



---

# Edukacinio kortelių žaidimo „Tapk sąmoningesnis“ pristatymas



Kauno r. Piliuonos gimnazija

Marija Dručiūnaitė, Miglė Slavinskaitė, Dominykas Jarmalavičius ir Andželika Šlapšnytė

Darbo vadovė psichologė Gintautė Pūrė

2026-04-08

---

---

# Žaidimo tematikos aktualumas (1)



Šiuolaikinis jaunimas vis dažniau susiduria su žalingais įpročiais, kurie kenkia jų fizinei ir psichinei sveikatai bei mokymosi rezultatams. Tarp dažniausių žalingų įpročių išskiriamas rūkymas, perteklinis išmaniųjų technologijų naudojimas ir priklausomybė nuo kompiuterinių žaidimų.

ESPAD 2024 m. tyrimas rodo, kad Lietuva pirmauja Europoje pagal elektroninių cigarečių vartojimą tarp paauglių iki 13 metų. Maždaug kas trečias penkiolikmetis jau yra rūkęs elektronines cigaretes, todėl žalingi įpročiai formuojasi dar ankstyvoje paauglystėje.

---

---

## Žaidimo tematikos aktualumas (2)



Vilniaus universiteto mokslininkų duomenimis, net kas septintas vaikas gali būti priklausomas nuo išmaniųjų įrenginių ar socialinių tinklų. Tokie įpročiai didina nerimą, mažina socialinį bendravimą ir blogina mokymosi pasiekimus. Todėl manome, kad svarbiausia ugdyti jaunimo sąmoningumą ir mokytis pasirinkti teisingai bei saikingai naudotis technologijomis.

Mums svarbu, kad mūsų amžiaus paaugliai lengviau ir įdomiau suprastų žalingų įpročių žalą, todėl sukūrėme edukacinį kortelių žaidimą „Tapk sąmoningesnis“ 5-8 kl. mokiniams, kuris ne tik įtraukia, bet ir moko.

---

# Žaidimo aprašymas

## Žaidimo priemonės:

- „Jenga“ kaladėlės su trimis skirtingais paveikslėliais (atitinkančiais temas).
- Kortelės su klausimais (po tris klausimus ant kiekvienos kortelės).

## Klausimų temos:

- Rūkymo (įskaitant elektronines cigaretes) pavojai.
- Išmaniųjų telefonų naudojimo žala.
- Kompiuterinių žaidimų perteklinio žaidimo pasekmės.





# Žaidimo pristatymas



---

# Žaidimo tikslas ir nauda



Tikslas - skatinti mokinius mąstyti kritiškai ir sąmoningai vertinti savo įpročius.

Nauda:

- Padės atpažinti žalingų įpročių pasekmes fizinei ir psichinei sveikatai.
- Lavins bendravimo įgūdžius, gebėjimą diskutuoti ir atsispirti bendraamžių spaudimui.
- Užtikrins didesnę įsitraukimą nei tradicinės pamokos, pateikiant prevencinę žinutę žaidimo forma.

Praktinis pritaikomumas:

Žaidimas gali būti taikomas klasės valandėlių, gyvenimo įgūdžių pamokų ar neformalaus švietimo užsiėmimų metu kartu su mokytoju, psichologu ar sveikatos specialistu. Žaidimą bus galima naudoti ne tik pamokose, bet ir laisvalaikiu su šeima.

---

---

# Žaidimas ne tik aktualus, bet ir tvarus



- Demo versijai naudojome plastikines laminavimo įmautes, kad korteles galėtume saugiai transportuoti ir nesugadinti išbandydami, tačiau esant poreikiui parengti daugiau žaidimo kortelių, jas gamintume iš perdirbto ar FSC sertifikuoto popieriaus, be plastiko.
  - Naudojama minimalistinė, perdirbama pakuotė.
  - Ateityje esant dideliame poreikiui bus kuriama skaitmeninė žaidimo versija.
  - Žaidimo korteles ir kitas dalis bus galima naudoti ilgai. Prireikus jas bus lengva papildyti naujais klausimais ar atnaujinti, kad žaidimas ilgiau išliktų įdomus ir naudingas.
-