

"Stipri klasē, stiprus aš: bendruomenēs galia pereinamajame laikotarpīje"



Jūsu lektorijs Evaldas Karmaza



<https://mopsis.info/skambutis/20250603-saunus-astuntokai>
slaptažodis - 0603

Renginio taisyklės



- 📴 Išjungiame telefonus ir kitus elektroninius prietaisus, nebent jų reikia pamokai.
- 🗣️ Norint kalbėti ar užduoti klausimą, pakeliame ranką.
- 👂 Kai kalba kitas, atidžiai klausome ir nepertraukinėjame.
- 🤝 Gerbiame visų nuomones, net jei su jomis nesutinkame.
- 😊 Būname draugiški ir mandagūs vieni su kitais.
- 🗣️ Kalbame ramiu balsu, kad netrukdytume kitiems.
- 🧠 Aktyviai dalyvaujame pamokoje - užduodame klausimus ir dalijamės mintimis.
- 🚽 Į tualetą einame tik būtinais atvejais, stengdamiesi netrukdyti pamokai.
- ⌚ Gerbiame laiką - į pamoką ateiname punktualiai ir neskubame išeiti.
- 🧹 Paliekame klasę tvarkingą - sutvarkome savo darbo vietą pamokos pabaigoje.

"Iš praeities į ateitį"

1. 🧑🎤 Sugalvokite savo klasės filmo pavadinimą
 - Jis turėtų būti įdomus ir atspindėti jūsų klasės charakterį
 - Pvz., "Septintokai: Chaoso meistrai" arba "Klasė 302: Kur niekada nenuobodu"
2. 📺 Nuspręskite, koks būtų filmo žanras
 - Komedija? Drama? Nuotykių filmas? O gal fantastika?
 - Kodėl pasirinkote būtent šį žanrą?
3. 🎬 Pagalvokite apie klasės įvykį, kurį tikrai norėtumėte įtraukti į filmą
 - Gal tai buvo juokinga situacija per pamoką?
 - O gal įsimintina klasės išvyka?
 - Arba momentas, kai visi susivienijote bendram tikslui?
4. 🌟 Bonus užduotis: Kas vaidintų pagrindinius vaidmenis?
 - Gal kažkas iš klasės turi slaptų aktorinių gabumų?
 - O gal pakviestumėte žymų aktorių suvaidinti mokytoją?



Kas klasėje...

- yra hardcore skaitytojas/a (kas labai daug ir dažnai skaito) 📚
- yra phone addiction CEO (kas negali atitraukti akių nuo telefono) 📱
- yra punctuality master (kas niekada nevėluoja) ⌚
- yra anti-alarm squad (kam sunku atsikelti ir visur vėluoja) 😴
- yra certified vibes spreader (kas visada linksmas/a ir pozityvus/i) 😊
- yra fashion icon (kas labai gražiai ir madingai rengiasi) 👗
- yra uniformos ambasadorius/ė (kas visada tvarkingai dėvi uniformą) 🧑🎓
- yra snack dealer (kas visada dalinasi maistu su kitais) 🍪
- yra stealth eater (kas slapčia valgo per pamokas) 🤫
- yra sleep ambassador (kas nuolat snaudžia ar atrodo pavargęs) 😴
- yra klasės support character (kas visada padeda kitiems) 🤝
- yra triggered easy (kas greitai užsiveda ar supyksta) 😡
- yra powerbank master (kas visada turi telefono įkroviklį) 🔌
- yra tikras/a gamer'is (kas daug žaidžia kompiuterinius žaidimus) 🎮
- yra airpods flex'eris (kas visada su bevielėmis ausinėmis) 🎧
- yra catch-phrase master (kas nuolat kartoja tas pačias frazes) 🗣️
- yra TikTok guru (kas žino visus naujausius TikTok trend'us) 📱
- yra Marvel superfanas (kas žino viską apie superherojų filmus) 🦱
- yra anime žinovas (kas žiūri ir daug žino apie anime) 🌀
- yra klasės vibe checker'is (kas jaučia klasės nuotaiką) 😎
- yra stories queen/king (kas nuolat daro nuotraukas/filmuoja) 📸
- yra playlist master (kas turi geriausią muzikos kolekciją) 🎵
- yra kontrolinių paranoikas (kas nuolat nerimauja dėl kontrolinių) 😬
- yra meme lord'as (kas nuolat siunčia juokingus paveikslėlius) 😂
- yra zoom vėluotojas (kas vėluoja prisijungti į online pamokas) 🖥️
- yra prokrastinacijos CEO (kas viską atidėlioja paskutinei minutei) 🕒
- yra rašiklių tiekėjas (kas visada turi atsarginį rašiklį) 🖋️
- yra kontrolinių gudruolis (kas randa būdų geriau parašyti kontrolinius) 😏
- yra kahoot čempionas (kas geriausiai žaidžia Kahoot) 🏆
- yra žodžių kartotojas (kas nuolat kartoja tą patį žodį) 🗨️
- yra namų darbų genijus (kas visada randa lengviausią būdą padaryti užduotis) 🧠
- yra grupinių darbų lyderis (kas tempia visą grupę per projektus) 💪
- yra maisto bankas (kas visada turi užkandžių) 🍪
- yra multitasking pro (kas gali daryti kelis dalykus vienu metu) ➡️
- yra batų kolekcionierius (kas vis turi naujus sportinius batus) 👟
- yra nuotaikos kėlėjas (kas pralinksmina klasę) ☀️
- yra memų siuntėjas (kas klasės grupėje dalinasi juokingais dalykais) 😄
- yra pranešimų medžiotojas (kas pirmas pamato ir praneša naujienas) 📢
- yra saldinių turėtojas (kas visada turi guminukų ar saldinių) 🍬
- yra reakcijų karalius/karalienė (kas turi daug juokingų nuotraukų telefone) 📱
- yra tvarkos maniakas (kas labai tvarkingas ir organizuotas) 📅
- yra energetinių gėrimų ekspertas (kas nuolat geria energetinius) ⚡

**Keliaujam
atostogauti?**

Pasirinkite labiausiai dominantį variantą

keliauja vienas
visam mėnesiui



keliauja dviese
dviem
savaitėms



keliauja
keturiese vienai
savaitei



keliauja 6-8
klasiškai trims
dienoms



keliauja visa
klasė vienai
dienai



"Kur sustojo klasė?"

1. "Individualių asmenybių rinkinys" (tik pradedame pažinti vieni kitus)
2. "Bendrakeleiviai" (kartu keliaujame, bet dar nėra stipraus ryšio)
3. "Draugų grupelės" (sudarėme mažesnes grupes)
4. "Bendruomenės užuomazgos" (pradedame rūpintis vieni kitais)
5. "Stipri bendruomenė" (jaučiamės vieningi ir palaikantys)



Kaip apibūdintumėte savo klasę?

