

# Turinys

Įvadas ..... 4

## I skyrius. Pažinti save

1. Ar galiu suprasti save? ..... 8
  2. Banguojantys jausmai ..... 10
  3. Saugau sveikatą = saugau save ..... 12
  4. Sprendimus priima ne tik žmogus ..... 14
- PLIUS** Pokalbis su kūrėja Martyna Plioplyte-Zujiene ..... 16
- PROJEKTAS** Šešėlių teatras ..... 19
- ŽINAU, MOKU, GALIU** ..... 20

## II skyrius. Pažinti kitą

5. Pasitikėti kitu ..... 24
  6. Būti šalia kito ..... 26
  7. Kai kitas atrodo svetimas ..... 28
  8. Nepažįstamieji skaitmeninėje erdvėje ..... 30
- PLIUS** Pokalbis su geografu, keliautoju, gidu, pedagogu Rytu Šalna ..... 32
- PROJEKTAS** Kuriame klasės žodynėlį ..... 35
- ŽINAU, MOKU, GALIU** ..... 36

## III skyrius. Aš esu bendruomenės dalis

9. Šeimos šventės ..... 40
  10. Populiaru ar teisinga? ..... 42
  11. Aš, tu, mes visi ..... 44
  12. Informacija: augina ar klaidina? ..... 46
- PLIUS** Pokalbis su Lietuvos karaimų kultūros bendrijos pirmininke Karina Firkavičiūte ..... 48
- PROJEKTAS** Kuriame tinklalaidę! ..... 51
- ŽINAU, MOKU, GALIU** ..... 52

## IV skyrius. Gamta ir aš

13. Ar žmogus turėtų prisiimti atsakomybę už gamtą? ..... 56
  14. Aš ir gyvūnija. Ką žinai apie gyvūnų teises? ..... 58
  15. Pasaulinės ekologinės problemos – žmogaus atsakomybė? ..... 60
  16. Žmogaus pėdsakas planetoje ..... 62
- PLIUS** Pokalbis su gyvūnų teisininke Marija Jure ..... 64
- PROJEKTAS** Kuriame socialinę reklamą ... 67
- ŽINAU, MOKU, GALIU** ..... 68

Sąvokų žodynelis ..... 70

Iliustracijų šaltiniai ..... 71

# Įvadas



## Skyriaus įvadas

Įveda į skyriaus temas, skatina domėtis etikos dalyko klausimais ir problemomis.



## Pagrindinė tema

Supažindina su esminėmis bendrosios etikos programos temų sąvokomis, reiškiniiais, idėjomis, asmenybėmis.



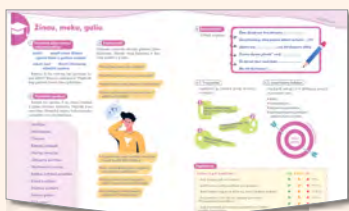
## PLIUS Papildoma tema

Skirta žinioms ir gebėjimams pagilinti, akiračiui praplėsti.



## PROJEKTAS

Šie puslapiai siūlo įgytas žinias ir gebėjimus pritaikyti praktiškai, mokyti pristatyti savo sukurtus projektus.



## ŽINAU, MOKU, GALIU

Kiekvieno skyriaus pabaigoje mokiniams siūloma pasitikrinti ir įsivertinti, kaip pavyko įsisavinti mokomąją medžiagą.



## Sąvokų žodynėlis

Pristato svarbiausias vadovėlyje minimas sąvokas ir asmenybes.

## Vadovėlyje naudojami simboliai

### Kompetencijos:

- kūrybiškumo;
- pažinimo;
- skaitmeninė;
- kultūrinė;
- pilietiškumo;
- socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos;
- bendravimo.

### Kūrybinė užduotis

### Iššūkis

- diskusijų klausimai;
- refleksijos klausimai.

