

Pavaduotojų, vadovų
lyderystė:
rekomendacijos,
įžvalgos dėl
Gyvenimo įgūdžių
bendrosios programos
įgyvendinimo

Dr. Daiva Šukytė

2023 m. balandžio 18 d.



Gyvenimo įgūdžių dalyko tikslas

– sudaryti galimybę kiekvienam mokiniui nuosekliai ugdytis gyvenimui svarbius įgūdžius: socialinius ir emocinius įgūdžius ir gebėjimus, sveikos gyvensenos nuostatas, mokytis saugoti savo ir kitų sveikatą ir gyvybę, pasiruošti kurti asmeninius ir profesinius santykius, pasirinkti profesinį kelią bei tapti jautriems ir atliepantiems kitų asmenų, bendruomenės, visuomenės gerovės poreikius.

REKOMENDACIJŲ TURINYS

1. Naujo turinio mokymo rekomendacijos
2. Aukštesnių pasiekimų ugdymas
3. Tarpdalykinių temų integravimas
4. Kalbinių gebėjimų ugdymas per dalyko pamokas
5. Siūlymai 30 procentų pamokų
6. Veiklų planavimo pavyzdžiai
7. Skaitmeninės mokymo(si) priemonės
8. Literatūros ir šaltinių sąrašas
9. Užduočių pavyzdžiai

REKOMENDACIJŲ
TURINYS

1. Naujo turinio mokymo rekomendacijos

PRADINIO IR PAGRINDINIO UGDYMO UŽDAVINIAI

Siekdami tikslo mokiniai:

- ✓ tyrinėja savo ir kitų emocijas, mokosi atpažinti jas sukeliančius impulsus ir juos valdyti;
- ✓ mokosi ir tobulina įtraukiojo elgesio įgūdžius, kurie padeda kurti santykius, dirbti ir bendradarbiauti su įvairiais asmenimis;
- ✓ analizuoja įvairias situacijas, kuriose reikia priimti atsakingus sprendimus ir įvertinti pasekmes dėl savo ir kitų gerovės;
- ✓ įgyja žinių ir įgūdžių, reikalingų sveikatai ir gyvybei saugoti, mokosi suteikti pirmąją pagalbą ir išvengti ligų ir traumų;
- ✓ aktyviai tyrinėja mokyklos, bendruomenės, šalies, pasaulio poreikius ir problemas, pritaiko įgūdžius, gebėjimus ir kompetencijas kuriant, gerinant, saugant kitų asmenų, skirtingų grupių gerovę.

**PASIRUOŠIMAS
GYVENIMO
JGŪDŽIŲ
PROGRAMOS
PAMOKOMS**

TEMA	PAGALBA/PRIEMONĖS
Savižudybių prevencija	Socialinio ir emocinio ugdymo programos Prevencinės programos Pedagogai dirbantys su šiomis programomis Lytiškumo ugdymo programos Žmogaus saugos programa Visuomenės sveikatos specialistai
Smurto prevencija	
Lytiškumo ugdymas	
Psichoaktyviųjų medžiagų prevencija	
Pirmoji pagalba ir savirūpa	
Žmogaus sauga	

**TURINO
DALYS IR
NUMERACIJA**

PROGRAMOS TURINYS IR KLASĖS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.	24.1	25.1	26.1	27.1	28.1	29.1	30.1	31.1	32.1	33.1
Santykiai ir bendradarbiavimas.	24.2	25.2	26.2	27.2	28.2	29.2	30.2	31.2	32.2	33.2
Atsakingi sprendimai ir elgesys.	24.3	25.3	26.3	27.3	28.3	29.3	30.3	31.3	32.3	33.3
Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė.	24.4	25.4	26.4	27.4	28.4	29.4	30.4	31.4	32.4	33.4

*GYVENIMO
ĮGŪDŽIŲ*
PAMOKOS
NUO 2023 M.

I-IV klasės

- Integruojama

V-VIII klasės

- V ir VII klasėse 1 pamoka savaitėje

IX-X klasės

- IX klasėse 1 pamoka kas 2 savaites,
prioritetinės temos

**PAMOKŲ
PLANAVIMAS
70/30
2023/2024**

KLASĖ	SKIRTOS PAMOKOS	70 PROC. TURINYS
1-4 kl.	Mokoma integruotai	
5 kl.	35	24,5
6 kl.	-	-
7 kl.	35	24,5
8 kl.	-	-
9 kl.	17	12
10 kl.	-	-