Atvira - Uždara
Kūrybinga - Stereotipinė
Entuziastinga - Abejinga
Savanoriška - Pasyvi
Pasitikinti - Nesaugi
Draugiška - Priešiška
Bendruomeniška - Izoliuota
Iniciatyvi - Letargiška
Empatiška - Šalta
Tolerantiška - Netolerantiška
Komunikabili - Uždara
Paslaugi - Savanaudiška
Inovatyvi - Konservatyvi
Palaikanti - Kritikuojanti
Pasitikinti - Nepasitikinti



Susirinkome, bet ar ne vienišiai ir likome?

Asmeninė interakcija:

- Kiek klasiokų telefono numerių turi išsisaugojęs? 📱
- Su kiek klasiokų turi bendrą TikTok grupę? 🎵
- Kiek klasiokų esi pasveikinęs su gimtadieniu šiais metais? 🎂
- Su kiek klasiokų esi dalinęsis namų darbais? 📖
- Kiek klasiokų žinai, kur gyvena? 🏠

Bendravimo gylis:

- Kiek klasiokų žinai, kokia jų mėgstamiausia muzika? 🎧
- Kiek klasiokų esi paguodęs, kai jiems buvo liūdna? 😊
- Su kiek klasiokų esi dalinęsis savo problemomis? 💬
- Kiek klasiokų šeimų narių vardus žinai? 👨‍👩‍👧
- Kiek klasiokų hobius gali įvardinti? 🎨

Bendros veiklos:

- Su kiek klasiokų esi žaidęs kompiuterinius žaidimus online? 🎮
- Su kiek klasiokų esi buvęs kine/prekybos centre? 🎬
- Kiek kartų per paskutinį mėnesį susitikai su klasiokais ne mokykloje? ☀️
- Su kiek klasiokų kartu sportuoji/lankai būrelius? 🏃
- Kiek klasės gimtadienių švenčių aplankei pernai? 🎉

Klasės dinamika:

- Kiek klasiokų pakviestum į savo gimtadienį? 🎂
- Jei turėtum problemų, kiek klasiokų galėtum prašyti pagalbos? SOS
- Su kiek klasiokų galėtum dirbti ilgalaikiame projekte? 📊
- Kiek klasiokų, manai, užstotų tave konflikto atveju? 🛡️
- Kiek klasiokų paslapčių saugai? 😬

Skaitmeninė bendruomenė:

- Keliose klasės grupėse esi? 💬
- Kiek klasiokų seki socialiniuose tinkluose? 📱
- Su kiek klasiokų keičiesi mokymosi medžiaga online? 📖
- Kiek klasiokų istorijų (stories) reguliariai žiūri? 👁️
- Su kiek klasiokų turi bendras nuotraukas telefone? 📷

Susirinkome, bet ar ne vienišiai ir likome?

Vertinimo sistema galėtų būti tokia:

0-25 atsakymai "0-1 klasiokas": Izoliuota sala 🌴

- Klasėje trūksta bendruomeniškumo
- Reikia skatinti daugiau bendravimo ir bendrų veiklų

26-50 atsakymai "2-3 klasiokai": Maži salelių klasteriai 🌴 🌴

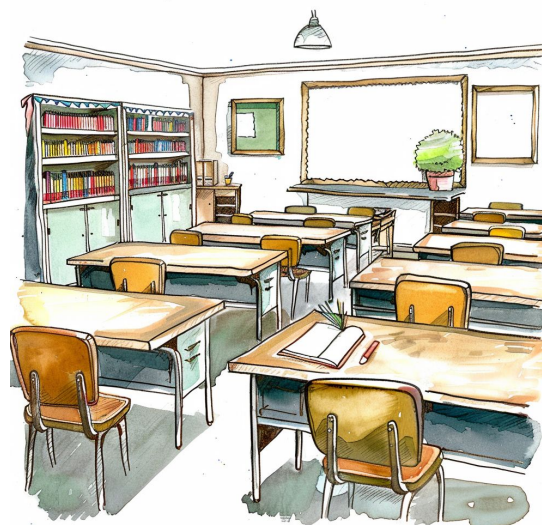
- Yra mažos draugų grupelės
- Verta skatinti bendravimą tarp grupelių

51-75 atsakymai "4-6 klasiokai": Besijungiančios salos 🌴 🏠 🌴

- Gera pradžia bendruomeniškumui
- Dar yra kur augti ir stiprėti

76-100 atsakymai "7+ klasiokai": Vienas didelis žemynas 🌍

- Stipri klasės bendruomenė
- Verta palaikyti ir puoselėti esamus ryšius



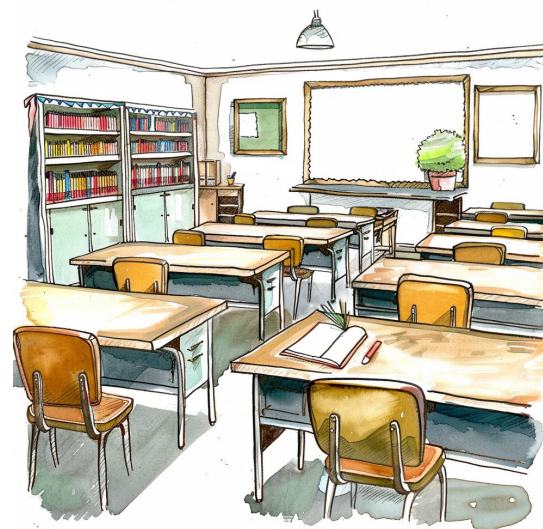
Nieko nedarant - nieko neturėsime, net jeigu nieko blogo nevyksta



*O taip gerai būtų turėti stiprią
klasės bendruomenę...*

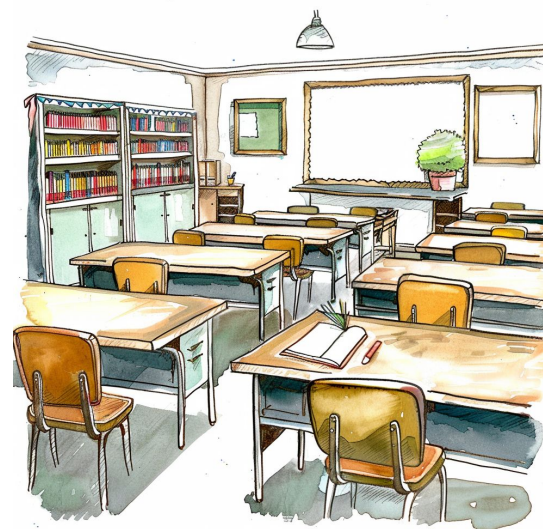


- ▶ **1** Lygis: "Rentgeno akys" 👁
- ▶ **2** Lygis: "Smalsuolių klubas" 🧠
- ▶ **3** Lygis: "Klausymo meistrai ir susitarimų guru" 🗣💬
- ▶ **4** Lygis: "Komandos nindzės" 🥷
- ▶ **5** Lygis: "Problemų sprendimo meistrai" 🧑🏫🧑🏫
- ▶ 🌈 Bonus lygis: "Klasės širdies sargai" ❤