Šiame vadovėlyje kviečiame tave leisti į pažinimo kelionę – pažinti ne tik pasaulį, bet ir patį save! Etikos pamokose mokysiesi stiprinti **savivertę**, atpažinti ir nusakyti savo jausmus, aiškiai perteikti mintis, kelti klausimus ir ieškoti atsakymų.

Nagrinėsi, ką reiškia turėti **tėises** ir **pāreigas**, kaip jas derinti kasdienėse situacijose. Kelsi klausimus, kodėl svarbu gerbti kitus. Mokysiesi atpažinti ir saugoti savo **asmeninės ribās**, suprasti, kada reikėtų pasakyti „ne“ ir kaip neperžengti kitų žmonių asmeninių ribų.

Svarbi šio vadovėlio dalis – **sąžiningūmas**, tiek su savimi, tiek ir su kitais. Analizuosi,

kaip kurti pasitikėjimu grįstus santykius, priimti atsakingus sprendimus ir elgtis skaidriai įvairiose kasdienėse situacijose.

Gilinsiesi į tai, kodėl svarbu rūpintis savo **fizine** ir **psichine sveikatā**, kaip jos susijusios tarpusavyje ir kokią įtaką daro tavo kasdieniam gyvenimui.

Šis vadovėlis kviečia tave sužinoti daugybę dalykų apie save ir kitus, taip pat mokytis diskutuoti, ieškoti sprendimų, pamatyti ir išgirsti šalia tavęs esančius žmones, geriau suprasti tave supančias bendruomenes, būti atsakingam už gamtą ir gyvūnus.

## Kūrybinė užduotis

Sugalvok išryškintoms sąvokoms simbolius ir juos nupiešk.

**?! Su klasės draugais aptarkite šiuos klausimus.**

- Ką reiškia būti atsakingu žmogumi? Paateikite pavyzdžių.
- Kaip tavo sprendimai veikia kitus žmones ir aplinką?
- Ar lengva pasakyti „ne“? Kodėl kartais tai būna sunku?
- Ar visada lengva būti sąžiningam su savimi ir kitais?
- Jei pasaulyje būtum vienas, ar egzistuotų sąžiningumas, teisės, pareigos?

Vadovėlį sudaro keturi skyriai. Pirmame mokysiesi geriau pažinti save – galbūt nustebsi, kiek daug apie save dar nežinai. Antrame skyriuje suprasi, kaip tave gali praturtinti šalia esantis kitas žmogus. Trečiame skyriuje atrasi bendruomenių svarbą ir įvairovę. Ketvirtame skyriuje ne tik iš naujo patirsi pasaulio ir gamtos grožį, bet ir sužinosi, kas yra gyvūnų teisės. Pasvarstyk, kas kiekviename skyriuje tau būtų įdomiausia.

## Iššūkis

**išrinkite svarbiausią etinę problemą.**

Surenkite diskusiją ir išrinkite, jūsų manymu, svarbiausią etinę problemą.

- ?! • Kuri iš diskusijoje nagrinėtų problemų daro didžiausią poveikį žmonėms ar visuomenei? Kodėl?**
- Kurią problemą, tavo manymu, būtų sunkiausia išspręsti? Kodėl?**
- Kuri etinė problema tau asmeniškai atrodo svarbiausia ir kodėl?**



I skyrius

# Pažinti save

Su klasės draugais aptarkite šiuos klausimus.

- Ar žmogus gali sąmoningai keisti ir kurti savo asmenybę? O gal ji lieka tokia, kokia yra, ir niekada nesikeičia?
- Kodėl mūsų jausmai kartais keičiasi labai greitai?
- Kaip suprasti, ką iš tikrųjų jaučiu?
- Kokią reikšmę žmogui turi jo fizinė ir psichinė sveikata?
- Ar visus sprendimus priimame visiškai laisvai? Kas daro įtaką mūsų sprendimams?
- Kas padeda žmogui geriau save pažinti?
- Kaip kiti žmonės padeda geriau pažinti patį save?
- Kaip dirbtinis intelektas keičia žmogaus atsakomybę ir savęs supratimą?
- Jei norėtum atskleisti žmogų kaip nuolat kintančią ir save kuriančią būtybę, kokią nuotrauką pasiūlytum?





