



**Kauno technologijos universitetas**

Informatikos fakultetas

# **Prevencinė paauglių psichosocialinės sveikatos programa ir jos įgyvendinimas virtualiojoje mokymosi aplinkoje**

Baigiamasis magistro projektas

---

**Lina Stulgienė**

Projekto autorė

**Doc. Irina Klizienė**

Projekto vadovė

---

**Kaunas, 2023**



**Kauno technologijos universitetas**

Informatikos fakultetas

# **Prevencinė paauglių psichosocialinės sveikatos programa ir jos įgyvendinimas virtualiojoje mokymosi aplinkoje**

Baigiamasis magistro projektas

Nuotolinio mokymosi informacinės technologijos (6211BX010)

---

**Lina Stulgienė**

Projekto autorė

**Doc. Irina Klizienė**

Vadovė

**Doc. Renata Burbaitė**

Recenzentė

---

**Kaunas, 2023**



**Kauno technologijos universitetas**

Informatikos fakultetas

Lina Stulgienė

## **Prevenčinė paauglių psichosocialinės sveikatos programa ir jos įgyvendinimas virtualiojoje mokymosi aplinkoje**

Akademinių sąžiningumo deklaracija

Patvirtinu, kad:

1. baigiamąjį projektą parengiau savarankiškai ir sąžiningai, nepažeisdama(s) kitų asmenų autoriaus ar kitų teisių, laikydamasi(s) Lietuvos Respublikos autorių teisių ir gretutinių teisių įstatymo nuostatų, Kauno technologijos universiteto (toliau – Universitetas) intelektinės nuosavybės valdymo ir perdavimo nuostatų bei Universiteto akademinės etikos kodekse nustatytų etikos reikalavimų;
2. baigiamajame projekte visi pateikti duomenys ir tyrimų rezultatai yra teisingi ir gauti teisėtai, nei viena šio projekto dalis nėra plagijuota nuo jokių spausdintinių ar elektroninių šaltinių, visos baigiamojo projekto tekste pateiktos citatos ir nuorodos yra nurodytos literatūros sąrašė;
3. įstatymų nenumatytų piniginių sumų už baigiamąjį projektą ar jo dalis niekam nesu mokėjęs (-usi);
4. suprantu, kad išaiškėjus nesąžiningumo ar kitų asmenų teisių pažeidimo faktui, man bus taikomos akademinės nuobaudos pagal Universitete galiojančią tvarką ir būsiu pašalinta(s) iš Universiteto, o baigiamasis projektas gali būti pateiktas Akademinės etikos ir procedūrų kontrolieriaus tarnybai nagrinėjant galimą akademinės etikos pažeidimą.

Lina Stulgienė

*Patvirtinta elektroniniu būdu*

Stulgienė, Lina. Prevencinė paauglių psichosocialinės sveikatos programa ir jos įgyvendinimas virtualiojoje mokymosi aplinkoje. Baigiamasis magistro projektas / vadovė doc. dr. Irina Klizienė; Kauno technologijos universitetas, Informatikos fakultetas.

Studijų kryptis ir sritis (studijų krypties grupė): Programų sistemos (B03), Informatikos mokslai.

Reikšminiai žodžiai: virtualiosios mokymosi aplinkos, prevencinė programa, psichosocialinė sveikata, paaugliai.

Kaunas, 2023. 51 p.

## Santrauka

Šiame baigiamajame darbe nagrinėjama psichosocialinės sveikatos ugdymo virtualiojoje mokymosi aplinkoje problematika. Pirmojoje darbo dalyje apžvelgiamas prevencinių programų įgyvendinimas bendrojo ugdymo mokyklose bei jų įvairovė, paauglių ir mokytojų psichosocialinės sveikatos įsivertinimas po nuotolinio mokymosi. Ugdymo proceso metu pedagogai didžiąją laiko dalį skiria formaliajam ugdymui, ugdymo plano įgyvendinimui ir mažai atsižvelgiama į neformalųjį ugdymą, kuris sąlygoja vaiko vystymąsi ir brandą. Lietuvos Respublikos švietimo įstatymas įpareigoja ugdymo įstaigoje įgyvendinti bent vieną prevencinę programą. Ugdymo procesą vykdant kontaktiniu būdu, prevencinės programos įgyvendinamos taip pat kontaktiniu būdu, klasės valandėlių metu. Nėra prevencinių programų, įgyvendinamų virtualiojoje mokymosi aplinkoje. Šiuolaikiniai paaugliai, ypač po nuotolinio mokymosi, turi pakankamai įgūdžių ugdymo procese dalyvauti virtualiojoje mokymosi aplinkoje ir pasiekti tų pačių rezultatų kaip ir kontaktinio ugdymo metu. Svarbu pažymėti, kad pandeminiu laikotarpiu, ugdymo procesui persikėlus į virtualiąją erdvę, prevencinių programų, įgyvendinamų virtualiojoje mokymosi aplinkoje (toliau – VMA) – neatsirado, o apie prastą emocinę būklę po nuotolinio mokymosi pripažįsta visi: tėvai, mokytojai, akademinės visuomenės atstovai. Susidariusiai situacijai spręsti, sukurta šešių klasės valandėlių ciklo psichosocialinės sveikatos programa, skirta paaugliams. Darbe nagrinėjamos galimos VMA, skirtos prevencinės psichosocialinės sveikatos programos įgyvendinimui. Prevencinei programai įgyvendinti suprojektuota, parengta ir ugdymo procese (klasės valandėlių metu) išbandyta VMA. Atsižvelgiant į funkcinius ir nefunkcinius reikalavimus ir į tai, kad ugdymo įstaigoje, kurioje buvo atliekamas tyrimas, naudojama *Google Classroom* VMA, prevencinė paauglių psichosocialinės sveikatos programa „Gerų emocijų link“ įgyvendinta minėtoje virtualiojoje mokymosi aplinkoje. Tyrimas atliktas 2022 – 2023 mokslo metais, su penkiolika septintokų. Moksleiviai tyrime dalyvavo taikant interviu metodą, įgyvendinant programą ir atliekant apklausą po programos įgyvendinimo. Išanalizavus tyrimo duomenis nustatyta, kad virtualioji mokymosi aplinka prevencinės programos įgyvendinimui tinka ir galima pasiekti efektyvių rezultatų, gerinant paauglių psichosocialinę sveikatą.

Stulgienė, Lina. Preventive Adolescent Psychosocial Health Programme and Implementation in a Virtual Learning Environment Final Master's project / supervisor doc. dr. Irina Klizienė; Kaunas University of Technology, Faculty of Informatics.

Study field and area (group of study fields): Software Engineering (B03), Computer Science.

Key words: virtual learning environments, prevention programme, psychosocial health, teenagers.

Kaunas, 2023. 51 p.

## **Summary**

This thesis explores the issue of psychosocial health promotion in virtual learning environments. The first part of the thesis provides an overview of the implementation of preventive programmes in general education schools and their diversity, as well as the assessment of adolescents' and teachers' psychosocial health after distance learning. During the educational process, teachers spend most of their time on formal education and the implementation of the curriculum, with little regard for non-formal education, which leads to the development and maturity of children. The Law on Education of the Republic of Lithuania obliges educational institutions to implement at least one prevention programme. In the case of contact-based education, prevention programmes are also implemented in a contact-based manner, during classroom hours. There are no prevention programmes implemented in virtual learning environments. Modern adolescents, especially after distance learning, have sufficient skills to participate in the educational process in a virtual learning environment and to achieve the same results as in contact education. It is important to note that during the pandemic period, when the educational process moved to the virtual space, there were no preventive programmes in the virtual learning environment (VLE), and the poor emotional state after distance learning is acknowledged by everyone: parents, teachers, academics. To address this situation, a six-classroom psychosocial health programme for adolescents was developed. The paper explores possible VMAs for the implementation of a preventive psychosocial health programme. A VMA was designed, developed and tested in the educational process (classroom hours) for the implementation of the preventive programme. Taking into account the functional and non-functional requirements and the use of the Google Classroom VLE in the educational institution where the study was carried out, the preventive adolescent psychosocial health programme 'Towards Good Emotions' was implemented in the above-mentioned virtual learning environment. The study was carried out in the school year 2022-2023, with fifteen seventh graders. The pupils took part in the study by means of an interview method during the implementation of the programme and a post-programme survey. The analysis of the data shows that the virtual learning environment is suitable for the implementation of the prevention programme and that effective results can be achieved in improving the psychosocial health of adolescents.

## Turinys

Paveikslų sąrašas .....	7
Lentelių sąrašas.....	8
Įvadas.....	9
<b>1. Paauglių psichosocialinė sveikata ir jos prevencijos programos .....</b>	<b>11</b>
1.1. Prevencinių programų įvairovė.....	11
1.2. Prevencinės programos mokyklose .....	13
1.3. Paauglių psichosocialinė sveikata .....	14
1.4. Psichosocialinė paauglių sveikata po nuotolinio mokymosi pedagogų vertinimu .....	14
1.5. Paauglių psichosocialinės sveikatos įsivertinimas .....	17
1.6. Skyriaus išvados .....	21
<b>2. Virtualiosios mokymosi aplinkos, įgalinančios įgyvendinti prevencinę paauglių psichosocialinę sveikatos programą .....</b>	<b>22</b>
2.1. Moodle – virtualioji mokymosi aplinka.....	22
2.2. Google Classroom – virtualioji mokymosi aplinka .....	24
2.3. Microsoft Teams – virtualioji mokymosi aplinka.....	27
2.4. Skyriaus išvados .....	30
<b>3. Virtualiosios mokymosi aplinkos projektavimas ir realizavimas .....</b>	<b>31</b>
3.1. Virtualiosios mokymosi aplinkos dalyviai .....	31
3.2. Virtualiosios mokymosi aplinkos dalyvių poreikiai .....	31
3.3. Virtualiosios mokymosi aplinkos panaudos atvejai .....	33
3.4. Virtualiųjų mokymosi aplinkų palyginimas .....	38
3.5. Google Classroom naudojimas.....	40
3.6. Paauglių psichosocialinę sveikatą gerinančios programos realizacija VMA .....	40
3.7. Skyriaus išvados .....	42
<b>4. Prevencinės psichosocialinės sveikatos programos poveikio paaugliams tyrimas .....</b>	<b>44</b>
4.1. Tyrimo imtis ir organizavimas.....	44
4.2. Tyrimo rezultatų analizė .....	44
4.3. Rekomendacijos.....	47
4.4. Skyriaus išvados .....	47
<b>Išvados .....</b>	<b>48</b>
Literatūros sąrašas .....	49
Priedai .....	52
<b>1 priedas. Interviu klausimai paaugliams .....</b>	<b>52</b>

<b>2 priedas.</b> Septintokų apklausa, įgyvendinus klasės valandėlių ciklą virtualiojoje mokymosi aplinkoje .....	53
<b>3 priedas.</b> Klasės valandėlės Nr. 1 turinys.....	54
<b>4 priedas.</b> Klasės valandėlės Nr. 2 turinys.....	55
<b>5 priedas.</b> Klasės valandėlės Nr. 3 turinys.....	56
<b>6 priedas.</b> Klasės valandėlės Nr. 4 turinys.....	57
<b>7 priedas.</b> Klasės valandėlės Nr. 5 turinys.....	58
<b>8 priedas.</b> Klasės valandėlės Nr. 6 turinys.....	59
<b>9 priedas.</b> Raseinių Šaltinio progimnazijos pažyma apie įdiegtą virtualiąją mokymosi aplinką .....	60

## Paveikslų sąrašas

1 pav. Prevencinių programų ontologija .....	12
2 pav. Prevencinės programos požymių diagrama .....	13
3 pav. Kaip vertinate nuotolinį mokymą(si)? .....	15
4 pav. Kurioje srityje mokinių pokyčiai aiškiausiai pasimatė? .....	16
5 pav. Įvardinkite geros emocinės sveikatos požymius.....	16
6 pav. Ar esi patyręs patyčių iš mokytojų?.....	18
7 pav. Laiko skyrimas pomėgiams per dieną .....	19
8 pav. Problemų medis .....	20
9 pav. Tikslų medis.....	21
10 pav. Panaudojimo atvejų diagrama.....	22
11 pav. Panaudojimo atvejų diagrama.....	25
12 pav. Panaudojimo atvejų diagrama.....	28
13 pav. Administravimo posistemės panaudos atvejų diagrama .....	34
14 pav. Virtualiosios mokymosi aplinkos kurso rengimo posistemės panaudos atvejų diagrama ....	35
15 pav. Kurso turinio rengimo ir pateikimo posistemės panaudos atvejų diagrama .....	36
16 pav. Vertinimo ir įsivertinimo posistemės panaudos atvejų diagrama .....	37
17 pav. Bendravimo ir bendradarbiavimo posistemės panaudos atvejų diagrama.....	38
18 pav. Kurso aplinka.....	41
19 pav. Kurso mokymosi turinys.....	42
20 pav. Interaktyvi piešimo priemonė .....	42
21 pav. Ar tau patiktų, jei prevencinės programos būtų įgyvendinamos VMA? .....	45
22 pav. Kaip manai, ar efektyvu savo emocinę sveikatą gerinti virtualiomis priemonėmis? .....	46
23 pav. Tiriamųjų sutikimas dalyvauti dar 6 klasės valandėlių cikle, siekiant įgyvendinti paauglių psichosocialinės sveikatos programą VMA .....	47



### **Lentelių sąrašas**

1 lentelė. Panaudojimo atvejo „Naudotis forumu“ specifikacija.....	23
2 lentelė. Panaudojimo atvejo „Parsisiųsti turinį“ specifikacija.....	23
3 lentelė. Moodle vartotojai ir jų funkcijos .....	24
4 lentelė. Panaudojimo atvejo „Atlikti priskirtas užduotis“ specifikacija .....	25
5 lentelė. Panaudojimo atvejo „Kurti kurso medžiagą“ specifikacija .....	26
6 lentelė. Google Classroom vartotojai ir jų funkcijos .....	26
7 lentelė. Panaudojimo atvejo „Kurti ir valdyti komandas“ specifikacija.....	28
8 lentelė. Panaudojimo atvejo „Kurti komandų/kanalų medžiagą“ specifikacija .....	29
9 lentelė. Microsoft Teams vartotojai ir jų funkcijos .....	29
10 lentelė. Kuriamos virtualiosios mokymosi aplinkos funkciniai poreikiai .....	32
11 lentelė. VMA palyginimas.....	39

## **Įvadas**

### **Temos aktualumas**

2019 metų gruodis tapo iššūkiu visam pasauliui – paplito COVID-19 virusas. Vis labiau virusui plintant tarp žmonių, imta ieškoti priemonių, kaip jį labiau sustabdyti, neutralizuoti. Veiksmingiausia priemonė – izoliacija. Darbingi žmonės persikėlė darbo vietą į namus, kultūriniai objektai užsidarė, švietimo sistema turėjo greitai persiorientuoti į nuotolinį ugdymą. Mokiniai ir mokytojai neturėjo pereinamojo laikotarpio, kurio metu būtų galėję pasiruošti sklandžiam nuotoliniam ugdymui(si). Teko priimti naują švietimo sistemos realybę – nuotolinį mokymą(si). Atlikti tyrimai parodė [1], kad mokyklų uždarymas savaime padeda 2 – 4 proc. papildomai užkirsti kelią COVID-19 sukeltoms mirtims, t. y. gerokai mažiau nei taikant kitus socialinės distancijos metodus. Ugdymo proceso pagrindiniu instrumentu tapo informacinės technologijos. Visi ugdymo proceso dalyviai buvo priversti itin daug laiko praleisti prie kompiuterio. Ir tai tapo iššūkiu emocinei sveikatai, socialiniam gyvenimui. Tiesioginio kontakto nebuvimas mokykloje trukdo ugdytis priklausymo jausmui, mažina galimybes lygintis su kitais, trukdo mokiniams susirasti draugų ir žaisti kartu, taigi, trikdo socialinę-emocinę raidą [11]. Šalies ir pasaulio medikai pripažįsta, kad mokinių emocinė sveikata pašlijusi. Apžvalginio straipsnio apie COVID-19 poveikį paauglių sveikatai [1] išvados atskleidžia, kad vaikai pandemijos metu jautėsi neužtikrinti, išsigandę ir izoliuoti. Atlikti tyrimai parodė, kad vaikai patyrė miego sutrikimų, košmarų, prastą apetitą, susijaudinimą, nedėmesingumą ir su atsiskyrimu susijusį nerimą. Vaikų ir paauglių uždarymas namuose yra susijęs su netikrumu ir nerimu, kuris priskirtinas jų mokymosi, fizinės veiklos ir socializacijos galimybių trikdžiams [1]. Be to, dėl ilgo uždarymo namuose vaikai dažniau naudojo internetu ir socialine žiniasklaida, tai sudarė prielaidų netinkamam turiniui, taip pat didėjo jų pažeidžiamumas patirti patyčias ar prievartą. Tyrime, atliktame prieš COVID-19 pandemiją, nustatyta, kad 13,6 proc. paauglių buvo priklausomi nuo interneto, o tyrime, atliktame COVID-19 pandemijos metu, išsiaiškinta, kad priklausomi nuo interneto buvo 24,4 proc. paauglių [10].

Kadangi COVID-19 pandemija Europos šalyse yra palyginti nauja, mokslinės literatūros apie emocines ir motyvacines nuotolinio mokymosi pasekmes, susijusias su pandemijomis, yra nedaug [11]. Visgi medikams, pedagogams ir mokinių tėvams (globėjams, rūpintojams) kalbant apie pasikeitusią paauglių psichosocialinę sveikatą, pastebimas įvairių psichologinių puslapių ar programėlių kūrimas, didėjanti edukacinių užsiėmimų pasiūla, skirtų emocinei sveikatai ir socialiniams įgūdžiams gerinti. Tačiau nėra sukurtos prevencinės programos virtualiojoje mokymosi aplinkoje, kurią būtų galima naudoti ugdymo procese, pavyzdžiui, klasės valandėlių metu, taikant nuotolinį mokymą(si) ar kaip vieną iš alternatyvų tradiciniam mokymuisi. Klasės valandėlės – užsiėmimo laikas, skirtas geriau pažinti auklėjamuosius, atkreipti dėmesį į iškilusias problemas ar sunkumus. Pažymėtina, kad klasės valandėlės vyksta tradiciniu būdu, tradicinėje erdvėje – mokyklos kabinete. Pasaulio banko atlikto tyrimo „Jaunimo psichikos sveikatos paslaugų valdymo grandinės analizė“ [2] vena iš išvadų – plėtoti mokinių socialines emocines kompetencijas per virtualiąsias mokymosi aplinkas, gerinti emocinę savijautą. Taip pat atkreiptas dėmesys, kad mokykla yra labai svarbus komponentas, kadangi mokiniai / paaugliai praleidžia mokykloje didžiąją savo laiko dalį.

**Darbo problema** - mokinių psichosocialinė sveikata reikalauja ypatingo dėmesio ir papildomų intervencijų – programų, kurios būtų įgyvendinamos ne tik tradicinės, įprastos klasės valandėlės metu, bet ir virtualiojoje mokymosi aplinkoje.

**Darbo objektas** - virtualiojoje mokymosi aplinkoje įgyvendinamos prevencinės psichosocialinės sveikatos programos poveikis paaugliams.

**Darbo tikslas** - pagerinti paauglių psichosocialinę sveikatą, taikant prevencinę programą virtualiojoje mokymosi aplinkoje.

**Darbo uždaviniai:**

1. apžvelgti prevencinės paauglių psichosocialinės sveikatos programos ir jos įgyvendinimo virtualiojoje mokymosi aplinkoje teorinius/praktinius aspektus.
2. išanalizuoti galimas taikyti virtualiąsias mokymosi aplinkas, kuriose bus projektuojama ir kuriama prevencinė programa.
3. suprojektuoti ir realizuoti virtualiąją mokymosi aplinką, įgalinančią veikti prevencinę paauglių psichosocialinės sveikatos programą.
4. nustatyti sukurtos prevencinės psichosocialinės sveikatos programos poveikį paaugliams, taikant VMA.

**Tyrimo metodai:**

1. mokslinės literatūros ir kitų dokumentų analizė;
2. kokybinis tyrimas, pasitelkiant interviu metodą;
3. virtualiųjų mokymosi aplinkų analizė;
4. mokinių psichosocialinės sveikatos vertinimo tyrimas.

**Darbo rezultatas** – pagerėjusi paauglių psichosocialinė sveikata.

**Darbo produktas** – sukurta virtualioji mokymosi aplinka, įgalinanti veikti prevencinę paauglių psichosocialinės sveikatos programą.

**Darbo struktūra**

Pirmame skyriuje apžvelgiama prevencinių paauglių psichosocialinės sveikatos programų įvairovė, jų įgyvendinimas ugdymo įstaigose bei paauglių psichosocialinė sveikata po nuotolinio mokymosi mokytojų bei pačių paauglių vertinimu.

Antrame skyriuje analizuojamos galimos virtualiosios mokymosi aplinkos, kuriose būtų galima įgyvendinti prevencinę paauglių psichosocialinės sveikatos programą tiek kontaktiniu, tiek nuotoliniu ugdymo būdu.

Trečiame skyriuje projektuojama ir realizuojama virtualioji mokymosi aplinka, kurioje įgalinamas veikti šešių klasės valandėlių ciklas.

Ketvirtame skyriuje nustatomas sukurtos prevencinės paauglių psichosocialinės sveikatos programos poveikis, taikant ją virtualiojoje mokymosi aplinkoje.

Sukurta prevencinė paauglių psichosocialinės sveikatos programa „Gerų emocijų link“ įgyvendinta Raseinių Šaltinio progimnazijoje, klasės valandėlių metu, virtualiojoje mokymosi aplinkoje. Programos įgyvendinimą ir diegimą ugdymo įstaigoje įrodo pažyma (priedas Nr. 9).

