**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 8 klasei pavyzdys**

**Bendra informacija:**

**Klasė** 8

**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 | 0,5 |  | 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 | Bracket, M., Leidimas jausti. Vilnius: Vaga, 2020 |  |  |
| Patiriamų emocijų atpažinimas ir įvardijimas | 0,5 |  |  |  |
| Emocijų valdymas | 1 |  |  |  |
| Nerimo ir streso atpažinimas | 0,5 |  | Rosenberg, M. B., Nesmurtinis bendravimas. Meilės kelias, 2021 | Informacija apie stresą ir jo mažinimo būdus. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais <https://pagalbasau.lt/jaunimui/stresas/> |  |
| Nerimo ir streso įveika | 0,5 |  | Pagalba sau patiriant stresą. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais. Relaksacijos: <https://pagalbasau.lt/stresas/> |  |
| 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 | Dweck C. S., Tu gali. Atskleiskite savo galimybes. Vilnius: Alma Littera, 2017. |  |  |
| 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 | Siegl D. J., Bryson T. P., Smegenys, tariančios taip. Vilnius: Vaga. 2018 | 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 | 1 |  | 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 | Bracket, M., Leidimas jausti. Vilnius: Vaga, 2020 |  |  |
| Veiksmingas bendravimas | 0,5 |  |  |  |
| Santykio kūrimas | 0,5 |  |  |  |
| 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 |  |  |
| 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 | „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> |  |  |
| Paauglystė ir lytiniai santykiai: vedlys atviriems pokalbiams 8-12 klasės VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“. <https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/07e0f2_24322d55367c4f79add7a28ef23f1b32.pdf> |  |
| Atpažinti situacijas, kai reikia išreikšti palaikymą | 1 |  | Kaip kalbėti(s) ir diskutuoti lyčių temomis su mokiniais? Pradinukai – 8 klasės VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“. <https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/07e0f2_2fd0f7c1bca043ea821fccc559f81220.pdf> |  |  |
| 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 | Rosenberg, M. B., Nesmurtinis bendravimas. Meilės kelias, 2021 | 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 |  |  |  |  |
| 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 | Rosenberg, M. B., Nesmurtinis bendravimas. Meilės kelias, 2021 |  |  |
| Bendrųjų taisyklių ir susitarimų laikymasis, refleksija | 0,5 |  |  |  |
| 9. | Atsakingi sprendimai ir elgesys | Atsakingi sprendimai ir elgesys | Sprendimų priėmimo įgūdžiai | 0,5 |  | 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 | Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos mokymo programa tėvams. Metodinės rekomendacijos. Lietuvos Respublikos Švietimo ir mokslo ministerija, Specialiosios pedagogikos ir psichologijos centras, 2009. | Patarimai, kaip elgtis, jei kiti daro įtaką vartoti. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas <https://askritiskas.lt/jeigu-ka/#kiti-daro-itaka> |  |
| 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 |  | 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 | Informacija ir rekomendacijos, susijusios su apsaugos organizavimu įvairių nelaimių metu <https://civsauga.lt/pavojai/> | Pavojingos medžiagos | Ženklai ir žymės | Cheminės medžiagos. Via Storia <https://www.napofilm.net/lt/napos-films/napo-danger-chemicals> |  |
| Saugus elgesys namų ir viešoje aplinkoje | 1 |  | Lietuvos pasirengimo ekstremaliosioms situacijoms interneto svetainė. Čia galite sužinoti, kaip pasiruošti nelaimėms ir kaip elgtis jų metu. Kiekvienas turi pasirūpinti savimi ir artimaisiais bent 72 valandas, kol atvyks pagalba <https://lt72.lt/> | 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> |  |
| Kaip elgtis įvykus branduolinei ar radiologinei avarijai <https://radiacija.eu/> | Radiacinės saugos centro ir kitų institucijų veikla, užtikrinant radiacinę saugą Lietuvoje. <https://www.rsc.lt/index.php/pageid/314> |  |
| 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> | Specialistų, dirbančių prekybos su žmonėmis Lietuvoje, sąrašas ir kontaktai. <https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2022/11/Prekybos-zmonemis-specialistu-sarasas-2022-11.pdf> |  |
