

UGDYMO TURINIO INTERGRAVIMO NUOSTATOS 2018-2019 M.M.

SVEIKATOS IR LYTIŠKUMO BEI RENGIMO ŠEIMAI PROGRAMA

I-II gimnazijos klasė

| Tema | Potemė | Į kokią veiklą integruojama |
|---|--|-------------------------------------|
| Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos sampratos | Sveikata, savijauta, gyvenimo būdas, aplinka. Gyvenimo būdo, aplinkos įtaka sveikatai. | Klasės valandėlė, projektinė veikla |
| | Sveikos gyvensenos principai. | Projektinė veikla |
| | Ryšiai tarp asmens, šeimos ir bendruomenės sveikatos. Asmeninis indėlis stiprinant sveikatą, kuriant sveikesnę bendruomenę. | Projektinė veikla |
| | Šeimos reikšmė asmens ir visuomenės gyvenime. Tinkami ir netinkami santuokos sudarymo, šeimos kūrimo motyvai. Būsimo sutuoktinio asmenybės pažinimo svarba būsimos šeimos darnos siekiui įgyvendinti. Asmenų lygiavertiškumo, atsakomybės, pareigų pasidalijimo šeimoje principų svarba. | Dorinis ugdymas |
| | Pagalbos būdai krizinėse šeimos situacijose. Skyrybų priežastys ir pasekmės tolesniam gyvenimui. | Klasės valandėlė (pagalbos spec.) |
| Fizinis aktyvumas | Mankštos, įvairių fizinių pratimų trumpalaikė ir ilgalaikė nauda įvairių organizmo sistemų normaliam vystymuisi (širdies, kraujagyslių ir kvėpavimo sistemos pajėgumui gerinti, imunitetui stiprinti, jėgai, išsvermei ir lankstumui didinti, svorio kontrolei, lėtinių ligų rizikai mažinti, gerai psichinei savijautai). Tinkamo mankštinimosi plano, pratimų komplekso sudarymas. | Kūno kultūra, projektinė veikla |
| | Savo organizmo pajėgumo, kūno jėgos, išvermės, lankstumo didinimo būdai. Pasyvaus gyvenimo būdo įtaka lėtinių ligų atsiradimo rizika. Kasdieninio fizinio aktyvumo, neturint specialios sportinės įrangos ir priemonių, poreikių tenkinimo, įvairių aplinkų ir situacijų naudojimo judėjimui galimybės. Tinkamų ir palankių sveikatai priemonių ir paslaugų pasirinkimo principai ir svarba. | Kūno kultūra, projektinė veikla |
| | Taisyklingos laikysenos, kvėpavimo, grūdinimosi principai, reikšmė sveikatai. | Kūno kultūra |
| | Traumų fizinio aktyvumo metu prevencija ir rizikos mažinimas. | Kūno kultūra |
| | Sveikos mitybos principai ir taisyklės. Pagrindinės mitybos teorijos. Mitybos, sveikatos ir kūno masės | Biologija, projektinė veikla |