## **1. Paauglių psichosocialinė sveikata ir jos prevencijos programos**

Šiame skyriuje apžvelgiama prevencinių programų įvairovė, aprašomi jų įgyvendinimą ugdomo įstaigose ir paauglių psichosocialinei sveikatai įtaką darantys veiksniai.

Prevencinė programa – tai planingų ir sistemingų priemonių, padedančių stiprinti mokinio asmenybės ir aplinkos apsauginius veiksnius ir mažinti rizikos veiksnių įtaką, visuma [2]. Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro įsakymu patvirtintuose 2021 – 2022 ir 2022 – 2023 mokslo metų pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programų bendruosiuose ugdymo planuose (toliau – bendrieji ugdymo planai), 16.8.4 papunktis nurodo, kad mokykla, sudarydama ugdymo planą, atsižvelgdama į mokyklos kontekstą, turi numatyti prevencinę programą, ugdančią mokinių socialines ir emocines kompetencijas, apimančią smurto, alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevenciją, sveikos gyvensenos skatinimą [4]. Taip pat vadovaujantis bendrųjų ugdymo planų 21 punktu, mokykla pati pasirenka prevencinės programos įgyvendinimo būdą.

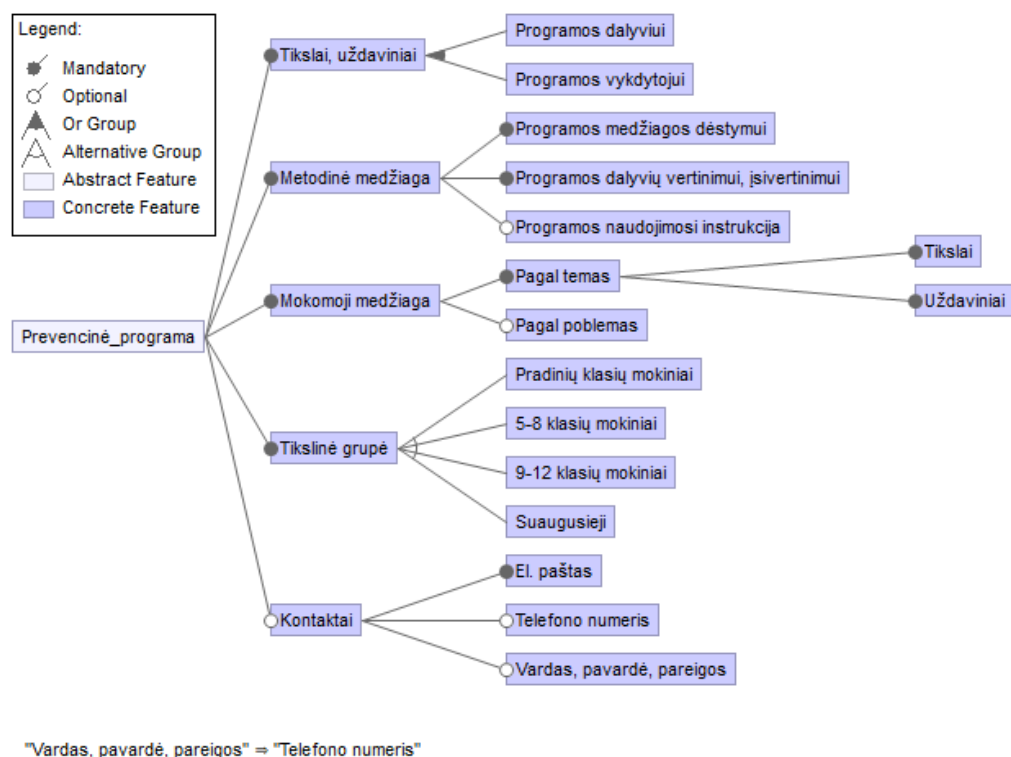
### **1.1. Prevencinių programų įvairovė**

Nacionalinės švietimo agentūros internetiniame puslapyje nurodomos galimos prevencinės programos, tinkančios įgyvendinti ugdomo įstaigose. Nurodoma, kad prevencinė programa yra viena iš prevencijos priemonių, kuri mokyklai turėtų tarnauti ne vienerius metus. Tyrimai ir praktika rodo, kad geriausių rezultatų pasiekia tos mokyklos, kurios prevencinę programą įgyvendina nuolat ir ilgą laiką, pvz., mokyklose, įgyvendinančiose *Olweus* patyčių prevencijos programą, patiriančių patyčias mokinių skaičius mažėja kasmet, o tose mokyklose, kurios šią programą vykdė dešimt metų, patyčių atvejų skaičius sumažėjo per pusę. *Olweus* programą įgyvendinančių mokyklų mokytojai pažymi, kad patyčių mokykloje lygis padidėja, jei tik mažiau dėmesio skiriama programos įgyvendinimui ar nukrypstama nuo jos įgyvendinimo standarto. Norint, kad esamos problemos neaugtų ar neatsirastų naujų, prevencija turi būti vykdoma nuolat. Prevencija – ne vienkartinis ar baigtinis veiksmas, ji – cikliškas procesas [5].

Siekiant geriau suprasti prevencinių programų tikslines grupes ir jų pasiskirstymą, atlikta prevencinių programų ontologija (1 pav.) ir požymių diagrama (2 pav.).



1 pav. Prevencinių programų ontologija



2 pav. Prevencinės programos požymių diagrama

## 1.2. Prevencinės programos mokyklose

Vadovaujantis 10 mokyklų ugdymo planų analize, pasirinkta prevencinė programa įgyvendinama kiekvienoje ugdymo įstaigoje, veiklas integruojant į klasės vadovo veiklas, klasės valandėlių metu. Siekiant suprasti, kaip sekasi klasės vadovams įgyvendinti prevencinę programą ir kokias prevencines programas įgyvendina, 2023 metų sausio – vasario mėnesiais atlikta klasės vadovų apklausa *Google Forms* platformoje.

Visi pedagogai – klasės vadovai, dalyvavę apklausoje patvirtino, kad prevencinė programa jų ugdymo įstaigoje yra įgyvendinama. 72,2 proc. respondentų nurodė, kad jų tikslinė grupė prevencinėje programoje – 5-8 klasių mokiniai, kitaip įvardinant – paaugliai. Į klausimą, ar prevencinę programą reikia įgyvendinti mokykloje, 94,4 proc. atsakė, kad taip, reikia. Paprašius įvertinti, ar jų nuomone, prevencinių programų turinys yra paveikus, 77,8 proc. mokytojų tvirtino, kad taip, tikrai paveikus, 16,7 proc. atsakė, kad nepaveikus. 100 proc. apklaustųjų atsakė, kad prevencines programas įgyvendina kontaktinių klasės valandėlių metu. Į klausimą, kuriame buvo prašoma išreikšti nuomonę apie prevencines programas, kuriomis siekiama pagerinti psichosocialinę sveikatą, kad jos būtinos, atsakė 88,9 proc. apklausoje dalyvavusių mokytojų. 55,6 proc. apklaustųjų mano, jog jei prevencinė programa būtų įgyvendinama virtualiojoje mokymosi aplinkoje, nuo to ji netaptų veiksmingesnė, o 16,7 proc. mano, jog tai būtų veiksminga. Į klausimą, ar nuotolinio ugdymo metu vykdė prevencinę programą, 83,3 proc. respondentų atsakė, kad taip, 16,7 proc. pripažino, kad ne. Tačiau 94,4 proc.

apklaustųjų klasės vadovų mano, kad labai svarbu nuotolinio ar kontaktinio ugdymo metu skirti dėmesį paauglių psichosocialinei sveikatai.

### **1.3. Paauglių psichosocialinė sveikata**

Anot A. Vaičiulienės, paauglystės pradžia dažniausiai siejama su lytiniu brendimu. Mergaitėms pirmi lytinio brendimo požymiai dažniausiai pasirodo apie dešimtuosius metus, berniukai pradeda bręsti maždaug 2 metais vėliau. Lytinis brendimas trunka vidutiniškai 3 – 4 metus. Dėl paauglystės pabaigos nėra bendrai sutariama, vienose šalyse paauglystė baigiasi tada, kai asmuo visiškai subręsta lytiškai (fizinis organizmo subrendimo kriterijus), kitose – kai subręstama psichiškai ir socialiai, prisiimama atsakomybė. Psichologiniu požiūriu paauglystė baigiasi, kai asmuo suvokia savo tapatumą, susikuria vertybių sistemą, geba daryti brandžius dorinius sprendimus, prisiimti atsakomybę už savo veiksmus, užmegzti ir palaikyti tarpusavio draugystės ir meilės santykius, numato ateities perspektyvą [6]. Dažniausiai paauglystėje yra susiduriama su įvairiais emociniais sunkumais, savitvardos trūkumu ir gebėjimu konstruktyviai bendrauti ir išreikšti jausmus.

Atsižvelgiant į precedento neturintį pandemijos ir su ja susijusių mokyklų uždarymo pobūdį, reikia daugiau tyrimų, kad būtų galima suprasti psichosocialinį poveikį vaikams [13]. Tačiau tyrimai, kurie jau yra atlikti ir aprašomi analizuotuose moksliniuose straipsniuose, įvardija nuotolinio mokymosi žalą paauglių psichosocialinei sveikatai: miego sutrikimai, dėmesio sutelkimo sunkumai, irzlumas, nerimo simptomai, be to, dėl ilgo naudojimosi internetu ar socialine žiniasklaida ir galimybe pasiekti netinkamą turinį, padidėjo jų pažeidžiamumas patirti patyčias. Tačiau tie paaugliai, kurie turėjo įprotį sportuoti ar užsiimti aktyvia fizine veikla, rečiau jautė atskirties, nerimo simptomus ir lengviau išgyveno mokyklų uždarymą bei socialinę atskirtį nuo bendraamžių, mokytojų ar kito, jiems įprasto, socialinio rato.

Mokytojams tenka ypatingas vaidmuo ugdant paauglių psichosocialinę sveikatą: jie gali patarti, kas yra psichosocialinė gerovė ir kaip ją stiprinti ar išlaikyti, parodyti paprastų kvėpavimo ar relaksacijos pratimų, gali rengti virtualius susitikimus ar seminarus apie tai, kaip būtų galima sutelkti dėmesį į gyvenimo įgūdžius, susijusius su streso įveikimu [10]. Emocijos yra glaudžiai susijusios su mokymosi procesu. Teigiamos emocijos teigiamai koreliuoja su savireguliacija mokymosi procese [11]. Labai svarbu, ugdymosi procesą organizuojant nuotoliniu būdu, į ugdymo planą įtraukti prevencinių programų įgyvendinimą, socialinių įgūdžių lavinimą [12].

### **1.4. Psichosocialinė paauglių sveikata po nuotolinio mokymosi pedagogų vertinimu**

Paauglystės laikotarpis – sudėtingas metas tiek patiems paaugliams, tiek jų aplinkoje esantiems asmenims: tėvams (globėjams, rūpintojams), pedagogams, draugams. Nuo 2020 metų kovo mėnesio iki 2021 metų gegužės mėnesio šalyje įvedus ekstremalią situaciją dėl COVID–19 pandemijos, ugdymo procesas daugiausiai vyko nuotoliniu būdu. Žinoma, didžiausias dėmesys buvo skiriamas formaliajam ugdymui, ugdymo turinio išdėstymui.

Emocinė savijauta – tai viena iš esminių vidinių žmogaus būsenų, kuri nurodo, kaip žmogus jaučiasi konkrečioje socialinėje aplinkoje [7]. Pastovesnė ir ilgiau trunkanti savijauta ne tik atitinkamai nuspalvina veiklos ir bendravimo foną, bet ir parodo bendruomenės narių vyraujančius emocinius ryšius, bendrą emocinį nusiteikimą, nuotaiką. Kuo labiau mokiniai patenkinti mokykla, ugdymu, jos mikroklimatu, tuo jų savijauta mokykloje yra geresnė [8]. Mokinio savijauta mokykloje yra vienas svarbiausių veiksnių, lemiančių mokinio motyvaciją, požiūrį į mokymąsi, mokyklą kaip organizaciją. Bloga mokinio savijauta mažina intelektualinės veiklos galimybes, mokinio darbingumą, iniciatyvumą, apsunkina bendravimą su kitais [9].

Apie psichosocialinę sveikatą plačiau pradėta diskutuoti ir atkreipti dėmesį tik pandemijai besibaigiant. Siekiant suprasti, kaip pedagogai vertina paauglių emocinę savijautą po nuotolinio mokymosi, 2021 metų lapkričio mėnesį atlikta apklausa.

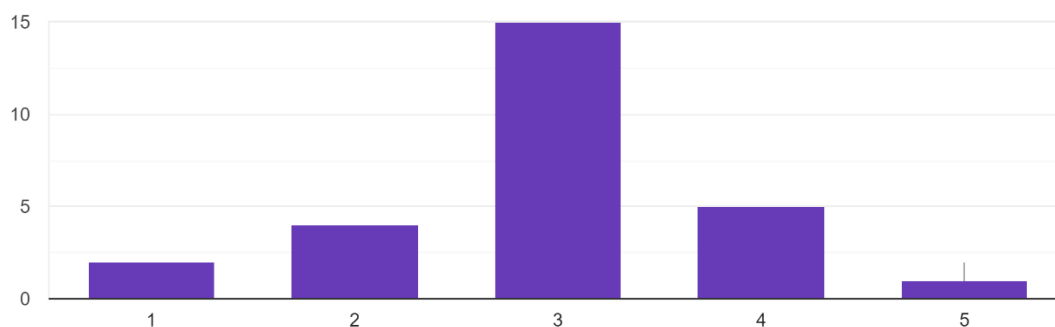
Apklausa sudaryta, siekiant išsiaiškinti mokyklose dirbančių pedagogų požiūrį į nuotolinio mokymo(si) pasekmes emocinei sveikatai. Naudota <https://docs.google.com/forms/> apklausai formuoti. Apklausti 27 respondentai.

Apklaustųjų imties charakteristika: 85,2 proc. dalyvavo moterų, vyrų – 14,8 proc. 51,9 proc. – nuo 30 iki 49 metų amžiaus, 40,7 proc. – nuo 50 iki 70 metų. Šiek tiek daugiau nei pusė respondentų – vidutinio amžiaus. Didžioji dalis – net 81,5 proc. – miestą nurodė kaip savo gyvenamąją vietą.

Apklausoje buvo prašyta nurodyta, kokios srities dalyką mokytojas moko. Didžioji dalis respondentų, dalyvavusių apklausoje moko humanitarinės srities mokslus – 46,2 proc. 51,9 proc. nurodė dirbantys 21 ir daugiau metų.

Į klausimą, kaip vertinate nuotolinį mokymą(si), atsakymus reikėjo pateikti vertinant skalėje nuo 1 iki 5. 1 – blogai, 5 – labai gerai. Didžioji dalis – 55,6 proc. apklaustųjų įvertino vidutiniškai – 3, t.y. nei gerai, nei labai blogai. Atsakymų pasiskirstymas pateiktas 3 paveiksle.

Kaip vertinate nuotolinį mokymą(NM) (-si)? 1 - blogai, 5 - labai gerai  
27 atsakymai



3 pav. Kaip vertinate nuotolinį mokymą(si)?

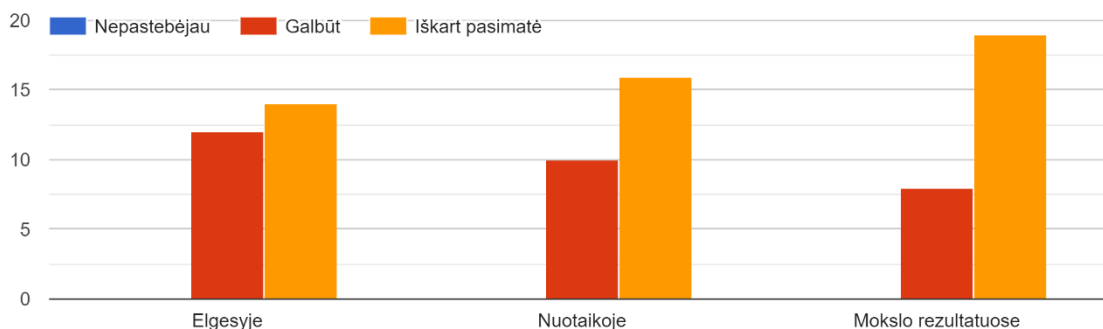
Į klausimą, ar asmeniškai susidūrėte su sunkumais nuotolinio mokymo(si) metu – 51,9 proc. apklaustųjų atsakė, kad taip, ir tik 14,8 proc. atsakė, kad ne. Pagal gautus rezultatus galima daryti išvadą, kad mokytojai patyrė sunkumų ugdymo procesą vykdydami nuotoliniu būdu.

Paprašius išvardinti sunkumus su kuriais susidūrė nuotolinio mokymo(si) metu 46,2 proc. apklaustųjų atsakė, kad trūko informacijos ar metodinės medžiagos apie NM. Toliau pagal svarbumą išsidėstę sunkumai: trūko kompetencijų vykdyti NM, nesulaukė pagalbos iš kolegų ar administracijos. Verta paminėti, kad 23,1 proc. atsakė, jog neturėjo sunkumų NM metu.

Į pateiktą klausimą, ar pastebėjo pokyčius NM metu mokinių elgesyje, nuotaikoje, mokslo rezultatuose, 100 proc. respondentų atsakė, kad taip – pastebėjo. Tai leidžia daryti prielaidą, kad mokiniams NM turėjo įtakos jų elgesiui, nuotaikai ir mokslo rezultatams. Paprašius išskirti, kurioje srityje mokinių pokyčiai aiškiausiai pasimatė, atsakymų rezultatai pasiskirstė taip, žr. 4 paveikslą.



Kurioje srityje mokinių pokyčiai aiškiausiai pasimatė?



4 pav. Kurioje srityje mokinių pokyčiai aiškiausiai pasimatė?

Pagal pateiktus atsakymus matyti, kad mokytojai pirmuosius pokyčius pamatė mokslo rezultatuose ir nuotaikoje.

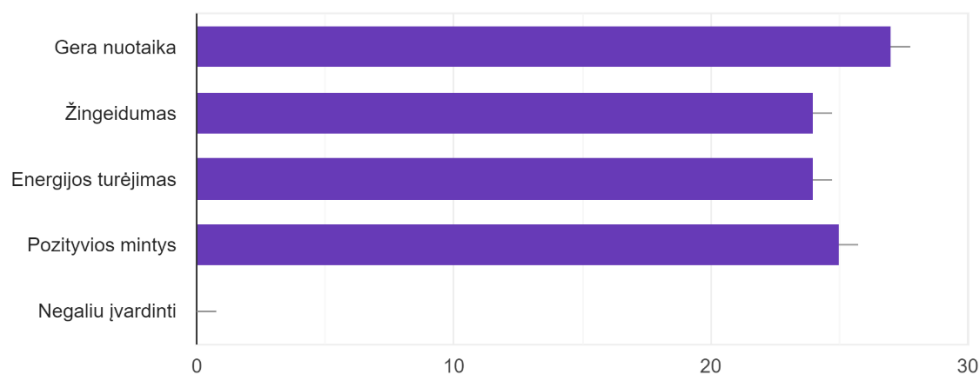
Priemonių, kurių ėmėsi NM sunkumams šalinti, mokytojų atsakymai pasiskirstė šitaip: 96,3 proc. tiesiog kalbėjosi su mokiniais, 70,4 proc. kalbėjosi su mokinių tėvais, 51,9 proc. kreipėsi į pagalbos specialistus, dirbančius mokykloje, 48,1 proc. kalbėjosi su mokyklos administracija. Nei vienas iš atsakiusiųjų nesirinko atsakymo, jog nieko nedarė. Iš pateiktų atsakymų galima daryti išvadą, kad mokytojai, susidūrę su NM sunkumais, pagalbos ieškojo pirmiausiai kalbėdamiesi su mokiniais ir jų tėveliais. Ir pokalbius, kaip pasiteisinančią priemonę, nurodė 57,7 proc. apklaustųjų.

100 proc. respondentų atsakymą „Taip“ pasirinko atsakydami į klausimus – ar gera emocinė sveikata daro įtaką mokinių/mokytojų gebėjimui sėkmingai ir produktyviai mokytis/ produktyviam profesiniam darbui? Pagal vienareikšmišką atsakymą galima daryti išvadą, kad gera emocinė sveikata yra labai reikšminga, norint būti produktyviu mokiniu/mokytoju.

Paprašius įvardinti, ką mokytojai laiko kaip geros emocinės sveikatos požymius, atsakymai pasiskirstė taip, žr. 5 paveikslą.

Įvardinkite geros emocinės sveikatos požymius:

27 atsakymai



5 pav. Įvardinkite geros emocinės sveikatos požymius

Visi atsakiusieji (100 proc.) pasirinko gerą nuotaiką ir didžioji dalis atsakiusiųjų (92,6 proc.) – pozityvias mintis. Nei vienas respondentas nesirinko atsakymo – negaliu įvardinti.

Į klausimus „jei savo/mokinių emocinę sveikatą vertinate kaip pablogėjusią, ar siejate tai su NM?“, atsakymai pasiskirstė taip: 25,9 proc. mokytojų sieja savo emocinės sveikatos pablogėjimą su NM, 48,1 proc. mokytojų sieja mokinių pablogėjusią emocinę sveikatą su NM. Atsakymų rezultatai leidžia daryti išvadą, kad mokytojai savo emocinės sveikatos pablogėjimą mažiau sieja su NM, nei mokinių emocinės sveikatos pablogėjimą.

Į klausimą, kokių žino būdų, norint pagerinti emocinę sveikatą, respondentai savo atsakymus paskirstė taip: 96,2 proc. kaip pagalbos būdą rinkosi specialistų pagalbą, 92,3 proc. – pokalbius su artimaisiais, kolegomis, 76,9 proc. – įvairius grupinius užsiėmimus. Mažiausia dalis respondentų rinkosi buvimą gamtoje (3,8 proc.) ir įvairias savipagalbos programėles (19,2 proc.). 59,2 proc. pasirinko pritarimą, jog emocinę sveikatą galima stiprinti ir nuotoliniu būdu.

### **1.5. Paauglių psichosocialinės sveikatos įsivertinimas**

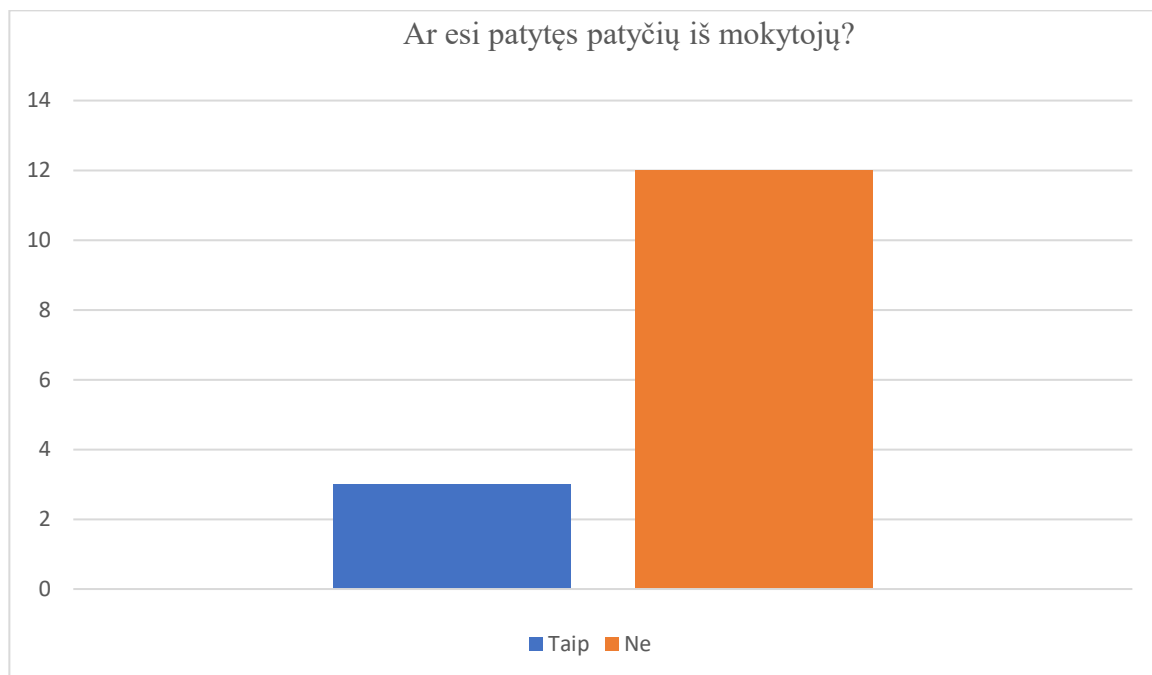
Dažniausiai paaugliai nelinkę atvirauti apie savo pojūčius, būklę, išgyvenimus. Norint giliau pažvelgti į paauglių savijautą, 2022 metų spalio mėnesį, taikant atsitiktinį atrankos būdą ir interviu metodą, 15 septintoje klasėje besimokančių paauglių sutiko dalyvauti tyrime. Interviu vyko jiems pažįstamoje aplinkoje: mokykloje, viename iš kabinetų. Interviu vykdymui buvo gautas raštiškas mokyklos vadovo sutikimas ir elektroninio dienyno pagalba, apklausti klasės tėveliai dėl sutikimo jų vaikui dalyvauti apklausoje. Interviu sudarė 23 klausimai (1 priedas), iš kurių paskutinis klausimas sudarytas tam, kad paauglys galėtų pasisakyti jam šiuo metu aktualia tema, galbūt nesusijusia su visais interviu klausimais.

Beveik visi interviu dalyvavę paaugliai – 13 metų, tik vienas įvardino, kad jau tuoj bus 13. Į klausimą kaip šiandien jaučiasi, 4 (26,66 proc.) atsakė, kad puikiai. 8 iš 15 (53,33 proc.) paauglių savo būseną įvardijo vienu žodžiu, nedetalizuodami plačiau. 7 arba 46,66 proc. paauglių interviu metu plačiau papasakojo, kaip jie jaučiasi: „gerai, nes eisiu į žygį“, „puikiai, nes mažiau pamokų, spėjau pasidaryti namų darbus, bet šiek tiek jaudinuosi dėl atsiskaitymo“, „energinga, žvali, laiminga“, „pagaliau išsimiegojusi, puikiai“, „labai gerai, tik pavargęs“, „kol kas gerai“, „truputį pavargusi“. Į klausimą, ar turi klasėje draugų ir ar galėtų įvardinti skaičių – dauguma apklaustųjų įvardijo skaičių, tik 4 pateikė išsamesnius atsakymus. 2 (13,33 proc.) iš 15 įvardino, kad draugų turi 23 ir daugiau. 3 (20 proc.) įvardino turį 15 draugų, likusieji (66,66 proc.) iki 10 arba lygiai 10.

Bendravimas po pamokų vyksta, tai galima konstatuoti iš apklaustųjų atsakymų. 10 (66,66 proc.) atsakė, kad taip. Tik vienas (6,66 proc.) atsakė, kad ne, nebendrauja.

Į klausimą, ar yra patyrę patyčių ar smurto atvejų iš savo klasės draugų ar mokykloje apskritai, 8 (53,33 proc.) atsakė, kad taip. Vienas iš apklaustųjų patikslino, kad patyčias patyrė dėl aprangos, kitas detalizavo kur patyrė – mokykloje. 7 (46,66 proc.) atsakė, kad patyčių nepatyrė arba patikslino, kad tai buvo seniai arba nežino, gal pamiršo. Paprašius išvardinti, kokio pobūdžio patyčios buvo, 2 paaugliai, kurie teigė patyrę patyčias, negalėjo detalizuoti, 6 detalizavo: „klasiokas visu greičiu į sieną trenkė, įškilo telefonas“, „patyčios dėl svorio, veido“, „dėl kūno kultūros aprangos ir per pamokas, jei ką ne taip pasakau“, „dėl aprangos ir išvaizdos“, „tai buvo seniau, kai turėjau akinius“, „muštynės“.

Transkribavus interviu nustatyta, kad patirtų patyčių iš mokytojų pusės nėra.

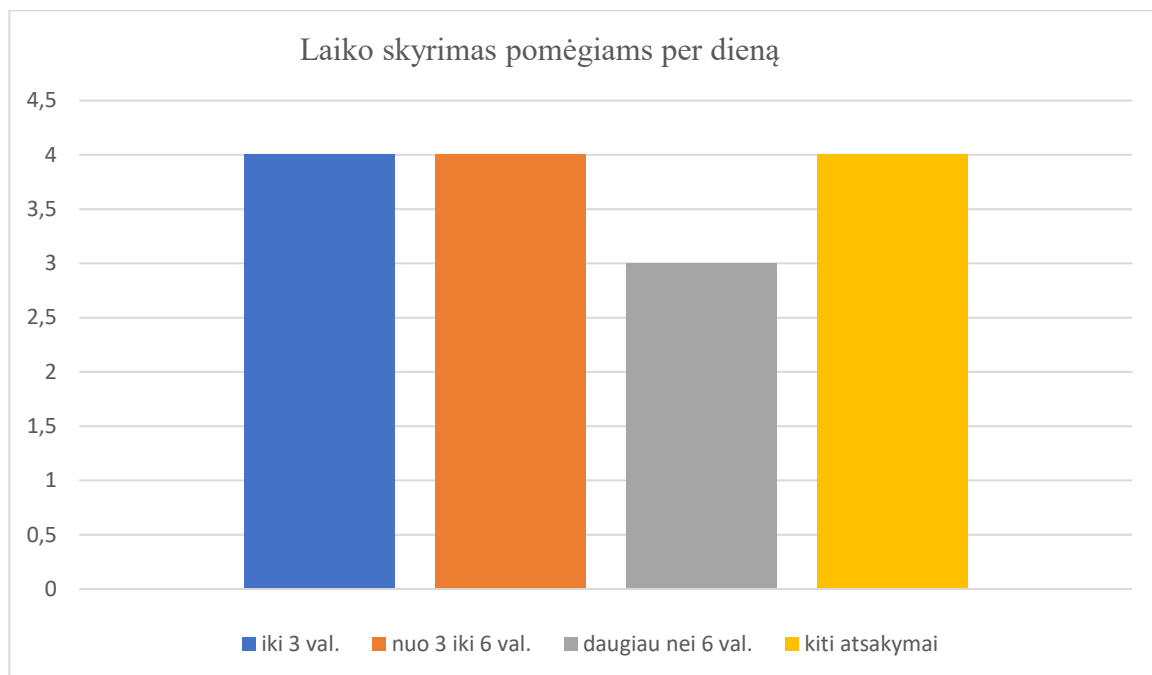


6 pav. Ar esi patyręs patyčių iš mokytojų?

Paprašyti įvardinti, kokio pobūdžio patyčios buvo, atsakė, kad „pažeminimo“, „dėl verkimo“, „bet tai buvo draugiškai“.

Į klausimą, ar klasėje/mokykloje jaučiasi saugiai, 11 (73,33 proc.) iš 15 atsako, kad taip, likusieji detalizuoja, kad „klasėje taip, mokykloje nelabai“, „ne visada“, „nelabai saugiau jaučiuosi prie pradinukų“, „kartais“. Paprašius įvardinti saugumo klasėje ar mokykloje požymius, 8 (53,33 proc.) atsako, kad nežino. Kitų atsakiusiųjų saugumo požymiai: „nebėgioti per pamokas klasėje, netriukšmauti, nevėluoti į pamokas“, „kai mokytojai negrasina įrašyti 2, jei klaidą padarysi“, nežaisti su telefonu per pamoką, nebėgioti koridoriuose“, „kiek esu girdėjusi, kad kitose mokyklose visokių nesąmonių daro vaikai ir kiti nukenčia, tai savo mokykloje jaučiuosi saugiai“, „klasėje jaučiuosi saugiai, nes turiu gerus klasiokus, reikalui esant jie tikrai mane apgintų ir užstotų. Kaip auklėtoja sako, vienas už visus ir visi už vieną“.

Iš 15 apklaustųjų, nebuvo nei vieno, kuris į klausimą apie pomėgius, būtų atsakęs, kad neturi ar nežino savo pomėgio. Iš pateiktų atsakymų matyti, kad 11 (73,33 proc.) užsiima gan aktyvia veikla: žaidžia krepšinį, tinklinį, futbolą, šoka. 4 (26,66 proc.) atsako, kad patinka leisti laiką prie kompiuterio. 2 (13,33 proc.) patinka skaityti, 5 (33,33) patinka piešti. Pasiteiravus, kiek laiko skiria savo pomėgiams per dieną, atsakymai pasiskirstė taip:



7 pav. Laiko skyrimas pomėgiams per dieną

Pagal pateiktus atsakymus galima daryti išvadą, kad apklaustieji savo pomėgiams skiria daug laiko. Į klausimą, ar apie jų pomėgius žino jų artimieji, 13 (86,66 proc.) atsakė, kad taip, žino.

Paprašyti įvardinti, koks aktyvus laisvalaikis jiems patinka labiausiai, daugiausiai atsakė, kad tinklinis ir pasivaikščiojimas. Du (13,33 proc.) atsakė, kad žaisti su kompiuteriu.

Tęsiant interviu ir klausiant, ar mokykloje yra lankęsis pas pagalbos mokiniui specialistus: psichologą, socialinį pedagogą, specialųjį pedagogą, 11 (73,33 proc.) atsakė, kad ne. Įvardinę, kad lankėsi pas pagalbos specialistus buvo paprašyti įvardinti dėl kokių priežasčių: „dėl priekabiavimo, savęs žalojimo“, „buvo sunku gyvenime, nežinojau ką daryti“, „dėl baimės, nesusitvarkymo su savimi“, dėl šeimos problemų ir kaip gyvenu, kas man gerai/blogai“.

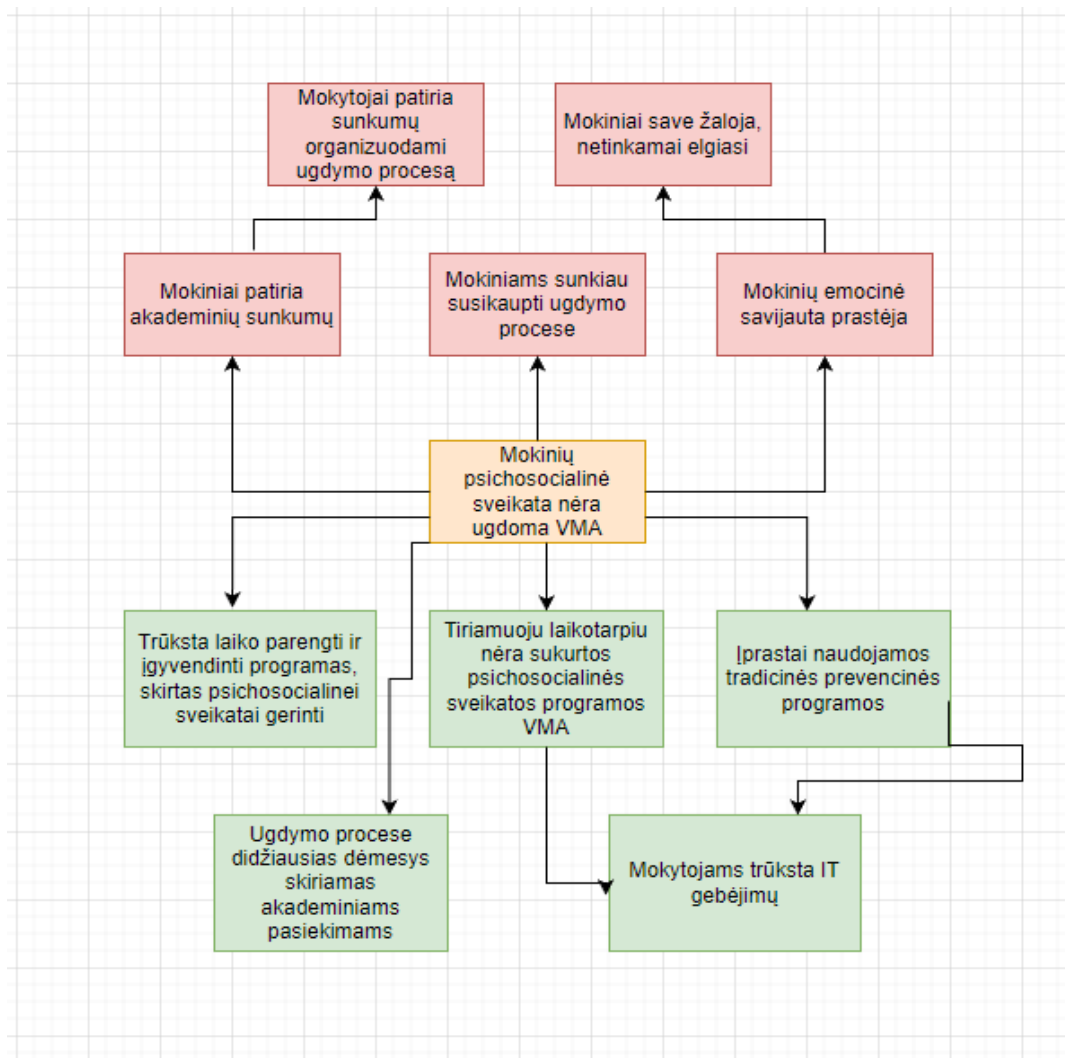
Į klausimą, ar jauti, kad namuose gali sulaukti pagalbos, jei prireiktų, 14 (93,33 proc.) atsakė, kad taip, žinoma. Paprašius detalizuoti, kokios pagalbos sulauki iš tėvų, artimųjų, dažniausiai atsakė, kad dėl namų darbų ruošos, keli pamini, kad gali su tėvais pasikalbėti. Paklausus, ar jaučia, jog mokykloje gali sulaukti pagalbos, jei prireiktų, 13 (86,66 proc.) teigė, kad taip, jaučia. Paprašius įvardinti, kokios pagalbos sulaukia iš mokytojų, pagalbos mokiniui specialistų, mokyklos administracijos, atsakymų būta įvairių: „kur rasti įvairias vietas, mokytojus, kabinetus, pamestus daiktus“, „gali pagelbėti, jei kažkas tave erzina ar tu patiri patyčias. Gali padėti psichologiškai“, „mokytojai visada leidžia pasikalbėti su jais dėl įvertinimo ir papildomo darbo“, „iš auklėtojos galiu sulaukti bet kokios pagalbos“ ir pan. Iš pateiktų atsakymų galima daryti išvadą, kad mokiniai žino, jog ugdymo įstaigoje pagalbos iš suaugusiųjų gali sulaukti.

5 (33,33 proc.) apklaustųjų į klausimą, ar gali įvardinti sveiko ir laimingo paauglio požymius, negali pateikti atsakymo, kitiems tai nesudaro sunkumų: „noras kažkuo užsiimti: įvairūs būreliai, sportu, draugų turėjimu“, „aktyviai dalyvauja veiklose, užsiima menu, sportu, nėra paniuręs, į gyvenimą žvelgia su šypsena“, „laisvas laikas kiekvieną dieną, nesipykimas su mokytoja“, „patenkintas viskuo“, „sveikas ir laimingas paauglys lanko pamokas, rūpinasi savo ir kitų sveikata. Toks paauglys lengvai susidraugauja su kitais, bet nebūtinai visiems įtinka“, „nerūkytų, negertų, nesikeiktų, nesimuštų“, „rūpinasi kitais, nėra problemų, laisvai vaikšto visur be rūpesčių“, „gerai sutaria su tėvais, nerūko, per daug nesirūpina ką kiti galvoja apie jį“, „jis užsiima mėgstama veikla, turi geresnius santykius su tėvais, nešaukia ant mokytojų“.

Į klausimą, kokia tavo nuomonė apie prevencines programas paaugliams virtualiojoje mokymosi aplinkoje, 10 (66,66 proc.) atsako, kad nežino. Kiti, prieš pateikdami atsakymą, pasiteirauja, kas ta yra virtualioji mokymosi aplinka. Pateikus trumpą paaiškinimą, pateikia atsakymus: „manau, kad jos vertingos, kai nėra galimybės atlikti veiklos realybėje“, „kartais galvoju, kad jos nieko gero nedaro. Bet manau, kad kai kurios yra efektyvios“, „linksma, kai turi mokykloje“, „mano nuomone, tai yra naudinga šio meto paaugliams“, „teigiamai. Aš už, tik nebent apklausos būna labai ilgos“.

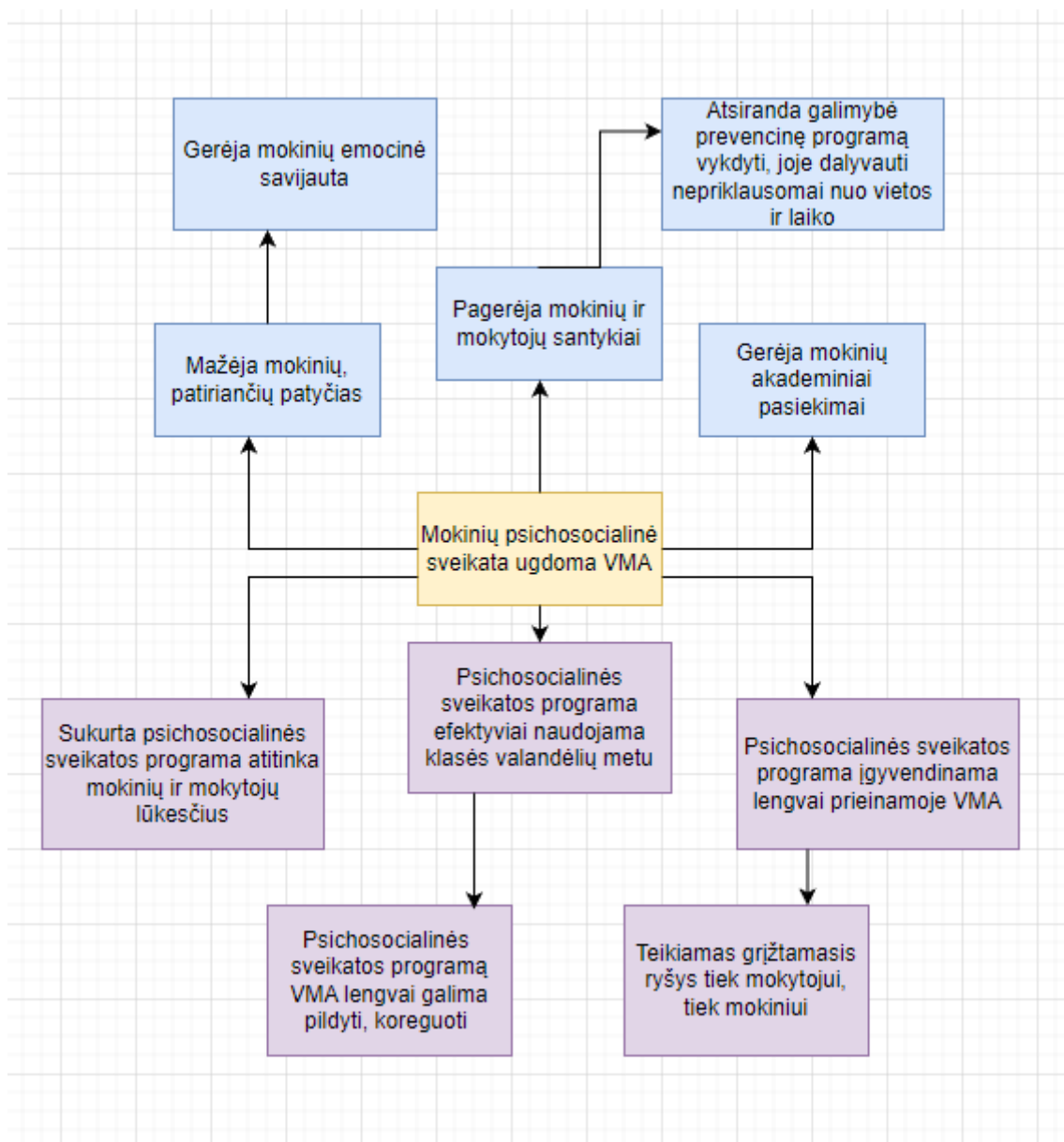
Pateikus paskutinį klausimą – gal dar kažką norėtum pridurti, pasipasakoti, 11 (73,33 proc.) atsako, kad ne, nieko nenori pridurti, tačiau 4 pateikia atsakymus: „labai norėčiau susidraugauti su klase, bet jie nenori“, „man patiko šis interviu“, „jaučiuosi dažnai vieniša“, „būdama paaugle susidūriau su įvairiomis emocijomis, nepasitenkinimais. Ateina milijonas minčių, kaip ir kodėl. Sunku susikaupti per pamokas“.

Įvertinus interviu atsakymus, mokytojų apklausą ir siekiant geriau suprasti iškeltą darbo problemą, sudarytas problemų medis:



8 pav. Problemų medis

Siekiant išspręsti išvardintas problemas, sudaromas tikslų medis, kuriame numatomi galimi sprendimo būdai ir galimybės:



9 pav. Tikslų medis

## 1.6. Skyriaus išvados

1. Išanalizavus ugdymo įstaigose įgyvendinamas prevencines programas, orientuotas į psichosocialinės sveikatos ugdymą, patyčių prevenciją, nustatyta, kad veiklos vyksta kontaktinių klasės valandėlių metu ar integruojant į klasės vadovo veiklą.
2. Išanalizavus sociologinės pedagogų apklausos rezultatus, paaiškėjo, kad nuotolinio mokymosi metu, pedagogai pastebėjo neigiamus paauglių pokyčius mokslumo rezultatuose, nuotaikoje ir elgesyje.
3. Išanalizavus pedagogų apklausos rezultatus apie prevencinių programų taikymą ugdymo procese, nustatyta, kad tai itin reikšminga veikla paauglių psichosocialinės sveikatos gerinimui.
4. Interviu dalyvavę paaugliai – septintokai atvirai išsakė nuomones apie jaučiamas nuotaikas, lankymąsi pas pagalbos mokiniui specialistus, patyčių pobūdį ir santykius su aplinkiniais. Virtualioji mokymosi aplinka mokiniams nėra žinoma, tačiau paaiškinus, kas tai yra, pastebėtas teigiamas požiūris.

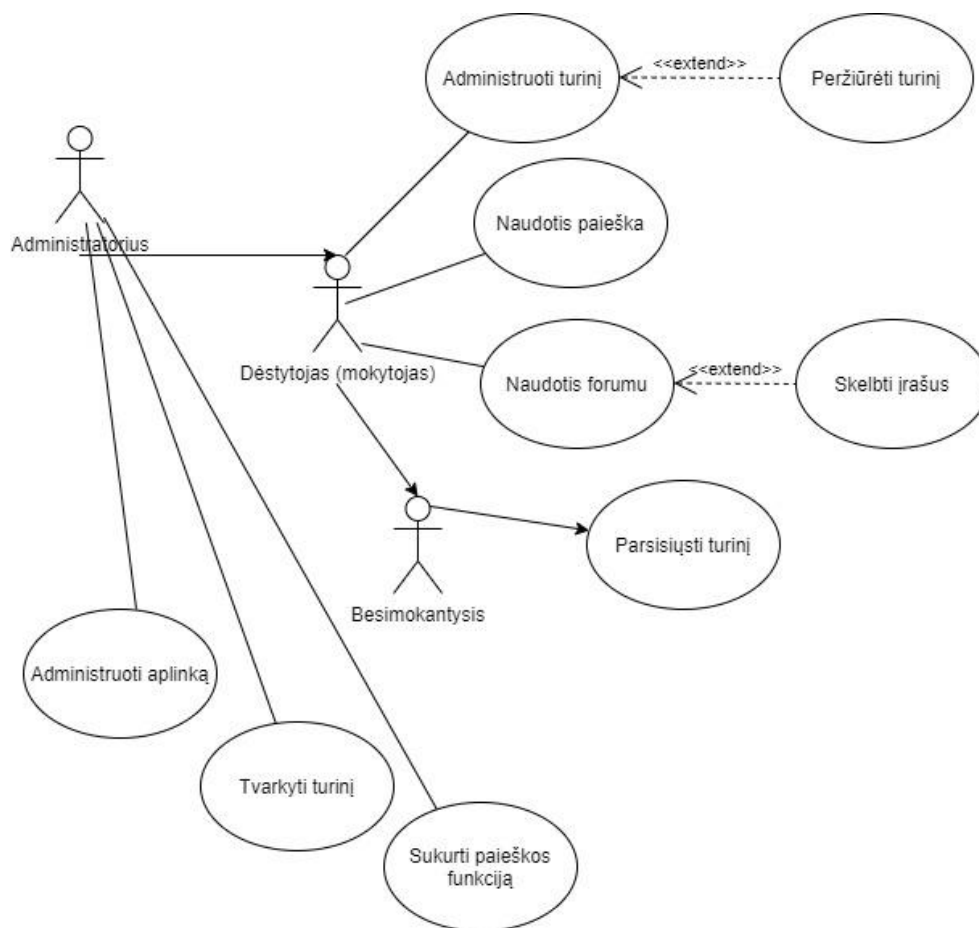
## 2. Virtualiosios mokymosi aplinkos, įgalinančios įgyvendinti prevencinę paauglių psichosocialinę sveikatos programą

Šiame skyriuje apžvelgsiu trejas virtualiąsias mokymosi aplinkas, kuriose būtų galima projektuoti ir kurti prevencinę programą.

### 2.1. Moodle – virtualioji mokymosi aplinka

*Moodle* - tai atvirojo kodo virtualioji mokymosi aplinka, leidžianti mokytojams kurti ir valdyti kursus, vertinimus ir veiklas mokiniams. *Moodle* siūlo daugybę priemonių ir funkcijų, tokių kaip diskusijų forumai, viktorinos, užduotys ir daugialypės terpės ištekliai, padedančių taikyti įvairius mokymo ir mokymosi stilius. Naudodamiesi *Moodle* mokiniai gali dalyvauti internetinėse pamokose, stebėti savo pažangą ir bendrauti su bendraamžiais bei mokytojais.

Prieš kuriant kursą/pamoką/klasės valandėlę virtualiojoje mokymosi aplinkoje, svarbu žinoti, įsivertinti reikalingus funkcinius reikalavimus, naudotojų poreikius.



10 pav. Panaudojimo atvejų diagrama

Panaudojimo atvejus, kuriant mokymosi kursą, reikia specifikuoti. Sudarant panaudojimo atvejų specifikacijas reikia numatyti tikslus, dalyvius, ryšius su kitais panaudojimo atvejais, nefunkcinius reikalavimus, prieš ir po sužadinimo sąlygas, pagrindinį ir alternatyvius scenarijus. Žemiau pateikiama panaudojimo atvejo „Naudotis forumu“ specifikacija.

1 lentelė. Panaudojimo atvejo „Naudotis forumu“ specifikacija

<b>Panaudojimo atvejis „Naudotis forumu“</b>	
Tikslas	Sukurti naują temą forumo skiltyje
Dalyvis	Dėstytojas (mokytojas), besimokantysis
Ryšys su kitais panaudojimo atvejais	Yra
Nefunkciniai reikalavimai	Aiškios navigacinės nuorodos
Prieš – sąlyga	Įeita į kursų aplinką
Sužadinimo sąlyga	Paspaustas forumo laukas
Po – sąlyga	Rodomas forumo laukas
Pagrindinis scenarijus	Dėstytojas (mokytojas), besimokantysis įeina ar prisiregistruoja į kursą, paspaudžia forumo lauką, jam atsidarius sukuria naują forumo temą, parašo įrašą.
Alternatyvus scenarijus	Jeigu vedant naują forumo temą nutrūksta ryšys, rodomas pranešimas – „Grįžti atgal“.

2 lentelė. Panaudojimo atvejo „Parsisiųsti turinį“ specifikacija

<b>Panaudojimo atvejis „Parsisiųsti turinį“</b>	
Tikslas	Atsisiųsti mokymosi medžiagą
Dalyvis	Besimokantysis
Ryšys su kitais panaudojimo atvejais	Yra
Nefunkciniai reikalavimai	Aiškios navigacinės nuorodos
Prieš – sąlyga	Matoma prisegta mokymosi medžiaga
Sužadinimo sąlyga	Paspaustas atsisiuntimo laukas
Po – sąlyga	Rodoma atsisiųsta mokymosi medžiaga
Pagrindinis scenarijus	Besimokantysis mato prisegtą mokymosi medžiagą, paspaudžia atsisiuntimo lauką, mokymosi medžiaga atsisiunčiama į kompiuterį ar kitą išmanų įrenginį.
Alternatyvus scenarijus	Jeigu mokymosi medžiaga neatsisiunčiama, yra galimybė ją skaityti atvertus.



3 lentelė. *Moodle* vartotojai ir jų funkcijos

Vaidmuo	Aprašas
Administratorius	Gali valdyti ir redaguoti besimokančiųjų ar kurso dalyvių teises. Kuria, šalina, valdo kursus, suteikia reikalingas teises, keičia kursų dizainą ir pan. Administratorius suteikia kitiems kursų naudotojams administratoriaus teises.
Dėstytojas	Dėstytojai gali įvertinti besimokančiuosius, kelti mokymosi medžiagą, kurti testus, įrašyti naujas temas forumuose.
Besimokantysis	Besimokantieji turi tiek teisių, kiek suteikia dėstytojas ar administratorius.

### ***Moodle* integracija su išoriniais įrankiais**

Į virtualiąją mokymosi aplinką *Moodle* galima integruoti programas ir papildinius. Pavyzdžiui: galimybė įdiegti ir naudoti pažangos stebėjimo įrankius, vaizdo konferencijų sprendimus, žaidybinimo modulius, leidžiančius aktyvinti testavimą, mokymosi procesą, konkretaus turinio pateikimo įrankius (matematikai, chemijai ir pan.) ir kt. [13].

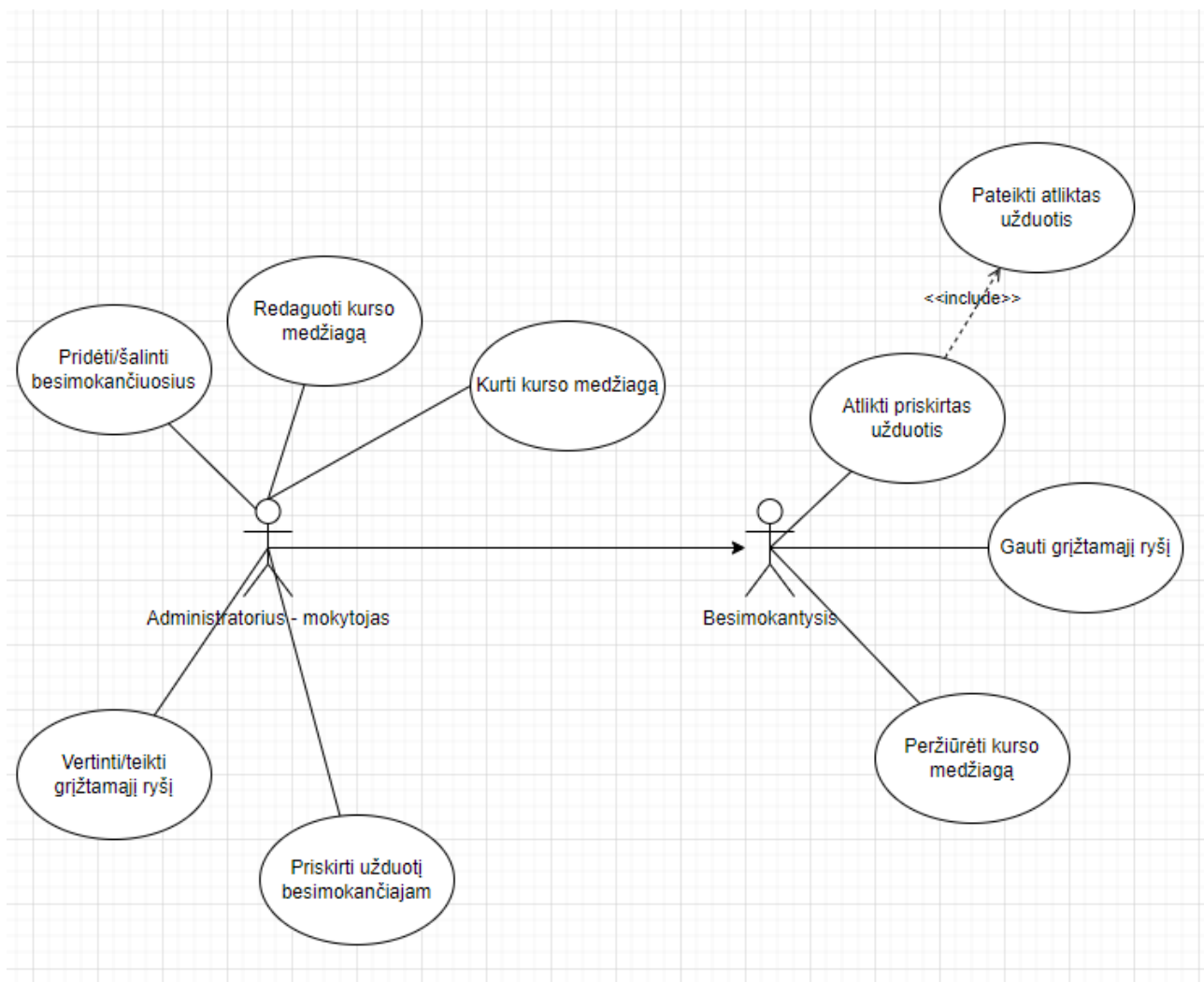
Virtualiojoje mokymosi aplinkoje *Moodle* galima kurti įvairaus pobūdžio testus, įtraukiant įvairius žaidybinimo elementus, sukuriant papildomas sąlygas kaip tuos testus atlikti: nustatyti laiką, trukmę, apribojimus ir pan.

Svarbu paminėti, jog *Moodle* paprasta įsidiegti kompiuteryje ir sukurti mokymosi medžiagą joje, tačiau norint pradėti realizuoti mokymosi procesą, reikalingi papildomi serverio ir domeno išteklių, kurie yra mokami.

### **2.2. *Google Classroom* – virtualioji mokymosi aplinka**

*Google* sukurta nemokama internetinė mokymosi valdymo sistema. Ji skirta mokytojams kurti ir valdyti virtualias klases, užduotis ir vertinimus. Ji integruojama su kitais *Google* įrankiais, tokiais kaip *Google Drive*, *Google Docs* ir *Google Calendar*, siekiant supaprastinti mokymo turinio kūrimo ir dalijimosi juo procesą. Mokiniai gali naudotis *Google Classroom*, kad pateiktų užduotis, atliktų testus, dalyvautų diskusijose ir gautų įvertinimus bei grįžtamąjį ryšį. *Google Classroom* lengva naudoti, todėl ji yra populiarus pasirinkimas nuotolinio ir mišraus mokymosi aplinkose.

*Google Classroom* virtualiojoje mokymosi aplinkoje gali būti šie vartotojai: mokytojas (administratorius) ir mokinys. Mokytojas atlieka administratoriaus funkcijas: kuria kursą, kelia mokymosi medžiagą, formuoja atsiskaitymo būdus ir laiką, stebi besimokančiųjų aktyvumą bei pažangą, teikia grįžtamąjį ryšį, įregistruoja ar išregistruoja besimokančiuosius. Mokinys/besimokantysis atlieka ir pateikia priskirtas užduotis, įsivertina, bendradarbiauja su mokytoju ir kitais besimokančiais.



11 pav. Panaudojimo atvejų diagrama

4 lentelė. Panaudojimo atvejo „Atlikti priskirtas užduotis“ specifikacija

Panaudojimo atvejis „Atlikti priskirtas užduotis“	
Tikslas	Atlikti mokytojo priskirtą užduotį.
Dalyvis	Dėstytojas (mokytojas), besimokantysis.
Ryšys su kitais panaudojimo atvejais	Yra.
Nefunkciniai reikalavimai	Aiškios navigacinės nuorodos.
Prieš – sąlyga	Įeita į kursų aplinką.
Sužadinimo sąlyga	Paspaustas užduoties laukas.
Po – sąlyga	Rodomas užduoties laukas.

Pagrindinis scenarijus	Dėstytojas (mokytojas) priskiria užduotį besimokančiajam. Besimokantysis atlieka priskirtą užduotį.
Alternatyvus scenarijus	Jeigu paspaudus užduoties lauką neatsiverčia užduotis, spausti komandą – grįžti atgal ir bandyti iš naujo.

5 lentelė. Panaudojimo atvejo „Kurti kurso medžiagą“ specifikacija

<b>Panaudojimo atvejis „Kurti kurso medžiagą“</b>	
Tikslas	Sukurti mokymosi medžiagą.
Dalyvis	Dėstytojas (mokytojas).
Ryšys su kitais panaudojimo atvejais	Yra.
Nefunkciniai reikalavimai	Aiškios navigacinės nuorodos.
Prieš – sąlyga	Įeita į kurso aplinką.
Sužadinimo sąlyga	Paspaustas pliuso (sukurti) ženklas.
Po – sąlyga	Rodomas mokymosi medžiagos pavadinimo laukas.
Pagrindinis scenarijus	Dėstytojas (mokytojas) sukuria mokymosi užduotį besimokančiajam. Besimokantysis atlieka priskirtą užduotį.
Alternatyvus scenarijus	Jeigu paspaudus užduoties sukūrimo lauką neatsiverčia užduotis, spausti komandą – grįžti atgal ir bandyti iš naujo.

6 lentelė. *Google Classroom* vartotojai ir jų funkcijos

<b>Vaidmuo</b>	<b>Aprašas</b>
Administratorius/mokytojas	Gali valdyti ir redaguoti besimokančiųjų ar kurso dalyvių teises. Kuria, šalina, valdo kursus, keičia kursų dizainą ir pan. Administratorius/mokytojas valdo/administruoja besimokančiųjų užduotis, grįžtamąjį ryšį.

Besimokantysis	Besimokantieji turi teisę įsiregistruoti į kursą, atlikti priskirtas užduotis, gauti grįžtamąjį ryšį, bendrauti su mokytoju ir kitais besimokančiais.
----------------	---

### **Google Classroom integracija su išoriniais įrankiais**

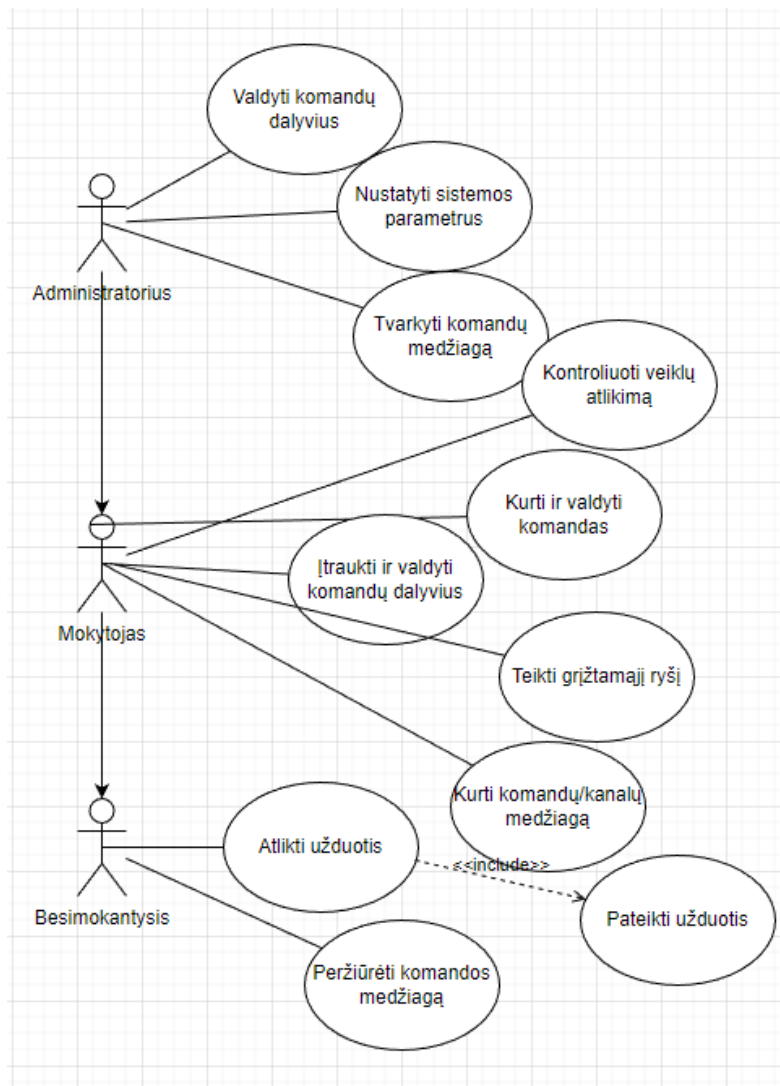
Į virtualiąją mokymosi aplinką *Google Classroom* yra integruoti išoriniai įrankiai: *Youtube*, *Google Docs*, *Google Diskas*, *Google skaičiuoklė*, *Google piešiniai*, *Google skaidrės*, *Google formos*, leidžiančios kurti testus.

*Google Classroom* patogiu naudotis dėl to, kad nereikalingi papildomi ištekliai, tokie kaip serveriai ar domenai. Visa informacija saugoma debesų technologijų principu.

### **2.3. Microsoft Teams – virtualioji mokymosi aplinka**

*Microsoft Teams* yra *Microsoft* sukurta bendradarbiavimo ir bendravimo platforma. Ji yra centralizuotas komandinio bendravimo, susitikimų, failų saugojimo ir programų integracijos centras. Naudotojai gali bendrauti, skambinti balsu ir vaizdo skambučiais, dalytis failais ir rengti virtualius susitikimus. Ji taip pat integruojama su kitais *Microsoft* produktais, tokiais kaip *OneNote*, *OneDrive* ir *SharePoint*, taip pat su *Microsoft* nepriklausančiomis programomis ir paslaugomis. Programa *Teams* skirta įvairaus dydžio organizacijų ir įmonių bendravimui, bendradarbiavimui ir komandiniam darbui.

*Microsoft Teams* virtualiojoje mokymosi aplinkoje gali būti administratorius, mokytojas, besimokantysis. Platforma grindžiama sukurtų komandų principu. Komanda – tai kaip virtuali klasė ar bendruomenė, skirta bendradarbiavimui, užduočių atlikimui, mokymuisi. Komandoje galima sukurti atskirus kanalus – pamokas, kuriose galima talpinti mokomąją medžiagą.



12 pav. Panaudojimo atvejų diagrama

7 lentelė. Panaudojimo atvejo „Kurti ir valdyti komandas“ specifikacija

Panaudojimo atvejis „Kurti ir valdyti komandas“	
Tikslas	Sukurti ir valdyti komandą.
Dalyvis	Dėstytojas (mokytojas).
Ryšys su kitais panaudojimo atvejais	Nėra.
Nefunkciniai reikalavimai	Aiškios navigacinės nuorodos.
Prieš – sąlyga	Įeiti į Microsoft Teams platformą.
Sužadinimo sąlyga	Paspaustas „sukurti komandą“ laukas. Surašomas komandos aprašymas, nustatomi privatumo nustatymai.
Po – sąlyga	Rodoma sukurta komanda.

Pagrindinis scenarijus	Dėstytojas (mokytojas) sukuria komandą, kuri matoma <i>Microsoft Teams</i> platformoje besimokantiejiems.
Alternatyvus scenarijus	Jeigu paspaudus „kurti komandą“ neiššoka kūrimo langas, spausti dar kartą „kurti komandą“.

8 lentelė. Panaudojimo atvejo „Kurti komandų/kanalų medžiagą“ specifikacija

<b>Panaudojimo atvejis „Kurti komandų/kanalų medžiagą“</b>	
Tikslas	Sukurti mokymosi medžiagą kanale/komandoje.
Dalyvis	Dėstytojas (mokytojas).
Ryšys su kitais panaudojimo atvejais	Nėra.
Nefunkciniai reikalavimai	Aiškios navigacinės nuorodos.
Prieš – sąlyga	Įeiti į <i>Microsoft Teams</i> platformą.
Sužadinimo sąlyga	Paspaustas laukas „Failai“ ir pasirenkamas mygtukas „Naujas“. Pasirenkamas failo tipas: Word, Excel, Power Point ar kt. galimas išteklius.
Po – sąlyga	Rodoma sukurta mokymosi medžiaga.
Pagrindinis scenarijus	Dėstytojas (mokytojas) sukuria mokymo medžiagą, kuri matoma <i>Microsoft Teams</i> kanalo besimokantiejiems.
Alternatyvus scenarijus	Jeigu paspaudus „naujas“ neiššoka išteklių pasirinkimo langas, spausti dar kartą „naujas“.

9 lentelė. *Microsoft Teams* vartotojai ir jų funkcijos

<b>Vaidmuo</b>	<b>Aprašas</b>
Administratorius	Gali valdyti ir redaguoti besimokančiųjų ar komandų dalyvių teises. Kuria, šalina, valdo komandas, kanalus, suteikia reikalingas teises, keičia komandų dizainą ir pan.
Mokytojas	Mokytoji gali įvertinti besimokančiuosius, kelti mokymosi medžiagą, kurti testus, kurti komandas ir kanalus, valdyti kalendorių, organizuoti susitikimus.

Besimokantysis	Besimokantieji turi tiek teisių, kiek suteikia mokytojas ar administratorius.
----------------	---

### **Microsoft Teams integracija su išoriniais įrankiais**

*Microsoft Teams* leidžia integruoti daug išorinių įrankių: *Wiki, Stream, Edu Class Notebook, Shifts, Excel, PowerPoint* ir daugybę kitų.

*Microsoft Teams* reikalinga įsigyti licenciją ir paslaugų planą, norint naudoti ugdymo procese. Reikalingi informacinių technologijų naudojimo įgūdžiai.

### **2.4. Skyriaus išvados**

1. Virtualioji mokymosi aplinka *Moodle* tinkama mokymosi medžiagos skelbimui, redagavimui ir kūrimui, besimokančiųjų įregistravimui, teisių suteikimui ir grįžamojo ryšio teikimui.
2. *Google Classroom* – virtualioji mokymosi aplinka, kurioje paprasta naviguoti, kelti mokymosi medžiagą, administruoti kursų medžiagą, stebėti besimokančiųjų aktyvumą, teikti grįžtamąjį ryšį.
3. Virtualiojoje mokymosi aplinkoje *Microsoft Teams* įdėta daug integruotų įrankių, kurie suteikia platų pasirinkimą mokymosi medžiagai kurti. Galima administruoti besimokančiuosius kanaluose/komandose, teikti grįžtamąjį ryšį.

### **3. Virtualiosios mokymosi aplinkos projektavimas ir realizavimas**

VMA leidžia taikyti įvairius mokymosi scenarijus ar metodus ir įgyvendinti visą ugdymo procesą [12]. Virtualioji mokymosi aplinka – tai galimybė mokymosi procesą organizuoti informacinėmis technologijomis. Tai tradicinio mokymosi papildymas arba galimybė įgyvendinti nuotolinį mokymąsi. Kuriant ir konstruojant virtualiąsias mokymosi aplinkas, suteikiamas moksleiviams interaktyvus ir patogus būdas mokytis. Tai apima visus procesus, susijusius su virtualiosios aplinkos kūrimu, įskaitant turinio kūrimą, techninius sprendimus, interaktyvias funkcijas ir dizainą.

Svarbu atkreipti dėmesį į mokymosi stiliaus ir amžiaus grupių poreikius, taip pat į įvairius mokymosi tikslus, kad būtų sukurta efektyvi ir patraukli mokymosi aplinka.

Virtualiosios mokymosi aplinkos gali būti kuriamos naudojant įvairias technologijas, įskaitant mokymosi valdymo sistemas. Svarbu, kad virtualiosios mokymosi aplinkos būtų lengvai prieinamos ir valdomos, kad mokantis galėtų patogiai ir efektyviai naudoti šias aplinkas.

#### **3.1. Virtualiosios mokymosi aplinkos dalyviai**

Virtualiosios mokymosi aplinkos dalyviai: moksleiviai – paaugliai, mokytojas – klasės vadovas. Dalyviai gali mokytis iš bet kurios pasaulio vietos, ir jiems nereikia vykti į fizinę mokymosi aplinką. Virtualiosios mokymosi aplinkos dalyviai gali turėti įvairių mokymosi stilių ir poreikių, todėl svarbu, kad virtualiosios mokymosi aplinkos būtų sukurtos taip, kad atitiktų visus dalyvių poreikius. Tai apima interaktyvias funkcijas, įvairių tipų turinį, įvairius mokymosi tempo ir žinių lygio variantus. Svarbu, kad virtualioji mokymosi aplinka būtų draugiška ir patogi naudoti, kad dalyviai jaustųsi patogiai mokantis ir patirtų sėkmingą mokymosi patirtį.

Moksleivis – paauglys – kurso dalyvis, gali susipažinti su mokymosi medžiaga, teikti atsakymus, refleksijas, įsivertinti, gauti grįžtamąjį ryšį, dalintis įžvalgomis.

Mokytojas – klasės vadovas, taip pat atlieka ir administratoriaus funkcijas. Jis kelia mokymosi medžiagą į kursą, ją redaguoja, pildo, keičia, priskiria besimokantiejiems. Planuoja mokymosi veiklas, įvertinimus, įtraukia besimokančiuosius į kursą arba pasidalija kurso kodu suinteresuotiems asmenimis / besimokantiejiems. Teikia grįžtamąjį ryšį, įvertina kurso besimokančiuosius.

#### **3.2. Virtualiosios mokymosi aplinkos dalyvių poreikiai**

Virtualios mokymosi aplinkos dalyvių poreikiai gali skirtis, tačiau keletas bendrų poreikių yra:

1. patogi ir lengvai naudojama navigacija;
2. turi būti įvairių interaktyvių elementų, pvz., užduočių, galimybė diskutuoti ir komentuoti, kad būtų galima lengviau įsisavinti pateiktą informaciją – mokymosi medžiagą;
3. turi būti pateiktas įvairus ir įdomus turinys, pavyzdžiui, vaizdo įrašai, paveikslėliai, garso įrašai;
4. užduočių atlikimas turi užtrukti ne ilgiau nei viena akademine valanda;
5. iškilus techniniams nesklandumams, būtų aišku, kokie galimi sprendimo būdai;
6. svarbu užtikrinti geras mokymosi patirtis.

Kuriant virtualiąją mokymosi aplinką, mokytojo, kaip kurso administratoriaus vaidmuo, yra labai svarbus. Mokytojas – klasės vadovas turi turėti savarankiškumą kuriant ir redaguojant kursą bei mokymosi medžiagą, įtraukiant besimokančiuosius ar juos skirstant į grupes, pogrupius bei priskiriant mokymosi medžiagą. Svarbu galimybė keisti kurso išvaizdą, vertinti moksleivius, stebėti jų aktyvumą ir pažangumą.



Besimokantysis turi turėti asmeninę ar ugdymo įstaigos sukurtą *Google* paskyrą, kuri suteiktų galimybę patekti į kursą, atlikti užduotis, jas pateikti vertinimui, dalytis savo patirtimi, lengvai naviguoti tarp užduočių. Svarbu, kad moksleiviams virtualioji mokymosi aplinka būtų bent šiek pažįstama ir tai suteiktų saugumo pojūtį, atliekant įvairias priskirtas užduotis.

10 lentelė. Kuriamos virtualiosios mokymosi aplinkos funkciniai poreikiai

<b>Virtualiosios mokymosi aplinkos posistemės</b>	<b>Funkcinis poreikis</b>	<b>Naudotojas</b>
Administravimo posistemė		
	Besimokančiųjų valdymas	Mokytojas – administratorius
	Parametrų nustatymas	Mokytojas – administratorius
	Kursų kūrimas	Mokytojas – administratorius
	Atsarginių kurso kopijų kūrimas	Mokytojas – administratorius
Kurso rengimo posistemė		
	Kurso srauto struktūros nustatymas	Mokytojas – administratorius
	Kurso dalyvių įtraukimas ar jų šalinimas	Mokytojas – administratorius
Turinio rengimo ir pateikimo posistemė		
	Kurso medžiagos kūrimas	Mokytojas – administratorius
	Kurso medžiagos peržiūra	Mokytojas – administratorius
	Kurso medžiagos pašalinimas	Mokytojas – administratorius
	Kurso mokomosios medžiagos redagavimas	Mokytojas – administratorius
	Kurso medžiagos įkėlimas skirtingais formatais	Mokytojas – administratorius
	Dalyvių – besimokančiųjų kurso grupių kūrimas	Mokytojas – administratorius
	Užduočių priskyrimas besimokantiesiems	Mokytojas – administratorius
	Atliktų užduočių pateikimas mokytojui	Besimokantysis
Vertinimo ir įsivertinimo posistemė		
	Automatiškai vertinamų užduočių kūrimas	Mokytojas – administratorius
	Užduočių atlikimas	Besimokantysis
	Besimokančiojo darbo peržiūrėjimas asinchroniniu būdu	Mokytojas – administratorius

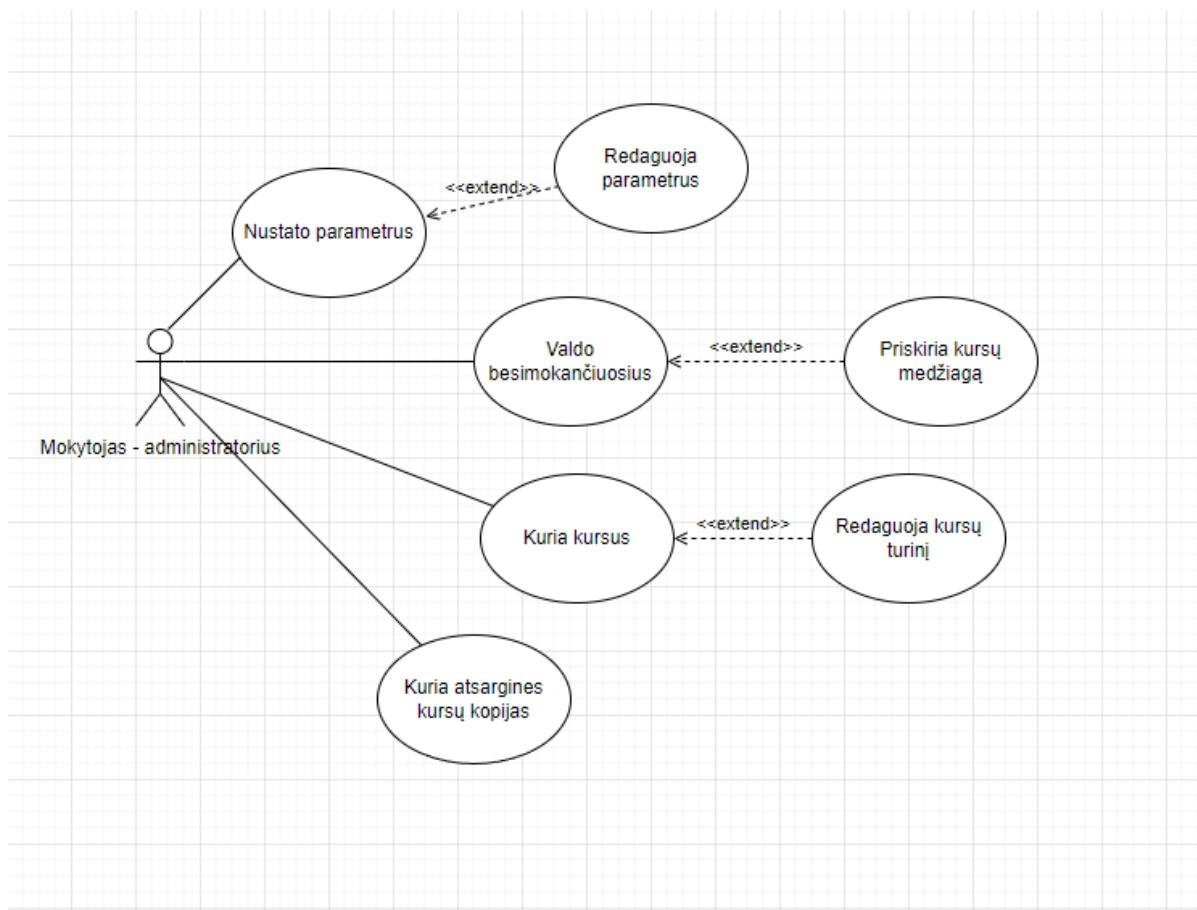
	Besimokančiųjų stebėjimas asinchroniniu būdu	Mokytojas – administratorius
	Priskirtų užduočių vertinimas	Mokytojas – administratorius
	Grįžtamojo ryšio suteikimas	Mokytojas – administratorius
	Besimokančiųjų aktyvumo ir pažangos stebėjimas	Mokytojas – administratorius
Bendravimo ir bendradarbiavimo posistemė		
	Diskusijų galimybė	Visi
	Sinchroninio ir asinchroninio bendravimo galimybė	Visi
	Komentarų, el. laiškų rašymas	Visi
	Skelbimų rašymas kursų pradžioje	Mokytojas – administratorius

### **Nefunkciniai virtualiosios mokymosi aplinkos reikalavimai**

1. Pažįstama virtualioji mokymosi aplinka
2. Paprastas valdymas ir naudojimas
3. Nemokama virtualioji mokymosi aplinka
4. Saugi VMA
5. Patogi prieiga prie kursų

### **3.3. Virtualiosios mokymosi aplinkos panaudos atvejai**

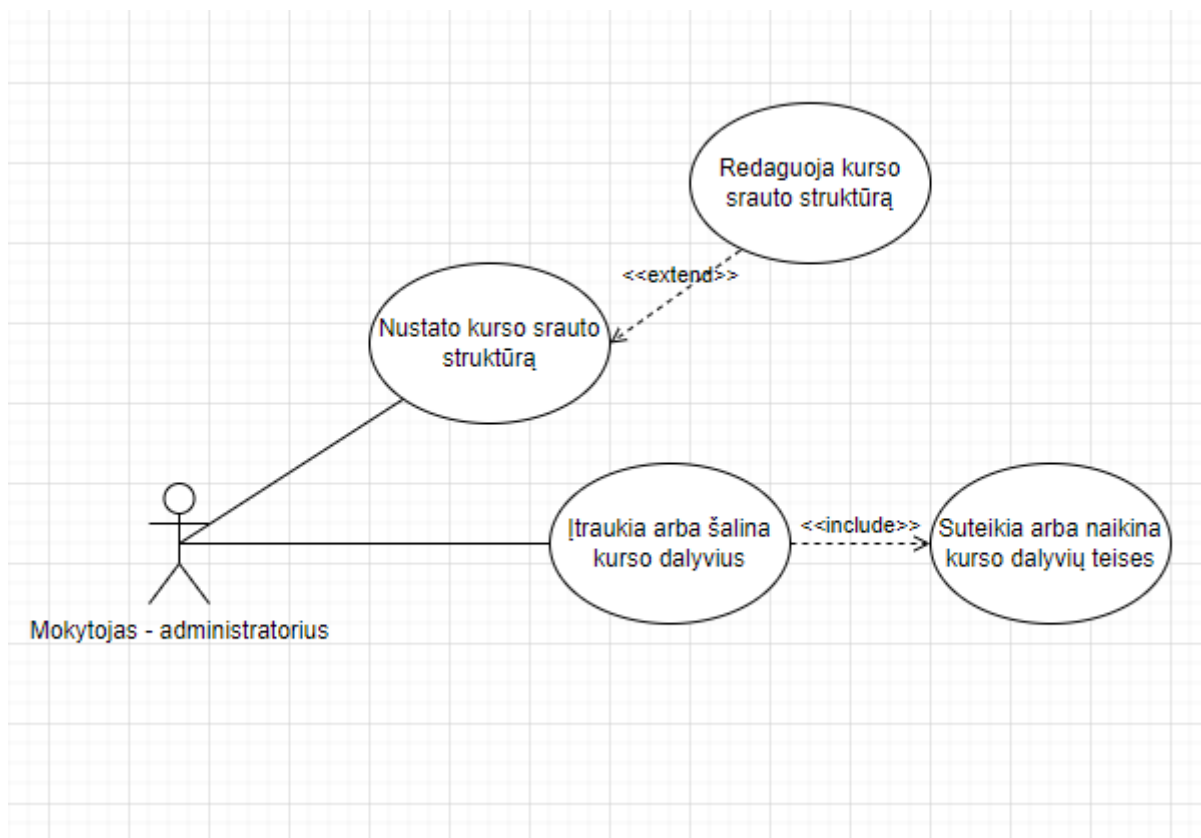
**Virtualiosios mokymosi aplinkos administravimo posistemė.** Ši posistemė skirta mokytojui, kuris kartu yra ir administratorius: valdo besimokančiuosius, nustato kurso parametrus, kuria kursus ir atsargines kurso kopijas. Administravimo posistemės dalyvio ir jo funkcijos parodytos panaudos atvejų diagramoje (13 pav.).



13 pav. Administravimo posistemės panaudos atvejų diagrama

### **Virtualiosios mokymosi aplinkos kurso rengimo posistemė**

Kurso rengimo posistemėje yra tik mokytojas – administratorius, kuris nustato kurso struktūrą ir įtraukia bei šalina kurso dalyvius. Šios posistemės dalyvis ir funkcijos pavaizduotos kurso rengimo posistemės panaudos atvejų diagramoje (14 pav.).

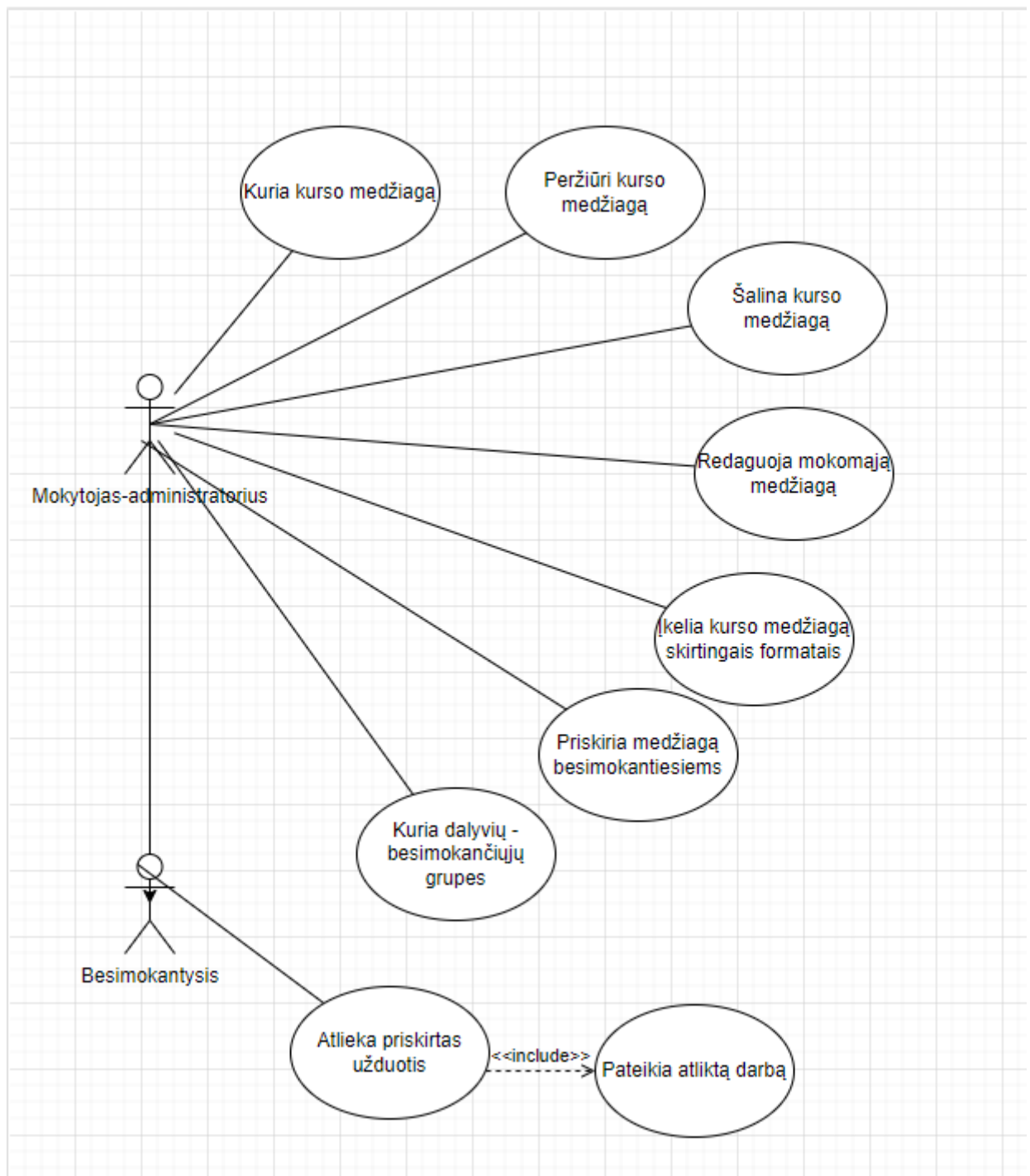


14 pav. Virtualiosios mokymosi aplinkos kurso rengimo posistemės panaudos atvejų diagrama

### **Virtualiosios mokymosi aplinkos turinio rengimo ir pateikimo posistemė**

Kurso turinio rengimo ir pateikimo posistemėje sąveikauja du dalyviai: mokytojas – administratorius bei besimokantysis. Mokytojas – administratorius kuria kurso medžiagą, ją peržiūri, prireikus šalina, redaguoja mokomąją medžiagą. Įkelia kurso medžiagą skirtingais formatais, taip pat priskiria medžiagą besimokantiesiems. Kuria dalyvių – besimokančiųjų grupes. Besimokantysis pateikia atliktas užduotis mokytojui.

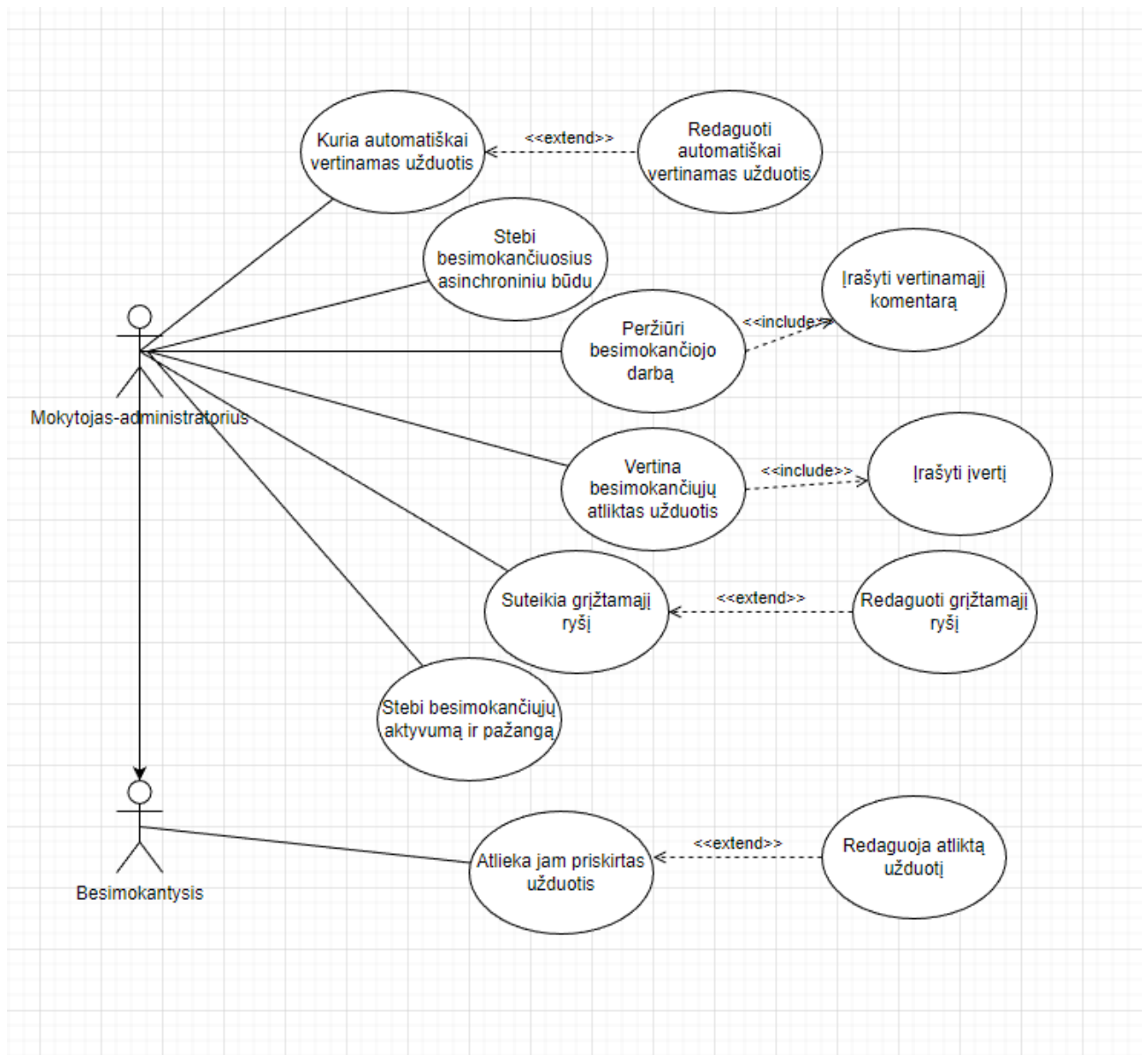
Kurso turinio rengimo ir pateikimo posistemės dalyviai ir funkcijos atvaizduoti panaudos atvejų diagramoje (15 pav.).



15 pav. Kurso turinio rengimo ir pateikimo posistemės panaudos atvejų diagrama

### **Virtualiosios mokymosi aplinkos vertinimo ir įsivertinimo posistemė**

Šioje posistemėje veikia du dalyviai: mokytojas – administratorius ir besimokantysis. Mokytojas – administratorius kuria automatiškai vertinamas užduotis, stebi besimokančiuosius asinchroniniu būdu, peržiūri besimokančiojo darbą jam patogiu metu, vertina atliktas užduotis, suteikia grįžtamąjį ryšį, stebi besimokančiųjų aktyvumą ir pažangą. Besimokantysis atlieka jam priskirtas užduotis. Vertinimo ir įsivertinimo posistemės dalyviai ir jų funkcijos atvaizduotos panaudos atvejų diagramoje (16 pav.).



16 pav. Vertinimo ir įsivertinimo posistemės panaudos atvejų diagrama

### **Virtualiosios mokymosi aplinkos bendravimo ir bendradarbiavimo posistemė**

Šioje posistemėje veikia visi kursų dalyviai – tiek besimokantieji, tiek mokytojai – administratoriai. Tiek besimokantieji, tiek mokytojai – administratoriai gali tarpusavyje diskutuoti, bendrauti, rašyti vienas kitam komentarus, elektroninius laiškus. Skelbimus rašyti kursų pradžioje gali mokytojas – administratorius.

Bendravimo ir bendradarbiavimo posistemės funkcijos ir dalyviai pavaizduoti panaudos atvejų diagramoje (17 pav.).



17 pav. Bendravimo ir bendradarbiavimo posistemės panaudos atvejų diagrama

### 3.4. Virtualiųjų mokymosi aplinkų palyginimas

VMA naudojamos mokymo turiniui skelbti, kurti, ugdymo procesui organizuoti bei vykdyti. Ugdymo turinio kūrėjas renka virtualiąją mokymosi aplinką pagal sudarytą funkcinių ir nefunkcinių reikalavimų sąrašą, kitus jam svarbius aspektus. Dauguma VMA yra panašios pagal įdiegtas funkcijas.

Siekiant įvertinti galimas VMA psichosocialinės sveikatos programos įgyvendinimui, atliktas palyginimas pagal funkcinius ir nefunkcinius reikalavimus (žr. 11 lentelę). Lentelėje naudojami VMA naudotojų sutrumpinimai: A – administratorius, B – besimokantysis, M – mokytojas.

11 lentelė. VMA palyginimas

<b>VMA posistemė</b>	<b><i>Moodle</i></b>	<b><i>Google Classroom</i></b>	<b><i>Microsoft Teams</i></b>
<b>Administravimo posistemė</b>			
Besimokančiųjų valdymas	A, M	A, M	A, M
Sistemos parametrų nustatymas	A	A, M	A, M
Kursų kūrimas	A, M	A, M	A, M
Kurso atsarginių kopijų valdymas	A	A, M	A
<b>Kurso rengimo posistemė</b>			
Kurso srauto struktūros nustatymas	A, M	A, M	A, M
Kurso dalyvių įtraukimas ar jų šalinimas	A, M	A, M	A, M
<b>Turinio rengimo ir pateikimo posistemė</b>			
Kurso medžiagos kūrimas	A, M	A, M	A, M
Kurso medžiagos peržiūra	A, M	A, M	A, M
Kurso medžiagos pašalinimas	A, M	A, M	A, M
Kurso mokomosios medžiagos redagavimas	A, M	A, M	A, M
Kurso medžiagos įkėlimas skirtingais formatais	M	A, M	M
Kurso dalyvių grupių kūrimas	A, M	A, M	A, M
Užduočių priskyrimas besimokantiejiems	M	M	M
Atliktų užduočių pateikimas mokytojui	B	B	B
<b>Vertinimo ir įsivertinimo posistemė</b>			
Automatiškai vertinamų užduočių kūrimas	A, M	A, M	
Užduočių atlikimas	B	B	B
Besimokančiųjų darbų peržiūra asinchroniniu būdu	A, M	A, M	A, M
Besimokančiųjų stebėjimas asinchroniniu būdu	A, M	A, M	A, M
Priskirtų užduočių vertinimas	M	M	M
Grįžtamojo ryšio suteikimas	M	M	M
<b>Bendravimo ir bendradarbiavimo posistemė</b>			
Diskusijų galimybė	A, M, B	A, M, B	A, M, B
Sinchroninio ir asinchroninio bendravimo galimybė	A, M, B	A, M, B	A, M, B
Komentarų ir el. laiškų rašymas	A, M, B	A, M, B	A, M, B
Skelbimų rašymas kursų pradžioje	A, M	A, M, B	A, M

Lyginant pasirinktas trejas VMA galima daryti išvadą, kad pagal funkcinis ir nefunkcinius reikalavimus jos yra panašios, todėl svarbu įvertinti planuojamos psichosocialinės sveikatos programos įgyvendinimo dalyvių prioritetą dėl jau šiek tiek pažįstamos VMA. Įvertinus tai, kad ugdymo įstaigoje, kurioje atliekamas tyrimas, nuotolinio mokymosi metu buvo / yra naudojama



*Google Classroom* virtualioji mokymosi aplinka, ji ir pasirenkama prevencinei paauglių psichosocialinės sveikatos programai įgyvendinti.

### **3.5. Google Classroom naudojimas**

*Google Classroom* VMA platformą sudaro 4 skirsniai: srautas, kurso darbas, žmonės ir įvertinimai.

#### **Srautas**

Sraute matomas kurso kodas, galimybė prisijungti prie konferencijos (tačiau tai įmanoma turint ugdymo įstaigos paskyrą) ir būsimi įvykiai / darbai. Taip pat atvaizduojama, kas neseniai yra paskelbta ar sukurta kurse.

#### **Kurso darbas**

Šioje skiltyje matomos visos sukurtos temos, *Google* kalendorius, Kurso disko aplankas ir galimybė sukurti naują temą. Kurso darbo skiltį gali kurti / administruoti mokytojas – administratorius. Paspaudus pliuso ženklą, galima sukurti užduotį, testo užduotį, klausimą, įkelti medžiagą, naują temą ar dar kartą naudoti įrašą.

#### **Žmonės**

Šioje skiltyje matomi kursui priskirti asmenys: mokytojai, moksleiviai – besimokantieji. Prie mokytojų yra galimybė pakviesti prisijungti kitus mokytojus. Prie moksleivių - besimokančiųjų yra galimybė siųsti el. laišką, pašalinti arba išjungti kaip naudotoją.

#### **Įvertinimai**

Įvertinimo skiltyje galima matyti kiekvieno moksleivio – besimokančiojo įvertį iš priskirtų užduočių. Prie kiekvienos priskirtos užduoties suteikta galimybė redaguoti, ištrinti arba viską gražinti. Prie įvertčio yra galimybė gražinti ir peržiūrėti pateiktą medžiagą. Taip pat suteikta galimybė kurso moksleivius – besimokančiuosius rūšiuoti pagal vardą arba pavardę.

Svarbu paminėti, kad kiekvienoje skiltyje galima redaguoti išsamią kurso informaciją (pavadinimą, aprašą ir pan.), bendruosius parametrus (kurso kodą, kvietimų kodus, srauto parametrus ir pan.) ir įvertinimo parametrus (įvertinimo skaičiavimą, ar rodyti bendrą įvertinimą moksleiviams – besimokantiesiems).

### **3.6. Paauglių psichosocialinę sveikatą gerinančios programos realizacija VMA**

Atsižvelgiant į funkcinis ir nefunkcinius reikalavimus, turimą tiriamųjų patirtį naudojant virtualiąją mokymosi aplinką, sukurta prevencinė programa, įgalinanti gerinti psichosocialinę paauglių sveikatą.

#### **Kurso aplinka**

Sukuriama kurso aplinka: programai suteikiamas pavadinimas – „Gerų emocijų link“, parenkamas dizainas. Sukurta mokymosi medžiaga priskiriama kursui, temoms (18 pav.).

Srautas

Kurso darbas

Žmonės

Įvertinimai

Tinkinti

Gerų emocijų link

Hangouts Meet

Prisijungti

Nerodoma mokiniams

Kurso kodas

emzxtat

Būsimi

Nėra jokių darbų, kurių terminas netrukus

Peržiūrėti viską

Praneškite ką nors savo kursui

Lina Stulgienė paskelbė naują užduotį: „Įsivertinimo testas“

02-04

Lina Stulgienė paskelbė naują užduotį: „Video siužetas, kuris padės labiau suprasti autizmą“

02-04

Lina Stulgienė paskelbė naują medžiagą: „Disleksija“

02-04

Lina Stulgienė paskelbė naują medžiagą: „Aktyvumo ir dėmesio sutrikimas (ADHD)“

02-04

Lina Stulgienė paskelbė naują medžiagą: „Autizmas“

02-04

18 pav. Kurso aplinka

### Mokymosi turinys

Prevenčinę programą sudaro šešių klasės valandėlių ciklas. Kiekvienoje klasės valandėlėje nurodomas tikslas ir uždaviniai, pateikta teorinė medžiaga, praktinė dalis ir savirefleksijos testai. Vienos klasės valandėlės trukmė orientuota į pamokos laiką – 45 minutes (19 pav.).

## Bendravimas su kitokiais vaikais

Visos temos

Bendravimas su kit...

Santykiai

Apie stresą

Patyčioms ne!

Kas tai yra nerimas?

Geros emocinės sav...



Lina Stulgienė paskelbė naują medžiagą: „Tikslas ir uždaviniai“



Paskelbta 01-28

Kai kurie paaugliai prie įprastų hormonų svyravimų ir brendimo patiria papildomų raidos iššūkių. Tai gali būti hiperaktyvumas, sunkumai mokykloje, bendraujant su aplinkiniais ir daugelis kitų dalykų, kurie trukdo įprastai funkcionuoti ir atlikti kasdienes darbus.

Tikslas - atpažinti įvairių poreikių turinčius asmenis.

Uždaviniai:

1. Susipažinti su teorine medžiaga.
2. Peržiūrėti video medžiagą.
3. Atlikti įsivertino testą.



Pridėkite kurso komentarą...



Lina Stulgienė paskelbė naują medžiagą: „Autizmas“



Paskelbta 01-28

Autizmas yra įvairiapusis, kuriam būdingi sunkumai, pasireiškiantys verbalinėje ir neverbalinėje, su aplinkiniais bei .

Autizmo bruožų turintys asmenys suvokia aplinką. Jie dažnai sutelkia dėmesį į, todėl jiems tampa sunku pamatyti platesnį situacijos kontekstą. Autistiški asmenys retai ieško akių kontakto, jiems sunku atpažinti kito žmogaus jausmus ir emocijas veide.

Teikiant tinkamą pagalbą, sutrikę gebėjimai gali būti pagerinami, o autistiško elgesio apraiškos. Dažnai paauglystės sulaukę autistiški vaikai su specialistų pagalba jau būna pagerinę kasdienio gyvenimo įgūdžius, pavyzdžiui, apsirengimą ir maisto ruošimą. Tačiau pasitaiko atvejų, kad tėvai ir mokytojai nepastebi ankstyvo autizmo bruožų vaikystėje, todėl jie nebuvo gydomi.

### 19 pav. Kurso mokymosi turinys

Mokymosi turinyje pateikti testai, sukurti Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos bendradarbiaujant kartu su specialistais, įgalinantys įsivertinti emocinę būklę, nerimo lygį ir t. t. Taip pat klasės valandėlių cikle buvo pateikta įvairių priemonių, skirtų emocinės būklės stabilizavimui ar gerinimui: interaktyvi piešimo priemonė, klasikinės muzikos įrašai, kvėpavimo pratimai ir pan.



Lina Stulgienė paskelbė naują medžiagą: „Kai nuspręsi atsipalaiduoti“



Paskelbta 02-04

Tai sinchroninio piešimo priemonė, kurią gali naudoti kaip atsipalaidavimo priemonę. Kviečiu išbandyti.



Silk – Interactive Genera...  
<http://weavesilk.com/>



Pridėkite kurso komentarą...



### 20 pav. Interaktyvi piešimo priemonė

## 3.7. Skyriaus išvados

1. Trys lygintos VMA orientuotos į ugdymo(si) proceso organizavimą ir vykdymą, atliepia vartotojų lūkesčius.

2. Realizuojant prevencinę programą VMA, atsižvelgta į tiriamųjų turimą patirtį per nuotolinį mokymąsi. Pasirinkta ugdymo įstaigoje naudojama platforma – *Google Classroom*.
3. VMA *Google Classroom* sukurtas mokymosi turinys, įgyvendinta savirefleksija.

#### **4. Prevencinės psichosocialinės sveikatos programos poveikio paaugliams tyrimas**

Siekiant nustatyti prevencinės paauglių psichosocialinės sveikatos programos poveikį, buvo atliktas tyrimas, kuris įvykdytas dviem etapais: prieš įgyvendinant programą (2022 m. spalio mėn.) ir baigus įgyvendinti (2023 m. kovo mėn.). Prieš įgyvendinant prevencinę programą naudotas interviu metodą, baigus – anketinė apklausa.

##### **4.1. Tyrimo imtis ir organizavimas**

Tyrimo dalyviai – 15 septintos klasės Raseinių Šaltinio progimnazijos mokinių, kurių amžius 13 metų. Tyrimo pradžioje, atliekant interviu metodą, išsiaiškinti tiriamųjų pomėgiai, patirti sunkumai, patyčios, elgesio problemos. Parengta prevencinė paauglių psichosocialinės sveikatos programa ir įgyvendinta virtualiojoje mokymosi aplinkoje per numatytą klasės valandėlių laiką (trečiadieniais, per pirmą pamoką). Įgyvendinus šešių klasės valandėlių ciklą, atlikta apklausa apie psichosocialinę sveikatą, programos įgyvendinimo sėkmingumą, naujų priemonių, skirtų susikaupimui, nusiramitimui atradimą.

Pradėjus tyrimą, moksleiviai, jų tėvai supažindinami su tyrimo eiga, duomenų apsauga. Ugdymo įstaiga skyrė išmaniąją klasę, kurioje kiekvienas mokinys turėjo kompiuterį, ausines. Tiriamiesiems buvo žinoma VMA, tad instrukcijos kaip joje elgtis nereikėjo. Verta pažymėti, kad ugdymo įstaiga turėjo suteikti prieigą prie mokyklos paskyros, nes tik esant šiai sąlygai, mokiniai galėjo atlikti užduotis, naudodami mokyklinę *Google* paskyrą.

Tiriamieji užduotis galėjo atlikti nuotoliniu būdu, tačiau siekiant neiškraipyti sudaryto tvarkaraščio, trečiadienio pirma pamoka (6 savaites) buvo skiriama eksperimento įgyvendinimui. Likus laisvo laiko nuo klasės valandėlei skirto laiko, buvo žaidžiami žaidimai, skirti telkti kolektyvą, gerinantys emocinę būklę.

##### **4.2. Tyrimo rezultatų analizė**

Įgyvendinus prevencinę paauglių psichosocialinės sveikatos programą virtualiojoje mokymosi aplinkoje, atlikta 15 septintos klasės mokinių anketinė apklausa. Apklausti tie patys tiriamieji kaip ir prieš pradėdant eksperimentą. Anketoje buvo pateikta 10 atvirų klausimų (priedas Nr. 2).

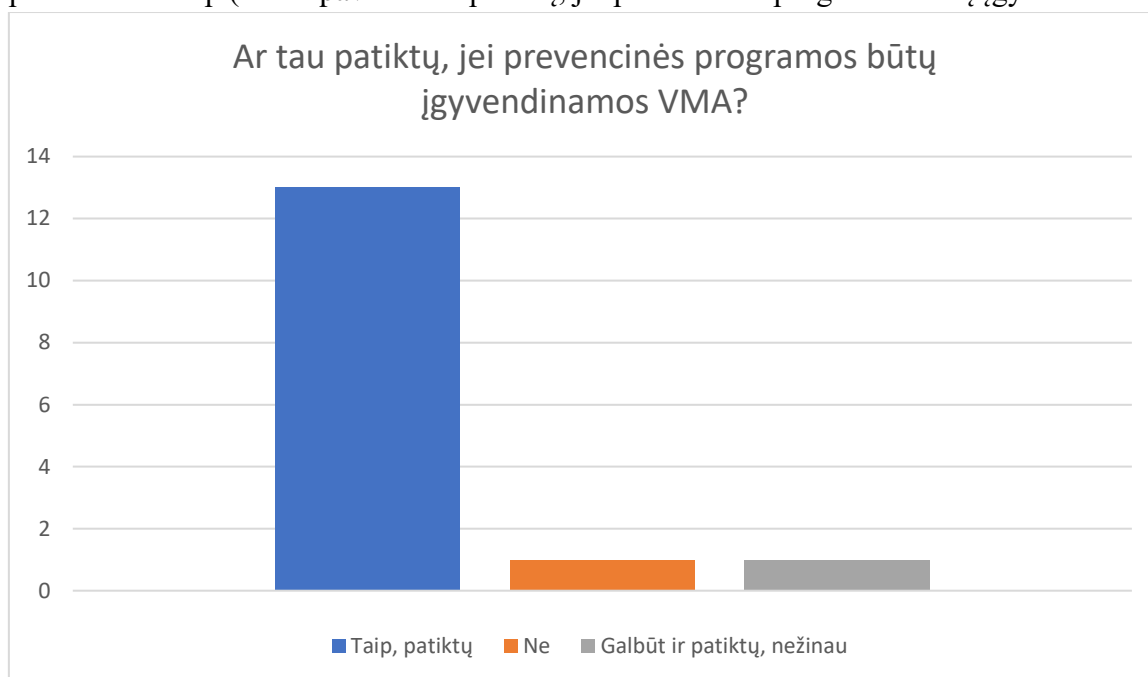
Tiek prieš pradėdant atlikti tyrimą, tiek tyrimo eigoje ir jam pasibaigus, tiriamieji elgėsi geranoriškai, buvo pakankami atviri ir rodantys norą bendradarbiauti ir bendrauti.

Į klausimą, kaip tu šiandien jautiesi, 8 (53 proc.) iš 15 atsakė, kad gerai, puikiai. Likusieji įvardino, kad truputį jaučia nerimą, yra mieguisti arba savo būseną įvardijo kaip neblogą. Palyginus su 2022 m. spalio mėnesį atliktu interviu, tai prastesnis rezultatas. Interviu metu gerai besijaučią įvardijo 12 (80 proc.) iš 15 apklaustųjų. Paklausus, kas labiausiai patiko šešių klasės valandėlių cikle, kuris buvo įgyvendintas VMA, atsakymų gauta įvairių: „kad jūs iš tikrųjų padėjote su stresu ir neignoravote mūsų streso, nerimo, patyčių“, „patiko atlikti testus, kur galėjau įsivertinti ką išmokau“, „sužinojau daug naudingos informacijos, kuri padėjo geriau pažinti savo emocijas ir jausmus“, „patiko programėlės, skirtos nusiramimui“, „patiko daryti užduotis kompiuteryje“. Iš gautų atsakymų galima daryti išvadą, kad prevencinė programa, įgyvendinta VMA, paaugliams patiko ir turėjo naudos jų žinių praplėtimui apie nerimą, stresą ir įvairias pagalbos priemones.

Paprašius išvardinti, kas nepatiko ir reikėtų tobulinti, 8 (53 proc.) iš 15 atsakė, kad viskas labai patiko, kiti turėjo pasiūlymų tobulinimui: „daugiau žaidimų“, „kai kuriose vietose buvo per daug teksto“, „nepatiko, kad reikėjo viską skaityti“, „trūko informacijos, tvarkos kai kuriose temose“. Verta

atkreipti dėmesį į atsakymą, jog nepatiko, kad reikėjo viską skaityti – įgyvendinant prevencinę programą VMA, kaip alternatyvą skaitomam tekstui, būtų galima naudoti garsinę informaciją (įrašytą tekstą).

Į ketvirtąjį klausimą, ar patiktų, jei prevencinės programos būtų įgyvendinamos VMA, atsakymai pasiskirstė šitaip (žr. 21 pav. Ar tau patiktų, jei prevencinės programos būtų įgyvendinamos VMA?):



21 pav. Ar tau patiktų, jei prevencinės programos būtų įgyvendinamos VMA?

Iš gautų atsakymų galima daryti išvadą, kad tiriamiesiems patiko prevencinės programos įgyvendinimas VMA ir jie tai norėtų tęsti.

Paprašius pasidalinti, ką sužinojo naujo, nustebino išlikusių žinių bagažas: „apie autizmą, disleksiją, ADHD sutrikimą“, „kaip jaudulį nuraminti“, „sužinojau daug apie autistus“, „kad yra stresą ir nerimą stabdančių programėlių, kurios tau gali padėti susitvarkyti su savimi“, „tiesą pasakius labai daug dalykų sužinojau, bet labiausiai atsimenu temą apie streso ramimą“, „sužinojau apie kelias naujas nusiramimo programėles“, „daug dalykų apie patyčias“, „sužinojau daugiau streso simptomų“. Iš pateiktų atsakymų galima daryti prielaidą, jog paaugliai, šiuo atveju septintokai, domisi savo ir kitų savijauta, jiems yra aktualu būdai ir priemonės, kaip sau padėti.

Paprašyti įvardinti metodus, kurie skirti savo emocijų stabilizavimui, nuraminimui, tiriamieji išvardino šiuos:

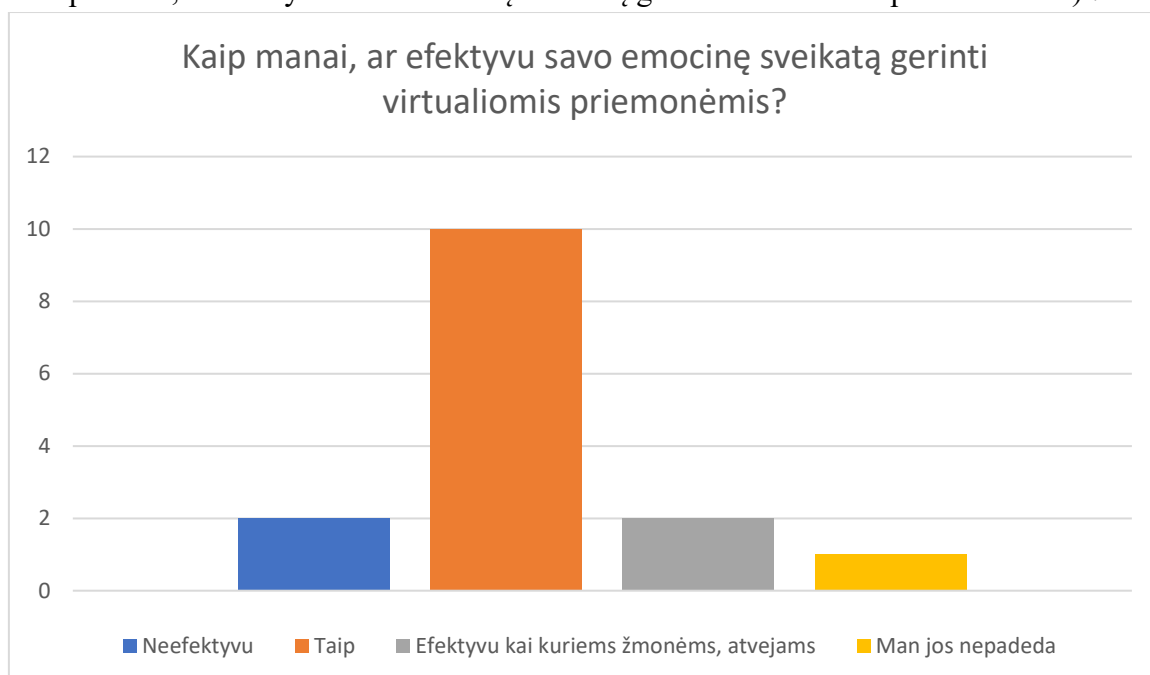
1. kvėpavimas;
2. piešimas;
3. gilus kvėpavimas, situacijos įvertinimas;
4. meditacija, internetinių programėlių pagalba;
5. nuraminančių, atpalaiduojančių žaidimų žaidimas;
6. pasivaikščiojimas, miegas, gilus kvėpavimas.

Iš gautų atsakymų galima daryti išvadą, kad dalyvaudami, atlikdami užduotis klasės valandėlių cikle, tiriamieji buvo dėmesingi ir įsiminė siūlytas ir išbandytas priemones. Tikslinga paminėti, kad buvo pateikti keli neadekvatūs atsakymai į pateiktą klausimą.

Paprašius įvardinti, kur gali gauti pagalbos, jei patiria patyčias, smurtą – 4 (26,66 proc.) iš 15 atsakė, jog į mokytoją, tėvus, draugus. Kiti dažniausiai pasikartojantys atsakymai: „į tėvus, draugus“ arba

„tėvus, mokytojus“. Pasitaikė atsakymų, jog pagalbos ieškotų „Vaikų linijos“ platformoje, „Patyčių dėžutės“ įrankyje. Kiti atsakė, kad žino, tačiau nedetalizavo.

Į klausimą, „kaip manai, ar efektyvu savo emocinę sveikatą gerinti virtualiomis priemonėmis: programėlėmis, skirtomis medituoti, atlikti kvėpavimo pratimus?“, atsakymai pasiskirstė taip (žr. 22 pav. Kaip manai, ar efektyvu savo emocinę sveikatą gerinti virtualiomis priemonėmis?) :

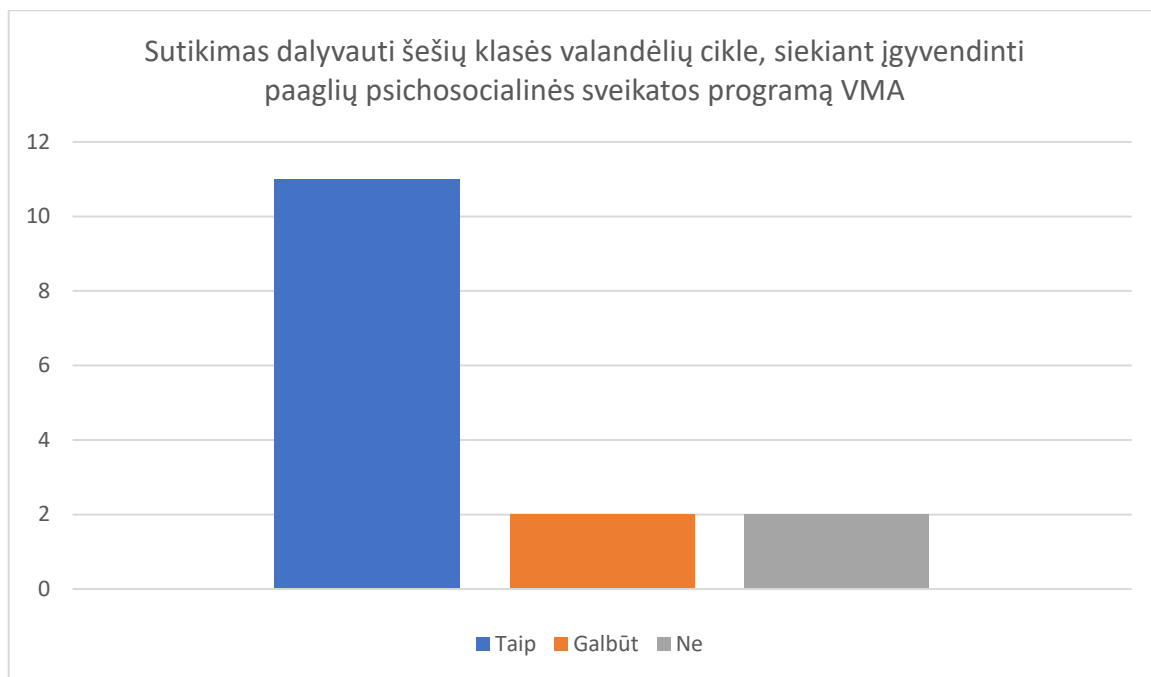


22 pav. Kaip manai, ar efektyvu savo emocinę sveikatą gerinti virtualiomis priemonėmis?

Iš pateiktų atsakymų galima daryti išvadą, jog tiriamieji paaugliai tiki virtualių priemonių efektyvumu, siekiant jomis gerinti emocinę savijautą.

Paprašius išvardinti, kas yra svarbu puoselėjant gerus santykius su tėvais, draugais, mokytojais, tiriamieji pateikė įvairių atsakymų: „suprasti, kaip jaučiasi tėvai, būti atviram, supratingam, nuoširdžiam, gerbti vienas kitą“, „nesiginčyti, konfliktus spręsti taikiais, daryti kompromisus“, „gerai mokytis, mokėti nusiraminti, būti geru su gyvūnais ir gamta, neįskaudinti žmonių“, „su mokytojais konfliktus spręsti ramiai, sutinkant su jais“, „atvirumas, pagarba, nuoširdumas, atsakomybės jausmas“, „susirasti bendrą veiklą (žaidimų)“, „kalbėtis, žaisti, klausyti“. Iš pateiktų atsakymų galima daryti išvadą, jog tiriamieji kaip pagrindinę gerų santykių sąlygą įvardija bendravimą, kalbėjimąsi, nuoširdumą, pagarbą.

Pateiktame paskutiniame anketos klausime tiriamųjų buvo prašoma nurodyti, ar sutiktų dalyvauti dar šešių klasės valandėlių cikle, siekiant įgyvendinti prevencinę paauglių psichosocialinės sveikatos programą VMA. Atsakymai pateikti 23 paveiksle – Tiriamųjų sutikimas dalyvauti dar šešių klasės valandėlių cikle, siekiant įgyvendinti paauglių psichosocialinės sveikatos programą VMA?



23 pav. Tiriamųjų sutikimas dalyvauti dar šešių klasės valandėlių cikle, siekiant įgyvendinti paauglių psichosocialinės sveikatos programą VMA

Iš pateiktų atsakymų galima daryti išvadą, kad prevencinės programos įgyvendinimas virtualiojoje mokymosi aplinkoje tiriamiesiems patiko ir jie tai galėtų tęsti ir toliau.

#### 4.3. Rekomendacijos

Išanalizavus atlikto tyrimo rezultatus galima daryti išvadą, kad prevencinės programos gali būti įgyvendinamos VMA ir tai daro teigiamą poveikį paaugliams, todėl rekomenduojama:

1. sistemingai įgyvendinti paauglių psichosocialinės sveikatos prevencinę (es) programą (as) ugdymo įstaigose;
2. paauglių psichosocialinės sveikatos prevencinės programos įgyvendinimą siekti perkelti į virtualiąją mokymosi aplinką;
3. prieš pradedant įgyvendinti prevencinę programą, atlikti emocinės savijautos įsivertinimą. Tą patį atlikti baigus įgyvendinti programą;
4. nuolat atnaujinti ir įtraukti interaktyvių elementų į prevencinės programos turinį.

#### 4.4. Skyriaus išvados

1. Atliktas tyrimas Raseinių Šaltinio progimnazijos septintos klasės mokinių tarpe leidžia daryti išvadą, kad sistemingas prevencinių programų įgyvendinimas gali turėti teigiamą poveikį emocinei savijautai.
2. Prevencinę paauglių psichosocialinės sveikatos programą įgyvendinus VMA, tiriamieji tai įvertino kaip efektyvų ir paveikų būdą, siekiant gerinti emocinę savijautą.
3. Prevencinės programos turinį VMA lengva keisti ir koreguoti, atsižvelgiant į dalyvių poreikius ir pastabas.



## **Išvados**

1. Atlikus mokslinės literatūros analizę nustatyta, kad paaugliai po nuotolinio mokymosi jaučia psichosomatinčius simptomus: sunkiai susikaupia, jaučia nerimą, išgyvena miego sutrikimus, susiduria su patyčių apraiškomis, kartais jaučiasi apatiški. Vadovaujantis mokinių ir mokytojų atliktos apklausos duomenimis, svarbu psichosocialinę sveikatą sistemingai ugdyti ugdymo proceso metu, įgyvendinant prevencinę programą kontaktiniu ar nuotoliniu būdu (virtualiojoje mokymosi aplinkoje) ir užtikrinant pagalbos mokiniui specialistų komandos teikiamą pagalbą.
2. Išanalizavus trejas virtualiąsias mokymosi aplinkas nustatyta, kad tai yra tinkamos priemonės prevencinių programų turiniui talpinti, grįžtamajam ryšiui teikti ir gauti, naudoti ugdymo procese tiek kontaktiniu, tiek nuotoliniu būdu. Svarbu įvertinti ugdytinių turimą patirtį virtualių mokymosi aplinkų naudojime ir atsižvelgti įgyvendinant prevencinę paauglių psichosocialinės sveikatos programą VMA.
3. Įvertinus virtualiosios mokymosi aplinkos funkcinis ir nefunkcinis reikalavimus ir atsižvelgus į tiriamųjų įgytą patirtį nuotolinio mokymosi metu, suprojektuota ir parengta virtualioji mokymosi aplinka prevencinės paauglių psichosocialinės sveikatos programos įgyvendinimui. VMA pasižymi turinio atnaujinimo, papildymo galimybėmis, atsižvelgiant į programos dalyvių lūkesčius, reikalavimus, medžiagos aktualumą laikmečiui, susidariusiai situacijai. Sukurta ir įgyvendinta šešių klasių valandėlių ciklo programa „Gerų emocijų link“, orientuota į paauglių emocinės sveikatos įsivertinimą ir stiprinimą.
4. Siekiant ištirti prevencinės paauglių psichosocialinės sveikatos programos poveikį, atlikta tiriamųjų apklausa, įgyvendinus programą. Vadovaujantis apklausos duomenimis nustatyta, kad prevencinę programą įgyvendinti virtualiojoje mokymosi aplinkoje yra efektyvu ir tikslinga. Tiriamieji nurodė atradę būdų ir metodų kaip įveikti stresą, nusiraminti, sužinoję į ką kreiptis pagalbos, jei patiria patyčias ar kitus sunkumus.

