priemonių etikečių sutartiniai ženklai“.

3 pratimas. RŪŠIUOJU

Demonstruojami informaciniai filmukai apie atliekų rūšiavimą. Nuorodos internete (žiūrėta 2022-02-24):

<https://www.youtube.com/watch?v=-duHXZ5Xr1g>

<https://www.youtube.com/watch?v=2hlqob67MsM>

<https://zaliagyvensena.wordpress.com/2015/11/02/atlieku-rusivimas-ka-i-koki-konteineri-mesti/>

Mokiniam pateikiama užduotis mokinio užduočių lape „Aš rūšiuoju“. Kur prašoma mokinio nuspręsti ir išrūšiuoti į kurį konteinerį išmesti panaudotų asmens higienos priemonių, prekių pakuotes?

Aptariamas užduoties atlikimas, išsiaiškinant, ar teisingai išrūšiavo atliekas.

4 pratimas. EKSKURSIJA Į PARDUOTUVĘ

Organizuojamas praktinis užsiėmimas parduotuvėje. Tikslas – praktiškai susipažinti, kur ir kaip sudėtos asmens higienos prekės. Siekiama, kad mokiniai gebėtų išsirinkti savo higienos priemonių krepšelį, atsižvelgęs į savo kūno objektų požymius, priemonės kokybę ir kainos santykį. Pasirinkimai aptariami, patariama.

Rekomenduojama organizuoti vieną ekskursiją į realią parduotuvę, o kitą užsiėmimą organizuoti lankantis elektroninėje parduotuvėje.



Užduotis mokiniui MANO HIGIENOS KREPŠELIS

Ruošiesi kelių dienų kelionei. Pagalvok ir parašyk, ką iš higieninių priemonių įsidėsi į krepšelį?

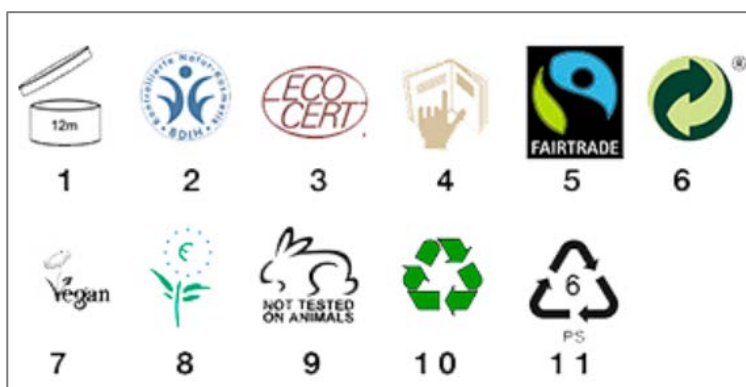
Mano kelionės higieninių priemonių krepšelis



Užduotis mokiniui HIGIENOS PRIEMONIŲ ETIKEČIŲ SUTARTINIAI ŽENKLAI

Geltoname lentelės langelyje nurodyk sutartinio ženklo numerį, kuris atitinka šiuos teiginius:

Ženklas nurodo, per kiek mėnesių priemonę rekomenduotina sunaudoti, skaičiuojant nuo pakuotės atidarymo dienos.	
Su gyvūnais nebandytos kosmetikos simbolis.	
Taip ženklinama perdirbti tinkama pakuotė.	
Ženklas informuoja, kad produkto pakuotę reikia išmesti į tam tikrą konteinerį.	
Europos Sąjungos ekologinis ženklas	






2.1. pav. Higienos priemonių etikečių sutartiniai ženklai
Šaltinis: <http://www.grozioid.lt/zenklai-ant-kosmetikos-pakuociu>



Užduotis mokiniui AŠ RŪŠIUOJU

Į kurį konteinerį mesi išnaudotų asmens higienos priemonių, prekių pakuotes? Išrūšiuok!
Įrašyk priemonės numerį po atitinkamu konteineriu.

 STIKLAS	 POPIERIUS	 PLASTIKAS



2.2. pav. Higienos priemonių atliekų rūšiavimas

Šaltinis: <https://www.mediakatalogas.lt/paieska/nemokami%20paveiks1%C4%97liai>



Užduotis mokiniui ELEKTRONONĖ PARDUODUVĖ

Mokysies užsisakyti prekes internetu Naudodamasis IT, rask elektroninėje erdvėje higienos priemonių parduotuvę ir įsidėk į krepšelį: šampūną, plaukų laką, dantų pastą, plaukų šepetį, plaukų kirpimo mašinėlę. Tavo tikslas – mokėti pasirinkti prekes, „pirkimo“ iki galo, iki pinigų mokėjimo, nevykdyk.



2.1.3. Pamoka. ASMENS HIGIENOS VEIKSMAI IR ĮGŪDŽIAI

(rekomenduojama 6 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- kūno dalių higienos veiksmus ir jų atlikimo eiliškumą;
- kokie asmens higienos įpročiai yra būtini siekiant nepakenkti savo ir kitų sveikatai;

gebėtų:

- tinkamai atlikti veiksmus, užtikrinančius norminę asmens higieną;
- susiformuoti dienos ir savaitės asmens higienos įgūdžius;
- tinkamai rūpintis savo sveikata ir aplinka, kurioje mokosi ir gyvena;
- dalintis informacija apie higienos įpročių svarbą ir naudą su bendraamžiais, šeimos nariais;

vadovautųsi nuostatomis:

- tvarkingumas;
- drausmingumas;
- sveikatinimasis.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- pasakojimas;
- pokalbis;
- konsultavimas;
- demonstravimas;
- aiškinimas;
- praktinė veikla.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi) mokymo(si) medžiagą pateikti;
- patalpa su praustuvais;
- rankų plovimo muilas, dantų pasta, dantų šepetėliai;
- drabužių etikečių pavyzdžiai;
- audinių pavyzdžiai;
- lygintuvas.

Įvadas į užsiėmimą

Pamoka skirta įgyti ir stiprinti asmens higienos praktinius įgūdžius. Praktinės veiklos metu mokiniai mokomi teisingai atlikti rankų plovimo, dantų valymo procedūras. Per praktines atpažinimo veiklas įtvirtinamos drabužių priežiūros žinios. Plačiau supažindinama su drabužių skalbimo, džiovinimo ir lyginimo reikalavimais. Papasakojama apie drabužių ir avalynės pasirinkimą pagal oro sąlygas.

Rekomenduojami papildomi pamokos informacijos šaltiniai:

Dantų šepetukų Karalienė. Prieiga per internetą: <https://www.youtube.com/watch?v=HBVTII9t4Bg>

Kaip valytis dantis. Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-02-25):

<https://www.youtube.com/watch?v=ONz3klAtM-A>

<https://www.youtube.com/watch?v=9T8VKsopAAk>

Vertinimas / įsivertinimas ir refleksija

Klausimai pamokos pabaigoje:

- kokiais atvejais reikia plauti rankas?
- kiek turėtų trukti dantų valymo procedūra?
- kur rasti informacijos apie drabužių priežiūrą?



REKOMENDUOJAMI 2.1.3. PAMOKOS PRATIMAI / UŽDUOTYS

1 pratimas. RANKŲ PLOVIMAS

Mokiniamis pateikiama užduotis, pagal mokinio užduočių lape pateiktą rankų plovimo schemą, naudojantis muilu ir vandeniu, praktiškai atlikti rankų plovimo veiksmus. Šiuo pratimu siekiama sudaryti teisingo rankų plovimo įgūdžius. Kartu įtvirtinami / primenami atvejai, kada plaunamos rankos.

Schemos nuoroda: <https://ldsaulute.lt/sveikatos-naujienos/kaip-taisyklingai-plauti-rankas/>

2 pratimas. PADĖK DANTŲ PASTAI SURASTI DANTŲ ŠEPETĖLĮ

Mokinio užduočių lape, mokiniamis pateikiamas žaidybinis galvosūkis. Paaiškinama, kad dantų pastos ant šepetėlio pakanka mažo žirnio dydžio. Priminti, kad reikia taupiai naudoti priemones ir vandenį. Galvosūkių nuoroda (žiūrėta 2022-02-25):

http://alytausvsb.lt/site/files/Nuo%20pirmojo%20dantuko%20kas%2C%20kaip%20ir%20kada_1.pdf

3 pratimas. DANTŲ VALYMAS

Mokiniamis pateikiama užduotis, pagal pateiktą mokinio užduočių lape, dantų plovimo schemą, naudojantis dantų pasta ir dantų šepetėliu, praktiškai atlikti dantų valymo veiksmus.

Šiuo pratimu siekiama formuoti teisingo dantų valymo įgūdžius. Kartu įtvirtinami / primenami atvejai, kada reikia valyti dantis. Schemos nuoroda (žiūrėta 2022-02-25):

<https://www.virtualusodontologas.lt/ar-zinote-kurias-burnos-valymo-priemones-is-tikro-verta-tureti-savo-vonioje/>

4 pratimas. RŪBŲ PRIEŽIŪROS SIMBOLIAI

Mokiniai supažindinami su drabužių etiketėse nurodomų skalbimo, džiovavimo ir lyginimo simbolių reikšmėmis.

Mokinio užduočių lape pateikiama užduotis „Rūbų priežiūros simboliai“.



Užduotis mokiniui RANKŲ PLOVIMAS

Nusiplauk rankas pagal schemą. Procedūros trukmė 40-60 s.



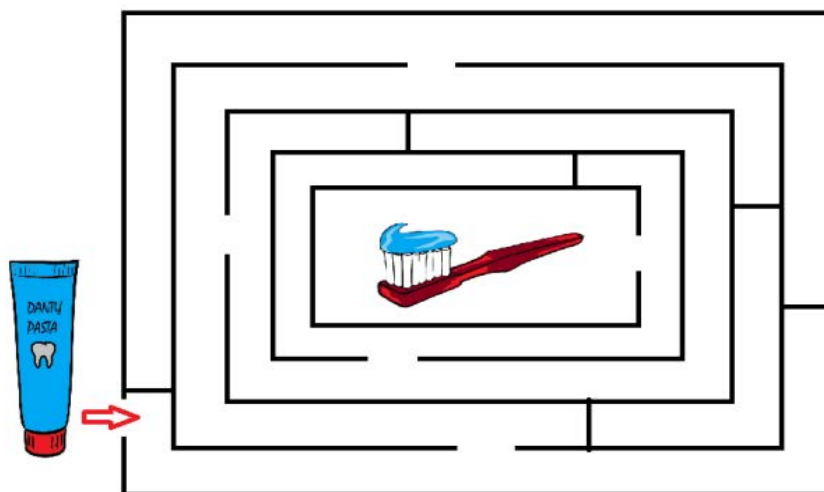
2.3. Rankų plovimo schema

Šaltinis: <https://ldsaulute.lt/sveikatos-naujienos/kaip-taisyklingai-plauti-rankas/>



Užduotis mokiniui PADĖK DANTŲ PASTAI SURASTI DANTŲ ŠEPETĖLĮ

Žaidybinis galvosūkis – padėk dantų pastai surasti dantų šepetėlį!



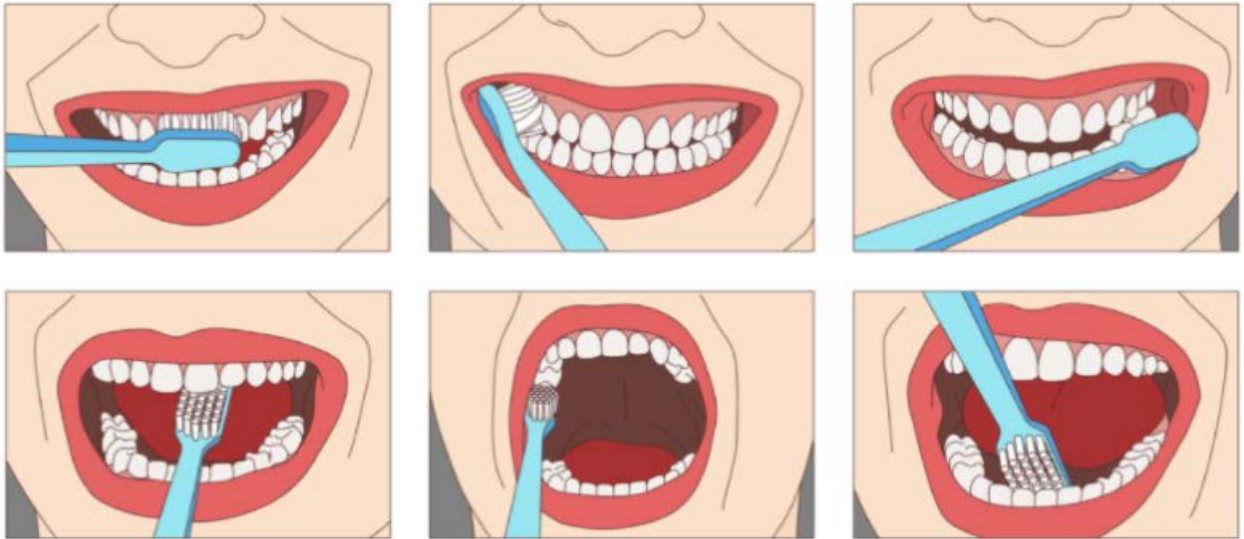
2.4. Galvosūkis-labirintas

Šaltinis: http://alytausvsb.lt/site/files/Nuo%20pirmojo%20dantuko%20kas%2C%20kaip%20ir%20kada_1.pdf



Užduotis mokiniui DANTŲ VALYMAS

Naudodamasis dantų pasta ir dantų šepetėliu, atlik dantų valymo procedūrą. Trukmė nuo 2 iki 3 minučių.



2.5. Galvosūkis-labirintas

Šaltinis: http://alytausvsb.lt/site/files/Nuo%20pirmojo%20dantuko%20kas%2C%20kaip%20ir%20kada_1.pdf



Užduotis mokiniui RŪBŲ PRIEŽIŪROS SIMBOLIAI

Pagal mokytojo duotas drabužių etiketes (išnagrinėk ir savo drabužių etiketes) paaiškink drabužių skalbimo, džiovinimo ir lyginimo reikalavimus.

SKALBIMAS	LYGINIMAS
 Įprastas skalbimo ciklas. Skaičius centre nurodo aukščiausią rekomenduojamą temperatūrą.	 Lyginti žema temperatūra (iki 110°C), garinimas gali sugadinti audinį
 Švelnaus skalbimo ciklas. Skaičius centre nurodo aukščiausią rekomenduojamą temperatūrą.	 Lyginti vidutine temperatūra (iki 150°C)
 Itin švelnaus skalbimo ciklas. Skaičius centre nurodo aukščiausią rekomenduojamą temperatūrą.	 Lyginti aukšta temperatūra (iki 200°C)
 Skalbimas rankomis. Rekomenduojama 30-40°C temperatūra.	 Lyginti negalima
 Skalbti negalima. Atsargiai elgtis su šlapiais drabužiais.	
DŽIOVINIMAS	BALINIMAS
 Galima džiovinti elektrinėje džiovyklėje	 Galima balinti (taip pat ir chloro turinčiais balikliais)
 Džiovinti elektrinėje džiovyklėje žemoje temperatūroje	 Galima balinti tik bechloriais balikliais
 Džiovinti elektrinėje džiovyklėje standartinėje temperatūroje	
 Negalima džiovinti elektrinėje džiovyklėje	
 Džiovinti pakabintą	
 Džiovinti patiesus ant plokštumos	
 Džiovinti patiesus šlapią (negręžtą) ant plokštumos	
 Džiovinti pavėsyje	
	PROFESIONALI AUDINIŲ PRIEŽIŪRA
	 Sausas cheminis valymas perchloretilenu (tetrachloretenu)
	 Sausas cheminis valymas angliavandeniliais
	 Drėgnas profesionalus valymas
	 Nevalyti sausu (cheminiu) būdu ir nenaudoti dėmių valiklių.

2.6. pav. Drabužių skalbimo, džiovinimo ir lyginimo sutartiniai ženklai

Šaltinis: <https://www.delfi.lt/stilius/stiliaus-gidas/turi-zinoti-kiekvienas-ka-reiskia-drabuziu-prieziuros-simboliai-ant-etiketes.d?id=80773989>

2.2. Tema. GRŪDINIMASIS IR FIZINIS AKTYVUMAS

Tikslas: suprasti sveikatos stiprinimo reikšmę per grūdinimosi ir fizinio aktyvumo įgūdžių formavimąsi.

Uždaviniai:

- apibūdinti fizinio aktyvumo reikšmę sveikatai;
- įvardinti sveikatos stiprinimo būdus;
- sudaryti grūdinimosi ir fizinio aktyvumo planą;
- numatyti fizinio aktyvumo plano įgyvendinimą.

Įgyjamos / plėtojamos kompetencijos:

- asmeninė, socialinė ir mokymosi mokyti;
- pažinimo;
- iniciatyvumo ir kūrybiškumo;
- komunikavimo.

Mokymosi pasiekimų vertinimas (slenkstinis):

- suprasta sveikatos tausojimo ir stiprinimo reikšmė.
- mokymosi pasiekimai vertinami atsižvelgiant į mokinių aktyvumą pamokoje, aptartos medžiagos įsisavinimą atliekant testą ir praktines užduotis.

Naudota literatūra ir informacijos šaltiniai:

- straipsnis „Sveikatinamasis fizinis aktyvumas“. Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-02-25): <https://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas-2/sveikatinamasis-fizinis-aktyvumas>
- Visuotinė lietuvių enciklopedija. Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-02-25): <https://www.vle.lt/straipsnis/manksta/>
- straipsnis „Kaip skatinti vaikus daugiau judėti?“. Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-02-25): <http://alytausvsb.lt/lt/naujienos/kaip-skatinti-vaikus-daugiau-judeti-.htm>
- Sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo ugdymas mokykloje. Metodinės rekomendacijos mokytojams. Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-02-25): <https://www.ssus.lt/ssusadmin/kiti/lmitkcedit/uploads/files/Sveikatos%20mitybos%20ir%20fizinio%20aktyvumo%20ugdymas%20mokykloje.pdf>



2.2.1. Pamoka. FIZINIO AKTYVUMO REIKŠMĖ SVEIKATAI (rekomenduojama 4 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- kas yra fizinis aktyvumas;
- kokia fizinio aktyvumo nauda ir reikšmė žmogui;
- fizinio krūvio nustatymas;
- kas yra mankšta;

gebėtų:

- paaiškinti fizinio aktyvumo sąvoką;
- atsakyti, kokia yra fizinio aktyvumo nauda;
- fizinis krūvis ir jo įvertinimas;
- savarankiškai atlikti mankštą;

vadovautųsi nuostatomis:

- fizinis aktyvas yra būtinas;
- sveikata ir fizinis aktyvumas – tai veiksnys, kuris turi būti tiesiogiai siejamas;
- fizinė veikla įvairiais amžiaus tarpsniais.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- stebėjimas;
- klausymas;
- darbas grupėmis;
- individualus darbas;
- klausimai – atsakymai;

Priemonės:

- sporto salė, sporto stadionas;
- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi) mokymo(si) medžiagą pateikti;
- sporto inventorių ir įrangą;
- rašymo, priemonės, popierius.

Įvadas į užsiėmimą

Mokiniam papasakokite ir paaiškinkite, kas yra fizinis aktyvumas. Jie turi suprasti, kad reguliarus fizinis krūvis yra tiesiogiai siejamas su saugesniu, sveikesniu ir ilgesniu gyvenimu. Akcentuokite, kad fizinis aktyvumas neturi tapti prievarta ir kančia. Tai turi būti malonus, individualiai pasirinktas įprotis, be kurio neįsivaizduojamas gyvenimas.

Atkreipkite dėmesį, kad mankšta – tai viena iš priemonių gerinanti fizinį aktyvumą, kurią rekomenduojama atlikti kiekvieną dieną. Paaiškinkite, kad reguliariai sportuojančiųjų fizinis krūvis turi būti parinktas tinkamas, atsižvelgus ir įvertinus individualias savybes.

Vertinimas / įsivertinimas ir refleksija

Pamokos pabaigoje rekomenduojama apklausa žodžiu / raštu (testai).

Testas. Pažymėti kiekviename klausime po 1 atsakymą:

1. Kas yra fizinis aktyvumas?

- a. Griaučių raumenų sukelti judesiai, kuriuos darant energijos suvartojimas yra didesnis negu ramybės būsenoje.
- b. Aktyvus knygų skaitymas apie sportą.
- c. Sporto varžybų žiūrėjimas.

2. Reguliarus fizinis krūvis:

- a. Neigiamai veikia sportuojančiojo sveikatą.
 - b. Tiesiogiai siejamas su saugesniu, sveikesniu ir ilgesniu gyvenimu.
 - c. Nerekomenduojama reguliariai sportuoti, nes yra didelė traumų tikimybė.
3. Fizinis krūvis gali būti:
- a. Mažas, vidutinis, didelis.
 - b. Skirtas tik vyrams.
 - c. Sėdint prie kompiuterio.
4. Mankštos nauda:
- a. Mankšta stiprina sveikatą, grūdina organizmą, padeda greičiau įsitraukti į kasdienę veiklą, palaiko ir didina darbingumą, žvalią nuotaiką, mažina nuovargį.
 - b. Gerina uoslę ir klausą.
 - c. Mankšta rekomenduojama tik sulaukus pilnametystės.



1 pratimas. FIZINIO AKTYVUMO SAMPRATA

Primenama, kad fizinis aktyvumas – tai:

1. griaučių raumenų sukelti judesiai, kuriuos darant energijos suvartojimas yra didesnis negu ramybės būsenoje;
2. bet kokia žmogaus kūno judėjimo išraiška, sukianti didesnę medžiagų apykaitą;
3. pratybos, rengimasis varžyboms, dalyvavimas varžybose, namų ūkio darbai, laisvalaikio veikla, kuriai reikia fizinių pastangų.

Fizinis aktyvumas gali reikštis penkiose žmogaus srityse: laisvalaikio, profesinėje (vaikams ir paaugliams tai mokykla), namų ruošos, mobilumo (transporto) ir sporto.

Pateikiama užduotis mokiniams „Mano fizinis aktyvumas“, siekiant išsiaiškinti mokinių fizinio aktyvumo patirtį. Atlikta užduotis aptariama.

2 pratimas. FIZINIO AKTYVUMO NAUDA IR REIKŠMĖ

Fizinis aktyvumas yra būtina ir neatskiriama sveikos gyvensenos dalis. Fizinio aktyvumo poveikį sveikatai galima suskirstyti į 3 sferas:

1. Fizinis poveikis – mažina širdies ligų, cukrinio diabeto, nutukimo, aukšto kraujo spaudimo, osteoporozės ir kt. susirgimų riziką.
2. Emocinis poveikis – mažina neigiamas emocijas, gerina nuotaiką ir miegą, mažina depresijos bei nerimo apraiškas, didina savivertę ir teigiamai veikia savęs suvokimą, bendravimą su kitais žmonėmis, tarpusavio supratimą ir pan.
3. Finansinis poveikis – padeda išvengti išlaidų, susijusių su ilgalaikėmis fizinio pasyvumo sukeliama sveikatos problemomis.

Akcentuoti mokiniams, kad fizinis aktyvumas neturi tapti prievarta ir kančia. Tai turi būti malonus, individualiai pasirinktas įprotis, be kurio neįsivaizduojamas gyvenimas. Fizinė veikla gerina darbingumą ir išvaizdą, padeda puikiai praleisti laisvalaikį su šeima ir draugais.

Mokiniams pateikiama užduotis siekiant įtvirtinti žinias apie fizinio aktyvumo naudą ir reikšmę.

3 pratimas. FIZINIS KRŪVIS IR JO ĮVERTINIMAS

Fizinis krūvis – raumenų apkrova, apibūdinama darbo trukme ir intensyvumu. Sukelia tam tikrus fiziologinius pokyčius organizme. Fizinis krūvis gali būti mažesnis ar didesnis, paveikti tik atskiras organizmo sistemas ir raumenų grupes ar visą organizmą.

Fizinio krūvio trukmė matuojama pagal organizmo praleistą laiką dirbant raumenims. Fizinio krūvio intensyvumas – atlikto darbo kiekis per laiko vienetą.

Fizinis krūvis skirstomas pagal organizmo reagavimą į atliekamą darbą:

1. mažas;
2. vidutinis;
3. ribinis;
4. didelis;
5. didžiausias.

Peržiūrėjus vaizdo įrašą mokiniams pateikiama užduotis atlikti matavimus ir apskaičiuoti širdies susitraukimo dažnį ramybės būsenos ir atsistojus.

Vaizdo įrašo nuoroda nuorodos (žiūrėta 2022-02-25):

<https://www.youtube.com/watch?v=v-pPbXrJT3U>

4 pratimas. MANKŠTA

Mokytojas primena rytinės mankštos naudą ir reikšmę.

Mokiniams pateikiama užduotis, stebint mankštos įrašus kartu atlikti pratimus.

Įrašo nuoroda (žiūrėta 2022-02-26):<https://www.youtube.com/watch?v=b8myIDLvZWM>

Mokiniam akcentuojama mankštos pratimų atskiriems kūno objektams nauda. Peržiūrimi filmukai ir kartu atliekami pratimai atskiroms kūno dalims.

Filmukų nuorodos (žiūrėta 2022-02-25):

https://www.youtube.com/watch?v=0xHWmV1_wvU&feature=youtu.be
<https://www.youtube.com/watch?v=VCTVj4woytk>
https://www.youtube.com/watch?v=G_0-gAq8DG0
<https://www.youtube.com/watch?v=xWfj1Rz4Fls>



Užduotis mokiniui MANO FIZINIS AKTYVUMAS

Jau sužinojai, kas yra fizinis aktyvumas. Įrašyk į lentelę, kokia tavo fizinio aktyvumo patirtis? Pasidalink su draugais savo fizinio aktyvumo patirtimi, aptark su mokytoju, ar pakankamas tavo fizinis aktyvumas. Kaip jį reikėtų pagerinti.

	Veiklos pavadinimas	Veiklos dažnumas				
		Labai dažnai (1 kartą ir daugiau per dieną)	Dažnai (bent 1 kartą per savaitę)	Retai (bent 1-2 kartus per mėnesį)	Labai retai (bent 1-2 kartus per mėnesį)	Ypač retai (kelis kartus per metus)
Mano fizinė veikla namuose (bute / name ir ūkyje / lauke)						
Mano sportinė fizinė veikla (namuose ir mokykloje)						



Užduotis mokiniui FIZINIO AKTYVUMO NAUDA IR REIKŠMĖ

Prisimindamas pamokoje girdėtą informaciją apie fizinio aktyvumo naudą, užpildyk lentelę, pateikite 2-3 pavyzdžius. Pasidalink žiniomis su draugais, sužinok, ką jie parašė.

Fizinis poveikis	Emocinis poveikis	Finansinis poveikis



Užduotis mokiniui FIZINIS KRŪVIS IR JO ĮVERTINIMAS

Peržiūrėjęs vaizdo įrašą (nuoroda: <https://www.youtube.com/watch?v=v-pPbXrJT3U>) atlik matavimus ir apskaičiuok širdies susitraukimo dažnį ramybės būsenos ir atsistojus.

Širdies susitraukimo dažnio skaičiavimas:

- rezultatas gulint 4 min –
- rezultatas pastovėjus 15 s –
- $(a-b)=$

Paiškink matavimų rezultatų esmę, reikšmę.



Užduotis mokiniui MANKŠTA

Naudodamasis IT, atsidaryk pagal nuorodą (žiūrėta 2022-02-25):
<https://www.youtube.com/watch?v=b8myIDLvZWM> ir atlik mankštos pratimus.



2.2.2. Pamoka. SVEIKATOS STIPRINIMO BŪDAI (rekomenduojama 2 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- fizinio aktyvumo būdus ir priemones;
- skirtingų amžiaus tarpsnių fizinį aktyvumą;
- kas yra kūno masės indeksas;

gebėtų:

- pasirinkti fizinio aktyvumo būdus ir priemones;
- apskaičiuoti savo kūno masės indeksą;

vadovautųsi nuostatomis:

- fizinio aktyvumo palaikymas;
- fizinis aktyvumas mažina nutukimo ir antsvorio riziką;
- fiziškai aktyvūs žmogus yra darbingesnis.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- stebėjimas;
- klausymas;
- darbas grupėmis;
- individualus darbas;
- klausimai – atsakymai.

Priemonės:

- sporto salė, sporto stadionas;
- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi) mokymo(si) medžiagą pateikti;
- sporto inventorių ir įrangą;
- rašymo, priemonės, popierius;
- gimnastikos kilimėliai;
- laikrodis.

Įvadas į užsiėmimą

Pamokoje stengiamasi praplėsti žinias apie įvairius fizinio aktyvumo būdus ir priemones. Skatinti vaikus būti drąsius, kūrybingus ir aktyvius. Fizinio aktyvumu siekiama padėti patirti kuo daugiau gerų emocijų ir judėjimo džiaugsmo. Supažindinama su antsvorio ir nutukimo rizikomis bei jų mažinimo būdais. Akcentuojama, kad, norint būti stipresniems ir sveikesniems, fizinė veikla rekomenduojama visais amžiaus tarpsniais.

Vertinimas / įsivertinimas ir refleksija

Pamokos pabaigoje siekiant vertinti / įsivertinti ir atlikti refleksiją rekomenduojama apklausa žodžiu, raštu (testai).

1. Vaikams rekomenduojama fizinė veikla:
 - a. žaidimai kompiuteriu;
 - b. muzikos klausymas;
 - c. važinėjimas dviračiu, įvairūs sportiniai žaidimai, reguliarus plaukiojimas.
2. Norint sveikai augti rekomenduojama kasdienė vidutinio ar didelio intensyvumo fizinė veikla mažiausiai:
 - a. 10 minučių;
 - b. 30 minučių;

- c. 60 minučių.
- 3. Norint užtikrinti saugų judėjimo ir atramos sistemos brendimą, į fizinį aktyvumą reikėtų įtraukti:
 - a. raumenų treniruotes su savo kūno svoriu arba pasipriešinimo gumomis, laipiojimą, jogą arba fizinius namų ruošos darbus;
 - b. daryti nieko nereikia;
 - c. iki 18 metų fizinė veikla gali būti vaikščiojimas arba lėtas bėgimas iki tol, kol nejuntamas nuovargis.



1 pratimas. FIZINIO AKTYVUMO BŪDAI IR PRIEMONĖS

Mokytojas supažindina su įvairiomis fizinio aktyvumo veiklomis ir jų metu naudojamomis priemonėmis.

Mokiniam pateikiama užduotis peržiūrėti paveikslėlius ir įvardinti, kokia fizine veikla (sporto šaka) užsiima pavaizduoti asmenys, papasakoti, kokias priemones naudoja, kokio pasiruošimo ši veikla reikalauja.

2 pratimas. KŪNO MASĖS INDEKSO NUSTATYMAS

Mokiniam demonstruojamas įrašas apie antsvorį ir nutukimą. Naudojama šia nuoroda (žiūrėta 2022-02-26): <https://www.youtube.com/watch?v=P-nKr2NxWsM&t=635s>

Po to mokinio užduočių lape, pateikiama užduotis nustatyti savo kūno masės svorį, ūgį ir, naudojantis skaičiuokle, apskaičiuoti savo kūno masės indeksą (KMI). Aptariami gauti rezultatai individualiai su kiekvienu mokiniu.

Kūno masės indeksas – tai rodiklis, padedantis nustatyti, ar žmogaus *svoris pagal ūgį* yra normalus, ar yra antsvoris arba svorio trūkumas.

3 pratimas. FIZINĖ VEIKLA ĮVAIRIAIS AMŽIAUS TARPSNIAIS

Mokiniai supažindinami su fizinės veiklos ypatumais įvairiais amžiaus tarpsniais, akcentuojant, kas labiausiai tinka stiprinti sveikatą.

Mokinio užduočių lape pateikiama užduotis „Fizinė veikla įvairiais amžiaus tarpsniais“.

4 pratimas. JUDRI FIZINĖ VEIKLA

Organizuojama pasirinkta judri fizinė veikla(os), įtraukiant visus klasės mokinius (pvz., šokis pagal mėgstamą melodiją, išvyka dviračiais arba žygis pėsčiomis, kvadrato žaidimas ir pan.).



Užduotis mokiniui
KŪNO MASĖS INDEKSO NUSTATYMAS

Pagal mokytojo nurodymus nustatyk savo kūno masės svorį, ūgį ir, naudodamasis skaičiuokle, apsiskaičiuok savo kūno masės indeksą (KMI) ir įsivertink gautą rezultatą.

KMI skaičiuoklės nuoroda: <https://sportuojantys.lt/skaiciuokles/kmi-skaiciuokle/>

Ūgis	Svoris	KMI



Užduotis mokiniui
FIZINIO AKTYVUMO BŪDAI IR PRIEMONĖS

Peržiūrėk paveikslėlius ir įvardink, kokia fizine veikla ar sporto šaka užsiima pavaizduoti asmenys. Papasakok, kokias priemones naudoja, kokio pasiruošimo ši veikla reikalauja.

Į geltonus lentelės langelius įrašyk fizinio aktyvumo veiklą, į žalius langelius – kokių priemonių reikia veiklai.

2.7. pav. Fizinio aktyvumo veikla ir jos priemonės
Šaltinis: <https://www.freeimages.com>



Užduotis mokiniui FIZINĖ VEIKLA ĮVAIRIAIS AMŽIAUS TARPSNIAIS

Atrink ir įrašyk žodžius / žodžių junginius į tekstą.

Žodžiai/ žodžių junginiai:

važinėjimas triratuku; slėpynių žaidimas; veikla vaikų žaidimų aikštelėje; supimasis ant sūpynių; važinėjimas dviračiu; plaukimas; vaikščiojimas; krepšinis; futbolas; šokiai; kovų menai; tenisas; tinklinis; bėgimas; mankšta; šokinėjimas per virvutę; jogos užsiėmimai; aerobika; gatvės šokiai; linijiniai šokiai; namų ruošos darbai; lanko sukimas; svorių kilnojimas; šuns vedžiojimas.

Tekstas:

Ikimokyklinio amžiaus vaikai dažniausiai natūraliai sportuoja ir aktyviai juda žaisdami ir tyrinėdami aplinką. Jiems labiausiai tinka

Pradėjus lankyti mokyklą keičiasi interesai, fizinis aktyvumas pradeda mažėti, vis daugiau laiko praleidžiama sėdint. Norint sveikai augti rekomenduojama mažiausiai 60 minučių kasdienė vidutinio ar didelio intensyvumo fizinė veikla – tai leidžia stiprinti kaulų bei raumenų jėgą. Tokia fizinė veikla turi būti parinkta pagal vaiko pomėgius. Tai gali būti

Darbingo amžiaus žmonėms būtina ne trumpesnė kaip 150 minučių vidutinio intensyvumo fizinė veikla per savaitę. Tokios veiklos pavyzdžiai yra

Pagyvenusiems žmonėms fiziniam aktyvumui reikėtų skirti tiek pat laiko, kiek ir darbingo amžiaus žmonėms, tačiau veikla turėtų būti ramesnė, lėtesnė, tinkama pagal sveikatos būklę. Tai galėtų būti



Užduotis mokiniui JUDRI FIZINĖ VEIKLA

Sugalvok ir pasiūlyk klasės draugams aktyvią fizinę veiklą: mankštos pratimą, šokį, žaidimą, žygį ir pan. Papasakok, kaip ši veikla atliekama, kas ką kaip daro.



2.2.3. Pamoka. GRŪDINIMOSI IR FIZINIO AKTYVUMO PLANAS (rekomenduojama 2 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- kuo naudingas grūdinimasis;
- nuo ko reikia pradėti grūdinimąsi;
- pagrindines grūdinimosi taisykles;

gebėtų:

- paaiškinti grūdinimosi reikšmę ir naudą sveikatai;
- planuoti savo fizinį aktyvumą;

vadovautųsi nuostatomis:

- būti aktyviam;
- palaikyti ir motyvuoti kitus būti fiziškai aktyvius;
- dalytis patirtimi.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- stebėjimo;
- klausymo;
- darbas grupėmis;
- individualus darbas;
- klausimai – atsakymai.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi) mokymo(si) medžiagą pateikti;
- rašymo priemonės, popierius;
- Kneipo takas.

Įvadas į užsiėmimą

Mokytojas papasakoja apie grūdinimąsi. Grūdinimas – tai žmogaus organizmo imuninės sistemos stiprinimo būdas, sveikatos šaltinis. Grūdintis visuomet pradedame pamažu. Iš pradžių grūdinimosi procedūros turėtų būti trumpos, temperatūrų skirtumas nedidelis. Vėliau jos trunka vis ilgiau, didėja temperatūrų skirtumas. Galima vienus grūdinimosi būdus derinti su kitais, atsižvelgiant į sąlygas juos keisti, tačiau svarbu grūdinimosi nenutraukti. Organizmą grūdiname vandeniu, oro voniomis, saule, aktyviu judėjimu, vaikščiojimu basomis ir kt.

Supažindinkite su asmens fizinio aktyvumo planavimu.

Vertinimas / įsivertinimas ir refleksija

Mokiniai įvardina, kas yra grūdinimasis, jo nauda ir būdai.

Planuoja savo dienos ir savaitės fizinį aktyvumą.



1 pratimas. GRŪDINIMOSI BŪDAI

Mokiniam demonstruojama laida apie grūdinimąsi. Įrašas etapais stabdomas ir mokiniams pateikiami klausimai siekiant įtvirtinti žinias apie grūdinimosi būdus.

Laidos nuoroda (žiūrėta 2022-02-26): https://www.youtube.com/watch?v=d35zrKkIN_Q

Pateikiama užduotis mokiniams – pasivaikščioti basomis Kneipo taku (jei artimiausioje aplinkoje nėra Kneipo tako, rekomenduojamas pasivaikščiojimas basomis žolėje, sniege, žvyruota, asfaltuota danga ir pan.). Mokiniai apibūdina savo pojūčius, pasidalina emocijomis.

2 pratimas. KAIP PRADĖTI GRŪDINTIS?

Mokiniam pateikiama užduotis peržiūrėti filmuką „Kodėl verta ir reikia grūdintis?“. Filmuko nuoroda (žiūrėta 2022-02-26): <https://www.youtube.com/watch?v=HA8ZyH4OTek>.

Po peržiūros diskutuojama, kodėl verta ir reikia grūdintis, kaip pradėti grūdintis namų sąlygomis.

3 pratimas. FIZINIS AKTYVUMAS PAGAL AMŽIŲ

Atkreipiamas mokinių dėmesys, kad rengiant fizinio aktyvumo planą reikia atsižvelgti į amžių.

Mokiniam pateikiama užduotis – iš „Fizinio aktyvumo piramidės“ ir „Fizinio aktyvumo rekomendacijų“ išsirinkti patinkančias ir tinkančias pagal amžių fizines veiklas, jas užsirašyti, įvardinti, kiek kartų per savaitę rekomenduojama jas atlikti.

4 pratimas. FIZINIO AKTYVUMO PLANO RENGIMAS

Su mokiniais aptariama ankstesniame pratime išsirinktos fizinio aktyvumo veiklos.

Mokiniam pateikiama užduotis parengti individualų savaitės fizinio aktyvumo planą. Parengtus planus mokiniai pristato. Rekomenduojama planą išbandyti ir po savaitės pasidalinti įspūdžiais, kaip sekėsi jo laikytis.



**Užduotis mokiniui
KAIP PRADĖTI GRŪDINTIS?**

Pagalvok ir keliais sakiniais parašyk kodėl verta grūdintis.

Verta pradėti grūdintis, nes



**Užduotis mokiniui
GRŪDINIMOSI BŪDAI**

Įvardink kokius žinai grūdinimosi būdus:

1. 2. 3.	
----------------	--



Užduotis mokiniui FIZINIŲ VEIKLŲ PASIRINKIMAS

Iš „Fizinio aktyvumo piramidės“ ir „Fizinio aktyvumo rekomendacijų“ išsirink patinkančias ir tinkančias pagal amžių fizines veiklas, jas užsirašyk lape, įvardink, kiek kartų per savaitę rekomenduojama jas atlikti.



2.8 pav. Fizinio aktyvumo piramidė

Šaltinis: <https://www.rsveikata.lt/fizinio-aktyvumo-piramide/>



2.9 pav. Fizinio aktyvumo rekomendacijos

Šaltinis: <https://www.facebook.com/775439939271537/photos/a.779167505565447/1823672624448258/>








Užduotis mokiniui FIZINIO AKTYVUMO PLANO RENGIMAS

Parenk savo fizinio aktyvumo savaitės planą. Parengtą planą pristatyk klasėje, išbandyk per savaitę ir pasidalink įspūdžiais, kaip sekėsi laikytis plano.

Fizinio aktyvumo plano pavyzdys ir forma:

FIZINIO AKTYVUMO DIENYNAS

(Dienyno pildymo pvz.:)

- PIRMADIENIS**
 - Nuėjo į mokyklą ir sugrįžo pėsčiomis (2 kartai po 15 min.)
 - Dalyvavo šokių būrelio užsiėmime - 60 min.
 - Iš viso - 90 min. fizinio aktyvumo.
- ANTRADIENIS**
 - Nuėjo į mokyklą ir sugrįžo pėsčiomis (2 kartai po 15 min.)
 - Kūno kultūros pamoka - 30 min.
 - Išvedė šunį pasivaikščioti - 20 min.
 - Iš viso - 80 min. fizinio aktyvumo.
- TREČIADIENIS**
 - Nuėjo į mokyklą ir sugrįžo pėsčiomis (2 kartai po 15 min.)
 - Dalyvavo šokių būrelio užsiėmime - 60 min.
 - Iš viso - 90 min. fizinio aktyvumo.
- KETVIRTADIENIS**
 - Nuėjo į mokyklą ir sugrįžo pėsčiomis (2 kartai po 15 min.)
 - Su mama buvo išėjusi į lauką pasivaikščioti (bėgiojo, mėtė „skraidančiąją lėkštę ir kt.) - 60 min.
 - Iš viso - 90 min. fizinio aktyvumo.
- PENKTADIENIS**
 - Nuėjo į mokyklą ir sugrįžo pėsčiomis (2 kartai po 15 min.)
 - Kūno kultūros pamoka - 30 min.
 - Dalyvavo šokių būrelio užsiėmime - 60 min.
 - Iš viso - 120 min. fizinio aktyvumo.
- ŠEŠTADIENIS**
 - Su mama buvo išėjusi į lauką pasivaikščioti (bėgiojo, mėtė „skraidančiąją lėkštę“, šokinėjo per gumytę ir kt.) - 60 min.
 - Vakare buvo nuėjusi pas draugę į gimtadienį ir dalyvavo pagalvių mūšyje - 20 min.
 - Iš viso - 80 min. fizinio aktyvumo.
- SEKMADIENIS**
 - Su mama buvo išėjusi aplankyti močiutės, padėjo jai sutvarkyti namus ir išvedė močiutės šunį pasivaikščioti bei žaidė su juo - 40 min.
 - Kartu su vyresniu broliu, tėčiu ir mama buvo išėjusi į lauką (žaidė gaudynių, mėtė „skraidančiąją lėkštę“ ir spardė futbolo kamuolį) - 90 min.
 - Iš viso - 130 min. fizinio aktyvumo.

2.10. pav. Fizinio aktyvumo plano pavyzdys

Šaltinis: <http://alytausvsb.lt/lt/naujienos/kaip-skatinti-vaikus-daugiau-judeti-.htm>

_____mokinio

FIZINIO AKTYVUMO PLANAS

Pirmadienis

Antradienis

Trečiadienis

Ketvirtadienis

Penktadienis

Šeštadienis

Sekmadienis

2.11. pav. Fizinio aktyvumo plano forma

2.3. Tema. SVEIKOS GYVENSENOS ĮGŪDŽIŲ FORMAVIMAS

Tikslas: Formuojantis sveikos gyvensenos įgūdžių suprasti sveikatos stiprinimo reikšmę.

Uždaviniai:

- įvardinti ir apibūdinti dienos režimo etapus;
- išvardinti sveikatai svarbius maisto produktus;
- apibūdinti žalingų įpročių žalą sveikatai, mokymuisi ir darbinei karjerai.

Įgyjamos / plėtojamos kompetencijos:

- asmeninė, socialinė ir mokymosi mokyti;
- pažinimo;
- iniciatyvumo ir kūrybiškumo;
- komunikavimo.

Mokymosi pasiekimų vertinimas (slenkstinis):

- suprasta sveikatos tausojimo ir stiprinimo reikšmė.

Naudota literatūra ir informacijos šaltiniai:

1. Mokinio dienos režimas. Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-03-02):
https://www.youtube.com/watch?v=FEgz_NkM_nQ
2. Kiek tau iš tikrųjų būtina miegoti? (žiūrėta 2022-03-02): <https://www.youtube.com/watch?v=831yP1tBGMQ>
3. Skaitmeninė mokymosi priemonė (SMP) „Technologijos“, „Mitybos“ dalis. Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-03-02):
https://smp2014te.ugdome.lt/index.php/site/mo/mo_id/264
https://smp2014te.ugdome.lt/index.php/site/mo/mo_id/266
4. Sveika mityba vaikams. Edukacinis filmukas. Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-03-02):
<https://www.youtube.com/watch?v=qF5a7xmdNkw>
5. KITSY iššūkis! Kas laimės: saldainiai ar sveikas maistas vaikams? Linksmas mokomasis filmukas. Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-03-02):
<https://www.youtube.com/watch?v=EAKFKWUm1s4>
6. Sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo ugdymas mokykloje. Metodinės rekomendacijos mokytojams. Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-03-02):
<https://www.ssus.lt/ssusadmin/kiti/lmitkcedit/uploads/files/Sveikatos%20mitybos%20ir%20fizinio%20aktyvumo%20ugdymas%20mokykloje.pdf>
7. Interaktyvi interneto svetainė jaunimui nuo 14 m., suteikianti žinių apie psichoaktyvias medžiagas, jų vartojimo poveikį ir rizikas (žiūrėta 2022-03-02): <https://askritiskas.lt/>
8. Interneto svetainė, skirta asmenims, norintiems atsisakyti šio žalingo įpročio bei motyvuoti asmenis nerūkyti (žiūrėta 2022-03-02): <https://nerukysiu.lt/>



2.3.1. Pamoka. DIENOS REŽIMAS

(rekomenduojama 2 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- iš kokių dalių susideda dienos režimo planas;
- kaip sudaryti savo dienos režimą ir pagal savo gebėjimus mokėtų jo laikytis;
- kodėl svarbu laikytis dienos režimo.

gebėtų:

- susidaryti savo dienos režimo planą ir mokėtų paaiškinti kodėl svarbu laikytis tam tikrų taisyklių, susitarimų.

Vadovautųsi nuostatomis:

- būti pagarbiems ir tolerantiškiems kitiems ir kitokiems;
- pasitikėti savo jėgomis ir savo veiklos sėkmingumu;
- jausti atsakomybę už savo mokymosi veiklą, procesą ir rezultatus.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- darbas poroje;
- individualus darbas;
- surask žodžius;
- darbas komandoje.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi) mokymo(si) medžiagą pateikti;
- rašymo priemonės, popierius.

Įvadas į užsiėmimą

Papasakoti mokiniams apie dienos režimo svarbą siekiant geros savijautos. Dienos režimu vadinama tiksliai nustatytos veiklos per dieną, pasikartojančios kiekvieną dieną per savaitę. Pagrindinės veiklos yra poilsis, miegas, mityba, dienos darbai. Siekiant įgyvendinti tam tikrą tikslą ir organizuoti veiklas, reikalinga tvarka bei taisyklių ir priemonių sistema. Dienos režimas yra fiziologiškai pagrįstas, turi būti harmoningas darbo ir poilsio santykis.

Vertinimas / įsivertinimas ir refleksija

Paruošti gerų minčių dėžutę. Kiekvienas mokinys išsitraukia gerą mintį iš „Gerų minčių dėžutės“, ją garsiai perskaito.



1 pratimas. MANO DIENOS REŽIMAS

Mokinio užduočių lape pateikiama užduotis: dirbant individualiai ar poroje surašyti arba pasitelkus korteles sudaryti savo dienos režimo planą.

2 pratimas. POKALBIS POROJE TEMA: „AŠ MĖGSTU VEIKTI, DARYTI ...“

Mokiniai suskirstomi poromis ir pateikiama užduotis papasakoti draugui, ką mėgsta veikti, daryti. Vienas mokinys yra klausytojas, kitas – pasakotojas. Tai trunka 1 min. Po to mokiniai pasikeičia vaidmenimis ir pasislenka į šoną prie kito draugo. Vėl kalba 1 min. Taip kartojamas pasikeitimas, kol susitinka pirmoji pora. Po to aptariama, kas yra svarbu, norint teisingai susiplanuoti dienos veiksmus.

3 pratimas. SURASK ŽODŽIUS

Dienos režimas – tai pasikartojantys veiksmai per dieną, savaitę.

Mokiniam pateikiama užduotis raidžių lentelėje surasti kuo daugiau žodžių, susijusių su dienos režimu. Juos užsirašo ir sudeda dienos sekos tvarka.

Raidžių lentelėje „paslėpti“ žodžiai:

ŽADINTUVAS, PUSRYČIAI, PIETŪS, VAKARIENĖ, MIEGAS, REŽIMAS, DARBAS, POILSIS, ORAS, MANKŠTA, HIGIENA, ŠVARA, DIENA, VANDUO, SPORTAS, NAKTIS, ŽAIDIMAS, RYTAI, SĖKMĖ, DARŽOVĖS, SVEIKA, JĖGA, KNYGA, DROBĖ, VALIA, JUDRUS, AKYS, SKANU.

4 pratimas. ZUIKIO DIENOS REŽIMAS

Mokiniam pateikiama užduotis peržiūrėti filmuką „Zuikio dienotvarkė“. Pažiūrėjus aptarti, kaip zuikis laikėsi dienos režimo, ką jis turėjo ir kaip tą daiktą panaudojo.

Filmuko nuoroda (žiūrėta 2022-03-02): <https://www.youtube.com/watch?v=B6npyz1Xn6g&t=4s>



Užduotis mokiniui
MANO DIENOS REŽIMO PLANAS

Sudaryk savo dienos režimo planą. Kiekvienoje grafoje surašyk ką veiki, kaip paskirstai savo laiką. Parašyk kada tu pusryčiauji, pietauji ir atlieki įvairius darbus.

Ryto laikas	Dienos laikas	Vakaro laikas
6.30 val. keliuosi....	14.00 val. pietauju....	17 val. skaitau



Užduotis mokiniui
SURASK ŽODŽIUS

Raidžių lentelėje surask kuo daugiau žodžių, susijusių su dienos režimu. Juos užsirašyk, sudėdamas dienos sekos tvarka.

D	R	O	B	È	O	L	H	K	N	Y	G	A
A	K	Y	S	R	E	Ž	I	M	A	S	V	Ž
R	O	M	G	P	J	È	G	A	M	K	A	A
Ž	Š	A	O	U	A	M	I	E	G	A	L	I
O	V	N	R	S	D	I	E	N	A	N	I	D
V	A	K	A	R	I	E	N	È	S	U	A	I
È	R	Š	S	Y	S	D	A	R	B	A	S	M
S	A	T	O	Č	V	A	N	D	U	O	L	A
B	U	A	S	I	B	P	O	I	L	S	I	S
V	O	S	Ž	A	D	I	N	T	U	V	A	S
N	A	K	T	I	S	E	K	T	V	E	S	È
U	S	D	K	R	Y	T	A	S	O	I	E	K
J	U	D	R	U	S	Ū	D	K	R	K	U	M
S	P	O	R	T	A	S	E	J	A	A	I	È

2.12. pav. Raidžių lentelė

Rasti „pasislėpę“ žodžiai:

1.	8.	15.	22.
2.	9.	16.	23.
3.	10.	17.	24.
4.	11.	18.	24.
5.	12.	19.	26.
6.	13.	20.	27.
7.	14.	21.	28.



Užduotis mokiniui AŠ MĖGSTU VEIKTI, DARYTI ...

Pagalvok ir parašyk ką labiausiai mėgsti veikti, daryti. Papasakok draugui.



Užduotis mokiniui ZUİKIO DIENOS REŽIMAS

Naudodamasis IT, pažiūrėk filmuką, atsidaręs pagal nuorodą (žiūrėta 2022-03-02):
<https://www.youtube.com/watch?v=B6npyz1Xn6g&t=4s>
Keliais sakiniais parašyk kaip zuikiui sekėsi laikytis dienos režimo, ką jis turėjo ir kaip tą daiktą panaudojo.



2.3.2. Pamoka. MAISTO PRODUKTŲ PIRAMIDĖ

(rekomenduojama 2 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- kokie maisto produktai sudaro sveikos mitybos piramidę;
- sveikos mitybos taisykles;

gebėtų:

- paaiškinti, kodėl reikia valgyti įvairų, saikingai ir subalansuotą maistą;
- įvardinti sveikos mitybos principus;

vadovautųsi nuostatomis:

- stebėti, tyrinėti aplinkinį pasaulį, dalintis atradimais su kitais;
- nepakenkti sau ir kitiems;
- būti atviram, kas nauja savita ir įdomu;
- norėti kurti ir išbandyti naujas kūrybos priemones ir galimybes;
- mokytis išklaudyti kitą, gerbti jo nuomonę.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- darbas grupėje;
- aiškinimas;
- minčių lietus;
- paieška internete.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi) mokymo(si) medžiagą pateikti;
- rašymo priemonės;
- sausi klėjai;
- žirkklės;
- reklaminiai maisto produktų lankstinukai;
- popierius.

Įvadas į užsiėmimą

Papasakoti mokiniams, kad sveikos mitybos piramidė rekomenduoja ir augalinius, ir gyvūninius maisto produktus. Akcentuoti, kad augalinių maisto produktų vartojimas beveik neribojamas. Taip yra todėl, kad šių grupių maisto produktų sudėtyje vyrauja kompleksiniai angliavandeniai, savo sudėtyje turintys didelį krakmolo kiekį ir mažą cukraus (sacharozės) kiekį. Taigi angliavandenių, išskyrus cukrų, rekomenduojama vartoti pakankamai daug, nes jie yra pagrindinis energijos šaltinis.

Riebalų rekomenduojama vartoti saikingai. Jų skaldymas yra gerokai lėtesnis procesas, energija atsipalaiduoja po daug ilgesnio laiko. Sotumo jausmas pasireiškia žymiai vėliau, todėl suvalgomas gerokai didesnis, netgi per didelis maisto kiekis. Riebalų perteklius nusėda riebaliniame audinyje. Taigi valgant didelį kiekį riebalų turinčio maisto, kūno svoris didės greičiau nei valgant didelį kiekį angliavandenių turinčio maisto.

Mėsa, žuvis, pienas ir jų produktai yra gyvūninių baltymų tiekėjai. Šių produktų rekomenduojama suvartoti po 2-3 maisto porcijas per dieną.

Priminti mokiniams, kad sveikos mitybos piramidėje neminimas geriamasis vanduo, nors tai plačiausiai vartojamas maisto produktas. Akcentuoti, kad vanduo – tai gyvybiškai būtinas mitybos komponentas.

Vertinimas / įsivertinimas ir refleksija

- Žaidimas „Sveika valgyti – nesveika valgyti“.
Parenkame sveiko maisto ir greito maisto pavadinimus. Mokiniai sustoja į vieną eilę ir, jei sveika valgyti, žengia žingsnį į priekį, jei nesveika – stovi vietoje. Jei suklysta – žengia žingsnį atgal.
- Mokiniam užduodamas klausimai:
 - kiek per dieną reikia išgerti vandens?
 - kokia vandens gėrimo nauda mūsų organizmui?
 - kas vyksta žmogaus organizme, kai trūksta vandens?



1 pratimas. SVEIKO MAISTO PIRAMIDĖ

Demonstruojamas edukacinis filmukas „Sveika mityba vaikams“. Filmuko nuoroda (žiūrėta 2022-03-04) : <https://www.youtube.com/watch?v=qF5a7xmdNkw>

Aptarus sveikos mitybos piramidės produktų išdėstymą, mokiniams pateikiama užduotis – parengti sveikos mitybos piramidę. Dirbdami grupėje po 2-3, mokiniai užpildo po vieną iš anksto paruoštą tuščią piramidės lygį – užrašo arba nupiešia maisto produktus, būdingus atitinkamam piramidės lygiui. Kiekviena grupelė pristato savo atliktą užduotį klasėje kitiems, suklijuojama sveikos mitybos piramidė.

2 pratimas. PAGRINDINIAI SVEIKOS MITYBOS PRINCIPAI

Mokytojas supažindina su sveikos mitybos principais:

- Saikingumas.
- Įvairumas.
- Subalansavimas.

Mokiniams pateikiama informacija apie tai, kad maistas gali būti natūralus, perdirbtas ir sintetinis.

Pateikiama užduotis: dirbant komandoje po du, naudojantis internetu, surasti sveikos mitybos principus. Pasirinkus vieną principą pristatyti jį draugams, paaiškinti šio principo svarbą mūsų organizmui.

Mokiniams užduočių lape pateikiama užduotis – surūšiuoti pateiktus maisto produktus į natūralius ir perdirbtus.

3 pratimas. SVEIKOS MITYBOS TAISYKLĖS

Mokytojas supažindina su sveikos mitybos taisyklėmis:

Pirma taisyklė – valgyti kiek galima įvairesnį maistą. Valgant kuo įvairesnį maistą bus mažesnė tikimybė, kad kai kurių medžiagų truks organizmui ir dėl to atsiras sveikatos sutrikimų.

Antra taisyklė – būtina išlaikyti normalų kūno svorį. Kai kūno svoris viršija normalų, anksčiau ar vėliau išskyla sveikatos problemų.

Trečia taisyklė – pasirinkti maistą, turintį mažai riebalų. Cholesterolio kiekį kraujyje didina per didelis maisto kaloringumas, per gausus sočiųjų riebalų rūgščių, kurių yra riebioje mėsoje, kiaušiniuose, nenugriebtame piene, grietinėlėje, grietinėje, riebiame sūryje, svieste, vartojimas.

Ketvirta taisyklė – valgyti kuo daugiau įvairių daržovių, vaisių, uogų ir grūdų produktų. Apie pusę energijos į žmogaus organizmą turi patekti iš angliavandenių, kurių gausu daržovėse, bulvėse, grūdiniuose produktuose, duonoje, ankštiniuose.

Penkta taisyklė – vartoti kuo mažiau (kiek tik įmanoma) cukraus ir saldumynų. Per gausus saldumynų vartojimas skatina antsvorio atsiradimą.

Šešta taisyklė – vartoti kuo mažiau valgomosios druskos. Per gausus valgomosios druskos vartojimas didina kraujo spaudimą ir su tuo susijusių ligų rizikas.

Mokinio užduočių lape pateikiama užduotis pasirašyti sveikesnės mitybos pasižadėjimą.

4 pratimas. KIEK SKYSČIŲ REIKIA MŪSŲ ORGANIZMUI?

Mokiniai informuojami, kad vandens kiekis sudaro 60 % žmogaus kūno masės. 9 litrai vandens yra odoje, 22 litrai – raumenų ląstelėse, 4 litrai – kraujyje (suskaiciuokite, kiek iš viso). Mūsų organizmas kasdien vandenį pašalina per odą, kvėpuojant, tuštinantis ir šlapinantis. Norint išlaikyti vienodą vandens lygį, jį reikia nuolat papildyti. Beveik visuose maisto produktuose yra vandens. Jie padeda aprūpinti organizmą vandeniu. Tačiau didžiąją dalį skysčių gauname gerdami. Per dieną rekomenduojama išgerti vandens: 10-12 metų amžiaus – 1000 ml, 13-14 metų amžiaus – iki 1300 ml, 15-18 metų amžiaus – iki 1500 ml. Geriamų produktų grupė kasdienėje mityboje yra labai svarbi.

Mokinio užduočių lape pateikiama užduotis suskaiciuoti ir užpildyti lentelę, kiek per dieną mokinyš išgeria skysčių.



Užduotis mokiniui SVEIKO MAISTO PIRAMIDĖ

Dirbdamas grupelėje kartu su 2-3 mokiniais, ant A3 popieriaus lapo užrašyk arba nupiešk maisto produktus, būdingus mokytojo nurodytam sveikos mitybos piramidės lygiui. Atlikę užduotį, grupelė pristatykite kitiems savo lygiui parinktus maisto produktus. Visi kartu suklijuokite sveikos mitybos piramidę.



2.13. pav. Piramidė



Užduotis mokiniui PAGRINDINIAI SVEIKOS MITYBOS PRINCIPAI

Surūšiuok maisto produktus, kurie yra natūralūs, o kurie perdirbti.

NATŪRALŪS	PERDIRBTI



2.13. pav. Raidžių lentelė
Šaltinis: <http://www.photogen.com/>.



Užduotis mokiniui
SVEIKOS MITYBOS TAISYKLĖS

Susipažinai su sveikos mitybos taisyklėmis. Pagalvok, kurią taisyklę kasdienėje mityboje labiausiai pažeidi? Kaip tai galėtum pakeisti?

Pasirašyk pasižadėjimą, kokius mitybos įpročius nuo rytojau keisi.

PASIŽADĖJIMAS

Aš,
nuo rytojau (data),
pakeisiu šiuos savo mitybos įpročius:

-
-
-

Data Parašas

2.14. pav. Pasižadėjimas



Užduotis mokiniui
KIEK SKYŠČIŲ REIKIA MŪSŲ ORGANIZMUI?

Užpildyk lentelę, įrašyk, kokių gėrimų tu geri valgydamas ir tarp valgymų. Nurodyk kiekį stiklinėmis, skardinėmis ar buteliais.

Gėrimų laikas	Koks gėrimas?	Kiek stiklinių, skardinių ir kt.?	Bendras kiekis, ml
Pusryčiai			
Priešpiečiai			
Pietūs			
Laisvalaikis			
Pavakariai			
Vakarienė			
Po vakarienės			
Suma:	x		

Maža pagalba apskaičiuojant kiekius:

1 įprasta stiklinė = 200 ml

1 didelė stiklinė = 300 ml; 1 skardinė = 333 ml

1 įprastas vandens butelis (stiklinis) = 700 ml

1 didelis plastikinis butelis = 1500 ml

1 mažas plastikinis butelis = 500 ml



2.3.3. Pamoka. ŽALINGI ĮPROČIAI – KOKIA JŲ ĮTAKA SVEIKATAI?

(rekomenduojama 2 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- rūkymo žalą jaunam organizmui;
- aktyvaus ir pasyvaus rūkymo įtaką sveikatai;
- žalingų įpročių keliamus pavojus sveikatai;
- priklausomybės ligų gydymo galimybes;

gebėtų:

- įvertinti, kokią žalą gali padaryti rūkymas;
- prisiimti atsakomybę už savo elgesį;
- rūpintis aplinkinių žmonių saugumu;
- numatyti savo veiksmų pasekmes;
- formuoti tvirtą neigiamą požiūrį į žalingus įpročius;

vadovautųsi nuostatomis:

- sveikai gyventi ir saugiai elgtis;
- suvokti ir įvertinti asmeninę riziką;
- nevartoti psichiką veikiančių medžiagų;
- rūpintis savo ir kitų fizine ir psichine sveikata;
- vengti pačiam ir padėti kitiems išvengti žalingų įpročių.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- stebėjimas;
- klausymas;
- diskusija;
- individualus darbas;
- testų atlikimas.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi) mokymo(si) medžiagą pateikti;
- rašymo priemonės.

Įvadas į užsiėmimą

Supažindiname mokinius, kad šios pamokos tikslas – apžvelgti 4 priklausomybes, kurios dažniausios tarp jaunų žmonių. Tai rūkymo, alkoholio, narkotinių medžiagų ir interneto besaikio vartojimo pasekmės. Daugelis pradeda vartoti dėl smalsumo, norėdami pagerinti nuotaiką, sumažinti stresą. Niekas neplanuoja tapti priklausomas. Tačiau dažniausiai pabandžius vieną kartą norisi dar ir dar, kol pasidaro sunku nutraukti vartojimą. Papasakoti apie narkotinių medžiagų, alkoholio bei tabako poveikį žmogaus organizmui. Aptarti riziką, pasekmes sveikatai, kad tai, kas prasidėjo nekaltu pabandymu, noru atrodyti „kietam“ prieš draugus, gali pasibaigti rimtomis priklausomybių ligomis. Negydomos priklausomybės gali rimtai sutrikdyti žmogaus gyvenimą, sukelti asmeninių, teisinių ir finansinių problemų.

Vertinimas / įsivertinimas ir refleksija

Klausimai užsiėmimo pabaigoje:

- kodėl tiek daug žmonių turinčių žalingų įpročių?
- kokie galimi žalingų įpročių padariniai?
- ar gydomos priklausomybės?



1 pratimas. RŪKYMO ŽALA SVEIKATAI

Informacijos apie rūkymo daromą žalą organizmui yra daug, ji lengvai prieinama, bet žmonės vis dėlto nesiliauja rūkyti. Rūkymas išlieka viena svarbiausių ligų ir mirties priežasčių. Rūkymas – viena didžiausių priklausomybių pasaulyje. Tie, kurie pradeda rūkyti jauni, dažniausiai tampa labiau priklausomi nei tie, kurie pradeda rūkyti suaugę. Priklausomybė nuo tabako yra medicininė liga, o ne įprotis, yda, pomėgis ar gyvenimo būdas. Kadangi priklausomybė nuo tabako laikoma liga, ją reikia diagnozuoti ir gydyti taip pat, kaip kitas lėtines ligas. Nėra nežalingo rūkymo būdo.

Demonstruojami filmukai apie rūkymo žalą sveikatai. Filmukų nuorodos (žiūrėta 2022-03-08):

<https://nerukysiu.lt/rukymo-zala-sveikatai/>

<https://www.youtube.com/watch?v=z7IEiY0t4i0>

https://www.youtube.com/watch?v=AdyM3qLc_C8&t=123s

Mokiniamis pateikiama užduotis atlikti priklausomybės nuo nikotino testą. Testo nuoroda (žiūrėta 2022-03-08): <https://pagalbasau.lt/priklausomybes-nuo-nikotino-testas/>

Atlikus testą, rezultatą aptarti individualiai.

2 pratimas. ALKOHOLIO POVEIKIS ŽMOGAUS ORGANIZMUI

Alkoholio vartojimas, ypač žalingas jaunimui. Kol jaunų žmonių smegenys dar visiškai nesusiformavusios, alkoholis gali jas lengvai pažeisti, o pažeidimai gali būti ilgalaikiai ir negrįžtami. Alkoholis ypatingai veikia jautrias smegenų žievės skiltis, atsakingas už mokymuisi svarbius procesus: samprotavimą, planavimą, kalbėjimą, emocijas, problemų sprendimą, vaizdinę atmintį, prisiminimų išsaugojimą, garsų atpažinimą bei kalbos suvokimą. Nustatyta, kad geriau mokytis sekasi tiems mokiniams, kurie nevarato alkoholio. Apie alkoholio poveikį siūloma pažiūrėti filmuką. Nuoroda(žiūrėta 2022-03-08): <https://www.youtube.com/watch?v=39PRN01RoxE>

Mokiniamis pateikiama užduotis, atlikti alkoholio priklausomybės testą. Testo nuoroda (žiūrėta 2022-03-08): <https://pagalbasau.lt/priklausomybes-nuo-alkoholio-testas/>

Gauti rezultatai aptariami.

3 pratimas. PSICHIKĄ VEIKIANČIOS MEDŽIAGOS

Pradedant šį pratimą rekomenduojama išsiaiškinti, ką mokiniai žino apie šias medžiagas, aptarti jų rūšis, poveikį ir svarbiausia – pabrėžti pasekmes bei įtaką ateities planams. Siūloma peržiūrėti filmuką apie naujas psichoaktyvias medžiagas.

Filmuko nuoroda (žiūrėta 2022-03-08):<https://www.youtube.com/watch?v=-O1hnALkPYQ>

Priklausomybė nuo narkotinių medžiagų yra elgesio, mąstymo ir fiziologinių reiškinių rinkinys, kuris atsiranda dėl pakartotinio medžiagos vartojimo. Narkotinės medžiagos neretai pažeidžia smegenų dalis, kurios yra atsakingos už savireguliaciją, savikontrolę, mokymąsi, atmintį, elgesį, be to šie pažeidimai gali išlikti net ir nutraukus vartojimą.

Mokiniamis pateikiama užduotis atlikti priklausomybės nuo psichoaktyvių medžiagų testą.

Testo nuoroda (žiūrėta 2022-03-08): <https://askritiskas.lt/megsti-testus/#app-narkotikai>

Rezultatai aptariami.

4 pratimas. PRIKLAUSOMYBĖ NUO INTERNETO

Priklausomybė nuo interneto – tai besaikis naudojimas kompiuteriu, telefonu, trukdantis kasdienei, įprastai veiklai. Priklausomybė nuo interneto gali baigtis visišku įsitraukimu į virtualų pasaulį. Paaugliai sudaro didžiausią rizikos grupę. Ne kiekvienas, dažnai sėdintis prie kompiuterio, tampa priklausomas. Yra tam tikri požymiai, rodantys, kad susidurta su priklausomybe nuo interneto. Susirūpinti reikia, kai virtualus pasaulis pasidaro svarbesnis nei realusis. Sėdėjimas prie kompiuterio virsta laiko leidimo būdu ir tikslu.

Mokiniam pateikiama užduotis atlikti priklausomybės nuo interneto testą. Testo nuoroda (žiūrėta 2022-03-08): <https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-interneto/>
Rezultatai aptariami.



Užduotis mokiniui
NEPRITARIU ŽALINGIEMS ĮPROČIAMS 1







Parašyk savo nuomonę. Atsakymus aptark su draugais.

1. Kodėl žmonės pasiduoda žalingiems įpročiams?
.....
.....
.....
2. Kaip žalingi įpročiai kenkia sveikatai?
.....
.....
.....
3. Kokia tavo nuomonė, ar brangiai kainuoja žalingi įpročiai?
.....
.....
.....
4. Ką patartum savo draugui, kuris nori pabandyti (parūkyti, išgerti alkoholio, ar psichiką veikiančių medžiagų)?
.....
.....
.....
5. Kokią veiklą pasiūlytum draugui, kad atitrauktum jį nuo interneto?
.....
.....
.....



Užduotis mokiniui NEPRITARIU ŽALINGIEMS ĮPROČIAMS 2

Atlik užduotį, mąstydamas apie žalingą įprotį pagal tai, kokią skrybėlę esi „užsidėjęs“. Skrybėlių reikšmės plačiau tau paaiškins mokytojas. Įrašyk po 2-3 teiginius pagal atitinkamą skrybėlę, t. y., atitinkamą mąstymą.

	Požymiai	Teiginiai apie priklausomybę nuo interneto
	Duomenys, informacija, faktai. Principas – atsisakykime argumentų ir pasiūlymų ir pažvelkime į duomenų bazę.	Pvz., kai daug laiko praleidžiu prie kompiuterio, jo mažai lieka kitoms veikloms. 1. 2. 3.
	Apima jausmus ir emocijas. Raudona skrybėlė mąstytojui leidžia visiškai naudotis jausmais svarstant apie tam tikrą dalyką tuo momentu.	Pvz., pyksta mama, jei dėl žaidimų kompiuteriu vėlai nueinu miegoti. 1. 2. 3.
	Logiškai paaiškinama nauda, optimistinis požiūris, papildomi taškai. Ji simbolizuoja sumanumą ir optimizmą.	Pvz., žaidimai su kompiuteriu – smagu! 1. 2. 3.
	Rizikos įvertinimas, galimos problemos, pavojus, sunkumai. Juoda skrybėlė yra sveikas protas, nuovokumas ir atsargumas. Visada turi būti logiška.	Pvz., laikas iššvaistomas veltui. 1. 2. 3.
	Tai kūrybiškumo, alternatyvų, pasiūlymų skrybėlė. Tai, kas yra įdomu, permaininga ir provokuoja.	Pvz., dalį laiko prie kompiuterio skirsiu ne žaidimams, o kam nors naudingam, pvz., mokymuisi. 1. 2. 3.
	Proceso kontrolė, mąstymo valdymas. Tai bendro supratimo arba proceso kontrolės skrybėlė. Žiūrima ne į patį objektą, bet į mąstymą apie jį.	Pvz., aš suprantu, kad ilgas sėdėjimas prie kompiuterio yra žalingas akims. 1. 2. 3.



Užduotis mokiniui
KAIP MAN IŠVENGTI ŽALINGŲ ĮPROČIŲ?

Žemiau surašyk dalykus, kuriuos galėtum daryti, kad išvengtum žalingų įpročių. Pasidalink galimybėmis su draugais.

1. Aš galiu

.....

2.

.....

3.

.....

4.

.....

5.

.....



Užduotis mokiniui
ATLIK TESTĄ

Pasitikrink ar esi priklausomas nuo interneto. Atlik testą. Testo nuoroda
<https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-interneto/>. Gautą rezultatą aptark.

2.4. Tema. LYTIŠKUMO UGDYMAS

Tikslas: didinti mokinių emocinį ir lytinį raštingumą, kuris užtikrina seksualinės ir reprodukcinės bei psichinės sveikatos puoselėjimo gebėjimus.

Uždaviniai:

- lavinti mokinių gebėjimą kritiškai vertinti lyčių stereotipus ir jų padarinius;
- suteikti saugią erdvę diskutuoti ir nagrinėti temas, susijusias su mokinių lytiškumu;
- didinti jaunų žmonių savivertę, savęs priėmimą, ugdyti kritinį mąstymą apie kūno vaizdo suvokimą;
- ugdyti gebėjimą kurti darnius, sveikus ir lygiaverčius santykius.

Igyjamos / plėtojamos kompetencijos:

- asmeninė, socialinė ir mokymosi mokyti;
- pažinimo;
- iniciatyvumo ir kūrybiškumo;
- komunikavimo.

Mokymosi pasiekimų vertinimas (slenkstinis):

suprasti kūno fiziologiniai bei emocijų ir jausmų pokyčiai, susiję su brendimu.

Naudota literatūra ir informacijos šaltiniai:

1. Įvairovės ir edukacijos namai. Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-05-17): <https://www.ivairovesnamai.lt/medziaga>
2. Lytinis brendimas – paauglystė. G. Gaidytė, pristatymas. Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-05-17): https://prezi.com/tu6xcpevl_2g/lytinis-brendimas-paauglyste/
3. Pagalbos vaikams linija. Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-05-17): <https://pagalbavaikams.lt/pagalba/seksualus/>
4. Esi vertas daugiau. Internetinis tinklapis. Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-05-17): <https://esivertasdaugiau.lt/>
5. Straipsnis „Apie berniukų ir mergaičių mokymosi skirtumus“. Prieiga internete (žiūrėta 2022-05-17): <https://psichika.eu/blog/apie-berniuku-ir-mergaiciu-mokymosi-skirtumus/>
6. Gyvosios bibliotekos tinklalaidė „Ieškau atsakymų: Lytiškumo ugdymas“. Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-05-17): <https://www.youtube.com/watch?v=swdBnxyAVHU>
7. Moku bendrauti be patyčių. Elektroninis leidinys. Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-05-17): https://www.bepatyciu.lt/media/files/downloadable/7_moku_bendrauti_be_patyciu.pdf
8. Vyr. tikybos mokytojos Agnės Milieškienės „Lytiškumo ugdymas mokyklos“. Pasidalinimas metodine medžiaga bei patirtimi. Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-05-17): <https://meile.gerojipatirtis.lt/>
9. Idėjos ugdymui: kaip atskleisti saugesnio interneto temas. NŠA, 2020. Prieiga per internetą: (žiūrėta 2022-05-17): https://www.draugiskasinternetas.lt/wp-content/uploads/2020/12/Idejos-ugdymui_Interneto-saugumas.pdf



2.4.1. Pamoka. POKYČIAI BENDIMO METU – JI, JIS (rekomenduojama 2 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- kodėl lytinio bendimo metu kūne vyksta pokyčiai ir kaip juos veikia emocinė būseną;
- kur rasti informacijos arba su kuo kalbėtis dėl kylančių problemų;
- kad yra lytiškumo įvairovė;

gebėtų:

- apibūdinti kūno pokyčius ir jų įtaką fizinei savijautai bei emocinei būsenai;
- valdyti kylančius impulsus;
- spręsti lytinio bendimo metu kylančias problemas ir, prireikus, susirasti pagalbą;
- suvokti, kad esama skirtingos lytinės orientacijos asmenų;

vadovautųsi nuostatomis:

- pagarba sau ir kitos lyties asmeniui;
- jausmų išraiška;
- saugumo ir atsakomybės;
- kritinio mąstymo.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- pasakojimas;
- diskusija;
- minčių lietus;
- minčių žemėlapis.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi) mokymo(si) medžiagą pateikti;
- popieriaus lapai;
- piešimo / rašymo priemonės;
- kitos priemonės pratimams atlikti.

Įvadas į užsiėmimą

Aptariama, kad bendimo metu formuojasi pirminiai ir antriniai lytiniai požymiai. Bendimo metu merginų organizme dažniausiai aktyviai gaminamas estrogenas, o vaikinų – testosteronas, kurie ne tik stimuliuoja lytinių organų augimą, bet veikia ir antrinių lytinių požymių atsiradimą. Bendimo metu vyksta ir nemažai psichologinių pokyčių, pvz., savo tapatybės ir seksualinės orientacijos atradimas. Noras turėti daugiau nepriklausomybės, didesnis atsakomybės jausmas ar noras išbandyti naujas patirtis – taip pat būdingi brandos etapui. Pokalbių apie lytinį bendimą metu svarbu nepamiršti paaugliams nuolat priminti, jog jie visi yra vienodai vertingi ir svarbūs – tam įtakos neturi nei jų išvaizda, nei lytinė branda.

Vertinimas / įsivertinimas ir refleksija

Pakviesti mokinius susėsti ratu. Užduoti atvirus klausimus diskusijai:

- kaip mokiniai jautėsi atlikdami užduotis?
- kas labiausiai įsiminė?
- kuri užduotis buvo labiausiai vertinga, kuri – sukėlė iššūkių?
- kurią užduotį norėtumėte pakartoti ir kodėl? Kurios užduoties nesinorėtų?



1 pratimas. POKYČIŲ BRENDIMO METU APTARIMAS

Mokiniai pakviečiami susėsti ratu ir kartu pasikalbėti, kaip jie jaučiasi, kai išgyvena paauglystę. Prisimenama jau įvykusius ar vis dar vykstančius kūno pokyčius, su kuriais paaugliai susiduria bręsdami. Aptariama tai, su kokiais pokyčiais, paauglių nuomone, jie dar susidurs bei tai, kas jau buvo / yra sunkiausia bręstant. Diskutuojama, kas padeda išgyventi brandos pokyčius ir kaip paaugliai jaučiasi, kai pokyčiai vyksta skirtingu metu nei bendraamžiu? Kalbama apie tai, kas pasikeis ir kaip gyvenimas atrodys brandos etapui pasibaigus.

Po diskusijos rekomenduojama peržiūrėti filmuką „Kaip pasiruošti brendimui?“

Filmuko nuoroda (žiūrėta 2022-05-17): https://www.youtube.com/watch?v=lz-zTD_0GmI

2 pratimas. MANO JAUSMŲ IR EMOCIJŲ POKYČIAI

Mokiniam pateikiama užduotis. Padalijami lapeliai su užrašytu brendimo psichologiniu pokyčiu ir pateikiama užduotis: pagal nurodytus klausimus, apibūdinti užrašytą pokytį. Mokiniai gali pateikti savo gyvenimiškos situacijos pavyzdį.

Aptarus situacijas, mokiniai individualiai atlieka testą apie savivertę.

Testo nuoroda (žiūrėta 2022-05-17): <https://esivertasdaugiau.lt/testas-saviverte/>

3 pratimas. PANAŠUMAI IR SKIRTUMAI

Diskusijos arba klausimų-atsakymų forma aiškinamasi apie berniukų ir mergaičių skirtumus. Peržiūrimas filmukas „Stereotipas apie rožinę ir mėlyną“.

Filmuko nuoroda (žiūrėta 2022-05-17): <https://www.youtube.com/watch?v=N6QQOnMLi54>.

Mokiniam pateikiama užduotis lentelėje pažymėti tinkamus teiginius. Mergaitės pažymi joms būdingus teiginius, o berniukai – berniukams. Atsakoma į mokiniams iškilusius klausimus.

4 pratimas. LYČIŲ VAIDMENYS IR STEREOTIPAI

Diskusijos arba klausimų-atsakymų forma kalbama apie lytinę orientaciją. Rekomenduojami diskusijos klausimai:

- kokios yra lytinės orientacijos?
- kaip šias orientacijas priima visuomenė?
- kodėl ne? (galima pateikti pavyzdžių, kaip buvo priimama arba atmetama kitokia lytinė orientacija.).

Siekiant ugdyti mokinių toleranciją lytinės orientacijos klausimu, mokiniams pateikiama užduotis: pasakomi teiginiai, o mokiniai, kurie sutinka su juo, eina į vieną klasės pusę, kurie nesutinka – į kitą klasės pusę. Neapsisprendusieji lieka savo vietoje. Parašoma mokinių pakomentuoti, kodėl pasirinko vieną ar kitą poziciją.

Teiginiai.

- Jei būčiau homoseksualios orientacijos, niekada apie tai negalėčiau pasakyti savo tėvams.
- Lytinės orientacijos negali laisvai pasirinkti.
- Žmonės turi teisę mylėti tos pačios lyties asmenis ir to neslėpti.
- Pagal tai, kaip asmuo atrodo ir elgiasi, galima pasakyti, ar jis / ji yra homoseksualas.
- Homoseksualiems žmonėms gyventi sunku, nes jie visada turi slėpti savo tikruosius jausmus ir vertybes.



Užduotis mokiniui PANAŠUMAI IR SKIRTUMAI

Pažymėk tinkamus teiginius (mergaitės pažymi joms būdingus teiginius, o berniukai – berniukams).

Teiginiai	Taip? Ne?
Atsiranda kūno plaukuotumas	
Atsiranda specifinis kūno kvapas	
Atsiranda spuogų ant veido	
Auga krūtys	
Bėdos dėl menko savęs vertinimo	
Dažnai keičiasi nuotaika	
Greitėja augimas	
Keičiasi balsas	
Keičiasi kūno proporcijos	
Kova su suaugusiais	
Maištavimas	
Norisi daugiau skaityti knygų apie draugystę ir meilę	
Norisi saldumynų	
Prasideda mėnesinės	
Prasideda poliucijos	



Užduotis mokiniui MANO JAUSMŲ IR EMOCIJŲ POKYČIAI

Pagal lapelyje duotus klausimus apibūdink jame užrašytą pokytį. Gali pateikti savo gyvenimiškos situacijos pavyzdį.

<p>Savo tapatybės atradimas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kas aš esu, mano siekiai? • Koks mano drabužių stilius? • Kokia muzika man patinka? • Kokios draugų savybės man daro įtaką? • Kokia veikia man maloniausia? 	<p>Nepriklausomybės siekimas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kiek laiko aš praleidžiu su draugais? • Man patinka/nepatinka būti su savo šeima, artimaisiais. Kodėl? • Ar sutampa mano ir tėvų, artimųjų požiūriai? • Ar kyla konfliktai tarp manęs ir artimųjų? 	<p>Naujų patirčių bandymas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kokias naujas patirtis esu išbandęs? • Ar suvokiu savo galimybes ir sugebėjimus? • Ar visada suvokiu savo veiksmų padarinius ir gerai apgalvoju prieš bandydamas naujus dalykus?
<p>Atsakomybės suvokimas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaip suvokiu savo atsakomybę? • Ar atsakomybė svarbi mano gyvenime? • Kokias atsakomybes aš prisiimu šeimoje, sau? 	<p>Požiūrio ir suvokimo formavimasis - kas priimtina ir kas ne</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kas turi įtakos mano požiūrio formavimuisi? • Ar draugai įtakoja mano elgesį, mano sprendimų priėmimą? • Kokią įtaką mano elgesiui, sprendimams turi internetas, socialiniai tinklai, televizija? 	<p>Nuotaikų kaita</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ar man pasireiškia nuotaikų kaita? • Ar sugebu suprasti, išreikšti ir kontroliuoti savo emocijas? • Ar pasitikius savimi, savo sprendimais?



Užduotis mokiniui TESTAS APIE SAVIVERTE

Pasitikrink savivertę. Atlik testą apie savivertę.
Testo nuoroda : <https://esivertasdaugiau.lt/testas-saviverte/>. Rezultatą aptark su mokytoju.



Užduotis mokiniui LYČIŲ VAIDMENYS IR STEREOTIPAI

Perskaityk teiginius ir pagalvok, kaip argumentuotai apginsi savo pasirinkimą. Savo nuomonę išreikšk žaisdamas žaidimą kartu su klase.

Teiginiai.

- Jei būčiau homoseksualios orientacijos, niekada apie tai negalėčiau pasakyti savo tėvams.
- Lytinės orientacijos negali laisvai pasirinkti.
- Žmonės turi teisę mylėti tos pačios lyties asmenis ir to neslėpti.
- Pagal tai, kaip asmuo atrodo ir elgiasi, galima pasakyti, ar jis / ji yra homoseksualas.
- Homoseksualiems žmonėms gyventi sunku, nes jie visada turi slėpti savo tikruosius jausmus ir vertybes.



2.4.2. Pamoka. BENDRAVIMO YPATUMAI „MERGINA-VAIKINAS“ (rekomenduojama 2 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- draugiškų santykių reikšmę;
- kad darnūs santykiai ne visada gali būti ilgalaikiai;
- kaip konstruktyviai spręsti konfliktus;
- kas yra (nėra) meilė;

gebėtų:

- pripažinti kiekvieno žmogaus teisę būti savimi;
- palaikyti draugiškus santykius su kitais;
- bendradarbiauti ir kilus konfliktui siūlyti taikius sprendimus;
- išreikšti meilės jausmus artimiems žmonėms;

vadovautųsi nuostatomis:

- pagarba žmogiškajam orumui;
- draugiškumas;
- empatiškumas;
- atsakingumas.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- pasakojimas;
- pokalbis;
- konsultavimas;
- demonstravimas;
- aiškinimas;
- individualus darbas;
- minčių lietus.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi) mokymo(si) medžiagą pateikti;
- rašymo, piešimo priemonės, popierius.

