

Metodinė medžiaga gyvenimo
įgūdžių pamokoms

Rizikų raštingumo ugdymas

Kaip išvengti nelaimių ir joms
tinkamai pasiruošti

Parengta:

- ADB „Compensa Vienna Insurance Group“
- „Compensa Life Vienna Insurance Group SE“ Lietuvos filialas
- 15min.lt

Dalyviai:

- Valstybinė priešgaisrinė priežiūros valdyba
- Lietuvos policijos viešosios tvarkos biuras
- Respublikinė Vilniaus Universitetinė Ligoninė
- Nordcurrent

**RIZIKA -
ne fizika**

Ši metodinė medžiaga „Rizikų raštingumo ugdymas“, parengta remiantis vaizdo laidų ciklu „Rizika – ne fizika“ ir aktualiais tyrimų duomenimis, tiesiogiai atliepia Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministerijos **nustatytus Gyvenimo įgūdžių ugdymo programos tikslus ir turinį**. Ji integruoja esmines programos kryptis – saugaus elgesio, sveikatos stiprinimo, finansinio ir socialinio sąmoningumo, atsakingų sprendimų priėmimo bei rizikų prevencijos ugdymą.

Dokumentas skirtas mokytojams, siekiantiems integruoti saugaus elgesio principus į mokymo procesą.

Metodinė medžiaga **remiasi kompetencijomis grįstu ugdymo modeliu** ir atitinka Gyvenimo įgūdžių programos principą – ugdyti ne tik žinias, bet ir gebėjimą jas taikyti realiose gyvenimo situacijose. Pamokų struktūra (situacijos analizė, vaizdo turinys, grupinis darbas, refleksija) skatina patirtinį mokymąsi, kritinį mąstymą ir mokinių įsitraukimą, kaip numatyta nacionalinėse ugdymo gairėse.

Ši programa yra naudinga Gyvenimo įgūdžių mokytojams, nes:

- suteikia aiškią, struktūruotą ir lengvai pritaikomą pamokų sistemą;
- remiasi realiomis situacijomis, su kuriomis mokiniai susiduria kasdienybėje;
- integruoja ekspertines įžvalgas (policijos, gydytojų, draudimo specialistų), didinančias turinio patikimumą;
- leidžia lengvai organizuoti aktyvius mokymo metodus (diskusijas, vaidmenų žaidimus, sprendimų analizę);
- padeda nuosekliai ugdyti mokinių atsakomybę už savo veiksmus ir jų pasekmes.

Metodinė medžiaga sistemingai ugdo šias Gyvenimo įgūdžių programoje numatytas kompetencijas:

- **Savęs pažinimo ir savireguliacijos** – gebėjimą įvertinti rizikas, valdyti emocijas ir priimti apgalvotus sprendimus;
- **Socialinių santykių ir bendradarbiavimo** – atsakingą elgesį su kitais, gebėjimą kreiptis pagalbos ir ją suteikti;
- **Atsakingo sprendimų priėmimo** – gebėjimą įvertinti situacijas, numatyti pasekmes ir pasirinkti saugius veiksmus;
- **Sveikatos ir saugos** – praktinius įgūdžius, kaip apsaugoti save ir kitus fizinėje bei skaitmeninėje aplinkoje;
- **Finansinio ir pilietinio sąmoningumo** – supratimą apie asmeninę atsakomybę už turtą, finansus ir veiksmų pasekmes visuomenėje.

Ši metodinė medžiaga ne tik perteikia informaciją, bet ir kuria sąlygas mokiniams mokytis per patirtį, refleksiją ir veikimą, taip įgyvendinant pagrindinį Gyvenimo įgūdžių ugdymo tikslą – ugdyti sąmoningą, atsakingą ir gebantį veikti žmogų.



ĮVADAS. KAS YRA RIZIKŲ RAŠTINGUMAS?

Rizikų raštingumas – tai gebėjimas atsakingai vertinti kasdienybėje kylančias grėsmes ir priimti pagrįstus sprendimus joms suvaldyti. Tai apima tris sritis:

- **Rizikos suvokimas:** Supratimas, kad pavojus realiai egzistuoja.
- **Žinių valdymas:** Būdų, kaip sumažinti riziką ar jos išvengti, žinojimas.
- **Noras veikti:** Konkretūs veiksmai, kurių imamasi saugumui užtikrinti.

Lietuvoje atliktas tyrimas rodo, kad asmenys nuo **18 iki 29 metų** rizikų tikimybę vertina kaip mažiausią, nors jų patiriami nuostoliai gali būti labai dideli. Šios pamokos padės ugdyti sąmoningumą ir asmeninę atsakomybę.

I. TEMA. RIZIKA – NE FIZIKA | KIEK GAISRŲ ĮVYKSTA LIETUVOJE IR KAIP JŲ IŠVENGTI?



Tikslas: Ugdyti mokinių gebėjimą atpažinti, vertinti ir valdyti kasdienybėje kylančias rizikas.

Ko imtis pastebėjus dūmus namuose? Kaip pasirūpinti savo turtu siaučiant audroms? Į šiuos ir kitus klausimus apie gaisrus ir namų apsaugą laidoje-pamokoje „Rizika – ne fizika“ atsakymų ieškos jos vedėjas – Kristoforas Vaidutis ir ekspertai:

- **Aurimas Gudžiauskas**, Valstybinės priešgaisrinės priežiūros valdybos viršininkas;
- **Mindaugas Balinskas**, „CompensaVienna Insurance Group“ Žalų departamento vadovas.

Prieiga prie video laidos: <https://www.youtube.com/watch?v=mi2qoetIzN8&t=6s>

TESTAS. AR ESI RIZIKŲ VALDYMO EKSPERTAS?

Mokiniai gali atsakyti į klausimus individualiai arba balsuoti klasėje.

1. Gaisro pavojai namuose

Klausimas: Pastebėjote, kad jūsų kraunamo telefono baterija šiek tiek išsipūtė (ištino). Koks turi būti jūsų pirmasis veiksmas?

- Toliau krauti, kol pasieks 100%, tada išjungti.
- Nedelsiant atjungti nuo elektros tinklo ir įdėti į metalinį indą su dangčiu.
- Įdėti telefoną į šaldytuvą, kad baterija atvėstų.

Atsakymas: B. Išsipūtusi baterija yra labai pavojinga; metalinis indas padeda lokalizuoti ugnį, jei ji užsidegtų.



2. Dūmų detektoriai

Klausimas: Kurioje iš šių vietų dūmų detektorius veiks **blogiausiai** ir kels daugiausiai klaidingų „aliarmų“?

- A) Miegamajame virš lovos.
- B) Svetainėje ant lubų.
- C) Virtuvėje arba vonioje prie dušo.

Atsakymas: C. Garai iš virtuvės (kepant maistą) arba vonios (prausiantis po karštu dušu) reaguoja su detektoriumi ir sukelia klaidingus pavojaus signalus.

3. Gaisro gesinimas virtuvėje

Klausimas: Keptuvėje užsidegė aliejus. Ko griežtai **negalima** daryti?

- A) Užpilti vandens.
- B) Uždengti keptuvę dangčiu.
- C) Užmesti ant keptuvės storą drėgną audeklą.

Atsakymas: A. Vanduo ant degančio aliejaus sukelia momentinį sproginimą ir ugnies pliūpsnį. Saugiausia – izoliuoti deguonį uždengiant keptuvę.

4. Audros prevencija

Klausimas: Artėja stipri audra, o jūsų kieme stovi didelis batutas. Koks veiksmas yra svarbiausias siekiant išvengti žalos turtui?

- A) Nieko nedaryti, nes batutas yra sunkus.
- B) Apversti batutą aukštyn kojom.
- C) Tvirtai jį priišti prie žemės (pritvirtinti) arba išmontuoti.

Atsakymas: C. Per audrą batutai veikia kaip burės – vėjas juos lengvai pakelia ir nubloškia į kaimynų automobilius ar namus.

5. Saugumas ant ledo

Klausimas: Jūs ir keturi jūsų draugai norite užlipti ant užšalusio ežero. Koks minimalus ledo storis yra laikomas saugiu tokiai grupei?

- A) 3 cm.
- B) 7 cm.
- C) 12 cm.

Atsakymas: C. Nors vienam žmogui pakanka 7 cm, grupei žmonių ledas turi būti ne plonesnis nei 12 cm.

PAMOKŲ PLANAI

Rezultatų įvertinimas:

- **5/5 teisingi:** Jūs esate **Racionalus valdytojas**. Žinote rizikas ir esate pasiruošę jas valdyti.
- **3–4 teisingi:** Jums sekasi gerai, tačiau nepamirškite detalių (pvz., ledo storio).
- **0–2 teisingi:** Jūsų rizikų raštingumas primena **Slopinantį tipą**. Grįžę namo būtinai patikrinkite dūmų detektorius!

1 PAMOKA. NEMATOMI GAISRO PAVOJAI MŪSŲ NAMUOSE

Tikslas: Atpažinti elektros prietaisų keliamas rizikas ir baterijų pavojus.

- **Situacija aptarimui (0–5 min.):** Rodoma nuotrauka su telefonu po pagalve. Klausimas: „Kokie 3 fizikiniai procesai čia vyksta ir kodėl tai pavojinga?“ (Atsakymas: baterijos kaitimas, šilumos izoliacija, medžiagos degumas).
- **Video peržiūra (5–13 min.):** Segmentas **[00:04:58 – 00:08:27]** apie ličio jonų baterijų pavojus, kai jos pažeidžiamos ar netinkamai kraunamos.
- Darbas grupėse „Rizikos detektyvai“ (13–25 min.):
 - **Užduotis:** Situacija – ilgintuvas įjungtas į kitą ilgintuvą, prijungta mikrobangų krosnelė, virdulys ir telefonas.
 - **Tikslas:** Sugalvoti 2 būdus, kaip situaciją padaryti saugią (pvz., atjungti galingus prietaisus, naudoti sieninį lizdą, užtikrinti tvirtą kontaktą).
- **Apibendrinimas (25–30 min.):** Pristatoma „auksinė taisyklė“: „Krauti prietaisus tik ant kieto, nedegaus paviršiaus“.
 - **Unikali informacija:** Jei pastebite, kad baterija pučiasi, nedelsiant ją atjunkite ir įdėkite į metalinį indą su dangčiu.

