**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 9 (I gimnazijos) klasei pavyzdys**

**Bendra informacija:**

**Klasė** 9 (I gimnazijos)

**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 |  | Pasirenka ir paaiškina, kokias parenka žalos nedarančias reagavimo į problemą reakcijas, apibūdina, kuriose situacijose reikia daugiau savitvardos, ir geba susitvardyti. Paaiškina, kokie gebėjimai ir įgūdžiai padeda suvaldyti stresą, kada, kur ir kaip reikia kreiptis į psichologinę pagalbą teikiančias organizacijas (A1.3) | Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos | Rosenberg, M. B., Nesmurtinis bendravimas. Meilės kelias, 2021 |  |  |
| Patiriamų emocijų atpažinimas ir įvardijimas | 0,33 |  | Bracket M., Leidimas jausti. Vilnius: Vaga, 2020 |  |  |
| Emocijų valdymas | 0,33 |  |  |  |
| 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> 10-52 psl.\* | 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/> \* |  |
| 2. | Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai | Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai | Savo įgūdžių, gebėjimų, savybių tyrinėjimas ir atpažinimas | 1 |  | Įvardija savo pomėgius, interesus, asmenybės bruožus, gabumus, kurie reikalingi ateities planams įgyvendinti, planuoja profesinę karjerą ir savanorystės galimybes (A2.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; 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 |  | Laiku pritaiko darbo pradžios inicijavimo įgūdžius, išvengia įsipareigojimų ir atsakomybių atidėliojimo, paaiškina, kaip gebėjimas planuoti laiką ir darbus padeda pasiekti išsikeltų tikslų (A3.3) | Kūrybiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos | Dweck C. S., Tu gali. Atskleiskite savo galimybes. Vilnius: Alma Littera, 2017. |  |  |
| Mokymosi sunkumai, pagalbos prašymas ir gavimas | 1 |  |  |  |
| 4. | Santykiai ir bendradarbiavimas | Santykiai ir bendradarbiavimas | Kitų emocijų atpažinimas ir įvardijimas | 1 |  | Paaiškina, kaip poreikių nepatenkinimas siejasi su mintimis, emocijomis ir elgesiu (B1.3) | Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos | Savižudybės krizė. Ką svarbu žinoti paaugliams ir jaunimui. Informacinė medžiaga 9–12 klasių mokiniams. <https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2022/01/savizudybes-krize_mokiniams_galutinis.pdf> \* | Apie savęs žalojimą, pagalbą sau ir draugui.  LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais,  <https://pagalbasau.lt/jaunimui/saves-zalojimas/> \* |  |
| Veiksmingas bendravimas | 0,5 |  | Rosenberg, M. B., Nesmurtinis bendravimas. Meilės kelias, 2021 | Informacinė svetainė, ką daryti susidūrus su savižudybės grėsme. Tu esi, <https://tuesi.lt/> \* |  |
| Santykio kūrimas | 0,5 |  | Kaip atpažinti savižudybės krizę išgyvenantį paauglį ir jam padėti. Metodinė priemonė pedagogams. Nacionalinė švietimo agentūra, <https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2022/01/savizudybes-krize_mokytojams.pdf> \* | Dokumentiniai filmai (taip pat nagrinėti ir lytiškumo ugdymo klausimus). Lietuvos žmogaus teisių centras, <https://nepatogauskinoklase.lt/> \* |  |
| 5. | Santykiai ir bendradarbiavimas | Santykiai ir bendradarbiavimas | Bendradarbiaujančios grupės požymių atpažinimas ir įvardijimas | 0,5 |  | Įvardija veiksnius, kurie vienija grupę ir padeda siekti tikslų (B2.3) | Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos | Bracket M., Leidimas jausti. Vilnius: Vaga, 2020 |  |  |
| Mokosi dirbti grupėje | 0,5 |  |  |  |
| 6. | Santykiai ir bendradarbiavimas | Santykiai ir bendradarbiavimas | Panašumų ir skirtumų atpažinimas ir įvardijimas | 1 |  | Atpažįsta ir įvardija subjektyvumą, stereotipus ir nusistatymą prieš vieną ar kitą grupę, oponuoja netolerancijai ir stereotipams (B3.3) | Kultūrinė; Pažinimo; Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos | Rosenberg, M. B., Nesmurtinis bendravimas. Meilės kelias, 2021 |  |  |