Įvadas į užsiėmimą

Paauglystė – tai amžiaus tarpsnis, kai vis didesnę reikšmę įgyja draugai, kai norima priklausyti draugų grupei. Paaugliai turėtų suprasti draugystės svarbą ir prisiimti atsakomybę už draugiškų santykių kūrimą. Svarbu akcentuoti, kad, norint turėti draugų, patiems reikia elgtis sąžiningai. Draugystė yra grindžiama bendrais interesais, abipuse pagarba ir pasitikėjimu. Draugystė dažnai perauga į meilę. Diskutuojama, kuo skiriasi draugystė, įsimylėjimas, meilė.

Vertinimo / įsivertinimo ir refleksijos metodai

Pamokos pabaigoje užbaigti sakinius raštu arba žodžiu:

- trys svarbūs dalykai, kuriuos sužinojau pamokoje... .
- trys svarbūs dalykai, apie kuriuos norėčiau papasakoti kitiems... .
- aš visiškai nesupratau... .



1 pratimas. KAS PADEDA IR KAS TRUKDO KURTI DRAUGYSTĘ?

Aptariama, kas draugystę turtina, o kas skurdina. Pateikiama pavyzdžių. Peržiūrimas filmukas „Koks yra tikras draugas?“, aptariamoms savybės, būdingos tikrai draugystei.

Filmuko nuoroda (žiūrėta 2022-05-18): <https://www.youtube.com/watch?v=PdTc1jSDyAU>

Mokiniam užduočių lape pateikiama užduotis priskirti pateiktus teiginius atitinkamai prie draugystę turinančių ar skurdinančių veiksnių.

2 pratimas. BERNIUKŲ IR MERGAIČIŲ DRAUGYSTĖ

Mokiniam pateikiama užduotis. Suskirsčius mokinius į grupes po 2-3. Kiekvienos grupės paprašoma pasitarti / prisiminti ir užrašyti arba nupiešti ant lapų, ką dažniausiai veikia berniukai ir mergaitės būdami kartu įvairiose vietose. Gali pateikti ir pasiūlymų įdomiai bendrai veiklai.

Parengtus užrašus su veiklomis ir pasiūlymais grupelės pristato. Visų grupelių veiklos aptiriamos.

3 pratimas. MEILĖ AR ĮSIMYLĖJIMAS?

1) Pratimo tikslas yra skatinti mokinius išsakyti savo nuomonę, pajusti savo vertę, išskirti, kokias savo ir draugų vertybes vertina. Pateikiami interaktyvūs testai „Savivertė“ ir „Vertybės“.

Testų nuorodos (žiūrėta 2022-05-18):

<https://esivertasdaugiau.lt/testas-saviverte/>

<https://esivertasdaugiau.lt/testas-vertybes/>

Testų rezultatai aptariami individualiai.

2) Skaitomi teiginiai ir diskutuojama – mokiniai pasisako, pritaria ar nepritaria jiems.

Teiginiai:

- „Egzistuoja meilė iš pirmo žvilgsnio“.
- „Meilė gali būti akla“.
- „Tie, kurie tikrai myli, nesipyks ir nesiginčys“.
- „Normalu, kad, draugaujant su vaikinu / mergina, atitolstama nuo draugų ir šeimos“.
- „Geriau susituokti su nemylimu žmogumi, negu visą gyvenimą likti vienam ir atsiskyrusiam“.

3) Mokiniam pateikiama užduotis priskirti frazes, būdingas meilei ar įsimylėjimui / geismui.

4 pratimas. JEI KYLA KONFLIKTAS.

Peržiūrimas filmukas „Jeį kyla konfliktas?“ ir aptiriamos matytos situacijos ir teigiamos konflikto sprendimo galimybės.

Filmuko nuoroda (žiūrėta 2022-05-18) : <https://www.youtube.com/watch?v=TuevpI76Fis>

Diskusijos klausimai:

- kodėl kyla konfliktai?
- ką kaltini dėl įvykusio konflikto?
- kaip spręstum konfliktą?
- ar žinai, kur kreiptis pagalbos?

Mokiniam pateikiama užduotis: sugalvoti ar prisiminti iš savo patirties ir suvaidinti konfliktinę situaciją, modeliuojant teigiamą konflikto sprendimo pabaigą.



Užduotis mokiniui
KAS PADEDA IR KAS TRUKDO KURTI DRAUGYSTĘ?

Priskirk pateiktus teiginius atitinkamai prie draugystę turtinančių ar skurdinančių veiksmų.

Veiksniai	Draugystę turtina	Draugystę skurdina
Siekimas suprasti kitą.		
Pažadų tesėjimas.		
Savanaudiškumas.		
Mandagus, taktiškas elgesys.		
Lūkesčių išsiaiškinimas.		
Pažadų laužymas.		
Savikritiškas požiūris.		
Manipuliacija.		
Atsiprašymas, prašymas atleisti.		
Nemandagumas.		
Išdidumas.		
Sprendimas už kitą.		
Nuoširdumas, sąžiningumas, atidumas.		
Kritiškas požiūris į kitą.		



Užduotis mokiniui MEILĖ AR ĮSIMYLĖJIMAS?

Pažymėk, kurios frazės apibūdina „MEILĖ“, o kurios „ĮSIMYLĖJIMĄ, GEISMĄ“?

FRAZĖS	MEILĖ	ĮSIMYLĖJIMAS, GEISMAS
	Taip	Taip
Bendrauja atvirai ir sąžiningai, nieko neslepia vienas nuo kito.		
Gerbia partnerio vertybes ir įsitikinimus.		
Giliai pažįsta vienas kitą ir yra geriausi draugai.		
Daug svajoja ir fantazuoja...		
Neskubate, santykiai klostosi lėtai, nėra kur skubėti ar baimės kažką prarasti.		
Nuolat kankina abejonės, kad santykis nėra geras.		
Partneriai nereikalauja vienas iš kito, ko kitas nenori ar negali duoti.		
Pasitikėjimas vienas kitu.		
Svarbiausia seksas ir malonumas, o ne asmeniniai jausmai. Jei seksualinių santykių nėra, ryšys nutrūksta.		



Užduotis mokiniui BERNIUKŲ IR MERGAIČIŲ DRAUGYSTĖ

Kartu su 2-3 draugais pasitarkit, prisiminkit ir užrašykit arba nupieškite ant lapo, ką dažniausiai veikia berniukai ir mergaitės būdami kartu įvairiose vietose. Galit pateikti ir pasiūlymų įdomiai bendrai veiklai. Veiklas kūrybingai pristatykite klasei.



Užduotis mokiniui JEI KYLA KONFLIKTAS

Naudodamasis IT, peržiūrėk filmuką pagal nuorodą:
<https://www.youtube.com/watch?v=Tuevpl76Fis>. Atsakyk į klausimus:

Kodėl kyla konfliktai?	
Ką kaltini dėl įvykusio konflikto?	
Kaip spręstum konfliktą?	
Ar žinai, kur kreiptis pagalbos?	



2.4.3. Pamoka. ATSIKAKYMAS IR TVIRTABŪDIŠKUMAS SANTYKIUOSE (rekomenduojama 2 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- kaip išvengti pavojų keliančios situacijos arba atsispirti jai;
- į ką atsižvelgti nustatant poros santykių ribas;
- saugumo internete patarimus;
- atsisakymo dėl spaudimo patarimus;

gebėtų:

- atsispirti provokacijoms ir (ar) spaudimui elgtis rizikingai;
- nusistatyti pagrįstas santykių ribas, draugaujant su mergina / vaikinui;
- saugiai elgtis su asmens duomenimis internete;
- kritiškai vertinti „spaudimo“ situacijas ir tvirtai pasakyti joms „ne“;

vadovautųsi nuostatomis:

- budrumas ir atsparumas;
- smurto netoleravimas ir pasipriešinimas jam;
- sąmoningumas.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- nebaigti sakiniai;
- demonstravimas;
- pateikčių ir / ar skaitmeninių mokymosi objektų naudojimas;
- žiūrėk – galvok – aptark su draugu;
- minčių lietus;
- mokinių patirties išsiaiškinimas;
- istorijos pasakojimas, skaitymas, filmuotos medžiagos rodymas.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi);
- popierius, rašymo ir piešimo priemonės.

Įvadas į užsiėmimą

Pasakyti mokiniams, kad mes nuolat atsiduriame sudėtingose gyvenimo situacijose, kai tenka apsispręsti, kaip elgtis. Ir visada, jei esame pakankamai stiprūs, galime daryti tai, ko norime, nekreipdami dėmesio į aplinkinių spaudimą. Net jei draugai nori, kad užsiimtume įdomia veikla, turime sugebėti atsisakyti, jeigu ši veikla neleidžia atlikti pagrindinių pareigų, pasižadėjimų. Ypač turime sugebėti atspirti kai kuriems dalykams, jei jaučiamės ignoruojami grupės, nepasiduoti neigiamam bendraamžių spaudimui daryti tai, ko daryti nevertėtų, tai, ką suvokiame kaip blogus poelgius. Tvirtas „ne“ tik sustiprins mūsų savivertę, bet ir autoritetą kitų akyse.

Vertinimas / įsivertinimas ir refleksija

Pasiūlyti mokiniams įsivertinti savo tvirtabūdiškumą, tai yra, sugebėjimą pasakyti „NE“, skalėje nuo 1 iki 10, kur 1 reiškia visišką nesugebėjimą pasakyti „NE“ ir atsilaukti kitų spaudimui, o 10 – sugebėjimą visada pasakyti tvirtą „NE“, siekiant savo gerovės interesų ir saugumo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



1 pratimas. RIZIKINGAS ELGESYS

Mokiniam pasakoma, kad rizikingas elgesys – tai veiksmai, galintys sukelti fizinę žalą, nepageidaujamas emocines ar socialines pasekmes pačiam asmeniui, jo partneriui ar kitiems susijusiems asmenims, visuomenei. Siekiant ugdyti vaiko atsparumą rizikingam elgesiui, svarbu suvokti, kas tokiam elgesiui daro didžiausią įtaką.

Perskaitoma trumpa situacija (dar geriau, jeigu papasakojama išgyventa ar patirta).

Situacija:

Marius – šaunias mūsų grupės vaikas. Tai visi pripažįsta. Vaikas tai žino ir dažnai tuo naudojasi.

Vakar jis pasiūlė po pamokų susitikti prie ežero ir pasilinksinti. „Tačiau linksmybėms būtinai reikia alaus, – pareiškė jis. – Tu, tu ir tu, – parodė jis į tris grupės berniukus, – nupirksite alaus, o aš su Domu pasirūpinsime užkandžiais.“ „Egidijau, žiūrėk, kad nepritrūktų cigarečių – perspėjo Marius“. Nė vienas nepaprieštaravo Mariui.

Diskutuojama:

- kodėl niekas neprieštaravo Mariui?
- kas dažniausiai mus skatina elgtis nederamai (žmonės, aplinkybės ar kt.)?
- kada esame verčiami elgtis ne taip, kaip norėtume?
- kodėl kartais net nenorėdami darome blogus darbus?

2 pratimas. TAIP ARBA NE

Mokiniam pateikiama užduotis išskirti motyvus, atsakant į situacijos klausimą „Ar verta Lauriui ir Irmai susilaikyti nuo lytinių santykių?“.

Perskaitoma situacija apie Laurį ir Irmą „Ar verta Lauriui ir Irmai susilaikyti nuo lytinių santykių?“:

„Lauriui 16 metų. Jis gyvena šeimoje, kuri labai vertina tradicijas ir laikosi dorovinių vertybių. Laurio tėvai įsitikinę, kad jauni žmonės neturėtų turėti lytinių santykių, kol nėra pasiruošę vienas kitam įsipareigoti ir kurti šeimą. Lauris yra pakankamai drovus vaikas, tačiau norėtų lytinių santykių, nes jo draugai sako, kad tai yra bandė ir „visi taip daro“. Irma 14 metų, nors ji pagal savo išvaizdą ir elgesį atrodo kiek vyresnė. Jos sesuo pastojo būdama 15 metų ir tėvai dėl to labai išgyvena. Irma bendrauja su Lauriu apie du-tris mėnesius. Ji bijo, kad praras Laurį, jeigu atsisakys lytinių santykių“.

Atlikus užduotį, aptariama, diskutuojama su visais mokiniais.

Diskusijos klausimai:

- kuriems motyvams nepritarėte?
- ar Jūsų ir klasės draugų nuomonės sutapo?
- kuriems motyvams lytiškai santykiuoti Jūs pritarėte?
- kuriems jų nepritarėte?
- ar Jūsų ir klasės draugų nuomonės sutapo?
- ar skyrėsi Lauro ir Irmos priežastys pasakyti „ne“? Jei taip, kodėl?
- koks, Jūsų nuomone, svarbiausias Irmos ir Lauro motyvas atsisakyti lytinių santykių?
- kokie du motyvai būtų svarbiausi asmeniškai Jums susilaikant nuo lytinių santykių?

3 pratimas. INTERNETINIS SAUGUMAS

Lentoje nupiešiamas arba demonstruojamas minčių žemėlapis – apskritimo žemėlapis. Mažojo apskritimo viduryje užrašytas žodis – saugumas. Mokiniai išsako savo nuomones, kas yra saugumas. Sutrumpintos mokinių mintys užrašomos tarp centrinio ir išorinio apskritimo. Po to prieš žodį „saugumas“ užrašomas žodis „internetinis“. Tuomet mokiniai perskaito „Internetinis

saugumas“. Mokiniai diskutuoja, kas tai galėtų būti. Mokytoja apibendrina, nurodo saugaus interneto svetaines (žiūrėta 2022-05-19):

<https://www.draugiskasinternetas.lt/>

<https://www.epilietis.eu/>

Atliekamas Renatos Babravičienės, Šalčininkų Lietuvos tūkstantmečio gimnazijos informacinių technologijų mokytojos ekspertės, sukurtas informacinis testas „Saugus internetas vaikams“ – nuoroda (žiūrėta 2022-05-19): <https://view.genial.ly/607d8d21bdbd9e0db28059bd>

Mokiniam pateikiama užduotis „Internetinis saugumas – kaip apsaugoti save?“, siekiant įtvirtinti žinias ir įsivertinti savo pasirinkimus, atsižvelgiant internetinio saugumo patarimus.

Šaltinis (žiūrėta 2022-05-19): https://www.draugiskasinternetas.lt/wp-content/uploads/2020/12/Idejos-ugdymui_Interneto-saugumas.pdf

4 pratimas. GERAI IR NEGERAI

Pratimo tikslas – padėti mokiniams suprasti, kad kai kurie užsiėmimai padeda siekti tikslų ir atitinka jų vertybes, o kai kurie priverčia pasijusti nepatogiai. Akcentuoti, kad kartais turime atsisakyti įdomių užsiėmimų, kurie prieštarauja ankstesniems įsipareigojimams, nes žodžio laikymasis ir atsakingumas paveikia pasitikėjimą savimi bei kitų pasitikėjimą mumis.

Mokiniam pateikiama užduotis. Ant lentos užrašomi pavadinimai „Gerai“ ir „Negerai“. Mokiniai kalbinami pasakyti, prisiminti apie situacijas, kada veikti kartu su draugais yra gerai, o kada – negerai. Atsakymai užrašomi po atitinkamu pavadinimu „Gerai“ arba „Negerai“. Pavyzdžiui, atsakymai galėtų būti tokie:

GERAI	NEGERAI
Nueiti į kiną.	Palikti draugą.
Pasiruošti kontroliniam darbui.	Meluoti (sukčiauti).
Sportuoti salėje.	Rūkyti.
Prisijungti prie draugų, užsiimančių įdomia veikla, kai turi laiko.	Pamiršti apie savo įsipareigojimus.

5 pratimas. ATSISAKYMO ĮGŪDŽIAI

Atkreipiamas mokinių dėmesys, kad kartais spaudimas gali būti netiesioginis. Iš tikrųjų galima sakyti sau, kad „turiu“ prisijungti prie draugų, net jei niekas to neprašo, nereikalauja. Akcentuojama, kad tai, ką sakome sau, gali būti spaudimas, kuriam taip pat turime atsispirti. Mokiniai paskatinami papasakoti atvejus, kai gali būti siūloma prisijungti prie pavojingos, negeros veiklos net ir netiesiogiai, ir kažkas taip elgėsi savanoriškai, t. y., niekieno neprašomas. Prašoma mokinių paaiškinti priežastis, kodėl taip elgiamasi ir paskatinti pasiūlyti, ką būtų galima pasakyti tokioje situacijoje (pvz., „neturiu niekam nieko įrodyti“).

Mokiniam pateikiama užduotis „Atsisakymo įgūdžiai“: prie kiekvieno patarimo mokiniai turi atsakyti į pateiktus klausimus. Atlikus užduotį, aptariami galimi atsakymai; savanoriai pasidalija savo atsakymais su kitais.

6 pratimas. ATSISAKYMO SITUACIJOS

Pratimo tikslas – ugdyti mokinių gebėjimą atrasti alternatyvią teigiamą veiklą „spaudimo“ situacijoje.

Mokiniam pateikiama užduotis. Klasė suskirstoma poromis ir kiekvienai jų pateikiamas situacijos aprašymas. Poros, atsakydamos, kaip pasielgtų duotoje situacijoje, gali papildyti ją savo detalėmis iš patirties. Vėliau situacijos suvaidinamos, parodyt, kaip pasakyti „ne“, neįžeidus žmogaus. Klasės draugai gali komentuoti rodomų būdų stiprybes.

Atsisakymo situacijos.

1. Draugas prašo paskolinti pinigų kažkam, norėdamas nupirkti ypatingą dovaną. Jūs patys taupote kažkokiam ypatingam pirkiniiui.

2. Geriausias draugas nori, kad eitumėte kartu į vakarėlį, kur bus mažai pažįstamų žmonių. Žinote, kad kai kurie iš jų daug rūko, o jūs esate alergiškas cigarečių dūmams.
3. Užsuka jūsų draugas ir pakviečia kartu nueiti į greitojo maisto kavinę. Rytoj turėtumėte atiduoti labai svarbų darbą, nuo kurio priklauso metinis pažymys, be to, šį darbą jūs norite gerai atlikti.
4. Geriausias draugas nori, kad kartu užsiimtumėte kažkokia sporto rūšimi. Jums ji visiškai neįdomi, tačiau draugas vis prašo.
5. Geriausia draugė nori pasiskolinti jūsų mėgstamiausius marškinėlius svarbiam pasimatymui. Nenorite jų skolinti, ypač dėl to, kad ji dar negražino visų tų drabužių, kuriuos jau jai paskolinite.
6. Du jūsų draugai nuolat ginčijasi. Jums jie abu vienodai brangūs. Dabar vienas iš jų nori, kad palaikytumėte tik jį.
7. Vienas iš jūsų draugų, kuris aktyviai dalyvauja užklasinėje veikloje, prašo pagalbos organizuojant renginį. Jūs ten neplanuojate eiti ir nenorite jam padėti.



**Užduotis mokiniui
TAIP AR NE**

Išskirk motyvus, atsakant į situacijos klausimą „Ar verta Lauriui ir Irmai susilaikyti nuo lytinių santykių?“:

1) Iš motyvų, kur reikėtų pasakyti „taip“, sąrašo išrink tuos, kurie galėtų tikti Laurio ir Irmos situacijai. Paskui įvertink kiekvieną pasirinkimą, pažymėdami „pritariu“ ar „nepritariu“, „abejoju“. Savo pasirinkimus aptark su suolo draugu. Ar jie sutampa?

Motyvai pasakyti „TAIP“	Pritariu	Nepritariu	Abejoju
Noras įrodyti meilę.			
Baimė, kad santykiai gali nutrūkti.			
Smalsumas išbandyti lytinius santykius.			
Nes „visi tai daro“.			
Noras būti populiariam tarp bendraamžių.			
Noras patirti malonumą.			
Nes abu taip nusprendė.			
Dovanos arba pinigai.			
Pasitikėjimas partneriu, kuris įtikina, kad nebus jokių problemų.			










2) Iš motyvų, kur reikėtų pasakyti „ne“, sąrašo išrink tris, kurie galėtų būti svarbūs Irmai ir Lauriui. Raide „I“ pažymėk Irmai svarbias priežastis, raide „L“ – tas, kurios svarbios Lauriui.

Motyvai pasakyti „NE“	Lauriui	Irmai
Nėštumo baimė.		
Baimė užsikrėsti LPI (lytiškai plintančia infekcija).		
Tėvų baimė.		
Baimė susirgti gimdos kaklelio vėžiu.		
Įsitikinimas, kad meilę galima išreikšti ir be lytinių santykių.		
Moralinės vertybės.		
Netinkamas amžius (nepilnametis ar nepilnametė).		
Noras sustiprinti draugystę.		
Noras labiau pažinti partnerį.		
Įsitikinimas, kad lytiniai santykiai galimi tik santuokoje.		



Užduotis mokiniui INTERNETINIS SAUGUMAS

1) Įsivertink savo pasirinkimus, atsižvelgdamas į internetinio saugumo patarimus.

<p>Esi socialiniuose tinkluose. Turi net 4 naujus kvietimus draugauti. Priimi naujus draugus? (+,-)</p> 	<p>Gavai elektroninį laišką, bet nežinai iš ko. Ar reikia pasitarti su tėvais prieš atidarant laišką? (+,-)</p> 	<p>Tavo klasės draugas žaidžia žaidimą internete. Jis labai susidomėjęs apie jį pasakoja. Tau atsiunčia nuorodą. Atidarius ją, prašoma įvesti savo asmeninius duomenis. Ar reikia pasitarti su tėvais? (+,-)</p> 			
Taip	Ne	Taip	Ne	Taip	Ne
<p>Mokytoja atsiuntė tau į naujos mokomosios programėlės nuorodą. Ar reikia pasitarti su tėvais, jei nori atsidaryti nuorodą? (+,-)</p> 	<p>Ar galima žiūrėti youtube kanalu visą pateiktą informaciją? (+,-)</p> 	<p>Gauni žinutes iš nepažįstamų žmonių. Ar gali jiems atrašyti nepasitaręs su tėvais? (+,-)</p> 			
Taip	Ne	Taip	Ne	Taip	Ne
<p>Tau reikia susikurti prisi- jungimo vardą ir slapta- žodį. Tu užrašai išgalvotą vardą ir susikuri slaptažodį iš įvairių skaičių, raidžių.</p> 	<p>Ar reikia laikytis namų susitarimų dėl naudojimo- si internetu. Kodėl?</p> 	<p>Ar gali pasakyti savo elek- troninio pašto slaptažodį geriausiam draugui?</p> 			
Taip	Ne	Taip	Ne	Taip	Ne

2.15. pav. Internetinio saugumo patarimai

Šaltinis: https://www.draugiskasinternetas.lt/wp-content/uploads/2020/12/Idejos-ugdymui_Interneto-saugumas.pdf

2) Pažymėk, kokia informacija teiktina ar neteiktina internete? Kodėl?

Informacija	Teiktina	Neteiktina	Kodėl?
Namų adresas.			
Gimtojo miesto vaizdai.			
Elektroninio pašto adresas.			
Patikusių filmų išpūdžiai.			
Šeimos narių telefonų numeriai.			
Asmeniniai slaptažodžiai.			
Gyvūnų vaizdo įrašai ar nuotraukos.			
Mokyklos pavadinimas ir klasė.			
Lankomi būreliai ir jų lankymo laikas.			
Perskaitytų knygų anotacijos.			
Asmeninės nuotraukos ir vaizdo įrašai.			
Gamtos nuotraukos.			



Užduotis mokiniui ATSISKYMO ĮGŪDŽIAI

Prie kiekvieno patarimo atsakyk į pateiktą klausimą. Atlikęs užduotį, aptarus klasėje galimus atsakymus; savanoriškai gali pasidalinti savo atsakymais su kitais.

PATARIMAI IR KLAUSIMAI	TAVO ATSAKYMAI
<p>1 patarimas. Klauskite, kad sužinotumėte daugiau apie planuojamą veiklą.</p> <p>Ar gali iš tikrųjų viskas pasisukti ne taip, kaip tikisi tavo draugai?</p>	
<p>2 patarimas. Pagalvokite; dalyvauti ar nedalyvauti.</p> <p>Dėl kokių priežasčių turėtum to nedaryti?</p>	
<p>3 patarimas. Tvirtai praneškite savo poziciją ar sprendimą.</p> <p>Kodėl šioje situacijoje naudinga būti tvirtam? Kaip pasireiškia tvirtumas?</p>	
<p>4 patarimas. Neaiškinkite ir neatsiprašinėkite.</p> <p>Kodėl vertėtų tiesiog pakartoti „ne“, o ne atsiprašinėti? Ko galima tikėtis, jeigu ramiai atsisakysi neįžeisdamas kito žmogaus?</p>	
<p>5 patarimas. Pasiūlykite teigiamą alternatyvą.</p> <p>Kaip galėtum teigiamai daryti įtaką savo bendraamžiams šioje situacijoje?</p>	



Užduotis mokiniui GERAI IR NEGERAI

Prisimink ir užrašyk kelias situacijas, kada veikti kartu su draugais yra gerai, o kada – negerai.
Rezultatus aptark su draugais.

GERAI	NEGERAI

2.5. Tema. ELGESYS SUSIRGUS

Tikslas: ugdyti gebėjimą rūpintis savo sveikata.

Uždaviniai:

- apibūdinti sergančio žmogaus požymius;
- mokėti kreiptis pagalbos susirgus;
- gebėti suteikti pagalbą sau ir kitam, įvykus lengvai traumai buityje;
- gebėti rasti informaciją apie vaistų vartojimą;
- žinoti jaunimo sveikatos prevencines ir pagalbos priemones.

Įgyjamos / plėtojamos kompetencijos:

- asmeninė, socialinė ir mokymosi mokyti;
- pažinimo;
- iniciatyvumo ir kūrybiškumo;
- komunikavimo.

Mokymosi pasiekimų vertinimas (slenkstinis):

suprasta sveikatos tausojimo ir stiprinimo reikšmė.

Naudota literatūra ir informacijos šaltiniai:

1. Portalas „esveikata.lt“. Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-04-15): <https://www.esveikata.lt/>
2. Metodinis leidinys „Pozityvas“. Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-04-15): <https://visiskirtingivisilygus.lt/infocentras/metodiniai-leidiniai/>
3. Tvarstyimo būdai. Metodinė medžiaga. Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-04-15): https://sauga-sveikata5-8.mkp.emokykla.lt/lt/mo/demonstracijos/tvarstyimo_budai/
4. Internetiniai puslapiai (žiūrėta 2022-04-15): www.kontracepcija.lt bei www.prisimink.lt.



2.5.1. Pamoka. SVEIKAS AR SERGU?

(rekomenduojama 2 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- kaip užsiregistruoti vizito pas gydytoją;
- kaip pasimatuoti temperatūrą;
- kaip suteikti pagalbą įvykus lengvai traumai;
- kaip gerti gydytojo išrašytus vaistus;

gebėtų:

- užsiregistruoti pas šeimos gydytoją;
- sau ir kitam pamatuoti temperatūrą;
- sau ir kitam sterilizuoti ir sutvarstyti nedidelę žaizdą;
- rasti informaciją apie gydytojo išrašytų vaistų vartojimą;

vadovautųsi nuostatomis:

- nepakenk sau ir kitam;
- atsakingas požiūris į sveikatą.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- stebėjimas;
- klausymas;
- grupinis darbas;
- individualus darbas;
- praktinis darbas.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi) mokymo(si) medžiagą pateikti;
- įvairių rūšių termometrai;
- pleistrai, tvarstymo priemonės;
- įvairių vaistų vartojimo instrukcijos.

Įvadas į užsiėmimą

Kaip rodo statistika, daugelis pacientų, besikreipiančių į skubios pagalbos skyrių, nėra sunkiai sergantys, ir daugelis jų neturėtų čia atvykti. Dalis jų – jauni žmonės, kurie nežino, kas yra šeimos gydytojas, nežino, kur jiems kreiptis, todėl eina bet kur dėl paprastų dalykų. Taip atima laiką iš tų, kuriems galbūt yra reikalinga skubi pagalba.

Pamokos tikslas – paaiškinti šeimos gydytojo funkcijas, būdus, kaip pas jį prisiregistruoti. Mokyti teisingai pamatuoti temperatūrą; patyrus lengvą traumą, mokėti suteikti pagalbą sau ir kitam. Supažindinti mokinius, kaip susirasti svarbią informaciją apie vaistų vartojimą.

Vertinimo / įsivertinimo ir refleksijos metodai

Klausimai pamokos pabaigoje:

- Į kokią gydytoją pirmiausiai reikia kreipti susirgus?
- Kokia žmogaus kūno temperatūra yra normali?
- Vaistus reikia vartoti taip, kaip paskirta gydytojo. Kur dar galima rasti informacijos apie vaisto vartojimą?



1 pratimas. KAIP UŽSIREGISTRUOTI PAS GYDYTOJUS?

Mokiniamis būtina žinoti, kad vaikams iki 16 metų sveikatos priežiūros paslaugos teikiamos tik sutikus tėvams ar globėjams, išskyrus būtinąsias medicinos paslaugas.

Mes visi turime būti pasirinkę savo šeimos gydytoją. Tai – pirmasis medikas, į kurį kreipiamasi bet kokiais su sveikata susijusiais klausimais. Šios specialybės gydytojai prižiūri visus asmenis nuo pat gimimo iki žilos senatvės. Konsultuoja ligų profilaktikos klausimais, moko sveikos gyvensenos pagrindų, prižiūri vaikus ir suaugusiuosius. Šeimos gydytojas profilaktiškai tikrina dėl darbo, prieš mokyklą ar darželį, konsultuoja vakcinavimo klausimais. Prižiūri lėtinėmis ligomis sergančius asmenims, tęsia ir koreguoja specialistų paskirtą gydymą. Esant reikalui, siunčia konsultuotis su gydytojais specialistais.

Šeimos gydytojas gali padėti išspręsti net 80 proc. sveikatos problemų. Tai yra pagrindinis asmuo, kuris prižiūri žmogaus sveikatą, turi visą žmogaus ligos istoriją, pas kurį sugrįžta visų konsultantų rekomendacijos.

Į šeimos gydytoją galima kreiptis įvairiais klausimais. Pirmiausia pas jį verta apsilankyti profilaktiškai – kartą per metus reikėtų pasidaryti profilaktinius kraujo tyrimus, kuriuos jums skirs šeimos gydytojas. Taip tvirtai žinosite, kad esate sveiki, jums netrūksta vitaminų ir mikroelementų, jums nesivysto jokios ligos.

Pas savo šeimos gydytoją turėsite apsilankyti ir dėl įvairių pažymų, pvz., dėl privalomosios sveikatos patikros mokykloje ir darbe, vairuotojo pažymėjimo.

Pajutus peršalimo simptomus, kamuoiant karščiavimui, gripui, kosuliui, norint dėl to gauti nedarbingumo pažymėjimą ir nusipirkti receptinių vaistų, jums taip pat reikės kreiptis į savo šeimos gydytoją.

Net norint vartoti vitaminus ar papildus, jums pirmiausiai reikėtų pasikonsultuoti su savo šeimos gydytoju, nes vitaminus taip pat reikia vartoti atsakingai ir mokėti derinti. Taip pat į jūsų pasirinktą gydytoją reikia kreiptis pasibaigus receptinių vaistų kursui, kad jums išrašytų vaistų receptą.

Pajutus bet kokius negalavimus, svarbiausia neužsiimti savigyda, o pirmiausia kreiptis į savo šeimos gydytoją, kuris yra kompetentingas įvertinti jūsų sveikatos būklę, nustatyti diagnozę ir paskirti medikamentus arba nukreipti jus pas kitus savo srities profesionalus dėl tolimesnių tyrimų. Juk kiekvienai ligai svarbiausias yra laikas. Kuo anksčiau liga bus pastebėta ir diagnozuota, tuo lengvesnis bus jos gydymas ir didesnė tikimybė greičiau pasveikti.

Mokiniamis pateikiama užduotis, kurioje yra supažindinama su „esveikata.lt“ portalo galimybėmis: prisiregistravimas pas specialistus, sveikatos istorija, receptų išrašymas ir pan.

2 pratimas. TEMPERATŪROS MATAVIMAS

Daugelį ligų lydi padidėjusi kūno temperatūra. Todėl jos matavimas yra labai svarbus. Temperatūra ir jos kitimas parodo ligos eigą bei gydymo efektyvumą. Karščiavimas yra organizmo atsakas į specifinius karščiavimą sukeliančius stimulus. Organizmas keičia temperatūrą, siekdamas suaktyvinti apsauginius mechanizmus.

Išmatuota kūno temperatūra priklauso nuo vietos, kurioje ji išmatuota. Termometrai būna gyvsidabrio, skaitmeniniai ir bekontaktiniai elektroniniai. Egzistuoja penki temperatūros matavimo būdai – pažastyje, kaktoje, ausyje, burnoje ir tiesiojoje žarnoje. Įsigijus termometrą, prieš matuojant temperatūrą, visada reikia atidžiai perskaityti gamintojo instrukciją, nes kiekvieno tipo termometras yra pritaikytas skirtingiems matavimo būdams.

Mokiniamis pateikiama užduotis atsakyti į klausimus ir aptarti grupėje.

3 pratimas. LENGVOS TRAUMOS BUIITYJE

Traumos gali nutikti staiga ir dėl aiškaus sužalojimo, pvz., griuvimo, patempimo, smūgio, įsipjovus, nusideginus ir kt. Pagal sunkumą traumas galima suskirstyti į lengvas, vidutines ir sunkias.

Lengvos traumos – tai sumušimai, patempimai, nubrozinimai. Vidutinio sunkumo trauma – tai gilesni raumenų, sąnarių pažeidimai, kai sąnarys būna iš dalies nestabilus. Sunkios traumos – kai raištis plyšta visiškai ar beveik visiškai arba įvyksta raumens įplyšimas, ar sausgyslė nutrūksta, įvairūs lūžiai ir t.t.

Kaip sau padėti patyrus traumą? Visų pirma, traumą turėtų apžiūrėti ir įvertinti gydytojas. Jei trauma yra nesunki (pvz., nedidelis nubrozinimas, nudegimas, nutrynimasis ir kt.), galima padėti pačiam sau, tačiau tai reikia daryti labai atidžiai.

- Nusibrozinus odą, paveikiamas tik paviršutinis jos sluoksnis, tad užtenka ją dezinfekuoti – tepant, plaunant žaizdos kraštus ir užklijuoti steriliu pleistru.
- Pritrynus pūslę, odą papurškiame dezinfekuojančia priemone, leidžiame nudžiūti ir užklijuojame specialų pleistrą, kuris gydo nutrynimus.
- Nedidelius nudegimus – pirmiausia reikia odą vėsinti šaltu tekančiu vandeniu. Vėliau pažeistą plotą reikia apdengti su steriliu tvarščiu.
- Jei įsipjovėte, būtina išvalyti žaizdą antiseptiku ir uždėti sterilų tvarstį. Jei žaizda gili ir gausiai kraujuoja būtina kreipti į gydytoją.
- Jei įkando gyvūnas, sužalotas vietas reikia nuplauti muilu, o toliau elgtis kaip ir įsipjovus. Jei žaizda gilesnė, reikia, kad ją apžiūrėtų gydytojas, nes neišku ar gyvūnas buvo paskiepytas nuo pasiutligės.

Kiekviena žaizda, net ir nedidelis įpjovimas, yra potencialus užkrato šaltinis. Tinkamai jos nedezinfekavus, pamiršus pakeisti pleistrą ar tvarstį, ar laiku nesikreipus į medikus, kyla rimtų komplikacijų grėsmė.

Mokiniam pateikiama praktinė užduotis, sutvarstyti įvairiose rankos ar kojos vietose „esančias“ nedideles žaizdas.

Tvarstymo pavyzdžių nuoroda (žiūrėta 2022-04-15):

https://sauga-sveikata5-8.mkp.emokykla.lt/lt/mo/demonstracijos/tvarstymo_budai/

4 pratimas. KADA IR KAIP GERTI VAISTUS?

Svarbiausia! Vaistai turi būti vartojami taip, kaip paskyrė jus gydantis gydytojas. Jei gydytojas nenurodė, informacijos reikėtų ieškoti vaisto informaciniame lapelyje, kuris būna vaisto pakuotėje.

- Vaistai vartojami prieš valgį – tokie vaistai turi būti išgerti mažiausiai 15 minučių iki valgio, o dažniausiai 30-40 minučių prieš valgį.
- Jei vaistai paskirti po valgio – geriausia išgerti per 2 val.
- Jei vaistus reikia gerti nevalgius – tokie vaistai vartojami 20-40 minučių iki pusryčių.
- Migdomieji vartojami pusvalandį ar kiek daugiau iki miego.
- Jeigu informaciniame lapelyje nenurodyta – paprastai vartojami 30 minučių prieš valgį.
- Jei nurodyta gerti du kartus per dieną – gerti kas 12 valandų.
- Jei nurodyta gerti tris kartus per dieną – gerti kas 8 valandas.
- Vaistus reikėtų gerti visuomet tuo pačiu laiku.
- Visus vaistus geriausia užgerti stikline virinto arba filtruoto vandens.

Jokiu būdu tabletės ar kapsulės nerykite neužgerdami skysčiu. Ryjant „sausai“, vaistai pradeda tirpti jau burnoje, todėl ima veikti anksčiau laiko. Ryjamos kapsulės gali prilipti prie gleivinės.

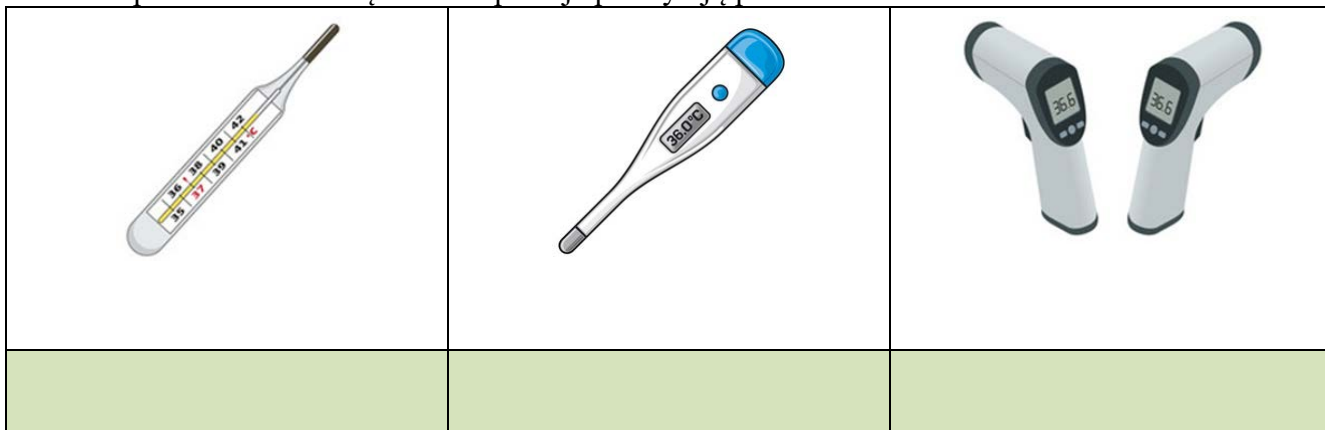
Antibiotikų vartojimas. Visus antibiotikus reikia vartoti tik pagal gydytojo nurodymus. Negalima kartu su antibiotikais vartoti alkoholio.

Mokiniam pateikiama užduotis, pagal pateiktas vaistų pakuotes, rasti ir išrašyti vaistų vartojimo rekomendacijas.



Užduotis mokiniui TEMPERATŪROS MATAVIMAS

Atpažink termometrų rūšis ir apačioje parašyk jų pavadinimus.



2.16. pav. Termometra

Šaltinis: <https://www.freeimages.com/>

Įvertink termometro rodmenis. Kurie rodmenys rodo, kad temperatūra „Normali“. Atsakymą pabrauk.

33–35 °C	36–37 °C	38–39 °C
----------	----------	----------

Kiek laiko reikia laikyti termometrą pažastyje? Atsakymą pabrauk.

15-20 min.	10-15 min.	9-10 min.
------------	------------	-----------



Užduotis mokiniui KADA IR KAIP GERTI VAISTUS?

Vaistų informaciniame lapelyje rask reikalingą informaciją ir užpildyk lentelę. Vaisto pavadinimą nurodys mokytojas.

Vaisto pavadinimas	
Kam jis vartojamas	
Kaip vartojamas	
Šalutinis poveikis	



Užduotis mokiniui KAIP UŽSIREGISTRUOTI PAS GYDYTOJUS

Pagalvok ir atsakyk.

Ar žinai kas tavo šeimos gydytojas?	
Išvardink kelis simptomus, kurie rodo, kad sergi.	
Ar žinai telefono numerį skubios pagalbos?	
Įvardink kelis atvejus, kada nereikia kviesti skubią pagalbą.	



Užduotis mokiniui LENGVOS TRAUMOS BUIITYJE

Naudodamasis IT, pagal nuorodoje: https://sauga-sveikata5-8.mkp.emokykla.lt/lt/mo/demonstracijos/tvarstymo_budai/ pateiktus traumų tvarstymo pavyzdžius, pasirink vieną būdą ir sutvarstytk draugui įvairiose rankos ar kojos vietose „esančias“ nedideles žaizdas.



2.5.2. Pamoka. JAUNIMO SVEIKATA

(rekomenduojama 2 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- kad depresija yra liga, kurią reikia gydyti;
- kad yra valgymo sutrikimo ligos;
- apie lytiškai plintančių ligų prevenciją;
- kokios yra kontracepcijos priemonės;
- kad dėl iškilusių negalavimų, būtina kreiptis į gydytoją;

gebėtų:

- įvardinti iškilusias problemas;
- kreiptis pagalbos;
- nusipirkti apsaugojimo priemones;
- susirasti reikiamą informacijos šaltinį;

vadovautųsi nuostatomis:

- tolerantiškas požiūris į žmones;
- problemas reikia spręsti;
- nesi vienas, yra žmogus, kuriam tu rūpi.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- demonstravimas;
- diskusija;
- grupinis darbas.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi) mokymo(si) medžiagą pateikti;
- popieriaus lapai;
- žymekliai;
- raudonos, žalios kortelės.

Įvadas į užsiėmimą

Šioje pamokoje siekiama kalbėti apie kelias aktualias jaunimui temas – depresiją, valgymo sutrikimus. Suteikti žinių apie lytiškai plintančias infekcijas. Supažindinti mokinius su rizikingo elgesio pasekmėmis ir pabrėžti apsaugojimo lytinių santykių metu svarbą. Pamokoje naudota medžiaga iš jaunimui skirto metodinio leidinio „Pozityvas“.

Nuoroda (žiūrėta 2022-04-15): <https://visiskirtingivisilygus.lt/infocentras/metodiniai-leidiniai/>

Priminti mokiniams, kad pagalbą jaunimui įvairiais klausimais, taip pat ir tais atvejais, kai asmenys galvoja apie savižudybę, teikia Jaunimo psichologinės pagalbos centras (www.jppc.lt), ir Jaunimo linija (nemokamas telefono numeris 8 800 2888 ir internetu: www.jaunimolinija.lt).

Vertinimas / įsivertinimas ir refleksija

Šioje pamokoje buvo kalbama, atliekamos užduotys jaunimui aktualiais klausimais. Tikrai sužinojai kažką naujo ir naudingo. Įvertink savo naujų žinių lygį skalėje nuo 1 iki 10, kur 1 reiškia, kad viską jau žinojai, nieko naujo neišgirdai, o 10 – kad sužinojai daug anksčiau nežinotų dalykų.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



1 pratimas. NUO LIŪDESIO IKI DEPRESIJOS

Pasakyti mokiniams, kad paauglystėje jaunuoliai ir jaunuolės kartais jaučiasi liūdni, nelaimingi. Jie gali jaustis nelaimingi dėl savo išvaizdos, dėl to, kad su jais nenori draugauti bendraamžiai, jų nesupranta tėvai ir pan. Kartais jauni asmenys netikėtai, rodos, be jokios priežasties visiškai praranda nuotaiką, staiga pradeda verkti. Suteikus reikiamą emocinę bei psichologinę paramą ir išlavinus tinkamus sprendimo priėmimo įgūdžius, reikalingus tokiai situacijai įveikti, dauguma jaunuolių gali sugebėti sėkmingai susidoroti su liūdesiu. Būseną, kai liūdesys, bejėgiškumas, neviltis, beprasmybės jausmas kamuoja dvi savaites ar ilgiau, yra vadinama depresija. Tai liga, kurią gali nustatyti psichinės sveikatos specialistas ir kurią būtina gydyti. Užsitęsusi, negydoma depresija gali baigtis savęs žalojimu ar savižudybe.

Depresijai būdinga:

- energijos trūkumas, nuovargio jausmas;
- motyvacijos mokytis trūkumas, nesugebėjimas susikaupti;
- noro užsiimti mėgstama veikla nebuvimas;
- valgymo ir miego įpročių pasikeitimas;
- atsiskyrimas nuo draugų, šeimos narių;
- išvaizdos pasikeitimas (pavyzdžiui, paprastai tvarkingas buvęs asmuo atrodo labai netvarkingai, nesirūpina savimi);
- piktnaudžiavimas psichoaktyviomis medžiagomis (alkoholiu ar narkotikais).

Mokiniams pateikiama užduotis diskutuoti tema „Mano draugas liūdnas. Kaip galėčiau jam padėti?“.

Mokinių mintys / pasiūlymai užrašomi lentoje ir aptariami.

2 pratimas. VALGYMO SUTRIKIMAI

Valgymo sutrikimas – tai psichologinė liga, kurios pagrindinis požymis yra perdėtas žmogaus poreikis kontroliuoti kūno masę, nes tuo to priklauso savivertė. Svorio metimas sergančiajam (-ai) dažnai tampa vienu svarbiausių dalykų pasaulyje. Dažniausiai pasitaikantys valgymo sutrikimai yra bulimija, anoreksija ir nuolatinis persivalgymas. Pratimo tikslas yra skatinti kritinį požiūrį į grožio industrijos peršamą reklamą ir jauno, liekno bei seksualaus kūno kultą. Valgymo sutrikimai dažniausiai yra susiję su asmens poreikiu būti tobulam.

Mokiniams pateikiama I užduotis, sužaisti žaidimą „KOMPLIMENTAI“.

Žaidimo eiga: paklausti mokinių, ar dažnai vieni kitiems sako komplimentus? Paprašyti, kad jie vieni kitiems ant nugarų prikljuotų popieriaus lapus ir vaikščiodami aplinkui, parašytų ką nors gero ir malonaus kitam mokiniui ant nugaros. Pratimo pabaigoje nusiima nuo nugaros prirašytus popieriaus lapus ir perskaito, ką jiems ant nugaros parašė kiti mokiniai.

Aptarimas: Paklausti mokinių, kaip jie jautėsi, kai gavo komplimentų ir kaip jautėsi rašydami komplimentus?

Mokiniams pateikiama II užduotis – atlikti testą, ar aktuali valgymo sutrikimų problema.

3 pratimas. LYTIŠKAI PLINTANČIŲ INFEKCIJŲ (LPI) PREVENCIJA

LPI – tai infekcijos, sukeltos bakterijų ar virusų ir perduodamos vieno asmens kitam pirmiausiai lytinių kontaktų metu. Svarbu atsiminti, kad lytinis kontaktas nėra vien lytiniai santykiai, tai ir oralinis kontaktas, bučiniai, analiniai lytiniai santykiai bei įvairių sekso reikmenų naudojimas. LPI patenka į organizmą per gleivinę (makšties, varpos, išeinamosios angos, burnos, kartais net akių gleivinę). Kai kurios LPI gali plisti sąlyčio metu, per odą. LPI taip pat gali būti perduodama iš motinos kūdikiui gimdymo ar žindymo krūtimi metu.

LPI NEPLINTA: spaudžiant ranką (sveikinantis); kalbantis, šokant su užsikrėtusiuoju; naudojantis ta pačia tualetu kriaukle; liečiant durų rankeną; maudantis baseine; naudojantis bendrais rankšluosčiais bei patalyne (šiuo būdu galima užsikrėsti utėlėmis bei niežų erkutėmis).

Kaip išvengti LPI? Vienintelis 100 % veiksmingas būdas apsisaugoti nuo LPI yra visiškai bet kokių lytinių santykių atsisakymas (susilaikymas). Ištikimybė pagrįsti lytiniai santykiai su vienu partneriu taip pat gali būti traktuojami kaip „saugūs“. Kitas veiksmingas būdas, apsaugantis nuo LPI, yra prezervatyvų naudojimas. Lytinių partnerių skaičiaus sumažinimas yra itin svarbus veiksnys, siekiant apsisaugoti nuo LPI.

Mokiniam pateikiama užduotis sužaisti žaidimą „PIŠTINĖ“. Tikslas – suteikti žinių apie rizikingą elgesį ir pabrėžti apsisaugojimo lytinių santykių metu svarbą.

Pasiruošimas: trijuose lapeliuose užrašoma raidė „P“, viename – „X“, o kiti lapeliai paliekami tušti (visų lapelių suma turi būti tokia, kiek yra mokinių). Lapeliai sumaišomi.

Pratimo eiga: išdalunami lapeliai mokiniams. Paspėjama, kad kitiems nerodytų, kas lapeliuose parašyta. Paprašyti, kad mokiniai atsistotų ir paspaustų ranką trimis grupės nariams. Visiems pasisveikinus su trimis mokiniais, grupė turi atsisėsti. Paprašyti, kad atsistotų tas (-a) dalyvis (-ė), kuris (-i) turi lapelį su raide „X“. Tada paprašyti, kad atsistotų visi, su kuriais sveikinosi šis dalyvis. Po to paprašyti, kad atsistotų visi, kurie sveikinosi su stovinčiais, ir taip tęsti, kol atsistos visi. Paprašoma įsivaizduoti, jog lapelį su raide „X“ turintis asmuo yra užsikrėtęs LPI ir kad jie turėjo lytinių santykių su visais dalyviais, kuriems spaudė ranką. (Priminkite, kad tai yra žaidimas ir nėra vienas (-a) nėra užsikrėtęs (-usi) LPI.) Paaiškinkite, kad žmonės, turėję lapelį su raide „P“, naudojo prezervatyvus. Taigi jiems negrėsė užsikrėsti LPI. Visi, kam teko tušti lapeliai, turėjo nesaugius lytinius santykius.

Aptarimas: Kaip šis žaidimas susijęs su tikru gyvenimu? Jei būtum užsikrėtęs (-usi) ŽIV, LPI, kaip rimta Tau tai atrodytų?

4 pratimas. KONTRACEPCIJA

Pratimo tikslas – suteikti žinių apie tinkamiausius kontracepcijos metodus ir patikslinti neteisingą informaciją apie apsisaugojimo priemones bei nėštumą. Ugdyti teigiamą požiūrį į apsisaugojimo priemonių naudojimą ir stiprinti įgūdžius, reikalingus kalbantis dėl kontracepcijos su partneriu.

Svarbu žinoti.

- Konkrečios kontraceptinių priemonių rūšies veikimas priklauso nuo to, ar tinkamai pasirinktas šis metodas ir ar jis tinkamai naudojamas. Pavyzdžiui, tik vieną kartą neišgėrus kontraceptinės tabletės, nėštumo tikimybė smarkiai padidėja. Taip pat negalima vartoti draugių tablečių.

- Vienintelė priemonė, apsauganti ir nuo neplanuoto nėštumo, ir nuo LPI bei ŽIV, yra prezervatyvas.

- Geriausias būdas apsisaugoti nuo nepageidaujamo nėštumo, nuo ŽIV ir kitų LPI yra naudoti dvigubą metodą – prezervatyvą ir kitą veiksmingą kontraceptinį metodą (pvz., tabletes).

- Tabletės, diafragmos, spiralės neapsaugo nuo ŽIV ir kitų LPI.

- Jei galvoji pradėti vartoti kontraceptinius vaistus ar kitus saugojimosi metodus, būtinai kreipkis į gydytoją.

Naudingos informacijos gali rasti šiuose internetiniuose puslapiuose (žiūrėta 2022-04-15): www.kontracepcija.lt bei www.prisimink.lt.

Siekiant aptarti apie nėštumo prevenciją sukurtus mitus ir suteikti teisingos informacijos apie kontraceptinius metodus, mokiniams pateikiama užduotis sužaisti žaidimą „MITAI IR FAKTAI APIE KONTRACEPCIJĄ IR NĖŠTUMĄ“. Paaiškinama mokiniams, kad nagrinėjami klausimai apie kontracepciją bei nėštumą. Šis pratimas nėra testas ar žinių patikrinimas, tai būdas pažvelgti į daugelį egzistuojančių faktų apie kontracepciją ir nėštumą, kurie kartais klaidingi, kartais – teisingi. Išdaliname mokiniams žalias bei raudonas korteles ir paaiškiname, kad žalia kortelė reiškia faktą, o raudona – mitą. Mokytojas skaitys teiginius, o mokiniai turės pasirinkti „FAKTAS“ ar „MITAS“.

Teiginiai skaitomi garsiai ir aptariami. Įsitikinama, ar visi sutinka su teisingu atsakymu. Jei reikia, suteikiama papildoma informacija pasirinktu klausimu.

Teiginiai su atsakymais apie kontracepciją ir nėštumą:

<p>1. Apsiplovimas po dušu iškart po lytinio akto gali apsaugoti nuo nėštumo. MITAS. Dušas ir lytinių organų apsiplovimas neužkerta kelio nėštumui.</p>
<p>2. Mergina nepastos, jei lytinis aktas vyks menstruacijų (mėnesinių) metu. MITAS. Nors paprastai ovuliacija vyksta praėjus 14 dienų (idealiausiu atveju) po menstruacijų, pastoti galima bet kuriuo mėnesinių ciklo metu. Ypač paauglių ovuliacija kartais vyksta greičiau, nei tikėtasi, o kartais net per mėnesines. Reikėtų atminti, kad pastoti galima tik vaisingomis dienomis.</p>
<p>3. Tikimybė iki 18 metų pastojusiai merginai mirti gimdymo metu yra 2–5 kartus didesnė nei vyresnėms moterims. FAKTAS. Jaunesnių nei 18 metų amžiaus merginų nėštumas gali kelti rimtų sveikatos pavojų. Taip yra todėl, kad daugelio merginų kaulai auga ir formuojasi maždaug iki 18 metų, o gimda visiškai subręsta apie 20-uosius moters gyvenimo metus. Ankstyvas nėštumas gali baigtis tokiais komplikacijomis: prieššlaikiniu gimdymu, užsitęsusiais sąrėmiais dėl mažo dubens, kūdikio ar motinos mirtimi.</p>
<p>4. Krūtimi kūdikį maitinanti moteris trumpai yra nevaisinga. MITAS. Kai kurioms moterims nevyksta ovuliacija, kai jos maitina kūdikį krūtimi, ir dėl to negali pastoti. Tai nebūtinai atsitinka visoms maitinančioms motinoms. Nereikia tikėtis, kad kūdikio maitinimas krūtimi taps nėštumo prevencijos priemone.</p>
<p>5. Pirmųjų lytinių santykių metu mergina negali pastoti. MITAS. Mergina gali pastoti bet kurių lytinių santykių metu, net ir pirmųjų!</p>
<p>6. Mergina gali pastoti, jei vaikiną prieš ejakuliaciją ištrauks varpą iš makšties. FAKTAS. Ir prejakuliate, skystyje, kuris išsiskiria dar prieš ejakuliaciją, taip pat būna spermatozoidų.</p>
<p>7. Jei mergina tebėra nekalta iki 20 metų amžiaus, ji gali turėti problemų ateityje, norėdama susilaukti vaikų. MITAS. Moterys yra vaisingos ir gali susilaukti vaikų iki menopauzės amžiaus (maždaug 50 metų amžiaus), kai išnyksta mėnesinės.</p>
<p>8. Mergina, dar nesulaukusi savo pirmųjų mėnesinių, gali pastoti. FAKTAS. Kadangi moters kiaušidės išskiria kiaušinėlių prieš prasidedant menstruacijoms, įmanoma, kad ji gali pastoti dar prieš pasirodant pirmosioms mėnesinėms. Tai įmanoma 12–13 metų mergaitėms prieš prasidedant mėnesinėms, tačiau tokie atvejai yra labai reti.</p>
<p>9. Mergina gali pastoti, jei palietė ką tik naudotą prezervatyvą. MITAS. Jei mergina pirštais, ant kurių yra sėklos, neliečia savo lytinių organų, ji negali pastoti.</p>



**Užduotis mokiniui
NUO LIŪDESIO IKI DEPRESIJOS**

Pagalvok ir parašyk po 2-5 pasiūlymus tema „Mano draugas liūdnas. Kaip galėčiau jam padėti?“. Pasiūlymus aptark.

1.
2.
3.
4.
5.



**Užduotis mokiniui
VALGYMO SUTRIKIMAI**

Atlik trumpą testą, kuris padės išsiaiškinti, ar tau aktuali valgymo sutrikimų problema:

KLAUSIMAS	ATSAKYMAS
Ar jaučiate, jog nekontroliuojate savo valgymo?	
Ar per pastaruosius 3 mėnesius Jūsų svoris pakito (nukrito arba priaugo) daugiau nei 6 kilogramus?	
Ar esate įsitikinusi (-ęs), kad esate per stora (-as), nors aplinkiniai sako, kad esate liekna (-as)?	
Ar galima sakyti, kad maistas dominuoja Jūsų gyvenime?	
Ar Jūs sukeliate sau vėmimą, nes bijote priaugti svorio?	

Jei atsakei „taip“ į 2 ar daugiau klausimų, yra didelė tikimybė, kad sergi anoreksija ar bulimija. Daugiau informacijos apie tai, kaip atpažinti šias ligas ir kur kreiptis: www.valgymosutrikimai.lt



**Užduotis mokiniui
LYTIŠKAI PLINTANČIŲ INFEKCIJŲ (LPI) PREVENCIJA**

Pagal mokytojo nurodymus sužaisk žaidimą „PIRŠTINĖ“, kurio tikslas – suteikti žinių apie rizikingą elgesį ir pabrėžti apsisaugojimo lytinių santykių metu svarbą.

Žaidimą aptark: Kaip šis žaidimas susijęs su tikru gyvenimu?

Jei būtum užsikrėtęs (-usi) ŽIV, LPI, kaip rimta Tau tai atrodytų?



Užduotis mokiniui KONTRACEPCIJA

Mokytojas skaitys teiginius, kurių vieni yra mitai, o kiti faktai apie kontracepciją ir nėštumą. Tu turi raudonas ir žalias korteles, kur raudona reiškia mitą, o žalia – faktą. Pagalvok, ar teiginys mitas (pakelk raudoną kortelę), ar faktas (pakelk žalią kortelę).

1. Apsiplovimas po dušu iškart po lytinio akto gali apsaugoti nuo nėštumo.
2. Mergina nepastos, jei lytinis aktas vyks menstruacijų (mėnesinių) metu.
3. Tikimybė iki 18 metų pastojusiai merginai mirti gimdymo metu yra 2–5 kartus didesnė nei vyresnėms moterims.
4. Krūtimi kūdikį maitinanti moteris trumpam tampa nevaisinga.
5. Pirmųjų lytinių santykių metu mergina negali pastoti.
6. Mergina gali pastoti, jei vaikiną prieš ejakuliaciją ištrauks varpą iš makšties.
7. Jei mergina tebėra nekalta iki 20 metų amžiaus, ji gali turėti problemų ateityje, norėdama susilaukti vaikų.
8. Mergina, nesulaukusi pirmųjų mėnesinių, gali pastoti.
9. Mergina gali pastoti, jei palietė ką tik panaudotą prezervatyvą.



2.5.3. Pamoka. SVEIKATOS PRIEŽIŪROS SPECIALISTŲ REKOMENDACIJOS (rekomenduojama 2 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- apie fizinio aktyvumo teikiamą naudą sveikatai;
- apie miego reikšmę žmogaus organizmui;
- apie triukšmo žalą sveikatai;
- akių, regėjimo saugojimo būdus;

gebėtų:

- laikytis dienos ritmo, atitinkančio sveikatos priežiūros specialistų rekomendacijas;
- pasirinkti saugų atstumą, dirbant prie kompiuterio, žiūrint TV;
- savarankiškai atlikti mankštą;
- riboti sėdimą laiką prie ekranų (TV, kompiuterio, telefono);

vadovautųsi nuostatomis:

- fizinis aktyvumas ir gera sveikata neatsiejami;
- drausmingumas;
- atsakingas požiūris į savo sveikatą;
- puoselėti sveikatos įpročius;
- pradėk daryti, nes niekas už tave nepadarys.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- stebėjimas;
- klausymas;
- grupinis darbas;
- individualus darbas.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi) mokymo(si) medžiagą pateikti;
- rašymo priemonės.

Įvadas į užsiėmimą

Dėl pasikeitusio gyvenimo tempo, būdo, žmonių sveikatos būklė ir fizinis pajėgumas prastėja. Pastaraisiais dešimtmečiais paauglių laisvalaikio ir pramogų pobūdis tapo fiziškai pasyvesnis. Daug laiko praleidžiama žiūrint TV, žaidžiant kompiuterinius žaidimus, naršant telefone.

Triukšmas yra tapęs sudėtinga socialine problema. Tapo įprasta matyti su ausinukais gyvenančius jaunos žmones. Juk triukšmą visada kažkas sukelia, nebesugebame pakelti nė minutės tylos.

Miegas yra neišvengiamai būtina kiekvieno gyvo organizmo būseną bei elementariausia pasyvaus poilsio rūšis. Jis yra reikalingas žmogaus organizmui kaip maistas, vanduo ar oras. Nustatyta, kad suaugęs žmogus turi miegoti nemažiau kaip aštuonias valandas. Dauguma žmonių miega nepakankamai ir, jei tai trunka ilgesnį laiką, gali pasibaigti rimtais sveikatos sutrikimais. Tačiau savo rankose turime kur kas daugiau galių valdyti savo savijautą ir gyvenimo kokybę, nei galime įsivaizduoti. O suteikti savo organizmui energijos ir priežiūrą – visai nesunku, reikia tik noro ir šiek tiek žinių.

Vertinimas / įsivertinimas ir refleksija

Klausimai pamokos pabaigoje:

- ar norint būti fiziškai aktyviam, reikalinga sporto salė su įranga?
- kiek vidutiniškai valandų reikia skirti miegui?
- nuo kelintos vakaro valandos ribojamas triukšmas?

- kokius pratimus reikia atlikti, jei ilgai sėdima, dirbama su IT?



REKOMENDUOJAMI 2.5.3. PAMOKOS PRATIMAI / UŽDUOTYS

1 pratimas. FIZINIS AKTYVUMAS

Mokytojas kalba apie tai, kad dauguma jaunimo pramogų ir poilsio rūšių tapo fiziškai pasyvios. Televizija, kompiuteriniai žaidimai, internetas reikšmingai pakeitė vaikų ir paauglių laisvalaikio įpročius. Bandome rasti pasiteisinimą, kad aktyvioms pramogoms netinkama, nepritaikyta aplinka, apranga, blogos oro sąlygos. Rekomenduojama kuo daugiau judėti ir keisti pasyvų gyvenimo būdą į aktyvesnį, kuriame daugiau judesio ir veiklos.

Mokytojas pasiūlo būdą, kaip neturint specialių sporto priemonių ir sportavimui tinkamos aprangos, rasti laiko pajudėti.

Mokiniam pateikiama I užduotis stebint filmukus, kartu atlikti ir užduotis.

Filmukų nuorodos, į pratimus apie fizinį aktyvumą ir šokius (žiūrėta 2022-05-25):

<https://www.youtube.com/watch?v=zzWB5bFAxAU>

https://www.youtube.com/watch?v=Ro2wuw_nnUk

<https://www.youtube.com/watch?v=bHPDuAygKGE>

Mokiniam pateikiama II užduotis, paskaičiuoti savo sėdėjimo laiką per dieną.

2 pratimas. MIEGO REIKŠMĖ

Su mokiniais aptariama miego reikšmė. Kai paaugliai tinkamai neišsimeigia, tai gali turėti reikšmės jų sveikatai. Miegui reikia skirti nuo 8 iki 10 valandų. Pasikeitus miego struktūrai, kai miego pradžia nukeliama vėliau, miegas sutrinka ir į ilgalaikę atmintį nepatenka informacija. Parytinis miegas ne toks naudingas atminčiai. Sutrikus miego ritmui, tai, ką išmoksti dieną, negali patekti į ilgalaikę atmintį. Gali prasidėti galvos skausmai, nerimas. Miego trūkumas gali išprovokuoti rimtas ligas.

Žiūrimas filmukas „Kiek iš tikrųjų būtina miegoti?“. Filmuko nuoroda (žiūrėta 2022-05-25):

<https://www.youtube.com/watch?v=831yP1tBGMQ>

Mokiniam pateikiama užduotis paskaičiuoti ir pasakyti, kiek vidutiniškai valandų jie miega per parą, darbo dienomis, kai eina į mokyklą, ir poilsio dienomis.

Atlikus užduotį, miego trukmės skirtumai palyginami ir aptariami.

3 pratimas. TRIUKŠMO ŽALA

Su mokiniais aptariamas dažnas jų pomėgis – labai dideliu garsu leisti išmaniuosius įrenginius. Esant dideliame triukšme, pažeidžiama klausa. Triukšmas gali veikti ir fiziškai, ir psichologiškai, trikdydamas tokias pagrindines veiklas kaip miegas, poilsis, mokslas ir bendravimas. Apsaugoti savo ir kitų klausą galima reguliuojant asmeninių garso prietaisų garsą ir ribojant kasdieninio jų naudojimo trukmę. Taip pat, kiek įmanoma, triukšmingose vietose naudoti triukšmą slopinančias ausines ir stengtis tokiose vietose būti kuo trumpiau.

Žiūrimas filmukas „Triukšmas“. Filmuko nuoroda (žiūrėta 2022-05-25):

<https://www.youtube.com/watch?v=oAPPgRNfxdM>

Peržiūrėjus filmuką, diskutuojama ir aptariama:

- 1) kaip dažnai mokiniai garsiai klausosi muzikos?
- 2) kokio lygio triukšmas draudžiamas tam tikru paros metu?

4 pratimas. SAUGOKIME REGĖJIMĄ

Su mokiniais kalbama apie laiką, kurį jie praleidžia prie kompiuterių ir telefonų ekranų. Paklausama, ar kada susimastė, koks didžiulis iššūkis tenka akims. Regai labiau kenkia ne kompiuteriai ir ekranai, o blogi mūsų įpročiai. Aptariamas atstumas, sėdėsena, laiko trukmė, kurį jie praleidžia žiūrėdami į ekranus.

Rekomenduojama pažiūrėti filmuką „Pratimai akių atpalaidavimui ir stiprinimui“ ir kartu visiems pasimokyti ir atlikti akių pratimus.

Filmuko nuoroda (žiūrėta 2022-05-25): <https://www.youtube.com/watch?v=hwzl-gru4KI>

Rekomenduojamas straipsnis „Vaikas ir kompiuteris: ką turi žinoti tėvai?“, kuriame aprašomi pratimai, skirti mažinti pečių juostos ir rankų nuovargį bei skeleto ir raumenų sistemos pažeidimų profilaktikai.

Straipsnio nuoroda (žiūrėta 2022-05-25): <https://www.sveikaszmogus.lt/Vaikams1-6865>

Pateikiama užduotis .Siūloma skirti 10 min. pamokos laiko ir visai klasei atlikti pratimus.



Užduotis mokiniui FIZINIS AKTYVUMAS

Paskaičiuok, kiek laiko pasyviai leidi per dieną sėdėdamas. Rezultatą aptark.

SĖDIMAS LAIKAS	SĖDĖJIMO TRUKMĖ (laikas val. / min.)
Pusryčiai	
Pamokų laikas	
Pietūs	
Pamokų ruošą	
Laikas internete prie kompiuterio, telefone	
Vakarienė	
TV žiūrėjimas	
Kita:	
Suskaičiuok savo sėdimą laiką	Iš viso:



Užduotis mokiniui MIEGO REIKŠMĖ

Paskaičiuok ir pasakyk kiek laiko per naktį miegi?

Einu miegoti val., keliuosi val.. Miegu - val.

Ar skiriasi laikas savaitgaliais ir atostogų metu?

Einu miegoti val., keliuosi val.. Miegu - val.



Užduotis mokiniui TRIUKŠMO ŽALA

Pagalvok ir atsakyk:

Suskaičiuok kiek laiko per parą būni triukšmingoje aplinkoje?	
Kokiu paros metu draudžiamas triukšmas?	



Užduotis mokiniui SAUGOKIME REGĖJIMĄ

Naudodamasis IT, pagal nuorodą: <https://www.youtube.com/watch?v=hwzl-gru4KI> atsidaryk ir peržiūrėk filmuką „Pratimai akių atpalaidavimui ir stiprinimui“.

Kartu su klasės draugais atlik pratimus skirtus regėjimui stiprinti.

2.6. Tema. PAGALBA NELAIMĖS ATVEJU

Tikslas: ugdyti mokinių saugaus elgesio ir tinkamo reagavimo kritinėse situacijose, atsitikus nelaimingam įvykiui, įgūdžius.

Uždaviniai:

- stiprinti prevencinius veiksmus bei reagavimą į pavojus kasdieninėje aplinkoje;
- mokyti pasirengti savo ir šeimos išvykimo krepšį bei planą, gresiant didesnei nelaimei, galimai evakuacijai;
- žinoti pagalbos tarnybas ir įvardinti jų paskirtį.

Įgyjamos / plėtojamos kompetencijos:

- asmeninė, socialinė ir mokymosi mokyti;
- pažinimo;
- iniciatyvumo ir kūrybiškumo;
- komunikavimo.

Mokymosi pasiekimų vertinimas (slenkstinis)

Suprasta sveikatos tausojimo ir stiprinimo reikšmė.

Mokoma elgtis nelaimės atveju.

Naudoti informacijos šaltiniai:

1. Skaitmeninė mokymo priemonė (žiūrėta 2022-04-29):
http://sauga-sveikata5-8.mkp.emokykla.lt/lt/temos/ekstremaliosios_situacijos/
2. N. Sturlienė. Paauglių socialinių įgūdžių ugdymo programa „Tiltai“. – Kaunas: „Arx Baltica“ spaudos namai, 2007.
3. Elektroninis leidinys. Būk atidus. Vilnius, 2006. (žiūrėta 2022-04-29)
https://www.zemuogele.lt/wp-content/uploads/2020/03/Buk_atidus_elektra.pdf
4. Lietuvos pasirengimo ekstremaliosioms situacijoms. Interneto svetainė (žiūrėta 2022-04-29): <https://lt72.lt/>
5. Teisingas atšvaito dėvėjimas (žiūrėta 2022-04-29):
<https://www.sveikatosbiuras.lt/lt/bendruomenes-sveikatos-stiprinimas/suzalojimu-prevencija/>
6. Emocinė ir psichologinė pagalba (žiūrėta 2022-04-29) <https://socmin.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/socialine-integracija/emocine-ir-psichologine-pagalba>
7. Smurtas, emocinės krizės ir savižala paauglystėje: kaip atpažinti ir padėti? (žiūrėta 2022-04-29) <https://www.lsmuni.lt/cris/bitstream/20.500.12512/112877/1/ISBN9789955157274.pdf>
8. Jaunimo linija (žiūrėta 2022-04-29)
<http://www.sveikatostinklas.lt/specialistams/informacija/instituciju-db/jaunimo-linija>
9. Vaikų linija (žiūrėta 2022-04-29) <https://www.vaikulinija.lt/>



2.6.1. Pamoka. PAVOJAI KASDIENINĖJE APLINKOJE

(rekomenduojama 2 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- apie pavojus gamtoje įvairiais metų laikais;
- apie saugų elgesį gatvėje;
- apie elektros prietaisų keliamus pavojus;
- apie internete slypinčius pavojus;

gebėtų:

- tinkamai elgtis gaisro atveju;
- pasirinkti apsaugos priemones;
- įvertinti pavojus įvairiose gyvenimiškose situacijose.

vadovautųsi nuostatomis:

- saugumas sau ir kitiems;
- atsakomybė;
- drausmingumas.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- pasakojimas;
- demonstravimas;
- individualus darbas;
- diskusija;
- minčių lietus;
- testų aptarimas.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi) mokymo(si) medžiagą pateikti;
- popierius;
- rašymo ir piešimo priemonės.

Įvadas į užsiėmimą

Papasakoti apie saugaus elgesio reikalavimų laikymosi svarbą įvairiose situacijose. Akcentuoti, kad elementarių saugumo taisyklių kasdienėse situacijose laikymasis padeda išvengti nelaimingų atsitikimų ar net ir didesnių nelaimių. Aptariamoms galimos pavojingos situacijos gamtoje, gatvėje, butyje, internete.

Vertinimo / įsivertinimo ir refleksijos metodai

Klausimai pamokos pabaigai:

1. Kokios yra pagrindinės dviratininko apsaugos priemonės?
2. Įvardinkite po vieną gamtos stichijos reiškinių.
3. Pasakykite tris pavojingas situacijas bendraujant internetu.



1 pratimas. BŪK SAUGUS GATVĖJE

Primenamos eismo taisyklės, kurias turi žinoti pėstysis, dviratininkas. Peržiūrimas filmukas „Saugus važiavimas dviračiu“.

Filmuko nuoroda (žiūrėta 2022-04-29): <https://www.youtube.com/watch?v=rOmUHOap60>

Mokiniam pateikiama užduotis nupiešti dviratininko ir riedlentininkės apsaugos priemonės. Teisingas atšvaito dėvėjimas (žiūrėta 2022-04-29): <https://www.sveikatosbiuras.lt/lt/bendruomenes-sveikatos-stiprinimas/suzalojimu-prevencija/>

2 pratimas. PAVOJAI GAMTOJE ĮVAIRIAIS METŲ LAIKAIS

Nagrinėjamos įvairios situacijos gamtoje skirtingais metų laikais. Aptariami galimi pavojai ir kaip jų išvengti. Situacijų nuoroda (žiūrėta 2022-04-29): http://sauga-sveikata5-8.mkp.emokykla.lt/lt/mo/demonstracijos/pavojai_gamtoje_ivairiais_metu_laikais/

Mokiniam pateikiama užduotis: apibūdinti kiekvieną paveikslėlį – koks metų laikas? kokie pavojai tyko? kaip nuo jų apsisaugoti?

3 pratimas. SAUGUS ELGESYS SU ELEKTRA

Aptariami pagrindiniai reikalavimai, kaip saugiai elgtis su elektros įrenginiais ir prietaisais buityje. Peržiūrimas filmukas „Saugus elgesys su elektra“.

Filmuko nuoroda (žiūrėta 2022-04-29):

<https://www.youtube.com/watch?v=7B6sHvM8nYQ>

Pateikiama užduotis mokiniams padėti Simui atrasti tinkamą laidą.

4 pratimas. PAVOJAI INTERNETE

Priminti mokiniams, kad šalia reikalingų ir smagių dalykų, kuriais galime naudotis internete, slypi daug pavojų – netinkamos informacijos, kontaktai su nepažįstamais žmonėmis, asmeninių duomenų nutekėjimas. Aptarti kokia informacija galima dalintis, o kokia ne. Pasikalbėti apie įvairias situacijas, pavyzdžiui, kaip mokiniai reaguotų, jeigu kas nors prašytų vieno ar kito dalyko, informacijos, asmeninių duomenų, nuogo kūno nuotraukų, ir kaip geriausia reaguoti.

Peržiūrimi filmukai „Pavojai internete, kaip apsaugoti vaikus“ ir „Pavojai tykantys paauglių internete“.

Filmukų nuorodos (žiūrėta 2022-04-29):

<https://www.youtube.com/watch?v=zyiL6gZ5R9A>

<https://www.15min.lt/video/pavojai-tykantys-paaugliu-internete-14450>

Atsižvelgus į mokinių gebėjimus, atliekamas testas „IKT saugumo įgūdžių barometras“.

Testo nuoroda (žiūrėta 2022-04-29):

<http://dev.ecdl.lt/project/eguardtest/questions/dc37ce44cebba33dc225795c00601ca1.php>

Mokiniam pateikiama užduotis atrinkti teisingus teiginius apie pavojus, kurie gali kilti internete.



Užduotis mokiniui BŪK SAUGUS GATVĖJE

Nuspalvink piešinėlius ir „uždėk“ (nupiešk) jaunuolių apsaugos priemones, kad jie saugiai važinėtu.












2.16. pav. Dviratininkas ir riedutininkė
Šaltinis: <https://www.freerangestock.com/>



Užduotis mokiniui PAVOJAI GAMTOJE ĮVAIRIAIS METŲ LAIKAIS

Apibūdink kiekvieną paveikslėlį: koks metų laikas? kokie pavojai tyko? kaip nuo jų apsisaugoti? Atlikęs užduotį, savo mintis aptark su draugais ir mokytoju.

2.17. pav. Metų laikų situacijos
Šaltinis: <http://www.photogen.com/>



Užduotis mokiniui SAUGUS ELGESYS SU ELEKTRA

Padėk Simui įsijungti televizorių – atrask tinkamą laidą.



2.18. pav. Padėk Simui įsijungti televizorių

Šaltinis: https://www.zemuogele.lt/wp-content/uploads/2020/03/Buk_atidus_elektra.pdf



Užduotis mokiniui PAVOJAI INTERNETE

Surask ir pažymėk 5 teiginius apie pavojus, kurie gali kilti internete. Rezultatą aptark su draugais.

1. Pavojus susipažinti su blogų ketinimų turinčiais asmenimis ir būti apgautam.	
2. Pavojus išsisukti koją.	
3. Pavojus pažeisti privatumą ir atskleisti asmeninius duomenis.	
4. Pavojus sušlapti rūbus.	
5. Pavojus patekti į netinkamo turinio interneto svetaines.	
6. Pavojus persivalgyti.	
7. Pavojus tapti elektroninių patyčių objektu.	
8. Pavojus susižeisti.	
9. Pavojus pakenkti kompiuteriui ir jame saugomai informacijai.	



2.6.2. Pamoka. NELAIMĖ – KAIP ELGTIS?

(rekomenduojama 2akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- įvairių nelaimių priežastis;
- kaip elgtis nutikus nelaimei;
- šeimos narių, artimųjų kontaktus;

gebėtų:

- priimti sprendimus individualiai ir prisiderinant komandoje;
- pasirengti išgyvenimo krepšio daiktų sąrašą;
- pasiruošti šeimos planą ekstremalios situacijos atveju;

vadovautųsi nuostatomis:

- saugumas sau ir kitiems;
- atsakomybė;
- dėmesys detalėms;
- drausmingumas.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- pasakojimas;
- žaidimas;
- demonstravimas;
- individualus ir grupinis darbas.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi) mokymo(si) medžiagą pateikti;
- popierius, rašymo priemonės.

Įvadas į užsiėmimą

Paaškinama įvairių nelaimių priežastys ir kaip elgtis joms nutikus. Akcentuojama, kad svarbu nepasimesti, nepadikuojant priimti reikalingus sprendimus. Tam reikia iš anksto ruoštis: paaškinama išvykimo krepšio reikšmė ir kaip jį susirinkti, kaip pasirengti šeimos planą ekstremalios situacijos atveju.

Vertinimas / įsivertinimas ir refleksija

Paprašoma mokinių įvardinti 1-3 dalykus, kurių nežinojo anksčiau ir, dabar sužinoję, jaučiasi saugesni.



1 pratimas. SPRENDIMO SVARBA

Pratimas skirtas mokyti priimti sprendimus: aptarti, kas lemia jo priėmimą, mokyti derinti asmenines ir grupės pozicijas.

Klasė dalijama į dvi komandas. Kiekvienos komandos kiekvienas dalyvis gauna daiktų sąrašo kopijas, rašiklius. Pakviečiami į „Kelionę oro balionu“.

Mokytoja garsiai skaito tekstą: „*Įsivaizduokite, kad jūsų komanda dabar skrenda oro balionu. Jūs pakilote labai aukštai. Jau nematyti žmonių veidų, namai panašūs į kaladėles, keliai – į siūlus. Virš galvos – debesys. Jūs skrendate virš miestų ir miškų. Vėjas stiprus. Greitis didelis. Štai jūs jau skrendate virš vandenyno. Vandenynas – neramus, matyti baltos bangų keteros, bet jūsų balionas stabiliai skrenda, nepaisant audros. Staiga nuo horizonto žaibo greičiu į jus atskrenda didelis erelis, kuris susiduria su balionu ir savo galingu snapu jį prakerta. Jūsų oro balionas pradeda sparčiai leistis žemyn. Krepšys galėtų jūroje išsilaikyti, bet yra pavojus, kad dėl audros jis apvirs. Tolumoje, vėjo kryptimi pastebite kelias negyvenamas salas. Kad jas pasiektumėte, reikia atsikratyti dalies krepšy esančių daiktų. Bet ką išmesti? Tų daiktų gali prireikti negyvenamoje saloje. Niekas nežino, kiek ten reiks praleisti laiko, neišku, koks ten klimatas. Dabar gausite daiktų, esančių oro balione, sąrašą. Turite nuspręsti, ką išmesite pirmiausia, o ką paskiausiai. Kitaip sakant, sudarykite išmetamų daiktų eilę. Pirmiausiai šią užduotį atlikite kiekvienas atskirai. Užduočiai atlikti skiriama 10 min.“*

Atlikus užduotį individualiai, mokytoja tęsia: „*Taigi dabar jūsų viltis – nusukti iki salos ir išgyventi. Jei neišmesite nieko, greitai nukrisite į jūrą ir paskęsite. Išmesite viską – pražūsite saloje. Dabar komanda turi kartu nuspręsti, kokia eile reikėtų išmesti daiktus. Bet sprendimą reikia priimti ne balsų dauguma, o bendru sutarimu. Jei nėra bendro sutarimo, sprendimas nepriimamas, jūsų tikimybė žūti – didesnė. Kuo greičiau priimsite bendrą sprendimą, tuo didesnė tikimybė pasiekti salą. Šiam darbui skiriama 30 min.“*

Komandos pristato savo daiktų sąrašus. Aiškinamasi, kieno individualus sąrašas labiausiai panašus į grupės.

APTARIMAS: Kaip jaučiasi grupė priėmusi bendrą sprendimą? Kas padėjo atlikti šią užduotį? Kokių buvo sunkumų? Kieno sudarytas sąrašas buvo išmintingiausias? Kiek šis žmogus turėjo įtakos grupės sprendimams? Kas mokėjo įtikinti kitus?

2 pratimas. REIKIA / NEGALIMA

Primenamos gamtos stichijos, kurios pasaulyje, šylant klimatui, vis dažniau pasireiškia ir Lietuvoje. Aptariamos situacijos apie žmonių elgesį vienu ar kitu atveju, ką būtina atlikti, o ko griežtai negalima daryti.

Mokiniam pateikiama užduotis parašyti, kaip reikėtų ir kaip negalima elgtis, artėjant uraganiniam vėjui, žaibuojant, kylant potvyniui, esant pūgai ar smarkiame snygiui.

3 pratimas. ŠEIMOS PLANAS

Kai įvyksta netikėtos situacijos, labai svarbu yra apsaugoti save ir artimuosius. Svarbu žinoti savo artimųjų adresus, vardus, pavardes, telefonų numerius. Iš anksto aptarti susitikimo vietą. Aptariami klausimai, pateikti Lietuvos pasirengimo ekstremaliosioms situacijoms interneto svetainėje, nuoroda (žiūrėta 2022-04-29): https://lt72.lt/?page_id=3054

Mokiniam pateikiama užduotis sudaryti „Šeimos planą“. Jei nežino visos informacijos, užduotį gali baigti namuose, aptarę kartu su tėvais.

4 pratimas. 72 VALANDŲ IŠGYVENIMO KREPŠYS

Su mokiniais aptariama, kas yra išgyvenimo krepšys, ką ir kiek būtina pasiimti su savimi, jei tektų evakuotis. Paaiškinama būtinų daiktų reikšmė norint išgyventi.

Mokiniam pateikiama užduotis pasirengti asmeninį išgyvenimo krepšio daiktų sąrašą pagal savo poreikius.

Parengti sąrašai aptariami, naudojantis Lietuvos pasirengimo ekstremaliosioms situacijoms interneto svetainėje pateiktais patarimais (<https://lt72.lt/wp-content/uploads/2022/03/Svarbiausia-zinoti.pdf>).



2.19. pav. Išgyvenimui būtini daiktai

Šaltinis: https://lt72.lt/?page_id=3048

5 pratimas. GAISRO PRIEŽASTYS

Žiūrimas filmukas „Gaisro priežastys“. Filmuko nuoroda (žiūrėta 2022-04-29):
<https://www.youtube.com/watch?v=IA2-m86IaWU>

Siekiant įtvirtinti žinias mokiniams pateikiama užduotis, baigi sakinius.



**Užduotis mokiniui
SPRENDIMO SVARBA**

Pasirink daiktus, kad galėtum išgyventi negyvenamoje saloje. Nuspręsk, ką išmesi pirmiausia, o ką paskiausiai. Sudaryk išmetamų daiktų eilę.

Daiktai	Svoris	Vieta
Dubenys, puodai, šaukštai	9 kg	
Signalinė raketa	6 kg	
Žemėlapiai, kompasas	2 kg	
Mėsos konservai	20 kg	
Kirviai, peiliai, kastuvai	12 kg	
Geriamojo vandens bakas	20 litrų	
Tvarsčiai, vata, vandenilio peroksidas	7 kg	
Šautuvas su šoviniais	30 kg	
Šokoladas	10 kg	
Auksas, briliantai	25 kg	
Žvejybos įrankiai	5 kg	
Veidrodis, muilas, šampūnas, dezodorantas	3 kg	
Druska, cukrus, vitaminai	9 kg	



**Užduotis mokiniui
REIKIA / NEGALIMA**

Parašyk, kaip reikėtų ir kaip negalima elgtis, artėjant uraganiniam vėjui, žaibuojant, kylant potvyniui, esant pūgai ar smarkiam snygiui. Užrašytomis mintimis pasidalink su draugais.

