**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 7 klasei pavyzdys**

**Bendra informacija:**

**Klasė** 7

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

**Savaitinių pamokų skaičius** 1

**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, kokiose situacijose neįmanoma pakeisti emocijų, todėl svarbu koncentruotis į kitus dalykus, analizuoja pykčio priežastis ir taiko pykčio valdymo būdus. Parodo, kaip nukreipti savo mintis, veiksmus ir emocijas teigiama linkme, paaiškina, kur galima kreiptis nepavykus suvaldyti nerimo, streso ar kitas rūpesčius keliančias emocijas (A1.3) | Komunikavimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos | 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> |  |  |
| Patiriamų emocijų atpažinimas ir įvardijimas | 0,33 |  | Bracket, M., Leidimas jausti. Vilnius: Vaga, 2020 |  |  |
| Emocijų valdymas | 0,33 |  | 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 |  |  |
| Nerimo ir streso atpažinimas | 0,5 |  | Rosenberg, M. B., Nesmurtinis bendravimas. Meilės kelias, 2021 |  |  |
| Nerimo ir streso įveika | 0,5 |  | Streso valdymo žingsniai. Animuotame filmuke pateikiama informacija, kaip išmokti veiksmingo klausymo.  VšĮ LIONS QUEST LIETUVA  <https://youtu.be/PujiYJZgNes> |  |
| 2. | Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai | Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai | Savo įgūdžių, gebėjimų, savybių tyrinėjimas ir atpažinimas | 1 |  | Remdamasis savo įgūdžiais, pomėgiais ir asmeninėmis savybėmis numato savo karjeros ir (ar) savanorystės galimybes ir imasi veiksmų jas įgyvendinti (A2.3) | Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos | Bracket, M., Leidimas jausti. Vilnius: Vaga, 2020 |  |  |
| 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 |  | Ilgalaikius mokymosi tikslus derina su karjeros tikslais, susikuria sėkmės kriterijus tikslo įgyvendinimo žingsniams vertinti, paaiškina, kaip save motyvuoti susidūrus su nesėkme ar kliūtimi (A3.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos | Dweck C. S., Tu gali. Atskleiskite savo galimybes. Vilnius: Alma Littera, 2017 | Mano veiksmų planas. Animuotame filmuke pateikiama informacija, mokanti išsikelti tikslą įgyvendinti norą ir jį pasiekti. VšĮ LIONS QUEST LIETUVA <https://youtu.be/Q5Z-j4jVsME> |  |
| Mokymosi sunkumai, pagalbos prašymas ir gavimas | 1 |  |  |
| 4. | Santykiai ir bendradarbiavimas | Santykiai ir bendradarbiavimas | Kitų emocijų atpažinimas ir įvardijimas | 0,33 |  | Paaiškina, kaip supranta žodžius „priimti kito emocijas“, pademonstruoja, kaip paaiškinti „ketinimas – poveikis“, ir bendraudamas rodo abipusę pagarbą (B1.3) | Komunikavimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos | Rosenberg, M. B., Nesmurtinis bendravimas. Meilės kelias, 2021 | Veiksmingo klausymosi menas. Animuotame filmuke pateikiama informacija, kaip išmokti veiksmingo klausymo.  VšĮ LIONS QUEST LIETUVA  <https://youtu.be/opBgkkmJdgQ> |  |
| Veiksmingas bendravimas | 0,33 |  |  |
| Santykio kūrimas | 0,33 |  |  |
| 5. | Santykiai ir bendradarbiavimas | Santykiai ir bendradarbiavimas | Bendradarbiaujančios grupės požymių atpažinimas ir įvardijimas | 0,5 |  | Paaiškina, kaip galios pasiskirstymas veikia bendravimą grupėje ar komandoje, dirbdamas grupėje išklauso ir vertina siūlomas idėjas, o ne pateikusius idėjas asmenis (B2.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Pilietiškumo | Rosenberg, M. B., Nesmurtinis bendravimas. Meilės kelias, 2021 | Dokumentiniai filmai (taip pat skirti nagrinėti ir lytiškumo ugdymo klausimus). Lietuvos žmogaus teisių centras <https://nepatogauskinoklase.lt/> |  |
