

Vaikai, amžius: 7–10 metų

Pamokos tikslas

- Skatinti vaikų pasitikėjimą savimi, padėti atpažinti ir įvardyti savo stiprybes,
- sukurti asmeninį kūrybinį resursą – „super galių knygelę“, lavinti vaizduotę ir kūrybiškumą.

Pamokos uždaviniai

- Atpažinti ir įvardyti savo stipriąsias puses.
- Kūrybiškai išreikšti savo savybes ir gebėjimus piešiniu bei tekstu.
- Lavinti gebėjimą reflektuoti savo jausmus ir patirtis.
- Skatinti pozityvų savęs vertinimą ir pasitikėjimą.

Priemonės:

- A4 baltas lapas
- Piešimo priemonės (pieštukai, flomasteriai)
- Žirklės

Pamokos struktūra:

Įvadinė dalis (10 min) „Koks aš?“

Mokytojas pristato temą: „Šiandien atrasime savo super galias!“ Aptariama, ką reiškia „super galia“ – ne tik skraidyti, bet ir būti kantriam, kūrybingam, draugiškam.

Kūrybinė veikla (25 min)

„Mano super galių knygelė“.

Vaikai A4 lapą, kurį sulanksto į mažą knygelę (8 puslapiai).

Kiekviename puslapyje – užduotys:

- Aš esu...
- Man gerai sekasi...
- Mano stiprybės yra...
- Kai man sunku, man padeda...
- Iššūkiai, kuriuos įveikiau
- Ateityje aš svajoju...
- Pagyrimas sau

Aptarimas ir refleksija (15 min)

Kiekvienas vaikas trumpai pristato vieną savo „super galią“. Aptariama, kokios galios padeda draugauti, mokytis, įveikti sunkumus.

Mokytojas pabrėžia kiekvieno vaiko unikalumą ir stiprybes.

Šią pamoką galima naudoti kaip įvadą į savivertės ar emocijų pažinimo temą.

The image features a vibrant, comic book-inspired background. A large, white speech bubble with a thick black outline is the central focus, tilted at an angle. Inside the bubble, the text "MANO SUPERGALIŲ KNYGA" is written in a bold, yellow, serif font with a black drop shadow. The background consists of several overlapping geometric shapes: a blue triangle with white dots in the top left, a red triangle with white dots in the top right, and a yellow and orange striped triangle in the bottom left. A white, cloud-like shape with a black outline is in the top right corner, partially overlapping the red triangle. The overall style is dynamic and energetic, typical of comic book art.

**MANO
SUPERGALIŲ
KNYGA**

Aš esu...

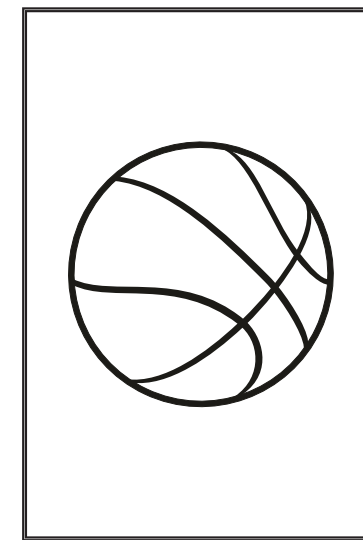
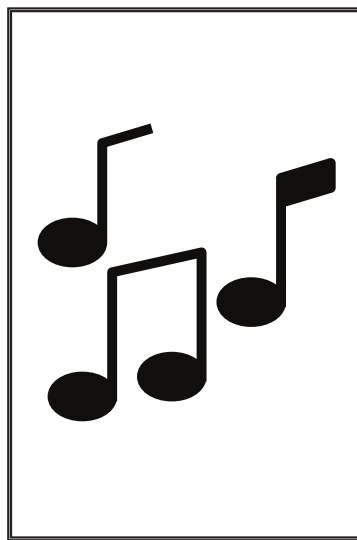
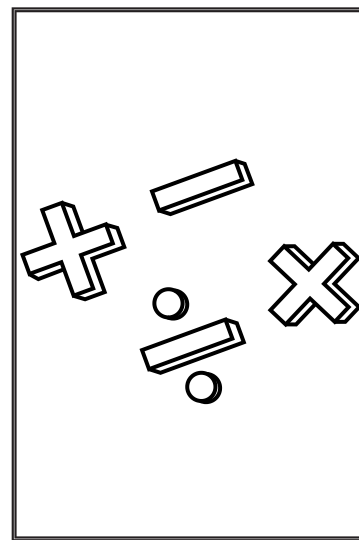
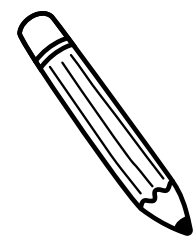
Parašyk savo vardą ir **apibūdink** save trimis žodžiais.
(Pvz.: draugiškas, smalsus, kūrybingas, nupiešk kas svarbiausia)



