



Europos Sąjungos struktūrinių fondų lėšų bendrai finansuojamas projektas
Nr. 09.2.1-ESFA-V-726-03-0001
„Skaitmeninio ugdymo turinio kūrimas ir diegimas

VIDURINIO UGDYMO KATALIKŲ TIKYBOS BENDROSIOS PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO REKOMENDACIJOS

Įgyvendinimo rekomendacijų projektą rengė: dr. s. Danguolė Gervytė, Danutė Kratukienė, Vilma Balandienė, Monika Bertašiūtė, Vida Šlepikienė

Turinys

1.	Dalyko naujo turinio mokymo rekomendacijos.....	2
2.	Veiklų planavimo ir kompetencijų ugdymo pavyzdžiai.....	2
	2.1. Mokymosi turinio ir pasiekimų sąsajos	2
	2.2. Ilgalaikio plano rengimas.....	4
3.	Skaitmeninės mokymo priemonės, skirtos BP įgyvendinti.....	12
4.	Literatūros ir šaltinių sąrašas	16
5.	Užduočių ar mokinių darbų, iliustruojančių pasiekimų lygius, pavyzdžiai	17
6.	PAMOKŲ PAVYZDŽIAI	21

1. Dalyko naujo turinio mokymo rekomendacijos.

Katalikų tikybos programos sudarytos remiantis teologine-filosofine metodologine prieiga. Yra išskiriamos penkios pažinimo sritys, kurios atitinka ir pasiekimų sritis: Šventojo Rašto pažinimas, Tikėjimo turinio pažinimas, Bažnyčia ir liturgija, Dvasinis gyvenimas ir asmens tobulėjimas, Asmuo ir moralė, kurios išlieka ir vidurinio ugdymo programoje. Šios pažintinės sritys išsiplečia nuo tikėjimo turinio ir ištakų pažinimo iki individualios praktikos ir moralinių nuostatų. Teminis išskleidimas yra labai detalus. Kiekvienai temai pateikiami keli probleminiai klausimai, kurie aktualizuoja temą, ją susieja su gyvenimu. Kadangi programa orientuota į patirtinį mokymąsi, tai pamoką rekomenduojama pradėti į asmeninę patirtį, susikaupimą, vidujiškumą nukreiptu gestu, simboliu, pvz.: pasikartojančia malda, simboliniu veiksmu, prasminga mintimi ir pan.

Ankstesniąją Katalikų tikybos programą galima pasitelkti, kaip papildomą metodinę ar informacinę medžiagą, bet naujoji ne papildo seną programą, bet ją pateikia visiškai naujai su kitokia vidine struktūra ir sąranga.

2. Veiklų planavimo ir kompetencijų ugdymo pavyzdžiai

2.1. Mokymosi turinio ir pasiekimų sąsajos

PASIEKIMŲ SRITIS		III gimnazijos klasė	IV gimnazijos klasė
A. Šventojo Rašto pažinimas	Tyrinėja Biblijos kanono atsiradimą (A1.)	A1	
	Skaito ir interpretuoja Šventąjį Raštą (A2.)		A2
	Nagrinėja Biblijos pasakojimą (A3.)		A3
B. Tikėjimo turinio pažinimas	Išplėtoja Jėzaus kaip Atpirkėjo misijos sampratą (B1.)	B1	
	Paaiškina trejybinio Dievo slėpinį (B2.)	B2	
	Apibūdina žmogų, kaip gebantį pažinti Dievą ir turėti santykį su Juo (B3.)		B3
	Apibūdina skirtingas religijas ir jas gerbia (B4.)	B4	
C. Bažnyčia ir liturgija	Apibrėžia Bažnyčią kaip Dievo tautą (C1.)	C1	
	Analizuoja liturgiją, geba joje dalyvauti (C2.)		C2
	Išvardija ir apibūdina sakramentus, kaip Dievo malonės ženklus (C3.)		C3
D. Asmens tobulėjimas ir dvasinis gyvenimas	Analizuoja žmogaus santykio su Dievu dinamiką (D1.)	D1	
	Aptaria gyvenimo Kristuje būdus ir geba juos pasirinkti (D2.)		D2

PASIEKIMŲ SRITIS		III gimnazijos klasė	IV gimnazijos klasė
	Pagrindžia krikščionio pašaukimą šventumui (D3.)	D3	
E. Asmuo ir moralė	Apibrėžia žmogaus gyvybės vertę ir neliečiamumą (E1.)	E1	
	Pagrindžia kūno šventumo sampratą (kūno teologija) (E2.)		E2
	Priima sprendimus atsižvelgdamas į kūrinijos integralumą ir ekologinę etiką (E3.)		E3
	Analizuoja ir paaiškina socialinę Bažnyčios mokymą (E4.)	E4	

2.2. Ilgalaikio plano rengimas.

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. 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](#) pateiktos BP [atvaizdavimu](#) su mokymo(si) turinio, pasiekimų, kompetencijų ir tarpdalykinių temų nurodytomis sąsajomis.

Kompetencijos nurodomos prie kiekvieno pasirinkto koncentro pasiekimo.

Spustelėjus ant pasirinkto pasiekimo atidaromas pasiekimo lygių požymių ir pasiekimui ugdyti skirto mokymo(si) turinio citatų langas.

Tarpdalykinės temos nurodomos prie kiekvienos mokymo(si) turinio temos. Užvedus žymeklį ant prie temų pateiktos ikonėlės atsiveria langas, kuriame matoma tarpdalykinė tema ir su ja susieto(-ų) pasiekimo(-ų) ir (ar) mokymo(si) turinio temos(-ų) citatos.

Daugiau ilgalaikių planų pavyzdžių galima rasti [Švietimo portale](#) Katalikų tikybos BP atvaizdavime [Katalikų tikyba \(emokykla.lt\)](#) varnele pažymint *Ištekliai* ir pasirenkant *Ilgalaikiai planai ir kt.* punktą arba bendrosios programos *Igyvendinimo rekomendacijų* pateikime OneNote formatu skyrelyje *Veiklos planavimo pavyzdžiai*.

Ilgalaikių planų pavyzdžiai:

MOKYMO IR MOKYMOSI TURINIO ILGALAIKIS PLANAS

III–IV klasė (kai Katalikų tikybos kursas suintensyvinamas ir per vienerius mokslo metus įgyvendinama dviejų metų programa)

Tema/ etapo (ciklo) pavadinimas (kontroliniai darbai, mokinių įsivertinimas)	Numatomos valandos	Orientacinė temos įvykdymo data	Vertinimo būdai ir formos	Ugdymas kitose aplinkose, atviros pamokos	Pastabos
1. Supažindinimas su katalikų tikybos dalyko programa, jos tikslu ir uždaviniais, vertinimo formomis ir būdais. Mokymosi uždavinių kėlimas.	1	Rugsėjis		Mokymasis klasėje	

2. Būties klausimai. Viešpats yra arti, ko man nerimauti? – Kas yra žmogus? – Būti ar nebūti? Ar skausmas gali būti palaimintas? – Kokia akimirkos vertė? Ar gyvenimas yra rizika. – Kas svarbiau: idėja ar žmogus?	3-4	Rugsėjis	Grupinio darbo pristatymas	Mokymasis klasėje	
PASIEKIMAI					
Slenkstinis lygis	Patenkinamas lygis	Pagrindinis lygis		Aukštesnysis lygis	
B3.1. Atpažįsta žmogaus troškimą ieškoti Dievo.	B3.2. Pateikia Dievo ieškojimo pavyzdžių.	B3.3. Apibūdina žmogaus troškimą ieškoti, pažinti ir atsiliepti į Dievo kvietimą.		B3.4. Tyrinėja ir įvardija įvairius žmogaus kelius Dievo link.	
3. Pažinti Dievą savo gyvenime – Kokie troškimai verti gyvenimo prasmės? – Koks mano Credo? – Kuo skiriasi įvaizdis nuo reputacijos	3-4	Spalis	Apklausa raštu.	Mokymasis bendradarbiaujant klasėje. Išvyka į Šiaulių katedrą	
PASIEKIMAI					
Slenkstinis lygis	Patenkinamas lygis	Pagrindinis lygis		Aukštesnysis lygis	
B2.2. Atpažįsta Trejybinio Dievo slėpinį įvairiuose kontekstuose.	B2.2. Lygina Trejybinio Dievo slėpinį įvairiuose kontekstuose.	B2.3. Komentuoja Trejybinio dievo slėpinį įvairiuose kontekstuose.		B2.4. Pateikia Trejybinio Dievo vaizdavimo pavyzdžių įvairiuose kontekstuose.	
4. Susitiki ir pažinti Jėzų: „radome Mesiją“ – Ar Jėzus kilmingas? – Ar galima „parašyti“ paveikslą – Ar galima sutikti Kristų kelyje? – Ar apie Jėzų rašo kitų religijų tekstai? – Ar lengva suvaidinti Jėzų?	4-5	Spalis Lapkritis	Minčių žemėlapis	Mokymasis bendradarbiaujant klasėje	
PASIEKIMAI					
Slenkstinis lygis	Patenkinamas lygis	Pagrindinis lygis		Aukštesnysis lygis	
B1.1. Atpažįsta dievišką ir žmogišką Jėzaus prigimties aiškinimą kitų religijų kontekste.	B1.2. Lygina įvairių religijų požiūrį į Jėzaus asmenį.	B1.3. Paaškina žmogišką ir dievišką Jėzaus prigimtį kitų religijų kontekste, analizuoja vaizdavimo būdus meno kūriniuose.		B1.4. Analizuoja ir lygina dievišką ir žmogišką Jėzaus prigimtį kitų religijų kontekste.	

5. Biblijos svarba ir reikšmė – Kam priklauso Biblijos autorinės teisės? – Kiek Biblijoje yra istorijos? Kuo Biblija skiriasi nuo kitų šventųjų Raštų?		1-2	Lapkritis	Kūrybinis darbas	Mokymasis bendradarbiaujant klasėje	
PASIEKIMAI						
Slenkstinis lygis	Patenkinamas lygis	Pagrindinis lygis		Aukštesnysis lygis		
A1.1. Atpažįsta Biblijos formavimosi ir pasaulio, kultūros, literatūros istorijos sąsajas.	A1.2. Sieja Biblijos formavimosi ir pasaulio, kultūros, literatūros istorijas.	A1.3. Palygina Biblijos formavimosi ir pasaulio, kultūros, literatūros istorijas.		A1.3. Pateikia argumentų Biblijos formavimosi ir pasaulio, kultūros, literatūros istorijų sąsają.		
6. Biblijos interpretacija – Ar Biblija tik literatūra? – Kas buvo pradžioje? – Kaip interpretuoti Bibliją?		2-3	Lapkritis	Apklausa	Mokymosi veikla klasėje, naudojantis IT	
PASIEKIMAI						
Slenkstinis lygis	Patenkinamas lygis	Pagrindinis lygis		Aukštesnysis lygis		
A2.2. Atpažįsta Biblijos interpretavimą kultūroje.	A2.2. Išskiria Biblijos interpretavimo kultūroje būdus.	A2.3. Apibūdina Biblijos tekstų literatūrinę, istorinę dvasines prasmes, tyrinėja Biblijos interpretavimo pavyzdžius literatūroje, kultūroje.		A2.4. Analizuoja Biblijos interpretavimo kultūroje būdus ir iliustruoja juos pavyzdžiais.		
7. Bibliniai įvaizdžiai ir motyvai – Ar turi Biblija ką pasakyti šiandienos žmogui? – Ar stebuklai tikrai vyksta? – Kaip Biblija įkvepia kūrėjus?		2-3	Gruodis	Pranešimas	Mokymosi veikla klasėje, naudojantis IT	
PASIEKIMAI						
Slenkstinis lygis	Patenkinamas lygis	Pagrindinis lygis		Aukštesnysis lygis		
A3.1. Atpažįsta biblinius simbolius, vardus ir reiškinius.	A3.2. Išskiria biblinius simbolius, vardus ir reiškinius	A3.3. Tyrinėja biblinius reiškinius, vardus, simbolius analizuodami literatūros ir meno kūrinius.		A3.4. Kitiškai vertina biblinius simbolius, vardus ir reiškinius		
8. Aš esu Bažnyčioje – Kokie yra Bažnyčios simboliai ir įvaizdžiai? – Kaip Bažnyčia atliepia laiko ženklus? – Kuo krikščionys stebino savo amžininkus? – Ar be Bažnyčios galiu būti krikščionis? – Ar yra vietos Jėzui pliuralistinėje visuomenėje?		3-4	Gruodis	Testas	Mokymasis bendradarbiaujant klasėje	
PASIEKIMAI						