| Mokosi dirbti grupėje | 0,5 |  |  |
| 6. | Santykiai ir bendradarbiavimas | Santykiai ir bendradarbiavimas | Panašumų ir skirtumų atpažinimas ir įvardijimas | 1 |  | Paaiškina, kaip kultūrų įvairovė daro įtaką sveikatą tausojančiam elgesiui ir kaip asmeniniai tikslai, vertybės ir įgūdžiai padės suvaldyti konfliktines situacijas (B3.3) | Kultūrinė; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos | Kaip kalbėti(s) ir diskutuoti lyčių temomis su mokiniais? Pradinukai – 7-8 klasės. VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“ <https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/07e0f2_2fd0f7c1bca043ea821fccc559f81220.pdf> | Dokumentiniai filmai (taip pat skirti nagrinėti ir lytiškumo ugdymo klausimus). Lietuvos žmogaus teisių centras <https://nepatogauskinoklase.lt/> |  |
| Atpažinti situacijas, kai reikia išreikšti palaikymą | 1 |  |  |
| 7. | Santykiai ir bendradarbiavimas | Santykiai ir bendradarbiavimas | Konfliktų ar nesutarimų atsiradimo priežastys | 1 |  | Paaiškina, kaip stereotipai daro įtaką santykiams, konflikto atsiradimui, atpažįsta ir įvardija pavojingas žmonių, draugų savybes, jų elgesį. Paaiškina ir argumentuoja skirtingų konflikto sprendimo technikų veiksmingumą, taiko abipusio konflikto sprendimo įgūdžius (B4.3) | Komunikavimo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos | Kaip kalbėti(s) ir diskutuoti lyčių temomis su mokiniais? Pradinukai – 7-8 klasės. VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“ <https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/07e0f2_2fd0f7c1bca043ea821fccc559f81220.pdf> | SPRĘSK. Konfliktų valdymas. Animuotame filmuke pateikiamas algoritmas, kuris moko draugus spręsti konfliktines situacijas. VšĮ LIONS QUEST LIETUVA <https://youtu.be/UwTmsw8q8uM> |  |
| Konfliktų ir nesutarimų galimi sprendimai ir pasekmės | 1 |  |  |
| Patyčių atpažinimas ir įveika | 1 |  | 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> |  |  |
| 8. | Atsakingi sprendimai ir elgesys | Atsakingi sprendimai ir elgesys | Bendrosios ir tikslinės elgesio taisyklės, susitarimai | 0,5 |  | Paaiškina, kas yra socialinės normos, kaip asmens teisės siejasi su atsakomybėmis ir kaip nustatyti teisių ir atsakomybių ribas (C1.3) | Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos | Gidas suaugusiems, kaip atsakyti į (ne)patogius paauglių klausimus  VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“  <https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/691f03_b076d7527de04576a46fc13352a167e7.pdf> |  |  |
| Bendrųjų taisyklių ir susitarimų laikymasis, refleksija | 0,5 |  | Medžiaga mokytojui. Iliustruota „Vaiko konstitucija“. Vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnyba <https://sodas.ugdome.lt/metodiniai-dokumentai/perziura/15151> | Ketinimas ir poveikis. Konfliktų valdymas.  VšĮ LIONS QUEST LIETUVA  <https://www.youtube.com/watch?v=k1i5KYOOdAQ&t=3s> |  |
| 9. | Atsakingi sprendimai ir elgesys | Atsakingi sprendimai ir elgesys | Sprendimų priėmimo įgūdžiai | 1 |  | Paaiškina, kaip priima tinkamus sprendimus patirdamas bendraamžių spaudimą, pateikia pavyzdžių, kaip bendraamžiai gali padėti priimti tinkamus sprendimus (C2.3) | Pilietiškumo; Skaitmeninė; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos | Rosenberg M. B., Nesmurtinis bendravimas. Meilės kelias, 2021. | Ketinimas ir poveikis. Konfliktų valdymas.  VšĮ LIONS QUEST LIETUVA  <https://www.youtube.com/watch?v=k1i5KYOOdAQ&t=3s> |  |
