

# Asmeninės kompetencijos ugdymo pavyzdžiai

## 1 taikymo pavyzdys. 7–8 klasė

### Bendrosios kompetencijos:

#### Asmeninė kompetencija

- Pažįsta save ir remiasi savo stipriosiomis savybėmis.
- Valdo emocijas bei jausmus.
- Užmezga ir palaiko santykius su įvairaus amžiaus žmonėmis.

#### Komunikavimo kompetencija

- Naudoja priemones ir būdus informacijai perteikti.
- Randa informaciją, ją atrenka, apibendrina ir perteikia kitiems.

### Pasiekimai iš Bendrųjų programų

Gebėjimai	Žinios ir supratimas
2.4. Remiantis žiniomis apie medžiagų ir energijos apykaitą paaiškinti, kaip subalansuota mityba padeda žmogui išsaugoti sveikatą.	2.4.1. Nurodyti, kam naudojami angliavandeniai, baltymai, riebalai, vitaminai ir neorganinės medžiagos žmogaus organizme. 2.4.2. Paaiškinti subalansuotos mitybos esmę ir pateikti pavyzdžių, kaip, nesilaikant tokios mitybos principų, sutrinka sveikata (pvz., nutunkama, susergama anoreksija).

#### Pamokų uždaviniai:

- Aptartu ir pasirinktu apklausos būdu mokiniai išsiaiškina mokyklos bendruomenės nuomonę apie mitybą ir mitybos įpročius.
- Pasirinktu būdu mokiniai rezultatus pristatys klasei.

### Priemonės

Anketa.

### Eiga

1. Mokytojas skiria užduotį: *išsiaiškinti, kokie mitybos įpročiai būdingi mūsų mokyklos bendruomenei<sup>1</sup>.*

2. Atsižvelgdamas į klasės pasirengimą ir poreikius, mokytojas:

- pateikia įvairius būdus, kaip galima išsiaiškinti ir surinkti tokią informaciją (atlikti tyrimą / apklausą). Būdus užrašo lentoje: interviu, apklausa / anketavimas raštu, apklausa internetu, statistinės informacijos rinkimas apie gyventojų mitybos įpročius ir kt. (1 priedas);  
*arba*
- apklausia mokinius, kaip jie mano, kokiais būdais būtų galima išsiaiškinti ir surinkti tokią informaciją. Jų mintis užrašo lentoje.

**Pastaba.** *Antrasis būdas užima lyg ir daugiau laiko, tačiau taip mokytojas gauna vertingos informacijos, ar mokiniai yra girdėję, o gal ir taikę tokius informacijos rinkimo / situacijos išsiaiškinimo būdus. Mokinių mąstymas yra sužadinamas daug anksčiau negu pradėjus rinktis užduoties atlikimo būdą.*

<sup>1</sup> Jei mokykla yra nedideliame miestelyje, galima įtraukti ir gyventojus.

3. Mokytojas su mokiniais aiškinasi, kokios žmonių grupės bus įtrauktos į šį tyrimą. Vėl galima klausti mokinių, ką jie norėtų įtraukti: mokytojus, mokinius ir jų tėvus. Būtų gerai, jei atsirastų mokinių, kurie ieškotų statistinės informacijos, kad galima būtų palyginti gautus rezultatus su statistiniais duomenimis.

4. Mokiniai, atsižvelgdami į savo stiprybes, pasirenka sau priimtina tyrimo būdą ir apklausiamų žmonių grupę. Mokytojas tik nubrėžia rodykles tarp dviejų stulpelių (2 priedas).

5. Gaunamos keturios mokinių grupės. Prieš susėdant į grupes visa klasė kartu turėtų apsibrėžti, kokio dydžio galėtų būti jų apklausiamos žmonių grupės (40, 50 ar 70 žmonių). Mokytojų, mokinių ir tėvų grupės turėtų būti panašaus dydžio, kad atliekant lyginimą rezultatai būtų patikimesni.

6. Mokiniais susėdus grupėmis skiriama laiko pareigoms (vaidmenims grupėje) pasiskirstyti.

7. Pasiskirstę pareigomis mokiniai planuoja, kada kokį darbą atliks, nes užduotį reikia padaryti per savaitę, o rezultatams apdoroti ir parengti trumpą pranešimą klasei pasirinktu būdu – dar už savaitės.