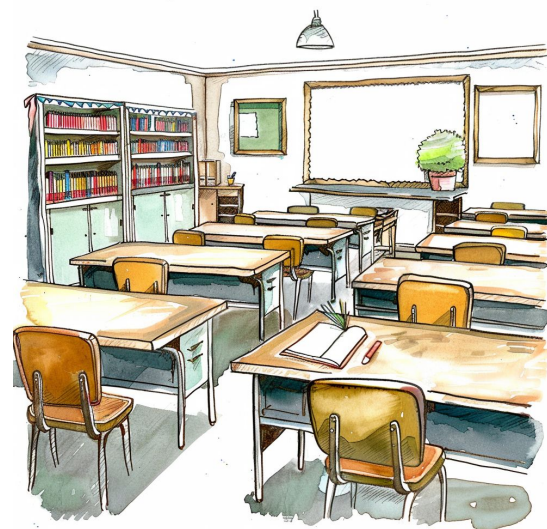
1 Lygis: "Rentgeno akys" 👁

- 🎨 Kas šiandien dėvi ryškiausios spalvos drabužį? Apibūdinkite jį!
- 👟 Kieno batai labiausiai išsiskiria? Kuo jie ypatingi?
- 📖 Kas turi storiausią knygą ant stalo? Koks jos pavadinimas?
- 🐉 Kieno kuprinė ar rankinė turi įdomiausią puošmeną ar pakabučių?
- 🧑🏫 Kas neseniai pakeitė šukuoseną? Kuo ji skiriasi nuo ankstesnės?
- 🕶 Kas klasėje nešioja akinius? Apibūdinkite bent vieną rėmelius.
- 🖼 Kiek plakatų kabo ant klasės sienų? Apie ką vienas iš jų?
- 🧑🏫 Kas šiandien atrodo linksmiausiai nusiteikęs? Kodėl taip manote?
- 🏆 Ar kas nors turi medalį ar ženkliuką? Kur jis prisegtas?
- 🌈 Kokios spalvos rašiklį laiko rankoje jūsų dešinėje sėdintis klasiokas?
- 🧑🏫 Kas avi įdomiausias ar ryškiausias kojines? Apibūdinkite jas!
- 🧑🏫 Kieno kuprinė atrodo pilniausia? Kodėl taip manote?
- 💍 Ar pastebėjote, kad kas nors nešioja papuošalą? Apibūdinkite jį.
- 🖍 Kas turi daugiausiai spalvotų pieštukų ant stalo? Kiek jų suskaičiavote?
- 🧸 Ar kas nors turi mažą laimingą talismaniuką ant stalo ar kuprinėje?
- 📱 Kieno telefono dėklas yra įdomiausias? Kuo jis išsiskiria?
- 🎀 Kas turi įdomiausią plaukų aksesuarą? Apibūdinkite jį.
- 👕 Kieno marškinėliai turi užrašą ar paveikslėlį? Ką jame matote?
- 🖼 Ar pastebėjote ką nors naujo klasėje, ko anksčiau nebuvo? Kas tai?
- 🧑🏫 Bonus klausimas: kas šiandien atrodo kitaip nei vakar? Kuo skiriasi?

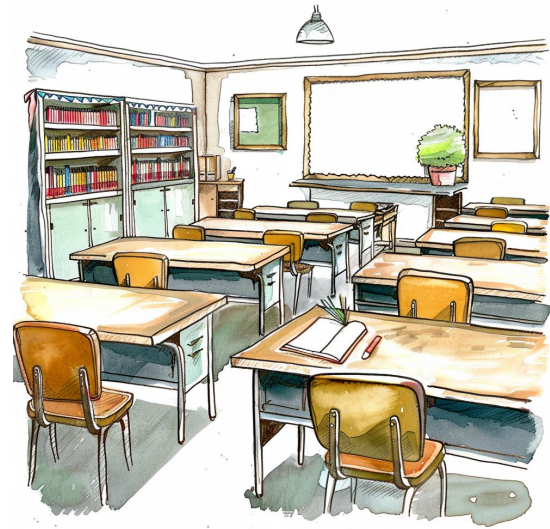


"Dvi tiesos ir vienas melas"

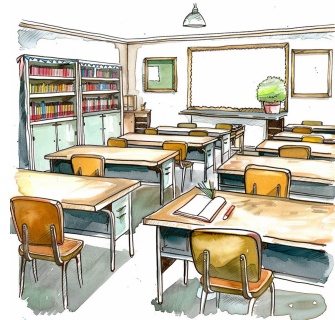
- 🎂 Kas švenčia gimtadienį artimiausiu metu? Kada tiksliai?
- 👨👩👧👦 Kieno šeimoje yra daugiausia brolių ir seserų? Išvardinkite jų vardus!
- 🐾 Kas turi naminių gyvūnėlių? Koks jo vardas ir rūšis?
- 🎮 Koks populiariausias kompiuterinis žaidimas klasėje? Kas jį žaidžia dažniausiai?
- 📱 Kokį socialinį tinklą dažniausiai naudoja jūsų klasiokai? Kas yra didžiausias "influenceris"?
- 🎵 Kokia muzikos grupė ar atlikėjas yra populiariausias klasėje? Kas yra didžiausias fanas?
- ✈️ Kas neseniai keliavo į užsienį? Kur jie buvo ir ką įdomaus pamatė?
- 🍕 Koks yra mėgstamiausias jūsų klasioko maistas? Kieno?
- 📖 Kas perskaitė įdomiausią knygą pastaruoju metu? Kokia tai knyga?
- 🏆 Kokį talentą ar hobį turi jūsų klasiokas, kurio daugelis nežino?
- ☀️ Kas svajoja apie neįprastą profesiją ateityje? Kokią?
- 🗣️ Ar kas nors moka egzotišką užsienio kalbą? Kokią?
- 👟 Kas klasėje turi didžiausią batų kolekciją? Kiek porų?
- 🎭 Ar kas nors lanko teatro, šokių ar muzikos būrelį? Ką jie ten veikia?
- 🏊‍♂️ Kas sportuoja ne mokykloje? Kokią sporto šaką kultivuoja?
- 🌍 Kieno šeima kilusi iš kito miesto ar šalies? Iš kur?
- 🎨 Kas turi ypatingą meninį talentą? Koks tai talentas?
- 🔍 Ar kas nors moka gaminti ypatingą patiekalą? Koks tai patiekalas?
- 🦸‍♂️ Kas turi neįprastą supergebėjimą (pvz., moka stovėti ant galvos)? Koks tai gebėjimas?
- 🌈 Kas turi įdomią svajonę ar tikslą, kurio siekia? Kokia ta svajonė?



