



ŠVIETIMO,
MOKSLO
IR SPORTO
MINISTERIJA

Kurk
Lietuvai 

4K MODELIS

Metodinė medžiaga
mokiniam

KAS YRA 4K MODELIS?

4K modelis yra paremtas Tavo savarankišku bei prasmingu dalyvavimu savišvietos ir neformaliose veiklose. Tikėtina, jog po pamokų lankai sporto, meno ar mokslo būrelį, gal dalyvauji jaunimo organizacijos veikloje, o galbūt ruošiesi kompiuterinių žaidimų turnyrui. Šiuo metu viskas, ką darai po pamokų, lieka Tau pačiam, mokykloje – tai nefiksuojama, taip pat nepadedama Tau tikslingai tobulėti mėgstamose veiklose. 4K modelis padės tai pakeisti. Šis modelis remiasi geriausiomis pasaulio praktikomis, juo siekiama, kad prasminga popamokinė veikla padėtų Tau augti kaip asmenybei.

KODĖL?

Pasaulis kalba apie tai, jog vis svarbesnę reikšmę įgauna bendrosios kompetencijos: kūrybiškumas, komandinis darbas, komunikacija ir t. t. Šias kompetencijas geriausiai ugdo asmeniškai prasmingos neformalios veiklos. 4K modelis, po sėkmingo jo išbandymo, ateityje turėtų tapti viena iš priemonių, padedančių vertinti Tavo pažangą mokykloje ir stoti į aukštąsias mokyklas.

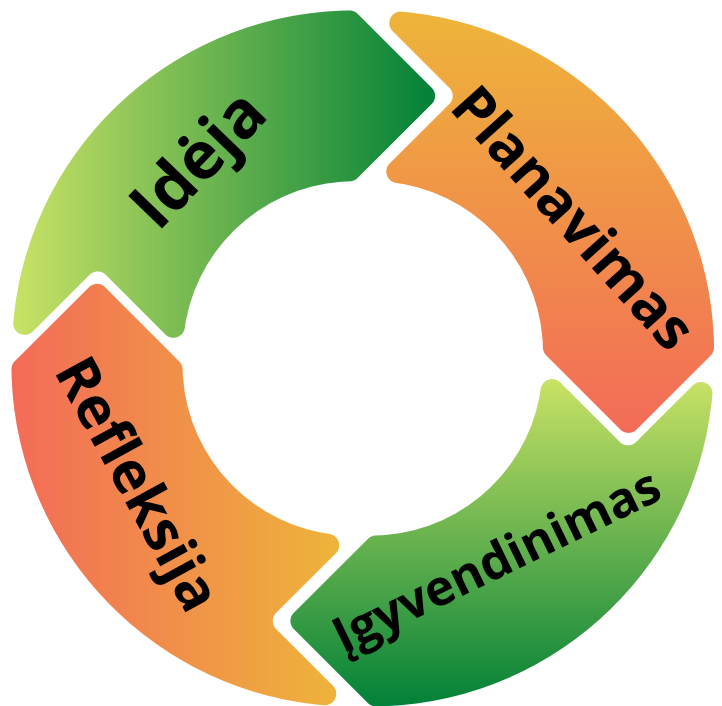
KAIP?

4K modelio veikimą apibrėžia 4K modelio ciklas.

Mokslo metų pradžioje apmąstyk: ką norėtum veikti šiais metais, kokius tikslus pasiekti ar kokias naujas veiklas norėtum išbandyti. Jei nesuradai atsakymo į šiuos klausimus, gali kreiptis į 4K koordinatorių ar savo draugus, kurie Tau visada gali pagelbėti. Nepamiršk, jog kiekvienai 4K modelio sričiai turi skirti bent 10 val., o iš viso 4K modelio veikloms rekomenduojama skirti ne mažiau kaip 60 valandų vieniems mokslo metams (tai yra mažiau nei 2 val. per savaitę!), tad pagalvok, kaip galėsi išpildyti šį reikalavimą.



