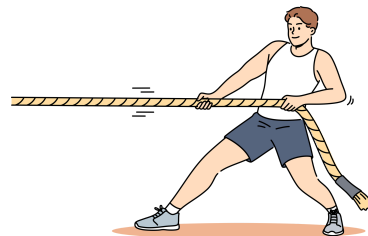


Rūpestis dėl savęs ir kitų. Ištvermė



Tikslas: Mokiniai supranta, kas yra ištvermė, kodėl ji svarbi kasdieniame gyvenime, ir mokosi ją ugdyti per praktines veiklas gamtoje.

Pamokos trukmė: 45 minutės

Vieta: Bekešo kalnas

Klasė: 3–4 klasės mokiniai

Maksimalus dalyvių skaičius: iki 30 mokinių

Metodai:

1. Patyriminis mokymasis.
2. Diskusijos ir refleksija.
3. Komandinis problemų sprendimas.

Reikalingos priemonės:

- Gertuvė su vandeniu

Tema / skyrius dalyko programoje:

Kada būnu ištvermingas ir kada būnu silpnas? Domisi valios ugdymu bei kelia klausimą kodėl valia – svarbi savybė. Mokosi ištvermės kasdienėse situacijose. Ar noriu būti ištvermingas? Kodėl? Kokiose situacijose padeda ištvermė?

Etika - Saviugda ir savisauga. Aš–Asmuo (A)

A3. Rūpestis dėl savęs ir kitų.

Klasių koncentrai	Slenkstinis lygis	Patenkinamas lygis	Pagrindinis lygis	Aukštesnysis lygis
3–4 klasių koncentras	Remdamasis savo kasdiene patirtimi, įgytomis žiniomis, atpažįsta sudėtingas situacijas, kuriose reikia saugotis, žino, kas yra valia, ir supranta valios svarbą veikloje ir mąstyme (A3.1).	Analizuoja ir savais žodžiais apibūdina valią (ką reiškia „aš galiu?“, „aš noriu“ ir pan.), pateikia pavyzdžių, kada kantrybė ir ištvermė yra labai reikalingos, supranta asmenines ribas (A3.2).	Išvardija 2–3 taisykles, kurios padėtų palaikyti emocinę pusiausvyrą (nepasiduoti impulsyviai reakcijai ir elgsenai) bei 5 taisykles, kurios padėtų palaikyti fizinį aktyvumą. Išsako 2–3 argumentus, kodėl žalingi įpročiai yra kenksmingi, ir pataria, kaip jų vengti (pvz., saldumynų ir gazuotų gėrimų) (A3.3).	Kontroliuoja savo emocijas ir neperkelia jų kitiems („jei pykstu – nešaukiu ant kito“ ir pan.), parodo savo nepritarimą žodiniam ir fiziniam smurtui; atlikdamas įvairias užduotis rodo valią ir ištvermingumą (užbaigia darbą iki galo) (A3.4).

Ugdomos kompetencijos ir uždaviniai:

- Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos kompetencija:
 - mokosi rūpintis savimi ir kitais, suprasti savo jausmus ištvermės išbandymuose.
 - supranta fizinės ir emocinės ištvermės svarbą.
- Pažinimo kompetencija:
 - reflektuoja, kaip ištvermė padeda siekti tikslų.

Pamokos eiga

1. Įžanga (10 min.) – Diskusija ir pasiruošimas

Klausimai diskusijai:

- Kas yra ištvermė? Ar ji reikalinga tik sportininkams?
- Ar esate buvę situacijoje, kai norėjosi pasiduoti, bet vis tiek pavyko įveikti sunkumą?
- Ar visada reikia būti ištvermingam, ar kartais galima sustoti?
- Užduotis:
 - Kiekvienas mokinys pasirenka „ištvermės tikslą“ šiai pamokai (pvz., nueiti tam tikrą atstumą nesiskundžiant, padėti draugui įveikti kliūtis, pabūti su tais, kuriems sunku, pamokos metu užduoti bent 5 klausimus klasiokui, su kuriuo mažiausiai bendrauji).

Mokiniai turės užlipti į du kalnus - Bekešo ir Stalo.

2. Pagrindinė veikla: „Ištvermės kelionė“ (30 min.)

Užduotis: „Ištvermės žygis“

- Mokiniam reikia nueiti tam tikrą atstumą per nelygią vietovę (kalvos, smėlis, takai).
- Pakeliui – iššūkiai:
 - Fiziniai išbandymai: Perlipti rąstą, užkopti į kalnelį, peršokti balą.
 - Komandinė pagalba: Padėti vienas kitą.
 - Psichologinė ištvermė: Paskutines 5 minutes einant visiškai tyliai – gebėjimas išbūti su savo mintimis.

Užkopę ant kalno:

- Mokiniai turi atlikti pratimą, kuris reikalauja valios – pvz., stovėti ant vienos kojos kuo ilgiau, laikyti rankas iškeltas, lėtai eiti nesustojant.
- Klausimai refleksijai:
 - Kas buvo sunkiausia?
 - Ką darėte, kad nepasiduotumėte?
 - Kaip šie įgūdžiai gali praversti kasdien?

3. Apibendrinimas: Refleksija ir asmeninis iššūkis (15 min.)

Diskusija:

- Kada per šią pamoką pasijutai ištvermingas?
- Kada norėjosi pasiduoti? Kas padėjo tęsti?
- Kaip manai, ar ištvermė svarbi tik fiziniams išbandymams, ar ir mokantis, dirbant, bendraujant su kitais?

Skirkite mokiniams asmeninį iššūkį:

- Mokiniai pasižada kitą savaitę sąmoningai lavinti ištvermę:
 - Pvz., nesiskųsti, kai reikia atlikti sunkų darbą, mokytis 10 min. ilgiau nei įprastai, pabandyti padaryti daugiau pratimų sportuojant.