Man gerai sekasi

Užrašyk 2–3 veiklas, kuriose jautiesi stiprus (pvz., matematika, dainavimas, sportas)

Galima nupiešti arba sukurti simbolį kiekvienai veiklai.

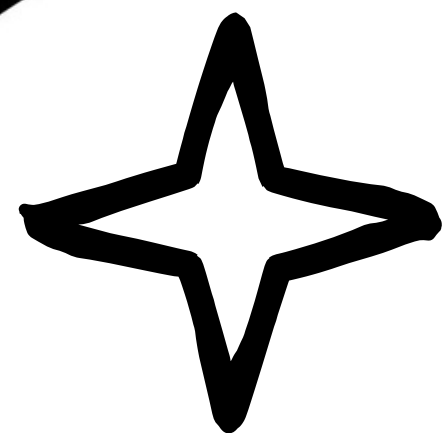


Mano stiprybės yra

Įrašyk bent 3 **savybes**, kurios padeda tau kasdien (pvz.: kantrybė, greitis, smalsumas).

★ Papildomai gali pagalvoti ir parašyti, kaip tos stiprybės padeda kitiems.

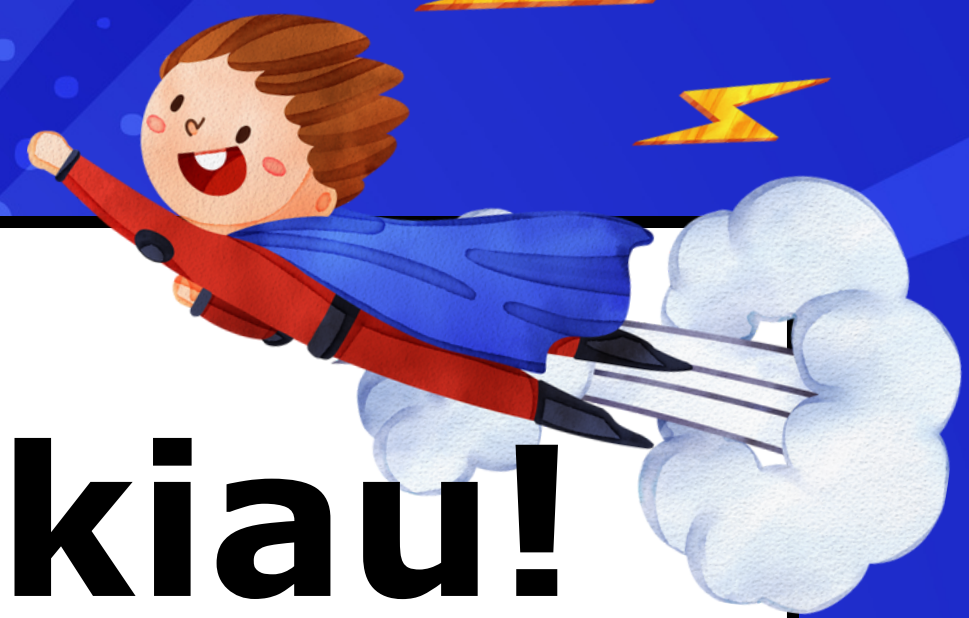




Kai man sunku, man padeda...



