



Happy days



# Mokymo priemonių rinkinys mokytojams LAIMINGOS MOKYKLOS DIENOS



## Testų vadovas mokytojui

Mielas mokytojau,

Mes norime supažindinti jus su Mokymosi visą gyvenimą programos Europos lygmens projektu Laimingų dienų mokykla, kurio pagalba siekiama sukurti naudingą mokymo priemonių rinkinį, gerinantį mokinių psichinę sveikatą. Šio projekto komandos vadovas yra Airijos Mido grafystės profesinio mokymo komitetas, o jo nariai – Portugalijos Beja politechnikos institutas, Krokuvos ....., Timesnap Produktions Limited iš Airijos bei Vytauto Didžiojo Universitetas iš Lietuvos.

Šio mokymo priemonių rinkinio pagalba mes atliekame testus visose šalyse projekto partnerėse tam, kad galėtume įvertinti jų tinkamumą ir efektyvumą mokyklų bendruomenėse.

Projektas Happy days tyrinėja mokinius supančią aplinką, atsižvelgdamas į mokinių, mokytojų bei tėvų nuostatas, požiūrius ir statusą, kurie veikia jų pačių psichinę sveikatą ir ramybę, kadangi psichinė sveikata yra gyvybiškai svarbi ne tik gaunant žinias ir įgūdžius, bet taip pat ir ugdant sveiką asmenybę.

Siekdami šio tikslo, mes kviečiame jus aktyviai bendradarbiauti projekte ir tyrime, vadovaujantis šiuo Testų vadovu mokytojui.

### **Kaip naudotis šiais testais:**

- Testai suskirstyti į šešias temas. Kiekviena tema turi savo pamokos planą.
- Jūs galite pasirinkti vieną pamokos planą iš kiekvienos temos pagal tai, kokie yra jūsų mokyklos poreikiai ir vesti pamoką taip, kaip jame nurodyta.
- Kiekvienos pamokos plano pabaigoje prašom užpildyti įvertinimo lapą, kuris duotas šiame Testų vadove mokytojams.
- Labai prašome jūsų nurodyti savo elektroninio pašto adresą šio vadovo pabaigoje tam, kad būtumėte pakviestas į Happy Days projekto tinklalapį, kurio pagalba galėsite bendrauti su projekte dalyvaujančiais mokytojais testų atlikimo fazės metu bei projekto partneriais tiesioginiame forume ar platformoje. Tinklalapyje taip pat rasite įvairios pagalbinės medžiagos peržiūrai ar įsirašymui.

- Jūsų vertinimai ir pastabos yra labai svarbūs, todėl drąsiai rašykite viską, ką manote apie šiuos testus.

- Šio testavimo rezultatai bus išdalinti dalyvaujančioms mokykloms ir bus panaudoti pilotiniame Psichinės sveikatos projekte, kurį visos institucijos galės naudoti pagal savo poreikius.
- Jei jums reikėtų kokių nors paaiškinimų ar pagalbos, projekto komandą galima rasti čia:
- **Country Meath Vocational Education Committee: County Meath VEC Administrative Offices Abbey Road Navan Co. Meath** *Tel: +353 46 90 68200 Fax: +353 46 90 29821 E-mail: [education@meathvec.ie](mailto:education@meathvec.ie) Website: [www.meathvec.ie](http://www.meathvec.ie)*
- **Beja's Polytechnic Institute of Portugal: Rua Pedro Soares Beja, 7800-295 Portugal** *Tel:*
- **Krakowskie Centrum Zarzadzania i Administracji Spolka of Poland: 10/3 Plac Matejki Krakow, 31-157 Poland** *Tel:*
- **Vytautas Magnus University of Lithuania: K. Donelaicio g. 58, Kaunas, 44248 Lithuania.** *Tel. +370 37 327986 E-mail: [Z.Jokubauskaite@trt.vdu.lt](mailto:Z.Jokubauskaite@trt.vdu.lt) Website: [www.vdu.lt](http://www.vdu.lt)*
- **Timesnap Productions Limited of Ireland: Timesnap Productions Limited 22 Fair Street Drogheda Ireland.**
- **1st EPAL Neas Ionias Magnesia Ellas: Terma Panagouli 38446 Volos Hellas** *Tel:0302421085929 fax: 0302421085931 E-mail: [1epal-neas-ionias@shc.gr](mailto:1epal-neas-ionias@shc.gr) Website: <http://1epal-n-ionias.maq.sch.gr/>*

Mokytojų elektroninio pašto adresai

| a<br>/a |  | NAME                  | E-MAIL ADDRESS   | CONTACT<br>TEL.  |
|---------|--|-----------------------|--|------------------|
| 1       | <b>Country Meath Vocational Education Committee</b>                    | Alan Larkin           | <a href="mailto:alarkin@meathvec.ie">alarkin@meathvec.ie</a>               | +353-18359085    |
| 2       | <b>Beja's Polytechnic Institute of Portugal</b>                        | Clara Rodrigues       | <a href="mailto:clara.rodrigues@gmail.com">clara.rodrigues@gmail.com</a>   | +351963639040    |
| 3       | <b>Krakowskie Centrum Zarzadzania i Administracji Spolka of Poland</b> | Maria Francuz         | <a href="mailto:mf@kszia.internetdsl.pl">mf@kszia.internetdsl.pl</a>       | +48 12 429 41 41 |
| 4       | <b>Vytautas Magnus University of Lithuania</b>                         | Zymante Jokubauskaite | <a href="mailto:Z.Jokubauskaite@trt.vdu.lt">Z.Jokubauskaite@trt.vdu.lt</a> | +370 37 327 986  |
| 5       | <b>Timesnap Productions Limited of Ireland</b>                         | Declan Casidy         | <a href="mailto:declan@timesnap.com">declan@timesnap.com</a>               |                  |
| 6       | <b>1<sup>st</sup> EPAL Neas Ionias Magnesia Ellas</b>                  | Maria Boura           | <a href="mailto:mpouram13@gmail.com">mpouram13@gmail.com</a>               | +306974730060    |

Jei turite kokių klausimų, prašome su mumis susisiekti,

Geriausi linkėjimai

Projekto komanda



# Pamokų planai

## **Pamokų planai. Turinys**

### **6. Patyčios ir asocialus elgesys**

- 6.1. Patyčios, siekiant populiarumo mokykloje – patyčios tarp bendraamžių **P.7**

### **7. Sunkumų įveikimo įgūdžiai ir socialinė atsakomybė**

- 7.1. Liūdesio, depresijos ir savižudybės prevencija **P.13**
- 7.2. Sunkumų įveikimo įgūdžiai **P.24**
- 7.3. Tolerancija ir socialinė atsakomybė **P.31**
- 7.4. Nerimas dėl pinigų **P.38**
- 7.5. Svaigalų ir narkotikų vartojimas **P.47**

### **8. Įvairovė ir šeima**

- 3.1. Pokyčiai, leidžiantys kurti dar laimesnes ir patrauklesnes mokyklas **P.55**

### **9. Palankios mokyklos aplinkos kūrimas**

- 9.1. Mokymosi bei valgymo sutrikimai. Sveikame kūne - sveika siela **P.69**
- 9.2. Peštukai, grįžtantys prie pozityvaus elgesio **P.79**

### **10. Patyčios internete**

- 10.1. Kaip atpažinti ir susitvarkyti su kibernetiniame lygmenyje mokykloje vykstančiu žiaurumu **P.86**
- 10.2. Kaip atskirti skirtingas internetinių patyčių situacijas **P.94**

# 1. Patyčios ir asocialus elgesys

**Patyčios, siekiant populiarumo mokykloje.  
Patyčios tarp bendraamžių**



# Patyčios, siekiant populiarumo mokykloje. Patyčios tarp bendraamžių

## Apžvalga:

### Apibrėžimas

Patyčios yra apibūdinamos kaip agresyvus elgesys, kuriam paprastai būdingas pasikartojimas ir jėgos pusiausvyros nebuvimas.

**Patyčios tarp bendraamžių** gali būti apibrėžiamos kaip bendraamžio ar jų grupės spaudimas imtis kokių nors veiksmų, priimti tam tikras vertybes arba, kitaip sakant, prisitaikyti tam, kad būtum priimtas kaip grupės dalis.

Poreikis būti priimtam gali būti ypač stiprus paauglystėje, kai asmenybė dar nėra pilnai susiformavusi, o tai, savo ruožtu, gali vesti į tam tikrą netikrumo fazę ir šitai dažnai paaiškina faktą, kodėl kai kurie jaunuoliai nuolankiai pasiduoda ir prisitaiko. Tas prisitaikymas gali įgyti įvairias formas (pvz., tokia pati apranga, tos pačios pasikalbėjimų temos, tos pačios muzikos klausymas ir t.t.); kraštutiniais atvejais noras būti priimtam gali priversti jaunus žmones elgtis taip, kaip normaliomis sąlygomis jie nesielgtų. Pavyzdžiui, jei jaunas žmogus norėtų prisijungti prie tam tikros grupės draugų, kurie reguliariai vartojo narkotikus, jie gali jaustis turį priimti tokį elgesį tam, kad patys taptų pilnateisiais grupės nariais. Patyčios tarp bendraamžių labai stipriai veikia mokinių psichiką ir tai ypač pasireiškia, kai jaunas žmogus priimamas kaip silpnas ar tiesiog kitoks. Tie, kurie tyčiojasi, mėgsta būti populiarūs ir nenori būti nemėgstami, taigi jie paprastai savo patyčių objektu pasirenka lengvą auką, t.y. tą, kurio/s kiti mokiniai, tikėtina, negins.

### - Šaltiniai:

<http://www.beatbullying.org>

- *Bullying in Schools: Lessons From Two Decades of Research*, Peter K. Smith and Paul Brain, AGGRESSIVE BEHAVIOR, Vol. 26, pages 1–9, 2000

---

**Patyčios, siekiant  
populiarumo  
mokykloje. Patyčios  
tarp bendraamžių**

---

**Darbo planas  
mokytojams**

---

**Happy Days mokykla**

---

| <i>Užsiėmimo pavadinimas</i>  | <i>Turinys</i>  | <i>Metodai</i>   | <i>Ištekliai</i>  | <i>Medžiaga mokytojui</i>   |
|---|---|--|---|---|
| <u>Pirmas užsiėmimas</u><br><u>Laikas: 45 min.</u><br><u>Savęs tyrimas:</u><br><u>„Šeimininkas ir pasekėjas“</u>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Situacijos, kuriose pasireiškia dominavimas ir paklusimas</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Vaidinimas rolėmis porose</li> <li>diskusija</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>popierius užrašyti jausmams</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>jausmų kiekvienai situacijai lentelė</li> </ul>            |
| <u>Antras užsiėmimas</u><br><u>Laikas: 45 min.</u><br><u>Apsikeitimas mintimis:</u><br><u>„Kas man patinka tavyje?“</u> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Draugystės ir populiarumo klausimai</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Vaidinimas rolėmis porose</li> <li>Diskusija komandoje</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lentelės sąrašų užrašymui</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Populiarumo apibrėžimas ir draugystės taisyklės</li> </ul> |

## **Pirmas užsiėmimas: „Ištirk save“**

### **Mokymosi rezultatas:**

Padės mokiniams apgalvoti, kaip patyčios veikia mokyklą kaip visumą, taip pat kaip jos veikia tą mokinį, iš kurio tyčiojama ir kuris negauna jam ar jai reikalingos pagalbos. Padėkite mokiniams suprasti, kaip kartais sąmoningai ar nesąmoningai draugystė gali neatsilaikyti prieš patyčias.

### **Pirmas darbas grupėse – vaidinimas rolėmis: „Šeimininkas ir pasekėjas“**

Susodinkite mokinius poromis ir paprašykite vieno jų pabūti šeimininku, kito – pasekėju. Šeimininkas turėtų duoti pasekėjui trumpas komandas 5 minutes (sėsk, paduok man parkerį, eik prie durų ir pažiūrėk, kas ateina ir t.t.). Po to mokiniai apsikeičia vaidmenimis dar penkioms minutėms. Komandos turėtų būti trumpos ir atitinkančios realybę.

### **Diskusija grupėje:**

Paprašykite mokinius apibūdinti, kaip jie jautėsi įsakinėjami. Ar patiko? Ar jie jautėsi spaudžiami daryti kažką, ko nenorėjo? Ar jie jautėsi populiariesni, kai patys įsakinėjo? Ar jie jautė, kad kiti yra mažiau draugiški ar ne tokie populiarius? Paprašykite mokinių papasakoti, kas jiems sukėlė nemalonius išgyvenimus, ir užsirašyti juos.

### **Darbo grupėje rezultatas:**

Paprašykite mokinių surašyti lentelėje jausmus, kuriuos jie išgyveno, vaidindami skirtingus vaidmenis.

## **Antras užsiėmimas: Apsikeitimas mintimis – „Kas man patinka tavyje?“**

### **Mokymosi rezultatas:**

Padės mokiniams suprasti, kaip jų elgesys ar požiūris gali paveikti kitus ir kad kartais - sąmoningai ar nesąmoningai - draugystė gali neatsilaikyti prieš patyčias. Pamokykite mokinius atpažinti kai kurios veiksniai, susijusius su draugyste, kurie gali turėti įtakos patyčioms. Empatija padeda atpažinti ir atsižvelgti į kitų žmonių jausmus.

## **Pirmas darbas grupėse – vaidinimas rolėmis: (10min.)**

Mokiniai pasiskirsto poromis ir kiekvienas paeiliui pasako po vieną dalyką, kuris jam ar jai patinka kitame žmoguje. Toks apsikeitimas pozityvia nuomone tęsiasi 10 minučių.

## **Individualus darbas – užsirašymas:(10')**

Mokiniai atsisėda atskirai ir bando prisiminti bei užrašyti tai, ką kitas žmogus sakė apie juos.

## **Antras darbas grupėse – pirma diskusija:**

Visi mokiniai diskutuoja, ar jiems sunku buvo išreikšti tai, ką jie jautė kitam žmogui. Ką jie jautė girdėdami kalbant apie save? Ar jie išgirdo apie save ką nors, ko jie patys nežinojo? Koks dalykas, išgirstas apie save, juos labiausiai nustebino?

## **Antras darbas grupėje – antra diskusija:**

Mokiniai grupėse diskutuoja apie tai, kokios savybės apibūdina gerą draugą, o kokios – blogą. Paprašykite mokinių užrašyti šias savybes. Nurodykite jiems apibrėžti tas savybes, kurios rodo patyčias (arba tiesiog blogąsias savybes). Paprašykite mokinių atpažinti kai kurias tas savybes kitame žmoguje.

## **Grupės darbo rezultatas:**

Populiarumo ir draugystės apibrėžimas.

**Visi šio užsiėmimo rezultatai turi būti žinomi mokinių atstovui iš Happy Days School projekto priežiūros grupės..**

## **2. Sunkumų įveikimo įgūdžiai ir socialinė atsakomybė**

### **2.1 Liūdesys ir depresija. Savižudybės prevencija**



## Liūdesys ir depresija. Savižudybės prevencija

### **Apžvalga:**

Kartais žmonės jaučiasi liūdni ir apgailėtini, ir tai yra normalu. Bet kai šie jausmai persekioja žmones nuolat, jie nustoja džiaugtis gyvenimu, nebesidomi tuo, kuo domėdavosi anksčiau. Žmonės nuliūsta, galbūt net patiria depresiją.

Jaunuoliai yra ypač linkę į depresiją ir savižudybę. Todėl labai svarbu pateikti mokiniams informaciją, kaip nugalėti depresiją, kaip suprasti save ir kitus bei išreikšti palaikymą tiems, kuriems jo reikia.

### **Apibrėžimai:**

**Liūdesys** – Būsena ar savybė būti liūdesyje.

**Depresija** – Sunkūs, dažniausiai užsitęsę slegiantys nusiminimo jausmai. Tai psichikos būklė, kurią apibūdina slegiantys beviltiškumo ir bejėgiškumo jausmai, dažnai lydimi energijos trūkumo ir nenoro gyventi.