Artėjant uraganiniam vėjui REIKIA:	Artėjant uraganiniam vėjui NEGALIMA:
Žaibuojant REIKIA:	Žaibuojant NEGALIMA:
Kylant potvyniui REIKIA:	Kylant potvyniui NEGALIMA:
Pūgos metu ar esant smarkiam snygiui REIKIA:	Pūgos metu ar esant smarkiam snygiui NEGALIMA:





Užduotis mokiniui ŠEIMOS PLANAS


Sudaryk „Šeimos planą“, aptark jį su šeimos nariais.

Šeimos planas


Pasiruošk netikėtoms situacijoms šiandien – apsaugok save ir artimuosius rytoj

Mūsų susitikimo vieta: (čia susitikime atsitikus nelaimei)
Adresas:.....
Įsimintini objektai aplink:.....
.....



Patikimas kontaktinis asmuo: (gyvenantis toliau nuo mūsų namų)
Adresas:.....
Įsimintini objektai aplink:.....
.....
Telefono Nr.:.....



Mūsų artimieji:
(susitarkime, kaip ir kada susitikime, kaip derinsime veiksmus)

Vardas:.....
Vieta:.....
Tel.Nr.:.....

Vardas:.....
Vieta:.....
Tel.Nr.:.....

Vardas:.....
Vieta:.....
Tel.Nr.:.....

2.20. pav. Šeimos išvykimo planas
Šaltinis: https://lt72.lt/?page_id=3048



Užduotis mokiniui GAISRO PRIEŽASTYS

Užbaik sakinius, įrašyk praleistus žodžius.

Kilus gaisrui:

- išeik iš pavojų keliančios
- jei patalpoje daug dūmų, užsidenkite burną ir nosį drėgnu
- eik pasilenkęs arba
- uždaryk duris, bet jų
- niekada negrįžkite atgal į degantį
- skambinkite skubios pagalbos telefonu ir praneškite apie gaisrą.

Raktiniai žodžiai: šliaužk, 112, namą, audiniu, patalpos, neužrakink.



2.6.3. Pamoka. PAGALBOS TARNYBOS

(rekomenduojama 2 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- kokios yra pagalbos tarnybos;
- kaip ieškoti pagalbos;

gebėtų:

- išsikviesti / pakviesti pagalbą;
- papasakoti apie save;
- pateikti informaciją apie įvykį;
- bendrauti ir bendradarbiauti;

vadovautųsi nuostatomis:

- nukentėjai, netylėk;
- visi skirtingi, visi lygūs;
- tobulų žmonių nėra;
- kreiptis pagalbos nėra gėdinga.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- diskusija;
- individualus darbas;
- stebėjimas;
- testo atlikimas;
- praktinis darbas.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi) mokymo(si) medžiagą pateikti;
- rašymo priemonės.

Įvadas į užsiėmimą

Supažindinti mokinius su įvairiomis pagalbos tarnybomis, kurios įvykus didesnei ar mažesnei nelaimėi, teikia pagalbą. Pagalbos gali reikėti ir tada, kai išoriškai jos nesimato. Pakalbėti apie emocinę, psichologinę pagalbą. Kur kreiptis, kur ieškoti informacijos apie teikiamą pagalbą.

Supažindinti mokinius, kaip kalbėti, kokią informaciją pateikti. Patikinti, kad pagalba yra, tik reikia nebijoti, kreiptis, kalbėti ir prašyti.

Vertinimas / įsivertinimas ir refleksija

Klausimai pamokos pabaigoje:

- kokios saugumo pajėgos teikia pagalbą gaisro namuose atveju?
- kur galima kreiptis prireikus emocinės pagalbos?
- kokia yra skubios pagalbos telefono 112 paskirtis?



1 pratimas. AR ŽINAI SAUGUMO PAJĖGAS?

Su mokiniais aptariamos įvairios tarnybos, veikiančios Lietuvoje, kurias galima išsikviesti įvykus didesnei ar mažesnei nelaimėi. Pateikiami pavyzdžiai (susirgo šuo, vėtra nuvertė elektros stulpą, užpustė kelią į namus, namuose dingo interneto ryšys ir t. t.) ir aiškinamasi į kokias tarnybas reikėtų kreiptis pagalbos.

Mokiniam pateikiama užduotis prie paveikslėlių parašyti saugumo tarnybos pavadinimą ir kokiam įvykiui įvykus juos reikia kviešti.

2 pratimas. NUKENTĖJAI? NETYLĖK!

Mokiniam priminti, kur galima kreiptis prireikus emocinės pagalbos. Jei reikia pasikalbėti atvirai, nuoširdžiai apie tai, kas jiems labai svarbu, bet kuriuo paros metu nemokamai galima skambinti telefonu **8 800 28888**. Tai Jaunimo linijos telefonas. Paskambinus galima kalbėtis apie iššūkius, rūpesčius ir sunkumus, kurie slegia. Linijos savanoriams rūpi kiekvienas žmogus. Besikalbant geriau suprantama, ką išgyvenate. Pokalbis gali padėti pamatyti dalykus iš kitos pusės, atrasti daugiau pasirinkimų. Akcentuoti mokiniam, kad viskas, apie ką kalbama, lieka tik tarp besikreipiančiojo ir Jaunimo linijos. Siekiant sužinoti smulkiau, kokiais klausimais kreipiamasi į Jaunimo liniją, peržiūrimas filmukas.

Filmuko nuoroda (žiūrėta 2022-04-29):

<http://www.sveikatostinklas.lt/specialistams/informacija/instituciju-db/jaunimo-linija>

<https://www.vaikulinija.lt/>

3 pratimas. PATIRI PATYČIAS, AR ŽINAI KUR KREIPTIS?

Mokytojas kalba su mokiniais, kad nėra lengva apsiginti nuo patyčių. Kad mokinys, iš kurio tyčiojamosi, patiria daug įvairių jausmų – pyktį, liūdesį, nerimą, bejėgiškumą. Dažniausiai ir skriaudėjai stengiasi įbauginti ir grasina, kad bus dar blogiau, jei patyčias patiriantis vaikas kreipsis pagalbos.

Tačiau, kad ir kokia beviltiška atrodytų patyčių situacija, tikrai yra būdų ją išspręsti. Kiekvienas žmogus turi teisę būti saugus. Būtina kreiptis pagalbos!

Mokiniam pateikiama užduotis atlikti testą „Įveik patyčias“.

Testo nuoroda (žiūrėta 2022-04-29): <http://uzsaugialietuva.lt/testas/testas>

4 pratimas. SKUBI PAGALBA 112

Mokytojas aptaria su mokiniais, kokia yra skubios pagalbos telefono 112 paskirtis. Šiuo vienu numeriu galima iškviešti keturias tarnybas. Aiškinama, kaip teisingai išsikviesti pagalbą, kad brangi kiekviena minutė ir nereikia užimti linijos be reikalo. Perspėjama, kad už klaidinančius skambučius yra taikoma atsakomybė.

Peržiūrimas filmukas apie skubios pagalbos telefono 112 paskirtį.

Filmuko nuoroda (žiūrėta 2022-04-29): <https://112.lt/vaizdo-irasai/>

Mokiniam pateikiama užduotis pažymėti įvykius, kada yra skambinama 112 numeriu



Užduotis mokiniui SKUBI PAGALBA 112

Pažymėk įvykius „+“, kuriam atsitikus skambinsi numeriu **112**.

Įvykis	☎ 112	Įvykis	☎ 112
Dega namas.		Iš jūsų pavagia piniginę.	
Mušasi kaimynai.		Susirgo jūsų šuo.	
Reikia išsikviesti taksį.		Sužinoti autobusų tvarkaraštį.	
Skęsta žmogus.		Nepavyksta sustabdyti kraujavimo.	
Slidūs, nenuvalyti keliai.		Iš krano nebėga vanduo.	
Užsisakyti picą.		Žmogus dūsta, negali kvėpuoti.	



Užduotis mokiniui NUKENTĖJAI? NETYLĖK!

Pagalvok ir pasakyk, kur galima kreiptis prireikus emocinės pagalbos. Peržiūrėk filmuką apie Jaunimo liniją. Filmuko nuoroda:

<http://www.sveikatostinklas.lt/specialistams/informacija/instituciju-db/jaunimo-linija>.

Iškilusius klausimus aptark su draugais, mokytoju.



Užduotis mokiniui PATIRI PATYČIAS, AR ŽINAI KUR KREIPTIS?

Naudodamasis IT, atsidaryk ir atlik testą „Įveik patyčias“. Testo nuoroda:
<http://uzsaugialietuva.lt/testas/testas>.

Rezultatą aptark su mokytoju.



3 mokymosi rezultatas. SUPRASTI CHARAKTERIO SAVYBIŲ IR EMOCIJŲ ĮTAKĄ ELGSENAI

3.1. Tema. SAVĖS IR KITŲ PAŽINIMAS

Tikslas: formuoti adekvatų savęs ir kitų vertinimą, ugdyti pažinimo ir asmenybės augimo gebėjimus, motyvuoti siekti gyvenimo tikslų.

Uždaviniai:

- padėti mokiniams pažinti save ir kitus;
- formuoti adekvatų savęs ir kitų vertinimą;
- mokyti pastebėti savo ir kitų žmonių asmenybių panašumus ir skirtumus.

Įgyjamos / plėtojamos kompetencijos:

- asmeninė, socialinė ir mokymosi mokyti;
- pažinimo;
- iniciatyvumo ir kūrybiškumo;
- komunikavimo.

Mokymosi pasiekimų vertinimas (slenkstinis):

Įvardintos teigiamos ir neigiamos asmeninės savybės.

Naudoti informacijos šaltiniai:

1. Psichologijos vadovėlis 9-10 klasėms, D. Gailienė, L. Bulotaitė, N. Sturlienė. Vilnius, 2020.
2. Bendravimo psichologija šiuolaikiškai. R. Lekavičienė, Z. Vasiliauskienė, D. Antinienė, J. Almonaitienė. Vilnius, 2010.
3. Paauglių socialinių įgūdžių ugdymo programa. „Tiltai 1“, N. Sturlienė. Vilnius, 2013.
4. Žaidžiu jausmus: PYKTIS, L. Cirtautienė, G. Meslienė. Kaunas, 2014.
5. Žaidžiu jausmus: BAIMĖ, L. Cirtautienė, G. Meslienė. Kaunas, 2012.
6. Pratybų sąsiuvinis jaunuoliams „Savęs suvokimas ir savo jausmų supratimas“. Vilniaus miesto psichologinė – pedagoginė tarnyba, 2012 m.
7. Metodinė knyga „Paauglių grupės užkulisiai“. L. Stumbraitytė, S. Andriukevičiūtė. Vilnius, 2021.
8. Mokymų medžiaga „Vaiko ir žmogaus teisių mokymai“, Visuomeninė organizacija „Gelbėkit vaikus“.
9. Straipsnis „Savęs ir kitų suvokimas: sielos žemėlapis“. Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-05-16): <https://psychika.eu/blog/saves-ir-kitu-suvokimas-sielos-zemelapis/>
10. Mokymų medžiaga „Socialinės programos darbai su vaikų grupe“. Visuomeninė organizacija „Gelbėkit vaikus“.



3.1.1. Pamoka. SAVĖS PAŽINIMAS (rekomenduojama 4 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- kad, kuo geriau save pažįsta, tuo geriau supranta savo elgesį ir jausmus;

gebėtų:

- papasakoti apie save;
- suvokti ir įvardinti savo stiprybes ir silpnybes;
- išreikšti mintis, jausmus žodžiu ar raštu;
- koreguoti savo silpnybes, asmenines savybes;
- įvertinti savo elgesį;
- bendrauti ir bendradarbiauti;

vadovautųsi nuostatomis:

- visi turime panašių asmeninių savybių, pomėgių;
- kiekvieno žmogaus nuomonė nėra nei gera, nei bloga – tai yra tai, ką mes jaučiame ir galvojame;
- savęs ir kitų pažinimas ir priėmimas padeda suprasti savo ir kitų elgesį;
- tobulų žmonių nėra, kiekvienas turi teigiamų ir neigiamų savybių;
- savęs vertinimas priklauso nuo mūsų žinojimo apie mus.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- diskusija;
- minčių lietus;
- darbas grupėje;
- darbas porose.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi) mokymo(si) medžiagą pateikti;
- A4 ir A1 formato lapai;
- rašymo priemonės;
- mažiausiai trijų spalvų siūlai (storesni), įvairiaspalviai karoliukai;
- spalvoti pieštukai ar flomasteriai.

Įvadas į užsiėmimą

Savęs pažinimas yra viena iš svarbiausių ir pagrindinių teisingo savęs vertinimo sąlygų. Savęs pažinimas ir vertinimas, sugebėjimas susitaikyti su savo silpnybėmis ir trūkumais bei savo stipriųjų pusių atradimas, gebėjimas pritaikyti jas gyvenime, palengvina žmogaus laimės siekimą ir palaikymą, vidinės harmonijos kūrimą, santykius su kitais. Gyvendami nuolatinių pokyčių, permainų pasaulyje, nuolat susiduriame su aktyvaus pažinimo ir atradimo procesu. Savęs pažinimas padeda lanksčiai reaguoti į pokyčius, nes įgalina asmenį nuolat permąstyti ir adekvačiai įvertinti turimą ir gaunamą informaciją, pasirinkti, kas yra svarbu, o kas – ne. Visi žmonės turi tam tikrą menkavertiškumo lygį. Toks savo netobulumo suvokimas verčia mus judėti į priekį, skatina augti ir tobulėti. Problemos atsiranda tada, kai žmogus save laiko niekam tikusiu ir menkavertiškumo yra labai daug.

Vertinimas / įsivertinimas ir refleksija

Rekomenduojami metodai:

- kompetencijų įsivertinimo lentelė;
- nebaigti sakiniai;
- voratinklis / žvaigždė;

- šviesoforas;
- emocijų liniuotė.



REKOMENDUOJAMI 3.1.1. PAMOKOS PRATIMAI / UŽDUOTYS

1 pratimas. BESISUKANTIS RATAS

Sudaromas vidinis ir išorinis ratas. Dalis mokinių sustoja į vidinį ratą, dalis į išorinį. Visi mokiniai atsisukę vieni į kitus t. y. turi pašnekovą – porą. Mokytojas užduoda klausimą, kuriuo kiekviena pora turi kalbėti dvi minutes. T. y., kiekvienas vidinio ir išorinio rato dalyvis kalbasi tam tikra tema, po to išorinis ratas keičiasi, pereina prie kitos poros mokinio iš dešinės, klausimas keičiasi. Svarbiausia, kad pakalbėti suspėtų abu partneriai.

Diskusijos klausimai.

- *Mano vardas, jo istorija. Kodėl jį tokį išrinko?*
- *Dalykas arba darbas, kuris man labai sekasi ir kuris labai nesiseka.*
- *Jūs patekote į negyvenamą salą. Kokį vieną daiktą pasiimtumėte, jei Jums leistų? Kodėl?*
- *Jūs po 5 metų...*
- *Laimėjote vieną milijoną eurų. Kaip juos panaudotumėte?*

Mokytojas gali sugalvoti ir papildomų klausimų, kurie yra aktualūs mokiniams: kino filmai, muzikos atlikėjai, laisvalaikio pomėgiai ir pan.

APTARIMAS: Kaip mokiniai jautėsi pratimo metu, ką jie sužinojo apie save ir kitus.

2 pratimas. GĖLĖS PIEŠIMAS

Kiekvienas mokinys gauna užduočių lape nupieštą gėlę, mokytojas prašo pagalvoti ir ant gėlės žiedlapių surašyti, kas kiekvienam mokiniui yra svarbu gyvenime: šeima, draugai, mokslas ar kita. Baigus piešti asmenines gėles, pasiūloma pažvelgti į kitų gėles, kad pamatytų bendrumus ir skirtumus. Kartu su mokiniais aptariama:

- *ką jie pastebėjo savo ir draugų gėlėse? kokie yra panašumai? kokie skirtumai?*
- *ką tai sako apie kiekvieną iš mūsų?*
- *ką naujo vaikai sužinojo apie save piešdami?*
- *ką naujo mokiniai sužinojo apie savo draugus?*

Vėliau mokytojas ant A1 balto lapo formato piešia bendrą gėlę, ant jos žiedlapių surašomi visiems svarbūs dalykai. Kai kurios temos pasikartoja, bet visa tai sutalpinama į didelės gražios gėlės žiedlapius. Mokytojas skatina mokinius atvirai išsakyti savo nuomonę, ką nori girdėti, apie ką nori pasikalbėti.

APTARIMAS. Stebėdami gėlės žiedlapius mokiniai gali pamatyti, kad jie yra panašūs, nes rūpi vienodi dalykai. Tačiau taip pat kiekvienas yra unikalus – kiekvienas pasirenka vis kitą dalyką, kuris jam atrodo svarbesnis, skirtingai vertina skirtingus reiškinius, vertybes. Nei viena nuomonė nėra nei gera, nei bloga – tai yra tai, ką mes jaučiame ir galvojame, ir turime tam teisę.

3 pratimas. APYRANKĖ

Mokytojas prašo mokinių surašyti stulpeliu jų teigiamas savybes. Reikia parašyti mažiausiai tris bruožus. Visiems parašius, mokiniai drąsinami perskaityti šias savo savybes grupei, sakini pradėdant: „Nenoriu girtis, bet aš esu ...“.

Toliau mokytojas prašo pagalvoti, kokios kitų žmonių savybės patinka, kokių asmenybės bruožų kartais gal net pavydi. Išvardintas teigiamas kitų žmonių savybes mokiniai taip pat surašo stulpeliu. Savybių skaičius – neribojamas. Šį sąrašą rekomenduojama perskaityti garsiai.

Toliau siūloma pasigaminti apyrankes. Pirmiausia kiekvienas pasirenka tris svarbiausias savo teigiamas savybes. Kiekvienai savybei pasirenkamas kitos spalvos siūlas. Iš tų trijų spalvų siūlų pinama „kasytė“. Mokytojas sako, kad tai – jų apyrankės pagrindas. Mokiniai gali padėti vienas kitam pinti, laikydami siūlų galiukus. Kai jau nupinta apie dviejų centimetrų apyrankė, mokytojas prašo

pagalvoti, kokių savybių iš antrojo sudaryto sąrašo jie norėtų turėti (skaičius neribojamas). Kiekvienai trokštamai savybei pasirenkamas karoliukas ir įpinamas į apyrankę. Mokytojas pažymi, kad tai yra jų asmenybės augimo kryptis. Nupintos apyrankės užrišamos ant riešų. Jei kuriam nors mokiniui sunkiai sekasi rašyti savo teigiamas savybes, mokytojas padeda.

APTARIMAS: pasidalinti jausmais ir mintimis.

4 pratimas. GYVENIMO MEDIS

Kiekvienas žmogus turi vaizdą apie save, taip vadinamą **Aš** vaizdą. Išsamiai supažindinti mokinius su **Aš** vaizdo sudedamosiomis dalimis: **Aš** esu, **Aš** galiu, **Aš** priklausau, **Aš** esu reikalingas, **Aš** tikiu. Mokytojas kviečia pagalvoti apie savo gyvenimą – jau kažkiek metų nugyventa, nuveikta nemažai įvairių darbų. Padalina mokinio užduočių lapus ir piešimo bei rašymo priemonės. Mokinių prašoma nupiešti ar parašyti ant savo gyvenimo medžio tai, kas pateikiama instrukcijoje.

APTARIMAS. Pagalvoti kokios priežastys ar veiksniai paskatino būtent taip susiformuoti mokinių asmenybę. Mokytojas skatina atidžiau įsižiūrėti į savo gyvenimo medžius, pagalvoti apie juos – kas patinka, kas ne. Jei mokiniai ir pamatys ką nors nepatinkančio, mokytojas sako, kad daug ką gyvenime galima pakeisti. Svarbiausia turėti noro ir valios. Gal teks pakeisti nuostatus, gal kam atleisti, gal į ką nors pasigilinti.

5 pratimas. SAVĖS PRIĖMIMAS

Mokytojas sako, kad, kai mums būna sunku, svarbu tikėti, jos esi nuostabus žmogus. Mokinio užduočių lape yra teiginiai apie tave. Išsirink, kurie tau labiausiai tinka bei sugalvok naujų. Tau tinkančius teiginius išsirašyk į užduočių lape esantį rėmelį ir pasidėk matomoje vietoje. Kas vakarą perskaityk garsiai, pagarbiai ir pasidžiauk savimi.

APATRIMAS. Paskatinti mokinius pasidalinti savo jausmais ir mintimis. Paklausti, kas juos labiausiai nustebino, ką galvoja apie save ir kitus po pratimo atlikimo.



Užduotis mokiniui BESISUKANTIS RATAS

Su draugais kalbėjaisi po dvi minutes pagal mokytojo užduotus klausimus. Pagalvok ir parašyk ką naujo sužinojai apie savo draugus ir save:

.....

.....

.....

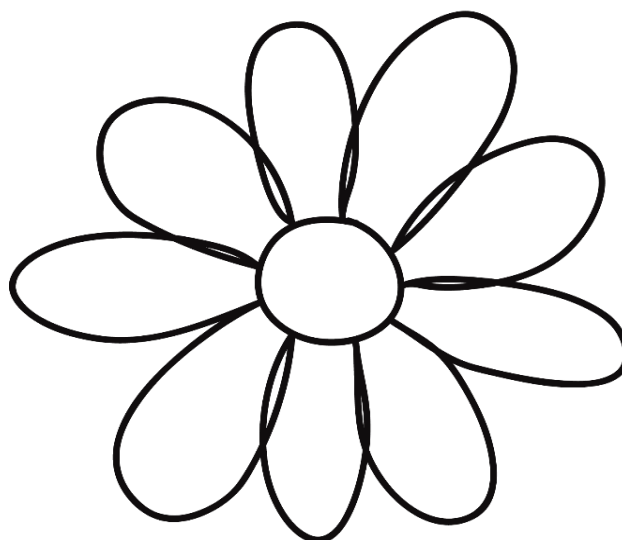
.....

.....



Užduotis mokiniui GĖLĖS PIEŠIMAS

Ant gėlės žiedlapių parašyk, kas tau yra svarbu gyvenime: šeima, draugai, mokslas ir kita.



3.1. pav. Gėlė

Šaltinis: <https://lt.jf-staeulalia.pt/collection-flower-template-free-printable>



Užduotis mokiniui APYRANKĖ

Surašyk stulpeliu savo teigiamas savybes, parašyk mažiausiai 3 bruožus. Tada garsiai perskaityk šias savo savybes grupei, sakinį pradėdant: „Nenoriu girtis, bet aš esu ...“

Pagalvok, kokios kitų žmonių savybės tau patinka, kokių asmenybės bruožų kartais gal net pavydi. Išvardintas teigiamas kitų žmonių savybes surašyk stulpeliu.

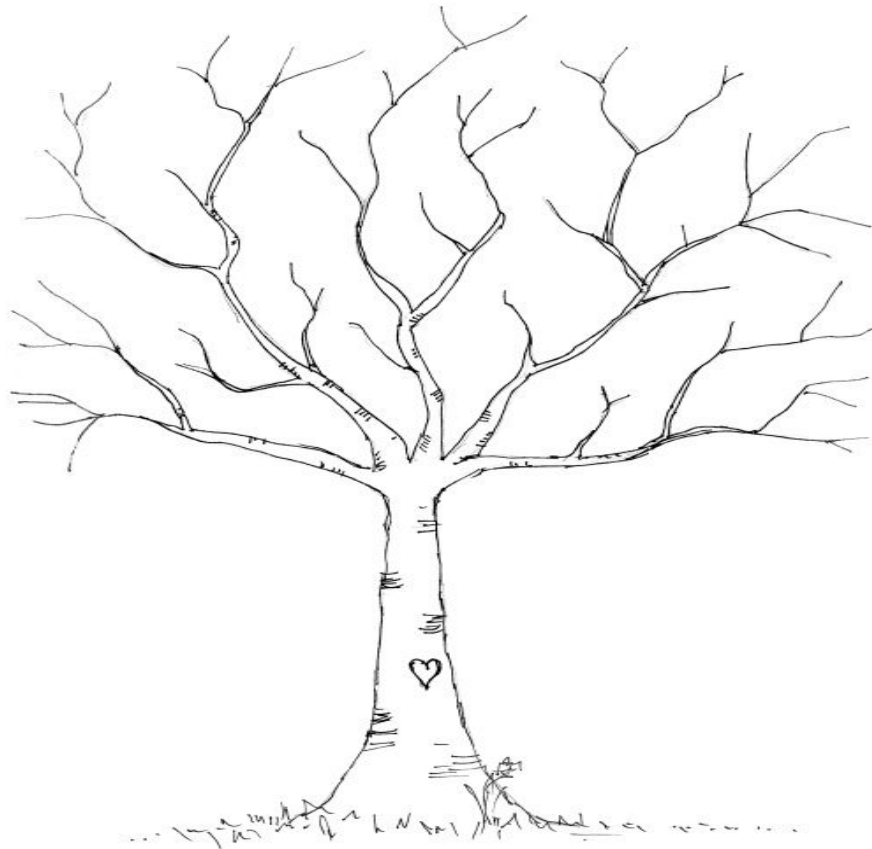


Užduotis mokiniui GYVENIMO MEDIS

Parašyk arba nupiešk ant gyvenimo medžio tai, kas pateikia instrukcijoje.

- Šaknys reiškia giminę (šeimą), aplinką, kur žmogus augo vaikystėje.
- Kamienas reiškia dabartinį gyvenimą (mokslą, galbūt naują gyvenamąją vietą ir pan.).
- Šakos – tai informacijos šaltiniai: mokykla, knygos, pomėgiai, spauda, radijo, televizijos programos.
- Lapai – draugai ir pažįstami.
- Vaisiai reiškia pasiekimus: grupes, kurioms priklausoma (pvz., būreliai, draugai ir pan.); atliktą darbą, mokslo, sporto, asmeninio gyvenimo pasiekimus ir t. t.
- Pumpurai – viltys.

Atlikęs užduotį, aptark su mokytoju ir draugais.



3.2. pav. Gyvenimo medis

Šaltinis: <https://lt.jf-staculalia.pt/collection-leafless-tree-outline-printable>



Užduotis mokiniui SAVĖS PRIĖMIMAS

Skiltyje „Sutinku“ padėk varnelę ties teiginiais, kurie atrodo labiausiai tau tinkantys. Gali sugalvoti savo teiginių.

Sutinku	Teiginiai:
	Aš turiu trūkumų, bet vis tiek esu geras žmogus.
	Aš rūpinuosi savimi ir kitais.
	Aš priimu save tokį, koks esu.
	Aš myliu save.
	Aš priimu ir savo stiprybes, ir silpnybes.
	Aš esu atsakingas už tai, ką darau ir sakau.
	Aš esu geras žmogus.
	Aš esu jautrus žmogus, kuris suvokia pasaulį savaip.
	Kasdien aš tampu geresnis žmogus.
	Kasdien aš stengiuosi pasielgti taip, kaip įmanoma geriau.
	Net jei ką ir pamiršau, aš vis tiek esu geras žmogus.
	Net jei ką ir blogo padariau ar suklydau, aš vis tiek geras žmogus.
	Aš esu kitoks nei kiti ir tuo labai didžiuojuosi.
	Aš žinau, ką veiksiu gyvenime, turiu tikslą ir jo siekiu.
	Mano vardas yra ypatingas, ir jis man patinka.
	Aš žinau, kad esu kažkam reikalingas.

Parašyk tau tinkančius teiginius iš sąrašo:

AŠ SAVE PRIIMU TOKĮ, KOKS ESU:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.



3.1.2. Pamoka. VISI SKIRTINGI – VISI LYGŪS

(rekomenduojama 2 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- kitų pažinimas yra pirmasis žingsnis link suvokimo, kas jie yra;
- kuo geriau pažįstame kitus, tuo geriau suprantame jų elgesį ir jausmus;
- kiekvienas žmogus yra savitas ir skirtingas;

gebėtų:

- suvokti ir įvardinti kitų žmonių stiprybes ir silpnybes;
- išreikšti mintis, jausmus žodžiu ar raštu;
- bendrauti ir bendradarbiauti;

vadovautųsi nuostatomis:

- kiekvienas žmogus gali turėti savo nuomonę, tai yra tai, ką jis jaučia ir galvoja;
- tolerancija, pagarba kitokiems nei mes patys;
- kitų žmonių pažinimas ir priėmimas padeda suprasti jų elgesį;
- atsakomybė už savo veiksmus ir elgesį;
- kitų žmonių matymas, pažinimas priklauso nuo mūsų pačių.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- diskusija;
- minčių lietus;
- darbas grupėje;
- vaidmenų žaidimai;
- stebėjimas.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi) mokymo(si) medžiagą pateikti;
- rašymo priemonės;
- spalvoti lapeliai;
- A4 ir A1 formato lapai;
- žymeklis;
- kamuoliukas ir pan.

Įvadas į užsiėmimą

Žmonės jau tarsi iš anksto žino, kokį jie turi pasaulį ar konkrečią situaciją pamatyti. Tas matymas gana individualus ir skirtingas. Vieni nurimsta išvydę begalę situacijos sprendimų, kiti nerimsta kol suranda vienintelį galimą. Vieni mato platesnį, kiti siauresnį, konkretesnį pasaulio vaizdą. Mūsų būseną stipriai priklauso nuo to matymo. Pavyzdžiui, jei savo vidiniame paveikslėlyje save visada matome ant kalno viršūnės, o aplinkinius žmones kaip apačioje plaukiojančius debesėlius – mes arogantiški. Jei save matome stovinčius ant kalno, o žmonės ne kažkur apačioje, o it skaidrius debesėlius aplink mus – mes karališki. O jei vidiniame pasaulio vaizde save matome kaip vabalėlį dauboje, virš kurio kybo galingi priešai – sieloje tvyros siaubas.

Išorėje – vienas ir tas pats, tiesiog žmonės. Bet iš vidaus juos pasitinka individualus pasaulio paveikslėlis – savitas matymas, kitokie jausmai, kitoks gyvenimas. Todėl labai svarbu pažinti kitus žmones, kad galėtume bendrauti, bendradarbiauti ir išvengti konfliktinių situacijų bei suprasti jų elgesį.

Vertinimas / įsivertinimas ir refleksija

Rekomenduojami metodai:

- taikiny;
- informatyvus apskritimas;
- emocijų liniuotė;
- diagrama tortas;
- nebaigti sakiniai.



REKOMENDUOJAMI 3.1.2. PAMOKOS PRATIMAI / UŽDUOTYS

1 pratimas. KELIONĖ

Mokytojas paprašo mokinių įsivaizduoti, jog jie keliauja traukiniu: „Jūs įsėdate į traukinį ir keliaujate iš Lisabonos į Varšuvą. Jūsų kelionė truks vieną savaitę. Jūs keliaujate kupė, kuri turėsite dalintis su kitais trimis žmonėmis. Keliauti gali tekti su žmonėmis iš pateikto sąrašo (sąrašas mokinio užduočių lape)“.

Kiekvienas turi pasirinkti 3 žmones, su kuriais labiausiai norėtų keliauti kartu, ir 3 žmones, su kuriais labiausiai nenorėtų keliauti kartu. Toliau mokiniai suskirstomi į grupes po 3 – 4. Vienas kitam pristato savo pasirinktus 3 žmones, su kuriais norėtų keliauti ir pasako, dėl kokių priežasčių pasirinko juos. Vėliau pristato ir 3 žmones, su kuriais nenorėtų keliauti, bei paaiškina savo pasirinkimą. Vėliau grupelė turi išrinkti bendrus visai grupei 3 žmones, su kuriais jie norėtų keliauti, ir 3 su kuriais nenorėtų keliauti. Grupelė turi įvardinti pasirinkimo priežastis.

APTARIMAS. Kas buvo sudėtingiausia atliekant užduotį? Kokios mintys, emocijos kilo, kai žiūrėjote galimų bendrakeleivių sąrašą? Ar buvo sąrašė tokių žmonių, kurie sukėlė pasišlykštėjimą, pyktį, baimę ir pan.? Iš kur tos mintys, emocijos kyla, kodėl? Kaip jaustūsi patys, jei kažkas nenorėtų keliauti su jais (jei kažkas juos priskirtų nepageidaujamų keleivių grupei?). Mokytojas pasakoja apie stereotipus ir išankstinius nusistatymus kito asmens atžvilgiu, dėl ko sumažėja galimybė juos pažinti, suprasti. Tada juos ignoruojame, vengiame, nenorime užmegzti kontakto.

2 pratimas. KLAUSIMAI TAU IR APIE TAVE

Mokiniai susėda ratu, kurio viduryje padėti lapeliai su užrašytais teiginiais. (Teiginiai pateikiami mokinio užduočių lape „Klausimas tau ir apie tave“). Kiekvienas mokinys išsitraukia po spalvotą lapelį, ant kurio užrašytas klausimas, į kurį turi atsakyti. Taip sukasi ratas, kiekvienas dalyvis turi galimybę atsakyti į klausimą. Svarbu paaiškinti, kad kiekvienas gali galvoti ir sakyti, ką panorėjęs. Šiuo atveju nėra teisingų ir neteisingų atsakymų – kiekvienas atsakymas atspindi skirtingą žmogaus nuomonę, į kurią kiekvienas turi teisę. Kai atsakoma į visus lapeliuose surašytus klausimus, mokytojas su mokiniais aptaria:

- ką naujo mokiniai sužinojo apie savo draugus? apie save?
- kas lėmė, kad visų arba daugumos mokinių nuomonės skirtingos?
- ar svarbu mokėti išsakyti savo nuomonę, nebijoti jos pasakyti? Savo atsakymą pakomentuokite.

Su mokiniais patariama aptarti, ką reiškia „nuomonė“? Kaip žmogus turi ją išsakyti? Svarbu nesumenkinti kito žmogaus, bet gražiai, mandagiai pasakyti, kaip tu galvoji, su kuo sutinki, su kuo ne, dėl kokių priežasčių. Kito žmogaus žeminimas, išjuokimas, tyčiojimas iš jo, keiksmažodžiai, įžeidinėjimai ir pan. nėra nuomonė – tai nemandagus ir netinkamo elgesio rodikliai.

Užbaigdamas pratimą, mokytojas gali paimti mažą žaislą, kamuoliuką ar pan. Daiktas siunčiamas ratu, kiekvienas mokinys turi pasisakyti, kaip jaučiasi, kas jam labiausiai patiko, kas nepatiko, ko laukia iš kito užsiėmimo.

3 pratimas. MANO KAIMYNAS DEŠINĖJE

Mokiniai sėdi ratu. Mokytojas siūlo įdėmiai pasižiūrėti į savo kaimyną dešinėje ir pasakyti, ką jis moka atlikti gerai, t. y., kokia kaimyno veikla patinka (bendravimas, sportas ir pan.). Kiekvienas

ratu pasako apie savo kaimyną dešinėje. Tada mokytojas ragina pažiūrėti į kaimyną kairėje ir prašo pasakyti, koks jo bruožas patinka (žaismingumas, linksmumas, atjauta ir pan.). Vėl visi ratu pasako apie savo kaimyną kairėje.

APTARIMAS: pasidalinti jausmais ir mintimis. Jei koks dalyvis neranda ką pasakyti apie savo kaimyną, mokytojas prašo kitų pagalbos, pabrėždamas, kad nėra taip, kad žmonės ko nors nemokėtų ir neturėtų teigiamų bruožų. Galiausiai mokinio mokėjimą ar bruožą pasako mokytojas.

4 pratimas. KINO FILMAS

Mokytojas sako, kad tam, jog visi galėtų dirbti kartu, būtina sukurti grupę. Tikriausiai visiškai smagu būtų nukeliauti visiems į kiną? Taigi mūsų grupė (klasė) atėjo į kiną. Šiek tiek pavėlavome, salėje jau tamsu. Mes ieškome vietų atsisėsti. Reklama jau baigėsi, ir prasideda filmas. Ekrane – filmo pavadinimas. Įsivaizduokite, kokį filmą mes žiūrime, kaip atrodo užrašytas filmo pavadinimas, kokios raidės, spalvos. Filmu pradžioje galime perskaityti, kas atlieka vaidmenis. Kokie vaidmenys yra šiame filme? Ką šiame filme vaidinu aš (kiekvienas iš mūsų)? Koks mano vaidmuo – pagrindinis, antraeilis, o gal aš pasirodau tik epizoduose?

Mokytojas kiekvienam mokiniui išdalina po 2 popieriaus lapus. Viena lape reikia užrašyti (nupiešti) filmo pavadinimą, o kitame – savo vaidmenį (lape pirmiausia užrašomas vaidmuo, po to – žmogaus vardas). Susibūrus į bendrą ratą, piešiniai pristatomi grupei.

Tada mokytojas sako: „Mes kartu esame čia. Kokį filmą mūsų grupė (klasė) gali kartu sukurti? Ar filmas turėtų būti komedija, tragedija, detektyvas, melodrama? Ką galvojate apie tai? Koks šiame filme galėtų būti kiekvieno iš mūsų vaidmuo? Kas iš mūsų būtų pagrindiniai veikėjai, kas antraeiliai, o kas tik žiūrovai?“. Visa tai aptariama grupėje, o po to mokiniai viską kartu pavaizduoja ant bendro didelio popieriaus lapo.

APTARIMAS. Kurdami filmą grupės mokiniai išsako savo lūkesčius turinio bei atmosferos grupėje atžvilgiu. Aptariami dalykai, kurie pageidaujami ir nepageidaujami grupėje. Svarbu paaiškinti, kad galutinis kūrimo proceso produktas – kino filmas, kuriame kiekvienas atlieka skirtingą vaidmenį ir jis yra reikalingas. Kas būtų, jei kurio vieno antraeilio vaidmens atlikėjo nebūtų?



Užduotis mokiniui KELIONĖ

Įsivaizduokite, kad Jūs įsėdate į traukinį ir keliaujate iš Lisabonos į Varšuvą. Jūsų kelionė truks 1 savaitę. Jūs keliaujate kupė, kuria turėsite dalintis su kitais 3 žmonėmis. Keliauti gali tekti su žmonėmis iš pateikto sąrašo. Pasirinkite 3 žmones, su kuriais labiausiai norėtumėte keliauti kartu, ir 3 žmones, su kuriais labiausiai nenorėtumėte keliauti kartu. Pasirinkimus pabraukite.

1. Storas šveicarų finansininkas.
2. Afrikietė moteris ,parduodanti dirbinius iš odos.
3. Jaunas menininkas, sergantis ŽIV.
4. Romų tautybės vaikinai, kuris ką tik paleistas iš kalėjimo.
5. Rusų kareivis, kuris keliauja pas mamą.
6. Baltarusių tautybės gotas.
7. Aklas muzikantas iš Austrijos, grojantis akordeonu.
8. Ukrainietis studentas, nenorintis keliauti namo.
9. Rumunė moteris, neturinti vizos, su vienerių metų vaiku ant rankų.
10. Skinas (neonacis) iš Švedijos, kuris nuolatos yra girtas.
11. Vidutinio amžiaus olandė, agresyvi feministė.
12. Imtynininkas iš Airijos, kuris vyksta į futbolo rungtynes.
13. Lenkė prostitutė iš Berlyno.
14. Ūkininkas, kalbantis tik prancūziškai, kurio krepšyje daug „smirdančio“ sūrio.
15. Kurčias 70 metų vyras.



Užduotis mokiniui
KLAUSIMAI TAU IR APIE TAVE

Mokytojo organizuoto pratimo metu išsitrauksi vieną ar kelis klausimus. Pagalvok ir atsakyk. Klausimų pavyzdžiai.

1. Kas yra šiandien svarbiausias žmogus Žemėje?
2. Koks yra Tavo mėgstamiausias vaisius ar daržovė?
3. Koks yra pats gražiausias dalykas, kokį Tau yra tekę matyti?
4. Koks yra bjauriausias dalykas, kokį Tu žinai?
5. Koks yra vertingiausias daiktas, kurį Tu turi?
6. Kokia yra mėgstamiausia Tavo knyga?
7. Koku gyvūnu Tu norėtum būti, jei nebūtum žmogumi?
8. Koks yra didžiausias nusikaltimas kito žmogaus atžvilgiu, neskaitant žmogžudystės?
9. Jei tu galėtum sunaikinti vieną dalyką šiame pasaulyje visiems laikams, kas tai būtų?
10. Ką norėtum veikti po dešimties metų?
11. Kokia yra Tavo mėgstamiausia TV programa?
12. Jei atominė bomba nukristų po dešimties minučių, ką Tu darytum likusias dešimt minučių?
13. Dėl kokio vieno dalyko Tu galėtum paaukoti savo gyvenimą?
14. Koks yra pats svarbiausias kriterijus, pasirenkant draugą?
15. Ką žmonės mėgsta Tavyje labiausiai?
16. Ką žmonės mėgsta Tavyje mažiausiai?
17. Kai Tu galvoji apie tragediją, apie ką Tu galvoji?
18. Koks yra vienas žodis, kuris apibūdina naujagimį?
19. Kokios spalvos yra meilė?
20. Koks žodis Tave tiksliausiai apibūdina?
21. Ko Tu labiausiai bijai?
22. Jei galėtum tapti kuo nors kitu ir juo būti tik vieną dieną, kuo Tu būtum?
23. Kas Tau suteikia didžiausią saugumo jausmą?
24. Laimė – tai yra.....
25. Kada jautiesi labiausiai vienišas?
26. Kas padarė didžiausią įtaką Tavo gyvenimui?
27. Kokią savo gyvenimo dieną norėtum dar kartą išgyventi?
28. Kokius sprendimus Tau sunku priimti?



Užduotis mokiniui
MANO KAIMYNAS DEŠINĖJE

Visi mokiniai susėdote ratu. Įdėmiai pasižiūrėk į savo kaimyną dešinėje ir parašyk, ką jis moka atlikti gerai, t. y., kokia kaimyno veikla patinka (bendravimas, sportas ir pan.).....

Tada pažiūrėk į kaimyną kairėje ir parašyk, koks jo bruožas patinka (žaismingumas, linksmumas, atijauta ir pan.)



Užduotis mokiniui KINO FILMAS

Įsivaizduok, kad su grupe (klase) atėjai į kiną. Ekране – filmo pavadinimas. Pagalvok, kokį filmą jūs žiūrėte, kaip atrodo užrašytas filmo pavadinimas, kokios raidės, spalvos. Filmą pradžioje gali perskaityti, kas atlieka vaidmenis. Kokie vaidmenys yra šiame filme? Ką šitame filme vaidini tu (kiekvienas iš mūsų)? Koks tavo vaidmuo – pagrindinis, antraeilis, o gal pasirodai tik epizoduose?

Tau duodami 2 popieriaus lapai, viename lape reikia užrašyti (nupiešti) filmo pavadinimą, o kitame – savo vaidmenį (lape pirmiausia užrašomas vaidmuo, po to – žmogaus vardas).



3.1.3. Pamoka. MANO JAUSMAI, NORAI IR KETINIMAI (rekomenduojama 2 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- būdus kaip galima išreikšti savo mintis, jausmus, norus ir ketinimus;
- savo minčių, jausmų norų ir ketinimų įtaką elgsenai;

gebėtų:

- žodžiu ar raštu įvardinti savo emocinę būseną;
- vertinti asmeninį ir aplinkinių elgesį;
- pasitikėti savimi ir kitais;

vadovautųsi nuostatomis:

- pagarba savo jausmams, mintims, norams ir ketinimams;
- jausmų, minčių, norų ir ketinimų įvardinimas padeda realizuoti savo svajones;
- aplinkinių supratimas;
- išreikšti jausmai, mintys, ketinimai ir norai padeda koreguoti savo elgesį.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- diskusija;
- stebėjimas;
- vaidmenų žaidimai.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi) mokymo(si) medžiagą pateikti;
- rašymo priemonės;
- kreida ar lipni juostelė, virvė, siūlas;
- A4 formato lapas;
- rašymo lenta ar konferencinis popierius.

Įvadas į užsiėmimą

Kartais žmonės sėdi ir laukia, kad viskas susitvarkys savaime. Toks požiūris jam yra labai patogus – nieko nereikia daryti, tik keiksnoti nesėkmes ir kitus. Gerai, kai žmogus leidžia sau svajoti ir kelia uždavinius pasiekti pokytį. Daugelis svajojame, kad būsime ateityje gerbiami, o mūsų talentai – įvertinti. Net ir tuo atveju, jei svajonės neišsipildo, svajonė, norai, mintys yra svarbus ženklas tampant tuo, kuo norima būti. Prieš pradėdant ką nors daryti, labai svarbu suvokti, koks yra galutinis tikslas. Kai neturi konkretaus tikslo, idealo, labai lengva išklysti iš kelio. Pasitikėjimas savimi reikalingas bet kokią sėkmingą veiklą vystyti. Pirmiausiai žmogus išmoksta pasitikėti kitais – artimaisiais, aplinkiniais, o po truputį ima suvokti ir savo pranašumus vienoje ar kitoje situacijoje. Tada jis gali laisvai reikšti savo mintis, norus, ketinimus, kurie padeda geriau pažinti save ir kitus, geba bendrauti ir bendradarbiauti ir siekti užsibrėžtų tikslų. Tačiau, kartais, įvykus nesėkmei ar nusivylimui, užsidarome savyje ir atsiribojame nuo kitų, o užgniaužti jausmai dažnai sukelia konfliktinių situacijų su savimi ir aplinkiniais.

Vertinimo / įsivertinimo ir refleksijos metodai

Rekomenduojami metodai:

- lagaminas;
- emocijų liniuotė;
- struktūruoti klausimai;
- kompetencijų įsivertinimo lentelė.



1 pratimas. TIKSLAI IR JŲ PASIEKIMAS

Mokytojas prašo per dvi minutes sugalvoti kuo daugiau idėjų, ką kiekvienas mokinys šiandieną vakare galėtų veikti. Pasiūlymai užrašomi lentoje ar lape. Tada iš sudaryto sąrašo renkama veikla, kuria mokiniai dažniausiai norėtų užsiimti. Mokytojas siūlo pagalvoti, ką reikia nuveikti, kaip elgtis, kad mokiniai galėtų šį vakarą įgyvendinti savo norą. Sudaromas veiksmų sąrašas. Numatoma, kiek tam reikės laiko, iki kada pasiruošimo veiksmai turės būti baigti.

APTARIMAS: ar reikia turėti savo norų ir svajonių? Pasakyti, ką tai duoda mums.

2 pratimas. PASITIKĖK SAVO UOSLE

Mokytojas turi būti pasiruošęs popieriaus lapą, ant kurio būtų nupieštos dvi figūros – trikampis ir apskritimas. Ant vienos iš figūrų užlašinamas lašelis vandens, tačiau mokiniai grupėje apie vandenį kol kas nieko nežino. Kai jie susėda ratu, mokytojas siunčia ratu lapą su nupieštomis figūromis, ir kiekvienas mokinys įdėmiai uosto abi figūras. Kai visi pauosto, dalyviai išsako, kokius kvapus jautė. Jeigu abejojama, galima uostyti dar kartą.

APTARIMAS. Pasidalinti mintimis, ką kiekvienas jautė. Šio pratimo esmė yra ta, kad abi figūros kvėpia popieriumi. Sudrėkintos figūros kvapas yra šiek tiek aštresnis, tačiau kvapų skirtumas iš tiesų yra labai subtilus, ir ne visada pavyksta jį pajusti. Dauguma žmonių pasiduoda įtaigai. Dažniausiai mokiniai sako tai, kas jau buvo išsakyta. Neretai jie bijo pasakyti kitiems nieko neužuodžiantys arba nejaučiantys jokio kvapų skirtumo. Kai visi pasako, ką jautė, mokytojas atskleidžia „paslaptį“. Jis paaiškina, kodėl sunkoka šiuos kvapus užuosti ir atskirti. Paaiškinti, kad atliekant šį pratimą buvo labai svarbu pasitikėti savimi, o ne tai, ką sakė kiti.

3 pratimas. SAVĖS VERTINIMAS

Ant grindų nubrėžiama linija (arba užklijuojama lipni juostelė, padedama virvė ar siūlas), kuri skiria patalpą į dvi puses. Viena patalpos pusė yra „Taip“ pusė, kita – „Ne“ pusė. Mokytojas kviečia vaikus išreikšti savo nuomonę. Jis sako, kad skaitys teiginius, ir kiekvienas turi atsistoti toje patalpos pusėje, kuri sutampa su jo nuomone, t. y., „Taip“ arba „Ne“ pusėje. Mokytojas skaito šiuos teiginius:

- žmonės, kurie pasitiki savimi, yra visada labai pasikėlę;
- girtis yra blogai;
- žmonės, kurie moka pagirti save, pasitiki savimi;
- protingi žmonės visada pasitiki savimi;
- mieli, mandagūs žmonės visada pasitiki savimi;
- kiekvieną iš mūsų apibūdina tai, ką mes pasiekiame gyvenime;
- jeigu tavo pasitikėjimas savimi žemas, tu gali tai pakeisti;
- žmonės, kurie pasitiki savimi, lengviau randa pagiriamųjų žodžių ir kitiems;
- vaikinai dažniausiai bijo merginų, kurios pasitiki savimi;
- kad mane pastebėtų kiti, turiu būti pirmūnas;
- man niekada nepavyks pasiekti savo svajonės;
- ateityje gyvensiu taip, kaip liepia mano tėvai;
- aš neturiu jokių gyvenimo tikslų;
- savo svajonę sieju su tuo, ką moku atlikti geriausiai;
- kai man trūksta pasitikėjimo savimi, aš būnu piktas, liūdnas.

Atlikus pratimą su mokiniais aptarti, kas iš tikrųjų yra pasitikėjimas savimi? Ką jis lemia žmogaus gyvenime? Kokiose situacijose pasitikime savimi labiau, o kokiose – mažiau? Kokie jausmai ir mintys, kai mokiniai išsakė savo nuomonę. Ką mums tai duoda?

APTARIMAS. Mokytojas apibendrina pasakydamas, kad pasitikėti savimi ir galvoti pozityviai apie save yra labai šaunu, nes tai padeda gyvenime siekti savo tikslų, atskleisti savo gebėjimus, stiprybes, pačiam jaustis gerai. Svarbu ne tik pozityviai galvoti apie save, tačiau mokėti papasakoti ir aplinkiniams, kokios yra mūsų mintys, jausmai, norai ir ketinimai.

4 pratimas. MAN 30 METŲ

Mokytojas prašo mokinius įsivaizduoti, kad apie juos yra parašytas straipsnis spaudoje. Straipsnio pagrindinis herojus – jie trisdešimtmečiai. Mokiniai turi galimybę pamatyti tą straipsnį. Kiekvienas turi papasakoti apie tai, kaip jie yra pristatyti: kaip jis atrodo, ką veikia, kur gyvena, kokia jo šeimtinė padėtis.

APTARIMAS. Ar patiko straipsnis? Ar patenkinti savo pasiekimais? Ar norėtumėte ką pakeisti straipsnyje? Pagalvoti, kuo šis pratimas gali padėti tiems, kuriems trūksta pasitikėjimo savimi ir nieko neplanuoja.

5 pratimas. ŽINGSNIAI Į PRIEKĮ

Mokinių paprašoma užduočių lape įvardinti, užrašyti savo tikslą, svajonę ir kokius žingsnius: mintys, norai, ketinimai gali padėti juos realizuoti.

APTARIMAS. Pasidalinti jausmais ir mintimis, ar sunku buvo sugalvoti norą ir įvardinti žingsnius. Mokytojas paaiškina, jei norime ko pasiekti labai svarbu konkrečiai įvardinti, pagalvoti ar tai galima realizuoti ir sukurti planą. Svarbu paaiškinti, kad galutinis rezultatas pasiekiamas tada, kai tai darai pamažu, išskaidydamas atskirais dalimis. Pokytis prasideda tada, kai supranti ir įsisąmonini, kad turi norų, ketinimų tai pasiekti.



Užduotis mokiniui TIKSLAI IR JŲ PASIEKIMAS

Sugalvok ir parašyk per 2 minutes kuo daugiau idėjų, ką šiandieną vakare galėtum veikti:

.....
.....
.....
.....



Užduotis mokiniui PASITIKĖK SAVO UOSLE

Prieš tave mokytojo duotas popieriaus lapas, ant kurio nupieštos 2 figūros – trikampis ir apskritimas. Įdėmiai pauostyk abi figūras ir parašyk, kokius kvapus jautei?

.....
.....



Užduotis mokiniui SAVĖS VERTINIMAS

Pagalvok ir parašyk (arba pasakyk žodžiu), kas iš tikrųjų yra pasitikėjimas savimi? Ką jis lemia žmogaus gyvenime? Kokiose situacijose pasitikime savimi labiau, o kokiose – mažiau?

.....
.....
.....



Užduotis mokiniui MAN 30 METŲ

Įsivaizduok, kad apie tave yra parašytas straipsnis spaudoje. Straipsnio pagrindinis herojus – Tu trisdešimtmetis. Pagalvok ir parašyk apie tai, kaip esi jame pristatytas, kaip tu atro dai, ką veiki, kur gyveni, kokia tavo šeim inė padėtis ir pan.

.....
.....
.....
.....



Užduotis mokiniui ŽINGSNIAI Į PRIEKĮ...

Kiekvienas mes turime gyvenimo tikslą, norą, svajonę. Tai gali būti susiję su materialinės padėties pagerinimu, asmeninių savybių keitimu, bendravimu su aplinkiniais ir pan. Pagalvok apie savo tikslą, svajonę ir kokius žingsnius turėtum žengti, kad tai pasiektum.

Norėčiau, kad man pavyktų atlikti.....
.....
.....
.



3.3. pav. Žingsniai

Šaltinis: <https://www.mediakatalogas.lt/nuotrauka/atsisiusti/1347302/atsekti-pedsakai-smelis-atsiranda-pakartotinai-spausdinti-trasa-pedsakas>

Štai kokius žingsnius turiu žengti:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

3.2. Tema. STRESO ĮVEIKIMAS

Tikslas: suprasti streso įveikos reikšmę elgsenai.

Uždaviniai:

- Paaikškinti, kaip elgtis kritinėse situacijose;
- supažindinti su pykčio valdymo pozityviais raiškos būdais;
- nurodyti elgsenos formavimui tinkamą sprendimą.

Įgyjamos / plėtojamos kompetencijos:

- asmeninė, socialinė ir mokymosi mokyti;
- pažinimo;
- iniciatyvumo ir kūrybiškumo;
- komunikavimo.

Mokymosi pasiekimų vertinimas (slenkstinis):

Išreikštos mintys, jausmai, norai ir ketinimai žodžiu ar raštu (piešiniu).

Naudota literatūra ir informacijos šaltiniai:

1. Mokymų medžiaga „Socialinės programos darbui su vaikų grupe“, Visuomeninė organizacija „Gelbėkit vaikus“.
2. Pratybų sąsiuvinis jaunuoliams „Savęs suvokimas ir savo jausmų supratimas“, Vilniaus miesto psichologinė – pedagoginė tarnyba, 2012.
3. Bendravimo psichologija šiuolaikiškai, R. Lekavičienė, Z. Vasiliauskienė, D. Antinienė, J. Almonaitienė. Vilnius, 2010.
4. Paauglių socialinių įgūdžių ugdymo programa. „Tiltai 1“, N. Sturlienė. Vilnius, 2013.
5. Geros nuotaikos vadovas. Nauja emocijų terapija. Psichologija tau, 2013.
6. Asmenybės ir bendravimo psichologija. D. Gailienė ir kt. Vilnius, 2002.
7. Pykčio šokis. H. Lerner. Vilnius, 2022.
8. Žaidžiu jausmus: PYKTIS. L. Cirtautienė, G. Meslienė. Kaunas, 2014.
9. Straipsnis „Pyktis ir pykčio prieuoliai“. Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-05-18): <https://lengvosmintys.lt/pyktis-ir-pykcio-prieuoliai/>



3.2.1. Pamoka. KRITINĖS SITUACIJOS – KAIP ELGTIS?

(rekomenduojama 2 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- kaip elgtis kritinėse situacijose;
- minčių, emocijų įtaką asmens elgesiui;

gebėtų:

- apsvarstyti ir aptarti įvairius kritinių situacijų aspektus;
- aptarti streso priežastis ir pasekmes;
- reikšti savo mintis, jausmus, norus;
- įvertinti savo elgesį;
- įsisąmoninti, kokias pasekmes turi tinkami ir netinkami streso įveikos būdai;
- bendrauti ir bendradarbiauti;

vadovautųsi nuostatomis:

- esu pats atsakingas už savo elgesį, mintis, jausmus;
- tinkami streso įveikos būdai padeda įveikti kritines situacijas;
- pozityvios mintys padeda susitvarkyti kritinėje situacijoje;
- kiekvienas skirtingai reaguojame į kritines situacijas.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- minčių lietus;
- diskusija;
- stebėjimas.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi) mokymo(si) medžiagą pateikti;
- 2 dideli popieriaus lapai arba rašymo lenta;
- rašymo priemonės;
- 2 skirtingų spalvų žymekliai.

Įvadas į užsiėmimą

Kiekvienas iš mūsų savo gyvenime susiduria su daugybe nemalonių situacijų, su įvairiais žmonėmis, o neretai – net su savimi, ir ne visada žinome, kada ir kaip pasielgti, ką daryti, kad surastume tinkamą išeitį iš sudėtingos kritinės padėties. Stresu vadiname viską, kas nemalonu, nepatogu, kas mus slegia. Stresas yra kūno reakcija, kuri suteikia žmogui gebėjimą įveikti kritines situacijas. Stresas kiekvieną iš mūsų veikia nevienodai: vieni esame jautresni, greičiau patiriantys stresą, kiti – ramesni. Skiriasi ir mūsų aplinka, kurioje gyvename, ir mus supantys žmonės bei mūsų gyvenimo būdas. Kiekvienas gali daug ką padaryti, stengdamasis įveikti stresą. Turime išmintingai tvarkyti savo gyvenimą ir paisyti saiko. Labai svarbu ugdyti savo įpročius, kad kuo mažiau patirtume beprasmių, nereikalingų stresų. Jei kiekvieną rytą išlekiamo į pamokas apimti streso, sudirgę, vėluodami, nes reikėjo susirinkti knygas, surasti draugui pažadėtą knygą ir pan., patys esame dėl to kalti, nes tai galėjome padaryti iš vakaro.

Vertinimas / įsivertinimas ir refleksija

Rekomenduojami metodai:

- nebaigti sakiniai;
- voratinklis / žvaigždė;
- taikinys;
- lagaminas.



REKOMENDUOJAMI 3.2.1. PAMOKOS PRATIMAI / UŽDUOTYS

1 pratimas. STRESAS

Mokytojas lapo viduryje užrašo žodį „STRESAS“. Toliau prašo mokinių pagalvoti ir pasakyti, kokias šis žodis sukelia asociacijas. Mokiniai laisvai pasisako, o mokytojas jų mintis užrašo be komentarų. Kai asociacijos baigiasi, mokinių prašoma pagalvoti, kurie iš išvardintų žodžių reiškia streso priežastis, o kurie – streso pasekmės (kai kurios jų gali sutapti su priežastimis). Mokytojas pažymi kiekvienos kategorijos žodžius skirtingos spalvos žymekliais.

APTARIMAS. Apibendrinamos streso priežastys ir pasekmės. Pagalvoti, kurios pasekmės žmogui padeda ir kurios ne, kai patiriame nemalonią kritinę situaciją.

2 pratimas. VERTINIMAI IR STRESAS

Mūsų požiūris į situaciją, į tai, kaip ją vertiname, nulems, kokio stiprumo stresą patiriame. Mokytoja sako „Įsivaizduokite, kad susitarėte su draugu arba drauge susitikti. Jis / ji neatėjo. Kokios gali būti priežastys? Perskaitysiu teiginius, o jūs pasistenkite įsivaizduoti, kokie jausmai kyla.“

1. *Jis / ji melagė (-is), apgavikė (-as).*
2. *Tikriausiai tėvai vėl paprašė skubiai važiuoti pas močiutę.*
3. *Mieste dideli kamščiai, neįmanoma privažiuoti.*
4. *Aš jai / jam visai nerūpiu.*
5. *Su manimi niekas nenori draugauti.*

Ar pajutote, kad kiekviena iš šių prielaidų kelia labai skirtingus jausmus?“

APTARIMAS. Pasidalinti mintimis ir jausmais. Mokiniam paaiškinti, kad kai stengiamės kontroliuoti savo mintis ir pratinamės iškart negalvoti apie blogiausią variantą, ilgainiui tampame atsparesni stresui ir kokybiškiau įveikiame kritines situacijas.

3 pratimas. EKSKURSIJA DVIRAČIAIS

Mokiniai supažindinami su stresą sukeliančios situacijos schema ir išsamiai paaiškina, remiasi pavyzdžiais.



3.4. pav. Stresą sukeliančios situacijos schema

Žemiau aprašyta istorija, kurioje pagrindinis veikėjas išgyveno pyktį, susierzinimą, kuriuos išreiškė įvairiais būdais. Bus pateikta keturios skirtingos istorijos pabaigos. Mokinio užduotis išanalizuoti kiekvieną reakciją pagal schemą mokinio užduočių lape ir užpildyti lentelę.

Mokytoja skaito tekstą „Ekskursija dviračiais“:

„Išaušo gražus sekmadienio rytas. Asta su kuprine pasiruošusi iškelti į ekskursiją eina į rūšį pasiimti savo dviračio. Kai ją išveda, pastebi, kad galinė padanga nuleista. Greitai grįžta su savo dviračiu į rūšį. Ten stovi ir jos jaunesnio brolio Jono dviratis. Berniukas taip pat šiandien ruošiasi su draugais į ekskursiją dviračiais. Pasiimdama Jono dviratį Asta galvoja: „Jis tikrai susitvarkys, pripūs mano dviračio ratą ir važiuos su draugais“. Kai po valandos Jonas nusileidžia į rūšį, sustoja kaip įbestas. Vietoj savo dviračio pamato Astos dviratį.“

O štai kaip galėjo sureaguoti Jonas.

Įbūdas: Jaučiasi taip, lyg kas nors jam smogtų į pilvą. Širdis pradeda daužytis. Pastebi nuleistą galinį ratą. Yra įsiutęs. Numeta Astos dviratį iš visų jėgų spardo galinį ratą, sulenkdamas stipinūs. Įlekia

namo trunkdamas durimis ir šaukdamas: „Aš jai parodysiu!“. Išgirdęs durų trunkimą, iš kambario išeina tėvas. Jonas šaukia apie tai, kas nutiko ir apkaltina tėvą, kad visada palaiko Astos pusę.

II būdas: Jonui akyse pasidarė tamsu, jaučiasi lyg kas nors smogtų jam į pilvą. Širdis pradeda daužytis. Pastebi nuleistą galinį ratą. Nusiminięs grįžta į savo kambarį ir užsidaro jame. Kai į kambarį ateina mama ir klausia, kodėl nevažiavo su draugais, atsako, kad turi daug pamokų ir nusprendė likti namie. Užuoat ruošęs pamokas, pragulėjo keletą valandų lovoje skaudančia galva ir pilvu. Po keleto valandų nuėjo į Astos kambarį ir nulaužė jos mėgstamiausiam porcelianiniam drambliui straublį.

III būdas: Jonas įleikia į savo kambarį trunkdamas durimis. Krenta ant savo lovos kumščiuodamas pagalvę ir šaukdamas įžeidžiančius žodžius sesers atžvilgiu. Tėvas įeina į kambarį ir klausia, kas atsitiko. „Asta pasiėmė mano dviratį, o man paliko savo sugedusį“ – šaukia drebančiu balsu ašarodamas. „Gal ji nežinojo, kad jos dviratis sugedęs,“ – sako tėtis. „Tu visada palaikai jos pusę, visada ją pateisini. Esu tikras, kad nieko jai nepasakysi, kai grįš. Jeigu aš taip padaryčiau, tai namuose būtų pragaras.“

IV būdas: Jonas pastebi nuleistą ratą, jam akyse pasidaro tamsu, jaučiasi taip, lyg kas nors smogtų jam į pilvą. Širdis pradeda daužytis. Yra įsiutęs. „Pasiėmė mano dviratį nes pamanė, kad aš su tuo ratu susitvarkysiu“. Giliai įkvėpė. „Paprašysiu tėčio pagalbos,“ – pasakė sau. Kai su tėčiu baigė pūsti ratą, atvažiavo draugai. Dar tik turėjo pakelti sėdynę ir išvažiavo į ekskursiją.

APTARIMAS. Mokiniai peržvelgia savo atsakymus ir kartu su mokytoja aptaria, ką jie galvoja apie šiuos reakcijos būdus. Kuris būdas yra pats tinkamiausias šiai netikėtai ir nemaloniai kritinei situacijai išreikšti. Savo atsakymą paaiškina. Svarbu mokiniams paaiškinti, kad kiekvienas įvykis turi priežastį, kuri gali mus išvesti iš pusiausvyros. Nuo mūsų minčių, įsitikinimų priklauso mūsų tolimesnis elgesys bei pasekmės.

4 pratimas. STRESO ĮVEIKA

Mokiniams paaiškinama, kad žmonėms reikia įvairių streso įveikos strategijų. Prašoma, kad kiekvienas mokinys pasakytų, ką jis daro, kad įveiktų stresą. Atsakymai surašomi dideliame popieriaus lape ar lentoje. Aiškinamasi, kurie streso įveikos būdai turi teigiamų, o kurie – neigiamų pasekmių.

Mokiniams pateikiama užduotis lentelėje pateiktus streso valdymo būdus suskirstyti į teigiamus ir neigiamus.

APTARIMAS. Kurie streso įveikos būdai turi teigiamų, o kurie – neigiamų padarinių. Įveikti stresą labiausiai padeda tai, kas leidžia atsipalaiduoti. Tačiau žmonės dažnai nesusimąsto, kaip jie elgiasi įtampos ar kritinių situacijų metu ir naudoja neefektyvius streso valdymo būdus, kurie ne tik nepadeda sumažinti nerimo, bet ir neretai gali tapti žalingais.



Užduotis mokiniui STRESAS

Pagalvok, ką tau reiškia žodis „STRESAS” ir parašyk, kokias jis tau sukelia asociacijas, emocijas?

.....

.....



Užduotis mokiniui VERTINIMAS IR STRESAS

Įsivaizduok, kad susitarei su draugu arba drauge susitikti. Jis / ji neatėjo. Kokios gali būti priežastys? Mokytoja/as skaitys 5 teiginius, pasistenk įsivaizduoti, kokie jausmai kyla pagal kiekvieną teiginį ir įrašyk į lentelę.

Teiginiai	Koks jausmas kyla teiginiui?
1 <i>Jis / ji melagė (-is), apgavikė (-as).</i>	
2 <i>Tikriausiai tėvai vėl paprašė skubiai važiuoti pas močiutę.</i>	
3 <i>Mieste dideli kamščiai, neįmanoma privažiuoti.</i>	
4 <i>Aš jai / jam visai nerūpiu.</i>	
5 <i>Su manimi niekas nenori draugauti.</i>	



Užduotis mokiniui EKSKURSIJA DVIRAČIAIS

Po kiekvienos situacijos parašyk reakcijos būdus, Jono elgesį ir pasekmes.

Eil. Nr.	Priežastis	Elgesys	Pasekmė
1.			
2.			
3.			
4.			



Užduotis mokiniui STRESO ĮVEIKA

Lentelėje pateiktus streso valdymo būdus priskirk teigiamiems ar neigiamiems.

Streso valdymo būdai	Tinkami streso valdymo būdai	Netinkami streso valdymo būdai
Fizinis aktyvumas: sportas, kelionės, darbas sode ar darže, važinėjimas dviračiu...		
Persivalgymas.		
Atsipalaidavimo pratimų praktikavimas: meditacijos, kvėpavimo pratimai, relaksacijos...		
Tinkami maitinimosi įpročiai: valgyti daržoves...		
Dienos režimas.		
Alkoholio vartojimas.		
Veikla, kuri džiugina: piešimas, mezgimas, dėlionės...		
Per dažnas medikamentų vartojimas.		
Atsiribojimas.		
Paramos ratas: žmonės, su kuriais bendraujame ir gyvename, pokalbis su draugu, lankyti muzikos mokyklą, aplankyti senelius, kurie gyvena kaime...		
Ugdyti humoro jausmą. Humorą yra puiki priemonė, galinti padėti suprasti, kad ne visada viskas yra taip blogai, kaip atrodo.		
Suprasti, kad daryti klaidų yra normalu ir gerai, nes iš klaidų mokomės.		
Agresyvus elgesys.		
Panirimas į kompiuterinius žaidimus.		
Darbų atidėliojimas.		



3.2.2. Pamoka. PYKČIO RAIŠKA

(rekomenduojama 2 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- pykčio raiškos būdus;
- pykčio įtaką savo ir kitų elgsenai;

gebėtų:

- įsisaugoti, kokia yra pykčio neverbalika;
- nagrinėti pyktį ir pykčio reakcijas;
- išsakyti savo jausmus ir mintis;
- suprasti pykčio teigiamą ir neigiamą reikšmę;

vadovautųsi nuostatomis:

- stiprinti psichologinį atsparumą;
- pyktis yra reikalingas jausmas;
- kiekvienas žmogus pyktį išreiškia savaip;
- kiekvienas atsakingas už savo elgesį, mintis;
- pagarba kitiems.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- vaidybinės situacijos;
- diskusija;
- minčių lietus;
- darbas grupėje.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi) mokymo(si) medžiagą pateikti;
- A1 formato lapas arba rašymo lenta.

Įvadas į užsiėmimą

Pyktis yra viena iš daugelio elementarių žmogaus emocijų, kaip džiaugsmas, liūdesys, nerimas ar nuostaba. Pyktis – natūrali reakcija į juntamą grėsmę, neteisybę ar skausmą. Pati emocija nėra problema, viskas priklauso nuo to, kaip su ja susitvarkome. Visiškai normalu jausti pyktį, kai su jumis prastai ar neteisingai elgiamasi, tačiau tai tampa problema, kai pyktis pasireiškia aplinkinius ir mus pačius žeidžiančiu būdu. Pyktis yra visiškai natūralus ir, dažniausiai, intuityvus atsakas į skausmą. Pyktis neatsiranda pats savaime. Visuomet seka skausmo jausmus, todėl dažnai yra vadinamas antrine emocija. Tačiau vien skausmas negali sukelti pykčio, jis atsiranda kartu su pyktį iššaukiančia mintimi. Lengviausia pyktį pastebėti iš kūno ženklų: veido, kūno ir pan. Pvz., suraukiame antakius ar įtempiname lūpas, išraustame, ima tankiau plakti širdis, padažnėja kvėpavimas, susispaudžia kumščiai, įsitempia pečiai. Mūsų kūnas būna pasiruošęs kovai su neteisybe ar įskaudininimu. Pykčio protrūkiai ir išsakyti skaudūs žodžiai sukelia konfliktines situacijas su artimaisiais, pačiu savimi, draugais. Nevaldomas pyktis trukdo kitiems pasitikėti mumis, atvirai kalbėtis, arba tampa tiesiog nemalonu ir nesaugu būti šalia.

Vertinimas / įsivertinimas ir refleksija

Rekomenduojami metodai:

- komentarai raštu;
- diagrama tortas;
- struktūruoti klausimai;
- emocijų liniuotė.



1 pratimas. PYKČIO LEDKALNIS

Aptariama su mokiniais „Pykčio ledkalnio“ modelis. Jame pyktis pavaizduotas kaip ledkalnis, kurio didžioji dalis yra paslėpta po vandeniu, dažnai nematoma: paslėptos emocijos ar nepatenkinti poreikiai.



3.5.pav. Pykčio ledkalnis

Šaltinis: <https://www.facebook.com/Motivationforday/posts/706512606801264/>

Mokytojas siūlo mokiniams prisiminti istorijas ar sukurti pasakojimus, kaip paveikslėlyje pateiktos emocijos ar nepatenkinti poreikiai, kurie yra po vandeniu, pavirto pykčiu, pvz. nereikalingumo jausmas – pykčiu, liūdesys – pykčiu ir pan. Pyktis yra antrinė emocija, o tai reiškia, kad už jo kažkas yra. Todėl labai svarbu susidurti su pykčiu ir išsiaiškinti, kokios kitos emocijos slypi už jo.

2 pratimas. PYKČIO SKULPTŪRA

Mokiniai suskirstomi į grupes po 3–5. Mokytojas pateikia užduotį: kiekviena grupelė turi sugalvoti, kaip pavaizduoti pyktį be žodžių. Tai gali būti skulptūra ar nebyli scena. Šiame darbe turi dalyvauti visi grupelės dalyviai. Darbą atlikti skiriama iki 10 minučių. Paskui visos grupelės iš eilės pristato tai, ką sugalvojo. Stebinčios grupelės po pristatymo turi nurodyti, iš kokių nežodinių požymių buvo galima suprasti, kad tai – pyktis. Mokytojas įrašo juos į bendrą sąrašą „Pykčio signalai“ ant rašymo lentos ar ant A1 lapo.

APTARIMAS: mokytojas ir mokiniai apibendrina nežodinės pykčio išraiškos požymius, pabrėždamas kūno pojūčius.

3 pratimas. PASIRINKIMAS

Mokytojas pristato filmuką, kuriame pateikiama pykčio jausmą sukėlusioji situacija, kūno pojūčiai, pateikiami klausimai, į kuriuos mokiniai atsako.

Filmuko nuoroda: (žiūrėta 2022-05-18)

https://www.educaplay.com/learning-resources/5692743-apie_kiski_howard_a.htm

APTARIMAS. Kokius pastebėjo pykčio raiškos ženklus. Paaikinti, kad susikaupęs pyktis, jei išreiškiamas netinkamais būdais, padaro daug žalos ne tik pačiam, bet ir kitiems. Pagalvoti, kas buvo pagrindinė filmuko veikėjo pykčio priežastis, kaip jis galėjo pasielgti kitaip.

4 pratimas. MANO PYKTIS

Mokiniamis skiriama užduotis pykčio raiškos tema pabaigti penkis sakinius pirma į galvą atėjusia mintimi.

APTARIMAS: mokinių atsakymai apibendrinami, akcentuojama, kad pyktis, kaip ir kiti jausmai, nėra nei geras, nei blogas jausmas. Blogu jis tampa, kai pradame elgtis jo „pagauti“. Svarbu išmokyti jį valdyti. Jei yra mokinių, kuriems sunku atlikti užduotį, mokytojas padeda. Diskutuoti su mokiniais, kokią įtaką turi mąstymas, kai pykstame? Ar mąstymas gali mums padėti susitvarkyti su pykčiu? Kokie dar jausmai gali slėptis už pykčio?



Užduotis mokiniui PYKČIO LEDKLANIS

Prisimink savo patirtį (ar sukurk pasakojimą), kaip pagal paveikslėlyje „Pykčio ledkalanis“ pateiktos tavo emocijos ar nepatenkinti poreikiai (tie, kurie yra po vandeniu) pavirto pykčiu, pvz. nereikalingumo jausmas – pykčiu, nepasitikėjimas – pykčiu ir pan.:

.....
.....



Užduotis mokiniui PYKČIO SKULPTŪRA

Tavo grupės draugai pavaizdavo pykčio skulptūrą ar nebylią sceną be žodžių. Stebėdamas jų prisistatymą parašyk, iš kokių nežodinių požymių buvo galima suprasti, kad tai emocija – pyktis:

.....
.....
.....
.....



Užduotis mokiniui PASIRINKIMAS

Peržiūrėk, pagal interneto nuorodą https://www.educaplay.com/learning-resources/5692743-apie_kiski_howard_a.htm trumpą filmuką apie pykčio jausmą sukėlusią situaciją, kūno pojūčius; pasirink atsakymus į filmuke pateiktus klausimus.

Pagalvok ir parašyk kokius pastebėjai pykčio raiškos ženklus:

.....
.....



Užduotis mokiniui MANO PYKTIS

Pabaik sakinius apie save pirma atėjusia į galvą mintimi.

1. Aš pykstu, kai kiti ...
2. Jaučiu, kad mano pyktis yra ...
3. Kai aš pykstu, mano kūnas ...
4. Kai kiti pyksta ant manęs, jaučiu ...
5. Jaučiu, kad kitų pyktis yra



3.2.3. Pamoka. PYKČIO VALDYMAS

(rekomenduojama 3 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- kaip kontroliuoti pyktį ir apibrėžti pozityvius jo raiškos būdus;
- kaip pasirinkti tinkamiausią elgseną tam tikroje situacijoje ir paaiškinti pasirinkimą;

gebėtų:

- nukreipti savo dėmesį, mokėti save nuraminti, priimti pasikeitusią situaciją;
- atskirti savo mintis nuo jausmų ir fizinių pojūčių;
- tinkamai išreikšti savo išgyvenimus bei ieškoti tinkamiausio situacijai sprendimo;
- bendrauti ir bendradarbiauti;
- išsakyti savo mintis ir jausmus;

vadovautųsi nuostatomis:

- pozityvių pykčio valdymo sprendimų paieška priklauso nuo mūsų;
- mūsų mintys turi įtakos jausmams, elgsenai;
- kuo labiau save pažįstu, tuo efektyviau galiu įveikti pyktį;
- pyktis yra reikalingas jausmas;
- kiekvienas pyktį išreiškia savaip;
- pagarba ir tolerancija kitiems.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- kūrybinis darbas;
- diskusija;
- minčių lietus;
- demonstravimas.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi) mokymo(si) medžiagą pateikti;
- A4 formato lapai;
- rašymo priemonės;
- seni žurnalai;
- klijai, žirkklės.

Įvadas į užsiėmimą

Mokiniam primenama, kad pyktis – gyvenimo dalis, normalus jausmas, kuris atsiranda tada, kai mūsų poreikiai nėra patenkinami, kai esame sutrikę, nusiminę ar susiduriame su situacijomis, kurių negalime kontroliuoti. Jaučiamas pyktis gali skirtis savo intensyvumu: nuo lengvo susierzinimo iki didelio įniršio. Jei pyktis nėra kontroliuojamas, jis gali išprovokuoti smurtą, trukdo įprastam gyvenimui, pažeidžiamos pagarbaus bendravimo taisyklės ir pan. Kartais sunku susitvardyti, kai jaučiame pyktį, norisi jį išreikšti mums įprastais būdais, kuriuos geriausiai mokame. Tačiau svarbu suprasti, kad yra tinkami ir netinkami pykčio raiškos būdai. Asmuo, kuriam sunku kontroliuoti savo emocijas, patiria sunkumų namuose, mokykloje, darbe. Pasižymintys gera savikontrolė žmonės yra labiau sugyvenami, mėgstami bendraamžių, jiems geriau sekasi mokslai ar darbai ir, svarbiausia, – jie tiesiog yra laimingesni. Pykčio kontrolei padeda 2 dalykai: suprasti, kas yra mūsų pykčio priežastis ir kaip reaguoja mūsų kūnas, kai pykstame. Kad galėtume efektyviai valdyti savo pykčio apraiškas, svarbu atlikti tinkamus žingsnius. Pykčio valdymo praktinis metodas „Pykčio valdymo algoritmas“, padeda sustiprinti emocijų kontrolės įgūdžius, papildyti pykčio įveikų galimus pasirinkimus, išmolti naujų metodų, kuriais galima bus naudotis ateityje. Kuo daugiau praktikuojame, tuo tampa labiau sąmoningu procesu, padedančiu patiems pasirinkti situacijos baigtį. Tada galime lengviau įvertinti savo ir aplinkinių elgesį, savo mintis, jausmus.

Vertinimas / įsivertinimas ir refleksija

Rekomenduojami metodai:

- lagaminas;
- komentarai raštu;
- emocijų liniuotė;
- nebaigti sakiniai.



REKOMENDUOJAMI 3.2.3. PAMOKOS PRATIMAI / UŽDUOTYS

1 pratimas. KAS TAI: PYKTIS.

Rodomas trumpas pykčio emocijos pristatymas „Kas tai: pyktis“.

Vaizdo įrašo nuoroda: (žiūrėta 2022-05-19) <https://www.youtube.com/watch?v=mo-DW-iBskc>

APTARIMAS. Pasidalinti jausmais ir mintimis, ką naujo sužinojo.

2 pratimas. KAIP AŠ REAGUOJU SUPYKĘS (SUPYKUSI)?

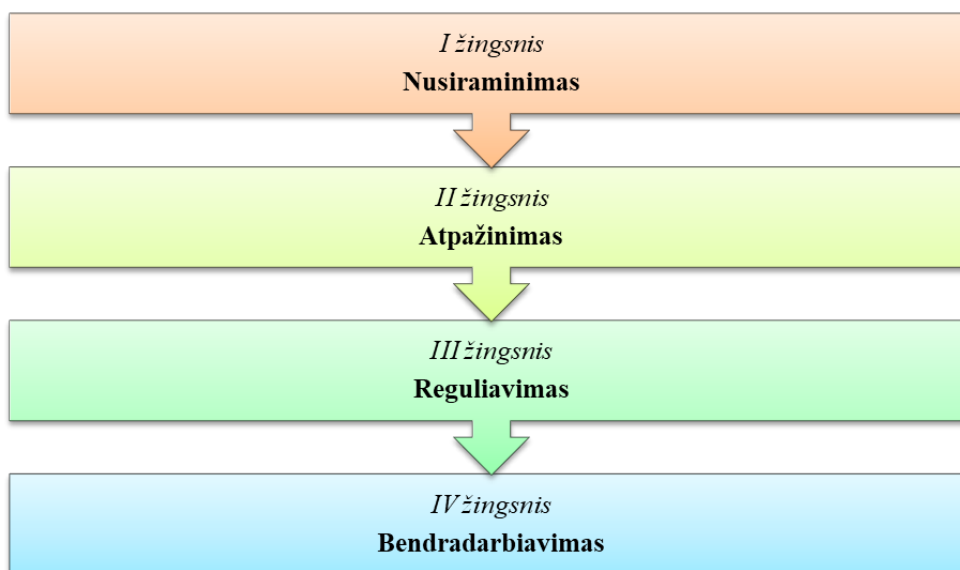
Mokiniamis paaiškinti, kad mūsų elgesį dažnai veikia mūsų mintys, kurios lemia elgesio pokyčius. Kiekvienas mokinys rašo ant lapo kuo daugiau minčių, kurios padeda susitvarkyti su pykčiu, pvz., „Nusiramink, tai tik nedidelis nesusipratimas“ arba „Neleisiu, kad mane išvestų iš pusiausvyros“.

APTARIMAS. Mokinių atsakymai garsiai skaitomi ir apibendrinami klasėje. Akcentuoti, kad visi žmonės supykę reaguoja skirtingai ir tinkamais būdais išreikšti pyktį nėra lengva. Įgūdžius reikia nuolat tobulinti.

3 pratimas. PYKČIO VALDYMO ALGORITMAS

Labai svarbu išmokti pykčio valdymo strategijų žingsnius, kurie gali padėti sustiprinti emocijų kontrolės įgūdžius, papildyti pykčio įveikų galimus pasirinkimus, išmokti naujų metodų, kuriais galima bus naudotis ateityje. Kuo daugiau praktikuojame, tuo tai tampa labiau sąmoningu procesu, mokančiu mus pačius pasirinkti situacijos baigtį.

Žemiau paveikslėlyje, pavaizduotas „PYKČIO VALDYMO ALGORITMAS“.



3.6. pav. Pykčio valdymo algoritmas

Šaltinis: sudaryta autorių pagal literatūrą „Žaidžiu jausmus: PYKTIS“, L. Cirtautienė, G. Meslienė. Kaunas, 2014.

Mokiniamis išsamiai paaiškinama kiekviena pykčio valdymo strategija, kuri padeda atsisakyti netinkamų pykčio raiškos būdų.

1. Įtemptose situacijose mums naudinga nukreipti savo dėmesį, mokėti save nuraminti, priimti pasikeitusią situaciją. (I žingsnis „Nusiramimas“).
2. Kai emocijos atslūgsta, esame pajėgūs gilintis į tai, kas vyksta šiuo metu. Naudinga atskirti savo mintis nuo jausmų ir fizinių pojūčių. (II žingsnis. „Atpažinimas“).
3. Savo emocijų atpažinimas, atidumas savo išgyvenimams, mokymasis tinkamai išreikšti savo išgyvenimus bei ieškoti efektyviausio sprendimo, sumažina mūsų pykčio intensyvumą ir suteikia pozityvių lūkesčių dėl situacijos baigties. (III žingsnis. „Reguliavimas“).
4. Dalis įtemptų situacijų kyla dėl ribotų tarpasmeninio bendravimo įgūdžių. Jų stiprinimas – mokymasis būti atidžiam bendraujant, mokėjimas atpažinti savo ir kitų poreikius, mokėjimas atsisakyti, – sumažina pykčio situacijų tikimybę ateityje. (IV žingsnis. „Bendradarbiavimas“).

APTARIMAS. Pykčio valdymo algoritmas padeda koreguoti pasirenkamas veiklas pykčio metu, bei mūsų elgesį įtemptose situacijose. Pasakyti mokiniams, jei nepavyksta įgyvendinti tai, ką numatė – bandyti dar kartą, konsultuotis su draugais, suaugusiaisiais, ieškoti tų metodų, kurie būtų tinkami. Numatyti „receptų“ visiems gyvenimo atvejams nepavyks niekam, nes kiekvienas esame skirtingas.

4 pratimas. NUSIRAMINIMO PLANAS.

Šis pratimas skirtas apžvelgti kuo įvairesnes dėmesio nukreipimo strategijas bei įtvirtinti jas. Žinomos kelios pykčio valdymo strategijos (pvz., suskaičiuoti iki 100, apibėgti aplink namą ir pan.), tačiau užmirštos kasdienės veiklos, kurios nukreipia dėmesį, nuramina ir suteikia naudos bei pasitenkinimo. Šio pratimo tikslas – atrasti kuo daugiau pykčio valdymo strategijų įvairiose gyvenimo situacijose ir pasirinkti tinkamiausius elgesio būdus bei pradėti juos taikyti.

Aptarti su mokiniais pykčio valdymo, dėmesio nukreipimo strategijas, kurių galima imtis įtemptose situacijose: mėgstamas, atpalaiduojančias veiklas, namų ruošos bei kitus darbus, padedančius atitraukti dėmesį ir sumažinti įtampą.

Demonstruojamas filmukas „5 pojūčiai“, kuriame parodyti mūsų kūno pojūčiai (skonio, regos, klausos, lytėjimo, uoslės), per kuriuos galima patirti atsipalaidavimą, nusiramimą.

Filmuko nuoroda (žiūrėta 2022-05-19): <https://www.youtube.com/watch?v=t7X8hzYVAV8>

Po peržiūros aptarti su mokiniais pavyzdžius, kokias nusiramimo veiklas galime patirti per šiuos pojūčius.

- Uoslės: užsidegti aromatinę žvakę, gaminti maistą, kurį mėgsta, nusipirkti mėgstamų gėlių.
- Regos: iš žurnalų iškirpti gražių vaizdų, piešti, žiūrėti mylimų žmonių nuotraukas.
- Klausos: klausyti ramios muzikos, klausyti gamtos garsų, bėgančio dušo.
- Skonio: valgyti mėgstamą maistą, gerti raminančią arbatą, mėgautis valgant po gabalėlį supjaustytus vaisius.
- Lytėjimo: išsimaudyti vonioje, pažaisti su savo augintiniu, pasilepinti masažu, apsirengti patogius, malonios tekstūros rūbus.

Mokiniamis siūloma pasirinkti tinkamiausias strategijas ir jas sudėlioti į „Nusiramimo planą“. Mokiniai susidėlioja veiksmų seką taip, kad žinotų, jog supykęs naudoja pirmą strategiją, jeigu ji neveikia, imasi antros ir t. t.

Galima pasiūlyti išsikirti „Nusiramimo planą“ ir nešiotis kartu su savimi – piniginėje, kišenėje, kad, iškilus sunkumų, galėtų juos įveikti.

APTARIMAS. Naudojantis „Nusiramimo planu“, tikslinga aptarti, kaip mokiniamis pavyko laikytis plano, kas jiems sekėsi sunkiausiai, kokia pagalba būtų reikalinga ir pan.



Užduotis mokiniui KAS TAI: PYKTIS

Atidžiai peržiūrėk vaizdo įrašą, pagal interneto nuorodą:
<https://www.youtube.com/watch?v=mo-DW-iBskc>, kurioje rodomas trumpas pykčio emocijos pristatymas „Kas tai: pyktis“ ir parašyk savo jausmus ir mintis, ką naujo sužinojai:

.....
.....
.....



Užduotis mokiniui KAIP AŠ REAGUOJU SUPYKĘS (SUPYKUSI)?

Mūsų elgesį dažnai veikia mūsų mintys, kurios lemia elgesio pokyčius. Parašyk į lentelę kuo daugiau minčių, kurios padeda susitvarkyti su pykčiu, pvz., „Nusiramink, tai tik nedidelis nesusipratimas“ arba „Neleisiu, kad mane išvestų iš pusiausvyros“ ir pan.



Užduotis mokiniui PYKČIO VALDYMO ALGORITMAS

Pykčio valdymo algoritmas padeda koreguoti pasirenkamas veiklas pykčio metu, bei mūsų elgesį įtemptose situacijose. Pagalvok ir parašyk, kaip pritaikytum pykčio valdymo algoritmą nurodytoje situacijoje (situaciją gali pasirinkti ir iš savo patirties). Jei reikia, pasitark su mokytoju.

Situacija: Labai susiginčijai su draugu, pradėjote pyktis, užgaulioti vienas kitą. Tačiau iš tiesų tu nenori prarasti draugą, t. y., susipykti visiškai.

1 žingsnis **Nusiramimas**

2 žingsnis **Atpažinimas**

3 žingsnis **Reguliavimas**

4 žingsnis **Bendradarbiavimas**



Užduotis mokiniui NUSIRAMINIMO PLANAS

Sugalvok ir parašyk kuo daugiau veiklų, kurios tau padeda atitraukti mintis ir nurinti įtemptose situacijose. Veiklų pavyzdžius rasi lentelėje.

Man padeda nusiraminti:

Mėgstama veikla	Namų ruošos ir kt. darbai	Skaičiavimas	Malonūs skoniai	Gražūs vaizdai	Malonūs garsai	Malonūs prisilietimai	Malonūs kvapai
Pvz.: pokalbis su draugu, važinėjimas dviračiu.	Pvz.: sutvarkyti kambarį, nusivalyti batus.	Pvz.; skaičiuoti mašinas, medžius.	Pvz.: suvalgyti tai, ką labai mėgsti.	Pvz.: susirasti malonų gamtovaizdį, artimų žmonių nuotraukas.	Pvz. klausyti ramios muzikos, paukščių čiulbėjimo.	Pvz.: kišenėje nešioti malonų daiktą ir jį liesti.	Pvz.: uostyti gėles.

MANO NUSIRAMINIMO PLANAS:

Kai aš supykstu, susierzinu ar nuliūstu:

aš pirmiausiai

paskui aš.....;

tada aš.....;

Ir galiausiai aš.....



3.2.4. Pamoka. PYKČIO VALDYMAS, ATPAŽINIMAS

(rekomenduojama 3 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- kaip kontroliuoti pyktį ir apibrėžti pozityvius jo raiškos būdus;
- kaip atpažinti pyktį;
- kaip pasirinkti tinkamiausią elgseną skirtingose situacijose ir paaiškinti pasirinkimą;

gebėtų:

- nukreipti savo dėmesį, mokėti save nuraminti, priimti pasikeitusią situaciją;
- atpažinti ir įsisąmoninti savo jausmus;
- atskirti savo mintis nuo jausmų ir fizinių pojūčių;
- tinkamai išreikšti savo išgyvenimus bei ieškoti tinkamiausio situacijai sprendimo;
- pažinti save;
- įvertinti savo ir aplinkinių elgseną;
- išsakyti savo mintis ir jausmus;

vadovautųsi nuostatomis:

- pozityvių pykčio valdymo sprendimų paieška priklauso nuo mūsų;
- mintys turi įtakos jausmams, elgsenai;
- kuo labiau save pažįstu, tuo efektyviau galiu įveikti pyktį;
- pyktis yra reikalingas jausmas;
- kiekvienas pyktį išreiškia savaip;
- pagarba ir tolerancija kitiems.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- diskusija;
- stebėjimas;
- kūrybinis darbas;
- minčių lietus.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi) mokymo(si) medžiagą pateikti;
- A4 formato lapai;
- rašymo priemonės;
- seni žurnalai;
- žirklys, klėjai;
- pasirinktas stebėjimo daiktas;
- rašymo lenta ar A1 formato lapas;
- žymeklis.

Įvadas į užsiėmimą

Pyktis yra sveikos emocijos ir bendra reakcija į daugelį situacijų. Tačiau tai, kaip elgiamės su savo pykčiu ir ką darome, kai pykstame, gali sukelti rimtų problemų darbe, mokykloje ar namuose. Jei pastebėsime, kad pyktis atrodo nekontroliuojamas, gali būti naudinga pritaikyti keletą paprastų pykčio valdymo būdų. Šioje pamokoje bus toliau tęsiamas pykčio valdymo praktinių metodų pristatymas, kuris yra paremtas „Pykčio valdymo algoritmu“ (7-18 m.). Kai mes nusiraminame, būtina praktikuoti pykčio atpažinimo būdus: išlikti atidžiam įsiklausant į tai, kas vyksta dabar, įsiklausyti į savo kūną, valdyti įkyrias vertinančias mintis, mokėti tinkamai pasakyti, kaip jaučiamės.

Vertinimas / įsivertinimas ir refleksija

Rekomenduojami metodai:

- struktūruoti klausimai;
- lagaminas;
- komentarai raštu;
- emocijų liniuotė;
- šviesoforas.



REKOMENDUOJAMI 3.2.1. PAMOKOS PRATIMAI / UŽDUOTYS

1 pratimas. SUSIKONCENTRUOTI Į DABARTĮ

Mokiniam paaiškinama, kad šis pratimas skirtas pykčio pojūčio atpažinimui, nes kai kuriems žmonėms sunku sutelkti dėmesį ties reikalaujančia susikaupimo veikla. Įvairūs trukdžiai atitraukia nuo dabarties, sumaišo mūsų mintis ir jausmus, o tai trukdo taikyti pykčio įveikos strategijas, pagal „Pykčio valdymo algoritmą“. Supažindinama, kokie yra atidumo žingsniai ir jiems priskirtos užduotys.

ŽINGSNIAI	1 žingsnis Susikoncentravimas į dabartį.	2 žingsnis Susikoncentravimas į vidinius pojūčius.	3 žingsnis Informacijos srauto stebėjimas.	4 žingsnis Minčių ir emocijų, fizinių pojūčių atskyrimas.
-----------	---	---	---	--

Susikoncentruoti į dabartį padeda stebėjimas tai, kas vyksta dabar. Mokinių prašoma sukaupti dėmesį į dabarties momentą – pasirinkti stebėjimui objektą ar daiktą (pvz., parkerį, pieštuką, raktus, gėlę ar kita). Ramiai sėdint, padėti daiktą prieš save ir stebėti 5 minutes. Galvoti apie daikto savybes (pvz., koks daikto paviršius, kokios spalvos, kiek jis gali sverti, naujas ar turi kokių įtrūkimų, spindintis ar matinis, kas jį pagamino, kas jį lietė, kaip jis gyvena ir pan.). Galima sukurti istoriją mintyse apie jo gyvavimo kelią.

APTARIMAS. pasidalinti mintimis ir jausmais. Kaip pavyko atlikti pratimą, kas trukdė?

2 pratimas. SUSIKONCENTRAVIMAS Į VIDINIUS POJŪČIUS.

Gilinimasis į savo kūno pojūčius padeda mums susikaupti ties dabartimi. Šis gebėjimas susikoncentruoti į savo kūną bus naudingas įtemptoje situacijoje ir padės suprasti ne tik savo fizinę būseną, bet ir kontroliuoti savo emocijas. Mokiniam siūloma prisiminti nemalonią situaciją, kai buvo apimti pykčio. Prašoma jų užsimerkti ir pasitelkti vaizduotę, kad jų rankoje prožektorius. Prožektoriaus šviesa apšviečia jų viršugalvį ir labai lėtai juda žemyn kūnu. Apšviečia akis, ausis, nosį, kaklą, pečius, rankas, krūtinę, pilvą, nugarą, klubus, sėdmenis, kojas, šlaunis, kelius, blauzdas, pėdas, pirštus. Ties kiekviena kūno dalimi stabtelti ir įsiklausyti į kylančius pojūčius, stebėti raumenų įtampą. Jei raumenys įsitempę – atpalaiduoti juos. Kai įtampa atslūgs, atsitraukti. Baigus pratimą, atsimerkti.

APTARIMAS. Kaip mokiniai jautėsi, kai prožektoriaus šviesa apšvietė kūną? Kurie fiziniai pojūčiai buvo netikėčiausi. Kurioje kūno vietoje jie kilo? Kurioje kūno vietoje pajuto daugiausia kūno potyrių, kaip tai buvo susiję su pykčio emocija? Kas buvo keista ir ką naujo sužinojo apie savo kūną?

3 pratimas. INFORMACIJOS SRAUTO STEBĖJIMAS.

Mokytojas pagal „Pažinimo trikampį“ pateikia pavyzdį:

- mintis – „Visi iš manęs juoksis“;
- jausmas – „Pyktis“;
- veiksmas – „Sudaužau puodelį“.

Pagal pateiktą schemą paprašoma mokinių pasakyti savo pavyzdžių.



3.7. pav. Pažinimo trikampis

Šaltinis: sudaryta autorių pagal literatūrą „Žaidžiu jausmus: PYKTIS“, L. Cirtautienė, G. Meslienė. Kaunas, 2014.

Mokytojas užduoda klausimą: „Kaip manote, kurioje vietoje reikia stabdyti netinkamą elgesį?“. Išklauses mokinių atsakymus, mokytojas apibendrina: „Pirmiausiai turime išmokti stabdyti savo mintis. Pvz., atėjus į galvą mintims: „Visi nori man pakenkti ar mane įskaudinti“, „Niekam aš nereikalingas“ arba „Aš esu nevykėlis“, reikia sau sakyti „Stok!“, nes šios mintys paleidžia mūsų pyktį, įtūžį, skausmą ir panašiai, o šie išgyvenimai gali skatinti agresyvius žodžius ar veiksmus. Dažnai mūsų mintys yra klaidingos, nes kyla iš mūsų įsitikinimų ar klaidingų įsivaizdavimų, nes tikrai ne visi nori jums pakenkti, yra žmonių, kurie linki jums gero.“

APTARIMAS. Dažnai mūsų elgesį lemia mūsų mintys, įsitikinimai ir požiūris. Jei negatyvių minčių nepakeisime į pozityvias, iškilusius sunkumus bus sunku išspręsti.

4 pratimas. MINČIŲ IR EMOCIJŲ, FIZINIŲ POJŪČIŲ ATSKYRIMAS.

Siūloma bendravimo modelio formulė, kuri yra paprasta, efektyvi ir lengvai išmokstama. Psichologai tai vadina „Aš“ kalba – tai savo jausmų, įsitikinimų ir vertybių išsakymas, neskatinantis kito asmens gintis, galima konstruktyviai išsakyti kritiką. „Aš“ kalba padeda paaiškinti savo emocijas, suteikus kitam asmeniui supratimą apie jūsų jausmus, padidinama tikimybė, kad jūsų poreikiai ir norai bus patenkinti.

Mokytojas braižo lentoje ar rodo plakatą, kuriame pateikiamos „Aš“ kalbos dalys:



3.8. pav. „Aš“ kalbos dalys

Šaltinis: sudaryta autorių pagal literatūrą „Žaidžiu jausmus: PYKTIS“, L. Cirtautienė, G. Meslienė. Kaunas, 2014.

- AŠ JAUČIU... Supykus svarbu nepamiršti, kad patys esame atsakingi už mumyse kylantį jausmą. Dažnai norime prieštarauti kitam asmeniui, kuris mums bando priskirti jausmus, kurių tuo metu nepatiriame. Sakome: „Tu mane supykdei..“. Teisinga yra kalbėti apie save, o ne apie kitus, pradėti nuo savęs: „Aš supykau...“, „Man liūdna...“, „Aš nerimauju, kai...“.
- KAI... Tokiose situacijose svarbu tiksliai nurodyti tai, kas mūsų netenkina ir ko norėtume ar tikimės iš kito asmens, pvz., „Pavėlavai ateiti“.
- NES... Priežasties nurodymas – tai paaiškinimas kitam asmeniui, dėl kokių priežasčių man kilo tokių jausmų. „Aš supykau, kai tu pavėlavai, nes nespėjome į mokyklą laiku“. Kitiems bus lengviau priimti mūsų jausmus, kai supras išgyvenimų atsiradimo priežastį.
- TODĖL TAVĖS PRAŠAU... Svarbu įvardinti problemą ir sprendimo kelią, ko jūs norėtumėte. Pvz., „Aš supykau, kai tu pavėlavai, nes nespėjome į mokyklą laiku, todėl tavęs prašau paskambinti, jei vėluosi“.

Mokiniamis pateikiama užduotis parašyti sakinį „Aš“ kalba. Siūloma prisiminti nemalonų įvykį, kai jautė pyktį, susierzinimą ir nežinojo, kaip galima buvo tinkamai pasielgti.

APTARIMAS. Kaip sekėsi naudoti „Aš“ kalbą, ir kaip ji padeda išvengti konfliktinių situacijų.

5 pratimas. PYKČIO FILTRAVIMAS.

Pykčio metu dažnai pasiduodame emocijoms ir pasakome tokių dalykų, dėl kurių vėliau gailimės. Šiuo pratimu mokiniai gali sąmoningai, ramios būsenos aptarti, kokie pasisakymai yra priimtini, o kurie ne, kokios pasekmės laukia.

Mokiniamis pateikiama užduotis pakeisti netinkamas pykčio raiškos mintis į tinkamas.

APTARIMAS. Kaip jausmai kito pratimo metu, ką naujo sužinojo apie pykčio valdymo galimybes.



Užduotis mokiniui
SUSIKONCENTRUOTI Į DABARTĮ.

Suaukaupk dėmesį į dabarties momentą – pasirinkt stebėjimui objektą ar daiktą (pvz., parkerį, pieštuką, raktus, gėlę ar kita). Ramiai sėdint, padėk daiktą prieš save ir stebėk 5 minutes. Galvok apie daikto savybes (pvz., koks daikto paviršius, kokios spalvos, kiek jis gali svėrti, naujas ar turi kokių įtrūkimų, spindintis ar matinis, kas jį pagamino, kas jį lietė, kaip jis gyvena ir pan.). Sukurk istoriją mintyse apie jo gyvavimo kelią ir trumpai parašyk:

.....

.....

.....

.....

Pasidalink mintimis ir jausmais, kaip pavyko atlikti pratimą, kas trukdė?



Užduotis mokiniui
SUSIKONCENTRAVIMAS Į VIDINIUS POJŪČIUS.

Prisimink nemalonią situaciją, kai buvai apimtas pykčio, užsimerk ir įsivaizduok, kad tavo rankoje prožektorius. Pagal mokytojo pasakojimą, pabandyk įsijausti, kaip prožektoriaus šviesa apšviečia tavo kūną, kokie kūno pojūčiai pasireiškia, kas buvo keista ir ką sužinojai apie savo kūną. Pabandyk nupiešti, kaip atrodė tavo prožektorius.

Mano vaizduotės prožektorius



**Užduotis mokiniui
INFORMACIJOS SRAUTO STEBĖJIMAS.**

Pagal „Pažinimo trikampio“ schemą prisimink ir parašyk savo 3-5 pavyzdžius, kaip mintys, jausmai įtakojo tavo elgesį. Pvz., mintis – „Visi iš manęs juoksis“; jausmas – „Pyktis“; veiksmas – „Sudaužau puodelį“.

MINTIS	JAUSMAS	VEIKSMAS



**Užduotis mokiniui
MINČIŲ IR EMOCIJŲ, FIZINIŲ POJŪČIŲ ATSKYRIMAS.**

Prisimink nemalonų įvykį, kai jautei pyktį, susierzinimą ir nežinojai, kaip galima buvo tinkamai pasielgti ir išreikšti tai „Aš“ kalba. Įrašyk tinkamus žodžius, užbaigdamas sakinius:

Aš jaučiu.....

Kai.....

Nes.....

Todėl tavęs prašau.....
.....

3.9. pav. „Aš“ kalba



Užduotis mokiniui PYKČIO FILTRAVIMAS

Kai būname supykę, dažnai daug liūdnų ir piktų minčių sukasi tavo galvoje. Jos būna tokios stiprios, kad jų nesuvaldai. Kad taip nenutiktų, lavinsime minčių filtravimą, kuris padės atrinkti mintis, kurias galime sakyti, o kurias ne. Priešais tave pasisakymai, kuriuos vartojame, kai esame pikti. Iššifruok netinkamus pykčio raiškos mintis ir surask tinkamas. Atidžiai juos peržiūrėk, tada sukarpyk, sumaišyk ir pateik filtravimui: netinkamus – pakeisk į tinkamus.

NETINKAMA PYKČIO RAIŠKA 	TINKAMA PYKČIO RAIŠKA 
Aš nekenčiu tavęs.	Aš susierzinau.
Tu esi*****.	Aš pykstu.
Aš beviltiškas.	Aš nusiminęs.
Aš nekenčiu savo gyvenimo.	Aš susirūpinęs.
Aš norėčiau būti negimęs.	Man reikia pagalbos.
Aš noriu tau suduoti.	Man reikia erdvės.
Aš noriu juos primušti.	Man reikia pasikalbėti.
Aš juos užmušiu.	Man reikia pertraukos.
Jie turi mirti.	Man reikia pabūti vienam.
Aš jam įspirsiu.	Aš išsigandęs.
Aš jiems atkeršysiu.	Jaučiuosi lyg būčiau blogas.
Nesąžininga. Aš noriu laimėti.	Jaučiuosi liūdnas.
Ne. Aš pirmas.	Jaučiuosi atstumtas.
Žmonės neklauso manęs.	Jaučiuosi pasimetęs.
Jie tyčia mane skaudina ir erzina.	Aš nerimauju.

3.3. Tema. CHARAKTERIO ĮTAKA ELGSENAI

Tikslas: suprasti charakterio savybių įtaką elgsenai.

Uždaviniai:

- supažindinti su charakterio, temperamento bruožais ir savybėmis;
- paaiškinti, kaip elgtis su kitokio charakterio, temperamento žmonėmis;
- supažindinti su savo charakterio savybių koregavimo galimybe.

Įgyjamos / plėtojamos kompetencijos:

- asmeninė, socialinė ir mokymosi mokyti;
- pažinimo;
- iniciatyvumo ir kūrybiškumo;
- komunikavimo.

Mokymosi pasiekimų vertinimas (slenkstinis):

- įvertintos teigiamos ir neigiamos asmeninės savybės;
- išreikštos mintys, jausmai, norai ir ketinimai žodžiu ar raštu (piešiniu);
- įvertintas asmeninis ir aplinkinių elgesys.

Naudota literatūra ir informacijos šaltiniai:

1. Socialinės programos darbai su vaikų grupe. Visuomeninė organizacija „Gelbėkit vaikus“, Vilnius.
2. Asmenybės ir bendravimo psichologija. D. Gailienė, L. Bulotaitė, N. Sturlienė. Tyto alba, 2002.
3. Straipsnis „Koks tavo charakteris“. Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-05-22): <https://tiesa.com/tiesa-gyvenimas/koks-tavo-charakteris/18639>.
4. Straipsnis „Geros ir blogos charakterio savybės. Žmogaus savybės: sąrašas, teigiamos ir neigiamos“. Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-05-22): <https://shipashop.ru/lt/plohie-i-horoshie-cherty-harakterachelovecheskie-kachestva-spisok/>
5. Straipsnis „Apie temperamentą“. Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-05-22): <https://psichologerasa.lt/apie-temperamenta/>.
6. Straipsnis „Kaip pagerinti gyvenimą, pasinaudojant savo temperamentu?“. Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-05-23): <https://www.zinoti.lt/horoskopai/kaip-pagerinti-gyvenima-pasinaudojant-savo-temperamentu/>
7. Straipsnis „Temperamentas: sužinokite, kurie tipai dera tarpusavyje“. Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-05-23): <https://www.zinoti.lt/santykiai/temperamentas-suzinokite-kurie-tipai-dera-tarpusavyje/>.
8. Kūrybinės užduotys. Charakterio ugdymas. Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-05-22): <https://smp2014do.ugdome.lt/uploads/439.pdf>



3.3.1. Pamoka. CHARAKTERIO TIPAI

(rekomenduojama 2 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- charakterio įtaką žmogaus elgsenai, jo mintims;
- savo teigiamas ir neigiamas savybes.

gebėtų:

- ieškoti sprendimo būdų, kaip išvengti konfliktinių situacijų su pačiu savimi bei aplinkiniais;
- įvertinti savo ir kitų elgesį;
- pažinti savo gebėjimus, norus, svajones;
- atlikti savęs pažinimo testus;

vadovautųsi nuostatomis:

- kiekvienas žmogus turi skirtingą išvaizdą ir savitą pasaulėžiūrą;
- pokytis prasideda nuo paties savęs;
- suprasti, kad yra dalykų, kuriuos galiu pakeisti ir dalykų – kurių negaliu pakeisti;
- esu atsakingas už savo veiksmus ir elgesį.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- darbas porose;
- demonstravimas;
- diskusija.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi) mokymo(si) medžiagą pateikti;
- 2 skirtingų spalvų žymekliai;
- kiekvienam mokiniui dideli lapai arba sienų tapetai;
- rašymo priemonės.

Įvadas į užsiėmimą

Kiekvienas žmogus yra unikalus, turintis ne tik skirtingą išvaizdą, bet ir savitą pasaulėžiūrą. Vienas linksmas, kitas piktas, trečias nekalbus, ir pan. Keičiasi aplinkybės, bet jis dažniausiai išlieka savimi. Galime išskirti įvairius žmonių tipus, o kiekvieną žmogų įmanoma apibūdinti pagal tai, kokiam tipui jis priklauso.

Charakteris yra temperamento pagrindu susiformavę žmogaus būdo bruožai, priklausantys ir nuo žmogaus patirties vaikystėje, auklėjimo bei saviauklos. Charakteris didžia dalimi nulemia žmogaus elgesį ir mintis. Žinant žmogaus charakterį, galima gana tiksliai numatyti būsimus jo veiksmus ir poelgius, todėl svarbu turėti psichologinio pobūdžio žinių apie asmenybę, kad labiau galėtume pažinti save ir kitus.

Vertinimas / įsivertinimas ir refleksija

Rekomenduojami metodai:

- nykščio metodas;
- lagaminas;
- voratinklis / žvaigždė.



1 pratimas. GEOMETRINĖ FIGŪRA IR CHARAKTERIS

Mūsų asmenybė, mokymasis, požiūris, patirtis ir smegenų veikimo būdas turi įtakos, kokios figūros ir formos mums patinka labiausiai. Taip pat tai lemia mūsų mokymosi stilių, bendravimo būdą, studijų, karjeros pasirinkimą, tai, kaip mes renkames draugus, streso įveikimo strategijas, gebėjimą priimti sprendimus. Pasirinkus labiausiai patinkančią figūrą, galima nustatyti, koks yra asmenybės tipas.

Mokiniamis pateikiama užduotis atlikti testą.

Testo nuoroda (žiūrėta 2022-05-24): <https://www.kurstoti.lt/s/3631/psichogeometrinis-testas>

APTARIMAS. Paaiškinamos pasirinktų figūrų prasmės. Paprašoma pasidalinti mintimis ir jausmais apie tai, ką naujo sužinojo apie save. Paklausiama, kokios savybės mokinius žavi ir kurios neramina, ką reikėtų daryti, kad neraminančios savybės keltų mažiau konfliktinių situacijų su pačiu savimi bei aplinkiniais.

2 pratimas. TESTAS: CHARAKTERIS IR SPALVOS

Supažindinama su spalvų psichologija, ką apie žmogaus charakterį sako jų mėgstama spalva. Mokiniamis pateikiama užduotis atlikti testą charakterio pažinimui pagal spalvas.

Testo nuoroda (žiūrėta 2022-05-24): <https://psichika.eu/blog/testas-charakteris-ir-spalvos/>

APTARIMAS. Ką sužinojo apie save, kas nustebino labiausiai.

3 pratimas. CHARAKTERIS. ASMENYBĖS TESTAS

Mokiniamis pateikiama užduotis atlikti „Asmenybės testą“. Rekomenduojama mokytojui išsamiai paaiškinti kiekvieną testo teiginį ir pritarimą jam „Sutinku“ ar „Nesutinku“. Priminti, kad atlikus testą būtina paspausti patvirtinimą, norint gauti rezultatus. Gauti rezultatai aptariami individualiai ar taip, kaip mokiniai patys nuspręs.

Testo nuoroda (žiūrėta 2022-05-24): <https://charakteris.info/asmenybes-testas>

APTARIMAS. Pasidalinti jausmai ir mintimis apie testo rezultatus.

4 pratimas. MANO CHARAKTERIO SAVYBĖS

Mokytojas supažindina su teigiamomis ir neigiamomis charakterio savybėmis. Diskutuojama apie geras ir blogas žmogaus savybes, pateikiama pavyzdžių.

Mokiniamis pateikiama užduotis „Aš“, kur reikia pabaigti sakinius apie save.

APTARIMAS. Pamašstoma apie tai, kokie mes esame, ko tikimės, ko norime.



**Užduotis mokiniui
GEOMETRINĖ FIGŪRA IR CHARAKTERIS.**

Naudodamasis IT, pagal interneto nuorodą (žiūrėta 2022-05-24) :
<https://www.kurstoti.lt/s/3631/psichogeometrinis-testas> atsidaryk ir atidžiai atlik testą; sužinosi,
pagal tau labiausiai patinkančią figūrą, kokiam asmenybės tipui priklausai.

Gautus testo rezultatus, užsirašyk.....
.....



**Užduotis mokiniui
TESTAS: CHARAKTERIS IR SPALVOS.**

Naudodamasis IT, pagal interneto nuorodą (žiūrėta 2022-05-24):
<https://psichika.eu/blog/testas-charakteris-ir-spalvos/> atsidaryk ir atidžiai atlik testą; sužinosi, pagal
spalvas, savo charakterio bruožus.

Gautus testo rezultatus, užsirašyk.....
.....



**Užduotis mokiniui
CHARAKTERIS. ASMENYBĖS TESTAS.**

Naudodamasis IT, pagal interneto nuorodą (žiūrėta 2022-05-24):
<https://charakteris.info/asmenybes-testas> atsidaryk ir atlik „Asmenybės testą. Kiekvieną testo teiginį
ir pritarimą jam pažymėk „Sutinku“ ar „Nesutinku“. Atlikus testą būtina paspausti patvirtinimą,
norint gauti rezultatus.

Gautus testo rezultatus, užsirašyk.....
.....
.....



**Užduotis mokiniui
MANO CHARAKTERIO SAVYBĖS**

Pabaik pildyti sakinius apie save.

- Aš moku*.....
- Aš galiu*.....
- Aš turiu*.....
- Aš norėčiau*.....
- Aš svajoju apie*.....
- Man patinka*.....
- Man trūksta*.....
- Man svarbu*.....



3.3.2. Pamoka. TEMPERAMENTO TIPAI (rekomenduojama 2 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- temperamento tipams būdingas savybes;
- savo temperamento tipo teigiamas ir neigiamas savybes;
- kaip elgtis su kitokio charakterio, temperamento žmonėmis, atliekant bendras veiklas;
- su kuriais žmonėmis jiems priimtina dažniau bendrauti;

gebėtų:

- koreguoti savo elgesį;
- spręsti iškilusius santykių su kitais sunkumus;
- įvertinti savo ir aplinkinių elgesį;
- išreikšti savo mintis, jausmus;
- atlikti savęs pažinimo testus.

vadovautųsi nuostatomis:

- priimti save tokį, koks yra;
- kiekvienas asmuo gali keisti savo elgesį;
- pagarba kito temperamento tipo žmonėms;
- žmogaus pažinimas nuolatinis procesas.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- demonstravimas;
- diskusija;
- minčių lietus.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi) mokymo(si) medžiagą pateikti;
- rašymo priemonės, spalvoti pieštukai.

Įvadas į užsiėmimą

Tarpusavyje susijusios ir tam tikrai žmonių grupei būdingos savybės vadinamos temperamento tipu. Temperamentas yra įgimtas ir santykinai pastovus, mažai keičiasi dėl aplinkos ir auklėjimo poveikio, bet kinta su amžiumi. Turi įtakos kitoms žmogaus savybėms, jo psichinėms būsenoms. Šiuolaikinė psichologija temperamentą stengiasi nusakyti psichologinėmis savybėmis: jautrumu, arba sensitivityvumu (gebėjimas reaguoti į mažiausius dirginimus), reaktyvumu (reakcijos į įvairius stimulus stiprumas), bendru aktyvumu (apibūdina, kaip aktyviai žmogus veikia nugalėdamas išorines ir vidines kliūtis), reakcijų plastiškumu (gebėjimu susiorientuoti ir prisitaikyti prie naujų aplinkybių), reakcijos tempu (psichinių reakcijų ir procesų – judesių, kalbos, protinių veiksmų, orientacijos – greitis) ir kita. Žinodami savo temperamento tipo pagrindines savybes, galime koreguoti savo elgesį.

Vertinimas / įsivertinimas ir refleksija

Rekomenduojami metodai:

- nebaigti sakiniai;
- taikinys;
- emocijų liniuotė;
- komentarai raštu;
- šviesoforas.



1 pratimas. MANO TEMPERAMENTO SAVYBĖS

Asmenybės bruožai yra pastovūs ir pasireiškia beveik visose situacijose. Sangvinikas, cholerikas, melancholikas ir flegmatikas – pagrindiniai temperamento tipai.

Mokiniam pateikiama užduotis: asmenybės schemoje / žemėlapyje pažymėti savybes, kurios labiausiai tinka. Mokiniam paaiškinama, kad schemoje / žemėlapyje išskirti du žmonių tipai: intravertai – flegmatikas ir melancholikas bei ekstravertai – sangvinikas cholerikas. Mokiniai nusistato, prie kurio tipo pažymėjo daugiausiai savybių.

APTARIMAS. Ką naujo sužinojo apie save ir kitus, kokias savybes galima patobulinti.

2 pratimas. KOKS MANO TEMPERAMENTAS

Norint atrasti savo temperamentą, reikia išmokti atpažinti tuos dalykus, kuriuos mes darome natūraliai, o ne nesame išmokę arba išsiugdę. Testai padeda tai atpažinti. Mokiniam pateikiama užduotis atlikti testą „Temperamentai“. Mokytojas padeda mokiniams, paaiškina teiginius.

Testo nuoroda(žiūrėta 2022-05-26): <https://tavoseimai.lt/temperamento-testas/>.

APTARIMAS. Pasidalinti savo testo rezultatais, kas buvo įdomu ir naudinga.

3 pratimas. ZODIAKO ŽENKLAS IR TEMPERAMENTAS

Mokytojas supažindina, kokie yra horoskopo ženklai. Vaizdžiai demonstruojami jo simboliai pagal gimimo mėnesius, metus. Paaiškina, kad pagal horoskopą galime irgi sužinoti, kokios gali būti žmogaus teigiamos ir neigiamos savybės.

Mokiniam pateikiama užduotis nupiešti savo horoskopo ženklus.

APTARIMAS. Pasidalinti savo mintimis, jausmais ir įžvalgomis.

4 pratimas. TEMPERAMENTŲ TIPŲ SUDERINAMUMAS

Bendraujant svarbu žinoti apie temperamento tipų suderinamumą. Mokytojas lentoje užrašo temperamento tipus: cholerikas, sangvinikas, flegmatikas, melancholikas. Primena šiems tipams būdingas savybes.

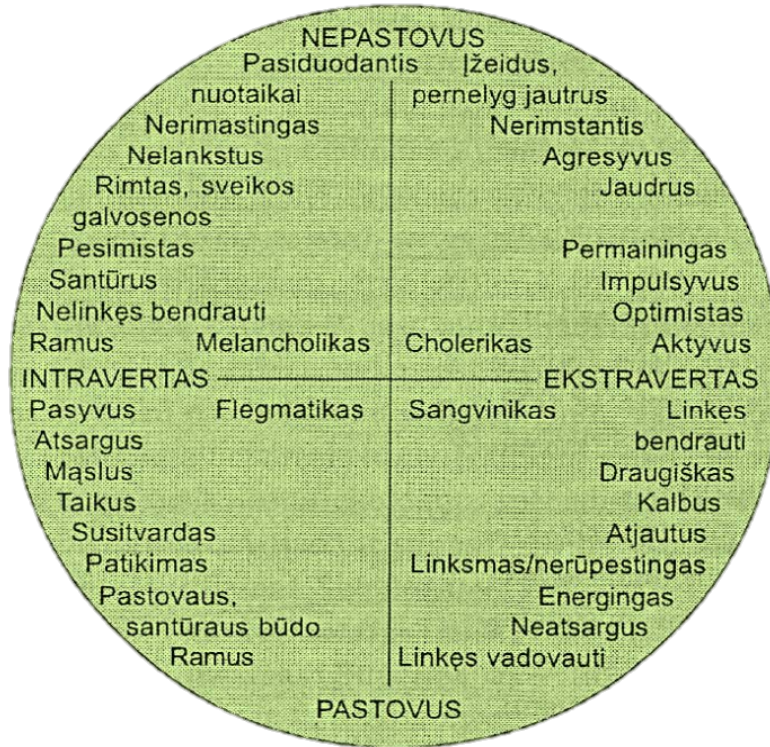
Mokiniam pateikiama užduotis: pagalvoti ir užrašyti, su kuo iš šeimos ir draugų aplinkos labiausiai dera jų temperamento tipas.

APTARIMAS. Ką sužinojo apie temperamentų tipų suderinamumą, ar sunku buvo nustatyti kitų žmonių tipus? Kaip elgtis su draugais, šeimos nariais, su kuriais nėra suderinamumo, atliekant bendras veiklas?



Užduotis mokiniui
MANO TEMPERAMENTAS

Atidžiai pažiūrėk į Asmenybės schemą / žemėlapį ir rask savo asmenybės savybių apibūdinimą, tinkamus pažymėk. Ten, kur surinkai daugiausia savybių, yra labiau dominuojantis temperamento tipas.



3.10. pav. Asmenybės schemą / žemėlapis

Šaltinis: <https://www.facebook.com/psichologija/photos/a.475204932088/10150399866587089>

Pabaik sakinius.

Mano dominuojantis temperamento tipas yra :

Man būdingos savybės.....



Užduotis mokiniui
KOKS MANO TEMPERAMENTAS

Naudodamasis IT, pagal interneto nuorodą: <https://tavoseimai.lt/temperamento-testas/> atsidaryk ir pabandyk atlikti testą, kuris padės išsamiau pažinti tavo temperamento tipą.

Gautus testo rezultatus, užsirašyk

.....

.....

.....



Užduotis mokiniui ZODIAKO ŽENKLAS IR TEMPERAMENTAS

Atidžiai pažiūrėk į paveikslėlį ir surask savo horoskopo ženklą pagal gimimo mėnesį.

	Avinas kovo 21 d. - balandžio 20 d.		Jautis balandžio 21 d. - gegužės 21 d.
	Dvyniai gegužės 22 d. - birželio 21 d.		Vėžys birželio 22 d. - liepos 22 d.
	Liūtas liepos 23 d. - rugpjūčio 23 d.		Mergelė rugpjūčio 24 d. - rugsėjo 23 d.
	Svarstyklės rugsėjo 24 d. - spalio 23 d.		Skorpionas spalio 24 d. - lapkričio 22 d.
	Šaulys lapkričio 23 d. - gruodžio 21 d.		Ožiaragis gruodžio 22 d. - Sausio 20 d.
	Vandenis sausio 21 d. - vasario 19 d.		Žuvis vasario 20 d. - kovo 20 d.

3.11. pav. Zodiako ženklai

Paveikslėlio šaltinis: <http://ebus.lt/wp-content/uploads/2015/08/aut-zod.jpg>

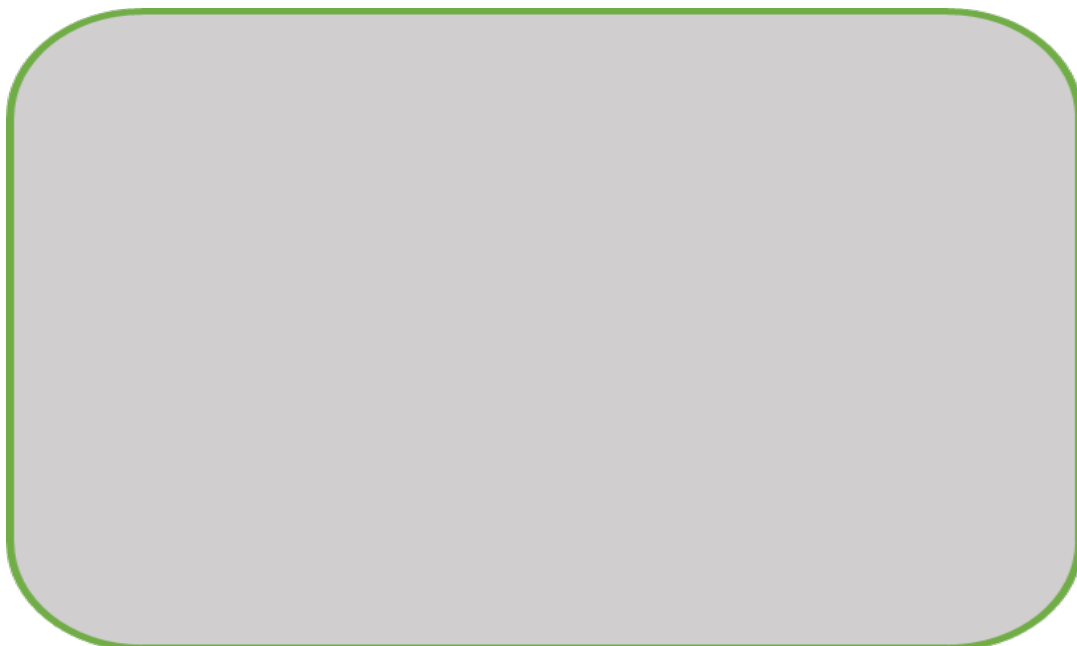
Pabaik sakinius:

Mano horoskopo ženklas yra

Pagal horoskopo ženklą man būdingos savybės yra

.....

Pagal paveikslėlį nusikopijuok savo horoskopo ženklą ir sukurk jo dizainą.





Užduotis mokiniui
TEMPERAMENTŲ TIPŲ SUDERINAMUMAS

Pagalvok ir parašyk, kokie tau svarbūs žmonės dera su tavo temperamento tipu.

Šeima, giminės	Draugai



3.3.3. Pamoka. CHARAKTERIO SAVYBIŲ KEITIMO GALIMYBĖS

(rekomenduojama 2 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- savo charakterio savybes;
- sprendimo priėmimo žingsnius;
- vertybių įtaką žmogaus elgesiui;
- savo charakterio savybių keitimo planą;

gebėtų:

- suprasti ir įsisąmoninti, kokias asmenines savybes norėtų keisti, tobulinti;
- suprasti, kaip reikia elgtis su kitokio charakterio, temperamento žmonėmis;
- sudaryti savo asmeninių savybių keitimo planą;
- argumentuotai išsakyti savo nuomonę;
- bendrauti ir bendradarbiauti su kitais žmonėmis;

vadovautųsi nuostatomis:

- charakteris formuojasi visą gyvenimą;
- charakterio formavimuisi yra svarbi aplinka, kurioje gyvename, žmonės, su kuriais bendraujame, tėvų auklėjimas ir pan.;
- kiekvieno žmogaus kasdienybė yra skirtinga, todėl ir charakteris formuojasi skirtingai;
- kiekvienas esame atsakingi už savo elgesį, mintis, reiškiamus jausmus;
- pagarba kito žmogaus jausmams, elgesiui, mintims.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- diskusija;
- derybos;
- demonstravimas;
- pokalbis;
- stebėjimas.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi) mokymo(si) medžiagą pateikti;
- rašymo lenta / didelis popieriaus lapas;
- rašymo priemonės;
- iš popieriaus iškirpti pinigų „banknotai“.

Įvadas į užsiėmimą

Charakterio bruožai yra glaudžiai susiję su žmonių kasdienybe ir gali paveikti mūsų gyvenimus. Mūsų kasdienybė priklauso nuo to, ar esame bendruomeniški, intravertai ar ekstravertai. Charakteris formuojamas visą žmogaus gyvenimą: gyvenimo būdas apima minčių, jausmų, impulsų, veiksmų vienybę. Susiformavus tam tikram „žmogaus gyvenimo būdui“ formuojosi aš pats kaip žmogus, mano vertybės, kurios turi reikšmę mano gyvenimui, darbui. Labai dažnai išvengti konfliktinių situacijų su aplinkiniais galime pakeitę kai kurias savo charakterio savybes, elgesį. Kad galėtume tai pasiekti, svarbu suprasti ir įsisąmoninti, ką turiu keisti ir dėl kokių priežasčių. Kiekvienas pokytis reikalauja tam tikrų sprendimo priėmimo žingsnių.

Vertinimas / įsivertinimas ir refleksija

Rekomenduojami metodai:

- voratinklis / žvaigždė;
- lagaminas;

- emocijų liniuotė;
- nebaigti sakiniai;
- „Nykščio“ metodas.



REKOMENDUOJAMI 3.3.1. PAMOKOS PRATIMAI / UŽDUOTYS

1 pratimas. VERTYBIŲ AUKCIONAS

Mokytojas kalba su mokiniais apie vertybes, paaiškindamas, kad vertybės yra visa, ką žmonės vertina, kas jiems yra brangu. Ant lentos arba didelio popieriaus lapo užrašo vertybių sąrašą. Kiekvienas mokinys turi kelis „banknotus“, kurių bendra suma sudaro 100, už kuriuos gali pirkti vertybes. Mokiniai tarpusavyje gali derėtis. Po diskusijos išdalinami lapai su užduotimi „Vertybės“. Mokiniai raštu ar žodžiu atsako į klausimus, pasidalinama atsakymais.

APTARIMAS. Kas ką nupirko? Ką norėjo nupirkti? Kokią pirkimo strategiją pasirinko, kuo remiantis rinkosi vertybes? Ar tikrąsias vertybes įmanoma nupirkti už pinigus? Kaip jos susiformuoja? Kodėl vertybės yra svarbios mūsų gyvenime? Kokios vertybės mokiniams svarbiausios? Paaiškinti, kad tai, kas mums gyvenime yra svarbu, turime saugoti ir siekti.

2 pratimas. ESU ATSAKINGAS UŽ SAVE

Rodomas trumpas animacinis filmas „Katbulis“.

Filmuko nuoroda (žiūrėta 2022-05-26): <https://krikscioniskifilmai.lt/katbulis/>

APTARIMAS. Pagalvoti, kas padeda mums pakeisti savo charakterį, kam to reikia. Ar tai lengva, ką reikia daryti, kad pokytis įvyktų? Kiek aš pats galiu veikti santykius su kitais žmonėmis?

3 pratimas. MANO SPRENDIMŲ DIENORAŠTIS

Kad sugebėtume priimti tinkamą sprendimą, turime stengtis tobulinti savo sprendimų priėmimo įgūdžius. Ką keisti ir ko siekti reikia žinoti ir įsivardinti.

Mokiniams pateikiama užduotis „Dienoraštis“. Paprašoma pagalvoti apie savo elgesį, savybes ir aprašyti situaciją, kas būtų, jei priimtų sprendimą situaciją pakeisti. Kurie mokiniai nori, gali perskaityti savo situaciją ir tai, kokius sprendimus jie priėmė.

APTARIMAS. Ką naujo apie save ir savo gebėjimą priimti sprendimus padėjo sužinoti dienoraščio pildymas? Ko reikėtų, kad patobulintum savo sprendimų priėmimo įgūdžius?

4 pratimas. SUKURK SAVO DORYBIŲ ŽEMĖLAPI

Mokiniams pateikiama užduotis surašyti, kokias dorybes (gero charakterio savybes) sieks išsiugdyti. Akcentuojama, kad mokiniai mąstyti ne tik apie asmeninius siekius, bet ir apie šeimą, mokyklą, tautą, bendruomenės narius, plačių pažiūrų visuomenę, mąstančią apie planetos išsaugojimą ir siekiančią kurti gerą ir taikų pasaulį.

APTARIMAS. Pasidalinti mintimis ir jausmais. Kaip šis pratimas padeda numatyti žingsnius savo charakterį keisti? Ar tai daryti lengva ir verta?



Užduotis mokiniui
VERTYBIŲ AUKCIONAS

Įsivaizduok, kad turi pakankamai lėšų patenkinti savo poreikius. Kam ir dėl ko jas panaudotum? Išvardink 3 atvejus pradėdamas nuo reikšmingiausių:

1.
2.
3.

Įsivaizduok, kad pasižymi stebuklinga jėga. Ką darytum? Kodėl taip darytum? Išvardink tris atvejus pagal jų reikšmingumą.

1.
2.
3.

Parašyk tris pačius didžiausius savo norus pagal reikšmingumą tau:

1.
2.
3.

Užduotis mokiniui
ESU ATSAKINGAS UŽ SAVE

Naudodamasis IT, pagal interneto nuorodą: [https \(žiūrėta 2022-05-26\) ://krikscioniskifilmai.lt/katbulis/](https://krikscioniskifilmai.lt/katbulis/) peržiūrėk animacinį filmą „Katbulis“.

Pagalvok ir parašyk, kas padeda mums pakeisti savo charakterį?.....

-
-



Užduotis mokiniui
MANO SPRENDIMŲ DIENORAŠTIS

Pagalvok, kaip norėtum pakeisti savo elgesį, charakterį ir užpildyk lentelę. Mąstyk ne tik apie asmeninius siekius, bet ir apie šeimą, mokyklą, tautą, bendruomenės narius, plačių pažiūrų visuomenę, mąstančią apie planetos išsaugojimą ir siekiančią kurti gerą ir taikų pasaulį.

Mielas dienorašti,

Aš nusprendžiau (*pasielgti, padaryti ir pan.*).....

Taip nusprendžiau, todėl, kad (*kodėl šis sprendimas geriausias, tinkamiausias*).....

.....

Jeigu nepriimčiau šio sprendimo, mano aprašytos situacijos pasekmės būtų kitokios ir (*kas būtų kitaip*).....

.....



Užduotis mokiniui
SUKURK SAVO DORYBIŲ ŽEMĖLAPĮ

Surašyk, kokias dorybes (gero charakterio savybes) sieki išsiugdyti. Mąstyk ne tik apie asmeninius siekius, bet ir apie šeimą, mokyklą, tautą, bendruomenės narius, plačių pažiūrų visuomenę, mąstančią apie planetos išsaugojimą ir siekiančią kurti gerą ir taikų pasaulį.

Mano siekiamų dorybių žemėlapis

Aš siekiu būti:	Kiekvienos savybės apibūdinimas veikiant: kaip elgsiuosi ir ką darysiu:

3.4. Tema. JAUSMŲ SUVOKIMAS IR ĮTAKA ELGSENAI

Tikslas: suvokti jausmų ir elgesio sąsajas.

Uždaviniai:

- suvokti verbalinio ir neverbalinio bendravimo reikšmę ir būdus;
- supažindinti su efektyvaus klausymosi būdais;
- supažindinti su konstruktyviais emocijų raiškos būdais.

Įgyjamos / plėtojamos kompetencijos:

- asmeninė, socialinė ir mokymosi mokyti;
- pažinimo;
- iniciatyvumo ir kūrybiškumo;
- komunikavimo.

Mokymosi pasiekimų vertinimas (slenkstinis):

išreikštos mintys, jausmai, norai ir ketinimai žodžiu ar raštu (piešiniu).

Naudota literatūra:

1. Pratybų sąsiuvinis jaunuoliams „Savęs suvokimas ir savo jausmų supratimas“. Vilniaus miesto psichologinė – pedagoginė tarnyba, 2012 m.;
2. Psichologijos vadovėlis 9-10 klasėms. D. Gailienė, L. Bulotaitė, N. Sturlienė. Vilnius, 2020.
3. Bendravimo psichologija šiuolaikiškai. R. Lekavičienė, Z. Vasiliauskienė, D. Antinienė, J. Almonaitienė. Vilnius, 2010.
4. Paauglių socialinių įgūdžių ugdymo programay. „Tiltai 1“. N. Sturlienė. Vilnius, 2013.
5. Straipsnis „Pasakė kaip suprasti, kada žmogus meluoja: patiks ne visiems“. Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-05-28): <https://www.tv3.lt/naujiena/gyvenimas/pasake-kaip-suprasti-kada-zmogus-meluoja-patiks-ne-visiems-n951784>
6. Paauglių socialinių įgūdžių ugdymo programa. „Tiltai 1“. N. Sturlienė. Vilnius, 2013.
7. Draugo laišakai. Psichologinės pagalbos knyga jaunimui. Jaunimo linija. Vilnius, 2018.
8. Socialinės programos darbai su vaikų grupe. Visuomeninė organizacija „Gelbėkit vaikus“. Vilnius.
9. Bendravimo meno ir bendradarbiavimo ugdymo metodika. Metodinę medžiagą parengė: asociacija „Teisėtvarka“, VšĮ „Vaikų linija“. Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-05-28): http://www.esparama.lt/es_parama_pletra/failai/ESFproduktai/2011_Bendravimo_meno_ir_bendradarbiavimo_ugdymo_metodika_4.pdf
10. R. Klimašauskienė. „3 žingsniai efektyvaus emocijų valdymo link“. Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-05-28): <https://www.psichologijatau.lt/3-zingsniai-efektyvaus-emociju-valdymo-link/>



3.3.1. Pamoka. NEVERBALINIS BENDRAVIMAS

(rekomenduojama 3 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- neverbalinio bendravimo būdus;
- neverbalinis bendravimas susijęs su mūsų jausmais ir emocijomis;
- neverbalinio bendravimo įtaką elgsenai;

gebėtų:

- atpažinti savo ir kitų jausmus pagal neverbalinio bendravimo būdus;
- pagal neverbalinio bendravimo būdus suvokti ir interpretuoti informaciją;
- pasirinkti tinkamą elgesį jausmų išreiškimui;
- reikšti savo mintis, norus;
- bendrauti ir bendradarbiauti su kitais;

vadovautųsi nuostatomis:

- visi jausmai yra reikalingi;
- esu pats atsakingas už savo minčių, jausmų ir elgesio raišką bei koregavimą;
- neverbalinio bendravimo būdų atpažinimas, padeda bendrauti su aplinkiniais.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- diskusija;
- demonstravimas;
- darbas grupėje;
- stebėjimas.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi) mokymo(si) medžiagą pateikti;
- lipnūs lapeliai;
- rašymo priemonės.

Įvadas į užsiėmimą

Kasdien mes išgyvename daug įvairiausių jausmų, kurie būna malonūs ir nemalonūs. Mes siekiame to, kas malonu, stengiamės išvengti to, kas nemalonu. Taip žmonės išmoka susikurti palankiausias gyvenimo sąlygas. Nemalonu, kai šalta, kai kankina alkio jausmas, todėl stengiamės tinkamai apsirengti ir pavalgyti. Išorėje mūsų jausmai pasireiškia labai įvairiai: veido ir kūno judesiais (mimika, pantomimika), kalbos žodžiais ir intonacijomis. Dažniausiai visus jausmų raiškos būdus skirstome į žodinius ir nežodinius, t. y., verbalinis ir neverbalinis bendravimas.

Žmonės kūno kalba bendrauja visą laiką. Įgudęs stebėtojas apie žmogaus jauseną sužinos iš veido išraiškos, gestų, laikysenos. Mokytojas išsamiai paaiškina apie nežodinius signalus: šypseną, akių kontaktą, kūno padėtį, natūralius judesius, konvencinius (sutartinius) judesius.

Labai svarbu suprasti, kad jausmų raiškos būdai atspindi vidinius mūsų išgyvenimus ir juos perduodame, parodome kitam žmogui, todėl svarbu juos suprasti ir atpažinti.

Vertinimas / įsivertinimas ir refleksija

Rekomenduojami metodai:

- kompetencijų įsivertinimo lentelė;
- nebaigti sakiniai;
- voratinklis / žvaigždė;
- lagaminas;
- emocijų liniuotė.



1 pratimas. JAUSMŲ RAIŠKA

Mokiniamis demonstruojamas filmukas „Emocijų išveikimo būdai“ ir prašoma stebėti, kaip dalyviai išreiškė emocijas kūno kalba, mimika, balsu ir pan. Filmuko nuoroda (žiūrėta 2022-05-28): <https://www.youtube.com/watch?v=GV9-TFWs1Ew>

APTARIMAS. Po peržiūros prašoma pasidalinti mintimis ir įžvalgomis apie tai, ką matė. Pagalvoti, kodėl reikia atvirai rodyti jausmus ir emocijas tam tikrais ženklais, kada tai padeda, o kada trukdo?

2 pratimas. JAUSMAI IR ORGANIZMO REAKCIJOS

Kiekvienas jausmas sukelia kažkokią mūsų organizmo reakciją ir veikia mūsų elgesį. Tada galima matyti, kaip žmogus jaučiasi, ką galvoja. Paprašoma pagalvoti, kaip sureaguoja kūnas ir kaip tai veikia žmogaus elgesį, kai išgyvenami šie jausmai: LIŪDESYS, DŽIAUGSMAS, PYKTIS, BAIMĖ, GĖDA, RAMYBĖ, ĮNIRŠIS / ĮSIŪTIS, LAIMĖ.

Mokiniamis pateikiama užduotis: iš lentelės „Kūno reakcijos, elgesys“ iš abiejų kategorijų išsirinkti tinkamus apibrėžimus, kai išgyvenami vienokie ar kitokie jausmai.

APTARIMAS. Mokiniai pasidalina mintimis ir pastebėjimais. Mokytojas primena, kad jausmų raiškos būdus mes galime pasirinkti patys.

3 pratimas. JAUSMAS ANT NUGAROS

Mokytojas pasako, kad šis pratimas turi vykti tyloje. Kiekvienam mokiniui ant nugaros jis popierine juostele pritvirtina lapelį su jausmo ar emocijos pavadinimu. Mokiniai laisvai juda po klasę, skaito užrašus ant kitų nugarų ir demonstruoja vieni kitiems neverbaliai – mimika, gestais, poza, kokie jausmai jiems yra užrašyti. Jei mokinys mano, kad jau žino, kas jam parašyta ant nugaros, sėda ant kėdės. Tikslintis ar klausti negalima. Kai visi atsisėda, iš eilės sako jausmą ar emociją, kurie, jų manymu, jiems yra užrašyti. Tada nuima lapą su užrašu kaimynui iš dešinės, kad jis galėtų pasitikrinti, ar teisingai suprato neverbalinę jausmo raišką.

APTARIMAS. Ar visada lengva atspėti emocijas: savo, kitų? Kas mums trukdo, kad kartais emocijas, jausmus įvardijame klaidingai? Kodėl svarbu suprasti, kaip mes jaučiamės ir kaip jaučiasi kiti? Galima padėti mokiniams rasti atsakymus į šiuos klausimus, taip, kad jie suprastų savo ir kitų žmonių emocijų, jausmų prasmę ir svarbą.

4 pratimas. TIESA AR MELAS

Mokytojas papasakoja apie ženklus, iš kurių galima numanyti, kad žmogus meluoja.

Mokiniamis pateikiama užduotis: pristatyti savo vardą kartu su išgalvotu faktu ir vienu teisingu faktu. Visi klauso ir turi nuspręsti, kas buvo tiesa, o kas melas.

APTARIMAS. Kaip žodiniai ir nežodiniai bendravimo ženklai padėjo atpažinti, kada žmogus sako tiesą, o kada – netiesą.



Užduotis mokiniui JAUSMŲ RAIŠKA

Naudodamasis IT, pagal interneto nuorodą (žiūrėta 2022-05-28): <https://www.youtube.com/watch?v=GV9-TFWs1Ew> peržiūrėk filmuką „Emocijų išveikimo būdai“ ir stebėk, kaip dalyviai jame išreiškė emocijas kūno kalba, mimika, balsu ir pan. Savo pastebėjimus parašyk

.....

.....

.....



Užduotis mokiniui JAUSMAI IR ORGANIZMO REAKCIJOS

Pagalvok, kaip sureaguoja tavo kūnas ir kaip tai veikia tavo elgesį, kai išgyveni šiuos jausmus: LIŪDESYS, DŽIAUGSMAS, PYKTIS, BAIMĖ, GĖDA, RAMYBĖ, ĮNIRŠIS / ĮSIŪTIS, LAIMĖ.

Iš lentelės „Kūno reakcijos, elgesys“ iš abiejų kategorijų išsirink tau tinkamus apibrėžimus, kai išgyveni vienoki ar kitoki jausmą, užrašyk taip, kaip nurodyta pavyzdyje.

Kūno reakcijos:	Elgesys:
dažnesnis širdies plakimas, muša karštis, pilvo skausmai, drebėjimas, šiurpuliai, šilumos jausmas, lengvumo jausmas, suspausti žandikauliai, veido raudonis, ašaros, mieguistumas, nuovargis, raumenų įsitempimas, dažnesnis kvėpavimas, kvėpavimas gilus – sulėtėjęs, suspaudžia gerklę, virškinimo sutrikimas, išdžiūsta burna, silpnumo jausmas, trūksta energijos, padidėja prakaitavimas, energijos antplūdis, galvos skausmas, juokas.	pabėgu, mušu ką nors, rėkiu, nueinu, neatsiliepiu, tyliu, nekalbu, daug kalbu, šokinėju, puolu kam nors ant kaklo, vaikštau ratu po kambarį, prisiglaudžiu prie ko nors, garsiai klausau muzikos, klausau nuotaikingos muzikos, daug valgau, užsirūkau, perku saldumynus, einu pas draugus, einu apsipirkti, užsidarau kambaryje, kalbuosi su draugais, šoku, daužau kumščiu į stalą, trypiu kojomis, suspaudžiu kumščius.

Pavyzdys: **LIŪDESYS**

Kūno reakcijos	Elgesys
Ašaros, kamuolys atsistoja gerklėje, silpnumo pojūtis, galvos skausmas.	Nueinu, tyliu, nekalbu, klausau nuotaikingos muzikos užsidarau kambaryje.

Pasirink kitą jausmą š išvardinto sąrašo ir pildyk toliau.

.....

Kūno reakcijos	Elgesys



Užduotis mokiniui JAUSMAS ANT NUGAROS

Žaidėte žaidimą „Jausmai ant nugaros“ ir jau žinai pagrindines emocijas, kurios ryškiai atsispindi žmogaus veide. Nupiešk (arba naudodamasis IT, surask internete nuotraukas) 6 žmonių veidus, kuriuose būtų pastebimos šios emocijos:

PYKTIS	DŽIAUGSMAS	BAIMĖ
LIŪDESYS	PASIBJAURĖJIMAS	NUOSTABA



Užduotis mokiniui TIESA AR MELAS

Sugalvok ir pristatyk istoriją apie savo vardą, kurioje būtų teisingų ir išgalvotų teiginių, faktų. Klasės draugai klausys ir turės nuspręsti, kas buvo tiesa, o kas melas.

Tu taip pat išklausysi klasės draugų vardų istorijas ir bandysi pagal žodinius ir nežodinius bendravimo ženklus atpažinti, kada sakoma tiesa, o kada – netiesa.

Mano vardo istorija



3.4.2. Pamoka. VERBALINIS BENDRAVIMAS (rekomenduojama 2 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- verbalinio bendravimo būdus;
- verbalinis bendravimas susijęs su mūsų jausmais ir emocijomis;
- verbalinio bendravimo būdų įtaką elgsenai;

gebėtų:

- atpažinti savo ir kitų jausmus, pagal verbalinio bendravimo būdus;
- pagal verbalinio bendravimo būdus suvokti ir interpretuoti informaciją;
- pasirinkti tinkamą elgesį išreikšti jausmus;
- reikšti savo mintis, norus;
- bendrauti ir bendradarbiauti su kitais;

vadovautųsi nuostatomis:

- visi jausmai yra reikalingi;
- esu pats atsakingas už savo minčių, jausmų ir elgesio išraišką bei koregavimą;
- verbalinio bendravimo būdų atpažinimas padeda bendrauti su aplinkiniais.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- diskusija;
- kūrybinis darbas;
- vaidybinės situacijos;
- demonstravimas;
- darbas grupėje;
- stebėjimas.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi) mokymo(si) medžiagą pateikti;
- videokamera arba mobilusis telefonas;
- A4 popieriaus lapai;
- lapeliai su užrašyta informacija, rašymo priemonės.

Įvadas į užsiėmimą

Bendravimas yra daugialypis reiškinys. Bendravimu vadiname ir daugelį metų trunkančią draugystę, ir susirašinėjamą paštu, ir aktoriaus pasirodymą publikai. Todėl skiriamos įvairios bendravimo rūšys. Dažniausiai kasdieniame gyvenime minėdami bendravimą turime galvoje bendravimą žodžiais. Verbalinis bendravimas – tai informacijos perdavimas žodžiais, tiek žodžiu, tiek raštu. Balso tono, moduliacijos, greičio, garso silpnumo ir stiprumo atžvilgiu, bendravimas raštu yra efektyvesnis negu žodžiu, tačiau daugiausia laiko mes praleidžiame bendraudami žodžiu, t. y., kalbėdami ir klausydami. Bendravimo efektyvumas priklauso nuo to, kaip mes kalbame: greitai ar lėtai. Nervingi žmonės dažniausiai kalba daug greičiau negu savimi pasitikintys, ramūs. Geriausi rezultatai pasiekiami, kai kalbame nei per greitai, nei per lėtai (turi būti pusiausvyra). Garso stiprumas gali būti streso rezultatas. Tvirtai pasakytas sakinytis įrodo, kad jis yra svarbus. Nereikšminga informacija nėra užtvirtinama ir pabrėžiama. Pauzės, nutylėjimai, nustebimai ir žvalgymasis lemia garso silpnumą arba, kitaip tariant, tylą. Tačiau ne visada pauzės daromos tada, kai neturime ką pasakyti. Kartais pauzė daroma tada, kai ruošiamės akcentuoti labai svarbią informaciją.

Vertinimas / įsivertinimas ir refleksija

Rekomenduojami metodai:

- kompetencijų įsivertinimo lentelė;

- struktūruoti klausimai;
- diagrama tortas;
- taikiny;
- nykščio metodas.



REKOMENDUOJAMI 3.4.2. PAMOKOS PRATIMAI / UŽDUOTYS

1 pratimas. PIEŠINYS

Mokiniai suskirstomi po 3–4 grupelėmis. Pirmasis grupelės mokinys, kuris paima popierių, turi sugalvoti piešinį, kurį pradeda piešti, tačiau piešinys turi būti tik pradėtas ir neužbaigtas. Po to pirmasis mokinys, nieko nekomentuodamas, perduoda lapą su pradėtu piešiniu šalia sėdinčiam mokiniui, kuris tęsia piešinį ir perduoda trečiajam. Šis perduoda kitam dalyviui. Paskutinis mokinys piešinį užbaigia ir perduoda pirmajam, kuris pradėjo piešti. Atlikdami užduotį mokiniai dirba tylėdami, neaptaria piešinio ir nežiūri, ką piešia draugas. Pirmasis mokinys piešinį pamato tik po to, kai jį užbaigia paskutinis ir pasako grupės nariams, kokį piešinį jis norėjo nupiešti.

APTARIMAS. Mokytojas pateikia diskusijos klausimus: ar visi piešiniai grupelėse atitinka pirmojo mokinio sugalvotą dalyką? kaip suprato kiekvienas, ką turi nupiešti? kaip pavyko dirbti tyloje, atsisakyti žodinės informacijos? ko reikia, kad būtų įgyvendinta pirmojo dalyvio idėja? Svarbu aptarti, kad keitimasis idėjomis kalba padeda greičiau ir teisingiau suvokti informaciją.

2 pratimas. PEKELE TEKELE

Mokytojui siūloma lentoje parašyti jausmų ir emocijų pavadinimus, kad mokiniai galėtų lengviau atlikti tolimesnę užduotį. Šis pratimas bus atliekamas naudojant balso intonaciją, žodžiai reikšmės neturi. Mokiniai pasirenka jausmą ar emociją, kurią nori perteikti, sakydami tik „pekele tekele“. Kiti mokiniai spėja, koks tai jausmas ir rodoma tol, kol jausmas ar emocija nėra įvardijama. Jei ilgai neatspėja, prašoma pasakyti sugalvoto jausmo ar emocijos pavadinimą.

APTARIMAS. Kaip sekėsi intonacija išreikšti ir atpažinti jausmą. Pagalvoti, kas nutinka kai žmogus savo šnekamojoje kalboje pasitelkia mažai emocijų atspalvių.

3 pratimas. KĄ SLEPIA ŽODŽIAI

Žmonėms bendraujant yra svarbūs žodžiai, nes po jais slypi paslėpti jausmai, kurių žmonės nemoka ar nenori išreikšti.

Mokiniam pateikiama užduotis: mokytojui išraiškingai skaitant paauglių kalboje vartojamus sakinius, už kurių slypi jų emocijiniai išgyvenimai, įvardinti jausmą.

Paauglių kalba.

- *Aš nežinau, kas čia blogai.*
- *Negaliu kitaip suskaičiuoti. Gana. Nusibodo.*
- *Klausykite, tik dešimt dienų liko iki atostogų!*
- *Žinai, man niekas neteikia malonumo. Nesugalvoju, ką man veikti.*
- *Aš niekada nebuvau toks geras mokinys kaip Mantas. Mokausi iki išnaktų, o jis vis vien gauna geresnius pažymius.*
- *Niekada nebuvau tokia bloga Rūtai. Man atrodo, kad pasielgiau su ja neteisingai.*
- *Nesu vienintelis, galintis apie tai papasakoti. Galiu tai padaryti pati. Tu man nepasakinėk ir nerodyk!*
- *Aš nekenčiu savo tėvų! Jie visą laiką ginčijasi.*
- *Tai įkyrus darbas. Kodėl mes tai darome?*
- *Nesuprantu, kodėl negaliu savaitgaliais grįžti namo vienuoliktą. Visi mano draugai gali.*
- *Būk žmogus, palydėk mane į direktoriaus kabinetą.*

APTARIMAS: aptariama, kas leidžia spėti, ką žmogus gali jausti vienoje ar kitoje situacijoje. Pabrėžiama, kad tokie spėliojimai gali būti netikslūs, nes įvairūs žmonės tose pačiose situacijose gali

jaustis skirtingai, o neteisingai suprasta informacija veda prie konfliktinių situacijų. Primenama, kad negalima daryti kategoriškų išvadų, bet nereikia ir bijoti bandyti atpažinti kito žmogaus jausmų, nes tai stiprina žmonių ryšius ir pasitikėjimą.

4 pratimas. GANDAS

Pratimo metu vyksta filmavimas videokamera ar mobiliuoju telefonu. Visi mokiniai, išskyrus vieną mokinį savanorį, išeina iš patalpos. Likusiajam patalpoje mokytojas perskaito informacijos tekstą, kurį jis išklauso ir turės perduoti kitam. Po to kviečiamas kitas mokinys, jam pirmasis persako mokytojo perskaitytą tekstą. Taip pasakojimas perduodamas iš lūpų į lūpas, kol jį išklauso visi mokiniai. Paskutinis pasakoja pirmajam išklausiusiajam.

Informacijos tekstas: „Kriminalistams teko užsiimti neįprastu reikalu. Policijos pagalbos paprašė ūkininkas, iš kurio tvarto pabėgo pustrėčių metų paršas. Bėglio pėdsakais sekęs šeimininkas neva pastebėjo kraują, tad į įvykio vietą, kaip ir priklauso, išvažiavo visa operatyvinė grupė: kriminalistas, ekspertas, kvotėjas ir vairuotojas. Nei gyvo, nei pastipusio paršo rasti nepavyko. Jo savininkas, atvykęs į savo ūkinį pastatą, rado atvirus vartus ir paršo pėdsakais kelis šimtus metrų atsekė iki kelio. Bėglio ieškoti pakviestiems pareigūnams aplinkiniai žmonės pasakojo matę iš tvarto kartu su nedideliu paršiuku bėgantį ir paršą. Paršelį kaimiečiai pagavo, o paršas paspruko. „Nuo tokio gyvenimo kiekvienas stengtųsi pabėgti,“ – sakė kaimynai. Ūkyje apsilankę veterinarijos tarnybos darbuotojai pašiurpo, išvydę sulysusius ir į aplinką menkai bereaguojančius gyvulius. Ūkio, iš kurio paspruko paršas, savininkas ne kartą administracine tvarka buvo baustas už gyvulių nepriežiūrą. Kaimynų teigimu, paršas, jau ne kartą anksčiau buvo pasprukęs iš savo šeimininko tvarto, bet vis gražintas atgal. Šeimininkas pasprukusį paršą įvertino 550 eurų.“

APTARIMAS. Peržiūrėjus filmuotą medžiagą aptariama, kokia informacija išnyko, kokia pakito, kokia atsirado naujai. Svarbu akcentuoti, kad kartais verbaliai bendraujant (žodine kalba) atsiranda barjerų, kurie išskyla informacijos perdavimo metu ir iškreipia verbalinę komunikaciją, sukeldami konfliktinių situacijų.



Užduotis mokiniui PIEŠINYS

Šią užduotį atlikite grupelėje kartu 3–4 mokiniais. Jums reikės nupiešti bendrą piešinį, nesikalbant nesitariant žodžiais tarpusavyje.

Pirmasis iš tavo grupelės mokinys paima popierių, turi sugalvoti piešinį, kurį pradeda piešti, tačiau piešinys turi būti tik pradėtas ir neužbaigtas. Po to šis mokinys, nieko nekomentuodamas, perduoda lapą su pradėtu piešiniu šalia sėdinčiam mokiniui, kuris tęsia piešinį ir perduoda trečiajam. Šis perduoda kitam dalyviui. Paskutinis grupelės mokinys piešinį užbaigia ir perduoda pirmajam, kuris pradėjo piešti. Pirmasis mokinys piešinį pamato tik po to, kai jį užbaigia paskutinis ir pasako grupės nariams, kokį piešinį jis norėjo nupiešti.

Aptarkite grupelėje, ar galutinis piešinio variantas atitinka pirmojo mokinio sumanymą?



Užduotis mokiniui PEKELE TEKELE

Pagalvok ir parašyk, kokios emocijas, pagal balso intonacijas, dažniausiai sutinki savo aplinkoje?

.....
Kokių emocijų pagal balso intonacijas norėtum girdėti retai?

.....
Kokių emocijų pagal balso intonacijas norėtum girdėti dažnai?



Užduotis mokiniui KĄ SLEPIA ŽODŽIAI

Žemiau pateikti paauglių kalboje vartojami sakiniai. Prie kiekvieno sakinio, parašyk koks jausmas po jais slepiasi.

- *Aš nežinau, kas čia blogai. (.....)*
- *Negaliu kitaip suskaičiuoti. Gana. Nusibodo. (.....)*
- *Klausykit, tik dešimt dienų liko iki atostogų! (.....)*
- *Žinai, man niekas neteikia malonumo. Nesugalvoju, ką man veikti. (.....)*
- *Aš niekada nebuvau toks geras mokinys kaip Mantas. Mokausi iki išnaktų, o jis vis vien gauna geresnius pažymius. (.....)*
- *Niekada nebuvau tokia bloga Rūtai. Man atrodo, kad pasielgiau su ja neteisingai. (.....)*
- *Nesu vienintelis, galintis apie tai papasakoti. Galiu tai padaryti pati. Tu man nepasakinėk ir nerodyk! (.....)*
- *Aš nekenčiu savo tėvų! Jie visą laiką ginčijasi. (.....)*
- *Tai įkyrus darbas. Kodėl mes tai darome? (.....)*
- *Nesuprantu, kodėl negaliu savaitgaliais grįžti namo vienuoliktą. Visi mano draugai gali. (.....)*
- *Būk žmogus, palydėk mane į direktoriaus kabinetą. (.....)*



Užduotis mokiniui GANDAS

Pagalvok ir prisimink istoriją, nutikimą ir pan., kada dėl neteisingai pateiktos ir suprastos informacijos įvyko konfliktai. Ją užrašyk arba nupiešk.

NETIKRA ISTORIJA - GANDAS



3.4.3. Pamoka. EFEKTYVUS KLAUSYMASIS

(rekomenduojama 2 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- efektyvaus klausymosi būdus, technikas;
- kuo skiriasi girdėti ir klausyti;

gebėtų:

- išgirsti, suvokti ir įsisąmoninti siunčiamą informaciją;
- suprasti kaip jaučiasi kitas žmogus;
- aktyviai dalyvauti pokalbyje;
- išsakyti savo jausmus, mintis;
- bendrauti ir bendradarbiauti su kitais;

vadovautųsi nuostatomis:

- kiekvienas žmogus siunčia informaciją skirtingai;
- svarbu suprasti, išsiaiškinti ir išgirsti mums siunčiamą informaciją;
- klaidingai suvokta informacija sukelia konfliktines situacijas.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- vaidybinės situacijos;
- diskusija;
- darbas porose;
- darbas grupėje;
- stebėjimas;
- minčių lietus.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi) mokymo(si) medžiagą pateikti;
- didelis lapas arba rašymo lenta;
- rašymo priemonės.

Įvadas į užsiėmimą

Kartais manoma, kad klausytis yra tas pats, kas girdėti. Tačiau tai netiesa. Girdėjimas yra įgimta žmogaus savybė, o klausymasis – išmokta. Mokytojas paaiškina skirtumus tarp girdėjimo ir klausymosi, pateikia pavyzdžių. Akcentuojama, kad klaidingai suvokta informacija gali lemti įvairias bendravimo problemas. Klausytis galima išmokyti, pasitelkiant įvairias klausymosi technikas.

Vertinimas / įsivertinimas ir refleksija

Rekomenduojami metodai:

- struktūruoti klausimai;
- diagrama tortas;
- voratinklis / žvaigždė;
- emocijų liniuotė.



1 pratimas. BENDRAVIMAS RATU 1

Mokiniai susėda ratu, mokytojas paprašo sudaryti poras ir susėsti taip, kad poros partneriai būtų atsisukę vienas į kitą.

Mokiniam pateikiama užduotis: vienas iš poros narių traukia lapelį, kuriame yra kokio nors veiksmo nuoroda: „Sukinėtis į šalis“, „Pertraukinėti pašnekovą, klausiant *ką sakei?*“, „Nepertraukiamai ir demonstratyviai judinti koją“, „Apžiūrinėti savo batus“, „Tvarkytis plaukus“, „Nekreipti dėmesio į kalbantįjį – atsistoti, nueiti prie lango ir vėl sugrįžti“, „Nuolatos judėti, keisti sėdėjimo pozą“, „Pertraukinėti sakant – *bet kaip man buvo...*“. Veiksmažodį, kuris nurodytas lapelyje, reikės kartoti nuolat, kol kitas poros partneris kalbės mokytojo pasiūlyta tema.

Kitam poros nariui mokytojas siūlo temą, kuria jis turi kalbėti, pvz., „Skaniausias patiekalas“, „Geriausias atostogas“, „Laukiamiausia šventė“, „Artimiausia svajonė“, „Mano gimtadienis“, „Mano geriausia draugė, draugas“, „Mano mokykla“, „Linksmiausias nuotykis“.

Poros bendrauja 2–3 min., po to mokytojas surenka lapelius, sumaišo ir duoda rinktis tam, kuris pasakojo. Pasikeitusi vaidmenimis pora vėl bendrauja 2–3 min.

Po užduoties mokytojas paprašo, kad kiekviena pora pristatytų savo užduotį, ką jiems reikėjo daryti, kaip sekėsi bendrauti.

APTARIMAS. Pasidalinti, kaip mokiniai jautėsi kalbėdami, kai draugas visai neklausė, darė visokius veiksmus? Buvo lengva ar sunku bendrauti? Ko trūko iš klausytojo, kad būtų malonu pasakoti?

2 pratimas. BENDRAVIMAS RATU 2

Tai 1 pratimo tęsinys. Tačiau dabar tas, kuris klausysis, turi klausytis įdėmiai, žiūrėti pasakojančiam į akis, panaudoti pritariamuosius žodelius. Jie gali būti tokie: „Taip taip, tu visiškai teisis“, „Aš suprantu“, „Taip taip“, „Mhm“, „Iš tiesų, tikrai taip“, „Tikrai? Papasakok daugiau“, „Labai įdomu“, „Net neabejoju“, „Žinoma“. Pritariamieji žodeliai užrašomi lentoje, kad mokiniai lengviau įsimintų.

APTARIMAS. Kaip jautėsi tas mokinyš, kuris pasakojo? Kokie įgūdžiai, elgesys padeda mums geriau bendrauti? Mokiniai vardina, mokytojas vis papildoma efektyvaus klausymosi įgūdžių svarbą ir pasakotojui, ir klausytojui.

3 pratimas. ATVIRAS AR UŽDARAS: KAS GERIAU?

Mokytojas paaiškina, kad siekiant geriau suprasti žmogų, svarbu užduoti tinkamus klausimus. Yra 2 tipų klausimai: uždari ir atviri. Prieš atliekant pratimą būtina paaiškinti, kokie yra klausimai uždari, o kokie atviri.

Mokiniam pateikiama užduotis: vienas mokinyš sugalvoja daikto pavadinimą, o kiti turi atspėti. Mokiniai klausinėja tik uždariais klausimais „Ar?“, pvz., Ar tai valgomas daiktas ir pan. Užduotis atliekama tol, kol daiktas atspėjamas. Tada kitas mokinyš sugalvoja daikto pavadinimą, tačiau dabar klausinėjama tik atvirais klausimais: koks, kada, kur, ko, ką ir pan.

APTARIMAS. Pagalvoti, kuo naudingi atviri klausimai, kaip apsunkina situacijos išaiškinimą uždari klausimai. Atviri klausimai gerokai efektyviau padeda gauti informaciją, tačiau, jei rūpi detalės, smulkmenos – tenka užduoti ir uždarius klausimų.

4 pratimas. PERFRAZAVIMAS

Mokytojas paaiškina, ką reikia perfrazuoti. Perfrazavimas – kalbėtojo teksto perskaitymas kitais žodžiais. Tai padeda įsitikinti, jog gerai ir teisingai išgirdote. Perfrazavimas gal prasidėti tokiais žodžiais: „Jei teisingai supratau...“, „Tu tvirtini, kad...“, „Tu manai, kad...“, „Nori pasakyti, kad...“. Perfrazavimo žodžiai užrašomi lentoje ar lape.

Mokiniai paskirstomi po 4-5 ir pateikiama užduotis: mokinių grupė gauna kortelę su tekstu, kurį reikia perfrazuoti. Kiekviena grupelė apsvarsto galimus variantus ir po 5 min. pristato savo tekstą ir kaip jį perfrazavo.

APTARIMAS. Kaip sekėsi perfrazuoti, kas buvo lengva, kas buvo sunku?

5 pratimas. KALBAME KARTU

Mokiniai susiskirsto poromis ir pasirenka temą, apie ką jie kalbės. Vienas poros narys turės ginti vieną požiūrio tašką, o kitas turės jam prieštarauti. Akcentuoti, kad nesvarbu, jei realybėje jų požiūriai sutampa. Jie turi laikytis priešingų požiūrių ir stengtis vienas kitą įtikinti pakeisti savo požiūrį. Mokytojui davus signalą, dalyviai turės apsikeisti vaidmenimis. Galimų temų sąrašas: „Moterys neturėtų dažyti plaukų“ „Filmai turi pakeisti knygas“ „Kuo daugiau Lietuvos piliečių emigruoja į užsienį, tuo geriau“ „Moksleivių vasaros atostogos turi būti sutrumpintos iki vieno mėnesio“.

APTARIMAS. Pagalvoti, kodėl svarbu įsijausti į kito poziciją. Ar tai padeda sumažinti konfliktines situacijas?



Užduotis mokiniui BENDRAVIMAS RATU 1

Su draugu kalbėjai įvairiomis temomis, kurias pasiūlė mokytojas. Kaip jauteisi, kai draugas tavęs nesiklausė, pertraukinėjo ir pan. Nupiešk savo emociją ir parašyk, ką norėjosi tau daryti?

Mano emocija, kai draugas man trukdė kalbėti



Užduotis mokiniui BENDRAVIMAS RATU 2

Su draugu kalbėjai įvairiomis temomis, kurias pasiūlė mokytojas. Kaip jauteisi, kai draugas tavęs klausėsi įdėmiai, žiūrėjo į akis, naudojo pritariamuosius žodelius. Nupiešk savo emociją ir parašyk, ką norėjosi tau daryti?

Mano emocija, kai draugas manęs įdėmiai klausėsi



Užduotis mokiniui ATVIRAS AR UŽDARAS: KAS GERIAU?

Pagalvok ir parašyk lentelėje atvirų ir uždarų klausimų pavyzdžių. Uždari klausimai prasideda žodžiu „Ar“, atviri klausimai - „Kas, ko, kur, ką, kokios, kada, papasakok, kaip...“. Pamėgink uždarą klausimą pakeisti į atvirą klausimą. Jei nepavyks, sugalvok savo.

Uždaras klausimas	Atviras klausimas
Pvz., „Ar tu išdaužei langą?“	Pvz., „Papasakok, kas išdaužė langą?“



Užduotis mokiniui PERFRAZAVIMAS

Atidžiai skaityk tekstą ir perfrazuok kito žodžius.

1. Nežinau, ką daryti. Rūtai žadėjau padėti paruošti namų darbus po pamokų, o čia Mantas pakvietė į kiną.
2. Aš laiminga, nes už rašinį gavau dešimtuką! O juk mama sakė, kad reikia kai ką pakeisti, nes mokytoja gali nesuprasti mano minčių.
3. Aš aklavietėje. Justas pakvietė mane į gimtadienį. Žinau, kad bus alkoholio, o tėvai neleidžia eiti ten, kur geriama.
4. Nežinau kaip elgtis. Mama atkerta „Ne tavo reikalas!“ kiekvieną kartą, kai aš prašau ją mesti rūkyti.



3.4.4. Pamoka. EMOCIJŲ RAIŠKA IR JŲ VALDYMAS

(rekomenduojama 2 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- kaip išreikšti jausmus, emocijas priimtinais būdais;
- atpažinti jausmus iš neverbalinio ir verbalinio bendravimo būdų;

gebėtų:

- atpažinti ir išreikšti savo jausmus;
- suprasti jausmų ir elgesio sąsajas;
- išreikšti emocijas priimtinais būdais;
- išreikšti mintis, norus, ketinimus;

vadovautųsi nuostatomis:

- visi jausmai yra reikalingi, nėra nei gerų nei blogų jausmų;
- išmokus tinkamai išreikšti jausmus ir emocijas, pagerės mano santykiai su savimi ir kitais;
- tinkamai priimti sprendimus padeda emocijų ir jausmų reguliavimas;
- nuo paties žmogaus priklauso, ką jis jaučia ir kaip elgiasi.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- darbas porose;
- vaidmenų žaidimai;
- demonstravimas;
- stebėjimas;
- minčių lietus.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi) mokymo(si) medžiagą pateikti;
- rašymo priemonės.

Įvadas į užsiėmimą

Emocijos lydi mus kiekvieną dieną, kiekvieną akimirką, tačiau jas suprasti, valdyti ir tinkamai reikšti kartais ypač sunku. Emocijos padeda geriau pažinti kitus, o gyvenimas įgauna daugiau spalvų. Kaip išmokyti tinkamai reikšti jas visas – ne tik džiaugsmą, bet ir pyktį ar nepasitenkinimą? Pradėkite nuo klausimų: „Kokie kitų žmonių penki dalykai man labiausiai patinka? Kokie kitų žmonių penki dalykai mane labiausiai erzina?“.