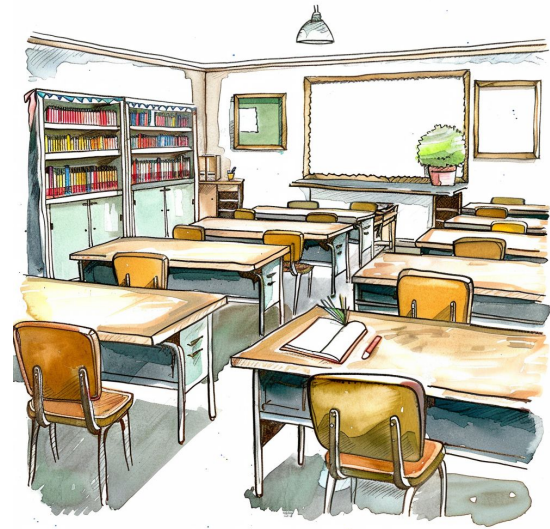
- ☂ Jei galėtum praleisti savaitgalį bet kur pasaulyje, kur keliautum ir kodėl?
- 🍽 Koks keisčiausias maistas, kurį esi ragavęs? Ar tau patiko?
- 🦄 Jei galėtum išrasti bet kokią gyvūną, kaip jis atrodytų ir ką darytų?
- 🎬 Jei tavo gyvenimas būtų filmas, kas vaidintų tave?
- ☀ Koks yra įdomiausias faktas, kurį žinai?
- 🕒 Jei galėtum keliauti laiku, į kurį istorinį laikotarpį norėtum nukeliauti?
- 📖 Kokia knyga pakeitė tavo požiūrį į ką nors?
- 🎵 Jei tavo gyvenimas turėtų garso takelį, kokia daina skambėtų dabar?
- 🌳 Jei būtum medis, koks medis būtum ir kodėl?
- 🍦 Jei sukurtum naują ledų skonį, koks jis būtų?
- 🦹 Jei sutiktum ateivį, ką jam parodytum Žemėje pirmiausia?
- 🎨 Kokia spalva geriausiai apibūdina tavo asmenybę?
- 🦸 Jei turėtum supergebėjimą, kokį pasirinktum ir kaip jį naudotum?
- 🏆 Koks yra didžiausias iššūkis, kurį esi įveikęs?
- 🌐 Jei galėtum išspręsti vieną pasaulio problemą, kokią pasirinktum?
- 📱 Jei turėtum sukurti naują programėlę, kokia ji būtų?
- 🧠 Koks yra juokingiausias dalykas, kuris tau yra nutikęs mokykloje?
- 🌈 Jei galėtum pakeisti vieną dalyką savo mokykloje, kas tai būtų?
- 🧠 Kokį naują įgūdį norėtum išmokti ir kodėl?
- 🚀 Jei būtum pirmasis žmogus Marse, ką pasakytum nužengęs ant planetos paviršiaus?



- 👁 Synchroninis mirktelėjimas: visi turi mirktelėti tuo pačiu metu be žodinio signalo.
- 🧑 Tylos minutė: visi turi nustoti judėti ir išbūti absoliučioje tyloje lygiai minutę.
- 🖐 Plojimo banga: pradėkite plojimą vienoje klasės pusėje ir perduokite jį per visą klasę kaip bangą.
- 🔄 Ratu rikiuotis: kuo greičiau išsirikiuokite ratu pagal gimimo mėnesį, nekalbėdami.
- 🖐 Piršto bokštas: visi turi vienu metu iškelti rodomąjį pirštą ir sujungti juos į "bokštą" klasės centre.
- 🧑 Emocijų sinchronizacija: visi turi vienu metu pakeisti veido išraišką iš liūdnos į laimingą.
- 🦶 Šokis kojomis: sėdėdami suoluose, visi turi sinchroniškai atlikti paprastą kojų judesių kombinaciją.
- 🧲 Magnetinės rankos: visi atsistoja ir užsimerkia. Tada turi "magnetiškai" pritraukti savo rankas prie artimiausio klasioko rankų.
- 🌀 Žmogaus kūryba: stovėdami ratu, visi turi sukurti ta pačia kryptimi ir sustoti vienu metu be žodinio signalo.
- 🗣 Šnabždesių grandinė: perduokite žinutę per visą klasę šnabždant, paskutinis turi garsiai pasakyti, ką išgirdo.
- 🍷 Oro piešimas: visi turi vienu metu "nupiešti" ore tą patį paprastą objektą (pvz., namą, saulę).
- 🤖 Roboto šokis: visi turi sinchroniškai atlikti "roboto šokį" 5 sekundes.
- 🌳 Medžių miškas: visi turi tapti "medžiais", iškeldami rankas kaip šakas, ir linguoti ta pačia kryptimi.
- 🦿 Synchroninis šuolis: visi turi pašokti tuo pačiu metu be žodinio signalo.
- 🎵 Nematomas orkestras: klasė turi "groti" nematomais instrumentais, sukurdami harmoningą garsą.



- 🛡️ Kaip nugalėti patyčių monstrą mūsų klasėje?
- 🌍 Misija: Padėti naujam klasiokui, kuris kalba kita kalba, pasijusti kaip namie!
- 📱 Kaip atsilaikyti prieš piktąjį Socialinių tinklų valdovą?
- 📖 Sukurkime "Mokymosi pagalbos" komandą klasiokui, kuriam sunku mokytis!
- 😊 Operacija "Stresas šalin": kaip nugalėti egzaminų baimę?
- 🗣️ Mokiniai VS. Mokytojai: kaip rasti bendrą kalbą?
- 🚀 Misija "Įdomios pamokos": kaip padaryti, kad visi norėtų dalyvauti?
- 🌱 Žalieji klasės nindžės: kaip padaryti mūsų klasę draugiškesnę gamtai?
- 🕵️ Interneto detektyvai: kaip apsaugoti savo paslaptis internete?
- ❤️ SOS misija: kaip padėti klasiokui, kuriam sunku namuose?
- 🌈 Kultūrų tiltas: kaip suprasti ir gerbti skirtingas kultūras mūsų klasėje?
- ⌚ Operacija "Visada laiku": kaip padaryti, kad visi spėtų į pamokas?
- 😄 Draugystės magija: kaip mažiau konkuruoti ir daugiau bendradarbiauti?
- 🍎 Sveiko maisto misija: kaip padėti klasiokui su valgymo problemomis?
- 📞 Telefonų nindžės: kaip atsispirti telefono vilionėms?
- 🛑 Stop patyčioms: kaip padaryti mūsų mokyklą saugesnę visiems?
- 👤 Superherojų lygybė: kaip įveikti berniukų ir mergaičių stereotipus?
- 😊 Laimės komanda: kaip padėti liūdnam ar nerimastingam klasiokui?
- ♿ Klasė visiems: kaip padaryti, kad visi jaustųsi priimti, net jei turi negalią?
- 🎓 Garbės kodeksas: kaip padaryti, kad visi mokytųsi sąžiningai?