| | | |
|--------------------------|--|-------------------------------------|
| Sveika mityba | ryšys. | |
| | Medžiagų apykaita organizme. Maisto medžiagų mitybinė vertė. Paros maistinių ir energijos poreikių tenkinimas. | Biologija |
| | Vandens ir maisto reikšmė sveikatai. Maisto papildai, maisto priedai, genetiškai modifikuoti organizmai, jų poveikis sveikatai. | Biologija, chemija |
| | Asmeninės mitybos plano sudarymas, remiantis mitybos rekomendacijomis paaugliams. | Projektinė veikla |
| | Netinkamų maisto produktų vartojimas kaip lėtinių ligų rizikos veiksnys. Valgymo sutrikimų priežastys, jų poveikis augimui ir raidai. | Projektinė veikla |
| Veikla ir poilsis | Racionalios dienotvarkės reikšmė gerai savijautai, darbingumui. Dienotvarkės koregavimas, atsižvelgiant į besikeičiančius poreikius. | Klasės valandėlė |
| | Asmens veiksmi, mažinantys klausos, regos pažeidimus. | Klasės valandėlė |
| Asmens ir aplinkos švara | Asmens švaros ir aplinkos poveikis sveikatai, gyvenimo kokybei. Bendraamžių, žiniasklaidos, mados, reklamos poveikis asmens higienai. | Biologija |
| | Užkrečiamųjų ligų prevencija. | Biologija |
| | Sąmoningas ir atsakingas higienos priemonių pasirinkimas, analizuojant jų sudėtį, sudedamųjų medžiagų poveikis sveikatai. Ekologiškos gamtinės kilmės higienos priemonės. | Chemija |
| | Būdai aplinkos švarai ir tvarkai palaikyti. | Klasės valandėlė |
| Lytinis brendimas | Kūno priežiūra ir puoselėjimas. Kūno unikalumo pripažinimas, atsparumas peršamiems „idealaus“ vyro ar moters kūno įvaizdžio stereotipams. Visuminė lytiškumo samprata, apimanti biologinį, emocinį, intelektualinį ir dvasinį pradą. | Klasės valandėlė |
| | Vaisingumo funkcijos saugojimas kaip prielaida ateityje susilaukti vaikų. Veiksniai, padedantys išsaugoti vaisingumą ar kenkiantys jam. | Biologija |
| | Šeimos planavimo svarba ir metodai. Palankios ir žalingos nėštumo sąlygos (fiziniai, psichologiniai, socialiniai veiksniai). | Biologija |
| | Lytinio potraukio sąsajos su hormonų kiekiu svyravimais organizme. Lytinį potraukį stiprinantys veiksniai, jo išraiškos valdymo svarba ir būdai. | Biologija |
| | Skirtingos lytinės orientacijos. Skirtingos lytinės orientacijos asmenų patiriami išgyvenimai visuomenės kontekste. Pagarba kito asmens intymumui, jo pasirinkimui. | Dorinis ugdymas, pilietinis ugdymas |
| | Lytinė prievarta, teisinė ir moralinė atsakomybė už jos naudojimą. Atsakingas lytinis elgesys. Susilaikymo nuo lytinių santykių paauglystėje privalumai. | Klasės valandėlė (pagalbos spec.) |
| | Savo tapatumo, unikalumo suvokimo reikšmė. Savo temperamento, charakterio savybių pažinimo svarba, tvirto charakterio ugdymo būdai. Savo stiprybių įsisąmoninimas ir jų panaudojimas. | Dorinis ugdymas |

| | | |
|---|---|-------------------------------------|
| Emocijos ir jausmai | Įvairiose situacijose kylantys jausmai. Jų pažinimo svarba norint valdyti savo elgesį, ugdyti savikontrolę, puoselėti gerus tarpusavio santykius su aplinkiniais. | Dorinis ugdymas (pagalbos spec.) |
| | Impulsyvaus reagavimo pasekmės savijautai ir santykiams su kitais. Tinkami intensyvių jausmų kontrolės ir išraiškos būdai, neįskaudinant, neįžeidžiant kitų. | Dorinis ugdymas (pagalbos spec.) |
| | Streso samprata. Trumpalaikio ir ilgalaikio streso poveikis sveikatai. Streso valdymo strategijos. Egzaminų, testavimo sukeliama streso prevencija ir valdymas. | Dorinis ugdymas (pagalbos spec.) |
| | Psichologinės krizės požymiai, pagalbos šaltiniai. | Klasės valandėlė (pagalbos spec.) |
| Savitvarda | Dėmesio koncentracijos ir išlaikymo, savikontrolės svarba kryptingai veikiant ir siekiant norimo rezultato. | Klasės valandėlė (pagalbos spec.) |
| | Visapusiškos informacijos rinkimo ir analizės reikšmė, norint priimti teisingus, apgalvotus sprendimus, adekvačiai įvertinti situacijas, žmones, aplinkybes. | Klasės valandėlė (pagalbos spec.) |
| | Stiprios valios reikšmė ir prasmė žmogaus gyvenimui. Valios, atkaklumo ugdymo būdai. Saviugdosa reikšmė asmenybės raidai. | Klasės valandėlė (pagalbos spec.) |
| Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška | Gyvenimo prasmės, gyvenimo kokybės, darnaus vystymosi sampratos, jų sąsajos su asmens psichikos sveikata. Pozityvaus mąstymo reikšmė žmogaus požiūriui į problemas, nesėkmes. | Lietuvių kalba ir literatūra |
| | Situacijos, priklausančios nuo asmens valios, ir situacijos, nepriklausančios nuo asmens valios ir reikalaujančios asmens prisitaikymo. Kaip atlaikyti sudėtingas situacijas, susidoroti su nepalankių aplinkybių sukeltais emociniais išgyvenimais? | Klasės valandėlė (pagalbos spec.) |
| | Savo asmeninių polinkių, talentų, išgalių suvokimas, įsisąmoninimas, pripažinimas. Jų atskleidimas ir plėtojimas, siekiant asmenybės ūgties ir saviraiškos. | Klasės valandėlė (pagalbos spec.) |
| | Nauji iššūkiai, drąsa išeiti iš „komforto zonos“ – kaip asmenybės tobulėjimo prielaidos. Kitų talentų, gebėjimų vertinimas. Savo indėlio kuriant bendruomenės, visuomenės gerį suvokimas, jo realizavimas. | Klasės valandėlė (pagalbos spec.) |
| Draugystė ir meilė | Draugystės, kaip asmenis praturtinančio konstruktyvaus ryšio, samprata. Draugystę palaikantys ir griauinantys veiksniai. Savo asmeninių savybių, padedančių išlaikyti draugiškus santykius, brandžią draugystę ir trukdančių tam, įsisąmoninimas. Lygiaverčių, pagarbių santykių svarba draugystei. | Dorinis ugdymas |
| | Tarpasmėminių konfliktų samprata, konstruktyvūs ir nekonstruktyvūs konfliktų sprendimo būdai. Empatijos reikšmė bendraujant. | Dorinis ugdymas |
| | Aukojimosi, donorystės, savanoriavimo prasmė asmens ir visuomenės gerovei. | Dorinis ugdymas, pilietinis ugdymas |
| | Meilės reikšmė žmogaus gyvenime. Meilės jausmo raida. Įvairios meilės sampratos: meilė kaip susižavėjimas, meilė kaip draugystė, santuokinė meilė | Lietuvių kalba ir literatūra |