2 PAMOKA. GAISRO PREVENCIJA: DŪMŲ DETEKTORIAI IR PIRMOJI PAGALBA

Tikslas: Išmokti teisingai naudoti detektorius ir saugiai gesinti mažus ugnies židinius.

- **Situacija aptarimui (0–5 min.):** Detektoriaus signalo garsas. Klausimas: „Kas būtų, jei jo nebūtų?“ (Atsakymas: detektorius suteikia laiko sureaguoti, kol gaisras dar mažas).
- **Video peržiūra (5–13 min.):** Segmentai **[00:23:02 – 00:26:00]** apie detektorių vietą ir **[00:21:04 – 00:22:30]** apie gesinimą parankinėmis priemonėmis.
- Darbas grupėse „Saugos inžinieriai“ (13–25 min.):
 - **Užduotis:** Buto brėžinyje pažymėti taškais detektorius (miegamuosiuose, svetainėje) ir „X“ vietas, kur jų dėti negalima (virtuvė, vonia – dėl garų).
 - **Algoritmas:** „Deganti keptuvė su aliejumi“ – uždengti dangčiu ar audeklu, jokia būdu nenaudoti vandens!.
- **Refleksija (25–30 min.):** Diskusija apie deguonies vaidmenį: „Atidarytas langas gaisro metu – tai malkos į ugnį“.



3 PAMOKA. GAMTOS JĖGOS: AUDROS IR LEDAS

Tikslas: Išmokti saugoti turtą per audrą ir įvertinti ledo saugumą.

- **Situacija aptarimui (0–5 min.):** „Skraidantys batutai“. Kodėl tai teisinė rizika? (Atsakymas: nepritvirtintas daiktas per audrą gali sužaloti kaimynų turtą).
- **Video peržiūra (5–13 min.):** Segmentai [00:28:45 – 00:30:10] apie pavėsines ir šiltnamius bei [00:32:05 – 00:34:00] apie ledo storį.
- Darbas grupėse „Prevencijos komanda“ (13–25 min.):
 - **Užduotis A:** „Paskutinės minutės atmintinė“ – uždaryti šiltnamių langus, įnešti batutus ar juos tvirtai priišti.
 - **Užduotis B:** Loginis uždavinys – „Ar 5 žmonėms saugu ant 8 cm ledo?“ (Atsakymas: Ne. Vienam reikia 7 cm, bet grupei – bent 12 cm).
- **Pamokos užbaigimas (25–30 min.):** Mokiniai surašo, ką šiandien patikrins namuose.
- **Unikali informacija:** Lietuviai dažniau nei kitų šalių gyventojai pripažįsta rizikos tikimybę, bet rečiau imasi prevencijos dėl išlaidų.

Mokomasis turinis (Saugos atmintinė)

- **Baterijos:** Pučiasi? Atjunk ir izoliuok metaliniame inde.
- **Detektoriai:** Testuok kas mėnesį, neįrenginėk ten, kur gausu garų ar dulkių.
- **Aliejus:** Užsidegus – tik dangtis arba audeklas. Vanduo sukels sprogamą.
- **Ledas:** Skaidrus, melsvas. Vienam – **7 cm**, grupei – **12 cm**.

II. TEMA. RIZIKA – NE FIZIKA | DINGO TELEFONAS – PRANEŠTI MAMAI AR POLICIJAI?



Kaip elgtis grįžus namo ir radus praviras duris? Kokie daiktai Lietuvoje vagiami dažniausiai ir kaip tinkamai apsaugoti savo dviratį? Į šiuos klausimus atsakymų ieško laidos vedėjas Kristoforas Vaidutis bei ekspertai:

- **Sigitas Šemis**, Lietuvos policijos viešosios tvarkos biuro viršininko pavaduotojas.
- **Mindaugas Balinskas**, „Compensa Vienna Insurance Group“ žalių vadovas.

Prieiga prie video laidos: <https://www.youtube.com/watch?v=OghBBX2xS4E&t=1s>

TESTAS. AR ESI RIZIKŲ VALDYMO EKSPERTAS?

Mokiniai gali atsakyti į klausimus individualiai arba balsuoti klasėje.

1. Vagystės namuose

Klausimas: Grįžtate iš mokyklos ir matote, kad jūsų namų durys praviros, o viduje pastebite netvarką. Koks jūsų pirmasis veiksmas?

- A) Greitai bėgti į vidų ir patikrinti, ar neišneštas kompiuteris.
- B) Jokiu būdu neiti į vidų, atsitraukti į saugią vietą ir nedelsiant skambinti 112.
- C) Užėiti į vidų ir pradėti tvarkytis, kol grįš tėvai.

Atsakymas: B. Vagys gali būti viduje; pamatę jus, jie gali tapti agresyvūs ir panaudoti smurtą, norėdami išvengti sulaikymo.