### Literatūros sąrašas

1. Shweta S., Deblina R., Kritika S., Sheeba P., Ginni S., Gunjan J., Impact of COVID-19 and lockdown on mental health of children and adolescents: A narrative review with recommendations, Received 30 May 2020, Revised 22 August 2020, Accepted 23 August 2020, Available online 24 August 2020, Version of Record 1 September 2020. [Interaktyvus] <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S016517812031725X>
2. The Service Delivery Chain of Youth Mental Health in Lithuania, 2021[interaktyvus] <https://strata.gov.lt/images/tyrimai/2021-metai/20210406-lietuvos-jaunimo-psichikos-sveikatos-paslaug-teikimo-grandins-diaagnostika.pdf>
3. LR švietimo įstatymas, [interaktyvus] <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.1480/asr>
4. Bendrieji ugdymo planai, [interaktyvus] <https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/f0828f70abe911eb8bc8b1cdd5d7f785/asr>
5. Prevencinės programos, <https://www.nsa.smm.lt/svietimo-pagalbos-departamentas/psichologijos-skyrius/prevencija/prevencines-programos/>
6. Aramavičiūtė V. (2004). Kai kurie vyresniųjų mokinių gyvenimo mokykloje aspektai. Acta Paedagogica Vilnensia, 12, 149-154
7. Rupšienė L. (2000) Nenoras mokytis – socialinis pedagoginis reiškiny. Klaipėda.
8. Bukšnytė L. (1999). Bendrojo lavinimo ir jaunimo mokyklos moksleivių savijautos ypatumai. Ugdymo psichologija, 2 (1), 34-40.
9. Fatma O., Sultan Ayaz-A., Internet addiction and psychosocial problems among adolescents during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study, [interaktyvus] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8424060/>
10. Swantje T., Alexander G., Joy of distance learning? How student self-efficacy and emotions relate to social support and school, 2021, [interaktyvus] <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/14749041211024784>
11. Mastorci F., Bastiani L., Trivellini G., Doveri C., Casu A., Pozzi M., Marinaro I., Vassalle C., Pingitore A., Well-Being Perception during COVID-19 Pandemic in Healthy Adolescents: From the Avatar Study, 2021
12. Nuotolinio mokymo(si)/ ugdymo(si) vadovas, 2020 [Interaktyvus] - [https://www.emokykla.lt/upload/nuotolinis/Nuotolinio%20mokymo%20Vadovas\\_3.pdf](https://www.emokykla.lt/upload/nuotolinis/Nuotolinio%20mokymo%20Vadovas_3.pdf)
13. Acosta D., Fujii Y., Beaulieu D. J., Jacobs K. D., Maurelli A. T., Nelson E. J., McKune S. L., Psychosocial Health of K-12 Students Engaged in Emergency Remote Education and In-Person Schooling: A Cross-Sectional Study, 2021 [interaktyvus] <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/16/8564>
14. Ignatavičiūtė K., Dadelienė R., COVID-19 pandemijos metu iš namų dirbančių asmenų fizinis aktyvumas ir motyvacija, suvokiamas stresas ir sėdimojo laiko trukmė, 2022, [interaktyvus] <https://sm-hs.eu/wp-content/uploads/2022/04/%E2%99%A52022-SM2TIRAZAS-27-33.pdf>
15. Adler A., Stančaitienė G., Grauslienė I., Nasvytienė D., Skabeikytė G., Barkauskienė R., “Everything Seems Unreal”: How Adolescents Cope with COVID-19 Quarantine Experience, 2021, [interaktyvus] <https://www.zurnalai.vu.lt/psichologija/article/view/24344/24221>
16. Bulotaitė L., Bagdžiūnienė D., Žiedelis A., Sargautytė R., Išgyventi COVID-19 pandemiją: psichologinių veiksnių svarba ketinimams laikytis prevencinių priemonių, 2021, [interaktyvus]

- [https://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2021.1\(92\)/VS%202021%201\(92\)%20ORIG%20COVID%20pandemija.pdf](https://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2021.1(92)/VS%202021%201(92)%20ORIG%20COVID%20pandemija.pdf)
17. Grigutytė N., Engesser K., Petraškaitė K., Associations Between COVID-19 Difficulties, Well-Being, and Personality Traits, 2021, [interaktyvus] <https://www.zurnalai.vu.lt/psichologija/article/view/24352/24225>
  18. Grigutytė N., Raižienė S., Pakalniškienė V., Vaikų ir paauglių naudojimas internetu: grėsmės ir galimybės, 2021, [interaktyvus] <https://www.zurnalai.vu.lt/psichologija/article/view/23008/23696>
  19. Jusienė R., Baukienė E., Breidokienė R., Risk of Behavioural and Emotional Disorders in Lithuanian School Aged Children as Assessed with SDQ During the Second Lockdown due to COVID-19, 2021, [interaktyvus] <https://www.zurnalai.vu.lt/psichologija/article/view/24133/24227>
  20. Pabarčiūtė I., Karnickas M., Socialinės žiniasklaidos įtaka paauglių ir jaunų suaugusiųjų psichikos sveikatai: literatūros apžvalga, 2021, [interaktyvus] [https://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2021.2\(93\)/VS%202021%202\(93\)%20LIT%20A%20Socialine%20ziniasklaida.pdf](https://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2021.2(93)/VS%202021%202(93)%20LIT%20A%20Socialine%20ziniasklaida.pdf)
  21. Strazdienė N., Vaškienė A., Paauglių sveikatai palankios psichologinės mokymosi aplinkos kūrimas šeimoje: vaikų nuomonė, 2016, [interaktyvus] <https://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2016.priedas2/VS%20priedas%202016%20Nr2%20ORIG%20Paaugliu%20sveikata.pdf>
  22. Vaičiūnas T., Psichosocialiniai mokyklos aplinkos veiksniai ir jų ryšys su paauglio gyvensena, fizine ir emocine savijauta, 2022, [interaktyvus] [file:///D:/Vartotojas/Desktop/KTU/Disertacija%20\(Tomas%20Vaiciunas\)%20--%20for%20WEB%20\(ptimized\).pdf](file:///D:/Vartotojas/Desktop/KTU/Disertacija%20(Tomas%20Vaiciunas)%20--%20for%20WEB%20(ptimized).pdf)
  23. Psichologijos bendroji programa, Priešmokyklinio, pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo bendrųjų programų 38 priedas, [interaktyvus] [https://www.emokykla.lt/upload/EMOKYKLA/BP/2022-10-10/38\\_Psichologijos\\_BP\\_patvirtinta\\_%C4%AEKELTA%2023-03-01.pdf](https://www.emokykla.lt/upload/EMOKYKLA/BP/2022-10-10/38_Psichologijos_BP_patvirtinta_%C4%AEKELTA%2023-03-01.pdf)
  24. Rekomendacijos dėl atnaujintų bendrųjų programų pritaikymo specialiųjų ugdymosi poreikių turintiems mokiniams, [interaktyvus] <https://www.emokykla.lt/upload/EMOKYKLA/BP/2022-03-10/tarpiniai/Rekomendacijos%20spec%20%20poreikiai/Elgesio%20ir%20emociju.pdf>
  25. Buzaitytė-Kašalynienė, J., Gasparavičiūtė, D. D., Gudžinskienė, V., Radvilė, A., Ugdymosi poreikių, kylančių dėl nepalankių aplinkos veiksnių, atpažinimo kriterijai ir rekomendacijos dėl individualios pagalbos mokiniams, turintiems ugdymosi poreikių dėl nepalankių aplinkos veiksnių, 2018, [interaktyvus] <https://sodas.ugdome.lt/metodiniai-dokumentai/perziura/8350>
  26. Geros mokyklos koncepcija, 2015, [interaktyvus] [https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/46675970a82611e59010bea026bdb259?jfwid=32wf90s\\_n](https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/46675970a82611e59010bea026bdb259?jfwid=32wf90s_n)
  27. Mokymuisi palankios aplinkos kūrimas. Rekomendacijos mokyklų vadovams ir švietimo politikams, 2021, [interaktyvus] [file:///D:/Vartotojas/Downloads/Mokymuisi\\_palankios\\_aplinkos%20rekomendacijos.pdf](file:///D:/Vartotojas/Downloads/Mokymuisi_palankios_aplinkos%20rekomendacijos.pdf)
  28. Patarimai mokyklų bendruomenėms: kaip įgyvendinti pozityvaus elgesio palaikymo ir intervencijų sistemą klasės lygmeniu, 2022, [interaktyvus] <file:///D:/Vartotojas/Downloads/Pozityvaus%20elgesio%20palaikymo%20igyvendinimas.pdf>

29. Pilkionienė I., Žemaitienė N., Paauglių socialinio nerimo sutrikimas, 100-106, 2006, [interaktyvus] [https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/Veiklos\\_sritys/Sveikatos\\_mokslai/Moksliniai\\_straipsniai%E2%80%933zurnalas\\_Sveikatos%20mokslai/2016/2016%20SM4\(1-114\\_Spauda\).pdf#page=100](https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/Veiklos_sritys/Sveikatos_mokslai/Moksliniai_straipsniai%E2%80%933zurnalas_Sveikatos%20mokslai/2016/2016%20SM4(1-114_Spauda).pdf#page=100)
30. Vareikienė I., Zaborskis A., Mokinių psichologinės savijautos pokyčiai, įvykdžius Olweus patyčių prevencijos programą Kauno miesto mokyklose, 2012, [interaktyvus] [https://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2012.4\(59\)/VS%202012\\_4\(59\)\\_Vareikiene.pdf](https://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2012.4(59)/VS%202012_4(59)_Vareikiene.pdf)
31. Baltrušaitytė A., Prevencinių programų įgyvendinimo mokykloje vertinimas socialinių pedagogų požiūriu, 2011, [interaktyvus] <file:///D:/Vartotojas/Downloads/2039127.pdf>
32. Špakova J., Vaikų patyčių paplitimo mokykloje kaita prieš ir po prevencinės programos vykdymo, 2008, [interaktyvus] <file:///D:/Vartotojas/Downloads/2158635.pdf>
33. Ališaukienė R., Mokinių jautraus elgesio mokykloje raida nuo pradinio mokyklinio amžiaus iki paauglystės, 2005, [interaktyvus] <https://etalpykla.lituanistikadb.lt/object/LT-LDB-0001:J.04~2005~1367155156548/J.04~2005~1367155156548.pdf>
34. Šalaševičius R., COVID-19 pandemijos ir paauglių psichinės sveikatos ypatumai ir jų sąsajos, 2022, [interaktyvus] <https://lsmu.lt/cris/bitstream/20.500.12512/114491/1/MAGISTRAS%20RAPOLAS%20S%cc%8cALAS%cc%8cEVIC%cc%8cIUS.pdf>
35. Skripkaitis M., Paauglių fizinis aktyvumas ir su sveikata susijusi gyvenimo kokybė, 2022, [interaktyvus] <file:///D:/Vartotojas/Downloads/128836783.pdf>
36. Šeibokienė G., Socialinių-emocinių kompetencijų ugdymas Lietuvos mokyklose, 2022, [interaktyvus] <file:///D:/Vartotojas/Downloads/3912-Article%20Text-15685-1-10-20230119.pdf>
37. Jasulaitis M., Miežienė B., Emeljanovas A., Vyresnių klasių mokinių probleminio interneto naudojimo ir su fiziniu aktyvumu bei psichologine sveikata susijusių rodiklių sąsajos, 2022, [interaktyvus] <file:///D:/Vartotojas/Downloads/151088693.pdf>
38. Monkevičienė O., Galkienė A., Kaminskienė L., Miltenienė L., Melienė R., Mokymosi sunkumų patiriančių 5–8 klasių mokinių atsitraukimo fenomenas ir jo įveika mokantis nuotoliniu būdu COVID-19 pandemijos sąlygomis: mokytojų ir mokinių patirtys, 2022, [interaktyvus] <https://etalpykla.lituanistikadb.lt/object/LT-LDB-0001:J.04~2022~1667063200513/J.04~2022~1667063200513.pdf>

## Priedai

### 1 priedas. Interviu klausimai paaugliams

1. Kiek tau metų?
2. Kaip tu šiandien jautiesi?
3. Ar turi klasėje draugų? Gal gali įvardinti draugų skaičių?
4. Ar su klasiokais bendraujate ir po pamokų?
5. Ar esi patyręs patyčių ar smurto atvejų iš savo klasės draugų ar mokykloje apskritai?
6. Jei taip, gal gali įvardinti, kokio pobūdžio patyčios buvo?
7. Ar esi patyręs patyčių iš mokytojų?
8. Jei taip, gal gali įvardinti, kokio pobūdžio patyčios buvo?
9. Ar klasėje/mokykloje jautiesi saugiai?
10. Gal galėtum įvardinti saugumo klasėje/mokykloje požymius?
11. Kokie tavo pomėgiai?
12. Kiek laiko skiri savo pomėgiams per dieną?
13. Ar apie tavo pomėgius žino tavo artimieji (tėvai (globėjai, rūpintojai), broliai, sesės)?
14. Koks aktyvus laisvalaikis tau patinka labiausiai?
15. Ar mokykloje esi lankęsis pas pagalbos mokiniui specialistus: psichologą, socialinį pedagogą, specialųjį pedagogą?
16. Jei lankeisi, gal gali pasakyti dėl kokių priežasčių?
17. Ar jauti, kad namuose gali sulaukti pagalbos, jei prireiktų?
18. Ar gali įvardinti, kokios pagalbos sulauki iš tėvų (globėjų, rūpintojų), artimųjų?
19. Ar jauti, kad mokykloje gali sulaukti pagalbos, jei prireiktų?
20. Ar gali įvardinti, kokios pagalbos sulauki iš mokytojų, pagalbos mokiniui specialistų, mokyklos administracijos?
21. Ar gali įvardinti sveiko ir laimingo paauglio požymius?
22. Kokia tavo nuomonė apie prevencines programas paaugliams virtualiojoje mokymosi aplinkoje?
23. Gal dar kažką norėtum pridurti, pasipasakoti?

**2 priedas.** Septintokų apklausa, įgyvendinus klasės valandėlių ciklą virtualiojoje mokymosi aplinkoje

1. Kaip tu šiandien jautiesi?
2. Ar gali pasidalinti, kas tau labiausiai patiko 6 klasės valandėlių cikle, kuri buvo įgyvendinta virtualiojoje mokymosi aplinkoje?
3. Ar gali pasidalinti, kas nepatiko, ką reikėtų tobulinti?
4. Ar tau patiktų, jei prevencinės programos būtų įgyvendinamos virtualiojoje mokymosi aplinkoje?
5. Pasidalink, ką sužinojai naujo?
6. Gali įvardinti metodus, kurie skirti savo emocijų stabilizavimui, nuraminimui?
7. Ar žinai, kur gali gauti pagalbos, jei patiri patyčias, smurtą? Įvardink.
8. Kaip manai, ar efektyvu savo emocinę sveikatą gerinti virtualiomis priemonėmis: programėlėmis, skirtomis medituoti, atlikti kvėpavimo pratimus?
9. Išvardink, kas yra svarbu, puoselėjant gerus santykius su tėvais, draugais, mokytojais?
10. Ar sutiktum dalyvauti dar 6 klasės valandėlių cikle, siekiant įgyvendinti paauglių psichosocialinės sveikatos programą virtualiojoje mokymosi aplinkoje?

### **3 priedas.** Klasės valandėlės Nr. 1 turinys.

Dalyviai: 15 7 klasės mokinių ir klasės vadovas ar pagalbos mokiniui specialistas

Trukmė - 45 minutės

Tema - Geros emocinės savijautos atpažinimas

Tikslas - įsivertinti emocinės savijautos būklę virtualiojoje mokymosi aplinkoje

Uždaviniai:

1. Atlikti geros savijautos testą;
2. Įvertinti gautus rezultatus;
3. Įgyti žinių apie stresą ir atsipalaidavimo priemones;
4. Aptarti savo sėkmes ir nesėkmes klasės valandėlės metu.

Eiga:

1. Mokiniai supažindinami su klasės valandėlės tikslu ir uždaviniais (atlieka klasės vadovas ar pagalbos mokiniui specialistas, mokiniai mato ir ekrane, virtualiojoje mokymosi aplinkoje); 3 min;
2. Paspaudę nuorodą virtualioje mokymosi aplinkoje patenka į Geros savijautos testą, jį atlieka <https://pagalbasau.lt/geros-savijautos-testas/> (5 min.);
3. Susipažįsta su gautais rezultatais - "Pagalba sau" ir "Profesionali pagalba" (5 min.);
4. Atlikus testą, mokiniai raginami susipažinti, kas tai yra stresas ir kaip jo išvengti <https://pagalbasau.lt/jaunimui/stresas/> (10 min.)
5. Toliau virtualiojoje mokymosi aplinkoje pateikiamos atsipalaidavimui skirtos priemonės: kvėpavimo pratimai (vaizdo įrašas) arba klasikinės muzikos įrašas (10 min.)
6. Virtualiojoje mokymosi aplinkoje atlieka savirefleksijos testą apie atliktus kvėpavimo pratimus ar muzikos klausymą virtualiojoje mokymosi aplinkoje. (5 min.)
7. Mokinių prašoma pasidalinti, kaip jie jaučiasi, su kokiais sunkumais susidūrė dalyvaudami klasės valandėlėje ar kas jiems patiko. (7 min.)

#### **4 priedas.** Klasės valandėlės Nr. 2 turinys.

Dalyviai: 15 7 klasės mokinių ir klasės vadovas ar pagalbos mokiniui specialistas

Trukmė - 45 minutės

Tema – Kas tai yra nerimas?

Tikslas – atpažinti nerimą

Uždaviniai:

1. Atlikti nerimo testą.
2. Susipažinti su testo rezultatais.
3. Išbandyti priemones, kurios veikia raminamai.

Eiga:

1. Mokiniai supažindinami su klasės valandėlės tikslu ir uždaviniais (atlieka klasės vadovas ar pagalbos mokiniui specialistas, mokiniai mato ir ekrane, virtualiojoje mokymosi aplinkoje); 3 min;
2. Paspaudę nuorodą virtualioje mokymosi aplinkoje patenka į Nerimo testą, jį atlieka <https://pagalbasau.lt/nerimo-testas/> (5 min.);
3. Susipažįsta su gautais rezultatais - “Pagalba sau” ir “Profesionali pagalba” (5 min.);
4. Atlikus testą, mokiniai raginami susipažinti, kas tai yra stresas ir kaip jo išvengti <https://pagalbasau.lt/jaunimui/stresas/> (10 min.)
5. Toliau virtualiojoje mokymosi aplinkoje pateikiama atsipalaidavimui skirta priemonė: interaktyvus piešimo įrankis <http://weavesilk.com/> (10 min.)
6. Virtualiojoje mokymosi aplinkoje atlieka pateiktą užduotį – parašo dėkingumo laišką. Norint telkti savo dėmesį ir būti sąmoningiems, labai svarbu išmokti būti dėkingiems. Dėkoti galima už bet ką: gražų rytą, už sveikatą, draugės (-o) šiltą žodį, mokytojos šypseną, skanius pietus namuose ar mokyklos valgykloje...
7. Virtualiojoje mokymosi aplinkoje atlieka savirefleksijos testą apie šio užsiėmimo veiklas (5 min.)



**5 priedas.** Klasės valandėlės Nr. 3 turinys.

Dalyviai: 15 7 klasės mokinių ir klasės vadovas ar pagalbos mokiniui specialistas

Trukmė - 45 minutės

Tema – Patyčioms ne!

Tikslas – išmokti atpažinti patyčias, mokėti jas įvardinti

Uždaviniai:

1. Susipažinti su teorine medžiaga.
2. Pasidalinti sėkmės istorijomis.
3. Atlikti testą ir įsivertinti turimas ar įgytas žinias apie patyčias.

Eiga:

1. Mokiniai supažindinami su klasės valandėlės tikslu ir uždaviniais (atlieka klasės vadovas ar pagalbos mokiniui specialistas, mokiniai mato ir ekrane, virtualiojoje mokymosi aplinkoje); 3 min;
2. Susipažįsta su pateikta teorine medžiaga apie patyčias, jų rūšis, patarimais. (15 min.);
3. Toliau prašoma pildant bendrą interaktyvų dokumentą Wikis, pasidalinti sėkmės istorijomis (20 min.);
4. Virtualiojoje mokymosi aplinkoje atlieka savirefleksijos testą apie šio užsiėmimo veiklas (5 min.)

**6 priedas.** Klasės valandėlės Nr. 4 turinys.

Dalyviai: 15 7 klasės mokinių ir klasės vadovas ar pagalbos mokiniui specialistas

Trukmė - 45 minutės

Tema – Apie stresą

Tikslas – atpažinti streso poveikį.

Uždaviniai:

1. Susipažinti su teorine medžiaga.
2. Parsisiųsti programėlę "Pauzė", skirtą meditacijai.
3. Atlikti refleksijos testą.

Eiga:

1. Mokiniai supažindinami su klasės valandėlės tikslu ir uždaviniais (atlieka klasės vadovas ar pagalbos mokiniui specialistas, mokiniai mato ir ekrane, virtualiojoje mokymosi aplinkoje); 3 min;
2. Susipažįsta su pateikta teorine medžiaga apie stresą ir jo poveikį (10 min.);
3. Toliau prašoma parsisiųsti programėlę „Pauzė“ ir išbandyti meditaciją (25 min.);
4. Virtualiojoje mokymosi aplinkoje atlieka savirefleksijos testą apie šio užsiėmimo veiklas (5 min.)

**7 priedas.** Klasės valandėlės Nr. 5 turinys.

Dalyviai: 15 7 klasės mokinių ir klasės vadovas ar pagalbos mokiniui specialistas

Trukmė - 45 minutės

Tema – Santykiai

Tikslas – pasidalinti gerosiomis patirtimis.

Uždaviniai:

1. Parengti pristatymą pasirinktu formatu apie gerų santykių kūrimą.
2. Pristatyti savo klasės draugams.

Eiga:

1. Mokiniai supažindinami su klasės valandėlės tikslu ir uždaviniais (atlieka klasės vadovas ar pagalbos mokiniui specialistas, mokiniai mato ir ekrane, virtualiojoje mokymosi aplinkoje); 3 min;
2. Susipažįsta su pateikta teorine medžiaga apie santykius su tėvais, romantiškus santykius ir pan. (15 min.);
3. Susipažįsta su rekomenduojamu literatūros sąrašu (5 min.);
4. Toliau prašoma pasiruošti seminarui tema – santykių kūryba (10 min.);
5. Virtualiojoje mokymosi aplinkoje atlieka savirefleksijos testą apie šio užsiėmimo veiklas (10 min.)

**8 priedas.** Klasės valandėlės Nr. 6 turinys.

Dalyviai: 15 7 klasės mokinių ir klasės vadovas ar pagalbos mokiniui specialistas

Trukmė - 45 minutės

Tema – Bendravimas su kitokiais vaikais

Tikslas – atpažinti įvairių poreikių turinčius asmenis.

Uždaviniai:

1. Susipažinti su teorine medžiaga.
2. Peržiūrėti video medžiagą.
3. Atlikti įsivertino testą.

Eiga:

1. Mokiniai supažindinami su klasės valandėlės tikslu ir uždaviniais (atlieka klasės vadovas ar pagalbos mokiniui specialistas, mokiniai mato ir ekrane, virtualiojoje mokymosi aplinkoje); 3 min;
2. Susipažįsta su pateikta teorine medžiaga apie įvairaus spektro sutrikimus (20 min.);
3. Susipažįsta su video, kuris gali tapti įkvėpimu patikėti savimi (5 min.);
4. Toliau prašoma pasiruošti seminarui tema – santykių kūryba (10 min.);
5. Virtualiojoje mokymosi aplinkoje atlieka savirefleksijos testą apie šio užsiėmimo veiklas (5 min.)

**9 priedas.** Raseinių Šaltinio progimnazijos pažyma apie įdiegtą virtualiąją mokymosi aplinką



**RASEINIŲ ŠALTINIO PROGIMNAZIJA**

Biudžetinė įstaiga, Ateities g. 23, 60154 Raseiniai, tel. (8 428) 70 292, el. p. [administracija@saltiniomokykla.lt](mailto:administracija@saltiniomokykla.lt)  
Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 190106171

Kauno technologijos universitetui

**P A Ž Y M A**

2023-04-18 Nr. D3-102 (1.7)  
Raseiniai

Pažymime, kad Kauno technologijos universiteto studentė **Lina Stulgienė** Raseinių Šaltinio progimnazijoje įdiegė virtualiąją mokymosi aplinką pagal jos sukurtą prevencinę paauglių psichosocialinės sveikatos programą „Gerų emocijų link“.

Virtualioji mokymosi aplinka yra įdiegta, išbandyta ir naudojama paauglių psichosocialinės sveikatos gerinimui.

Direktorė

Vaiva Zubrickienė