| | | |
|--------------------------------|--|-------------------------------------|
| | kaip įsipareigojimas, ištikimybė ir atsakomybė kitam. Meilės, lytinio potraukio, įsimylėjimo panašumai ir skirtumai. | |
| Atsparumas rizikingam elgesiui | Vidiniai (asmeniniai) ir išoriniai (aplinkos) veiksniai, galintys daryti neigiamą poveikį jauno žmogaus vertybėms, požiūriui, elgesiui. | Klasės valandėlė |
| | Tinkamo elgesio būdai susidūrus su rizikingomis situacijomis, patiriant spaudimą elgtis nederamai. Asmenys ar organizacijos, galinčios suteikti pagalbą susidūrus su rizikingomis situacijomis. | Klasės valandėlė (pagalbos spec.) |
| | Galimos nepageidautinos lytinių santykių pasekmės: nenorimas nėštumas, LPI, nutrūkę santykiai ir kita. Lytinė prievarta, teisinė ir moralinė atsakomybė už jos naudojimą. Apsisaugojimo nuo nenorimo nėštumo, LPI būdai ir priemonės. | Biologija |
| | Smurto rūšys (fizinis, psichinis, seksualinis), požymiai. Smurto poveikis ir pasekmės asmens sveikatai ir raidai. Smurtą naudojančius asmenys. Pasipriešinimo smurtui būtinybė ir būdai. Pagalbos šaltiniai (asmenys ir organizacijos). Pagalbos kitam, patiriančiam smurtą, suteikimas savarankiškai arba kreipiantis pagalbos į atsakingus asmenis ar organizacijas. | Klasės valandėlė (pagalbos spec.) |
| | Bendraamžių, žiniasklaidos, masinės kultūros, ideologijų, reklamos, lyčių stereotipų įtaka asmens savivokai, lytiškumo raiškai. Kritinis stereotipų vertinimas. | Dorinis ugdymas, pilietinis ugdymas |
| | Pagrindinės bendravimo virtualiojoje erdvėje etikos, saugaus interneto naudojimosi taisyklės. Moralinė ir teisinė atsakomybė už elgesį virtualiojoje erdvėje. Pavojai internete ir naudojantis telefonu: įtraukimas į rizikingas veiklas ir (ar) nusikalstamas veikas, nelegalų darbą (vergystę), pornografiją, prostituciją, seksualinis priekabiavimas ir kita. Pagalbos šaltiniai, susidūrus su pavojais internete ir naudojantis telefonu. | Informacinės technologijos |

III-IV gimnazijos klasė

| Tema | Potemės | Į kokią veiklą integruojama |
|---|--|------------------------------------|
| Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos sampratos | Visuminė sveikatos samprata. Sveikatai palankaus elgesio ir gyvenimo kokybės sąsajos. Asmens, šeimos, bendruomenės sveikatos tausojimo ir stiprinimo problemos. Jų sprendimo alternatyvos tam palankiose ir nepalankiose aplinkose. Asmeniniai ir aplinkos veiksniai, stiprinantys ar kenkiantys sveikatai. Asmeninis indėlis numatant, planuojant, organizuojant savo ir kitų sveikatinimo veiklas. | Klasės valandėlė (sveikatos spec.) |
| | Šeimos modeliai įvairiose kultūrose, jų kaita istoriniame kontekste. Vyro ir moters vaidmenų šeimoje, bendruomenėje ir visuomenėje įvairovė, jų raiškos galimybės. Gyvenimo santuokoje ir | Dorinis ugdymas |