# 3

## Saugau sveikatą = saugau save

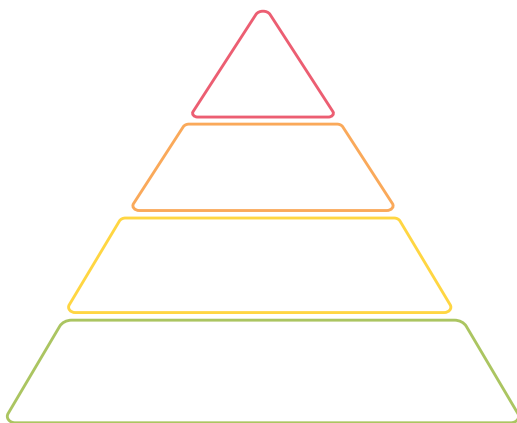
### 1 Sveikų įpročių piramidė

Atidžiai išanalizuok sveikos mitybos piramidę: kokių produktų reikia vartoti daugiau, o kokių mažiau? Ar pavyksta taip susidėlioti savo maisto racioną? Norint puoselėti sveiką gyvenimo būdą, neužtenka tik sveikai maitintis, svarbu ir judėti, daug laiko praleisti gryname ore, skirti laiko poilsiui. Kaip sveikos mitybos įpročiai susiję su sveikos gyvenamos taisyklėmis?

Remdamasis šia analize, sąsiuvinyje nuspiešk savo asmeninę sveikų įpročių piramidę. Joje pavaizduok ar įrašyk tuos įpročius, kurie jau yra tavo kasdienybės dalis. Kokius įpročius norėtum išsiugdyti? Jiems irgi rask vietos piramidėje.



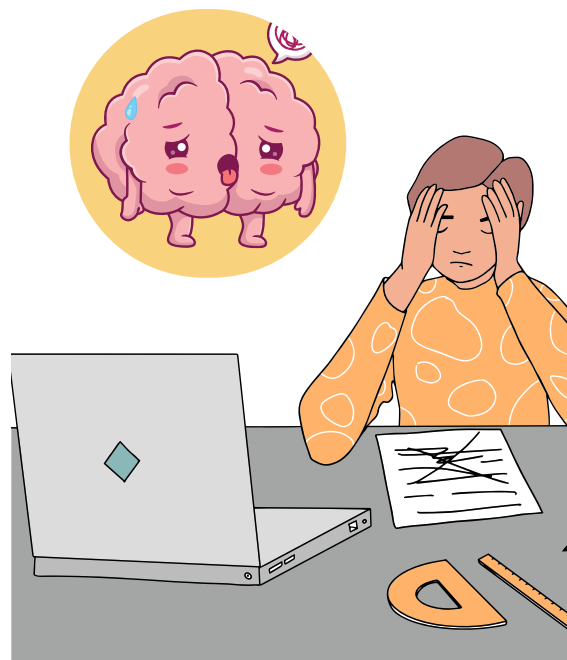
Sveikos mitybos piramidė



Sveikų įpročių piramidė

### 2 Smegenų nuovargis

Jungtinės Karalystės leidykla „Oxford University Press“ paskelbė, kad 2024 m. populiariausia frazė buvo „brain rot“ (smegenų puvinimas). 2024 m. šio žodžių junginio vartojimas išaugo daugiau nei du kartus. Oksfordo žodyne „brain rot“ aiškinamas kaip mąstymo ir dėmesio silpnėjimas, galintis atsirasti dėl per didelės smegenų stimuliacijos. Tai nutinka, kai žmogus per ilgai žiūri lengvą, pramoginį ir greitai besikeičiantį skaitmeninį turinį. Nuolatinis nenutrūkstamas informacijos srautas apkrauna smegenis, todėl sunkiau susikaupti ir mokytis.