Kitoje stadijoje susidėliok veiklų įgyvendinimo planą: išsikelk asmeninius tikslus pagal SMART metodiką, taip pat tiksliai susidėliok, kiek valandų skirsi kiekvienai numatytai savo veiklai ir kaip pasieksi savo tikslus. Jei mokslo metų viduryje atrasi naujų Tau įdomių užsiėmimų, su koordinatoriaus pritarimu gali jas įtraukti į savo planą. Tada kartu su 4K koordinatoriumi aptarkite, ar planas realus, ar tikslai gerai apgalvoti. Gavęs 4K koordinatoriaus pritarimą Tavo planui, gali pradėti vykdyti veiklas.



Įgyvendinimo stadijoje reguliariai sek savo planą ir dokumentuok progresą – taip ne tik mokysiesi efektyviau planuoti savo laiką, bet ir nesunkiai pasieksi metinius tikslus. Taip pat kaupk veiklų įrodymus kompetencijų aplanke (daugiau apie kompetencijų aplanką ir įrodymus rasi 9 puslapyje).

Paskutinioji 4K modelio ciklo dalis yra refleksija. Ši dalis sujungia visą ciklą ir įgalina jį prasidėti iš naujo. Vykdyti refleksiją yra svarbu visų veiklų metu, ypač kai pajaučiame, jog įvyksta svarbus lūžis ar įvykis, pavyzdžiui, pasijaučiame nepatogiai lankydami senelių namus. Toks jausmas yra idealus momentas pradėti refleksiją pačiam arba mažoje grupelėje – kodėl aš taip jaučiuosi? Iš kur kyla šitas jausmas? Galbūt galėčiau pradėti kažką daryti, jog taip nesijausčiau? Kokia yra socialinės globos sistema Lietuvoje – ar ji veiksminga, galbūt galėčiau pradėti lėšų rinkimo kampaniją, padėti būtent mano mieste esantiems namams?

Taigi refleksija vyksta klausimo principu, nors galbūt ir ne visada surasime atsakymus. Be to, refleksija negali būti teisinga ar neteisinga. Refleksija skatina mus giliau apmąstyti savo veiksmus, savo indėlį į tam tikrą veiklą, pamatuoti, ar pasiekėme norimą rezultatą ir kokias pamokas išmokome. Ši paskutinė dalis yra labai svarbi, kadangi refleksija padeda 4K modeliui vykti cikliniu principu – įsivertinę išmoktas pamokas galime pradėti kurti idėjas naujoms 4K veikloms. Priede B galite surasti įvairių būdų refleksijai vykdyti, kiekvieną kviečiame išsirinkti jam priimtinausią ar paieškoti kitų metodų, kurie galbūt tiktų būtent Tau.

4K MODELĮ SUDARO 4 SRITYS:

Aš kuriu – šioje srityje atsiskleidžia Tavo kūrybiniai sugebėjimai, tik svarbu pabrėžti, kad 4K modelyje kūryba suprantama žymiai plačiau nei meninė kūryba. Kurti galima ne tik eilėraščius, paveikslus ar istorijas, pasakojančias apie šunį, valgantį namų darbus, bet ir programuojant LEGO robotus, gaminant penktadienio vakarienę, taip pat kuriant strategijas mokyklos e. sporto komandoje;

Aš keičiu (-uosi) – pagerinai savo plaukimo laiką, išmokai groti 9-ąją Bethoveno simfoniją, o gal kiekvieną dieną pradėjai važinėti dviračiu į mokyklą? O galbūt atstovavai miesto ar miestelio jaunimui savo savivaldybės taryboje ar mokykloje surengi diskusiją apie klimato kaitą, o gal sudalyvavai mitinge dėl Tau rūpimų klausimų? Kaip turbūt jau supratai Aš keičiu (-uosi) sritis apibrėžia veiklas, kuriose keičiasi Tavo asmenybė ar Tu savo veiksmais darai teigiamą pokytį savo aplinkoje;