Sutarkime

- "Šiaip visi klasiokai yra faini, nors nebūtinai man ir patinka"
- "Aš nesu už kitus kažkuo geresnis, net jei kai ką moku geriau"
- "Mes neturime būti vienodi, kiekvienas yra vis kitoks"
- "Mes padedame vienas kitam, bet kiekvienas stengiamės ir patys daug ką padaryti"



Klasė nustoja būti klasė, ji tampa KARO LAUKAS

„Ateini į klasę ne augti, o
išgyventi; nori iš jos
dingti“

*O dar tos skausmingos
nepastebėtos istorijos...*

- **Patyčios.** Vienas mokinys tyčiojasi iš kito dėl išvaizdos, kalbos ar elgesio.
- **Svetimų daiktų ėmimas.** Vienas mokinys paima kito daiktą be leidimo.
- **Apkalbos.** Kelios draugės kalba už nugaros apie kitą klasės draugą.
- **Pastūmimas.** Vienas mokinys pastumia kitą koridoriuje ar klasėje.
- **Ignoravimas.** Keli klasės nariai sąmoningai negerbia ar nekreipia dėmesio į vieną ar kelis mokinius.
- **Melagingi gandai.** Vienas mokinys skleidžia netikrą informaciją apie kitą.
- **Išjuokimas.** Grupė mokinių išjuokia kitą dėl jo atsakymo ar klaidos.
- **Išdavystė.** Draugas išduoda draugo paslaptį.
- **Apsimestinė draugystė.** Vienas mokinys būna draugiškas veidu, bet ne širdimi.
- **Priverstinis izoliavimas.** Klasės nariai sąmoningai nekviečia tam tikro asmens į renginius ar susitikimus.

- **Elektroninės patyčios.** Tyčiojimasis iš asmens per socialinius tinklus ar tekstines žinutes.
- **Viešas pažeminimas.** Vienas mokinys išjuokia kitą prieš visą klasę.
- **Piktavališki pokštai.** Vienas ar keli klasės nariai sugalvoja pokštą, kuris sukelia kitam skausmą ar gėdą.
- **Smeigtukų** ar kitų daiktų dėjimas ant kėdės.
- **Šūksniai ar keiksmažodžiai.** Vienas mokinys šaukia ant kito ar vartoja keiksmažodžius.
- **Užblokavimas socialiniuose tinkluose.** Vienas mokinys blokuoja kitą, kad šis negalėtų susisiekti su juo.
- **Fizinis smurtas.** Vienas mokinys muša kitą.
- **Namų darbų** nusirašymas be leidimo.
- **Priešingos lyties** mokinio išjuokimas ar pažeminimas.
- **Staigus draugystės nutraukimas.** Vienas mokinys staiga nutraukia draugystę su kitu be aiškos priežasties.



- **Neteisingos informacijos teikimas** mokytojui apie kitą mokinį.
- **Pasinaudojimas kitu.** Vienas mokinys naudojasi kitu, kad gautų gerus pažymius ar kitą naudą.
- **Pasikėsینimas į kito mokinio daiktus.** Pavyzdžiui, sugadinti ar išmesti daiktus.
- **Spausdinimas ar platinimas** kompromituojančių nuotraukų.
- **Apsimestinės žinutės** siuntimas kito mokinio vardu.
- **Draudimas prisijungti** prie grupės veiklos.
- **Kito mokinio pašiepimas** dėl jo šeimos, kilmės ar kitų asmeninių ypatumų.
- **Kito mokinio pašiepimas** dėl jo pasiekimų ar jų trūkumo.
- **Sąmoningas trukdymas kitam mokytis.** Pavyzdžiui, per pamoką nuolat kalbėtis ar kelti triukšmą.
- **Šmeižimas ar išjuokimas** dėl religinių ar kultūrinių skirtumų.





Nerašytos taisyklės, kurias meskite LAUK

- Kas stiprus, tas teigus (JĖGOS TAISYKLĖ)
- „Tik nieką nesakyk auklėtojai“ (BLOGŲ PASLAPČIŲ TAISYKLĖ)
- „Prie šito niekas neikite“ (RŪŠIAVIMO TAISYKLĖ)
- „Kopijuok „krūtą“ klasioką, ir tu būsi „krūtas“ (GENTINIO PAKLUSNUMO TAISYKLĖ)



Nerašytos taisyklės, kurias meskite LAUK

- Viskas turi būti tik bajeris, viskas turi būti tik linksma (NUOLATINIO MALONUMO TAISYKLĖ)
- „O davai padarome kokią nors nesąmonę“ (NEBRANDUMO TAISYKLĖ)
- „Normalūs būna „kieti“ ir agresyvūs“ (GĄSDINIMO TAISYKLĖ)
- „Aš – Geriausias“ (VARŽYBŲ TAISYKLĖ)
- „Jei tu man blogai, tai aš būtinai irgi blogai“ (TALJONO TAISYKLĖ)

Sutarkim

Baziniai susitarimai

- "Ne visi turim būt BFF, bet basic respect yra must have"
- "Kiekvienas turi savo superpower - ir tai normalu"
- "Different vibes, one squad - ir tame mūsų jėga"
- "Support > competition - padėti kitiems nereikia save nuvertinti"

Santykių taisyklės

- "Draugauk su kuo nori, bet neignoruo kitų - visi esam viena klasė"
- "Tavo limitation nėra kito invitation tyčiotis"
- "Keep it real - geriau honest disagree nei fake nice"
- "Grupės chat'as yra safe space - ką rašom, tas lieka tarp mūsų"

Mokymosi kultūra

- "Smart nereikia tryhard - kiekvienas mokomės savu tempu"
- "Homework sharing yra cool, bet copy/paste yra weak"
- "Klaidos yra normal part of learning - no shame in that game"
- "Pagalba yes, bet ne tada kai kontrolinis"



Bendravimo principai

- "Kritika ok, bet konstruktyvi - hate'as not welcome"
- "Kas juokinga tau, gali būti painful kitam - think before you meme"
- "Private drama nėra public entertainment"
- "Scroll toliau, jei negali say something nice"

Problemų sprendimas

- "See something, say something - tylėjimas irgi yra choosing sides"
- "Konfliktas tarp dviejų nėra visos klasės reality show"
- "Pirma bandome fix patys, tada einam pas suaugusius"
- "Second chances exist - žmonės keičiasi ir auga"

Skaitmeninė erdvė

- "Post ką nori, bet think twice prieš share'indamas apie kitus"
- "Group photos - tik su visų approve"
- "Class group yra drama-free zona"
- "Social media war nėra problem solving būdas"

