

ASMENYBĖS TIKSLŲ IR ŪGTIES DIENORAŠTIS

Klaipėdos rajono TŪM programos mokyklose



**Mokinio asmeninės ūgties
dienoraštis ir jo įveiklinimas**

TŪM Tūkstantmečio
mokyklų
programa

 Finansuoja
Europos Sąjunga
NextGenerationEU

 NAUJOS KARTOS
LIETUVA

 ŠVIETIMO,
MOKSLO IR SPORTO
MINISTERIJA

 esfa EUROPOS
SOCIALINIO
FONDO
AGENTŪRA

Ar jis reikalingas ir kodėl?



Tarsi ASMENINIS KOMPASAS KLAIPĖDOS RAJONO TŪM MOKYKLOMS

01 MANO VERTYBĖS

KAS YRA VERTYBĖS? KODĖL MUMS SVARBU JAS IDENTIFIKUOTI? KAIP JAS IŠGRĮNINTI? AR JOS KINTA?



GABUMAI. STIPRYBĖS

06



02 TIKSLAI

DIENOS, SAVAITĖS, MĖNESIO, METŲ, 3 METŲ, 5 METŲ...



SOCIALINĖ-PILIE TINĖ VEIKLA

07



03 PRIORITETA I

DIENOS, SAVAITĖS, MĖNESIO...



BENDRYSTĖ SU TĖVAIS

08



04 PRIORITETŲ EILIŠKUMAS



MANO ŽINIOS, PASIEKIMAI

09



05 TIKSLAS.PRIORITETAS.DATA



PROFESINIS PLANAS. KARJERA

10



Asmenybės tikslų ir ūgties dienoraštis



II Ugdomos socialinės ir emocinės kompetencijos

kurios sudaro sąlygas tapti iniciatyviu, rūpestingu, atsakingu, užjaučiančiu, empatišku, dėkingu

ŽMOGUMI, įgijusiu

- bendradarbiavimo ir bendravimo gebėjimų,
- lyderio savybių,
- renginių organizavimo įgūdžių,
- žinių apie verslumą,
- supratimą, kad būtina nuolat mokytis ir tobulėti.



I Išgryninamos vertybės

Kodėl žmogui svarbu mokytis IŠSIGRYNINTI VERTYBES?

Kaip vertybės siejasi su asmeniniais tikslais, siekiais, profesine karjera?

VERTYBIŲ ŽODYNĖLIS



III Savęs pažinimas

Gebėjimų įvardijimas

Gebėjimai, reikalingi MOKSLE, įvairiose DARBO, SOCIALINIO ir ASMENINIO gyvenimo srityse

ASMENINIAI INTERESAI

dalykai, kuriuos mėgstame daryti, kuriuos mums malonu daryti.

Dienoraščio pristatymas ir ilgalaikiai mokymai TŪM GIMNAZIJŲ KLASIŲ VADOVAMS



VERTYBĖS. PRAKTINĖ UŽDUOTIS



Užduotis – MANO VERTYBĖS

- 1) Įvardiju visas man žinomas žmogaus vertybes.
- 2) Pažymiu 10 svarbiausių VERTYBIŲ MAN, taip kaip aš manau šiuo metu.
- 3) Įvardiju, pabraukiu 5 pačias SVARBIAUSIAS mano VERTYBES.
- 4) Įvardiju, pabraukiu 3 vertybes, kurias šiuo metu vertinu MAŽIAUSIAI.

10 vertybių

Blank lined area for writing 10 values.

5 vertybės

Blank lined area for writing 5 values.

3 vertybės

Blank lined area for writing 3 values.

KĄ MAN ASMENIŠKAI REIŠKIA ŠIOS VERTYBĖS?

PROFESIONALUMAS : - 3 ŽODŽIAIS

-

-

-

EMAPTIJA : -

-

-

-

PAGARBA : -

-

-

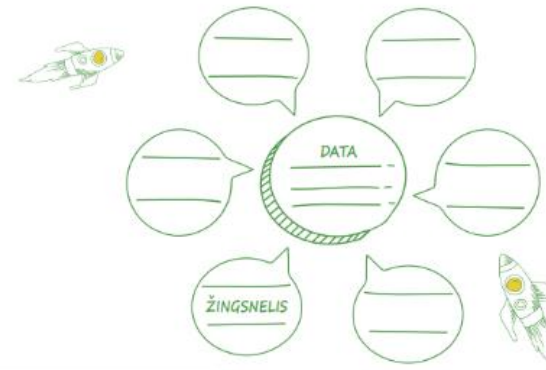
-

TIKSLAI

SIEKIŲ, SVAJONIŲ ŽEMĖLAPIS

3. SUKURKITE SAVO ŽEMĖLAPĮ

Iš apibruktų keturių tikslų išsirinkite vieną, kuris jums svarbiausias. Jei nežinote kurį, tiesiog pasirinkite svarbiausią apibruktą 3 mėnesių tikslą. Skirkime 5 minutes laiko. Savo tikslo pasiekimą išskaidykite.



- PASIKALBĖKITE KAIP PAVYKSTA NUOSEKLIAI PLANUOTI IR NUMATYTI TERMINUS? KIEK TAI SVARBU MOKANTIS SIEKTI IR PLANUOTI?

Kalba yra didis tautos statytas paminklas. J. Jablonskis

Kiekvienas iš Jūsų turi galimybę ne tik mokėti kalbą, bet ir teisingai rašyti.

Kalbą reikėtų vadinti tautos vėliava. Ji atspindi tautos kraują ir jos jausmų, minčių, norų gyvenimą. Negalima suprasti tautos savybių, nepažįstant jos kalbos. Ir niekuo kitu tauta neapreikš savo širdies, sielos ir dvasios taip, kaip savo kalba. (Filosofas Vilhelmas Starosta - Vydūnas)



Skanuok, rask, išmok. Nuo 5 iki 12 klasių.



QR KODAI UGDYME



Komunikavimo kompetencija

Pilietiškumo kompetencija

Pažinimo kompetencija

Skaitmeninė kompetencija

Motyvacija ir gebėjimas naudotis skaitmeninėmis technologijomis užduotims atlikti, mokytis, problemoms spręsti, dirbti, bendrauti ir bendradarbiauti, valdyti informaciją, efektyviai, tinkamai, saugiai, kritiškai, savarankiškai ir etiškai kurti ir dalytis skaitmeniniu turiniu.



1. QR kodai LIETUVIŲ kalbai mokytis.

2. QR kodas įeiti į atnaujinto ugdymo turinio programas.

3. QR kodas įeiti į EDUKOS PLATFORMĄ, PASIRINKTI VADOVĖLIUS, SUSIPAŽINTI SU MOKYTOJO SKIRTA UŽDUOTIMI.

Mokinio asmeniniai lūkesčiai ir tikrieji faktai TIKSLAS. PRIORITETAS. ASMENINĖ VADYBA



Dalykai		Dorinis.....	Lietuvių kalba ir literatūra	Anglų k.	II užsienio k. (.....)	Matematika	Informacinės technologijos	Biologija	Chemija	Fizika
... klasė, įvertinimas										
Lygis pagal BUP										
.....klasė	09 - 12 mėn.	lūkestis								
		faktas								
	01 - 03 mėn.	lūkestis								
		faktas								
	04 - 06 mėn.	lūkestis								
		faktas								
	Metinis įvertinimas									
	Lygis pagal BUP									
	Pažangos lygis									



Pasiekimų lygiai siejami su pažymiu:

slenkstinis lygis – 4 balai,
patenkinamas lygis – 5–6 balai,

202__ - 202__ m. m.

Istorija	Pilietiškumo ugdymas	Geografija	Ekonomika ir verslumas	Dailė	Muzika	Technologijos	Fizinis ugdymas						

pagrindinis lygis – 7–8 balai,
aukštesnysis lygis – 9–10 balų.

MĖNESIO CITATA. SENTENCIJA. PRIORITETAS

SAUSIS

Patenkintas

Sėkmės paslaptis – tai tikslo pastovumas.