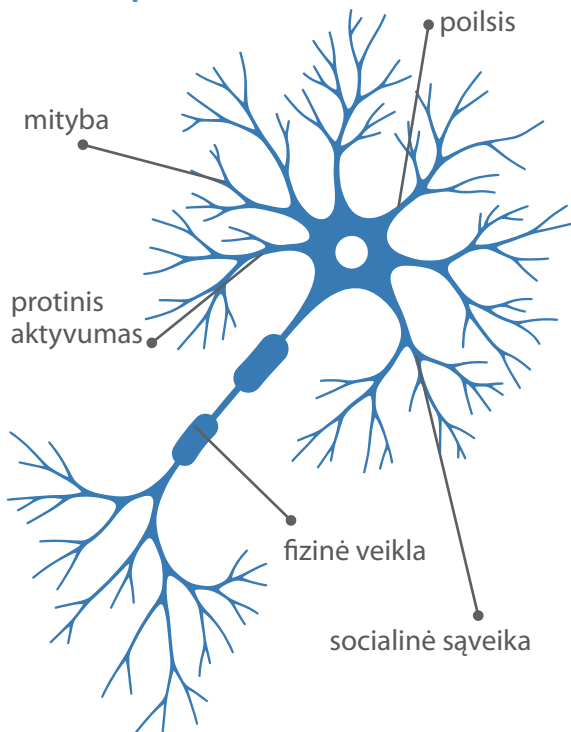


- ?! Pasakyk du pavyzdžius, kokia veikla skaitmeninėje erdvėje ar koks jos turinys gali sukelti per didelę smegenų stimuliaciją.
- Kokį pasakymą leidykla „Oxford University Press“ paskelbė populiariausiu šiais metais? Ką jis sako apie šiuolaikinę visuomenę ir mūsų kasdienybę?

## Kūrybinė užduotis

### Išgelbėk neuronus!

Įsivaizduok, jog nervinės ląstelės (neuro) branduolys simbolizuoja tavo smegenis, o jo atšakos, dar vadinamos dendritais, – tai įvairūs būdai, apsaugantys nuo „smegenų puvimo“. Persipiešk neuroną į sąsiuvinį ir ant atšakų surašyk, kas padeda išlaikyti smegenis gyvybingas. Vieną atšaką skirk mitybai, kitą – fizinei veiklai, trečią – protiniam aktyvumui, ketvirtą – poilsiui ir penktą – socialiniams santykiams. Sugalvok ir parašyk kiekvienai veiklai po pavyzdį, iliustruojantį, ką tu pats gali padaryti, kad pagerintum savo smegenų sveikatą.



### 3 Senieji lietuvių sveikatinimosi būdai

Tam tikros tradicijos ir žinios, perduodamos iš kartos į kartą, padėdavo mūsų protėviams rūpintis ne tik **fizine**, bet ir **psichine sveikata**. Puoselėdami senuosius papročius ir įsiklausydami į senolių išmintį žmonės stiprino savo sveikatą, puoselėjo emocinę gerovę, išlaikydavo artimą ryšį su bendruomene ir gamta.

Sukurk lankstinuką apie lietuvių sveikatos palaikymo tradicijas. Iš pateikto sąrašo pasirink du būdus ir aprašyk, kaip jie padėdavo rūpintis kūnu ir siela. Taip pat paaškinsk, kaip šias tradicijas būtų galima pritaikyti šiandien, kad jos padėtų išvengti žalingų priklausomybių.

pirtis  
žolelių arbatos  
buvimas gamtoje (šventės)  
bendruomeniškumas (talkos)  
pasninkas  
liaudies žaidimai



- ?! Ar jūsų šeima laikosi kurios nors iš šių tradicijų? Kuri tradicija tau atrodo naudingiausia?
- Kurias iš šių tradicijų galėtumėte pritaikyti mokyklos bendruomenėje? Kaip tai galėtų prisidėti prie savijautos gerinimo ir tarpusavio ryšio stiprinimo?