Pasiruošimas 5 klasės *Gyvenimo įgūdžių* pamokoms

Turinio dalis	Potemė	Priemonės (Nurodykite, konkretų pavadinimą, jeigu neturite, pasižymėkite, kad neturite)
28.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.	28.1.1. Analizuoja, kaip vertybės siejasi su emocijomis ir atsakingu elgesiu, mokosi atpažinti emocijų ir jausmų raišką ir sieti su asmenine patirtimi ir paauglystės pokyčiais.	
	28.1.2. Naudodami „Aš“ teiginius, teigiamo vidinio dialogo metodą toliau tobulina emocijų valdymo ir raiškos įgūdžius, mokosi atpažinti neigiamą vidinį dialogą ir keisti jį į teigiamą.	
	28.1.3. Aiškinasi, kas yra stresas, koks jo ryšys su nerimu, kokie veiksniai ir priežastys jį sukelia, kada stresas tampa žalingas ir kaip įvairiose situacijose jį galima sumažinti (pvz., pasikalbėti su draugu, patikimu suaugusiuoju, daryti fizinius pratimus, išsiaiškinti priežastis ir ieškoti pagalbos).	
	28.1.4. Analizuoja, kokie reikalingi asmens augimo įgūdžiai (mąstymo, akademiniai, socialiniai, emociniai), reflektuoja apie vykstančius socialinius ir emocinius pokyčius paauglystėje, kaip šie pokyčiai lemia asmenines savybes, įgūdžius ir pomėgius.	
	28.1.5. Tyrinėja, kaip bendruomenė padeda tobulinti asmens ar grupės talentus ir gebėjimus, kaip asmeniškai gali prisidėti prie bendruomenės gerovės puoselėjimo ir kaip pagalba bendruomenei prisideda prie pasitikėjimo savimi stiprinimo.	
	28.1.6. Planuodami, kurį savo gebėjimą norėtų tobulinti, mokosi atpažinti savo asmenines stipriąsias ir silpnąsias puses bei jų įtaką laisvalaikio veiklų pasirinkimams ir mokymuisi.	
	28.1.7. Išsikelia savo mokymosi metų tikslą, suskaido į smulkesnius, per mėnesį ar du, pasiekiamus žingsnius, kad pagerintų mokymosi pasiekimą, numato žingsnius ir viskam įgyvendinti reikalingą laikotarpį, išvardija asmenines savybes, įgūdžius, kuriuos turėtų stiprinti, kad pavyktų siekti tikslo.	
	28.2.1. Tobulina reflektyvaus klausymo įgūdžius, mokosi perklausti, kad gerai suprastų gautą informaciją ar žinutę, analizuoti neverbalinės	

**PASIRUOŠIMAS
GYVENIMO
ĮGŪDŽIŲ
PAMOKOMS**

REKOMENDACIJŲ
TURINYS

2. Aukštesnių pasiekimų ugdymas

PASIEKIMŲ SRITYS IR PASIEKIMAI

A	Savęs pažinimas, kėlimas ir siekimas asmeninių tobulėjimo tikslų	<ul style="list-style-type: none">• atpažįsta, įvardija, valdo emocijas, elgesį, taiko nerimo, streso įveikos metodus;• tyrinėja, atpažįsta, įvardija ir plėtoja asmeninius pomėgius, savybes, talentus, įgūdžius, gebėjimus;• išsikelia akademinis ir asmeninis tikslus, planuoja žingsnius, kaip jų siekti ir veikti.
B	Tarpusavio santykių kūrimas ir mokymasis bendradarbiauti	<ul style="list-style-type: none">• demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius;• dirba ir bendradarbiauja įvairiose grupėse;• tyrinėja, atpažįsta ir įvardija kitų žmonių pomėgius, savybes, talentus, gebėjimus ir kitus ypatumus;• kontroliuoja neigiamus santykius ir taiko konfliktų valdymo strategijas.
C	Atsakingas elgesys ir pasekmių įvertinimas	<ul style="list-style-type: none">• analizuoja, kuria įvairioms žmonių grupėms (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės), erdvėms, situacijoms būtinas taisykles, mokosi jų laikytis, analizuoti jų prasmę ir reikalingumą;• priima sprendimus, analizuoja, vertina sprendimų pasekmes.
D	Asmens, bendruomenės gerovės kūrimas, sveikatos stiprinimas ir saugojimas	<ul style="list-style-type: none">• saugo savo ir kitų gyvybę, sveikatą ir turtą;• pademonstruoja, kaip suteikti pirmąją pagalbą, slaugos ir savirūpos įgūdžius, paaiškina, kaip išvengti ligų ir traumų.