- **Gerbkitą.** Visada kalbėk su kitais pagarbiai ir be jokių patyčių ar pažeminių.
- **Nesmurtinė elgsena.** Bet koks fizinis smurtas yra nepriimtinas. Taip pat venkite žodinio smurto ar kitų žeminančių elgesio formų.
- **Klausyk, kai kalbama.** Kai kas nors kalba, suteik jam visą dėmesį. Nepertrauk kalbančiojo.
- **Būk atviras ir sąžiningas.** Jei kyla problemų ar nesutarimų, kalbėk tiesiai su asmeniu, su kuriuo turi problemą, o ne skleisk gandus.
- **Priimk skirtumus.** Kiekvienas mokinys yra unikalus. Vertink kultūrinius, socialinius ir asmeninius skirtumus.
- **Nevartok alkoholio, narkotikų ar tabako.** Šie dalykai kelia pavojų saugumui ir bendruomeniškumui.
- **Laikykitės konfidencialumo.** Jei kas nors pasidalino su tavimi paslaptimi, laikyk ją sau.
- **Būk atsakingas.** Laikykitės mokyklos taisyklių, įsipareigojimų ir atsakomybės.
- **Padėk kitiems.** Jei pamatai, kad kam nors reikia pagalbos, pasiūlyk ją.
- **Nekreipk dėmesio ir neskatink šmeižto.** Jei girdite neteisingą informaciją apie kitą mokinį, neskleisk jos.

- **Laikykitės elektroninio etiketo.** Venk elektroninių patyčių, būk atsargus su asmenine informacija internete.
- **Būk kūrybingas sprendžiamas konfliktas.** Vietoj to, kad kovotum, ieškok konstruktyvių būdų išspręsti problemas.
- **Dalyvauk klasės veikloje.** Aktyvus dalyvavimas klasės veikloje stiprina bendruomeniškumą.
- **Būk kantrus.** Visiems gali būti bloga diena. Būk kantrus ir supratingas.
- **Nediskriminuok.** Elkis lygiai su visais mokiniais, nepaisant jų lyties, rasės, religijos, seksualinės orientacijos ar kitų skirtumų.
- **Skatink bendradarbiavimą.** Bendradarbiavimas yra raktas į stiprią ir harmoningą bendruomenę.
- **Būk pozityvus.** Stenkis žiūrėti į situacijas optimistiškai ir ieškok teigiamų aspektų.
- **Būk empatiškas.** Stenkis suprasti ir jausti, ką jaučia kiti.
- **Nedaryk prielaidų.** Jei nežinai, klausk.
- **Skatink atvirumą ir sąžiningumą.** Bendruomenė stiprėja, kai žmonės pasitiki vieni kitais.

Sutarimai, kurie augina bendruomenę



Ar išgyvensi?

Ar tai noras, ar poreikis? kodėl?

- Vandens buteliukas
- Saldainis
- Pieštukų rinkinys
- Žaislinė mašinėlė
- Obuolys
- Antklodė
- Planšetinis kompiuteris
- Batai
- Knyga
- Dantų šepetėlis
- Futbolo kamuolys
- Vitaminų buteliukas
- Auskarų pora
- Šiltas megztinis
- Žaidimų konsolė
- Pirmosios pagalbos rinkinys
- Šokolado plytelė
- Pižama
- Dviračio nuotrauka
- Draugo piešinys

SUDĖTINGIAU: tai noras? Ar poreikis? Abu? Nei vienas?

- Mobilusis telefonas
- Miegmaišis žygiui
- Ledai karštą vasaros dieną
- Namų darbų užrašinė
- Bilietas į kino filmą
- Šilta striukė žiemai
- Naujausias populiarius žaislas
- Šeimos nuotrauka
- Sporto klubo narystė
- Gimtadienio tortas
- Akiniai nuo saulės
- Kelionė į zoologijos sodą
- Augintinis (pvz., šuniukas)
- Nauji sportbačiai fizinio lavinimo pamokoms
- Draugo apkabinimas
- Naktinė lemputė miegamajame
- Paspirtukas kelionei į mokyklą
- Muzikos instrumentas (pvz., gitara)
- Atostogos prie jūros
- Šiltas dušas po sporto treniruotės

- Paruošti vakarienę?
- Išsiplauti indus?
- Prižiūrėti savo rūbus?
- Prisiūti sagą?
- Išsilyginti marškinius?
- Prižiūrėti augalus ar naminius gyvūnus?
- Atkimšti užsikimšusią kriauklę?
- Pakeisti padangą?
- Užkurti automobilį, sėdus akumuliatoriui?
- Suprasti žemėlapius (be GPS)?
- Išrašyti sąskaitą-faktūrą?
- Vesti savo pinigų apskaitą?
- Sumokėti visus mokesčius?
- Parašyti profesionalų laišką?
- Pristatyti save?
- Ateiti laiku?
- Pasakyti NE?

Nori gyventi savarankiškai, bet ar moka?

Kodėl svarbu vystyti skirtingų kategorijų gebėjimus:

- **Išgyvenimo įgūdžiai** suteikia saugumo jausmą ir pasitikėjimą savimi ekstremaliose situacijose. Jie yra mūsų evoliucinio paveldo dalis ir užtikrina bazinį išlikimą.
- **Gyvenimo įgūdžiai** leidžia efektyviai funkcionuoti visuomenėje ir spręsti kasdienes iššūkius. Jie kuria pagrindą stabiliam, savarankiškam gyvenimui.
- **Augimo ir vertės įgūdžiai** atveria duris į naujas galimybes ir leidžia realizuoti savo potencialą. Jie didina mūsų vertę darbo rinkoje ir praturtina asmeninį gyvenimą.

Esminė mintis: harmoningas visų trijų įgūdžių kategorijų vystymas sukuria tvirčiausią pagrindą pilnaverčiam, saugiam ir prasmingam gyvenimui. Aukštesnio lygio įgūdžiai remiasi žemesniojo lygio įgūdžiais – sunku kurti vertę, jei nesugebi efektyviai tvarkyti kasdienybės.

Klausimas mokiniams diskusijai: kurioje įgūdžių kategorijoje jaučiatės stipriausi, o kurioje norėtumėte tobulėti?

