**GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ ILGALAIKIO PLANO RENGIMAS**

Ilgalaikio plano pavyzdyje pateikiamas preliminarus 70-ies procentų Bendruosiuose ugdymo planuose dalykui numatyto valandų skaičiaus paskirstymas:

* stulpelyje *Mokymo(si) turinio sritis* yra pateikiamos Gyvenimo įgūdžių bendrosios programos (toliau – BP) sritys;
* stulpelyje *Mokymo(si) turinio tema* yra pateikiamos Gyvenimo įgūdžių BP temos;
* stulpelyje *Pamokos tema* yra pateikiamos Gyvenimo įgūdžių BP siūlomos pamokų temos;
* stulpelyje *Valandų skaičius* yra nurodytas galimas nagrinėjant temą pasiekimams ugdyti skirtas pamokų skaičius. Lentelėje pateiktą pamokų skaičių mokytojas gali keisti atsižvelgdamas į mokinių poreikius, pasirinktas mokymosi veiklas ir ugdymo metodus;
* stulpelyje *30 proc. val.* mokytojas, atsižvelgdamas į mokinių poreikius, pasirinktas mokymosi veiklas ir ugdymo metodus, galės nurodyti, kaip paskirsto valandas laisvai pasirenkamam turiniui;
* stulpelyje *Ugdomi pasiekimai* yra pateikiamiGyvenimo įgūdžių pamokoje ugdomi pasiekimai, remiantis Gyvenimo įgūdžių BP;
* stulpelyje *Ugdomos kompetencijos* yra pateikiamosGyvenimo įgūdžių pamokoje ugdomos kompetencijos, remiantis Gyvenimo įgūdžių BP;
* stulpelyje *Mokymosi priemonė* yra pateikiamos mokymosi priemonės, tinkamos įgyvendinti Gyvenimo įgūdžių BP;
* stulpelyje *Integracija* yra pateikiamos integravimo galimybės.

Dėl ilgalaikio plano formos susitaria mokyklos bendruomenė, tačiau nebūtina siekti vienodos formos. Skirtingų dalykų ar dalykų grupių ilgalaikių planų forma gali skirtis, svarbu atsižvelgti į dalyko(-ų) specifiką ir sudaryti ilgalaikį planą taip, kad jis būtų patogus ir informatyvus mokytojui, padėtų planuoti trumpesnio laikotarpio (pvz., pamokos, pamokų ciklo, savaitės) ugdymo procesą, kuriame galėtų būti nurodomi ugdomi pasiekimai, kompetencijos, sąsajos su tarpdalykinėmis temomis. Pamokų ir veiklų planavimo pavyzdžių galima rasti BP įgyvendinimo rekomendacijose. Planuodamas mokymosi veiklas mokytojas tikslingai pasirenka, kurias kompetencijas ir pasiekimus ugdys atsižvelgdamas į konkrečios klasės mokinių pasiekimus ir poreikius. Šį darbą palengvins naudojimasis [Švietimo portale](https://emokykla.lt/) pateiktos BP [atvaizdavimu](https://www.emokykla.lt/bendrosios-programos/visos-bendrosios-programos/48) su mokymo(si) turinio, pasiekimų, kompetencijų ir tarpdalykinių temų nurodytomis sąsajomis.