Aš kitiems – šios srities veiklose Tu gali savanoriauti, dalyvauti jaunimo organizacijų veikloje, organizuoti įvairius renginius ar pasirodymus, taip pat lankyti senelių namus ar pavasarį sudalyvauti „Darom“ akcijoje. Dalyvaudamas ar organizuodamas tokio pobūdžio veiklas geriau suprasi socialines problemas, tapsi pilietiškėnis ar galbūt atrasi pašaukimą savanorystei. Svarbiausia, jog ši veikla būtų daroma neatlygintinai ir būtų orientuota į platesnę visuomenės dalį, o ne tik į Tavo šeimos ar draugų ratą, tad šuniuko vedžiojimas vakarais negalės būti įskaitytas kaip tavo savanoriška veikla;

Aš su kitais – teoriškai visas veiklas galime vykdyti vieni, tačiau visada ateina metas, kada reikia dirbti komandoje. Šioje srityje tobulinsi komandinius įgūdžius: komunikaciją, bendradarbiavimą, kursį naujas ar stiprinsi senas pažintis. Svarbiausias šios srities tikslas – kartu su komanda dirbti išvien.

IDĖJA

Šioje ciklo stadijoje sugalvok, kokias veiklas norėsi vykdyti, jas rinkis pagal savo pomėgius ar tai, ką visada norėjai išbandyti. Veiklos gali būti labai įvairios: būreliai, savanorystė, asmeniniai projektai, mokymasis internetu ir kt.

Jei sunkiai sekasi sugalvoti, į kokias veiklas norėtum įsitraukti, Tau gali padėti šie klausimai (*šiam dokumente pateikiame daug klausimų, kurie gali padėti Tau apsispręsti, tačiau tikrai neprivalai atsakyti į juos visus*):

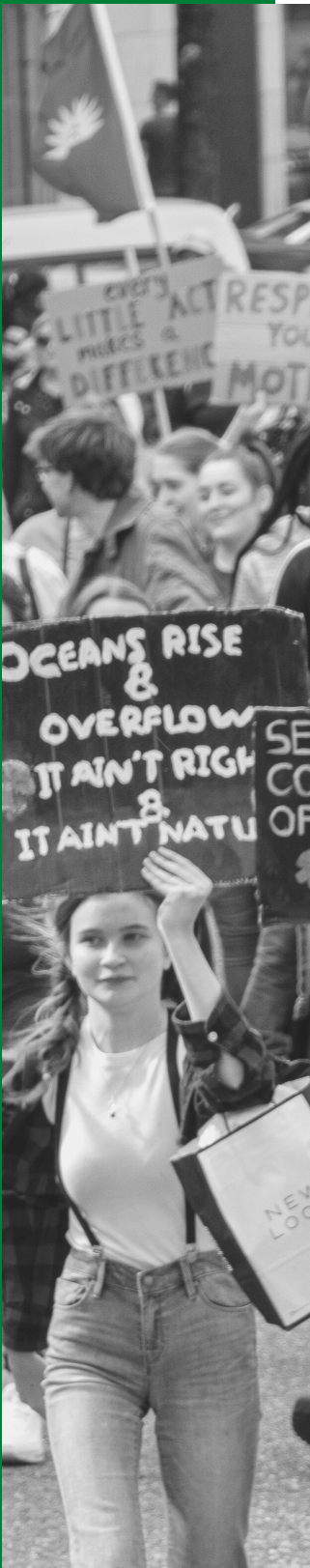
- Ką jau veiki, kas galėtų būti įskaityta kaip 4K veikla?
- Ką mėgsti / mėgai veikti laisvu laiku?
- Kokie dalykai/ veiklos Tau yra įdomūs ir / ar svarbūs?
- Koks dalykas Tau labiausiai patinka mokykloje?
- Ar egzistuoja dalykai / būreliai, kuriuos norėtum išbandyti?
- Kokius naujus įgūdžius norėtum įgyti?
- Kuo norėtum būti užaugęs?

Jei apgalvojęs šiuos klausimus vis dar nežinai ar nesi apsisprendęs, kokias veiklas nori vykdyti, pasikalbėk su 4K koordinatoriumi. Ji / Jis turi veiklų sąrašą, kurias galėtum atlikti, tad galės pateikti pasiūlymų.

