

3 Tema: ĮPROČIAI

Kiekvienas turime jausti atsakomybę užtikrinti geresnę visuomenę ir gražesnę planetą ateities kartoms. Tai, ką turime dabar, yra visų praeityje padarytų pasirinkimų pasekmė. Tuo tarpu ateitį turėtume suvokti kaip šių dienų planetos gyventojų atsakomybę.

Taika ir gerovė priklausys nuo žmonijos pasirengimo įgyti naujų žinių ir įgūdžių, kurie paskatins keisti vartojimo įpročius ir įgalins piliečius būti daug kūrybiškesniais, sąžiningesniais ir aktyvesniais. Todėl švietimas, skirtas skatinti darnų gyvenimą, kviečia jau dabar pergalvoti savo poreikius ir imtis pokyčių, kad kurtume geresnę ateitį kitoms kartoms.

Labai svarbu suprasti, kokią įtaką rytoj turės vienas mažytis šiandienos pasirinkimas. Šis suvokimas turėtų paskatinti moksleivius suvokti, kad jie gali įtakoti ateitį ir tam nereikia drastiškų pastangų. Tam kartais gali pakakti pakeisti mažus kasdienes pasirinkimus, kurie dažniausiai nesąmoningai įtakoja mūsų įpročiai.

Norint geriau suvokti skirtingus darnumo aspektus, mokytojams verta paskatinti savo moksleivius paanalizuoti įvairius asmeninius įpročius. Mokytojas gali padėti moksleiviams įvertinti įpročių sąsajas su gamtos resursų naudojimu. Tai besimokantiems gali padėti:

- analizuoti ir kritiškai įvertinti ateities perspektyvas;
- svajoti, t.y. kurti savo viziją;
- iširti resursus, kurie prieinami ir gali padėti sukurti alternatyvią ateities viziją;
- planuoti pokyčiams įgyvendinti reikalingus veiksmus;
- įsivertinti, koks elgesio pokyčių poveikis.

Įpročius mes galime suvokti kaip tam tikro elgesio, kuris nereikalauja daug apie jį galvoti, modelį. Tai tokie veiksmai, kuriuos žmogus paprastai daro nesąmoningai. Ir nors iš pirmo žvilgsnio gali pasirodyti, kad įprotis neturi didelės reikšmės, ilgalaikiams rezultatams iš tiesų jis gali turėti labai didelę įtaką.

Istorija apie įpročių ilgalaikes pasekmes:

Du draugai, Tomas ir Simonas, abiems po 15 metų, prieš eidami miegoti elgiasi skirtingai. Tomas kiekvieną vakarą perskaito 50 puslapių knygos, o Simonas peržiūri vieną epizodą savo mėgstamo serialo.

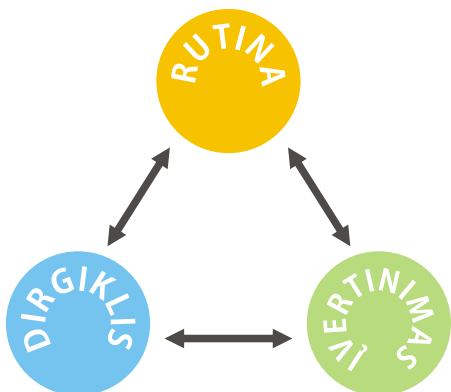
Kas atsitiks po vieno mokslo metų (272 dieny)?

Tomas bus perskaitęs apie 40 knygų, o Simonas peržiūrėjęs daug serialų: „Vaikštantys numirėliai“, „Greis anatomija“ ir pan.

Pagal Ivano Pavlovo klasikinę kondicionavimo teoriją, įpročius galime paaiškinti trimis žingsniais: dirgiklis, rutina, įvertinimas.

Paveikslėlis: Įpročių ciklas





Dirgiklis – pastoviai pasikartojantis impulsas.

Rutina – geras arba blogas įprotis.


Įvertinimas – teigiamas įpročio rezultatas

Įpročio pakeitimas priklauso nuo mūsų motyvacijos. Jeigu asmuo yra motyvuotas, įpročių ciklas gali būti nutrauktas pakeitus rutiną arba tiesiog nustojus atlikinėti veiksmą. Mūsų smegenys nejaučia skirtumo tarp gerų ar blogų įpročių, jos veikia vienodai tiek su vienu, tiek su kitais įpročiais. Jeigu norime nustoti kažką daryti, turime žinoti: pradžioje smegenys vis tiek stengsis kartoti ciklą nuolatos, tačiau po kurio laiko jos galvos apie tai vis mažiau ir mažiau, kol nustos. Įprotis niekada iki galo nedingsta, jis tarsi užmiega, bet visada laukia dirgiklio ir įvertinimo, kad pabustų, todėl atsisakius ar pakeitus blogą įprotį, labai naudinga gauti stiprų įvertinimą.

„Gyvenimas yra įprotis. Arba tiksliau – įpročių visuma.“ Samuel Beckett

3a užduotis „Susitikimas viduryje“

Moksleiviai apsvarstys savo kasdienes įpročius ir jų įtaką asmeniniam gyvenimui. Jie analizuos galimą alternatyvų elgesį ir asmeninius pokyčius, kurie vestų link darnaus gyvenimo būdo.

 Darnaus vystymosi įgūdžiai	Sisteminio mąstymo kompetencija; Normų suvokimo kompetencija; Bendradarbiavimo kompetencija; Kritinio mąstymo kompetencija; Integruoto problemų sprendimo kompetencija.
 Pamokos	Geografija; Literatūra; Istorija.
 Patarimai ir rekomendacijos	Ši užduotis naudinga, jeigu norite dalyvius paskatinti galvoti apie save ir kokius jie turi įpročius. Kiekvienas mokinys bus paskatintas suvokti savus įpročius ir jų įtaką gyvenimui.
 Priemonės	Nuotraukos: kiekviena grupė gali gauti tą pačią nuotrauką arba skirtingas nuotraukas iš 9 priedo (nuotraukos Nr. 7, 8, 9, 10); Darbo lapas (4 priedas); Rašikliai ir popierius.

INSTRUKCIJA: Paruoškite klasę komandiniam darbui. Susiskirstykite mažomis grupelėmis ir paduokite kiekvienai grupei po nuotrauką (7, 8, 9, ir 10). Komandai bus reikalinga nuotrauka, rašiklis bei darbo lapas (4 priedas).

Grupės darbo eiga:

1) Kiekvienas grupės narys pasirenka, kuriame iš 4 priedo darbo lapų kampų jis užrašys savo idėjas ir mintis (vidurys kol kas turi likti tuščias).

2) Kiekvienas grupės narys atidžiai peržiūri ir išanalizuoja gautą nuotrauką ir mokytojo pateiktą informaciją ta tema.

3) Tada kiekvienas moksleivis savo darbo lapo kampe užrašo mintis ar idėjas, kilusias žiūrint į gautą nuotrauką ir analizuojamą temą.

4) Visi grupelės nariai iš eilės pasidalina su komanda savo mintimis ir idėjomis bei diskutuoja tarpusavyje.

5) Savo komandos rate visi mokiniai nusprendžia ir išrenka ne daugiau kaip 4 svarbiausias idėjas ir jas užrašo darbo lapo viduryje esančiame laukelyje.

Baigus darbą grupėse, paprašykite kiekvienos grupės pristatyti savo išsirinktas idėjas visiems.



Nuotrauka Nr. 7, šaltinis: Leonid Smulskiy



Nuotrauka Nr. 8, šaltinis: Leonid Smulskiy



Nuotrauka Nr. 9, šaltinis: Leonid Smulskiy



Nuotrauka Nr. 10, šaltinis: Leonid Smulskiy

Klausimai:

- *Ką išmokai/ sužinojai apie šią temą?*
- *Ar sužinojai ką nors, kas tave nustebino?*
- *Ar galima palyginti skirtingų grupių atsakymus/užrašytas idėjas?*
- *Ar atradai ką nors, apie ką norėtum gauti daugiau informacijos?*
- *Kokius asmeninius gyvenimo būdo pokyčius laikytum susijusiais su analizuota tema?*

3b užduotis „Laikas ir technologijos“

Moksleiviai dalyvaus trumpame eksperimente, kuris atskleis jų subjektyvų požiūrį į laiką. Jie suvoks, kaip skirtingai valdomas laikas ir įsivertins, kiek laiko jie patys praleidžia naudodamiesi technologijomis.



**Darnaus vystymosi
įgūdžiai**

Sisteminio mąstymo kompetencija;
Perspektyvos matymo kompetencija;
Kritinio mąstymo kompetencija;
Savęs suvokimo kompetencija.



Pamokos

Menai;
Matematika;
Psichologija;
Filosofija.



**Patarimai ir
rekomendacijos**

Užduotis naudinga, jei norite su vaikais pakalbėti apie priklausomybes nuo technologijų ir norite sumažinti jų vaidmenį klasėje.



Priemonės

Lipnūs lapeliai;
Rašikliai ir popierius arba kompiuteris, kurio reikės:
straipsnio skaitymui;
dainos įrašo klausymui;
filmuko/ vaizdo klipo peržiūrai.

INSTRUKCIJA: Pasakykite vaikams, kad jie dalyvauja eksperimente ir turi būti pasiruošę rašiklį bei lapą popieriaus. Tada pirmiausiai perskaitykite straipsnį, tuomet paleiskite dainos įrašą ir galiausiai parodykite vaizdo klipą. Kiekvienas veiksmas turi užtrukti vienodai, pvz. 2 minutes.

Atlikus visus veiksmus, paprašykite kiekvieno dalyvio užrašyti laiką, kurį jų manymu užtruko kiekvienas iš atiktų veiksmų/kiekviena prezentacija. Surašykite rezultatus ant lentos ar popieriaus lapo, kad visi dalyviai galėtų matyti. Tada pasakykite kiek iš tikrųjų laiko truko kiekviena prezentacija.

Medžiaga mokytojui/-ai (2min tekstas):

Kantri katė Laura E. Richards

Kai dėmėta katė pirmą kartą rado lizdą, jame nebuvo nieko, nes jis buvo ką tik pabaigtas. Tad katė tarė: „Aš palauksiu!“ Ji buvo kantri katė ir jai prieš akis buvo visa vasara. Ji pralaukė visą savaitę ir vėl užlipo į medžio viršūnę patikrinti lizdą. Ten buvo du gražūs melsvi kiaušiniai, tokie glotnūs ir blizgūs.

Dėmėtoji katė pagalvojo: „Kiaušiniai gali būti gerai, tačiau jauni paukštukai – dar geriau. Aš palauksiu“. Ir ji laukė. O kol laukė, ji gaudė peles ir žiurkes, prausėsi ir miegojo ir darė viską, ką dėmėta katė turėtų daryti belaukdama. Kai dar viena savaitė prabėgo, katė ir vėl užlipo į medį ir žvilgtelėjo į lizdą. Šį kartą jame gulėjo penki kiaušiniai. Bet dėmėtoji katė ir vėl pagalvojo: „Kiaušiniai gerai, bet jauni paukštukai – dar geriau. Palauksiu dar šiek tiek!“ Tad katė dar palaukė ir vėl užsiropštė į medį pasižiūrėti. O! Ten buvo 5 mažučiai paukštukai didelėmis akimis, ilgais kaklais, ir plačiai atvertais geltonais snapais. Dėmėta katė atsisėdo ant medžio šakos, palaižė sau nosį ir murkė, nes ji buvo labai laiminga. „Verta būti kantriai“ – galvojo ji pati sau.

Kai katė dar kartą pažvelgė į mažyčius paukštukus išsirinkti, kurį norėtų pasiimti pirmausia, ji pamatė, kad jie visi dar labai liesi. Oj, kokie liesi! Dėmėta katė niekada savo gyvenime nebuvo mačiusi nieko, kas būtų toks liesas. „Ai,“ – pamanė katė, „jeigu aš dar kelias dienas palaukčiau, jie užaugtų didesni. Liesi paukštukai gerai, bet paaugę ir sustambėję – dar geriau. Aš palauksiu!“

Tad ji laukė ir stebėjo, kaip tėtis – paukštis kiaurą dieną nešė paukštukams kirminus į lizdą. Katė pagalvojo: „Gerai! Dabar jie turėtų augti labai greitai! Greitai jie bus tokie, kokie aš noriu, kad jie būtų. O taip! Kaip gerai būti kantriai.“ Pagaliau, vieną dieną katė pagalvojo: „Na, dabar jau jie tikrai bus pakankamai dideli! Nebelauksiu nei vienos dienos ilgiau! O taip! Kokie skanūs jie bus!“

*Tad katė ir vėl užsiropštė į medį visą kelių aukštyn laižydama savo letenėles ir galvodama apie gerokai pastambėjusius jaunus paukštukus. Ir kai ji pakilo į viršų, pažvelgė į lizdą – jis buvo tuščias!
Tada dėmėtoji katė atsisėdo ant šakos ir sudejavo:*

„O ne, iš visų kada nors mano matytų siaubingų ir nedėkingų būtybių šie paukštukai yra patys siaubingiausi ir nedėkingiausi! M-i-a-uuuu!!!!“

2 minučių vaizdo klipas:

<https://www.youtube.com/watch?v=auSo1MyWf8g&feature=youtu.be>

2 minučių garso įrašas:

<https://www.youtube.com/watch?v=i7-4WTzV-U4>

Klausimai:

- Kas įtakoja mūsų laiko suvokimą?
- Ar galėtumėte atsisakyti mobilaus telefono/ kompiuterio/ televizijos/ interneto vienai savaitei?
- Ar yra kas nors, ką norėtumėte pakeisti pirkdami ar naudodamiesi technologijomis?
- Kokie būtų privalumai ir trūkumai to atsisakius?

3C užduotis „Laiko juosta vaizdu“

Moksleiviai analizuos įvairių įrenginių detalių sudėtį (mobiliojo telefono, kompiuterio) ir įvertins, kokį poveikį jie daro aplinkai.

 Darnaus vystymosi įgūdžiai	Normų suvokimo kompetencija; Savęs suvokimo kompetencija; Integruoto problemų sprendimo kompetencija.
 Pamokos	Matematika; Psichologija; Menai; Istorija.
 Patarimai ir rekomendacijos	Ši veikla gali padėti idomiai pristatyti įvairių technologijų istoriją moksleiviams.
 Priemonės	Skirtingi įrenginiai, naudojami kiekvieną dieną (pvz.: mobilus telefonas, televizorius, kompiuteris ir pan.); Rašikliai ir popierius.

INSTRUKCIJA: Ši veikla turi būti atliekama kaip tiriamasis darbas, suskirstytas į 3 dalis.

1 dalis

Suskirstykite mokinius į 3 grupes. Leiskite kiekvienai grupei išsirinkti įrenginį, kuris naudojamas kiekvieną dieną (pvz.: mobilųjį telefoną, kompiuterį ar pan.) ir paprašykite grupės atlikti šiuos veiksmus:

- surasti 4 – 8 pasirinkto įrenginio nuotraukas iš praeities iki dabarties ar ateities ir sudėlioti iš nutraukų laiko juostą;
- surasti statistinių duomenų apie įrenginio naudojimą toje šalyje, kurioje gyvenate;
- surasti statistinių duomenų apie įrenginio naudojimą kitose šalyse;

2 dalis

Kiekviena grupė turi paruošti ir kitiems pristatyti prezentaciją, kurioje atsispindėtų:

- įrenginio dizaino skirtumai/ pasikeitimai bėgant laikui;
- informacija, kokios medžiagos naudojamos įrenginio gamybai;
- įrenginio naudojimo poveikio aplinkai, gamtai, patogumo vartoti, naudojimo laiko įvertinimas.

3 dalis

Po darbų pristatymo moderuokite diskusiją:

- Ką žmonės veikdavo prieš atsirandant pasirinktam įrenginiui/ kam jie skyrė savo laiką;
- Kaip žmonės išgyveno be to įrenginio;
- Kokie yra pasirinkto įrenginio šalinimo/ išmetimo sunkumai.

Klausimai:

- *Ar yra kas nors, ką norėtumėte pakeisti pirkdami ar naudodamiesi technologijomis?*
- *Kokie būtų privalumai ir trūkumai to atsisakius?*

3d užduotis „Pasirink“

Kiekvienas moksleivis pasirinks vieną įrenginį, kurio jis kurį laiką nenaudos. Moksleivis stebės, kaip jam seksis tai padaryti.

 Darnaus vystymosi įgūdžiai	Kritinio mąstymo kompetencija; Savęs suvokimo kompetencija.
 Pamokos	Literatūra; Istorija.
 Patarimai ir rekomendacijos	Ši veikla naudinga, jeigu norima su moksleiviais pradėti diskusiją apie priklausomybę nuo šiuolaikinių technologijų.
 Priemonės	—

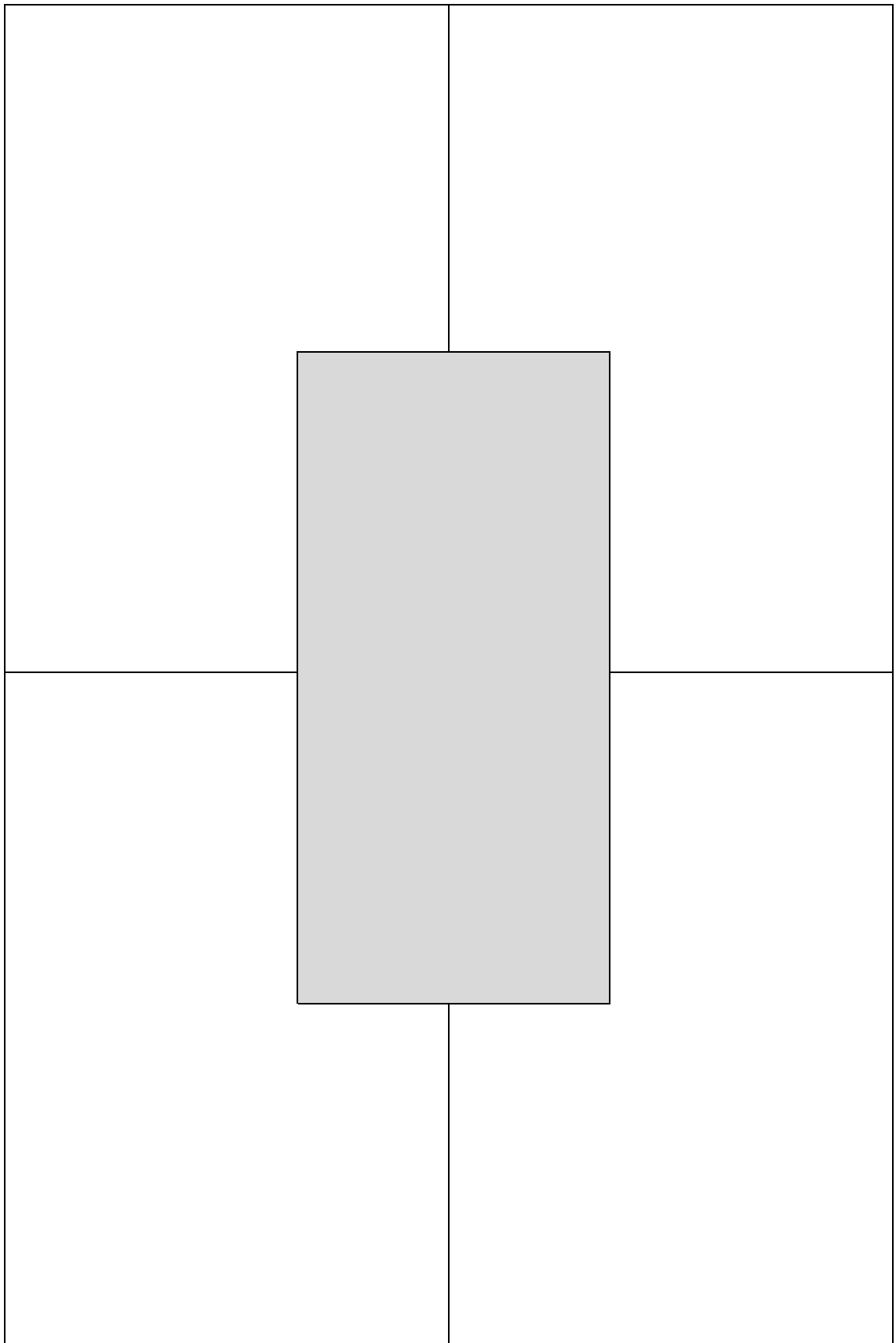
INSTRUKCIJA: Parodykite moksleiviams, kaip sunku yra pakeisti savus įpročius. Pasiūlykite kiekvienam moksleiviui išsirinkti vieną įrenginį, kurio jis sutiktų kuriam laikui atsisakyti ir nuo jo nepriklausyti. Sutikdamas su iššūkiu, moksleivis turėtų atsistoti priešais visą klasę ir pasižadėti sutartą laiką nesinaudoti įrenginiu.