Bendraudami su kitais ar tiesiog būdami vieni, įvairiais būdais reaguojame į aplinką. Padažnėjęs kvėpavimas, širdies plakimas, ašaros, nevaldomas juokas, pykčio proveržiai, nekalbadieniai. Kas tai: nesąmoningas įpročio nulemtas elgesys, ar sąmoningai pasirinkta reakcija į aplink mus vykstančius dalykus? Labai svarbu stiprinant emocinę kompetenciją yra savo emocijų ir fizinių būsenų bei reakcijų stebėjimas. Emocijos ir mūsų kūno reakcijos į jas gali suteikti begalę vertingos informacijos, tačiau jei į siunčiamus signalus nekreipsime dėmesio, prarasime galimybę suvokti, kas ir kaip veikia mūsų elgesį.

Vertinimas / įsivertinimas ir refleksija

Rekomenduojami metodai:

- taikinys;
- lagaminas;
- diagrama tortas;
- komentarai raštu;
- „Nykščio“ metodas.



1 pratimas. AUTOBUSE

Mokiniai sustoja po du vienas už kito. Mokytojas skaito instrukciją „Įsivaizduokite, kad jūs važiuojate autobusu, kuris yra sausakimšas. Važiuokite“. „Autobusas“ važiuoja ratu. Po poros minučių mokytojas stabdo judėjimą ir tęsia toliau: „Stotelėje pro galines duris įlipa keleivis. Jis turi nusipirkti bilietą iš vairuotojo, todėl, autobusui važiuojant, eina į priekį“. Vienas mokinyš iš galo pradeda kelionę į priekį. Taip procedūra kartojama keletą kartų.

APTARIMAS. Kokius jausmus išgyveno „keleiviai“, ką jie galvojo? Kas padėjo jiems susitvarkyti (jei tai pavyko)? Mokytojas paaiškina, kad kylančias emocijas yra normalu jausti, tačiau labai svarbu, kaip jas perteikiame.

2 pratimas. MATAU AUSĮ

Mokytojas primena, kaip yra svarbu išlikti ramiems, kai kas nors apšaukia, kaltina ar įžeidinėja. Svarbu neužsikrėsti svetima agresija ir neatsakyti tuo pačiu. Mokinių prašoma prisiminti, kai jie konfliktinėmis aplinkybėmis „perėmė“ kito žmogaus agresiją. Kuo tai baigėsi? Kad konfliktas neįsiliepsnotų, reikia mokėti atsiriboti nuo stresinės situacijos ir siekti konfliktą išspręsti taikiai.

Mokiniai susiskirsto poromis. Vienas jų bus „kaltintojas“, kitas – „kaltinamasis“. Kaltintojas prasimano kokį nebūtą kaltinimą. Kaltinamojo tikslas – neklausyti kaltintojo. Jam padės atsiriboti susikoncentravimas į pašnekovo ausį ar apykaklę. Prašoma įsidėmėti, ką jie tuo metu galvojo ir jautė. Po dviejų minučių pasikeičiama vaidmenimis.

APTARIMAS: Kaip sekėsi atlikti užduotį? Kurį vaidmenį buvo lengviau atlikti? Ką reikėtų daryti, kad nutrauktume kaltinimus ir suvaldytume savo emocijas?

3 pratimas. ĮSIŽEMINIMAS

Kai kyla konfliktinių situacijų ir aplanko nemalonūs jausmai, labai svarbu yra išmokti jas valdyti. Pirmiausia reikėtų įsižeminti, t. y. nurimti. Įsižeminimo technika sukurta ne dėl to, kad nuslopintume nepageidaujamas emocijas ar atsiribotume nuo nemalonių išgyvenimų, o dėl to, kad atsirastų jėgų išverti sudėtingą situaciją, išliekant dabartyje ir jaučiant savo kūną, tai yra, „nebėgant iš mūšio lauko“. Tam tinka pratimas 5-4-3-2-1, kuris padeda greitai nusiraminti.

Nuoroda (žiūrėta 2022-05-28): <https://www.youtube.com/watch?v=goZHhVOvzOg>

Išklausę mokiniai savarankiškai atlieka pratimą. Mokinio užduočių lape pateiktas pratimo aprašymas.

APTARIMAS. Kaip mokiniai jautėsi pratimo metu? Kaip pasikeitė jų savijauta, kokie jausmai juos užvaldė? Pakalbėti, kada pratimas jiems gali būti naudingas.

4 pratimas. DIAFRAGMINIO KVĖPAVIMO PRATIMAS

Demonstruojamas diafragminio kvėpavimo pratimas, kuris gali suvaldyti kvėpavimą ir nuraminti kūną bei psichiką stipraus nerimo metu. Pratimas taip pat tinka norint tiesiog atsipalaiduoti, nusiraminti.

Nuoroda (žiūrėta 2022-05-28): https://www.youtube.com/watch?v=muDUHv_Y4BU

APTARIMAS. Ko mokiniai išmoko, kas buvo sunku, kas padėjo atlikti pratimą. Svarbu mokiniams paaiškinti, kad nėra vienintelio „teisingo“ būdo. Visiškai natūralu, kad skirtingi žmonės reaguoja skirtingai. Mokinių paklausti, kokių atsipalaidavimo būdų jie žino, kokius bandė? Svarbu su mokiniais aptarti, kad kvėpavimo pratimai turi būti atliekami teisingai.

5 pratimas. MAN PADEDA, KAI...

Žmonės atpažinę ir įvardinę savo jausmus, turi žinoti, kas jiems gali padėti nurimti, pvz., „Kai man nuobodu, einu tvarkytis kambarį“.

Mokiniamis pateikiama užduotis iš paveikslėlyje pateiktų veiklų pasirinkti tas, kurios geriausiai padeda nurimti. Prašoma užbaigti sakinius.

APTARIMAS. Ko pratimas tave moko? Papasakok, ar tai padės tau ateityje įveikti kilusias nemaloniais emocijas.



Užduotis mokiniui AUTOBUSE

Įsivaizduok, kad važiuoji autobusu, kuris yra sausakimšas. Stotelėje pro galines duris įlipa keleivis, kuris turi nusipirkti bilietą iš vairuotojo, todėl, autobusui važiuojant, eina į priekį ir tave stumia.

Pagalvok ir parašyk, kokios mintys tau kilo.....

Kas padėjo susitvardyti (jei tai pavyko)?.....



Užduotis mokiniui MATAU AUSĮ

Kad konfliktas neįsiliepsnotų, reikia mokėti atsiriboti nuo stresinės situacijos ir siekti konfliktą išspręsti taikiai.

Poroje su klasės draugu pagal mokytojo nurodymus atlikite atsiribojimo nuo stresinės situacijos užduotį. Vienas būsite „kaltintojas“, kitas – „kaltinamasis“. Kaltintojas prasimano kokį nebūtą kaltinimą. Kaltinamojo tikslas – neklausyti kaltintojo. Tam padės atsiriboti susikoncentravimas į pašnekovo ausį ar apykaklę. Įsidėmėk, ką jie tuo metu galvojai ir jautei. Po dvejų minučių pasikeisite vaidmenimis.






Parašyk, kurį vaidmenį buvo lengviau atlikti? Kodėl?



Užduotis mokiniui IŠIŽEMINIMAS. PRATIMAS 5-4-3-2-1

Jei nori gretai nurimti, šis pratimas tau gali padėti!

Sutelkti dėmesį į kvėpavimą: []

-  Įvardink 5 objektus, kuriuos matai (galima garsiai arba mintyse, pvz., stalas, kėdė, kilimas, puodelis, gėlė); []
-  Paliesk 4 skirtingus objektus (pvz., savo plaukus, drabužį, telefoną, spintelę); []
-  Išgirsk 3 objektus (įsiklausyk į aplinką ir įvardink, ką girdi, pvz., mašina lauke, šaldytuvo burzgėjimas ir kompiuterio ūžimas); []
-  Pauostyk 2 objektus (pvz., obuolį ir vandens buteliuką); []
-  Palaižyk ar paragauk 1 objektą (pvz., atsigerk vandens).
Kartoti keletą kartų, kol emocijos aprims.



Atidžiai peržvelk į žemiau pateiktą paveikslą. Perskaityk siūlomas veiklas, ir pasirink tas, kurios tau padeda suvaldyti įvardintas emocijas. Jei nėra tinkamų, įrašyk savo.



3.12. pav. Ką daryti, kai jautiesi liūdna

Šaltinis: <https://www.facebook.com/PsichologijosKampelis/photos/a.325391204223503/3212298498866078/?type=3>

1. Kai jaučiuosi piktas(-a), aš.....
2. Kai jaučiuosi liūdnas(-a), aš.....
3. Kai mane aplanko baimė, aš.....
4. Kai jaučiuosi nusivylusi(-ęs), aš.....
5. Kai mane aplanko pavydas, aš.....
6. Kai mane aplanko neapykanta, aš.....
7. Kai jaučiuosi vienišas(-a), aš.....

3.5. Tema. RELIGINIAI ĮSITIKINIMAI

Tikslas: ugdytis toleranciją tikinčiam, netikinčiam, kitatikiui.

Uždaviniai:

- apibūdinti vyraujančias pasaulyje pagrindines religijas;
- įvardinti Lietuvoje vyraujančias 3 pagrindines religijas;
- apibūdinti religijos ir sektos skirtumus.

Įgyjamos / plėtojamos kompetencijos:

- asmeninė, socialinė ir mokymosi mokyti;
- pažinimo;
- skaitmeninė;
- iniciatyvumo ir kūrybiškumo;
- komunikavimo.

Mokymosi pasiekimų vertinimas (slenkstinis):

suprasta pasaulio religijų įvairovė ir reiškia tolerancija tikinčiam, netikinčiam, kitatikiui.

Naudota literatūra ir informaciniai šaltiniai:

1. Kas yra religija? Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-03-12):
https://www.youtube.com/watch?v=rnQOai_lGvwk
2. Kas yra islamas? Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-03-12):
<https://www.youtube.com/watch?v=jWSF-zYymuE>
3. Kas yra krikščionybė? Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-03-12) :
<https://www.youtube.com/watch?v=vQgmnsAiFQ>
4. Kas yra judaizmas? Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-03-12) :
<https://www.youtube.com/watch?v=5arsM99m8Ec>
5. Didžiosios pasaulio religijos. Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-03-12):
<https://www.youtube.com/watch?v=9UKWFrDRd4g>
6. Religijų simboliai. Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-03-12):
<https://www.baltoslankos.lt/download/sample/1142>
7. Religijų simboliai. Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-03-12):
<https://smp2014do.ugdome.lt/Products/170/religinis-menas/religiniai-simboliai/5272.html?download=true>



3.4.1. Pamoka. DIDŽIOSIOS RELIGIJOS

(rekomenduojama 2 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- vyraujančias pagrindines pasaulio religijas;
- Lietuvoje vyraujančias 3 pagrindines religijas;

gebėtų:

- skirti pagrindinių religijų simbolius;
- rasti informaciją apie religijas dominančia tema;

vadovautųsi nuostatomis:

- tolerancija tikinčiam, netikinčiam, kitatikiui;
- tvirta savo nuomonė, nuostatos;
- sąžiningumas;
- pagarba tradicijoms.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- pasakojimas;
- demonstravimas;
- praktinė veikla;
- individualus ir grupinis darbas.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi) mokymo(si) medžiagą pateikti;
- rašymo, piešimo priemonės, popierius, klizai.

Įvadas į užsiėmimą

Papasakoti apie tai, kas yra religija, kokius pagrindinius klausimus jos kelia, atskleidžiant tikėjimo reikšmę žmogui. Supažindinti su pasaulyje vyraujančiomis religijomis, jų simboliais, pagrindinėmis tradicijomis. Aptarti, kokios religijos vyrauja Lietuvoje.

Vertinimas / įsivertinimas ir refleksija

Klausimai pamokos pabaigoje.

- Pagalvokite ir pasakykite, kas yra bendra visoms pasaulio religijoms?
- Į kokius klausimus religijos ieško atsakymų?
- Įvardinkite Lietuvoje vyraujančią religiją ir pagrindinius jos simbolius.



1 pratimas. PASAULIO RELIGIJOS

Pagal pateiktą nuorodą mokiniams pateikiama garsinė ir vaizdinė informacija apie religijas ir jų paplitimą pasaulyje.

Nuoroda internete(žiūrėta 2022-03-12):

https://smp2014ge.ugdome.lt/mo/9kl_visuomenine_geografija/GE_DE_30/teorine_medziaga_2.html

Peržiūrėjus informaciją, diskutuojama:

- kur religijų žemėlapyje yra Lietuva: pateikiama dėlionė – religijų žemėlapis; mokiniai, žiūrėdami į skaidrę, dėlioja atskiras dalis pagal religijas;
- kokios religijos vyrauja Lietuvoje;
- kokių religijų atstovai yra mokiniai ir jų šeimos nariai.

2 pratimas. RELIGIJŲ ŽENKLAI IR SIMBOLIAI

Mokiniams pateikiama užpildyti lentelę apie religijų ženklus ir simbolius. Mokiniai turi įrašyti atitinkamus žodžius pagal religijas. Pratimas atliekamas individualiai arba grupėmis. Šiuo pratimu siekiama įtvirtinti žinias apie pagrindines pasaulio religijas. Rekomenduojama užduotį atlikti kompiuteriu įkeliant žodžius į atitinkamus lentelės langelius.

3 pratimas. MALDOS NAMAI

Mokiniams pateikiama užduotis, naudojantis skaitmeninėmis technologijomis, rasti per paiešką 3-5 žymiausius Lietuvos ir savo gyvenamosios vietos maldos namus. Mokiniai turi pateikti maldos namų nuotrauką su vietos nuoroda bei parengti trumpą pristatymą (PowerPoint skaidrėmis).

4 pratimas. MANDALŲ SPALVINIMAS

Mandala budizme yra sakralinis simbolis. Jų spalvinimas naudojamas meditacijos praktikai. Mokiniams pateikiama užduotis nuspalvinti mandalą. Mokytojas savo nuožiūra gali pateikti skirtingas mandalas individualiam mokinių darbui arba vieną didelę grupę mokinių. Galimi ir kiti mandalų kūrimo variantai iš gamtinės medžiagos ir pan.

Mandalų pavyzdžiai atsisiuntimui: <http://mudubudu.lt/mandalos>



Užduotis mokiniui PASAULIO RELIGIJOS

Naudodamasis IT pagal nuorodą (žiūrėta 2022-03-12):
https://smp2014ge.ugdome.lt/mo/9kl_visuomenine_geografija/GE_DE_30/teorine_medziaga_2.htm
 l, su mokytojo pagalba rasi ir peržiūrėsi, susipažinsi su garsine ir vaizdine informacija apie religijas ir jų paplitimą pasaulyje bei susipažinsi, kur religijų žemėlapyje yra Lietuva, kokios religijos vyrauja Lietuvoje bei pasaulyje.



Užduotis mokiniui RELIGIJŲ ŽENKLAI IR SIMBOLIAI

Priskirk žodžius pagal religiją.

Religijos pavadinimas: islamas, budizmas, judaizmas, krikščionybė.

Dievas: Jachvė, Šv. Trejybė, Alachas, nepripažįsta vieno asmens garbinimo.





Maldos namai: bažnyčia, pagoda, sinagoga, mečetė.

Šventoji knyga: Koranas, Biblija, Tora, Tripitaka.

Tikintieji: budistai, krikščionys, musulmonai, žydai.

Apeigų vadovas: bonza, kunigas, rabinas, meudzinas.

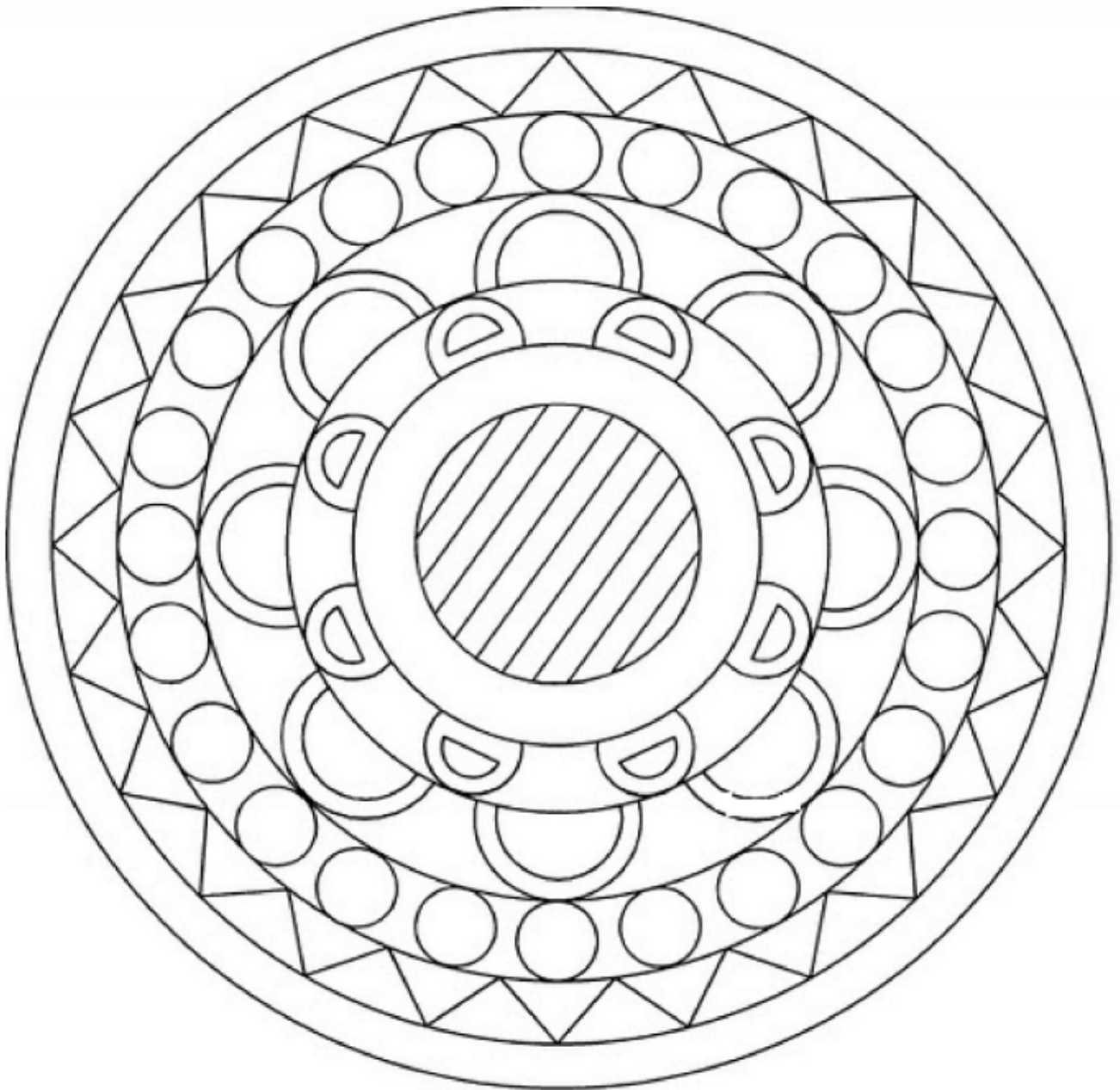
Šventasis miestas: Jeruzalė, Meka, Jeruzalė, Banaresas.

Simbolis				
Religijos pavadinimas				
Dievas				
Maldos namai				
Šventoji knyga				
Tikintieji				
Apeigų vadovas				
Šventasis miestas				

Naudojantis skaitmeninėmis technologijomis, rask per paiešką 3–5 žymiausias Lietuvos ir savo gyvenamosios vietos maldos namų nuotraukas su vietos nuorodomis ir parenk trumpą pristatymą (PowerPoint skaidrėmis).



Nuspalvink mandalą.



3.13. pav. Ką daryti, kai jautiesi liūdna
Šaltinis: <http://mudubudu.lt/mandalos>



3.4.2. Pamoka. SEKTOS IR JŲ POVEIKIS

(rekomenduojama 2 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- kas yra sekta;
- kuo sekta skiriasi nuo religijos;

gebėtų:

- įvardinti Lietuvoje žinomas sektas;
- argumentuotai pasakyti du pavojus, kurie kyla žmogui patekus į sektą;

vadovautųsi nuostatomis:

- pagarba tradicijoms;
- atsargumas;
- kritinis mąstymas.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- pasakojimas;
- demonstravimas;
- darbas grupėse ir individualiai;
- diskusija.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi) mokymo(si) medžiagą pateikti;
- rašymo, piešimo priemonės, popieriaus lapai (didelio formato), klėjai.

Įvadas į užsiėmimą

Supažindinti mokinius, kas yra sektos, kuo jos skiriasi nuo religijos. Apibūdinti keletą pagrindinių žinomų sektų ir įvardinti, kokios sektos yra Lietuvoje. Paaiškinti apie pavojus, kurie kyla žmogui patekus į sektą.

Rekomenduojama peržiūrėti filmą „Sektos žudikės“ dalimis iki 10 min., stabdant ir komentuojant rodomą turinį, pateikiant užduotis mokiniams.

Filmo nuoroda (žiūrėta 2022-03-12): https://www.youtube.com/watch?v=_DiXGWIJCA

Filmo yra trys atskiros dalys. Mokytojas savo nuožiūra pasirenka kurią ir / arba kelias demonstruoti. Taip pat gali parinkti analogišką kitą informatyvų filmą / medžiagą apie sektas.

Vertinimas / įsivertinimas ir refleksija

Klausimai pamokos pabaigoje.

- Pagalvokite ir pasakykite, kuo skiriasi sekta nuo religijos?
- Įvardink 2-3 pavojus, kurie kyla žmogui patekus į sektą.
- Įvardinkite, kokios sektos yra Lietuvoje?



1 pratimas. KORTELIŲ ŽAIDIMAS „TIESA-NETIESA“

Mokytojas iš anksto pagal filmo „Sektos žudikės“ turinį parengia korteles su teisingais ir neteisingais teiginiais. Peržiūrėjus dalį filmo, žaidžiamas žaidimas „Tiesa-netiesa“: mokytojas duoda kiekvienam mokiniui ištraukti po kortelę ir paprašo jo argumentuotai pateikti savo nuomonę, ar teiginys teisingas, ar ne.

2 pratimas. JUDESIO ŽAIDIMAS „TIESA-NETIESA“

Mokytojas pagal filmo „Sektos žudikės“ turinį sako teiginius ir jei tai tiesa – mokiniai kelia rankas į viršų, jei netiesa – mokiniai tupia. Rekomenduojama parinkti iki 10 teiginių.

3 pratimas. SEKTŲ GRĖSMĖS

Po filmo peržiūros mokiniai kviečiami sukurti vaizdinę medžiagą – plakatą apie pagrindines sektos keliamas grėsmes. Klasės mokiniai dalijami į grupes po 3-5. Pasitardami mokiniai didelio lapo centre piešia pasirinktos sektos lyderį. Klasėje ekrane demonstruojama skaidrė su teiginiais apie sektų grėsmes. Kiekvienas grupelės mokinys pasirenka po 2 teiginius ir juos įrašo plakate prie nupiešto sektos lyderio. Atskirų mokinių pasirinkti teiginiai gali ir sutapti. Mokiniai gali sugalvoti ir savo teiginius.

Parengtus plakatus kiekviena mokinių grupė pristato, aptaria, kokią sektą pavaizdavo.

4 pratimas. ARGUMENTUOTA NUOMONĖ

Anksčiau sukurti plakatai demonstruojami klasėje. Kiekvienas mokinys, atsistojęs prieš klasę, žiūrėdamas į plakatus, pasirenka du teiginius apie sektų grėsmes ir įvardina – „AŠ, (mokinio vardas), ŽINAU, KAD SEKTŲ VEIKLA KELIA PAVOJŲ, NES...“, pasako du argumentus iš plakato.



Užduotis mokiniui KORTELIŲ ŽAIDIMAS „TIESA-NETIESA“

Žaisi žaidimą „Tiesa-netiesa“.

Filmo „Sektos žudikės“ demonstravimo metu, mokytojas sustabdys filmą ir duos išsitraukti kortelę su užrašytu teiginiu. Argumentuotai pateik savo nuomonę, ar teiginys teisingas, ar ne?



Užduotis mokiniui JUDESIO ŽAIDIMAS „TIESA-NETIESA“

Reaguok į tiesą ir netiesą judesiu.

Mokytojas pagal filmo „Sektos žudikės“ turinį sako teiginius ir jei tai tiesa – pkelk rankas į viršų, jei netiesa – atsitūpk.

Pagalvok ir parašyk (nupiešk), kokie jausmai ir mintys kilo peržiūrėjus filmo „Sektos žudikės“ ištrauką.....
.....
.....



Užduotis mokiniui SEKTŲ GRĖSMĖS

Pasitardami grupelėje lapo centre nupieškite pasirinktos sektos lyderį. Klasės ekrane demonstruojama skaidrė su teiginiais apie sektų grėsmes. Kiekvienas grupelės mokinys pasirinkite po 2 teiginius ir juos įrašykite plakate prie nupiešto sektos lyderio. Galite sugalvoti ir savo teiginių.

Parengtą plakatą pristatykite, kokią sektą pavaizdavote.
Skaidrė su teiginiais apie sektų grėsmes:

SEKTOS GRĖSMĖS

- ▶ Turi klausyti lyderio
- ▶ Mokėti nustatytą mokestį
- ▶ Skirti savo laiką nurodytiems darbams atlikti
- ▶ Negali turėti savo nuomonės
- ▶ Negali savo noru palikti sektos
- ▶ Turi pritarti sektos lyderio veiksmams, mokymui, reikalavimams
- ▶ Negali abejoti, kelti klausimų, kritikuoti
- ▶ Tampi sektos vergu



Užduotis mokiniui
ARGUMENTUOTA NUOMONĖ

Atidžiai pažiūrėk į plakatus, kurie demonstruojami klasėje ir pasirenk du teiginius apie sektų grėsmes bei pavojus ir įvardink – „AŠ, (mokinio vardas), ŽINAU, KAD SEKTŲ VEIKLA KELIA PAVOJŲ, NES...“, pasakyk 2 argumentus iš plakato.



3.4.3. Pamoka. TOLERANCIJA RELIGIJOJE

(rekomenduojama 2 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- tolerancijos ribas tarp skirtingų žmonių;
- žmogaus išorė ir vidus gali skirtis;
- skirtingų religijų tabu (tai, kas nepriimtina);

gebėtų:

- tolerantiškai bendrauti;
- priimti kitokią nuomonę;

vadovautųsi nuostatomis:

- pagarba tikinčiam, netikinčiam, kitatikiui;
- žmonių skirtumai vertingi;
- kiekvienas skirtingas, kiekvienas unikalus.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- pasakojimas;
- demonstravimas;
- piešimas ir konstravimas;
- individualus darbas;
- diskusija.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi) mokymo(si) medžiagą pateikti;
- popierius, piešimo, rašymo priemonės, klėjai.

Įvadas į užsiėmimą

Papasakojama apie tolerancijos reikšmę, ypač akcentuojant skirtingų religijų atstovų toleranciją. Supažindinama su skirtingų religijų tabu (tai, kas nepriimtina), su tuo, kas laikoma šventais dalykais, pateikiama pavyzdžių. Akcentuoti, kad labai svarbu išlaikyti pakantumą kitų religijų atstovams. Žmonių priešišumą kitatikiams pirmiausia lemia informacijos trūkumas. Gąsdina tai, kas nežinoma. Kai trūksta informacijos, žmonės gana greitai priima dezinformaciją ir mitus. Šio užsiėmimo tikslas yra susipažinti su įvairiomis religijomis Lietuvoje ir pasaulyje.

Vertinimas / įsivertinimas ir refleksija

Klausimai pamokos pabaigoje.

- Kokiomis savybėmis pasižymi tolerantiškas žmogus?
- Paaiškinkite, kaip suprantate patarlę „Draugą nelaimėje pažinsi“.
- Ar tolerancija yra absoliuti, ar ji gali baigtis, kai pažeidžiamos kito žmogaus teisės, ar vykdomas nusikaltimas?



1 pratimas. DIDŽIAUSIAS DRAUGAS

Peržiūrimas filmukas „Didžiausias draugas“
(žiūrėta 2022-03-12) <https://www.youtube.com/watch?v=ue3MBwXgDQ4>

Peržiūrėjus filmuką aptariama klausiant:

- ar gali būti draugai išoriškai skirtingi žmonės?
- kodėl didžiausias ne visada yra stipriausias?
- paaiškinkite, kaip suprantate patarlę „Draugą nelaimėje pažinsi“.

2 pratimas. TOLERANTIŠKAS ŽMOGUS

Pateikiamas užduoties lapas, kur mokiniai „debesėliuose“ turi įrašyti tolerantiškos asmenybės savybes. Po to prašoma pasidalinti įvardintomis savybėmis tarpusavyje.

3 pratimas. KIEKVIENAS SKIRTINGAS, KIEKVIENAS UNIKALUS

Prieš paskelbiant užduotį, peržiūrimas filmukas „Visi skirtingi, visi lygūs“
(žiūrėta 2022-03-12) <https://www.youtube.com/watch?v=tlpqtOib1n8&t=6s>

Pratimo eiga:

- Mokytojas padalina kiekvienam mokiniui po popieriaus lapą. Paskelbia užduotį nupiešti žmogaus galvą su kaklu. Prašoma, kad kiekvienas išivaizduotų prieš save jam patinkantį abstraktaus žmogaus veidą. Aptaria, kokios jis spalvos, kokie plaukai: ilgi, trumpi, gal garbanoti, kokia jų spalva. Kokios akys: didelės, mažos, kokia spalva. Nosis, lūpos, antakiai. Kitoje lapo pusėje mokiniai turi užrašyti savo vardą.
- Mokytojas vėl padalina po naują popieriaus lapą, kuriame mokiniai piešia liemenį, kūną nuo kaklo iki juosmens. Aptariama, ar tai storas žmogus, ar plonas, kaip apsirengęs, kokios spalvos rūbai, su sagom, gal su kišenėmis. Kokios rankos. Kitoje lapo pusėje mokiniai turi užrašyti savo vardą.
- Padalijama po dar vieną lapą, kuriame mokiniai piešia apatinę žmogaus kūno dalį, nuo juosmens iki pėdų. Aptariama, ką apsivilkęs: kelnes ar sijoną? ką apsiavęs? Pėdos pasisukusios į vidų, ar išorę? Kitoje lapo pusėje mokiniai turi užrašyti savo vardą.
- Surenkama piešinio visuma: kiekvienas mokinytis gauna ne savo pieštą žmogaus galvą, liemenį ir apatinę kūno dalį. Atskiras piešinių dalis suklijuoja, kad susidarytų žmogaus paveikslas – „naujas draugas“.
- Mokiniai turi pristatyti savo „naują draugą“ – sugalvoti vardą, apibūdinti jo išorę, papasakoti jo istoriją: kiek jam metų, ką jis veikia, kokia jo šeima, kokio tikėjimo ir t. t.

Užduoties esmė, kad tai, kaip žmogus atrodo, iš išorės neturi nieko bendra su tuo, koks jis viduje!

4 pratimas. DISKUSIJA. MANO TOLERANCIJA KITATIKIAMS

Peržiūrimas filmukas-diskusija „Kaip protingai tikėti?“

Filmuko nuoroda (žiūrėta 2022-03-12):

<https://www.youtube.com/watch?v=yRkKWujy4Bo>

Organizuojama diskusija, kurioje aptariami šie klausimai:

- mano laikysena dalyvaujant kitatikių apeigose, (laidotuvėse, šeimos šventėse);
- ar įmanoma dalyvauti, be įsitraukimo?
- ar tolerancija yra absoliuti, ar ji gali baigtis, kai pažeidžiamos kito žmogaus teisės, ar vykdomas nusikaltimas?

Pagal aplinkybes rekomenduojama pasikviesti vietos religinės bendruomenės atstovą.



Užduotis mokiniui DIDŽIAUSIAS DRAUGAS

Naudodamasis IT pagal nuorodą: <https://www.youtube.com/watch?v=ue3MBwXgDQ4> atsidaryk ir peržiūrėk filmuką „Didžiausias draugas“.

Pagalvok ir pasakyk, ar gali būti draugai išoriškai skirtingi žmonės, kodėl didžiausias ne visada yra stipriausias?

Paašškink, kaip supranti patarlę „Draugą nelaimėje pažinsi“:

.....
.....



Užduotis mokiniui KIEKVIENAS SKIRTINGAS, KIEKVIENAS UNIKALUS

Naudodamasis IT pagal nuorodą: <https://www.youtube.com/watch?v=tlpqtOib1n8&t=6s> atsidaryk ir peržiūrėk filmuką „Visi skirtingi, visi lygūs“.

Po to mokytojas tau duos 3 lapus, kuriuose tu pagal mokytojo nurodymus pieši žmogaus galvą, kitame liemenį, trečiame – apatinę kūno dalį. Atidžiai klausyk, ką mokytojas sakys tau piešti.

Visų klasės mokinių piešinių lapus mokytojas sumaišys ir tau atiteks kitų klasės draugų piešta galva, liemuo ir apatinė kūno dalis. Šias atskiras piešinių dalis suklijuok, kad susidarytų žmogaus paveikslas – „naujas draugas“.

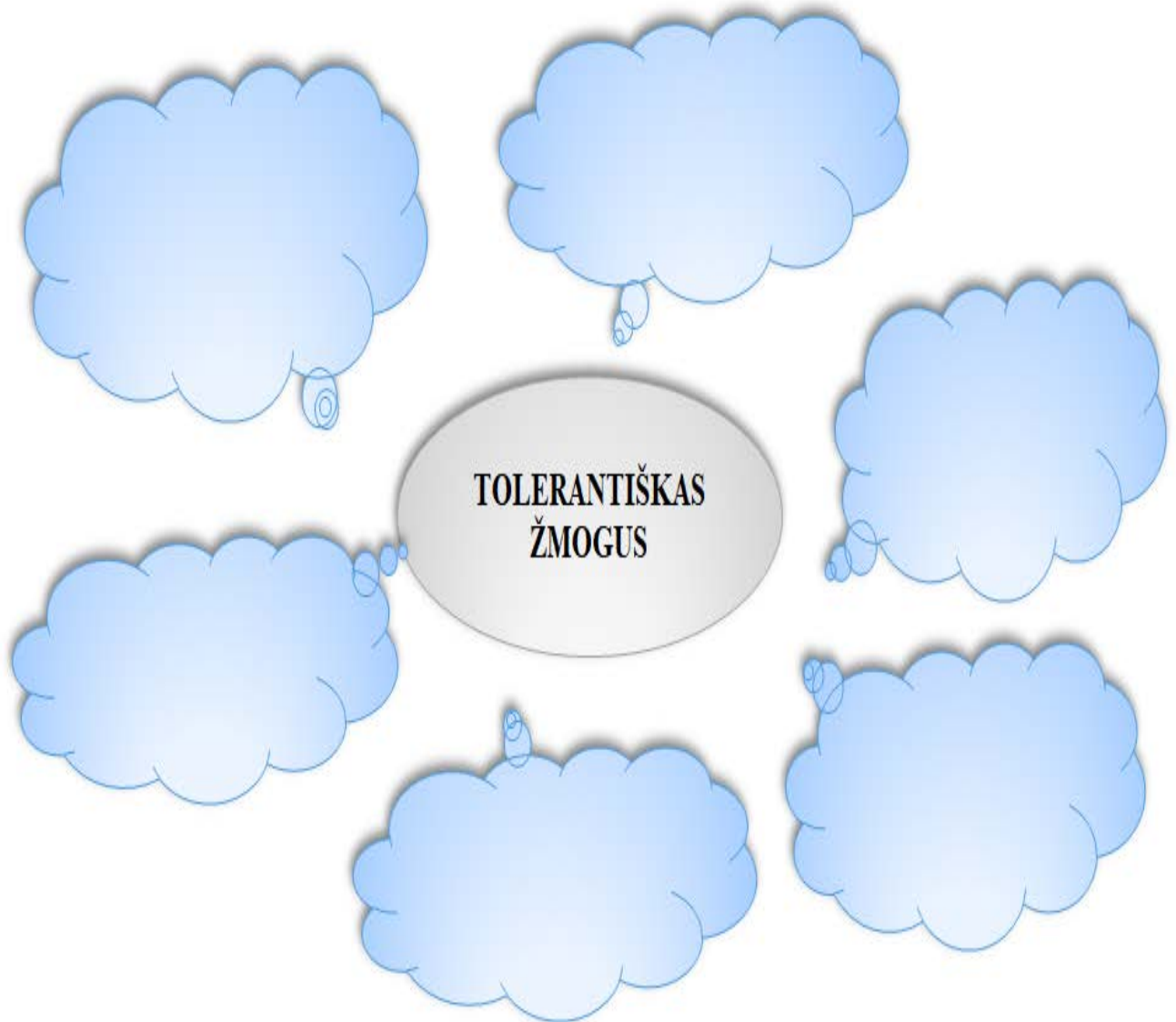
Pristatyti savo „naują draugą“ – sugalvok vardą, apibūdink jo išorę, papasakok jo istoriją: kiek jam metų, ką jis veikia, kokia jo šeima, kokio tikėjimo ir t. t.

Užduoties esmė, kad tai, kaip žmogus atrodo, iš išorės neturi nieko bendra su tuo, koks jis viduje!



Užduotis mokiniui TOLERANTIŠKAS ŽMOGUS

Įrašyk „debesėliuose“, kokiomis savybėmis pasižymi tolerantiškas žmogus. Mintimis pasidalink su grupės draugais.



3.14. pav. Tolerantiško žmogaus savybės



Užduotis mokiniui DISKUSIJA. MANO TOLERANCIJA KITATIKIAMS

Naudodamasis IT pagal nuorodą: <https://www.youtube.com/watch?v=yRkKWujy4Bo> peržiūrėk filmuką-diskusiją „Kaip protingai tikėti?“ ir pagalvok, kokia tavo laikysena dalyvaujant kitatikių apeigose, (laidotuvėse, šeimos šventėse) ar įmanoma dalyvauti, be įsitraukimo, ar tolerancija yra absoliuti, ar ji gali baigtis, kai pažeidžiamos kito žmogaus teisės, ar vykdomas nusikaltimas? Dalyvauk diskusijoje, aptardamas šiuos klausimus su mokytoju, klasės draugais.



4.1. Tema. BENDRAVIMAS IR INDIVIDUALŪS SKIRTUMAI

Tikslas: supažindinti bendravimo su kitais žmonėmis svarba, įvardinant individualius skirtumus.

Uždaviniai:

- papasakoti apie bendravimo svarbą;
- supažindinti su netinkamais bendravimo būdais;
- diskutuoti apie pagalbą bendraamžiui, draugui, mokytojui, šeimos nariui ir kt.;
- papasakoti apie savikontrolės svarbą, esant patyčioms, nepagrįstam kaltinimui ir kt.;
- mokyti prisiimti atsakomybę už savo poelgius, gebėti pasakyti „NE“;
- atskirti privačius ir darbinius santykius.

Įgyjamos / plėtojamos kompetencijos:

- asmeninė, socialinė ir mokymosi mokytis;
- pažinimo;
- iniciatyvumo ir kūrybiškumo;
- komunikavimo.

Mokymosi pasiekimų vertinimas (slenkstinis):

Suprastos ir atpažintos netinkamo bendravimo apraiškos. Skiriami privatūs ir darbiniai santykiai.

Naudota literatūra ir informacijos šaltiniai:

1. Bendravimo psichologija šiuolaikiškai. R. Lekavičienė, Z. Vasiliauskienė, D. Antinienė, J. Almonaitienė. Vilnius, 2010.
2. Mokymų medžiaga „Bendravimo meno ir bendradarbiavimo ugdymo metodika“. 2011.
3. Mokymų medžiaga „Neįgaliųjų socialinių įgūdžių ugdymas“.
4. Metodinė medžiaga pedagogams, psichologams, socialiniams pedagogams, socialiniams darbuotojams ir kitiems specialistams, dirbantiems su vaikais ir paaugliais „Vaikų gyvenimo įgūdžių ugdymas“. Vilnius, 2011.
5. Socialinės psichologijos praktinės užduotys. J. Sondaitė. Mykolo Romerio universitetas, 2011.
6. Metodinė medžiaga „Priklausomo asmenybės stiprinimas ir socialinė integracija“. Kaunas, 2007.
7. Straipsnis „Komandinio darbo privalumai ir trūkumai“. Prieiga per internetą: <https://mediapro.lt/komandinio-darbo-privalumai-ir-trukumai/> (žiūrėta 2022-06-18)
8. Paauglių socialinių įgūdžių ugdymo programa. „Tiltai 1“. N. Sturlienė. Vilnius, 2013.
9. Mokymų medžiaga „Socialinės programos darbui su vaikų grupe“. Visuomeninė organizacija „Gelbėkit vaikus“.
10. Asmenybės ir bendravimo psichologija. D. Gailienė ir kt. Vilnius, 2002.
11. Mediacijos vadovas socialiniams pedagogams, Vilnius, 2015.
12. Elektroninis leidinys „BYMBE ĮGALINIMO VADOVAS IO5“ (žiūrėta 2022-06-18)
13. Užduotis „Skundimas ar pagalbos prašymas?“. Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-06-18): https://www.bepatyciu.lt/media/filer_public/16/28/1628824e-d260-4e35-bb34-c4679f15e929/iki_7_kl.pdf.
14. Straipsnis „Nepakankama savikontrolė. Kaip tai pasireiškia?“. Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-06-18): <https://www.asirpsichologija.lt/nepakankama-savikontrolė-kaip-tai-pasireiskia>
15. Koučingo technikos. T. Masiukonis. Vilnius, 2015.



4.1.1. Pamoka. BENDRAVIMO SVARBA IR NETINKAMO BENDRAVIMO PASEKMĖS (rekomenduojama 2 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- bendravimo svarbą ir būdus;
- asmeninių ir darbinių santykių pobūdžius;

gebėtų:

- naudoti bendravimo proceso tinkamus komunikacijos būdus;
- atskirti privačius ir darbinius santykius;
- siekti tikslų, save realizuoti, patenkinus pagrindinius žmogaus poreikius;
- įvertinti savo bendravimo poreikį ir jį tobulinti;
- įvardinti savo tapatumą, socialinį vaidmenį;
- išreikšti savo mintis, jausmus;

vadovautųsi nuostatomis:

- bendravimo kokybė su kitais žmonėmis priklauso nuo mūsų pačių žinių apie save ir kitus;
- kiekvieno žmogaus bendravimo būdai pasireiškia skirtingai;
- visi socialiniai vaidmenys yra reikalingi, tik svarbu kaip susitapatiname;
- pagarba, tolerancija, priėmimas;
- žmogus tampa asmenybe tik sąveikaudamas ir bendraudamas su kitais žmonėmis.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- vaidybinės situacijos;
- minčių lietus;
- stebėjimas;
- darbas porose;
- analizavimas;
- diskusija.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi) mokymo(si) medžiagą pateikti;
- rašymo lenta ar popieriaus lapai, žymekliai;
- spalvoti pieštukai ar flomasteriai;
- rašymo priemonės.

Įvadas į užsiėmimą

Įsivaizduokite, kad jūs vienas namuose. Jūs skaitote knygą, ruošiate pamokas ar tiesiog žiūrite televizorių. O dabar įtempkime vaizduotę ir leiskime sau pajusti, ką reiškia būti be žmonių bent savaitę. Retas kuris išvertume vienatvę. O dabar įsivaizduokite, kad kažkas yra su jumis kambaryje. Pažįstate šį žmogų ar ne, bendraujate su juo ar ne, situacija iš esmės pasikeičia. Vien tik kito žmogaus buvimas pakeičia mūsų jausmus ir veiksmus. Mes tada nesame visiškai laisvi ir negalime daryti to, ką norime, mums tada tampa svarbu, kaip atrodome, mes negalime būti visiškai atsipalaidavę. Jei pradėdame bendrauti su kitu žmogumi, keičiamės dar labiau. Mūsų santykiai net su pačiais artimiausiais žmonėmis įvairiose situacijose gali būti skirtingi. Žinome, kad yra žmonių, kurie mėgsta ir moka bendrauti. Ir priešingai, yra tokių, kuriems bendravimas – nepakeliamas našta. Didelę įtaką bendravimo efektyvumui turi ir bendravimo įgūdžiai: kontakto užmezgimas, įgūdis tinkamai reikšti jausmus, įdėmiai klausyti ir pan. Vienas iš labai svarbių dalykų bendraujant yra asmenybės atvirumas, kai galima išsakyti mintis, jausmus, lūkesčius, požiūrius ir nuomones. Be abejo, taip turime elgtis ne su visais ir ne visada.

Iš visų žmogaus savybių gebėjimas bendrauti yra pats svarbiausias. Tik bendraudami žmonės gali ugdyti kitus ir tobulinti save, mokyti ir mokytis, padėti kitiems ieškoti pagalbos ir paramos sau.

Vertinimas / įsivertinimas ir refleksija

Rekomenduojami metodai:

- „pagirk save ir draugą“;
- lagaminas;
- nebaigti sakiniai;
- emocijų liniuotė.



1 pratimas. MASLOW POREIKIŲ HIERARCHIJOS PIRAMIDĖ

Žymus mokslininkas psichologijos profesorius A. Maslow pavaizdavo poreikių piramidę, kurioje bendravimo (meilės / artumo) poreikis pagal svarbą seka po fiziologinių ir saugumo poreikio. Bendravimo poreikis yra vienas iš esminių žmogaus poreikių. Mokytojas vaizdžiai parodo ir išaiškina Maslow hierarchijos poreikių piramidės struktūrą. Mokinių prašoma paaiškinti, kaip jie patenkina kiekvieną piramidės dalį, pvz., saugumo poreikis: ar jie saugūs mokykloje, ar šalia jų nėra karo, turi kur gyventi ir pan.? Mokinių atsakymai rašomi lentoje ar dideliame lape, pagal piramidės dalis.



4.1. pav. A. Maslow poreikių piramidė

Šaltinis: (žiūrėta 2022-06-18) <https://udiena.lt/aktualijos/projektas-pokyciu-keliu-padedasumazinti-socialine-atkirti/>

Mokiniams pateikiama užduotis „Poreikių tortas“, kuri atliekama pagal Maslow poreikių hierarchijos piramidės struktūrą.

APTARIMAS. Pagalvoti, kas būtų, jei bendravimo poreikis – socialinis (meilės ir emocinių ryšių) būtų nepatenkintas? Svarbu paaiškinti mokiniams, kad nepatenkinus žemesniųjų bazinių poreikių, galimybė kilti aukštesniems laiptais sunkiai įsivaizduojama.

2 pratimas. JOHARI LANGAS

Atvirumas ir atsiskleidimas bendraujant priklauso tiek nuo pačios asmenybės pasitikėjimo savimi, tiek nuo psichologinės atmosferos, tiek ir nuo pasitikėjimo žmogumi, kuriam atsiveriame. Johari langas – tai kiekvienam žmogui būdingos keturios asmenybės „erdvės“: atvira, neaiški, paslėpta ir nežinoma.

psichika.eu

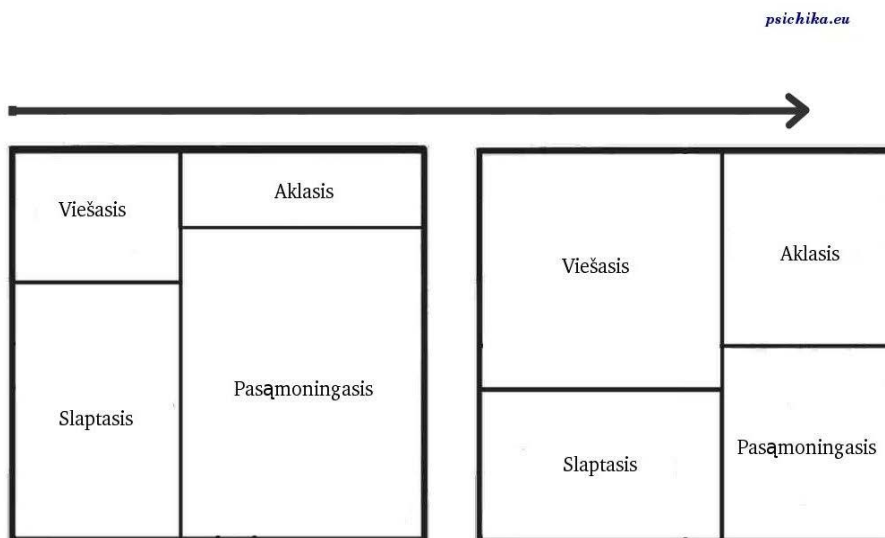
Johari langas		<i>Žinoma sau</i>	<i>Nežinoma sau</i>
<i>Žinoma kitiems</i>	Viešasis		
<i>Nežinoma kitiems</i>	Slaptasis		
		Aklasis	Pasąmoningasis

4.2. pav. Johari langas

Šaltinis: (žiūrėta 2022-06-18) <https://psichika.eu/blog/johari-langas/>

Mokytojas išsamiai paaikškina Johari lango dalis. Johari lango erdvės yra glaudžiai susijusios tarpusavyje, nes vykstant pasikeitimams vienoje lango dalyje, keičiasi ir kitos. Atvira „AŠ“ erdvė didėja, kai esame pakankamai atviri bendraudami, nes mažėja paslėpta erdvė. Tačiau, kad ir kiek didintume atvirą erdvę, visuomet liks kitos trys.

Johari lango erdvių kitimo galimybės.



4.3. pav. Johari langas

Šaltinis: (žiūrėta 2022-06-18) <http://psichika.eu/feed//wp-content/uploads/2012/10/tikslas.jpg>

Mokiniamis pateikiama užduotis susipažinti su Johari lango savęs pažinimo modeliu.

- **Pirmas kvadratas.** Tai žinomas sau ir kitiems **Viešasis Aš (atvira erdvė)**: ką aš žinau apie save ir ką kiti žino apie mane (vardas, klasė, gyvenamoji vieta ir t. t.), mano pomėgiai, savybės, kaip aš bendrauju, ar turiu draugų, ar dalyvauju įvairiose veiklose ir pan.
- **Antras kvadratas.** Tai, kas nežinoma sau, bet žinoma kitiems yra **Aklasis Aš (neaiški erdvė)**. Šioje erdvėje yra dalykų apie mus, kurių patys nepastebime ir nesame įsisąmoninę, bet apie

kuriuos žino kiti (vartojame daug keiksmažodžių, žodžių parazitų, kalbame per daug tyliai, nuolat pabaigiame kito pradėtą sakinį ir pan.) Labai svarbu, kad kiti mums galėtų pasakyti apie mus, kad sužinotume daugiau apie save.

- **Trečias kvadratas.** Tai, kas žinoma tau, bet nežinoma kitiems yra **Slaptasis Aš (paslėpta erdvė)**. Šioje erdvėje mes slepiame nuo kitų, tai ko nenorime, kad jie žinotų apie mus (savo baimes, tikruosius siekius, lūkesčius, fantazijas ir pan.)
- **Ketvirtas kvadratas.** Tai, kas nežinoma pačiam ir nežinoma kitiems yra **Pasąmoningasis Aš (Nežinoma erdvė)**. Šios erdvės turinys yra pats paslaptiškiausias, nes nežinoma nei tau, nei kitiems, kas ten slypi. Daugiausia tai yra sąmonės turinys (sapnai, patirtys ir pan.) ir neatrastos asmenybės ypatybės, kurios gali pasireikšti, pvz., ekstremaliose situacijose.

APTARIMAS. Ką Johari langas pasako apie mus? Pagalvoti, dėl kokių priežasčių žmonės vengia bendravimo? Jei *Viešasis Aš* (Atvira) erdvė pažymėta maža, gal pas juos pažymėta labai didelė dalis *Slaptasis Aš* (Paslėpta)? Johari langai gali skirtis pagal individualius kiekvieno žmogaus suvokiamo vaizdo apie save dalis. Dėl šios priežasties bendraujant elgiamės skirtingai. Ar galime patobulinti savo bendravimo įgūdžius?

3 pratimas. KAIP ŽMONĖS BENDRAUJA

Dažniausiai kasdieniame gyvenime bendraujame žodžiais. Tačiau normalaus pokalbio tarp dviejų žmonių metu tik trečdali informacijos perduodame ir priimame žodžiais, o maždaug du trečdalius – kitais būdais. Iš jų svarbiausi yra asmeninės erdvės valdymas, akių kontaktas, veido išraiška, gestai, kūno kalba, apranga bei išvaizda, mūsų turimi daiktai, prisilietimai, garsiniai būdai, laiškas, el. laiškas, internetas, skambutis. Kalbėdamas apie šiuos bendravimo būdus mokytojas kartu su mokiniais pateikia gyvenimiškų pavyzdžių.

Mokiniais pateikiama situacija ir kviečiama diskutuoti: „Įsivaizduokite, kad Jūs bendraujate su žmogumi, kuris negali suprasti jūsų kalbos. Kaip jo paklauskite: kiek dabar valandų? kaip nuvažiuoti į kino teatrą? kaip jis jaučiasi? gal reikia pagalbos ir pan.?“. Atsakymus užrašykite ant lapo arba ant rašymo lentos.

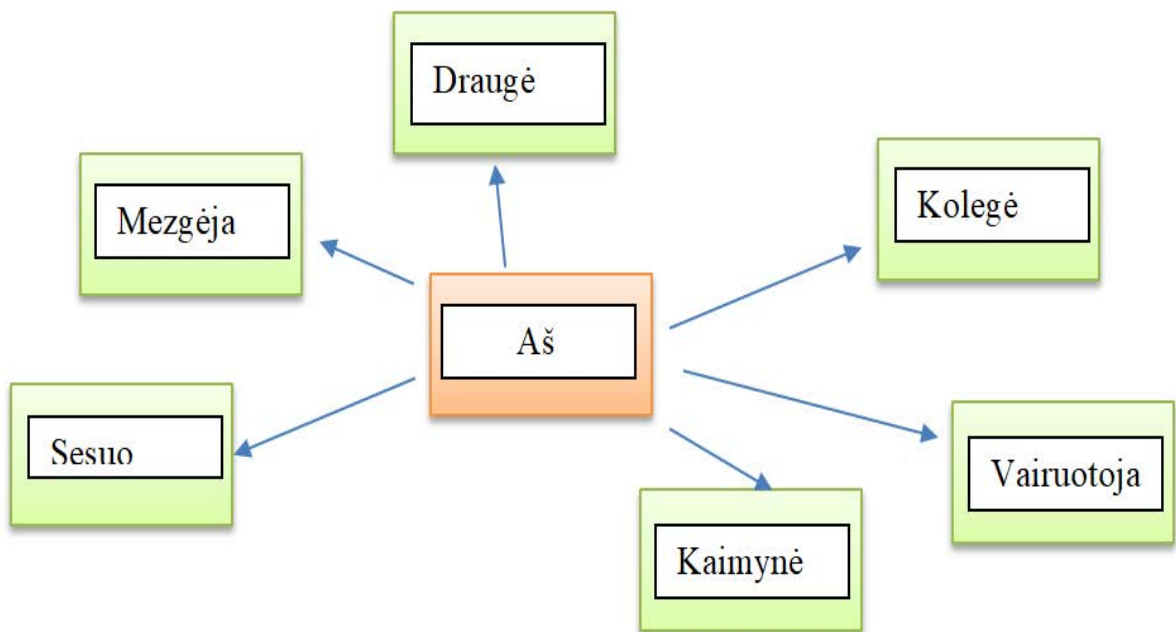
Mokinių paprašoma porose suvaidinti keturias bendravimo situacijas: su aklu žmogumi; kurčiu žmogumi; sunkiai kalbančiu žmogumi; ateivių iš kosmoso. Po to aptarti, kokius sunkumus patyrė ir kodėl, kokius jausmus sukėlė bendravimas su įsivaizduojamu neįgaliu žmogumi. Ar visus bendravimo būdus panaudojo? Kurioje situacijoje buvo sunkiau? Mokytojas paaikškina, kad labai svarbu suprasti apie individualius žmonių skirtumus bendraujant, pvz., nepažįstamo žmogaus apsikabinimas gali sukelti konfliktinę situaciją.

Mokiniais pateikiama užduotis, skirta pagalvoti apie žmonių individualius bendravimo būdų skirtumus.

APTARIMAS. Pasidalinti mintimis ir jausmais, kas labiausiai patiko ir nustebino.

4 pratimas. MŪSŲ VAIDMENYS

Socialiniai vaidmenys mūsų gyvenime – tai elgesio modeliai, kurie apibrėžia bendravimo pobūdį. Vienaip bendraujame su artimais žmonėmis, kitaip – su draugais ir pedagogais, darbdaviais, kolegomis. Jei žmonės elgtųsi ne taip, kaip reikalauja vaidmuo, kultų visuomenės tvarkos grėsmė. Pvz., jei aš mokytojas, mano vaidmuo mokyti ir bendrauti su mokiniais. Žmogaus vaidmenys yra skirtingi: dabar aš pedagogė (-as), o už grupės ribų aš mama (tėvas), žmona (vyras), duktė (sūnus), keleivis (-ė), vairuotojas (-a), šuns šeimininkė (-as), jei kur keliauju – turistai ir pan. Kiekvienas vaidmuo yra svarbus ir kelia tam tikrus reikalavimus, todėl svarbu žinoti, kas dera kokiam vaidmeniui: yra darbiniai ir privatūs santykiai. Mokytojas ant lentos nubraižo savo vaidmenų žemėlapi.



4.4. pav. Vaidmenų žemėlapis

Šaltinis: sudaryta autorių, pagal literatūrą iš sąrašo „Asmenybės ir bendravimo psichologija, D. Gailienė ir kt. Vilnius, 2002“.

Mokiniam paaiškinti, kad atstumas tarp kiekvieno vaidmens ir manęs rodo, koks ryšys mane sieja su vaidmeniu.

Mokiniam pateikiama užduotis ant popieriaus lapo nubraižyti savo vaidmenų žemėlapi.

APTARIMAS. Kiekvienas žmogus gali atlikti skirtingus vaidmenis. Kai kuriems žmonėms nepatinka jų vaidmenys. Kaip išvengti tokių vaidmenų? Kas geriau: kai turime daugiau ar mažiau vaidmenų?



Užduotis mokiniui POREIKIŲ TORTAS

Įsivaizduok, kad šiandien yra tavo gimimo diena ir ta proga gauni dovanų tortą. Jis nėra paprastas, nes atspindi tai, kas tu esi. Padalink apskritimą į 5 dalis. Dalis pavadink taip:

- Pirmą torto gabalėlį pavadink poreikiu „MEILĖ“ ir užrašyk ant jo vardus tų žmonių, kurie tave myli.
- Antrąjį torto gabalėlį pavadink žodžiu „PAGARBA“ ir parašyk vardus tų, kurie tave gerbia.
- Trečiąjį gabalėlį pavadink – „LAISVĖ“ ir parašyk vardus tų žmonių, su kuriais tu jautiesi laisvas ir su kuriais tau paprasta bendrauti.
- Ketvirtame gabalėlyje „POKŠTAS“ – vardus tų žmonių, su kuriais tu juokauji;
- Penktame torto gabalėlyje „SAUGUMAS“ – vardus tų žmonių, kurie tave gina, saugo, rūpinasi, su kuriais jautiesi saugus.

Pastaba: šio torto gabalėliai gali būti nevienodi, jei gauni meilės daug – torto gabalėlis didesnis, jei saugumo – mažai, mažesnis ir pan.

Kad gimimo dienos tortas būtų gražesnis, jį papuošk.



4.5. pav. Mano poreikių tortas

Šaltinis: sudaryta autorių, pagal literatūrą iš sąrašo „Metodinė medžiaga pedagogams, psichologams, socialiniams pedagogams, socialiniams darbuotojams ir kitiems specialistams, dirbantiems su vaikais ir paaugliais „Vaikų gyvenimo įgūdžių ugdymas“. Vilnius, 2011“.



**Užduotis mokiniui
JOHARI LANGAS**

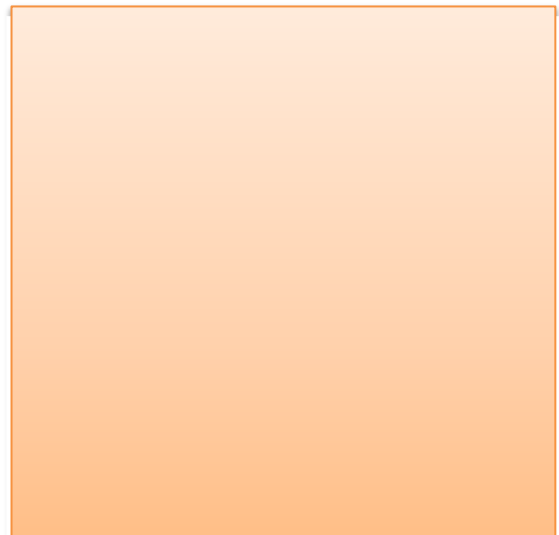
Iš kur mes gauname žinių apie save? Jums gali padėti pažinimo modelis Johari langas, kuris sudarytas iš keturių dalių. Kiekviena dalis pažymima taip, kaip tu ją įsivaizduoji ir matai.

Žemiau pateiktuose kvadratuose nupiešk du savo **Johari langus** – vieną realų (koks esi), o kitą idealų, tokį, kokio norėtum. Šiuose kvadratuose pažymėk visas keturias Johari lango dalis.

REALUS AŠ



IDEALUS AŠ



4.6. pav. Mano Johari langai

Šaltinis: sudaryta autorių, pagal literatūrą iš sąrašo „Asmenybės ir bendravimo psichologija, D. Gailienė ir kt. Vilnius, 2002“

Pagalvokite, kuo skiriasi ir ką reikėtų keisti siekiant IDEALUS AŠ? Atsakymą parašykite.

.....



**Užduotis mokiniui
KAIP ŽMONĖS BENDRAUJA**

Žmonės bendrauja skirtingais būdais. Pagalvok ir užpildyk lentelę, kurioje „+“ ženklą pažymėk, kaip galima bendrauti su išvardintais asmenimis. Atsakymų bendraujant su konkrečiu asmeniu gali būti ir daugiau.

	Garsus balso tonas	Apsikabinimas	Juokas	Verksmas	Elektroninis laiškas	Skambutis, žinutė	Akių kontaktas	Gestai	Rankos paspaudimas
Pedagogas									
Pardavėja									

Tėvai									
Draugai									
Direktorius									
Sesės, broliai									
Autobuso vairuotojas									
Nuskriaus- tas vaikas									



Užduotis mokiniui MŪSŲ VAIDMENYS

Socialiniai vaidmenys mūsų gyvenime – tai elgesio modeliai, kurie apibrėžia bendravimo pobūdį. Vienaip bendraujame su artimais žmonėmis, kitaip – su draugais ir pedagogais, darbdaviais, kolegomis. Nubraižyk savo vaidmenų žemėlapi.

Mano vaidmenų žemėlapis



4.1.2. Pamoka. LYDERIAVIMAS IR DRAUGYSTĖ BENDRADARBIAUJANT

(rekomenduojama 2 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- bendravimo ir bendradarbiavimo, komandinio darbo būdus;
- tinkamus ir netinkamus bendravimo būdus grupėje;

gebėtų:

- bendrauti grupėje ir prisidėti siekiant bendro tikslo;
- apibūdinti grupės bendravimo ypatumus: lyderiavimą, bendradarbiavimą, draugystę;
- išreikšti savo mintis, jausmus;
- diskutuoti apie pagalbą bendraamžiui, draugui, mokytojui, šeimos nariui;
- suprasti tinkamus ir netinkamus grupės bendravimo būdus;
- suprasti, kaip jaučiasi žmonės, kuriuos mes atstumiamo, ignoruojame ir nepriimame į grupę;

vadovautųsi nuostatomis:

- bendravimo komfortiškumas su kitais žmonėmis priklauso nuo mūsų pačių žinių apie save ir kitus;
- kiekvieno žmogaus bendravimo būdai ir vaidmenys grupėje pasireiškia skirtingai;
- pagarba, tolerancija, priėmimas, atjauta;
- žmogus tampa asmenybe tik sąveikaudamas ir bendraudamas su kitais žmonėmis grupėje.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- vaidybinės situacijos;
- minčių lietus;
- darbas grupėje;
- diskusija;
- kūrybinis darbas.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi) mokymo(si) medžiagą pateikti;
- smulkus daiktas (pvz., mažas kamuoliukas, pieštukas, tušinukas ar pan.);
- didelis popieriaus lapas, ant kurio būtų nupieštas didelis ratas su „X“ simboliu rato viduryje;
- dideli lapai grupėms;
- lengva 1,5–2 metrų lazdelė (iki 2 cm skersmens);
- rašymo lenta ar popieriaus lapai, žymekliai;
- rašymo priemonės.

Įvadas į užsiėmimą

Žmonės priklauso šeimai, darbo kolektyvui, draugų ratui ir t. t. Komanda – du ar daugiau žmonių, kurie tarpusavyje yra susiję ir daro vienas kitam įtaką, siekdami bendro tikslo. Dėl kokių priežasčių žmonės siekia būti grupės dalimi? Yra keletas veiksnių, lemiančių tokį siekį.

1. Saugumas.
2. Savęs vertinimas ir statusas.
3. Socialiniai poreikiai.
4. Galimybės.
5. Tikslo siekimas.

Kiekvienas asmuo paprastai priklauso ne vienai grupei, o kelioms. Svarbu tai, kad kiekvienoje grupėje žmogus neretai atlieka skirtingus vaidmenis, pagal tai, kuo jie gali prisidėti prie grupės funkcionavimo. Kas būtų, jei kurio vaidmens nebūtų arba dominuotų tik vienas, pvz., visi grupės nariai norėtų tik lyderystės? Savaimė suprantama, kad narystė grupėje būtų konfliktiška,

komfortiškumo jausmas nepatenkintas, ir grupė galų gale išnyktų. Grupėje mes papildome vienas kitą ir kartu pasiekiame norimą rezultatą. Todėl labai svarbu įvertinti realią situaciją ir gebėti žengti koja kojon su grupe. Tačiau buvimas grupėje kartais būna sudėtingas procesas, kai nepritampame prie grupėje esančių žmonių arba grupė su mumis elgiasi negarbingai: žemina, smurtauja, atstumia. Tada jaučiame šoką, pasimetimą, kančią: laikome paslapyje, kaltiname save, o tai slopina mūsų bendravimą, apima baimė, pyktis, nepasitikėjimas savimi ir pan. Labai svarbu suprasti, kad mes kiekvienas turime individualių skirtumų: jaučiame, elgiamės, galvojame pagal savo gyvenimiškas tiesas.

Vertinimas / įsivertinimas ir refleksija

Rekomenduojami metodai:

- pyrago dalijimasis;
- įsivertinimo voratinklis;
- šviesoforas.



REKOMENDUOJAMI 4.1.2. PAMOKOS PRATIMAI / UŽDUOTYS

1 pratimas. PAKELKIME KARTU

Mokytojas pateikia instrukciją: „Dabar visi abiejų rankų rodomaisiais pirštais kelsime nuo grindų šitą lazdelę. Kad galėtume įvykdyti užduotį, reikia dirbti sutartinai, pajusti vieniems kitus.“ Jei grupė didelė – prašoma lazdelę kelti tik vienos rankos pirštu arba grupė padalijama į dvi komandas.

APTARIMAS. Prašoma pasidalinti mintimis ir jausmais. Akcentuoti, kad bendraudami grupėje, kai tikslai yra bendri, juos įgyvendinsime greičiau ir kokybiškiau, nei atskirai kiekvienas.

2 pratimas. SOCIOGRAMA

Šios užduotis tikslas – nustatyti grupės narių išsidėstymą vieno grupės nario atžvilgiu. Vienas savanoris grupės narys atsistoja nugara į kitus taip, kad kitiems dalyviams liktų daug erdvės už jo. Kiti grupės nariai sustoja tokiu atstumu nuo savanorio, koks jų subjektyvus santykis su juo. Jeigu jaučiasi artimi, stojasi arčiau, jeigu tolimi – stojasi toliau. Svarbu duoti pakankamai laiko, kad visi suspėtų patyrinėti, kaip jaučiasi: prieiti arčiau, po to nutolti. Kai jau visi jaučiasi atsistoję tinkamoje vietoje, paprašome, kad nusiųkęs savanoris atsisuktų ir pažiūrėtų, koks jo draugų ir jo santykis, ir patikslintų atstumus pagal tai, koks jo subjektyvus santykis su kitais, pavyzdžiui, ką nors pritrauktų arčiau savęs ir t. t. Galima šį pratimą kartoti tol, kol atsiranda savanorių, kurie norėtų patyrinėti savo ir kitų grupės narių santykių išsidėstymą.

APTARIMAS. Panagrinėti patirtį, atkreipiant dėmesį į šiuos klausimus: kaip sekėsi atskleisti santykį per atstumą su grupės nariu? kas labiausiai buvo netikėta, nustebino, atsisukus ir pamačius, kaip išsidėstę grupės nariai? Mokytojas paaiškina, kad bendravimas grupėse yra efektyvus, kai narių santykiai yra draugiški, bendradarbiaujantys ir siekia bendro tikslo. Kartais mes jungiamės į grupes, pagal savo pomėgius, pažiūras, vertybes, nuostatas.

3 pratimas. SALA

Mokytojas pasakoja mokiniams istoriją: „Jūs plaukėte laivu į Braziliją. Vieną dieną laivas sudužo ir Jūs bandote gelbėtis kartu su kitais keleiviais. Jūs nuleidžiate valtį ir išplaukiate nežinoma kryptimi. Kitą rytą Jūs pasiekiate krantą ir krentate miegoti. Prabudę po dešimties valandų, bet vis dar gulėdami, jūs imate drauge svajoti. Bet pirmiausia pasirinkite sau vaidmenį ir vardą.“ Mokiniai traukia vieną iš daugybės smulkių lapelių, kuriuose užrašytos įvairios profesijos: autobuso vairuotojas (-a), mokytojas (-a), operos dainininkas (-ė), padavėjas (-a) ir t.t. (jų turi būti tiek, kiek užsiėmime dalyvaus mokinių). Ištraukę lapelį, mokiniai nerodo jo kitiems. Kai mokiniai jau turi profesijas, visi užmerkia akis ir kalba po vieną, pasakodami kitiems viską,

kas ateis į galvą: pirmasis įspūdis, atvykus į salą, garsai, kvapai, ką jaučia ir pan. Tada mokytojas sako: „Jūs matėte vienas kitą laive, bet nebuvote susipažinę. Dabar jums reikės gyventi ir dirbti kartu. Taigi jūs turite žinoti, ką kiekvienas iš jūsų sugeba. Papasakokite apie save ir paklausinėkite kitų. Jūs jau žinote savo vaidmenis (jie buvo užrašyti lapeliuose, kuriuos ištraukėte). Dabar plačiau pasipasakokite kitiems apie save: koks jūsų vardas, pavardė? Sugalvokite, kaip esate apsirengęs? Ar turite šeimą? Ar Jūsų įdomi praeitis, kodėl? Kur Jūs vykote su laivu? Kokių turite ypatingų sugebėjimų? Ką mėgstate? Ko nekenčiate? Ar turite fizinių trūkumų? Atminkite: visa tai mes tik įsivaizduojame!“

Kai mokiniai „susipažįsta“, suskirstomi į grupes po 2–3. Tada jie turi susitarti, kaip jų grupė: signalizuos pro šalį plaukiantiems laivams? Kaip sugrįžti namo? Kaip pranešti apie save pasauliui? Ką reikėtų daryti pirmiausia? (Kur gyventi? Kuo maitintis? Kaip pasigaminti maisto? Iš ko ir su kuo valgyti? Kokie patiekalai? Kaip juos patiekti? Iš kur gauti drabužių?). Reikia pasidalinti ir pareigomis: kas ką atliks, bei sugalvoti taisykles ir nuobaudas, pavadinti savo salą.

Mokytojas prieš užsiėmimą visus šiuos klausimus surašo į didelį lapą arba lentoje, kuris būtų pakabintas visiems matomoje vietoje. Tada grupėms duodami dideli popieriaus lapai, priemonės (laikraščiai, spalvotas popierius, piešimo priemonės, žirkles, klėjai) ir paprašoma, kad jie sukurtų visą planą pagal pateiktus klausimus. Kai užduotis atlikta, prašoma pristatyti savo planus.

Su mokiniais aptariama: kaip jiems sekėsi dirbti grupėje? Ar jie sutarė dėl visų darbų? Dėl kurio klausimo kilo ginčų, kodėl? Kas grupei padėjo kartu dirbti, kas trukdė? Kaip pasidalino pareigomis, kaip nusprendė?

Mokiniam pateikiama užduotis „Aštuonkojis“. Mokiniai turi įvardinti savybes, elgesio modelius, kaip turi atrodyti lyderis, bendradarbiaujantis ir draugiškas žmogus.

APTARIMAS. Mokytojas išsamiai pristato bendravimo ir bendradarbiavimo grupėje sėkmingus veiksmus: bendradarbiavimą, lyderiavimą, draugystę ir kt. bei juos apibūdina.

4 pratimas. SKRIAUDOS RATAS

Kiekvienas iš mūsų skirtingai matome pasaulį, skirtingai jį suvokiame, skirtingai elgiamės, tačiau tai nereiškia, kad kažkas yra blogesnis, o kažkas geresnis. Kiekvienas turime teisę būti toks, koks esame ir skirtingai matyti pasaulį. Kitų žmonių nuomonė, elgesys neprivalo sutapti su mūsų. Deja, labai dažnai mes nemokame gražiai elgtis su kitais žmonėmis, priimti jų nuomonės. Kai kažkas su mumis elgiasi netinkamai, pažeidžiamas mūsų santykis su savimi ir reikia daug pastangų įdėti, kad nusistatytume atstumą tarp savęs ir kitų. Mokytojas pasako, kad patekus į situaciją, kai yra skriauda / patyčios / smurtas / spaudimas, atrodo, kad yra tik du veikiantys asmenys – priekabiautojas ir auka. Tačiau žmogus gyvena ne negyvenamoje saloje. Visuomet yra šalia jo daugiau žmonių, kurie arba mato tai, kas vyksta, arba patys tiesiogiai dalyvauja, arba žino iš pasakojimų.

Mokiniam pateikiama užduotis „Skriaudos ratas“.

APTARIMAS. Pasidalinti mintimis ir jausmais. Su mokiniais padiskutuoti: kaip jų pagalba skriaudą patiriančiam žmogui gali padėti išeiti iš šio rato? Kokios priežastys lemia, kad skriaudą patiriantis žmogus bijo kreiptis pagalbos?

Daugiau informacijos, interneto prieiga (žiūrėta 2022-06-17):

<https://old.bepatyciu.lt/lt/ vaikams/apie-patycias/vaik-vaidmenys-patyciose/>

5 pratimas. PRIIMK, ATSTUMK, IGNORUOK

Mokytojas paprašo trijų savanorių išeiti iš patalpos, kurioje vyksta užsiėmimas ir palaukti, kol jie vėl bus pakviesti atgal. Kai trys mokiniai išeina, mokytojas padeda ant žemės lapą su nupieštu ratu. Mokiniam, kurie liko patalpoje, jis paaiškina, kad kai trys išėję dalyviai grįš atgal, jie turės atsistoti kiek toliau nuo lapo ir pabandyti įmesti į nupieštą ratą smulkų daiktą (kamuoliuką, pieštuką, tušinuką ar pan.) taip, kad pataikyti į „X“ simbolį. Mokiniai, kurie sėdės ir stebės, turės:

- kai pirmas savanoris stengsis įmesti daiktą, džiaugtis, palaikyti jį, pagirti, pasakyti jam malonių žodžių, padrąsinti;

- kai antras savanoris stengsis įmesti daiktą, vaikai turės juoktis, erzinti jį, sakyti, kad jis viską blogai daro ir jam nieko nepavyks;
- kai trečias savanoris bandys įmesti daiktą, vaikai turės jį visiškai ignoruoti – nekreipti į jį jokio dėmesio, kalbėtis tarpusavyje, žiūrėti pro langą, nususukti ir pan.

Tada mokytojas pakviečia savanorius mokinius, laukiančius už durų. Kiekvienam paduoda smulkų daiktą (tušinuką, pieštuką, kamuoliuką ar pan.) ir paaiškina, kad jų užduotis – atsistoti 3–4 metrus nuo lapo su nupieštu ratu ir pabandyti įmesti daiktą į rate pažymėtą „X“ simbolį. Savanoriai mokiniai bando mesti daiktą 2–3 kartus, o žiūrovai reaguoja taip, kaip prieš tai buvo nurodęs mokytojas (palaiko pirmą, atstumia antrą ir ignoruoja trečią).

Po visų bandymų kiekvieno mokinio savanorio atskirai klausama apie jų savijautą kai juos gyrė, atstūmė arba ignoravo. Ką jie galvojo ir kokius jausmus išgyveno?

APTARIMAS. Ar po užsiėmimo jiems lengviau suprasti, kaip jaučiasi žmonės, kuriuos mes atstumiamė arba ignoruojame ir nepriimame į grupę?



**Užduotis mokiniui
PAKELKIME KARTU**

Užpildyk žemiau pateiktą lentelę, kurioje reikia išvardinti veiklas/darbus, kuriuos gali *kokybiškai* atlikti individualiai (vienas) ir bendradarbiaudamas su kitais žmonėmis/grupe.

Darbai, kuriuos galiu atlikti vienas	Darbai, kuriuos galiu atlikti su kitais žmonėmis



**Užduotis mokiniui
SOCIOGRAMA**

Kartais mes jungiamės į grupes, pagal savo pomėgius, pažiūras, vertybes, nuostatas.
Parašyk, kokioms grupėms tu priklausai

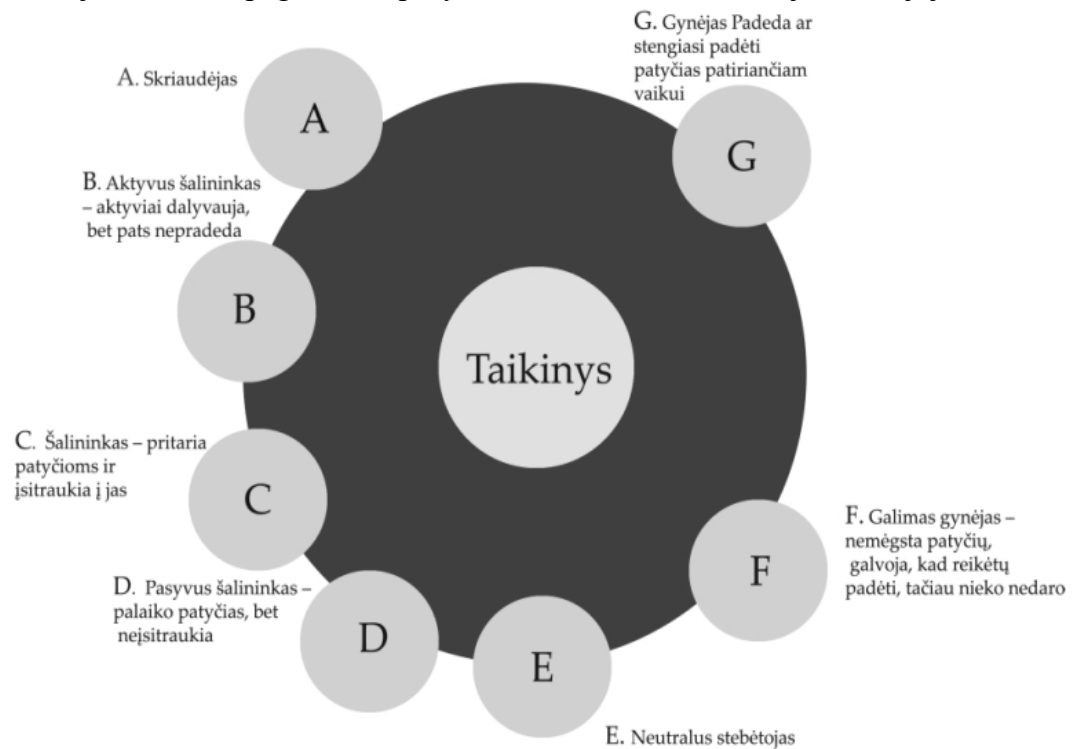
Pabaik sakinius:

1. Siekiant pritaipyti grupėje, žmogui būtina.....
2. Kad galėčiau bendradarbiauti su kitais, stengiuosi.....
3. Kaip pasiklosi,.....
4. Norint būti stipriam, reikia.....
5. Siekiant užsibrėžto tikslo,.....



Užduotis mokiniui SKRIAUDOS RATAS

Pažymėk skaičiumi „1“, kurioje vietoje dažniausiai esi, kai yra skriaudos / patyčių / smurto / spaudimo situacijos. O dabar pagalvok ir pažymėk skaičiumi „2“, kur toje situacijoje norėtum būti.



4.7. pav. Skriaudos ratas

Šaltinis: (žiūrėta 2022-06-19) <https://www.bepatyciu.lt/mokykloms/apie-patycias/vaik-vaidmenys-patyci-situacijose/>



Užduotis mokiniui SALA

Bendraudami grupėje patiriame tam tikrus vaidmenis, kurie mažina ar didina grupės bendravimo efektyvumą. Ar esate kada matę aštuonkoji? Jei ne, yra galimybė su juo susipažinti. Yra trys aštuonkojai, jie yra neįprasti, nes jų čiuptuvėliai sudaryti iš žodžių. Tavo užduotis yra parašyti, kokios aštuonios savybės ar elgesio modelio ypatybės yra svarbiausios kiekvienam žemiau pavaizduotam aštuonkojui.

<i>LYDERYSTĖS AŠTUONKOJIS</i>	<i>DRAUGYSTĖS AŠTUONKOJIS</i>
<i>BENDRADARBIAVIMO AŠTUONKOJIS</i>	<i>Sukurk savo: AŠTUONKOJIS</i>

4.7. pav. Užduotis „Sala“

Šaltinis: sudaryta autorių, pagal literatūrą iš sąrašo „Mokymų medžiaga „Socialinės programos darbui su vaikų grupe“. Visuomeninė organizacija „Gelbėkit vaikus““.



Užduotis mokiniui PRIIMK, IGNORUOK, ATSTUMK

Kartais kai kuriuos žmones mes atstumiamo arba ignoruojame ir nepriimame į grupę. Pagalvok ir parašyk, kokius jausmus išgyvena veikėjai žemiau aprašytose situacijose.

Situacija	Jausmai
Klasėje su Maiklu vienam suole nenori sėdėti klasiškai dėl to, kad jis yra tamsiaodis.	
Šeimoje Julius yra neprižiūrimas, juo niekas nesirūpina, nes tėvai nuolat girtauja. Berniukas dažnai būna alkanas, nesiprausęs, jo drabužiai suplyšę.	
Ieva klasėje nėra mėgstama dėl savo išvaizdos, ji dažnai patiria patyčias: ją pravardžiuoja, atiminėja daiktus, ignoruoja.	



4.1.3. Pamoka. SAVIKONTROLĖ NEGATYVIOSE SITUACIJOSE

(rekomenduojama 2 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- netinkamo bendravimo priežastis ir pasekmes;
- stereotipinio mąstymo, išankstinių nusistatymų, nuostatų reikšmę bendraujant;
- santykių su kitais komfortiško bendravimo (artumo) zonų ribas;
- konflikto atsiradimo priežastis ir konfliktinių situacijų sprendimą;

gebėtų:

- įsisąmoninti konfliktų priežastis ir pasekmes;
- suprasti netinkamo bendravimo apraiškas;
- nustatyti dominuojanti konfliktų sprendimo stilių;
- pritaikyti komfortiško bendravimo zonų ribas santykiuose su kitais;

vadovautųsi nuostatomis:

- pagarbus bendravimas su žmonėmis įmanomas gerbiant kiekvieno žmogaus individualumą;
- savęs ir kitų pažinimas padeda konstruktyviai bendrauti;
- sąžiningumo principas bendravime;
- bendravimas su kitais žmonėmis yra neatskiriama socialumo dalis.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- darbas grupėje;
- darbas porose;
- testas;
- vaidybinės situacijos;
- kūrybinis darbas;
- minčių lietus;
- diskusija.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi) mokymo(si) medžiagą pateikti;
- didelis popieriaus lapas su nupieštu medžiu;
- spalvotas popierius, žymekliai, flomasteriai, žirklės, klėjai, dideli popieriaus lapai;
- rašymo lenta.

Įvadas į užsiėmimą

Kiekvienas galime prisiminti tokių situacijų, kai bendravimas su vienu ar kitu žmogumi buvo nesėkmingas. Gal tiesiog nesupratote, ką jis kalbėjo? Gal tada, kai pasakojote žmogui apie savo išgyvenimus, jis dairėsi aplinkui ir nesiklausė. Jus tai skaudino, liūdino. O gal jūsų aplinkoje yra žmogus, kuris bendrauja tik tada, kai kiti juo žavisi ir jam pritaria?

Kas mums trukdo tinkamai bendrauti? Bendravimo kliūčių yra daug ir įvairių. Vieni iš jų yra stereotipai ir išankstinės nuostatos. Kartais nesinori geriau pažinti žmogaus, tačiau artimiau susipažinę su juo, pagalvojame: „O aš visiškai kitaip apie jį galvojau“ arba „man atrodė, kad jis yra nuobodus, bet, pasirodo, yra labai įdomus pašnekovas“. Taigi klaidingos išankstinės nuostatos gali trukdyti efektyviai komunikacijai, o draugiškumas, tolerancija, t. y. gebėjimas priimti žmonių skirtumus – yra puiki terpė efektyviam ir produktyviam bendravimui.

Kitas veiksnys, kuris priskiriamas bendravimo kliūtims, yra „Bendravimo zonų“ atstumo nesilaikymas. Bendravimo zonų atstumas, kai žmonės bendrauja, leidžia mums suprasti apie jų tarpusavio santykius, todėl svarbu jo laikytis. Pasirinkus netinkamą, pašnekovas gali pradėti nerimauti, nejaukiai jaustis, vengti žvilgsnio. Tinkamo atstumo laikymasis žmogui sukelia saugumo ir pagarbos jausmus. Tačiau kartais peržengiame šias ribas, nieko blogo nenorėdami.

Vertinimas / įsivertinimas ir refleksija

Rekomenduojami metodai:

- interviu poroje;
- voratinklis / žvaigždė;
- žinių reportažas;
- šviesoforas.