### 1 priedas. Informacijos užrašymas lentoje

Interviu	Mokytojai
Apklausa / anketavimas raštu	Mokiniai
Apklausa internetu (pildo tiesiogiai)	Tėvai
Apklausa internetu (naudojant el. pašta)	
Statistinės informacijos rinkimas	

### 2 priedas. Mokinių pasirinkimai

I gr. Interviu	→	Mokytojai
II gr. Apklausa / anketavimas raštu	→	Mokiniai
III gr. Apklausa internetu (pildo tiesiogiai)	→	Tėvai
IV gr. Apklausa internetu (naudojant el. pašta)		
Statistinės informacijos rinkimas		

### 3 priedas. Anketa apie mitybą

*Prašome užpildyti anketą apie savo mitybą. Rezultatai bus panaudoti biologijos pamokoje. Ačiū!*

1. Nurodykite savo lytį.  
 Moteris  
 Vyras
2. Kiek Jums metų?  
\_\_\_\_\_
3. Ar valgote reguliariai?  
 Taip  
 Ne  
 Neseku savo mitybos
4. Ar stengiatės reguliuoti savo mitybą?

- Taip  
 Ne
5. Ar dažnai tenka persivalgyti?  
 Dažnai  
 Retai  
 Niekada
6. Ar laikotės kokių nors dietų?  
 Taip  
 Ne  
 Kartais  
 Norėčiau pradėti laikytis / Galvoju apie tai
7. Kiek kartų per dieną valgote?  
 1–2  
 3–4  
 > 5
8. Ar valgydami vadovaujate sveikos mitybos piramidės principais?  
 Taip  
 Ne  
 Nieko nežinau apie sveikos mitybos piramidę
9. Ar stengiatės valgyti kuo įvairesnį maistą?  
 Taip  
 Ne  
 Kartais  
 Norėčiau pradėti tai daryti / Galvoju apie tai
10. Ar žinote, kad 30–40 proc. vėžio atvejų išsivysto dėl nesveikos mitybos?  
 Taip  
 Ne  
 Man tai neįdomu

## 2 taikymo pavyzdys. 10 klasė

*Aprašant pamoką naudotasi mokytojų Žiedrūnos Jovaišienės ir Jūratės Fridrikienės medžiaga.*

### **Bendrosios kompetencijos:**

#### Asmeninė kompetencija

- Pažįsta save ir naudojami savo stipriosiomis savybėmis.
- Sveikai gyvena ir saugiai elgiasi, atsispiria neigiamai įtakai.
- Atsižvelgdamas į situaciją įvertina savo jėgas. Kryptingai siekia tikslų.

#### Komunikavimo kompetencija

- Randa informaciją, ją atrinka, apibendrina ir perteikia kitiems.
- Komunikuoja atsižvelgdamas į temą, tikslą, adresatą ir situaciją.

## Socialinė kompetencija

- Atsakingai veikia siekdamas bendrų tikslų.
- Pozityviai bendrauja.

## Pasiekimai iš Bendrųjų programų

Gebėjimai	Žinios ir supratimas
4.1. Palyginti energijos ir medžiagų srautus iš vieno ekosistemos mitybos lygmens į kitą.	4.1.2. Naudojantis schemomis apibūdinti vandens, anglies ir deguonies apytaką biosferoje.
4.3. Argumentuotai vertinti vietos ir globalines aplinkos problemas, žmogaus ūkinės veiklos įtaką biologinei įvairovei. Įvertinti vandens, dirvožemio kokybę, aplinkos taršą ir susieti su biologine įvairove, spręsti aplinkosaugos problemas.	4.3.1. Nurodyti, kad žemės ūkyje naudojamos cheminės medžiagos kaupiasi organizmuose, su maistu patenka į kitą lygmenį mitybos grandinėse ir nuodija organizmus. 4.3.2. Apibūdinti eutrofikaciją kaip vandens taršą fosforo ir azoto junginiais, nurodyti eutrofikacijos priežastis bei padarinius ir siūlyti, kaip ją mažinti. 4.3.5. Argumentuotai diskutuoti, kodėl būtina prisidėti prie darnaus vystymosi nuostatų įgyvendinimo.