Kai jau turėsi sugalvojęs vieną veiklą, pamąstyk, kuo ji Tau patinka, kokia būtent dalis Tau labiausiai patinka (pvz., buvimas su kitais, kūryba, aktyvumas) – tada galėsi apgalvoti bei pasitarti su koordinatoriumi, kokias dar veiklas galėtum išbandyti.

Į ką reikia atkreipti dėmesį planuojant savo 4K kelionę

1. Ar mano pasirinktos veiklos aprėpia visas 4K sritis – aš kuriu, aš keičiu (-iuosi), aš kitiems, aš su kitais?
2. Ar mano pasirinktos veiklos yra man pačiam įdomios, prasmingos?
3. Ar šiose pasirinktose veiklose aš galėsiu tobulėti?
4. Ar gebėsiu šiose veiklose išsikelti tikslus, kuriuos galėčiau pasiekti?



Nepamiršk – Tavo pasirinktos veiklos turi apimti visas keturias 4K sritis, tad apgalvok, kurias sritis apima kiekviena Tavo pasirinkta veikla. Pavyzdžiui, jei planuoji dalyvauti pilietinėje akcijoje, ši veikla gali apimti daugiau nei vieną sritį:

Aš kuriu: 2 val. pieši plakatus, kuriuos nešiesi į demonstraciją;

Aš keičiu: 4 val. dalyvauji pilietinėje akcijoje;

Aš su kitais: 1 val. mokykloje kartu su bendraminčiais rengi prezentaciją, skatinančią kitus mokinius prisijungti prie akcijos.

Veiklų pavydžiai

Aš kuriu	Aš kitiems	Aš su kitais	Aš keičiu(-iuosi)
<ul style="list-style-type: none">• Lankau šokių būrelį• Per <i>Youtube</i> mokausi groti gitara• Konstruoju robotą• Kuriu savo videožaidimą• Statau spektaklį• Mokausi gaminti sušius	<ul style="list-style-type: none">• Dalyvauju akcijoje „Darom“• Savanoriauju gyvūnėlių prieglaudoje• Padedu bendraklasiams būdamas korepetitoriumi matematikos būrelyje	<ul style="list-style-type: none">• Lankau krepšinio būrelį• Su komanda ruošiamės videožaidimų turnyrui• Mokausi prancūzų kalbos bendraudamas su pokalbių draugu iš Prancūzijos	<ul style="list-style-type: none">• Dalyvauju mokyklos savivaldos veikloje• Mokausi karatė• Mokausi programuoti• Mokausi važinėjimo riedlente triukų

PLANAVIMAS

Sugalvojęs, kokias veiklas nori atlikti, nusistatyk bent po vieną tikslą kiekvienai pasirinktai veiklai, susiplanuok, kaip jų sieksi, ir savo plane parodyk, kokias 4K sritis Tavo pasirinktos veiklos aprėpia. Šioje stadijoje su koordinatoriumi taip pat sutarsi, kokios kompetencijos bus ugdomos per Tavo pasirinktas veiklas.

Tavo tikslai turi būti individualūs ir atitikti Tavo atliekamą darbą. Net jei veikla bus grupinė, išsikelti tikslai turi būti asmeniškai Tavo. „Veiklos suplanavimas“ negali būti nusistatytas kaip tikslas. Išsikeldamas tikslą aiškiai įsivardink, kokių rezultatų sieksi, nes tai padės įsivertinti pasiektą pažangą vykdant veiklas.

Nusimatydamas savo tikslus pasitelk SMART metodą. SMART yra angliškas akronimas, susidedantis iš penkių dalių:

1. **Konkretus** (*angl. Specific*) - turi būti aišku, ko konkrečiai sieki bei kaip to pasieksi;
2. **Pamatuojamas** (*angl. Measurable*) - reikia rodiklių, pagal kuriuos bus galima įvertinti, ar tikslas pasiektas;
3. **Pasiekiamas** (*angl. Attainable*) - tikslas turi atitikti Tavo galimybes;
4. **Prasmingas** (*angl. Relevant*) - tikslas turi atitikti Tavo vertybes, įsitikinimus, pomėgius;
5. **Apibrėžto laiko** (*angl. Itime-bound*) - turi būti aišku, iki kada įvykdysi savo tikslą.

