**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 *Skaitmeniniai ir spausdinti leidiniai, knygos* pateikiami galimi mokymosi šaltiniai;
* 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 6 klasei pavyzdys**

**Bendra informacija:**

**Klasė** 6

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

**Savaitinių pamokų skaičius** 0,5

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| EIL. NR. | MOKYMO(SI) TURINIO SRITIS | MOKYMO(SI) TURINIO TEMA | PAMOKOS TEMA | VALANDŲ SKAIČIUS | 30 PROC. | UGDOMI PASIEKIMAI | UGDOMOS KOMPETENCIJOS | SKAITMENINIAI IR SPAUSDINTI LEIDINIAI, KNYGOS | 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, kodėl kai kurioms emocijoms reikia skirti daugiau dėmesio ir kaip emocijų raiškos lūkestis padeda jas sureguliuoti. Pateikia pavyzdžių, kaip atpažinti streso požymius ir priežastis, numatyti jo pasekmes, ir taiko kelis streso valdymo metodus (A1.3) | Komunikavimo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos | Bracket, M., Leidimas jausti. Vilnius: Vaga, 2020 | 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>  |  |
| Patiriamų emocijų atpažinimas ir įvardijimas | 0,33 |  | Hoffmann, K., W., Roggenwallner B., *Programa EQ vaikams. Emocinį intelektą ugdantys žaidimai*. Vilnius: Presvika, 2005  | Mūsų šešios emocijos. Atviras jaunimo centras „Žalianamis“ <https://www.youtube.com/watch?v=OwnmJCVuBng>  |  |
| Andrijauskienė, L., Baušytė, R., Breivienė, R., Brimienė, I., Bumbulienė, Ž., Klimašenko, J., Sabaitytė, E., Vaigauskaitė-Mažeikienė, B., Žilovič, D. (2023). *Trikampiai ir apskritimai: mano moteriškumo pradžia*. Vilnius: VU leidykla |  |  |
| Emocijų valdymas | 0,33 |  | Kindlon D., Thompson, M., Augant Kainui: kaip apsaugoti berniukų jausmų pasaulį. Knyga, kurią tiesiog būtina perskaityti kiekvienam, norinčiam padėti berniukams užaugti emociškai raštingomis, visavertėmis asmenybėmis. AUGANT KAINUI: kaip apsaugoti berniukų jausmų pasaulį <https://www.knygos.lt/lt/knygos/augant-kainui--kaip-apsaugoti-berniuku-jausmu-pasauli/?gclid=Cj0KCQjwmN2iBhCrARIsAG_G2i4tDBGyumQVs5GfzWEQUgkixMPyvj7BECjyFi8LO1rCcCxUvc3V3mUaAgoiEALw_wcB>  | 5 pirštų emocijų valdymo metodas. VšĮ Pozityvaus ugdymo institutas <https://www.youtube.com/watch?v=3YoayYs_1CM>  |  |
| Girskis, J., Jurkevičius, P., Slušnys, L., Variakojis, A., Gabrielius Liaudanskas-Svaras, G., Būk vyras: berniukų knyga. BŪK VYRAS: berniukų knyga. Atnaujintas leidimas naujai <https://www.knygos.lt/lt/knygos/buk-vyras-berniuku-knyga/>  | Apie savęs žalojimą, pagalbą sau ir draugui. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais <https://pagalbasau.lt/jaunimui/saves-zalojimas/>  |  |
| Shapiro, L. E., *Kaip ugdyti vaiko emocinį intelektą.* Vadovas tėvams. Presvika, 2008 |  |
| Nerimo ir streso atpažinimas | 0,5 |  | 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>  | Informacija apie stresą ir jo mažinimo būdus. LR sveikatos apsaugos ministerija su partneriais. <https://pagalbasau.lt/jaunimui/stresas/>  |  |
| Nerimo ir streso įveika | 0,5 |  | Lygių galimybių plėtros centras ir socialinės reklamos agentūra „Nomoshiti“ <https://lygybe.lt/data/public/uploads/2021/11/lygybes-laboratorija_-saugios-aplinkos-mokykloje-kurimo-vadovas.pdf>  | Mūsų šešios emocijos. Atviras jaunimo centras „Žalianamis“ <https://www.youtube.com/watch?v=OwnmJCVuBng>  |  |