Slenkstinis lygis	Patenkinamas lygis	Pagrindinis lygis			Aukštesnysis lygis	
C1.1. Atpažįsta krikščionio misiją pasaulyje.	C1.2. Pateikia krikščionio misijos pasaulyje pavyzdžių.	C1.3. Apibūdina krikščionio misiją pasaulyje.			C1.3. Siūlo būdus, kaip įgyvendinti krikščionio misiją pasaulyje.	
9. Esu pakviestas švęsti džiugiai – Ar gali būti krikščioniškas rokas? Kokia muzika tinka bažnyčioje? – Ar galima per šv. Mišias šokti? Ar galiu nusenkti per pamokslą?		1-2	Sausis	Esė	Išvyka arba susitikimas su dvasiniu pašaukimo žmogumi. Mokymasis bendradarbiaujant klasėje	
PASIEKIMAI						
Slenkstinis lygis	Patenkinamas lygis	Pagrindinis lygis			Aukštesnysis lygis	
C2.2. Atpažįsta tikėjimo šventimą įvairiuose kultūriniuose kontekstuose.	C2.2 Pateikia įvairių tikėjimo šventimo pavyzdžių	C2.3. Analizuoja tikėjimo šventimo pavyzdžius įvairiuose kultūriniuose kontekstuose.			C2.4. Tikslingai pasirenka ir kuria tikėjimo šventimą įvairia menine, kultūrine raiška.	
10. Mūsų sprendimai įrašomi danguje – Ar galima atšaukti, tai kas neatšaukiama? – Ar galima atlikti išpažintį internetu? – Ar sakramentams reikia „programinės įrangos“ atnaujinimų?		2-3	Sausis	Kūrybinis darbas	Mokymasis bendradarbiaujant klasėje	
PASIEKIMAI						
Slenkstinis lygis	Patenkinamas lygis	Pagrindinis lygis			Aukštesnysis lygis	
C3.1. Žino sakramentinio gyvenimo prigimtį ir charakterį.	C3.2. Paaiškina sakramentinio gyvenimo prigimtį ir charakterį.	C3.3. Analizuoja sakramentinio gyvenimo prigimtį ir charakterį.			C3.4. Analizuoja ir argumentuotai paaiškina, kaip sprendimų priėmimas lemia krikščionišką gyvenimą.	
11. Proto ir širdies malda – Ką laimėtų žmogus, jei visą pasaulį įgytų, o sielą prarastų? – Ar visos maldos veda link Dievo? Ar žinome, ko deramai melsti?		1-2	Vasaris	Savirefleksija	Mokymasis bendradarbiaujant klasėje	
PASIEKIMAI						
Slenkstinis lygis	Patenkinamas lygis	Pagrindinis lygis			Aukštesnysis lygis	
D1.1. Atpažįsta ir įvardija įvairias dvasingumo formas.	D1.2. Analizuoja įvairias dvasingumo formas Katalikų Bažnyčios mokymo perspektyvoje.	D1.3. Kitiškai vertina įvairias dvasingumo formas Katalikų Bažnyčios mokymo perspektyvoje.			D1.4. Tikslingai renkasi dvasinio gyvenimo būdus.	
12. Jūs būsite mano liudytojai – Kuo skiriasi liudytojas nuo liudininko? – Kodėl šiandien dar esu krikščionis? – Ar galima etika be Dievo?		2-3	Vasaris	Parlamentiniai debatai	Mokymasis bendradarbiaujant klasėje	
PASIEKIMAI						
Slenkstinis lygis	Patenkinamas lygis	Pagrindinis lygis			Aukštesnysis lygis	

D2.2. Atpažįsta krikščioniško tapatumo raišką šiuolaikinio pasaulio kontekste.	D2.2. Apibrėžia krikščionišką tapatumą šiuolaikinio pasaulio kontekste.	D2.3. Analizuoja krikščionišką tapatumą šiuolaikinio pasaulio kontekste.		D2.4. Nustato krikščioniško tapatumo tobulintinas sritis ir prioritetus, suplanuoja pokyčiams laiką.		
13. Pašaukti ir išrinkti Viešpaties garbei – Ar gali laimėti būti amžina? Kam šviečia „laimės žiburys“? – Kas yra šių dienų Madona? – Kas yra šių dienų superherojus?		2-3	Vasaris	Projektas	Mokymasis bendradarbiaujant klasėje	
PASIEKIMAI						
Slenkstinis lygis	Patenkinamas lygis	Pagrindinis lygis			Aukštesnysis lygis	
D3.1. Įvardija įvairius krikščionio pašaukimo į šventumą kelius.	D3.2. Pateikia įvairių krikščionio pašaukimo į šventumą kelių pavyzdžių.	D3.3. Tyrinėja įvairius krikščionio pašaukimo į šventumą kelius.			D3.4. Projektuoja įvairius krikščionio pašaukimo į šventumą kelius.	
14. Katalikybė ir pasaulio religijos – Kuo jie tiki? – Kaip jie švenčia? – Kaip jie gyvena? – „O kuo jūs mane laikote?“		6-8	Kovas	Projektas	Mokymasis bendradarbiaujant klasėje. Susitikimas su kitos kultūros ar religijos atstovu	
PASIEKIMAI						
Slenkstinis lygis	Patenkinamas lygis	Pagrindinis lygis			Aukštesnysis lygis	
B4.1. Atpažįsta tarpreliginio ir tarpkultūrinio dialogo pavyzdžius.	B4.2. Atpažįsta religijų ir kultūrų poveikį krikščioniškajai kultūrai.	B4.3. Lygina įvairias religijas, kultūras, pagrindžia tarpreliginio, tarpkultūrinio dialogo svarbą remdamasis savo religine ir/ar kultūrine patirtimi.			B4.4. Analizuoja ir kritiškai apmąsto savo ir kitų kultūrų, religijų poveikį krikščioniškajam tapatumui.	
15. Gyvybės neliečiamumas – rinkis gyvenimą – „Mažesnis“ ir „didesnis blogis“, ką pasirinkti? – Ar tikrai Dievas kada atsuko nugarą žmogui? – Ar donorystė turi rėmus?		2-3	Balandis	Diskusija	Mokymasis bendradarbiaujant klasėje	
PASIEKIMAI						
Slenkstinis lygis	Patenkinamas lygis	Pagrindinis lygis			Aukštesnysis lygis	
E1.1. Atpažįsta kylančias moralines ir etines dilemas, susijusias su žmogaus gyvybės verte.	E1.2. Paaiškina moralinius ir etinius sprendimus, susijusius su žmogaus gyvybės verte ir neliečiamumu.	E1.3. Analizuoja moralinius ir etinius sprendimus, susijusius su žmogaus gyvybės verte ir neliečiamumu.			E1.4. Interpretuoja ir kritiškai vertina moralinius ir etinius sprendimus, susijusius su žmogaus gyvybės verte ir neliečiamumu.	
16. Esame Dievo paveikslas ir panašumas – Ką reiškia, jog esam sukurti „pagal Dievo paveikslą ir panašumą“? – Ar šiais laikais įmanoma meilė, kuri niekada nesibaigia? – Ar gali mylėti negerbdamas? – Ar skaistumas tik šventiesiems? – Kodėl sakoma, jog šeima – gyvybės lopšys, Tautos, Bažnyčios ir valstybės pagrindas? – Ką reiškia susilaukti vaikų pagal Dievo valią?		5-6	Balandis	Esė, laiškas	Grupinis darbas	

PASIEKIMAI						
Slenkstinis lygis	Patenkinamas lygis	Pagrindinis lygis			Aukštesnysis lygis	
E2.2. Kelia klausimus apie žmogaus lytiškumą.	E2.2. Paaiškina žmogaus lytiškumo sampratą pagal Katalikų Bažnyčios mokymą.	E2.3. Analizuoja žmogaus lytiškumo sampratą Katalikų Bažnyčios mokymo perspektyvoje.			E2.4. Kitiškai ir argumentuotai vertina įvairias žmogaus lytiškumo sampratas Katalikų Bažnyčios mokymo perspektyvoje.	
17. Dievas myli linksną davėją – Kas yra socialiai atsakinga krikščionių veikla? – Kaip teisingai naudotis socialine žiniasklaida? – Kas Dievo – Dievui, kas ciesaia – ciesaiai. – Ar krikščioniška sakyti: nori taikos – ruoškis karui? – Kodėl krikščionys gina laisvę ir žmonių teises? – Ar krikščionys turi papildomus plaučius ir vandenynus?		5-6	Gegužė	Projektinė veikla	Pamokos netradicinėje erdvėje	
PASIEKIMAI						
Slenkstinis lygis	Patenkinamas lygis	Pagrindinis lygis			Aukštesnysis lygis	
E4.1. Atpažįsta Katalikų Bažnyčios socialinio mokymo pavyzdžius.	E4.2. Pateikia Katalikų Bažnyčios socialinio mokymo įgyvendinimo pavyzdžių.	E4.3. Aptaria visuomenėje kylančias problemas Katalikų Bažnyčios socialinio mokymo perspektyvoje.			E4.4. Kitiškai vertina socialines problemas Katalikų Bažnyčios socialinio mokymo perspektyvoje.	
18. Gerovė ir teisingumas visiems – Kodėl verta kurti ateitį, kurioje būtų priimamas kiekvienas? – Ar reikia dirbti nemokamai? – Kam esu tinkamiausia(s), kur ir kieno esu kviečiama(s)? – Kodėl pirkti brangius batus yra ekonomiškiau? Ar Bažnyčioje yra pasisekęs globalizacijos modelis?		3-4	Birželis	Pranešimas	Susitikimas su įvairių organizacijų atstovais	
PASIEKIMAI						
Slenkstinis lygis	Patenkinamas lygis	Pagrindinis lygis			Aukštesnysis lygis	
E3.1. Atpažįsta asmens atsakomybių ribas globaliame pasaulyje.	E3.2. Aptaria asmens atsakomybių ribas globaliame pasaulyje.	E3.3. Pagrindžia asmens atsakomybių ribas globaliame pasaulyje, demonstruoja atsakingą elgesį ir gyvenimo būdą.			E3.4. Svarsto asmens atsakomybių ribas globaliame pasaulyje ekologinio dvasingumo perspektyvoje.	
19. Tikėjimas – brangus perlas – Mano tikėjimo kelionė. – Apibendrinamoji pamoka „Tvirti tikėjimu“		1-2	Birželis	Pokalbis	Išvyka į Šiaulių šv. apaštalo Petro ir Pauliaus katedrą	
Rezervinis laikas		1-2		Apklausa		
VISO:		50-70 val.				

ILGALAIKIS PLANAS III GIMNAZIJOS KLASEI

Pateiktame ilgalaikio plano pavyzdyje pateikiamas Bendruosiuose ugdymo planuose dalykui numatyto valandų skaičiaus paskirstymas:

- stulpelyje *Mokymo(si) turinio sritis, tema* yra pateikiamos Katalikų tikybos bendrosios programos (toliau – BP) mokymosi turinio sritis ir tema, kurią mokytojas gali pasipildyti/pasikeisti savo nuožiūra;
- stulpelyje *Val. sk.* 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.

Bendra informacija:

Mokslo metai _____

Pamokų skaičius: 1 pamoka per savaitę, iš viso 36 pamokos

Vertinimas:

EIL.	MOKYMO SI TURINIO SRITIS, TEMA	Val.sk.
1.	Ko mokysimės šiais metais? Supažindinimas su katalikų tikybos programa, III gimnazijos klasės mokymosi turiniu, pasiekimų vertinimo ir įsivertinimo kriterijais.	1
2.	35.1. Šventojo Rašto pažinimas. 35.1.1. Biblijos svarba ir reikšmė.	6
3.	35.2. Tikėjimo turinio pažinimas. 35.2.1. Susitikti ir pažinti Jėzų: „radome Mesiją“. 35.2.2. Pažinti Dievą savo gyvenime. 35.2.3. Katalikybė ir pasaulio religijos.	7
4.	35.3. Bažnyčia ir liturgija. 35.3.1. Aš esu Bažnyčioje.	6
5.	35.4. Asmens tobulėjimas ir dvasinis gyvenimas. 35.4.1. Proto ir širdies malda. 35.4.2. Pašaukti ir išrinkti Viešpaties garbei.	7
6.	35.5. Asmuo ir moralė. 35.5.1. Gyvybės neliečiamumas – rinkis gyvenimą. 35.5.2. Dievas myli linksmą davėją.	7
7.	Ko išmokau per šiuos metus? Refleksija ir įsivertinimas	1

2.3. Trumpalaikio planavimo pavyzdžiai:

2.2.1 E1 Analizuoja moralinius ir etinius sprendimus susijusius su žmogaus gyvybės verte ir neliečiamumu.

TEMA: E1 Gyvybės neliečiamumas – rinkis gyvenimą (2-3 pam.)

Ar gali būti mažesnis arba didesnis blogis? (Pagrindiniai bioetikos principai: slidus šlaitas, mažesnis blogis, dvigubos pasekmės principas ir pan.)