Keliantis tikslus pagal SMART metodologiją taip pat pravartu atkreipti dėmesį į galimas kliūtis, iššūkius bei susiplanuoti konkretų planą. Praktinių patarimų, kaip taikyti šį metodą, rasi Priede A.



Blogų ir gerų tikslų pavyzdžiai

Netinkamos tikslų formuluotės

Noriu tapti geresniu žmogumi.

Noriu išmolti groti gitara.

Noriu savanoriauti.

Geros tikslų formuluotės

Tapsiu geresniu žmogumi, kai aplankysiu senelius bent kartą per dvi savaites, pradedant kitu pirmadieniu.

Dvi valandas per savaitę mokysiuosi groti gitara žiūrėdamas gitaros pamokas *YouTube* ir iki Kalėdų šventės išmoksiu groti penkias dainas.

Kovo-gegužės mėnesiais kiekvieną šeštadienį praleisiu dvi valandas savanoriaudamas gyvūnėlių prieglaudoje.



ĮGYVENDINIMAS

Išsikėlęs tikslus, gali pradėti vykdyti pasirinktas veiklas.

Tau gali padėti 4K veiklos mentorius – galbūt tai Tavo lankomo būrelio ar veiklos vadovas, o gal kitas vaikas, kuris Tau padeda išmokti geriau važinėti riedlente.

Tiesa, 4K veiklai įvykdyti mentorius nėra privalomas, tad, jei nusprendei mokytis internetu ar inicijuoti naują projektą, gali jį vykdyti ir be mentoriaus. Nepamiršk, jei Tau reikia pagalbos, visada gali konsultuotis su 4K koordinatoriumi mokykloje.

Jei vis dėl to Tavo veikloje yra žmogus, kuris Tau padeda įgyvendinti veiklą, nepamiršk, kad jis gali ir nežinoti apie 4K modelį ar tai, kad Tu pasirinkai būtent šią veiklą atsiskaityti. Tad nebijok jam / jai pasakyti, kokių tikslų sieki, ir paprašyti Tau padėti jų siekti.

Kompetencijų aplankas

Kompetencijų aplankas neturi vienos teisingos, apibrėžtos formos, tačiau tai turėtų tapti vieta, kurioje kaupsi savo veiklų įrodymus. Pavyzdžiui, jeigu savarankiškai mokaisi japonų kalbos su pokalbių draugu iš Japonijos, retkarčiais padaryk jūsų Zoom pokalbio nuotrauką (*screenshot*); jeigu stengiesi pagerinti savo baudų metimus krepšinio varžybose, į kompetencijų aplanką pridėk varžybų protokolus, rodančius Tavo gerėjantį baudų pataikymo procentą.

Šis kompetencijų aplankas turėtų patvirtinti tris pagrindinius dalykus:

- buvo atlikta užduotis;
- buvo pasiekti visi išsikelti tikslai (arba refleksijos būdu įsivertinta, kodėl nepavyko jų pasiekti);
- surinktas reikiamas valandų skaičius.



Įrodymai gali būti labai įvairūs, pavyzdžiui, nuotraukos iš pasiruošimo renginiui bei paties renginio, Tavo parašytas spektaklio scenarijus, sporto medalis ar rungtynių įrašas, laiškas tarp draugų, besimokančių tą pačią užsienio kalbą, dienoraštis su istorijomis iš senelių namų, videoįrašas iš Tavo asmeninės tinklalaidės. Šioje lentelėje pateikiame galimų įrodymų sąrašą, kuris nėra baigtinis ir čia gali pasireikšti Tavo fantazija*:

Mokinio sukurti įrodymai vykdant užduotį	Mokinio surinkti įrodymai vykdant užduotį	Kitų žmonių sukurti įrodymai, kurie buvo susiję su 4K veikla
Fotografijos Vaizdo įrašai Garso įrašai Aprašymai Piešiniai Klausimynai Laiškai El. laiškai Telefoninių pokalbių įrašai Planai Eskizai Plakatai Brošiūros Lankstinukai Dienoraštis Vertinimo formos Tvarkaraščiai / Grafikai Darbo planai Užduočių lapai ...	Čekiai Lankstinukai Kelionės bilietai Renginio bilietai Žemėlapiai Kursų užrašai Tyrimo medžiaga Laikraščių iškarpos Sertifikatai Diplomai Testų rezultatai Susitikimų protokolai Susirinkimų registracijos ...	Kolegų pastebėjimai Mentorių pastebėjimai Šeimos pastebėjimai Grįžtamasis ryšys Vertinimo formos ...

Kompetencijų aplankas neturėtų Tau kelti galvos skausmo – svarbiausia, veiklos, kurias pats pasirinkai, ir tikslai, kuriuos išsikėlei. Kompetencijų aplankas turi parodyti, jog tikslingai dalyvavai pasirinktose veiklose, reflektavai bei surinkai reikiamą valandų skaičių.

Šio aplanko forma gali būti įvairi, pirmiausia, paklausk savo 4K koordinatoriaus mokykloje – galbūt Tavo mokykla jau turi paruošusi *OneDrive* ar kitą virtualų būdą įrodymams kaupti. O galbūt tavo mokykla leis tau pačiam pasirinkti, ar nori vesti kompetencijų aplanką virtualiai, ar turėti fizinį jo variantą.

.....
 *Panaudota Škotijos „Dynamic Youth Awards“ programos metodinė medžiaga

REFLEKSIJA

Refleksija gali būti apibūdinta kaip tikslingas mąstymas apie tam tikrą patirtį. Refleksija – tai grandis tarp ką tik įvykusios patirties, praeities veiksmų bei ateities planų. Ji padeda susidaryti bendrą vaizdą apie Tavo padėtį pasaulyje. Skiriant laiko refleksijai gali įvertinti skirtingas perspektyvas, atrasti gilesnę prasmę savo veiksmuose, permąstyti, ar Tavo poelgiai išties padeda tobulėti. Šis prasmės ieškojimas savyje bei savo veiksmuose padeda efektyviau mokytis ir tobulėti.

Refleksija nėra tiesiog paprastas įvykių atpasakojimas. Refleksija turėtų būti:

- **analitiška** – analizuojanti patirtį iš kelių skirtingų pozicijų, susiejant dabarties veiksmus su praeities įvykiais, ieškant tarpusavio sąsajų bei kitų žingsnių;
- **nuoširdi** – tikrai refleksijai reikia atsivėrimo, visų pirmiausia, sau. Norint, jog refleksija būtų naudinga, nereikėtų bijoti dalintis savo mintimis bei jausmais;
- **racionali** – nors refleksijai atlikti reikia priimti savo jausmus apie tam tikrą situaciją, ji taipogi skatina į situaciją pažvelgti iš šalies, stengtis ją įvertinti objektyviai;
- **sujungianti** – refleksija padeda susieti tam tikrą įvykį su platesniu kontekstu.

Kodėl refleksija reikalinga?

Refleksija padeda įprasminti savo patirtis, įvertinti savo poelgius bei priimti atsakomybę už juos. Refleksija taip pat padeda planuoti savo ateities žingsnius, įvertinus tai, kas veikė ar neveikė praeityje. Refleksija taip pat padeda mums:

1. priimti atsakomybę už savo mokymosi procesą, realiai įvertinti savo indėlį;
2. pamatyti tikrąjį savo įgūdžių lygį, reikalingas tobulinti vietas. Naudodamas refleksiją gali adekvačiau įvertinti, ar Tavo pastangos duoda reikiamų vaisių;
3. strateguoti – kai neleidi mintims klajoti, o susikoncentruoji į tam tikrą įvykį ar patirtį, Tavo protas pradeda vertinti šias situacijas sistemiškiau, išsigrūnindamas prioritetus ar geriausius būdus susitvarkyti su tam tikru iššūkiu.