| | | |
|--------------------------|---|-----------------------------------|
| | gyvenimo nesusituokus pranašumai ir trūkumai. Dažniausios sutuoktinių bendravimo klaidos, jų prevencijos būdai. | |
| | Skyrybų priežastys ir pasekmės asmens, šeimos, bendruomenės ir visuomenės gerovei. Tėvų atsakomybė vaikams po skyrybų. | Klasės valandėlė (pagalbos spec.) |
| Fizinis aktyvumas | Fizinių ypatybių (jėgos, greitumo, išvermės, lankstumo, vikrumo) lavinimo pagrindiniai principai ir būdai. Pratimų sistemos, padedančios darniai lavinti kūną. Optimalaus fizinio krūvio, fizinio aktyvumo apimtys numatymas įvairiais amžiaus tarpsniais. Įvairių aplinkų pritaikymas judėjimo poreikiui tenkinti. | Kūno kultūra, projektinė veikla |
| | Taisyklingos laikysenos principai, poveikis sveikatai. Būtinybės koreguoti ydingą laikyseną pagrindimas. | Kūno kultūra |
| | Taisyklingo kvėpavimo, grūdinimosi nauda sveikatai. | Kūno kultūra |
| | Traumų prevencija fizinio aktyvumo metu, saugumo judant, mankštinantis, sportuojant principai. | Kūno kultūra |
| | Sveikatai palankių priemonių ir paslaugų pasirinkimas, kritiškas reklamuojamų produktų vertinimas. | Kūno kultūra, projektinė veikla |
| Sveika mityba | Sveikos mitybos principai ir taisyklės. Mitybos poveikis organizmo būklei, fiziniam aktyvumui, nėštumui, vaisiaus vystymuisi. Mitybos teorijos. Informacijos apie mitybą tinkamas ir netinkamas pateikimas, reklamos keliami pavojai. | Biologija, projektinė veikla |
| | Maisto produktų vertingumas ir žala. Maisto produktų laikymo sąlygos. Vitaminai, makro- ir mikroelementai, maisto papildai, priedai, teršalai, genetiškai modifikuoti organizmai. Netinkamų maisto produktų vartojimo įtaka lėtinių ligų atsiradimui. | Biologija, chemija |
| | Veiksniai, darantys įtaką kūno įvaizdžio formavimuisi. įvairios dietos, jų poveikis organizmui. Valgymo sutrikimai, jų prevencija. Mitybos plano sudarymas. | Projektinė veikla |
| Veikla ir poilsis | Racionalaus miego, mokymosi ir laisvalaikio ritmo planavimas. Veiksniai, lemiantys protinį darbingumą. Poilsio ir miego reikšmė asmens sveikatai. | Klasės valandėlė |
| | Regos ir klausos sutrikimų prevencijos priemonės. | Klasės valandėlė |
| Asmens ir aplinkos švara | Kasdienės higienos įpročių svarba gyvenime. Natūralūs organizmo valymo būdai. | Klasės valandėlė |
| | Užkrečiamųjų ligų prevencijos priemonės ir būdai. | Biologija |
| | Reklamos įtaka asmens higienos priemonių ir paslaugų pasirinkimui. Neatsakingo higienos priemonių naudojimo pasekmės sveikatai. | Chemija |
| | Ekologiška ir ergonomiška aplinka. Švarios ir tvarkingos aplinkos išsaugojimas. | Klasės valandėlė |
| | Kūno priežiūra ir puoselėjimas. Kūno unikalumo pripažinimas, kritiškas tobulo vyro ar moters kūno stereotipų vertinimas. Egzistencinė lytinio potraukio esmė. | Klasės valandėlė |