**Gyvenimo įgūdžių Ilgalaikio plano 4 klasei pavyzdys**

**Bendra informacija:**

**Klasė** 4

**Mokslo metai \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Savaitinių pamokų skaičius** Mokoma integruotai

**Vertinimas \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| EIL. NR. | MOKYMO(SI) TURINIO SRITIS | MOKYMO(SI) TURINIO TEMA | PAMOKOS TEMA | VALANDŲ SKAIČIUS | 30 PROC. | UGDOMI PASIEKIMAI | UGDOMOS KOMPETENCIJOS | MOKYMO(SI) PRIEMONĖ | INTEGRACIJA |
| 1. | Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai | Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai | Emocijų atpažinimas ir žodyno plėtojimas | 0,33 |  | Paaiškina, kas yra jausmai, emocijų raiškai taiko proceso „mintys-veiksmai-emocijos“ logiką, paaiškina, kada neigiamos emocijos gali tapti naudingos. Atpažįsta ir įvardija fizinius pojūčius ir emocijas, kurie rodo grėsmę keliantį pavojų ar nerimą, pademonstruoja išmoktos nusiraminimo sekos „Įvardyk emociją – nusiramink – apmąstyk“ žingsnius (A1.3) | Komunikavimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos | Mūsų šešios emocijos. Atviras jaunimo centras „Žalianamis“ <https://www.youtube.com/watch?v=OwnmJCVuBng> | Dorinis ugdymas; Kalbinis ugdymas; Fizinis ugdymas; Gamtamokslinis ugdymas; Dorinis ugdymas; Klasės val. |
| Patiriamų emocijų atpažinimas ir įvardijimas | 0,33 |  |  |
| Emocijų valdymas | 0,33 |  | 5 pirštų emocijų valdymo metodas. VšĮ Pozityvaus ugdymo institutas <https://www.youtube.com/watch?v=3YoayYs_1CM> |
| Nerimo ir streso atpažinimas | 1 |  |  |
| Nerimo ir streso įveika | 1 |  | Paprastas nusiraminimo pratimas, tinkantis ir vaikams. „Aš ir psichologija“ <https://www.youtube.com/watch?v=zgyX9ojollY> |
| 2. | Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai | Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai | Savo įgūdžių, gebėjimų, savybių tyrinėjimas ir atpažinimas | 1 |  | Paaiškina, kaip patirtos nesėkmės gali padėti siekti išsikeltų sėkmių, pateikia pavyzdžių, kaip asmeniškai prisideda prie bendruomenės gerovės ir kaip – bendruomenė (A2.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  | Visuomeninis ugdymas; Dorinis ugdymas; Kalbinis ugdymas; Gamtamokslinis ugdymas; Fizinis ugdymas; Galima integracija į visus dalykus |
| Pasitikėjimo savimi ugdymas stiprinant gebėjimus | 1 |  |  |
| 3. | Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai | Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai | Motyvacija, tikslų kėlimas ir siekimas | 1 |  | Išsikelia mokymo(si) tikslą, fiksuoja pažangą žodžiu, raštu, paaiškina, kas yra vidinė ir išorinė motyvacija, pateikia vidinės motyvacijos pavyzdžių iš savo patirties (A3.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  | Dorinis ugdymas; Klasės val.; Galima integracija į visus dalykus |
| Mokymosi sunkumai, pagalbos prašymas ir gavimas | 1 |  |  |
| 4. | Santykiai ir bendradarbiavimas | Santykiai ir bendradarbiavimas | Kitų emocijų atpažinimas ir įvardijimas | 1 |  | Iš žodinių ir nežodinių užuominų paaiškina kito žmogaus jauseną ir tinkamai į ją reaguoja, įvardija, pateikia abipusės pagarbos pavyzdžius, pagarbiai elgiasi (B1.3) | Komunikavimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos | Atpažink liūdesį ir kitus jausmus. Praleisk progą pasityčioti! Kai kyla noras įskaudinti ar pažeminti kitą. VšĮ „Vaikų linija“ <https://www.youtube.com/watch?v=8hft9k46rwQ> | Kalbinis ugdymas; Dorinis ugdymas; Visuomeninis ugdymas; Galima integracija į visus dalykus |