## Pokalbis su kūrėja Martyna Plioplyte-Zujiene

1 Papasakokite apie save. Kaip prasidėjo Jūsų kūrybinis kelias ir kas Jus labiausiai įkvepia kurti?

Esu tarpdisciplininė menininkė. Baigiau Vilniaus dailės akademiją. Kuriu **instaliacijas**, kūryboje naudoju **tekstilę** ir kitas medžiagas, taip pat pasitelkiu **perfòrmansą**. Nuo vaikystės buvau apsupta kūrybos – piešiau, mokiausi muzikos, stebėjau aplinką. Ilgainiui pajutau, kad kūryba yra natūrali mano būseną, kai galiu būti su tuo, kas man svarbu. Dažniausiai kuriu temomis, kurios mane neramina ir verčia susimąstyti. Savo kūryboje kalbu apie atmintį, prisirišimą, kaupimą ir palaidimą, taip pat apie mūsų santykį su medžiaga ir aplinka – pavyzdžiui, kūrinyje „Virsmas ir jungtis“ šios temos atsiskleidžia per išmestų žaislų virsmą.



1 Fotoperformansas, 2022 m.

## 2 Kaip kūryba gali padėti geriau pažinti save?

Kurdama įsiklausau į tai, kas vyksta manėje. Per kūrybą grįžtu prie patirčių, prisiminimų ir bandau geriau suprasti, kas mane suformavo. Kurdama „Virsmas ir jungtis“ aiškiau pajutau, koks stiprus būna prisirišimas ir kaip sunku paleisti tai, kas buvo svarbu. Panašiai ir kituose kūriniuose – parodoje apie pajūrį per šeimos nuotraukas pamačiau, kaip laikui bėgant keičiasi mūsų santykis su vietomis. Taip pamažu išsiaiškinu savo jausmus, geriau suprantu, iš kur jie kyla ir ką man reiškia.



2 „Pažeista terpė“, 2025 m.

## 3 Ar kuriant galima išreikšti jausmus, kuriuos sunku pasakyti žodžiais?

Taip, nes ne viską galima pasakyti žodžiais. Kartais jausmai atsiskleidžia per vaizdą, medžiagą ar formą. Kūryba leidžia juos ne tik išreikšti, bet ir pačiai geriau pajusti.

## 4 Ar esate patyrusi, kad kūryba padėjo įveikti sunkumus ar išgyventi stiprias emocijas?

Kūryba man yra būdas susitikti su tuo, kas vyksta viduje. Ji padeda ne pabėgti nuo sudėtingų jausmų, o su jais išbūti ir geriau juos suprasti. Taip atsiranda daugiau aiškumo.

## 5 Kaip manote, ar kiekvienas žmogus yra kūrybingas? Kodėl?

Manau, kad taip. Kūryba nėra tik menas – tai gebėjimas matyti, jausti ir mąstyti savaip. Kūrybingumą atskleidžia ir kasdieniai mūsų pasirinkimai. Kiekvienas yra kūrybingas, tik ne visi tai pastebi ar drįsta pripažinti.



3 „Skaičiai“, 2023 m.

## 6 Kodėl, Jūsų nuomone, mokiniams svarbu nebijoti kurti, net jei atrodo, kad nepavyksta arba labiau sekasi kiti dalykai, pavyzdžiui, matematika ar kalbos?

Nes kūryba nepateikia vieno teisingo atsakymo. Ji leidžia bandyti, klysti, ieškoti. Kartais svarbiausia ne rezultatas, o tai, ką suprantame kurdamas.

## 7 Kaip kūryba gali padėti žmogui kurti save – savo asmenybę, vertybes, požiūrį?

Kūryba suteikia galimybę žmogui permąstyti savo patirtis ir jų reikšmę. Tai procesas, pamažu formuojantis požiūrį, vertybes ir santykį su pasauliu. Ji leidžia tam, kas viduje, suteikti formą ir taip užmegzti ryšį su kitais.