**Savižudybė** – Sąmoningas savęs nužudymas.

---

**Liūdesys ir depresija.  
Savižudybės  
prevencija**

---

**Darbo planai  
mokytojams**

---

**Happy Days School**

---

| <i>Užsiėmimo pavadinimas</i> | <i>Turinys</i>   | <i>Metodai</i>   | <i>Ištekliai</i>  | <i>Medžiaga mokytojui</i>                                     |
|------------------------------|--|--|---|---|
| Jausmai ir elgesys           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asmens jausmai</li> <li>• Emocijos</li> <li>• savivoka</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diskusija</li> <li>• Darbas grupėse</li> <li>• Individualus darbas</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Užduotis mokiniams užpildyti</li> <li>• Užduotis tėvams/globėjams užpildyti</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• sėdmaišis</li> </ul> |

## Pirmas užsiėmimas: jausmai ir elgesys

### Pirmas pratimas: „Įvairūs personažai“ 1

**Mokymosi rezultatas:** Padės mokiniams metaforų pagalba apibūdinti save bei palyginti suvokimą su tuo, kaip juos mato ir priima tėvai ar globėjai ir bendraamžiai.

**Įvadas:** This lesson will allow students to describe themselves by choosing popular media as metaphors.

**Group work 1:** Ši pamoka padės mokiniams apibūdinti save, naudojant populiarius personažus kaip metaforas.

**Antras darbas grupėje:** Duokite laiko kiekvienam mokiniui atlikti užduotį „Įvairūs personažai“. Tada grupėmis mokiniai diskutuoja apie savo pasirinkimus, grįsdami savo nuomones faktais.

**Diskusija:** Ką tu sužinojai apie save? Palygink savo pasirinkimus su klasės draugų pasirinkimais. Ką tu manai apie jų pasirinkimus? Kaip gali ši informacija padėti suprasti kitus?

**Pratėsimas:** Paprašykite mokinių, kad jų tėvai ar globėjai užpildytų tuos pačius lapus bei kartu aptartų atsakymus. Leiskite mokiniams klasėje aptarti tėvų arba globėjų atsakymus ir įvertinti, ar mokiniai juos supranta/sutinka/nesutinka (tas pats gali būti daroma ir su draugų atliktomis užduotimis).

## Užduotis „Įvairūs personažai“ (mokiniams)

Nurodymai

Pasirinkite tuos atsakymus, kurie geriausiai apibūdina, kaip šiandien jautiesi. Būk pasiruošęs pagrįsti savo pasirinkimą (garsiai niekam nesakyk, ką renkiesi).

Dainos pavadinimas

.....  
.....

Filmo/filmuotos medžiagos pavadinimas

.....  
.....

Knygos pavadinimas

.....  
.....

Muzikos instrumentas:

.....  
.....

Mašinos modelis:

.....  
.....

## Užduotis „Įvairūs personažai“ (tėvams/globėjams)

Paprašyk savo tėvų ar globėjų kad, naudodamiesi šiuo sąrašu, jie kuo tiksliau apibūdintų tave.  
Užrašyk jų atsakymus ir paaiškinimus.

Dainos pavadinimas:

.....  
.....

Filmo/filmuotos medžiagos pavadinimas:

.....  
.....

Knygos pavadinimas:

.....  
.....

Muzikos instrumentas:

.....  
.....

Mašinos modelis:

.....  
.....

**Antras pratimas: „Aš – taktiškas!”**

**Įvadas:** Paprašykite mokinių apibūdinti, kas tai yra taktas. Jei reikia, naudokite žodynus.

**Tikslas:** mokiniai sugebės apibrėžti takto sąvoką, nustatyti, kada bendravime jo trūksta. Mokiniai sėkmingai koreguos savo kalbą taip, kad ji būtų taktiškesnė.

**Akcentas:** Paprašykite mokinių pateikti pavyzdžių tokių situacijų, kuriose matyti takto trūkumas. Pažymėkite teiginius pvz.: „Tu esi toks kvailas, Dahai, gražūs plaukai (sarkastiška).

**Veikla:** Grįžkite prie apibrėžimo. Tegul mokiniai, sėdėdami mažose grupelėse, perrašo teiginius taip, kad juose aiškiai matytųsi, kad taktas veikia efektyviai. Atskirkite taktiškus teiginius nuo netaktiškų.

**Diskusija:** Kodėl svarbu būti taktišku? Kokį poveikį žinios priėmėjui daro siuntėjo taktas?

## Užduotis „Gerbiamas redaktorius

**Nurodymai:** Suklasifikuok savo „laišką redaktoriui“ pagal šias kategorijas:

|                      |              |           |            |
|----------------------|--------------|-----------|------------|
| 4                    | 3            | 2         | 1          |
| Labiausiai tinkantis | atitinkantis | vidutinis | netinkamas |

Laiškas redaktoriui:

1. TOLERANTIŠKAS

.....  
.....  
.....

2. PAREMTAS FAKTAIS

.....  
.....  
.....

3. IŠREIKŠTA EMOCIJA

.....  
.....  
.....

4. TINKAMI RAŠYMO ĮGŪDŽIAI

.....  
.....  
.....

5. SIŪLO ALTERNATYVIUS VEIKSMUS

.....  
.....  
.....

## Užduoties „Gerbiamas redaktoriau“ pavyzdys

**Nurodymai :** Suklasifikuok savo „laišką redaktoriui“ pagal šias kategorijas:

| 4                       | 3            | 2         | 1          |
|-------------------------|--------------|-----------|------------|
| Labiausiai atitinkantis | atitinkantis | vidutinis | Netinkamas |

Laiškas redaktoriui:

1. Tolerantiškas

Autorius nepakantus pokyčiams. “Ar mes norime daugiau antikvariatų ir blusų turgų? Dar daugiau triukšmo ir mažiau vietų poilsiui? Dar mums negana?””

2. Paremta faktais

Pateikti pavyzdžiai iš kitos šalies – labiau pastebėjimai, nei faktai. Autorius nenurodė jokių faktų, pagrindžiančių jo argumentus.

3. Išreikšta emocija

Emociškai apeliuojama į “motiną gamtą”. “Motina gamta smogė mums atgal į mūsų per dažnai naudojamus ir neprižiūrimus kelius bei stovyklavietes ir juos nuplovė.

4. Tinkami rašymo įgūdžiai

Įgūdžiai geri. Įdomus rašymo stilius. Naudoja pavyzdžius dėmesiui atkreipti.

5. Siūlo alternatyvius veiksmus

Vienintelė alternatyva yra palikti viską kaip yra.

## **Trečias pratimas: „Vieta, kurioje būdamas, jaučiuosi laimingas“**

**Individualus darbas:** Paprašykite mokinių parašyti trumpą rašinėlį apie vietą, kurioje jie jaučiasi laimingi.

**Diskusija:** Aptarkite šią veiklą su mokiniais.

## **Ketvirtas pratimas: „Galvok pozityviai“**

**Darbas grupėje:** Išskirstykite mokinius į 5 grupes ir paprašykite kiekvieną jų prisiminti sunkią jų išgyventą situaciją. Pasiūlykite mokiniams surasti bent vieną teigiamą dalyką toje situacijoje.

**Diskusija:** Leiskite mokiniams pristatyti savo situacijas ir tai, ką jie rado jose teigiamo. Paašškinkite jiems, kad net jei situacija yra labai nemaloni, sprendimą visada galima rasti..

**Visi šio užsiėmimo rezultatai turi būti žinomi mokinių atstovui iš Happy Days School projekto priežiūros grupės..**

## **2. Bendradarbiavimo įgūdžiai ir socialinė atsakomybė**

### **2.2 Bendradarbiavimo įgūdžiai ir socialinė atsakomybė**



## Sunkumų įveikimo įgūdžiai

### **Apžvalga:**

Jaunų žmonių gyvenime yra daug privalumų ir trūkumų. Kiekvieną dieną jie susiduria su tam tikrais iššūkiais. Kai tai atsitinka, sunkumų įveikimo įgūdžiai gali būti labai naudingi. Šie įgūdžiai gali padėti jaunuoliams geriau suprasti save ir aplinką bei skatinti bendravimą.

### **Apibrėžimai:**

*Įveikti sunkumus* - Efektyviai išspręsti ką nors sudėtingo.

*Įgūdžiai* - Sugebėjimas atlikti kažką labai gerai; būti kompetetingu.

---

**Bendradarbiavimo  
įgūdžiai**

---

**Darbo planas  
mokytojams**

---

**Happy Days School**

---

| Užsiėmimo pavadinimas        | Turinys   | Metodai  | Ištekliai      | Medžiaga, paruošta mokytojos/os |
|------------------------------|---|--|----------------|---------------------------------|
| Pirmas užsiėmimas<br>Jausmai | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bendravimas</li> <li>• Palaikymas</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diskusija</li> <li>• Individualus darbas</li> </ul> | Poveikio ratas |                                 |

## **Pirmas užsiėmimas: „Jausmai“:**

### **Pratimas: „Emocinių reakcijų atpažinimas“ 2<sup>1</sup>**

#### **Mokymosi rezultatas:**

Mokiniai išmoks atpažinti savo jausmus ir emocines reakcijas.

#### **Individualus darbas:**

Išdalinkite mokiniams užduotis ir paprašykite juos užrašyti po vieną žodį greta sakinio, kuris rodo emocinę būseną. Paprašykite nevartoti to paties žodžio antrą kartą.

#### **Diskusija:**

#### **Paklauskite mokinių:**

1. Ar užrašėte teigiamas ar neigiamas emocijas?
2. Pabandykite nurodyti, su kuo (kokiais įvykiais, kokiomis problemomis) yra susijusi jūsų emocinė būsena?
3. Ką reikėtų daryti tam, kad ta būsena būtų geresnė, o jei ji gera, tai ką daryti, kad tokia ir liktų?

Atkreipkite dėmesį į žodžius, kuriuos mokiniai parenka apibūdinti savo emocinę būseną, kaip tie žodžiai išreiškia jų jausmus. Aptarkite tai su mokiniais.

---

<sup>1</sup>*Studentų karjeros valdymo kompetencijų ugdymo vadovas konsultantui*, metodinė priemonė, projekto SFMIS numeris: BPD 2004-ESF-2.4.0-03-05/0159, praktinės užduotys savęs pažinimo srityje, antra kompetencija - Tinkamos elgsenos įgūdžiai, šešta užduotis – Emocinių reakcijų supratimas, 2007, Vilnius, pp. 52 – 53.

2 Studentų karjeros valdymo kompetencijų ugdymo vadovas konsultantui, metodinė priemonė, projekto SFMIS numeris: BPD 2004-ESF-2.4.0-03-05/0159, praktinės užduotys savęs pažinimo srityje, antra kompetencija - Tinkamos elgsenos įgūdžiai, šešta užduotis – Emocinių reakcijų supratimas, 2007, Vilnius, pp. 52 – 53.

**Užduotis emociinei būsenai nustatyti**

**Būdamas vienas/a aš jaučiuosi**

**(Aš esu).....**

**Kartais aš jaučiuosi**

**(Aš esu).....**

**Būdamas/a su draugais aš jaučiuosi**

**(Aš esu).....**

**Kartais aš jaučiuosi**

**(Aš esu).....**

**Būdamas/a su savo šeima aš jaučiuosi**

**(Aš esu).....**

**Kartais aš jaučiuosi**

**(Aš esu).....**

**Būdamas/a tarp žmonių, nežinau, kodėl, aš jaučiuosi**

**(Aš esu).....**

**Kartais aš jaučiuosi**

**(Aš esu).....**

**Būdamas/a mokykloje aš jaučiuosi**

**(Aš esu).....**

**Kartais aš jaučiuosi**

**(Aš esu).....**

**Būdamas/a tarp jaunesnių žmonių aš jaučiuosi**

**(Aš esu).....**

**Kartais aš jaučiuosi**

**(Aš esu).....**

Visi šio užsiėmimo rezultatai turi būti žinomi mokinių atstovui iš Happy Days School projekto priežiūros grupės.

## **2. Sunkumų įveikimo įgūdžiai ir socialinė atsakomybė**

### **2.3 Tolerancija ir socialinė atsakomybė**



## Tolerancija ir socialinė atsakomybė

### **Apžvalga:**

Labai svarbu jaunimą išmokyti būti tolerantiškais ir atsakingais už savo veiksmus, kitus žmones ir aplinką tam, kad jie būtų aktyvūs, sprendžiantis tiek visuomenės, tiek pasaulio problemas. Jaunus žmones reikia mokyti socialinės atsakomybės tam, kad jie suvoktų, kas esą ir ką gali nuveikti. Pagrindu socialinės atsakomybės ugdymui gali pasitarnauti rūpestingos ir draugiškos aplinkos kūrimas, jaunuomenės mokymas suvokti savo sprendimų ir veiksmų svarbą, taip pat pagarbos bei rūpesčio kitais ugdymas. Galybę pamokų ir progų suteikia kiekviena mūsų gyvenimo diena, taigi jaunus žmones reikia tiesiog nukreipti teisinga linkme. Būtina žadinti jų natūralų smalsumą, skatinti jaunų žmonių tobulėjimą, gilinant jų supratimą ir reakcijas į tas problemas, kurios veikia jų bendruomenes ir visą pasaulį.

### **Apibrėžimai:**

**Tolerancija** -Sugebėjimas ar noras toleruoti nuomones ar elgesj, kuris nepatinka.

**Socialinis** - Susijęs su visuomene ar jos organizacijomis

**Atsakomybė** - Būsena ar faktas, kal jaučiama pareiga susitvarkyti su kokia nors problema ar kontroliuoti kažką.

---

**Tolerancija ir  
socialinė atsakomybė**

---

**Darbo planas  
mokytojams**

---

**Happy Days School**

---

| Užsiėmimo pavadinimas | Turinys   | Metodai   | Ištekliai  | Mokytojo paruošta medžiaga   |
|-----------------------|---|---|--|--|
| Priimti kitus         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etikečių klįjavimas</li> <li>• Tolerancija</li> <li>• Elgesys</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diskusija</li> <li>• Darbas grupėse</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Užduotis "Gerbiamas redaktorius"</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Storo popieriaus lapai, markeriai</li> <li>• Laiškai redaktoriui iš vietinio laikraščio (skirtingi laiškai kiekvienai grupei)</li> <li>• Storo popieriaus lapai ir lipnios juostelės</li> </ul> |

## **Užsiėmimas: Priimti kitus**

### **Pirmas pratimas: etikečių kalba 3**

#### **Mokymosi rezultatas:**

Mokiniai supras, kaip etiketės kuria išankstines nuostatas apie elgesį, suvoks, kaip etiketės mažina galimybę suprasti kitus, apibrėš situacijas, kuriose etikečių dėliojimas gali stabdyti jų pačių tobulėjimą.

#### **Pirmoji diskusija:**

Pasiūlykite mokiniams padiskutuoti apie tai, kaip žmonėms yra priskiriamos etiketės. Paprašykite jų prisiminti tipiškausias bendraamžių naudojamas etiketes.

#### **Darbas grupėse:**

Priminkite mokiniams, kad žmonėms labai dažnai priskiriamos netinkamos etiketės. Paprašykite savanorių ant kaktos prisitvirtinti "etiketes". Kas ant jų užrašyta, jie neturi žinoti. Kiti dalyviai mato, kad etiketėse užrašyta: juokdarys, puošėiva, genijus ir atpirkimo ožys. Tada visi mokiniai pradeda tartis, kaip surinkti tūkstantį eurų klasės kelionei. Mokiniai turi atsakyti į savanorių su etiketėmis teikiamus pasiūlymus atsižvelgdami į pastarųjų nešiojamas etiketes. Tuo būdu jie tarsi duotų užuominas savanoriams apie etiketes. Po 10 minučių paprašykite savanorių atspėti, kas užrašyta ant jų kaktų ir nurodyti, kodėl jie taip mano. Paprašykite savanorių papasakoti, kaip jie jautėsi diskusijos metu dėl to, kaip su jais elgėsi kiti mokiniai.

#### **Antroji diskusija:**

Paklauskite mokinių, kaip etiketės mums trukdo suprasti kitus. Ar sunku pasikeisti etiketę? Ar įmanoma būtų atsisakyti etikečių dėliojimo? Kaip etiketės trukdo žmonėms tobulėti?