Ar tikrai Dievas kada nors atsuko nugarą žmogui? (Enciklika „Evangelium vitae“ apie žmogaus gyvybės vertę bei neliečiamumą.)

Ar meilė sau turi ribas? (Būtinoji gintis, savižudybė, pagarba sveikatai, moraliniai ir etiniai apsisprendimai.)

Rekomenduojamos veiklos	Kompetencijų ugdymas
„Minčių lietus”: mokiniai ant lipnių lapelių užrašo po vieną jų aplinkoje kylančią moralinę ar etinę dilemą, susijusią su žmogaus gyvybe. Lapelius su atsakymais suključiuoja lentoje. Aptaria šiandieninėje visuomenėje kylančias dilemas. Darbas grupėse: kiekviena grupė pasirenka po vieną kylančią dilemą ir ją išanalizuoja „Metaplano“ metodu bei sukuria plakatą. Plakato kūrimo principai  ■ Laukas turi būti padalintas į keletą dalių. Darbai pristatomi. Darbas grupėse su Katalikų Bažnyčios dokumentais: perskaityti pasirinkto dokumento dalį ir surašyti pagrindinius Katalikų Bažnyčios mokymo apie gyvybę principus bei siūlomus sprendimus, susijusius su gyvybės saugojimu. Palyginti kiekvienos grupės darbus, atrandant bendrą Katalikų Bažnyčios mokymo „vardiklį”. Siūlomi tekstai: KBK 2258-2283; PASTORACINĖ KONSTITUCIJA APIE BAŽNYČIĄ ŠIUOLAIKINIAME PASAULYJE <i>GAUDIUM ET SPES</i>, 51. Popiežius Jonas Paulius II, Enciklika „<i>EVANGELIUM VITAE</i>“ III skyrius ar kt. Kartojimas: Bioetikos samprata, kuo bioetika skiriasi nuo biologijos? Mokiniai, remdamiesi pateiktimis ir kitais šaltiniais (pvz.: http://bioetika.lt/bioetikos-teorija/bioetikos-principai/) paaiškina pagrindinius bioetikos principus.	Pilietinė kompetencija - identifikuoja ir analizuoja visuomenėje kylančias moralines ir etines problemas, susijusias su žmogaus gyvybe, prisideda prie jų sprendimo. Žmogaus ir piliečio teisę į gyvybę vertina ir suvokia kaip neįkainojamą pilietinės visuomenės vertybę. Komunikavimo kompetencija - analizuoja, interpretuoja ir kritiškai vertina pranešimo patikimumą remdamasis įvairiais šaltiniais. Kūrybiškumo kompetencija - savarankiškai kelia klausimus, kurie padeda kritiškai analizuoti kompleksines problemas. Argumentuotai pasirenka informacijos rinkimo ir taikymo strategijas, numato alternatyvas, įvertina rizikas. SESG kompetencija - išklauso kitokias nuomones ir moka išreikšti kitokios nuomonės supratimą. Siekiant sprendimų, kuriuose naudą gauna visi, naudojasi derybų įgūdžiais. Efektyviai vadovauja darbui grupėje. Analizuoja asmeninius, visuomenės sprendimus, pateikia etinius ir moralinius argumentus. Pažinimo kompetencija - atpažįsta pagrįstą dalyko teiginį nuo nepagrįsto. Nurodo esminę pagrindimo idėją. Grindžia savo nuomonę įrodymais. Renkasi iš keleto galimų problemos sprendimo būdų. Pastebi prieštaravimus požiūriuose į gyvybės vertę. Skaitmeninė kompetencija - kritiškai vertina skaitmeninį turinį ir jo šaltinių patikimumą. Pritaiko skaitmeninio turinio valdymą patogiai ir tinkamiausiai paieškai ir saugojimui, pasirenka struktūruotą aplinką skaitmeniniam turiniui tvarkyti.

2.2.2 B4 Lygina įvairias religijas, kultūras, pagrindžia tarpreliginio, tarpkultūrinio dialogo svarbą remdamasis savo religine ir/ar kultūrine patirtimi.

TEMA: B4 Katalikybė ir pasaulio religijos (4-6 pam.)

Kuo jie tiki? (Skirtingų religijų: judaizmo, islamo, budizmo, hinduizmo, šintoizmo, ir kt. ištakos, įkūrėjai, formavimasis, pagrindiniai tikėjimo teiginiai)

Kaip jie švenčia? (Skirtingų religijų judaizmo, islamo, budizmo, hinduizmo, šintoizmo, konfucionizmo ir kt. maldos būdai, kultas, šventės, apeigos, šventosios vietos)

Kaip jie gyvena? (Skirtingų religijų judaizmo, islamo, budizmo, hinduizmo, šintoizmo, ir kt. moralinės normos, gyvenimo būdas, vertybės)

„O kuo jūs mane laikote?“ Mk 8,29 (Kultūra, kultūrų susitikimas, pagarbos svarba, evangelizacija ir Kristaus įkultūrinimas)

Rekomenduojamos veiklos	Kompetencijų ugdymas
Metodas. Projektinė veikla. Mokiniai rengia projektus/plakatus/minčių žemėlapius apie skirtingas pasaulio religijas: -Kuo jie tiki? -Kaip jie švenčia? -Kaip jie gyvena? Metodas. Argumentai UŽ ir PRIEŠ Mokiniai išsirenka/ suformuluoja probleminį klausimą. Pvz. Krikščioniško tapatumo krizė neatsiejama nuo gilios tikėjimo krizės Mokiniai suformuluoja po 3-5 argumentus UŽ ir PRIEŠ ir pateikia išvadą.	Pažinimo kompetencija – Apibūdina skirtingų religijų ištakos, įkūrėjus, pagrindinius tikėjimo teiginius, maldos būdus, šventes, gyvenimo būdą ir kt. Komunikavimo kompetencija – Analizuoja, interpretuoja ir kritiškai vertina pranešimo patikimumą remdamasis įvairiais šaltiniais Kultūrinė kompetencija – formuoja dialogišką santykį su Lietuvos, Europos ir pasaulio kultūros objektais, reiškiniams, religijomis jas lygindamas ir siedamas su platesniais kontekstais. Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos kompetencija – analizuoja kaip skirtingų visuomenių, kultūrų ir religijų normos daro įtaką jų narių sprendimams ir elgesiui. Skaitmeninė kompetencija – siūlo naujų idėjų ir tobulesnių bendravimo ir bendradarbiavimo procesų naudojant skaitmenines technologijas. Kuria pranešimus naudodami įvairius internetinius šaltinius ir programas

3. Skaitmeninės mokymo priemonės, skirtos BP įgyvendinti

Nuorodos paskutinį kartą žiūrėtos 2025-09-26

Eil. Nr.	Pavadinimas	Anotacija	Nuoroda
1.	Šventasis Raštas	Pagrindinis katalikų tikybos pamokų šaltinis. Jame originalūs bibliniai tekstai. Mokytojams siūloma naudotis originaliais teksta, taikant įvairias skaitymo strategijas. Šventojo Rašto tekstai padeda ugdyti visas kompetencijas, taip pat gali būti išeities tašku planuojant integruotas pamokas.	www.biblija.lt
2.	Katalikų bažnyčios katekizmas (KBK)	Katalikų Bažnyčios katekizmas (KBK) - katalikų mokymas apie tikėjimą ir moralę.	https://katekizmas.lt/

Eil. Nr.	Pavadinimas	Anotacija	Nuoroda
3.	Naujasis testamentas	Naujasis testamentas gestų kalba. Evangelijos, apaštalų darbai, žodynas.	Naujasis Testamentas gestų kalba (emokykla.lt)
4.	manoBiblija.lt	Portale pateikiami pagrindiniai lietuviški Šv. Rašto vertimai. Be to, rasite Žinyną, kuriame iš įvairių šaltinių surinkta ir sukomplektuota daugiau nei 1200 informacinių tekstų ir iliustracijų, atskleidžiančių Biblinių laikų visuomenės, kultūros, buities detales, paaiškinančių to meto papročius, supažindinančių su Biblijos veikėjais ir istoriniais įvykiais. Tris Biblijos vertimus galėsite skaityti ir palyginti susikūrę nemokamą paskyrą, o visa papildoma medžiaga galėsite naudotis įsigijus prenumeratą.	manobiblija.lt
5.	Biblijos projektas	Animuoti vaizdo įrašai apie Bibliją. Biblijos projekte daug geros medžiagos ir trumpi bei gražūs filmukai gali būti puiki pokalbio su mokiniais pradžia.	https://youtube.com/playlist...
6.	Interaktyvūs medijos mokymosi blokai	Čia daug dorinio ugdymo (tikybos) mokytojų paruoštų interaktyvių užduočių. Dalis užduočių paruoštos pagal atnaujinamas BUP. Programa suteikia galimybes pačiam mokytojui paruošti diagnostines užduotis ar interaktyvias mokymosi priemones.	LearningApps - interaktyvūs multimedijos mokymosi blokai
7.	Benedikto XVI tekstai	Popiežiaus Benedikto XVI pasakyti ar parašyti tekstai.	Bernardinai.lt Benedikto XVI tekstai
8.	Mano tikėjimo istorija	Teksto ir vaizdo įrašai, kuriuose žinomi žmonės pasakoja apie savo tikėjimą ir kelionę su Dievu.	Bernardinai.lt Mano tikėjimo istorija
9.	Dorinis ugdymas	„Dorinis ugdymas“ – tai skaitmeninė mokymosi priemonė, kurios skirtingi mokymosi metodai ir skirtingi mokytojų bei mokinių vaidmenys sudomins, motyvuos siekti užsibrėžtų tikslų ir leis save įsivertinti. Mokymosi priemonę sudaro: 7 tematikos, 40 tikybos ir etikos integruotų pamokų, suteikiančių galimybę saugiai tyrinėti, nepatirti moralinio spaudimo, kurti vertybines nuostatas bei ugdyti estetinį skonį.	Dorinis ugdymas - Titulinis (ugdome.lt)
10.	Projektas „Kad vaikai dori užaugtų“	Projektą „Kad vaikai dori užaugtų“ sudaro: radijo laidos vaikams „Vakaro žvaigždelė“; žurnalas vaikams „Vakaro žvaigždelė“; interneto svetainė www.zvaigzdele.lt ; televizijos laida vaikams „Žvaigždelė“ (transliuota 2011 m.)	www.zvaigzdele.lt

Eil. Nr.	Pavadinimas	Anotacija	Nuoroda
11.	„Wordwall“	Ši populiari mokymo(si) platforma „ Wordwall “ išversta į 38 kalbas. „Wordwall“ – tai įvairių skaitmeninių priemonių platforma, skirta mokytojui parengti interaktyvias užduotis. VŠĮ „Švietimo tinklas“ kartu su platformos „Wordwall“ kūrėjais „Visual Education Ltd“ atliko „Wordwall“ lokalizavimo darbus. Dabar veikia lietuviška „Wordwall“ versija.	Wordwall Greitesniu būdu kurkite geresnes pamokas
12.	„MORALSTEAM“	Žaidėjai, sprenddami moralines dilemas, kurios pritaikomos kasdien, susipažįsta su įvairiomis STEAM temomis bei kaupia taškus – vertybes, kurios aprašytos Dorybių enciklopedijoje.	Moralsteam (gyvojiplaneta.lt)
13.	eLKlasė	eLKlasė - tai intuityvi ir inovatyvi mokymo(si) valdymo platforma, skirta tiek mokytojams, tiek mokiniams. Paprasta skaitmenizuoti pamokas, tinka naudoti nuotoliniu būdu ir klasės darbui.	eLKlasė (elklase.lt)
14.	„Schoolsy“	„Schoolsy“ suteikia realias galimybes užtikrinti individualizuotą ugdymą kiekvienam vaikui – mokiniai yra įgalinti tuo pačiu metu mokytis skirtingas vieno dalyko temas ar pasirinkti skirtingus tos pačios užduoties atsiskaitymo būdus. „Schoolsy“ kursas išdėstytas nuo lengviausių (bazinių) temų iki aukštesniojo lygio temų, kas leidžia iš esmės performuoti mokinių pasiekimų vertinimo sampratą, t.y. užtikrinti individualų mokymąsi be spragų. „Schoolsy“ rasite integruotą humanitarinių ir socialinių bei gamtos mokslų kursą, grįstą fenomenais.	Schoolsy
15.	mokslobaze.lt	Mokymo priemonė „mokslobaze.lt“ – tai virtuali mokymosi aplinka, skirta mokantiems ir besimokantiems.	mokslobaze.lt (emokykla.lt)

Naudingos nuorodos:

1. Oficiali Katalikų Bažnyčios Lietuvoje svetainė. Svetainėje – visas Katalikų Bažnyčios Lietuvoje gyvenimas. Informacija aktuali ir naujausia: žinios iš vyskupijų, Visuotinės bažnyčios. Pagrindiniame puslapyje – artimiausi Bažnyčios įvykiai ir kt. Čia rasite maldas, giesmes, Bažnyčios dokumentus ir nuorodas į kitas svetaines. <https://www.katalikai.lt/>
2. Lietuviška Vatikano naujienų svetainė. Svetainėje aktualiausios Vatikano žinios lietuvių kalba. Čia rasite Popiežiaus mėnesio intencijų video įrašus, Popiežiaus katechezų ištraukas ir kt. <https://www.vaticannews.va/lt.html>
3. Elektorinių išteklių sistema prie oficialios Katalikų Bažnyčios Lietuvoje svetainės KATALIKAI.LT. Pradinė projekto versija skirta aprašyti ir sukataloguoti pagrindinius Katalikų Bažnyčios dokumentus, išverstus į lietuvių kalbą. Daugumą šių vertimų parengė ir paskelbė „Bažnyčios žinios“, kai kurie jų jau buvo prieinami KATALIKAI.LT dokumentų šakoje

- EIS.katalikai.lt pradinės versijos uždavinys — ilgainiui surinkti visus svarbesnius Katalikų Bažnyčios Magisteriumo tekstus, parengtus lietuvių kalba, palengvinti jų paiešką ir naudojimąsi jais. <https://eis.katalikai.lt/>
4. Popiežius Jonas Paulius II, enciklika „Tikėjimas ir protas“ (lot. Fides et ratio) Bažnyčios dokumentas apie tikėjimo ir proto santykį padės mokytojui ruošiantis pamokoms. Mokiniai nuolat sprendžia tikėjimo ir racionalaus mąstymo dilemą, todėl svarus šv. Popiežiaus Jono Pauliaus II enciklikos žodis padės mokytojui kartu su mokiniais šią dilemą išspręsti. https://eis.katalikai.lt/vb/popieziai/jonas_paulius_ii/enciklikos/fides-et-ratio
 5. Šiaulių vyskupijos Katechetikos centro svetainė. Šiaulių vyskupijos Katechetiko centro puslapis su naudingomis nuorodomis, metodine medžiaga bei pamokomis. <https://www.svkc.lt/religinis-ugd/metodine-m/>
 6. Vilniaus arkivyskupijos Katechetikos centro svetainė. Vilniaus arkivyskupijos Katechetikos centro puslapis mokytojams ir katechetams su naudingomis nuorodomis ir metodine medžiaga bei pamokomis. [Katechetikos Centras \(katechetika.lt\)](http://KatechetikosCentras.katechetika.lt)
 7. Medijų evangelizacijos projektas „Krikščioniški filmai“. Projekto sukaupta medžiaga sudėliota pagal kelis kriterijus: temas, žanrus, amžių ir kitą. Mokytojams siūlome metodinę medžiagą pagal amžių (vaikams). Šiame kataloge rasite Biblines pamokėles vaikams, kurios gali tapti puikia priemone vizualizuojant biblinius pasakojimus. ["Vaikiški" įrašai - Krikščioniški filmai \(kristoteka.lt\)](http://Vaikiški.jrašai-KrikščioniškiFilmai.kristoteka.lt)
 8. Metodinė medžiaga „Krikščionybė ir kultūra“ dorinio ugdymo mokytojams. [Metodinė medžiaga „Krikščionybė ir kultūra“ dorinio ugdymo mokytojams | Švietimo portalas | mokykla](http://MetodinėMedžiaga.KrikščionybėirKultūra.doriniougdymomokytojams.Švietimoportalas.mokykla)
 9. Metodinė medžiaga „Bažnyčia ir civilizacija“ dorinio ugdymo mokytojams [Metodinė medžiaga „Bažnyčia ir civilizacija“ dorinio ugdymo mokytojams | Švietimo portalas | Emokykla](http://MetodinėMedžiaga.Bažnyčiaircivilizacija.doriniougdymomokytojams.Švietimoportalas.Emokykla)
 10. Interneto dienraštis „Bernardinai.lt“. Interneto dienraštis „Bernardinai.lt“, kurio misija – kurti krikščionišką pasaulėžiūrą atskleidžiantį, aktualų, viltingą ir išliekantį turinį. Dienraštyje galima rasti medžiagos įvairaus turinio pamokoms: straipsniai, video įrašai, audio įrašai, nuotraukų galerijos. <https://www.bernardinai.lt/>
 11. Michel Remery „Tvityryje su Dievu“ 2019, „Spaudos lanko“ leidykla. Knyga „Tvityryje su Dievu“ yra skirta mokytojams, mokiniams ir visiems, kurie nori atnaujinti tikėjimo žinias arba kalbėti apie tikėjimą su kitais. Knyga parengta remiantis naujausiomis tikėjimo įžvalgomis ir priimtinais būdais darbui su jaunimu. Šioje knygoje rasite daugiau nei 200 klausimų, kuriuos kelia jauni žmonės apie Dievą, tikėjimą, moralę, į visus juos duodami atsakymai trumpomis tviterio žinutėmis ir pateikiami paaiškinimai remiantis Katalikų Bažnyčios Katekizmu bei Šventuoju Raštu. Taip pat galima pasinaudoti www.tweetingwithgod.lt interneto tinklalapiu bei #TwGod mobiliąja programėle telefone. Žinant, jog atnaujinamos Katalikų tikybos Bendrosios programos ir vadovėlių parengta nebus ilgą laiką, tai puiki galimybė šiuolaikiškai pristatyti tikėjimo dalykus ir remtis šia knyga dirbant su skirtingo amžiaus ar skirtingomis klasėmis, turinčiais nevienodą tikėjimo patirtį mokiniais. www.tweetingwithgod.lt
 12. Metodinė medžiaga „Krikščionybė ir kultūra“ dorinio ugdymo mokytojams. [Metodinė medžiaga „Krikščionybė ir kultūra“ dorinio ugdymo mokytojams | Švietimo portalas | Emokykla](http://MetodinėMedžiaga.KrikščionybėirKultūra.doriniougdymomokytojams.Švietimoportalas.Emokykla)
 13. Metodinė medžiaga „Bažnyčia ir civilizacija“ dorinio ugdymo mokytojams [Metodinė medžiaga „Bažnyčia ir civilizacija“ dorinio ugdymo mokytojams | Švietimo portalas | Emokykla](http://MetodinėMedžiaga.Bažnyčiaircivilizacija.doriniougdymomokytojams.Švietimoportalas.Emokykla)
 14. EdPuzzle – vaizdo įrašai su užduotimis. Svetainė ir programėlė, kuriantiems vaizdo pamokas ar norintiems, bet kurį vaizdo įrašą (pvz. iš svetainės „YouTube“ ar kt.) papildyti interaktyviais

- klausimais bei kita mokomąja medžiaga. Galima stebėti mokinių atliekamą užduotį, rezultatus, atsakymus į klausimus, žiūrėjimo trukmę ir pan. Šioje svetainėje gausu tikybos mokytojų paruoštų vaizdo pamokų. <https://edpuzzle.com/>
15. Skaitmeninė mokymo(si) aplinka „Eduka klasė“. Skaitmeninė mokymo(si) aplinka „Eduka klasė“ skirta šiuolaikiniam mokymui(si) ir individualiai mokinio pažangai, tinka įprastam ir nuotoliniam mokymui(si). Platformoje rasite vadovėlį 7 klasei "Susitikimai" ir vadovėlį 9 klasei "Esu šaukiamas...". <https://www.eduka.lt/>
 16. Geroji patirtis. Tai VŠĮ Caritas leidyklos „Artuma“ Medijų evangelizacijos projekto ir Kauno arkivyskupijos katechetikos centro bendras projektas, kuris palengvina mokytojų dalinimąsi metodine medžiaga ir reikalingos medžiagos suradimą. Gerojipatirtis.lt – [Tikybos pamokų ir katechezijų mokymo priemonės](http://Tikybos.pamokų.ir)
 17. Interaktyvūs medijos mokymosi blokai. Čia daug dorinio ugdymo (tikybos) mokytojų paruoštų interaktyvių užduočių. Dalis užduočių paruoštos pagal atnaujinamas BUP. Programa suteikia galimybes pačiam mokytojui paruošti diagnostines užduotis ar interaktyvias mokymosi priemones. [LearningApps](http://LearningApps.com) - [interaktyvūs multimedijos mokymosi blokai](http://interaktyvūs.multimedijos.mokymosi.blokai)
 18. Šventadienio mintys. LRT Mediatekoje sukauptos visos Šventadienio minčių laidos. <https://www.lrt.lt/mediateka/video/sventadienio-mintys>
 19. Bažnytinio paveldo muziejaus svetainė. Bažnytinio paveldo muziejaus svetainėje kataloge „Edukacija“ įkelta įvairių edukacinių filmų apie bažnytinį meną, paskaitų įrašų, edukacinių žaidimų, interaktyvių projektų ir kt. <http://bpmuziejus.lt/>

4. Literatūros ir šaltinių sąrašas

1. Šventasis Raštas. Lietuvos vyskupų konferencija. 2017.
2. YOUCAT. Jaunimo katekizmas. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai. 2013.
3. YOUCAT. Tikėjimo kursas: Būti krikščionimi. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai. 2019.
4. Ivereigh A. Bružaitė T. Malinauskas Vygantas. Katalikų balsas. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai. 2013.
5. Katalikų Bažnyčios dokumentai
6. Katalikų Bažnyčios katekizmas
7. Remery M. Tvityryje su Dievu. Telšiai: Spaudos lankas. 2019.
8. Sadauskas V. SJ. Didieji klausimai jaunimui. Vilnius: VšĮ Jėzuitų ekonomo tarnyba, 2015.

A pasiekimų sritis

1. Beitzel B. J. Biblica. Biblijos atlasas. Vilnius: Žara. 2014.
2. Biblijos žinynas Vilnius: Alma Littera. 2001 m.
3. Didysis Biblijos atlasas. Vilnius: Lektūra. 1999.
4. Pereda H.J. Biblijos panorama. Dievo tautos Išganymo istorija. Panevėžys: Kopa. 2015.

B pasiekimų sritis

1. Dupuis J. SJ O jūs kuo mane laikote? Kristologijos įvadas. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai. 2004.
2. Francis S. Collins F. S. Dievo kalba. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai. 2008.
3. Lewis C.S. Tiesiog krikščionybė. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai. 2014.
4. Pereda H.J. 2000 krikščionybės metų. Bažnyčios istorijos panorama. Panevėžys: Kopa. 2016.

C pasiekimų sritis

1. Benediktas XVI / Joseph Ratzinger. Liturgijos dvasia. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai. 2012.
2. Woods T.E. Kaip Katalikų Bažnyčia sukūrė civilizaciją. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai. 2016.

D pasiekimų sritis

1. Lazzarin P. Šventųjų knyga. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai. 2011.
2. Popiežiškosios naujosios evangelizacijos taryba. Gailestingieji šventieji. Vilnius: „Magnificat leidiniai“, 2016

E pasiekimų sritis

1. Daniel-Ange Tavo kūnas sukurtas gyvenimui. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai. 2007.
2. Harris J. Atsisveikinimo bučiny pasimatymui. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai. 2014.
3. Narbekovas A. Bioetika. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas. 2004.
4. Narbekovas A. Obelenienė B. Pukelis K. Lytiškumo ugdymo etika. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas. 2008.
5. Narbekovas A. ir kt. Medicina, etika ir teisė apie žmogų iki gimimo. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas. 2012 m.
6. Spitzer R. SJ. Dešimt visuotinių principų: trumpa gyvybės klausimų filosofija. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai, 2014.
7. *Šventasis tėvas Pranciškus Enciklika LAUDATO SI apie rūpinimąsi bendraisiais namais.* Kaunas: VŠĮ Katalikų interneto tarnyba. 2015.
8. West Ch. Kūno teologija pradedantiesiems. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai. 2010.
9. Popiežius Jonas Paulius II enciklika „Evangelium vitae“
https://eis.katalikai.lt/vb/popieziai/jonas_paulius_ii/enciklikos/evangelium-vitae
10. DOCAT. Ką daryti. Bažnyčios socialinis mokymas. Vilnius. Katalikų pasaulio leidiniai. 2017.
11. Jonas Paulius II, Apaštalinė Adhortacija „*Familiaris consortio*“
https://eis.katalikai.lt/vb/popieziai/jonas_paulius_ii/ap-paragininimai/1981-11-22_familiaris-consortio
12. Šventasis Tėvas Pranciškus, Posinodinis apaštališkasis paraginimas „*Amoris laetitiae*“
https://eis.katalikai.lt/vb/popieziai/pranciskus/ap-paragininimai/2016-03-19_amoris-laetitiae

5. Užduočių ar mokinių darbų, iliustruojančių pasiekimų lygius, pavyzdžiai

TEMA Bibliniai įvaizdžiai ir motyvai

- A3.1. Atpažįsta biblinius simbolius, vardus ir reiškinius.
- A3.2. Išskiria biblinius simbolius, vardus ir reiškinius.
- A3.3 Tyrinėja biblinius reiškinius, vardus, simbolius analizuodami literatūros ir meno kūrinius.
- A3.4. Kitiškai vertina biblinius simbolius, vardus ir reiškinius.