| Sprendimų pasekmių vertinimas | 1 |  |  |
| 10. | Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė | Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė | Pavojaus sveikatai ir gyvybei atpažinimas, saugantis save ir kitus elgesys | 2 |  | Argumentuoja, kaip asmeninės atsakomybės už sveikatą prisiėmimas prisideda prie šeimos, bendruomenės narių ir Lietuvos gyvenimo gerinimo. Paaiškina, kas yra aktyvus ir pasyvus saugumas eismo aplinkoje, darbo aplinkoje, panaudoja žinias mokydamas saugaus ir sveikatą tausojančio elgesio jaunesnius mokinius. Įvardija apsaugos būdus radioaktyviojo, biologinio ir cheminio užterštumo atvejais (šeimos saugumo planas, išvykimo krepšys, evakavimas(is), skydliaukės blokavimas jodu, asmeninės ir kolektyvinės apsaugos priemonės). Paaiškina, ką daryti, išgirdus perspėjimo sireną, parodo, kaip nusistatyti mobilųjį telefoną perspėjimo pranešimui gauti. Apibūdina prekybos žmonėmis formas ir išvardija prevencijos būdus, kurie apsaugo nuo prekybos žmonėmis, paaiškina, kaip atpažinti, kad asmuo atsidūrė nusikalsti linkusių asmenų akiratyje (D1.3) | Pilietiškumo; Skaitmeninė; 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 | Gaisro priežastys. Priemonių rinkinys vaikams supažindinti su pagrindiniais saugos ženklais. Via Storia <https://www.napofilm.net/lt/learning-with-napo/napo-for-teachers/napos-best-signs-safety-danger-prohibition-signs> |  |
| Saugus elgesys namų ir viešoje aplinkoje | 1 |  | Kaip daugeliu atvejų išvengiti nelaimių 5vairiose aplinkose. Via Storia <https://www.napofilm.net/lt/napos-films/napo-safety-in%E2%80%A6-and-outside-work> |  |
| Smurto ir prievartos prevencija | 2 |  | Paauglystė ir lytiniai santykiai: vedlys atviriems pokalbiams. 8-12 klasės VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“. <https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/07e0f2_24322d55367c4f79add7a28ef23f1b32.pdf> | Svetainė, skirta smurto artimoje aplinkoje atpažinimui. Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba <https://www.visureikalas.lt/naujienos/mokykloms/> |  |
| Metodinės gairės lytiškumo ugdymui 5-8 klasėse. VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“. <https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/8e1bf1_4538c11ea758473c88f6b852ad740dd7.pdf> | Nepatogus kinas. SUGAUTI TINKLE <https://www.youtube.com/watch?v=ExOw90UaNQI> |  |
| Gidas suaugusiems, kaip atsakyti į (ne)patogius paauglių klausimus VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“. <https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/691f03_b076d7527de04576a46fc13352a167e7.pdf> | Seksualinis smurtas elektroninėje erdvėje <https://www.missing.lt/seksualinis-smurtas-elektronineje-erdveje/> |  |
| Dingusių žmonių šeimų paramos centras.  Naujienos – Dingusių žmonių šeimų paramos centras <https://www.missing.lt/naujienos/> |  |
| Lytiškumo ugdymas ir rengimas šeimai paauglystėje – patarimai mokytojui. Nacionalinė švietimo agentūra <https://sodas.ugdome.lt/metodiniai-dokumentai/perziura/8900> |  |