3 Zark Vanzandt, Better Ann Buchan, Lessons for Life, Career Development Activities Library, Volume 2: Secondary Grades, Label talk, Life Roles, "Acceptance of others", 1997, John Wiley & Sons, pp. 94 – 95.

## **Antras pratimas „Gerbiamas redaktoriau“**

### **Mokymosi rezultatas:**

Mokiniai išmoks apibūdinti toleranciją, sugebės duoti tolerantiško elgesio pavyzdžių, pamatys, kaip šią pamoką galima pritaikyti savo gyvenime ir išmoks kritiškai vertinti žiniasklaidoje išreikštą nuomonę.

### **Pirmoji diskusija:**

Paprašykite mokinių apibūdinti toleranciją ir duoti tolerantiško elgesio pavyzdžių. Padrąsinkite juos papasakoti pavyzdžių iš savo patirties, o ne iš kitų žmonių gyvenimo.

### **Darbas grupėse:**

Mažose grupelėse mokiniai skaito ir aptaria tris skirtingus laiškus vietinio laikraščio redaktoriui. Po 10 minučių išdalinkite mokiniams užduotis ir paprašykite kiekvieno jas užpildyti. Kai mokiniai atliks šią užduotį, nurodykite visoms grupėms susumuoti rezultatus ir nustatyti, kuris laiškas buvo geriausiai įvertintas.

### **Antroji diskusija:**

Paklauskite mokinių, kokiose gyvenimo situacijose būti tolerantišku jiems labiausiai praverstų? Kaip mokiniai galėtų kiekvieną dieną tobulinti savo tolerancijos įgūdžius? Kaip tolerancija galėtų pagerinti mokyklos bendruomenės gyvenimo kokybę?

### **Tęsinys:**

Pasiūlykite mokiniams parašyti savo laiškus redaktoriui apie toleranciją jų bendruomenėje.

### **Trečiasis pratimas: „Brėžti ribą“ 4**

#### **Mokymosi rezultatas:**

Mokiniai sugebės nustatyti trikdančio elgesio apraiškas bei nuspręsti, kada toks elgesys turi būti stabdomas. Taip pat mokiniai išmoks pritaikyti tuos įgūdžius, kurie taktiškai nutraukia trikdantį elgesį.

#### **Darbas grupėse:**

Apibrėžkite terminus „trikdantis“ ir „netrikdantis“, kadangi jie susiję su elgesiu. Leiskite mokiniams suskirstyti jų pačių surašytus elgesio pavyzdžius į trikdančius ir netrikdančius. Kai jie baigs darbą, paklauskite jų nuomonės, kaip reikėtų stabdyti trikdantį elgesį. Užrašykite mokinių pasiūlymus (pvz., mandagiai paprašyti liautis, naudoti humorą, užuominas).

#### **Pirmoji diskusija:**

Paklauskite mokinių, ko jie išmoko šioje pamokoje? Kodėl tai yra svarbu? Kokias pasekmes galima numatyti? Ar sunku yra sustabdyti trikdančiai besielgiantį asmenį?

#### **Tęsinys:**

Pasinaudodami savo pasiūlytais trikdančio elgesio stabdymo būdais, mokiniai gali suvaidinti šias situacijas.

**Visi šio užsiėmimo rezultatai turi būti žinomi mokinių atstovui iš Happy Days School projekto priežiūros grupės**

## **2. Sunkumų įveikimo įgūdžiai ir socialinė atsakomybė**

### **2.4 Nerimas dėl pinigų**



## Nerimas dėl pinigų

### **Apžvalga:**

Ekonominė krizė palietė visą Europą, pinigų trūkumo problema veikia ir jaunas žmones. Jie labai susirūpinę dėl savo ateities, studijų ir darbo. Visos šeimų problemos: darbo, namų praradimas, kitokios finansinės problemos jaunimą taip pat neramina. Todėl svarbu išmokyti jaunuomenę suprasti pinigų vertę, mokėti tvarkyti savo pinigus. Ne mažiau svarbu yra įtraukti jaunimą į problemų sprendimo procesą bei išugdyti jų savivertę.

### **Apibrėžimai:**

**Pinigai** -Apyvartoje esanti valiuta banknotų ir monetų forma; monetas ir banknotai.

**Nerimas** - Neramumo ir susijaudinimo būseną dėl esamų ar tariamų rūpesčių.

---

**Nerimas dėl pinigų**

---

**Darbo planas  
mokytojams**

---

**Happy Days School**

---

| Užsiėmimo pavadinimas           | Turinys   | Metodai  | Ištekliai  | Mokytojo paruošta medžiaga   |
|---------------------------------|---|--|--|--|
| Biudžeto planavimas ir taupymas | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mėnesio biudžetas</li> <li>• Laisvadieniai</li> <li>• Patarimai, kaip taupyti</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diskusija</li> <li>• Darbas grupėse</li> <li>• Pristatymai</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Padalomoji medžiaga su mėnesio biudžetu</li> <li>• Padalomoji medžiaga su atostogų planais</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parkeriai/prieštukai</li> <li>• Popieriaus lapai (A3/A2)</li> </ul> |

**Mokymosi rezultatas** Mokiniai išmoks valdyti savo finansus.

**Darbas grupėse:**

*Išdalinkite mokiniams padalomąją medžiagą su biudžetu ir paprašykite jų sugalvoti, kokio dydžio turėtų būti jų asmeninis ar šeimos biudžetas, koks galėtų būti pragyvenimo minimumas ir nurodykite suskaičiuoti realias išlaidas. Tam, kad išlaidų apskaičiavimas būtų kuo tikslesnis, šia užduotį galima atlikti ir namie.*

**Mokiniam pasiūlykite diskutuoti šiais klausimais:**

*Ar aš žinau, kiek pinigų išleidžiu? Kokios mano išlaidos yra nenumatytos?*

*Ar mano gaunamos pajamos atitinka mano realias išlaidas?*

*Kokias pajamas turėčiau gauti, kad savo biudžetą galėčiau vadinti svajonių biudžetu?*

*Kiek galiu tikėtis uždirbti baigęs mokslus ir kokios bus mano galimybės gyventi mano pageidaujama gyvenimą?*

*Kokiose srityse aš galėčiau sutaupyti, kad mano svajonių biudžetas priartėtų prie realybės?*

*Atkreipkite dėmesį į mokinių sugebėjimą užrašyti išlaidas.*

**Individuali diskusija:**

*Aptarkite su kiekvienu mokiniu jo ar jos biudžeto planavimo silpnąsias ir stipriąsias puses.*

| Sritis                | Išlaidų pagrindimas | Išlaidos |                        |                      |  |
|-----------------------|---------------------|----------|------------------------|----------------------|--|
|                       |                     | Realios  | Minimalios ar idealios | Bendras pajamų dydis |  |
| Būsto išlaikymas      |                     |          |                        |                      |  |
| Transportas           |                     |          |                        |                      |  |
| Maistas               |                     |          |                        |                      |  |
| Sveikata              |                     |          |                        |                      |  |
| Apranga               |                     |          |                        |                      |  |
| Socialinės reikmės    |                     |          |                        |                      |  |
| Laisvalaikio pomėgiai |                     |          |                        |                      |  |
| Kita                  |                     |          |                        |                      |  |

|  |                      |  |  |  |  |
|--|----------------------|--|--|--|--|
|  | Bendra išlaidų suma: |  |  |  |  |
|--|----------------------|--|--|--|--|

## **Antras pratimas: „Atostogų planavimas“ 6**

### **Mokymosi rezultatas:**

Mokiniai įgis taupymo įgūdžių, supras racionalaus vartojimo principus, mąstys kūrybiškai ir sugalvos, kaip gerai praleisti atostogas, turint minimalią pinigų sumą.

### **Darbas grupėse:**

Mokiniai suskirstomi grupėmis, kuriose yra nuo 3 iki 5 asmenų. Nurodykite mokiniams parašyti detalų septynių atostogų dienų planą, kurio biudžetas yra 100 eurų. Mokiniai turi sugalvoti, ką jie veiks atostogų metu ir kaip panaudos turimus pinigus. Skatinkite mokinius būti kūrybiškais. Pasakykite jiems, kad daugybė žmonių yra įsitikinę, kad malonumai daug kainuoja, tačiau iš tiesų geriausi dalykai nekainuoja visai arba jų kaina labai nedidelė.

**Pristatymas:** Kiekviena grupė pristato savo rezultatus.

**Diskusija:** Visi mokiniai kartu nusprandžia, kuris atostogų planas yra geriausias.

**Įvertinimas:** Atkreipkite dėmesį į mokinių sugebėjimą kūrybiškai ir realistiškai suplanuoti atostogas bei gauti geros kokybės paslaugas už mažesnę kainą. Aptarkite su mokiniais, kiek jų planai yra realūs ir kaip jiems sekėsi dirbti grupėje.

6 Studentų karjeros valdymo kompetencijų ugdymo vadovas konsultantui, metodinė priemonė, projekto SFMIS numeris: BPD 2004-ESF-2.4.0-03-05/0159, praktinės užduotys savęs pažinimo srityje, antra kompetencija - Tinkamos elgsenos įgūdžiai, penkiolikta užduotis – atostogų planavimas, 2007, Vilnius, pp. 70-71.

### Atostogų planas

| Išlaidos       | Aprašymas | Suma |
|----------------|-----------|------|
| Transportui    |           |      |
| Maistui        |           |      |
| Nakvynei       |           |      |
| Bilietams      |           |      |
| Kitos išlaidos |           |      |
| Kitos išlaidos |           |      |
| Kitos išlaidos |           |      |
| Kitos išlaidos |           |      |
| Bendra suma:   |           |      |

**Trečias pratimas: “ Patarimai, kaip taupyti”.**

**Mokymosi rezultatas:** Mokiniai įgis taupymo įgūdžių.

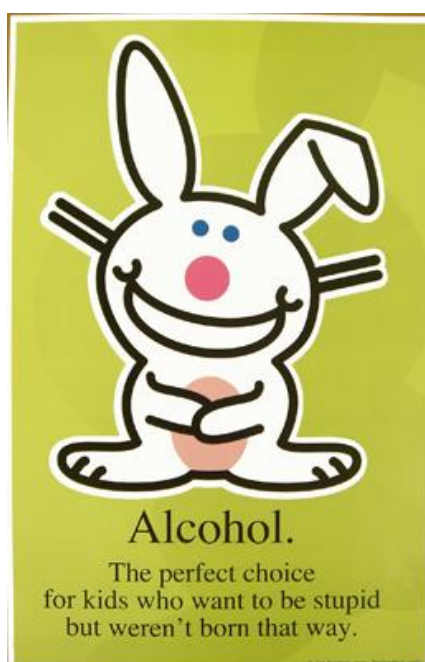
**Darbas grupėse:** Kiekvienoje grupėje turi būti nuo 3 iki 5 mokinių. Išdalinkite grupėms po popieriaus lapą, rašymo priemones bei paprašykite jų sugalvoti ir užrašyti patarimus, kaip taupyti pinigus.

**Pristatymas:** Kiekviena grupė pristato savo idėjas. Visa klasė turi pasirinkti keletą iš šių patarimų bei juos įgyvendinti (pvz; pastatyti klasėje taupyklę, sugalvoti taupymo tikslą, kiekvieną dieną dėti po 20 centų ir galiausiai išleisti pinigus numatytam pirkiniui pirkti; sutaupyti galima transport sąskaita – dažniau vaikščiojant pėsčiomis ar važiuojant dviračiu).

Visi šio užsiėmimo rezultatai turi būti žinomi mokinių atstovui iš Happy Days School projekto priežiūros grupės

## 2. Sunkumų įveikimo įgūdžiai ir socialinė atsakomybė

### 2.5 Svaigalų ir narkotikų vartojimas



## Svaigalų ir narkotikų vartojimas

**Apžvalga:** Jauni žmonės, kurie nuolat piktnaudžiauja kokiomis nors kenksmingomis medžiagomis, dažnai patiria daugybę problemų, susijusių su mokslais, sveikata, prasti jų ryšiai su bendraamžiais ir galimos problemos juvenaline justicija, todėl labai svarbu mokyti tokį jaunimą racionalaus požiūrio, kad jie mažiau rūkytų ir gertų.

### **Apibrėžimai:**

**Alkoholis** - Bespalvis, lakus, degus skystis, kuris yra sudėtinė svaiginančioji vyno, alaus, spirito ir kitų gėrimų dalis, kuri yra taip pat naudojama kaip pramoninis tirpiklis ar kaip degalai.

### **Sinonimai:**

**Etanolis, etilo alkoholis; cheminė formulė: C<sub>2</sub>H<sub>5</sub>OH**

**Žodžio kilmė:** XVI amžiaus vidury: iš prancūzų kalbos ar viduramžių lotynų žodžio alcool, ar arabų al-kuhl, reiškiančio „juodi dažai“. Pradinė žodžio reikšmė reiškė miltelius, konkrečiai, švino sulfidą; vėliau (XVII a. vidury) žodis įgijo „distiliuoto ar išgryninto spirito“ reikšmę.

**Narkotikai** - Medikamentai ar kitos medžiagos, turinčios fiziologinį poveikį, jei jos nuryjamos ar kitaip patenka į kūną; medžiagos, kurios vartojamos dėl savo narkotinių ar stimuliuojančių savybių, dažnai nelegalios.

**Žodžio kilmė:** Iš senosios prancūzų kalbos žodžio „drogue“, galbūt ir iš olandiško „droge vate“, pažodžiui, „sausos statinės“, nurodančios turinį, t.y. sausos prekes.

**Narkotikų vartojimas** - Įpročiu tapęs nelegalių medžiagų vartojimas

**Tabakas** - Didelį nikotino kiekį turintys Amerikos augalo lapai, kurie po džiovinimo ir fermentacijos proceso yra rūkomi arba kramtomi.

**Žodžio kilmė:** XVI amžiaus vidurys, iš ispanų kalbos žodžio “tabaco”; taip pat manoma, kad iš Karibuose naudoto žodžio, reiškiančio tabako pypkę; bet galbūt žodis kilęs iš arabų kalbos.

---

**Svaigalų ir narkotinių  
vartojimas**

---

**Darbo planas  
mokytojams**

---

**Happy Days School**

---

| Užsiėmimo pavadinimas   | Turinys   | Metodai  | Paruošta medžiaga | Medžiaga, kurią turi paruošti mokytojas/a   |
|---|---|--|-------------------|---|
| Pirmas užsiėmimas „Žmonių įpročiai“                           | Kodėl žmonės turi įpročius<br>Asmeniniai įpročiai (teigiami, neigiami, neutralūs)<br>Įpročių valdymas | Diskusija<br>Debatai (temos pavyzdys: „Kiekvienas šiuolaikiškas žmogus rūko, „Narkotikus reikia legalizuoti“)<br>Darbas grupėse<br>Pristatymas |                   | Skaidrės su informacija ir šaltinių sąrašu<br>Skaidrės, mokančios debatų principų<br>Žalios ir raudonos kortelės<br>Apdovanojimai įdomiausiai pasirodžiusiems ar geriausiai argumentus debatuose parinkusiems mokiniams |
| Antras užsiėmimas „Sveikas gyvenimo būdas“                    | Tabako, alkoholio ir narkotikų daroma žala  | Apklausa grupėse<br>Plakatų kūrimas<br>Patarimai, kaip liautis rūkius ir gėrus   |                   |   |
| Trečias užsiėmimas „Įvairių nacionalinių švenčių paminėjimas“ | Sąmoningumas  | Įvairi veikla  |                   |   |

## **Pirmas užsiėmimas: „Žmonių įpročiai“**

### **Mokymosi rezultatai:**

Mokiniai sužinos, kokius teigiamus ir neigiamus įpročius turi žmonės. Kaip šie įpročiai veikia žmonių gyvenimus bei jų psichinę sveikatą? Paklauskite mokinių nuomonės, kaip mąstymo pokyčiai gali pakeisti žmogaus įpročius bei pagerinti psichinę sveikatą.

