**PATVIRTINTA**

**Gimnazijos direktoriaus**

**2022 m. balandžio 26 d.**

**įsakymu Nr. V-56**

**PAMOKOS PLANO PILDYMO FORMA**

|  |  |
| --- | --- |
| **Mokytojas** | Lietuvių k. ir literatūros vyr. mokytoja Asta Dapšienė.  Etikos mokytoja metodininkė Rasa Šlajienė. |
| **Dalykas** | Integruotas lietuvių kalbos -etikos modulis. |
| **Data** | 2022-11-23 |
| **Klasė** | 6 klasė |
| **Tema** | Impulsų kontrolė. Kaip susivaldyti? |
| **Uždaviniai** | Aptarę streso sąvoką, kylančius vidinius impulsus ir susivaldymo būdus, bendradarbiaudami atlikę 2-3 užduotis, gebės suprasti ir įvertinti savo jausmus, atsispirti impulsyviam elgesiui, kontroliuoti savo kylančius impulsus, susivaldyti sudėtingose situacijose ir suprasti elgesio pasekmes. |
| **Metodai** | Aiškinimas, diskusija, pasakojimas, praktinis darbas, pristatymas, aptarimas. |
| **Priemonės** | Užduočių lapai, rašymo priemonės, spalvoti pieštukai, padalomoji medžiaga užduočiai atlikti. |
| **Mokymo(si) veikla** | Paaiškinama, kas yra stresas.  Pateikiami mokinių pavyzdžiai, kokios yra jų kūno reakcijos į stresą ir konfliktą.  Mokiniai diskutuoja tarpusavyje ir atlieka užduotį „Besidaužanti širdis“. Mokytojos stebi, klauso, konsultuoja.  Apibūdinami kiekvieno mokinio vidiniai impulsai, kylantys streso metu.  Mokiniai atlieka individualią užduotį „Aš ir mano impulsai“. Mokytojos klauso.  Analizuojamas impulsų ir pykčio valdymo „Šviesoforo“ principas.  Pateikiami pavyzdžiai impulsyviam elgesiui kontroliuoti.  Mokomas impulsų ir nusiraminimo meditacijos-kvėpavimo pratimas. |
| **Refleksija**  **Įsivertinimas** | Vyksta pamokos aptarimas: „Sužinojau, žinojau, pakartojau ir išmokau!”  Mokiniai sustoję įvertina vienas kitą naudodami „Ačiū Tau, Tu šiandien gerai padirbėjai“ metodą. |

**SUDERINTA**

**Gimnazijos metodinės tarybos posėdyje**

**2022 m. balandžio 26 d.**