Bendžaminas Dizraelis



PR A T K P Š S

SAVAITĖS PRIORITETAI

Asmeniniai: _____

Mokymosi, pasiekimų, tobulėjimo: _____

Skubios užduotys: _____

Užduotys su terminu: _____

SAUSIS



Evelina Daugėlaitė



PR A T K P Š S

SAVAITĖS PRIORITETAI

Asmeniniai: _____

Mokymosi, pasiekimų, tobulėjimo: _____

Skubios užduotys: _____

Užduotys su terminu: _____



ASMENINIS POŽIŪRIS. REFLEKSIJA. PASIEKIMAI

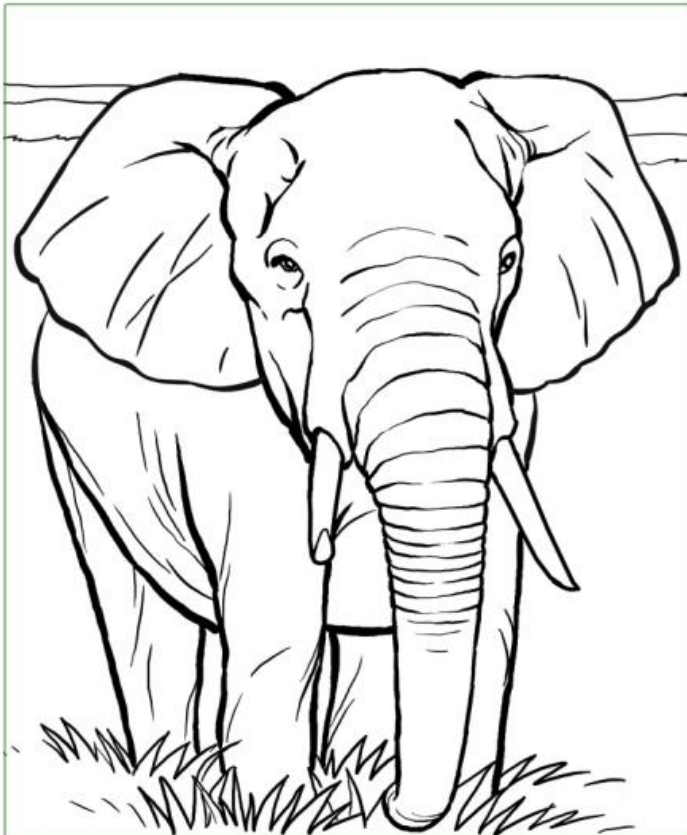
AŠ SIEKIU
MAN PAVYKS



Išreikšk savo emocijas:

DATA _____

Labai svarbu įtraukti emocijų ugdymą į savo kasdienybę. Užrašyk savo jausmus. Jausmai šiame dienoraštyje – puikus įrankis emocijų pažinimui ir empatijai ugdyti. Pabandyk kasdien užrašyti bent tris jausmus, kuriuos patyrei. Laikui bėgant, tai padės tau giliau suprasti savo emocijas. Imk spalvas ar paprastą pieštuką ir nuspalvink savo emocijas.



STABTELIU. MANO SAUSIO MĖNUO

Mano šio mėnesio

Atradimai: _____
Pasiekimai: _____
Miliausi įvykiai: _____

AŠ – MANO EMOCIJOS

AŠ – MANO ASMENINIS AUGIMAS

AŠ – MANO DEKINGUMAS

AŠ – MANO ŠEIMA

Mes visi turime ypatingų galių, tam tikrų sugebėjimų, kurie tau gerai sekasi ir kurie mus padaro stipriais. Kokios yra tavo stipriausios savybės? Nurodyk tris dalykus, kurie tau puikiai sekasi! Kaip juos panaudoji?

SVARBIAUSI MANO NUVEIKTI DALYKAI

KAM ŠI MĖNESĮ SUTEIKIAU DŽIAUGSMO

Kaip vertinu savo praėjusį mėnesį ir visus savo pasiekimus?