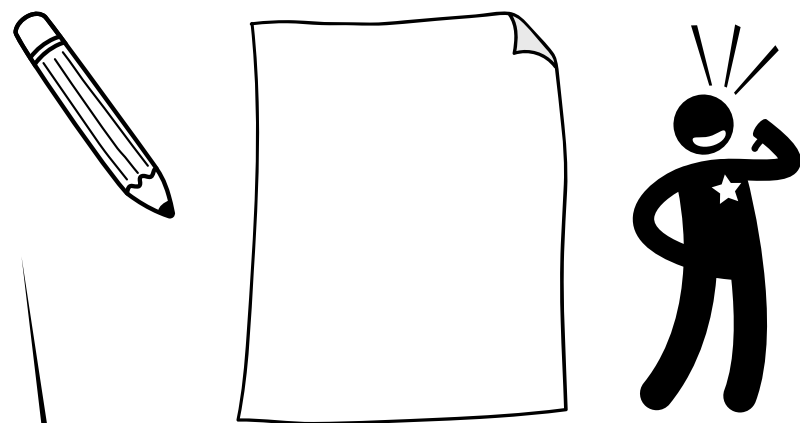
Pagalvok apie situaciją, kai susidūrei su sunkumu. Kas padėjo jį įveikti – draugai, šeima, mokytojas, ar tavo paties stiprybė?

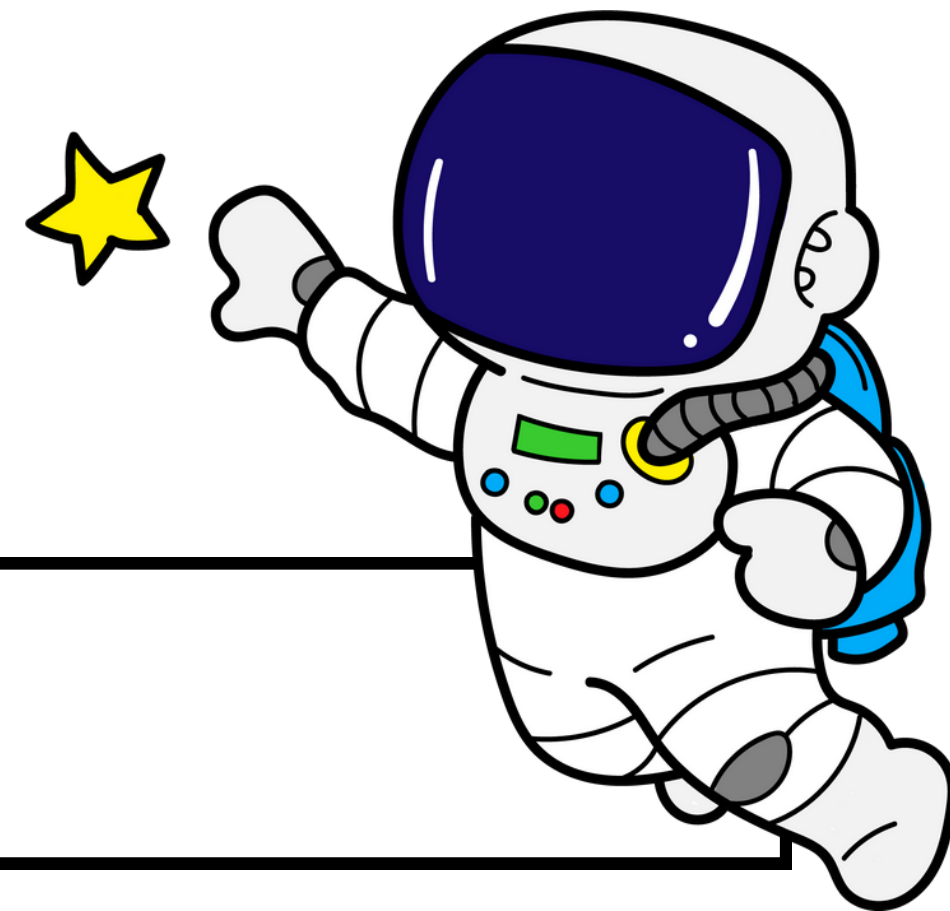


Iššūkliai, kuriuos įveikiau!