| Rosenberg, M. B., Nesmurtinis bendravimas. Meilės kelias, 2021 | 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 |  | Įvardija bendražmogiškąsias vertybes, argumentuoja, kaip jos padeda tobulėti, įvardija siekį, kurį gali pasiekti vadovaudamasis vertybėmis, atpažindamas ir pasitelkdamas savo gebėjimus ir išorinę pagalbą (A2.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos | Dweck, C. S., Tu gali. Atskleiskite savo galimybes. Vilnius: Alma Littera, 2017 | Apie augimą skatinančią mąstyseną. VšĮ LIONS QUEST LIETUVA<https://youtu.be/9OMlElXwfbM>  |  |
| Pasitikėjimo savimi ugdymas stiprinant gebėjimus | 1 |  |  |  |
| 3. | Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai | Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai | Motyvacija, tikslų kėlimas ir siekimas | 0,5 |  | Išsikeldamas ir siekdamas mokymosi tikslo taiko augimo mąstyseną, paaiškina, kaip stiprinti pasitikėjimą savimi (A3.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos | Siegl D. J., Bryson T. P., Smegenys, tariančios taip. Vilnius: Vaga, 2018. |  |  |
| Mokymosi sunkumai, pagalbos prašymas ir gavimas | 0,5 |  |  |  |
| 4. | Santykiai ir bendradarbiavimas | Santykiai ir bendradarbiavimas | Kitų emocijų atpažinimas ir įvardijimas | 1 |  | Paaiškina, kas yra empatiškumas, pateikia pavyzdžių, kaip elgesys daro teigiamą arba neigiamą poveikį kito asmens emocijoms, pagrindžia, kodėl svarbu sukurti rūpesčiu grįstą mokymosi aplinką (B1.3) | Komunikavimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos | Rosenberg, M. B., Nesmurtinis bendravimas. Meilės kelias, 2021 |  |  |
| Veiksmingas bendravimas | 0,5 |  | „Kiek kilogramų gali pakelti moteris ir kitos lyčių istorijos“ Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba <https://lygybe.lt/data/public/uploads/2021/11/kiek-kilogramu-gali-pakelti-moteris.pdf>  |  |  |
| Santykio kūrimas | 0,5 |  | Kaip užkirsti kelią įvairių formų smurtui prieš LGBT+ vaikus? <https://issuu.com/lgllgl/docs/handbook-dac-a5-lt-4>  |  |  |
| 5. | Santykiai ir bendradarbiavimas | Santykiai ir bendradarbiavimas | Bendradarbiaujančios grupės požymių atpažinimas ir įvardijimas | 1 |  | Argumentuoja, kaip vienas kito grupėje palaikymas tarp komandos narių stiprina ryšius ir tarpusavio santykius, sėkmingai dirba įvairiose grupėse (B2.3) | Komunikavimo; Kultūrinė; Kūrybiškumo; Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos | Andrijauskienė, L., Baušytė, R., Breivienė, R., Brimienė, I., Bumbulienė, Ž., Klimašenko, J., Sabaitytė, E., Vaigauskaitė-Mažeikienė, B., Žilovič, D., (2023). Trikampiai ir apskritimai: mano moteriškumo pradžia. Vilnius: VU leidykla | Dokumentiniai filmai (taip pat skirti nagrinėti ir lytiškumo ugdymo klausimus). Lietuvos žmogaus teisių centras <https://nepatogauskinoklase.lt/>  |  |
| Mokosi dirbti grupėje | 1 |  | Rosenberg, M. B., Nesmurtinis bendravimas. Meilės kelias, 2021 |  |
| 6. | Santykiai ir bendradarbiavimas | Santykiai ir bendradarbiavimas | Panašumų ir skirtumų atpažinimas ir įvardijimas | 1 |  | Atpažįsta faktais nepagrįstą nuomonę, argumentuoja ir pademonstruoja, kaip patikrinti ar skleidžiama informacija yra teisinga, pateikia konkrečių, asmenį palaikančių teiginių pavyzdžių (B3.3) | Komunikavimo; Skaitmeninė | Gidas suaugusiems, kaip atsakyti į (ne)patogius paauglių klausimus. VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“ https://www.ivairovesnamai.lt/\_files/ugd/691f03\_b076d7527de04576a46fc13352a167e7.pdf | Svetainė, skirta smurto artimoje aplinkoje atpažinimui. Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba <https://www.visureikalas.lt/naujienos/mokykloms/>  |  |