Tai integruotos biologijos ir chemijos pamokos 10 klasei scenarijus. Pamokai „Vandens lašo kelionė“ buvo skiriamos 3 pamokos<sup>2</sup>.

Pamokoje buvo naudojami metodai: individualus medžiagos rinkimas ir jos perteikimas, tiriamasis darbas, darbas grupėmis, eksperimentas, „Minčių lietus“.

### **Priemonės**

Televizorius, kompiuteris, multimedija, praktikos darbo aprašymas, medžiagų rinkinys praktikos darbui atlikti, flomasteriai, popieriaus lapai, pateiktis.

### **Eiga**

#### 1. Pamokos aktualumas.

Rodomi jūros vaizdai, kriokliai, bangos ir kt. Tyliai skamba M. K. Čiurlionio muzikinis kūrinys „Jūra“. Skaitomi Antuano de Sent Egziuperi žodžiai:

*„Vanduo! Tu neturi nei skonio, nei spalvos. Tavęs nė nusakyti negalima, tavimi gardžiuojamės, nepažindami tavęs. Netinka sakyti, kad tu būtinas gyvybei: tu pats esi gyvybė! Tu esi didžiausias turtas visame pasaulyje, bet ir visų opiausias, būdamas toks tyras žemės iščiose. Galima numirti per du žingsnius nuo sūraus ežero. Tu neprisiimi jokios priemaišos, tu nepakenti jokio gadinimo, – tu esi visų aukščingiausia dievybė...“*

Pamokų uždaviniai:

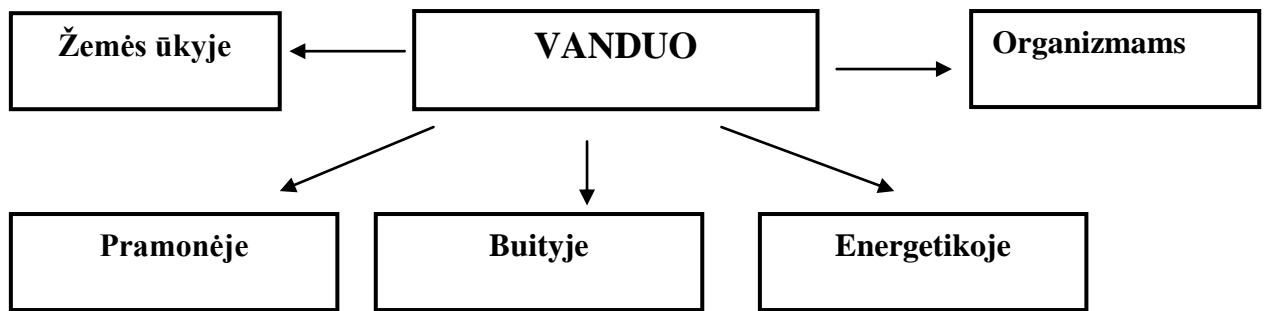
- Remdamiesi gauta informacija, apibūdins vandens lašo kelionę ir įvertins savo veiklą gamtoje ir numatys vandens taupymo galimybes;
- Remdamiesi įvairiais šaltiniais, surinks informacijos ir ją perteiks, atliks tiriamąjį darbą;
- Susies vandens taršos priežastis su savo veikla ir susipažins su vandens valymo būdais.

2. Mokytoja sako: „Vandens platybių gausumas... Ar jis toks neišsemiamas? O gal be jo galėtume apsieiti?! Kažin?“

#### 3. Vandens reikšmė (biologijos mokytojas).

„Minčių lietus“ – vandens reikšmė surašoma lentoje.

<sup>2</sup> Idėja labai tinkama ir atskiram projektui vykdyti.



Naudojantis šia schema mokinių prašoma pakomentuoti vandens reikšmę gamtai ir žmogui, vandens išteklius.

Mokinių savarankiškas darbas: sukurti schemą „Kuo vanduo naudingas augalui“.