| Veiksmingas bendravimas | 0,5 |  |  |
| Santykio kūrimas | 0,5 |  | Kaip išreikšti pyktį, neįskaudinant kito? VšĮ „Vaikų linija“ <https://www.youtube.com/watch?v=KARe2b1S6UA> |
| 5. | Santykiai ir bendradarbiavimas | Santykiai ir bendradarbiavimas | Bendradarbiaujančios grupės požymių atpažinimas ir įvardijimas | 0,5 |  | Paaiškina, kaip vertybės padeda sutarti grupės nariams, įsipareigoja ir prisiima atsakomybę dirbant grupėje, komandoje, kartu su grupe nustato bendrus tikslus (B2.3) | Komunikavimo; Kultūrinė; Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  | Galima integracija į visus dalykus |
| Mokosi dirbti grupėje | 0,5 |  |  |
| 6. | Santykiai ir bendradarbiavimas | Santykiai ir bendradarbiavimas | Panašumų ir skirtumų atpažinimas ir įvardijimas | 1 |  | Paaiškina, kas yra privatumas ir duomenų apsauga, pasakoja apie skirtingų kultūrų bendravimo ypatumus, argumentuoja, kaip skirtingų kultūrų žmonės praturtina vieni kitų gyvenimą (B3.3) | Kultūrinė; Skaitmeninė |  | Kalbinis ugdymas; Visuomeninis ugdymas; Informatika |
| Atpažinti situacijas, kai reikia išreikšti palaikymą | 1 |  |  |
| 7. | Santykiai ir bendradarbiavimas | Santykiai ir bendradarbiavimas | Konfliktų ar nesutarimų atsiradimo priežastys | 0,5 |  | Paaiškina, kas yra teigiamas ir neigiamas bendraamžių spaudimas, ir pademonstruoja, kaip atsispirti, paaiškina ir pateikia pavyzdžių, kaip atskirti problemos įvardijimą nuo kaltinimo. Paaiškina, kaip jaučiasi visi patyčių dalyviai, pademonstruoja veiksmingus atsako į patyčias būdus (B4.3) | Komunikavimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  | Dorinis ugdymas; Klasės val.; Visi kiti dalykai (pagal poreikį |
| Konfliktų ir nesutarimų galimi sprendimai ir pasekmės | 0,5 |  | Konfliktų sprendimas. VšĮ „Lions Quest Lietuva“ <https://youtu.be/IpMFiXhFndM> |
| Patyčių atpažinimas ir įveika | 1 |  | STOP patyčioms. VšĮ „Lions Quest Lietuva“ <https://www.youtube.com/watch?v=cnLV-SBj4dQ> |
| Kai emocijos iš virtualios erdvės persikelia į mokyklą. Praleisk progą pasityčioti! VšĮ „Vaikų linija“ <https://www.youtube.com/watch?v=G2JAWnqJb4I> |
| 8. | Atsakingi sprendimai ir elgesys | Atsakingi sprendimai ir elgesys | Bendrosios ir tikslinės elgesio taisyklės, susitarimai | 1 |  | Paaiškina, kaip atsispirti provokacijai pažeisti taisykles, kaip reaguoti ir į ką kreiptis, jeigu nežino, kaip pasielgti (C1.3) | Komunikavimo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos | Pavojingos medžiagos | Ženklai ir žymės | Cheminės medžiagos. Via Storia <https://www.napofilm.net/lt/napos-films/napo-danger-chemicals> | Dorinis ugdymas; Kalbinis ugdymas; Fizinis ugdymas; Visuomeninis ugdymas; Klasės val. |
| Bendrųjų taisyklių ir susitarimų laikymasis, refleksija | 1 |  |  |
| 9. | Atsakingi sprendimai ir elgesys | Atsakingi sprendimai ir elgesys | Sprendimų priėmimo įgūdžiai | 0,5 |  | Paaiškina, kaip bendraamžiai daro įtaką priimant sprendimus, kaip įvertinti spaudimą ir priimti sprendimą pritaikius sprendimo priėmimo metodą (C2.3) | Komunikavimo; Pažinimo; Skaitmeninė; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  | Dorinis ugdymas; Kalbinis ugdymas; Fizinis ugdymas; Klasės val.; Galima integracija į visus dalykus |
| Sprendimų pasekmių vertinimas | 0,5 |  |  |
| 10. | Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė | Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė | Pavojaus sveikatai ir gyvybei atpažinimas, saugantis save ir kitus elgesys | 2 |  | Atpažįsta kitų nesaugų elgesį ir paaiškina, koks elgesys bus saugus ir padės saugoti save ir kitus, paaiškina, kas yra išvykimo krepšio paruošimas. Saugiai evakuojasi iš uždarų patalpų, padeda evakuotis draugui. Įvardija saugaus elgesio taisykles gavus informaciją apie pavojų, papasakoja, kokios skubiosios pagalbos tarnybos teikia pagalbą, ir ją apibūdina. Įvardija asmenines savybes, įgūdžius ir gebėjimus, kurie padės išvengti rizikingų situacijų, paaiškina, kokių pirmųjų veiksmų imtis patyrus smurtą ir kas gali suteikti pagalbą (D1.3) | Komunikavimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos | Pavojaus ir draudžiamieji ženklai. Via Storia <https://www.napofilm.net/lt/learning-with-napo/napo-for-teachers/napos-best-signs-safety-danger-prohibition-signs> | Gamtamokslinis ugdymas; Technologinis ugdymas; Visuomeninis ugdymas; Kalbinis ugdymas; Fizinis ugdymas; Klasės val. |
|  | Darbas aukštyje yra didelės rizikos veikla. Via Storia <https://www.napofilm.net/lt/napos-films/napo-work-height> |
| Saugus elgesys namų ir viešoje aplinkoje | 1 |  | Apie naudojamus saugos ir sveikatos ženklus. Lietuvos Respublikos valstybinė darbo inspekcija <https://www.vdi.lt/AtmUploads/DarbovieteseNaudojamiSaugosIrSveikatosZenklai.pdf> |
|  | Napo: „saugumas darbe… ir ne tik“ Via Storia <https://www.napofilm.net/lt/napos-films/napo-safety-and-outside-work> |
| Smurto ir prievartos prevencija | 1 |  |  |
| 11. | Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė | Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė | Sveikatos stiprinimas | 0,5 |  | Paaiškina kasdienės higienos brandos periodu ypatumus, kas yra sveika gyvensena ir kaip ji padeda siekti išsikeltų tikslų ir saugoti sveikatą. Apibūdina, kas yra sveikatos sutrikimas, paaiškina, kaip atpažinti ir kada reikia kreiptis pagalbos, pademonstruoja pirmosios pagalbos teikimo įgūdžius. Papasakoja apie žalingą alkoholio ir tabako poveikį sveikatai ir gyvybei, įvardija savo vertybes ir nuostatas, kurios padės atsispirti jų vartojimui, argumentuoja (D2.3) | Komunikavimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  | Technologinis ugdymas; Matematinis ugdymas; Gamtamokslinis ugdymas; Fizinis ugdymas; Kalbinis ugdymas; Informatika; Dorinis ugdymas; Klasės val. |
| Savirūpa, slauga ir pirmoji pagalba | 0,5 |  | Atpažinti užspringusį ir mokytis suteikti užspringusiam pagalbą. Karaliaus Mindaugo profesinio mokymo centras <https://www.youtube.com/watch?v=THQSXDUyMQ0&t=30s> |
| Prevencija | 0,5 |  | Nelaimingų atsitikimų prevencija. Via Storia <https://www.napofilm.net/lt/napos-films/napo-in-shocking-situations> |
|  | Lytinis brendimas 1–4 klasėms. Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras <https://smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Vaiku%20sveikata/Mokomieji%20filmai%20Vaikams%20ir%20paaugliams%20palankiu%20projekto/SMLPC%20Lytinis%20brendimas%201-4%20MASTER.mp4> |
| Pagalbos poreikio tyrimas | 0,5 |  |  |
| Pasiruošimas įgyvendinti poreikį | 0,5 |  |  |
| Projekto įgyvendinimas | 0,5 |  |  |
| Refleksija | 0,5 |  |  |
| Pristatymas bendruomenei | 0,5 |  |  |