PASIEKIMŲ POŽYMIAI

2.4 7-8 klasės

	7 klasė	8 klasė
	A. Savęs pažinimas, kėlimas ir siekimas asmeninių tobulėjimo tikslų.	
A1. Atpažįsta, įvardija, valdo emocijas, elgesį, taiko nerimo, streso įveikos metodus	<p>Įvardija paauglystės laikotarpiui būdingus pokyčius.</p> <p>Įvardija emocijų atsiradimo priežastis.</p> <p>Paaiškina, kaip emocijos gali keistis vienos pamokos, dienos ar paros metu.</p> <p>Paaiškina, kaip iš kūno kalbos atpažinti emocijas.</p> <p>Į kritiką ar kaltinimą reaguoja ne gynybiškai.</p> <p>Paaiškina, kodėl svarbu atpažinti savo vertybes.</p> <p>Įvardija, kaip jo / jos elgesys atspindi vertybes, kuriomis vadovaujasi.</p> <p>Apibūdina, kokią įtaką mintys daro veiksams ir emocijoms.</p> <p>Paaiškina, kodėl yra svarbu įvairiose situacijose stebėti savo kūno siunčiamus signalus ir žodines reakcijas.</p> <p>Pasako kada jaučia nerimą arba stresą.</p> <p>Remdamasis fiziologiniais ir psichologiniais veiksniais įvertina savo streso lygį.</p> <p>Naudoja streso valdymo technikas (pavyzdžiui, taiko atsipalaidavimo pratimus, laipsninę relaksaciją ir pan.).</p> <p>Naudoja gilaus kvėpavimo techniką stresui valdyti.</p> <p>Paaiškina, kaip valdo stresą iš naujo įvertinant ir keičiant savo požiūrį į situaciją.</p> <p>Paaiškina, kaip streso valdymo metodai padės priimti tinkamus sprendimus gyvenime?</p>	<p>Argumentuoja, kodėl emocijas jausti yra normalu.</p> <p>Paaiškina, kokios gali būti emocijų raiškos pasekmės.</p> <p>Paaiškina, kodėl toje pačioje situacijoje žmonės jaučia skirtingas emocijas.</p> <p>Argumentuoja, kai emocijų atpažinimas ir pripažinimas, kad toje pačioje situacijoje žmonės jaučia skirtingas emocijas padeda stiprinti santykius.</p> <p>Paaiškina, kaip jaučiasi, kai pasako ar gauna komplimentą.</p> <p>Paaiškina, kokiose situacijose negalima nieko pakeisti ir kodėl gerai susikonzentruoti į kitus dalykus.</p> <p>Paaiškina, kodėl sudėtingose situacijose svarbu vadovautis vertybėmis.</p> <p>Pykčiui suvaldyti ir nusiraminti naudoja gilaus kvėpavimo pratimus.</p> <p>Įvardija 2-3 būdus, kaip galima suvaldyti stiprias emocijas.</p> <p>Paaiškina, kaip pakreipti mintis, veiksmus ir emocijas teigiama linkme.</p> <p>Paaiškina, kodėl svarbu jaučiant nerimą atpažinti fiziologinius nerimo požymius ir pritaikyti nerimo valdymo strategijas.</p> <p>Papasakoja, kokios streso valdymo technikos padeda nusiraminti atliekant stresą keliančias akademinės veiklas (pavyzdžiui, viešas kalbėjimas, testo atlikimas).</p> <p>Paaiškina, kaip reikia save nuraminti nepalankiose situacijose.</p> <p>Apibūdina, kaip tinkamai išreikšti ir priimti sudėtingus jausmus.</p> <p>Įvardija fiziologinius pojūčius signalizuojančius apie jaučiamą nerimą ar stresą.</p> <p>Įvardija 2-3 būdus, kaip galima sumažinti jaučiamą nerimą.</p> <p>Pasako, ką reikia daryti jeigu pritaikius nusiramino technikas nesiseka sumažinti nerimą ar stresą.</p>
A2. Tyrinėja, atpažįsta, įvardija ir plėtoja asmeninius pomėgius, savybes,	<p>Įvardija kas patinka savyje.</p> <p>Įvardija savo gebėjimus, kurie padeda stiprinti pasitikėjimą savimi.</p> <p>Pasako, ką mėgsta veikti, kas yra tipiška, ar netipiška jo/jos lyčiai.</p> <p>Paaiškina, kaip drąsa išbandyti įvairias veiklas stiprina pasitikėjimą savimi.</p>	<p>Analizuoja savo savybes, pomėgius, talentus ir gebėjimus, bei remiantis išvadamis samprotauja apie savo karjeros ir/ar savanoriavimo galimybes.</p> <p>Paaiškina, kaip įvairios patirtys (pavyzdžiui, savanorystės) prisidėjo prie pomėgių ar įgūdžių stiprinimo.</p>