#### 4. Vandens naudojimas butyje ir jo taupymas (biologijos mokytojas).

Mokiniai vykdė tyrimą „Apytikslis vandens suvartojimas per dieną“. Pagal savarankiškai parengtas anketas pirma mokinių grupė anketavo savo klasės mokinius vieną savaitę.

Atlikę tyrimą mokiniai apibendrino duomenis ir juos pristatė. Kai kurie iš jų duomenis palygino su pateikiamais literatūroje.

Antra grupė piešė piešinius vandens taupymo tema. Juos pateikė ir komentavo (1 priedas).

#### 5. Vandens tarša ir vandens valymas (biologijos mokytojas).

Remdamiesi įvairiais literatūros šaltiniais mokiniai renka informaciją apie vandens taršą ir vandens valymo būdus.

Surinktos informacijos perteikimas pasirinktu būdu, pavyzdžiui, kaip pateikiama toliau nuotraukoje.



Mokiniai, remdamiesi kitų mokinių surinkta medžiaga, nurodo pagrindinius taršos šaltinius ir juos pasižymi užrašuose.

#### 6. Eksperimentas „Vandens savybių tyrimas“ (chemijos mokytojas)

Sąvokų „švarus vanduo“ ir „nešvarus vanduo“ aiškinimasis.

Mokinių darbas grupėmis (2 priedas).

#### 7. Vandens apytaka gamtoje (biologijos ir chemijos mokytojai)

Sąvokų „apytaka“, „kondensacija“, „transpiracija“ pakartojimas.

Klausytis skaitomo eilėraščio (3 priedas) ir pagal jį sukurti vandens apytakos rato / schema.  
Sukurtų darbų pristatymas ir aptarimas.  
Išvadų darymas.

8. Išvados:

*1 išvados pavyzdys. Tad privalome saugoti vandens išteklius, neteršti vandens telkinių, įspėti kitus, kad jų neterštų. Užterštas vanduo žudo visa kas gyva vandenyje ir sausumoje. Kuo ilgiau žiūrime į tekantį vandenį, tuo ramesnės, tvarkingesnės tampa mūsų mintys. Kad ir kur nueitume, kad ir kur nuvažiuotume – visur atrasime vandenį. Gal stovintį, gal tekantį, gal ką tik iš debesies atklydusį.*

9. Rezultatas ir mokinių darbo įvertinimas. Aptariama: kas išmokta, kas pagilinta ir kas sužinota nauja.

10. Eksperimentas „Kodėl nafta pavojinga paukščiams?“ Jį mokiniai atlieka grupėse pagal pateiktus darbo aprašymus.

**Priemonės:** Trys indai: viename yra vandens, antrame – naftos, trečiame – indų ploviklio; paukščių plunksnos.

**Darbo eiga:**

1. Įpilti į indą su vandeniu 10 lašų naftos. Stebėti, kaip ji pasklinda po vandenį. Stebėjimus pasižymėti.

2. Apžiūrėti paukščio plunksną, sušlapinti ją švariame vandenyje, užsirašyti, kaip ji pakito.

3. Į indą įpilti daugiau naftos, kad ji padengtų  $\frac{2}{3}$  viso paviršiaus. Panardinti į vandenį plunksną ir imituojant paukščio judesius stebėti, kaip plunksna pakito. Užsirašyti stebėjimus.

4. Nuplauti plunksną indų plovikliu. Ar plunksna atgavo pirminę struktūrą?

5. Padaryti išvadas.

**1 priedas. Mokinių atlikties pavyzdys.**



**2 priedas. Užduotys darbui grupėmis.**

**I grupė**

1. Žmogaus seilėse yra 99,5 proc. vandens, smegenyse – 85 proc., kauluose vandens visai mažai – 20–30 proc., raumenyse dvigubai daugiau negu kauluose, plaučiuose ir inkstuose – 80 proc. Pagal šiuos duotus duomenis nubraižyti stulpelinę diagramą.

2. Parašyti reakcijų lygtis ir išvardyti vandens fizikines savybes:

Na + H<sub>2</sub>O →

K + H<sub>2</sub>O →

Ca + H<sub>2</sub>O →

3. Įminti mįslę: „Bėga be kojų, muša be rankų“.