2. Populiariausi vagių taikiniai

Klausimas: Kokie daiktai Lietuvoje statistiškai vagiami dažniausiai?

- A) Brangūs automobiliai ir paveikslai.
- B) Pinigai iš banko sąskaitų.
- C) Viskas, kas „blogai padėta“: nuo užuolaidų iki telefonų, pinigų ar technikos.



Atsakymas: B. Vagys dažnai naudojami proga ir vagia tai, kas palikta be priežiūros (telefonai kavinėse, dviračiai gatvėje).

3. Dviračio apsauga

Klausimas: Paliekate brangų dviratį prie parduotuvės kelioms minutėms. Kokia apsauga yra patikimiausia?

- A) Plastikinis troselis.
- B) Tvirta metalinė U formos kilpa.
- C) Palikti dviratį nepirakintą, nes grįšite labai greitai.

Atsakymas: B. Troselis nukerpamas per kelias sekundes. Metalo kilpa priverčia vagį gaišti laiką, todėl jis greičiausiai tokio dviračio nesirinks.

4. Melagingi iškvietimai

Klausimas: Kas gresia asmeniui už melagingą policijos iškvietimą (pavyzdžiui, pajuokaujant)?

- A) Tik žodinis įspėjimas.
- B) Kia atsakomybė netaikoma.
- C) Bauda nuo 200 iki 2000 eurų. Jo

Atsakymas: C. Už melagingus pranešimus Lietuvoje kasmet nubaudžiama virš 2000 asmenų, o baudos yra labai didelės.

5. Virtualus saugumas

Klausimas: Jūsų socialinio tinklo (pvz., *TikTok* ar *Instagram*) paskyra buvo nulaužta. Ar galite dėl to kreiptis į policiją?

- A) Ne, policija tiria tik fizinių daiktų vagystes.
- B) Taip, įsibrovimas į informacines sistemas yra nusikaltimas, už kurį numatyta atsakomybė.
- C) Ne, reikia tiesiog susikurti naują paskyrą.

Atsakymas: B. Neteisėtas prisijungimas prie svetimų paskyrų yra fiksuojamas nusikaltimas, kurio atvejų kasmet daugėja.

REZULTATŲ ĮVERTINIMAS

- **5/5 teisingi:** Jūs esate **Racionalus valdytojas**. Tiksliai vertinate grėsmes ir žinote, kaip saugotis.
- **3-4 teisingi:** Jums sekasi gerai, tačiau nepamirškite detalių (pvz., saugumo grįžus namo).
- **0-2 teisingi:** Jūsų rizikų raštingumas primena **Slopinantį tipą**. Peržiūrėkite laidą dar kartą!

PAMOKŲ PLANAI

Įvadas: Kas yra rizikų raštingumas?

Rizikų raštingumas – tai gebėjimas atsakingai vertinti kasdienybėje kylančias grėsmes (vagystes, praradimus) ir priimti pagrįstus sprendimus. Tai apima:

- **Rizikos suvokimą:** Supratimą, kad vagystė gali įvykti bet kam.
- **Žinių valdymą:** Žinojimą, kaip teisingai rakinti duris ar prirakinti dviratį.
- **Norą veikti:** Konkrečius veiksmus savo turtui saugoti.

1 PAMOKA. NEMATOMI VAGIŲ TAIKINIAI IR SPONTANINĖS VAGYSTĖS

Tikslas: Suprasti, kad vagystės dažniausiai įvyksta dėl savininkų neatsargumo.

- **Situacija aptarimui (0–5 min.):** Važiuojate autobusu, moksleivio kuprinė nugaros pusėje atsepta, joje matosi piniginė. Arba telefonas kyšo iš galinės džinsų kišenės. Klausimas: Ar tam žmogui gresia vagystė?



- **Video peržiūra (5–13 min.):** Segmentas [00:01:37 – 00:03:41] apie tai, kad vagiama viskas, kas palikta be priežiūros.
- Darbas grupėse „Rizikos detektyvai“ (13–25 min.):
 - **Užduotis:** Sugalvoti 3 situacijas mokykloje, kai daiktai paliekami nesaugiai (pvz., telefonas ant stalo per pertrauką, striukė rūbinėje su pinigais).
 - **Tikslas:** Pasiūlyti kiekvienai situacijai „nulio eurų“ sprendimą (pvz., visada nešiotis telefoną su savimi).

Apibendrinimas (25–30 min.): Diskusija – „Niekas geriau nepasirūpins tavo turtu, nei tu pats“.



2 PAMOKA. TEISINGAS REAGAVIMAS IR KRIMINALISTŲ DARBAS

Tikslas: Išmokti saugiai elgtis susidūrus su nusikaltimu.