| Atpažinti situacijas, kai reikia išreikšti palaikymą | 1 |  | Plakatų smurto prevencijos tema praktinio taikymo rekomendacijos bendrojo ugdymo pedagogams 5-8 kl. <https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2019/11/Rekomendacijos-praktiniam-5-8-klasiu-plakato-taikymui.pdf>  | Specialistų, dirbančių prekybos su žmonėmis Lietuvoje, sąrašas ir kontaktai. Nacionalinė švietimo agentūra. <https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2022/11/Prekybos-zmonemis-specialistu-sarasas-2022-11.pdf>  |  |
| Rosenberg, M. B., Nesmurtinis bendravimas. Meilės kelias, 2021 |  |
| Rekomendacijos mokyklų vadovams ir pedagogams „Smurto ir patyčių prevencija mokantis nuotoliniu būdu“. Nacionalinė švietimo agentūra <https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2020/11/Elektronines-patycios.-04-08.pdf>  |  |
| 7. | Santykiai ir bendradarbiavimas | Santykiai ir bendradarbiavimas | Konfliktų ar nesutarimų atsiradimo priežastys | 1 |  | Konfliktui spręsti panaudoja strategiją, kuri priimtina abiem konfliktuojančioms pusėms. Atpažįsta patyčių dalyvius ir veiksmingai reaguoja į patyčias, paaiškina, kas yra bauginimas, kaip veiksmingai į jį reaguoti ir padėti jį įveikti sau ir kitiems (B4.3) | Komunikavimo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos | Rosenberg, M. B., *Nesmurtinis bendravimas*. Meilės kelias, 2021 | „Man taip nenutiks“. Žmonių išnaudojimas, organizuoto nusikalstamumo, prekybos žmonėmis atpažinimui skirtas filmukas. Vaizdo medžiaga. Nacionalinė švietimo agentūra. <https://www.youtube.com/watch?v=I6PTqyPixoI>  |  |
| Kaip užkirsti kelią įvairių formų smurtui prieš LGBT+ vaikus? Vadovas profesionalams, dirbantiems švietimo, sveikatos apsaugos, paramos šeimoms, žiniasklaidos ir viešojo sektoriaus srityse. Nacionalinė LGTB teisių organizacija. <https://issuu.com/lgllgl/docs/handbook-dac-a5-lt-4>   |  |
| Konfliktų ir nesutarimų galimi sprendimai ir pasekmės | 1 |  | Rosenberg M. B., Nesmurtinis bendravimas. Meilės kelias, 2021 |  |  |
| Plakatų smurto prevencijos tema praktinio taikymo rekomendacijos bendrojo ugdymo pedagogams 5-8 kl. <https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2019/11/Rekomendacijos-praktiniam-5-8-klasiu-plakato-taikymui.pdf>  |  |
| Patyčių atpažinimas ir įveika | 1 |  | Rekomendacijos mokyklų vadovams ir pedagogams „Smurto ir patyčių prevencija mokantis nuotoliniu būdu“ <https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2020/11/Elektronines-patycios.-04-08.pdf>  | STOP patyčioms. VšĮ „Lions Quest Lietuva“ <https://www.youtube.com/watch?v=cnLV-SBj4dQ>  |  |
| Praleisk progą pasityčioti! VšĮ „Vaikų linija“ <https://www.youtube.com/watch?v=KARe2b1S6UA>  |  |
| 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 | 0,5 |  | Atpažįsta etišką ir neetišką elgesį, argumentuoja, kaip etiškas elgesys bendruomenėje padeda išvengti nesusipratimų (C1.3) | Komunikavimo; Kultūrinė; Pažinimo; Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos | Dweck C. S., Tu gali. Atskleiskite savo galimybes. Vilnius: Alma Littera, 2017  |  |  |
| Bendrųjų taisyklių ir susitarimų laikymasis, refleksija | 0,5 |  |  |  |
| 9. | Atsakingi sprendimai ir elgesys | Atsakingi sprendimai ir elgesys | Sprendimų priėmimo įgūdžiai | 0,5 |  | Atpažįsta ir įvardija kliūtis, kurios gali trukdyti priimti sprendimus, argumentuoja, kaip išsikelti tikslai padeda pasirinkti gyvenimo kryptį (C2.3) | Komunikavimo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| 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 |  | Pateikia gyvybei ir sveikatai pavojingų aplinkų pavyzdžius, paaiškina rizikingo elgesio pasekmes ir kodėl paauglystėje priimant svarbius sprendimus reikalinga suaugusiųjų parama. Paaiškina, kokie įgūdžiai padės priimti tinkamus, sveikatą, gyvybę ir turtą saugančius sprendimus ir tinkamai