### **Pirmoji diskusija:**

Paprašykite mokinių papasakoti apie savo įpročius. Užrašykite juos ant lentos. Leiskite mokiniams aptarti, kurie iš šių įpročių yra teigiami, o kurie – neigiami. Paklauskite mokinių, ar jie galėtų valdyti savo įpročius. Kodėl? Kaip? Paklauskite mokinių apie tabako, alkoholio ir narkotikų vartojimą. Pasidomėkite, ar mokiniai žino apie šių medžiagų daromą žalą? Paprašykite mokinių įvardinti, kuo pavojingos minėtos medžiagos. Padrąsinkite mokinius pasidalinti savo žiniomis ir patirtimi. Paklauskite, ką mokiniai apie visa tai mano. Jei mokiniai norėtų liautis vartoję, paklauskite, kodėl. Jei nesiruošia liautis, taip pat pasidomėkite, kodėl. Galbūt jiems reikia pagalbos? Kas galėtų padėti? Pasiteiraukite, ar šių mokinių šeimos žino apie problemą?

### **Darbas grupėse: Debatai Tema „Kiekvienas šiuolaikiškas žmogus rūko“**

- Visi mokiniai pasiruošia temai, pasirenka savo poziciją „už“ arba „prieš“
- Mokytojas/a pristato parlamentinių debatų metodologiją
- Mokytojas/a paprašo mokinių suformuoti debatų grupes
- Debatuose priimtina, kad dalyvauja dvi grupės po penkis asmenis
- Likusieji mokiniai tampa teisėjais
- Mokytojo/os vaidmuo yra neutralus. Jis/ji skaičiuoja balsus
- Mokiniai balsuoja naudodami žalias ir raudonas korteles
- Po debatų paskelbiamas rezultatas
- Mokytojas/a ruošiasi diskusijai (priklausomai nuo debatų rezultatų, pvz., kodėl jie laimėjo, ar stiprūs buvo pasirinkti argumentai, kokių įgūdžių reikia debatams ir t.t.)

## **Antras užsiėmimas: „Sveikas gyvenimo būdas“**

### **Mokymosi rezultatas:**

Mokiniai patobulins savo tyrimo, rašymo ir pristatymo įgūdžius. Svarbu išmokyti mokinius surasti informaciją patiems tam, kad jų žinios apie piktnaudžiavimą alkoholiu ir tabaku būtų gilesnės.

### **Pirmas darbas grupėse:**

Padalinkite klasę į 3 grupes. Viena grupė renka informaciją apie rūkalų daromą žalą, antroji – apie alkoholio žalą, trečioji – apie narkotikų. Pakvieskite grupes pristatyti savo darbą.

### **Antras darbas grupėse:**

Paprašykite mokinių grįžti į savo grupes ir kartu sukurti plakatus, smerkiančius piktnaudžiavimą rūkalais, alkoholiu ir narkotikais (tai skatins mokinių kūrybiškumą). Paprašykite kiekvieną grupę pristatyti savo darbą ir pakabinkite plakatus ant klasės sienos.

### **Trečias darbas grupėse:**

Paprašykite mokinių užrašyti patarimus, kaip mesti rūkyti ir gerti.

**Trečias užsiėmimas:** Įvairių nacionalinių ir tarptautinių švenčių paminėjimas

**Mokymosi rezultatas:**

Patobulės mokinių sąmoningumas, supratimas ir kūrybiškumas.

- Įvairi veikla, susijusi su nacionalinėmis ir tarptautinėmis šventėmis.
- Gegužės 31-oji - Pasaulio be tabako diena (aplinkos tvarkymas ne mokykloje – pasiūlykite mokiniams rinkti cigarečių pakelius, butelius, o surinkus, parodyti rezultatus (pvz.;pastatyti kokią nors figūrą iš tuščių pakelių, kuri atkreiptų dėmesį į tai, kaip daug žmonės rūko).
- Balandžio 7-oji – Pasaulinė sveikatos diena (pvz.; galite tai dienai duoti dar vieną pavadinimą – Šviežių sulčių diena).
- Kiti būdai (sveikas rytas – sportas, sveiki pusryčiai prieš kavą su cigaretėmis).

Visi šio užsiėmimo rezultatai turi būti žinomi mokinių atstovui iš Happy Days School projekto priežiūros grupės

## **3. ĮVAIROVĖ, ŠEIMA IR LYTIS**

### **3.1 POKYČIAI, LEIDŽIANTYS KURTI DAR LAIMINGESNES IR PATRAUKLESNES MOKYKLAS**



# POKYČIAI, LEIDŽIANTYS KURTI DAR LAIMINGESNES IR

## PATRAUKLESNES MOKYKLAS

### **Apžvalga:**

1. Temos apibrėžimas.
2. Kontekstas, žinotinas mokytojui/ai.
3. Veikla klasėje.
4. Kiti šaltiniai ir nuorodos.

**Temos apibrėžimas:** Įvairovė – tai visuomenės grožis: skirtingi žmonės, stiliai, šeimos, skirtingos nuomonės. Visa tai daro pasaulį geresnį, skatina kūrybiškumą ir inovacijas. Tačiau kažkuo išsiskirti iš kitų yra vis dar negatyvu – kitoks asmuo yra tai, kas nepritampa prie grupės, organizacijos ar sociumo. Toks neigiamas požiūris į kitoniškumą dažnai sukelia diskriminaciją, smurtą ir to kitokio žmogaus atmetimą. Saugoti ir puoselėti įvairovę yra būtina, norint gyventi sociume sveikai ir ramiai. Mokyklose atsikartoja tas pats sociumas, tačiau jos taip pat gali tapti ir ta vieta, kurioje būtų kuriama įvairiapusiškesnė visuomenė. Šiame skyriuje bus nagrinėjama seksualinės orientacijos ir šeimos įvairovės klausimai.

**Seksualinė orientacija:** Seksualinė orientacija yra identiteto dalis, kai asmenį traukia tos pačios lyties asmenys, kitos lyties asmenys, abiejų lyčių asmenys (t.y. heteroseksualumas, homoseksualumas, biseksualumas). Trumpinys GLBT reiškia gėjai, lesbietės, biseksualai ir transseksualai.

Su GLBT susijusios problemos yra patyčios ir priekabiavimas prie mokinių (kartais ir prie mokyklos darbuotojų), kurie yra arba manoma, kad jie priklauso GLBT, be to, šiai grupei priklausantys jauni žmonės dažnai nepritampa, mokosi nenuosekliai, dažnai yra benamiai ir savižudžiai; būna nesusipratimų mokyklos renginiuose ir mokinių klubuose; taip pat yra problemų su GLBT priklausančių mokyklos darbuotojų teise „išeiti į viešumą“ arba identifikuotis mokykloje bei kitos problemos. Priklausomai nuo supančio socialinio konteksto, jaunuolio, turinčio kitokią seksualinę orientaciją, toleravimas jo aplinkoje gali tapti įvairaus masto ir

mastelio problema. Pasirodyti ir būti matomais yra dar vienas iššūkis šiems jauniems žmonėms. „Pasirodymas“ gali pavirsti į labai kritinį momentą jų gyvenime. Čia ir vėl socialiniai ryšiai gali labai daug prisidėti bei apsaugoti jaunuolius nuo psichosocialinių problemų. Seksualinio švietimo skatinimas mokyklose gali ugdyti toleranciją ir apsaugoti seksualinį pasirinkimą, taip pat ir GLBT.

**Šeimos įvairovė:** Didžiąją dalį žmonių šeima yra pagrindinis savasties elementas, formuojantis ir informuojantis apie žmogaus savivoką ir nusakantis, koks šis žmogus yra šioje žemėje. Ypatingai tai svarbu vaikams ir jaunuomenei: šeima jiems yra dar stipresnis veiksnys, veikiantis jų supratimą apie priklausymą kokiai nors grupei bei būdą nustatyti ryšius su kitais žmonėmis. Taigi akivaizdu, kad jauniems žmonėms labai svarbu matyti, kaip jų šeimos atrodo jas supančiame pasaulyje ir jau nuo jauno amžiaus juos reikia mokyti, kad egzistuoja įvairios šeimos. Pasaulyje egzistuoja keletas šeimos apibrėžimų, rodančių šeimos instituto įvairovę bei pliuralistinių idėjų, susijusių su požiūriu, kas yra (ar turėtų būti) šeima. Tai iš vienos pusės palengvina šios sąvokos aiškinimą klasėje, nes kiekvienas jau turi kokią nors mintį apie kalbamą objektą, bet ir apsunkina aiškinimą, jei neįtraukiama kita realybės pusė. Paprastai šeimos sąvoka turi aiškų moralinį turinį, susijusį su jaunų žmonių teisėmis, galimybe naudotis programomis ir paslaugomis, taigi veikiantis jų ryšį su mokykla ir švietimu. Todėl šeima, šeimos tarpusavio ryšiai ir pasirinkimai neturėtų būti aptariami klasėje, neatsižvelgiant į platų socialinių ir kultūrinių veiksnių kontekstą, kuris ir formuoja šiuos reiškinius.

- Mūsų individualios patirtys šeimoje ir tas faktas, kad dažnai mes norime sukurti kažkokią šeimą, kartas besiskiriančią nuo tos, kurioje gimėme, nereiškia, kad mes galime pilnai suprasti šeimų ir patirčių jose įvairovę. Svarbu yra išmokti, kad egzistuoja kur kas gilesnės prasmės šeimų dariniai, toli gražu pranokstantys tą faktą, kad kai kuriose šeimose yra du tėvai, kai kuriose – vienas iš tėvų, kai kurios šeimos augina savo vaikus, yra turinčios įvairių vaikų, posūnių ir podukrų, o kai kurios – bevaikės. Mokytojai turi būti pasiruošę aptarti šiuos dalykus ir atsakyti į mokinių klausimus atvirai ir informatyviai.
- Žodis „šeima“ dažnai apibrėžiama kaip laimės ir rūpesčio žmogumi vieta, net jei nei vieno, nei kito kiekvieną sekundę joje nepajusi, o kartais ir apskritai

šeima būna toli gražu ne tokia vieta. Todėl mokytojai turi sugriauti šeimos sąvokos idealumą tam, kad neįžeistų tų mokinių, kurių šeimos išgyvena sunkų periodą, ir reikia atkreipti dėmesį, kad kai kuriais atvejais kai kurios šeimos gali būti pavojingos. Tai sukurs nuoširdžią aplinką, kurioje mokiniai galės laisvai kalbėti ir šitai padės mokytojui/ai nustatyti potencialiai nesaugius atvejus.

### **Kontekstas mokytojui:**

**Darbas ties savo požiūriu** Svarbu pastebėti, kad mokytojai, kurie nori dalyvauti šioje įvairovę remiančioje veikloje, turi patys ją išmanyti ir dar svarbiau, kad jie patys gerai jaustųsi, kalbėdami šia tema su savo mokiniais. Mokytojų laikysena bei elgesys nulemia tai, kaip mokiniai priima kalbos turinį.

**Įvairiapusiškas mokytojas/a** Negeneruokite jokių prielaidų apie mokinių ar jų šeimų narių seksualinę orientaciją.

**Neklijuokite etikečių.** Jos dažnai yra gąsdinančios ir kartais visai netikslios (seksualinės orientacijos neatpažinsi iš žmogaus išvaizdos ar gestų). Mokytojai paprastai žino, kada mokiniai ir jų šeimos nori ar nenori, kad jų seksualinė orientacija ir šeimos struktūra būtų atskleista (paklauskite taip: „papasakokite apie savo šeimą ir tuos jos narius, kuriuos jūs norėtumėte aptarti šioje diskusijoje; stebėkite, kaip mokinys vadina savo šeimos narius ir kokio atvirumo yra jo/jos kalba su ne jo/jos šeimos nariais). Mokytojai neturėtų paveikti mokinių minčių ar nurodyti intymių detalių iš jų mokinių šeimų gyvenimo (pvz., paprašykite mokinių kalbėti apie savo šeimą ar apie tuos jos narius, apie kuriuos jie patys nori kalbėti; paklauskite, ar jie pasiruošę būti atviri su ne savo šeimos nariais ir kaip jie dėl to jaučiasi).

**Žodžių parinkimas:** mokytojas/a turi būti įvairiapusiškas/a; apgalvotai ar neapgalvotai nereikėtų išskirti mokinių, parenkant atitinkamus žodžius. Pakeiskite žodžius ir bendruomenės dokumentus tam, kad jūsų kalba būtų neutralesnė bei įvairiapusiškesnė, pvz., vietoj klausimo „Ar tu turi vaikiną?“, klauskite „Ar tu susitikinėji su kuo nors?“. Valentino, Motinos ar Tėvo dienos proga įvairiapusiškas mokytojas/a suteikia mokiniams pasirinkimą sukurti daugiau nei vieną atvirutę ar dovanėlę. Svarbu kalbėti neutralia kalba, vengiant tokių išsireiškimų kaip „geriausia šeima“ (branduolio) ar „dominuojanti“, taip pat „normali šeima“.

**Mokytojo palaikymas** nuramina ir pripažįsta mokinių jausmus, kuriuos jie išgyvena dėl savo seksualumo bei šeimos tipo. Parodykite, kad palaikote savo mokinius. Jei mokytojas/a negali suteikti paramos, jis/ji turi kreiptis į tą, kuris gali tai padaryti. Tada reikia dirbti ties savo paties šališkumu skaitant, mokantis ir kalbant su tais žmonėmis, kurie laisvai jaučiasi, liesdami šią temą. Ir visada atsiminkite – problema yra diskriminacijoje.

**Nekritikuokite mokinių atsakymų:** mokytojas/a suteikia mokiniams galimybę jaustis saugiai dėl to, kas jie yra. Mokytojas/a dirba tam, kad išugdytų stiprius ir lanksčius mokinius ir kalbasi su jais realioje aplinkoje, skatindamas/a mokinius būti pakankamai stipriais, kad didžiuotųsi savimi ir savo šeimomis.

**Mokytojas turi** naudoti nešališką mokymo programą, kurioje paskirta vietos GLBT reikalams. Įvairiapusiškas mokytojas/a suranda nešališką mokymo programą ir šaltinius, kurie yra kuo įvairiapusiškesni bei užtikrinantys, kad visų tipų tarpusavio ryšiai yra įtraukti bei minimi klasės diskusijose.

**Privalu užtikrinti konfidencialumą.** Mokiniai turi žinoti, kad jų privatumas yra gerbiamas, kitaip jie nebus atviri tokiu svarbiu klausimu. Jei dėl kokių nors teisinių priežasčių jūs negalite užtikrinti konfidencialumo, iš anksto pasakykite apie tai mokiniams.

**Darbas prieš diskriminaciją:** lengviausiai mokiniai mokosi tuomet, kai jaučiasi saugūs. Jei mokytojas/a mato išankstinį nusistatymą, bet kokias diskriminacijos apraiškas, vieno ar grupės mokinių veiksmus, kuriuos galima įvardinti kaip smurtą, reikia imtis tokių veiksmų:

- Tuoj pat stabdykite šį elgesį.
- Mokykite! Nekakanka tik sustabdyti tokį elgesį. Mokyti – reiškia išaiškinti mokiniams, kad toks elgesys kyla iš išankstinio nusistatymo, kad jis yra smerktinas bei neteisingas. Naudokite savo profesionalią nuojautą prieš nusprendami, ar kalbėtis su vienu mokiniu ar jų grupe prieš visą klasę, ar asmeniškai.

**Kiti veiksmai:**

- Praneškite apie įvykį arba paskatinkite nukentėjusį mokinį tai padaryti tam, kad skriaudėjas būtų nubaustas.
- Būkite būdrus. Pakalbėkite su kitais mokytojais, administracija ir kitais darbuotojais, kad ir jie budriai sektų.
- Renkite specialius renginius, pavyzdžiui, „Įvairovės dienas“, kurie griautų stereotipus bei išankstines nuostatas.
- Jei įmanoma, įkurkite seksualinės orientacijos tarnybą.
- Bendradarbiaukite su vietinėmis nevyriausybinėmis organizacijomis, besirūpinančiomis GLBT bendruomenių teisėmis.