### II grupė

1. Sukurti vandens reikšmės schemą.

2. Išspręsti uždavinį: „Motorinės valtys greitis – 20 km/h, o vandens srovės greitis – 4 km/h. Valtis pasroviui nuplaukė 120 km. Kokį atstumą per tą patį laiką valtis nuplauktų prieš srovę?“

3. Įminti mįslę: „Dirva be takų, pervažiavus – be vėžių“.

### III grupė

1. Baigti kurti schemą:

Gyvenvietė

Dirbami laukai

Ferma

Vandens telkinys

Nubrėžti rodykles ir parašyti, kuo teršiamas vandens telkinys.

2. Tekste rasti klaidą ir ją paaiškinti: „Ramiai gyveno lašas lig žiemos, bet sykį šaltis nelauktai įnirto – ir vargšas ledo kruopele pavirto, ir sumažėjo žemėj šilumos“.

3. Įminti mįslę: „Sidabrinis laukas be takų“.

### IV grupė

1. Nitratų ir nitritų nustatymas vandenyje.





### 3 priedas. Eilėraštis „Lašelio kelionė“.

*Toks ilgas mano kelias,  
Kurį kasdien aš nueinu.  
Nors aš tik vienišas lašelis.  
Tačiau sustoti negaliu.  
Krentu į jūrą ar į upę,  
Skęstu žydrynėj ežerų.  
O vėl pakilęs į padangę,  
Aš žemės tuoj pasiilgstu.*

*O ji karšta, šalta, speiguota  
Sutinka visokia mane.  
Tad pakeliavęs jos paviršium,  
Aš prasmengu jos gelmėse.  
Tenai tamsu, baisu ir šalta,  
Aplink tik šaknys ir kirminai,  
Bet kaip tiktai bebūtų keista,  
Jiems patikau aš net labai.*

*Į augalo patekęs vidų,  
Aš ten ilgai neužtrukau,  
O pro žiotelę lauk prasprukęs,  
Debesėliu tuoj pavirtau.  
Draugų rate jauku ir linksma,  
Bet žemė šaukia vėl mane.  
Todėl keliauju nesustojęs...  
Kelionės ratas toks puikus!*

### 3 taikymo pavyzdys. 9–10 klasė

#### **Bendrosios kompetencijos:**

##### Asmeninė kompetencija

- Pažįsta save ir naudojami savo stipriosiomis savybėmis.
- Sveikai gyvena ir saugiai elgiasi, atsispiria neigiamai įtakai.
- Atsižvelgdamas į situaciją įvertina savo jėgas. Kryptingai siekia tikslų.

##### Socialinė kompetencija

- Atsakingai veikia siekdamas bendrų tikslų. Veiksmingai dirba grupėje.
- Pozityviai bendrauja.

##### Komunikavimo kompetencija

- Komunikuoja atsižvelgdamas į temą, tikslą, adresatą ir situaciją.



## Pasiekimai iš bendrųjų programų

Gebėjimai	Žinios ir supratimas
2.8. Paaiškinti psichiką veikiančių medžiagų poveikį žmogaus ir jo palikuonių sveikatai. Paaiškinti imuniteto susidarymą.	2.8.1. Remiantis žiniomis apie žmogaus organizmo gyvybinę veiklą, paaiškinti psichiką veikiančių medžiagų (tabako, alkoholio, vaistų, narkotinių medžiagų) poveikį žmogaus organizmui.

Nagrinęjant ir aptariant psichiką veikiančių medžiagų poveikį ir narkotikų problemą, siūlome pratimą „Narkotikų pasiūla ir paklausa“.

Pamokos uždavinys:

Atsakingai dirbs grupėje ir išsakys savo asmeninę nuomonę apie narkotinių medžiagų vartojimą.

### *Priemonės*

Užduočių lapas „Rojaus sala“.

### *Eiga*

1. Paskirstykite mokinius į 8 grupes. Paprašykite jų įsivaizduoti, kad jie yra mažos salos gyventojai. Saloje yra visuomenė, kuriai visuomenės poreikiai ir teisės svarbiau nei individų. Visi individai vienodai dalijasi teises ir atsakomybę. Į salą atvyko naujokas iš kitos šalies. Šis žmogus atsivežė naujos medžiagos, kurią išbandė keletas salos gyventojų. Kai kurie iš jų sako, kad tai puiku ir suteikia jėgų sunkiai dirbant, padeda atsipalaiduoti. Kiti teigia, kad pasijuto apsvaigę, juos pykino, ir jų elgesys kėlė pavojų aplinkiniams.