| | | |
|---------------------|--|---|
| Lytinis brendimas | Geismo, aistros valdymo prasmė ir būdai. Tinkami lytinio potraukio raiškos būdai, atsižvelgiant į situaciją, aplinkybes, gerbiant kito asmens ribas ir pasirinkimą. Galimos nevaldomos lytinės aistros tenkinimo pasekmės: nenorimas (krizinis) nėštumas, lytiškai plintančios infekcijos, teisinė atsakomybė ir kt. Susilaikymo nuo lytinių santykių paauglystėje pranašumai. | Klasės valandėlė (sveikatos spec.), biologija |
| | Apsisaugojimo nuo nepageidaujamo nėštumo, LPI būdai ir priemonės (prezervatyvai, kontracepcijos priemonės ir kt.). Hormoninės kontracepcijos poveikis moters organizmui. | Biologija |
| | Bendra vyro ir moters atsakomybė pradedant vaiką. Šeimos planavimo svarba. Šeimos planavimo metodai. Nėštumo nutraukimo pasekmės moters organizmui, psichologinei jausenai, santykiams su partneriu, ateičiai. | Klasės valandėlė (sveikatos, pagalbos spec.) |
| | Nevaisingumo priežastys, jų šalinimo būdai (gydymas, psichoterapija, dirbtinis apvaisinimas, įsivaikinimas ir kt.). | Klasės valandėlė (sveikatos spec.) |
| | Nėščios moters gyvenimo būdo įtaka būsimo kūdikio sveikatai. Nėščios moters fiziniai, psichikos pokyčiai. Būsimo kūdikio tėvo vaidmuo moters nėštumo metu. | Biologija |
| | Gimdymo ir gimimo procesas. Natūralaus gimdymo pranašumai motinos ir kūdikio sveikatai. Pogimdyminės depresijos požymiai ir įveika. Naujagimio, kūdikio poreikiai, jų patenkinimo įtaka kūdikio raidai. Vaiko teisių užtikrinimas ir tėvų atsakomybė. | Klasės valandėlė (sveikatos spec.) |
| | Nelygstamos kiekvieno asmens vertės pripažinimo, nepriklausomai nuo jo lytinės orientacijos, svarba. Įvairios lytinės orientacijos asmenų patiriami išgyvenimai asmeniniame ir socialiniame kontekstuose. Įvairios lytinės orientacijos asmenų diskriminacijos ir atskirties mažinimas. | Dorinis ugdymas |
| Savivertė | Savo tapatumo, unikalumo suvokimas. Išorinių veiksnių įtaka asmens savivertės formavimuisi. Asmens, turinčio teigiamą savivertę, bruožai. Galimi charakterio ugdymo būdai. | Klasės valandėlė (pagalbos spec.) |
| Emocijos ir jausmai | Emocijų ir jausmų reikšmė žmogaus gyvenime. Intensyvių jausmų poveikis žmogaus sveikatai. Savo jausmų pažinimo svarba savo elgesio reguliacijai, santykių su kitais kokybei. Tinkami emocijų, jausmų raiškos būdai. | Klasės valandėlė (pagalbos spec.) |
| | Trumpalaikio ir ilgalaikio streso poveikis sveikatai. Streso valdymo strategijos, būdai, egzaminų, testavimo sukeliama streso prevencijos ir valdymo būdai. | Klasės valandėlė (pagalbos spec.) |
| Savitvarda | Dėmesio koncentracijos, savikontrolės mechanizmus veikiantys veiksniai. | Klasės valandėlė (pagalbos spec.) |
| | Visapusiškos informacijos rinkimo ir analizės reikšmė, norint priimti teisingus, apgalvotus sprendimus, | Klasės valandėlė (pagalbos spec.) |

| | | |
|---|--|--|
| | adekvačiai įvertinti situacijas, žmones, aplinkybes. | |
| | Stiprios valios reikšmė ir prasmė žmogaus gyvenimui. Valios, atkaklumo ugdymo būdai. Saviugdės vertė ir reikšmė asmenybės raidai. | Klasės valandėlė (pagalbos spec.) |
| Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška | Gyvenimo prasmingumo, vertingumo samprata. Vilties reikšmė susidūrus su sunkiomis, skausmingomis gyvenimo situacijomis. | Lietuvių kalba ir literatūra |
| | Situacijos, priklausančios nuo asmens valios, ir situacijos, nepriklausančios nuo asmens valios, reikalaujančios asmens prisitaikymo, susitaikymo. | Klasės valandėlė (pagalbos spec.) |
| | Savo asmeninių polinkių, talentų, išgalių suvokimas, įsisąmoninimas, pripažinimas. Asmeninės savybės, padedančios asmenybei tobulėti ir išreikšti save ar trukdančios tam. Jų atskleidimas ir plėtojimas, siekiant asmenybės augimo ir saviraiškos. | Klasės valandėlė (pagalbos spec.) |
| | Nauji iššūkiai, drąsa išeiti iš „komforto zonos“ – kaip asmenybės tobulėjimo prielaidos. Gyvenimo planų, saviraiškos perspektyvų projektavimas. | Klasės valandėlė (pagalbos spec.) |
| Draugystė ir meilė | Draugystės, kaip asmens praturtinančio konstruktyvaus ryšio, samprata. Ankstesnių ir dabartinių draugysčių patirtys, jų įtaka asmenybės augimui. | Dorinis ugdymas |
| | Tarpasmeninių konfliktų priežastys, konstruktyvūs jų sprendimo būdai. Ilgalikių santykių palaikymo prielaidos. Empatijos reikšmė bendraujant. | Klasės valandėlė (pagalbos spec.) |
| | Aukojimosi, donorystės, savanoriavimo prasmė asmens ir visuomenės gerovei. | Dorinis ugdymas |
| | Meilės reikšmė žmogaus gyvenime. Meilės jausmo raida. Įvairios meilės sampratos: meilė kaip susižavėjimas, meilė kaip draugystė, santuokinė meilė kaip įsipareigojimas, ištikimybė ir atsakomybė kitam. Meilės, lytinio potraukio, įsimylėjimo panašumai ir skirtumai. | Lietuvių kalba ir literatūra |
| Atsparumas rizikingam elgesiui | Savo poreikių, norų suvokimas ir įsisąmoninimas, priimtinių būdų jiems patenkinti numatymas. | Klasės valandėlė |
| | Grėsmingų, rizikingų situacijų (manipuliacijos, spaudimas, terorizavimas ar pan.) atpažinimo ir būdų joms pasipriešinti numatymo svarba. | Klasės valandėlė (pagalbos spec.) |
| | Fizinio, psichinio, seksualinio smurto požymiai, smurtautojų elgesio ypatumai. | Klasės valandėlė (pagalbos spec.) |
| | Priklausomybių (alkoholio, tabako, kitų psichiką veikiančių medžiagų, lošimų ar kt.) atsiradimo priežastys, vystymasis, žala asmens, šeimos, bendruomenės, visuomenės sveikatai ir gerovei. Pagalbos šaltiniai smurto, priklausomybių gydymo atvejais. | Klasės valandėlė (sveikatos, pagalbos spec.) |
| | Bendraamžių, žiniasklaidos, masinės kultūros, ideologijų, reklamos, lyčių stereotipų įtaka visuomenės grupių stigmatizavimo, diskriminavimo prielaidoms. | Dorinis ugdymas |
| | Asmens savitumo, unikalumo, saviraiškos laisvės pripažinimo reikšmė visuomenės įvairovei ir | Klasės valandėlė |

| | | |
|--|--|-----------------------------------|
| | <p>turtėjimui.</p> <p>Pagrindinės bendravimo virtualiojoje erdvėje etikos, saugaus naudojimosi internetu taisyklės. Moralinė ir teisinė atsakomybė už elgesį virtualiojoje erdvėje. Pavojai internete: vaikų ir jaunimo įtraukimo į pavojingas veiklas (nusikaltimų vykdymui, organų donorystei, prostitucijai, pornografijai, vergavimui ar kt.) motyvai, tikslai, būdai. Pavojų internete atpažinimas, pagalbos šaltiniai su jais susidūrus.</p> | <p>Informacinės technologijos</p> |
|--|--|-----------------------------------|

KARJEROS UGDYMO PROGRAMA

I gimnazijos klasė

| Tema | Potemė | Į kokią veiklą integruojama |
|---|--|---|
| <p>Savęs pažinimas: gyvenimo stilius, charakteris, temperamentas ir t. t. Motyvacija, poreikiai, valia, gebėjimai ir interesai, patirtis.</p> | Savęs pristatymas, mokymasis ir laisvalaikis. | Užsienio kalba |
| | Laiškas draugui apie savo svajonių profesiją. | Anglų kalba |
| | Svajojamos profesijos apibūdinimas – profesiograma. Sudaryti sąlygas mokiniams susipažinti su profesiogramų struktūra, su jose pateikiama informacija, kuri skatina mokinius pažinti kintantį darbo pasaulį. | Informacinės technologijos, karjeros ugdymo pamokos |
| | Taikomoji matematika. | Matematika |
| | Aplinkosaugos, žemės ūkio, biomedicinos, inžinerinių ir kt. profesijų ypatumus. | Gamtos mokslai |
| | Kaip kinta profesijos, tam tikrų specialistų poreikis? (mokslas, technika, žmogus). | Socialiniai mokslai |
| | Kodėl socialiniai mokslai išlieka populiarūs? | Socialiniai mokslai |
| | Informacijos rinkimas, sisteminimas apie mokymosi galimybes (AIKOS, MUKIS ir kt. duomenų bazių analizavimas). | Klasės valandėlė |
| | Profesinių testų sprendimas internete, e pamokos. | Karjeros ugdymo pamokos |
| | Adaptacija naujoje karjeros aplinkoje. | Dorinis ugdymas |
| | Prekinis apipavidalinimas, markiravimas, dailės rūšys | Dailė |
| | Susitikimas su sveikatos specialiste, pokalbis apie pirmosios pagalbos suteikimą, mediko specialybę. | Kūno kultūra, klasės valandėlė, žmogaus sauga |
| | Karjeros planavimo žingsniai. | Karjeros ugdymo pamokos |