1. Mokėjimas plaukti ir išgyventi vandenyje
2. Gebėjimas atpažinti valgomus grybus/augalus nuo nuodingų
3. Ugnies įkūrimas be degtukų/žiebtuvėlio
4. Elementari savigyna ir apsisaugojimas
5. Orientavimasis vietovėje be GPS
6. Pirmosios pagalbos suteikimas
7. Pastogės įrengimas gamtoje
8. Vandens išvalymas/filtravimas
9. Maisto gavimas gamtoje (žvejyba/medžioklė)
10. Mazgų rišimas ir virvių naudojimas
11. Orų ženklų atpažinimas ir prognozavimas
12. Pavojingų gyvūnų atpažinimas ir išvengimas
13. Gebėjimas išlikti ramiam stresinėje situacijoje
14. Žaizdų/lūžių/nušalimų gydymas lauko sąlygomis
15. Apsaugos nuo ekstremalių oro sąlygų užtikrinimas
16. Pagalbos iškvietimas neturint ryšio priemonių
17. Natūralių maisto atsargų konservavimas
18. Saugus evakuavimasis iš gaisro/potvynio zonos
19. SOS signalų perdavimas
20. Mokėjimas improvizuoti įrankius iš prieinamų medžiagų

IŠGYVENIMO ĮGŪDŽIAI

Pagrindiniai gebėjimai,
leidžiantys išlikti
ekstremaliuose
situacijose



1. Maisto gaminimas/maitinimosi planavimas
2. Namų ūkio tvarkymas (skalbinimas, lyginimas, valymas)
3. Buitinių gedimų šalinimas (užsikimšusi kriauklė, perdegusi lemputė)
4. Finansų planavimas ir biudžeto laikymasis
5. Važiavimas dviračiu/automobiliu/viešuoju transportu
6. Registravimasis pas gydytoją ir sveikatos priežiūros organizavimas
7. Efektyvus laiko planavimas ir organizavimas
8. Oficialių dokumentų tvarkymas (mokesčių deklaravimas, prašymų rašymas)
9. Efektyvi komunikacija su įvairiais žmonėmis (klientų aptarnavimas, oficialios įstaigos)
10. Konfliktų sprendimas kasdieniame gyvenime
11. Pagrindinis kompiuterinis/skaitmeninis raštingumas
12. Socialinių santykių kūrimas ir palaikymas
13. Taisyklingas elektroninių laiškų rašymas
14. Savęs pristatymas oficialiose situacijose
15. Streso valdymas kasdienėse situacijose
16. Ribų nustatymas santykiuose
17. Bazinė drabužių priežiūra (sagų prisiuvimas, siūlių taisymas)
18. Pirkinių sąrašo sudarymas ir efektyvus apsipirkimas
19. Pagrindinis sveikatos raštingumas (vaistų vartojimas, simptomų atpažinimas)
20. Mokėjimas pasakyti "ne" neįsijaučiant kaltės

GYVENIMO ĮGŪDŽIAI

Kasdieniniai gebėjimai,
palengvinantys
savarankišką
funkcionavimą:



1. Užsienio kalbų mokėjimas (bent vienos/dviejų giliai)
2. Muzikos instrumento valdymas
3. Viešasis kalbėjimas ir prezentacijų rengimas
4. Finansinis raštingumas ir investavimo pagrindai
5. Skaitmeninis/programavimo raštingumas
6. Verslumas ir verslo procesų išmanymas
7. Kūrybinis rašymas ir tekstų kūrimas
8. Kritinis mąstymas ir analizė
9. Meninis išsilavinimas (dailė, muzika, literatūra)
10. Tinklaveika ir profesinių ryšių kūrimas
11. Projektų valdymas ir organizavimas
12. Koučingo/mentorstės įgūdžiai
13. Nuolatinis mokymasis ir savišvieta
14. Kūrybiškumas ir inovatyvus problemų sprendimas
15. Tarpkultūrinis sąmoningumas ir bendravimas
16. Medijų kūrimas (fotografija, filmavimas, montavimas)
17. Asmeninio prekės ženklo formavimas
18. Derybų ir įtikinimo menas
19. Emocinis intelektas ir empatija
20. Sisteminis mąstymas ir sudėtingų reiškinių suvokimas

AUGIMO IR VERTĖS ĮGŪDŽIAI

Gebėjimai, didinantys
asmeninę vertę ir
atveriantys naujas
galimybes



Ar išbūsi?

- 📖😞 Žinau, ką reiškia gauti blogą pažymį iš svarbaus egzamino.
- 👤😞 Žinau, ką reiškia, kai klasiškai tyčiojasi iš tavo išvaizdos.
- ❤️👤 Žinau, ką reiškia, kai tėvai pasako, kad skiriasi.
- 🗡️💭 Žinau, ką reiškia turėti minčių apie savęs žalojimą.
- 💖💔 Žinau, ką reiškia, kai tavo pirmoji meilė tave palieka.
- 📱🔒 Žinau, ką reiškia, kai tėvai nuolat tikrina tavo telefoną.
- 🏠🚚 Žinau, ką reiškia palikti geriausius draugus dėl persikraustymo.
- 🏠☀️ Žinau, ką reiškia būti naujokui mokykloje ir neturėti draugų.
- 🏃😞 Žinau, ką reiškia susilaužyti koją ir praleisti visą sporto sezoną.
- 👤😡 Žinau, ką reiškia, kai tavo draugai susipyksta ir priverčia tave rinktis puses.
- 🎓? Žinau, ką reiškia nežinoti, ką studijuoti po mokyklos.
- 💰😞 Žinau, ką reiškia, kai tėvai sako, kad negali sau leisti naujų batų.
- 🍺😞 Žinau, ką reiškia, kai tavo tėtis per daug geria.

“Aš žinau, ką reiškia.... “



“Aš žinau, ką reiškia.... “



- 🧑🏫😡 Žinau, ką reiškia, kai mokytojas tave nuolat kritikuoja klasės akivaizdoje.
- 👤🚫 Žinau, ką reiškia jaustis nematomu ir nepastebėtu.
- 👤😞 Žinau, ką reiškia, kai tėvai kontroliuoja kiekvieną tavo žingsnį.
- 🎉🚫 Žinau, ką reiškia nebūti pakviestam į populiariausio klasioko gimtadienį.
- 🏆😞 Žinau, ką reiškia jaustis per storam ir nepakankamai gražiam.
- 👤😞 Žinau, ką reiškia, kai tavęs nepriima į komandą dėl tavo odos spalvos.
- 🏆😞 Žinau, ką reiškia jaustis nepakankamu, nors ir labai stengiesi.
- 🎮🚫 Žinau, ką reiškia, kai tėvai konfiskuoja tavo žaidimų konsolę prieš svarbų turnyrą.
- 🗣️😞 Žinau, ką reiškia užmiršti žodžius mokyklos vaidinimo metu.
- 🐶❤️ Žinau, ką reiškia netekti mylimo augintinio.
- 👤🚫 Žinau, ką reiškia negalėti sau leisti madingų drabužių, kuriuos dėvi visi draugai.
- 🏳️🌈😞 Žinau, ką reiškia bijoti pasakyti tėvams apie savo seksualinę orientaciją.

 "Kartais aš einu parūkyti, nors ir žinau, kad nepadeda."

 "Aš paskęstu socialiniuose tinkluose, nors tai tik atitolina problemas."

 "Valgau daug greito maisto, kai jaučiuosi prislėgtas, bet paskui jaučiuosi dar blogiau."