Užrašyk bent vieną **iššūkį**, kurį pavyko įveikti
(pvz., išmokau plaukti, perskaičiau knygą, išdrįsau
pasisakyti prieš klasę).

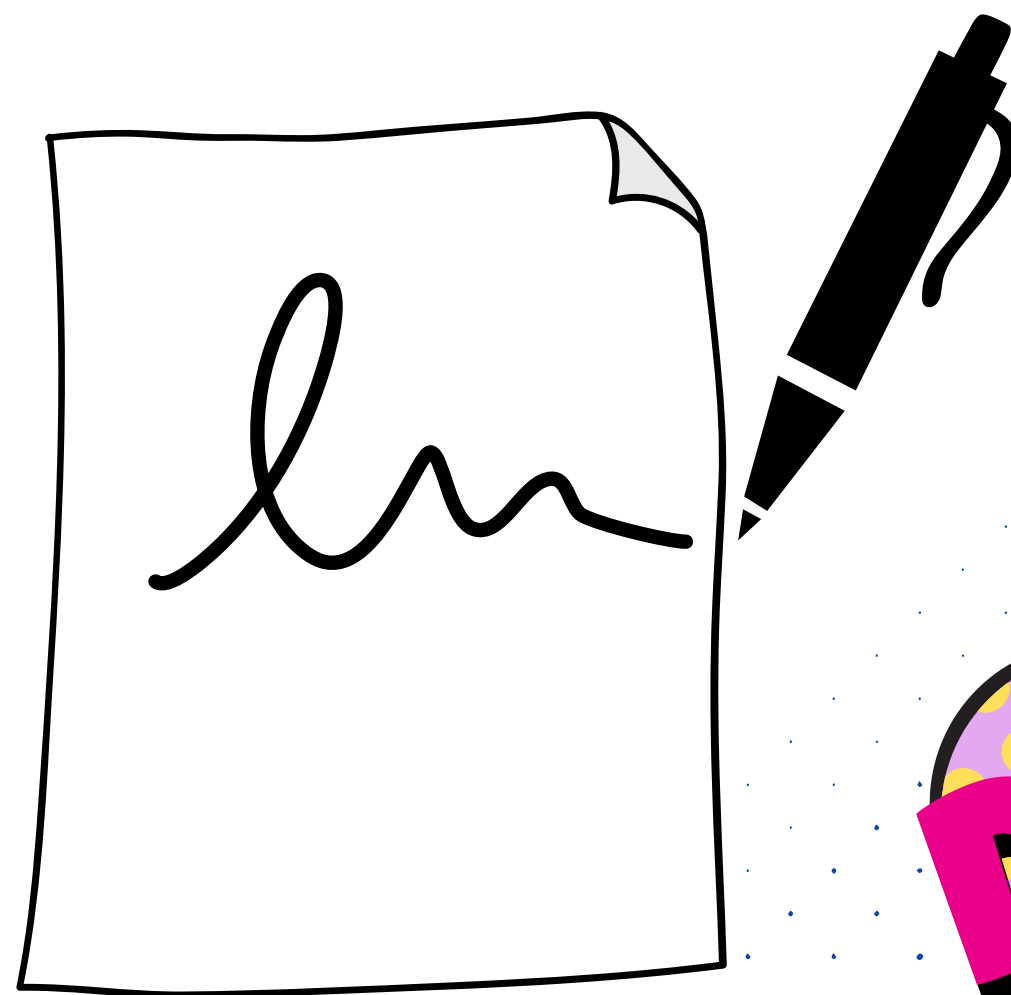