| Atpažinti situacijas, kai reikia išreikšti palaikymą | 2 |  | Plakatų smurto prevencijos tema praktinio taikymo rekomendacijos bendrojo ugdymo pedagogams,  9–12 kl. Nacionalinė švietimo agentūra. <https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2019/11/Rekomendacijos-praktiniam-9-12-klasiu-plakato-taikymui.pdf> \* | Apie mokymus, konsultacijas, užsiėmimus ir paskaitas. Apie neapykantos kalbą ir neapykantos nusikaltimus. Lietuvos žmogaus teisių centras <https://ztcentras.lt/paslaugos/mokykloms/> \* |  |
| 7. | Santykiai ir bendradarbiavimas | Santykiai ir bendradarbiavimas | Konfliktų ar nesutarimų atsiradimo priežastys | 0,5 |  | Analizuoja ir pagrindžia konfliktų atsiradimo priežastis, demonstruoja mediacijos gebėjimus. Paaiškina, kas yra mobingas, kokią įtaką daro asmens psichikos sveikatai, paaiškina reakcijos ir pasipriešinimo mobingui žingsnius (B4.3) | Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos | Rosenberg, M. B., Nesmurtinis bendravimas. Meilės kelias, 2021 | Svetainė, skirta smurtui artimoje aplinkoje atpažinti.Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba <https://www.visureikalas.lt/naujienos/mokykloms/> \* |  |
| Konfliktų ir nesutarimų galimi sprendimai ir pasekmės | 0,5 |  |  |
| Patyčių atpažinimas ir įveika | 1 |  | Dokumentiniai filmai (taip pat nagrinėti ir lytiškumo ugdymo klausimus). Lietuvos žmogaus teisių centras <https://nepatogauskinoklase.lt/> \* |  |
| 8. | Atsakingi sprendimai ir elgesys | Atsakingi sprendimai ir elgesys | Bendrosios ir tikslinės elgesio taisyklės, susitarimai | 0,5 |  | Pateikia pavyzdžių, kaip taisyklių, įstatymų pažeidimai daro įtaką aplinkinių gyvenimui, šeimai, bendruomenei, Lietuvai ir pasauliui (C1.3) | Kultūrinė; Pažinimo; Pilietiškumo |  |  |  |
| Bendrųjų taisyklių ir susitarimų laikymasis, refleksija | 0,5 |  |  |  |  |
| 9. | Atsakingi sprendimai ir elgesys | Atsakingi sprendimai ir elgesys | Sprendimų priėmimo įgūdžiai | 0,5 |  | Paaiškina, kaip socialiniai santykiai padeda priimti tinkamus sprendimus, prisiimti atsakomybę ir geriau atlikti užduotis (C2.3) | Kultūrinė; Kūrybiškumo; Pažinimo; Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos | Paauglystė ir lytiniai santykiai: vedlys atviriems pokalbiams, 8-12 klasėms.  Priemonė, kuri gali padėti kalbėtis lytinių santykių temomis (papildant kita medžiaga).  VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“  <https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/07e0f2_24322d55367c4f79add7a28ef23f1b32.pdf> \* |  |  |
| 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 pasiūlymų, kaip sukurti emociškai saugią mokymosi ir darbo aplinką, įvardija priežastis ir požymius, kaip atpažinti smurtą namų, mokymosi ir darbo vietoje. Apibūdina teroristinės veikos būdus, paaiškina, ką turi kiekvienas žinoti apie saugumą teroristinių išpuolių metu, ir sukuria šeimos saugumo planą. Priklausomai nuo situacijos pobūdžio taiko tinkamus apsaugos būdus, rūpinasi ne tik savo, bet ir aplinkinių saugumu. Įvardija ir pagrindžia smurto, seksualinių nusikaltimų požymius ir pasekmes, atpažįsta smurto grėsmę, taiko įgūdžius, kurie padeda pasipriešinti smurtui (D1.3) | Pažinimo; Skaitmeninė; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos | Informacija ir rekomendacijos, susijusios su apsaugos organizavimu įvairių nelaimių metu <https://civsauga.lt/pavojai/> \* | Saugaus eismo pamoka. Vilnius yra mokykla <https://www.vilniusyramokykla.lt/pamoka/gyvenimo-igudziai/saugaus-eismo-pamoka/> \* |  |
| 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/> \* | Radiacinės saugos centro metodinė medžiaga apie galimus pavojus, kuriuos gali sukelti branduolinės ar radiologinės avarijos <https://ugm.lrv.lt/media/viesa/saugykla/2024/2/QPrbm2MF3OQ.pptx> \* |  |
| Kaip elgtis įvykus branduolinei ar radiologinei avarijai <https://radiacija.eu/> \* | Pasirengimas branduolinėms ar radiologinėms avarijoms. Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamentas prie Vidaus reikalų ministerijos <https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/393> \* |
| Smurto ir prievartos prevencija | 2 |  | Viešinama rekomendacinio turinio informacija, susijusi su seksualiniu smurtu, prekyba žmonėmis. Dingusių žmonių šeimų paramos centras <https://www.missing.lt/naujienos/> \* | VšĮ Kovos su prekyba žmonėmis  ir išnaudojimu centras <http://anti-trafficking.lt/> \* |  |