- **Situacija aptarimui (0–5 min.):** Grįžtate namo ir matote išlaužtą spyną. Ar einate ieškoti vagies?
- **Video peržiūra (5–13 min.):** Segmentai [00:03:48 – 00:06:26] apie saugų atsitraukimą ir kaip policija „išlaižo“ patalpą ieškodama DNR, kvapų ir pirštų atspaudų.
- **Darbas grupėse „Saugos inžinieriai“ (13–25 min.):**
 - **Užduotis:** Sudaryti „Saugumo kvitą“ pavogtam daiktui atpažinti. Kokie duomenys būtini? (Individualūs numeriai, dokumentai, specialūs požymiai).
 - **Tikslas:** Suprasti, kodėl svarbu turėti įrenginių dokumentus.
- **Refleksija (25–30 min.):** Kodėl pavojinga bandyti sulaikyti vagį pačiam? (Vagio noras išvengti kalėjimo gali sukelti smurto protrūkį).

3 PAMOKA. FIZINIS IR SKAITMENINIS SAUGUMAS

Tikslas: Išmokti techninių apsaugos būdų fizinėje ir skaitmeninėje erdvėje.

- **Situacija aptarimui (0–5 min.):** Dviratis už 2000 eurų prirakintas troseliu už 2 eurus. Ar tai logiška?
- **Video peržiūra (5–13 min.):** Segmentas [00:15:18 – 00:17:47] apie dviračių vagystes ir [00:22:44 – 00:24:23] apie įsilaužimus į paskyras bei draudimą nuo patyčių.
- **Darbas grupėse „Prevencijos komanda“ (13–25 min.):**
 - **Užduotis A:** „Virtuali tvirtovė“ – 3 taisyklės, kad tavo Instagram paskyros nepavogtų.
 - **Užduotis B:** Loginis uždavinys – draugas paprašė paskambinti ir dingo su telefonu. Ar tai vagystė, ar turto pasisavinimas?
- **Pamokos užbaigimas (25–30 min.):** Kiekvienas įvardija vieną savo daiktą, kurio numerį nusifotografuos grįžęs namo (prevencija).

MOKOMASIS TURINYS (SAUGOS ATMINTINĖ)

- **Namai:** Radai praviras duris – neik į vidų, skambink 112.
- **Dviratis:** Naudok U formos metalinę spyną, o ne troselį.
- **Telefonas:** Nepalik ant stalo kavinėje ar džinsų galinėje kišenėje.
- **Paskyros:** Tavo slaptažodžiai yra tavo turtas; jų vagystė yra nusikaltimas.
- **Pajuokavimai:** Melagingas skambutis policijai gali kainuoti iki 2000 eurų baudą.

III.TEMA. RIZIKA – NE FIZIKA | KAIP PASIRŪPINTI SAVO SVEIKATA?



Tikslas: Ugdyti mokinių gebėjimą atpažinti sveikatos rizikas, suprasti prevencijos svarbą ir išmolti teisingai reaguoti patyrus traumą ar susirgus.

Kaip išvengti sezoninių ligų mokykloje? Ką daryti paslydus ant ledo ir kaip stiprinti imunitetą tam-siuoju metų laiku? Į šiuos klausimus atsako:

- **Arūnas Maciulevičius**, RVUL skubios pagalbos gydytojas.
- **Renata Aleknienė**, šeimos gydytoja ir „Compensa Life“ sveikatos žalių ekspertė.

Prieiga prie video laidos: <https://www.youtube.com/watch?v=JZZdnL4Lmsc&t=3s>

TESTAS. AR ESI SVEIKATOS RIZIKŲ VALDYTOJAS?

1. Higiena mokykloje

Klausimas: Kaip teisingiausia kosėti ar čiaudėti, jei po ranka neturite vienkartinės nosinaitės?

- A) Į delną.
- B) Į alkūnės linkį.
- C) Niekaip, tiesiog į orą.

Atsakymas: B. Čiaudinti į delnus, bakterijos ir virusai greitai pasklinda per liečiamus paviršius. Al-
kūnės linkis padeda lokalizuoti užkratą.



2. Traumų prevencija žiemą

Klausimas: Kada traumų tikimybė paslydus yra didžiausia?

- A) Kai lauke nuolat spaudžia didelis šaltis.
- B) Tik tada, kai sninga.
- C) Perėjimo laikotarpiais, kai dieną šlapia, o naktį pašąla (plikledis).

Atsakymas: C. Būtent temperatūros svyravimai sukuria pavojingiausias sąlygas paslysti keliaujant į darbą ar mokyklą.

3. Pagalba traumų atveju

Klausimas: Jūsų draugas paslydo ir skundžiasi labai stipriu skausmu kojos srityje. Ko **negalima** daryti?

- A) Klausti, kaip jis vertina skausmą skalėje nuo 1 iki 10.
- B) Bandyti jį jėga kelti ar versti eiti.
- C) Prie skaudamos vietos pridėti šaltą daiktą.

Atsakymas: B. Jei trauma sudėtinga, deformuota galūnė ar nepakeliamas skausmas, judinimas gali tik pakenkti. Geriau imobilizuoti (nejudinti) ir kviesti pagalbą.

4. Imuniteto stiprinimas

Klausimas: Kurie trys veiksniai gydytojų įvardijami kaip svarbiausi jauno žmogaus imunitetui?

- A) Miegas, subalansuota mityba ir darbo/poilsio režimas.
- B) Miegas ir brangūs vitaminai.
- C) Energiniai gėrimai ir sportas iki išsekimo.