## 8 Koks būtų Jūsų palinkėjimas mokiniams, norintiems geriau pažinti save per kūrybą?

Positinkite savo smalsumą. Stebėkite, kas jus paliečia, kas kelia klausimus. Kartais būtent nuo to ir prasideda kūryba.



### Kūrinio integracija

Vienas mano kūrinį – „Virsmi ir jungtys“ (2024 m.). Tai 15 m ilgio minkštoji skulptūra, sukurta iš išmestų minkštų žaislų, kurie surinkti iš skirtingų Lietuvos vietų ir žmonių. Šiame kūrinyje per vaikystės vaizdinius kalbu apie patirtis, į kurias žiūriu iš suaugusiojo perspektyvos, bandydama jas suprasti, įvardyti ir paleisti.

*M. Pliplytė-Zujienė*



## UŽDUOTIS

### „Man svarbus daiktas“

Pasirink vieną tau svarbų daiktą (žaislą, drabužį ar kitą smulkmeną).

#### 1 Pagalvok ir atsakyk.

- 1) Iš kur tas daiktas atsirado?
- 2) Ką jis tau primena?
- 3) Kodėl yra tau svarbus?
- 4) Kokių jausmų ar prisiminimų sukelia?

#### 2 Atlik vieną iš pasiūlytų užduočių.

- 1) Nupiešk (arba aprašyk), kaip tas daiktas galėtų pasikeisti ateityje.
- 2) Sugalvok tam daiktui antrą gyvenimą ir jį aprašyk.

#### 3 Ar daiktai gali pasakoti mūsų istorijas? Padiskutuokite apie tai klasėje.



# Šešėlių teatras



## PROJEKTAS

Nuo mažens esame mokomi rūpintis savo fizine sveikata, o psichinę sveikatą dažnai užmirštame. Labai svarbu skirti laiko ir šiai kur kas sunkiau matomai žmogaus pusei. Remkitės šešėlių teatro principais ir sukurkite spektaklį apie žmogaus vidinį pasaulį. Spektaklyje panagrinėkite, kaip žmogus jaučiasi, kaip reaguoja į įvairias jam nutinkančias situacijas, kokius jausmus ir emocijas patiria.

### Pasiruošimas vaidinimui

**1)** Pasiskirstykite į grupes ir pasirinkite vieną iš siūlomų temų. Sugalvokite trumpą istoriją ir personažus.

**2)** Iš tamsaus popieriaus iškirpkite personažus ir pritvirtinkite juos prie pagaliukų.



**3)** Iš balto popieriaus ar audinio paruoškite ekraną istorijai demonstruoti ir už jo pastatykite šviesos šaltinį.



Draugystė ir tarpusavio palaikymas

Nerimas ir baimės kasdienybėje Stresas mokykloje

Drąsa prašyti pagalbos ir apie tai kalbėti

Vienišumo jausmas Savivertė ir savęs priėmimas

**4)** Pritemdykite patalpą ir pradėkite vaidinimą. Jei reikia, išsirinkite pasakotoją, kuris įgarsins jūsų sukurtus personažus. Vaidinimas gali būti ir be žodžių.



Pažiūrėję visų vaidinimus padiskutuokite.

- ?!)** Kokius jausmus spektaklyje pavyko perteikti? Kokius jausmus ar emocijas buvo sunkiausia išreikšti?
- Kodėl svarbu kalbėti apie psichinę sveikatą?
- Ką nauja supratai apie žmogaus vidinį pasaulį?
- Kaip kūryba padeda geriau suprasti save ir kitus?
- Ar personažai padėjo atskleisti jausmus? Kaip?