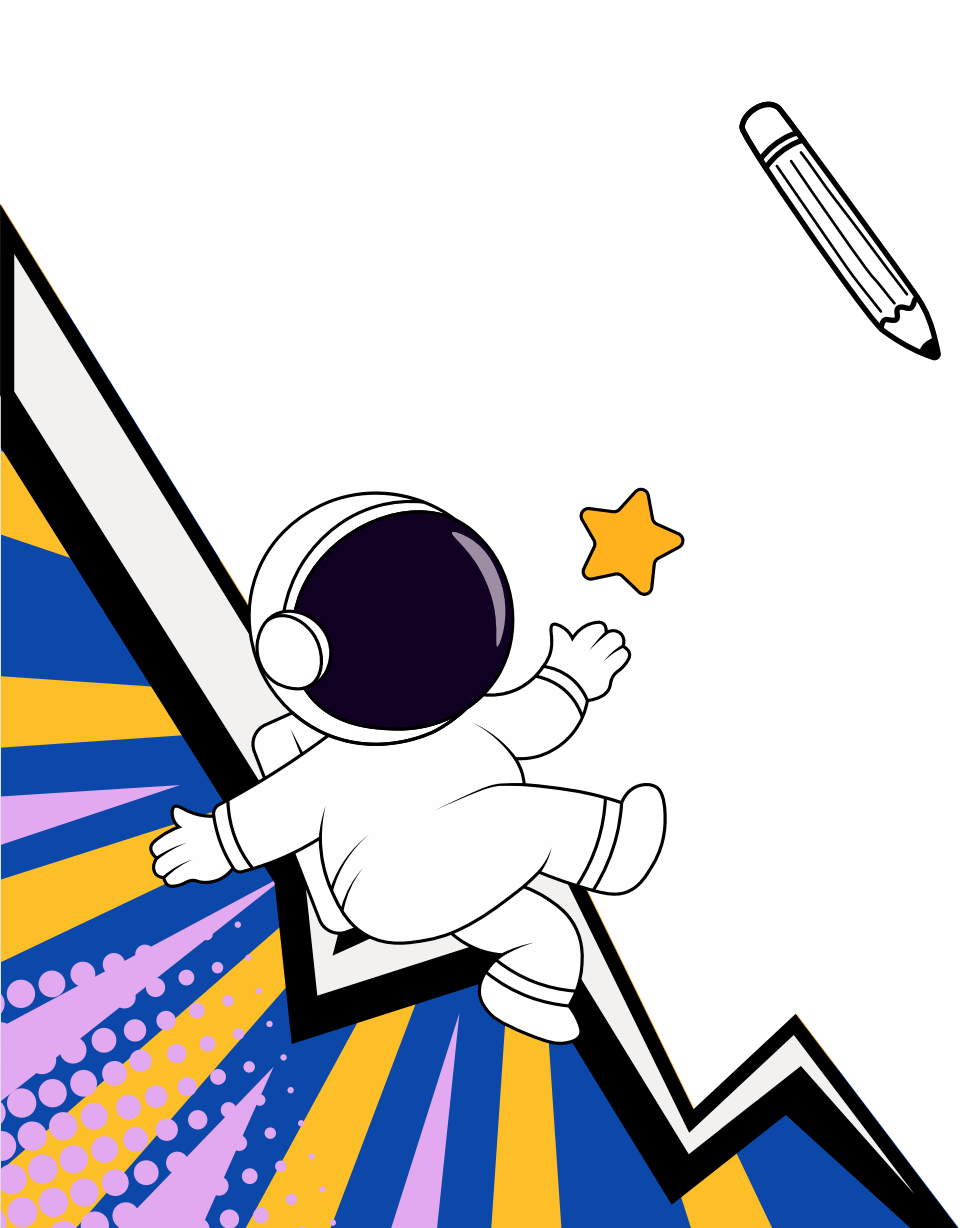
Nupiešk, **pavaizduok** taip, kad primintų apie tą įvykį.





Ateityje aš svajoju...

Nupiešk arba parašyk



Pabaiga

**Parašyk geriausią pagyrimą
sau.**