Atsakymas: A. Kokybiškas poilsis ir tinkama mityba yra pagrindas, o papildai gali tik padėti.

5. Sportas ir saugumas

Klausimas: Kokia yra pagrindinė taisyklė norint išvengti traumų, pradedant lankyti naują sporto būrelį?

- A) Iškart bandyti didžiausią krūvį.
- B) Tinkamas apšilimas ir laipsniškas krūvio didinimas.
- C) Sportuoti be trenerio priežiūros.

Atsakymas: B. Organizmas turi adaptuotis, o apšilimas paruošia raumenis ir sąnarius darbui.

PAMOKŲ PLANAI

1 PAMOKA. ORO LAŠELINĖS INFEKCIJOS IR HIGIENOS FIZIKA

Tikslas: Suprasti, kaip virusai plinta mokyklos aplinkoje ir kodėl paprasti higienos įpročiai yra efektyviausia apsauga.

- **0–5 min. Situacija aptarimui:** Mokytojas parodo paveikslėlį, kuriame pavaizduotas žmogaus čiaudulys (be rankos užsidengimo). Klausimas: „Kaip toli, jūsų nuomone, nuskrieja virusai vieną kartą nusičiaudėjus?“ (Atsakymas: smulkūs lašeliai gali nuskrietti iki 6–8 metrų ir pakibti ore).



- **5–13 min. Video peržiūra:** Žiūrėjimas segmentas [00:02:24 – 00:04:46]. Gydytojai pabrėžia, kad mokykla yra aukštos rizikos zona dėl didelės žmonių koncentracijos vienoje patalpoje.
- **13–25 min. Darbas grupėse („Infekcijos detektyvai“):**
 - **Užduotis:** Kiekviena grupė gauna mokyklos žemėlapij (arba klasės schemą). Reikia pažymėti 5 „karštuosius taškus“ (pvz., durų rankenos, bendri kompiuteriai, valgyklos stalo paviršiai).



- **Sprendimas:** Sudaryti „Saugios pertraukos protokolą“: pavyzdžiui, ne tik plauti rankas, bet ir vėdinti klasę (oro kaita mažina virusų koncentraciją).
- **25–30 min. Apibendrinimas:** Kodėl čiaudėti reikia į alkūnę? (Atsakymas: alkūnė nėra liečiamasis paviršius, priešingai nei delnai, kuriais vėliau liečiame duris ar draugo ranką).



2 PAMOKA. TRAUMOS VERTINIMO ALGORITMAS (4 FAKTORIAI)

Tikslas: Išmokti savarankiškai įvertinti traumos rimtumą ir suprasti, kada būtina medikų pagalba.

- **0–5 min. Situacija aptarimui:** „Ar skauda?“ nėra vienintelis klausimas. Kodėl kartais po stipraus sumušimo žmonės bando eiti, nors jiems lūžęs kaulas? (Šokas ir adrenalinas gali slopinti skausmą pirmosiomis minutėmis).
- **5–13 min. Video peržiūra:** Žiūrimas segmentas **[00:13:30 – 00:15:54]** apie traumų sunkumo nustatymą.
- **13–25 min.** Darbas grupėse („Skubios pagalbos koordinatoriai“):
 - **Užduotis:** Grupėms duodamos 3 kortelės su traumų aprašymais:
 1. Mokinys nikstelėjo koją, skauda, bet gali ją priminti.
 2. Mokinys nukrito nuo laiptų, ranka atrodo „keistai“ (deformuota), pirštai tirpsta.
 3. Žaidžiant krepšinį „iškaltas“ pirštas, skausmas didelis, bet judinti gali.
 - **Analizė:** Pagal video išskirtus faktorius (mechanizmas, apimtis, funkcija, skausmas), mokiniai turi surašyti veiksmus kiekvienam atvejui.
- **25–30 min. Refleksija:** Kodėl negalima delsti kreiptis į gydytojus? (Gydytojos Renatos pavyzdys apie neteisingai sugijusius „krepšinio“ pirštus, kurie senatvėje sukels skausmą).

3 PAMOKA. IMUNITETO RAŠTINGUMAS. POILSIO IR STRESO PUSIAUSVYRA

Tikslas: Suvokti asmeninę atsakomybę už savo organizmo „bateriją“.

- **0–5 min. Situacija aptarimui:** Mokinys lanko 6 būrelius, miega po 5 valandas ir geria daug energetinių gėrimų. Klausimas: „Kiek laiko toks organizmas ištempis be ligų?“
- **5–13 min. Video peržiūra:** Žiūrimas segmentas **[00:18:10 – 00:21:30]** apie miegą, mitybą ir psichologinę aplinką.
- 13–25 min. Darbas grupėse („Sveikatos architektai“):
 - **Užduotis:** Sugalvoti „Išgyvenimo planą“ tamsiajam sezonui (lapkritis–vasaris).
 - **Komponentai:** Kiek valandų miego (minimaliai 8–9 val. paaugliui), kokie vitaminai (D, Omega-3, žuvų taukai) ir kaip valdyti stresą.
 - **Mokslinis elementas:** Aptarti „streso testą“ organizmui – kontrastinį dušą ar šaltą vandenį. Kada tai naudinga, o kada – žalinga? (Atsakymas: tai gerai tik sveikam ir pailsėjusiam organizmui).
- **25–30 min. Pamokos užbaigimas:** Mokiniai surašo savo „silpnąją vietą“ (pvz., per vėlai einu miegoti) ir vieną konkretų žingsnį jai pataisyti.