Kas apibūdina ir neapibūdina sėkmingos refleksijos?

Kokia turėtų būti refleksija	Kas nėra refleksija
Nuoširdi	Daroma per prievartą, vertinama pažymiu
Asmeninė (paremta tavo patirtimi)	Nukopijuota nuo kito
Atliekama skirtingomis formomis (raštu, žodžiu, piešimu)	Vykdoma tik rašytiniu ar tik diskusijos būdu
Kartais gali būti sunki, kartais lengva	Nuspėjama
Padedą suvokti savo stipriąsias bei silpnąsias vietas	Tik nupasakojimas, kas įvyko
„Ką aš nuveikiau“ sujungta su „kaip aš jaučiausi“	Gera / bloga / teisinga / neteisinga
Gali būti individuali ar grupelėje	Daroma tik padedant mokytojams
Padedą pamatyti dalykus perspektyvoje	Laiko švaistymas

Refleksiją geriausia atlikti praėjus nedaug laiko po įsimintinos patirties. Nebūtina reflektuoti apie kiekvieną patirtį (pvz., kiekvieną krepšinio treniruotę), tačiau stengtis identifikuoti momentus, kurie yra verti refleksijos (pvz., treniruotės metu nepavyko pataikyti daugumos metimų, jaučiausi nusivylęs, todėl nusprendžiau laisvu laiku paprašyti komandos draugų pagalbos tobulinant metimo techniką, išsikėliau tikslą pataikyti bent po 30 papildomų metimų po kiekvienos treniruotės visą ateinantį mėnesį).

Refleksija dažniausiai naudojama apmąstant:

- **specifinius įvykius**, pavyzdžiui, pokalbį su draugu ar darbą chemijos pamokoje;
- **ilgesnius procesus**, pavyzdžiui, projektą ar pusmečio progresą;
- **kritinį įvykį**, pavyzdžiui, aukso medalio laimėjimas Lietuvos plaukimo čempionate.

Momentai, kurie būtų verti refleksijos:

- išmoktas naujas įgūdis;
- pasiektas išsikeltas tikslas;
- susidurta su nemaloniomis emocijomis (pvz., treneris neleido žaisti varžybose, dėl to buvau piktas);
- pajaučiau, jog mano praktika tam tikroje veikloje atnešė rezultatų;
- atsiskleidė mano lyderystė.

Refleksija įgyja didžiausią prasmę ir vertę, kai yra atliekama reguliariai, įsivertinant savo veiksmus, tikslus, nuokrypius ir emocijas. Nenusimink, jei gilios refleksijos nepavyks atlikti iš pirmo karto, gebėjimas įsivertinti patirtis, atrasti galimybes tobulėti neatsiranda savaime. Prireikus visuomet gali paprašyti 4K koordinatoriaus pagalbos.

Refleksiją gali atlikti skirtingomis formomis, pasirink tą, kuri Tau labiausiai patinka ir geriausiai atitinka Tavo užsiėmimus. Pavyzdžiui:

- mokinys gali daryti fotografijas dalyvaudamas žygyje su skautų būreliu ir naudoti tas nuotraukas rašydamas bei iliustruodamas refleksiją;
- mokinys gali sukurti dainą skirtą vaikų darželiui, kuriame savanoriauja, ir pasidalinti šia daina su 4K koordinatoriumi kaip veiklos įrodymu;
- mokinys sukuria trumpą eilėrašį apie sunkumus, kurie iškyla kūrybinio proceso metu;
- mokinys sukuria trumpą videoreportažą apie tam tikrą patirtį (pavyzdžiui, klasės ekskursiją į etnografijos muziejų);
- mokiniai kartu sukuria plakatą, apibūdinantį jų darbą bei indėlį akcijoje „*Fridays for Future*“.

Daugiau informacijos apie skirtingus refleksijos metodus gali rasti Priede B.