**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 1 klasei pavyzdys**

**Bendra informacija:**

**Klasė** 1

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

**Savaitinių pamokų skaičius** 1 (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 | 1 |  | Papasakoja apie įvairias situacijas ir tai, kokias emocijas jose gali jausti, išskiria emocijų intensyvumą, apibūdina ryšį tarp jausmų, žodžių ir kūno kalbos. Paaiškina, kas sukelia stiprias emocijas, ir pasako, kaip jas gali nuraminti ir kada reikia pagalbos (A1.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos | Mūsų šešios emocijos. Atviras jaunimo centras „Žalianamis“ <https://www.youtube.com/watch?v=OwnmJCVuBng> \* | Kalbinis ugdymas; Klasės val.; Dorinis ugdymas; Fizinis ugdymas |
| Patiriamų emocijų atpažinimas ir įvardijimas | 0,5 |  |  |
| Emocijų valdymas | 0,5 |  | 5 pirštų emocijų valdymo metodas. VšĮ Pozityvaus ugdymo institutas <https://www.youtube.com/watch?v=3YoayYs_1CM> \* |
| Nerimo ir streso atpažinimas | 0,5 |  |  |
| Nerimo ir streso įveika | 0,5 |  | 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 |  | Papasakoja, kokie asmenys gali padėti tobulėti mokykloje, namie šeimoje ir bendruomenėje, prireikus prašo pagalbos (A2.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  | Integruojama 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 |  | Paaiškina, kas yra ilgalaikis ir trumpalaikis tikslas, motyvacija, išsikelia tikslą, suplanuoja jo siekti ir siekia, prašo pagalbos susidūrus su sunkumais (A3.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  | Integruojama į visus dalykus |
| Mokymosi sunkumai, pagalbos prašymas ir gavimas | 1 |  |  |
| 4. | Santykiai ir bendradarbiavimas | Santykiai ir bendradarbiavimas | Kitų emocijų atpažinimas ir įvardijimas | 1 |  | Išklauso iki galo kalbantįjį, atpažįsta ir paaiškina, kodėl svarbu rodyti gero klausymo įgūdžius, reaguoja, jeigu reikia kam nors emocinės paramos (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> \* | Fizinis ugdymas; Šokis; Teatras; Dorinis ugdymas (akcentuojant rizikas); Klasės val. |
| 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 |  | Dirba, bendradarbiauja grupėje ir atlieka paskirtą vaidmenį. Paaiškina darbo grupėje sėkmės požymius (B2.3) | Komunikavimo; Kultūrinė; Kūrybiškumo; Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  | Integruojama į visus dalykus |
| Mokosi dirbti grupėje | 0,5 |  |  |
| 6. | Santykiai ir bendradarbiavimas | Santykiai ir bendradarbiavimas | Panašumų ir skirtumų atpažinimas ir įvardijimas | 1 |  | Išreiškia palaikymą įvairioms grupėms, apibūdina, kaip domėjimasis, bendravimas su skirtingų kultūrų asmenimis praturtina gyvenimą (B3.3) | Kultūrinė |  | Visuomeninis ugdymas; Gamtamokslinis ugdymas; Kalbinis ugdymas; Fizinis ugdymas; Šokis; Teatras |
| Atpažinti situacijas, kai reikia išreikšti palaikymą | 1 |  |  |
| 7. | Santykiai ir bendradarbiavimas | Santykiai ir bendradarbiavimas | Konfliktų ar nesutarimų atsiradimo priežastys | 1 |  | Paaiškina, kas yra provokacija, išvengia konfrontacijos išreiškiant kitam mintis panaudodamas tvirtus „Ne“ sakymo įgūdžius. Paaiškina, kas yra patyčios, kaip reikia į jas reaguoti ir stabdyti, analizuoja, kur dažniausiai vyksta patyčios ir kaip gali padėti tiems, iš kurių tyčiojasi (B4.3) | Komunikavimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  | Dorinis ugdymas; Klasės val.; Ugdymo įstaigos bendruomenės veiklos; Gali būti integruojama į visus dalykus |
| Konfliktų ir nesutarimų galimi sprendimai ir pasekmės | 1 |  |  |
| 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 | 0,5 |  | Paaiškina, kas yra sąžiningumas, atsakomybės ir pagarba, pateikia pavyzdžių, kokiose situacijose ir kaip galima šias savo savybes pademonstruoti, ir veikia sąžiningai, atsakingai ir pagarbiai (C1.3) | Komunikavimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  | Klasės val.; Dorinis ugdymas; Fizinis ugdymas |