MOKOMASIS TURINYS MOKYTOJUI

1. Traumos vertinimo schema (4 faktoriai):

- **Mechanizmas:** Ar tai buvo didelės jėgos trauma (pvz., kritimas iš aukščio)?
- **Apimtis:** Ar sužalota viena vieta, ar kelios?
- **Funkcija:** Ar galūnė funkcionuoja (ar gali pajudinti, remtis)?
- **Skausmas:** Ar skausmas nepakeliamas, ar malšinamas vaistais?

2. Imuniteto „Penketukas“:

- **Kokybiškas miegas** (organizmo atsistatymo laikas).
- **Darbo ir poilsio režimas** (būrelių skaičiaus ribojimas).
- **Subalansuota mityba** (sezoninės daržovės).
- **Psichologinis komfortas** (gera atmosfera šeimoje ir mokykloje).
- **Tiksliniai papildai** (Vitaminas D, Magnis, Omega-3).

3. Pirmoji pagalba „Po ranka“:

- **Imobilizacija:** Jei įtariama rimta trauma – tiesiog nejudinti galūnės.
- **Šaltis:** Pirmas dalykas patinusiai vietai.
- **Atšvaitai:** Tamsiuoju sezonu tai pagrindinė traumų gatvėje prevencija.



IV TEMA. RIZIKA – NE FIZIKA | KĄ TURIU ŽINOTI APIE PINIGUS?



Tikslas: Ugdyti mokinių gebėjimą atsakingai valdyti asmeninius finansus, suprasti pinigų vertę skaitmeninėje erdvėje ir atpažinti besaikio vartojimo keliamas rizikas.

Ar finansinis raštingumas yra tik tėvų reikalas? Kaip nepasiklysti skaitmeninių pirkimų ir prenumeratų pasaulyje? Į šiuos klausimus atsako:

- **Aurelija Rikterytė**, „Compensa Life“ klientų patirčių ir tvarumo vadovė.
- **Ada Mockutė-Haime**, žaidimų kūrimo įmonės „Nordcurrent“ rinkodaros vadovė.

Prieiga prie video laidos: <https://www.youtube.com/watch?v=LFKROkMf940&t=579s>

TESTAS. AR ESI FINANSŲ VALDYMO EKSPERTAS?

1. Skaitmeninės prenumeratos

Klausimas: Užsisakėte nemokamą bandomąjį mėnesį programėlėje, tačiau po mėnesio pamatėte, kad iš sąskaitos nuskaičiuoti pinigai. Koks yra geriausias būdas to išvengti ateityje?

- A) Tikėtis, kad kitą mėnesį pinigų nenuskaitys.
- B) Užsisiųsi nemokamą paslaugą, iš karto atšaukti prenumeratą (paslauga paprastai galioja iki mėnesio pabaigos).
- C) Ištrinti programėlę iš telefono.

Atsakymas: B. Programėlės ištrynimasis nenutraukia prenumeratos mokėjimų. Saugu iš karto atšaukti pratęsimą.

2. Pirkiniai žaidimuose

Klausimas: Žaidžiate „nemokamą“ žaidimą. Kodėl svarbu įsidiesti pirkimo patvirtinimą slaptažodžiu?

- A) Kad žaidimas veiktų greičiau.
- B) Tai nereikalinga, nes žaidimas yra nemokamas.
- C) Kad išvengtumėte atsitiktinių ar emocinių pirkimų, kai „netyčia“ paspaudžiamas mygtukas.

Atsakymas: C. Skaitmeninės platformos sukurtos taip, kad pirkti būtų labai paprasta (vienu paspaudimu), todėl papildoma užkarda apsaugo jūsų pinigus.

3. Asmeninis biudžetas

Klausimas: Kas nutinka, jei neturite jokių santaupų („finansinės pagalvės“)?

- A) Tai nėra problema, visada galima pasiskolinti iš draugų.
- B) Tai panašu, jei eitumėte į pamoką turėdami tik vieną paskutinį sąsiuvinio lapą – vieną dieną jis pasibaigs ir nebus kaip tęsti darbo.
- C) Santaupos reikalingos tik suaugusiems.

Atsakymas: B. Santaupos leidžia jaustis saugiai atsiradus nenumatytoms išlaidoms ar svajonėms įgyvendinti.

4. Saugumas internete

Klausimas: Kaip greičiausiai pastebėti, kad jūsų kortelės duomenis naudoja sukčiai?

- A) Įsijungti banko programėlės pranešimus (notifikacijas) apie kiekvieną mokėjimą realiu laiku. Tikrinti banko išrašą kartą per metus.
- B) Įsijungti banko programėlės pranešimus (notifikacijas) apie kiekvieną mokėjimą realiu laiku.
- C) Sukčių pastebėti neįmanoma.