2. Visiems mokiniams išdalykite užduočių lapo „Rojaus sala“ vaidmenų korteles (1 priedas). Vienai mokinių grupei tenka viena kortelė. Mokiniai diskutuoja apie tai, ar turėtų būti vartojama nauja medžiaga, ar ji turėtų būti visiškai uždrausta, apribotas jos vartojimas, ar laisvai gali būti prieinama. Paprašykite, kad kiekviena grupė sugalvotų šios medžiagos pavadinimą. Skirkite apie 15 min. vaidmenų žaidimui, paprašydami grupės mokinių pasižymėti svarbiausius argumentus.

3. Aptarkite tai kartu su mokiniais, paprašykite, kad kiekviena grupė išdėstytų savo argumentus.

4. Tada paprašykite mokinių vėl išsiskirstyti į grupes ir galutinai apsispręsti.

5. Aptarkite dar kartą. Ką grupė nusprendė ir kaip buvo pasiektas sprendimas? Paprašykite mokinių, kad jie susietų šią diskusiją su šalyje paplitusiu narkotinių medžiagų vartojimu. Koks jų požiūris į marihuanos legalizavimą, alkoholio ir tabako prieinamumą, kaip, jų nuomone, mūsų visuomenė reaguotų į galimą naujos ir neišbandytos medžiagos pasirodymą, kaip mokiniai spręstų narkotikų problemą? Koks, jų nuomone, veiksmingiausias sprendimas: mažinti narkotikų paklausą, t. y. prevencijos, profilaktikos<sup>3</sup> ir švietimo būdu; mažinti pasiūlą, t. y. sienų kontrolę, muitinę, policiją; narkotinių medžiagų augintojams pasiūlyti auginti nenarkotines medžiagas, pavyzdžiui, Pietų Amerikoje.

Veiklą baikite paprašydami, kad kiekvienas mokinys pasakytų, kaip per šį užsiėmimą pasikeitė jo nuomonė apie narkotines medžiagas.

Pastaba. Turėkite informacijos apie alkoholį, tabaką, marihuaną ir padėkite mokiniams diskutuoti.

<sup>3</sup> Būkite pasirengę paaiškinti sąvokas: prevencija – išankstinis kelio užkirtimas, užbėgimas už akių. Medicinos, technikos srityse prevencija vadinama [profilaktika](#).

### **1 priedas. Užduočių lapas „Rojaus sala“.**

1. Jūs esate teisininkas, kurio tikslas – skleisti taiką, gėrį, laisvę, laimę ir pan. Ar jūs legalizuosite šią medžiagą. Jei taip, kuo remdamasis? Su kuo reikėtų pasitarti prieš priimant sprendimą?

2. Jūs – mokslininkas ir esate labai susidomėjęs naująja medžiaga. Jūs tikite, kad ji gali turėti teigiamą poveikį ir galėtų būti naudojama medicinoje. Jūs taip pat skaitėte keletą mokslinių straipsnių, kuriuose teigiama, jog ši medžiaga gali būti pavojinga. Ar jūs pritariate tam, kad ši medžiaga būtų vartojama Rojaus saloje? O gal nepritariate? Kodėl?

3. Jūs esate verslininkas ir turite viešbutį Rojaus saloje. Ką jūs manote apie šios medžiagos legalumą?

4. Jūs esate gydytojas. Kaip jūs reaguojate į naują medžiagą? Ar manote, kad ji galėtų būti legali? Kuo tai grindžiate?

5. Jūs esate tėvas. Ką norėtumėte sužinoti apie šią medžiagą? Kaip reaguotumėte, jeigu ji būtų legali ir jūsų vaikas ją vartotų?