1 ● 2 ● 3 ● 4 ● 5 ● 6 ● 7 ● 8 ● 9 ● 10 ●

ASMENINĖ SAVIJAUTA

TŪM Tūkstantmečio
mokyklų
programa

Kasdieną siek savo tikslų!
PAŽINĖS SAVE EIK LINK SAVO KARJEROS

SKANUOK QR KODĄ

MANO VERTYBĖS



MANE DOMINANČIOS PROFESIJOS

Nr.	MANE DOMINANČIOS PROFESIJOS	SVARBŪS MOKOMIEJI DALYKAI

Užrašyk, kaip sieksi šių profesijų: (tiesiog planuok)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

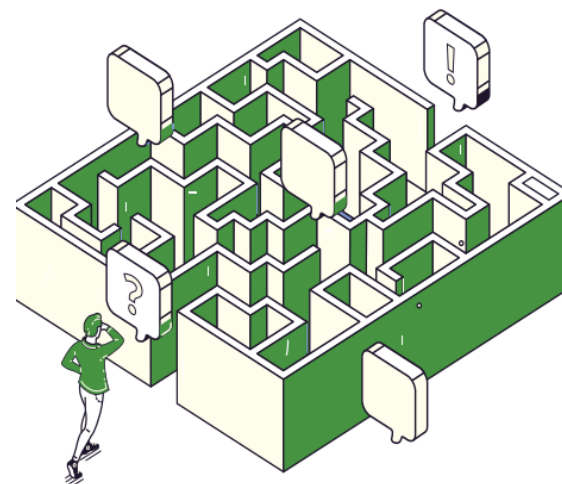
Turėsiu keletą profesijų ir uždirbsiu per mėnesį:

-
-
-
-

Kiek įkursiu nuosavo verslo įmonių, organizacijų, bendruomenių ir kodėl?

-
-
-
-

PROFESINIS KELIAS IR JO STOTELĖS



RAŠYMAS MUMS PADĖJO IR SUTEIKĖ GALIMYBĘ...



TAPTI ATVIRESNIAIS.
GERIAU SUVOKTI SAVO TIKSLUS IR SIEKIUS.
LAISVAI PLANUOTI.
SKATINA ATVIRUMĄ KŪRYBIŠKUMĄ, DĖKINGUMĄ
KLASĖJE, NAMUOSE...
PASTEBĖJOME NAUJAS SAVO GALIMYBES, KEIČIASI
MŪSŲ MAŠTYMAS IR ATSIVERIA AKYS...
ATPAŽINTI SAVO **AUTENTIŠKUMĄ**.
RASTI IR PLĖTOTI NAUJAS IDĖJAS.
GERIAU SUPRASTI EMOCIJAS...JŲ KILMĘ IR VALDYMĄ

Rašymas kaip vidinė magija, užrašai ne tik lape, bet LIKO SMEGENŲ VINGIUOSE!

11 KLASĖS MOKINIŲ MINTYS KLASĖS VALANDĖLĖS METU

TŪM Tūkstantmečio
mokyklų
programa

NUO SAVĖS PAŽINIMO IKI ASMENINĖS KARJEROS PLANAVIMO



MANO KARJEROS MEDIS

DATA _____

PLANUOJU - AUGU

Gyvenimo laimė priklauso nuo minčių kokybės.
(Markas Aurelijus)