| Dingusių žmonių šeimų paramos centras.  Naujienos – Dingusių žmonių šeimų paramos centras <https://www.missing.lt/naujienos/> | Seksualinis smurtas elektroninėje erdvėje <https://www.missing.lt/seksualinis-smurtas-elektronineje-erdveje/> |  |
| Atmintinė mokyklos darbuotojams, kaip atpažinti prekybos žmonėmis rizikos veiksnius ir tinkamai reaguoti <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, 2022. <https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2022/12/2022-Prekybos-zmonemis-ir-ju-isnaudojimo-prevencija-B5-2022-12-09.pdf> | Svetainė, skirta smurto artimoje aplinkoje atpažinimui. Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba <https://www.visureikalas.lt/naujienos/mokykloms/> |  |
| Metodinė medžiaga „Kaip pamokoje kalbėti apie prekybą žmonėmis ir jos prevenciją“: rekomendacijos ir instrukcijos, ruošiantis užsiėmimui klasėje apie prekybos žmonėmis prevenciją <https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2021/06/Uzsiemimas-klaseje-Prekybos-zmonemis-prevencija-1.pdf> | VšĮ Kovos su prekyba žmonėmis ir išnaudojimu centras <http://anti-trafficking.lt/> |  |
| 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 | 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 | Patarimai ir rekomendacijos apie užkrečiamųjų ligų valdymą, skiepus.  Nacionalinis visuomenės sveikatos centras prie Sveikatos apsaugos ministerijos  <https://nvsc.lrv.lt/lt/uzkreciamuju-ligu-valdymas> |  |
| 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/> | Sveikatai palanki mityba ir fizinis aktyvumas Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras  <https://smlpc.lt/lt/vaiku_sveikatos_stiprinimas/edukaciniai_filmukai_sveikatos_stiprinimo_temomis/> |  |
| Lytiškumo ugdymo gidas:  <https://jra.lt/naujienos/187-kvieciame-skaityti-lytiskumo-ugdymo-praktini-gida> | Informacija ir rekomendacijos, susijusios su sveika gyvensena.  Lietuvos medicinos studentų asociacija. <https://limsa.lt/> |  |
| Tutkuvienė J., Mergaitei ir jos mamai. Kodėl, kada ir kaip bręstama. Leidykla Meralas, 2001. | Užsiėmimai apie lytinę sveikatą moksleiviams, studentams ir įvairioms kompanijoms. Žemiau bambos  <https://zemiaubambos.lt/lytinis-svietimas> |  |
| Paauglystė ir lytiniai santykiai: vedlys atviriems pokalbiams, 8-12 klasėms. Priemonė, kuri gali padėti kalbėtis lytinių santykių temomis (papildant kita medžiaga): <https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/07e0f2_24322d55367c4f79add7a28ef23f1b32.pdf> | Jaunimo centre teikiamos konsultacijos susiduriantiems su psichologinėmis problemomis.  Kauno miesto poliklinika <http://www.jaunimocentras.eu/index.php/konsultacijos> |  |
| Savirūpa, slauga ir pirmoji pagalba | 0,5 |  | 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 |  |  |
| Prevencija | 1 |  | Mokymosi programa internete, kurios tikslas – padėti tėvams geriau suprasti vaikus, skatinti išvengti psichoaktyvių medžiagų vartojimo ir motyvuoti gyventi sveikai.   Asociacija „Mentor Lietuva“ ir Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas <https://kaveikiavaikai.lt/tema/kaip-ugdyti-tvirta-aplinkos-spaudimui-gebanti-atsispirti-paaugli/> | Ketinimas ir poveikis. VšĮ LIONS QUEST LIETUVA <https://youtu.be/k1i5KYOOdAQ> |  |
| Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos mokymo programa tėvams. Metodinės rekomendacijos. Lietuvos Respublikos Švietimo ir mokslo ministerija, Specialiosios pedagogikos ir psichologijos centras, 2009. | Mitai ir faktai apie psichoaktyviąsias medžiagas, rūkymą, receptinius vaistus ir kita naudinga informacija.  Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas  <https://askritiskas.lt/mitai-faktai/> |  |
| Informacija apie teikiamas paslaugas nepilnamečiams.  Respublikinis priklausomybės ligų centras  <https://www.rplc.lt/paslaugos/jaunimui/> |  |
| Patarimai, kaip elgtis, jei kiti daro įtaką vartoti.  Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas  <https://askritiskas.lt/jeigu-ka/#kiti-daro-itaka> |  |
| 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/> |  |
| Pagalba vartojantiems vaikams ir tėvams. Rekomendacijos kur kreiptis.  LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais  <https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-alkoholio/pagalba-vaikams-kurie-vartoja/> |  |
| Pagalbos poreikio tyrimas | 0,25 |  |  |  |  |
| Pasiruošimas įgyvendinti poreikį | 0,25 |  |  |  |  |
| Projekto įgyvendinimas | 0,5 |  |  |  |  |
| Refleksija | 0,5 |  |  |  |  |
| Pristatymas bendruomenei | 0,5 |  |  |  |  |