| Bendrųjų taisyklių ir susitarimų laikymasis, refleksija | 0,5 |  |  |
| 9. | Atsakingi sprendimai ir elgesys | Atsakingi sprendimai ir elgesys | Sprendimų priėmimo įgūdžiai | 0,5 |  | Atpažįsta patikimus ir nepatikimus šaltinius, priimdamas sprendimą naudoja kelių žingsnių sprendimų priėmimo strategiją, argumentuoja, suskirsto sprendimus į tinkamus ir netinkamus (C2.3) | Pažinimo; Skaitmeninė | GALVOK ir VEIK. Socialinės ir emocinės kompetencijos. VšĮ „Lions Quest Lietuva“ <https://www.youtube.com/watch?v=Max2Ftdm7RM> \* | Klasės val.; Dorinis ugdymas; Fizinis ugdymas (kai mokomasi sprendimų priėmimų, integruojama 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 |  | Pateikia žalingo elgesio pavyzdžių, paaiškina, kaip pavojų keliantis elgesys sukelia grėsmę sveikatai, gyvybei ir turtui, pademonstruoja, kaip pasipriešinti grėsmę keliančiam elgesiui. Paaiškina, kas yra taršos šaltinis, kaip jį atpažinti ir elgtis jį pamačius, saugiai evakuojasi iš mokyklos. Paaiškina, kam reikalingas Bendrasis pagalbos centras. Pasako skubiosios pagalbos 112 numerį ir kokiais atvejais reikia juo skambinti. Paaiškina, kaip vengti nelaimingų atsitikimų. Argumentuoja, kodėl svarbu atpažinti netinkamą prisilietimą, kodėl apie jį svarbu pranešti patikimam suaugusiajam (D1.3) | Komunikavimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos | Pavojingos medžiagos | Ženklai ir žymės | Cheminės medžiagos. Via Storia <https://www.napofilm.net/lt/napos-films/napo-danger-chemicals> \* | Kalbinis ugdymas; Visuomeninis ugdymas; Dorinis ugdymas; Technologinis ugdymas; Gamtamokslinis ugdymas; Muzika, Fizinis ugdymas; Klasės val. |
| Saugaus elgesio ABC. Vilnius yra mokykla <https://www.vilniusyramokykla.lt/pamoka/gyvenimo-igudziai/elgesys-gatveje-ir-kelio-zenklai/> \* |
| Saugaus eismo pamoka. Vilnius yra mokykla <https://www.vilniusyramokykla.lt/pamoka/gyvenimo-igudziai/saugaus-eismo-pamoka/> \* |
| Saugus elgesys namų ir viešoje aplinkoje | 1 |  | Pasirengimas branduolinėms ar radiologinėms avarijoms. Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamentas prie Vidaus reikalų ministerijos <https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/391> \* |
| Smurto ir prievartos prevencija | 1 |  |  |
| 11. | Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė | Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė | Sveikatos stiprinimas | 0,5 |  | Paaiškina, kodėl svarbu turėti dienos režimo ir sveikatos saugojimo planą, susikuria savo ir paaiškina, kaip sekasi jo laikytis. Atpažįsta ir pademonstruoja pirmosios pagalbos įgūdžius, esant kvėpavimo sutrikimams, fiksuoja lūžius, pasako pagalbos teikimo algoritmą, bando daryti dirbtinį kvėpavimą. Paaiškina, kas yra pavojingos ir nežinomos medžiagos, kaip su jomis elgtis, pateikia vaistų, psichoaktyviųjų ir kitų pavojingų medžiagų pavyzdžių (D2.3) | Komunikavimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos | Sveikatai palanki mityba ir fizinis aktyvumas 1–4 klasėms. Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras <https://www.youtube.com/watch?v=9P0ALVpSJjg> \* | Gamtamokslinis ugdymas; Klasės val.; Technologinis ugdymas; Informatika; Fizinis ugdymas |
| 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> \* |
| Metodinis leidinys „Pirmosios pagalbos teikimo vadovas“. Lietuvos kariuomenės dr. Jono Basanavičiaus karo medicinos tarnyba <https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/309> \* |
| Prevencija | 0,5 |  | Lytinis brendimas 1–4 klasėms. Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras <https://www.youtube.com/watch?v=mCmdWOxNIDI> \* |
| Pagalbos poreikio tyrimas | 0,5 |  |  |
| Pasiruošimas įgyvendinti poreikį | 0,5 |  |  |
| Projekto įgyvendinimas | 0,5 |  |  |
| Refleksija | 0,5 |  |  |
| Pristatymas bendruomenei  | 0,5 |  |  |

\* žiūrėta 2024-10-01