| 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> \* |
| 15 - metės, patekusios į prekybos žmonėmis tinklą, istorija.  „Saugūs pasimatymai“. Vaizdo medžiaga. Nacionalinė švietimo agentūra. <https://www.nsa.smm.lt//wp-content/uploads/2022/12/Lietuvis-prekyba-zmonemis.mp4> \* |
| Prekybos žmonėmis formos, atpažinimas ir pagalba. Vilnius yra mokykla <https://www.vilniusyramokykla.lt/pamoka/gyvenimo-igudziai/prekybos-zmonemis-formos-atpazinimas-ir-pagalba/> \* |
| 11. | Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė | Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė | Sveikatos stiprinimas | 1 |  | Paaiškina žmogaus sveikatos poreikius ir pagrindžia, kaip sveikos gyvensenos principų, vertybinių nuostatų laikymasis padeda šiuos poreikius patenkinti. Taiko pirmosios pagalbos teikimo žinias ir įgūdžius gyvybei nepavojingose ir pavojingose situacijose. Paaiškina priklausomybės ligų atsiradimo procesą, kokią įtaką jam daro asmens poreikių nepatenkinimas, kokia yra teikiama pagalba ir gydymas sergantiems priklausomybės ligomis (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 |  |  |
| 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/> \* |
| Lytiškumo ugdymo gidas:  <https://jra.lt/naujienos/187-kvieciame-skaityti-lytiskumo-ugdymo-praktini-gida> \* |
| Moksleivių švietimo apie  ŽIV ir kitas lytiškai  plintančias infekcijas (LPI)  metodinės rekomendacijos. Nacionalinis visuomenės sveikatos centras <https://nvsc.lrv.lt/uploads/nvsc/documents/files/1%20-%20Moksleiviu%20svietimas%20apie%20LPI(2).pdf> \* |
| 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> \* |
| Savirūpa, slauga ir pirmoji pagalba | 1 |  | Atmintinė, kaip padėti sau ir kitiems, įvykus nelaimei, kurioje pateikiami patarimai, kaip įvertinti situaciją, kaip elgtis gyvybiškai pavojingose ir nepavojingose situacijose (užspringus, kraujuojant, patyrus insultą, infarktą, lūžus kaulams ir pan.) (visoms klasėms)  LR Sveikatos apsaugos ministerija,  <https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/pirmoji%20pagalba(2).pdf> \* |  |  |
| Metodinis leidinys „Pirmosios pagalbos teikimo vadovas“. Lietuvos kariuomenės dr. Jono Basanavičiaus karo medicinos tarnyba <https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/309> \* |
| Prevencija | 1 |  | 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-ir-faktai/> \* |  |
| Alkoholio poveikis. Informacija apie alkoholio poveikį, priklausomybę, patarimai ir rekomendacijos. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais <https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-alkoholio/alkoholio-poveikis-man/> \* |
| Kanapų poveikis. Informacija apie žalingą kanapių poveikį organizmui, patarimai, kodėl reikia vengti vartoti. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas <https://askritiskas.lt/trumpai-ir-aiskiai/> \* |
| Rūkymo žala. Informacija apie rūkymo žalą, patarimai, kodėl reikia vengti rūkyti. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas <https://nerukysiu.lt/zala-sveikatai/> \* |
| 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/> \* |
| 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> \* |
| Rekomendacijos vaikams, kurių tėvai vartoja nesaikingai. Patarimai suaugusiems. LR Sveikatos apsaugos ministerija su partneriais <https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-alkoholio/mano-tevai-vartoja/> \* |
| Rūkymo / garinimo žurnalistai. Vilnius yra mokykla <https://www.vilniusyramokykla.lt/pamoka/gyvenimo-igudziai/rukymo-garinimo-zurnalistai-vilniaus-mieste/> \* |
| Pagalbos poreikio tyrimas | 0,25 |  |  |  |  |
| Pasiruošimas įgyvendinti poreikį | 0,25 |  |  |  |  |
| Projekto įgyvendinimas | 0,5 |  |  | Kaip sugalvoti gerą idėją ir pristatyti ją „kietai“. Vilnius yra mokykla <https://www.vilniusyramokykla.lt/pamoka/gyvenimo-igudziai/kaip-sugalvoti-gera-ideja-ir-pristatyti-ja-kietai/> \* |  |
| Refleksija | 0,5 |  |  |  |  |
| Pristatymas bendruomenei | 0,5 |  |  | Sėkmingas pristatymas - kaip kalbėti, kad mus suprastų?. Vilnius yra mokykla <https://www.vilniusyramokykla.lt/pamoka/gyvenimo-igudziai/sekmingas-pristatymas-kaip-kalbeti-kad-mus-suprastu/> \* |  |

\* žiūrėta 2024-10-01