Atsakymas: A. Momentiniai pranešimai leidžia iš karto blokuoti kortelę pamačius neteisėtą nuskaitymą.

5. Vartojimas ir mada

Klausimas: Kodėl pirkti „madingiausias“ daiktus (pvz., populiarius pakabukus) tik tam, kad įtiktumėte kitiems, yra prastas finansinis sprendimas?

- A) Nes jie greitai tampa nebemadingi ir virsta atliekomis, o jūsų pinigai praranda vertę.
- B) Nes mada niekada nesibaigia.
- C) Nes tėvai vis tiek nupirks naujus.

Atsakymas: A. Besaikis vartojimas kenkia ne tik jūsų finansams, bet ir aplinkai (tvarumas).



PAMOKŲ PLANAI

1 PAMOKA. PINIGŲ VERTĖ IR SVAJONIŲ PLANAVIMAS

Tikslas: Suvokti, kad pinigai yra ribotas išteklius, kurį reikia planuoti.

- **Situacija aptarimui:** Moksleivis gauna 20 eurų savaitei. Pirmąją dieną jis nusiperka madingą žaislą už 15 eurų. Ar jam užteks pietums iki penktadienio?
- **Video peržiūra:** Segmentas [00:04:14 – 00:06:33] apie praktinį mokymąsi iš biudžeto ir investicinį požiūrį („atidėtas euras“).
- **Darbas grupėse:** „Dubenėlis ir akmenėliai“. Mokiniai turi surašyti savo poreikius ir suskirstyti juos į „didelius akmenis“ (svarbiausi: svajonių stovykla, būrelis) ir „smėlį“ (smulkmenos: bandelės, pakabukai). Kaip viską sutalpinti į ribotą biudžetą?
- **Apibendrinimas:** „Jei netaškysi biudžeto šiandien, rytoj tavo galimybės augs“.

2 PAMOKA. SKAITMENINĖS DŽIUNGLĖS: PRENUMERATOS IR ŽAIDIMAI

Tikslas: Išmokti saugiai elgtis internetinėje prekyboje.

- **Situacija aptarimui:** Ar žinojote, kad „nemokamas“ žaidimas gali būti brangesnis už mokamą? Kaip tai įmanoma?
- **Video peržiūra:** Segmentas [00:14:15 – 00:18:23] apie prenumeratas, žaidimų reitingus (PEGI) ir klastas skaitmeninėje erdvėje.
- **Darbas grupėse:** „Prenumeratų detektyvai“. Mokiniai telefone (arba sąrašė) ieško funkcijų, kurios leidžia matyti ir atšaukti prenumeratas.
- **Analizė:** Kodėl emociniai pirkiniai (pvz., naujas žaidimo personažo vaizdas) yra rizikos veiksnys?

3 PAMOKA. FINANSINIS SAUGUMAS IR TVARUS VARTOJIMAS

Tikslas: Išugdyti kritinį mąstymą apie vartojimą ir išmokti saugoti savo finansinius duomenis.

- **Situacija aptarimui:** Pamatėte spalvingą reklamą kiniškoje parduotuvėje: viskas po 1 eurą. Ar tai tikrai pigiau?
- **Video peržiūra:** Segmentas [00:22:15 – 00:24:51] apie „pigias“ platformas ir finansinę „higieną“ (priminimus).
- **Darbas grupėse:** „Vieno euro testas“. Paskaičiuoti, kiek kainuoja nedidelis pirkinys už 2 eurus kasdien per metus (730 Eur!). Ką už tai būtų galima nusipirkti (pvz., kompiuterį ar kelionę)?
- **Pamokos užbaigimas:** Vieno veiksmo taisyklė:pvz. įjungti pranešimus apie banko transakcijas; ištrinti neaktualias programėles.

MOKOMASIS TURINYS (FINANSŲ ATMINTINĖ)

- **Biudžetas:** Suprask, kiek kainuoja tavo diena. Net jei moka tėvai, tavo sprendimai lemia bendras galimybes.
- **Saugumas:** Įsijunk pranešimus apie kiekvieną nuskaičiavimą – tai tavo „apsaugininkas“.
- **Apsipirkimas:** Prieš pirkdamas paklausk savęs: „Ar man to tikrai reikia, ar aš tik noriu laikinos emocijos?“
- **Žaidimai:** Tikrink žaidimų reitingus ir nenaudok tėvų kortelės be patvirtinimų.
- **Tvarumas:** Madingi niekučiai greitai virsta šiukšlėmis. Geriau investuok į svajonę.

Šios edukacinės pratybos yra dalis ADB „Compensa Vienna Insurance Group“, „Compensa Life Vienna Insurance Group SE Lietuvos filialo“ bei naujienų portalo UAB „15min“ vykdomos socialinės iniciatyvos „Rizika – ne fizika“. Šiuo projektu siekiama didinti moksleivių rizikų raštingumą, ugdyti jų kompetencijas ir formuoti atsakingą požiūrį į saugumą.