**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 *Valandų skaičius* yra nurodytas galimas nagrinėjant temą pasiekimams ugdyti skirtas pamokų skaičius. Daliai temų valandos nurodytos intervalu, pvz., 1–2. 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 *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 5 klasei pavyzdys**

**Bendra informacija:**

**Klasė** 5

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

**Savaitinių pamokų skaičius** 1

**Vertinimas \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| EIL. NR. | MOKYMO(SI) TURINIO SRITIS | MOKYMO(SI) TURINIO TEMA | VALANDŲ SKAIČIUS | 30 PROC. | UGDOMI PASIEKIMAI | UGDOMOS KOMPETENCIJOS | INTEGRACIJA |
| 1. | Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai | Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai | 1–3 |  | Paaiškina, kodėl kai kurioms emocijoms reikia skirti daugiau dėmesio ir kaip emocijų raiškos lūkestis padeda jas sureguliuoti. Pateikia pavyzdžių, kaip atpažinti streso požymius ir priežastis, numatyti jo pasekmes, ir taiko kelis streso valdymo metodus (A1.3) | Komunikavimo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |
| 2. | Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai | Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai | 1–3 |  | Įvardija bendražmogiškąsias vertybes, argumentuoja, kaip jos padeda tobulėti, įvardija siekį, kurį gali pasiekti vadovaudamasis vertybėmis, atpažindamas ir pasitelkdamas savo gebėjimus ir išorinę pagalbą (A2.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |
| 3. | Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai | Savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai | 1–3 |  | Išsikeldamas ir siekdamas mokymosi tikslo taiko augimo mąstyseną, paaiškina, kaip stiprinti pasitikėjimą savimi (A3.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |
| 4. | Santykiai ir bendradarbiavimas | Santykiai ir bendradarbiavimas | 1–3 |  | Paaiškina, kas yra empatiškumas, pateikia pavyzdžių, kaip elgesys daro teigiamą arba neigiamą poveikį kito asmens emocijoms, pagrindžia, kodėl svarbu sukurti rūpesčiu grįstą mokymosi aplinką (B1.3) | Komunikavimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |
| 5. | Santykiai ir bendradarbiavimas | Santykiai ir bendradarbiavimas | 1–3 |  | Argumentuoja, kaip vienas kito grupėje palaikymas tarp komandos narių stiprina ryšius ir tarpusavio santykius, sėkmingai dirba įvairiose grupėse (B2.3) | Komunikavimo; Kultūrinė; Kūrybiškumo; Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |
| 6. | Santykiai ir bendradarbiavimas | Santykiai ir bendradarbiavimas | 1–3 |  | Atpažįsta faktais nepagrįstą nuomonę, argumentuoja ir pademonstruoja, kaip patikrinti ar skleidžiama informacija yra teisinga, pateikia konkrečių, asmenį palaikančių teiginių pavyzdžių (B3.3) | Komunikavimo; Skaitmeninė; |  |
| 7. | Santykiai ir bendradarbiavimas | Santykiai ir bendradarbiavimas | 1–3 |  | Konfliktui spręsti panaudoja strategiją, kuri priimtina abiem konfliktuojančioms pusėms. Atpažįsta patyčių dalyvius ir veiksmingai reaguoja į patyčias, paaiškina, kas yra bauginimas, kaip veiksmingai į jį reaguoti ir padėti jį įveikti sau ir kitiems (B4.3). | Komunikavimo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |
| 8. | Atsakingi sprendimai ir elgesys | Atsakingi sprendimai ir elgesys | 1–3 |  | Atpažįsta etišką ir neetišką elgesį, argumentuoja, kaip etiškas elgesys bendruomenėje padeda išvengti nesusipratimų (C1.3) | Komunikavimo; Kultūrinė; Pažinimo; Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |
| 9. | Atsakingi sprendimai ir elgesys | Atsakingi sprendimai ir elgesys | 1–3 |  | Atpažįsta ir įvardija kliūtis, kurios gali trukdyti priimti sprendimus, argumentuoja, kaip išsikelti tikslai padeda pasirinkti gyvenimo kryptį (C2.3) | Komunikavimo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |
| 10. | Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė | Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė | 2–4 |  | Pateikia gyvybei ir sveikatai pavojingų aplinkų pavyzdžius, paaiškina rizikingo elgesio pasekmes ir kodėl paauglystėje priimant svarbius sprendimus reikalinga suaugusiųjų parama. Paaiškina, kokie įgūdžiai padės priimti tinkamus, sveikatą, gyvybę ir turtą saugančius sprendimus ir tinkamai elgtis gaisro, skendimo, savo ir kito gelbėjimo situacijoje. Analizuoja ir vertina galimus pavojaus šaltinius ir moka saugiai elgtis gresiant ar susidarius ekstremaliajai situacijai. Paaiškina, kas yra psichologinis, fizinis, ekonominis ir seksualinis smurtas ir prievarta, argumentuoja, kokią žalą smurtas daro sveikatai, iš pavyzdžių atpažįsta lytinį priekabiavimą, prekybą žmonėmis ir paaiškina, kur kreiptis pagalbos (D1.3). | Komunikavimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |
| 11. | Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė | Saugus ir sveikas asmuo ir bendruomenė | 2–4 |  | Įvardija paauglystėje vykstančius fiziologinius pokyčius, su jais susijusias psichologines ir fiziologines problemas ir jų sprendimus, pateikia lytinės sveikatos saugojimo pavyzdžių. Pritaiko įgytus kokybiško gaivinimo įgūdžius spausdamas krūtinę ir naudodamas defibriliatorių. Įvardija išorinius ir vidinius veiksnius, skatinančius vartoti psichoaktyviąsias medžiagas, pademonstruoja, kaip prašyti pagalbos, jeigu jaučia, kad patiria neigiamą spaudimą vartoti psichoaktyviąsias medžiagas (D2.3) | Komunikavimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |