



METODINĖS REKOMENDACIJOS · 2026

# Pertrauka, kurios norisi.

Kaip 5–8 klasėse organizuoti įdomias pertraukas be telefonų.  
17 veiklų kortelių, zonų planas ir spausdinami priedai.



## TIKSLINĖ GRUPĖ

5–8 klasių mokytojai, klasių vadovai, budintys mokytojai,  
pagalbos mokiniui specialistai

## PRIEMONĖS TIPAS

metodinės rekomendacijos su veiklų kortelėmis ir  
priedais

## SRITIS

socialinis ir emocinis ugdymas, fizinis aktyvumas,  
mokyklos bendruomenės kultūra

## AUTORIUS

MB Bendora (Medžio Karma), Šiauliai, 2026

[medistau.lt](https://medistau.lt)

+370 655 60717

[medzio.karma@gmail.com](mailto:medzio.karma@gmail.com)



## ANOTACIJA

# Apie leidinį.

**Trumpoji (iki 300 ženklų).** Praktinis vadovas 5–8 klasių mokytojams: kaip per 1 pusmetį sukurti pertraukas be telefonų, kurios mokiniams įdomios. 17 veiklų kortelių, zonų planas, mokinių vedlių mokymas, sunkumų sprendimai, užsienio patirtis ir kopijuoti paruošti priedai.

**Išplėstinė.** Nuo 2026 m. rugsėjo 1 d. kiekviena Lietuvos bendrojo ugdymo mokykla privalo turėti patvirtintą mobiliųjų telefonų naudojimo tvarką. Tvarka nustato, ko negalima. Bet ji neatsako į klausimą, kurį mokytojai išgirsta pirmą dieną: „O ką tada veikti per pertrauką?“

Ši medžiaga skirta būtent tam. Ji padeda 5–8 klasių mokytojams pertrauką užpildyti judėjimu, žaidimu ir bendravimu. Šio amžiaus mokiniai dar noriai laikosi bendrų susitarimų ir labai nori turėti balsą, todėl medžiaga remiasi principu „kartu su mokiniais, ne vietoj jų“.

Medžiagoje rasite: greitą startą pirmai savaitei; įgyvendinimo planą pusmečiui; trijų spalvų zonų sistemą; 17 veiklų kortelių su trukme, priemonėmis, eiga, saugumu, lengvesniu ir įtraukiančiu variantu bei budinčio mokytojo vaidmeniu; mokinių žaidimų vedlių mokymo planą; tipinių sunkumų ir sprendimų lentelę; paprastus rezultatų matavimo įrankius. Užsienio patirtis (Norvegija, Nyderlandai, Anglija, Australija, Naujoji Zelandija, JAV, Suomija) pateikta kritiškai: prie kiekvieno pavyzdžio nurodytas šaltinio tipas (tyrimas, apklausa ar mokyklos patirtis), ir kiekvienam pavyzdžiui nurodyta, kaip jį pritaikyti Lietuvos mokykloje su mažu biudžetu. Prieduose – budinčio atmintinė, laiškas tėvams, klasės valandėlės scenarijus, apklausa, pertraukos stebėjimo lapas, plakatas ir kiti lapai, kuriuos galima iškart spausdinti.

## TURINYS

## 1 Greitas startas

## 2 Įvadas

## 3 Kodėl verta: ką rodo tyrimai ir užsienio patirtis

## 4 Praktinė dalis

4.1. Įgyvendinimo planas pusmečiui

4.2. Taisyklės kartu su mokiniais

4.3. Telefonų laikymas ir ryšys su tėvais

4.4. Erdvė: trijų spalvų zonos

4.5. Žmonės: budintys mokytojai ir mokiniai vedliai

4.6. Savaitės grafikas

4.7. Priemonės ir biudžetas

4.8. Veiklų kortelės (17)

4.9. Pasiūlymai 7–8 klasėms

## 5 Tipiniai sunkumai ir sprendimai

## 6 Kaip įvertinti rezultatus

## 7 Išvados ir rekomendacijos

## 8 Šaltiniai

## 9 Priedai (1–10)

## 10 Apie autorių



# Greitas startas.

**Kam skirta.** 5–8 klasių mokytojams, budintiems ir klasių vadovams, kurie nori, kad pertraukos be telefonų būtų ne „nuobodžios“, o laukiamos.

**Ką gausite.** 17 veiklų; dauguma jų prasideda per 1 min. ir baigiasi su skambučiu. Planą, atmintinę budinčiam, laišką tėvams, apklausą ir stebėjimo lapą – viską galima spausdinti.

**Kiek laiko reikia pasiruošti.** Minimaliam startui (viena zona, 3 veiklos) – apie 3–4 val. darbo grupei. Visos sistemos įdiegimui – vienas pusmetis.

## Pradėkite pirmadienį: 5 žingsniai

1. **Paklauskite mokinių.** Per klasės valandėlę (20–30 min.) aptarkite: „Ko norėtume per pertraukas?“ Scenarijus – 3 priede.
2. **Pasirinkite 3 veiklas.** Po vieną kiekvienai zonai: judriai (pvz., „Keturi kvadratai“), taiklumo (pvz., „Taiklumo stotelė“) ir ramiai (pvz., „Stalo žaidimų kampas“). Kortelės – 4.8 skyriuje.
3. **Surinkite žaidimų dėžę.** Kamuolys, kreida, šokdynė, kelios kortų kaladės ir šaškės. Dažnai jau yra mokykloje arba atneša tėvai.
4. **Paskirkite 2 mokinius „žaidimų sargus“.** Jie išduoda ir surenka priemones. Išdavimo lapas – 7 priede.
5. **Duokite budinčiam atmintinę.** 1 priedas. Laminuokite ir kabinkite prie budėjimo vietos.

**Po 2 savaitių:** užpildykite stebėjimo lapą (5 priedas) ir pakoreguokite tai, kas neveikia.



# Įvadas.

## 2.1. Aktualumas

2026 m. balandžio 23 d. Seimas priėmė Švietimo įstatymo pataisas. Jos įsigaliojo 2026 m. rugsėjo 1 d. Iki šios datos kiekviena bendrojo ugdymo mokykla ir darželis turėjo pasitvirtinti savo mobiliųjų telefonų naudojimo tvarką, atsižvelgdami į mokyklos tarybos siūlymus ir patvirtintas nacionalines rekomendacijas (LRT, 2026). Vieno nacionalinio draudimo nėra – privaloma turėti tvarką, o kaip ją įgyvendinti, sprendžia mokykla.

Nacionalinėse rekomendacijose, priimtose kartu su įstatymu, mokykloms siūloma riboti telefonų naudojimą pamokų, pertraukų metu ir kitose veiklose. Reguliavimas dar gali keistis: švietimo, mokslo ir sporto ministrė planavo įvertinti, kaip mokyklos pasirengė, o Prezidentas žadėjo prie šio klausimo sugrįžti 2026 m. rudenį (LRT, 2026-07-29).

2026 m. spalio 27 d. Švietimo, mokslo ir sporto ministerija paskelbė, kad visos švietimo įstaigos jau turi telefonų naudojimo tvarkas, o daugiau kaip 90 % mokyklų telefonus draudžia arba leidžia naudoti tik išimtiniais atvejais (ŠMSM, 2026-10-27). Taigi klausimas, kuo užpildyti pertraukas, daugumai mokyklų jau praktinis.

Ribojimas pats savaime gerų pertraukų nesukuria. Anglijoje atliktas 30 mokyklų tyrimas nenustatė reikšmingo mokinių gerovės, miego ir fizinio aktyvumo skirtumo tarp mokyklų, taikančių griežtesnę ir švelnesnę telefonų tvarką (Goodyear ir kt., 2025). Kur pertrauka tuščia, vaikai pasiilgsta telefono ir ieško, kaip taisyklę apeiti. Kur pertrauka turi turinio, telefono klausimas tampa mažiau svarbus.

5–8 klasių mokiniai – ypatinga grupė. Jie jau per seni „žaidimams su mokytoju“, bet dar labai nori judėti ir žaisti. Jiems svarbu draugų grupė ir savo balsas. Naujosios Zelandijos duomenys rodo, kad su amžiumi taisyklių laikomasi vis mažiau: Year 7–8 (apie 11–12 m.) jų laikosi 93 % mokinių, Year 9–11 – 60 %, o Year 12–13 (apie 16–17 m.) – tik 37 % (ERO, 2025). Todėl 5–8 klasės – tinkamas metas kurti įpročius ir patrauklią alternatyvą telefonui, kol taisyklių dar noriai laikomasi.

## 2.2. Tikslas

Padėti 5–8 klasių mokytojams sukurti tokias pertraukas be telefonų, per kurias mokiniai juda, žaidžia, bendrauja ir pailsi.

## 2.3. Uždaviniai

1. Pateikti nuoseklų pertraukų pertvarkos planą vienam pusmečiui.
2. Parodyti, kaip kurti pertraukų taisykles kartu su mokiniais.
3. Pateikti 17 veiklų kortelių, parengtų remiantis žinomomis žaidimų ir pertraukų organizavimo praktikomis, su diferencijavimo variantais.
4. Numatyti tipinius sunkumus ir jų sprendimus.
5. Pateikti paprastus įrankius pokyčiui įvertinti.

## 2.4. Tikslinė grupė

5–8 klasių (10–14 m.) mokinių mokytojai, klasių vadovai, budintys mokytojai, fizinio ugdymo mokytojai, socialiniai pedagogai, psichologai, mokyklų vadovai. Dalį veiklų galima taikyti ir mišraus amžiaus grupėms.



## 2.5. Rengimo metodika

- Lietuvos ir užsienio teisės aktų, švietimo institucijų ataskaitų ir tyrimų analizė (2007–2026 m.).
- Lietuvos mokyklų viešai aprašytos patirties analizė.
- Tarptautinių pertraukų programų (OPAL, Playworks, Playground Buddies, spalvotų zonų) principų apibendrinimas.
- Lauko žaidimų organizavimo mokyklose ir renginiuose patirtis.

**Rekomenduojama prieš aprobuojant:** išbandyti medžiagą su 1–2 klasėmis 4–6 savaites ir papildyti ją mokytojų pastabomis.

## 2.6. Ryšys su bendrosiomis programomis ir mokyklos dokumentais

- **Kompetencijos.** Veiklos ugdo socialinę, emocinę ir sveikos gyvensenos kompetenciją (bendradarbiavimas, konfliktų sprendimas, savireguliacija) ir komunikavimo kompetenciją.
- **Fizinis ugdymas.** Skatina fizinį aktyvumą už pamokų ribų.
- **Mokyklos dokumentai.** Medžiaga papildo mokyklos telefonų naudojimo tvarką, budėjimo tvarką, patyčių prevencijos programą ir mokinių savivaldos veiklos planą.

Pasitikslinkite: konkrečių bendrųjų programų formuluočių ir mokyklos dokumentų pavadinimų nuorodas įrašykite pagal savo mokyklos ugdymo planą.



# Kodėl verta: ką rodo tyrimai ir užsienio patirtis.

Šiame skyriuje – tik tai, ko reikia įtikinti kolegas ir vadovus. Prie kiekvieno pavyzdžio nurodome, koku šaltiniu jis paremtas, nes skirtingų šaltinių įrodomoji galia nevienoda:

- **Atsitiktinių imčių tyrimas** – mokyklos atsitiktinai paskirstomos į grupes; geriausiai rodo, ar veikla sukelia pokytį.
- **Kvaziekperimentinis tyrimas** – yra kontrolinė grupė, bet ji parinkta ne atsitiktinai.
- **Stebimasis tyrimas** – lyginamos mokyklos su skirtinga tvarka; rodo sąsajas, bet ne priežastį.
- **Apklausa** – mokytojų, vadovų ar mokinių nuomonė.
- **Mokyklos patirties aprašymas** – mokyklos pasakojimas, be palyginimo.

## 3.1. Ką rodo telefonų ribojimai

| ŠALIS             | KAS PADARYTA                                              | KĄ RODO DUOMENYS                                                                                                                                                                                                                   | ŠALTINIO TIPAS                                                                                |
|-------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Norvegija         | Mokyklos savo noru uždraudė telefonus; tirta >400 mokyklų | Po draudimo – mažiau patyčių, ypač tarp mergaičių; geresni mergaičių pažymiai ir matematikos testai (Abrahamsson, 2024)                                                                                                            | Stebimasis tyrimas su ilgalaikiais duomenimis; darbinis straipsnis, dar nerecenzuotas žurnale |
| Nyderlandai       | Draudimas vidurinėse mokyklose nuo 2024 m.                | Apklausus 317 mokyklų, apie 75 % pastebėjo geresnę koncentraciją, apie 67 % – geresnį socialinį klimatą (Nyderlandų vyriausybė, cit. pagal Dawn, 2025)                                                                             | Mokyklų apklausa                                                                              |
| Naujoji Zelandija | Draudimas nuo 2024 m.                                     | Apie 80 % mokytojų pastebi geresnį susikaupimą, mokiniai per pertraukas daugiau kalbasi. Taisyklių laikymasis mažėja su amžiumi: Year 7–8 – 93 %, Year 9–11 – 60 %, Year 12–13 (paskutinės dvi mokyklos klasės) – 37 % (ERO, 2025) | Apklausos ir stebėjimai                                                                       |
| Australija (NPV)  | Draudimas nuo 2023 m.                                     | Apie 1000 direktorių apklausa: 87 % – mažiau blaškymosi, 86 % – geresnis bendravimas (NSW Government, 2024)                                                                                                                        | Vadovų apklausa                                                                               |
| Anglija           | 30 mokyklų tyrimas „SMART Schools“                        | Tarp mokyklų su griežtesne ir švelnesne telefonų tvarka nenustatyta reikšmingų skirtumų pagal dalį vertintų rodiklių (gerovę, miegą, fizinį aktyvumą, pažymius) (Goodyear ir kt., 2025)                                            | Vienmomentis stebimasis tyrimas                                                               |

**Svarbiausia išvada mokytojui.** Ribojimai dažnai pagerina atmosferą ir bendravimą. Tačiau poveikis gerovei ir pažymiams nevienodas, o taisyklių laikymasis priklauso nuo to, ar pertrauka turi patrauklią alternatyvą ir ar taisyklės taikomos nuosekliai. Naujojoje Zelandijoje nuoseklus vykdymas maždaug dvigubai padidino laikymąsi, o dažniausia pažeidimo priežastis buvo noras susisiekti su šeima (ERO, 2025). Todėl šioje medžiagoje tiek daug dėmesio skiriame veikloms, žmonėms ir ryšiui su tėvais.



## 3.2. Pertraukų praktikos, kurias galima pritaikyti

### 1. Spalvotos kiemo zonos – Anglija.

- *Kas.* 26 pradinės mokyklos kiemą padalijo į zonas: raudoną (sportas), mėlyną (įgūdžiai, taiklumas), geltoną (ramybė).
- *Ką davė.* Padidėjo vaikų fizinis aktyvumas per pertraukas; poveikis stipresnis jaunesniems ir kai pertraukos ilgesnės (Ridgers ir kt., 2007). **Kvazieksperimentinis tyrimas su kontroline grupe; tirti pradinių klasių mokiniai.**
- *Kaip pritaikyti.* Zonas pažymėkite kreida, kūgiais ar laminuotomis lentelėmis. Nereikia dažyti kiemo. 5–8 klasėms leiskite patiems išsirinkti zonų pavadinimus (žr. 4.4).

### 2. Mokiniai žaidimų vedliai – Playworks (JAV) ir Playground Buddies (Škotija).

- *Kas.* Playworks: suaugęs žaidimų treneris ir apmokyti vyresni mokiniai organizuoja žaidimus. Glazge mokiniai vedliai baigia 5 užsiėmimų mokymą.
- *Ką davė.* Playworks atsitiktinių imčių tyrime – mažiau patyčių ir atstūmimo, greitesnis grįžimas prie mokymosi po pertraukos (Robert Wood Johnson Foundation, 2012). **Atsitiktinių imčių tyrimas. Playground Buddies – mokyklų patirties aprašymas.**
- *Kaip pritaikyti.* Atskiro trenerio nereikia. 7–8 klasių savanoriai po 5 trumpų užsiėmimų veda žaidimus 5–6 klasėms. Planas – 4.5 skyriuje.

### 3. Laisvos dalys – OPAL ir Scrapstore PlayPod (JK), Sydney Playground Project (Australija).

- *Kas.* Į kiemą atnešamos paprastos medžiagos: padangos, dėžės, vamzdžiai, lentos, audiniai, virvės.
- *Ką davė.* Sidnėjaus **klasterinis atsitiktinių imčių tyrimas (12 mokyklų): po 13 savačių vaikai per pertrauką daugiau judėjo ir mažiau sėdėjo (Bundy ir kt., 2017). Tirti 5–7 m. vaikai, todėl 5–8 klasėms tai tik kryptis. OPAL mokyklos nurodo mažiau ginčų po pertraukų – mokyklų patirties aprašymas.**
- *Kaip pritaikyti.* 5–6 klasėms tinka „statybų iššūkių“ iš laisvų dalių. Medžiagas dažnai galima gauti nemokamai iš tėvų ir vietos įmonių (veiklos kortelė Nr. 13).

### 4. Draugystės suoliukas – JAV.

- *Kas.* Matomoje vietoje suoliukas: kas atsisėda, parodo, kad nori draugijos.
- *Ką davė.* Vienoje mokykloje vienišo elgesio sumažėjo apie 19–24 %. **Vienos mokyklos stebėjimas, be kontrolinės grupės.**
- *Kaip pritaikyti.* 5–8 klasėms žodis „draugystės“ gali atrodyti vaikiškas. Leiskite mokiniams sugalvoti pavadinimą (pvz., „Laisvas suoliukas“, „Prisėsk“). Svarbiausia – vedliai žino, kad prie jo reikia prieiti.

### 5. Ilgesnės ir dažnesnės pertraukos lauke – Suomija.

- *Kas.* Suomijoje įprasta 15 min. pertrauka po 45 min. pamokos, dažnai lauke ir beveik bet koku oru (Yle, 2025).
- *Ką davė.* Tai šalies tradicija, o ne atskiras **tyrimas.**
- *Kaip pritaikyti.* Bent viena ilgoji pertrauka – lauke, jei nėra liūtis ar pavojaus šalčio. Mokinius ir tėvus iš anksto informuokite apie aprangą.

### 6. Konkretūs pertraukų užsiėmimai – Australijos mokyklos.

- *Kas.* Riverstone High per pertraukas organizuoja kontaktinį regbį, krepšinį, žaidimus; Kurri Kurri High – sporto varžybas per pietus, skaitymo ir šachmatų būrelius (NSW Government, 2024).
- *Kaip pritaikyti.* Klasių turnyrai (kortelė Nr. 8) – paprasčiausias būdas pertraukoms suteikti tikslą ir lūkestį.



### 3.3. Lietuvos patirtis

Lietuvos mokyklos jau turi patirties, kuria verta remtis:

- **Klaipėdos „Vyturio“ progimnazija** – be telefonų apie 4 metus. Taisyklės kūrė mokinių savivalda, aptarė su tėvais; pradžioje ribojė tik pamokose, vėliau – ir per pertraukas. Mokiniai patys pasakė, kokių erdvių nori: poilsio zona, piešimo siena, aptvertas kiemas judriems žaidimams, šokiai, badmintono ir šachmatų turnyrai. Mokyklos vertinimu, sumažėjo patyčių, padaugėjo gyvo bendravimo, bet budėti reikia akyliau – daugiau triukšmo ir bėgiojimo (LRT, 2024).
- **Vilniaus Simono Stanevičiaus progimnazija** – telefonai kuprinėse; įrengta lauko terasa, papildomi stalo teniso stalai koridoriuose, stalo žaidimai bibliotekoje, viena ilgoji pertrauka pailginta iki 30 min. Per pirmą mėnesį užfiksuoti 23 pažeidimai, visiems pakako žodinės pastabos (Simono Stanevičiaus progimnazija, 2025).
- **Vilniaus Taikos progimnazija** – pradėjo nuo 2 bandomųjų klasių; prieštaravo tik 12 % tėvų (LRT, 2025).
- **Šiaulių regione** – Šiaulių Romuvos progimnazijoje telefonai laikomi kuprinėse, Akmenės r. Ventos gimnazija be telefonų gyvena jau kelerius metus (LRT, 2025-09).



# Praktinė dalis.

## 4.1. Įgyvendinimo planas pusmečiui

Planas sudarytas pagal keturis diegimo etapus: tyrinėti, pasirengti, įgyvendinti, palaikyti.

| ETAPAS             | LAIKAS    | VEIKSMAI                                                                                                                                                               | ATSAKINGAS                                                  | REZULTATAS                                          |
|--------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>Tyrinėti</b>    | 2–3 sav.  | Pradinė mokinių apklausa (4 priedas).<br>Pertraukų stebėjimas 2 kartus (5 priedas).<br>Kokios erdvės ir priemonės jau yra.                                             | Darbo grupė (2–4 mokytojai + 2 mokinių savivaldos atstovai) | Trumpas situacijos aprašas (1 psl.)                 |
| <b>Pasirengti</b>  | 3–5 sav.  | Klasės valandėlės su mokiniiais (3 priedas).<br>Zonų planas. Žaidimų dėžės. Vedlių atranka ir mokymas. Laiškas tėvams (2 priedas).<br>Budinčių instruktažas (30 min.). | Darbo grupė, klasių vadovai, mokinių savivalda              | Susitarimai, zonos, priemonės, 8–12 apmokytų vedlių |
| <b>Įgyvendinti</b> | 8–12 sav. | Pirmiausia 2–4 bandomosios klasės, po 4 sav. – visos 5–8 klasės. Savaitės grafikas (4.6). Kas 2 sav. – 15 min. darbo grupės pasitarimas.                               | Budintys, vedliai, klasių vadovai                           | Veikiančios zonos, užpildyti stebėjimo lapai        |
| <b>Palaikyti</b>   | nuolat    | Pakartotinė apklausa ir stebėjimas po 2–3 mėn.<br>Veiklų atnaujinimas kas 6–8 sav. Nauji vedliai kas pusmetį.                                                          | Darbo grupė                                                 | Palyginimas „prieš ir po“, atnaujintas planas       |

**Kas esmė, o ką galima keisti. Būtina:** kurti taisykles kartu su mokiniiais; alternatyvą parengti *prieš* ribojant telefonus per pertraukas; turėti planą blogam orui; matuoti „prieš“ ir „po“. **Laisvai:** kurias zonas ir veiklas pasirinkti, kiek bandomųjų klasių, kaip vadinti vedlius ir suoliuką, kokius turnyrus rengti.

### Du būdai pradėti.

|                  | MINIMALUS STARTAS                        | VISAS MODELIS                     |
|------------------|------------------------------------------|-----------------------------------|
| Zonos            | 1 (dažniausiai mėlyna arba raudona)      | 3                                 |
| Veiklos          | 3                                        | 8–12, kaitaliojamos               |
| Suaugusieji      | 1 budintis                               | po 1 kiekvienoje zonoje           |
| Mokiniai vedliai | 2–4                                      | 8–12                              |
| Pasiruošimas     | apie 3–4 val.                            | vienas pusmetis pagal šį planą    |
| Kam tinka        | norint greitai išbandyti su 1–2 klasėmis | kai minimalus startas pasiteisino |

**Orientacinis pavyzdys: pertrauka, kurioje 100 mokinių.** Dalis mokinių ilsisi ar kalbasi be organizuotos veiklos – tai normalu. Organizuotoms veikloms planuokite vietos maždaug 50–70 mokinių: 3 zonos, 6–8 veiklos vienu metu (po 6–12 mokinių), 3 suaugusieji (po vieną zonoje) ir 4–6 vedliai. Tai atspirties taškas – skaičius pritaikykite pagal savo erdves ir stebėjimo duomenis.



## 4.2. Taisyklės kartu su mokiniais

**Kodėl tai svarbu.** 10–14 metų mokiniai priešinasi taisyklėms, kurias „nuleido“ suaugusieji, ir saugo tas, kurias kūrė patys. Lietuvos mokyklos, kurių patirtis sėkmingiausia, taisykles kūrė su mokinių savivalda.

### Kaip tai padaryti:

1. Kiekvienoje 5–8 klasėje – klasės valandėlė (3 priedas).
2. Kiekviena klasė pateikia 3 svarbiausius pasiūlymus mokinių savivaldai.
3. Savivalda apjungia pasiūlymus į 5 bendrus pertraukų susitarimus.
4. Susitarimai rašomi teigiama forma: ne „Nebėgioti koridoriuje“, o „Koridoriuje vaikstome, bėgame kieme“.
5. Susitarimai kabinami prie zonų ir klasėse (6 priedas).

### Pavyzdiniai susitarimai (mokiniai gali keisti):

- Per pertrauką žaidžiame, judame ir kalbamės.
- Priemonės pasiimame iš sargo ir grąžiname iki skambučio.
- Kviečiame prisijungti tuos, kurie vieni.
- Ginčą dėl žaidimo taisyklių sprendžiame per 1 min.: išklausome, primename taisyklę, burtai. Patyčias ir smurtą sprendžia suaugęs.
- Saugome save, kitus ir daiktus.

## 4.3. Telefonų laikymas ir ryšys su tėvais

Šis skyrius nepakeičia jūsų mokyklos tvarkos – jis padeda ją įgyvendinti per pertraukas.

### Laikymo modeliai (pagal nacionalines rekomendacijas):

| MODELIS                                                                             | PRIVALUMAI                                    | RIZIKOS                                                                 | PATARIMAS                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Telefonai paliekami saugioje vietoje (dėžutė klasėje, spintelė) iki pamokų pabaigos | Aiškiausia, mažiausiai pagundų per pertraukas | Reikia susitarti, kas atsako už sugadinimą; laikas surinkti ir grąžinti | Iš anksto raštu susitarkite dėl atsakomybės; dėžutę rakina klasės vadovas |
| Kuprinėje, išjungtas arba begarsis                                                  | Paprasta, nereikia priemonių                  | Pagunda išsitraukti per pertrauką                                       | Veikia tik tada, kai pertraukose daug veiklos                             |
| Telefonas neatsinešamas                                                             | Jokių rūpesčių mokykloje                      | Tėvai nerimauja dėl ryšio kelyje                                        | Tinka, kai yra aiškus ryšio kanalas per raštinę                           |

**Ryšys su tėvais – svarbiausias dalykas.** Dažniausia pažeidimo priežastis – noras susisiekti su šeima (ERO, 2025). Todėl:

- laiške tėvams (2 priedas) parašykite raštinės ir klasės vadovo telefoną;
- susitarkite, kad skubiu atveju vaikas gali paskambinti iš raštinės ar klasės vadovo telefonu;
- sveikatos išimtis (pvz., cukrinis diabetas, kai telefonas susietas su gliukozės matuokliu) aprašykite individualiai ir aptarkite su mokiniu, kad jis nesijaustų išskirtas.

**Švelnios, nuoseklios pasekmės:** draugiškas priminimas → pasiūlymas, ką veikti → pagal mokyklos tvarką (pvz., registravimas, telefonas laikomas iki pamokų pabaigos). Nuoseklumas svarbesnis už griežtumą.



## 4.4. Erdvė: trijų spalvų zonos

Padalykite erdvę į tris zonas. Tai padeda išvengti, kad judrūs žaidimai trukdytų ramiems, o mokiniai greitai rastų, ką veikti.

| ZONA                                      | KAM                                                   | KUR                                                                   | VEIKLŲ PAVYZDŽIAI<br>(KORTELĖS) |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| ● <b>Raudona – judrioji</b>               | Bėgti, šokinėti, kamuolio žaidimai                    | Kiemas, sporto aikštelė; blogu oru – sporto salė per ilgąją pertrauką | 1, 6, 7, 8, 12, 17              |
| ● <b>Mėlyna – taiklumo ir strategijos</b> | Mėtymas, statymas, lauko stalo žaidimai               | Pievelė, kiemo kampas, platus koridorius, fojė                        | 2, 3, 4, 5, 13, 16              |
| ● <b>Geltona – ramioji</b>                | Pokalbiai, stalo žaidimai, skaitymas, kūryba, poilsis | Biblioteka, klasė, koridoriaus nišos                                  | 9, 10, 11, 14, 15               |

**Kaip pažymėti be didelių išlaidų:** laminuotos A4 lentelės su zonos spalva ir taisyklėmis, kūgiai, kreida, spalvota juosta ant grindų (jei leidžia ūkio dalis).

**5–8 klasėms patarimas:** leiskite mokiniams sugalvoti zonų pavadinimus („Arena“, „Taikiny“, „Oazė“). Mokiniai saugo tai, ką patys pavadino.

**Svarbu:** kiekvienoje zonoje turi būti bent viena veikla, kuri prasideda per 1 min. Pertrauka Lietuvoje dažniausiai trunka 10–20 min., ilgoji – 20–30 min. Jei pusė pertraukos išeina pasiruošimui, mokiniai grįžta prie telefonų.

**Saugumo taisyklė viduje:** judrūs ir mėtymo žaidimai viduje vyksta tik atskirtoje erdvėje (sporto salėje, atitvertoje fojė dalyje), kuri nėra mokinių judėjimo takas. Koridoriuje – tik ramūs ir vietoje žaidžiami žaidimai.

## 4.5. Žmonės: budintys mokytojai ir mokiniai vedliai

**Budinčio mokytojo vaidmuo keičiasi.** Iš „sargo“ – į „pertraukos šeimininką“: ne tik draudžia, bet ir pasiūlo, pakviečia, pastebi vienišą. Lietuvos mokyklų patirtis rodo: be telefonų pertraukos būna triukšmingesnės ir judresnės, todėl budėti reikia akyliau (LRT, 2024). Duokite kiekvienam budinčiam atmintinę (1 priedas) ir surenkite 30 min. instruktažą.

**Principas dėl buvimo vienam.** Mokinyms gali pasirinkti pabūti vienas – tai irgi poilsis. Pagalbos reikia tada, kai vienvietė nepageidaujama arba matyti atstūmimo ir blogos savijautos požymių.

**Mokiniai žaidimų vedliai.** Tai 7–8 klasių savanoriai (8–12 mokinių mokyklai), kurie veda žaidimus jaunesniems ir rūpinasi, kad niekas neliktų nuošalyje. Vedlį galima atpažinti iš ženklelio ar liemenės. Vedliai padeda, bet nepakeičia suaugusiųjų priežiūros: kiekvienoje veikiančioje zonoje turi būti budintis suaugęs.

**Atranka.** Kvieskite ne tik lyderius, bet ir ramesnius, rūpestingus mokinius. Vedlio vaidmuo dažnai padeda drovesniems vaikams įgyti pasitikėjimo.

**Vedlių mokymas: 5 užsiėmimai po 30–40 min.** (per ilgąsias pertraukas ar po pamokų):

| NR. | TEMA                               | KĄ DARO MOKINIAI                                                                     |
|-----|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | Kas yra vedlys                     | Aptaria, kokia turėtų būti gera pertrauka; susitaria dėl vedlio pareigų              |
| 2   | Kaip paaiškinti žaidimą per 1 min. | Mokosi taisyklės „parodyk – pabandyk – žaidžiam“; kiekvienas paaiškina vieną žaidimą |



| NR. | TEMA                   | KĄ DARO MOKINIAI                                                                                                                                                      |
|-----|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3   | Kaip pakviesti vienišą | Vaidina kvietimą („Mums trūksta žaidėjo – prisijungsi?“) ir mandagų atsisakymą                                                                                        |
| 4   | Kaip spręsti ginčą     | Mokosi 1 min. schemas: išklausti abu → priminti taisyklę → burtai arba kartojimas. Patyčias, smurtą ar grasinimus iš karto pranešti budinčiam – jų vedlys nesprendžia |
| 5   | Bandomoji pertrauka    | Veda žaidimus su mokytoju šalia, po to aptaria, kas pavyko                                                                                                            |

**Kaip palaikyti vedlius:** mėnesio pabaigoje – trumpas susitikimas, padėka per mokyklos renginį, pažyma apie savanorystę. Vedlius keiskite kas pusmetį, kad vaidmuo neatsibostų ir jį išbandytų daugiau mokinių.

## 4.6. Savaitės grafikas (pavyzdys)

Grafikas suteikia pertraukoms ritmą: mokiniai žino, ko laukti, o vedliai – ką ruošti. Kabinkite jį koridoriuje ir klasėse.

| DIENA          | ILGOJI PERTRAUKA                                                                   | TRUMPOSIOS PERTRAUKOS     |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| Pirmadienis    | Kubb ar kitas taiklumo žaidimas (mėlyna zona)                                      | Kvadratas, stalo žaidimai |
| Antradienis    | 5–6 klasių turnyras (kvadratas arba taiklumo stotelė)                              | Šokdynė, savaitės mįslė   |
| Trečiadienis   | Šokių pertrauka, mokinių DJ                                                        | Bokštas, kūrybinė siena   |
| Ketvirtadienis | 7–8 klasių turnyras                                                                | Lauko šaškės, kortos      |
| Penktadienis   | „Laisva diena“: mokiniai renkasi patys; turnyro finalas; savaitės mįslės atsakymas | Bet kuri zona             |

## 4.7. Priemonės ir biudžetas

Daugumą veiklų galima pradėti beveik be išlaidų. Kainos – orientacinės intervalų ribos (2026 m.), be konkrečių pardavėjų.

| PRIEMONĖ                                                                      | KIEKIS          | ORIENTACINĖ KAINA           | PASTABOS                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Kreida, kūgiai, juosta zonoms                                                 | rinkinys        | 10–30 Eur                   | Dalis jau yra sporto salėje                                                      |
| Kamuoliai (kvadratum, futbolui)                                               | 3–5             | 15–60 Eur                   | Minkšti kvadratum                                                                |
| Šokdynės, ilgoji šokdynė, gumytė                                              | 4–6             | 10–30 Eur                   |                                                                                  |
| Kortų kaladės, šaškės, šachmatai, trumpi stalo žaidimai                       | 5–10            | 0–80 Eur                    | Dažnai atneša tėvai ir mokiniai                                                  |
| Mediniai lauko žaidimai (taiklumo, strategijos, dideli bokštai, lauko šaškės) | 2–4 žaidimai    | apie 170–480 Eur už žaidimą | Patvarūs, tinka mišraus amžiaus grupėms. Galima gaminti ir technologijų pamokose |
| Laisvos dalys (padangos, dėžės, vamzdžiai, audiniai)                          | pagal galimybes | 0–20 Eur                    | Tėvų ir vietos įmonių atliekos                                                   |



| PRIEMONĖ                                    | KIEKIS   | ORIENTACINĖ KAINA        | PASTABOS                                                                         |
|---------------------------------------------|----------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Popieriaus ritinys, flomasteriai, kreidelės | rinkinys | 10–30 Eur                | Kūrybinei sienai                                                                 |
| Dėžės ar spinta priemonėms                  | 2–3      | 0–50 Eur                 |                                                                                  |
| Vedlių ženkleliai ar liemenės               | 10–12    | 10–40 Eur                | Galima pasigaminti patiems                                                       |
| <b>Iš viso pradžiai</b>                     |          | <b>apie 400–2300 Eur</b> | Be medinių žaidimų – apie 60–350 Eur.<br>Priklauso nuo to, kas jau yra mokykloje |

**Kur ieškoti lėšų:** mokinių savivaldos ir klasių iniciatyvos, tėvų bendruomenė, mokyklos rėmėjai, savivaldybės sveikatos stiprinimo ar jaunimo iniciatyvų programos, technologijų pamokos (priemonės gaminamos pačių mokinių).

## 4.8. Veiklų kortelės

Kiekviena kortelė parengta taip, kad ją būtų galima nukopijuoti ir duoti kolegai ar vedliui. Korteles ir priedus galima laisvai kopijuoti ir pritaikyti savo mokyklos reikmėms. Žaidėjų skaičius ir trukmė – orientaciniai.

**Kortelių žymėjimas:** ● judrioji zona, ● taiklumo ir strategijos zona, ● ramioji zona.



# Keturi kvadratai (Four Square)

● JUDRIOJI ZONA

## Eiga:

1. Kiekviename langelyje stovi vienas žaidėjas. Langeliai sunumeruoti nuo 1 (žemiausias) iki 4 („karalius“).
2. „Karalius“ paduoda kamuolį: jis atšoka nuo jo langelio ir nukeliauja į kitą.
3. Kamuolys gali atšokti tik vieną kartą savo langelyje, tada žaidėjas ranka nukreipia jį į kitą langelį.
4. Suklydęs žaidėjas eina į eilės galą, kiti pasistumia vienu langeliu aukštin, naujas žaidėjas užima 1 langelį.
5. Žaidimas tęsiasi be pabaigos – skambutis jį tiesiog nutraukia.

**Saugumas:** kamuolys mušamas tik delnu, ne kumščiu ir ne į žaidėją. Aplink aikštelę – bent 1 m laisvos vietos.

## Variantai:

- **Lengvesnis:** kamuolys gali atšokti du kartus; didesnis kamuolys.
- **Sunkesnis:** „karalius“ skelbia papildomą taisyklę (pvz., tik kaire ranka, tik lėtas kamuolys).
- **Kad įsitrauktų visi:** eilė laukia ne stovėdama – ji „teisėjauja“ linijas. Su judėjimo sunkumų turinčiu mokiniu žaiskite rideno variantu: kamuolys ridenamas žeme.

**Budinčio vaidmuo:** šalia aikštelės pakabinkite taisyklių lentelę – ji mažina ginčus. Stebėkite, ar eilė juda ir niekas „neužima“ aikštelės visai pertraukai.

**Blogu oru:** atskirtoje fojė dalyje, toliau nuo mokinių judėjimo takų, su minkštu kamuoliu ir žemu ridenimu.

## AMŽIUS

5–8 kl.

## ŽAIDĖJŲ

4 aikštelėje + eilė

## TRUKMĖ

nuo 1 min., be pabaigos

## VIETA

lauke, sporto salėje, atskirtoje fojė dalyje, kuri nėra mokinių judėjimo takas (su minkštu kamuoliu)

## PRIEMONĖS

kamuolys (geriausia minkštas, vidutinio dydžio), kreida aikštei (kvadratas apie 3 × 3 m, padalytas į 4 langelius)

## KĄ UGDO

reakciją, judėjimą, taisyklių laikymąsi, eilės kultūrą



# Kubb (vikingų šachmatai)

● TAIKLUMO IR STRATEGIJOS ZONA

## Eiga:

1. Pažymėkite apie  $5 \times 8$  m aikštelę. Ant kiekvienos trumposios linijos pastatykite po 5 kaladėles. „Karalius“ – viduryje.
2. Komandos paeiliui mėto lazdas iš apačios, vertikaliai sukdamos, ir stengiasi nuversti priešininkų kaladėles.
3. Nuverstas kaladėles priešininkai įmeta į kitą aikštelės pusę ir pastato – jos tampa naujais taikiniais.
4. Pirmiausia reikia nuversti visas kaladėles priešininkų pusėje, tik tada – „karalių“.
5. Laimi komanda, kuri pirmoji nuverčia „karalių“. Jei jis nuverčiamas per anksti – komanda pralaimi.

**Saugumas:** mesti tik iš apačios, ne per galvą. Kol mėto viena komanda, kita stovi už savo linijos, niekas neina į aikštelę. Šalia nėra praeinančių mokinių takų.

## Variantai:

- **Lengvesnis:** mažesnė aikštelė ( $4 \times 6$  m), be taisyklės apie per anksti nuverstą „karalių“.
- **Sunkesnis:** turnyrinės taisyklės; ribotas laikas ėjimui.
- **Kad įsitrauktų visi:** komandos po 3–6, kiekvienas meta paeiliui. Mokinys, kuriam sunku mesti, gali būti „strategas“ – sako, į kurią kaladėlę taikyti.

**Budinčio vaidmuo:** pirmą kartą – paaiškinti per 2 min. arba paprašyti vedlio. Prižiūrėti, kad niekas neįeity į aikštelę mėtymo metu.

**Blogu oru:** nežaidžiama – mediniai mėtymo pagaliai skirti tik laukui. Viduje rinkitės taiklumo stotelę su minkštais maišeliais (kortelė Nr. 3).

## AMŽIUS

5–8 kl.

## ŽAIDĖJŲ

2–12 (dvi komandos)

## TRUKMĖ

15–30 min. (ilgajai pertraukai)

## VIETA

lauke ant žolės ar žvyro

## PRIEMONĖS

kubb komplektas – 10 mažų medinių kaladėlių, 1 „karalius“, 6 mėtymo lazdos, 4 kampų kuoliukai. Galima pasigaminti technologijų pamokose.

## KĄ UGDO

taiklumą, strateginį mąstymą, komandinį darbą



# Taiklumo stotelė

● TAIKLUMO IR STRATEGIJOS ZONA

## Eiga:

1. Pažymėkite metimo liniją (3–5 m nuo taikinio).
2. Kiekvienas žaidėjas paeiliui meta 3 kartus.
3. Taškus skaičiuoja pats žaidėjas arba „teisėjas“ iš eilės.
4. Laimi tas, kuris pirmas surenka sutartą taškų skaičių (pvz., 21), arba žaidžiama iki skambučio.

**Saugumas:** taikinio pusėje niekas nestovi, kol eilė mēto. Priemonės renka tik tada, kai visi žaidėjai jau mētē.

## Variantai:

- **Lengvesnis:** arčiau taikinys, daugiau metimų.
- **Sunkesnis:** mesti silpnesne ranka; taškai skaičiuojami tik tiksliai skaičiumi (pvz., „tiksliai 21, viršijus – atgal iki 15“).
- **Kad įsitrauktų visi:** dvi metimo linijos – arti ir toli, kiekvienas renkasi pats.

**Budinčio vaidmuo:** stebėti, kad taikinio zona būtų tuščia. Vedliai gali rengti „savaitės rekordo“ lentelę.

**Blogu oru:** tinka atskirtoje fojė dalyje ar koridoriaus nišoje, kur nevaikšto kiti mokiniai.

## AMŽIUS

5–8 kl.

## ŽAIDĖJŲ

2–8

## TRUKMĖ

3–10 min. partija

## VIETA

lauke arba atskirtoje fojė dalyje ar koridoriaus nišoje, ne judėjimo take

## PRIEMONĖS

vienas ar keli taiklumo žaidimai – žiedų mėtymas ant kuoliukų, maišelių mėtymas į lentą su skylėmis, kopetėlių golfas (kamuoliukai virvėse mētomi ant skersinių), kėgliai. Arba tiesiog kibirai ir teniso kamuoliukai.

## KĄ UGDŲ

taiklumą, dėmesio sutelkimą, skaičiavimą, eilės kultūrą



# Didysis bokštas

● TAIKLUMO IR STRATEGIJOS ZONA

## Eiga:

1. Pastatykite bokštą: po 3 kaladėles sluoksnyje, kiekvienas sluoksnis skersai ankstesnio.
2. Žaidėjai paeiliui viena ranka ištraukia vieną kaladėlę iš bet kurio sluoksnio (išskyrus viršutinį).
3. Ištrauktą kaladėlę padeda bokšto viršuje.
4. Kas nuverčia bokštą – pralaimi ir pradeda statyti naują.

**Saugumas:** bokštas – ant lygaus pagrindo, ne ant laiptų. Kai bokštas aukštas, kiti stovi bent per žingsnį. Kaladėlės krenta – kojos ne po bokštu.

## Variantai:

- **Lengvesnis:** galima liesti dviem rankomis.
- **Sunkesnis:** kaladėles traukti tik iš sutartos spalvos ar sutarto aukščio sluoksnių (sužymėkite kaladėles spalvomis).
- **Kad įsitrauktų visi:** komandinis variantas – du žaidėjai kartu ištraukia vieną kaladėlę, tariausi. Tinka drovesniems ir naujokams.

**Budinčio vaidmuo:** stebėti, kad bokštas būtų saugiu atstumu nuo praeinančių mokinių.

**Blogu oru:** viduje.

## AMŽIUS

5–8 kl.

## ŽAIDĖJŲ

2–6

## TRUKMĖ

3–10 min.

## VIETA

lauke ant lygaus paviršiaus arba viduje

## PRIEMONĖS

didelių medinių kaladėlių bokštas (apie 50–60 kaladėlių; bokštas pastatytas 60–100 cm aukščio)

## KĄ UGDO

smulkiają motoriką, susikaupimą, kantrybę, emocijų valdymą pralaimint



# Dideli strateginiai žaidimai: „4 iš eilės“, šaškės, kryžiukai-nuliukai

● TAIKLUMO IR STRATEGIJOS ZONA

## Eiga:

1. Du žaidėjai renkasi spalvą.
2. Žaidžiama įprastomis taisyklėmis (pvz., „4 iš eilės“ – kas pirmas sudės 4 savo diskus į eilę horizontaliai, vertikaliai ar įstrižai).
3. Pralaimėjęs užleidžia vietą kitam iš eilės („laimėtojas lieka“).

**Saugumas:** dideli rėmai – stabiliai pastatyti; diskus renka tik žaidėjai, ne bėgantys pro šalį.

## Variantai:

- **Lengvesnis:** kryžiukai-nuliukai  $3 \times 3$ .
- **Sunkesnis:** kryžiukai-nuliukai  $5 \times 5$  laukelyje iki 4 iš eilės; greitas laikas ėjimui (5 s).
- **Kad įsitrauktų visi:** poros prieš poras – du žaidėjai tariasi, kas eina.

**Budinčio vaidmuo:** paprastai nereikia. Stebėti, kad „laimėtojas lieka“ taisyklė neužblokuotų eilės (riba – 3 pergalės iš eilės, tada leidžia kitiems).

**Blogu oru:** viduje.

## AMŽIUS

5–8 kl.

## ŽAIDĖJŲ

2 (+ patarėjai)

## TRUKMĖ

3–10 min.

## VIETA

lauke, fojė, koridoriuje

## PRIEMONĖS

dideli lauko variantai (rėmas su diskais, lenta ant žemės) arba kreida nupieštas laukas ir dangteliai ar akmenukai.

## KĄ UGDO

loginį mąstymą, planavimą, sąžiningą žaidimą



# Gaudynės „Gelbėk komandą“

● JUDRIOJI ZONA

## Eiga:

1. Pažymėkite ribas (pvz., 20 × 20 m). Išrinkite 2–3 gaudytojus (raiščiai).
2. Kai gaudytojas paliečia žaidėją, šis sustingsta išskėtęs kojas.
3. Kitas žaidėjas gali „išgelbėti“ – praėjęs (ar prašliaužęs) jam tarp kojų arba paduodamas ranką.
4. Kas 2–3 min. vedlys keičia gaudytojus.

**Saugumas:** liesti tik per petį ar nugarą, nestumti. Ribos – toliau nuo laiptų, stulpų ir automobilių stovėjimo vietų.

## Variantai:

- **Lengvesnis:** daugiau gaudytojų nėra – tik vienas; gelbėti galima paprasčiausiai paliečiant ranką.
- **Sunkesnis:** „užkratas“ – pagautas tampa gaudytoju; laimi paskutinis nepagautas. 7–8 klasėms – su komandomis ir taškais.
- **Kad įsitrauktų visi:** „saugi zona“ (pvz., lankas), kur galima pailsėti 5 s. Mokiny, kuris negali bėgti, gali būti „gelbėtojas“ – stovi vienoje vietoje ir jo prisilietimas išgelbsti.

**Budinčio vaidmuo:** stebėti, kad žaidimas neperaugtų į stumdymąsi. Jei nesusitariama – vedlys skelbia pertrauką 30 s ir primena taisyklę.

**Blogu oru:** sporto salėje per ilgą pertrauką.

## AMŽIUS

5–6 kl. (7–8 kl. – su sunkesniu variantu)

## ŽAIDĖJŲ

8–30

## TRUKMĖ

5–15 min.

## VIETA

lauke, pažymėtoje aikštelėje

## PRIEMONĖS

kūgiai ar kreida riboms, 2–3 spalvoti raiščiai gaudytojams

## KĄ UGDO

judėjimą, bendradarbiavimą, greitą sprendimų priėmimą



VEIKLOS KORTELE NR. 7

# Šokdinių iššūkiai

● JUDRIOJI ZONA

## Eiga:

1. Du mokiniai suka ilgąją šokdynę, kiti stovi eilėje.
2. Paeiliui įšoka, peršoka 5 kartus ir išbėga.
3. Kas užkliūva – pakeičia sukėją.
4. Kas 2–3 min. – naujas iššūkis (pvz., įšokti po du, apsisukti šokant, šokti skaičiuojant daugybos lentelę).

**Saugumas:** šokdynę sukti ne per greitai; aplink – 1,5 m laisvos vietos; avalynė be atrištų raištelių.

## Variantai:

- **Lengvesnis:** šokdynė tik siūbuojama žemai („gyvatė“).
- **Sunkesnis:** dvi šokdynės sukamos priešingomis kryptimis; klasių rekordų lentelė (kiek mokinių vienu metu).
- **Kad įsitrauktų visi:** sukimas – irgi svarbus vaidmuo; mokinys, kuris nenori šokti, gali skaičiuoti ir fiksuoti rekordus.

**Budinčio vaidmuo:** padėti pradėti pirmus kartus; vėliau vedliai.

**Blogu oru:** fojė ar sporto salėje.

## AMŽIUS

5–8 kl.

## ŽAIDĖJŲ

3–10

## TRUKMĖ

nuo 1 min., be pabaigos

## VIETA

lauke, fojė, sporto salėje

## PRIEMONĖS

ilgoji šokdynė (4–5 m), kelios trumpos šokdynės, gumytė

## KĄ UGDO

ritmą, koordinaciją, ištvermę, bendradarbiavimą



# Klasių turnyras

● JUDRIOJI ZONA

● TAIKLUMO IR STRATEGIJOS ZONA

## Eiga:

1. Mokinių savivalda su vedliais renka turnyro žaidimą (balsuoja klasės).
2. Kiekviena klasė registruoja komandą. Komanda turi būti mišri (pvz., ne tik geriausi sportininkai – žr. variantus).
3. Lentelė kabinama koridoriuje: kas su kuo ir kurią dieną žaidžia.
4. Rungtynės – per ilgąją pertrauką, teisėjauja vedliai.
5. Finalas – penktadienį; nugalėtojams – simbolinis prizas (pvz., teisė išsirinkti kitą turnyro žaidimą).

**Saugumas:** pagal pasirinkto žaidimo kortelę. Sirgaliai stovi už pažymėtos linijos.

## Variantai:

- **Lengvesnis:** be eliminacijos – visi žaidžia su visais, taškai sumuojami.
- **Sunkesnis:** keli žaidimai vienu metu („penkiakovė“: kvadratas, taiklumas, bokštas, šaškės, šokdynė).
- **Kad įsitrauktų visi:** taisyklė, kad kiekvienose rungtyne žaidžia kiti komandos nariai; taškai už „garbingą žaidimą“, kuriuos skiria teisėjai.

**Budinčio vaidmuo:** būti šalia rungtynių, palaikyti vedlius teisėjus. Pasirūpinti, kad sirgaliai netrukdytų kitoms zonoms.

**Blogu oru:** rinkitės žaidimą, kurį galima žaisti viduje (taiklumas, šaškės, bokštas).

## AMŽIUS

5–8 kl. (atskirai 5–6 ir 7–8 kl.)

## ŽAIDĖJŲ

komandos po 3–6 iš kiekvienos klasės

## TRUKMĖ

1–3 savaitės, po 1 rungtyne per ilgąją pertrauką

## VIETA

pagal žaidimą

## PRIEMONĖS

turnyro lentelė koridoriuje (didelis popieriaus lapas), pasirinkto žaidimo priemonės (kvadratas, kubas, taiklumo stotelė, stalo tenisas, šaškės)

## KĄ UGDO

komandinį darbą, klasės bendrystę, garbingą pergalę ir pralaimėjimą



# Stalo žaidimų kampas

● RAMIOJI ZONA

## Eiga:

1. Mokiniai pasiima žaidimą iš „žaidimų sargo“ (įrašomas išdavimo lape, 7 priedas).
2. Žaidžia prie stalo.
3. Likus 2 min. iki skambučio, sargas skelbia „tvarkomės“.
4. Žaidimas grąžinamas pilnas (sargas patikrina kortų ar figūrų skaičių).

**Saugumas:** smulkios dalys – dėžutėse ar maišeliuose; žaidimai, kuriuose reikia bėgti ar mėtyti, šioje zonoje nežaidžiami.

## Variantai:

- **Lengvesnis:** paprasti kortų žaidimai, domino; taisyklių kortelės su paveikslėliais.
- **Sunkesnis:** šachmatų ar šaškių turnyras per ilgąsias pertraukas; „savaitės žaidimas“, kurį moko vedlys.
- **Kad įsitrauktų visi:** žaidimai, kuriuose nereikia daug kalbėti (naujokams, mokiniams, kuriems lietuvių kalba nėra gimtoji); bendradarbiavimo žaidimai, kuriuose visi laimi arba pralaimi kartu.

**Budinčio vaidmuo:** pasiūlyti žaidimą mokiniui, kuris atrodo norintis prisijungti; stebėti, kad stalai nebūtų „užimti“ visam laikui tų pačių grupių.

**Blogu oru:** pagrindinė zona – ruoškite daugiau stalų.

**Tėvų įsitraukimas:** paprašykite tėvų atnešti nebenaudojamų žaidimų (žr. 2 priedą).

## AMŽIUS

5–8 kl.

## ŽAIDĖJŲ

2–6 prie stalo

## TRUKMĖ

5–15 min. partija

## VIETA

biblioteka, klasė, koridoriaus nišos

## PRIEMONĖS

kortų kaladės, šaškės, šachmatai, domino, trumpi (iki 15 min.) greitos reakcijos, atminties ir žodžių žaidimai; dėžė su sąrašu

## KĄ UGDO

bendravimą, loginį mąstymą, taisyklių laikymąsi, emocijų valdymą



# Savaitės mįslė ir galvosūkių siena

● RAMIOJI ZONA

**Eiga:**

1. Pirmadienį ant sienos kabinama savaitės mįslė arba 3 skirtingo sunkumo galvosūkių (loginis, matematinis, žodžių).
2. Mokiniai sprendžia per pertraukas, gali tartis.
3. Atsakymą (su vardu ir klase) įmeta į dėžutę.
4. Penktadienį skelbiamas sprendimas ir tie, kurie atsakė teisingai.

**Saugumas:** nereikia ypatingų priemonių.**Variantai:**

- **Lengvesnis:** 1 lygis – su užuomina.
- **Sunkesnis:** 3 lygis – su papildomu klausimu „kodėl“.
- **Kad įsitrauktų visi:** galvosūkių su paveikslėliais; galima atsakyti grupėmis. Užduotis kas mėnesį kuria skirtingos klasės.

**Budinčio vaidmuo:** nėra. Atsakingas – mokytojas ar mokinių savivalda.**Blogu oru:** tinka visada.

## AMŽIUS

5–8 kl.

## ŽAIDĖJŲ

neribotai

## TRUKMĖ

1–10 min., visa savaitė

## VIETA

koridoriaus siena, lenta

## PRIEMONĖS

lenta ar plakatas, užduočių lapai, atsakymų dėžutė, lapeliai

## KĄ UGDŲ

loginį mąstymą, smalsumą, bendradarbiavimą



# Kūrybinė siena

● RAMIOJI ZONA

**Eiga:**

1. Pirmadienį paskelbiama savaitės tema (pvz., „Mūsų miestas po 50 metų“, „Komiksas be žodžių“, „Nupiešk muziką“).
2. Mokiniai per pertraukas piešia, papildo vienas kito piešinius.
3. Penktadienį siena nufotografuojama (be vaikų veidų) ir pakeičiama nauju popieriumi.

**Saugumas:** taisyklė – piešiame tik ant popieriaus, nepiešiame ant kitų darbų be leidimo, jokių įžeidžiančių užrašų.

**Variantai:**

- **Lengvesnis:** spalvinimo kontūrai, šablonai.
- **Sunkesnis:** bendras komiksas, kur kiekvienas piešia kitą kadra; temos pagal pamokas.
- **Kad įsitrauktų visi:** galima piešti, rašyti vieną žodį, klijuoti lipduką – kiekvienas renkasi, kaip prisidėti.

**Budinčio vaidmuo:** retkarčiais peržiūrėti sieną; jei atsiranda įžeidžiantis užrašas – užklijuoti ir aptarti su klase, ne su visa mokykla.

**Blogu oru:** viduje.

**AMŽIUS**

5–8 kl.

**ŽAIDĖJŲ**

neribotai

**TRUKMĖ**

1–20 min.

**VIETA**

koridorius

**PRIEMONĖS**

ilgas popieriaus ritinys ant sienos (3–5 m) arba kreidinė lenta, flomasteriai, kreidelės

**KĄ UGDO**

kūrybiškumą, saviraišką, bendrą darbą



VEIKLOS KORTELĖ NR. 12

# Šokių pertrauka su mokinių DJ

● JUDRIOJI ZONA

## Eiga:

1. Kiekvieną savaitę kita klasė yra „DJ klasė“ ir sudaro 5–8 dainų sąrašą.
2. Mokytojas patikrina tekstų tinkamumą.
3. Per sutartą ilgąją pertrauką dainos leidžiamos per mokyklos kompiuterį.
4. Norintieji šoka laisvai arba pagal vaizdo įrašą ekrane (jei mokykla turi koridorių ekranus).

**Saugumas:** pakankamai vietos, slidžios grindys – ne. Garsumas – toks, kad būtų girdėti budinčio balsas.

## Variantai:

- **Lengvesnis:** paprasti kartojami judesiai.
- **Sunkesnis:** klasės kuria savo choreografiją ir parodo ją penktadienį.
- **Kad įsitrauktų visi:** niekas neverčiamas šokti; galima būti DJ, skelbti dainas, ploti. Jautriems triukšmui mokiniams – geltona zona kitame aukšte.

**Budinčio vaidmuo:** stebėti garsumą ir vietos užimtumą.

**Blogu oru:** puikiai tinka.

## AMŽIUS

5–8 kl.

## ŽAIDĖJŲ

neribotai

## TRUKMĖ

5–10 min.

## VIETA

fojė, sporto salė

## PRIEMONĖS

kolonėlė, mokyklos kompiuteris (ne mokinių telefonai), dainų sąrašas

## KĄ UGDO

fizinį aktyvumą, ritmą, nuotaiką, bendrystę



# Statybų iššūkis iš laisvų dalių

● TAIKLUMO IR STRATEGIJOS ZONA

## Eiga:

1. Vedlys skelbia dienos iššūkį (pvz., „Pastatykite tilto modelį, kuris išlaikytų kibirą su kamuoliukais“, „Trasa kamuoliukui“, „Aukščiausias bokštas be klijų“) arba leidžia statyti laisvai.
2. Mokiniai grupėmis pasiima dalis ir stato.
3. Likus 3 min. iki skambučio – „tvarkomės“: visos dalys grąžinamos į vietą.

**Saugumas:** pagrindinė taisyklė – daiktais liečiame tik daiktus, ne žmones. Ant pastatytų konstrukcijų nelipama ir nestovima – jos konstruojamos ir išbandomos tik su nedideliais daiktais. Dalys be vinių, aštrių briaunų. Rizikos ir naudos vertinimą aptarkite su administracija prieš pradedant.

## Variantai:

- **Lengvesnis:** laisvas statymas be užduoties.
- **Sunkesnis:** inžineriniai iššūkiai su matavimais (aukštis, laikomas svoris), 7–8 klasėms – projektas su eskizu.
- **Kad įsitrauktų visi:** vaidmenys grupėje – architektas, statybininkas, tikrintojas.

**Budinčio vaidmuo:** stebėti saugumą, bet nekontroliuoti žaidimo turinio. Sutvarkymo laiką skelbti laiku.

**Blogu oru:** nežaidžiama; vietoje to – konstruktorių stalas viduje.

**Kaip gauti dalių:** paprašykite tėvų ir vietos įmonių švarių atliekų (žr. 2 priedą).

## AMŽIUS

5–6 kl. (7–8 kl. – su inžineriniais iššūkiais)

## ŽAIDĖJŲ

3–20

## TRUKMĖ

10–30 min. (ilgajai pertraukai)

## VIETA

lauke

## PRIEMONĖS

švarios „laisvos dalys“: padangos, kartoninės dėžės, vamzdžiai, lentos, audiniai, virvės, kibirai. Laikymo dėžė ar sandėliukas.

## KĄ UGDO

kūrybiškumą, bendradarbiavimą, problemų sprendimą, judėjimą



# Laisvas suoliukas ir „Prisijunk“ ženklas

● RAMIOJI ZONA

## Eiga:

1. Per klasės valandėlę aptarkite: kas būna, kai per pertrauką lieki vienas? Kaip galima pakviesti?
2. Mokiniai sugalvoja suoliuko pavadinimą ir 3 taisykles.
3. Suvaidinkite kvietimą („Mums trūksta žaidėjo – eisi?“) ir mandagų atsisakymą („Ačiū, dabar noriu pailsėti“).
4. Vedliai per pertrauką kelis kartus praeina pro suoliuką ir pakviečia sėdinčius.

**Saugumas:** suoliukas neturi tapti „gėdos vieta“ – todėl jis ir poilsio vieta, ant jo galima tiesiog sėdėti. Atsisakymas prisijungti priimamas be spaudimo.

## Variantai:

- **Lengvesnis:** tik suoliukas, be vedlių.
- **Sunkesnis:** „Prisijunk“ kortelės – mokinys gali nešiotis kortelę, kurią parodo vedliui, jei nori žaisti.
- **Kad įsitrauktų visi:** naujokams pirmą savaitę skiriamas „draugas“ iš klasės, kuris supažindina su zonomis.

**Budinčio vaidmuo:** pastebėti mokinius, kurie nuolat lieka vieni ir atrodo, kad to nenori (ne tik ant suoliuko), ir pranešti klasės vadovui ar socialiniam pedagogui.

**Blogu oru:** toks pat ženklas prie ramiosios zonos viduje.

## AMŽIUS

5–8 kl.

## ŽAIDĖJŲ

visi

## TRUKMĖ

visą pertrauką

## VIETA

matoma vieta kieme ir koridoriuje

## PRIEMONĖS

suoliukas su ženklu (pavadinimą sugalvoja mokiniai), taisyklių lentelė

## KĄ UGDO

empatiją, įtrauktį, drąsą pakviesti ir atsisakyti mandagiai



# Ramybės kampas

● RAMIOJI ZONA

## Eiga:

1. Pažymėkite vietą geltona zona ir taisykle „Čia kalbame tyliai“.
2. Ant stalo – bendra dėlionė, kurią dėlioja visa mokykla visą savaitę.
3. Mokiniai ateina, kada nori, ir išeina, kada nori.

**Saugumas:** vieta matoma budinčiam; tai ne „slėptuvė“ telefonams.

## Variantai:

- **Lengvesnis:** tik sėdėjimas ir poilsis.
- **Sunkesnis:** „skaitymo pertrauka“ – vienas tekstas savaitei, penktadienį trumpas aptarimas.
- **Kad įsitrauktų visi:** ypač svarbu mokiniams, kuriems triukšmas sunkus (pvz., autizmo spektro), ir pavargusiems. Aptarkite su jais, kas padėtų jaustis patogiai.

**Budinčio vaidmuo:** retkarčiais užėti. Ramybės kampas – teisėtas pasirinkimas. Pasikalbėti verta tik tada, jei matyti blogos savijautos ar atstūmimo požymių.

**Blogu oru:** daugiau vietų.

## AMŽIUS

5–8 kl.

## ŽAIDĖJŲ

1–6

## TRUKMĖ

2–15 min.

## VIETA

biblioteka, tyli klasė, koridoriaus niša

## PRIEMONĖS

kėdės, pagalvėlės, komiksai, žurnalai, knygos, dėlionė ant stalo, spalvinimo lapai

## KĄ UGDO

savireguliaciją, poilsį, skaitymą



# Sieninis labirintas

● TAIKLUMO IR STRATEGIJOS ZONA

## Eiga:

1. Žaidėjas abiem rankomis paima virvės rankenas. Kamuoliukas guli ant virvės apačioje.
2. Pakaitomis traukdamas rankenas, kelia virvę ir kamuoliuką aukštin.
3. Veda kamuoliuką pro labirinto angas taip, kad jis neiškristų pro skylės.
4. Tikslas – įridinti kamuoliuką į kuo aukštesnę skylę. Kuo aukščiau, tuo sunkiau.
5. Iškritus kamuoliukui, eilė pereina kitam žaidėjui.

**Saugumas:** lenta turi būti tvirtai pritvirtinta prie sienos. Prieš ją palikite apie 1,5 m laisvos vietos, kad eilė netrukdytų praeinantiems. Rankenų netraukti staigiai į šonus.

## Variantai:

- **Lengvesnis:** tikslas – žemesnė skylė; bandymų skaičius neribojamas.
- **Sunkesnis:** klasės ar mokyklos rekordų lentelė (kurią skylę pasiekė); bandymas su laikmačiu.
- **Kad įsitrauktų visi:** poros variantas – du mokiniai laiko po vieną rankeną ir turi susitarti, kada kuris traukia. Tinka drovesniems ir naujokams.

**Budinčio vaidmuo:** paprastai nereikia. Prie žaidimo kabinkite taisyklę „vienas bandymas – ir eilė kitam“.

**Blogu oru:** puikiai tinka – žaidimas visada viduje.

## AMŽIUS

5–8 kl. (nuo 8 m.)

## ŽAIDĖJŲ

1 žaidžia, kiti laukia eilėje ir stebi

## TRUKMĖ

1–2 min. bandymas

## VIETA

koridoriaus siena

## PRIEMONĖS

prie sienos tvirtai pritvirtinta medinė lenta su skylių labirintu, dviem virvės rankenomis ir kamuoliuku

## KĄ UGDO

abiejų rankų koordinaciją, susikaupimą, kantrybę, emocijų valdymą nesisiekant



# Kojinis futbolas

● JUDRIOJI ZONA

## Eiga:

1. Du žaidėjai atsisėda vienas priešais kitą.
2. Kojomis varžosi dėl kamuolio ir stengiasi įmušti jį į priešininko vartus.
3. Setą laimi tas, kuris pirmas įmuša 3 įvarčius.
4. Rungtynes laimi tas, kuris pirmas laimi 2 setus. Pralaimėjęs užleidžia vietą kitam iš eilės.

**Saugumas:** žaidžiama sėdint, neatsistojant. Kamuolio nespardyti per aukštai. Laukiantieji stovi už pažymėtos linijos, toliau nuo žaidimo stalo.

## Variantai:

- **Lengvesnis:** setas iki 2 įvarčių; vienas setas.
- **Sunkesnis:** klasių turnyras (žr. kortelę Nr. 8); žaisti tik silpnesne koja.
- **Kad įsitrauktų visi:** laukiantieji teisėjauja ir skaičiuoja įvarčius. Taisyklė „laimėtojas lieka – iki 3 kartų“, kad eilė judėtų.

**Budinčio vaidmuo:** stebėti, kad eilė judėtų ir žaidėjai neatsistotų.

**Blogu oru:** sporto salėje ar fojė.

## AMŽIUS

5–8 kl.

## ŽAIDĖJŲ

2 + eilė

## TRUKMĖ

3–5 min. rungtynės

## VIETA

sporto salė, fojė, terasa ar lygi pievelė

## PRIEMONĖS

medinis sėdimo futbolo stalas su dviem integruotomis kėdėmis ir vartais, futbolo kamuolys

## KĄ UGDO

reakciją, kojų koordinaciją, garbingą varžymąsi

## 4.9. Pasiūlymai 7–8 klasėms

7–8 klasių mokiniai noriai tampa vedliais ir teisėjais, bet jiems reikia ir poilsio sau – veiklų, kurias jie renka ir organizuoja patys.

- **Pokalbių erdvė.** Kampas su suolais ar pagalvėlėmis, kur galima tiesiog pasėdėti su draugais. Taisyklės ir pavadinimą sugalvoja patys mokiniai.
- **Muzikos pertrauka.** Mokinių sudarytas grojaraštis per mokyklos kolonėlę (dainų tekstus patikrina mokytojas). Ne šokti, o tiesiog klausytis ir kalbėtis.
- **Trumpi strateginiai iššūkiai.** Šachmatų uždavinys „matas per 2 ėjimus“, loginis galvosūkis, žaibinė šaškių partija – sprendžiama per vieną pertrauką.
- **Savarankiškai organizuojami turnyrai.** 7–8 klasių mokiniai patys pasirenka žaidimą, sudaro lentelę ir teisėjauja; mokytojas tik patvirtina laiką ir vietą.
- **Klasių iššūkiai.** Klasė meta iššūkį kitai klasei (pvz., kojinių futbolo, sieninio labirinto rekordas, keturių kvadratų turnyras).
- **Savo veiklos kortelė.** Mokiniai aprašo naują veiklą pagal 10 priedo šabloną ir ją pristato jaunesniems.



Svarbiausia – leisti pasirinkti. 7–8 klasių mokinys, kuris per pertrauką nori tik pasikalbėti su draugu, nedaro nieko blogo.



# Tipiniai sunkumai ir sprendimai.

| SUNKUMAS                                              | KODĖL TAIP BŪNA                                  | KĄ DARYTI                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Mokiniai priešinasi: „Be telefono nuobodu“</b>     | Įprotis; alternatyvos dar nėra arba ji neįdomi   | Pirmiausia paruoškite veiklas, tik tada ribokite. Klauskite, ko jie nori. Pradėkite nuo turnyro – varžybos 5–8 klasėms labai patrauklios.                                                               |
| <b>7–8 klasės sako, kad žaidimai „vaikiški“</b>       | Šio amžiaus mokiniams svarbu atrodyti vyresniems | Duokite jiems vedlių, teisėjų, DJ, turnyrų organizatorių vaidmenis. Rinkitės strateginius ir varžybinius žaidimus.                                                                                      |
| <b>Tėvai nerimauja: „Kaip susisieksiu su vaiku?“</b>  | Saugumo jausmas                                  | Laiške tėvams – raštinės ir klasės vadovo telefonai. Aiškiai paaiškinkite, kaip veikia skubus ryšys.                                                                                                    |
| <b>Daugiau triukšmo ir bėgiojimo</b>                  | Pertrauka tampa judresnė – tai ir yra tikslas    | Zonos: triukšmingos veiklos – kieme ir salėje, ramios – kitame aukšte. Susitarimas „Koridoriuje vaikštome“.                                                                                             |
| <b>Trūksta budinčių</b>                               | Mokytojams papildoma našta                       | Vedliai ir mokinių savivalda padeda, bet nepakeičia suaugusiųjų priežiūros – kiekvienoje zonoje turi būti suaugęs. Įtraukite pagalbos specialistus. Jei suaugusiųjų trūksta, atidarykite tik 1–2 zonas. |
| <b>Blogas oras</b>                                    | Lietuvos klimatas                                | Kiekvienoje kortelėje – planas blogam orui. Sporto salė ilgąja pertrauka pagal grafiką. Lauke – kai nėra liūtis ar pavojingo šalčio.                                                                    |
| <b>Priemonės dingsta ar sugenda</b>                   | Nėra atsakingo                                   | „Žaidimų sargai“ ir išdavimo lapas (7 priedas). Sugadinus netyčia – nebaudžiama, taisoma kartu.                                                                                                         |
| <b>Tos pačios grupės užima aikšteles</b>              | Stipresni ar vyresni dominuoja                   | Aikštelių grafikas pagal dienas ar klases. Taisyklė „laimėtojas lieka – iki 3 kartų“.                                                                                                                   |
| <b>Mokiniai slapta naudojami telefonais</b>           | Įprotis, pagunda, noras susisiekti su šeima      | Nuoseklios ir švelnios pasekmės. Kalbėkite su mokiniu, kodėl išsitraukė. Ieškokite priežasties, ne tik baudžiate.                                                                                       |
| <b>Mokinys nuolat vienas ir atrodo, kad to nenori</b> | Drovumas, atstūmimas, sunkumai bendrauti         | Būti vienam galima – pagalbos reikia, kai vienas nepageidaujama. Laisvas suoliukas, vedliai, „draugas“ naujokams. Jei kartojasi – kreipkitės į socialinį pedagogą ar psichologą.                        |
| <b>Konfliktai dėl taisyklių</b>                       | Neaiškios taisyklės, karštas žaidimas            | Taisyklių lentelės prie zonų. 1 min. ginčo sprendimo schema (1 priedas) – tik nesutarimams dėl žaidimo. Patyčias ir smurtą visada sprendžia suaugęs.                                                    |
| <b>Po 2 mėnesių susidomėjimas krenta</b>              | Naujumas praeina                                 | Atnaujinkite veiklas kas 6–8 sav. Nauji turnyrai, nauji vedliai, nauja kūrybinės sienos tema.                                                                                                           |



# Kaip įvertinti rezultatus.

Rezultatus verta matuoti dėl dviejų priežasčių: kad žinotumėte, kas veikia, ir kad galėtumėte parodyti pokytį vadovams, tėvams ir metodinei grupei.

## 6.1. Ką matuoti

| RODIKLIS                                                          | ĮRANKIS                                      | KADA                             | KAS                                  |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|
| Ar mokiniams smagu, ar turi su kuo bendrauti, ar jaučiasi vieniši | Mokinių apklausa (4 priedas)                 | Prieš pradedant ir po 2–3 mėn.   | Klasių vadovai                       |
| Kiek mokinių juda, bendrauja, lieka vieni, naudojami telefonais   | Pertraukos stebėjimo lapas (5 priedas)       | 2 kartus prieš, po to kas mėnesį | Budintys arba darbo grupė            |
| Konfliktų ir telefonų taisyklių pažeidimų skaičius                | Mokyklos registras                           | Kas mėnesį                       | Socialinis pedagogas, administracija |
| Kiek laiko klasė nusiramina po pertraukos                         | Mokytojų trumpa apklausa (4 priedo II dalis) | Prieš ir po                      | Dalykų mokytojai                     |
| Ar tėvai pritaria, ką vaikai pasakoja                             | Tėvų trumpa apklausa (4 priedo III dalis)    | Po 2–3 mėn.                      | Klasių vadovai                       |

## 6.2. Kaip tai padaryti paprastai

- Stebėkite **tą pačią savaitės dieną ir tą pačią pertrauką** „prieš“ ir „po“, kad palyginimas būtų sąžiningas.
- Apklausą darykite **anonimiškai**, popieriuje arba mokyklos apklausų įrankiu.
- Rezultatus pateikite **1 psl. santrauka**: 3 rodikliai „prieš“ ir „po“, 2–3 mokinių citatos (be vardų), sprendimai, ką keisti.
- Aptarkite rezultatus su mokinių savivalda – tai jų projektas.

**Svarbu.** Vienos mokyklos pokytis nėra moksliskai įrodytas poveikis (neturite kontrolinės grupės). Rašykite atsargiai: „Mūsų mokykloje po 3 mėnesių mokinių, kurie per pertraukas lieka vieni, sumažėjo nuo ... iki ...“, ne „Programa sumažino vienatvę“.



# Išvados ir rekomendacijos.

1. **Telefonų ribojimas nesukuria geros pertraukos – ją sukuria turinys.** Tyrimai rodo, kad vien draudimas nebūtinai pagerina mokinių gerovę. Geriausi rezultatai ten, kur mokykla pasiūlo erdvę, priemones ir žmones.
2. **Taisyklės kurkite kartu su mokiniais.** 5–8 klasių mokiniams svarbu turėti balsą. Taip taisyklės laikomos ilgiau.
3. **Paruoškite alternatyvą prieš ribojant.** Bent trys zonos ir bent po vieną veiklą, kuri prasideda per 1 min.
4. **Duokite mokiniams vaidmenis.** Vedliai, sargai, teisėjai ir DJ ne tik palengvina budintiems darbą, bet ir patys yra stiprus ugdymas.
5. **Pasirūpinkite tėvų ryšiu.** Aiškus skubaus ryšio kanalas mažina pažeidimų ir nerimo.
6. **Pradėkite mažai ir matuokite.** 2–4 bandomosios klasės, apklausa ir stebėjimas „prieš“ ir „po“. Tik tada plėskite.
7. **Atnaujinkite.** Kas 6–8 savaites – naujos veiklos ar turnyrai, kas pusmetį – nauji vedliai.



# Šaltiniai.

ABRAHAMSSON, Sara. *Smartphone Bans, Student Outcomes and Mental Health* [interaktyvus]. NHH Dept. of Economics Discussion Paper No. 01/2024. Bergen: Norwegian School of Economics, 2024 [žiūrėta 2026-10-28]. Prieiga per internetą:

[https://swopec.hhs.se/nhheco/abs/nhheco2024\\_001.htm](https://swopec.hhs.se/nhheco/abs/nhheco2024_001.htm).

ROBERT WOOD JOHNSON FOUNDATION. *Findings from a Randomized Experiment of Playworks* [interaktyvus]. 2012 [žiūrėta 2026-10-28]. Prieiga per internetą: <https://www.rwjf.org/en/library/research/2012/04/findings-from-a-randomized-experiment-of-playworks.html>.

BUNDY, Anita ir kt. The Sydney Playground Project: A Cluster-Randomized Trial to Increase Physical Activity, Play, and Social Skills [interaktyvus]. *Journal of School Health*, 2017 [žiūrėta 2026-10-29]. Prieiga per internetą:

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/josh.12550>.

DAWN. [Straipsnis apie Nyderlandų vyriausybės mokyklų apklausą dėl telefonų draudimo] [interaktyvus]. 2025 [žiūrėta 2026-10-28]. Prieiga per internetą: <https://www.dawn.com/news/1922175>.

EDUCATION REVIEW OFFICE (ERO). [Ataskaita apie telefonų draudimo mokyklose įgyvendinimą, pranešimas spaudai] [interaktyvus]. Wellington, 2025-11 [žiūrėta 2026-10-28]. Prieiga per internetą: <https://www.scoop.co.nz/stories/ED2511/S00041/>.

GLASGOW CITY COUNCIL. *Primary Leadership – Playground Buddies* [interaktyvus]. [žiūrėta 2026-10-28]. Prieiga per internetą: <https://blogs.glowscotland.org.uk/gc/pepassglasgow/primary-leadership/>.

GOODYEAR, Victoria ir kt. *School bans alone not enough to tackle negative impacts of phone and social media use* [interaktyvus]. University of Birmingham, 2025 [žiūrėta 2026-10-28]. Prieiga per internetą: <https://www.birmingham.ac.uk/news/2025/school-bans-alone-not-enough-to-tackle-negative-impacts-of-phone-and-social-media-use>.

LRT. *Mokyklos receptas be telefonų: vaikai išmoko bendrauti, bet teko kai ką pasiūlyti mainais* [interaktyvus]. 2024 [žiūrėta 2026-10-28]. Prieiga per internetą: <https://www.lrt.lt/naujienos/svietimas/45/2757348/mokyklos-receptas-be-telefonu-vaikai-ismoko-bendrauti-bet-teko-kai-ka-pasiulyti-mainais>.

LRT. *Vilniaus progimnazijose – iniciatyva „Mokykla be telefonų“* [interaktyvus]. 2025 [žiūrėta 2026-10-28]. Prieiga per internetą: <https://www.lrt.lt/naujienos/svietimas/45/2570170/vilniaus-progimnazijose-iniciatyva-mokykla-be-telefonu>.

LRT. *Grades up, bullying down: more Lithuanian schools ban student phone use* [interaktyvus]. 2025 [žiūrėta 2026-10-28]. Prieiga per internetą: <https://www.lrt.lt/en/news-in-english/19/2670855/grades-up-bullying-down-more-lithuanian-schools-ban-student-phone-use>.

LRT. *Popovienė apie draudimą mokyklose naudotis telefonais: svarstyti tik įsigaliojus įstatymui* [interaktyvus]. 2026-07-29 [žiūrėta 2026-10-28]. Prieiga per internetą: <https://www.lrt.lt/naujienos/svietimas/45/3005184/popoviene-apie-draudima-mokyklose-naudotis-telefonais-svarstyti-tik-isigaliojus-istatymui>.

NSW GOVERNMENT. *Mobile phone ban improves learning, concentration and socialisation* [interaktyvus]. Sydney, 2024 [žiūrėta 2026-10-28]. Prieiga per internetą: <https://www.nsw.gov.au/media-releases/mobile-phone-ban-improves-learning-concentration-and-socialisation>.

SIMONO STANEVIČIAUS PROGIMNAZIJA. *Be telefonų mokykloje laiką leidžiame prasmingai* [interaktyvus]. Vilnius, 2025-11 [žiūrėta 2026-10-28]. Prieiga per internetą: <https://stanevicius.lt/lt/naujienos/pranesimas/2025/11/be-telefonu-mokykloje-laika-leidziam-prasmingai>.

SKAITMENINĖS ETIKOS CENTRAS. *Iš telefonų – į mokyklą!* [interaktyvus]. [žiūrėta 2026-10-28]. Prieiga per internetą: <https://telefonaimokykloje.e-etika.lt/>.

RIDGERS, Nicola D. ir kt. Children's physical activity levels during school recess: a quasi-experimental intervention study [interaktyvus]. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2007, t. 4, nr. 19 [žiūrėta 2026-10-28]. Prieiga per internetą: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1186/1479-5868-4-19.pdf>.

BRIDGEWATER PRIMARY SCHOOL. *OPAL – Outdoor Play and Learning* [interaktyvus]. Newcastle [žiūrėta 2026-10-28]. Prieiga per internetą: <https://www.bridgewater.newcastle.sch.uk/our-school/opal/>.

CYP NOW. *Scrapstore PlayPods* [interaktyvus]. [žiūrėta 2026-10-28]. Prieiga per internetą: <https://www.cypnow.co.uk/best-practice/article/scrapstore-playpods>.

EDTECHBOOKS. *Buddy Bench* [interaktyvus]. [žiūrėta 2026-10-28]. Prieiga per internetą: [https://edtechbooks.org/addressing\\_wellbeing/buddy\\_bench](https://edtechbooks.org/addressing_wellbeing/buddy_bench).

YLE. [Straipsnis apie telefonų ribojimą Suomijos mokyklose nuo 2025-08-01] [interaktyvus]. Helsinki, 2025 [žiūrėta 2026-10-28]. Prieiga per internetą: <https://yle.fi/a/74-20134067>.

EDUCATION REVIEW OFFICE (ERO). *Do Not Disturb: A review of removing cell phones from New Zealand's classrooms. Summary* [interaktyvus]. Wellington, 2025 [žiūrėta 2026-10-30]. Prieiga per internetą: <https://www.evidence.ero.govt.nz/media/2vdo2h2m/do-not-disturb-a-review-of-removing-cell-phones-from-new-zealand-s-classrooms-summary.pdf>.



ŠVIETIMO, MOKSLO IR SPORTO MINISTERIJA. *Seimas priėmė Švietimo įstatymo pataisas, įpareigojančias mokyklas pasirengti mobiliųjų telefonų naudojimo tvarkas* [interaktyvus]. Vilnius, 2026 [žiūrėta 2026-10-29]. Prieiga per internetą: <https://smsm.lrv.lt/lt/naujienos-1/pranesimai-ziniasklaidai-1/seimas-prieme-svietimo-istatymo-pataisas-ipareigojancias-mokyklas-pasirengti-mobiliuju-telefonu-naudojimo-tvarkas-icRq/>.

ŠVIETIMO, MOKSLO IR SPORTO MINISTERIJA. *Visos švietimo įstaigos turi mobiliųjų telefonų naudojimo tvarkas, per 90 proc. mokyklų naudotis telefonais draudžiama* [interaktyvus]. Vilnius, 2026-10-27 [žiūrėta 2026-10-29]. Prieiga per internetą: <https://smsm.lrv.lt/lt/naujienos-1/pranesimai-ziniasklaidai-1/visos-svietimo-istaigos-turi-mobiliuju-telefonu-naudojimo-tvarkas-per-90-proc-mokyklu-naudotis-telefonais-draudziama-RVDo/>.

GOODYEAR, Victoria ir kt. *[Tyrimo „SMART Schools“ straipsnis]* [interaktyvus]. University of Birmingham, 2025 [žiūrėta 2026-10-29]. Prieiga per internetą: <https://research.birmingham.ac.uk/files/256423016/GoodyearVA2025School.pdf>.



# Priedai.

Kiekvienas priedas – atskirame puslapyje, paruoštas spausdinti ir kopijuoti. Korteles ir priedus galima laisvai kopijuoti ir pritaikyti savo mokyklos reikmėms.

- 1 Budinčio mokytojo atmintinė
- 2 Laiškas tėvams
- 3 Klasės valandėlės scenarijus „Pertrauka, kurios norime“
- 4 Apklausa „Mano pertraukos“
- 5 Pertraukos stebėjimo lapas
- 6 Plakatas mokiniams
- 7 Žaidimų sargo išdavimo lapas
- 8 Mokytojo ir darbo grupės įsivertinimo sąrašas
- 9 Vedlio ženklelis ir pareigos
- 10 Tuščia veiklos kortelė



## 1 PRIEDAS

# Budinčio mokytojo atmintinė

Spausdinti A4, laminuoti, kabinti prie budėjimo vietos

### ŠIANDIEN ZONOSE

- ● Judrioji: \_\_\_\_\_ (vieta: \_\_\_\_\_)
- ● Taiklumo: \_\_\_\_\_ (vieta: \_\_\_\_\_)
- ● Ramioji: \_\_\_\_\_ (vieta: \_\_\_\_\_)
- Šiandienos vedliai: \_\_\_\_\_

### JEI MATAI TELEFONĄ – 3 ŽINGSNIAI

1. Draugiškai: „Primenu – per pertrauką telefonai ten, kur sutarėme.“
2. Pasiūlyk: „Kieme šiandien kvadratas, o bibliotekoje – šaškės. Eik pabandyk.“
3. Jei kartojasi – pagal mokyklos tvarką.

### JEI MOKINYS VIENAS

Būti vienam galima – gal jis tiesiog ilsėsi. Pasiūlyk, bet nespauk.

- „Mums trūksta vieno žaidėjo – prisijungsi?“
- Arba pakviesk vedlį.
- Jei matai, kad vienatvė nepageidaujama (kiti atstumia, mokinys liūdnas, nuolat nuošalyje prieš savo valią) – pasakyk klasės vadovui.

### GINČAS PER 1 MIN.

1. Išklausk abu (po 15 s).
2. Primink taisyklę.
3. Jei neaišku – burtai („akmuo, popierius, žirklys“) arba kartojimas.

**Patyčios, smurtas, grasinimai – ne ginčas.** Juos visada sprendžia suaugęs pagal mokyklos patyčių prevencijos tvarką.

### SAUGUMAS

- Raštinė: \_\_\_\_\_ | Visuomenės sveikatos specialistas: \_\_\_\_\_
- Skubi pagalba: **112**



## 2 PRIEDAS

# Laiškas tėvams

*Pritaikykite savo mokyklai; 1 psl.*

Gerbiami tėveliai,

nuo \_\_\_\_\_ mūsų mokykloje per pertraukas mokiniai nesinaudos mobiliaisiais telefonais. Telefonai bus \_\_\_\_\_ (pvz., kuprinėse išjungti / klasės dėžutėje).

**Kodėl.** Norime, kad pertrauka būtų tikras poilsis: kad vaikai judėtų, kalbėtųsi ir žaistų kartu. Pertraukų taisyklės kūrė patys mokiniai kartu su mokinių savivalda.