II gimnazijos klasė

| Tema | Potemė | Į kokią veiklą integruojama |
|---|--|---|
| <p>Profesijos pažinimas: Koks profesijos veiklos pobūdis?</p> | Laiko mašina. Namuose galima užduoti kūrybinį darbą (laiko mašina nukeliauti į ateitį ir parašyti apie tai, kuo norėtų būti po daugelio metų). | Lietuvių kalba ir literatūra |
| | „Aš būčiau geras savo profesijos atstovas, nes... Mano profesijos galimybės“. Savęs pristatymas įvertinant savo gebėjimus, asmenines vertybes. | Užsienio kalba |
| | Mano gyvenimo laikrodis. Skaičiuojant laiką metais, sudaromas gyvenimo tikslų (studijos, profesija, karjera, ...) planas. | Matematika, ekonomika, klasės valandėlė |
| | Lietuva XXI amžiuje. Ekonomikos ypatumai, vystymosi tempai ir kryptys, profesijų įvairovė ir reikalingumas. | Socialiniai mokslai |
| | Taikomoji matematika. | Matematika |
| | Aplinkos apsaugos, sveikatos, žemės ūkio, inžinerinių, | Gamtos mokslai |

| | | |
|--|---|---|
| Kokios asmeninės savybės reikalingos? Kokios pasirinktos profesijos perspektyvos? | biomedicinos ir kt. profesijų ypatumai. | |
| | Menininkui reikalingos asmeninės savybės ir gebėjimai. | Menai |
| | Mano „aš“ (mano vertybės, interesai, asmeninės savybės, savivertė, įvaizdžio formavimas). | Dorinis ugdymas, klasės valandėlė |
| | Profesija ir šeima. | Dorinis ugdymas |
| | Medžiagų sąnaudų ir savikainos apskaičiavimas. Prekės ir verslumas. | Technologijos, ekonomika |
| | „Mano savaitės biudžetas“. Asmeninių finansų valdymas. | Ekonomika |
| | Palūkanos (sudėtinės ir paprastosios). | Matematika |
| | Fizinė sveikata ir profesija (kokios profesijos reikalauja aukšto fizinio pasirengimo). | Kūno kultūra |
| | Profesijos pasirinkimą lemiantys veiksniai ir pasirinkimo klaidos. | Klasės valandėlė, karjeros ugdymo pamokos |
| | Mokymosi kelio pasirinkimas baigus II gimnazijos klasę (pokalbis, diskusija, apklausa). | Klasės valandėlė |
| | Pažintis su vidurinio ugdymo programa. | Klasės valandėlė |
| | Profesijos testai. Darbo rinkos apžvalga. | Karjeros ugdymo pamokos |
| Mokomojo dalyko svarba sudarant individualų ugdymosi planą 3 – 4 gimnazijos klasėse. | Visi mokomieji dalykai | |

III gimnazijos klasė

| Tema | Potemė | Į kokią veiklą integruojama |
|--|--|---|
| Mokymosi kelio pasirinkimas. Ugdymo karjerai planavimo kompetencijos | „Ieškau darbo“. Skelbimo darbo paieškai sukūrimas, pabrėžiant savo vertybes. | Užsienio kalba, ekonomika, informacinės technologijos |
| | Dialogas kreipiantis dėl darbo „Darbdavys ir darbuotojas“. | Užsienio kalba, ekonomika, klasės valandėlė |
| | Prognozuojamo stojamojo balo paskaičiavimas. | Klasės valandėlė |
| | Taikomoji matematika. | Matematika |
| | Mokslininko, istorijos šaltinių tyrinėtojo darbo specifika. | Socialiniai mokslai |
| | Informacijos rinkimas ir sisteminimas individualaus ugdymosi plano keitimui. | Karjeros ugdymo pamokos |
| | Asmenybės charakteristika, tipai ir temperamentas, reikalingi pasirinktai specialybei. | Dorinis ugdymas, psichologija |
| | Ūkio šakos darbo priemonių, įrangos, saugios darbo aplinkos pažinimas. | Technologijos |
| | Asmeninių savybių, reikalingų sportininkui, aptarimas. Kokie sportiniai pasiekimai yra svarbūs, renkantis sportininko, trenerio profesiją. | Kūno kultūra |
| Sporto reikšmė žmogaus gyvenime. Savigynos elementai. Trenerio profesija. Susitikimas su sporto šakos atstovu. | Kūno kultūra | |

| | | |
|--|---|----------------------|
| | Susitikimai aukštųjų mokyklų atstovais. | Klasės valandėlė |
| | Savanorystė. | Neformalus švietimas |