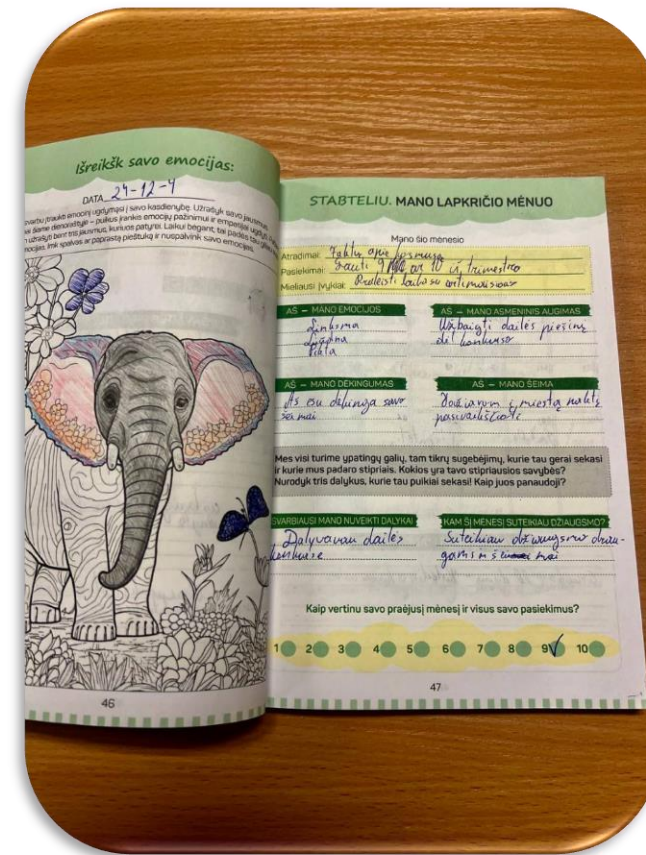
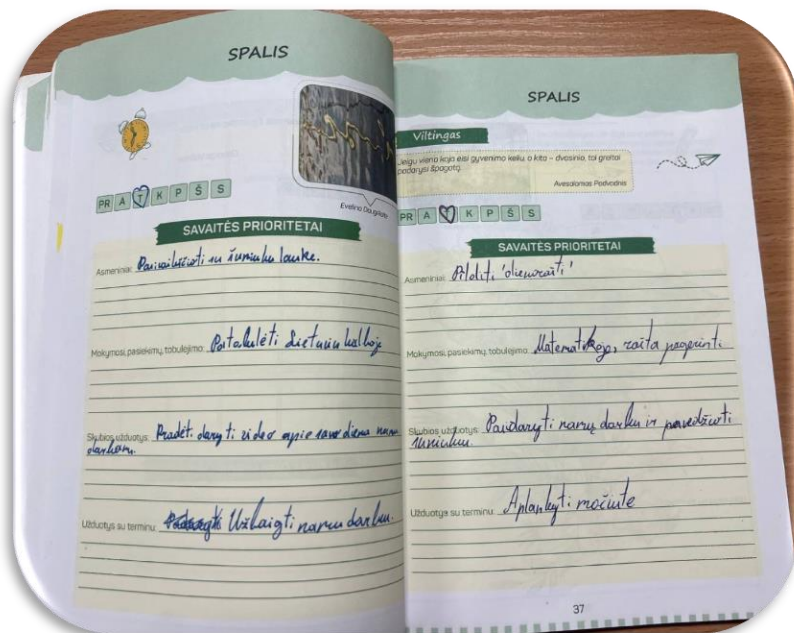
EmoMetras Kaip jautiesi?

Stipresnės	Ištūžęs	Išsiutęs	Sukrėstas	Iškaudintas	E	Nustebintas	Neprilygstantis	Motyvuotas	Ekstazeje
	Įpykęs	Išsigandęs	Susirūpinęs	Nenustygtas	M	Žvalus	Džiugus	Įkvėptas	Pakylėtas
	Supykęs	Susirūpinęs	Sunerimęs	Įdirgintas	O	Energingas	Gyvybingas	Optimistiškas	Suzavėtas
	Atstumtas	Nerimastingas	Suvaržytas	Susierzinęs	M	Malonus	Smagus	Besididžiuojantis	Laimingas
	E	M	O	M	E	T	R	A	S
	Pasišlykštėjęs	Nusivylęs	Paniūręs	Sugėdintas	T	Palaimintas	Lengvas	Pasitenkinęs	Pilnatėje
	Pažėdžiamas	Nusavintas	Išsilgojęs	Apatiškas	R	Pasitikintis	Saugus	Nurimęs	Dėkingas
	Susidrovėjęs	Atskirtas	Baikštus	Išsekęs	A	Ramus	Patenkintas	Atsipalaidavęs	Nerūpestingas
	Vienišas	Nusiminęs	Nuobodžiaujantis	Pavargęs	S	Laisvas	Besilsintis	Tylus	Harmoningas
	Malonus								

Malonus →

18 originalio MoodMeter © versijos išvėrė ir išleido Lietuvos švietimo mokymo ugdymo asociacija

Planuoja jauniausieji 5-kai



Emocijų išraiška ir aptarimas



Užrašykite, kokia yra Jūsų šios dienos sentencija





TŪM Tūkstantmečio
mokyklų
programa