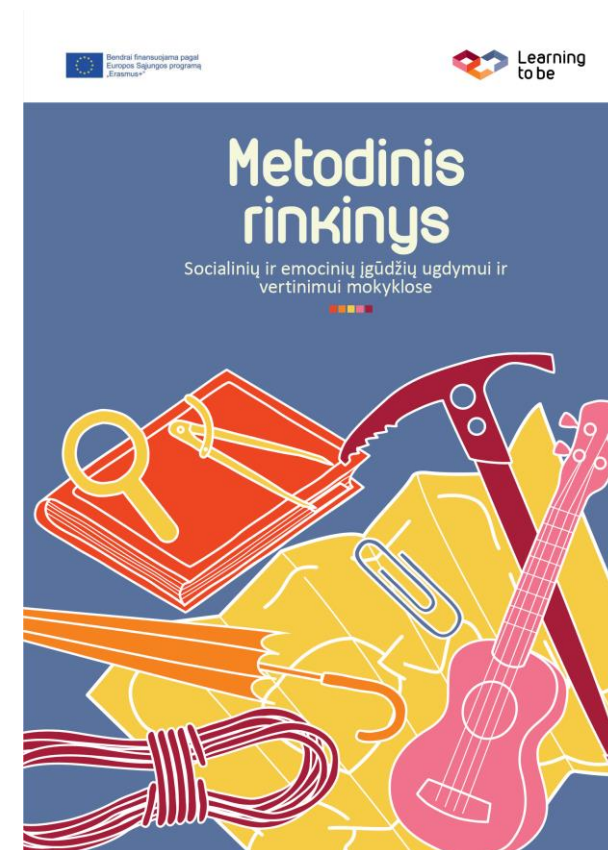
talentus, įgūdžius, gebėjimus	<p>Įvardija savo stipriąsias puses.</p> <p>Įvardija, kokias savo savybes norėtų pagerinti, kad būtų geras draugas.</p> <p>Apibūdina, kaip supranta savo gyvenime sėkmę.</p> <p>Apibūdina, kokių įgūdžių, gebėjimų ar savybių reikia sėkmei pasiekti.</p> <p>Įvardija, ką išmoko septintoje klasėje.</p>	<p>Paaiškina, kaip įgūdžiai, stiprybės, ir vertybės prisideda prie visos klasės sėkmės.</p> <p>Apibūdina, kaip įgūdžiai, vertybės prisideda prie gerų tarpusavio santykių išsugojimo.</p> <p>Įvardija ką išmoko aštuntoje klasėje.</p> <p>Paaiškina, kaip jis / ji gali tapti sektinu pavyzdžiu mažesniems vaikams, broliams ar sesėms.</p>
A3. Išsikelia akademinis ir asmeninius tikslus, planuoja žingsnius, kaip jų siekti ir veikti	<p>Apibūdina veiksmingos tikslo savybes (tikslas yra asmeninis, pamatuojamas, žino kaip pasiekti savo galimybių ribose ir numatytų veiksmų neriboja kiti asmenys).</p> <p>Apibūdina, kaip motyvuoja save siekti aukštesnių tikslų, keičiant savo požiūrį į sudėtingą situaciją.</p> <p>Apibūdina situaciją, kurioje reikėjo pagalbos ir paaiškina, kur jos ieškojo.</p> <p>Apibūdina situaciją, kai reikėjo įveikti iššūkius siekiant svarbaus tikslo, kaip įveikė.</p> <p>Išsikelia asmeninį tikslą mėgstamoje veikloje (sporte, muzikoje ar kituose pomėgiuose), kurį gali pasiekti per kelis mėnesius.</p> <p>Išsikelia ilgalaikius ir trumpalaikius tikslus ir juos įvardija.</p> <p>Paruošia ir pristato tikslo siekimo žingsnių ir terminų planą.</p> <p>Įvardija žmones, kurie gali padėti pasiekti išsiskeltą tikslą.</p> <p>Paaiškina, kaip stebi tikslo siekimo pažangą ir atitinkamai koreguoja planą.</p>	<p>Paaiškina, kaip tinkamas laiko planavimas gali padėti priimti tinkamus sprendimus.</p> <p>Sukuria kriterijus, kuriais remdamasi/s pasirenka veiklas, kuriose nori dalyvauti.</p> <p>Sudaro planą, kuriuo vadovaudamasis siekia pagerinti savo akademinis pasiekimus.</p> <p>Paaiškina, kaip tarpusavio santykiai paveikia asmeninius ir karjeros planavimo tikslus.</p> <p>Apibūdina, kas ir kaip padėjo pasiekti neseniai išsiskeltą tikslą.</p> <p>Analizuoja, priežastis, kurios trukdė pasiekti neseniai išsiskeltą tikslą.</p> <p>Paaiškina, kodėl svarbu pripažinti patyrus siekiant tikslo sunkumus ir klūtis.</p> <p>Paaiškina, kaip motyvuoti save nepalankiose situacijose.</p> <p>Analizuoja, kaip iš anksto nenumatytos galimybės gali paveikti tikslo siekimą.</p>