### **Veikla klasėje:**

#### **1. Modeliai, kuriuos aš matau**

##### **Tikslai:**

- Mokiniai apmąstys modelių tipus, kurie vertinami visuomenėje
- Mokiniai supras, kad didesnė dalis žmonių nėra atstovaujama tuose modeliuose

**Metodai** Naudojamas “mišinys” iš, mokinių suvokimu, visuomenėje idealizuotai suvokiamų vyro ir moters vaizdinių. Mokytojas/a suskirsto mokinius į 4 grupes ir išdalina keletą žurnalų ir laikraščių (dienraščių, savaitinių žurnalų, tematinių....) ir temų (apie įžymybes, sportą, grožį, mašinas, maisto gaminimą,....), taip pat ir tokius leidinius, kurie skirti tik moterims arba tik vyrams. Kiekviena grupė sudaro pavidalą vieno žmogaus ir bando atsakyti į klausimą:” Kokia moteris ir koks vyras visuomenėje yra laikomi idealiais?”

Mokytojas/a paprašo mokinių iškirpti atvaizdus ir sudėti idealią asmenybę. Dvi grupės sudeda idealią moterį, kitos dvi – idealų vyrą. Tuo pačiu metu mokiniai bando atsakyti į šiuos klausimus:

- Kaip tas žmogus atrodo?

- Kokius daiktus ji/jis turi?
- Kaip ji/jis jaučiasi?

**Diskusija:** Paprastai sukurti modeliai atspindi ne realybę, bet utopiją: idealūs kūnai, brangūs ir prabangūs daiktai, heroiškos asmenybės. Svarbu mokiniams paaiškinti, kad šis įprastas žmonių vaizdavimas turi mažai ką bendra su mumis ir žmonėmis, kuriuos mes pažįstame. Tuomet mokiniai diskutuoja apie tai, kaip stipriai šie modeliai veikia mūsų elgesį, išankstines nuostatas ir draugystę. Štai keletas klausimų diskusijai plėtoti:

- Ar pastebite kokių trūkumų, naudodami tokius modelius kaip pavyzdį?
- Ką jūs vertinate savyje (ar tą patį jūs vertinate kituose žmonėse?)
- Kodėl žmonėms sunku priimti visus žmonių tipus?
- Ar atpažįstate kokias nors išankstines nuostatas savo kasdieniname gyvenime?
- Kodėl reikia gerbti įvairovę?

## 2. Nesakyti jokių vardu

### Tikslai:

- Mokiniai gaus žinių apie etiketes ir su jomis susijusius stereotipus.
- Mokiniai supras, kaip matyti žmogų kaip visumą.
- Mokiniai sutiks susilaikyti nuo etikečių klįjavimo vienas kitam.

**Metodai:** Prieš pradėdant šį užsiėmimą, nuspręskite, ar geriau bus, jei visa klasė stebės, kaip viena grupė mokinių vaidina rolėmis, ar geriau, jei visi mokiniai klasėje mažomis grupelėmis vaidintų rolėmis.

Prieš pradėdant šį užsiėmimą, reikia paruošti mokiniams korteles su etiketėmis Vėpla, Gėjus, Pakvaišęs, Mėmė ar kitomis jūų mokykloje girdėtomis pravardėmis. Tai bus etiketės, kurias mokiniai analizuos užsiėmimo metu.

Pradėkite užsiėmimą trumpa diskusija su mokiniiais apie etikečių poveikį. Naudokite šiuos klausimus:

- Kas yra etiketės? Geros jos ar blogos?
- Kas atsitinka, kai mes apibendriname, remdamiesi etiketėmis, naudojame stereotipus (pvz., vėplos – tai tokie žmonės, kurie dažnai nėra protingi ir dažnai jiems blogai sekasi sportuoti)
- Kaip jūs jaučiatės, kai jums klijuojama jums nepatinkanti etiketė?
- Kaip jūs jaučiatės, kai žmonės skirtingai elgiasi su jumis ir tai priklauso nuo to, kokia etiketė ant jūų kabo.

Informuokite mokinius, kad šio užsiėmimo metu jie vaidins rolėmis ir paprašykite juos būti pagarbiais bei susilaikyti nuo įžeidžiančios kalbos vartojimo.

**Viena grupė:** Pakvieskite iš klasės penkis savanorius. Paskirkite kiekvienam iš jų po etiketę ir priklijuokite ją ant kaktos taip, kad jie nematytų, kas joje parašyta. Įdėkite tarp jų vieną tuščią lapelį. Paprašykite likusius mokinius tyliai stebėti savanorių pasirodymą. Nurodykite šiems penkiems savanoriams trumpai pakalbėti aktuali tema (pvz., kaip svarbu sveikai pusryčiauti, uniformų dėvėjimas ar tema, susijusi su mokslais). Paprašykite savanorių bendrauti tarpusavyje, atsižvelgiant į jų etiketes ir su jomis susijusius stereotipus tam, kad parodytumėte, kaip etiketės keičia tarpusavio santykius. Leiskite savanoriams bendrauti keletą minučių. Tada paprašykite savanorių, kad jie, remdamiesi kitų savanorių bendravimu, pabandytų atspėti, kokios etiketės jiems buvo priskirtos. Paklauskite, kaip jiems patiko „nešioti“ tą ar kitą etiketę.

**Daug grupių:** Padalinkite mokinius į keletą grupių, kad kiekvienoje jų būtų po penkis. Paprašykite mokinių užmegzti trumpą pokalbį aktuali tema (pvz., kaip svarbu sveikai pusryčiauti, uniformų dėvėjimas ar tema, susijusi su mokslais). Paprašykite mokinių bendrauti tarpusavyje, atsižvelgiant į jų etiketes ir su jomis

susijusius stereotipus tam, kad parodytumėte, kaip etiketės keičia tarpusavio santykius. Leiskite mokiniam bendrauti keletą minučių, kol vaikščiojate aplink ir stebite. Tada paprašykite mokinių, kad jie, remdamiesi kitų mokinių bendravimu, atspėtų, kokias etiketes turėjo.

**Diskusija:** Mokytojas/a gali kreipti diskusiją, naudodamas/a šiuos klausimus:

- Ar jūs pastebite etikečių klijavimą ir to rezultatą mūsų mokykloje?
- Kaip jūs jaučiatės, kai kažkas elgiasi su jumis kitoniškai, pagal tuos stereotipus, kurie susiję su jumis galbūt priskirta etikete?
- Kaip mes galėtume šitai pakeisti mūsų mokykloje?
- Ar mes galim būti pavyzdys mokyklai ir atsisakyti savo išankstinių nuostatų apie žmones, grįstų etiketėmis?

### **3. Yra daugybė šeimų**

Medžiaga pritaikyta iš:

[http://www.eycb.coe.int/compasito/chapter\\_4/4\\_33.asp](http://www.eycb.coe.int/compasito/chapter_4/4_33.asp)

**Raktiniai žodžiai:** Diskriminacija, šeima, lytis

**Užsiėmimo tipas:** Piešimas, darbas su vaizdiniais ir tekstais, diskusija

**Apžvalga:** Naudodami nuotraukas, paveikslėlius ir tekstus, mokiniai diskutuos apie skirtingas šeimų koncepcijas ir struktūras.

#### **Tikslai:**

- Skatinti įvairovę ir toleranciją įvairovei;
- Padėti jaunuomenei mąstyti kitaip, nei jie buvo išauklėti ir apsvarstyti šeimos apibrėžimą;
- Atkreipti dėmesį į diskriminaciją tų jaunuolių, kurie diskriminuojami dėl šeimos sudėties, ar tų jaunų žmonių, kurių netraukia (arba atvirkščiai, traukia) kitos lyties asmenys bei apsvarstyti šeimos apibrėžimą;

- Ištyrinėti ryšį tarp šeimos ir žmogaus teisių.

**Grupės dydis:** Nuo 8 iki 30 žmonių

**Trukmė:** 60 minučių

**Medžiaga:** Kartono ar popieriaus A3 formato lapai, ryškūs flomasteriai ir lipni juostelė.

**Pasiruošimas:**

- Kiekvienas mokinys turi turėti pakankamai vietos piešti ar klijuoti iliustracijas, nuotraukas, žodžius. Taip pat nepamirškite atnešti pakankamai klijavimo priemonių
- Paruoškite iliustracijų, nuotraukų ir straipsnių paketą, kuriame parodytos ir apibūdintos skirtingos šeimos formos (pvz., šeima su vienu iš tėvų, klasikinė šeima, tos pačios lyties žmonių šeima, ne pirmą kartą susituokusių žmonių šeima, šeima su jvaikintais vaikais, didelės šeimos, kuriose kartu gyvena kelios kartos, poligaminės šeimos). Patikrinkite, ar turite pakankamai to paties kopijų kiekvienai grupei.

**Instrukcijos:**

- Paaiškinkite mokiniams, kad šio užsiėmimo metu bus nagrinėjama daugybė skirtingų būdų, kaip mes savo identifikuojame ir gyvename su tais žmonėmis, kuriuos laikome savo šeima. Pabrėžkite, kad ne visi žmonės gyvena vienodose šeimose.
- Paprašykite kiekvieno mokinio nupiešti arba priklijuoti pavidalus, parašyti ar priklijuoti kokius nors raktinius žodžius ant popieriaus lapo ir tokiu būdu parodyti šeimą, kurioje jie gyvena. Paskatinkite mokinius, jei jie pageidaus, papasakoti apie savo šeimą detaliau (pvz., kokie vardai, amžius, kiekvieno nario lytis ir pan.)
- Paprašykite mokinių aptarti visus jiems žinomus šeimų tipus bei leiskite pristatyti savo darbus apie jų pačių šeimas.

- Visi kartu mokiniai sugalvoja kiek galima daugiau šeimų tipų. Paminėkite ir tuos tipus, apie kuriuos dar nebuvo kalbėta.
- Padalinkite mokinius į grupes po 4 ar 5 ir duokite kiekvienai grupei po iš anksto paruoštų iliustracijų, nuotraukų ar straipsnių kopiją. Paprašykite kiekvienoje grupėje aptarti svarbiausius skirtumus ar kas yra „neįprasta“ kiekvienoje pristatytoje šeimoje. Leiskite grupėms aptarti savo šeimų pristatymus ir palyginti, ar jos panašios, o gal kuo nors skiriasi nuo mokytojo/os pateiktųjų.

### **Diskusija:**

Išklausykite mokinių atsakymus į tokius klausimus:

- Kas įvyko per šį užsiėmimą?
- Lengva ar sunku buvo apibūdinti bei pristatyti savo šeimą?
- Ar jus nustebino kitų mokinių darbai? Kodėl?
- Ką jūs sužinojote apie šeimas?
- Kaip, jūsų nuomone, jaučiasi tie vaikai, kurių šeimos „kitokios“?
- Kaip galėtumėte padėti šiems vaikams?

Susiekite šį užsiėmimą su žmogaus teisėmis, klausdami tokius klausimus:

- Ar kiekvienas žmogus turi teisę gyventi šeimoje?
- Ar svarbu gyventi šeimoje? Kodėl ir kodėl ne?
- Kurie vaikai galbūt negyvena šeimoje? Kur jie gyvena?
- Ar jūs žinote tokių vaikų? Kaip galite jiems padėti?

### **Patarimai užsiėmimo vedėjui/ai:**

- Tam, kad užsiėmimas būtų trumpesnis, vadovaukite jam nenaudodami papildomų iliustracijų, nuotraukų ar tekstų apie šeimą. Paskirstę mokinius į mažesnes grupes, jūs galite tiesiog paprašyti mokinių aptarti arba prisiminti

jų pačių šeimų pristatymus. Tačiau svarbu ir tai, kad diskusijoje būtų kalbama ir apie tuos šeimų tipus, kurie nebuvo pristatyti grupėje.

- Stebėkite, ar mokiniai patogiausiai jaučiasi ir nėra erzunami, jei jų pristatoma šeima yra neįprasta ar tiesiog kitokia. Užsiėmimo metu nuolat pabrėžkite toleranciją, jausmus ir vertybes, susijusias su šeima.
- Labai svarbu žinoti kiekvieno mokinio situaciją šeimoje tam, kad galima būtų taip koreguoti užsiėmimą, kad nė vienas iš mokinių nesijaustų suglumęs ir ar sumišęs.

#### 4. Aš/ne aš

##### Tikslai:

- Mokiniai patirs skirtingus buvimo dauguma ar mažuma lygmenis.
- Mokiniai nustatys panašumus ir skirtumus.

**Metodai:** Paruoškite sąrašą klausimų, prasidedančių žodžiu „Kas“ (pvz., Kas nors kartą gyvenime bandė rūkyti? Kas važiavo autobusu be bilieto? Kas kada nors bučiavo merginą ar moterį? Kas kada nors bučiavo berniuką ar vyrą? Kas asmeniškai pažįsta lesbietę ar gėjų? Kas eitų į lesbiečių kavinę? Kas eitų į gėjų naktinį klubą ir panašūs klausimai, susiję su meilės, partnerystės ir seksualumo klausimais). Užsiėmimo dalyviai vaikšto po klasę ir jiems užduodami šie klausimai. Ant dviejų, viena priešais kitą esančių klasės sienų pakabinti popieriaus lapai, ant vieno jų užrašyta „Aš“, ant kito – „Ne aš“. „Vidutinio“ atsakymo būti negali. Užsiėmimo dalyviai prieš užsiėmimą turi būti perspėti, kad, nors kartais padaryti šitai yra sunku, tačiau reikės pasirinkti tik vieną iš dviejų pusių. Mokinių reikia paprašyti tarpusavy nesikalbėti ir nekomentuoti. Reikia labiau susikoncentruoti

ties ta situacija, kuri susiklosto mokiniams atsakius į šiuos klausimus ir sustojus pagal savo pasirinkimus prie atitinkamų sienų klasėje.

Po kiekvieno klausimo užsiėmimo dalyviai turi pasidalinti į dvi grupes: vienoje pusėje susirenka tie, kurie atsakė „Aš“, kitoje – tie, kurie pasirinko priešingą pusę su atsakymu „Ne aš“. Kiekvienas dalyvis apgalvoja pateiktą pasirinkimą, pasižiūri, kas yra kitoje klasės pusėje, kas stovi šalia ir atkreipia dėmesį į savo vidinius pojūčius. Tada visi mokiniai vėl juda klasėje, iki kito atsakymo į klausimą. Svarbu pažymėti, kad mokiniams galima meluoti, o tai reiškia, kad, atsakydamas į klausimą, niekas nėra verčiamas sakyti tiesą. Štai kodėl paskutinis klausimas turi būti toks: „Ar yra tokių, kurie nors kartą žaidimo metu sumelavo?“. Atsakę į klausimus, visi mokiniai kartu aptaria savo pojūčius šio užsiėmimo metu, ypač jei jie kažką pastebėjo, dėl ko nors nustebo, ar panašiai.

### **Diskusija:**

Šio žaidimo metu mokiniai gali patirti situaciją tų lesbiečių, gėjų ir biseksualų, kurie slepia svarbią savo gyvenimo dalį. Svarbu, kad mokytojas/a žaistų kartu ir atsakinėtų į klausimus, judėdamas/a į kurią nors klasės pusę. Mokytojas/a turėtų užbaigti užsiėmimą paskutiniu klausimu: „Kas nors kartą sumelavo šio žaidimo metu?“ ir pats/pati atsako „Aš“, kitaip daugelis mokinių neišdrįs prisipažinti nors kartą melavę.

Keletas klausimų temos apmąstymui:

- Koks jausmas, būnant toje pusėje, kurioje yra mažai žmonių? Ar buvai visai vienas/a?
- Kur žmonės geriau jaučiasi – minioje ar ten, kur žmonių mažai?
- Kodėl kartais yra patogiau meluoti?

## **5. Partnerystės ir šeimos**

### **Tikslai:**

- Lygindami skirtingas partnerystės formas, mokiniai nustatys stereotipus.

- Mokiniai kritiškai vertins paplitusias nuomones apie žmonių tarpusavio santykius.