elgtis gaisro, skendimo, savo ir kito gelbėjimo situacijoje. Analizuoja ir vertina galimus pavojaus šaltinius ir moka saugiai elgtis gresiant ar susidarius ekstremaliajai situacijai. Paaiškina, kas yra psichologinis, fizinis, ekonominis ir seksualinis smurtas ir prievarta, argumentuoja, kokią žalą smurtas daro sveikatai, iš pavyzdžių atpažįsta lytinį priekabiavimą, prekybą žmonėmis ir paaiškina, kur kreiptis pagalbos (D1.3) | Komunikavimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos | Ką reikia žinoti apie pirmąją pagalbą LR Sveikatos apsaugos ministerija [https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/pirmoji%20pagalba(2).pdf](https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/pirmoji%20pagalba%282%29.pdf)  | Gaisro priežastys. Filmų ciklas „Ekstremalios situacijos“. Ugniagesių gelbėtojų mokykla. <https://www.youtube.com/watch?v=IA2-m86IaWU>  |  |
| Kaip elgtis gaisro metu. Filmų ciklas „Ekstremalios situacijos“. Ugniagesių gelbėtojų mokykla. <https://www.youtube.com/watch?v=am3h0vxL7O8>  |  |
| Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras <https://smlpc.lt/lt/atmintines_lankstukai_plakatai/pirmoji_pagalba.html>  |  |
| Saugus elgesys vandenyje. Filmų ciklas „Ekstremalios situacijos“. Ugniagesių gelbėtojų mokykla. <https://www.youtube.com/watch?v=xDwkz0sOm18&t=56s>  |  |
| Saugus elgesys namų ir viešoje aplinkoje | 1 |  |  | Saugus elgesys vandenyje. Filmų ciklas „Ekstremalios situacijos“. Ugniagesių gelbėtojų mokykla. <https://www.youtube.com/watch?v=xDwkz0sOm18&t=56s> |  |
| Smurto ir prievartos prevencija | 2 |  | Lygių galimybių plėtros centras ir socialinės reklamos agentūra „Nomoshiti“ <https://lygybe.lt/data/public/uploads/2021/11/lygybes-laboratorija_-saugios-aplinkos-mokykloje-kurimo-vadovas.pdf> | Globos namai „Užuovėja“ Mokymai specialistams <https://www.uzuoveja.lt/edukacinis-centras/mokymai-specialistams/94>  |  |
| Gidas suaugusiems, kaip atsakyti į (ne)patogius paauglių klausimus VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“. <https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/691f03_b076d7527de04576a46fc13352a167e7.pdf>  | Centre teikiama pagalba nukentėjusiems nuo prekybos žmonėmis, teikiamos rekomendacijos, kaip to išvengti. VšĮ Kovos su prekyba žmonėmis ir išnaudojimu centras <http://anti-trafficking.lt/>  |  |
| Plakatų smurto prevencijos tema praktinio taikymo rekomendacijos bendrojo ugdymo pedagogams 5-8 kl. <https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2019/11/Rekomendacijos-praktiniam-5-8-klasiu-plakato-taikymui.pdf>  | LR Socialinės apsaugos ir darbo ministerija. Smurto artimoje aplinkoje prevencija <https://socmin.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/seima-ir-vaikai/seimos-politika/smurto-artimoje-aplinkoje-prevencija/>  |  |
| Dingusių žmonių šeimų paramos centras. Naujienos – Dingusių žmonių šeimų paramos centras. Naujienos – Dingusių žmonių šeimų paramos centras <https://www.missing.lt/naujienos/>  | Svetainė, skirta smurto artimoje aplinkoje atpažinimui. Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba<https://www.visureikalas.lt/naujienos/mokykloms/>  |  |
| Atmintinė mokyklos darbuotojams, kaip atpažinti prekybos žmonėmis rizikos veiksnius ir tinkamai reaguoti. Nacionalinė švietimo agentūra. <https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2022/10/Atmintine_prekybazmonemis_rizikos-veiksniai.pdf>  | Nepatogus kinas. SUGAUTI TINKLE <https://www.youtube.com/watch?v=ExOw90UaNQI>  |  |
| Metodinė medžiaga Prekybos žmonėmis ir jų išnaudojimo prevencija, Nacionalinė švietimo agentūra 2022. <https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2022/12/2022-Prekybos-zmonemis-ir-ju-isnaudojimo-prevencija-B5-2022-12-09.pdf>  |  |
| 11. | Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė | Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė | Sveikatos stiprinimas | 0,5 |  | Įvardija paauglystėje vykstančius fiziologinius pokyčius, su jais susijusias psichologines ir fiziologines problemas ir jų sprendimus, pateikia lytinės sveikatos saugojimo pavyzdžių. Pritaiko įgytus kokybiško gaivinimo įgūdžius spausdamas krūtinę ir naudodamas defibriliatorių. Įvardija išorinius ir vidinius veiksnius, skatinančius vartoti psichoaktyviąsias medžiagas, pademonstruoja, kaip prašyti pagalbos, jeigu jaučia, kad patiria neigiamą spaudimą vartoti psichoaktyviąsias medžiagas (D2.3) | Komunikavimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos | Andrijauskienė, L., Baušytė, R., Breivienė, R., Brimienė, I., Bumbulienė, Ž., Klimašenko, J., Sabaitytė, E.,Vaigauskaitė-Mažeikienė, B., Žilovič, D., (2023). Trikampiai ir apskritimai:mano moteriškumo pradžia. Vilnius: VU leidykla | Dantų priežiūra. Odontologų rūmai<https://odontologurumai.lt/lt/pacientams/burnos-sveikata>  |  |
| Tutkuvienė, J., Mergaitei ir jos mamai. Kodėl, kada ir kaip bręstama. Leidykla „Meralas“ (2001) | Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras Lytinis brendimas <https://smlpc.lt/lt/vaiku_sveikatos_stiprinimas/edukaciniai_filmukai_sveikatos_stiprinimo_temomis/>  |  |
| Savirūpa, slauga ir pirmoji pagalba | 1 |  | Ką reikia žinoti apie pirmąją pagalbą LR Sveikatos apsaugos ministerija [https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/pirmoji%20pagalba(2).pdf](https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/pirmoji%20pagalba%282%29.pdf)  |  |  |
| Apie vaikų dantis / trauma / pirmoji pagalba (visoms klasėms)Odontologų rūmai<https://odontologurumai.lt/files/nauji/apie-vaiku-dantis.pdf>  |  |
| Prevencija | 0,5 |  | Gidas suaugusiems, kaip atsakyti į (ne)patogius paauglių klausimus. VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“ <https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/691f03_b076d7527de04576a46fc13352a167e7.pdf>  | Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras Lytinis brendimas <https://smlpc.lt/lt/vaiku_sveikatos_stiprinimas/edukaciniai_filmukai_sveikatos_stiprinimo_temomis/>  |  |
| Andrijauskienė, L., Baušytė, R., Breivienė, R., Brimienė, I., Bumbulienė, Ž., Klimašenko, J., Sabaitytė, E.,Vaigauskaitė-Mažeikienė, B., Žilovič, D., (2023). Trikampiai ir apskritimai:mano moteriškumo pradžia. Vilnius: VU leidykla" | Kas yra priklausomybė. Svetainėje Pagalba sau pateikiama informacija, kaip atpažinti ligos simptomus.LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais <https://pagalbasau.lt/priklausomybes/>  |  |
| Tutkuvienė J. Mergaitei ir jos mamai. Kodėl, kada ir kaip bręstama. Leidykla Meralas (2001)  | Informacija apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijai skirtas programas, kuruojamas Nacionalinės švietimo agentūros: <https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2020/12/Psichoaktyviuju_medziagu_vartojimo_prevencija.pdf>  |  |
| Girskis, J., Jurkevičius, P., Slušnys, L., Variakojis, A., Gabrielius Liaudanskas-Svaras, G., Būk vyras: berniukų knyga. BŪK VYRAS: berniukų knyga. Atnaujintas leidimas naujai https://www.knygos.lt/lt/knygos/buk-vyras-berniuku-knyga/ | Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras <https://smlpc.lt/lt/atmintines_lankstukai_plakatai/pirmoji_pagalba.html>  |  |
| Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras <https://smlpc.lt/lt/atmintines_lankstukai_plakatai/sveikatos_sauga_ir_stiprinimas_bendrieji_sveikos_gyvensenos_ir_ligu_prevencijos_klausimai_.html>  | Informacija apie veiksnius, skatinančius vartoti PAM (paaugliams).LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais <https://pagalbasau.lt/jaunimui/priklausomybes/>  |  |
| Atmintinė priemonė, kaip padėti sau ir kitiems įvykus nelaimei (visoms klasėms)Ką reikia žinoti apie pirmąją pagalbą [https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/pirmoji%20pagalba(2).pdf](https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/pirmoji%20pagalba%282%29.pdf)  | Patarimai, kaip elgtis, jei kiti daro įtaką vartoti. Apie bendraamžių spaudimą.Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas <https://askritiskas.lt/jeigu-ka/#kiti-daro-itaka>  |  |
| Gairės skirtos padėti ugdymo įstaigoms susikurti saikingo išmaniųjų įrenginių naudojimo tvarkas. Paramos vaikams centras ir Skaitmeninės etikos centras Išmaniųjų renginių ir interneto naudojimo gairės ugdymo įstaigoms: <https://heyzine.com/flip-book/ecc990ca02.html#page/14>  | Mokymosi programa internete, kurios tikslas padėti tėvams geriau suprasti vaikus, skatinti išvengti psichoaktyvių medžiagų vartojimo ir motyvuoti gyventi sveikai. Informacija tėvams.Asociacija „Mentor Lietuva“ ir Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas <https://kaveikiavaikai.lt/tema/kaip-ugdyti-tvirta-aplinkos-spaudimui-gebanti-atsispirti-paaugli/>  |  |
| Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos mokymo programa tėvams. Metodinės rekomendacijos. Lietuvos Respublikos Švietimo ir mokslo ministerija, Specialiosios pedagogikos ir psichologijos centras, 2009.  | Rekomendacijos, kaip elgtis įtarus, jog vaikas vartoja psichoaktyviąsias medžiagas. Informacija mokytojams ir tėvams apie veiksnius.LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais <https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-alkoholio/mano-vaikas-vartoja/>  |  |
| Rekomendacijos apie priklausomybę nuo interneto. Informacija apie priklausomybę nuo interneto ir vaizdo žaidimų mokytojams, tėvams.LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais.<https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-interneto/>  |  |
| Tyrimų duomenys ir patarimai dėl priklausomybės nuo interneto. Vilniaus universitetas <https://lt.mediavaikai.lt/>  |  |
| Atmintinės tėvams apie vaikų emocinę sveikatą. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais <https://pagalbasau.lt/patarimai-tevams/>  |  |
| Patarimai apie probleminį interneto naudojimą, kylančius pavojus.Tėvams apie iššūkius internete ir ką daryti (patyčios, pornografija, sekstingas ir pan.).Skaitmeninės etikos centras <https://e-etika.lt/e-rastingumas/pin/>  |  |
| Pagalbos poreikio tyrimas | 0,5 |  | Rekomendacijos ir pagalbos sau patarimai priklausantiems nuo interneto ir vaizdo žaidimų. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais. Informacija apie interneto pavojų vaikams. <https://pagalbasau.lt/jaunimui/priklausomybes/internetas-ir-vaizdo-zaidimai/>  |  |
| Pasiruošimas įgyvendinti poreikį | 0,5 |  |  | Socialinė kampanija „Mąstau, todėl nesiunčiu“, kurios tikslas – informuoti visuomenę apie sekstingą, jo keliamus pavojus vaikams ir paaugliams bei būdus apsisaugoti. Sekstingas: Paramos vaikams centras Mąstau, todėl nesiunčiu <https://pvc.lt/socialines-kampanijos-2/socialine-kampanija-mastau-todel-nesiunciu/>  |  |
| Projekto įgyvendinimas | 0,5 |  |  |  |  |
| Refleksija | 0,5 |  |  |  |  |
| Pristatymas bendruomenei  | 1 |  |  |  |  |