PASIEKIMŲ VERTINIMAI

1. Diagnostinis vertinimas

2. Formuojamasis vertinimas

3. Apibendrinamasis
individualus vertinimas



3. Tarpdalykinių temų integravimas

REKOMENDACIJŲ TURINYS

⊕ 2 klasė

Gyvenimo įgūdžių pamokų turinys	Integruojama*
25.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.	
25.1.1. Toliau plėtoja emocijas ir jausmus apibūdinančių žodžių žodyną, įvairiose situacijose mokosi atpažinti emocijas, jas sieti su žodžiais ir kūno kalba, įvardyti jų intensyvumą, apibūdinti teigiamas, neigiamas, sudėtingas, mokosi naujų emocijų valdymo strategijų.	Kalbinis ugdymas Dorinis ugdymas Fizinis ugdymas Klasės val.
25.1.2. Mokosi atpažinti nerimo šaltinius, fizinius ir emocinius pojūčius, kurie praneša apie jaučiamą grėsmę ar pavojų, išmoksta nusiramino ir įtampą mažinančių pratimų bei nuspręsti, kada reikia kreiptis pagalbos į suaugusįjį.	Dorinis ugdymas Fizinis ugdymas Gamtamokslinis ugdymas Klasės val.
25.1.3. Mokosi analizuoti savo pomėgius, talentus, įgūdžius, savybes, nuspręsti, kuriuos norėtų tobulinti, mokosi atpažinti bendruomenės narius, kuriems gali prireikti pagalbos ir palaikymo ir kurių pagalbos gali prašyti patys.	Visi dalykai (pomėgiai, talentai) Visuomeninis ugdymas (bendruomeniškumas)
25.1.4. Tyrinėja trumpalaikių ir ilgalaikių tikslų panašumas ir skirtumus, mokosi įvardyti, kaip dabartiniai tikslai remiasi ankstesnių tikslų pasiekimu. Aiškinasi, kas yra motyvacija. Mokosi atpažinti, įvardyti pažangą ir ryšį tarp motyvacijos kažko siekti ir sėkmės pasitenkinimo pasiekus savo tikslą.	Visi dalykai (mokymasis mokytis)
25.1.5. Mokosi atpažinti mokymosi sunkumus, įvardyti sunkumus ir prašyti pagalbos su jais susidūrus.	Visi dalykai (mokymasis mokytis)
25.2. Santykiai ir bendradarbiavimas.	
25.2.1. Stebi ir tyrinėja kitų patiriamas emocijas ir mokosi išreikšti susirūpinimą, kai mano, kad kam nors klasėje reikia emocinės paramos.	Kalbinis ugdymas Dorinis ugdymas Klasės val.
25.2.2. Mokosi išklaudyti iki galo, perfrazuojant kito išsakytus žodžius, išreiškiant domėjimąsi kito pasakymu ir reaguojant išsakyti palaikymo žodžius.	Visi dalykai (taisyklės klasėje)
25.2.3. Analizuoja, kas yra bendradarbiaujanti grupė, kokios darbo grupėje taisyklės ir vaidmenys prisideda prie bendradarbiaujančios grupės kūrimo, mokosi analizuoti darbo grupėje sėkmės požymius ir darbo kartu reikšmę, reflektuoti savo ir kitų įsitraukimą, atpažinti kliūtis ir kada reikia kreiptis pagalbos.	Visi dalykai (darbo grupėje susitarimai)
25.2.4. Mokosi išreikšti palaikymą ir domėjimąsi kito asmens interesais, analizuoti ir argumentuoti, kaip gyvenimas su skirtingų kultūrų asmenimis praturtina gyvenimą.	Visi dalykai (visuomeninis ugdymas ryškiai atsiskleidžia)
25.2.5. Diskutuoja apie lyčių lygybę, lyčių vaidmenis, žmonių santykius, meilę ir atsakomybę.	Visuomeninis ugdymas Dorinis ugdymas Kalbinis ugdymas

REKOMENDACIJŲ TURINYS

5. Siūlymai 30 procentų pamokų (I)

Proritetinės
temos 6, 8, 9
ir 10 klasėse

6 klasė

Programos turinys	Turinio potemės (I prioritetas) (12 pamokų / 70 proc.)	II prioritetas (5 pamokos/30 proc.)	III prioritetas
29.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.	29.1.1. Analizuoja emocijas (pvz., baimė ir pyktis, gėda ir liūdesys), jų skirtumus ir panašumus , diskutuoja, kodėl kai kurioms reikia skirti daugiau dėmesio, aiškinasi skirtumo tarp asmens patiriamos emocijos ir kitų emocijos išraiškos lūkesčių svarbą.		
	29.1.2. Analizuoja streso priežastis, mokosi atpažinti, kokiose situacijose stresas ir jo pasekmės gali būti teigiamos (pvz., skatina susikaupti ir įveikti iššūkius, išvengti nesaugių sprendimų ir pan.), o kada neigiamos (pvz., vengimas bendrauti, savęs ar kitų žalojimas, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas, pašliję santykiai su bendraamžiais ir šeimos nariais, lėtinės ligos ir pan.), toliau mokosi naujų streso valdymo būdų.		
	29.1.5. Analizuoja, kas yra augimo mąstysena (nebijoti išbandymų, įveikti iššūkius, nebijoti klysti, mokytis iš kritikos, švęsti savo ir kitų pergalės), kaip ji padeda siekti tikslų ir stiprina pasitikėjimą savimi, mokosi tinkamai išklaudyti, reaguoti į pastabas, jas įvertinti ir, jeigu būtina, koreguoti veiksmą.		
29.2. Santykiai ir bendradarbiavimas.		29.2.1. Analizuoja, kas yra empatiškumas ir kaip jis padeda stiprinti tarpusavio santykius ir kitų priėmimą, nagrinėja situacijas, kuriose jų elgesys padarė teigiamą ar neigiamą įtaką kito asmens emocijoms.	
	29.2.5. Nagrinėja, kokią įtaką daro (fizinei ir psichinei asmens sveikatai, socialiniam ir ekonominiam statusui) faktais		

REKOMENDACIJŲ TURINYS

5. Siūlymai 30 procentų pamokų (II)

5 klasėje *Gyvenimo įgūdžių* programos pamokos pagal ugdymo planą įgyvendinamos viena pamoka per savaitę. 30 proc. pamokų sudaro 10-11 pamokų per metus. Kurių turinį renkasi mokytojas.