1 pratimas. TARPASMENINĖ ERDVĖ

Bendraujant yra svarbu jausti ribas, koku atstumu turėtume bendrauti su kitais žmonėmis. Amerikiečių antropologas E. T. Holas nustatė, jog žmonės naudoja 4 pagrindines zonas: intymi zona (nuo 15 iki 46 cm), asmeninė zona (nuo 46 cm iki 1, 2 m), socialinė zona (nuo 1,2 m iki 3, 6 m) ir visuomeninė zona (toliau kaip 3, 6 m). Lentoje piešiama bendravimo zonų erdvių išsidėstymas, mokytojas išsamiai paaiškina, kas gali jai priklausyti. Išsamiau galima susipažinti per interneto prieigą: <https://www.sveikaszmogus.lt/Psichologija-1308> (žiūrėta 2022-06-19).



4.8. pav. Bendravimo zonų erdvių išsidėstymas

Šaltinis: sudaryta autorių pagal literatūrą iš sąrašo „Asmenybės ir bendravimo psichologija, D. Gailienė ir kt. Vilnius, 2002“.

Remiantis mokinių patyrimu, pademonstruoti, kad kiekvienas žmogus turi savo psichologinio saugumo lauką, aptarti komfortiško bendravimo atstumą. Mokytojas išrenka (paskiria, išskaičiuoja) 3-4 „ekspertus“ mokinius. Instrukcija mokiniams: pratimas atliekamas nekalbant. „Ekspertas“ stovės viename patalpos gale, o likę mokiniai – kitame. Mokiniai po vieną eis link „eksperto“ ir priartės prie o tiek, kiek jis leis. „Ekspertui“ pasakius „stop“ einantysis pasitraukia į šalį. Tuomet link pastarojo eina kitas mokinytis. Instrukcija „ekspertui“: „Mokiniai po vieną eis link jūsų. Kai pajusite, kad einantysis pakankamai prisiartinio prie jūsų, jums nesinori, kad jis priartėtų arčiau, pasakykite *stop*“.

APTARIMAS: Palyginti visų ekspertų ir dalyvių patyrimą. Aptarimo klausimai: ką pastebėjote? kas nulėmė „ekspertų“ pasakymą „stop“? ar buvo mokinių, kuriuos „ekspertas“ sustabdė anksčiau negu norėjo einantysis? Ar buvo mokinių, kuriuos „ekspertas“ sustabdė vėliau negu einančiajam norėjosi? Pastabos mokytojui. Mokytojo užduotis padėti mokiniams suprasti, kad psichologinio saugumo laukas – kiekvieno žmogaus individualus, kad kalbant apie tarpasmeninę erdvę nėra nei gerų, nei blogų atstumų, tačiau bendraujant tai veikia kontaktą tarp partnerių, turi reikšmės komfortiškam bendravimui. Mokytojas turėtų priminti, kad kiekvienas žmogus taip pat turi

savo bendravimo erdvę, todėl be jo sutikimo negalima šios erdvės pažeisti (pav. jeigu norite neregiumi padėti pereiti per gatvę, turite jo paklausti, ar jam reikia tokios pagalbos, ir tik tada pasiūlyti jam parankę ir eiti kartu, o ne imti jį už rankos ir vesti). Kai peržengi kito žmogaus asmeninę erdvę, kyla nesusipratimų, sukeliama konfliktinių situacijų, žmogus jaučiasi nesaugiai. Galima sakyti, kad tai – vienas iš netinkamo bendravimo būdų.

Mokinio užduočių lape yra pateikta užduotis, kurioje prašoma pagalvoti apie vardus ar pareigas žmonių, kurie yra jo bendravimo zonų erdvėse. Kad mokiniai prisimintų bendravimo zonų atstumus ir pavadinimus, pasinaudoja lentoje nupieštu erdvių išdėstymu.

2 pratimas. KONFLIKTŲ MEDIS

Mokytojas paaiškina konflikto apibrėžimą, konfliktų rūšis: tarpasmeninius, asmenybės – grupės, tarpgrupinius, vidinius ir pateikia realių pavyzdžių. Supažindina su konfliktų priežastimis, paaiškina realiais pavyzdžiais.

Prašoma, kad kiekvienas mokinys prisimintų konfliktą, kuriame pats dalyvavo ar kurį stebėjo. Įspėjama, kad konfliktas neturi būti skausmingas, nes apie jį reikės kalbėti viešai. Mokiniai suskirstomi po 3–4 grupėje. Kiekvienas mokinys grupelėje pristato konfliktą atsakydamas į klausimus: kodėl kilo konfliktas? kas dalyvavo konflikte? kokius jausmus išgyveno abu konflikto dalyviai? ko norėjo oponentai? kuo konfliktas baigėsi?

Toliau mokytojas siūlo kiekvienai grupei pasirinkti vieną konfliktą ir pristatyti visiems. Reikia įvardyti šio konflikto priežastis ir išryškinti pasekmes, pasakyti kylančius jausmus, nuspėti poreikius ir interesus, kurie buvo ginami. Jausmus ir poreikius vedėjas surašo dideliame lape į atskirus sąrašus. Konfliktų priežastys ir pasekmės pateikiamos taip: grupė iš spalvoto popieriaus iškerpa šaknis ir vaisius, užrašo atitinkamai ant jų priežastis ir pasekmes. Mokytojas nupiešia medį dideliame lape ar lentoje. Pristatydama savo išnagrinėtą konfliktą, grupė „šaknis“ ir „vaisius“ prikljuoja ant plakato su medžiu. Kai visos grupės pristatys savo konfliktus, medis „pasipuoš“ šaknimis ir vaisiais.

APTARIMAS: apibendrinamos „šaknys“ – konfliktų priežastys ir „vaisiai“ – pasekmės. Apibendrinami konfliktų metu kylantys jausmai, ginami poreikiai ir interesai. Paaiškinama, kokie konfliktų sprendimai yra negatyvūs, o kokie – konstruktyvūs. Aptariami konstruktyvaus konfliktų sprendimo etapai.

3 pratimas. ATLENK KUMŠTĮ

Mokiniai padalijami poromis. Vienas iš jų smarkiai suspaudžia kumštį, o kitas stengiasi atlenkti pirštus per vieną minutę. Paskui partneriai keičiasi vaidmenimis ir pakartoja procedūrą. Pasidalinama pastebėjimais, kaip sekėsi atlikti užduotį. Galimi variantai: laužė jėga, prašė atlenkti, lengvai glostė ir kt. Koks būdas buvo efektyviausias? Mokytojas klausia: ar visada pavartoti jėgą yra geriausias būdas pasiekti tikslą?

Toliau mokytojas pasakoja trumpą sakmę: „*Susiginčijo saulė ir vėjas, kuris iš jų stipresnis. Per stepę ėjo keliauninkas. Vėjas ir sako: „Kas sugebės nuimti keliauninko lietpaltį, tas ir bus stipresnis“. Ėmė vėjas smarkiai pūsti, labai stengėsi, bet keliauninkas tik dar labiau susisupo į lietpaltį. Tada išlindo saulė, sušildė savo spinduliais keliauninką, ir šis pats nusirengė lietpaltį.*“

APTARIMAS. Bendraujant konfliktai yra neišvengiami, tačiau kaip tai spręsimė, reikia pagalvoti. Kas bus, jei naudosime tik vieną būdą, kurį labiausiai mokame, gal jis yra visai netinkamas susiklosčiusiai situacijai.

4 pratimas. KOKS MANO KONFLIKTO SPRENDIMO STILIUS

Prisiminkime, kaip kiekvienas dažniausiai sprendžiame iškilusius konfliktus: konkuruojame, bendradarbiaujame, siekiame kompromiso, vengiame konflikto arba prisitaikome.

Mokiniam pateikiama užduotis atlikti testą, kurio rezultatus suskaičiavus galima sužinoti dominuojantį konflikto sprendimo stilių. Mokytojas paaiškina mokiniams, kaip atlikti testą. Atikus užduotį išsamiai pristatomas kiekvieno konflikto sprendimo stiliaus apibūdinimas.

APTARIMAS. Mokiniai kviečiami pasidalinti mintimis ir jausmais apie gautus rezultatus. Pastebima, kad kiekvienas konfliktus sprendžiame pagal savo individualius sugebėjimus ir į

konfliktinę situaciją reaguojame nevienodai. Aptariama, kokiose situacijose tinkami vienokie ar kitokie konfliktų sprendimo stiliai. Kaip tai galėtų pagerinti privačius (asmeninius) ir darbinius (dalykinius) santykius bendraujant?

5 pratimas. BARGONŲ IR RUTRIŲ ŠALIS

Mokiniai suskirstomi į grupes po 3–4. Kiekvienai grupei duodamas popieriaus lapas, piešimo priemonės. Mokytojas skaito pasakojimą apie bargonų ir rutrių šalį, kurią sukūrė bargonas. „*Bargonai gyvena šalyje, kuri vadinama Bargonija. Ši šalis yra kitoje Žemės pusėje, tarp Ziterio ir Tribonijos salų. Bargonijos gyventojai labai mieli žmonės. Jų vaikai beveik niekada nesipeša, o suaugusieji ramiai dirba savo darbus. Bargonai daugiausia valgo ryžius, kurių jiems niekada nepritrūksta. Oras Bargonijoje visada toks pats: pučią švelnus vėjelis, šilta ir saulėta.*

Rutrių šalis vadinasi Rutrija. Ji irgi yra kitoje Žemės pusėje, tarp Bibo ir Treblio salų. Rutrijos gyventojai labai pikti. Jų vaikai be paliovos kivirčijasi, suaugusieji dažnai susimuša. Savo darbų rutriai niekada nebaigia, nes jie arba labai daug miega, arba keikia vienas kitą. Rutrijoje šalta, vėjuota, nuolat lyja.“

Mokiniam pateikiama užduotis grupelėse nupiešti, kaip atrodė: **TIPIŠKAS BARGONAS ir TIPIŠKAS RUTRIS.**

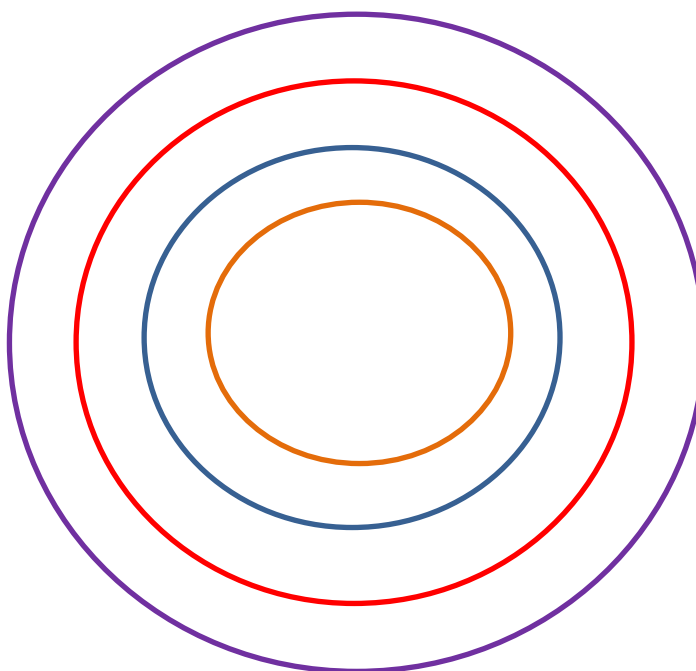
Grupelės pristato savo piešinius. Mokinių klausama: kokie yra rutriai ir bargonai, ar jie visi tokie? dėl kokių priežasčių jie nupiešė rutrį ir bargoną būtent tokius? kas paskatino, kad visi rutriai pikti, o visi bargonai nuostabūs? ar atkreipė dėmesį į tai, kad aprašymą sudarė bargonas? ką tai reiškia? koks pasakojimas būtų, jei jį būtų rašęs rutris?

APTARIMAS. Mokytojas skatina pagalvoti, kaip nuomonės apie žmones veikia kitų žmonių atsiliepimai, pasakojimai, paskalos, išankstiniai nusistatymai? Ar verta tikėti kieno nors žodžiais, kol nesi pats asmeniškai bendravęs su žmogumi? Ką reikėtų daryti, kad stereotipai netrukdytų bendraujant palaikyti santykius su kitais žmonėmis?



Užduotis mokiniui TARPASMENINĖ ERDVĖ

Pagalvok ir parašyk žmonių vardus ar pareigas, su kuriais tau tenka dažnai bendrauti. Suskirstyk juos pagal bendravimo zonų erdves – įrašyk į atitinkamą apskritimą.



4.9. pav. Tarpasmeninės erdvės žemėlapis

Šaltinis: sudaryta autorių, pagal literatūrą iš sąrašo „Asmenybės ir bendravimo psichologija, D. Gailienė ir kt. Vilnius, 2002.

Peržiūrėk dar kartą savo atliktą darbą ir pagalvok, kuriuos žmones norėtum apgyvendinti kitame apskritime. Pagalvok, kas paskatino tave šitaip pasielgti ir pabaik sakinius:

Manau, kad žmogus (vardas ar pareigybė) turėtų
būti....., nes.....
Manau, kad žmogus (vardas ar pareigybė) turėtų
būti....., nes.....
Manau, kad žmogus (vardas ar pareigybė) turėtų
būti....., nes.....



Užduotis mokiniui KOKS JŪSŲ KONFLIKTO SPRENDIMO STILIUS

Prie kiekvieno žemiau pateikto teiginio parašykite skaičių nuo 1 iki 5 pagal tai, kiek šis teiginys Jums tinka: **1** – niekada; **2** – retai; **3** – kartais; **4** – dažnai; **5** – beveik visada.

1. Kai konfliktuojate, Jūs

- a) džiaugiatės galimybe išlieti emocijas;
- b) džiaugiatės konflikto iššūkiu;
- c) labai rūpinatės kito mintimis ir jausmais;
- d) išsigąstate, nes nenorite nieko įskaudinti;
- e) jaučiatės kaltas, nes nieko negalite padaryti, kad rastumėte išeitį iš situacijos.

2. Įvertinkit kiekvieną teiginį pagal tai, kaip jis atitinka asmeninius Jūsų įsitikinimus:

- a) Jūs privalote laimėti konfliktą;
- b) laimėjimas išplieskus konfliktui yra retas dalykas;
- c) nė vienas neturi galutinio konflikto sprendimo teisės, bet kiekvienas gali įnešti savo indėlį priimant sprendimą;
- d) beprasmiška bandyti pakeisti žmogų, kuris laikosi priešingos nuomonės, todėl reikia su tuo susitaikyti;
- e) konfliktų reikia vengti.

3. Kai Jūs konfliktuojate:

- a) tikite, kad Jūsų sprendimas – geriausias;
- b) norite pasiekti „aukso vidurį“;
- c) mėgstate praskaidrinti įtemptą atmosferą ir prisiimti įsipareigojimus;
- d) nenorite, kad žmonės susipriešintų;
- e) tikite, kad kitų priekaištai yra svarbūs, norint parodyti, kas yra atsakingas.

4. Kai Jūs konfliktuojate ir užimate aukštesnį statusą:

- a) tiesiai išreiškiate savo požiūrį;
- b) deratės dėl geresnio sprendimo;
- c) klausiate, kaip kitas jaučiasi, ir abu ieškote sprendimo;
- d) sutinkate su kitu asmeniu, suteikiate paramą kur tik galite;
- e) išlaikote neutralumą ir laikotės taisyklių.

5. Kai Jūs konfliktuojate su žmogumi, kuris, Jūsų nuomone, užima neprotingą poziciją, Jūs:

- a) pasakote tiesiai, kad tai Jums nepatinka;
- b) vengiate tiesioginės konfrontacijos, bet subtiliai leidžiate suprasti, kad Jūs nepatenkintas;
- c) kalbate apie konfliktą ir siūlote abiem pusėms priimtina sprendimą;
- d) bandote „paslėpti“ savo jausmus;
- e) demonstruojate prislėgtą nuotaiką arba abejingumą.

6. Kai pykstate ant draugo:

- a) greitai „sprogstate“;
- b) sušvelninate situaciją, papasakodami anekdotą;
- c) išreiškiate savo pyktį ir prašote jo /jos atsakyti;
- d) elgiatės priešingai nei jaučiatės ir slepiate savo pyktį;
- e) neieškote jokio sprendimo.

7. Kai situacijoje dalyvauja grupė žmonių, ir Jūs nesutinkate su grupės nariais, Jūs:

- a) laikotės savo įsitikinimų;

- b) stengiatės įtikinti grupės daugumą, kad Jūs teisus;
- c) ieškote alternatyvų su grupės nariais atsižvelgdami į kiekvieno požiūrį;
- d) pritariate grupės daugumai;
- e) nedalyvaujate diskusijoje ir jaučiatės atsiribojusi(-ęs) nuo priimtų sprendimų.

8. Kai situacijoje dalyvauja grupė žmonių ir kai vienas iš jų užima poziciją, priešingą tai, kurios laikosi dauguma, Jūs:

- a) pareiškiate, kad šis asmuo stabdo grupės progresą ir siūlote dirbti neatsižvelgiant į jį;
- b) prašote tą asmenį išsakyti savo nuomonę, kad galėtumėte pasiekti kompromisą;
- c) išsakote norą suprasti prieštaraujančio asmens požiūrį, kad grupė galėtų peržiūrėti savo poziciją;
- d) paraginate grupės narius atidėti konflikto sprendimą ir spręsti kitus, priimtinesnius klausimus;
- e) tylite, stengiatės nesikišti.

9. Kai Jūs konfliktuojate su dviem žmonėmis, Jūs:

- a) spaudžiate greičiau priimti sprendimą balsuojant;
- b) vengiate konfrontuoti, pakreipiate diskusiją neutralia linkme;
- c) pasidalijate savo jausmais ir mintimis apie konfliktą, kad visi galėtų diskutuoti;
- d) nukreipiate dėmesį į kitus dalykus – neleidžiate kilti konfliktui;
- e) jei galite, nesikišate į konfliktą.

10. Kai Jūs konfliktuojate:

- a) numatote prieštaravimus ir parengiate atsakymus prieš įsiplieskiant konfliktui;
- b) iš anksto pasirengiate priimti galimus kompromisus;
- c) ieškote bendrų interesų ir tikslų;
- d) siekiate harmonijos nenorėdami sugriauti draugystės;
- e) ieškote nešališko, galinčio Jums padėti tarpininko.

Įrašyk savo įsivertinimus į lentelės atitinkamą stulpelį. Susumuok kiekvieno stulpelio rezultatus.

	a.	b.	c.	d.	e.
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
<i>Iš viso:</i>					
Konflikto sprendimo stilius	Konkuruojantis	Siekiantis kompromiso	Bendradarbiaujantis	Prisitaikantis	Vengiantis

Didžiausias skaičius rodo dažniausiai Jūsų naudojamą konfliktų sprendimo stilių. Tikėtina, kad naudojate ne vieną stilių. Svarbu suprasti, kokiose situacijoje tinka vienoks, o kokiose – kitoks.



Užduotis mokiniui ATLENK KUMŠTĮ

Atidžiai perskaityk trumpą sakmę: „*Susiginčijo saulė ir vėjas, kuris iš jų stipresnis. Per stepę ėjo keliauninkas. Vėjas ir sako: „Kas sugebės nuimti keliauninko lietpaltį, tas ir bus stipresnis“. Ėmė vėjas smarkiai pūsti, labai stengėsi, bet keliauninkas tik dar labiau susisupo į lietpaltį. Tada išlindo saulė, sušildė savo spinduliais keliauninką, ir šis pats nusirengė lietpaltį.“*

Pagalvok ir parašyk, kas nutiko, kad keliauninkas pats nusirengė lietpaltį?

Aš galvoju, kad tai įvyko todėl, kad

.....



Užduotis mokiniui BARGONŲ IR RUTRIŲ ŠALIS

Kiekvienas esame unikalūs ir nepakartojami, tačiau labai dažnai tai pamirštame. Mus veikia kitų žmonių atsiliepiamai, pasakojimai, paskalos, išankstiniai nusistatymai. Įsivaizduok, kad nukeliavai į fantazijų šalį, kur viskas yra įmanoma – gali pavirsti kuo nori.

Pabaik sakinius:

- Jei būčiau paukštis, būčiau....., todėl, kad.....
- Jei būčiau vabalas, būčiau....., todėl, kad.....
- Jei būčiau gėlė, būčiau....., todėl, kad.....
- Jei būčiau medis, būčiau....., todėl, kad.....
- Jei būčiau baldas, būčiau....., todėl, kad.....
- Jei būčiau spalva, būčiau....., todėl, kad.....
- Jei būčiau miestas, būčiau....., todėl, kad.....
- Jei būčiau žaislas, būčiau....., todėl, kad.....
- Jei būčiau indas, būčiau....., todėl, kad.....
- Jei būčiau knyga, būčiau....., todėl, kad.....
- Jei būčiau metų laikas, būčiau....., todėl, kad.....
- Jei būčiau pasaulio šalis, būčiau....., todėl, kad.....
- Jei būčiau rūbas, būčiau....., todėl, kad.....
- Jei būčiau daina, būčiau....., todėl, kad.....



4.1.4. Pamoka. ATSAKOMYBĖ IR ATSTUMAS BENDRUJANT

(rekomenduojama 2 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- atsakomybės ir savikontrolės svarbą bendraujant;
- savikontrolės ir atsakomybės stiprinimo būdus;

gebėtų:

- suteikti pagalbą bendraamžiui, draugui, mokytojui, šeimos nariui, sau pačiam;
- prisiimti atsakomybę už savo poelgius;
- pasakyti „NE“, kai yra kitų žmonių spaudimas;
- save kontroliuoti, kai yra patyčios, nepagrįstas kaltinimas ir kt.;
- reikšti savo mintis ir jausmus;

vadovautųsi nuostatomis:

- savikontrolė yra neatsiejama atsakomybės dalis;
- savikontrolė ir atsakomybė padeda ugdyti atsisakymo įgūdžius;
- atsakomybė ir savikontrolė padeda siekti bendrų tikslų su kitais žmonėmis;
- kiekvienas turime teisę būti tokie, kokie esame.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- demonstravimas;
- vaidybinės situacijos;
- darbas grupėje;
- darbas porose;
- diskusija;
- kūrybinis darbas;
- minčių lietus.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi) mokymo(si) medžiagą pateikti;
- rašymo lenta;
- 3 kėdės;
- rašymo priemonės;
- dideli lapai;
- flomasteriai, žymekliai;
- 3 lapeliai su parašytomis situacijomis;
- saldainiai.

Įvadas į užsiėmimą

Bendraudami žmonės siekia pasikeisti informacija. Nesėkmingas bendravimas išsiskiria tuo, kad nesuteikia pašnekovui tinkamo atlygio, partneris nieko iš mūsų negauna, iki tol buvę neapibrėžtumai nepanaikinami. Blogas bendravimas yra ir nepasitikėjimo savimi bei savikontrolės ir įgūdžių neturėjimo pasekmė.

Bendravimo procese savikontrolė ir savidisciplina – tai tos būtinos savybės, be kurių stipriai komplikuojami kiekvieno žmogaus gyvenimas. Savikontrolė yra neatsiejamai susijusi su atsakomybės jausmu. Atsakomybė – būtinybė, pareiga atsakyti už elgesį, veiklą, pasirinkimus, priimtus sprendimus. Bendraujant dažnai kyla konfliktinių situacijų, kai žmonės praranda savikontrolę ir stokoja atsakomybės jausmo. Dažnai tai nutinka ir dėl to, kad žmonės nežino būdų, kaip atsakomybę ir savikontrolę stiprinti.

Vertinimas / įsivertinimas ir refleksija

Rekomenduojami metodai:

- Nebaigti sakiniai;
- Skirtingų spalvų lapeliai;
- Gebėjimų įsivertinimo kreivė;
- Klausimai – atsakymai.



1 pratimas. 7 KONSTRUKTYVŪS KONFLIKTO SITUACIJOS VEIKSMAI

Kai mes patiriame patyčias, mus žemina, skaudina ar nepagrįstai kaltina, nežinome kaip elgtis. Šios nemalonios situacijos mus erzina, sukelia konfliktines situacijas.

Demonstruojamas vaizdo įrašas, kuriame išsamiai paaiškinama, kokių konstruktyvių veiksmų galime imtis bendraudami su žmogumi, kuris pasirengęs konfliktuoti su mumis. Paaiškinti 7 veiksmai gali padėti išspręsti daugumą konfliktinių situacijų.

Vaizdo įrašo prieiga per internetą (žiūrėta 2022-06-20):

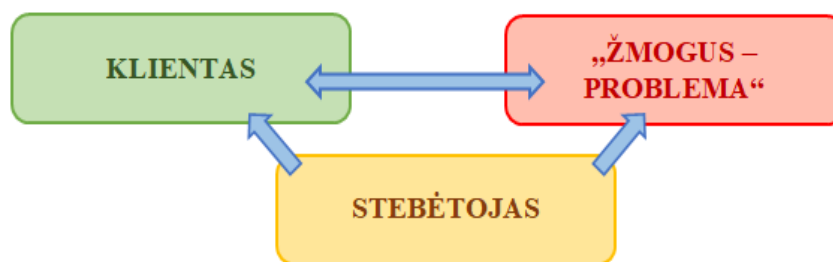
<https://www.youtube.com/watch?v=uVwNjUTaR24>

APTARIMAS. Pasidalinti mintimis ir jausmais.

2 pratimas. VEIDRODIS

Dažnai žmonės įstringa kokioje nors situacijoje, kuri įsisenėja ir, regis, nebėra jokios išeities. Tai gali būti užsitęsęs konfliktas, įsitvirtinęs ir erzinantis įprotis ar koks kitas pokyčiui nepasiduodantis dalykas, patyčios, smurtas, žeminantis elgesys.

Šio pratimo esmė – mūsų kelionė per tam tikrus vaidmenis, lyg matyti sprendžiamo klausimo ar situacijos atvaizdą veidrodyje. Keliaudami per šiuos vaidmenis mes siekiame pažvelgti į savo situaciją iš įvairių pusių. Taip mes atšviežiname požiūrį, pastebime tai, ko negali pamatyti įprastai. Mokytojas braižo lentoje „Veidrodžio“ schemą ir supažindina su jo veikimo principais.



4.10. pav. Užduotis „veidrodis“

Šaltinis: sudaryta autorių, pagal literatūrą iš sąrašo „Koučingo technikos, T. Masiukonis. Vilnius, 2015“.

„KLIENTAS“ – tai mūsų pašnekovas. Toks, koks jis yra dabar: galiu būti aš pats, mano šeimos nariai, draugai ir pan.

„ŽMOGUS – PROBLEMA“ – tie, su kuriais „Klientas“ nori išspręsti tam tikrą situaciją ar konfliktą.

„STEBĖTOJAS“ – tai žmogus, kuris vertina ir stebi viską, kas vyksta tarp „KLIENTO“ ir „ŽMOGAUS – PROBLEMOS“. Mokytojas toliau aiškina, kaip turėtų vykti procesas pagal šią schemą.

- Užimti „KLIENTO“ poziciją ir pasakyti „ŽMOGUI – PROBLEMAI“ ką norime jam pasakyti. Labai svarbu, kad savęs neribotume, kalbėti tą, ką norime pasakyti, pvz., „Man yra skaudu, kai tu iš manęs tyčiojiesi ir pan.“
- Tada pereiti į „ŽMOGAUS – PROBLEMOS“ poziciją ir paprašyti jo atsakyti į „KLIENTO“ klausimus: Ką jauti „KLIENTUI“ būdamas šioje pozicijoje, kaip apibūdintum jį ir pan. Pavyzdžiui: „Tyčiojuosi iš jo, nes jis yra storas“.
- Pereiti į „STEBĖTOJO“ poziciją: ką jis mato iš šalies, pakomentuoti, kas vyksta tarp jų, kaip jie jaučiasi bendraudami, ką jie galvoja vienas apie kitą, kaip jie galėtų ir norėtų pakeisti situaciją. Ką patartum „KLIENTUI“, kaip jis turėtų pakeisti savo bendravimą, kad padėtų išspręsti tarp jų susiklosčiusią situaciją? Pavyzdžiui: „Matau, kad „KLIENTAS“ jaučiasi pasimetęs, įsižeidęs, jam liūdna, o „ŽMOGUS – PROBLEMA“ to nesupranta, jam jis nepatinka, todėl ir žemina jį. Manau, kad „KLIENTAS“ turėtų pats jausti atsakomybę už save

ir suprasti, kad tai ne jo kaltė. Kitas su juo elgiasi taip, kaip moka, nes kitaip pasakyti savo jausmų nemoka. Todėl, manau, kad jis turėtų išmokti nekreipti dėmesio, pasakyti „liaukis, man tai nepatinka arba prašyti pagalbos.“

Mokiniai pagal šią schemą suvaidina ir pamėgina išspręsti juos neraminantį klausimą ar konfliktinę situaciją. Siūloma pastatyti 3 kėdes, kaip parodyta schemeje, atsisėsti į tą, kurioje pozicijoje yra mokinys. Būtų efektyvesnis rezultatas, jei mokytojas pats pademonstruotų.

Mokiniam pateikiama užduotis pagal „Veidrodis“ schemą išspręsti juos neraminantį klausimą ar situaciją. Mokiniai pasidalina savo atliktos užduoties rezultatais su visais.

APTARIMAS. Ką mokiniai sužinojo apie tai, kaip jie patys gali lemti situacijos sprendimą. Kas mums trukdo jas spręsti? Kaip aš galiu prisidėti prie pagalbos bendraamžiui, draugui, mokytojui, šeimos nariui ir kt. Ką reiškia mano atsakomybė?

3 pratimas. KAS MAN GALI PADĖTI?

Mokytojas pasikalba su mokiniais apie tai, kad kartais kiekvienam iš mūsų iškyla įvairių sunkumų, su kuriais mes negalime patys vieni susidoroti. Taip gali būti, jeigu susergame, jeigu mus kas nors skriaudžia, žemina, jeigu pasiklydome ir pan. Ką tuomet reikia daryti? Mokytojas skatina mokinius prisiminti tokius įvykius iš savo gyvenimo, kai jiems buvo nutikę kas nors nemalonaus, gąsdinančio, kai jie nežinojo, ką daryti. Kur tada jie kreipėsi pagalbos? Mokiniai pasidalina savo mintimis. Mokytojas padalina mokinius į 2 grupes ir pasako, kad dabar jie – profesionalūs gelbėtojai. Mokytojas turi papasakoti kiekvienai grupei kokią nors trumpą situaciją, kurioje reikalinga pagalba (galima užrašyti lapeliuose), pvz., „Karolina yra nuolat mušama šeimoje. Ką jai daryti?“; „Iš Edvardo nuolat šaipomasi mokykloje, jam sunku mokytis, jis jaučiasi nuolat prislėgtas, galvoja, kad patyčias sustabdyti gali tik savižudybė. Ką jam daryti?“. Kai grupės gauna situaciją, mokytojas paprašo dideliame lape nupiešti visas organizacijas, institucijas, žmones, kurie galėtų padėti šioje situacijoje. Kai mokiniai atlieka užduotį, jie pristato savo darbą visiems. Tada mokytojas užduoda klausimus: ar sunku buvo prisiminti organizacijas, žmones, kurie galėtų padėti? Kur ar į ką patys mokiniai dažniausiai kreipiasi pagalbos? Ar sunku paprašyti pagalbos?

Mokytojas paaiškina, kad pagalbos mes kartais bijome prašyti, nes esame nusivylę ir jos nesuteikė tada, kai mums reikėjo. Dažnai vadovaujamės klaidingu suvokimu apie skundimo ir pagalbos prašymo reikšmę.

Mokiniam pateikiama užduotis pagal pateiktas situacijas įvardinti, kuri yra skundas, kuri – pagalbos prašymas.

APTARIMAS. Atlikus užduotį, pasidalinti užduoties atlikimo atsakymais: mokytojas skaito situacijas, mokiniai atsakymus. Prisiminti, kas gali suteikti pagalbą bendraamžiui, šeimos nariui, mokytojui, draugui. Aptarti, kaip atsakomybė siejasi su pagalbos prašymu ir kaip pagalbos prašymas padeda siekti bendrų tikslų su kitais žmonėmis. Nesvarbu, kokį vaidmenį atliekame konfliktinėje situacijoje (aukos, skriaudėjo, stebėtojo), mes visi esame situacijos dalyviai ir galime jį sustabdyti. Nieko nedarymas skatina netinkamo bendravimo apraiškų plitimą. Labai svarbu kreiptis pagalbos tose situacijose, kai patys negalime susidoroti su kitų žmonių elgesiu.

4 pratimas. KAS PADEDA IR KAS TRUKDO PASAKYTI „NE“?

Siūloma trumpai padiskutuoti, ar lengva atsisakyti, kai bendraamžiai ar vyresni žmonės siūlo dalykus, kurių nenori arba žinai, kad jie kenkia. Kas padeda ir kas trukdo pasakyti „NE“. Mokiniai suskirstomi į 3 grupes, mokytojas pateikia 3 situacijas, siūlo jas aptarti. Po aptarimo grupėse kiekviena grupė, ką nusprendė. Situacijas siūloma suvaidinti. Situacijų pavyzdžiai užrašyti ant lapelių:

1. *SITUACIJA. Liudas ryte, eidamas į mokyklą, susitinka Roką ir Rimą. Šie pasiūlo neiti į mokyklą, nes sėdėti pamokose tokiu geru oru yra kvailystė. Rokas siūlo eiti pas jį, nes namuose nei tėvų, nei sesers nėra. Be to, jis turi naują kompiuterių žaidimą. Liudas mėgsta žaisti kompiuteriu, be to, ir mokykloje šiandieną nieko ypatingo neturi būti. Aišku, jis to neplanavo, o dar mamai prieš dvi savaites pažadėjo, kad iš pamokų nebėgs. Ką sakys ir darys Liudas?*

2. *SITUACIJA. Katrė ilgai taupė pinigus, kad nusipirktų naują skaitmeninį fotoaparata, ji labai jo norėjo. Mergaitė net atsisakė kelionės į Prahą. Katrės draugė Lina važiuoja į kelionę. Vakare Lina skambina Katrei ir prašo fotoaparato, nes jos, lyg tyčia – sugedo. Ką sakys ir darys Katrė?*
3. *SITUACIJA. Saulė susitinka kavinėje su Rasa, Povilu ir Ignu. Jie čia susitiko aptarti kai kurių šimtadienio programos detalių. Saulei patinka Ignas, ji norėtų su juo draugauti. Ignas išsitraukia cigaretes ir visus vaišina. Saulė yra keletą kartų parūkiusi, bet jai tai nepatiko. Be to, jos tėtis serga sunkia plaučių liga, gydytojai sako, kad nuo rūkymo. Ką sakys ir darys Saulė?*

Kai mokiniai baigia užduotį, klausti, kaip sekėsi atsisakyti, kas trukdė ar padėjo? Mokytojas pateikia būdus, kurie gali padėti atsisakyti ir pasakyti „Ne“.

1. Pasiūlymo sumenkinimas.
2. Pasiūlymo ignoravimas.
3. Kitos veiklos pasiūlymas.
4. „Sugedusios plokštelės“ principo naudojimas.
5. Kitos kompanijos pasirinkimas ir t. t.

APTARIMAS. Kaip sekėsi atsisakyti. Aptariama savikontrolės ir atsakomybės svarba bei apibendrinami atsisakymo būdai.

5 pratimas. „TAIP“ IR „NE“

Mokiniai suskirstomi poromis. Vienas iš jų turi sakyti „TAIP“, o kitas – „NE“, abiejų balsas turi laipsniškai garsėti. Kiekvienas stovi tokia poza, kurioje jaučiasi pasitikintis. Uždavinys – įtikinti kitą.

APTARIMAS: Ar pavyko įtikinti porininką? Ar pavyko įtikinti nerėkiant ir nekeičiant pozos? Kokia buvo poza? Ar ji padėjo įtikinti kitą žmogų? Kaip porininkai suvokė vienas kitą? Kaip atrodo pasitikintis žmogus? Ar galima žmogui atsakyti ir likti draugais? Akcentuoti, kad norint išsakyti savo poziciją, svarbu pasitikėti savimi ir jausti atsakomybę už tai, kad aš pats galiu gebėti priimti sprendimus. Pakalbėti, apie tai, kad pasitikintis žmogus pasižymi gera savikontrolė, nes jis žino, ką daro ir jaučia atsakomybę už savo poelgius. Jei mes nepasitikime savimi, dažnai pasiduodame kitų įtakai.

6 pratimas. ATSISAKYMO „NE“ KŪNO POZA

Mokiniai suskirstomi į dvi grupes ir sustoja vieni prieš kitus ratu, poromis, kaip karuselėje. Vidinio rato mokiniams duodama po saldainį. Išorinio rato dalyviai be žodžių turi išprašyti iš savo porininko saldainį, o šis turi atsisakyti. Procedūra trunka apie 3 min. Paskui dalyviai, turintys saldainių, be žodžių turi įsiūlyti savo porininkams saldainių, o šie turi atsisakyti.

Mokytojas pristato ir pademonstruoja „NE“ pozą ir užrašo lentoje.

1. Stovi tvirtai ant abiejų kojų.
2. Žiūri kitam į akis.
3. Sako „NE“ arba purto galvą.

Dalyviai apsieičia vietomis „karuselėje“ ir po saldainį yra duodama vidinio ratelio dalyviams. Procedūra pakartojama, bet dabar dalyviai stovi „NE“ poza, kai jų yra prašoma ar jiems yra siūloma.

APTARIMAS: Ar buvo lengva prašyti? Ar buvo lengva atsisakyti? Kam buvo sunku atsisakyti? Kas įsiūlė savo saldainį? Kaip sekėsi atsisakyti „NE“ poza?



Užduotis mokiniui

7 KONSTRUKTYVŪS KONFLIKTO SITUACIJOS VEIKSMAI

Kai mes patiriame patyčias, mus žemina, skaudina ar nepagrįstai kaltina, nežinome kaip elgtis. Šios nemalonios situacijos mus erzina, sukelia konfliktines situacijas.

Atidžiai peržiūrėk vaizdo įrašą, prieiga per internetą (žiūrėta 2022-06-20): <https://www.youtube.com/watch?v=uVwNjUTaR24>

Parašyk kokie tinkami veiksmai iš vaizdo įrašo, padės bendraujant su žmogumi, kuris pasirengęs konfliktuoti su tavimi.

Manau, kad išvengti konfliktų su agresyviai nusiteikusiu žmogumi, man gali padėti, kai.....

.....

.....

.....

.....

.....



Užduotis mokiniui

VEIDRODIS

Pagalvok apie tris problemas: konfliktines situacijas ar tave neraminančius klausimus, kuriuos būtina spręsti, užpildyk lentelę, pagal „VEIDRODŽIO“ schemas principą. Sprendžiama situacija gali būti susijusi ne tik su tavimi. Gal matai artimą žmogų, kuriam reikia tavo pagalbos. Kuo tu gali pats prie to prisidėti.

Užpildyk lentelę:

	Pozicijos	MANO PROBLEMA	ŠEIMOS PROBLEMA	PROBLEMA SU DRAUGAIS
1.	„KLIENTAS“			
2.	„ŽMOGUS – PROBLEMA“			
3.	„STEBĖTOJAS“			



Užduotis mokiniui KAS MAN GALI PADĖTI?

Atidžiai perskaityk po vieną situaciją ir pagalvok, ar ši situacija yra skundas, ar pagalbos prašymas. Lentelėje prie kiekvienos situacijos parašyk savo atsakymą.

	Situacija	Skundas? Pagalbos prašymas?
1.	Jau kurį laiką mergaitė mato, kad prieš mamą tėvas naudoja smurtą. Kas savaitę tėvas sugalvoja vis bjauresnių žodžių, kuriais ją vadina. Neseniai jis atėmė iš jos mobilųjį telefoną, kurį išmetė pro langą, o jos rūbus suplėšė ir išmetė į šiukšlių konteinerį. Tėvas tai daro, kai būna girtas. Neiškentusi mergaitė papasakojo apie tai socialinei darbuotojai.	
2.	Per pertrauką bežaisdami berniukai netyčia pastūmė Rimą, kuris užkliuvęs sudaužė mokytojos vazą, stovėjusią ant stalo. Prasidėjus pamokai, mokytojai vos įėjus į klasę, Miglė garsiai pasakė, kad Rimas sudaužė vazą.	
3.	Julius pamatė, kaip Petras pakišo koją Marijai, kuri pargriuvo ir susižeidė. Mergaitė pravirko. Mokytojai paklausus, kas atsitiko, Marija tylėjo. Tada Julius papasakojo, ką matė.	
4.	Adrija susipyko su Urte ir abi mergaitės viena kitą per pertrauką piktai apšaukė, tačiau po valandėlės jau buvo susitaikiusios. Į klasę grįžus mokytojai, Rokas papasakoja, kad Adrija ir Urtė sakė negražius žodžius.	
4.	Simas mėgsta žaisti žaidimus internete. Viena žaidime jis pradėjo gauti gąsdinančias žinutes iš nežinomo vaiko, kuriose jis pravardžiuojamas ir grasinama, kad vieną dieną jį primuš pakeliui iš mokyklos. Simui baisu, kad jį iš tikrųjų gali sumušti, todėl apie šias žinutes papasakojo savo draugui Motiejui, kuris papasakoja apie šias žinutes mokyklos socialinei pedagogei.	



Užduotis mokiniui KAS PADEDA IR KAS TRUKDO PASAKYTI „NE“?

Labai dažnai sunku atsisakyti ir pasakyti „Ne“, kai esi kviečiamas ar verčiamas atlikti darbą/veiklą, kuri tau nepatinka arba tuo metu negali jų atlikti. Pagalvok ir užrašyk situaciją bei užpildyk lentelę, kurioje panaudosi žemiau aprašytus atsisakymo įgūdžių žingsnius.

Situacija.

Žingsniai	Kaip aš elgsiuosi, ką sakysiu ir pan.
Pasiūlymo sumenkinimas.	
Pasiūlymo ignoravimas.	
Kitos veiklos pasiūlymas.	
„Sugedusios plokštelės“ principo naudojimas.	
Kitos kompanijos pasirinkimas ir t. t.	



Užduotis mokiniui ATSISAKYMO „NE“ KŪNO POZA

Ar dažnai stebi savo kūno kalbą? Ar pastebėjai, kad savo kūno kalba gali perduoti labai daug informacijos aplinkiniams. Įsivaizduok, kad draugai tave kviečia pasilinksinti bare, tačiau tu nenori ir negali. Pabandyk nupiešti, kaip atrodo tavo kūno poza, kai atsakai draugams eiti drauge.

MANO ATSIKAKYMO „NE“ KŪNO POZA

4.2. Tema. MŪSŲ GYVENIMO TIKSLAI

Tikslas: suvokti siekiamų tikslų svarbą bei jų įgyvendinimą.

Uždaviniai:

- papasakoti apie tai, ko nori pasiekti per artimiausius dvejus metus;
- supažindinti su tuo, kas gali padėti ir gali trukdyti pasiekti savo tikslų;
- mokyti atskirti aiškiai įvardintus tikslus / užduotis nuo neaiškiai įvardintų;
- mokyti sudaryti tikslų numatyto laikotarpio žemėlapi.

Įgyjamos / plėtojamos kompetencijos:

- asmeninė, socialinė ir mokymosi mokyti;
- pažinimo;
- iniciatyvumo ir kūrybiškumo;
- komunikavimo.

Mokymosi pasiekimų vertinimas (slenkstinis): formuojami privataus gyvenimo ir darbinės veiklos tikslai.

Naudota literatūra ir informacijos šaltiniai:

1. Mokymų medžiaga „Neįgaliųjų socialinių įgūdžių ugdymas.“
2. Metodinė medžiaga pedagogams, psichologams, socialiniams pedagogams, socialiniams darbuotojams ir kitiems specialistams, dirbantiems su vaikais ir paaugliais „Vaikų gyvenimo įgūdžių ugdymas.“ Vilnius, 2011.
3. Koučingo technikos. T. Masiukonis. Vilnius, 2015.
4. Paauglių socialinių įgūdžių ugdymo programa. „Tiltai 1“, N. Sturlienė. Vilnius, 2013.
5. Mokymų medžiaga „Socialinės programos darbai su vaikų grupe.“ Visuomeninė organizacija „Gelbėkit vaikus.“
6. Teisingai mąstyti ir gerai jauskis. Kognityvinės ir elgesio terapijos praktinių užduočių knyga vaikams ir paaugliams. P. Stallard. Neuromedicinos institutas, 2010.
7. Straipsnis „Darbo atidėliojimas – tinginystė ar... simptomas? Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-06-22): <https://www.bernardinai.lt/2011-10-07-zita-vasiliauskaite-darbo-atideliuojimas-tinginyste-ar-simptomas/>;
8. Straipsnis „Faktai apie pasitikėjimą savimi.“ Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-06-22): <https://dziaugiuosisavimi.lt/apie-pasitikejima-savimi-faktai/>
9. Straipsnis „Mąstymo klaidos, trukdančios darbe.“ Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-06-22): <https://www.paradnike.lt/kognityvine-elgesio-terapija/mastymo-klaidos-trukdancios-darbe/>
10. Straipsnis „Tikslų siekimas. Svajojimas, planavimas ir veikimas.“ Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-06-22): <http://blog.saviarheologija.lt/2013/03/tikslu-siekimas-svajojimas-planavimas.html>.
11. Tu esi nerealus: išmok pasitikėti savimi ir išdrįsk sužibėti (beveik) visose srityse. M. Syed. Žmogaus psichologijos studija, 2019.



4.2.1. Pamoka. DVIEJŲ METŲ PLANAS: KOKIE MANO TIKSLAI?

(rekomenduojama 2 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- tikslų ir motyvų įsisąmoninimo galimybes;
- aiškiai įvardintų ir neaiškiai įvardintų tikslų / užduočių skirtumus;

gebėtų:

- įsisąmoninti savo tikslus ir motyvus;
- rasti savo dabartinio asmeninio gyvenimo tobulintinas sferas;
- planuoti savo ateitį;
- atskirti aiškiai įvardintus tikslus / užduotis nuo neaiškiai įvardintų;
- reikšti savo mintis ir jausmus;
- suprasti savo siekiamo tikslo teigiamas pasekmes;

vadovautųsi nuostatomis:

- tikslus siekiame vadovaudamiesi savo vertybėmis, nuostatomis, pažiūromis, įsitikinimais;
- tikslo įsisąmoninimas ir siekimas padeda projektuoti savo gyvenimo kelią;
- „Žmogus yra savo likimo kalvis.“

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- demonstravimas;
- diskusija;
- kūrybinis darbas;
- darbas grupėje;
- minčių lietus;
- stebėjimas.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi) mokymo(si) medžiagą pateikti;
- A4 formato lapai mokiniams;
- rašymo lenta;
- 3–4 dideli lapai;
- flomasteriai, žymeklis;
- rašymo priemonės.

Įvadas į užsiėmimą

Gerai, kai žmogus svajoja ir kelia ateities uždavinius. Didelis troškimas yra stipri motyvacija, padedanti įveikti sunkumus. Paprastai žmonės, kurie gyvenime daug pasiekia, nuolat sau kelia tikslus, kad žinotų, kuria gyvenimo kryptimi judėti. Tikslas – tai norimas pasiekti dalykas, skatinantis dirbti tam tikroje srityje, kuri labiausiai domina, apie kurią daugiausia galvojama, kurią norėtusi geriausiai iširti ir pažinti. Motyvas – elgesio priežastis, kuris skatina siekti tikslo. Motyvai visada susiję su žmogaus poreikiais, vertybėmis, pažiūromis, įsitikinimais, interesais. Prieš pradėdamas ką nors daryti, labai svarbu suvokti, koks yra galutinis tikslas. Kai neturi konkretaus idealo, labai lengva išklysti iš kelio, vedančio į tikslą. Labai svarbu pasakyti „NE“ pasiūlymams, kurie nepadeda realizuoti tikslų. Keliant tikslus būtina laikytis taisyklių.

- Tikslai turėtų būti formuluojami teiginiais, todėl reikia galvoti, ko norime pasiekti, o ne ko norime išvengti.
- Tikslai turi būti konkretūs.
- Turi būti aiškus įsivaizdavimas apie rezultatą – ką būtent turėsite, kai pasieksite savo tikslą: diplomą, butą, draugų ir pan.

- Tikslai turi būti pasiekiami tik dėl mūsų valios ir kontrolės.
Jokiais būdais jūsų siekiami rezultatai negali kenkti kitiems. Geriau, kai jie neša naudą ne tik jums, bet ir kitiems.

Vertinimas / įsivertinimas ir refleksija

Rekomenduojami metodai:

- kompetencijų įsivertinimo lentelė;
- lagaminas;
- emocijų liniuotė.



1 pratimas. SIEKI EUFORIJOS – RINKIS TEISNGAI

Mokiniamis pasiūloma pažiūrėti dokumentinį filmą „Sieki euforijos – rinkis teisingai“, interneto prieiga: <https://www.youtube.com/watch?v=Df0UtpAjs80>. Pagrindinė filmo mintis – sportininko bei nuo psichoaktyviųjų medžiagų priklausomo asmens gyvenimo patirties gretinimas.

APTARIMAS. Su mokiniais diskutuojama: kokius jausmus išgyvena filmo veikėjai? kas jiems suteikia laimę? Prašoma pagalvoti, ar lengva pasiekti užsibrėžtų tikslų.

2 pratimas. GYVENIMO RATAS

„Gyvenimo ratas“, dar vadinamas „harmonijos ratu“, pats greičiausias ir paprasčiausias psichologinis testas, padedantis žmogui susivokti, ar yra laimingas, kiek tvirtai jaučiasi skirtingose gyvenimo srityse, ar šiuo metu juda teisinga kryptimi. Jis padeda išsiaiškinti tikruosius mūsų tikslus ir poreikius. Kiekvieno žmogaus gyvenimas susideda iš kelių svarbių ir skirtingų sričių: šeima, verslas, pomėgiai, laisvalaikis, sveikata, draugai ir kt. Labai svarbu stebėti, kad išliktų visų sričių balansas. Kai gyvenime skiriama per daug laiko darbui ir karjerai – pradeda pulti ligos. Jei nesirūpinate sveikata – anksčiau ar vėliau vis tiek turėsite kreiptis į gydytojus. Viskas šiame pasaulyje yra glaudžiai susiję.

Mokytojas lentoje braižo „gyvenimo ratą“ (4.13. pav. Gyvenimo / harmonijos ratas) ir įvertina savo pasiekimus per praėjusius metus – kiekvienoje sferoje nuo 1 iki 10, pažymi kryželiu. Kai visos sferos pažymėtos, sujungia pažymėtus taškus ir gauna „Asmeninio gyvenimo ratą“. Tada matosi, kurioms gyvenimo sritims reikia skirti daugiau laiko, o kurioms galima skirti šiek tiek mažiau. Kiekvieno žmogaus jis būna skirtingas, svarbu, kaip įvertiname. Daugiau informacijos interneto prieigoje (žiūrėta 2022-06-22): <https://www.astuvisa.lt/testas-gyvenimo-ratas/>.

Mokytojas peržvelgia savo gyvenimo ratą ir pagalvoja, kurias sritis jam reikia tobulinti, greičiausiai tas, kurios yra arčiausiai nulio. Jei jų netobulinsime ir nesieksime tikslų jas pakeisti, „gyvenimo ratas“ bus panašus ne į ratą, o į „krumpliaratį“, kuris riedės su nuoskaudomis ir nusivylimais, nebus realizuotos mūsų galimybės. Pokytis prasideda tada, kai įsisąmonini sritį, kurią reikia keisti, ir sieki jos realizavimo tikslų. Dažnai žmonės net nesvarsto apie tai, vis dejuoja, kad jiems blogai, bet nieko nedaro.

Mokiniamis pateikiama užduotis nusibraižyti savo „gyvenimo ratą“, atrasti tobulintinas sritis ir įvardinti motyvus, kodėl reikia tobulinti. Atlikus užduotis, kiekvienas mokinys pristato savo atliktą darbą.

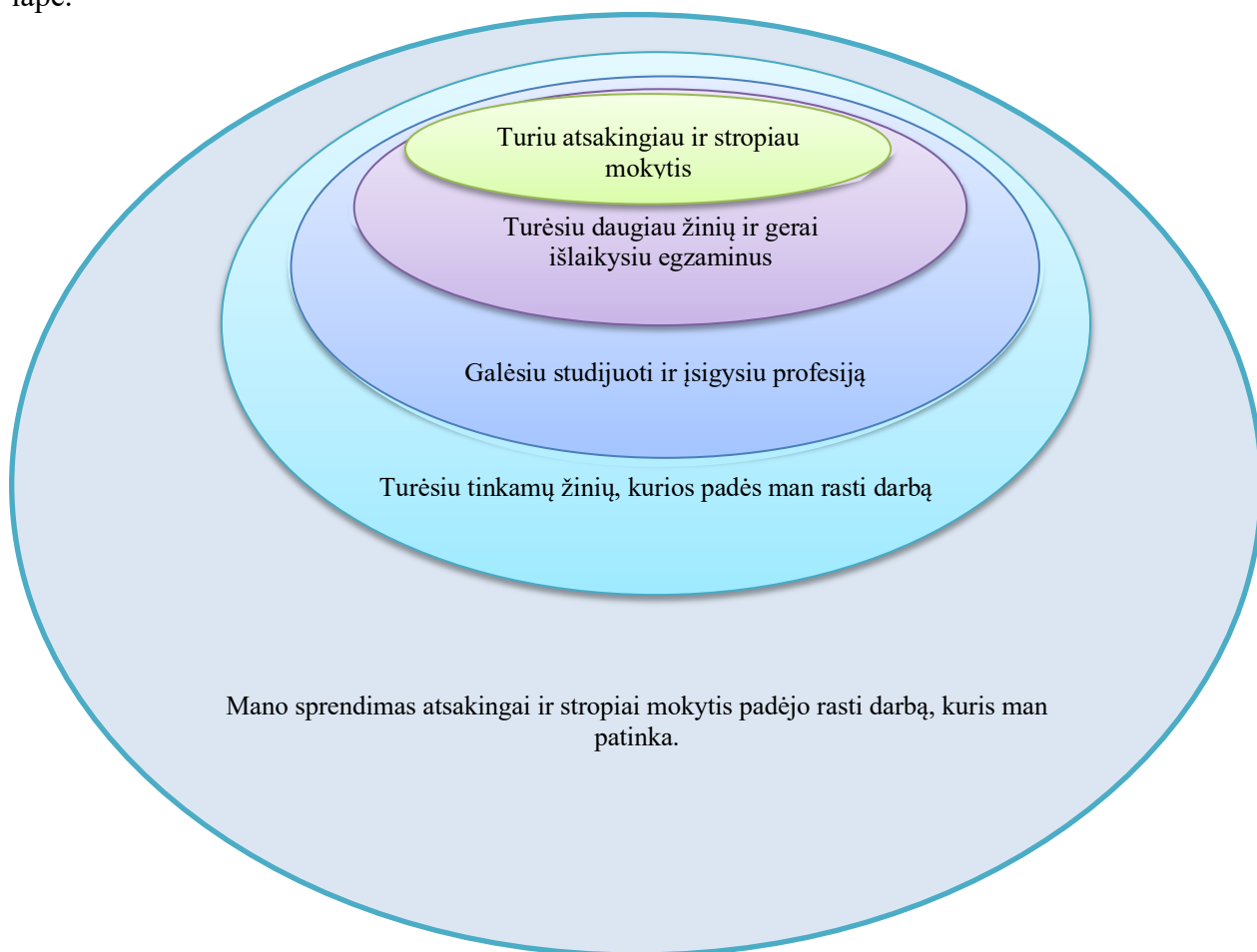
APTARIMAS. Kaip „gyvenimo rato“ sferų įsivertinimas padėjo suprasti artimiausius siektinus tikslus, motyvus jiems pasiekti. Kokie yra pirmieji konkretūs žingsniai siekiant konkrečių tikslų.

3 pratimas. MANO PASIRINKIMAI

Labai svarbu mokėti išsikelti realius tikslus, ką mes galime tobulinti ir siekti. Jei išsikeliame nerealius tikslus, kurių negalime pasiekti, nusiviliame savimi arba pabandę nustojame juos įgyvendinti, nes vis nepavyksta. Tai atsitinka dėl mūsų klaidingo suvokimo, mūsų požiūrių ar įsitikinimų.

Mokytojas lentoje braižo arba rodo žemiau pateiktą paveikslėlį ir aiškina, ką mes galime gyvenime pakeisti ir ko negalime, t. y., kas mano kontrolėje ir kas ne mano kontrolėje. Tada bus aiškiau įvardinti tikslus ir užduotis nuo neaiškiai įvardintų. Pavyzdžiui: mano tikslas susijęs su tuo, kad tėvai nustotų bartis tarpusavyje, ar aš galiu tai pasiekti? Turbūt, kad ne. Galiu pakeisti tik savo požiūrį. Arba „Noriu, kad nustotų mane pravardžiuoti“. To aš nekontroliuoju, galiu tik stabdyti pravardžiavimą ir pan.

sukelia sprendimas. Pvz., „turėsiu daugiau žinių ir gerai išlaikysiu egzaminus“, „galėsiu studijuoti ir turėsiu profesiją“, „turėsiu tinkamų žinių ir įgūdžių, kurie padės man rasti gerą darbą“, kol galiausiai nupiešiamas didžiausias raibulis – pasiektas tikslas / svajonė „mano sprendimas gerai mokytis padėjo man įgyti profesiją ir rasti gerą darbą“. Pavyzdys pateikiamas paveiksle. Mokytojas braižo lentoje ar lape.



4.12. pav. Raibuliavimas

Šaltinis: sudaryta autorių pagal literatūros sąrašą „Mokymų medžiaga „Socialinės programos darbui su vaikų grupe“. Visuomeninė organizacija „Gelbėkit vaikus““.

Galima daryti ir atvirkščiai. Pasirinkti kokį nors vieną sprendimą, pvz., „nustosiu rūkyti“. Tada šis sprendimas bus akmenukas, o nuo jo eis raibuliai, pvz., „pagerės mano sveikata“, „sutaupysiu nemažai pinigų“, „mano drabužiai nesimirdės cigarečių dūmais“ ir t.t. Kai grupės baigia darbą, pristato savo kūrinius visiems.

Kiekvienam mokiniui pateikiama užduotis savarankiškai pasirinkti kokią nors savo asmeninę svajonę ir pabandyti paieškoti tinkamo sprendimo, kuris lemtų pozityvius raibulius, t. y. teigiamas pasekmes.

APTARIMAS. Kas keičiasi mūsų gyvenime, kai patys mokame rūpintis savimi, kai prisiimame atsakomybę už savo gyvenimą, kai gebame įsisąmoninti savo realius tikslus ir kokios pasekmės laukia? Ar tą daryti reikia?



**Užduotis mokiniui
SIEKI EUFORIJOS – RINKIS TEISNGAI**

Kas yra laimė? Kad taptų laimingas, muzikantas turi kurti muziką, tapytojas turi tapyti paveikslus, poetas – rašyti eiles. Žmogus turi tapti tuo, kuo jis gali tapti. Tai mes vadiname savęs aktualizavimo poreikiu... Tai reiškia žmogaus norą išreikšti savo potencialą, glūdinčias jame galimybes, tapti tuo, kuo jis sugeba tapti. (A. Maslow, 1943).

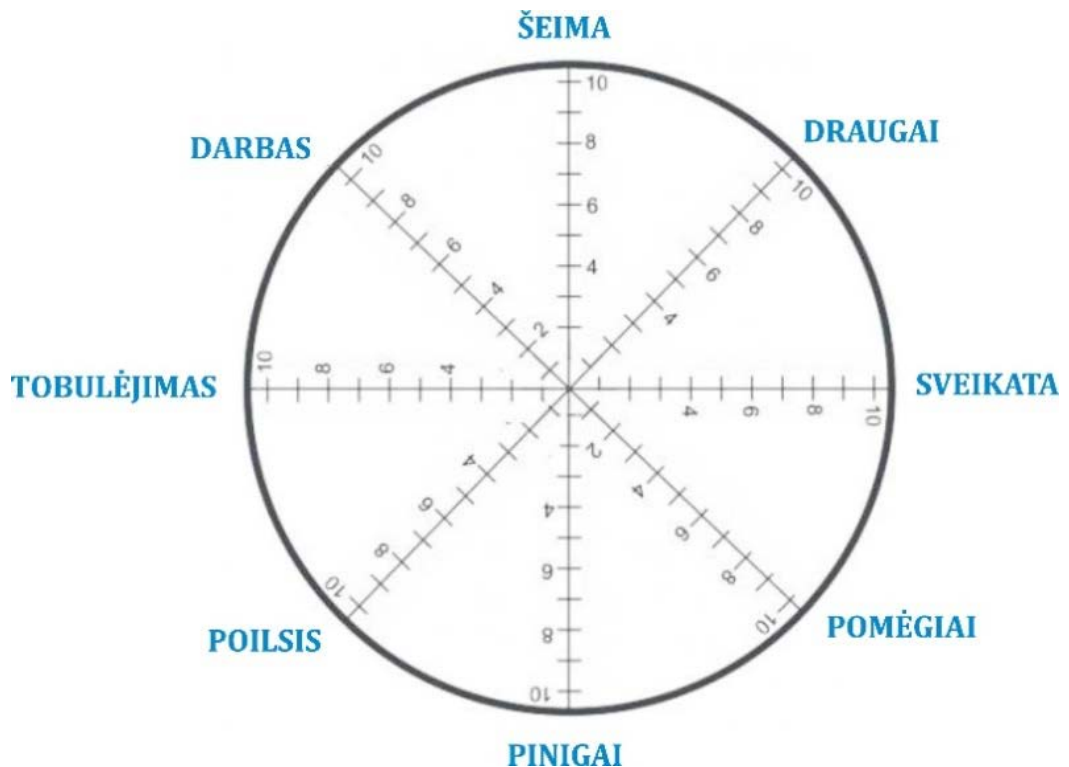
Pagalvok ir parašyk:

Kas Tave galėtų padaryti laimingą dabar?	Kas Tave galėtų padaryti laimingą ateityje ?



**Užduotis mokiniui
GYVENIMO RATAS**

Atidžiai pažiūrėk į „Gyvenimo rato“ sritis ir jas pažymėk „x“, kiek šiuo metu jos atsispindi tavo gyvenime. Pažymėtas kiekvienos sferos sritis sujunk linijomis ir gausi asmeninį savo laimės ir harmonijos ratą.



4.13. pav. Gvenimo / harmonijos ratas
Šaltinis: <https://monaco.lt/gyvenimo-ratas/>

Pagalvok ir parašyk, ką reiktų tobulinti, kad ratas būtų apvalusnis. Paaiškink, dėl kokių priežasčių reikia tobulinti.

Man reikia tobulinti.....
Nes.....



Užduotis mokiniui MANO PASIRINKIMAI

Pagalvok apie penkis savo tikslus, svajones, norus, kuriuos norėtum artimiausiu metu įgyvendinti. Kairėje lentelės pusėje įvardink juos, rašyk tai, kas pirmiausia ateina tau į galvą ir ilgai negalvok, pvz., „noriu numesti svorio“ arba „sustabdyti karą“ ir pan. Tada įvertink, ar tai yra realus tikslas ar ne, parašydamas žodžius „realus“ arba „nerealus“.

	Tikslas, svajonė, noras	Įvertinimas
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		



Užduotis mokiniui KAI MAN SUKAKS 35 METAI

Parašyk trumpą istoriją apie tai, koks būsi 35 metų. Pasinaudok žemiau pateiktais klausimais.

Įsivaizduok save 35 metų, pabandyk atsakyti į klausimus.

- * Kur tu pabundi, kokia tai vieta?
- * Kelintą valandą atsikeli?
- * Kokia tai savaitės diena, koks metų laikas?
- * Kaip tu atsikeli, kaip ruošies, kokius drabužius dėvi?
- * Kokia tavo padėtis, ar tu vedęs / ištekėjusi? Ar turi vaikų? Ar gyveni su tėvais?
- * Kokiame mieste, šalyje esi?
- * Dirbi, o gal mokaisi?
- * Ką valgai?
- * Kokius žmones sutinki, su kuo bendrauji? Kas yra tie žmonės?
- * Ką veiki, kur eini?
- * Kaip praeina tavo diena?

Istorija apie mane, kai būsiu 35 metų



Užduotis mokiniui RAIBULIAVIMAS

Pagal paveikslėlį „Raibuliavimas“, kurį tau pristatė mokytojas, pasirink kokią nors savo asmeninę svajonę ir pabandyk paieškoti tinkamo sprendimo, kuris lemtų pozityvius raibulius, t. y. teigiamas pasekmes. Raibulius nupiešk ir kiekviename parašyk, kas bus kai pradėsi įgyvendinti savo svajonę.

MANO SVAJONĖS LINK!

--



4.2.2. Pamoka. TIKSLŲ SIEKIMO SĖKMĖS IR TRUKDŽIAI?

(rekomenduojama 2 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- kas gali trukdyti įgyvendinti savo tikslus;
- būdus, padedančius įveikti tikslų įgyvendinimo trukdžius;

gebėtų:

- aktualizuoti galimybes pasiekti išskeltus tikslus ir įveikti kliūtis;
- įvertinti pasitikėjimą savimi;
- atpažinti savo svarbiausias vertybes;
- susikoncentruoti į veiklą, vengti darbų atidėliojimo;
- atpažinti savo mąstymo klaidas;
- reikšti mintis ir jausmus;

vadovautųsi nuostatomis:

- atsakomybė už savo mintis ir elgesį;
- savidrausmė – tolesnio gyvenimo sėkmė;
- visi pokyčiai reikalauja naujų įgūdžių, kad liktume augantys ir siekiantys savo tikslų.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- demonstravimas;
- minčių lietus;
- diskusija.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi) mokymo(si) medžiagą pateikti;
- popierius ir rašymo priemonės;
- dėžutė;
- informacinių technologijų klasė;
- rašymo lenta.

Įvadas į užsiėmimą

Šioje pamokoje bus apžvelgiami pagrindiniai trukdžiai, kurie stabdo mūsų tikslų įgyvendinimą. Vadovaudamiesi vertybėmis judame pirmyn, planuojame, kuriame savo ateitį. Vertybės lydi mus kiekvieną dieną – padeda atskirti gėrį nuo blogio, viską įvertinti pagal savo vertybių sistemą, kurią suformavo tėvai. Žmonės, kurie neturi vertybių, dažnai susiduria su problema, kas jiems gyvenime yra svarbiausia.

Akivaizdu, kad mūsų darbinėje aplinkoje daugėja dalykų, kurie mus blaško ir trukdo susikaupti (internetas, kompiuteriniai žaidimai, mobilusis telefonas, televizija ir t. t.). Darbų atidėliojimo padariniai atsiliepia ir pačiam žmogui: tai įvairios nuobaudos dėl laiku neatlikto darbo, pašlijusi reputacija (juk dažnai vieno darbuotojo darbo rezultatai yra susiję su kitų žmonių darbu), kenčia darbo kokybė, patiriamas stresas, kad nespėsi, „pavesi“ kitus, atsiranda kaltės jausmas, sąžinės graužatis, mažėja pasitikėjimas savimi ir t. t. Sugebėjimas paklusti žodžiui „reikia“ yra labai vertinga savybė, kuri paremta savidrausme, o tai reiškia – tolesnio gyvenimo sėkmė. Dažnai įgyvendinti savo svajones, norus trukdo pasitikėjimo savimi stoka. Nuoširdus pasitikėjimas savimi leidžia tyrinėti savo galimybes, talentus ir aistras. Pasitikėjimas savimi kuria vidinį kelią ir padeda atrasti gyvenimo potencialą. Tai, ką ir kaip mąstome, gali stipriai paveikti mūsų jausmus ir elgesį.

Žmogaus galvoje nuolat sukasi srautas minčių ir svarbu pastebėti, atpažinti, įsivardinti mintis, kurios gali būti iškreipiančios realybę. Šios mintys vadinamos „mąstymo klaidomis“, kurios dažnai „pakiša koją“ siekti savo tikslų bei svajonių. Jei mes galvojame, kad mums tikrai nepasiseks, vargu ar būsime motyvuoti kažko siekti gyvenime.

Vertinimo / įšivertinimo ir refleksijos metodai

Rekomenduojami metodai:

- klausimai – atsakymai;
- nebaigtų sakinių testas;
- voratinklis / žvaigždė.



REKOMENDUOJAMI 4.2.2. PAMOKOS PRATIMAI / UŽDUOTYS

1 pratimas. PANDOROS SKRYNIA

Mokytojas primena legendą apie Pandoros skrynią: „*Visas nelaimės, kurios persekiojo žmones, dievai uždarė į skrynią ir uždraudė kam nors ją atidaryti. Pandora nepaklausė dievų ir atvėrė skrynią. Visos nelaimės užgriuvo žmones.*“

Mokiniamis pateikiama užduotis sudaryti savo Pandoros skrynią. Ant lapelių reikia surašyti visas kliūtis, kurios gali sutrukdyti pasiekti tikslus ir įgyvendinti norus. Tuos sąrašus sudėti į „Pandoros skrynią“ – paruoštą dėžutę.

Mokytojas sako, kad tie sąrašai bus čia, bet mokiniai turi atsiminti, kas jiems gali sutrukdyti. Susitariama, kada tą dėžutę bus galima drauge visiems atidaryti. Ant jos užrašoma data ir dėžutė atiduodama saugoti mokytojui. Sutartu laiku dėžutė bus atidaryta, ir mokiniai galės įvertinti, kaip jiems sekasi įveikti kliūtis.

APTARIMAS. Pasidalinti jausmais ir mintimis.

2 pratimas. AR PASITIKITE SAVIMI?

Mokytojas primena savigarbos ir pasitikėjimo svarbą savijautai, elgesiui bei asmeninių tikslų įgyvendinimui.

Mokiniamis pateikiama užduotis atlikti testą. Mokiniai dirba savarankiškai. Atlikus testą ir suskaičiavus rezultatus, mokytojas perskaito testo rezultatų interpretaciją.

Testo interpretacija / rezultatai:

- *0–25 balai.* Jūs pasitikite savimi. Save vertinate teigiamai ir darote tai, kas jums atrodo svarbu, pasikliaudami savo poreikiais bei sprendimais. Ir veikdami, ir bendraudami jaučiatės užtikrintai, ramiai žvelgiate į ateitį ir dažnai patiriate sėkmę.
- *26–64 balai.* Jūs pakankamai pasitikite savimi, tačiau kartais kylančios ne visai pagrįstos dvejonės slopina veiklumą bei iniciatyvą, mažina gyvenimo džiaugsmą. Jums verta dažniau prisiminti savo pasiekimus.
- *65–128 balai.* Jums trūksta pasitikėjimo savimi. Esate linkęs abejoti ir savo poelgiais, ir jausmais, ir norais. Pernelyg priklausote nuo aplinkinių žmonių vertinimo, susigūžiate nuo kiekvieno kritiško žodžio. Rečiau lyginkite save su kitais. Padrąsinkite ir pagirkite save už kiekvieną, net menkiausią pasiekimą.

APTARIMAS. Mokinių paprašoma pasidalinti jausmais ir mintimis apie testą ir gautus rezultatus. Padiskutuoti, kiek svarbus pasitikėjimas savimi įgyvendinant tikslą?

3 pratimas. MANO VERTYBĖS

Vienas iš tikslo siekimo ir įgyvendinimo trukdžių yra tai, kad žmogus nežino, kas jam yra labai svarbu, t. y. nėra išsiginčinęs savo prioritetų, svarbiausių vertybių, kuriomis vadovaudamiesi kuriame savo laimę.

Mokiniamis rodomas filmukas „Pratimas vaizduotėje 88 gimtadienis“, prieiga per internetą (žiūrėta 2022-05-24): <https://www.youtube.com/watch?v=VGq4u0709rs>

Šis pratimas skirtas išsiginčinti savo vertybes ir tai, kas asmeniškai svarbu ir teikia ilgalaikę prasmę. Peržiūrėjus galima pereflektuoti: kokį save aš matau ateityje? kokį gyvenimą mačiau žvelgdamas į jį iš savo senatvės perspektyvos? kokius savo poreikius galiu atpažinti? ko norėčiau sau palinkėti?

Mokiniamis pateikiama užduotis savarankiškai atlikti, užduotį „Vertybių skalė“, prieiga per internetą (žiūrėta 2022-05-24): <http://www.mukis.lt/lt/mokinio-knyga/execute/62.html> Atlikdami šią užduotį mokiniai patobulins gebėjimus save pažinti ir įvardins svarbiausias savo gyvenimo vertybes. Užduotyje pateikta daugybė vertybių. Jas reikia sudėlioti į eilę pagal svarbumą (nuo svarbiausios iki mažiausiai svarbios), priskirti prioritetus (1 – svarbiausia, 21 – mažiausiai svarbi). Jeigu tam tikros vertybės vienodai svarbios, gali priskirti tą patį prioritetą. Mokiniai gauna sudarytą savo vertybių skalę. Pirmosios penkios vertybės yra stipriausi orientyrai, priimant gyvenimo sprendimus. Pateiktoje lentelėje prašoma parašyti savo dabartinę patirtį.

APTARIMAS. Pasidalinti mintimis ir jausmais apie savo vertybes, pagalvoti, kaip jų išsiginčijimas padeda siekti gyvenimo tikslų. Mokytojas gali lentoje surašyti visų mokinių pirmas tris svarbiausias vertybes, bus matomas bendras vaizdas.

4 pratimas. POMODORO TECHNIKA

Kai kurie žmonės taip stengiasi išsisukti nuo darbo atlikimo, kad sugalvoja aibes priežasčių, kodėl jie šiandien to daryti negali. Norėdami įgyvendinti savo tikslą ar svajonę, vargu ar pasieksime to, ko norime, atidėiodami darbus. Pratimas yra skirtas išmokti labai perspektyvią laiko ir darbų planavimo techniką bei vienu metu atlikti vieną darbą, o ne kelis. Atliekant vienu metu kelis darbus kenčia mūsų kūnas (greičiau pavargstama) ir atitolinamas rezultatas. Pomodoro technika (pomodoro, iš italų kalbos) yra labai rimta ir grindžiama įvairiais moksliniais tyrimais. Tikriausiai kyla klausimas, kuo dėti pomidorai? Viskas labai paprasta: šios technikos autorius naudojo pomodoro formos virtuvinį laikmatį, todėl technika ir gavo tokį keistą pavadinimą. Daugiau informacijos: interneto prieiga: <https://lifehacks.lt/pomodoro-technika-laiko-ir-darbu-planavimas/>



NAUDA: didina darbo našumą, padeda susikaupti, didina produktyvumą, padeda efektyviai valdyti laiką, sukuria susikaupimo ir mokymosi nuotaiką.

4.14. pav. Pomodoro technika

Šaltinis: <https://povilas.panavas.lt/tag/pomodoro-technika/>

Pomodoro technikos 5 svarbiausi žingsniai:

1. Susiplanuok savo užduotis.
2. Atlik vieną pomodoro sesiją. Intensyviai dirbk 25 min. be trukdžių, po to 3–5 min. ilsėkis.
3. Pomodoro sesiją kartok 4 kartus.
4. Padaryk ilgesnę pertrauką. Po 4 darbo sesijų ilsėkis 15–30 min.
5. Kartok 2–4 žingsnius, kol įgyvendinsi suplanuotas užduotis.
6. Naujas įgūdis susiformuoja per 3 savaites.

Mokiniamis pateikiama užduotis pagalvoti apie darbus, užduotis ar tikslus, kuriuos vis atidėlioja atlikti. Baigus užduotis pasidalina savo atsakymais.

APTARIMAS. Kaip technika padės mokiniams įveikti atidėliojamus darbus, tikslus, norus? Kas buvo sunkiausia? Mokytoja rekomenduoja įsijungti įrankį svetainėje pomodoro-tracker.com arba parsisiųsti programėlę, kurioje galėtum laikinai išjungti, užblokuoti kitas programėles ir mokytis be trukdžių.

4 pratimas. MĄSTYMO KLAIDOS

Kartais kiekvienas iš mūsų pagauname save pranašaujant ateitį – dar nepramerkę akių žinome, kad diena bus bloga, nepradėję darbų esame įsitikinę, jog nieko nepavyks, ir tokiomis įžvalgomis, greičiausiai, dar ir dalinamės su aplinkiniais. Tačiau į kokią pavojų mus gali įstumti toks mąstymas, jei mes turime norų, svajonių, tikslų? Greičiausiai net nepradėsime vykdyti, nes jau iš anksto pasmerkiame save nesėkmei.

Rodomi filmukai pasirinktinai, interneto prieiga (žiūrėta 2022-06-26):
<https://www.asirpsichologija.lt/masty-mo-k-laidos-burtininkavimas/>
<https://www.youtube.com/watch?v=gQcgwEIVvsA>
<https://www.youtube.com/watch?v=wMr8PdNJok0>

Mokiniamis pateikiama užduotis atrasti, kokios mąstymo klaidos jiems būdingos. Atlikus užduotį mokytojas supažindina su mąstymo klaidomis, kurias dažniausiai daro žmonės. Interneto prieiga (žiūrėta 2022-06-26): <https://psychika.eu/blog/10-masty-mo-k-laidu/> Mokytojas paaiškina, kaip galima suabejoti neigiamomis mintimis ir objektyviau pažvelgti į situaciją.

Kiekvienai mąstymo klaidai pagalvoti pavyzdžių ir užrašyti lentoje. Pagrindiniai klausimai: kokie faktai patvirtina šią mintį? kokie faktai verčia abejoti šia mintimi? ką pasakytų mano geriausias draugas (mokytojas, tėvai), jeigu sužinotų, kad taip mąstau? ką pasakyčiau savo geriausiajam draugui, jei jam kiltų tokia mintis.

Mokiniai skaito savo atsakymus, pateikia minčių pavyzdžių ir bando atsakyti į pateiktus mokytojo klausimus.

APTARIMAS. Kiek mąstymo klaidos trukdo ar padeda įgyvendinti tavo svajones, norus, tikslus?



Užduotis mokiniui PANDOROS SKRYNIA

Legenda apie Pandoros skrynią: „*Visas nelaimės, kurios persekiojo žmones, dievai uždarė į skrynią ir uždraudė kam nors ją atidaryti. Pandora nepaklausė dievų ir atvėrė skrynią. Visos nelaimės užgriuvo žmones.*“ Nupiešk kaip atrodo įsivaizduojama Pandoros skrynia, į kurią sudėtos tavo nelaimės, nusivylimai, nesėkmės ir pan.

MANO PANDOROS SKRYNIA



Užduotis mokiniui AR PASITIKITE SAVIMI?

Perskaityk iš eilės teiginius ir įvertink juos balais nuo 0 iki 4. Jei jūs taip niekada negalvojate ar nesijaučiate, pažymėkite 0 stulpelyje N (niekada), jei retai taip galvojate ar jaučiatės – 1 stulpelyje R (retai), jei kartais taip pagalvojate ar jaučiatės – 2 stulpelyje K (kartais), jei dažnai – 3 stulpelyje D (dažnai), jei labai dažnai taip galvojate ar jaučiatės – 4 stulpelyje L (labai dažnai).

Teiginiai	N	R	K	D	L
1. Noriu, kad mano draugai mane drąsintų.	0	1	2	3	4
2. Darbe aš nuolat jaučiu atsakomybę.	0	1	2	3	4
3. Nerimauju dėl savo ateities.	0	1	2	3	4
4. Daugelis man pavydi.	0	1	2	3	4
5. Esu mažiau iniciatyvus negu kiti.	0	1	2	3	4
6. Nerimauju dėl savo psichinės būsenos.	0	1	2	3	4
7. Bijau atrodyti kvailas.	0	1	2	3	4
8. Kiti žmonės atrodo geriau negu aš.	0	1	2	3	4
9. Kitų žmonių akivaizdoje aš bijau pasisakyti.	0	1	2	3	4
10. Aš dažnai darau daug klaidų.	0	1	2	3	4
11. Gaila, kad nemoku tinkamai bendrauti su kitais žmonėmis.	0	1	2	3	4
12. Aš vengiu įskaudinti žmones, net jei jie mane įžeidė.	0	1	2	3	4
13. Man labiau patinka užduotys raštu nei dalyvauti pokalbyje.	0	1	2	3	4
14. Įsigijęs prekę su defektu droviuosi ją grąžinti.	0	1	2	3	4
15. Mano gyvenimas nieko vertas.	0	1	2	3	4
16. Daugumos nuomonė apie mane yra neteisinga.	0	1	2	3	4
17. Aš neturiu su kuo pasidalinti savo mintimis.	0	1	2	3	4
18. Žmonės iš manęs labai daug tikisi.	0	1	2	3	4
19. Žmonės ne itin domisi mano pasiekimais.	0	1	2	3	4
20. Aš lengvai susigėstu.	0	1	2	3	4
21. Jaučiu, kad daugelis žmonių manęs nesupranta.	0	1	2	3	4
22. Nesijaučiu saugiai.	0	1	2	3	4
23. Daugelyje situacijų aš be reikalo jaudinuosi.	0	1	2	3	4
24. Įeidamas į kambarį, kuriame jau yra žmonių, jaučiuosi nejaukiai.	0	1	2	3	4
25. Jaučiu, kai žmonės mane apkalba.	0	1	2	3	4
26. Jaučiuosi sukaustytas.	0	1	2	3	4

27.	Esu įsitikinęs, kad dauguma žmonių gyvenimo sunkumus išgyvena lengviau negu aš.	0	1	2	3	4
28.	Atrodo, kad man turi atsitikti kažkas nemalonaus.	0	1	2	3	4
29.	Aš jaudinuosi dėl aplinkinių požiūrio į mane.	0	1	2	3	4
30.	Gaila, kad aš nesu linkęs bendrauti.	0	1	2	3	4
31.	Man sunku pasakyti „ne“, kai manęs ko nors prašo.	0	1	2	3	4
32.	Dėl savo drovumo aš nesiryžtu nei skirti pasimatymų, nei priimti kvietimų pasimatyti.	0	1	2	3	4



Užduotis mokiniui VERTYBIŲ SKALĖ





Naudodamasis IT, atlik užduotį „Vertybių skalė“; interneto prieiga (žiūrėta 2022-05-24): <http://www.mukis.lt/lt/mokinio-knyga/execute/62.html>

Atlikdamas šią užduotį patobulinsi gebėjimus save pažinti ir įvardinti svarbiausias savo gyvenimo vertybes. Užduotyje pateikta daugybė vertybių. Jas reikia sudėlioti į eilę pagal svarbumą (nuo svarbiausios iki mažiausiai svarbios), priskirti prioritetus (1 – svarbiausia, 21 – mažiausiai svarbi). Jeigu tam tikros vertybės vienodai svarbios, gali priskirti tą patį prioritetą. Kai baigsi pildyti, gausi sudarytą savo vertybių skalę. Pirmosios penkios vertybės yra stipriausi orientyrai, priimant gyvenimo sprendimus.



Užduotis mokiniui POMODORO TECHNIKA

Pagalvok apie darbus, užduotis ar tikslus, kuriuos vis atidėlioji atlikti. Užpildyk lentelę ir pasinaudok Pomodoro technika. Tai yra labai geras būdas kovoti su atidėliojimu: 1 pomodoras – 25 min. darbo ir 5 min. „apdovanojimo“: kava, prasimankštinimas, pasidarome patinkančią pertraukėlę.

	Darbai				
1.	Pvz., išmokti megzti	Pirmadieniais, 17.00–18.00			
2.	Gauti vairavimo pažymėjimą: pasiruošti teoriniam vairavimo egzaminui	Antradienis 17.00–18.00 Bilietaų sprendimas	Antradienis 17.30–17.55 Bilietaų sprendimas		
3.					
4.					
5.					



Pagalvok ir atsakyk. Kokias mąstymo klaidas darai? Savo atsakymą į klausimus pabrauk.

○ **NUKABINTA NOSIS**

Ar dažnai pastebi, jog ieškai, kas neigiamo nutinka?

Niekada Kartais Dažnai Nuolatos

Ar dažnai pastebi, kad ieškai tokių dalykų, kurie nepavyksta arba kur viskas nėra labai gerai?

Niekada Kartais Dažnai Nuolatos

Ar dažnai nekreipi dėmesio į teigiamus ar gerus dalykus arba nepastebi jų?

Niekada Kartais Dažnai Nuolatos

Ar dažnai sumenkini tau nutinkamus teigiamus ar malonius dalykus?

Niekada Kartais Dažnai Nuolatos

○ **IŠPŪSTI ĮVYKIAI**

Ar dažnai pastebi, kad mąstai „viskas arba nieko“ būdu?

Niekada Kartais Dažnai Nuolatos

Ar dažnai išdidini ar perdedi nepavykusių dalykų svarbą?

Niekada Kartais Dažnai Nuolatos

Ar dažnai pavienis neigiamas įvykis lyg sniego kamuolys išauga į suvokimą, kad tai labai didelė nesėkmė?

Niekada Kartais Dažnai Nuolatos

○ **NEŠĖKMĖS NUMATYMAS**

Ar dažnai manai, kad žinai, ką kiti žmonės apie tave galvoja?

Niekada Kartais Dažnai Nuolatos

Ar dažnai manai, kad tau nepasisėks?

Niekada Kartais Dažnai Nuolatos

○ **JAUSMŲ VALDOMOS MINTYS**

Ar dažnai manai, kad esi kvailas ar blogas žmogus?

Niekada Kartais Dažnai Nuolatos

Ar dažnai manai, kad esi nevykėlis, kuris nieko nesugeba tinkamai padaryti?

Niekada Kartais Dažnai Nuolatos

○ **SAVĖS PASMERKIMAS PATIRTI NESĖKMĘ**

Ar dažnai manai, kad viskas, kas netobula, yra blogai?

Niekada Kartais Dažnai Nuolatos

Ar dažnai pastebi save galvojant, jog „turi“ padaryti vieną ar kitą dalyką?

Niekada Kartais Dažnai Nuolatos

Ar dažnai pastebi save sakant „Aš privalau“?