6. Jūs esate firmos, kuri galėtų tiekti šią medžiagą, direktorius. Koks jūsų požiūris?

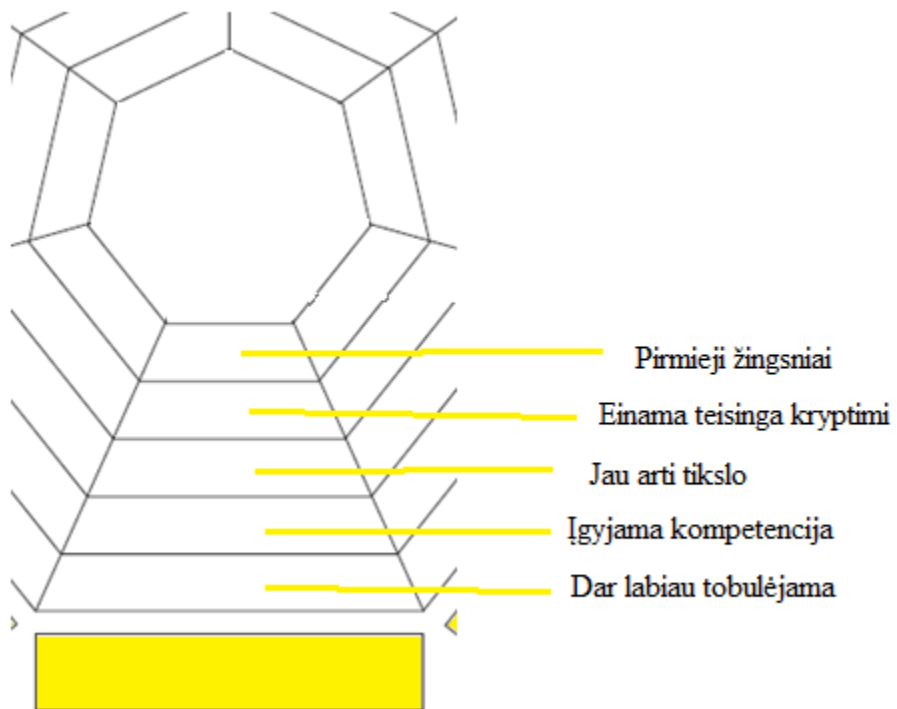
7. Jūs esate saloje gyvenantis jaunuolis. Kartais jums būna nuobodu, saloje nėra ką veikti. Kaip jūs vertintumėte naujos legalios medžiagos pasirodymą?

8. Jūs dirbate reklamos agentūroje. Kam teiktumėte pirmenybę: legalizavimui ar ne? Kodėl?

### **Mokinio asmeninės kompetencijos vertinimo / įsivertinimo pavyzdys**

Neatsiejama mokymo ir mokymosi dalis yra vertinimas ir įsivertinimas. Mokinių pasiekimus vertinti ar jiems patiems įsivertinti galima įvairiais būdais. Vienas iš jų aprašytas ir išbandytas projekte „Pagrindinio ugdymo pirmojo koncentro (5–8 kl.) mokinių esminių kompetencijų ugdymas“ (<http://mokomes5-8.ugdome.lt/>). Mokiniai savo *asmeninę kompetenciją* galėtų įsivertinti naudodamiesi toliau pateikiamu būdu.

Diagramoje pasirenkami ir užrašomi asmeninės kompetencijos (ar kurios kitos kompetencijos) vertinami gebėjimai – kompetencijos elementai. Diagrama vienodais atstumais nuo centro suskirstoma dalimis, kurias galima apibūdinti kaip mokinio „judėjimą“ kompetencijos link – mokinio pažangos žingsniai kompetencijos link (1 paveikslas).



1 paveikslas. Įsivertinimo metodas „Voratinklis“

## Literatūra

1. Bulotaitė L., Gudžinskienė V. Gyvenimo įgūdžių ugdymas. IX–X klasės. Vilnius: Baltijos kopija, 2008.
2. Projekto „Pagrindinio ugdymo pirmojo koncentro (5–8 kl.) mokinių kompetencijų ugdymas“ metodinė medžiaga „Kompetencijų ugdymas“. Vilnius: UAB „Idea Mecca“, 2010.
3. Prieiga internete <http://mokomes5-8.ugdome.lt/> (lietuvių kalba, žr. 2012-12-03).