Bendruomenės poreikių, problemų tyrinėjimas, įvardijimas ir įgalinimas veikti

Turinys	Pasiekimų požymiai
<p>Bendruomenės pažinimas ir pasiruošimas jai padėti</p> <ul style="list-style-type: none"> Tyrinėja, mokosi atpažinti ir įvardyti, kaip pagalbos bendruomenei projektai prisideda prie jos gerovės ir paveikia jos narius. Diskutuoja, kodėl svarbu pažinti mokyklos ir vietos bendruomenės narius ir žinoti, jų atliekamas funkcijas. Mokosi pristatyti bendruomenės narius ir jų atliekamas funkcijas. Mokosi argumentuoti, kodėl bendruomenės nariai turi rūpintis vieni kitais ir ypač tais, kurie negali savimi pasirūpinti patys. <p>Pagalbos poreikio tyrinėjimas</p> <ul style="list-style-type: none"> Tyrinėja, su kokiais iššūkiais susiduria bendruomenė ir kokie jos poreikiai. Mokosi atpažinti, kurie poreikiai turi būti patenkinti nedelsiant, o kurie gali būti patenkinti vėliau. Pasitelkdami demokratišką balsavimą mokosi susitarti dėl vieno ar kelių klasės projektų įgyvendinimo. <p>Pasiruošimas poreikio įgyvendinimui</p> <ul style="list-style-type: none"> Dalyvauja kartu su bendraklasiais projekto įgyvendinimo planavimo procese. Mokosi argumentuoti, kodėl svarbu turėti paruoštą projekto įgyvendinimo planą. Mokosi išskirti, kokios gali būti projekto įgyvendinimo komitetai/ darbo grupės ir remdamiesi savo gebėjimais, interesais, savybėmis pasirenka kurioje norėtų dalyvauti. Mokosi įsipareigoti atlikti konkrečius numatytus darbus numatant laiką, kliūtis ir kokios pagalbos gali prireikti. <p>Projekto įgyvendinimas</p> <ul style="list-style-type: none"> Įgyvendina projektą pagal pasiruoštą projekto įgyvendinimo planą. Stebi projekto įgyvendinimo pažangą ir prireikus aktyviai reaguoja sprendžiant problemą. Projekto įgyvendinimo eigoje reflektuoja kaip sekasi ir mokosi išreikšti vienas kitam paramą ir palaikymą susidūrus su įgyvendinimo sunkumais. <p>Refleksija</p> <ul style="list-style-type: none"> Reflektuoja, kokius asmeninių įgūdžių, gebėjimų, savybių prireikė įgyvendinant projektą. Reflektuoja, kaip jautėsi projekto įgyvendinimo metu. Analizuoja ir papasakoja, su kokiais iššūkiais susidūrė įgyvendinant projektą ir kaip juos įveikė. Mokosi atpažinti ir įvardyti kaip patobulėjo projekto įgyvendinimo metu asmeniškai ir kaip grupė. Diskutuoja, kaip galėtų perduoti projekto metu įgytą patirtį kitiems. <p>Pristatymas bendruomenei</p> <ul style="list-style-type: none"> Kartu su projekto įgyvendinimo grupe ruošia projekto rezultatų pristatymą bendraklasių, tėvų, mokyklos bendruomenei. Organizuoja projektų pristatymų šventę. Paruošia projekto rezultatų pristatymus. Reflektuoja, kodėl svarbu pristatyti projekto įgyvendinimo rezultatus bendruomenei ir kaip jautėsi juos pristatydami. 	<ul style="list-style-type: none"> Paaiškina, kaip pagalbos bendruomenei projektai prisideda prie jos gerovės ir paveikia jos narius. Pažįsta mokyklos ir vietos bendruomenės narius ir apibūdina atliekamas jų funkcijas. Tyrinėja, su kokiais iššūkiais susiduria bendruomenė ir kokie jos poreikiai. Paaiškina, kodėl bendruomenės nariai turi rūpintis vieni kitais ir ypač tais, kurie negali savimi pasirūpinti patys. Planuoja kartu su klase įgyvendinti projektą. Paaiškina, kodėl svarbu turėti paruoštą projekto įgyvendinimo planą. Dalyvauja projekto įgyvendinimo komiteto veikloje. Prisiima įsipareigojimus atlikti konkrečius numatytus darbus. Paaiškina, kokius įgūdžių, gebėjimų, savybių prireikė įgyvendinant projektą. Papasakojo, kaip jautėsi projekto įgyvendinimo metu. Papasakoja, su kokiais iššūkiais susidūrė įgyvendinant projektą ir kaip juos įveikė. Pasako, kaip galėtų perduoti projekto metu įgytą patirtį kitiems. Kartu su projekto įgyvendinimo grupe paruošia projekto rezultatų pristatymą klasės mokinių, tėvų, mokyklos bendruomenei. Dalyvauja organizuojant projektų pristatymų šventėje. Apibūdina, kaip jautėsi pristatant projekto rezultatus.