UŽDUOTIS. Perskaitykite J. Aisčio eilėraštį „Antai tenai“, išanalizuokite dailininkų paveikslus teisingai įvardinkite ir paaiškinkite biblinius simbolius, vardus ir reiškinius.

ANTAI TENAI

ANTAI tenai ant vakaro raudono
Vaidenasi man Kristus dyvinai:
Tos rankos, kojos, tas atvertas šonas,
Tie erškėčiuoti smilkiniai,

Ir klausia, rods: - Ar tu mane pažįsti?
Ar žinomas tau kelias ir tiesa? -
Tu mano Viešpats, Jėzus Kristus,
Ir akina mane Tavo akių šviesa.

Tikiu, o Viešpatie, padėk man,
Padėki netikėjime manam!
Tau yra žinomas mano krūtinės rėksmas,
Tau yra žinomas vienam!

Mane čionai nusnigo ir nulijo,
Ir nuvargau pasaulį ir giesmėj...
Norėjau pamatyt Tave, Mesiją,
Bet gal tepamatysiu tik teisme.

Kad dar ateitumei mus čia apšviesti,
Kad dar ateitumei paguosti mus
Į šį prakeiktą, į šį klaikų miestą,
Į šituos šlykščius nuodėmės namus...

Kodėl gi mus, o Viešpatie, apleidai?
Kodėl gi Tu mūs vėl neatlankai?
Mes pasiilgom Tavo lėto veido,
Mes - prakeikti Iėvos vaikai ...

Ateiki, atlankyk pirma, nei teisi!
Paklydome, surizgo mūs keliai...
Sakyk, o Viešpatie, ar Tu ateisi?
Pravirko vakaras, ir Kristus verkė taip tyliai...

Kaunas, 1932.1.24



Karavadžas. *Apaštalo Tomo netikėjimas*

Nežinomas autorius. Kristaus prisikėlimas



Vertinimo kriterijai.

Pagrindinis lygis. Atlieka užduotį, atsako į nesudėtingus klausimus, atskiria tam tikrus faktus, reiškinius, padedamas mokytojo randa tekstus Biblijoje.

Patenkinamas lygis. Pateikti atsakymai rodo, kad daugiau nei pusė atsakymų pateikti teisingai. Atsakymuose atsispindi pagrindiniai simboliai, vardai, reiškiniai, padedamas mokytojo randa tekstus Biblijoje.

Pagrindinis lygis. Atlieka užduotis pagal pateiktą informaciją. Atsako į klausimus, nustato ryšius tarp atskirų simbolių, vardų ir reiškinių, savarankiškai suranda biblinius tekstus.

Aukštesnysis lygis. Kūrybiškai atlieka užduotis, analizuoja pateiktus simbolius, vardus ir reiškinius. Sklandžiai išreiškia savo supratimą, savarankiškai atrenka informaciją, rūšiuoja ir derina ją, tinkamai vartoja sąvokas, įsitraukia į aktyvią veiklą.

TEMA. Esame Dievo paveikslas ir panašumas

E2.1. Kelia klausimus apie žmogaus lytiškumą.

E2.2. Paaiškina žmogaus lytiškumo sampratą pagal Katalikų Bažnyčios mokymą.

E2.3. Analizuoja žmogaus lytiškumo sampratą Katalikų Bažnyčios mokymo perspektyvoje.

E2.4. Kitiškai ir argumentuotai vertina įvairias žmogaus lytiškumo sampratas Katalikų Bažnyčios mokymo perspektyvoje.

UŽDUOTIS. Palyginkite skirtingas lytiškumo sampratas <http://bioetika.lt/zmogaus-asmuo-ir-lytiskumas/sirtingos-lytiskumo-sampratos/> ir pakomentuokite. Prisiminkite matytas (TV ekrane, spaudoje, internete) situacijas, kuriose vaizduojamas separatistinis ar integralistinis požiūris į žmogaus lytiškumą. Parenkite 30-50 žodžių komentarą.

Pvz.

Santykiai be įsipareigojimų – ar jie įmanomi?

Meilės džiaugsmas

Mūsų tikslas – giliausia mudviejų bendrystė

Santuokinis dvasingumas: kaip sukurti laimingą šeimą

Linus ir Rima Sidriai

6. PAMOKŲ PAVYZDŽIAI

MOKINIŲ SAUGA SOCIALINIULOSE TINKLUOSE

TEMA: DIEVAS MATO KITAIP – LAISVĖ JO AKIVAIZDOJE

Teorinė medžiaga mokytojams:

Panoptizmas – tai visuomenės kontrolės ir stebėjimo principas, kai žmonės elgiasi taip, tarsi juos visada kažkas stebėtų, net jei niekas iš tikrųjų nežiūri.

Šis principas kilo iš Jeremy Benthamo pasiūlyto panoptikono – apvalaus kalėjimo, kuriame kaliniai nemato, ar sargas juos stebi, todėl visada elgiasi taip, tarsi būtų stebimi.

1. Jeremy Benthamo panoptikonas (18 a.) – architektūrinė idėja

Pagrindinė idėja:

- Benthamas pasiūlė specialaus kalėjimo (panoptikono) modelį, kur vienas sargybinis gali stebėti visus kalinius, o kaliniai niekada nežino, ar jie stebimi šiuo metu.
- Architektūra: apskritas pastatas su bokštu centre. Iš bokšto matomas kiekvienas kalinys, o patys kaliniai nemato sargybinio – todėl visą laiką elgiasi taip, tarsi būtų stebimi.

Tikslas: skatinti savikontrolę – žmonės patys ima elgtis „teisingai“, bijodami galimos bausmės.

2. Michel Foucault panoptizmas (20 a.) – visuomenės kontrolės modelis

Pagrindinė idėja:

- Foucault perkelia panoptikono principą į visuomenę: žmonės savo noru paklūsta taisyklėms, nes jaučiasi nuolat stebimi.
- Panoptizmas – ne pastatas, o sistema, kurioje galia veikia per stebėjimą, kontrolę ir savikontrolę.

Michel Foucault (XX a. filosofas) išplėtė šią idėją:

- Jis teigė, kad panoptizmas yra ne tik kalėjimuose, bet ir visoje visuomenėje: mokyklose, ligoninėse, kariuomenėje, darbo vietose.
- Stebėjimas tampa galia – žmonės patys ima save prižiūrėti.
- Savikontrolė atsiranda ne iš baimės būti nubaustam, bet iš įpročio būti stebimam.

Santrauka lentelėje

Aspektas	Benthamas (panoptikonas)	Foucault (panoptizmas)
Prigimtis	Architektūrinis projektas	Visuomenės kontrolės principas

Stebėjimas	Fizinė priežiūra	Nuolatinis, nematomas, vidinis stebėjimas
Tikslas	Drausmė per galimą bausmę	Savidisiplina per vidinį „prižiūrėtoją“
Pritaikymas	Kalėjimai, mokyklos	Visuomenė, institucijos, socialiniai tinklai
Pamokų taikymas	Elgesio koregavimas iš baimės	Nuolatinis savęs kontrolės spaudimas

Panoptizmas socialiniuose tinkluose

Šiandien panoptizmas ypač ryškus internete ir socialiniuose tinkluose:

- Žmonės dažnai elgiasi taip, kad atrodytų gerai kitų akyse.
- Jie koreguoja savo išvaizdą, kalbą, nuomonę, kad įtiktų sekėjams ar gautų „patiktukų“.
- Jie nežino, kas ir kada juos stebi – mokytojai, draugai, būsimi darbdaviai, net algoritmai.

Ką verta prisiminti:

- Panoptizmas moko: kai jautiesi stebimas, imi keisti elgesį net be išorinės prievartos.
- Klausimas: Ar esu laisvas, jei elgiuosi taip, kaip tikisi kiti, o ne kaip iš tikrųjų noriu?
- Socialiniai tinklai dažnai veikia kaip nematomas kalėjimas, kuriame patys save prižiūrime.

Klasė: III gimnazijos klasė

Trukmė: 1–2 pamokos

Pamokos uždavinys: Mokiniai, remdamiesi krikščioniškomis vertybėmis ir susipažindami su panoptizmo koncepcija, palygins socialinio stebėjimo ir Dievo žvilgsnio prigimtį, įvertins socialinių tinklų keliamus iššūkius ir suformuluos gaires, kaip naudotis socialiniais tinklais remiantis katalikišku požiūriu. Vertinimo kriterijai: 1. Aktyvus dalyvavimas diskusijoje, atspindinti krikščioniškas vertybes 2. Nurodo nemažiau kaip 2 skirtumus tarp „žmonių stebėjimo“ (panoptizmo) ir Dievo „žvilgsnio“. 3. Pasiūlo bent vieną elgesio modelį skirtam kūrybiškas socialinių tinklų naudojimui, pagrįstam krikščioniškomis vertybėmis.	
Pamokos eiga: 1. Pristatoma šv. Augustino citatą : <i>Kartą ir visiems laikams tau duotas šis trumpas įsakymas: mylėk ir daryk, ką nori; jei tyli, tylėk iš meilės; jei kalbi, kalbėk iš meilės; jei perspėji, perspėk iš meilės; jei atleidi, atleisk iš meilės; širdies gilumoje visuomet išsaugok meilę; iš jos gali kilti tik gėris.</i> Hipotetinio scenarijaus aptarimas: „Pasidalinai TikTok vaizdo įrašų, kuris buvo skirtas juokui, bet įžeidė tavo draugą. Kaip turėtum reaguoti pagal šv. Augustino principą?“	Ugdomos kompetencijos: SESG, pažinimo, Reikalingos priemonės: • Projektorius arba lenta citatoms ir klausimams užrašyti.

Trijose grupės mokiniai sudaro sąrašą galimų pavojų: patyčios, reputacijos žala, privatumo pažeidimai (pvz., dalinimasis buvimo vieta Snapchat „Snap Map“). Kiekviena grupė gauna po citatos kortelę/ar nurodytą citatą lentoje ir aptaria bei pristato gaires kaip elgtųsi remiantis gauta citata. 1. Evangelijos pagal Matą citata (Mt 5, 16): „<i>Taip tešviečia jūsų šviesa žmonių akivaizdoje, kad jie matytų jūsų gerus darbus ir garbintų jūsų Tėvą danguje.</i>“ 2. Pristatoma šv. Jono Pauliaus II mintis iš enciklikos <i>Redemptoris Missio</i> (1990): „<i>Krikščionis yra pašauktas būti Kristaus liudytoju visur, kur jis yra.</i>“ 3. Ištrauka iš Popiežiškosios komunikacijos tarybos dokumento Visuomenės komunikavimo etika (2000) : „<i>Jėzus mokė, kad komunikavimas yra moralinis aktas: „Juk burna kalba tai, ko pertekusi širdis. Geras žmogus iš gero lobyno iškelia gera, o blogas iš blogo lobyno iškelia bloga. Todėl sakau jums: teismo dieną žmonės turės duoti apyskaitą už kiekvieną pasakytą tuščią žodį. Pagal savo žodžius busi išteisintas ir pagal savo žodžius busi pasmerktas“ (Mt 12, 24–37).</i> Mokytojas pabrėžia, kad meilė artimui reikalauja atsargumo dalinantis turiniu ir pagarbos kitų privatumui.	• Popierius ir rašikliai refleksijos užduočiai. • Šv. Raštas, Popiežiškosios komunikacijos tarybos dokumentas Visuomenės komunikavimo etika (2000), ir šv. Jono Pauliaus II enciklika <i>Redemptoris Missio</i>.
2. Panoptikas ir sąžinė: „<i>Kaip elgtumeisi, jei būtum nuolat stebimas? O jei niekas nematytų?</i>“ Pokalbis apie skaitmeninį pasaulį, kamerų, sekimo programų ir algoritmų kontrolę. Mokytojas pristato panoptizmo koncepciją (nuolatinis stebėjimas, skatinantis savikontrolę) ir susieja ją su krikščioniškuoju sąžinės ir Dievo viską matančios akies įvaizdžiu. „<i>Juk Dievas ne taip mato, kaip žmogus, – žmogus mato, kas akimis matoma, o VIEŠPATS žiūri į širdį</i>““ (1 Sam 16, 7). Klausimai diskusijai: Kaip jaučiatės, žinodami, kad jūsų veiksmai socialiniuose tinkluose gali būti matomi ne tik žmonių, bet ir Dievo?“ Kaip sąžinė ir Dievo „stebėjimas“ padeda priimti sprendimus internete? Biblijos analizė apie Dievo žvilgsnį ir palyginimas su panoptizmu : Pr 3, 8–10 Bet VIEŠPATS Dievas pašaukė žmogų ir paklausė: „Kur tu esi?“¹⁰ Jis atsiliepė: „Išgirdau tavo garsą sode ir nusigandau, nes buvau nuogas, todėl pasislėpiau). Kodėl žmogus slepiasi? Kas yra nuodėmės pasekmė – Dievo bausmė ar sąžinės priekaištas? Ar Dievas stebi, kad baustų, ar kad gelbėtų? PRIEDAS Nr.1 Apibendrinimas krikščioniška sąžinė: ne išorinė baimė, bet vidinis Dievo buvimas – „Dievas mato“ = sąmoningas pasirinkimas gyventi pagal Evangelijos vertybes.	