Niekada Kartais Dažnai Nuolatos

○ **KALTINKITE MANE!**

Ar dažnai save kaltini dėl įvairių įvykių ar to, kas nepasisėka?

Niekada Kartais Dažnai Nuolatos

Ten, kur pabraukei atsakymus „Dažnai“, „Nuolatos“, šios mąstymo klaidos tau būdingos ir trukdo įgyvendinti tavo norus, tikslus, svajones. Paklausk, ką mokytojas pasakos apie kiekvieną iš jų ir pagalvok, kaip jas ištaisyti 😊



4.2.3. Pamoka. TIKSLŲ ŽEMĖLAPIS (rekomenduojama 2 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys žinotų:

- kaip siekti savo tikslo per artimiausius dvejus metus;
- kaip sudaryti numatyto laikotarpio tikslų žemėlapi;

gebėtų:

- planuoti būsimus pokyčius siekiant įgyvendinti tikslą;
- įvardinti svajones ir susieti jas su ateities planais ar norais;
- apgalvoti tikslo įgyvendinimo priemones;
- planuoti tikslo įgyvendinimo žingsnius (veiksmų planą);
- sudaryti numatyto laikotarpio tikslų žemėlapi;
- reikšti savo mintis ir jausmus, išsakyti savo nuomonę;

vadovautųsi nuostatomis:

- tikslo siekimas yra kantrus ir nuolatinis darbas;
- svarbu išsikelti realų tikslą ir apgalvoti konkrečius žingsnius, kaip jį pasiekti;
- jei svajoji – kažko sieki;
- kiekvienas turime skirtingus tikslus, norus.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- diskusija;
- minčių lietus.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi) mokymo(si) medžiagą pateikti;
- rašymo priemonės;
- rašymo lenta;
- žali ir raudoni spalvoti pieštukai.

Įvadas į užsiėmimą

Kad svajonės neliktų svajonėmis, būtina siekti tikslų. Tikslai būna maži ir dideli. Siekiant didelių tikslų, būtina pradėti nuo mažesnių. Matant aiškius tarpinius žingsnelius, lengviau save motyvuoti ir stebėti, kaip artėjama link didžiojo tikslo. Veikti motyvuoja ir uždavinys, ir tikslas. Tikslo įgyvendinimas prasideda nuo *planavimo*. Ko konkrečiai aš noriu? Ką aš matau savo svajonėje? Ką ir kokia eilės tvarka man reikia padaryti, kad nueičiau ten, kur noriu nueiti? O tada tarp tų reikšmingų žingsnių reikėtų susidėlioti mažesnius tikslus, mažesnius žingsnelius, jungiančius tuos reikšmingus žingsnius tarpusavyje. Planuojant reikia aiškiai matyti savo norimą rezultatą. Pamatuoti, ko jums reikės, kad tą rezultatą pasiektumėte. Kiek man tai kainuos finansiškai? Ar reikės papildomų žinių arba įgūdžių, kurių šiandien neturiu? Ar reikės praktikos? Ar reikės kitų žmonių pagalbos? Galbūt reikės pakeisti gyvenamąją vietą. Galbūt reikės atsisakyti bendravimo su tam tikrais žmonėmis. Galbūt reikės atsisakyti dalykų, prie kurių esu labai pripratęs (-usi). Galbūt reikės pakeisti mitybos ar darbo, poilsavimo įpročius. Galbūt reikės suformuoti naujus įpročius. Galbūt reikės susirasti papildomą darbą. Visa tai, ko jums reikės, įvardinti ir detalčiai bei pamatuotai aprašyti savo plane. Tai daroma sukuriant kelią / žemėlapi nuo savo šiandienos atskaitos taško iki savo norimo rezultato, su tarpiniais tikslais ir mažesniais žingsneliais tarp jų. Pasiekus kiekvieną mažą tikslą arba atlikus uždavinį, rekomenduojama neskubėti pulti prie kito: įtvirtinimas ir pasidžiaugimas yra taip pat svarbus žmogaus motyvacijos žingsnis.

Vertinimo / įsivertinimo ir refleksijos metodai

Rekomenduojami metodai:

- voratinklis / žvaigždė;

- emocijų liniuotė;
- komentarai raštu.



REKOMENDUOJAMI 4.2.3. PAMOKOS PRATIMAI / UŽDUOTYS

1 pratimas. MANO SVAJONĖS IR GALIMYBĖS

Beveik kiekvienas žmogus turi savo svajonių. Kartais sakoma „Sek paskui savo svajonę“. Svajonės pačios neišsipildo, reikia veikti patiems. Ką daryti, kaip savo svajones paversti tikrove? Svajonės būna labai skirtingos, todėl tam, kad jos išsipildytų, reikia skirtingų dalykų. Kai kurie dalykai būtini kiekvienai svajonei išsipildyti.

Mokiniamis pateikiama užduotis svajones susieti su ateities planais. Atlikus užduotį pasidalinama atsakymais. Jei mokiniams sunku suprasti, mokytojas paaiškina.

APTARIMAS. Ar tavo svajonė įgyvendinama? Kur turėtum labiau pasistengti, kad ji taptų realybe? Jei mokinių užduočių lapuose yra tuščių stačiakampių, su mokiniams padiskutuoti, gal jie nelabai žino, ko gali prireikti norint pasiekti svajonės išsipildymo? Jei yra raudonai nuspalvintų stačiakampių, tegul pagalvoja, ar jo svajonė neveda klaidingu keliu, ar padarė viską, kad ją pasiektų. Žaliai nuspalvinti stačiakampiai rodo, kad jo gebėjimai labiausiai išlavinti.

2 pratimas. POKYČIŲ DĖŽUTĖ

Šis pratimas padės mokiniams numatyti ir suplanuoti būsimus pokyčius.

Mokiniamis pateikiama užduotis užpildyti pateiktą „dėžutę“. Pagalbiniai klausimai, padėsiantys tai padaryti, pateikti joje. Užpildžius lentelę, pasidalina savo atsakymais.

APTARIMAS. Kas jums atrodo svarbiausia? Kokių pokyčių jums reikia, kad pradėtumėt įgyvendinti šiuos sumanymus? Kokias esmines temas išskirtumėt? Kokie svarbiausi klausimai jums kilo? Kokie jų prioritetai?

3 pratimas. PADIDINAMASIS STIKLAS

Pratimas skirtas padėti mokiniams įsivertinti savo tikslą ir apgalvoti priemones jį pasiekti. Tai tarsi tikslo tyrinėjimas pro padidinamąjį stiklą.

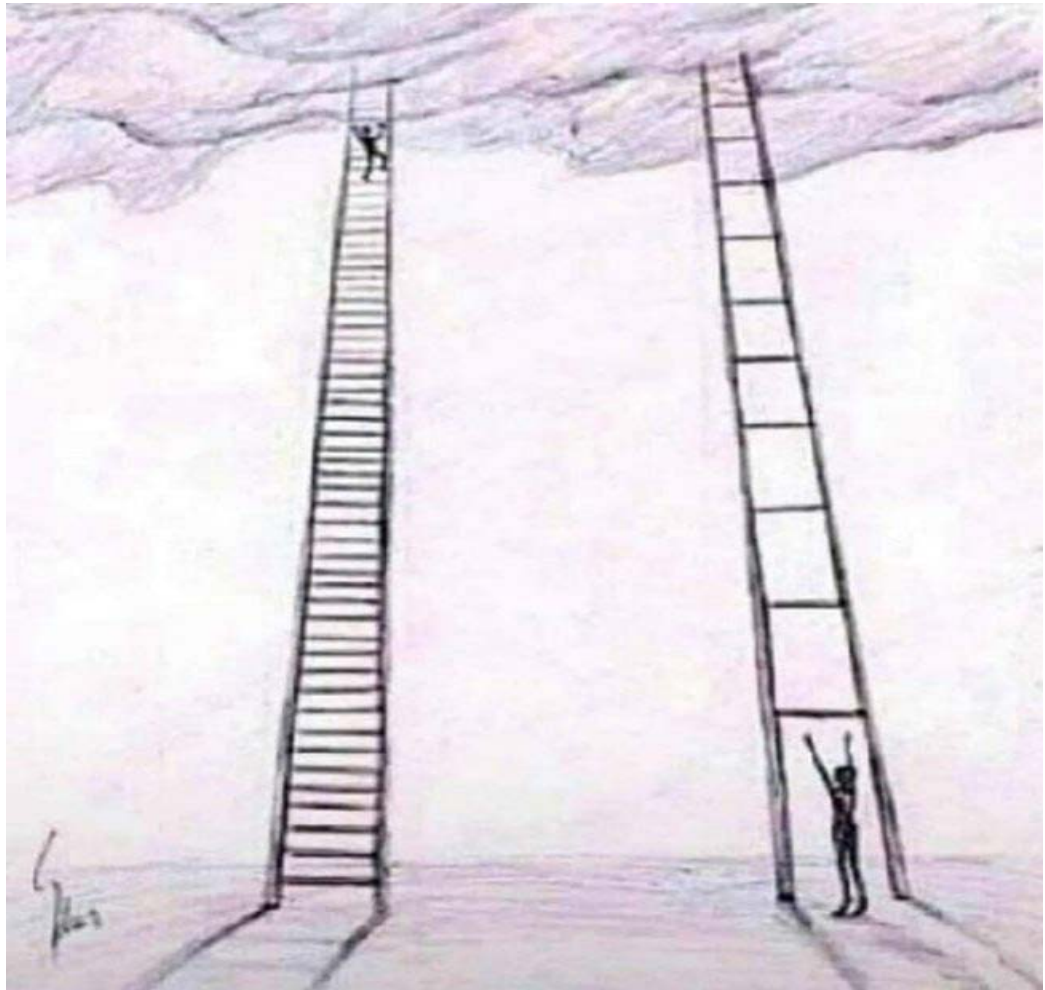
Mokiniamis pateikiama užduotis užpildyti lentelę. Mokytojas paaiškina, kaip ją užpildyti, pateikia savo pavyzdžių ir prašo mokinių savęs neriboti.

APTARIMAS. Kurie dalykai šioje lentelėje atrodo patys reikšmingiausi? Ką mokiniai pamiršo joje įrašyti? Ko yra per daug? Pasitikrinti, kiek jie tiki tuo, ką parašė, kiek tai realu? Kas nutiktų, jei suprastum, kad šio tikslo nepavyks įgyvendinti per dvejus metus?

4 pratimas. TIKSLŲ ŽEMĖLAPIS

Dažniausiai užsibrėžiame didelius tikslus – savo svajonę / matymą apie tai, ko aš noriu siekti. Bet tikslas liks vien tikslu, jei nebus daromi konkretūs žingsniai norint šį tikslą pasiekti. Didelis, ilgalaikis tikslas reikalingas kryptingai nusistatyti, žinojimui, kuria linkme eini, o trumpi, kad jį įgyvendintumėme.

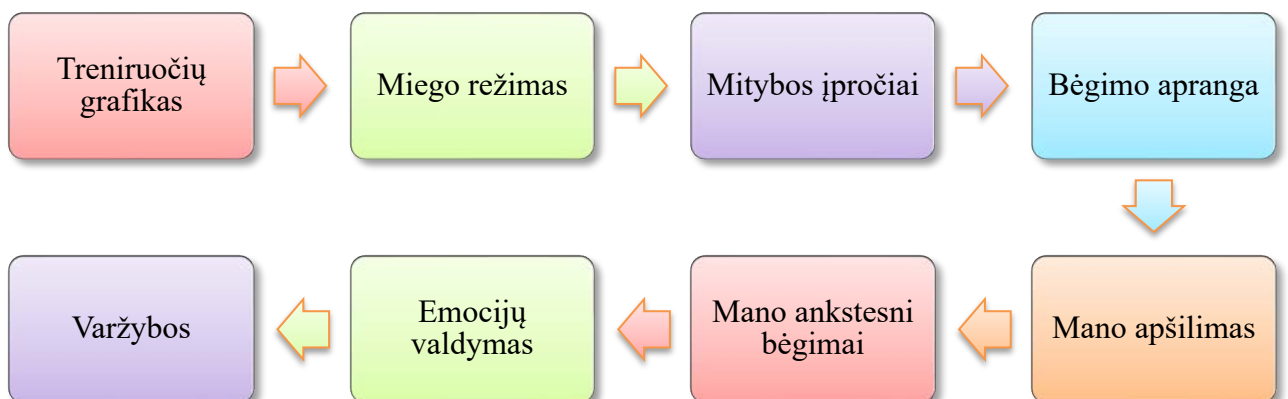
Mokytojas parodo mokiniams žemiau pateiktą paveikslėlį arba piešia lentoje ir klausia mokinių, kurios kopėčios labiau padės pasiekti užsibrėžto tikslo? Labiau tinka tos, kuriose yra daugiau laiptelių, su mokiniams padiskutuoti, kodėl jos tinkamesnės.



4.15. pav. Tikslai – maži ir dideli

Šaltinis: <https://www.samoningoskeliones.lt/tikslai-mazi-ir-dideli/>

Mokytojas pateikia pavyzdį „Po dviejų metų bus bėgimo varžybos, kuriose noriu užimti prizinę vietą. Mano veiksmų planas yra toks:



4.16. pav. Tikslų siekimo seka

- Treniruočių grafikas: kasdien 2 valandas bėgti, sekmadieniais – lėtesnis bėgimas, kad ugdytūsi ištvermė.
- Miego režimas: 22.00 val. lovoje, šeštadieniais galiu susitikti su draugais.
- Mano mitybos įpročiai: pusryčiai būtini, atsisakyti nesveiko maisto.
- Bėgimo apranga: įsigyti kokybiškus rūbus.
- Mano apšilimas: prieš kiekvieną bėgimą atlikti mankštą, susidaryti pratimų kompleksą.
- Mano ankstesni bėgimai: pastebėjau, kad greitai pavargdavau, todėl pradėsiu kiekvieną bėgimą ramiai ir palaipsniui didinsiu tempą, kad užtektų jėgų stipriam finišui.
- Emocijų valdymas: prieš varžybas pradėdau jaudintis. Kasdien atliksiu dėmesingumo pratimus, mokysiuosi susikaupti. Informacijos ieškosiu internete ar paprašysiu trenerio pagalbos.

Laikantis šio veiksmų plano, pradėjo gerėti rezultatai, pastebėta pažanga. Visos šios, rodos, smulkios detalės susidėjo į krūvą ir ėmiau vis labiau tuo mėgautis“. Kaip pasinaudosi tikslo siekimo veiksmų planu, priklauso nuo tavęs. Svarbiausia elgtis protingai, praktiškai ir būti pozityviam. Mokiniam patariama, apsibrėžus reikiamus pokyčius:

- nuolat sekti procesą;
- iš visų savo klaidų mokytis;
- praktikuotis, praktikuotis ir dar kartą praktikuotis;
- būti kantriems, išlikti ramiems ir susikaupusiems. Tinkamas požiūris atsiperka;
- pagalbos prašyti reikia, ir tai nėra gėda, nes vienas pats negali visko žinoti.

Bebaigiant įgyvendinti tikslą, reikės įveikti iššūkį. Pasisėks, ar ne – nežinome. Tačiau bent jau būsite ramūs, kad darėte viską, ką galėjote, kad jį įgyvendintumėte.

Mokiniam pateikiama užduotis įvardinti ateinančių dvejų metų tikslą / svajonę ir susidaryti tikslų žemėlapi – jo įgyvendinimo veiksmų planą.

APATARIMAS. Kaip sudarytas tikslų žemėlapis padės pasiekti tikslą.



Užduotis mokiniui MANO SVAJONĖS IR GALIMYBĖS

Ši užduotis tau padės įvardinti svajones ir susieti jas su ateities planais ar noru, kurį stengiesi įgyvendinti. Kaip turi atlikti užduotį:

- įvardink savo svajonę ir pagalvok, kokių gebėjimų reiks svajonę pasiekti;
- šiuos gebėjimus aprašyk stačiakampiuose prie svajonės pavadinimo;
- gebėjimus, kuriuos jau pakankamai išlavinai, nuspalvink mėlynai, o gebėjimus, kurie tau atrodo per sudėtingi – raudonai.



Kokio išsilavinimo?

.....
.....

Aš turėčiau gebėti

.....
.....
.....

Aš turėčiau gebėti.

.....
.....

Ko man reikia, kad pasiekčiau
šią svajonę?.....

.....

Užsienio kalbų?

.....
.....
..

Kokio elgesio?

.....
.....
.....

Fizinio pasirengimo?

.....
.....

Aš turėčiau gebėti.

.....
.....
.....

Aš turėčiau gebėti

.....
.....
.....

4.17. pav. Mano svajonė



Užduotis mokiniui POKYČIŲ DĖŽUTĖ

Žemiau pavaizduota „Pokyčių dėžutė“ padės tau numatyti ir suplanuoti būsimus pokyčius, kurie yra būtini tavo išsikeltam tikslui ar norui pasiekti.

Ką nori pasiekti? <ul style="list-style-type: none">• Ką nori pradėti daryti?• Ką nori nustoti daryti?• Ką nori keisti?• Kas turi būti kitaip? Parašyk.....	Kokių dalykų nebenori? <ul style="list-style-type: none">• Kas tave erzina, jaudina, sukelia nepasitenkinimą?• Kokios situacijos ir simptomai yra naikintini? Parašyk.....
Kokios galimos rizikos įgyvendinus pokyčius? <ul style="list-style-type: none">• Kas blogiausia gali nutikti įgyvendinus pokyčius?• Kokios kitos galimos rizikos?• Kaip tai atsilies...(nurodykite kam)? Parašyk.....	Kas tave riboja ir kas tave skatina? <ul style="list-style-type: none">• Kokie dalykai tai trukdo?• Kokie dalykai tau padeda?• Kas tave stabdo?• Kas tave skatina? Parašyk.....



Užduotis mokiniui PADIDINAMASIS STIKLAS

Žemiau pateiktoje lentelėje pateikti klausimai, prie kurių reiks parašyti pavyzdžių. Ši užduotis padės atidžiau įsivertinti savo tikslą ir apgalvoti priemones jį pasiekti.

Pagalvok apie tikslą, kurį norėtum įgyvendinti per artimiausius dvejus metus.

KLAUSIMAI	PAVYZDYS
Mano tikslas, kurį noriu pasiekti per artimiausius dvejus metus, yra:	
Ko aš konkrečiai noriu? (Dėl ko aš keliu šį tikslą?)	
Kur ir kaip tai turi įvykti (vieta, laikas, būdas, kaip tai turi vykti)?	
Kas pasikeis, kai tai įvyks? (Ką aš jausiu? Ką aš matysiu? Ką aš išgirsiu?)	
Kas pasikeis, kai tai įvyks? (Ką aš jausiu? Ką aš matysiu?)	
Kaip sužinosiu, ar esu teisingame kelyje šio tikslo link? (Gal darau klaidų, nukrypstu nuo tikslo ir pan.)	
Kaip sužinosiu, ar esu teisingame kelyje link šio tikslo? (Gausiu grįžtamąjį ryšį iš aplinkos, pats pastebėsiu savo pokyčius pats).	
Ko man prireiks, kad pasiekčiau šį tikslą? (Laiko, tikėjimo, kantrybės, grįžtamojo ryšio iš aplinkos).	
Ar yra kažkas, ko man gali prireikti, bet apie tai dar nežinau? (Trukdžiai: gal disciplinos kasdien tai daryti ir pan.)	
Kas palaikys ir parems mane siekiant šio tikslo? (Kokie žmonės, kas jie man tokie?)	
Ar aš vis dar noriu siekti šio tikslo?	Jei TAIP, paaiškink Jei NE, paaiškink



Užduotis mokiniui TIKSLŲ ŽEMĖLAPIS

Sudaryk tikslų žemėlapij, kuris padės įgyvendinti tavo svajones / tikslus per artimiausius dvejus metus. Parašyk pagrindinį tikslą stačiakampyje „Tikslas“, o kituose stačiakampiuose eilės tvarka, žingsnius / veiksmų planą jį įgyvendinti.

Jei trūksta stačiakampių – pridėk savo, o jei pateikta žemėlapio schema nepatinka, gali susikurti savo.

The image shows a goal map template on a light green background. It consists of six colored boxes arranged in a 3x2 grid, and one larger box at the bottom. The boxes are numbered 1 through 6, starting from the bottom right and moving counter-clockwise. The boxes are: 1. Light red, 2. Light orange, 3. Light blue, 4. Light purple, 5. Light green, and 6. Light red. Below the grid is a larger light green box labeled 'Tikslas:'.

4.18. pav. Mano tikslų žemėlapis

Šaltinis: sudaryta autorių, pagal literatūros sąrašą „Tu esi nerealus: išmok pasitikėti savimi ir išdrįsk sužibėti (beveik) visose srityse. M. Syed. Žmogaus psichologijos studija, 2019“.



5 mokymosi rezultatas. SUPRASTI ŠEIMOS VAIDMENĮ

5.1. Tema. ŠEIMOS NARIAI

Tikslas: diegti(is) bendrąsias šeimos vertybes.

Uždaviniai:

- paaiškinti, kuo žmogui svarbi šeima;
- apibūdinti pareigų pasiskirstymą šeimoje;
- išvardinti šeimos santykius lemiančius veiksnius;
- įvardinti santuokos sudarymo aplinkybes.

Įgyjamos / plėtojamos kompetencijos:

- asmeninė, socialinė ir mokymosi mokyti;
- pažinimo;
- iniciatyvumo ir kūrybiškumo;
- komunikavimo;
- skaitmeninė.

Mokymosi pasiekimų vertinimas (slenkstinis):

Suprasta, kuo žmogui svarbi šeima, kiekvieno šeimos nario pareigos ir atsakomybė.

Naudota literatūra ir informacijos šaltiniai:

1. Dėlionė. Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-05-06):

<https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=2929f10e3271>

2. Interaktyvių užduočių programa. Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-05-06):

<https://learningapps.org/>



5.1.1. Pamoka. ŠEIMOS SVARBA ŽMOGAUS GYVENIME

(rekomenduojama 2 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- šeimos reikšmę žmogaus gyvenime;
- darna šeimoje priklauso nuo kiekvieno jos nario;
- šeimos narių pagalba padeda įveikti nesėkmes;

gebėtų:

- įvardinti netinkamo elgesio šeimoje požymius;
- apibūdinti šeimos narių tarpusavio santykius;
- suburti šeimą bendrai veiklai;

vadovautųsi nuostatomis:

- rūpinimasis šeimos nariais;
- pagarba ir tolerancija šeimoje;
- atsakingas sprendimų priėmimas.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- minčių lietus;
- diskusija;
- pokalbis;
- individualus darbas;
- apibendrinimas.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi) mokymo(si) medžiagą pateikti;
- spalvotas popierius;
- žirklys;
- spalvoti pieštukai.

Įvadas į užsiėmimą

Papasakoti apie šeimos reikšmę žmogaus gyvenime, akcentuojant, kad šeima yra pirmoji bendruomenė, kurioje auga žmogus. Paaškinama, kad šeimos gali būti įvairios savo narių sudėtimi, lytimi ir tarpusavio ryšiais. Aiškinamasi, kokia mokinių patirtis, iš kokių narių susideda jų šeimos. Diskutuojama apie šeimos svarbą, artimųjų ryšius mokinių gyvenime.

Vertinimas / įsivertinimas ir refleksija

Apibendrinant pamoką, pateikiamos tezės (išvados), apie kurias mokiniai turi išreikšti savo nuomonę, pakeldami atitinkamos spalvos pieštuką.

Spalvų reikšmės:

raudona – prieštaravimas;

žalia – pritarimas;

geltona – abejonė.

Dėl pareikštų prieštaravimų ir abejonių diskutuojama, aiškinamasi.

**1 pratimas. ŠEIMOS MEDIS**

Mokiniamis pateikiama užduotis sudaryti savo šeimos medį. Mokiniai turi išsikirpti tiek obuolių, kiek jo šeimoje yra narių. Ant iškirptų obuolių mokiniai užrašo šeimos narių vardus, nurodydami tarpusavio ryšį. Obuolius su vardais mokiniai „pakabina“, t. y., suklijuoja ant medžio. Savo šeimos medį pristato.

2 pratimas. DARNA ŠEIMOJE

Klasė suskirstoma į grupes po 2-3 mokinius. Mokiniai pakviečiami pagalvoti, kuo pasižymi darni šeima. Pateikiama užduotis įrašyti į „debesėlius“ savybes, teiginius, kurie apibūdina šeimos darną. Darbai pristatomi ir aptariami.

3 pratimas. PAGARBA TĖVAMS

Mokiniamis pateikiami teiginiai apie pagarbą tėvams. Mokiniai pagalvoję turi pabraukti žalia spalva svarbiausią teiginį, raudona spalva – sunkiausiai įvykdomą teiginį. Mokinių pasirinkimai aptariami.

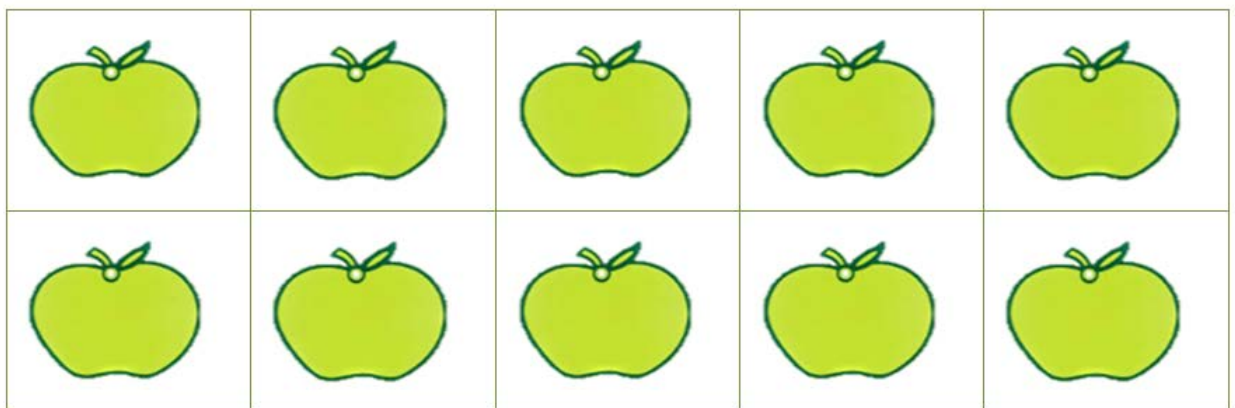
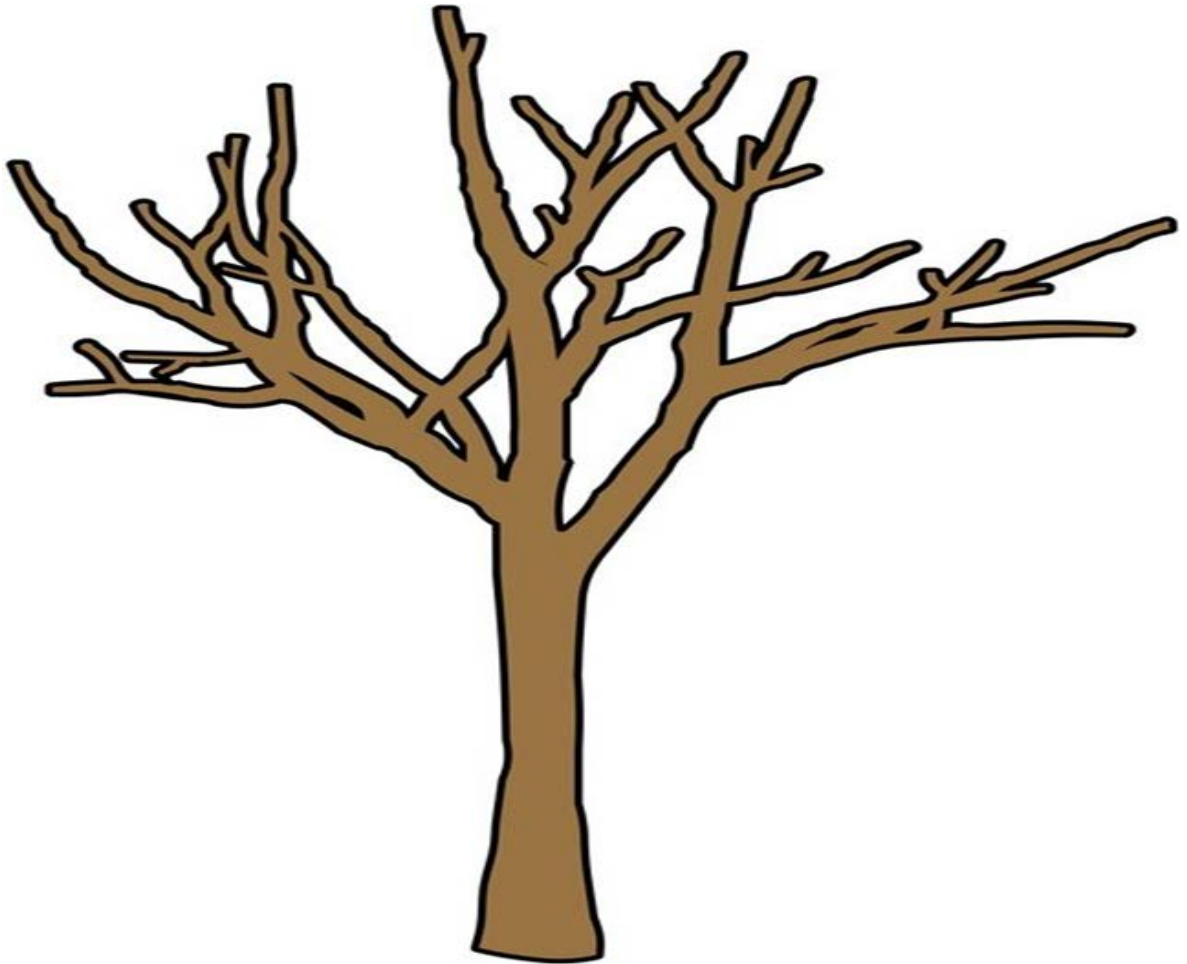
4 pratimas. ŠEIMOS VERTYBĖS

Mokiniamis pateikiama užduotis išskirti svarbiausias šeimos vertybes. Iš pateiktų 12 teiginių, apibūdinančių šeimos vertybes, mokinių prašoma išsirinkti 3 mažiau svarbias vertybes ir jas atidėti į šalį. Po to dar du kartus prašoma atidėti po tris mažiau svarbias vertybes. Likus 3 vertybėms, mokiniai turi pasirinkti ir pasilikti po vieną, jų manymu, svarbiausią teiginį apie šeimos vertybę. Visi mokiniai išrinktas svarbiausias vertybes suklijuoja ant vieno lapo, komentuodami savo pasirinkimą



Užduotis mokiniui ŠEIMOS MEDIS

Išsikirpk tiek obuolių, kiek tavo šeimoje yra narių. Ant iškirptų obuolių užrašyk šeimos narių vardus, nurodydamas tarpusavio ryšį, pvz., sesuo Akvilė, senelis Vincas ir pan. Obuolius su vardais priklijuok ant medžio. Pristatyk savo šeimos medį.

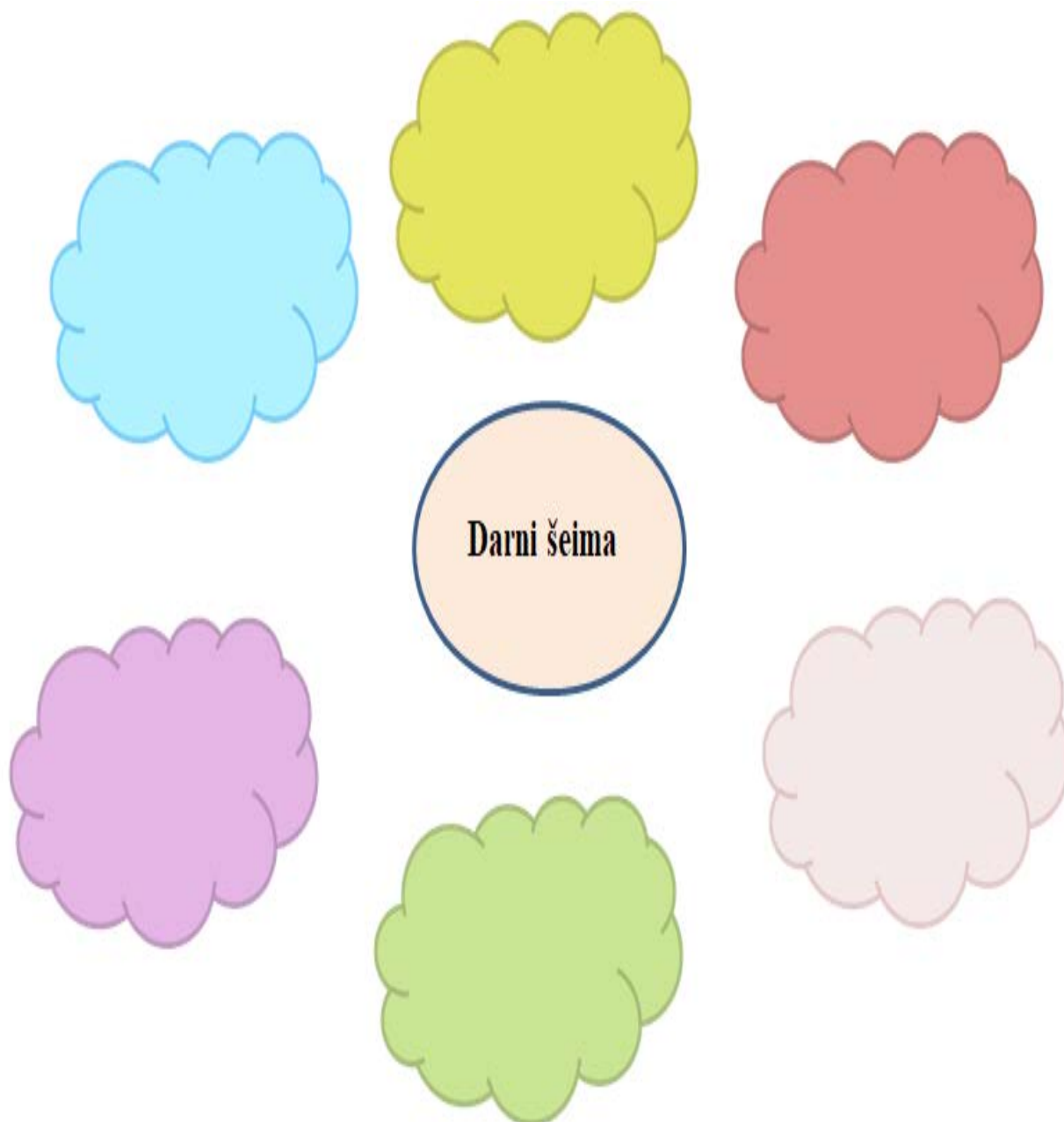


5.1. pav. Šeimos medis



Užduotis mokiniui DARNA ŠEIMOJE

Pagalvok su draugais, kuo pasižymi darni šeima ir įrašyk į „debesėlius“ (ir šalia jų) savybes, teiginius, kurie apibūdina šeimos darną. Darbą pristatyk.



5.2. pav. Darnios šeimos savybės



Užduotis mokiniui PAGARBA TĖVAMS

Perskaityk teiginius apie pagarbą tėvams ir pagalvok:

1. Kuris iš teiginių yra svarbiausias. **Pabrauk jį žalia spalva.**
2. Kurį iš teiginių sunkiausia įvykdyti? **Pabrauk jį raudonai.**

Gerbti tėvus, reiškia:

- Mylėti juos jau vien dėl to, kad mums davė gyvybę.
- Mylėti ir tada, kai matome jų ydas ir silpnybes.
- Būti nuoširdiems ir dėkingiems.
- Klausti patarimo.
- Neskaudinti ir neįžeisti.
- Padėti ir rūpintis jais senatvėje



Užduotis mokiniui ŠEIMOS VERTYBĖS

Sukarpyk juostelėmis lentelę su teiginiais, apibūdinančiais šeimos vertybes. Pagal mokytojo nurodymus atlik užduotį.

PAGARBA
MEILĖ
RŪPINIMASIS
GERUMAS
IŠTIKIMYBĖ
ATSAKOMYBĖ
SAUGUMAS
PAREIGINGUMAS
PASITIKĖJIMAS
DRAUGYSTĖ
BENDRAVIMAS
ATVIRUMAS



5.1.2. Pamoka. ŠEIMOS DARNA

(rekomenduojama 2 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- kokį poveikį daro žodžiai ir veiksmai kitam šeimos nariui;
- kaip jaučiamės, kai kiti šeimos nariai mums daro gerą darbą;
- kad šeimoje svarbu tarpusavio supratimas ir atvirumas;

gebėtų:

- pastebėti ir vertinti savo bei kitų gerąsias savybes;
- teisingai paskirstyti pareigas šeimoje;
- kalbėtis apie tarpusavio santykius;

vadovautųsi nuostatomis:

- rūpinimasis šeimos nariais;
- gyventi tik šeimos interesais;
- atsakingai priimti sprendimus.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- pokalbis;
- diskusija;
- aptarimas;
- individuali užduotis.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi) mokymo(si) medžiagą pateikti;
- spalvoti pieštukai,
- šeimyninės nuotraukos.

Įvadas į užsiėmimą

Paašškinti, kad dėl šeimos vienybės ir sutarimo reikia pasistengti visiems šeimos nariams. Šeimos darną padeda palaikyti bendra šeimos narių veikla laisvalaikiu, bendri siekiai ir svajonės bei jų įgyvendinimas. Atkreipti dėmesį, kad šeimos namų ūkyje yra įvairių pareigų ir labai svarbu, kaip jas pasiskirsto visi šeimos nariai. Gerai, jei draugiškai visi pasidalija ir atlieka savo prisiimtas pareigas, ir atvirkščiai, jei nuolat vienas narys už viską atsakingas, tokiu atveju darnos šeimoje nėra.

Vertinimo / įsivertinimo ir refleksijos metodai

Mokytoja pakviečia garsiai pabaigti sakinį: Šeima – tai.....

Nupiešiami trys laiptai lentoje. Mokytoja paprašo mokinių įsivertinti, kaip sekėsi pamokoje. Reikia nupiešti save ant laiptelių, kur 1 laiptelis – labai gerai, 2 – gerai, 3 – norėtusi, kad būtų geriau.



1 pratimas. SUDEK DĒLIONĒ

Labai smagus bendras šeimos užsiėmimas – dėlionė rinkimas. Mokiniam pateikiama užduotis, naudojantis IT surinkti dėlionę. Atlikus užduotį, mokiniams patariama šią dėlionę surinkti kartu su savo šeima.

Dėlionės nuoroda (žiūrėta 2022-05-06):

<https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=2929f10e3271>

2 pratimas. BENDRA ŠEIMOS VEIKLA

Mokiniai pristato savo šeimas: parodo savo šeimos nuotraukas, išvardija savo šeimos narius, papasakoja, ką jie mėgsta daryti visi kartu. Mokiniam pateikiama užduotis apie bendras šeimos veiklas. Mokiniai pagal pateiktus paveikslėlius / nuotraukas turi įvardinti, kokia veikla užsiima šeima. Pratimu siekiama, kad mokiniai suvoktų bendrystės šeimoje svarbą. Mokinių mintys aptariamos.

3 pratimas. ŠEIMOS SVAJONĒ

Mokiniam akcentuojama, kad šeimas vienija ne tik bendros veiklos, bet ir svajonės kažką bendrai nuveikti, įsigyti, keliauti, pastatyti, pasodinti ir t. t. Mokiniam pateikiama užduotis aprašyti arba nupiešti savo šeimos svajonę. Po to, mokiniai, jeigu nori, pasidalija savo šeimos svajonėmis. Galbūt mokiniai galės „pasinaudoti“ kitų svajonėmis, papildyti jomis savo svajonių bagažą.

4 pratimas. PAREIGOS ŠEIMOJE

Mokiniam pateikiamas namų ūkio darbų sąrašas. Mokiniai turi įrašyti, kuris šeimos narys ką paprastai atlieka jų šeimoje. Atlikus užduotį, mokytojas pateikia diskusijos klausimus.

- Ar jūsų šeimoje teisingai paskirstyti darbai? Kas jų atlieka daugiausiai?
- Kokios jūsų pareigos šeimoje?
- Kas pasikeistų, jei jūs prisiimtumėte daugiau pareigų šeimoje?



Užduotis mokiniui SUDĖK DĖLIONĘ

Labai smagus bendras šeimos užsiėmimas – dėlionių rinkimas. Naudojantis IT, pagal nuorodą (žiūrėta 2022-05-06): <https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=2929f10e3271> atsidaryk dėlionę ir surink dėlionę. Pasidalink įspūdžiais, kaip sekėsi su klasės draugais.

Gal norėtum šią dėlionę surinkti kartu su savo šeima? Pabandyk – tikriausiai turėsite smagu šeimos užsiėmimą.



Užduotis mokiniui BENDRA ŠEIMOS VEIKLA

Šeimos darnai labai svarbu bendra jos narių veikla. Išižiūrėk į paveikslėlius / nuotraukas ir pagalvok, kokia bendra veikla šeimos užsiima – įrašyk po paveikslėliais. Atlikęs užduotį, pasidalink savo nuomone su draugais, aptark su mokytoju



5.3. pav. Bendra šeimos veikla

Šaltinis: <https://openphoto.net/>; <http://www.photogen.com/>; <http://turbophoto.com/Free-Stock-Images/>



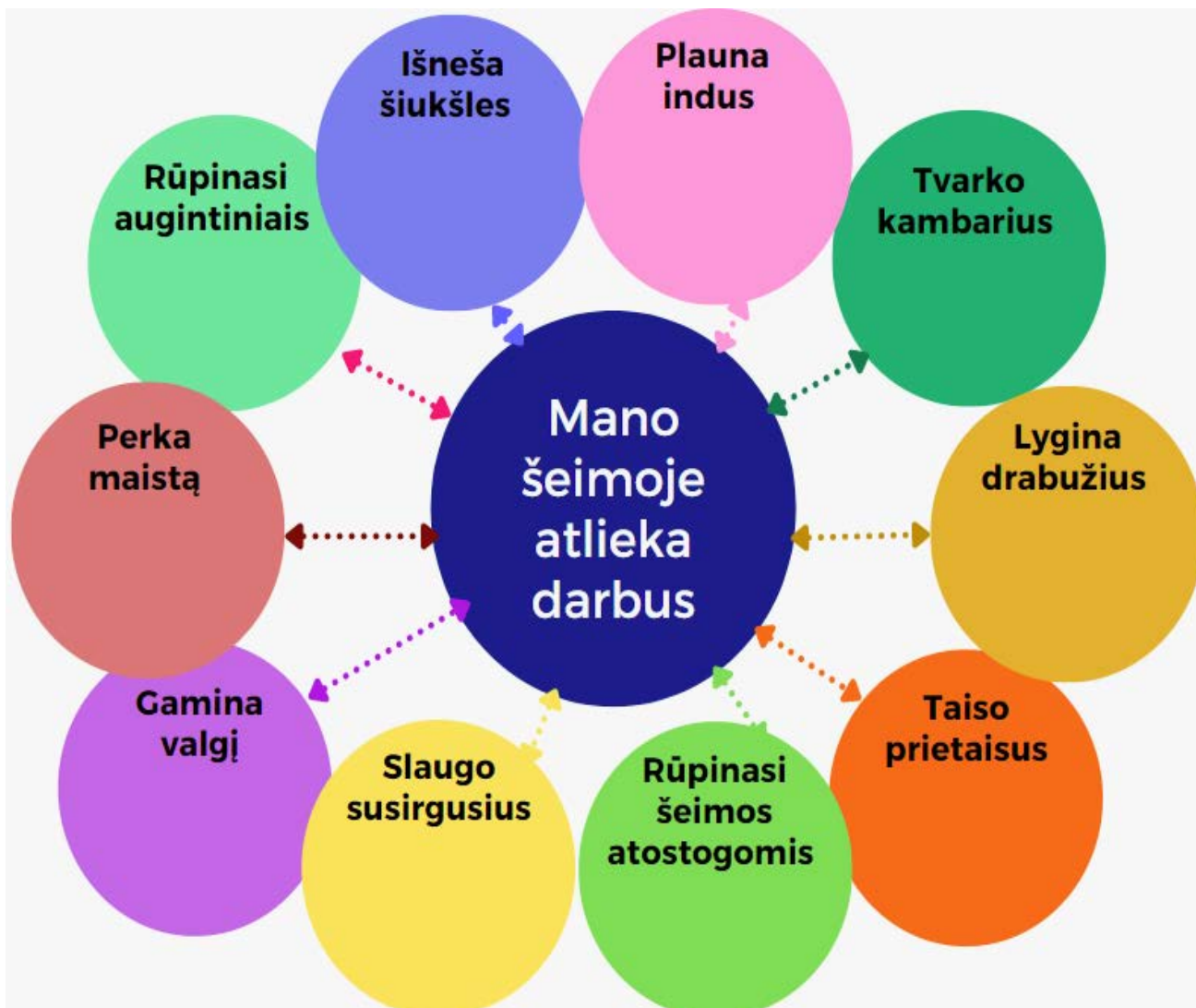
Užduotis mokiniui ŠEIMOS SVAJONĖ

Šeimas vienija ne tik bendros veiklos, bet ir svajonės kažką bendrai nuveikti, išigyti, keliauti, pastatyti, pasodinti ir t. t. Ant mokytojo duoto lapo aprašyk arba nupiešk savo šeimos svajonę. Jeigu nori, pasidalink savo šeimos svajonėmis su draugais. Galbūt galėsi „pasinaudoti“ kitų svajonėmis, papildydamas jomis savo svajonių bagažą.



Užduotis mokiniui PAREIGOS ŠEIMOJE

Šeimos ūkyje yra įvairių darbų. Įrašyk, kas juos paprastai atlieka tavo šeimoje: tėtis, mama. O gal tą patį darbą atlieka keli šeimos nariai? Puiku, vadinasi, jūsų šeima draugiška ir dalinasi pareigomis. Pasikalbėk su draugais klasėje, kas ir kokius darbus atlieka jų šeimose, namuose.



5.4. pav. Pareigos šeimoje



5.1.3. Pamoka. KELIAS Į SANTUOKĄ

(rekomenduojama 2 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- kas yra santuoka;
- santuokos svarbą žmogaus gyvenime;

gebėtų:

- išsakyti samprotavimus apie santuoką;
- įvardinti santuokos teikiamus privalumus ir atsakomybes;

vadovautųsi nuostatomis:

- tarpusavio pagarba;
- atsakomybė už kitus;
- pareiškimas.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- pokalbis;
- diskusija;
- aptarimas;
- individuali užduotis.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi) mokymo(si) medžiagą pateikti;
- kompiuteriai mokiniams su interneto prieiga, rašymo priemonės, popierius spausdinti.

Įvadas į užsiėmimą

Papasakoti mokiniams, kad šeima kuriama dėl skirtingų motyvų: meilės, tradicijų puoselėjimo, užtikrintumo siekimo, noro įsipareigoti, siekio išsaugoti žmogų, noro tapti suaugusiam. Įvardijama, kas yra vadinama santuoka, kuo skiriasi civilinė ir bažnytinė santuoka. Akcentuojama, kad žmogus, norėdamas sukurti šeimą, įregistruoti santuoką, turėtų tikslingai to siekti tiek emocine, tiek finansine prasme.

Vertinimo / įsivertinimo ir refleksijos metodai

Klausimai pamokos pabaigoje.

Kaip jautiesi po šios pamokos?

Ar pasikeitė tavo požiūris į santuoką?



REKOMENDUOJAMI 5.1.3. PAMOKOS PRATIMAI / UŽDUOTYS

1 pratimas. KRYŽIAŽODIS APIE ŠEIMĄ

Mokiniamis pateikiama užduotis išspręsti kryžiažodį apie šeimos narius.

Kryžiažodžio nuoroda (žiūrėta 2022-05-06):

https://learningapps.org/11385072?fbclid=IwAR1hsriXgZTdInrp1lz6iauzBw3yyyVj6SDZ1gn7bT4-hyH02En_SKn-whw

2 pratimas. KAS TAU YRA SANTUOKA?

Pratimo tikslas – padėti mokiniui suvokti santuokos reikšmę žmogaus gyvenime. Pateikiama užduotis mokiniams pažymėti sau tinkamus teiginius apie santuoką.

3 pratimas. PASIRINKIMO GALIMYBĖS

Mokiniamis pateikiama užduotis: įsivaizduoti, kad mokiniai jau turi vaikiną ar merginą. Kokia galėtų būti jų draugystės, santykių eiga, kuri pasibaigtų santuoka? Mokiniai siūlo galimybes, o mokytojas jas užrašo lentoje. Svarbu užrašyti visas mokinių pasakytas mintis ir kartu jas aptarti. Mokiniai gali pasidalinti realiomis savo patirtimis, išgyvenimais, papasakoti savo tėvų, senelių sėkmingos santuokos istoriją.

4 pratimas. AŠ BŪSIU PASIRENGĘS(USI) VESTI / IŠTEKĖTI, KAI...

Pratimo tikslas – paskatinti mokinius pagalvoti, kokiame savo gyvenimo etape, kokiomis aplinkybėmis jie jau būtų pasirengę kurti šeimą. Mokiniamis pateikiama užduotis įvardinti 5 svarbias aplinkybes / priežastis, dėl kurių jie būtų pasiruošę įregistruoti santuoką ir prisiekti savo išrinktajam(-ajai). Pasiūloma pasirašyti santuokos priesaiką ir aptarti, kokie jausmai kyla. Rekomenduojama, atsižvelgus į mokinių gebėjimus, sukurti santuokos priesaiką pagal Canva programos šablonus.



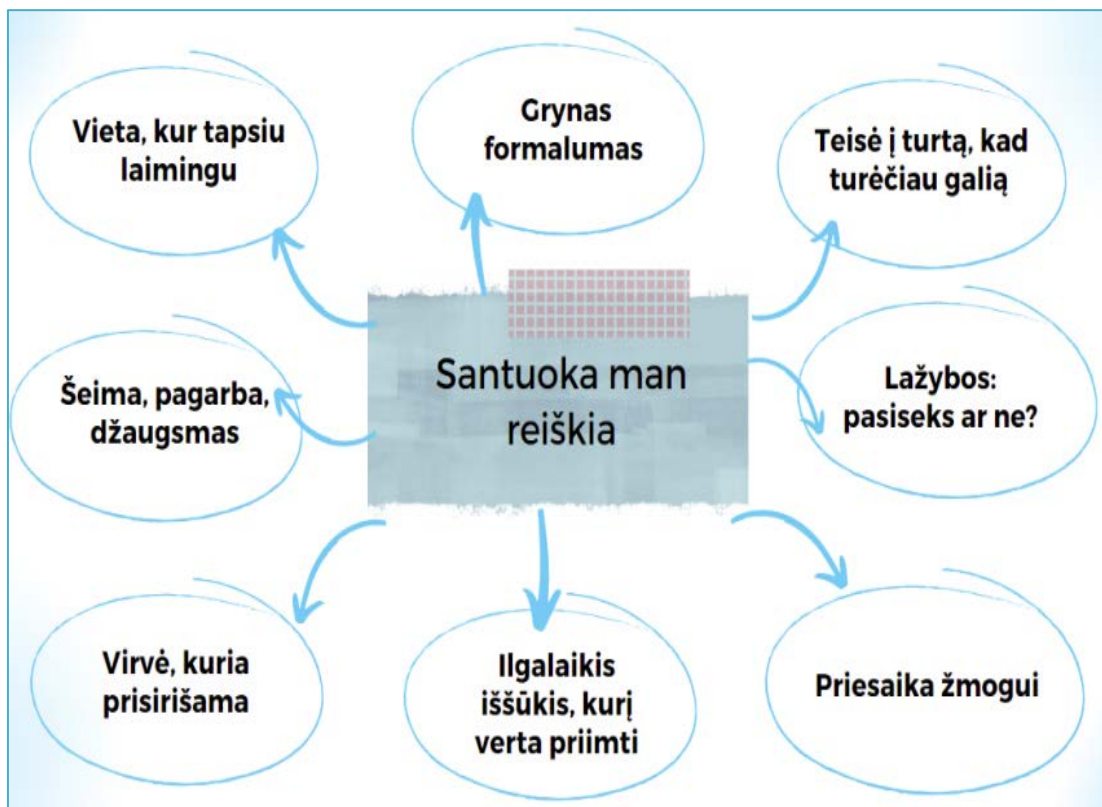
Užduotis mokiniui KRYŽIAŽODIS APIE ŠEIMĄ

Naudojantis IT, pagal nuorodą (žiūrėta 2022-05-06):
https://learningapps.org/11385072?fbclid=IwAR1hsriXgZTdInrp1lz6iauzBw3yyyVj6SDZ1gn7bT4-hyH02En_SKn-whw atsidaryk ir išspręsk kryžiažodį apie šeimos narius.
Pasidalink įspūdžiais, kaip sekėsi, ar visus šeimos narius žinojai?



Užduotis mokiniui KAS TAU YRA SANTUOKA?

Kaip supranti santuoką? Ką ji tau reiškia? Pagalvok, prisimink savo artimųjų šeimas ir tau tinkamų teiginių laukelį nuspalvink, o netinkamus teiginius užbrauk.



5.5. pav. Santuokos reikšmė



Užduotis mokiniui PASIRINKIMO GALIMYBĖS

Įsivaizduok, kad jau turi vaikina/mergina. Kokia galėtų būti jūsų draugystė, santykių eiga, kuri pasibaigtų santuoka? Pagalvok ir pasiūlyk galimybes, kurias mokytojas užrašys, kaip ir kitų mokinių, lentoje. Paskui kartu jas aptarsite. Gali pasidalinti realia savo patirtimi, išgyvenimais, papasakoti savo tėvų, senelių sėkmingos santuokos istoriją.



Užduotis mokiniui
AŠ BŪSIU PASIRENGĘS(USI) VESTI / IŠTEKĖTI, KAI...

Įvardink 5 svarbias aplinkybes / priežastis, dėl kurių būtum jau pasiruošęs(-usi) įregistruoti santuoką ir prisiekti savo išrinktajam(-ajai).



5.6. pav. Kada aš būsiu pasiruošęs santuokai

Pasirašyk santuokos priesaiką.
Kaip jautiesi perskaitęs SANTUOKOS PRIESAIKĄ?
Ar įsivaizduoji save tariant šiuos žodžius?
Pasidalink įspūdžiais.



5.6. pav. Kada aš būsiu pasiruošęs santuokai



6 mokymosi rezultatas. PLANUOTI ASMENINIŲ LĖŠŲ VALDYMĄ

6.1. Tema. PINIGAI IR JŲ REIKŠMĖ ASMENINIAME IR PROFESINIAME GYVENIME

Tikslas: suvokti tikslingo pinigų naudojimo esmę.

Uždaviniai:

- paaiškinti, kaip sudaromas asmeninis biudžetas;
- mokėti paskirstyti pinigus pagal poreikius;
- sudaryti pinigų taupymo planą;
- paaiškinti, kodėl reikia saugoti savo ir kitų žmonių turta.

Įgyjamos / plėtojamos kompetencijos:

- asmeninė, socialinė ir mokymosi mokyti;
- verslumo;
- iniciatyvumo ir kūrybiškumo;
- komunikavimo.

Mokymosi pasiekimų vertinimas (slenkstinis):

suprasta pinigų naudojimo paskirtis. Suprastas turto, jo vertės bei kainos santykis.

Naudoti literatūros ir informacijos šaltiniai:

- Profesinės reabilitacijos programos užduočių rinkinys. Išleistas pagal projektą „Neįgaliųjų profesinės karjeros padalinio Lietuvos reabilitaciniame profesinio rengimo centre sukūrimas“ Nr. BPD2004-ESF-2.3.0-04-06/0040. UAB „Litera“, 2008
- Prieiga per internetą:
 - Lietuvos banko patarimai (žiūrėta 2022-05-11): <https://www.lb.lt/lt/asmeniniu-finansu-valdymas-nuo-ko-pradeti#ex-1-2>
 - Policijos patarimai (žiūrėta 2022-05-11):
<https://policija.lrv.lt/lt/policija-pataria>
<https://policija.lrv.lt/uploads/policija/documents/files/patarimai/kaip-apsaugoti-save-ir-turta/apsauga.pdf>
 - Sodros patarimai apie kaupimą pensijai ir su tuo susijusius mokesčius(žiūrėta 2022-05-11) : <https://www.sodra.lt/lt/situacijos/svietimas>
 - Interneto edukacinė svetainė „TAXEDU“ apie mokesčius(žiūrėta 2022-05-11):
<https://taxedu.campaign.europa.eu/lt/taxlandia>



6.1.1. Pamoka. ASMENINIS BIUDŽETAS

(rekomenduojama 4 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- pinigų svarbą siekiant tenkinti asmeninius poreikius;
- pajamų gavimo galimybes;

gebėtų:

- numatyti asmeninių poreikių tenkinimo kainą pinigine išraiška;
- sudaryti asmeninį biudžetą (savaitės, mėnesio);

vadovautųsi nuostatomis:

- poreikių tenkinimo ištekliai yra riboti;
- racionalus prioritetų išskyrimas;
- pinigai uždirbami geru ir sąžiningu darbu.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- pasakojimas;
- klausymas;
- interaktyvūs žaidimai;
- individualus darbas;
- konsultavimas.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi);
- kompiuteriai mokiniams su interneto prieiga, rašymo priemonės, popierius spausdinti.

Įvadas į užsiėmimą

Papasakoti apie tai, kad kiekvienas žmogus turi asmeninių bei bendrų šeimos poreikių, kuriuos norint patenkinti dažniausiai reikalingi pinigai. Aptarti pinigų gavimo šaltinius, kas yra pajamos ir išlaidos, kas yra prekė ir paslauga. Akcentuoti, kad, planuojant savo pajamas ir išlaidas labai svarbu įsivertinti savo materialinę padėtį. Asmeninio biudžeto sudarymas gali padėti tai padaryti sėkmingai, tai yra, pinigų paskirstymas, planavimas, prieš juos išleidžiant.

Vertinimo / įsivertinimo ir refleksijos metodai

Klausimai pamokos pabaigoje.

1. Kas yra prekė ir paslauga? Pateikite po 3 pavyzdžius.
2. Kas yra vartotojas? Ar kiekvienas žmogus yra vartotojas?
3. Kuo skiriasi žmonių norai ir poreikiai?
4. Sudarius mėnesio asmeninį biudžetą, kuris atvejis būtų geriausias:
 - 4.1. pajamos lygios išlaidoms;
 - 4.2. pajamos didesnės nei išlaidos;
 - 4.3. pajamos mažesnės už išlaidas.



1 pratimas. PREKĖS IR PASLAUGOS

Mokiniamis paaiškinti, kas yra laikoma preke ir kas paslauga.

Mokiniai suskirstomi po du. Poroje jie trumpai pasikalba apie tai, ką dažniausiai perka, kokiomis paslaugomis naudojasi. Taip pat stebi vienas kitą, kuo apsirengę, kokias priemones, daiktus tuo metu turi (rašiklis, knyga, telefonas, papuošalai ir pan.). Mokiniamis pateikiama užduotis: parašyti pavadinimus kelių prekių, kuriuos porininkas dažniausiai vartoja, ar paslaugų, kuriomis naudojasi. Parašę mokiniai poroje aptaria, ar teisingai aprašė draugo vartojimo įpročius. Akcentuoti, kad vartotojas yra kiekvienas žmogus, kuris vartoja prekes ir naudojasi paslaugomis.

Rekomenduojama papildomai treniuotis atliekant užduotį „Prekė. Paslauga“ (žiūrėta 2022-05-11): <https://learningapps.org/13334194>

2 pratimas. MATERIALINĖ PADĖTIS

Mokinių prašoma apibūdinti, įsivertinti savo materialinę padėtį – gyvenamosios vietos / namų ūkio ypatybes bei įvardinti pagrindines būtinausias išlaidas.

3 pratimas. SAVO BIUDŽETO ĮVERTINIMAS

Paaiškinti, kas yra pajamos ir išlaidos. Klausimų-atsakymų būdu aptarti, kokie gali būti pinigų gavimo, t. y., pajamų šaltiniai. Mokiniamis pateikiama užduotis įvertinti savo savaitės / mėnesio biudžetą. Paaiškinama pajamų ir išlaidų dedamosios. Užduoties atlikimas aptariamas, įvertinant balansą, t. y., užtenka pajamų išlaidoms apmokėti, ar ne.

Rekomenduojama papildomai treniuotis atliekant užduotį „Kiek kainuotų prekė?“ (žiūrėta 2022-05-11): <https://learningapps.org/13363538>

4 pratimas. ASMENINIO BIUDŽETO SUDARYMAS

1. Išklaudyti arba perskaityti informaciją apie asmeninio biudžeto reikšmę bei patarimus, kaip suvaldyti pinigus (žiūrėta 2022-05-11):

<https://www.lb.lt/lt/asmeniniu-finansu-valdymas-nuo-ko-pradeti#ex-1-2>

<https://www.youtube.com/watch?v=9kgiBpaRzWc>

2. Pateikiama užduotis mokiniams sudaryti asmeninį biudžetą interaktyvioje programoje (žiūrėta 2022-05-11):
<https://www.facebook.com/groups/pinigaiirreikalai/permalink/520456502200675/>
3. Mokinių atliktos užduotys aptariamos, vertinant, koks yra balansas: teigiamas ar neigiamas. Mokiniai savo asmeninį biudžetą atsispausdina arba išsisaugoja kompiuteryje. Apie asmeninio biudžeto balansą bus toliau kalbama kitoje pamokoje.



Užduotis mokiniui PREKĖS IR PASLAUGOS

Sužinotai, kas yra laikoma preke ir kas paslauga. Trumpai pasikalbėk su draugu apie tai, ką jis dažniausiai perka, kokiomis paslaugomis naudojasi. Stebėk, kuo jis apsirengęs, kokias priemones, daiktus tuo metu turi. Parašyk pavadinimus kelių prekių, kuriuos porininkas dažniausiai vartoja, ar paslaugų, kuriomis naudojasi. Parašę su draugu aptarkite, ar teisingai aprašyti vartojimo įpročiai.

PREKĖ	PASLAUGA



Užduotis mokiniui MATERIALINĖ PADĖTIS

Apibūdink savo materialinę padėtį – gyvenamosios vietos / namų ūkio ypatybes bei įvardyk, kokias pagrindines būtinausias išlaidas patiri.

APIBŪDINIMAS	ATSAKYMAS
Gyvenu name / bute / bendrabutyje.	
Gyvenamasis būstas priklauso man / mano šeimai (tėvams) / nuomoju.	
Turiu savo atskirą kambarį.	
Gyvenamasis būstas naujas / senas.	
Būstui reikalingas remontas.	
Turiu automobilį / dviratį / ar kt.	
Moku mokesčius (arba moka kitas šeimos narys) už:	
vandenį;	
šildymą;	
elektrą;	
dujas;	
komunalines paslaugas (kanalizacija, šiukšlių išvežimą ir kt.);	
telefoną;	
internetą.	



Užduotis mokiniui SAVO BIUDŽETO ĮVERTINIMAS

Įvertink savo biudžetą: pagalvok / prisimink, kiek ir iš kur gauni pajamų bei kiek ir kam išleidi. Įvertink balansą, t. y., užtenka pajamų išlaidoms apmokėti, ar ne?

PAJAMOS	Per savaitę	Per mėnesį	IŠLAIDOS	Per savaitę	Per mėnesį
Atlyginimas už darbą			Maistas		
Pašalpos			Mokesčiai už paslaugas		
Parama			Rūbai		
Dovanos			Pramogos		
Loterija			Žalingi įpročiai		
Mokesčių lengvatos			Prekės asmens higienai, namų ūkio priežiūrai		
Natūrinis ūkis			Remontas		
Iš viso			Iš viso		



Užduotis mokiniui SAVO BIUDŽETO ĮVERTINIMAS

1. Naudojantis IT, pagal nuorodas (žiūrėta 2022-05-11):
<https://www.lb.lt/lt/asmeniniu-finansu-valdymas-nuo-ko-pradeti#ex-1-2>
<https://www.youtube.com/watch?v=9kgiBpaRzWc> išklausk arba perskaityk informaciją apie asmeninio biudžeto reikšmę bei patarimus, kaip suvaldyti pinigus;
2. Sudaryk asmeninį biudžetą interaktyvioje programoje (žiūrėta 2022-05-11):
<https://www.facebook.com/groups/pinigaiirreikalai/permalink/520456502200675/>
3. Kartu su mokytoju aptark rezultatą, vertinant, koks yra balansas: teigiamas ar neigiamas. Savo asmeninį biudžetą atspausdink arba išsisaugok kompiuteryje.



6.1.2. Pamoka. PINIGŲ TAUPYMAS

(rekomenduojama 2 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- pinigų taupymo esmę ir reikšmę;
- pinigų taupymo galimybes;

gebėtų:

- atskirti būtinuosius ir nebūtinuosius poreikius;
- įsivertinti asmenines taupymo galimybes;
- sudaryti (nupiešti) pinigų taupymo planą;

vadovautųsi nuostatomis:

- atsakomybė už savo gyvenimo gerovę;
- savarankiškumo įgūdžių ugdymasis;
- prioritetų nustatymas;
- tikslo / tikslų kėlimas ir jų siekimas.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- aiškinimas;
- klausimai-diskusija;
- individualus darbas;
- skaičiavimas.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi);
- kompiuteriai mokiniams su interneto prieiga, rašymo priemonės, popierius spausdinti;
- rašymo priemonės.

Įvadas į užsiėmimą

Paaikinti, kodėl reikia atidėti dalį gaunamų pajamų ir sukaupti atsargų įvairiems nenumatytiems atvejams. Aptarti, nuo kokių veiksmų priklauso suma, kurią rekomenduojama sukaupti. Įvardinti arba klausimų-diskusijos forma išsiaiškinti būtinuosius asmens poreikius bei kitus poreikius, kurie gali palaukti, jei neužtenka jiems pinigų šiuo metu. Paaikinti, kad toks pakartotinis pinigų atidėjimas norint patenkinti poreikius vėliau, vadinamas taupymu. Akcentuoti, kad labai svarbu išskirti prioritetus, perkant prekes ar paslaugas. Supažindinama su skolinimosi aplinkybėmis, jei sukauptų atsargų nėra arba jų nepakanka. Pamokoje mokiniai mokomi atskirti būtinuosius ir nebūtinuosius asmens ir šeimos ūkio poreikius. Atsisakius arba labai sumažinus nebūtinųjų poreikių tenkinimą, galima sutaupyti.

Vertinimo / įsivertinimo ir refleksijos metodai

Klausimai pamokos pabaigoje.

1. Kuo skiriasi norai ir poreikiai?
2. Išvardinkite po 3 būtinųjų ir nebūtinųjų prekių / paslaugų pavyzdžius.
3. Nusakykite pagrindinius sėkmingo taupymo etapus.



1 pratimas. BŪTINIEJI IR ANTRAEILIAI POREIKIAI

Ankstesnėje pamokoje sudarytame asmeninio biudžeto plane apskaičiuotas pajamų ir išlaidų balansas. Jeigu jis neigiamas – peržiūrima, kokių išlaidų mokinys gali atsisakyti arba koku būdu gali padidinti pajamas. Atliekant užduotį aptariama, kelių mėnesių darbo atlygio dydžio santaupų reikėtų turėti.

Rekomenduojama mokiniams, jeigu yra technologinės galimybės, pasirinkti, parsisiųsti ir įdiegti mobiliuosiuose telefonuose asmeninio biudžeto planavimo programėlę (<https://financer.com/lt/asmeniniai-finansai/ismaniuju-programeliu-apzvalga/>)

Pateikiamos skaitmeninės užduotys. Užduotyse pateiktus pavyzdžius reikia priskirti prie norų ir poreikių, o pateiktas prekes / paslaugas – prie būtinų ir antraeilių.

1) „Norai. Poreikiai“ (žiūrėta 2022-05-11): <https://learningapps.org/13334034>

2) „Taupymas“ (žiūrėta 2022-05-11): <https://learningapps.org/24799394>

2 pratimas. 50, 30, 20 TAUPYMO TAISYKLĖ

Pratimo tikslas – įsivertinti savo asmenines taupymo galimybes, naudojant 50, 30, 20 taisyklę. Ji reiškia, jog, atskaičius mokesčius 50 % atlyginimo turėtų padengti būtinuosius poreikius, 30 % atlyginimo galima išleisti nebūtinoms dalykams, o likusius 20 % reikėtų atidėti santaupoms. Akcentuoti, kad šios 20 % santaupos yra ne trumpalaikės santaupos, pavyzdžiui, kompiuteriui, bet taip vadinamos santaupos „juodai dienai“.

Atkreipti dėmesį, kad ši 50, 30, 20 taisyklė gali tikti ne kiekvienam. Pavyzdžiui, mažesnes pajamas gaunantys asmenys nebūtinai galės skirti 30 procentų pajamų savo malonumui, o pasiturintys galbūt neišleis visų 50 procentų mėnesinių pajamų būtinosioms išlaidoms. Vis dėlto, 50 30 20 taisyklės idėja gana universali – kas mėnesį reikia stengtis atidėti dalį pinigų santaupoms.

Mokiniams pateikiama užduotis įsivertinti asmenines taupymo galimybes, vadovaujantis 50, 30, 20 taisykle.

3 pratimas. TAUPYMO PATARIMAI

Gali atrodyti, kad taupymas ir kaupimas – nuobodus ir sudėtingas procesas. Tačiau žinant kelis paprastus principus, galima susitaupyti tikrai solidžią sumą, kurią vėliau bus galima išleisti savo svajonių pildymui. Pratimo tikslas – pakartoti pagrindinius taupymo principus. Pateikiama užduotis mokiniams peržiūrėti videofilmuką „Taupymo patarimai moksleiviams“: (žiūrėta 2022-05-11) <https://www.youtube.com/watch?v=TzgndvGZD1E>

Peržiūrėjus filmą pateikti mokiniams klausimą, kokie yra 4 pagrindiniai taupymo žingsniai?

4 pratimas. TAUPYMO PLANAS

Taupyti lengviau sekasi, kai yra išsikeltas tikslas. Atsižvelgiant į mokinių socialinę padėtį ir vadovaujantis anksčiau atliktais pratimais apie asmeninio biudžeto sudarymą bei taupymo patarimus, mokiniams pateikiama užduotis sudaryti taupymo planą.

Rekomenduojama peržiūrėti informacinį filmukus apie taupymą ir skolinimąsi (žiūrėta 2022-05-11):

<https://www.youtube.com/watch?v=u3aujeB0gX4>

https://www.youtube.com/watch?v=cctLmg4Cp_A

<https://www.youtube.com/watch?v=PKE5-3BvV6A>



Užduotis mokiniui BŪTINIEJI IR NEBŪTINIEJI POREIKIAI

Skaitmeninėse užduotyse pagal nuorodas pateiktus pavyzdžius priskirk prie norų ir poreikių bei pateiktas prekes /paslaugas – prie būtinų ir nebūtinų pirkti.

1) „Norai. Poreikiai“ (žiūrėta 2022-05-11): <https://learningapps.org/13334034>

2) „Taupymas“ (žiūrėta 2022-05-11) : <https://learningapps.org/24799394>



Užduotis mokiniui 50, 30, 20 TAUPYMO TAISYKLĖ

Įsivertink asmenines taupymo galimybes, vadovaudamasis 50, 30, 20 taisykle: pagal pavyzdį prie 50 % įrašyk pusę savo gaunamų pajamų, kurios turi padengti tavo būtinuosius poreikius; prie 30 % – mokytojo padedamas apskaičiuok ir įrašyk pinigų sumą, kuri skirta tavo norams ir nebūtinoms prekėms / paslaugoms; prie 20 % – apskaičiuok ir įrašyk pinigų sumą, kurią turėtum atidėti santaupoms. Užduočiai atlikti naudokis ankstesnės pamokos užduoties „Asmeninio biudžeto sudarymas“ informacija apie savo pajamas ir išlaidas.

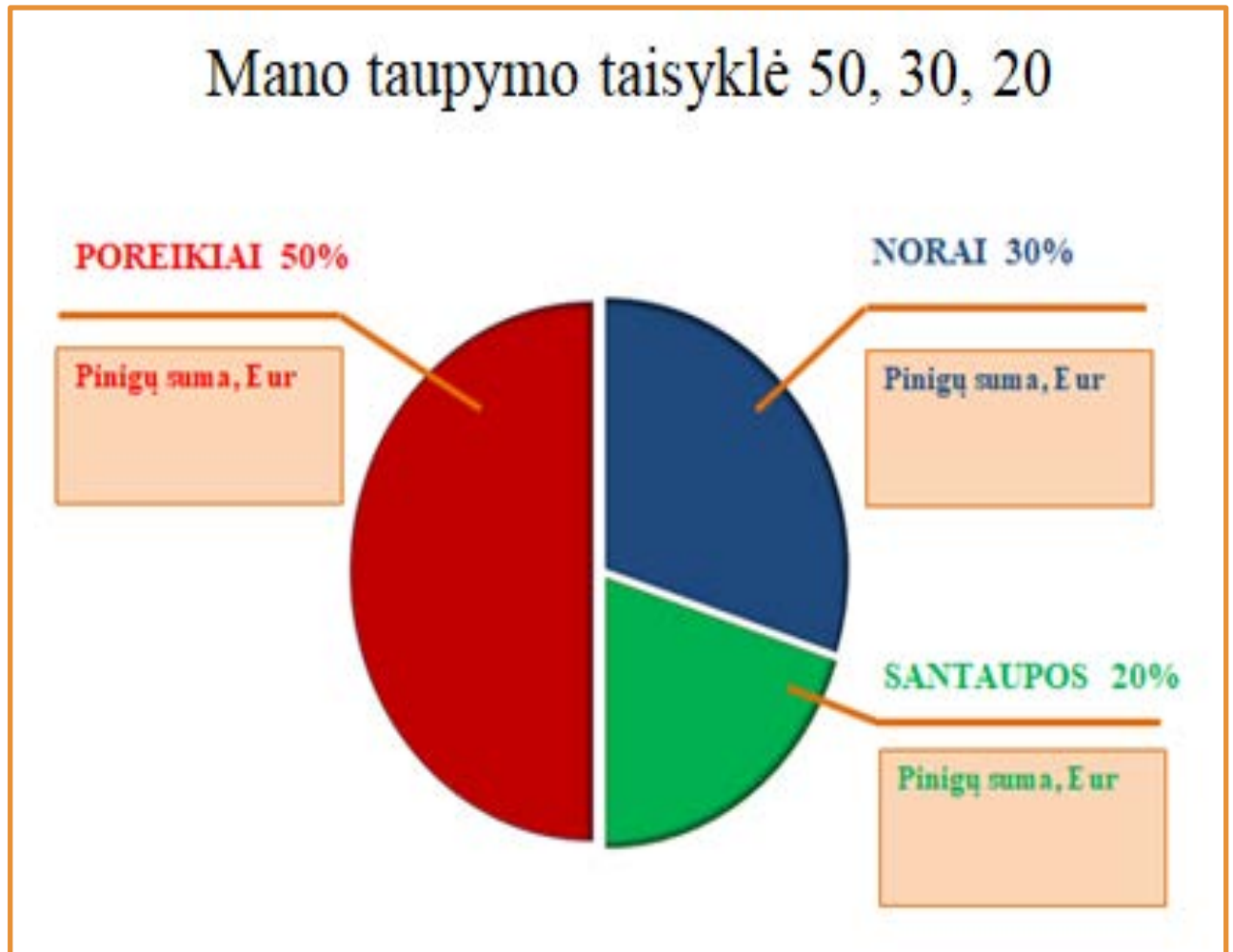
Atlikęs užduotį įsivertink ir aptark su mokytoju savo taupymo galimybes: ar tavo pajamas galima paskirstyti pagal 50, 30, 20 taisyklę?



6.1. pav. Kaip taupyti pinigus?

Šaltinis: <https://www.paysera.lt/v2/lt-LT/blog/kaip-taupyti>

Mano taupymo taisyklė 50, 30, 20



6.2. pav. Mano taupymo taisyklė



Užduotis mokiniui TAUPYMO PATARIMAI

Pasikartok pagrindinius taupymo principus. Naudojantis IT pagal nuorodą (žiūrėta 2022-05-11): <https://www.youtube.com/watch?v=TzgndvGZD1E> peržiūrėk videofilmuką „Taupymo patarimai moksleiviams“.

Peržiūrėjęs filmą, atsakyk į klausimą – kokie yra 4 pagrindiniai taupymo žingsniai? Užrašyk taupymo žingsnius ir trumpą komentarą, kaip juos galėtum pritaikyti sau:

1.

2.

3.

4.



Užduotis mokiniui TAUPYMO PLANAS

Taupyti lengviau sekasi, kai išsikeli konkretų tikslą. Atsižvelgdamas į anksčiau atliktus pratimus apie asmeninio biudžeto sudarymą bei taupymo patarimus, sudaryk išsikelto tikslo siekio - konkrečios prekės ar paslaugos įsigijimo taupymo planą.

Atlikęs užduotį, įsivertink ir atsakyk į klausimus: ar tikslas pasiekiamas? ar jo pasiekimo laikotarpis tave tenkina? kaip galėtum sutrumpinti tikslo pasiekimo laiką?

TIKSLAS
PARAŠYK ARBA NUPIEŠK

1. TIKSLO KAINA
KIEK KAINUOJA PASIRINKTA TIKSLO PREKĖ/PASLAUGA?

2. 20% NUO TAVO PAJAMŲ PER MĖNESĮ.
KIEK EURŲ SUDARO 20% NUO TAVO PAJAMŲ?

3. PAPILDOMI ATIDĖJIMAI
KIEK EURŲ GALI ATIDĖTI IŠ 30% DALIES NUO SAVO PAJAMŲ, T. Y., ATSIKANT NEBŪTINŲ NORŲ PILDYMO?

4. TIKSLO PASIEKIMO LAIKOTARPIS
PER KIEK MĖNESIŲ PAVYKS SUTAUPYTI REIKIAMĄ PINIGŲ SUMĄ TIKSLO PREKEI/PASLAUGAI ĮSIGYTI?

6.3. pav. Taupymo planas



6.1.3. Pamoka. KUR SAUGIAI LAIKYTI PINIGUS?

(rekomenduojama 2 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- bankomatų ir elektroninės bankininkystės operacijų esmę;
- kaip saugiai elgtis su pinigais ir mokėjimo kortelėmis;

gebėtų:

- atlikti pagrindines bankomatų ir elektroninės bankininkystės operacijas;
- saugoti savo ir kitų žmonių turtą;

vadovautųsi nuostatomis:

- sąžiningumas;
- atsakomybė;
- dėmesingumas ir saugumas tvarkant piniginius ir turto reikalus.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- aiškinimas;
- individualus praktinis tyrimas (informacijos paieška);
- demonstravimas;
- klausimai-atsakymai;
- diskusija.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi);
- kompiuteriai mokiniams su interneto prieiga, rašymo priemonės, popierius;
- rašymo priemonės.

Įvadas į užsiėmimą

Paašškinti, kaip atsidaryti sąskaitą ir gauti iš banko mokėjimo kortelę. Įvardinti bankomatų ir elektroninės bankininkystės operacijas. Papasakoti, ką reikia daryti, kad tavo pinigai, finansinės sąskaitos, kitas turtas nebūtų prieinami visiems žmonėms. Paašškinti, kas yra turtas, kodėl reikia saugoti kitų žmonių turtą.

Vertinimo / įsivertinimo ir refleksijos metodai

Įrašyti sakiniuose praleistus žodžius.

Arčiausiai nuo mano gyvenamosios vietos yra bankas. Jame galima, iš anksto užsiregistravus vizito, atsidaryti sąskaitą ir užsisakyti kortelę. Su šia kortele parduotuvėse galima atsiskaityti už, iš bankomato išsiimti Taip pat naudinga sudaryti bankininkystės sutartį. Labai svarbu saugoti savo Negalima kortelės PIN kodo pasakyti kitiems ar laikyti užrašyto lengvai randamoje vietoje. Mobiliojo telefono, piniginės nereikėtų nešiotis kišenėje. Draudimas mums iš dalies kompensuoja, kuriuos patiriame dėl vagysčių, nelaimių.



1 pratimas. BANKAI, BANKOMATAI MOKINIO GYVENAMOJOJE AR / IR MOKYMOSI VIETOVĖJE

Mokiniamis pateikiama užduotis išsiaiškinti, kokie bankai ir bankomatai yra jų gyvenamojoje ar / ir mokymosi vietovėje: mieste, savivaldybėje. Mokiniai taip pat turi išsiaiškinti, banko adresą, ar reikia iš anksto užsiregistruoti, norint atvykti į banką konsultacijos (dėl sąskaitos atidarymo, dėl mokėjimo kortelių ir kt.). Užduotis atliekama naudojantis IT, per paieškos sistemą, naudojantis žemėlapiais.

2 pratimas. BANKO MOKĖJIMO KORTELĖ

Pratimo tikslas yra įtvirtinti mokinių žinias apie banko mokėjimo kortele atliekamas operacijas. Mokiniamis pateikiama užduotis: parinkti atsakymus duotiems teiginiais / atvejams – ar galima naudoti mokėjimo kortelę, ar ne.

3 pratimas. ELEKTRONINĖ BANKININKYSTĖ

Mokiniamis primenama, kad gaunant darbo ar kitokių pajamų, reikia turėti sąskaitą banke. Norint valdyti sąskaitoje esančius pinigus, geriausia naudotis elektronine bankininkyste. Elektroninė bankininkystė reikalinga ne tik piniginiams operacijoms atlikti. Pateikiama užduotis mokiniams: naudodamiesi pamokoje girdėta ir pasitelkus IT rasta informacija apie elektroninę bankininkystę, popieriaus lape mokiniai užrašo po 3-5 elektroninės bankininkystės naudas / operacijas. Atlikę užduotį mokiniai įvardija savo užrašytas elektroninės bankininkystės naudas, o kiti papildoma sąrašą neužsirašytomis naudomis.

4 pratimas. RŪPINIMASIS TURTO SAUGUMU

Pratimo tikslas – atkreipti mokinių dėmesį į savo ir kitų žmonių turto saugumo užtikrinimą. Mokiniamis pateikiama užduotis – užrašyti popieriaus lape atsakymus į pateiktus klausimus:

- 1) kur ir kaip nešiotis mobilųjį telefoną, piniginę, kad išvengtumėt vagystės?
- 2) ar galima šalia mokėjimo kortelės laikyti užrašytą prisijungimo PIN kodą?
- 3) ką daryti, jeigu pametėte arba pavogė jūsų mokėjimo kortelę?
- 4) ar saugu girtis brangiais, vertingais daiktais, pinigais, laikomais namie?
- 5) kaip elgtis įtarus telefoninio sukčiavimo atvejį?
- 6) kokia pagrindinė draudimo paskirtis?

Rekomenduojama:

1) peržiūrėti įrašą „Policijos patarimai saugotis kišenvagių ir branginti savo turtą“ (žiūrėta 2022-05-11): <https://www.youtube.com/watch?v=GYmqP4p2w1Y>

2) aptarti aktualius atsakymus iš DUK skyriaus (žiūrėta 2022-05-11): <https://policija.lrv.lt/lt/policija-pataria>

3) peržiūrėti įrašus apie draudimą:

Draudimas. Kaip tai veikia? (žiūrėta 2022-05-11)

<https://www.yo.com/wautubetch?v=BwSOT3iiLkk>

Draudimas. Kada kokio reikia? (žiūrėta 2022-05-11)

<https://www.youtube.com/watch?v=OXLwy6yQK64>



Užduotis mokiniui BANKAI, BANKOMATAI MANO APLINKOJE

Naudodamasis IT per paieškos sistemą surask žemėlapyje, kokie bankai ir bankomatai yra tavo gyvenamojoje ar / ir mokymosi vietovėje: mieste, savivaldybėje. Išsiaiškink iki 3 arčiausiai esančių bankų adresus, ar reikia iš anksto užsiregistruoti, norint atvykti į banką konsultacijos (dėl sąskaitos atidarymo, dėl mokėjimo kortelių ir kt.). Taip pat surask savo artimiausioje vietovėje esančius bankomatus.

Rekomenduojama paieškos nuoroda (žiūrėta 2022-05-11):

<https://www.google.com/maps/search/Bankai+Lietuvoje/@55.2433794,21.5522629,7z/data=!3m1!4b1>

Duomenis įrašyk į lentelę:

Eil. Nr.	Banko, bankomato pavadinimas	Adresas	Reikalinga išankstinė registracija?
1			
2			
3			
	Bankomatai:		
1			X
2			X
3			X



Užduotis mokiniui BANKO MOKĖJIMO KORTELĖ

Jau sužinojai apie banko mokėjimo kortele atliekamas operacijas. Pasitikrink žinias: parink duotiems atvejams – ar galima naudoti mokėjimo kortelę, ar ne?

Operacija	Ar galima naudoti mokėjimo kortelę?
Išsiimti grynųjų pinigų iš bankomato.	
Apmokėti už prekes prekybos centre.	
Paskolinti 5 eurus draugui, atėjusiam į tavo namus.	
Įdėti grynųjų pinigų į savo sąskaitą per bankomatą.	
Išsiimti grynųjų pinigų parduotuvėje pagal nustatytas sąlygas.	
Apmokėti už turguje iš močiutės pirktas braškes.	
Apmokėti už autobuso keleivio bilieta, jei jį įsigysi autobuse.	



Užduotis mokiniui ELEKTRONINĖ BANKININKYSTĖ

Gaunant darbo ar kitokių pajamų, reikia turėti sąskaitą banke. Norint valdyti sąskaitoje esančius pinigus, geriausia naudotis elektronine bankininkyste.

Naudodamasis pamokoje girdėta ir internete rasta informacija apie elektroninę bankininkystę, užrašyk po 3-5 elektroninės bankininkystės naudas / operacijas. Atlikęs užduotį, kartu su kitais mokiniais, įvardinkite užrašytas elektroninės bankininkystės naudas, pasipildyk sąrašą neužsirašytais naudomis.