REKOMENDACIJŲ TURINYS

6. Veiklų planavimo pavyzdžiai

Turinys	Galimos naudoti programos	Skaitmeniniai ir spausdinti metodiniai leidiniai, knygos ir rekomendacijos	Siūlomos mokytojai skaitmeninės priemonės (svetainės, video)	
28.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.	Socialinio ir emocinio ugdymo programos	Bracket M., <i>Leidimas jausti</i> . Vilnius: Vaga, 2020. Hoffmann K. W., Roggenwallner B., <i>Programa EQ vaikams. Emocinį intelektą ugdančios žaidimai</i> . Vilnius: Presvika, 2005.	Atpažink liūdesį ir kitus jausmus. VŠĮ „Vaikų linija“. https://www.youtube.com/watch?v=8hft9k46rwQ	
28.1.1. Analizuoja, kaip vertybės siejasi su emocijomis ir atsakingu elgesiu, mokosi atpažinti emocijų ir jausmų raišką ir sieti su asmenine patirtimi ir paauglystės pokyčiais.			Lygybės laboratorija: saugios aplinkos mokykloje kūrimo vadovas [pamokų planai vyresnėms klasėms] https://lygybe.lt/data/public/uploads/2021/11/lygybes-laboratorija-saugios-aplinkos-mokykloje-kurimo-vadovas.pdf	https://pagalbasau.lt/jaunimui/stresas/
28.1.2. Naudodami „Aš“ teiginius, teigiamo vidinio dialogo metodą toliau tobulina emocijų valdymo ir raiškos įgūdžius, mokosi atpažinti neigiamą vidinį dialogą ir keisti jį į teigiamą.			Rosenberg M. B, Nesmurtinis bendravimas. Meilės kelias, 2021 Shapiro L. E., Kaip ugdyti vaiko emocinį intelektą. Vadovas tėvams. Presvika, 2008.	Mūsų šešios emocijos. Menų terapijos metodų praktikė, tapytoja, pedagogė Fausta Anulytė kartu su Antakalnio Progimnazijos moksleive Egle pristato šešias pagrindines žmogaus emocijas, pasakoja apie jų svarbą ir kaip su jomis išbūti. Atviras Jaunimo centras „Žaliamis“. https://www.youtube.com/watch?v=OwmmJCvUBng
28.1.3. Aiškinasi, kas yra stresas, koks jo ryšys su nerimu, kokie veiksniai ir priežastys jį sukelia, kada stresas tampa žalingas ir kaip įvairiose situacijose jį galima sumažinti (pvz., pasikalbėti su			Apie savęs žalojimą, pagalba sau/draugui: https://pagalbasau.lt/jaunimui/saves-zalojimas/	

2

draugu, patikimu suaugusiuoju, daryti fizinius pratimus, išsiaiškinti priežastis ir ieškoti pagalbos).			https://pagalbasau.lt/jaunimui/stresas/
		PSO rekomendacijos dėl streso mažinimo https://pagalbasau.lt/wp-content/uploads/2020/05/Doing-What-matters-in-times-of-stress-an-illustrated-guide-Lithuanian-CC-BY-NC-SA-IGO-Redacted68.pdf	5 pirštų emocijų valdymo metodą. Video reportažas apie 5 pirštų emocijų valdymo metodą. Trečioji „Olimpinio mėnesio“ savaitė skirta emocinei sveikatai. Olimpinių mėnuo 2020 Emocinė sveikata 2 https://www.youtube.com/watch?v=3YoayYs1CM
			Paprastas nusiramimo pratimas, tinkantis ir vaikams. Video pasakojime pateikiamas penkių pirštų pratimas skirtas streso valdymui. Kai visko pasidaro šiek tiek per daug ir nebegalime išlaikyti šalto proto, apima nevaldomas nerimas, baimė, pyktis ar kitos emocijos, ne visuomet galime patys rasti kelią atgal. Tokiu atveju pravartu turėti veiksmingą būdą, leidžiantį nusiraminti ir pasijusti geriau. Aš ir psichologija https://www.youtube.com/watch?v=zgYX9ojollY

REKOMENDACIJŲ TURINYS

7. Skaitmeninės mokymo(si) priemonės

6 klasė

Programos turinys	Turinio potemės	Anotacija	Autorius	Skaitmeniniai šaltiniai
28.1 Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.	28.1.1. Analizuoja, kaip vertybės siejasi su emocijomis ir atsakingu elgesiu, mokosi atpažinti emocijų ir jausmų raišką ir sieti su asmenine patirtimi ir paauglystės pokyčiais.	Menų terapijos metodų praktikė, tapytoja, pedagogė Fausta Anulytė kartu su Antakalnio Progimnazijos moksleive Egle pristato šešias pagrindines žmogaus emocijas, pasakoja apie jų svarbą ir kaip su jomis išbūti.	Atviras Jaunimo centras „Žaliamis“	https://www.youtube.com/watch?v=OwmnJCVubng
	28.1.2. Naudodami „Aš“ teiginius, teigiamo vidinio dialogo metodą toliau tobulina emocijų valdymo ir raiškos įgūdžius, mokosi atpažinti neigiamą vidinį dialogą ir keisti jį į teigiamą.	Video reportažas apie 5 pirštų emocijų valdymo metodą. Trečioji „Olimpinio mėnesio“ savaitė skirta emocinei sveikatai. Olimpinis mėnuo 2020 Emocinė sveikata 2	VšĮ Pozityvaus ugdymo institutas.	https://www.youtube.com/watch?v=3YoayYs_1CM
	28.1.3. Aiškinasi, kas yra stresas, koks jo ryšys su nerimu, kokie veiksniai ir priežastys jį sukelia, kada stresas tampa žalingas ir kaip įvairiose situacijose jį	Video pasakojime pateikiamas penkių pirštų pratimas skirtas streso valdymuis. Kai visko pasidaro šiek tiek per daug ir nebegalime išlaikyti šalto proto, apima nevaldomas nerimas, baimė, pyktis ar kitos emocijos, ne visuomet galime patys rasti kelią atgal. Tokiu atveju pravartu turėti veiksmingą būdą, leidžiantį nusiraminti ir pasijusti geriau.	Aš ir psichologija	https://www.youtube.com/watch?v=zgyX9ojl1Y

	galima sumažinti (pvz., pasikalbėti su draugu, patikimu suaugusiuoju, daryti fizinius pratimus, išsiaiškinti priežastis ir ieškoti pagalbos).			
--	---	--	--	--