Moksleiviai turi laikytis pažado, o praėjus sutartam laikui (dienai/savaitei) vėl susėskite su mokiniais ir aptarkite, kaip pasisekė susitvarkyti su iššūkiu.

Klausimai:

- *Kaip jautiesi?*
- *Kaip tai, ką darei, įtakojo tavo veiklą?*
- *Kaip tai įtakojo tavo laisvalaikį?*
- *Kaip tai įtakojo tavo socialinį gyvenimą?*
- *Ar norėtum, kad kažkuris įvykęs pokytis po įrenginio atsisakymo išliktų? Kodėl? Kodėl ne?*

4 Priedas - užduočiai „Susitikimas viduryje“
Darbo lapas



9 Priedas – šioms užduotims „Buvimas savimi ir identitetas“,
„Susitikimas viduryje“, „Ką mes perkame?“



Nuotrauka Nr. 1, šaltinis: Lina Straukė



Nuotrauka Nr. 2, šaltinis: Leonid Smulskiy



Nuotrauka Nr. 3, šaltinis: Colourbox.com



Nuotrauka Nr. 4, šaltinis: Lewis Akenji



Nuotrauka Nr. 5, šaltinis: Wikimedia Commons



Nuotrauka Nr. 6, šaltinis: Colourbox.com



Nuotrauka Nr. 7, šaltinis: Leonid Smulskiy



Nuotrauka Nr. 8, šaltinis: Leonid Smulskiy



Nuotrauka Nr. 9, šaltinis: Leonid Smulskiy



Nuotrauka Nr. 10, šaltinis: Leonid Smulskiy



Nuotrauka Nr. 11, šaltinis: Colourbox.com



Nuotrauka Nr. 12, šaltinis: Lina Straukē



Nuotrauka Nr. 13, šaltinis: Leonid Smulskiy