### **Metodai:**

Paskirstykite mokinius į mažas grupėles ir išdalinkite šioms grupėms popieriaus lapus su šiais užrašais: "Ryšys tarp vyro ir moters", "Dviejų vyrų ryšys", "Dviejų moterų ryšys". Paprašykite mokinių mažose grupelėse aptarti šių tarpusavio ryšių privalumus, trūkumus ir dažniausiai girdimus stereotipus apie juos. Šio aptarimo rezultatus mokiniai užrašo ant išdalintų popieriaus lapų.

### **Diskusija:**

Šis užsiėmimas sėkmingiausiai vyksta tada, kai mokiniai naudojami informacija, kurią žino iš savo asmeninės patirties ar tai, ką jie pastebėjo kitų gyvenimuose. Mokytojas/a gali pagilinti diskusiją, klausinėdamas/a tokio klausimo: "Kur tu matei tokį pavyzdį?" Į stereotipus turi būti žiūrima kritiškai ir mokytojas/a turi paaiškinti mokiniams apie žmogiškojo suvokimą ribotumą.

Dar keli klausimai diskusijai:

- Ar visi žmonių tarpusavio ryšių tipai gali būti pozityvūs? Kokia yra paplitusi nuomonė?
- Kokia yra šios temos ir šeimos sąvokos reikšmė?

Kiti šaltiniai ir informacija

- Tai paprasta – mokykloje kalbėti gėjų klausimais yra paprasta. Tai filmas, kuriame kalbama apie gėjus smerkiančias išankstines nuostatas, ir kuris moko suaugusius žmones, kaip kalbėti su vaikais apie gėjus. Filmą, pripažintinas "protingo vadovavimo modeliu" rodo, kad vaikai labai nori ir gali eiti imtynių su stereotipais ir absorbuoti naujus faktus apie tai, ką reiškia būti gėjumi ar lesbiete. <http://groundspark.org/our-films-and-campaigns/elementary>

Savaitės „Nesakyti jokių vardų“ planą, kurį galite panaudoti savo pamokose, rasite šiuo adresu: [www.nonamecallingweek.org](http://www.nonamecallingweek.org)

Homofobija, seksualinė orientacija ir mokyklos: apžvalga ir išvados:

<https://www.education.gov.uk/publications/eOrderingDownload/RR594.pdf>

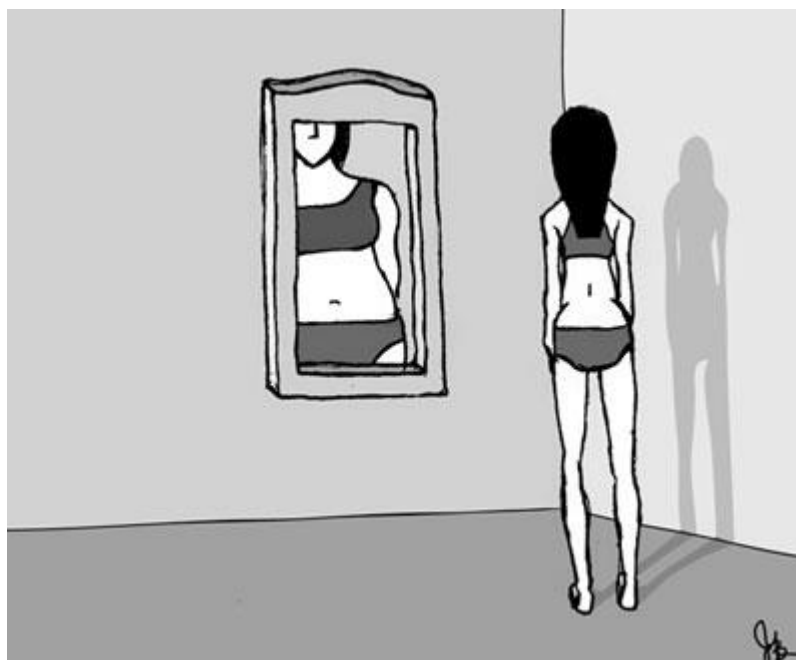
- <http://www.safeschoolscoalition.org/>
- Skirtingi daugiau nei vienu aspektu. Vadovas paaugliams jų identiteto, seksualumo ir pagarbos kelyje. <http://www.diversity-in-europe.org>
- Kovos už žmogaus teises fondo projektas, įtraukiantis mokyklas. Nurodytame tinklalapyje galima rasti medžiagą apie šeimų įvairovę. <http://www.welcomingschools.org/family-diversity/>
- Šeimos įvairovės projektai (ŠĮP) yra ne pelno siekianti organizacija, sukūrusi kilnojamas nuotraukų ir tekstų parodas, knygas ir mokymo programas, padedančias kovoti su išankstinėmis nuostatomis, stereotipais, patyčiomis ir persekiojimu žmonių, kurie diskriminuojami dėl savo seksualinės orientacijos, lyties, lyties pasirinkimo, rasės, kilmės, religijos ir visų rūšių neįgalumo. <http://familydiv.org/about/>
- Informacija apie šeimas ir alternatyvią globą. Čia taip pat rasite idėjas apie skirtingus šeimų tipus ar šeimų struktūras, ši informacija gali būti naudinga užsiėmimuose. [http://www.eycb.coe.int/compasito/chapter\\_5/6.html](http://www.eycb.coe.int/compasito/chapter_5/6.html)

**Visi šio užsiėmimo rezultatai turi būti žinomi mokinių atstovui iš Happy Days School projekto priežiūros grupės**

# 4. Palankios mokyklos aplinkos kūrimas

## 4.1 Švietimas - valgymo sutrikimai

Sveikame kūne - sveika siela



Švietimas - valgymo sutrikimai Sveikame kūne - sveika siela

Apžvalga:

Šio modulio tikslas – pristatyti valgymo sutrikimus, priežastis, simptomus ir pasekmes bei jų prevencijos būdus.

Yra tokia angliška patarlė: sveikame kūne – sveika siela. Tam, kad jaustumėmės visiškai sveiki ir laimingi, reikia rūpintis ir fizine, ir psichologine savo sveikata.

Šiame modulyje bus kalbama abiem temom: apie fizinius mūsų organizmo poreikius, kuriuos reikia patenkinti tam, kad jis gerai veiktų (tinkama dieta, sveikos mitybos taisyklės, nusiskundimai, atsirandantys jei laikomasi neteisingų valgymo įpročių) ir apie psichinę sveikatą (du pagrindiniai sutrikimai – anoreksija ir bulimija, kurios yra to, kas vyksta mūsų galvoje, pasekmė. Labai dažnai tai būna kur kas sudėtingiau, nei situacija, kai jis ar ji nori atrodyti patraukliau ar yra pernelyg susirūpinęs/usi savo išvaizda. Šie sutrikimai gali turėti pradžią neigiamuose prisiminimuose iš praeities, štai kodėl vaikus reikia mokyti padėti šia liga sergantiems žmonėms ir negalvoti apie juos stereotipiškai).

| Užsiėmimo pavadinimas                               | Turinys  | Metodai  | Medžiaga iš šio projekto   | Priemonės, kurias turi paruošti mokytojas/a  |
|---|--|--|--|--|
| Pirmas užsiėmimas<br>„Sveikame kūne – sveika siela“ | <p>Pagrindinės sveikos mitybos taisyklės</p> <p>Kas yra antsvoris, svorio trūkumas, kūno masės indeksas</p> <p>Sveikos mitybos piramidė</p> <p>Menu kūrimas</p> <p>Negalavimai, kuriuos sukelia prasti mitybos įpročiai</p> <p>Anoreksijos ir bulimijos priežastys, simptomai, pasekmės</p> <p>Diskusija apie tai, kaip susitaikyti su savo išvaizda</p> <p>Kaip galime padėti vienas kitam ar</p> | <p>Stalas su maistu</p> <p>Diskusija</p> <p>Skaidrių pristatymas</p> <p>Darbas grupėse</p> <p>Aktyvūs pratimai</p> | <p>Nuoroda į KMI (kaip jį apskaičiuoti)</p> <p><a href="http://en.wikipedia.org/wiki/Body_mass_index">http://en.wikipedia.org/wiki/Body_mass_index</a></p> <p>Nuorodą į sveikos mitybos piramidę</p> <p><a href="http://kosamablog.com">http://kosamablog.com</a></p> <p>Trumpa anketa</p> | <p>Atspausdinta KMI lentelė</p> <p>Skaidrių pristatymas</p> <p>Kompiuteris ir projektorius</p> <p>Popieriaus lapai</p> <p>Du dideli mergaitės ir berniuko atvaizdai</p> <p>Nedideli popieriaus lapeliai su surašytomis bulimijos ir anoreksijos pasekmėmis</p> <p>Klijai</p> |

patiems sau

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | Markeriai<br>Sąrašas<br>institucijų, kurios<br>galėtų padėti<br>turintiems<br>maitinimosi<br>sutrikimų |
|--|--|--|--|--|

## Pirmas užsiėmimas: Sveikame kūne – sveika siela.

### Įvadas (neprivalomas):

Mokytojas/a akrtu su vaikais padengia stalą iš produktų, kuriuos atsinešė iš namų. Būtų puiku, jei ant stalo matytųsi ne tik vaikų mėgstamas maistas, bet ir sveiko maisto pavyzdžių. Kartu priešpiečiaudami galite pradėti pokalbį apie sveiko maitinimosi būdus. Jei šitai įgyvendinti per daug sudėtinga, mokytojas/a gali atnešti didelį popieriaus lapą, kuris atstos stalą ir visi mokiniai galėtų ant šio popieriaus nupiešti ar užrašyti pavadinimus tų maisto produktų, kuriuos jie mėgsta.

Mokytojas/a pristato užsiėmimo temą.

Mokiniai, sėdėdami prie stalo, užbaigia sakinį, prasidedantį taip: “Aš labiausiai mėgstu.....Spėju, kad tai yra sveika/nesveika”. Toks mokinių pasisakymas padės mokytojui/ai įvertinti mokinių supratimą apie sveiką ir nesveiką maistą.

### Diskusija: Mokytojas/as klausia mokinių tokių klausimų:

- Ką reiškia maitintis sveikai?
- Kas yra antsvoris?(mokiniai gali suskaičiuoti savo KMI – kūno masės indeksą. Mokytojas/a turi žinoti, kaip šį indeksą apskaičiuoti bei pateikti mokiniams jo lentelę, kad kiekvienas mokinyš galėtų patikrinti, ar jo/jos KMI yra tinkamas - [http://en.wikipedia.org/wiki/Body mass index](http://en.wikipedia.org/wiki/Body_mass_index))
- Kas yra svorio trūkumas? (Ar tai tokia kūno svorio masė, kuri yra mažesnė, nei nustato KMI)

- Kas mokykloje galėtų padėti tau kontroliuoti ir matuoti tavo kūno masę (visada gali paprašyti mokyklos sveikatos darbuotojos ar savo mokytojos/o).

**Sveiko maisto piramidė** Mokytojas/a turi parodyti klasėje sveiko maisto piramidę (spausdintą ar per projektorių) ir priminti mokiniams, kokios yra svarbiausios mūsų maisto sudedamosios dalys.

### How to use the Pyramid

The recommended number of servings for children (from 5 years of age\*) and adults is highlighted beside each shelf. For example, to get at least 4 servings from the Fruit and Veg shelf you could have:

$\frac{1}{2}$  a glass of fruit juice = 1

3 dessertspoons of veg = 1

1 apple = 1

1 banana = 1

**TOTAL = 4**



**DRINK WATER REGULARLY - AT LEAST 8 CUPS OF FLUID PER DAY**

**Folic Acid - An essential ingredient in making a baby. If there is any possibility that you could become pregnant, then you should be taking a folic acid tablet (400 micrograms a day)**

\* For younger children, start with smaller and fewer servings and increase up to the guidelines recommended, according to the child's own growth and appetite.

**Darbas grupėse:** Mokytojas/a gali suskirstyti klasę į keletą grupių. Kiekviena jų turi sudaryti vieno vidurinės mokyklos mokinio meniu vienai savaitei. Šis meniu turi būti paremtas žiniomis, kurias mokiniai gavo apie sveiko maisto piramidę. Mokiniai turi atlikti šią užduotį namie ir atnešti į mokyklą jau paruoštą bei pakabinti klasėje.

### Trumpa pamokėlė:

1. **Ligos, kurias sukelia blogi valgymo įpročiai.** Mokytojas/a paaiškina mokiniams, kad neteisingas maitinimasis gali turėti nemažai blogų pasekmių. Tai gali būti virškinimo sistemos negalavimai, kurio simptomai yra tokie: pykinimas, meteorizmas, vidurių užkietėjimas, pilvo skausmai.
2. **Psichosomatinės ligos – bulimija ir anoreksija.** Mokytojas/a paaiškina mokiniams bulimijos ir anoreksijos apibrėžimus ir nurodo, kad valgymo sutrikimus sukelia ne tik netinkamas maitinimasis, bet ir psichologinės žmogaus problemos, išgyvenamos dabartyje ar turėtos praeityje. Tai ir yra priežastis, kodėl sergantieji anoreksija ir bulimija turi gauti psichologų pagalbą.

Mokytojas/a turėtų surinkti pačią naujausią mokslinę informaciją šia tema. Stereotipinio požiūrio, kad, jei mergaitė ar berniukas kenčia nuo bulimijos, tai ji/jis jaučiasi beverčiu žmogumi ir nori tapti patrauklia/iu, jau nebepakanka.

### Trumpas testas:

Mokytojas/a gali kurstyti diskusiją apie idealų moters ir vyro pavidalą, kurį mums rodo žiniasklaida. Kaip mes norėtume atrodyti? Mokiniai atsako į anketos klausimus, o jeigu laiko trūksta, sužinoję klausimus, individualiai juos apmąsto.

### Klausimai:

- Aš manau, kad esu.....(per storas, per liesas, viskas su manim gerai)
- Ar esu kada girdėjęs kritikos apie mano išvaizdą iš savo šeimos narių ar draugų?
- Jei taip, ar labai man tai rūpėjo, ar buvau piktas, ar visiškai abejingas?

- Jei galėčiau, norėčiau pakeisti savo.....(nosį, kojas ir t.t.)
- Ar užtektų man drąsos atsistoti prieš klasę ir pasakyti: “Aš visiškai patenkintas savo išvaizda ir nieko nenorėčiau keisti”.

Dažniausiai pasitaikantys simptomai: Mokytojas/a paruošia skaidres su pagrindiniais šių dviejų ligų simptomais.

Keletas pavyzdžių:

- **Anoreksija:** svorio netekimas (net iki 60 procentų nuo normalaus kūno svorio), apetito netekimas, silpnumas
- **Bulimija:** persivalgymas, ypač valgant daug saldžių, kaloringų patiekalų; nesugebėjimas liautis valgyti; bent du kartus per savaitę ligonis persivalgo, taip sukeldamas sau vėmimą ir diarėją.

#### **Anoreksijos ir bulimijos pasekmės:**

Mokytojas/a paruošia du didelio formato (A3) popieriaus lapus su berniuko ir mergaitės atvaizdais (vienas – bulimijai, kitas – anoreksijai). Šiuos atvaizdus galima prisegti prie lentos. Ant nedidelių popieriaus lapelių mokytojas/a surašo šių ligų pasekmes taip, kad mokiniai galėtų po vieną prieiti, iš skrybėlės paimti po lapelį ir pritvirtinti jį atitinkamai ar prie vieno, ar prie kito atvaizdo.

## **Pasekmių pavyzdžiai:**

### **Anoreksija:**

- Sutrinka menstruacijų ciklas (mergaitėms)
- Padidėja kaulų lūžių galimybė
- Oda tampa plaukuotesnė
- Sekinantis alkio jausmas rimtai iškreipia asmenybę. Psichika veikiama destruktiviai, neprivalgymas sukelia biocheminius procesus, kurie veikia mintis, emocinius bei mąstymo procesus ir apskritai – visą elgesį.