| 11. | Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė | Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė | Sveikatos stiprinimas | 0,5 |  | Paaiškina, kaip užtikrinti lytinę ir reprodukcinę sveikatą, paaiškina, kas yra nėštumas, jo planavimas, kokie yra fiziniai, socialiniai ir emociniai planuoto ir neplanuoto nėštumo aspektai, kokios nutrūkusio nėštumo pasekmės. Skaito ir „išpakuoja“ reklamuojamų produktų, reklaminių strategijų siunčiamas žinutes, argumentuoja, kodėl svarbu išmokti suprasti cheminės saugos ženklus ir gebėti įvertinti medžiagų palankumą arba pavojų sveikatai. Išvardija ir apibūdina bendruomenės paslaugas, organizacijas, tarnybas, kurios gali suteikti informaciją ar pagalbą sprendžiant psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo problemą, demonstruoja, kaip padėti pažįstamam asmeniui kreiptis ir ieškoti pagalbos (D2.3) | Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos | Gidas suaugusiems, kaip atsakyti į (ne)patogius paauglių klausimus VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“. <https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/691f03_b076d7527de04576a46fc13352a167e7.pdf> | Lytinis brendimas. 5-8 klasės. 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%205-8%20MASTER.mp4> |  |
| 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 |  |
| Tutkuvienė J. Mergaitei ir jos mamai. Kodėl, kada ir kaip bręstama. Leidykla Meralas (2001) |  |
| 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/> |  |
| Savirūpa, slauga ir pirmoji pagalba | 0,5 |  | Atmintinė, kaip padėti sau ir kitiems įvykus nelaimei. Ką reikia žinoti apie pirmąją pagalbą. LR Sveikatos apsaugos ministerija. <https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/pirmoji%20pagalba(2).pdf> | Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras. <https://smlpc.lt/lt/atmintines_lankstukai_plakatai/pirmoji_pagalba.html> |  |
| Karaliaus Mindaugo profesinio mokymo centro paruoštoje medžiagoje pateikta demonstracija, kaip padėti užspringusiam kūdikiui, vaikui ir suaugusiam <https://www.youtube.com/watch?v=THQSXDUyMQ0&t=30s> |  |
| Prevencija | 1 |  | Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos mokymo programa tėvams. Metodinės rekomendacijos. Lietuvos Respublikos Švietimo ir mokslo ministerija, Specialiosios pedagogikos ir psichologijos centras, 2009. | Informacija apie alkoholio poveikį, priklausomybę, patarimai ir rekomendacijos.  Alkoholio poveikis. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais  <https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-alkoholio/alkoholio-poveikis-man/> |  |
| Informacija apie žalingą kanapių poveikį organizmui, patarimai, kodėl reikia vengti vartoti.  Kanapių poveikis. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas. <https://askritiskas.lt/zala-sveikatai/> |  |
| Informacija apie rūkymo žalą, patarimai, kodėl reikia vengti rūkyti.  Rūkymo žala. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas. <https://nerukysiu.lt/rukymo-zala-sveikatai/> |  |
| Mitai ir faktai apie psichoaktyviąsias medžiagas, rūkymą, receptinius vaistus ir kita naudinga informacija.  Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas. <https://askritiskas.lt/mitai-faktai/> |  |
| K. A. S. – tai interaktyvi svetainė jaunimui (nuo 14 m.), kuri siekia didinti jaunų žmonių sąmoningumą psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo klausimais Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas. <https://askritiskas.lt/jeigu-ka/> |  |
| Informacija apie priklausomybes ir rekomendacijos, kaip jų išvengti.  Informacija apie veiksnius, skatinančius vartoti PAM (paaugliams). LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais. <https://pagalbasau.lt/jaunimui/priklausomybes/> |  |
| 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/> |  |
| Pagalbos poreikio tyrimas | 0,25 |  |  |  |  |
| Pasiruošimas įgyvendinti poreikį | 0,25 |  |  |  |  |
| Projekto įgyvendinimas | 0,5 |  |  |  |  |
| Refleksija | 0,5 |  |  |  |  |
| Pristatymas bendruomenei | 0,5 |  |  |  |  |