PAMOKOS LAPAS. <i>PRIEDAS Nr.2</i> Refleksija : Mokytojas užduoda klausimą: „Kaip socialiniuose tinkluose galime dalintis žinia, kuri atspindi krikščioniškąją meilę ir atsakomybę?“ ○ Kaip tikėjimas gali padėti atsispirti pagundai susikurti „idealią“ savo versiją internete? ○ Kaip „stebėjimo“ jausmas socialiniuose tinkluose (pvz., žinojimas, kad kažkas mato tavo Instagram Stories ar X įrašus) keičia, ką skelbi? Pavyzdžiui, ar vengi dalintis tikėjimo tema, bijodamas kritikos? Užbaik sakinį: Po šios pamokos supratau, kad tikėjimas mane kviečia.....	
Patarimai mokytojamam • Skatinti pagarbą skirtingoms mokinių nuomonėms, ypač tiems, kurie gali būti mažiau aktyvūs socialiniuose tinkluose. • Užtikrinti, kad diskusijos apie asmeninius profilius nevyktų viešai, jei mokiniai to nenori, siekiant išvengti nepatogumų. • Pabrėžti, kad krikščioniškoji etika skatina ne tik asmeninę atsakomybę, bet ir rūpestį kitais.	

PRIEDAS Nr.1

Kuo Dievo žvilgsnis skiriasi nuo panoptizmo palyginimo lentelės pavyzdys

Aspektas	Panoptizmas (Michel Foucault)	Dievo žvilgsnis
Pagrindas	Kontrolė, priežiūra	Meilė, pažinimas, rūpestis
Poveikis žmogui	Baimė, prisitaikymas, savikontrolė	Atsivėrimas, tiesa, dvasinė laisvė
Tikslas	Elgesio kontrolė	Asmens išlaisvinimas ir išganymas
Paslėptumas	Stebėtojas nematomas	Dievas visada yra, bet nori laisvo atsako
Kviečia būti „geru“	Kad išvengtum bausmės	Kad būtum pilnatvėje su Dievu ir žmonėmis

Apibendrinimas : Panoptizmas (Michel Foucault): vidinis kontrolės mechanizmas veikia, kai žmogus jaučia, kad jis gali būti stebimas.

PRIEDAS Nr.2**Skaitmeninis stebėjimas ir Dievo žvilgsnis****Užduotis: Perskaityk ir apmąstyk**

Socialiniuose tinkluose mes dažnai elgiamės taip, kad patiktume kitiems. Bet Dievas mato mūsų širdį, o ne įvaizdį. **Kuo skiriasi „sekėjų“ žvilgsnis nuo Dievo žvilgsnio?**

.....

.....

Refleksija:

Ar žinojimas, kad Dievas mato viską, padeda tau būti laisvu, ar sukelia gėdą/baimę? Kodėl?

.....

.....

Kaip pasikeistų mano elgesys internete, jei labiau atsižvelgčiau į Dievą, o ne į sekėjus?

.....

.....

Ar galiu būti tikras ir laisvas net tada, kai pasaulis vertina kitaip?

.....

.....

Ką reiškia būti savimi Dievo akivaizdoje skaitmeniniame pasaulyje?

.....

.....

4. Įsivertinimas

Pažymėk ✓:

- ☐ Supratau, kuo skiriasi Dievo ir pasaulio žvilgsniai
- ☐ Apmąsčiau savo tikėjimą skaitmeninėje erdvėje
- ☐ Išreiškiau asmeninį požiūrį apie laisvę ir Dievą

„Tobula meilė išvaro baimę.“ 1 Jn 4,18

Papildoma medžiaga, kurią galima pritaikyti pamokose. kalbant apie mokinių saugumą socialiniuose tinkluose

TEMA: Tristan Harris | Kaip socialiniai tinklai (Facebook, Google, Instagram ir kt.) ir AI keičia mus? [KRIKŠČIONYBĖ IR KULTŪRA](#)

Remiantis Tristano Harriso darbais apie technologijų poveikį žmogaus elgesiui, nagrinėjama, kaip socialiniai tinklai ir dirbtinis intelektas formuoja mūsų dėmesį, vertybes ir tarpusavio santykius.

- Kaip socialiniai tinklai veikia mūsų gebėjimą susikaupti ir priimti moralinius sprendimus?
- Ar AI gali paveikti žmogaus orumą ir laisvą valią?
- Kaip krikščioniškosios vertybės, tokios kaip saikingumas ir meilė artimui, gali padėti atsispirti technologijų manipuliacijoms?

TEMA: „Tarp šventovės ir veidrodžio: ar rūpinimasis sveikata augina dvasią, ar kūno kultą?“

Klasė: III–IV gimn. kl.

Pamokos trukmė: 1–2 pamokos

Pasiekimo sritys ir pasiekimai: [E2. Pagrindžia kūno šventumo sampratą.](#)

Uždavinys:

Remiantis LR Sveikatos įstatymo sveikatos apibrėžimu mokiniai nagrinės visuminės sveikatos sampratą ir jos sąsajas su dvasiniu augimu: paaiškins fizinės, dvasinės ir socialinės, sveikatos aspektus, dalyvaudami debatuose atskirs sveikatos puoselėjimą kaip dvasinį augimą nuo kūno kulto reiškinių, pateiks argumentus „už“ ir „prieš“, remiantis Šv. Rašto citatomis, tyrimais ir realiais pavyzdžiais.

Vertinimas:

1. Paaiškina sveikatos sampratą pagal LR Sveikatos įstatymą.
2. Pateikia bent vieną argumentą pagrįsta Šv. Rašto ir Bažnyčios dokumentų ištraukomis.
3. Pagarbiai ir argumentuotai diskutuoja, išklauso kito nuomonę. Kritikuoja ne asmenį, bet idėją.

1. Įvadas – dėmesio sužadėjimas. Mini refleksija: ant lentos klausimas – „Ar šiandien labiau rūpinamės siela ar kūnu?“

Mokiniai per Padlet arba pakeltų rankų balsavimu pažymi savo nuomonę. Mokytojas pristato pamokos pavadinimą ir uždavinį.

Pristatydamas **visuminės sveikatos** sampratą (sveikata - tai ne tik ligų ir fizinių defektų nebuvimas, bet ir fizinė, dvasinė bei socialinė žmonių gerovė, [LR įstatymas](#)), mokytojas trumpai apžvelgia sveikatos aspektus (fizinį, socialinį, dvasinį) ir parodo, kaip visi jie susiję tarpusavyje.

2. Pagrindinė veikla – DEBATAI: Mokytojas pristato pamokos uždavinį ir veiklą – debatus tema „Ar šiuolaikinis rūpinimasis sveikata padeda žmogui augti dvasiškai, ar veda į kūno kultą?“.

Pastaba. Apačioje pateikti priedai su dalinai užpildytomis lentelėmis, kaip pavyzdys apie jau įvykusius debatus. Mokiniais galima pateikti tuščias ar dalinai užpildytas lenteles priklausomai nuo mokinių patirties dalyvaujant debatuose. Laikas nurodytas apytiksliai.

1. Klasė pasiskirsto į dvi komandas: **Už** ir **Prieš**.
2. Kiekviena komanda gauna **debatų žemėlapi** (*Priedas Nr.1*) ir pildo **debatų lentelę** (*Priedas Nr.2 pavyzdys*).
3. Mokiniai 5 min pasiruošia, 10 min vyksta debatai (pakaitomis).
4. Po debatų – trumpas publikos klausimų turas (3–5 min).

Eiga:

- Kiekviena komanda paruošia **įžanginę kalbą** (2 min.) (Pavyzdys *Priedas Nr. 3*)
- Pateikia **pagrindinius argumentus kiekvienam sveikatos aspektui** (po 1 min.) (Pavyzdys *Priedas Nr. 4*)

Ugdomos kompetencijos: SESG, pažinimo

Priemonės: internetinė prieiga

Pagrindinės nuorodos

- **LR Sveikatos sistemos įstatymo 2 str.** – „Sveikata – fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė, o ne vien ligos ar negalios nebuvimas.“
- **1 Kor 6,19–20** – „Jūsų kūnas yra Šventosios Dvasios šventykla.“
- **„Gaudium et Spes“ 14** – „Žmogus, būdamas kūnas ir siela, yra viena visuma.“
- **Katalikų Bažnyčios Katekizmas 362–364** – apie žmogaus kūno ir sielos vienvienę.

Papildoma medžiaga mokytojui: medžiaga apie debatus [Handbook](#)

- Komandos užduoda viena kitai **po 2 klausimus.** (Pavyzdys *Priedas Nr. 4*)
- **Replikos ir kontrargumentai (po 1 min.** *Priedas Nr. 4*)
- **Baigiamoji kalba (1 min.)** (Pavyzdys *Priedas Nr. 3*)

Mokytojas moderuoja, skatina pagarbų toną.

Aptarimo klausimai:

- Kurių argumentų klausytis buvo įdomiausia? Kodėl?
- Ar tavo požiūris į sveikatą pasikeitė po debatų?
- Kaip galėtum pats ugdyti darną tarp kūno ir sielos?

3. Apibendrinimas

Mokytojas pabrėžia: krikščioniškoje tradicijoje rūpinimasis kūnu yra priemonė šlovinti Dievą, o ne savitikslis kultas. [1 Kor 6,19–20](#) *Ar nežinote, kad jūsų kūnas yra šventovė jūmyse gyvenančios Šventosios Dvasios, kurią gavote iš Dievo, ir kad jūs nebepriklausote patys sau?* ²⁰ *Iš tiesų esate brangiai nupirkti. Tad šlovinkite Dievą savo kūnu!*

4. Refleksija ir įsivertinimas

- Kuri visuminės sveikatos sritis man šiandien svarbiausia?
- Kaip mano kasdieniai pasirinkimai atspindi rūpestį kūnu ir siela?
- Ką supratau apie kūno kulto pavojus?
- Kur Šv. Raštas kviečia mane matyti kūną kaip dovaną, o ne stabą?
- Ką norėčiau keisti savo sveikatos įpročiuose, kad jie stiprintų ir dvasią?

Priedas Nr.1

DEBATŲ ŽEMĖLAPIS

Debatų taisyklės (trumpai)

1. Kalbame pagarbiai, be pertraukinėjimo.
2. Kiekvienas kalbėtojas turi maks. 2–3 min.
3. Argumentai turi būti paremti Šv. Raštu, tyrimais arba gyvenimiškais pavyzdžiais.
4. Galima naudoti užrašus, bet ne skaityti viską pažodžiui.

Dalyviai ir vaidmenys

Vaidmuo	Kiekis	Aprašas
---------	--------	---------

Moderatorius (-ė)	1	Prižiūri tvarką, pristato temą, suteikia žodį, skatina pagarbų bendravimą.
Komanda „UŽ“	3–4 mokiniai	Gina teiginį, kad rūpinimasis sveikata padeda žmogui augti dvasiškai.
Komanda „PRIEŠ“	3–4 mokiniai	Gina teiginį, kad rūpinimasis sveikata veda į kūno kultą.
Publika / vertintojai	Likusi klasės dalis	Klausosi, užsirašo įspūdžius, galiausiai balsuoja ir pateikia klausimus.
Mokytojas	1	Vertina pagal kriterijus, padeda su refleksija.