### **Bulimija:**

- Laipsniška žala kepenims
- Refliuksas (atvirkštinė viršutinės virškinimo trakto dalies peristaltika)
- Dantų ėduonis

## **Diskusija apie tai, kaip svarbu priimti savo išvaizdą:**

Ar tikrai išvaizda lemia, kaip mums seksis gyvenime? Ar ji padeda mums rasti darbą? Ar užtenka tik tam tikrų charakterio savybių ir kompetencijos?

Mokytojas/a gali pateikti kaip pavyzdžius žinomus savo šalies sėkmingų likimų žmones (pvz., televizijos išgarsintus, aktorius, dainininkus, politikus ar verslininkus), kurie tapo sėkmingi ir nebūdami, mūsų supratimu, idealios išvaizdos.

Kaip galime padėti mes? Kaip jūs galite sau padėti?

Mokytojas/a turi pasistengti įtikinti mokinius, kad po to, ką jie sužinojo šio užsiėmimo metu, nebūtų protinga ir toliau stereotipiškai galvoti apie žmones, sergančius anoreksija, bulimija ar nutukimu. Jei savo drauguose ar kolegose pamatome nerimą keliančius simptomus, mes turime būti supratingi draugai, turime bandyti pasikalbėti, pasiūlyti pagalbą.

Mokytojui/ai patartina surinkti telefonų numerius tarnybų, galinčių padėti žmonėms, turintiems valgyimo sutrikimų, bei adresus klinikų ir kitų pagalbą šioje srityje teikiančių institucijų.

Šios pamokos planas buvo sukurtas remiantis medžiaga iš šių tinklalapių:

[http://literka.pl/3/25688/wizerunek\\_idealnego\\_ciala\\_anoreksja\\_czyli\\_samotnosc\\_serca\\_http://profesor.pl/publikacja,16044,Referaty,Anoreksja-i-bulimia-przyczyny-objawy-i-skutki](http://literka.pl/3/25688/wizerunek_idealnego_ciala_anoreksja_czyli_samotnosc_serca_http://profesor.pl/publikacja,16044,Referaty,Anoreksja-i-bulimia-przyczyny-objawy-i-skutki)

<http://drzewozycia.prohost.pl/ela/przyczyny-anoreksji-i-bulimii/>

Ir grupės vadovės Urszul'os Kraśkiewicz darbu: (<http://www.profesor.pl/publikacja,10699,Scenariusze,Zdrowo-sie-odzywiam-scenariusz-godziny-wychowawczej-dla-klasy-I-gimnazjum>)

Visi šio užsiėmimo rezultatai turi būti žinomi mokinių atstovui iš Happy Days School projekto priežiūros grupės

|       |             |
|-------|-------------|
| Temos | Tinklalapis |
|-------|-------------|

|   |   |
|---|---|
| pavadinimas   |   |
| Kūno masės indeksas   | <a href="http://en.wikipedia.org/wiki/Body_mass_index">http://en.wikipedia.org/wiki/Body_mass_index</a>   |
| Sveiko maisto piramidė  | <a href="http://www.google.pl/imgres?q=food+pyramide&amp;um=1&amp;hl=pl&amp;client=firefox-a&amp;sa=N&amp;rls=org.mozilla:pl:official&amp;biw=1016&amp;bih=584&amp;tbm=isch&amp;tbnid=Scyf54Xug4TRQM:&amp;imgrefurl=http://www.eufic.org/article/en/expid/food-based-dietary-guidelines-in-europe/&amp;docid=gXo-O3j8aSyvkM&amp;imgurl=http://www.eufic.org/upl/1/default/img/Irish%252520foodpyramid.gif&amp;w=691&amp;h=457&amp;ei=tparULGrKpH24QT1sIHADA&amp;zoom=1&amp;iact=rc&amp;dur=652&amp;sig=106454805415911045818&amp;page=1&amp;tbnh=138&amp;tbnw=209&amp;star=0&amp;ndsp=15&amp;ved=1t:429,r:6,s:0,i:86&amp;tx=142&amp;ty=40">http://www.google.pl/imgres?q=food+pyramide&amp;um=1&amp;hl=pl&amp;client=firefox-a&amp;sa=N&amp;rls=org.mozilla:pl:official&amp;biw=1016&amp;bih=584&amp;tbm=isch&amp;tbnid=Scyf54Xug4TRQM:&amp;imgrefurl=http://www.eufic.org/article/en/expid/food-based-dietary-guidelines-in-europe/&amp;docid=gXo-O3j8aSyvkM&amp;imgurl=http://www.eufic.org/upl/1/default/img/Irish%252520foodpyramid.gif&amp;w=691&amp;h=457&amp;ei=tparULGrKpH24QT1sIHADA&amp;zoom=1&amp;iact=rc&amp;dur=652&amp;sig=106454805415911045818&amp;page=1&amp;tbnh=138&amp;tbnw=209&amp;star=0&amp;ndsp=15&amp;ved=1t:429,r:6,s:0,i:86&amp;tx=142&amp;ty=40</a> |
| Anoreksija, bulimija, priežastys, pasekmės, simptomai (lenkų kalba) | <a href="http://profesor.pl/publikacja,16044,Referaty,Anoreksja-i-bulimia-przyczyny-objawy-i-skutki">http://profesor.pl/publikacja,16044,Referaty,Anoreksja-i-bulimia-przyczyny-objawy-i-skutki</a><br><br><a href="http://drzewozycia.prohost.pl/ela/przyczyny-anoreksji-i-bulimii/">http://drzewozycia.prohost.pl/ela/przyczyny-anoreksji-i-bulimii/</a>  |
| Pamokų planai (lenkiškų kalba)                                      | <a href="http://literka.pl/3/25688/wizerunek_idealnego_ciala_anoreksja_czyli_samotnosc_serca_">http://literka.pl/3/25688/wizerunek_idealnego_ciala_anoreksja_czyli_samotnosc_serca_</a><br><br><a href="http://www.profesor.pl/publikacja,10699,Scenariusze,Zdrowo-sie-odzywiam-scenariusz-godziny-wychowawczej-dla-klasy-l-gimnazjum">http://www.profesor.pl/publikacja,10699,Scenariusze,Zdrowo-sie-odzywiam-scenariusz-godziny-wychowawczej-dla-klasy-l-gimnazjum</a><br><br><a href="http://antyproana.blox.pl/2009/07/ED-ukacja.html">http://antyproana.blox.pl/2009/07/ED-ukacja.html</a>   |

# 4. Palankios mokyklos aplinkos kūrimas

## 4.2 Peštukai, grįžtantys prie pozityvaus elgesio



*Peštukai, grįžtantys prie pozityvaus elgesio*

Apžvalga:

Ši medžiaga paruošta Lenkijoje, Krokuvos ....., bendradarbiaujant su partneriais iš Leonardo da Vinčio projekto „Lyginamoji analizė sėkmingai pritaikytų metodų kovai su patyčiomis: mokytojų mokymas – Patyčių projektas, Nr. 2006-ES/006/B/F/PP-149.442.

Norint sustabdyti arba bent jau sumažinti patyčių paplitimą, svarbiausia yra mokyti vaikus tam tikrų socialinių įgūdžių. Patyčių atveju tai yra mokytojo/os bandymas “individualizuoti” grupės narius. Šis požiūris remiasi prielaida, kad gaujos mintys ir jausmai yra paprastesni nei kiekvieno jos nario atskirai. Žmones kaip grupę užvaldo bendrumo fenomenas – agresija prieš auką. Tačiau pačios grupės viduje yra visa paletė individualių baimių ir abejonių dėl to, kas vyksta, pavyzdžiui:

- Egzistuoja bendraamžių spaudimas pritarti tam, ką kiti grupėje daro;
- Grupės patyčiose atsakomybė tarsi išsisklaido – kaltė gali būti permesta kitiems grupės nariams;
- Vaikas gali bijoti, kad, jei nesityčios kartu su grupe, pats taps auka;
- Dar vienas darbo su grupe privalumas gali būti bendraamžių grupės ir ypač besityčiojančiojo asmens „pertvarkymas“;
- Svarbiausias tikslas:
- Paskatinti mokinius patiems siūlyti problemos sprendimo būdus;
- Pritaikyti atkaklius komunikacijos stilius, o ne agresiją ar pasyvumą;
- Ugdyti empatiją ir atjautą;
- Rasti kitų šaltinių savigarbai puoselėti nei patyčios.

---

**Peštukai, grįžtantys  
prie pozityvaus  
elgesio**

---

**Darbo planas  
mokytojui**

---

**Happy Days School**

---

| Užsiėmimo pavadinimas   | Turinys   | Metodai  | Medžiaga iš šio projekto                     | Priemonės, kurias turi paruošti mokytojas/a |
|---|---|--|--|---|
| <p>Jeigu ne patyčios, tai.....?</p> <p>Konfliktų sprendimo pratimai</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupės integracija</li> <li>• Bendro darbo taisyklių nustatymas</li> <li>• Kaip nesmurtaujant išspręsti problemą</li> <li>• Kokie yra mano pozityvūs ir negatyvūs bruožai</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratimas – Širdis</li> <li>• Smegenų šturmas/diskusija</li> </ul> | <p>Priedas Nr.1 – istorija grupės darbui</p> | <p>Popierius</p> <p>Flomasteriai</p>        |



**Užsiėmimas:** „Jei ne patyčios, tai.....?“ . Konfliktų sprendimo pratimai.

**Mokymosi rezultatas:**

- Susiformuos įvairūs konfliktų sprendimo būdai;
- Įvyks aukos ir besityčiojančio asmens bruožų bei abiejų pusių jausmų atpažinimas;
- Bus skatinamos tokios patyčių stabdymo taisyklės: „Mes nesityčiosime iš kitų. Mes stengsimės padėti mokiniams, iš kurių tyčiojamesi. Mes priimsime ir įtikinsime VISUS būti kartu.“

**Įžanga:** Užsiėmimo temos pristatymas

**Vienijantis žaidimas:** Mokytojas/a pasiūlo kiekvienam mokiniui pasisakyti, kokie jo/jos pasiekimai praeitą savaitę, ką pavyko nuveikti.

**Patarimai:** Pavyzdžiui, mes gerbiame vienas kitą, mes nepertraukiame kalbančiojo, kiekvienas turi teisę turėti savo nuomonę ir t.t.

**Darbas grupėje ties tekstu (priedas Nr.1)** Mokytojas/a paskirsto mokinius į grupes po 3-4 mokinius. Kiekviena grupė dirba ties duotu tekstu atskirai ir savaip pabaigia istoriją. Visos grupės pristato savo darbo rezultatus ir visi bendrai juos aptaria.

**Žaidimas rolėmis – konflikto išsprendimas:** Mokytojas/a padalina mokinius į tris grupes. Kiekviena grupė paruošia vaidinimą apie sėkmingai išspręstą konfliktą tarp dviejų berniukų. Pirmoji grupė turi naudoti tik gestus. Antroji – žodžius ir gestus, trečioji – gestus ir žodžius, prasidedančius tam tikra raide. Po trumpo pasiruošimo kiekviena grupė pristato savo vaidinimą. Po kiekvieno pasirodymo mokytojas/a paprašo mokinių pasisakyti, ką jie mano apie tai, ką tik ką pamatė. Labai patartina pagelbėti mokiniams išreikšti savo jausmus.

**Pratimas:** Širdys – kiekvienas mokinyš gauna popieriaus lapą ir flomasterį. Jis/ji turi nupaišyti širdį ir padalinti ją į dvi dalis. Vienoje širdies pusėje mokiniai užrašo, kas jam ar jai patinka savo išvaizdoje, įgūdžiuose ir elgesyje, o kitoje – kas nepatinka. Atlikę užduotį, mokiniai pristato jį klasėje.

**Pabaiga:** Pabaigti sakinius, prasidedančius taip:

„Šiandien aš sužinojau, kad.....“ „Po šios pamokos aš manau, kad.....“

## Visi šio užsiėmimo rezultatai turi būti žinomi mokinių atstovui iš Happy Days School projekto priežiūros grupės

### Priedas Nr. 1

#### Atidžiai perskaitykite šį tekstą ir patys pabaikite šią istoriją:

Triukšmas ir ūžesys girdėti mokyklos kieme. Grupė berniukų žaidžia futbolą. Staiga vienas iš žaidėjų netyčia pargriauna žaidžiantį kartu berniuką. Pasipila keikmažodžiai. Pasipiktinę ir pikti berniukai grįžta į savo vietas. Žaidimas tęsiasi. Po minutėlės taisyklės vėl pažeidžiamos, bet šį kartą berniukai jau ima muštis. Kai kurie nesėkmingai bando juos atskirti, kiti stebi ir, tikėdamiesi tęsinio, skatina peštukus. Ateina mokytojas ir visi nutyla. Mokytojo atėjimas sustabdo muštynes, bet ar tai yra problemos sprendimas?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

#### Šaltiniai mokytojui:

| Pavadinimas                                    | Šaltiniai  |
|--|--|
| Bibliografija, susijusi užsiėmimo metodologija | - Bullies and their victims: Understanding a pervasive problem in the school , Batsche, G. M., & Knoff, H. M. ( 1994 )<br><br>-School Psychology Review, 23( 2 ), 165- 174, EJ 490 574, Olweus, D., A Research of Definition of Bullying; Ratliff, G., W. - Bullies... Whom are they hurting?, Greene, B.<br><br>- Why weren't you his friends?, Jewish world Review March 19, 2001; D. S. M IV. |

# 5. Patyčios internete

## 5.1 Suvaldyk

**Kibernetiniame lygmenyje vykstančio žiaurumo atpažinimas ir suvaldymas mokykloje**



## Suvaldyk

# Kibernetiniame lygmenyje vykstančio žiaurumo atpažinimas ir suvaldymas mokykloje

**Klausimas:** Kas yra internetinės patyčios. Ką mes galime padaryti, kad jas sumažintume?

### **Apžvalga:**

Šioje temoje aiškinama internetinių patyčių sąvoka ir siūlomi būdai, kaip sumažinti tokį elgesį, jį 'suvaldant'.

### **Tikslai:**

#### **Moksleiviai gebės :**

- Atpažinti patyčias ir žiaurumą internete
- Suvokti, kad kitų skaudinimas yra blogis
- Apmąstyti veiksnius, kurie skatina internetinį žiaurumą ir kibernetines patyčias
- Sukurti įvairius būdus padėti kitiems įvykus patyčioms internete

### **Medžiagos ir pasiruošimai**

#### Medžiagos:

- Padalomoji medžiaga moksleiviams Suvaldyk
- Ekranas, projektorius ir/arba nešiojamas kompiuteris su internetine jungtimi, skirtas rodyti filmams
- Lenta, stovas, skirti surašyti grupės dalyvių mintims

#### Pasiruošimas:

- Padauginkite Suvaldyk padalomąją medžiagą – po vieną kopiją moksleiviui
- Atsisiųskite ir pasiruoškite rodyti vaizdo įrašą Steisės istorija (Stacey's Story)

Paprašykite moksleivio perskaityti arba išversti Treisės istoriją ir/arba pažiūrėkite vaizdo įrašą, pateiktą adresu:

<http://www.commonsemmedia.org/videos/staceys-story-when-rumors-escalate>

Steisė (15): "Vieną kartą mudvi su šia mergaite susipykome, nes ji pamatė, kaip aš parašiau komentarą apie jos vaikiną. Jai pasirodė, kad kažkas vyksta, taigi ji pašėlo. Tad jos draugai pradėjo mane užpuldinėti. Jie ėmė siuntinėti žinutes su tekstu 'Ji tokia kvaiša'. Ji norėjo susirasti auką, o aš esu smulki, tad pasirinko mane....nes jie mano, kad aš neapsiginsiu. Viskas prasidėjo nuo to, kad ji man pradėjo sakyti "Palik mano draugės vaikiną ramybėje" Ji pradėjo man rašyti žinutes, sakydama: 'Saugokis', bei visaip man grasindama. Jos buvo dviese. Mergaitė, su kuria kilo nesutarimas, parašė tik kartą, daugiausiai grasino jos draugė. Man buvo pikta, tiek pikta, kad norėjau, jog kas nors ją pažemintų. Jaučiuosi tokia sužlugdyta, kad negaliu jai atkeršyti, nes visi žinojo, apie ką ji kalba. Žmonės siuntinėjo paveikslėlius ir žymėjo juos kvailai komentuodami. Tai dar vienas būdas surengti akistatą su kitu žmogumi, nes esi per didelis bailys, kad pasakytum jam viską į akis. Žmonės gali daug prišnekėti, jei tave nuo jų skiria didelis atstumas. Bet jei stovėtų priešais tave, tuomet turbūt pagalvotų, ką sako, nes matytų tavo reakcijas ir suprastų, kaip smarkiai jie gali įskaudinti kitą. Pripratau prie to, kad apie mane šnekėjo nesąmonės ir sakė tai, kas nebuvo tiesa, bei kūrė prielaidas apie tai, kas ir iš kur kilus aš esu. Tikriausiai nebūčiau to ištvėrus, jei neturėčiau savo draugų. Vis dar tebeskauda. Prisimenu, kaip papasakojau mamai. Mama įširdo. Ji pasakė: 'Papasakok apie tai mokykloje. Paskambink tam ar anam. Tačiau taip tik bus blogiau.' Daugiau informacijos galite rasti apie Sveiką protą masinėse informavimo priemonėse, apsilankę internetiniu adresu: [www.commonsense.org](http://www.commonsense.org).