Elektroninės bankininkystės naudos / operacijos

1.
2.
3.
4.
5.
-
-



Užduotis mokiniui RŪPINIMASIS TURTO SAUGUMU

1. Naudojantis IT pagal nuorodas:

- 1) peržiūrėk įrašą „Policijos patarimai saugotis kišenvagių ir branginti savo turta“ (žiūrėta 2022-05-11) <https://www.youtube.com/watch?v=GYmqP4p2w1Y>
- 2) perskaityk arba aptark su mokytoju aktualius atsakymus iš DUK skyriaus: (žiūrėta 2022-05-11) <https://policija.lrv.lt/lt/policija-pataria>
- 3) peržiūrėti įrašus apie draudimą:
Draudimas. Kaip tai veikia? (žiūrėta 2022-05-11) <https://www.yo.com/wautubetch?v=BwSOT3iiLkk>
Draudimas. Kada kokio reikia? (žiūrėta 2022-05-11) <https://www.youtube.com/watch?v=OXLwy6yQK64>

2. Užrašyk atsakymus į pateiktus klausimus:

- 1) kur ir kaip nešiotis mobilųjį telefoną, piniginę, kad išvengtumėt vagystės?
.....
- 2) ar galima šalia mokėjimo kortelės laikyti užrašytą prisijungimo PIN kodą?
.....
- 3) ką daryti, jeigu pametėte arba pavogė jūsų mokėjimo kortelę?
.....
- 4) ar saugu girtis brangiais, vertingais daiktais, pinigais, laikomais namie?
.....
- 5) kaip elgtis įtarus telefoninio sukčiavimo atvejį?
.....
- 6) kokia pagrindinė draudimo paskirtis?
.....



7 mokymosi rezultatas. PAAIŠKINTI KRYPTINGO LAISVALAIKIO PLANAVIMO FORMAS

7.1. Tema. LAISVALAIKIO LEIDIMO BŪDAI

Tikslas: ugdytis tinkamus laiko planavimo ir laisvalaikio leidimo įgūdžius.

Uždaviniai:

- paaiškinti laisvalaikio reikšmę žmogaus gyvenime;
- apibūdinti aktyvias ir pasyvias laisvalaikio formas;
- susidaryti dienos tvarkę pagal mokymosi ir laisvalaikio laiką.

Įgyjamos / plėtojamos kompetencijos:

- asmeninė, socialinė ir mokymosi mokyti;
- pažinimo;
- iniciatyvumo ir kūrybiškumo;
- komunikavimo.

Mokymosi pasiekimų vertinimas (slenkstinis):

mokiniai geba planuoti savo laiką, derindami privalomas veiklas su poilsiu ar turiningu laisvalaikiu.

Naudota literatūra ir informacijos šaltiniai:

1. Interaktyvių užduočių programa. Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-04-24):

<https://learningapps.org/>

2. NŠA Švietimo naujienos. Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-04-24):

<https://www.svietimonaujienos.lt/struktura-taisykles-ir-dienotvarke/>

3. Straipsnis „Tempimo pratimai“. Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-04-24):

<https://sportuojantys.lt/pratimai/tempimo-pratimai/>

4. Metodinė medžiaga „Kas yra dienoraštis?“. Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-04-24):

https://lietuviu7-8.mkp.emokykla.lt/lt/mo/praktika_ir_kuryba/kas_yra_dienorastis/

5. Interaktyvios užduotys. Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-04-24):

https://debesuganyklos.lt/project_category/uzduoteles/



7.1.1. Pamoka. LAISVALAIKIO REIKŠMĖ ŽMOGAUS GYVENIME

(rekomenduojama 2 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- kas yra laisvalaikis;
- kad laisvalaikis skirtas atgauti sveikatą, atkurti fizines jėgas, atkurti teigiamas emocijas, dvasines, kultūrinės būsenas, malonius pojūčius, išgyvenimus;

gebėtų:

- sudaryti savo dienvakę paskirstant darbo ir laisvo laiko užimtumą;
- įvardinti, kas sukelia gerų emocijų, malonių pojūčių;
- įvardinti savo pomėgius;

vadovautųsi nuostatomis:

- turėtų pozityvią nuostatą dėl turiningo laisvalaikio;
- sveikai gyventi ir atsakingai bei saugiai elgtis;
- siekti suprasti savo ir kitų jausmus;
- noras bendrauti ir bendradarbiauti.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- darbas grupėje;
- bendras piešinys / schema;
- minčių lietus;
- testas;
- diskusija.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi);
- rašymo, piešimo priemonės, popierius;
- A2 formato lapas – 1 vnt.
- žymeklis;
- A5 formato lapai – (tiek, kiek klasėje yra mokinių).

Įvadas į užsiėmimą

Mokinams paaiškinama, kad labai svarbu planuoti laiką, kad ne tik reikia dirbti mėgstamą ar nelabai mėgstamą darbą, bet mokėti maloniai leisti laisvą laiką. Laisvas laikas arba laisvalaikis skirtas atgauti jėgas, pailsėti, užsiimti smagia veikla. Laisvą laiką galima leisti aktyviai keliaujant, sportuojant, važinėjantis dviračiu. Laisvalaikio leidimo būdai gali būti labai įvairūs. Tai lemia mūsų gyvenimo būdas ir tai, kokie pomėgiai mums priimtini. Nuo laisvalaikio priklauso ir mūsų emocinė, psichinė būseną, savijauta ir noras tobulėti.

Vertinimas / įsivertinimas ir refleksija

Rekomenduojamas žaidimas „Mėgstu – nemėgstu“, įvardijant įvairius laisvalaikio užsiėmimus, pomėgius. (žiūrėta 2022-04-24) <https://learningapps.org/18588524>



1 pratimas. MANO DIENOTVARKĖ

Su mokiniais aptariama dienotvarkės etapai, veiksmai. Pateikiama užduotis sudaryti savo dienotvarkę. Joje turi atsispindėti veiksmas, jo eiliškumas ir paros laikas.

Užduočių nuorodos (žiūrėta 2022-04-24):

<https://learningapps.org/10909917>

<https://learningapps.org/3157346>

2 pratimas. DIENOTVARKĖS VEIKSMAI

Kad atgautume jėgas ir būtų gera savijauta, būtina valgyti. Vienas iš pomėgių ir laisvalaikio leidimo būdų gali būti maisto gaminimas. Arba mes galime papiegti maitinimo įstaigoje.

Mokiniais pateikiama užduotis suplanuoti savo pietų pertrauką. Prašoma nurodyti pietų pertraukos trukmę, veiksmus ir kiek laiko trunka. Rekomenduojama užduotyje panaudoti paveikslėlius iš portalo Švietimo naujienos (<https://www.svietimonaujienos.lt/struktura-taisykles-ir-dienotvarke/>), pažymint paveikslėlius eilės tvarka, kaip reikėtų elgtis atėjus pietų metui.

3 pratimas. LAISVALAIKIO LEIDIMO BŪDAI IR JŲ NAUDA

Pateikiant įvairių veiklų paveikslėlius aptarti, kokia tai veikla, kaip veikia mūsų emocijas ir savijautą. Diskusijos metu siekiama mokinių suvokimo, kad kiekvienas gali pasirinkti tas veiklas, kurios patinka jam bei sužinoti, išbandyti kažką naujo.


4 pratimas. MAN PATINKA IR NORĖČIAU PABANDYTI

Mokiniai suskirstomi į grupes po 3-5 mokinius. Grupėms išdalijami lapai su dviejų skilčių lentele: „Man patinka“ ir „Norėčiau pabandyti“. Mokiniai pasitardami grupėje parašo, ką kiekvienam patinka veikti laisvalaikiu ir ką naujo dar norėtų išbandyti. Akcentuoti, kad pomėgių gali būti įvairių ir keli. Mokiniai tarpusavyje aptaria ir pristato / pasidalina savo pomėgius. Pristatymo metu išsako, kas paskatino jų pasirinkimą. Pratimo metu mokiniai iš draugų gali sužinoti apie kitokius, jiems naujus pomėgius ir galbūt numatyti kartu jais užsiimti.



Užduotis mokiniui DIENOTVARKĖS VEIKSMŲ. MANO PIETŲ PERTRAUKA

Atėjo laikas pietauti. Atsitiktine tvarka pateiktas pietų pertraukos veiklas vaizduojančius paveikslėlius sunumeruok eilės tvarka ir nurodyk, kiek laiko trunka kiekvienas pietų pertraukos veiksmas?

 KAI ATEINA PIETŲ METAS	 AŠ PLAUNU RANKAS,	 ĮEJĘS PAKVILKIU: "LABA DIENA". VALGYKLOJE RANDU ŽMONIŲ, KURIE STovi EILĖJE. AŠ STOJU ĮEILĮ UŽ PASKUTINIO ŽMOGAUS.	 SUSITVARKAU, NUSINEŠU NEŠVARIUS INDUS.	 AŠ VALGAU LĖTAI IR KRUOPŠČIAI, NAUDOJU VISUS STALO ĮRANKIUS.
	Nr.	Nr.	Nr.	Nr.
Trunka: min.	Trunka: min.	Trunka: min.	Trunka: min.	
 EINU Į VALGYKLĄ,	 KAI ATEINA MANO EILĖ, AŠ IŠSIRENKU IR PAPRAŠAU VIRĖJOS TO, KO AŠ NORIU.	 AŠ NETRIUKŠMAJU IR KALBU TYLIAI. NESISTUMDAU IR NETRUGDAU KITEMS.	 KAI BAIGIU PIETAUTI, NUSIŠLUOSTAU BURNĄ SERVETĖLE.	 MAN PATINKA GRAŽIAI ELGTIS VALGYKLOJE. AŠ JAUČIUOSI SOTUS IR LAIMINGAS.
	Nr.	Nr.	Nr.	Nr.
Trunka: min.	Trunka: min.	Trunka: min.	Trunka: min.	

7.1. pav. Mano pietų pertrauka

Šaltinis: <http://www.imageafter.com/images.php>; <https://www.freeimages.com/>

Kiek laiko trunka tavo pietų pertrauka?

Mano pietų pertraukos trukmė – minučių.



Užduotis mokiniui MAN PATINKA IR NORĖČIAU PABANDYTI

Mokytojas pateiks lapą, padalintą į dvi skiltis „Man patinka“ ir „Norėčiau pabandyti“. Grupelėje kartu su kitais mokiniais, pasitardami parašykite ką kiekvienam patinka veikti laisvalaikio metu ir ką naujo dar norėtumėt išbandyti. Tarpusavyje aptarkite ir pristatykite savo pomėgius. Pristatymo metu išsakykite, kas paskatino pomėgių pasirinkimą.



Užduotis mokiniui LAISVALAIKIO LEIDIMO BŪDAI IR JŲ NAUDA

Atpažink, kokia veikla pavaizduota paveikslėliuose. Pasakyk, ar tau patiktų paveikslėliuose parodyta veikla, kaip laisvalaikio leidimo būdas? Kokias emocijas kelia tokios veiklos? Kokią naudą galėtum iš jų gauti?



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12

7.2. pav. Laisvalaikio leidimo būdai

Šaltinis: <http://www.photogen.com/>; <http://turbophoto.com/Free-Stock-Images/>; <https://openphoto.net/>



7.1.2. Pamoka. AKTYVIOS LAISVALAIKIO FORMOS (rekomenduojama 2 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- 3-5 aktyvias laisvalaikio formas;
- kad aktyvaus laisvalaikio metu žmogus pailsi nuo darbo ar pasyvios veiklos;

gebėtų:

- pagal savo poreikius pasirinkti tinkamus fizinius pratimus ir susidaryti mankštos programą;
- paaiškinti, kaip kiekvieną dieną įvairiose aplinkose būti fiziškai aktyviam;
- įvardinti aktyvaus poilsio 4-6 būdus gryname ore ir jų teikiamą naudą;

vadovautųsi nuostatomis:

- teigiamai vertinti save;
- būti atviram, kas nauja, savita, įdomu;
- norėti išbandyti naujas veiklos sritis;
- jausti poreikį mokytis ir tobulėti.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- individualus darbas;
- komandinis darbas;
- minčių lietus;
- judrūs pratimai;
- diskusija;
- pasakojimas.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi);
- rašymo, piešimo priemonės, popierius;

Įvadas į užsiėmimą

Laisvalaikis – tai kiekvieno žmogaus pasirinkimas, kam skirti savo laiką. Pasirinkimas priklauso nuo poreikių. Skirtingi žmogaus poreikiai daro įtaką ir renkantis skirtingas pramogas. Aktyvus poilsis suteikia žmonėms savotišką tiek fizinį, tiek psichinį poilsį, padeda pakelti nuotaiką. Fiziškai aktyvios pramogos, užsiėmimai gali pareikalauti pastangų ir ištvermės.

Aktyvi fizinė veikla reikalinga organizmo pusiausvyrai atstatyti, kai pavargstama nuo pasyvaus darbo ir monotonijos.

Vertinimas / įsivertinimas ir refleksija

Jei patiko pamoka, paplojame, jei labai patiko sutrepsėti.



1 pratimas. MANO MANKŠTA

Mokiniamis demonstruojamas filmukas apie taisyklingą mankštos atlikimą.

Filmuko nuoroda: (https://www.youtube.com/watch?v=i_HqmyZbwBE)

Mokytojas su mokiniais kalbasi apie tai, kad mankšta palaiko fizinę sveikatą, jėgą, ugdo ištvėrmę ir suteikia kūnui lankstumo. Kad kūnas pasiruoštų dienos darbams, reikia padėti, darant lengvesnius pratimus ir neskubant. Galima atlikti lengvus tempimo pratimus ar pasitelkti jogs elementus. Svarbu taisyklingai kvėpuoti, patalpa turi būti gerai vėdinama. Mokiniai pagal duotus paveikslėlius bando neskubėdami pakartoti pratimų judesius. Galima įjungti muziką. Galima pasiūlyti sugalvoti dar 2 – 3 pratimus, kuriuos atliks drauge su klasės draugais.

2 pratimas. MANO AKTYVI VEIKLA

Su mokiniais diskutuojama apie tai, kad mūsų gyvenimo tempui didelę įtaką daro šiuolaikinės technologijos. Daugiau laiko žmonės praleidžia žiūrėdami televizorių, žaisdami kompiuteriu. Mokiniamis siūloma sukurti pasakojimą, ką gali nuveikti 2-4 draugai. Mokiniai gali pasirinkti pasakojimo personažus: berniukus ar mergaites. Galima pasiūlyti įvairias aplinkas, pvz. prie vandens, miške, mokyklos stadione, parke, atrakcionų parke. Galima parinkti metų laiką, pasiūlyti priemonių.

3 pratimas. AKTYVUS LAISVALAIKIS

Mokiniamis pateikiama užduotis iš įvairių veiklų paveiksliukų išrinkti aktyvaus poilsio veiklas ir aptarti, kokia tai veikla, kaip veikia mūsų emocijas ir savijautą. Diskusijos metu siekiama mokinių suvokimo, kad kiekvienas gali pasirinkti jiems patinkančią aktyvią veiklą ir ją išbandyti.

Užduoties nuoroda (žiūrėta 2022-04-24): <https://learningapps.org/22691114>

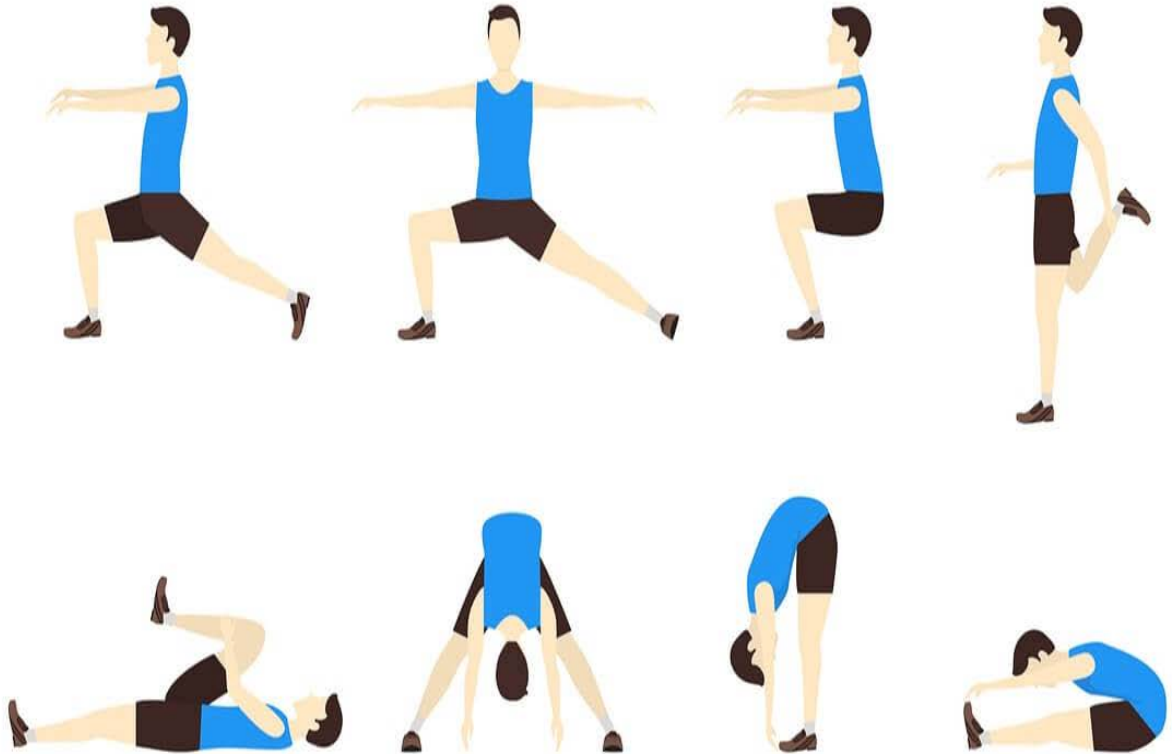
4 pratimas. PAGAUTI RITMĄ

Mokiniai kviečiami susėsti ratu. Tai pratimas, skirtas patirti naujų pojūčių. Mokytoja(-as) suploja rankomis ritmą. Visi drauge pakartoja mokytojos suplotą ritmą. Jei nepavyko iš karto, bandoma dar kartą. Jei užduotis pavyko, mokytoja užduoda kitą ritmą ploti ir sutrepsėti kojomis. Taip pat išgauti bendrą ritmą plojant ir trypiant kojomis į taktą. Galima žaisti sugedusį telefoną ar kitą analogišką žaidimą.



Užduotis mokiniui MANO MANKŠTA

Mankšta padeda atpalaiduoti kūną, tapti žvalesniam. Pakartok paveikslėliuose parodytų pratimų judesius ir sugalvok dar 2-3 pratimus, kuriuos atliksi drauge su klasės draugais.



7.3. pav. Mankštos pratimai

Šaltinis: <https://sportuojantys.lt/pratimai/tempimo-pratimai/>



Užduotis mokiniui MANO AKTYVI VEIKLA

Sukurk pasakojimą apie tai, ką gali veikti su draugais pasirinktoje aplinkoje. Gali pasinaudoti duotais žodžiais. Pasakojimą užsirašyk ant mokytojo duoto popieriaus lapo.

Aktyvūs veiksmai

Bendravimas su draugais	Važinėjimas dviračiu	Sportiniai žaidimai	Plaukimas
Slidinėjimas	Meškeriojimas	Čiuožinėjimas	Rytinė mankšta
Bėgimas	Žaidimai kieme	Muzikos klausymasis	Kelionė
Pasivaikščiavimas	Žygis	Šokiai	Ėjimas į mokyklą

Metų laikai

Pavasaris	Vasara	Ruduo	Žiema
-----------	--------	-------	-------

Priemonės

Kamuolys	Telefonas	Teniso raketės	Fotoaparatas
Dviratis	Baseinas	Valtis	Baidarė
Skraidantis lėkštė	Šiaurietiško ėjimo lazdos	Supynė	Laipynės
Muzikos grotuvas	Kilimėlis	Gimnastikos kamuolys	Bokso kriaušė
Paspirtukas	Riedlentė	Šuns pavadėlis	Žirgo balnas
Slidės	Rogutės	Parašiuotas	Smėlis
Batutas	Palapinė	Oro balionas	Pačiūžos



Užduotis mokiniui PAGAUK RITMĄ

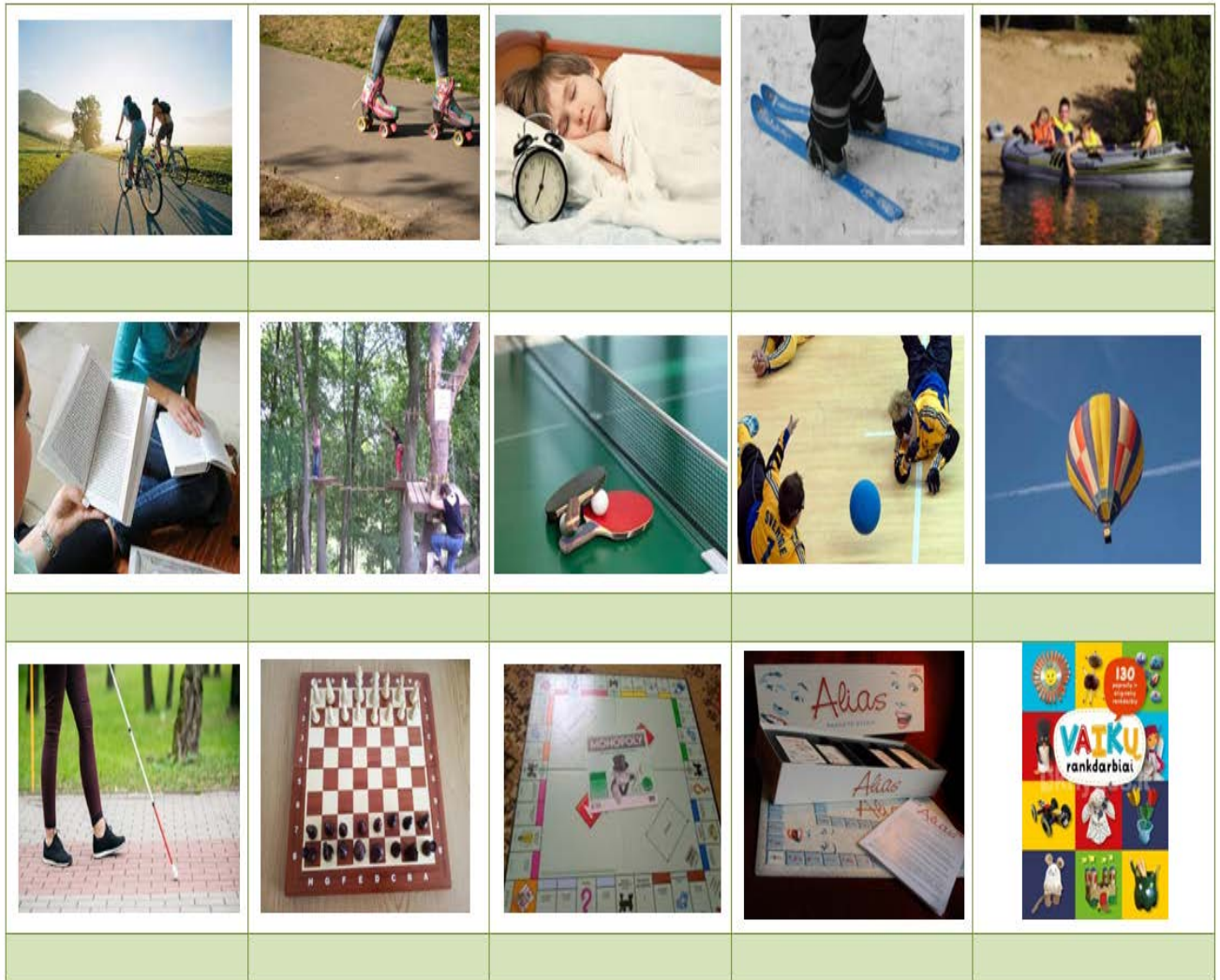
Su klasės draugais susėskit ratu. Tai pratimas, skirtas patirti naujų pojūčių. Klausyk mokytojo(-os) nurodymų. Mokytoja(-as) suploja rankomis ritmą. Visi drauge pakartokite mokytojos suplotą ritmą. Jei nepavyko iš karto, bandoma dar kartą. Jei užduotis pavyko, mokytoja(-as) užduoda kitą ritmą ploti ir sutrepsėti kojomis. Taip pat išgauk su klasės draugais bendrą ritmą, plojant ir trypiant kojom į taktą.



Užduotis mokiniui AKTYVUS LAISVALAIKIS

Gerai išžiūrėk į paveikslėlius ir išrink aktyvaus poilsio veiklas. Pasakyk, ar tau patiktų paveikslėliuose parodyta aktyvi veikla kaip laisvalaikio leidimo būdas? Kokias emocijas kelia tokios veiklos? Kokią naudą galėtum iš jų gauti?

Po aktyvios veiklos paveikslėliu įrašyk raidę „A“.



7.4. pav. Aktyvus ir pasyvus laisvalaikis

Šaltinis: <http://www.photogen.com/>; <http://turbophoto.com/Free-Stock-Images/>; <https://openphoto.net/>;
<https://unsplash.com/>



7.1.3. Pamoka. PASYVIOS LAISVALAIKIO FORMOS

(rekomenduojama 2 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- kaip apibūdinamas pasyvus laisvalaikis;
- kokie užsiėmimai laikomos pasyvaus laisvalaikio veiklomis;

gebėtų:

- įvardinti pasyvias veiklas, kurios sukelia gerų emocijų ir malonių pojūčių;
- derinti aktyvų poilsį su pasyviu poilsiu;
- pasirinkti 1-2 pasyvias veiklas ir paaiškinti, kokių emocijų sukelia pasirinkimas;

vadovautųsi nuostatomis:

- nepakenkti sau ir kitiems žmonėms;
- rūpintis savo sveikata;
- siekti suprasti savo emocijas ir jausmus;
- būti pagarbiems ir tolerantiškiems kitiems ir kitokiems;
- ugdytis įvairios komunikacijos gebėjimus ir juos tobulinti;

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- darbas grupėmis;
- žaidimas „Žodžių dėlionė“ ;
- meditacijos elementas;
- kryžiažodžiai;
- žaidimas „Stok – sėsk“.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi);
- rašymo, piešimo priemonės, popierius;
- druska;
- muzikos grotuvas;
- vienkartiniai indeliai;
- flomasteriai.

Įvadas į užsiėmimą

Mokytojas pasakoja apie pasyvaus poilsio reikšmę ir naudą. Pasyvus poilsis padės atsipalaiduoti po užimtos darbo dienos. Toks poilsis yra būtinas visiems. Patyrus didesnę fizinę krūvį būtina atstatyti prarastą energiją. Tai galima padaryti būnant tyloje vienam, miegant. Pasyvaus poilsio tipo pasirinkimas priklauso ne tik nuo darbo, mokymosi pobūdžio ar nuovargio lygio, bet ir nuo pomėgių. Kaip ir kada ilsėtis, žmogus gali nuspręsti pats, nes tik jis žino, kas jam, o ne draugams yra artima. Pasyvaus laisvalaikio metu paprastai nereikia jokių fizinių ir protinių pastangų – tai gali būti televizoriaus žiūrėjimas, rami muzika, skaitymas, piešimas, dienoraščio rašymas, rankdarbiai, gamtos stebėjimas ir kita.

Vertinimas / įsivertinimas ir refleksija

Žaidimo metu naudojame žodžius, žodžių junginius, susijusius su poilsiu. Jei aktyvus poilsis mokiniai – stojasi, jei pasyvaus poilsio forma – sėdi.



1 pratimas. ŽODŽIŲ DĖLIONĖ

Paruošti pavienių raidžių korteles, kad būtų galima sudėti žodžius: ramybė, poilsis, miegas, skaitymas, televizorius, muzika, gamta, lego, dëlionė, meditacija ir kt. Mokiniai pateikiama užduotis iš duotų raidžių sudėti žodžius: ramybė, poilsis, miegas, skaitymas, televizorius, muzika, gamta, lego, dëlionė, meditacija.

2 pratimas. MOKOMĖS MEDITUOTI

Pratimui atlikti reikalinga druska, flomasteriai, popieriaus lapas. Mokiniai parenkama pasaka. Skambant lengvai muzikai, skaitoma pasaka. Mokiniai užmerkia akis ir klausosi skaitomos pasakos. Po to mokiniai su flomasteriais nusidažo druską. Pasiruošia 4-5 druskos spalvas. Druską beria ant popieriaus lapo ir rankomis bando piešti, kokias asociacijas jiems sukëlė skaitoma pasaka.

Mokinių paprašoma savo piešinio druska vaizdą nufotografuoti ir pasidalinti su draugu.

3 pratimas. MANO DIENORAŠTIS

Jei norime pailsėti nuo dienos darbų ir apgalvoti dienos įvykius, galime rašyti dienoraštį. Rašydami galime būti savimi, galime išsakyti savo jausmus, pyktį, aprašyti savo laimėjimus. Galime piešti ar klijuoti patikusius straipsnius, nuotraukas. Dienoraštyje galime aprašyti tikrus ir išgalvotus įvykius, išsakyti savo svajones. Mokiniai užduotis smulkiai atkurti esamos dienos įvykius, galima panaudoti senų žurnalų ir laikraščių, spalvinimo priemonių. Po to pasiūlyti pristatyti. Galimas darbas grupėje po du.

Rekomenduojamas informacijos šaltinis(žiūrėta 2022-04-24):

https://lietuviau7-8.mkp.emokykla.lt/lt/mo/praktika_ir_kuryba/kas_yra_dienorastis/

4 pratimas. IŠSPRĘSK KRYŽIAŽODĮ

Mokytojas pateikia mokiniams užduotį išspręsti kryžiažodį, kuriame atsispindi laisvalaikio veiklos ar priemonės.

Pagal klasės mokinių gebėjimus ir suvokimo lygį, galima paieškoti ir pritaikyti kryžiažodį, labirintą, ar rasti žodžius tarp raidžių.

Rekomenduojamas informacijos šaltinis (žiūrėta 2022-04-24):

https://debesuganyklos.lt/project_category/uzduoteles/



Užduotis mokiniui ŽODŽIŲ DĒLIONĖ

Pasiimk korteles su raidėmis ir sudėk žodžius: ramybė, poilsis, miegas, skaitymas, televizorius, muzika, gamta, lego, dėlionė, meditacija ir kt.

Pasakyk, ką reiškia sudėlioti žodžiai?



Užduotis mokiniui MOKOMĖS MEDITuoti

Užsimerk ir klausykis muzikos ir skaitomos pasakos. Stenkis sėdėti tyliai, nejudėti ir nemirksėti. Klausykis tik muzikos ir skaitomos pasakos. Kai mokytoja paprašys atsimerkti, tau reikės su flomasteriais nusidažyti druską. Pasiruošk 4-5 druskos spalvas. Druską berk ant popieriaus lapo ir rankomis nupiešk, kokias asociacijas tau sukėlė skaitoma pasaka.

Savo piešinio druska vaizdą nufotografuok ir pasidalink su draugu.



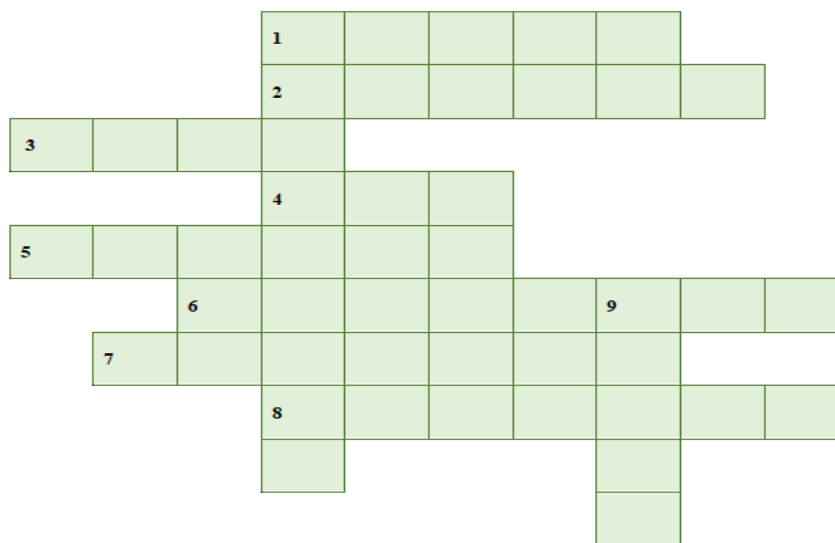
Užduotis mokiniui MANO DIENORAŠTIS

Šiandien patyrei daug teigiamų, o gal ir neigiamų emocijų. Teko atlikti įvairių darbų. Naudodamas laikraščiais, žurnalo informacija, sukurk savo dienos aprašymą. Gali iškirpti iš žurnalų, laikraščių reikalingus žodžius, nuotraukas, piešti, klijuoti, rašyti. Po to savo dienos įspūdžius papasakok draugams.



Užduotis mokiniui IŠSPRĖSK KRYŽIAŽODĮ

Išspręsk kryžiažodį apie laisvalaikio veiklas ar priemones.



7.5. pav. Kryžiažodis apie laisvalaikį

Horizontaliai

1. Paukštis su didelę ir labai gražia uodega.
2. Priemonė, skirta judėti vandeniui.
3. Vėjo supustytas smėlio kalnas.
4. Vanduo, tekantis vaga.
5. Vieta, kur auga grybai.
6. Lietuvos pajūryje randamas...
7. Pastatas, skirtas gyventi.
8. Užsidedama, kai šviečia saulė.

Vertikaliai:

9. Ženklas, esantis abėcėlėje
1. Veiksmas, kuris atliekamas vandenyje.

7.2. Tema. DALYVAVIMAS KULTŪRINIUIOSE RENGINIUIOSE

Tikslas: žinoti apie kultūrinių renginių pasirinkimo galimybes, įvairovę ir dalyvavimo juose reikšmę.

Uždaviniai:

- įvardinti, kas yra renginys, kas gali būti renginio organizatoriai, dalyviai;
- papasakoti apie kultūrinių renginių pasirinkimo galimybes;
- paaiškinti kultūrinių renginių reikšmę mūsų gyvenime.

Igyjamos / plėtojamos kompetencijos:

- socialinė;
- asmeninė;
- pažinimo;
- iniciatyvumo ir kūrybiškumo;
- komunikavimo.

Mokymosi pasiekimų vertinimas (slenkstinis):

Supratimas, kad visuomeninis laisvas laikas priklauso ne tik nuo gyvenimo sąlygų, bet ir nuo socialinių ir kultūrinių grupės, kuriai priklauso žmogus, poreikių. Individualus laisvas laikas priklauso nuo konkretaus asmens polinkių, poreikių, interesų ir nuo visuomenėje siūlomų laisvo laiko praleidimo galimybių.

Naudota literatūra ir informacijos šaltiniai:

1. Vienas + vienas. Žaidimai suaugusiesiems ir vaikams. G. Mazza ir A. Cairanti. Vilnius: Alma littera, 2021.
2. O ką veiksime šiandien? Vaikų ir tėvų užsiėmimai ir smagūs žaidimai, šeimos kasdienybę paverčiantys nepaprastu nuotykiu. Anne Abile-Gal tekstai. Vilnius, „Baltų lankų“ leidyba, 2008.
3. Neįgaliųjų asmenų mokymas: neformaliojo suaugusiųjų mokymo(si) modulis. Parengė Mediacijos centras. Vilnius. Lodvila. Ugdymo plėtotės centras, 2012.
3. Meninis neįgaliųjų ugdymas: metodikos ir terapijos aspektai. Sud. prof. habil. dr. Albertas Piličiauskas. Vilnius. Kronta, 2005.



7.2.1. Pamoka. KULTŪRINIŲ RENGINIŲ NAUDA (rekomenduojama 2 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- apie kultūrinių renginių pasirinkimo įvairovę ir dalyvavimo juose reikšmę;
- kur galima rasti informacijos apie norimą renginį;
- kokią naudą gauna renginio dalyvis;

gebėtų:

- įvardinti 3 – 5 kultūrinius renginius;
- suprasti renginių teikiamą naudą;
- paaiškinti, kaip dalyvavimas renginiuose gali pakeisti savijautą;

vadovautųsi nuostatomis:

- pažinti ir saugoti šalies kultūros paveldą;
- būti pagarbiems ir tolerantiškiems kitiems ir kitokiems;
- pasitikėti savo jėgomis ir savo veiklos sėkmingumu;
- domėtis gamtine, socialine ir kultūrine aplinka, kaip neišsenkančiu pažinimo šaltiniu.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- IKT taikymas;
- kortelės;
- žodinis paaiškinimas;
- minčių lietus;
- jausmų pasitelkimas.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi);
- rašymo, piešimo priemonės, popierius.

Įvadas į užsiėmimą

Papasakoti mokiniams, kad kultūriniai renginiai yra svarbus laisvalaikio leidimo būdas. Žmonių poreikiai labai skirtingi, todėl ir kultūrinių poreikių tenkinimo galimybės įvairios.

Renginius gali organizuoti bendruomenė, įstaiga ar organizacija, individualus asmuo. Nuo renginio organizatorių priklauso kultūrinių renginių kokybė ir nauda renginio dalyviams. Atkreipti mokinių dėmesį, kad, dalyvaujant skirtingo žanro renginiuose: klausantis koncerto, palaikant sporto komandą, žiūrint spektaklį, jaučiamos skirtingos emocijos. Po renginių dažniausiai kyla poreikis išsakyti savo įspūdžius kitiems. Taip renginiai turi išliekamąją vertę.

Kiekviename kultūriniame renginyje mes patiriame tam tikrų emocijų, girdime garsus, matome vaizdus, užuodžiame. Renginių metu stimuliuojami šie pojūčiai. Rekomenduojama žaisti pojūčių žaidimą: kvapas, lytėjimas, skonis, garsas ir vaizdas.

Vertinimas / įsivertinimas ir refleksija

Mokiniai įvardina:
renginys – svajonė;
edukacinį renginį;
pramoginį renginį.

Užrašome jų mintis lentoje, aptariame.

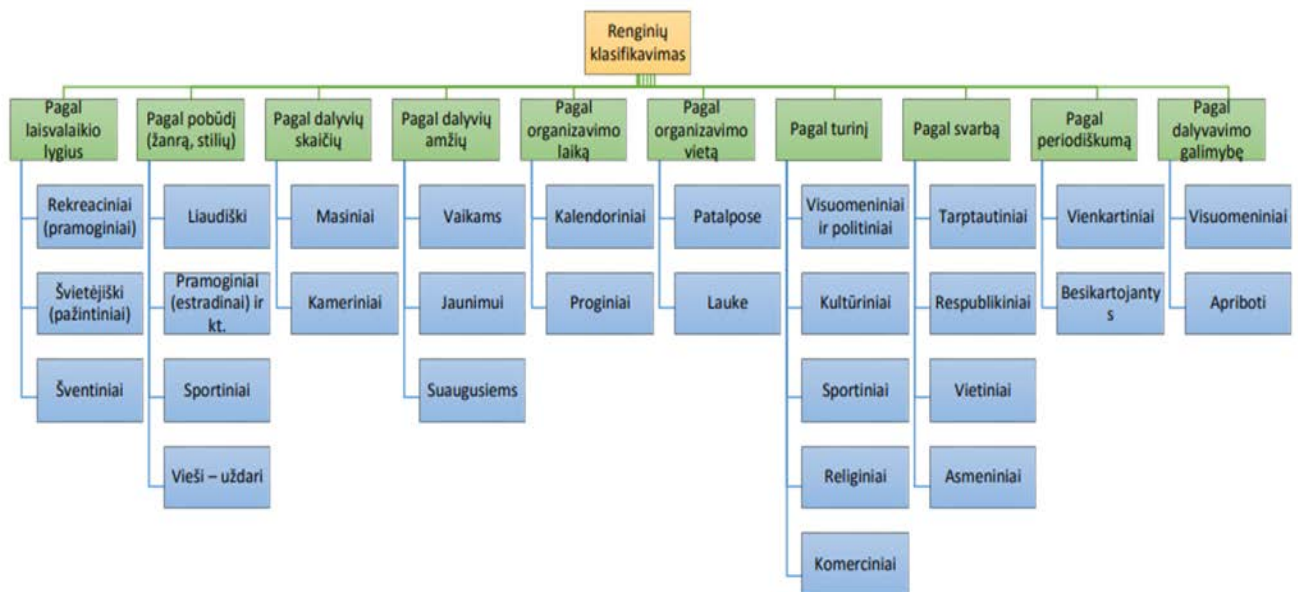


1 pratimas. KAS YRA RENGINYS?

Mokiniamis paaiškina, kad renginiai gali būti labai įvairūs. Jie klasifikuojami pagal įvairius kriterijus. Pasitelkus minčių lietu išsiaiškina, kokius renginius mokiniai žino. Padedama jiems prisiminti. Paprašoma kiekvieno mokinio įvardinti, kokiam renginyje dalyvavo, kuo jis įsiminė, kokie išpūdžiai liko.

2 pratimas. SUGRUPUOK RENGINIUS PAGAL JŲ POBŪDĮ

Mokiniamis paruošiamos spalvotos kortelės, su kuriomis mokiniai sugrupuos renginius pagal jų pobūdį. Kiekvienos srities kortelė kita spalva. Su mokiniais aptarti kiekvieną žodžio reikšmę. Užduotis gali būti atliekama individualiai arba grupėmis.



7.6. pav. Renginių klasifikavimas

Šaltinis: <https://core.ac.uk/download/pdf/51685215.pdf>

3 pratimas. MANO SVAJONIŲ RENGINYS

Mokiniamis pateikiama užduotis, naudojant IKT surasti 1-2 renginius, kuriuose jie norėtų dalyvauti. Pasitelkus „Minčių lietu“ išsiaiškina, kokie mokinių lūkesčiai, kodėl renkasi tokį renginį. Lentoje suklijuojame spalvotus lapelius su mokinių atsakymais, mintimis, kokių potyrių jie tikisi iš šių renginių, ką sužinos ar ką veiks. Aptariama renginių informacija.

4 pratimas. RENGINYS MOKYKLOJE

Aptariama su mokiniais, kokie renginiai vyksta mokykloje. Rekomenduojama peržiūrėti ir aptarti mokyklos internetinį puslapį (arba socialinių tinklų paskyrą), kur atsispindi mokyklos veikla ir renginiai.

Pateikiama užduotis mokiniams:

- 1) susirasti savo mokyklos internetinį puslapį;
- 2) išsirinkti renginį, kuriame mokins dalyvavo;
- 3) papasakoti, kokių išpūdžių paliko renginys, ką sužinojo, kas patiko, ar rekomenduotų renginį savo draugams, pažįstamiems.



Užduotis mokiniui
KOKIUS RENGINIUS ŽINAI?

Prisimink, kokiame renginyje buvai. Parašyk arba papasakok:
Kur jis vyko?

.....

Kas dalyvavo?

.....

Kas tau patiko jame labiausiai?

.....

Kuo jis įsiminė?

.....

Kokie įspūdžiai liko?

.....



Užduotis mokiniui SUDĖK KORTELES PAGAL SPALVAS

Išsikirpk ir surūšiuok kortelėse užrašytus renginius pagal jų pobūdį. Aptark su mokytoju gautą rezultatą.

Renginio pobūdžio kortelės:

PAGAL SVARBĄ	PAGAL DALYVIŲ AMŽIŲ	PAGAL POBŪDĮ (ŽANRĄ, STILIŲ)	PAGAL DALYVIŲ SKAIČIŲ	PAGAL DALYVAVIMO GALIMYBĘ
PAGAL ORGANIZAVIMO LAIKĄ	PAGAL PASIKARTOJIMĄ	PAGAL ORGANIZAVIMO VIETĄ	PAGAL TURINĮ	PAGAL LAISVALAIKIO LYGIUS

Renginių rūšių kortelės:

 Vieši – uždari 	 Liaudiški 	 Pramoginiai 	 Sportiniai 	 Masiniai
 Nedaug žmonių 	 Patalpose 	 Lauke 	 Kalendoriniai 	 Proginiai
 Kultūriniai 	 Sportiniai 	 Religiniai 	 Komerciniai 	 Tarptautiniai
 Respublikiniai 	 Vietiniai 	 Asmeniniai 	 Visuomeniniai 	 Apriboti
 Vaikams 	 Suaugusiems 	 Jaunimui 		



Užduotis mokiniui MANO SVAJONIŲ RENGINYS

Naudodamasis IT, surask 1-2 renginius, kuriuose tu norėtum dalyvauti. Paaiškink, kokie tavo lūkesčiai, kodėl pasirinkai tokį renginį. Ant spalvoto lapelio užrašyk savo lūkesčius. Priklijuok lentoje lapelius. Aptark su klasės draugais renginių informaciją.



Užduotis mokiniui RENGINYS MOKYKLOJE

Peržiūrėk mokyklos internetinį puslapį (arba socialinių tinklų paskyrą), kur atsispindi mokyklos veikla bei renginiai ir išsirink renginį, kuriame dalyvavai. Papasakok, kokius įspūdžius paliko renginys, ką sužinojai, kas patiko, ar rekomenduotum renginį savo draugams, pažįstamiems.



7.2.2. Pamoka. KAIP PATEKTI Į PASIRINKTĄ RENGINĮ? (rekomenduojama 2 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- kur ieškoti informacijos apie dominantį renginį;
- patekimo į renginį sąlygas;

gebėtų:

- paaiškinti, kur skelbiama informacija apie renginius;
- paaiškinti, kaip patekti į pasirinktą renginį, parodą, sporto varžybas;
- sudaryti pasiruošimo patekti į renginį veiksmų planą;

vadovautųsi nuostatomis:

- aktyviai ir atsakingai dalyvauti bendruomenės ir visuomenės gyvenime;
- teigiamai vertinti save;
- pasitikėti savo jėgomis ir savo veiklos sėkmingumu;
- tyrinėti atsakingai, veikti planingai, tikslingai;
- gerbti savo krašto bendravimo tradicijas ir kultūrą.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- informacijos paieška;
- darbas grupėje;
- individualus darbas;
- diskusija;
- minčių lietus;
- pristatymas.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi);
- rašymo, piešimo priemonės, popierius.

Įvadas į užsiėmimą

Pasakyti mokiniams, kad gyvename informacijos gausos laikais, kai naudodamiesi internetu galime atrasti tai, ko ieškome. Socialiniuose tinkluose informacijos srautas dar didesnis. Informacijos gausa gali sukelti chaosą, nepasitikėjimą, informacija gali būti ir klaidinga. Todėl surasti tai, ko norime ir ko ieškome, kartais galime užtrukti visą dieną. Kas vieniems atrodo labai paprasta, kitiems kelia daug klausimų, baimių ir nepasitikėjimo.

Šio užsiėmimo metu aptarti, kaip surasti ir tikslingai atsirinkti informaciją.

Vertinimas / įsivertinimas ir refleksija

Kiekvienas pasako, du dalykus, kas pamokoje patiko ir vieną – kas nepatiko.



1 pratimas. INFORMACIJOS PAIEŠKA

Atkreipti mokinių dėmesį, kad ruošiantis dalyvauti renginyje, reikia turėti tikslą, viziją. Svarbu žinoti, kur vyksta renginys, kiek laiko truks, kokios pramogos, paslaugos ar užsiėmimai siūlomi. Pateikiama užduotis mokiniams: pasirinkus 3-6 skirtingus renginius (koncertą, ekskursiją, sporto varžybas, miesto šventę, parodą, kaimo turizmo sodybą, mokyklą ir kt.), pasitelkus IKT užpildyti lentelę. Užduoties rezultatai aptariami.

2 pratimas. PASIRUOŠIMAS ŽYGIUI IR JO ĮGYVENDINIMAS

Pasitelkus informacines technologijas, elektroniniame žemėlapyje mokiniams padedama rasti arčiausiai mokyklos esančias lankytinas vietas (pagal mokyklos vietovės specifiką objektai skirtingi, konkrečioje mokykloje apsisprendžiama, kokią teritoriją apimti). Bendrai visa klasė pasirenka, kokius objektus aplankys. Mokiniams pateikiama užduotis pasirengti žygio planą.

Vykdomas žygis pagal sudarytą planą, išpūdžiai fiksuojami mobiliaisiais telefonais. Žygio metu surinkta vaizdinė medžiaga atrenkama, rūšiuojama ir parengiamas įrašas į mokyklos internetinį puslapį bei į socialinius tinklus.

3 pratimas. PAKVIESK DRAUGĄ Į RENGINĮ

Modeliuojama situacija, kai mokiniai turi sugebėti pakviesti vieni kitus į renginį. Klasės mokiniai suskirstomi į dvi grupes. Abi grupės turi „bilietus“ į skirtingus renginius, kurie vyks ne tuo pačiu laiku (pvz., miesto / miestelio šventė, Užgavėnių šventė ar pan.). Pateikiama užduotis mokinių grupėms pakviesti kitą grupę į savo renginį, pasitelkiant įtikinimą ar kitas kūrybines reklamos formas (vaizdines, žodines, garsines ir pan.), kodėl verta dalyvauti jų pasirinktame renginyje.

Po kvietimų žaidimo, aptariama, kaip sekėsi kviesti draugus į reklamuojamą renginį, ar sunku buvo įtikinti, kad sutiktų eiti kartu.

4 pratimas. KARAOKE

Mokytojas paruošia 3-4 dainų karaoke įrašus. Mokiniai suskirstomi į 2-3 grupes ir kviečiami dainuoti pagal karaoke įrašus. Pratimo tikslas – paskatinti mokinius aktyviai dalyvauti renginyje, pasitikėti savimi.



Užduotis mokiniui Informacijos apie renginius paieška

Pasirink 3-6 skirtingus renginius (koncertą, ekskursiją, sporto varžybas, miesto šventę, parodą, kaimo turizmo sodybą, mokyklą ir kt.) ir pasitelkęs IKT, užpildyk lentelę. Surinktą informaciją pristatyk klasės draugams.

El. Nr.	Renginio pavadinimas	Kada vyks renginys (data)	Kur vyks renginys (vieta)	Bilieto kaina vienam asmeniui	Kiek laiko truks renginys (1, 2, 3 dienas ar valandas)	Ar reikalinga išankstinė registracija	Siūlomos paslaugos (maistas, žaidimai)



Užduotis mokiniui ŽYGIO PLANAS

Tardamiesi su draugais, mokytoju, parenkite žygio planą.

1. Lankytini objektai.
2. Maršrutas.
3. Keliavimo būdas.
4. Žygio trukmė.
5. Žygio pradžia ir pabaiga.
6. Asmens pasirengimas žygiui: avalynė, rūbai, maistas, gėrimai ir kiti daiktai.
7. Galimos piniginės žygio išlaidos.
8. Saugaus ir atsakingo elgesio žygyje aptarimas.



Užduotis mokiniui PAKVIESK DRAUGĄ Į RENGINĮ

Tu turi du bilietus į renginį, kurio labai laukei. Vienas nenori eiti, nori pakviesti draugą. Ir tavo draugas turi du bilietus, bet į kitą renginį. Jis taip pat nori tave pakviesti į savo renginį. Renginiai vyks ne tuo pačiu laiku (pvz., miesto / miestelio šventė, Užgavėnių šventė ar pan.).

Tavo užduotis įtikinti draugą eiti kartu į renginį. Tau reikia pasitelkti įtikinimą ar kitas kūrybines reklamos formas (vaizdines, žodines, garsines ir pan.), kodėl verta dalyvauti tavo pasirinktame renginyje.

Po kvietimų žaidimo, aptark, kaip sekėsi kviesti draugą į reklamuojamą renginį, ar sunku buvo įtikinti, kad sutiktų eiti kartu.



Užduotis mokiniui KARAOKE

Jei mėgsti dainuoti, pasirink karaoke dainą ir sudainuok.

Gali dainuoti drauge su klasės draugu/ais pagal mokytojos pateikta karaoke įrašą.



7.2.3. Pamoka. AŠ RENGINYJE

(rekomenduojama 2 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- saugaus elgesio, savarankiškumo ir atsakingumo viešoje vietoje ar renginyje nuostatas;

gebėtų:

- papasakoti apie kai kurių įspėjančių apie pavojus ženklų reikšmes;
- įvardinti saugų elgesį mokykloje, kieme, gamtoje, prie vandens, elgesį su gyvūnais;

vadovautųsi nuostatomis:

- pažinti ir gerbti save;
- įvertinti savo jėgas ir priimti iššūkius;
- nepakenkti kitiems žmonėms ir sau;
- būti pagarbiems ir tolerantiškiems kitiems ir kitokiems.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- muzikos, garsų klausymas;
- darbas poroje;
- individualus darbas;
- „šurmuliuojančios grupės“;
- saugių žodžių piramidė;
- disputas.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi);
- rašymo, piešimo priemonės, popierius.

Įvadas į užsiėmimą

Renginiai būna labai įvairūs ir vyksta įvairiose aplinkose. Pasakyti mokiniams, kad prieš vykstant į renginį, reikia susipažinti su elgesio renginyje reikalavimais, kad nepakliūtumėte į nemaloniais situacijas. Mokiniui reikia mokėti susiorientuoti, kur pateko, kaip elgtis. Nepamiršti, kad dideliuose masiniuose renginiuose minioje didesnė tikimybė suklypti, būti suspaustom. Akcentuoti, kad labai svarbu sugebėti rasti pagalbą, jei jos prireiktų.

Vertinimas / įsivertinimas ir refleksija

Pastatome saugių žodžių piramidę (žodžius užrašome stulpeliu, tarsi statytume piramidę).

Aš esu:
Atsakingas
Drausmingas
Kultūringas
ir t.t.



1 pratimas. ŽENKLAI, NAUDOJAMI RENGINIUOSE

Su mokiniais aptariami ženklai, naudojami renginių vietose. Nurodomos jų rūšys, reikšmės. Pateikiama pavyzdžių, kokiuose renginiuose ar / ir jų organizavimo vietose, kokie ženklai naudojami. Rekomenduojama naudojant IT, ekrane rodyti ženklą ir aptarti jo paskirtį.

2 pratimas. AŠ SPEKTAKLYJE

Mokiniais pateikiama užduotis atrinkti draudžiamuosius ženklus, kurie gali būti naudojami teatre, vykstant spektakliui.

3 pratimas. EMOCIJŲ RAIŠKA RENGINYJE

Mokytojas akcentuoja mokiniams, kad renginiai yra labai įvairūs ir elgesys juose gali būti skirtingas. Pratimo tikslas – padėti mokiniams suvokti, kaip galima reikšti emocijas renginiuose. Pateikiama užduotis: pagal paveikslėliuose pavaizduotus renginius įsivaizduoti, kad yra renginyje ir parinkti žodžius, kurie apibūdina emocijų / elgesio raišką atitinkamame renginyje.

Mokiniais atlikus užduotį, rekomenduojama mokytojui, pasitelkus IT, parodyti mokiniams renginių vaizdo ir garso įrašų fragmentus.

4 pratimas. ELGESYS KRITINĖSE SITUACIJOSE

Mokytojas atkreipia mokinių dėmesį, kad renginyje, didesnėje minioje, galima pasiklysti. Tad labai svarbu mokėti paprašyti pagalbos, bendrauti su nepažįstamu žmogumi. Žinoti, kokie pavojai gali kilti, bendraujant su nepažįstamais asmenimis.

Pateikiama užduotis mokiniams suvaidinti situaciją(-as), kai mokinys pasiklysta renginyje ir reikia paprašyti pagalbos.

Rekomenduojama sumodeliuoti keletą vaidybinių situacijų.



Užduotis mokiniui ŽENKLAI, NAUDOJAMI RENGINIUOSE

Jau žinai, kad renginių gali būti labai daug ir įvairių. Jie organizuojami įvairiose aplinkose ir gali dalyvauti skirtingas skaičius žmonių. Kad žmonėms būtų aiškiau, renginio metu naudojami įvairūs ženklai. Kartu su mokytoja(u) aptark su kokiais ženklais gali susidurti ir ką jie reiškia ir kam jie reikalingi. Pateik pavyzdžių, kokiuose renginiuose ar / ir jų organizavimo vietose, kokie ženklai naudojami.

Gali naudoti IT, ekrane rodyk ženklą ir aptark jo paskirtį su klasės draugais.



Užduotis mokiniui AŠ SPEKTAKLYJE

1 pratimo metu susipažinai su įvairiais ženklais, draudžiančiais bei informuojančiais apie elgesį renginiuose.

Iš pateiktų ženklų atrink draudžiamuosius ženklus, kurie gali būti naudojami teatre, vykstant spektakliui. Nereikalingus išbrauk.



7.7. pav. Draudžiamieji ženklai renginiuose

Šaltinis: <https://saugoszenklai.lt/sauga-zenklai/draudziamieji-zenklai/>



Užduotis mokiniui DISPUTAS. ELGESYS SU NEPAŽIŠTAMAISIAIS

Suvidink situaciją:

Kartu su draugais dalyvauji koncerte, kuris vyksta atviroje arenoje. Netyčia atsiskyrei nuo draugų, jie į telefono skambučius neatsiliepia, pasiklydai ir tau reikalinga pagalba. Nepažįstamas žmogus bando tavęs klausinėti ir vedasi į šalį. Bet tu nepasitiki juo ir nenori eiti. Netoli stovi moteris su mažu vaiku ir kalba telefonu. Tolėliau stovi renginio apsaugininkas. Greta porėlė, kuri pykstasi tarpusavyje. Kitoje pusėje jaunuolių kompanija garsiai šūkauja, ploja, juokiasi. Kaip pasielgsi tokioje situacijoje? Į ką ir kaip kreipsiesi pagalbos?

Aptark elgesį su mokytoju.



Užduotis mokiniui KĄ GALI DARYTI PER RENGINĮ

Pagal paveikslėliuose pavaizduotus renginius, įsivaizduok, kad esi renginyje ir parink žodžius, kurie geriausiai apibūdina tavo emocijas, elgesį atitinkamame renginyje. Vienam paveikslėliui galima priskirti 2-3 tinkamus apibūdinimus.

Renginyje galiu: ploti, šokti, dainuoti, ramiai sėdėti, ramiai stebėti, valgyti, ramiai apžiūrėti eksponatus, pirkti, vaikščioti, bendrauti, parduoti, emociškai stebėti, žaisti, susirasti draugų, palaikyti komandą, bėgti, iškelti rankas, skanduoti, klausyti muzikos, ramiai sėdėti, stebėti per atstumą, švilpti, valgyti kukurūzų spragėsius, dovanoti gėlių, paprašyti autografo, nusipirkti maisto ir vandens, dairytis ir klausyti kelionių vadovo.

Miesto mugė	Ekskursija autobusu	Krepšinio varžybos	Šeimų šventė
			
Koncertas	Paroda	Dainų šventė	Futbolo varžybos
			
Baletas	Kino salė	Ralis	Dramos teatras
			

7.8. pav. Elgesys renginyje

Šaltinis: <http://www.photogen.com/>; <http://turbophoto.com/Free-Stock-Images/>; <https://openphoto.net/>;
<https://unsplash.com/>; <https://freepixels.com/>

7.3. Tema. VALSTYBINĖS, RELIGINĖS IR ŠEIMOS ŠVENTĖS BEI TRADICIJOS

Tikslas: puoselėti valstybinių, religinių ir šeimos švenčių tradicijas.

Uždaviniai:

- išvardinti pagrindines šventes, jų simboliką ir reikšmę;
- susipažinti su tautos tradicijomis ir apeigomis;
- įvardinti asmeninių švenčių svarbą.

Įgyjamos / plėtojamos kompetencijos:

- pažinimo;
- asmeninė;
- iniciatyvumo ir kūrybiškumo;
- komunikavimo;
- socialinė.

Mokymosi pasiekimų vertinimas (slenkstinis):

atskiria ir supranta valstybines, religines ir šeimos šventes. Atlieka testą (žiūrėta 2022-04-24):

<https://learningapps.org/17990678>

Naudota literatūra ir informacijos šaltiniai:

1. Kelionė metų ratu: metų rato aštuonių šventinių dienų ritualai, vaizduotės kelionės ir šokiai. B. de las Heras. Vilnius, Algarvė, 2006.
2. Tradicinių kalendorinių švenčių semantika. Monografija. L. Klimka. Vilnius, Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla, 2009.
3. Lietuvių kalendorinės šventės: iš Jono Balio palikimo. Sudarytoja, redaktorė I. Puluikienė. Vilnius, Mintis, 2013.
4. Meninis neįgaliųjų ugdymas: metodikos ir terapijos aspektai. Sud. prof. habil. dr. A. Piličiauskas. Vilnius, Kronta, 2005.
5. Interaktyvių užduočių programa. Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-04-24): <https://learningapps.org/>



7.3.1. Pamoka. LIETUVOS ŠVENTINĖS DIENOS (rekomenduojama 2 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- svarbesnes kalendorines ir valstybines Lietuvos šventes;

gebėtų:

- paaiškinti, kuo skiriasi valstybinės Lietuvos šventės nuo kalendorinių švenčių;
- susieti įsimintinas datas su įsimintiniais įvykiais;
- įvardinti 3-5 kalendorines ir valstybines šventes;
- įvardinti Lietuvos valstybingumo simbolius;

vadovautųsi nuostatomis:

- vadovautis demokratijos vertybėmis;
- pažinti ir saugoti šalies kultūros paveldą;
- aktyviai ir atsakingai dalyvauti bendruomenės ir visuomenės gyvenime;
- apginti savo požiūrį, neįžeidžiant kitų ir savo pačių orumo.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- akla perklausa;
- testas
- minčių lietus;
- karaoke;
- kortelės su datomis ar minėtomis dienomis.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi);
- rašymo, piešimo priemonės, popierius.

Įvadas į užsiėmimą

Valstybinės šventės yra susijusios su lemtingais valstybės ir tautos istorijos įvykiais. Sudėtinga Lietuvos istorinė praeitis, todėl Lietuva švenčia net tris gimtadienius. Paminėdami valstybines dienas, atmintinas datas prisimename tautos istorinį likimą, stiprinamas tapatumo jausmas. Šių švenčių šventimas mums primena, kaip svarbu išlaikyti savo šalies valstybingumą ir identitetą.

Vertinimas / įsivertinimas ir refleksija

Valstybės įsimintinas datas sujunk su jos reikšme (žiūrėta 2022-04-24) :

<https://learningapps.org/17243527>

Suskirstyk šventes į kalendorines, valstybines ir šeimos šventes (žiūrėta 2022-04-24):

<https://learningapps.org/17990678>



1 pratimas. ATSPĖK RENGINĮ

Mokytojas paruošia iki 10 garso ir vaizdo įrašų iš įvairių renginių.

Mokiniam pateikiama užduotis:

- 1) aklos perklausos būdu atspėti, koks tai renginys ir pažymėti atsakymų lape;
- 2) paleidžiamas garsas su renginio vaizdu;
- 3) mokiniai klauso, žiūri ir pasitikslina atsakymus;
- 4) aptariami užduoties rezultatai.

2 pratimas. PAGRINDINIŲ ŠVENTINIŲ DIENŲ ATMINTINĖ

Peržiūrėti filmuką apie šventes ir aptarti, kurios šventės labiausiai patinka mokiniams.

Filmuko nuoroda (žiūrėta 2022-04-24):

<https://www.youtube.com/watch?v=cefY2ABTNno>

Rekomenduojama filmuko metu leidžiamą Lietuvos himną giedoti visai klasei kartu.

3 pratimas. ŠVENČIŲ MINĖJIMAI

Klasė suskirstoma po 2 mokinius. Komandos burtų keliu išsitraukia kortelę su valstybine ar atmintina data. Mokinių pora, pasitelkdama informacines technologijas, parengia pristatymą, kaip švenčiama ši diena. Kiekviena komanda savo darbą, pasitelkusi IT, pristato klasei.

4 pratimas. LIETUVOS VALSTYBINGUMO SIMBOLIAI

Aptarti valstybinius simbolius.

Paašškinti, kokių švenčių metu giedamas Lietuvos himnas, ką jis reiškia lietuvių tautai.

(žiūrėta 2022-04-24) https://www.lrs.lt/sip/portal.show?p_r=35580&p_k=1

Giedokime kartu Lietuvos himną. (žiūrėta 2022-04-24)

<https://www.youtube.com/watch?v=cZLDV2TvMX0>

Rekomenduojama duoti himno tekstą tiems mokiniams, kurie dar nemoka tautinės giesmės, kad išmokytų.



Užduotis mokiniui ATSPĖK RENGINĮ

Jau žinai, kad renginių yra įvairių. Atspėk, koks tai renginys pagal garso įrašą – pažymėk atitinkamą lentelės langelį. Po to klausydamas ir stebėdamas garso ir vaizdo įrašą, pasitikslink atsakymus. Aptark užduoties rezultatus su mokytoju.

Renginys	Garso įrašas	Garso ir vaizdo įrašas	Renginys	Garso įrašas	Garso ir vaizdo įrašas
Krepšinio varžybos			Motokroso varžybos		
Spektaklis			Religinis renginys		
Roko koncertas			Gimtadienio šventė		
Mugė			Kapelų varžytuvės		
Dainų dainelė			Mokyklos rugsėjo 1-oji		



Užduotis mokiniui ŠVENČIŲ MINĖJIMAI

Su klasės draugu burtų keliu išsitrauk kortelę su valstybine ar atmintina data ir, pasitelkdami informacines technologijas, parenkite pristatymą, kaip švenčiama ši diena. Naudodamiesi skaitmenine IT, pristatykite klasei savo šventę.



Užduotis mokiniui PAGRINDINIŲ ŠVENTINIŲ DIENŲ ATMINTINĖ

Pasidaryk pagrindinių šventinių dienų atmintinę: peržiūrėk filmuką ir užsirašyk į lentelės langelius įsimintinas šventes ir jų datas.

Prieiga per internetą (žiūrėta 2022-04-24): <https://www.youtube.com/watch?v=cefY2ABTNno>



Užduotis mokiniui LIETUVOS VALSTYBINGUMO SIMBOLIAI

Kiekviena valstybinė šventė turi savo simbolius. Išvardink kokius žinai valstybinius simbolius.

Paaškind, kokių švenčių metu giedamas Lietuvos himnas, ką jis reiškia lietuvių tautai.
(žiūrėta 2022-04-24) https://www.lrs.lt/sip/portal.show?p_r=35580&p_k=1

Sugiedok kartu su klasės draugais Lietuvos himną.
(žiūrėta 2022-04-24) <https://www.youtube.com/watch?v=cZLDV2TvMX0>



7.3.2. Pamoka. LIETUVIŠKOS TAUTINĖS TRADICIJOS IR APEIGOS (rekomenduojama 2 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- pagrindines tautines tradicijas ir apeigas pagal metų laikus;

gebėtų:

- įvardinti, kokios lietuvių tradicijos ir papročiai paplitę Lietuvoje, susiję su tradiciniu metų ciklu;

vadovautųsi nuostatomis:

- pasitikėti savo jėgomis ir savo veiklos sėkmingumu;
- ugdytis atsakomybę už savo veiklos rezultatus;
- mokytis pagrįsti savo požiūrį, tartis su grupės nariais;
- gerbti savo krašto bendravimo tradicijas ir kultūrą;
- domėtis socialine ir kultūrine aplinka kaip neišsenkančiu pažinimo šaltiniu.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- randa informaciją nurodytuose šaltiniuose, ją atrenka;
- testas;
- žaidimas,
- darbas komandoje.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi);
- rašymo, piešimo priemonės, popierius.

Įvadas į užsiėmimą

Tradicija – abstrakti ir daugiareikšmė sąvoka. Ji apima kultūros, istorinės praeities, materialinio ir dvasinio paveldo, autentiškumo, identiteto, ritualo, apeigos, papročių elementus ar tiesiog yra viena iš sudedamųjų kultūros dalių. Tautos tradicijos susiformavo per daugelį šimtmečių. Papročiai, nusistovėjusios tradicijos nuolat perduodamos iš kartos į kartą. Tradicijos vis atsinaujina, ieškoma įdomesnių švenčių šventimo būdų.

Dėl besikeičiančių gyvenimo sąlygų, visuomenės poreikių, tradicijos papildomos naujais socialinio, ekonominio, visuomeninio gyvenimo sąlygas atitinkančiais elementais. Gyvoji tautos etninės kultūros tradicija apsprendžia šiandienos lietuvių įvaizdį kitataučių akyse. Etninė kultūros išlaikymas yra itin svarbus kiekvienai tautai, siekiančiai išlikti savita Europos Sąjungos ir bendrai pasaulio tautų bendruomenėje.

Vertinimas / įsivertinimas ir refleksija

Atlieka testą ir suskirsto šventes pagal metų laikus.

(žiūrėta 2022-04-24) <https://learningapps.org/17138498>



1 pratimas. TRADICINĖS ŠVENTĖS

Sukasi gamtos metų ratas, keisdamas vieną metų laiką kitu. Kiekvienas metų laikas ypatingas, kiekvienas metų laikas turi savo šventes, tradicijas. Šios tradicijos perduodamos jas švenčiant. Mokiniai suskirstomi poromis. Kiekviena pora gauna po lapą ir rašymo priemones. Taip pat korteles su švenčių pavadinimais. Mokiniai lapo centre nupiešia saulę, mėnulį, nes šie dangaus kūnai daro didžiausią įtaką mūsų tradicijoms ir apeigoms. Po to lapas dalinamas į keturias dalis pagal metų laikus. Imdami korteles, pasitaria ir sudėlioja šventes pagal metų laiką.

2 pratimas. TRADICINIAI PATIEKALAI

Mokiniai suskirstomi į keturias grupes pagal metų laikus. Komanda išsirenka iš metų laiko vieną šventę ir, naudodamiesi internetu, suranda tradicinį tos šventės patiekalą. Mokinių komanda, pasitelkdama informacines technologijas, parengia pristatymą apie pasirinktos šventės patiekalą (paveikslėlį arba nuotrauką, receptą, gaminimo eigą, kaip patiekiamas patiekalas). Kiekviena komanda savo darbą, pasitelkusi IT, pristato klasei.

3 pratimas. LIETUVIŲ TRADICINIAI ŽAIDIMAI IR PAPROČIAI

Mokytojas papasakoja apie lietuvių tradicinius papročius ir žaidimus, atkreipdamas dėmesį tradicijas pagal Lietuvos regionus. Parinkti 1-3 žaidimus, paaiškinti jų prasmę, eigą ir žaisti su mokiniais. Pratimo tikslas – parodyti, kaip galima su draugais smagiai leisti laiką.

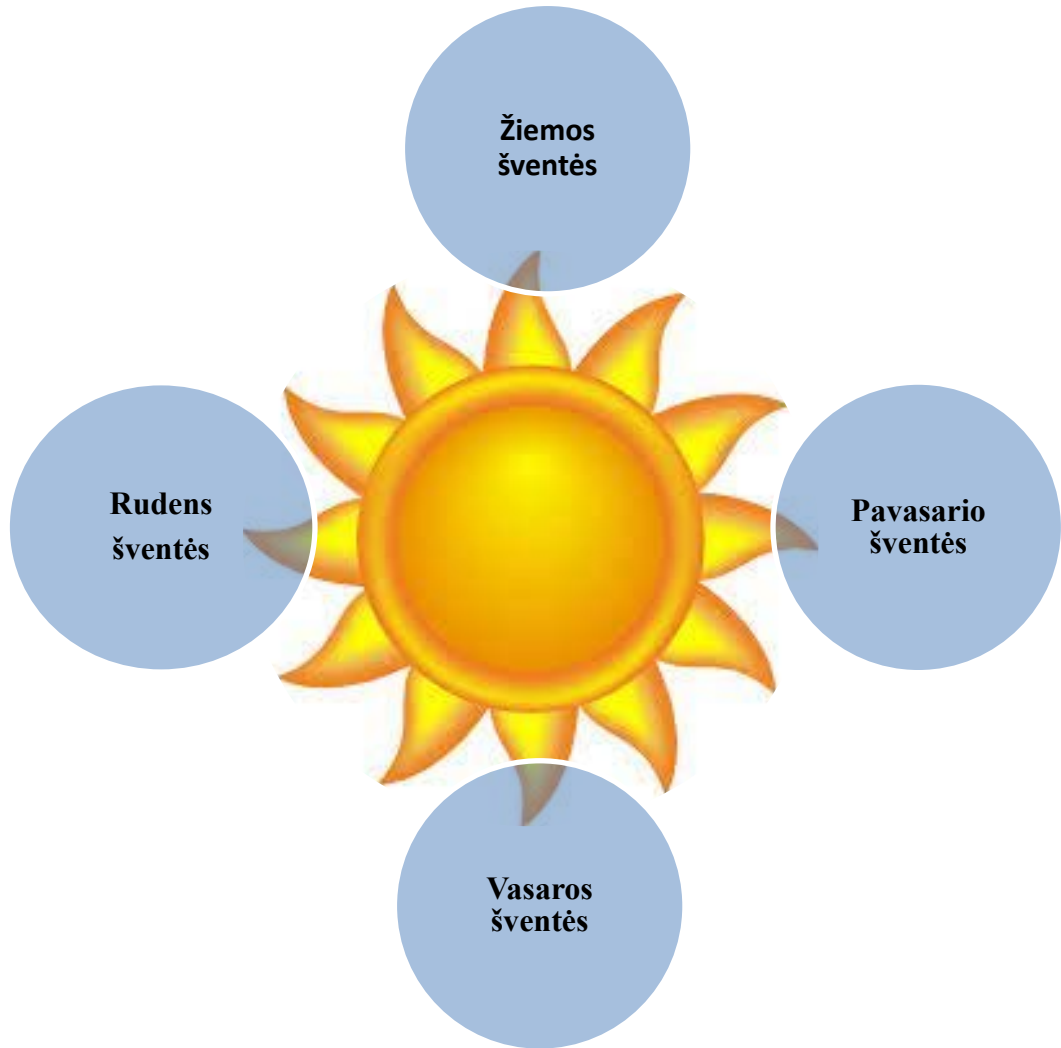
4 pratimas. TRADICINĖS ŠVENTĖS ŠVENTIMAS

Pagal metų laiką, kada vyksta pamoka ir pagal Lietuvos regioną, kuriame yra mokykla, pasirinkti šventę ir kartu su mokiniais organizuoti šventę (inscenizuoti). Galima pasikviesti etnokultūros specialistą, organizuoti edukacinę išvyką.



Užduotis mokiniui TRADICINĖS ŠVENTĖS

Sukasi gamtos metų ratas, keisdamas vieną metų laiką kitu. Kiekvienas metų laikas ypatingas, kiekvienas metų laikas turi savo šventes, tradicijas. Šios tradicijos perduodamos jas švenčiant. Pasiimk korteles su švenčių pavadinimais ir pasitardamas su klasės draugu, sudėliok šventes pagal metų laiką.



7.9. pav. Metų laikai



Užduotis mokiniui TRADICINIAI PATIEKALAI

Metuose yra keturi metų laikai. Pasirink, kuris metų laikas tau patinka ir taip sudarykit komandą su klasės draugais. Užduotis komandai. Komanda pasitaria ir išsirenka iš metų laiko vieną šventę. Naudojamiesi internetu, suraskite tradicinį tos šventės patiekalą. Kartu su savo komanda, pasitelkdami IT, parenkite pristatymą apie pasirinktos šventės patiekalą (paveikslėlį arba nuotrauką, receptą, gaminimo eigą, kaip patiekiamas patiekalas). Komanda savo darbą, pasitelkusi IT, pristatykit klasės draugams.



Užduotis mokiniui LIETUVIŲ TRADICINIAI ŽAIDIMAI IR PAPROČIAI

Mokytoja(as) papasakojo apie lietuvių tradicinius papročius ir žaidimus. Prisimink, koki žaidimą mėgai žaisti. Pasirinktą žaidimą pristatyk klasės draugams ir pažaiskit, smagiai praleiskit laiką.



Užduotis mokiniui TRADICINĖS ŠVENTĖS ŠVENTIMAS

Pagal metų laiką, kada vyksta pamoka ir pagal Lietuvos regioną, kuriame yra mokykla, pasirink šventę ir kartu su klasės draugais suorganizuokite šventę (inscenizuokite). Pagalvok, gal galima pasikviesti etnokultūros specialistą ar suorganizuoti edukacinę išvyką.



7.3.3. Pamoka. MANO ŠEIMOS ŠVENTĖS (rekomenduojama 2 akademinės valandos)

Siekti, kad mokinys

žinotų:

- kokios gali būti šeimos šventės;
- kaip galima švęsti šeimos šventes;

gebėtų:

- įvardinti asmeninių švenčių svarbą;
- įvardinti 2-3 asmenines šventes;
- suplanuoti savo gimtadienio šventę;

vadovautųsi nuostatomis:

- pasitikėti savo jėgomis ir savo veiklos sėkmingumu;
- būti atviram, kas nauja, savita ir įdomu;
- drąsiai išsakyti savo sumanymus;
- siekti suprasti savo ir kitų emocijas ir jausmus.

Rekomenduojami taikyti mokymo(si) metodai ir būdai:

- darbas komandoje;
- piešimas;
- plano sudarymas;
- informacijos paieška;
- praktinė veikla;
- ,nebaigti sakiniai.

Priemonės:

- klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi);
- rašymo, piešimo priemonės, popierius, servetėlės.

Įvadas į užsiėmimą

Šeima – svarbiausia giminės ir tautos gyvavimo ląstelė. Mūsų prigimtinė kultūra, kalba ir papročiai išliko per sunkiausius laikus šeimos dėka. Motina, tėvas, brolis, sesuo ir kiti šeimos nariai tradicijose – tai esminiai žmogaus apibūdinimai ir net šeimos pareigybės. Visa lietuvių tautosaka, liaudies dainos, pasaulėjauta sukurtos šeimos ir giminės rate. Net danguje Saulė – močiutė, Mėnuo – tėvelis, žvaigždės – sesutės. Tai taip pat šeima ir visatos tvarka.

Pagarba vyresniems – vienas svarbiausių priesakų. Kiekviena šeima turi savo tradicijas ir šventes. Šeimos šventės stiprina pačią šeimą ir jos tradicijas. Galima ir pačiam kurti savo tradicijas.

Vertinimas / įsivertinimas ir refleksija

Mokinių prašoma užbaigti sakinius:

Pamokoje sužinojau, kad ...

Buvo įdomu ...

Norėčiau sužinoti ...

Pamokoje sekėsi ..



1 pratimas. ŠEIMOS NARIAI

Šeimos būna įvairaus didumo ir sudėties. Demonstruojamas filmukas apie šeimą (žiūrėta 2022-04-29) (https://www.youtube.com/watch?v=vvun_pMK0yI).

Mokiniam pateikiama užduotis nupiešti savo šeimą. Išdalijami popieriaus lapai ir piešimo priemonės. Demonstruojamas filmukas (žiūrėta 2022-04-29)

(<https://www.youtube.com/watch?v=G-LS1PoFjWY>), kuriame moko piešti šeimos narius (reikiamoje vietoje filmukas stabdomas, aiškinama piešimo technika). Mokiniai įvardina šeimos narius ar giminaičius, pasako jų vardus, amžių, kada jų gimtadieniai, kokia jiems pati svarbiausia šeimos šventė.

Siekiant įtvirtinti žinias, pateikiama interaktyvi užduotis (žiūrėta 2022-04-29) (<https://learningapps.org/11841251>) pagal paveikslėlius įvardinti šeimos narius.

2 pratimas. GIMTADIENIO ŠVENTĖS PLANO SUDARYMAS

Mokiniam pasakoma, kad šventė vyktų sklandžiai, reikia viską apgalvoti, suplanuoti ir pasiruošti. Mokiniam pateikiama užduotis suplanuoti savo gimtadienio šventę. Parengtus gimtadienio planus mokiniai pristato, aptaria.

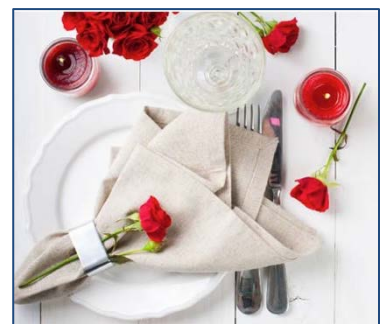
3 pratimas. SUKURK KVIETIMĄ Į ŠEIMOS ŠVENTĘ

Šeimoje yra įvairių švenčių. Jei nori savo džiaugsmu pasidalinti su artimais žmonėmis, jiems įteikiamas kvietimas, kuriame surašoma visa informacija apie šventę. Užduotis mokiniui: sukurti kvietimą į savo gimtadienio šventę.

4 pratimas. SERVETĖLĖS LANKSTYMAS

Sutinkant svečius malonu nustebinti gražiai paserviruotu stalu. Vienas iš stalo puošybos elementų – gražiai, įdomiai sulankstytos servetėlės. Mokiniam pateikiama užduotis pagal schemas lankstyti servetėles.

Mokiniam parodomi sulankstytų servetėlių pavyzdžiai:



7.9. pav. Servetėlių lankstymo pavyzdžiai

Šaltinis: <https://www.patarimupasaulis.lt/sumanios/388-serveteliu-lankstymas-3-idejos>;



Užduotis mokiniui ŠEIMOS NARIAI

Šeimos būna įvairaus didumo ir sudėties. Pažiūrėk filmuką apie šeimą (žiūrėta 2022-04-29) (https://www.youtube.com/watch?v=vvun_pMK0yI).

Pažiūrėk filmuką, kuriame moko piešti šeimos narius. Pabandyk nupiešti savo šeimą piešimo lape, pakartotinai žiūrėdamas filmuką (reikiamoje vietoje filmuką stabdyk, pasiaiškink piešimo techniką). (žiūrėta 2022-04-29) (<https://www.youtube.com/watch?v=G-LS1PoFjWY>).

Įvardink šeimos narius ar giminaičius, pasakyk jų vardus, amžių, kada jų gimtadieniai, kokia jiems pati svarbiausia šeimos šventė.

Atlik interaktyvią užduotį (žiūrėta 2022-04-29) (<https://learningapps.org/11841251>) pagal paveikslėlius įvardink šeimos narius.



Užduotis mokiniui SUKURK KVIETIMĄ Į ŠEIMOS ŠVENTĘ

Šeimoje yra įvairių švenčių. Jei nori savo džiaugsmu pasidalinti su artimais žmonėmis, jiems įteikiamas kvietimas, kuriame surašoma visa informacija apie šventę.

Pasirink, kokią asmeninę šventę norėtum švęsti, pagalvok ką norėtum pasikviesti, ką veikti šventės metu, kokių dovanų norėtum gauti. Kad tavo svečiai sužinotų apie tau svarbią šventę, turi juos pakviesti. Tavo užduotis sukurti ir paruošti siuntimui kvietimą į savo gimtadienio šventę.

Kvietimo gamybos techniką pasirink (naudodamasis IT programomis, piešdamas ar kt.).



Užduotis mokiniui GIMTADIENIO ŠVENTĖS PLANO SUDARYMAS

Kad šventė vyktų sklandžiai, reikia viską apgalvoti, suplanuoti ir pasiruošti. Suplanuok savo gimtadienio šventę. Parengtą gimtadienio planą pristatyk, pasidalink šventės idėjomis su draugais.



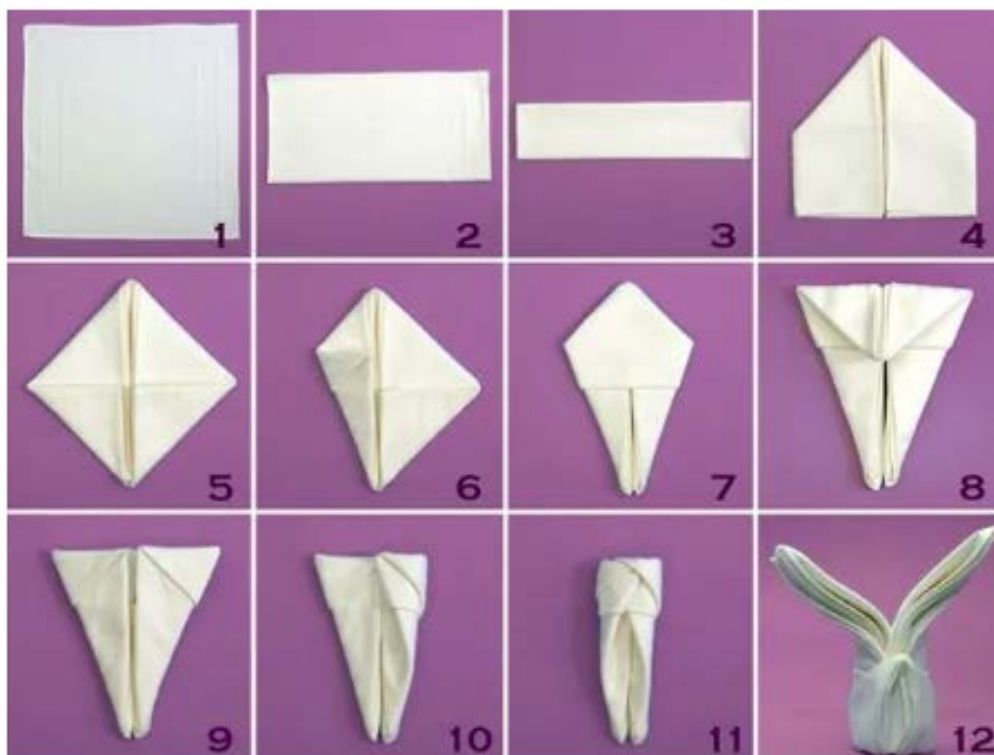
7.10. pav. Gimtadienio šventės planas



Užduotis mokiniui SERVETĖLĖS LANKSTYMAS

Sutinkant svečius malonu nustebinti gražiai paservuotu stalu. Vienas iš stalo puošybos elementų – gražiai, įdomiai sulankstytos servetėlės.

Naudodamasis IT, pagal nuorodą internete: <http://www.darykpats.lt/rankdarbiai/serveteliu-lankstymas/> atsidaryk servetėlių lankstymo schemas. Pagal schemas lankstyk servetėlių formą „Kiškio ausys“ ir pasirinktinai dar 2 servetėlių lankstymo formas..



7.10. pav. Gimtadienio šventės planas

Šaltinis: <http://www.darykpats.lt/rankdarbiai/serveteliu-lankstymas/>