Debatų eiga (žingsnis po žingsnio)

Laikas	Etapas	Veikla	Pastabos / tikslai
1. 5 min	Ižanga (moderatoriaus žodis)	Moderatorius pristato temą, primena taisykles, paaiškina, kad vertinsime <i>argumentų kokybę, pagarbą, dvasinį išvalgumą</i> .	
2. 3 min	Komandos „UŽ“ ižanginė kalba	Pasinaudodami pavyzdžiu parengia ižanginę kalbą (Priedas Nr.3).	Kalbėtojas pabrėžia dvasinį sveikatos aspektą.
3. 3 min	Komandos „PRIEŠ“ ižanginė kalba	Pasinaudodami pavyzdžiu parengia ižanginę kalbą (Priedas Nr.3).	Kalbėtojas pabrėžia kūno kulto pavojus.
4. 12 min (6 + 6)	Argumentų pateikimas (2 turai)	Kiekviena komanda paeiliui pateikia po 2–3 argumentus, remdamasi lentelės aspektais (fizinis, socialinis, dvasinis.).	Kiekvienas kalbėtojas turi 2–3 min.
5. 6 min (3 + 3)	Kryžminiai klausimai	Viena komanda užduoda 2–3 klausimus kitai, oponentai atsako.	Moderatorius užtikrina, kad klausimai būtų pagarbūs.
6. 4 min (2 + 2)	Baigiamosios kalbos	Abiejų komandų atstovai perskaito savo baigiamuosius argumentus. Gali pasiremti pavyzdžiu (Priedas Nr.3).	Pabrėžiama pagrindinė mintis – dvasinė pusiausvyra.
7. 5 min	Publikos klausimai ir balsavimas	Klasės mokiniai užduoda po 1 klausimą, o po to balsuoja: „Kuri komanda buvo įtikinamesnė?“	Galima balsuoti per Padlet / rankomis.
8. 5 min	Mokytojo refleksija ir įsivertinimas	Mokytojas komentuoja debatų etiką, argumentaciją, išvalgumą. Mokiniai atsako į trumpus klausimus (Refleksijos klausimai).	Pvz.: „Ką šiandien supratau apie pusiausvyrą tarp kūno ir sielos?“

Vertinimo schema (už debatų turą)

Kriterijus	Aprašas	Maks. balai
------------	---------	-------------

Argumentų kokybė	Aiškūs, logiški, paremti faktais ir Šv. Raštu	4	
Pagarba oponentui	Nekritikuoja asmens, bet ginčijasi dėl idėjų	2	
Dvasinis įžvalgumas	Geba matyti giluminį ryšį tarp kūno ir sielos	2	
Komandinis darbas	Kalbėtojai palaiko vienas kitą, kalba nuosekliai	2	
Iš viso		10 balų	

Priedas Nr.2.

DEBATŲ LENTELĖS PAVYZDYS

„Ar šiuolaikinis rūpinimasis sveikata padeda žmogui augti dvasiškai, ar veda į kūno kultą?“

Kaip naudoti lentelę debatams Kiekvienam argumentui pateikite: (1) trumpą teiginį kiekvienam aspektui, (2) Šv. Rašto eilutę/Bažnytinio dokumento ištrauką kaip moralinį svorį, (3) vieną statistinį faktą arba tyrimą, (4) trumpą gyvenimišką pavyzdį (istoriją) — tai padidina įtikinamumą. Siūloma struktūra: 1 min — teiginio pristatymas; 2–3 min — argumentų plėtotė (citata + faktas); 1 min — gyvenimiškas pavyzdys; 30 s — išvados.		
Sveikatos aspektas	Argumentai UŽ (padeda dvasiškai augti) — Citata / Statistika / Pavyzdys	Argumentai PRIEŠ (veda į kūno kultą) — Citata / Statistika / Pavyzdys
Fizinis	UŽ: Kūno rūpinimasis gali būti tarnystė Dievui — „Kūnas — Šv. Dvasios šventykla“ (1 Kor 6,19–20), todėl sveika gyvensena gali būti padėka Dievui ir sąlyga tarnystei. Pvz., reguliarus sportas duoda energijos tarnystei šeimai/bažnyčiai. Kai dvasinis aspektas ignoruojamas, sveikata tampa vien fizinių rezultatų siekiu. „ <i>Gaudium et Spes</i> “ 14: „Žmogus, būdamas kūnas ir siela, yra vienas asmuo.“ Be dvasinės krypties rūpinimasis kūnu praranda gilesnę prasmę	PRIEŠ: Per didelis fokusas į išvaizdą ir fizinę «perfekciją» paverčia kūną dievu — Jėzaus raginimas „neuztraukite dėl kūno“ (Mt 6,25–34) primena riziką. Socialiniai tinklai skatina nepasitenkinimą kūnu; tyrimai rodo ryšį tarp ekraninio turinio ir kūno nepasitenkinimo / valgymo sutrikimų įpročių. Bible Gateway+1
Psichinis / emocinis		
Socialinis		

Dvasinis		

Priedas Nr.3.

IŽANGINĖ KALBA (pozicija UŽ)

„Šiuolaikinis rūpinimasis sveikata padeda žmogui augti dvasiškai“

Gerbiama mokytoja ir brangūs bendraklasiai,

Šiandien aptariame klausimą, labai artimą krikščioniškajam tikėjimui: **kas yra tikroji žmogaus sveikata?** LR Sveikatos sistemos įstatymas aiškiai sako: **Sveikata – fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė, o ne vien ligos nebuvimas.**

Tai praktiškai atitinka Bažnyčios mokymą, jog žmogus yra kūno, sielos ir santykių vienovė. Šv. Paulius primena: „Jūsų kūnas yra Šventosios Dvasios šventovė.“ ([1 Kor 6,19](#))

Tai reiškia, kad rūpintis sveikata yra ne tik nauda sau, bet ir **moralinė atsakomybė.**

Mes teigiame, kad šiuolaikinis rūpinimasis sveikata gali padėti dvasiniam augimui, jei jį suprantame taip, kaip kviečia įstatymas ir krikščionybė – ne vien kaip kūno formavimą, bet kaip holistinę darną.

Krikščioniškos dorybės – saikingumas, susivaldymas, pagarba sau – šiandienos sveikatingume gali būti realiai ugdomos.

Todėl mes sakome: **šiuolaikinis sąmoningas rūpinimasis sveikata yra suderinamas su dvasiniu augimu ir netgi jį skatina**

BAIGIAMOJI KALBA (pozicija UŽ)

Gerbiami debatų dalyviai, mokytojai ir klausytojai,

Šiandien svarstėme sudėtingą, bet labai aktualų klausimą: ar šiuolaikinis rūpinimasis sveikata padeda žmogui augti dvasiškai? Lietuvos Respublikos įstatymai primena, kad sveikata — tai **fizinė, psichinė, socialinė ir dvasinė gerovė**. Šis apibrėžimas nėra atsitiktinis: jis įpareigoja mus matyti žmogų kaip visumą. Ir būtent toks visuminis požiūris leidžia teigti, kad rūpinimasis sveikata gali tapti dvasinio augimo keliu.

Pirmiausia — fizinė sveikata. Apaštalas Paulius sako: „*Jūsų kūnas yra Šventosios Dvasios šventykla... Šlovinkite Dievą savo kūnu*“ (1 Kor 6,19–20). Tai reiškia, kad kūno priežiūra nėra tuštybė — ji gali būti **padėkos Dievui forma**, pagarba Jo kūrybai. Reguliarus sportas, sveika mityba ar pakankamas poilsis suteikia jėgų tarnauti šeimai, bendruomenei, Bažnyčiai. *Gaudium et Spes* primena, kad žmogus — kūno ir sielos vienybė, taigi rūpinimasis kūnu, išsiskynęs tikėjime, turi gilią dvasinę prasmę.

Antra — psichinė ir emocinė sveikata. Rūpinimasis ja nėra savimeilė; priešingai, jis atveria kelią dorybėms. Terapija, emocinis raštingumas ar savirefleksija padeda pažinti savo silpnybes ir nešti jas Dievui, ugdyti nuolankumą, kantrybę, atlaidumą. Moksliniai tyrimai rodo, kad religingumas ir dvasinė praktika dažnai siejami su geresne psichine savijauta. Taigi dvasinis gyvenimas ir psichinė sveikata ne konkuruoja, o papildo viena kitą.

Trečia — socialinė gerovė. LR sveikatos apibrėžimas teigia, kad sveikata apima ir **socialinę darną**. Žmogus pašauktas į bendrystę, o sveikas žmogus lengviau kuria santykius, gali padėti kitiems, gyventi artimo meile. Šeimos sporto renginiai, bažnyčios sveikatos iniciatyvos, savanorystė lankant sergančius — visa tai stiprina bendruomenę ir padeda atpažinti Dievą kasdienėje tarnystėje. Sveikatingumas tuomet nebėra individualizmas — jis tampa **bendrystės kūrimo priemone**.

Galiausiai — dvasinis aspektas. Kūno ir psichikos priežiūra gali būti dorybės mokykla: saiko, savitvartos, pagarbos sau, atvirumo Dievui. Dvasinė praktika — malda, sakramentai, tylos laikas — padeda išlaikyti vidinę pusiausvyrą, kuri savo ruožtu stiprina ir psichinę, ir fizinę sveikatą. Jėzus sako: „*Žmogus gyvena ne vien duona*“ (Mt 4,4). Tai primena, kad tikroji sveikata neatsiejama nuo santykio su Dievu, tačiau būtent rūpindamasis savimi žmogus tampa laisvesnis šiam santykiui.

Todėl mes sakome: **šiuolaikinis rūpinimasis sveikata gali padėti žmogui dvasiškai augti**, jei jis suprantamas taip, kaip tai nurodo Lietuvos įstatymai ir krikščioniškoji tradicija — kaip visuminė žmogaus gerovė, nukreipta į meilę Dievui ir artimui.

Sveikata nėra tikslas pati savaime. Sveikata yra priemonė gyventi taip, kaip mus kviečia Evangelija. Katalikų tradicija aiškiai moko: „Kūnas yra Šventosios Dvasios šventovė“, tad jį saugoti – tai išreikšti pagarbą pačiam Kūrėjui.

Ačiū už dėmesį.

IŽANGINĖ KALBA (pozicija PRIEŠ)

„Šiuolaikinis rūpinimasis sveikata veda į kūno kultą“

Gerbiama mokytoja, brangūs klasės draugai,

Šiandien aptariame, ar šiuolaikinis sveikos gyvensenos judėjimas padeda, ar trukdo žmogaus dvasiai. Tai svarbu tiek krikščioniškajame kontekste, tiek pagal LR sveikatos apibrėžimą, kuriame kalbama apie visapusišką gerovę: fizinę, dvasinę, socialinę.

Mes, kita komanda, teigiame, kad **šiuolaikinis rūpinimasis sveikata dažnai nukrypsta nuo šios visumos ir tampa kūno kultu.**

Kodėl?

Nors yra sveikatingumo praktikos, kurios padeda žmogui, moderni kultūra – ypač socialiniai tinklai, reklamos ir mados – dažnai iškreipia sveikatos prasmę. Žmogaus vertę pradedama matuoti pagal tai, kaip jis atrodo, o ne pagal tai, kaip jis gyvena dvasinį ar socialinėmis vertybėmis grįstą gyvenimą.

Tai prieštarauja tiek LR sveikatos apibrėžimui, tiek krikščioniškajam mokymui. Kūno kultas nukreipia dėmesį **tik į fizinę gerovę**, nepaisydamas:

- dvasios,
- santykių,
- bendruomeniškumo,
- tikėjimo,
- vidinės maldos.

Tokiame kontekste sveikata tampa ne visumos darną kuriančia jėga, bet individualizmo, konkurencijos ir perfekcionizmo projektu, kuris gali kelti nerimą, stresą, žemą savivertę – ir trukdyti dvasinei brandai

Todėl teigiame: **šiuolaikinis rūpinimasis sveikata dažnai veda į kūno kultą, nes iškelia fizinį tobulumą aukščiau už dvasinę ir socialinę gerovę.**

BAIGIAMOJI KALBA (pozicija PRIEŠ)

Gerbiami debatų dalyviai, vertintojai ir klausytojai,

Šiandien ieškojome atsakymo į klausimą, ar šiuolaikinis rūpinimasis sveikata padeda žmogui augti dvasiškai. Lietuvos Respublikos teisės aktai aiškiai nurodo, kad sveikata — tai ne tik kūno būklė, bet **fizinė, psichinė ir socialinė gerovė**. Ir būtent šiame visuminės sveikatos kontekste turime vertinti, ar dabartinės sveikatingumo praktikos iš tikrųjų veda žmogų į vidinį augimą.

Visų pirma, **fizinės gerovės siekis** šiandien dažnai tampa perdėtas. Kultūra, kuri nuolat akcentuoja išvaizdą, tobulą figūrą, treniruotes ir mitybos sistemas, neretai pamiršta kitus sveikatos aspektus. Socialiniai tinklai sustiprina spaudimą atrodyti „idealiai“, o tyrimai rodo ryšį tarp tokio turinio ir kūno nepasitenkinimo bei psichologinių sutrikimų. Tokia aplinka nekuria psichinės gerovės — vieno iš pagrindinių LR sveikatos apibrėžimo elementų. Be to, Jėzaus žodžiai „*Nesirūpinkite savo kūnu*“ primena, kad kūnas neturėtų tapti mūsų nerimo centru. Kai fizinis tobulumas ima dominuoti, žmogus tolsta nuo dvasinės ramybės, kurią siūlo Evangelija.