# Žinau, moku, galiu

## 1 Prisimink aktyviuosius veiksmožodžius!

sustoti      spręsti etines dilemas  
rūpintis fizine ir psichine sveikata  
sukurti save      tikrinti informaciją  
atpažinti jausmus

Kuriuos iš šių veiksmų tau geriausiai sekasi atlikti? Kuriuos sunkiausiai? Pagalvok, kaip galėtum lavinti šiuos gebėjimus.

## 2 Prisimink sąvokas!

Išsirink tris sąvokas iš tų, kurias išmokai iš pirmo skyriaus užduočių. Nupiešk joms simbolių. Pabandyk atspėti, kokias sąvokas pavaizdavo tavo bendraklasiai.

- Savikūra
- Nežinojimas
- Chaosas
- Emocijų pasaulis
- Stiprios emocijos
- „Smegenų puvimas“
- Skaitmeninis turinys
- Sveikos mitybos piramidė
- Fizinė sveikata
- Psichinė sveikata
- Teisinis ginčas
- Dirbtinis intelektas
- Šešėlių teatras

## 3 Pasvarstyk!

Pirmame vadovėlio skyriuje gilinaisi į šiuos klausimus. Išsirink vieną klausimą ir išsamiai atsakyk į jį raštu.

- Kokią įtaką mums daro aplinka?
- Kodėl kūryba kartu yra ir atsakomybė?
- Kodėl kartais sunku pripažinti, kad nežinai?
- Kodėl svarbu atpažinti savo jausmus ir gebėti juos apibūdinti?



- Argumentuok, kaip krizinėse situacijose tau gali padėti kitas žmogus.
- Kaip savarankiškai galima pagerinti savo protinius gebėjimus?
- Kokių etinių ir teisinių ginčų kyla dėl DI naudojimo kasdienybėje?
- Kuo žmogaus vidinis pasaulis primena šešėlių teatrą?

## 4 Apibendrink!

Užbaik teiginius.

Šiame skyriuje man buvo įdomiausia .....

Savo įsitraukimą į etikos pamokas vertinčiau ... /10.

Užduotis apie.....man kėlė daugiausia iššūkių.

Iš pirmo skyriaus įsiminė mintis.....

Šio skyriaus temos mane įkvėpė.....

Man kilo šie klausimai.....



## 4.1. Trys raktai

Apmąstyk, ką išmokai šiame skyriuje, ir užrašyk:

1

viena svarbią mintį, kurią norėtum perduoti kitam;

2

viena gebėjimą, kurį patobulinsi;

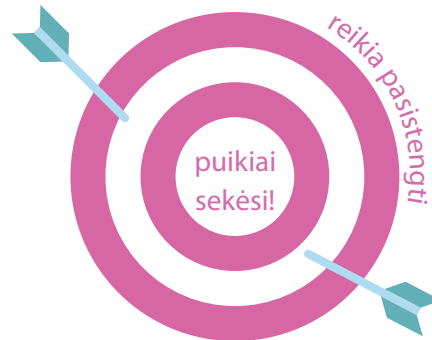
3

viena vertybę, kurią sustiprinsi.

## 4.2. Įsivertinimo taikinis

Nusipiešk taikinį (3–4 skirtingos zonos) ir įsivertink savo:

- žinias,
- kompetencijas,
- dalyvavimą pamokoje,
- bendradarbiavimą atliekant užduotis kartu su kitais.



## Pasitikrink

Dabar tu gali paaiškinti...

...kaip žmogus gali save sukurti.

...kodėl kartais sunku paaiškinti savo jausmus.

...kodėl svarbu saugoti ne tik fizinę, bet ir psichinę sveikatą.

...kuo panašūs ir kuo skiriasi žmogaus priimami ir DI sugeneruoti sprendimai.

...kaip meninėmis priemonėmis perteikti savo vidinio pasaulio išgyvenimus.

Taip Iš dalies Ne

●	●	●	8–9 p.
●	●	●	10–11 p.
●	●	●	12–13 p.
●	●	●	14–15 p.
●	●	●	19 p.