**Mokykite** pagrindinių sąvokų:

- **Patyčios internete:** masinių informacijos priemonių, tokių kaip Internetas arba mobilus telefonas, naudojimas sąmoningam priekabiavimui prie kito žmogaus ir jo skaudinimui.
- **Taikinys:** Internetinio priekabiavimo auka
- **Skriaudėjas:** Žmogus priekabaujantis prie kitų ir juos skaudinantis
- **Sparčiai didėti:** Blogos situacijos didėjimas, blogėjimas
- **Mažinti:** sumažinti, padaryti ne tokio intensyviu
- **Stebėtojas:** žmogus, kuris yra šalia, bet nieko nedaro
- **Užtarėjas:** žmogus, kuris padeda aukai.

**Klauskite** Kas yra patyčios internete?

**Paaiškinkite** Tai situacija, kai masinės informavimo priemonės, tokios kaip Internetas arba mobilūs telefonai sąmoningai naudojami kitiems žmonėms liūdinti ir priekabauti prie jų.

**Tegu** moksleiviai užpildo Suvaldyk formą. Tuomet kartu su mokiniais aptarkite jos turinį.

**Klauskite** Kas dalyvauja šioje istorijoje ir kokį joje atlieka vaidmenį? Kas buvo auka? Kas buvo/yra skriaudėjai? (Mergaitė, neteisingai supratusi Steisės veiksmus bei jos draugai, kurie pradėjo žiaurų elgesį internetinėje erdvėje.) Kas buvo stebėtojai? (Visi, galėję sustabdyti šią situaciją, bet to nepadarę)

Ar buvo užtarėjų? (Taip, Steisės mama).

**Klauskite** Ką tu darytum? Ką tu sakytum? Ar įsijaustum į šią situaciją?

Ką pasakytum kitiems vaikams, įsitraukusiems į šią situaciją?

**Klauskite** Ar gali žmonės daryti ką panorėję vien dėl to, kad jų veiksmai yra internetinėje erdvėje? Ar lengviau užpulti kitą žmogų ir žiauriai su juo elgtis būnant toli? Ką manai apie taip besielgiančius? Dėl technologijų šlykštūs komentarai gali daug labiau įskaudinti ir pakenkti.

**Aptarkite** siūlomus būdus, kuriais galime sumažinti žiaurų elgesį internete.

**AUKOS:**

- **Nekreipk dėmesio ir sustabdyk ir/arba pranešk apie chuliganą.** Skriaudikai dažnai trokšta dėmesio. Nekreipk į juos dėmesio ir galbūt jie liausis.
- **Išsaugok įrodymus.** Jų gali prireikti.
- **Pakeisk privatumo nustatymus.** Tik žmonėms, kuriais pasitiki, leisk naršyti tavo tinklalapyje ir rašyti jame komentarus.
- **Papasakok draugams ir suaugusiems, kuriais pasitiki.** Sukurk palaikymo tinklalapį.

**UŽTARĖJAI:**

- **Užtark auką tinkamu metu.** Jei matai, kad vyksta kažkas negero, pasakyk ką nors. Aiškiai pabrėžk, kad tau nepatinka žiaurus elgesys internete ir pasakyk tai skriaudėjui.
- **Nurodyk, kodėl chuliganas pasirinko tą auką.** Paguosk auką, paaiškindamas, jog dauguma skriaudikų žiauriai elgiasi tam, kad atkreiptų į save dėmesį ir sustiprintų savo padėtį.
- **Padėk aukos gynėjui.** Padėk rasti draugų ir mokyklos vadovų, galinčių sustabdyti šią situaciją.

**Klauskite** Ar kada nors tu arba tavo draugai patyrė ką nors panašaus į Steisės istoriją? Kaip galėtų lentelėje siūlomi būdai padėti tokioje situacijoje? (Leiskite mokiniam pasidalinti asmenine patirtimi nevarojant tikrųjų vardų.)

**Klauskite** Kodėl svarbu būti užtarėju o ne liudininku? (Moksleiviai turėtų suprasti, kad liudininkai prisideda prie aukos įžeidinėjimo ir žeminimo.)

## **MOKYK 2. SUVALDYK ŽEMĖLAPIŲ KŪRIMAS**

**Paiškinkite** mokiniams, kad naudodamiesi žodžių diagramomis (žodžiai surašyti didžiosiomis raidėmis, apibraukti, nuspalvoti arba sujungti strėlėmis ir tt. – leiskite mokiniam pasinaudoti savo fantazija) jie sukurs dvi istorijas. Vienoje istorijoje bus pavaizduota, kaip didėjo internetinis žiaurumas Steisės atveju. Kitoje istorijoje bus pavaizduota, kaip jis būtų sumažėjęs, jei Steisė būtų turėjusi užtarėjų. (Vyresnių klasių moksleivių galima paprašyti sukurti žemėlapius, pagrįstus kitomis istorijomis susijusiomis su patyčiomis internete. Jei istorijos asmeninės, vardai turėtų būti pakeisti. Jei istorijos yra imamos iš naujienų laidų, tuomet galima jas aptarti ir jomis pasinaudoti.)

**Išdalinkite** Suvaldyk padalomąją medžiagą, kiekvienam moksleiviui po vieną kopiją.

**Suskirstykite** moksleivius poromis. Tegul vienas moksleivis užpildo kairįjį lapo stulpelį, parodydamas, kaip didėjo patyčios Steisės istorijoje. Kitas moksleivis tegul kitoje pusėje šią istoriją užpildo parodydamas, kaip patyčios galėjo būti sumažintos.

**Liepkite** moksleiviams paversti savo lapus žemėlapiais, panaudojant dydžius ir spalvas tam, kad pavaizduotų didėjimą ir mažėjimą bei strėles, rodančias įvykių seką.

**Pakvieskite** moksleivius palyginti savo ir kitų žemėlapius. Tuomet tegu savanoriai papasakoja klasei apie savo žemėlapius.

## **PAKARTOKITE IR ĮVERTINKITE**

**Paraginkite** moksleivius aptarti kaip galima išmokyti medžiagą pritaikyti gyvenime. Galbūt jie kada nors matė patyčias internete, bet nieko nepadarė? Kodėl jie nesiėmė jokių veiksmų? Ką jie darytų kitaip, jeigu pasikartotų panaši situacija? Kodėl svarbu imtis priemonių internetiniam žiaurumui sumažinti?

**Paklauskite** Kokius vaidmenis vaidina įvairūs žmoės vykstant patyčioms internete?

*Auka:* Žmogus patiriantis žiaurų elgesį internete

*Skriaudėjas:* Žmogus bandantis pažeminti ir įskaudinti auką.

*Stebėtojas:* Žmogus, kuris tiesiog stebi situaciją

*Užtarėjas:* Žmogus, palaikantis auką

### **NAMŲ DARBAI**

Tegul moksleiviai perskaito mokyklos taisykles, susijusias su gąsdinimu. Jei mokykla neturi tokių taisyklių, paprašykite moksleivius surasti taisyklių pavyzdžių internete. Liepkite moksleiviams išnagrinėti taisykles ir nustatyti, ar jose pateikiami nurodymai, skirti atpažinti bei susitvarkyti su internetiniu žiaurumu mokykloje, yra aiškūs. Paraginkite juos pasiūlyti norimus papildymus ir pakeitimus. Galbūt jūs norėsite pasidalinti šiais pasiūlymais su mokyklos vadovais.

### **ŠALTINIAI**

Čia pateikiami šaltiniai, kurie turėtų būti perduodami galimoms aukoms, kad jos žinotų, jog jas įžeidžiantis elgesys nebus toleruojamas, ir prireikus galėtų pateikti skundą:

- Myspace – [cyberbullyreport@support.myspace.com](mailto:cyberbullyreport@support.myspace.com)
- Nimble – [abuse@nimble.ie](mailto:abuse@nimble.ie)
- Facebook – [www.facebook.com/help](http://www.facebook.com/help)
- Skype – <http://support.skype.com>



**SUVALDYK PATYČIAS INTERNETE**

**SUVALDYK**

**Nurodymai**

Pažiūrėję Steisės istoriją užpildykite lenteles. Vienas mokinys turėtų užpildyti kairiąją lentelės dalį, pavaizduodamas, kaip plėtojosi istorija. Kitas mokinys turėtų užpildyti dešiniąją lentelės dalį, rodančią pirminį įvykį, besiplėtojančią situaciją ir du įvykius, kurie padėjo sustabdyti tolesnę šios situacijos plitimą. Atkreipkite dėmesį, kad nors įvykiai parodomi nuosekliai, realiame gyvenime jų seka nebūtinai turi tokia būti.

| <b>Steisės Istorija</b>   | <b>Suvaldyk Patyčias Internetė</b>   |
|---|--|
| <p>Pradinis įvykis (kas pirmiausia atsitiko?):<br/><i>Skriaudėja, klaidingai supranta Steisės elgesį ir pamano, kad ji bando flirtuoti su jos vaikinų, kuris iš tikrųjų yra Steisės pusbroliis.</i></p> | <p>Pradinis įvykis (kas pirmiausia atsitiko?):<br/><i>Skriaudėja, klaidingai supranta Steisės elgesį ir pamano, kad ji bando flirtuoti su jos vaikinų, kuris iš tikrųjų yra Steisės pusbroliis.</i></p>    |
| <p>Įvykių raida #1:<br/><i>Skriaudėja sako: 'Atstok nuo mano vaikinų' ir 'Saugokis'</i></p>   | <p>Įvykių raida #1:<br/><i>Skriaudėjos draugai parašo piktus atsiliepinimus apie Steisę</i></p>  |
| <p>Įvykių raida #2:<br/><i>Skriaudėjos draugai parašo bauginančias žinutes, kuriose grasina Steisę primušti.</i></p>  | <p>Įvykių stabdymas #2:<br/><i>Vienas iš Steisės draugų pamato parašytus atsiliepinimus ir asmeniškai parašo skriaudėjai, bandydamas paaiškinti nesusipratimą ir paraginti skriaudėją atsitraukti.</i></p> |
| <p>Įvykių raida #3:<br/><i>Internetinis žiaurumas per komentarus, žinučių persiuntinėjimą ir žymėjimus tampa viešas.</i></p>  | <p>Įvykių stabdymas #3:<br/><i>Steisė pasikeičia savo paskyros privatumo nustatymus, kad tik draugai galėtų siųsti jai žinutes arba komentuoti jos tinklalapyje.</i></p>                                   |

Dabar informaciją, kurią įrašėte lentelėse, pavaizduok diagrama arba nupiešk jos žemėlapi. Naudodamasis spalvomis, įvairiomis formomis ir strėlytėmis, parodyk, kaip ši situacija gali mažėti arba plėstis. (Moksleiviai turėtų sukurti žemėlapius ir schemas, rodančius aiškią veiksmų seką ir kaip vienas veiksmas vedė prie kito. Galbūt jie parodys, kad vienas veiksmas galėjo sukelti daugelį kitų veiksmų arba, vaizduodami stiprėjančią arba mažėjančią situaciją, panaudos spalvas ir skirtingus dydžius.)

# 5. Patyčios internete

## 5.2 Užtark – Nebūk stebėtojas

**Kaip pakeisti situacijas, kai vyksta patyčios internete**



## Kaip pakeisti situacijas, kai vyksta patyčios internete

### Apžvalga:

Moksleiviai sužinos apie skirtingas patyčių rūšis. Jie išmoks suprasti aukos padėtį ir atskirti tylių stebėjimą, kai įžeidinėjamas kitas žmogus, nuo buvimo 'užtarėju'."

### Medžiagos ir pasiruošimas

- Sužinos, ką reiškia būti drąsiu ir užtarti kitą tiek tiesiogiai, tiek naudojantis internetu
- Išmoks įsijausti į internete įžeidinėjamų žmonių situaciją
- Sugalvos būdų padėti patiriantiems internetines patyčias

### Medžiagos:

- Piešimo popierius ir žymekliai kiekvienam moksleiviui
- Lenta, stovas, kad būtų galima užrašyti grupėje kilusias mintis.

### RAKTAŽODŽIAI:

- **Stebėtojas:** Žmogus, matantis internetines patyčias, bet nieko nedarantis
- **Užtarėjas:** Žmogus, padedantis aukai, kai vyksta patyčios internete
- **Įsijausti:** įsivaizduoti kito žmogaus patiriamus jausmus

### MOKYMO PLANAS

**Klauskite:** Kas yra patyčios internete?

**Klausykite** atsakymų ir aptarkite juos, jeigu reikia.

**Paaiškinkite:** Tai situacija, kai masinės informavimo priemonės, tokios kaip Internetas arba mobilūs telefonai tikslingai naudojami kitiems žmonėms liūdinti ir priekabauti prie jų.

**Paaiškinkite, kokie yra internetinių patyčių tipai:**

- Provokuojantis

Dar vadinamas liepsnojančiu. Žmonės rašo ir siunčia į internetą kurstančias pastabas, skirtas sukelti reakciją ir iššaukti internetinį konfliktą.

- Priekabiavimas

Erzinančių ir nepageidaujamų žinučių persiuntimas ir internetinis paskelbimas. Kraštutiniu atveju, gali tapti persekiojimu.

- Apsimetimas kitu asmeniu

Žeminant ir priekabiuojant prie kito asmens naudojamosi netikra tapatybė.

- Pašalinimas

Pagiežingai ir sąmoningai kitas asmuo pašalinamas iš grupės

- Šmeižimas

Įžeidinėjant ir tyčiojantis siekiama priversti auką prastai jaustis

- Apgaudinėjimas ir paslapčių paviešinimas

Paslapčių atskleidimas ir patalpinimas internete, kad visi galėtų matyti. Kartais tai reiškia draugo išdavystę, todėl būna dar skaudžiau.

**Paklauskite** ar moksleiviai supranta raktažodžius: Stebėtojas, Užtarėjas, Įsijausti?

**Klausykite** atsakymų ir juos aptarkite.

**Paaiškinkite** raktažodžių prasmę.

**Klausykite** atsakymų ir juos aptarkite.

**Pasiūlykite:**

- Padaryti ką nors, kas galbūt atrodys sunku, ginant tai, kas yra teisinga
- Atsispirti socialiniam spaudimui ir padėti kenčiančiam žmogui
- Įveikti baimę siekiant didesnio gėrio

**Klauskite** Kaip jaustumėtės, jei būtumėte tokio elgesio auka? Tikėtina, kad jie atsakys, jog jaustųsi blogai. Bet kodėl? Nes tokiu būdu jie būtų atstumti. **Klauskite** kaip galima paremti žmogų, patiriantį patyčias internetinėje erdvėje?

**Pasiūlykite:**

- Įsijautimą
- Aukos užtarimą
- Suaugusiojo pagalbos gavimą

**Visos šio užsiėmimo išvados pateikiamos kaip grįžtamasis ryšys Moksleivių Atstovui iš Happy Days Mokyklos Priežiūros Komandos.**