### Kaip susisiekti su vaiku dienos metu.

- Raštinė: \_\_\_\_\_
- Klasės vadovas: \_\_\_\_\_

Skubiu atveju vaikas galės paskambinti jums iš raštinės.

**Ką vaikai veiks per pertraukas.** Kieme – kamuolio, taiklumo ir lauko stalo žaidimai, turnyrai. Viduje – stalo žaidimai, galvosūkiai, kūrybinė siena, šokių pertraukos, ramybės kampas. Vyresni mokiniai bus žaidimų vedliai jaunesniems.

### Kaip galite padėti.

- Paprašykite vaiko papasakoti, ką veikė per pertrauką.
- Jei turite nebenaudojamų stalo žaidimų, šaškių, kortų, šokdynių – atneškite į mokyklą.
- Jei jūsų darbovietė turi švarių atliekų (kartoninių dėžių, vamzdžių, lentų atraižų, audinių) – jos tiks statybų žaidimams.
- Aprenkite vaiką taip, kad ilgąją pertrauką galėtų praleisti lauke.

Jei vaikui dėl sveikatos reikia telefono (pvz., gliukozės matavimui), susisiekite su klasės vadovu – aptarsime individualiai.

Dėkojame!

\_\_\_\_\_ (klasės vadovas, kontaktai)



## 3 PRIEDAS

# Klasės valandėlės scenarijus „Pertrauka, kurios norime“

**Trukmė:** 30 min. | **Klasės:** 5–8 | **Priemonės:** lipnūs lapeliai, A3 lapai, lipdukai-taškeliai balsavimui, flomasteriai

| LAIKAS     | VEIKLA              | KĄ SAKO IR DARO MOKYTOJAS                                                                                                                                        |
|------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0–5 min.   | <b>Apšilimas</b>    | „Ką veikėte per vakaryktę ilgąją pertrauką? Atsistokite, jei... žaidėte, ...kalbėjotės, ...žiūrėjote į telefoną, ...buvo nuobodu.“                               |
| 5–15 min.  | <b>Grupėse po 4</b> | Kiekviena grupė ant lipnių lapelių rašo: „Ką norėtume veikti per pertraukas?“ (bent 5 idėjos) ir „Kas mums trukdo?“ Lapelius klijuoja ant dviejų A3 lapų.        |
| 15–20 min. | <b>Balsavimas</b>   | Kiekvienas gauna 3 lipdukus ir klijuoja prie labiausiai patinkančių idėjų.                                                                                       |
| 20–27 min. | <b>Susitarimai</b>  | Kartu suformuluojame 5 klasės pertraukų susitarimus teigiamą formą („Pertraukoje žaidžiame ir kalbamės“). Išrenkame 3 populiariausias idėjas mokinių savivaldai. |
| 27–30 min. | <b>Užbaigimas</b>   | Visi pasirašo susitarimų lapą. Išrenkame 2 „žaidimų sargus“ savaitei ir klausiamo, kas norėtų būti vedliu.                                                       |

## Patarimai mokytojui:

- Jei mokiniai sako „norime telefonų“ – užrašykite ir paklauskite: „Ką tuo metu veikiate telefone? Ar yra kažkas panašaus, ką galėtume daryti kartu?“ (pvz., žaidimai, muzika, varžybos).
- Neatmeskite idėjų iš karto. Neįgyvendinamas idėjas aptarkite: „Ką panašaus galime padaryti?“



## 4 PRIEDAS

# Apklausa „Mano pertraukos“

Apklausa skirta mokyklos grįžtamajam ryšiui. Tai nėra patvirtintas psichologinio vertinimo instrumentas.

## I dalis. Mokiniams (anonimiškai; ta pati prieš ir po)

Klasė: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

Pažymėk, kiek sutinki: 1 – visai nesutinku, 5 – visiškai sutinku.

| TEIGINYS                                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| Per pertraukas man būna smagu.                  |   |   |   |   |   |
| Per pertraukas turiu su kuo pabendrauti.        |   |   |   |   |   |
| Per pertraukas judu ar žaidžiu.                 |   |   |   |   |   |
| Per pertraukas kartais jaučiuosi vienišas (-a). |   |   |   |   |   |
| Po pertraukos grįžtu į pamoką pailsėjęs (-usi). |   |   |   |   |   |

Ką dažniausiai veiki per pertraukas? (pažymėk iki 3)

☐ žaidžiu lauke ☐ sportuoju ☐ kalbuosi su draugais ☐ žaidžiu stalo žaidimus ☐ skaitau ☐ piešiu ☐ naudojuosi telefonu ☐ tiesiog sėdžiu ☐ kita: \_\_\_\_\_

Ko norėtum per pertraukas? \_\_\_\_\_

## II dalis. Mokytojams

1. Kiek minučių vidutiniškai užtrunka, kol klasė nusiramina po ilgosios pertraukos? \_\_\_\_\_ min.
2. Kaip dažnai per savaitę matote konfliktus po pertraukų? ☐ niekada ☐ 1–2 kartus ☐ 3–5 kartus ☐ daugiau
3. Ar mokiniai per pertraukas bendrauja tarpusavyje? (1–5) \_\_\_\_\_

## III dalis. Tėvams

1. Ar vaikas pasakoja, ką veikė per pertrauką? ☐ dažnai ☐ kartais ☐ niekada
2. Ar pritariate pertraukų be telefonų tvarkai? ☐ taip ☐ iš dalies ☐ ne
3. Kuo galėtumėte prisidėti? \_\_\_\_\_



## Pertraukos stebėjimo lapas

**Kaip naudoti:** stebėtojas per tą pačią pertrauką du kartus (pvz., 3-ią ir 10-ą minutę) apeina zonas ir suskaičiuoja mokinius, kurie tuo momentu ten yra. Abu momentus žymėkite atskirai ir **nesumuokite** – tai tie patys mokiniai. Kiekvienam momentui apskaičiuokite dalis procentais: kategorijos skaičius ÷ vaikų iš viso × 100. Kartokite tą pačią savaitės dieną ir laiką prieš pradedant ir po 1–3 mėn.

### Kategorijos (kiekvieną mokinį žymėkite vienoje):

- *Juda aktyviai* – bėga, šokinėja, žaidžia judrų žaidimą.
- *Bendrauja ar žaidžia ramiai* – kalbasi, žaidžia stalo ar taiklumo žaidimą, piešia su kitais.
- *Vienas, be kontakto su kitais* – tuo momentu su niekuo nebendrauja. Tai nerodo, ar mokinys jaučiasi vienišas.
- *Naudojasi telefonu.*

Konfliktus skaičiuokite atskirai – visą pertrauką.

Data: \_\_\_\_\_ Pertrauka: \_\_\_\_\_ Oras: \_\_\_\_\_ Stebėtojas: \_\_\_\_\_

| ZONA                       | MOMENTAS | VAIKŲ IŠ VISO | JUDA AKTYVIAI | BENDRAUJA / ŽAIDŽIA RAMIAI | VIENAS, BE KONTAKTO | SU TELEFONU |
|----------------------------|----------|---------------|---------------|----------------------------|---------------------|-------------|
| Kiemas                     | 1        |               |               |                            |                     |             |
| Koridorius, 1 a.           | 1        |               |               |                            |                     |             |
| Koridorius, 2 a.           | 1        |               |               |                            |                     |             |
| Biblioteka / ramioji zona  | 1        |               |               |                            |                     |             |
| <b>1 momentas, iš viso</b> | 1        |               | ___ %         | ___ %                      | ___ %               | ___ %       |
| Kiemas                     | 2        |               |               |                            |                     |             |
| Koridorius, 1 a.           | 2        |               |               |                            |                     |             |
| Koridorius, 2 a.           | 2        |               |               |                            |                     |             |
| Biblioteka / ramioji zona  | 2        |               |               |                            |                     |             |
| <b>2 momentas, iš viso</b> | 2        |               | ___ %         | ___ %                      | ___ %               | ___ %       |

Konfliktų per visą pertrauką: \_\_\_\_\_

Pastabos (kas veikė, kas ne): \_\_\_\_\_



# Nauja pertrauka



## JUDAM

kiemas ir aikštelė



## TAIKOM

mėtymo ir strategijos žaidimai



## ILSIMĖS

biblioteka ir ramybės kampas



**Žaidimai** – pas žaidimų sargą (\_\_\_\_\_ kab.)



**Jei nori draugijos** – prisėsk ant laisvo suoliuko. Kas nors pakvies.



**Skambutis** – sutvarkom per 1 min.



**Telefonas** – ten, kur sutarėme: \_\_\_\_\_



## Žaidimų sargo išdavimo lapas

[illegible]

medistau.lt · +370 655 60717 · medzio.karma@gmail.com



## 8 PRIEDAS

## Mokytojo ir darbo grupės įsivertinimo sąrašas

| KLAUSIMAS                                                    | TAIP | IŠ<br>DALIES | NE | KĄ DARYSIME |
|--------------------------------------------------------------|------|--------------|----|-------------|
| Ar kiekvienoje zonoje yra veikla, kuri prasideda per 1 min.? |      |              |    |             |
| Ar turime planą blogam orui?                                 |      |              |    |             |
| Ar mokiniai prisidėjo prie taisyklių?                        |      |              |    |             |
| Ar tėvai žino, kaip susisiekti su vaiku?                     |      |              |    |             |
| Ar yra mokinių, kurie vis dar lieka vieni?                   |      |              |    |             |
| Ar budintieji žino savo vaidmenį ir turi atmintinę?          |      |              |    |             |
| Ar vedliai turi palaikymą ir padėką?                         |      |              |    |             |
| Ar atnaujinome veiklas per paskutines 8 savaites?            |      |              |    |             |



## Vedlio ženklelis ir pareigos

*Iškirpti, laminuoti*



### ★ ŽAIDIMŲ VEDLYS ★

Klausk manęs – pakviesiu žaisti!



### ★ ŽAIDIMŲ VEDLYS ★

Klausk manęs – pakviesiu žaisti!



### ★ ŽAIDIMŲ VEDLYS ★

Klausk manęs – pakviesiu žaisti!



### ★ ŽAIDIMŲ VEDLYS ★

Klausk manęs – pakviesiu žaisti!

#### MANO PAREIGOS

1. Paaiškinu žaidimą per 1 min.
2. Pakviečiu tuos, kurie vieni.
3. Padedu išspręsti ginčą: išklausau → primenu taisyklę → burtai.
4. Jei kas nors susižeidė arba matau patyčias, smurtą ar grasinimus – iš karto kviečiu budintį mokytoją.
5. Prieš skambutį primenu: „Tvarkomės!“



10 PRIEDAS

# Tuščia veiklos kortelė

*Mokiniams ir mokytojams – naujoms veikloms aprašyti*

VEIKLOS PAVADINIMAS

Zona: ● ● ● Amžius: \_\_\_\_ kl. Žaidėjų: \_\_\_\_ Trukmė: \_\_\_\_ min. Lauke / viduje

PRIEMONĖS

EIGA

SAUGUMAS

LENGVESNIS VARIANTAS

SUNKESNIS VARIANTAS

KAD ĮSITRAUKTŲ VISI

BUDINČIO VAIDMUO

BLOGU ORU

Aprašė: \_\_\_\_ klasė, data \_\_\_\_



# Medžio Karma.

**MB Bendora (Medžio Karma)** – Šiaulių įmonė, nuo 2020 m. gaminanti medinius lauko žaidimus. Kasmet pagaminame daugiau kaip 250 žaidimų, kuriais žaidžia mokyklos, bendruomenės, festivalių ir renginių dalyviai visoje Lietuvoje.

Žaidimus gaminame Šiauliuose iš drėgmei atsparios faneros ir alyvuojame spalvotu aliejumi. Jie pritaikyti lauko sąlygoms ir mišraus amžiaus grupėms. Mokyklos logotipą išgraviruojame lazeriu nemokamai.

**Kodėl parengėme šią medžiagą.** Organizuodami žaidimus mokyklose ir renginiuose matome, kad vaikai noriai padeda telefoną, kai šalia yra kas veikti. Šia medžiaga norime padėti mokytojams tokias pertraukas sukurti – su žaidimais, kuriuos mokykla jau turi, pasigamina pati ar įsigyja.

Dovilė ir Medžio Karma dirbtuvės



## KUO GALIME PADĖTI MOKYKLAI

### MEDINIAI LAUKO ŽAIDIMAI

taiklumo ir strategijos zonoms  
**medistau.lt**

### ŽAIDIMŲ NUOMA

išbandyti su mokiniais prieš perkant ar surengti renginį  
**zaidi.lt**



NUSKENUOKITE  
ir apsilankykite **medistau.lt**

Dovilė, +370 655 60717

**medzio.karma@gmail.com**