REKOMENDACIJŲ TURINYS


9. Užduočių pavyzdžiai

Gyvenimo įgūdžių ir kitų dalykų integruotų pamokų, projektų pavyzdžiai

Turinio dalis ir potėmė	Rekomenduojamos mokinių veiklos	Galima integracija su kitais dalykais
<p>28.1 ir 29.1. Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai.</p> <p>Atpažįsta, įvardija ir valdo emocijas, elgesį.</p>	<p>Pasiūlykite mokiniams atlikti keletą pratimų ir pagalvoti, kaip šie veiksmai paveikia jų jausmus. Pradėkite nuo ramios veiklos, pavyzdžiui, tempimo pratimų, po to pereikite prie aktyvesnės veiklos, pavyzdžiui, bėgiojimo arba šokio.</p> <p>Paprašykite kartu su tėvais paieškoti informacijos internete ir atsakyti į klausimą, kodėl sportas teigiamai paveikia nuotaiką.</p>	<p>Fizinis ugdymas Informatika</p>
<p>28.2. ir 29.2. Santykiai ir bendradarbiavimas.</p> <p>Demonstruoja įtraukiojo elgesio įgūdžius.</p>	<p>Paprašykite mokinių pasirinkti kokią nors situaciją iš grožinės literatūros kūrinio ar kino filmo kurioje veikėjai išgyvena stiprias emocijas, ir parašyti žinutę <i>Koks, kada, kodėl ir kaip</i> iš kurio nors veikėjo pozicijos. Iš pradžių pateikite kokį nors pavyzdį (pvz., knyga „Ozo miesto burtininkas“) ir pademonstruokite, kaip reikia kurti žinutę <i>Koks, kada, kodėl ir kaip</i> iš veikėjo pozicijos.</p>	<p>Kalbos Informatika</p>
<p>28.2. ir 29.2. Santykiai ir bendradarbiavimas.</p> <p>Mokiniai mokosi atpažinti ir įvardyti kitų žmonių, grupių pomėgius, savybes, talentus, gebėjimus ir kitus ypatumus</p>	<p>Trumpalaikis projektinis darbas</p> <p>Pasiūlykite mokiniams analizuoti ir aiškinti ką reiškia priklausyti socialinei ar kultūrinei grupei ir kokios yra pagrindinės visų asmenų teisės.</p> <p>Paprašykite generuoti idėjas, kaip žmonės galėtų vienas kitą geriau pažinti, suplanuoti ir įgyvendinti projektą, kuris praturtintų klasės bendruomenę skirtingų kultūrų pažinimu.</p> <p>Analizuokite, kokių kultūrų atstovai mokosi ir dirba mokykloje, suplanuoja ir įgyvendina susitikimą su šių kultūrų atstovais.</p> <p>Pasinaudodami informacijos šaltiniais paprašykite ieškoti istorijų, kurios atskleidžia, ką reiškia žodžiai – gerbti socialines ir kultūrinės mažumas, iliustruoja rastais pavyzdžiais.</p> <p>Diskutuokite ir praktikuokitės išreikšti pagarbą įvairių etninių ir religinių grupių nariams.</p> <p>Pavyzdžiui, dainuodami dainas, paruošiant sveikimą su šventėmis, išmokstant gaminti patiekalą ir pan.</p>	<p>Socialinis ugdymas Lietuvių kalba ir literatūra Užsienio kalbos Menai Technologijos Istorija Menai Kalbos Literatūra Informatika</p>
<p>28.3. ir 29.3. Atsakingi sprendimai ir elgesys.</p> <p>Analizuoja, kuria įvairioms žmonių grupėms (klasės, mokyklos, šeimos, bendruomenės), erdvėms, situacijoms</p>	<p>Paskatinkite mokinius paieškoti informacijos apie tai, kaip vyksta civilinio teismo procesas: kaip vyksta teismo posėdžiai ir kaip priimami sprendimai. Jeigu įmanoma, suteikite mokiniams galimybę stebėti tikrą civilinio teismo procesą vietiniame teisme, svarbaus klausimo svarstymą savivaldybėje ar mokyklos taryboje. Po to mokiniai turės parašyti trumpą ataskaitą apie stebėtą procesą.</p>	<p>Pilietiškumo ugdymas Istorija Kalbos Informatika</p>

REKOMENDACIJOS PAMOKOS / VEIKLŲ ORGANIZAVIMUI

Pamokos / veiklų organizavimo principai	Pamokos dalys	Algoritmiškumas/ pastoliavimas	Dėmesys refleksijai
<ul style="list-style-type: none">• Nuosekli• Aktyvi• Koncentruota• Aiški	<ul style="list-style-type: none">• Temos atskleidimas• Analizė• Praktika• Pritaikymas	<ul style="list-style-type: none">• Pademonstruoja mokytojas• Su mokytoju kartu veikia mokinys/iai• Mokiniai daro kartu• Mokinys atlieka pats vienas	<ul style="list-style-type: none">• Kas?• Kas iš to?• Kas toliau?



dr. Daiva Šukytė

dr.daiva.sukyte@gmail.com

8 682 61208