Antra, psichinė gerovė šiuolaikinėje sveikatogumo kultūroje dažnai suprantama kaip savęs optimizavimas, nuolatinis siekis būti „geresne versija“. Tačiau krikščioniškasis žmogaus vaizdas remiasi nuolankumu ir pasitikėjimu Dievu, o ne savimeilės skatinimu ar manipuliavimu savivoka. Kai psichinės sveikatos industrija siūlo greitus sprendimus,

kursus ir technikas „kaip tapti tobulu“, dvasinė dimensija nustumama į šalį. Tokios praktikos ne praturtina, bet siaurina žmogaus psichinę gerovę — nes ji praranda ryšį su tikroju savęs pažinimu ir Dievo artumu.

Trečia, kalbant apie socialinę gerovę, turime pripažinti, kad šiuolaikinė sveikatingumo kultūra dažnai kuria atskirtį. Brangūs sporto klubai, papildų rinkiniai — visa tai tampa statuso ženklu, o ne bendruomeniškumo skatinimu. Socialiniai tinklai dar labiau padidina skirtį tarp „idealių“ ir „neidealių“, sukurdami palyginimo ir konkurencijos kultūrą. Tokia kultūra silpnina socialinius ryšius, kurie yra esminė sveikatos ir dvasinio gyvenimo dalis.

Galiausiai, kai žmogaus dėmesys nukrypsta į kūno optimizavimą, maitinimo schemas, išvaizdą ar sporto pasiekimus, malda ir pasitikėjimas Dievu lengvai atsiduria antrame plane. Rūpinimasis sveikata — suprantamas netinkamai — gali sukurti iliuziją, kad žmogus pats save išgelbės, pats „sutvarkys“, pats taps tobulas. Tačiau dvasinis augimas ateina ne iš savęs kontrolės, o iš santykio su Dievu.

Todėl mes sakome: **šiuolaikinis rūpinimasis sveikata ne visada atitinka LR apibrėžtą visuminės sveikatos sampratą ir dažnai trukdo dvasiniam augimui, nes:**

- fizinė gerovė paverčiama kultu,
- psichinė gerovė redukuojama į savęs optimizavimą,
- socialinė gerovė griauinama palyginimų ir spaudimo kultūros.

Krikščionybė mus kviečia matyti žmogų kaip Dievo vaiką, o ne kaip projektą, kurį nuolat reikia taisyti ar tobulinti. Jei sveikata tampa tik dar vienu būdu siekti savęs išaukštinimo, perfekcionizmo ar pripažinimo, tada ji veda ne į dvasinį augimą, bet į puikybę ir savęs sureikšminimą. Ačiū už dėmesį.

Priedas Nr.4 .

Pavyzdys kokie galimi argumentai ir klausimai atskiroms komandoms.

„Šiuolaikinis rūpinimasis sveikata padeda žmogui augti dvasiškai“

ARGUMENTAI UŽ	ARGUMENTAI PRIEŠ
1. LR Sveikatos įstatymas remia visuminį požiūrį. Sveikata apibrėžiama kaip fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė . Tai reiškia, kad rūpinimasis sveikata apima <i>sielos ramybę, bendruomeniškumą ir moralinę darną</i> .	Šiuolaikinis sveikatingumas dažnai pamiršta dvasinę ir socialinę dimensijas Nors įstatymas apibrėžia visuminę sveikatą, reali kultūra dažnai akcentuoja tik išorinę formą .
2. Kūnas – Šventosios Dvasios šventovė Šv. Paulius: „Jūsų kūnas yra Šventosios Dvasios šventovė.“ (1 Kor 6,19). Rūpinimasis kūnu tampa ne savitiksliu, o pagarbos Dievui veiksmas .	2. Socialiniai tinklai kuria kūno kulto aplinką „Tobulo kūno“ normos, filtrai, „selfiai“ – visa tai gali kelti nerimą, menkavertiškumą ir vesti ne į dvasinę brandą, o <i>savęs sureikšminimą</i> .
3. Sveika gyvensena ugdo dorybes Saikingumas, savikontrolė, atsakomybė ir nuoseklumas yra dorybės, kurios tiesiogiai padeda dvasinei brandai.	3. Krikščionybė įspėja nesekti pasaulio mąstymu Šv. Paulius: „ <i>Ir neskite šiuo pasauliu, bet pasikeiskite atsinaujindami dvasia, kad galėtumėte suvokti Dievo valią, – kas gera, tinkama ir tobula.</i> “ (Rom 12,2). Kūno kultas yra būtent sekimas pasaulio vertybėmis.
4. Sveikata padeda atsiverti maldei ir vidinei tylai Šiuolaikinės praktikos – kvėpavimo pratimai, dėmesingumas, ramus judėjimas – dažnai padeda sukoncentruoti mintis ir <i>palengvina maldos gyvenimą</i> .	4. Sveikatingumas gali tapti savęs garbinimu YOUCAT (nr. 280) primena, kad žmogus neturi garbinti nieko kito, išskyrus Dievą . Kai kūnas tampa centru – tai dvasinė klaida.
5. Krikščioniškoji socialinė doktrina remia žmogaus visumos darną	5. Fizinis perfekcionizmas gali griauti dvasinę ir socialinę gerovę

„Gaudium et Spes“ sako, kad žmogus yra pašauktas į visapusišką tobulėjimą – fizinį, moralinį ir dvasinį. Todėl holistinis sveikatingumas dera su tikėjimu.	Nerimas dėl svorio, sporto prievarta, mitybos baimės – visa tai atima ramybę, mažina santykius ir <i>tiesiogiai kenkia sveikatai</i> , kuri turi būti visuminė.
--	---

KLAUSIMAI OPPONENTAMS

. Klausimai komandai PRIEŠ (Šiuos klausimus užduoda komanda, kuri teigia, kad rūpinimasis sveikata padeda dvasinei brandai.	Klausimai komandai UŽ Šiuos klausimus užduoda komanda, kuri teigia, kad rūpinimasis sveikata veda į kūno kultą
1. Ar galime ignoruoti LR įstatymo nuostatą, kad sveikata apima ir dvasinę bei socialinę gerovę?	1. Kaip atskirti, kada sveikatingumas padeda dvasiniam augimui, o kada žmogus tiesiog siekia tobulo kūno?
2. Kaip kūno kultas gali įsivyrėti, jei žmogus ugdo krikščioniškas dorybes – sąžinę, savitvarką, atsakomybę?	2. Kaip paaiškintumėte faktą, kad jauni žmonės dėl „sveikos gyvensenos“ patiria didesnę nerimą ir savęs lyginimą socialiniuose tinkluose?
3. Ar ne keista manyti, kad žmogus garbina kūną, jei jis suvokia kūną kaip Šventosios Dvasios šventovę?	3. Ar šiuolaikinis „fitneso“ pasaulis tikrai skatina dvasinę ramybę, ar labiau konkurenciją?
4. Ar šiandien atsakingas rūpinimasis psichikos sveikata nėra dvasinės brandos dalis?	4. Ar galima sakyti, kad žmogus rūpinasi savo dvasia, jei 80 % jo pastangų skiriama kūno išvaizdai?

PAVYZDŽIAI IŠ GYVENIMO IR BAŽNYČIOS DOKUMENTŲ

A. Iš Bažnyčios dokumentų

1. „Gaudium et Spes“ (Vatikano II Susirinkimas)

Dokumente teigiama, kad žmogus yra „kūno ir dvasios vienybė“ ir turi būti ugdomas **visapusiškai**. Tai reiškia, kad sveikata yra ne tik kūnas, bet ir siela bei santykiai.

2. YOUCAT (Katalikų jaunimo katekizmas)

YOUCAT nr. 341:

„Žmogus turi rūpintis savo kūnu, nes jis yra Dievo dovana.“ YOUCAT nr. 280: „Pirmasis įsakymas saugo, kad nepadarytume stabu nieko, kas nėra Dievas.“ Tai leidžia matyti ribą tarp sveiko rūpesčio ir kūno kulto.

3. Popiežiaus Pranciškaus mintys

Pranciškus dažnai kalba apie „integralią ekologiją“ – žmogaus, kūno, sielos, santykių ir aplinkos darną. Tai atitinka LR įstatymo principą: sveikata = visuma.

B. Pavyzdžiai iš realaus gyvenimo

1. Asmuo, kuris pradeda rūpintis sveikata dėl streso

Sportas, kvėpavimo pratimai ir malda padeda jam atrasti vidinę ramybę → tai dvasinė nauda.

2. Mokinys, kuris nuolat lygina savo kūną su socialinių tinklų influenceriais

Jis patiria nerimą, menkavertiškumą → sveikata tampa kūno kultu, o dvasinė gerovė nukenčia.

3. Bendruomeniniai sveikatos projektai (pvz., „Sveikatos savaitė“ mokyklose)

Ten kalbama ne tik apie sportą, bet ir apie emocinę sveikatą, draugystę, bendravimą → sveikata kaip visuma.

4. Žmonės, kurie per daug susitelkia į dietas

Per didelė kontrolė, baimė priaugti svorio, „švaraus maisto“ kultas gali vesti į dvasinį nerimą → netikras rūpinimasis sveikata.

Pavyzdinės Šv. Rašto citatos

- 1 Korintiečiams 6,19–20 („Kūnas — Šv. Dvasios šventykla; garbinkite Dievą kūnu“). [Biblija.lt](http://biblija.lt) - biblija.lt
- Mato 6,25–34 („Nesijaudinkite dėl kūno...“; perspėjimas prieš perdėtą rūpinimąsi) . [Biblija.lt](http://biblija.lt) - biblija.lt

Pagrindiniai statistiniai / tyrimų šaltiniai (svarbiausi argumentams)

- Monika Kaškauskaitė. “Sportuojančių ir nesportuojančių paauglių valgymo sutrikimų ir požiūrio į savo kūną sąsajos” — bakalauro darbas, Lietuvos sporto universitetas, 2018 m. Tyrime naudojamas Eating Attitudes Test (EAT-26) ir kūno vaizdo klausimynai (MBSRQ-AS). vb.lsu.lt
- A. Rudaitytė. “Valgymo sutrikimų (nervinės anoreksijos ir bulimijos) ypatumai” (LSMU portalcris) – apima disfunkcinę valgymo elgseną ir iškreiptą kūno vaizdą. LSMU CRIS
- A. Lebedevaitė-Prankė. “Dažniausiai pasitaikantys valgymo sutrikimai, jų priežastys” – nagrinėja valgymo sutrikimų paplitimą, psichologinius veiksnius (pvz., kūno vaizdas). epublications.vu.lt
- Rūta Sketerskytė. “Dvasingumo sąsajos su asmenybės ir psichikos sveikatos sutrikimais” (VU el. archyvas) – tyrimas su klinicine imtimi, kur analizuojamas dvasingumas psichikos sveikatos kontekste. epublications.vu.lt
- Vanda Sodaitienė. “Dvasingumo samprata ir raiška teikiant psichologinę pagalbą” – magistrinis darbas, kuriame analizuojama, kaip psichologai žiūri į religiją ir dvasingumą klientų terapijoje. epublications.vu.lt
- Danutė Gailienė. “Šiuolaikiniai sveikatos mokslai ir religija” – apžvalginis straipsnis, kuriame nagrinėjamas religijos ir sveikatos (įskaitant psichinę) tyrimų kontekstas Lietuvoje. Litanistika
- Erika Juškauskienė, Lina Spirgienė, Olga Riklikienė. “Dvasinė pagalba ir parama slaugos ir palaikomojo gydymo ligoninėje” – empirinis tyrimas su neterminalinės ligos (onkologiniai pacientai) patirtimis apie dvasinę paramą. zurnalai.vu.lt
- Gyvenimo kokybės ir dvasinės sveikatos tyrimas širdies nepakankamumu sergančioms pacientams – tyrimas, parodantis dvasinių poreikių ryšį su psichine gerove bei gyvenimo kokybe. LSMU CRIS
- Bernardinai.lt straipsnis “Ar religingumas gerina psichinę sveikatą” – refleksija apie religijos ir psichoterapijos perspektyvas Lietuvoje. Bernardinai.lt
- Bernardinai.lt taip pat – „Dvasingumo paieškos medicinos praktikoje“ – kalbama, kaip religija/dvasingumas veikia paciento požiūrį į ligą ir psichinę būklę.
- Global Wellness Institute — *Global Wellness Economy Monitor* (2024/2023 duomenys apie \$6.3T). [Global Wellness Institute+1](http://GlobalWellnessInstitute+1)
- Tyrimai apie socialinių tinklų poveikį kūno vaizdui / valgymo sutrikimams (recenzuoti straipsniai, 2024–2025). PMC+1
- Reuters (Meta vidiniai duomenys apie paauglius ir „eating-disorder adjacent“ turinį), 2025. Reuters
- Meta-analizės / apžvalgos apie religijos/dugiškumo ryšį su psichine sveikata (2025 ir ankstesnės apžvalgos). SpringerLink+1