 "Praleidžiu visą dieną žiūrėdamas serialus, užuot sprendęs problemas."

 "Kartais išgeriu su draugais, tikėdamasis, kad tai padės pamiršti rūpesčius."

 "Miegu visą dieną, kai turiu daug streso, bet problemos niekur nedingsta."

 "Žaidžiu video žaidimus valandų valandas, kad nereikėtų galvoti apie sunkumus."

 "Perku daiktus, kurių man nereikia, kai jaučiuosi blogai."

 "Išlieju pyktį ant kitų, nors žinau, kad tai nieko neišsprendžia."

 "Atidedu viską paskutinei minutei, o paskui stresuoju dar labiau."

 "Bėgu nuo problemų, užuot jas sprendęs."

 "Meluoju apie savo jausmus, kad neatrodyčiau silpnas."

 "Užsisklendžiu savyje ir su niekuo nekalbu apie tai, kas mane slegia."

 "Kartais imu vaistus be recepto, galvodamas, kad tai padės."

 "Žaloju save, nors žinau, kad tai tik laikinas palengvėjimas."

 "Apsimetu, kad viskas gerai, nors viduje jaučiuosi siaubingai."

 "Leidžiu laiką su žmonėmis, kurie man nedaro gero įtakos."

 "Ignoruoju skambučius ir žinutes nuo žmonių, kurie nori padėti."

 "Įsivėliu į nesveikus santykius, kad tik nejausčiau vienatvės."

 "Bandau savo laimę azartiniuose žaidimuose, tikėdamasis greito sprendimo."

Būdai, kurie nepadeda įveikti sunkumų

Būdai, kurie nepadeda įveikti sunkumų

Būdai, kurie padeda, nors reikia išmokti

 "Kai jaučiuosi įsitempęs, praktikuoju 5 minučių meditaciją, ir tai padeda nusiraminti."

 "Reguliariai sportuoju - tai gerina nuotaiką ir mažina stresą."

 "Rašau dienoraštį apie savo jausmus - tai padeda juos suprasti ir apdoroti."

 "Kalbuosi su patikimu draugu apie tai, kas mane slegia."

 "Klausausi mėgstamos muzikos, kai jaučiuosi prislėgtas."

 "Išeinu pasivaikščioti gamtoje - tai padeda atgauti jėgas ir perspektyvą."

 "Stengiuosi laikytis geros miego rutinos - tai gerina nuotaiką ir energiją."

 "Valgau subalansuotą maistą - tai padeda jaustis geriau tiek fiziškai, tiek emociškai."

 "Užsiimu kūryba (piešiu, rašau, kuriu muziką) - tai padeda išreikšti jausmus."

 "Mokausi naujų dalykų - tai stiprina pasitikėjimą savimi."

Būdai, kurie padeda, nors reikia išmokti

 "Praktikuoju dėkingumą - kasdien užrašau 3 dalykus, už kuriuos esu dėkingas."

 "Leidžiu laiką su savo augintiniu - tai mane ramina ir džiugina."

 "Geriu pakankamai vandens - tai gerina savijautą ir koncentraciją."

 "Žiūriu juokingas laidas ar video - juokas padeda atsipalaiduoti."

 "Savanoriauju - padėdamas kitiems, jaučiuosi geriau."

 "Skaitau knygas - tai padeda pabėgti nuo streso ir lavina protą."

 "Sprendžiu galvosūkius ar žaidžiu stalo žaidimus - tai nukreipia mintis nuo problemų."

 "Rūpinuosi augalais - tai moko kantrybės ir atsakomybės."

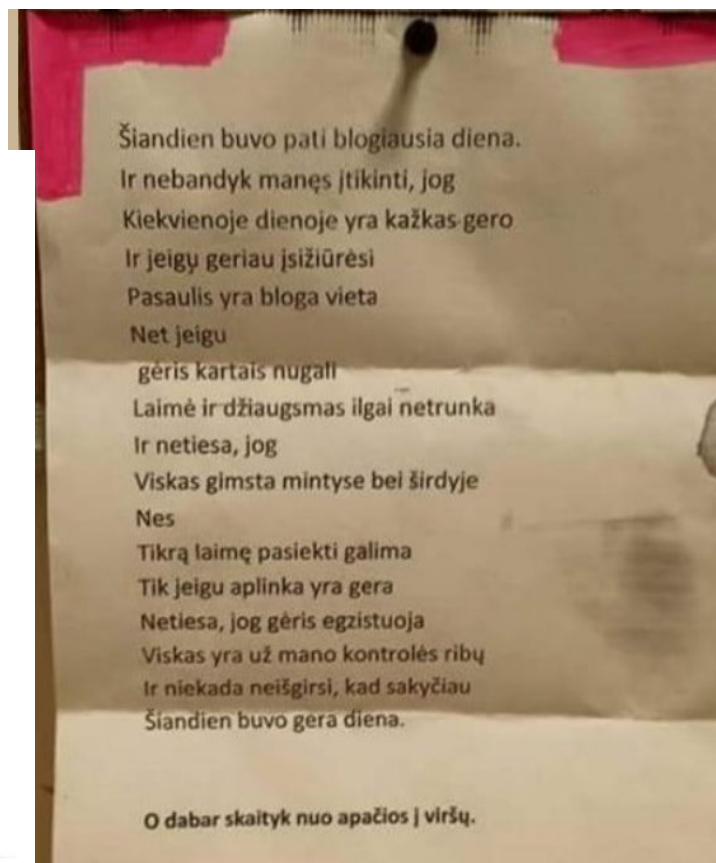
 "Praktikuoju pozityvią savikalbą - sakau sau palaikančius dalykus."

 "Išsikeliu mažus, pasiekiamus tikslus ir juos įgyvendinu - tai didina pasitikėjimą savimi."

Su draugu pasitarti

1. Vaikas turi žmogų, kuris jį priima/myli
2. Vaikas turi asmenį, kuriam už namų ribų gali atvirai save atskleisti
3. Vaikas gauna teigiamų savęs įvertinimų
4. Vaikas jaučia, kad gali pasitikėti savo šeimos nariais, kai prireiks
5. Vaikas mano, kad viskas baigsis gerai
6. Vaikas daro tuos dalykus, dėl kurių jį mėgsta
7. Vaikas žino, į ką nori būti panašus
8. Vaikas tiki, kad yra aukštesnės jėgos
9. Vaikas linkęs išbandyti naujų dalykų
10. Vaikas nori patobulėti tose veiklose, kuriomis domisi
11. Vaikas tiki, kad jis gali pakeisti bent dalį reiškinių/dalykų
12. Vaikas mėgsta save
13. Vaikas gali sukaupti dėmesį į savo veiklą
14. Vaikas turi humoro jausmą
15. Vaikas geba planuoti savo veiksmus

Kaip požiūris gali keisti



Prašymai ir
palinkėjimai