IV gimnazijos klasė

| Tema | Potemė | Į kokią veiklą integruojama |
|---|--|---|
| Aktyvus susipažinimas su mokymosi ir darbo pasauliu | Motyvacinio laiško rašymas. | Lietuvių kalba ir literatūra |
| | Gyvenimo aprašymo (CV) ir prašymo rašymas. | Lietuvių kalba ir literatūra, ekonomika |
| | CV Europass rašymas. | Užsienio kalba |
| | Taikomoji matematika. | Matematika |
| | Matematikos dalyko pritaikymas ūkio šakose ir darbo rinkoje. | Matematika |
| | Pramonės perversmas. Kintanti ekonomika, darbo rinka. | Ekonomika, socialiniai mokslai |
| | Ateities profesijos. | Klasės valandėlė |
| | Kur galima studijuoti etiką, filosofiją? Kokios karjeros galimybės? | Dorinis ugdymas |
| | Stereotipai apie prestižines specialybes ir jų įtaką gyvenimo prasmei. | Dorinis ugdymas, psichologija |
| | Stojamųjų egzaminų į menų specialybes specifika ir datos. | Menai |
| | Aukštųjų mokyklų, kurios teikia kūno kultūros, trenerio išsilavinimą pristatymas. | Kūno kultūra |
| | Studentų bendrojo priėmimo reikalavimai ir sąlygos, prašymų į LAMABPO pildymo sunkumai ir galimos klaidos. | Klasės valandėlė |
| | Populiariausios studijų programos mūsų gimnazijoje, minimalūs konkursiniai balai, studijų norminės kainos, įsidarbinimo galimybės. Naudingos nuorodos. | Klasės valandėlė |
| | Susitikimai su aukštųjų mokyklų atstovais | Klasės valandėlė |
| | Studijų programos, kuriose mokomasis dalykas turi didžiausią svertinį koeficientą, skaičiuojant stojamąjį balą. | Visi mokomieji dalykai |
| | Savanorystė. | Neformalus švietimas |

ETNINĖS KULTŪROS PROGRAMA

I-II gimnazijos klasė

| Eil. Nr. | Tema | Į kokią veiklą integruojama |
|----------|--|--|
| 1. | Tauta ir tradicijos | Istorija, pilietiškumo pagrindai |
| 2. | Žmogaus gyvenimo ciklo tarpsniai ir apeigos | Etika, lietuvių kalba ir literatūra, muzika, istorija, neformalus švietimas |
| 3. | Jaunimo brandos apeigos ir papročiai | Etika, lietuvių kalba ir literatūra, muzika, istorija, neformalus švietimas |
| 4. | Paprotinė teisė ir elgesys | Istorija, pilietiškumo pagrindai |
| 5. | Kultūrinis kraštovaizdis ir tradicinė architektūra | Istorija, geografija, dailė, technologijos |
| 6. | Liaudies astronomija | Fizika, lietuvių kalba ir literatūra, dailė, technologijos |
| 7. | Kalendoriniai papročiai | Lietuvių kalba ir literatūra, tikyba, muzika, dailė, technologijos, neformalus švietimas |
| 8. | Tradicinė ūkinė veikla | Dailė, technologijos, istorija, lietuvių kalba ir literatūra, muzika, ekonomika ir verslumas |
| 9. | Liaudies kūryba | Lietuvių kalba ir literatūra, muzika, kūno kultūra, dailė, technologijos, neformalus švietimas |

III-IV gimnazijos klasė

| Eil. Nr. | Tema | Į kokią veiklą integruojama |
|----------|--|---|
| 1. | Etninės kultūros samprata | Istorija, lietuvių kalba ir literatūra |
| 2. | Žmogaus gyvenimo ciklo tarpsniai ir apeigos | Etika, lietuvių kalba ir literatūra, muzika, istorija, neformalus švietimas |
| 3. | Jaunimo brandos apeigos ir papročiai | Etika, lietuvių kalba ir literatūra, muzika, neformalus švietimas |
| 4. | Kulinarinis paveldas ir mitybos papročiai | Klasės valandėlė |
| 5. | Sveikatos tausojimo papročiai ir gydymas | Klasės valandėlė |
| 6. | Etnografiniai regionai | Lietuvių kalba ir literatūra, muzika, dailė, geografija |
| 7. | Kultūrinis kraštovaizdis ir tradicinė architektūra | Istorija, geografija, dailė |
| 8. | Pasaulėjauta, mitologija ir religija | Istorija, lietuvių kalba ir literatūra |
| 9. | Kalendorinės šventės ir papročiai | Lietuvių kalba ir literatūra, tikyba, muzika, dailė, neformalus švietimas |

| | | |
|-----|---|---|
| 10. | Tradiciniai amatai, verslai ir darbai | Dailė, istorija |
| 11. | Archeologinis ir tautinis kostiumas | Istorija, dailė |
| 12. | Liaudies kūryba | Lietuvių kalba ir literatūra, muzika, kūno kultūra, dailė, neformalus švietimas |
| 13. | Etninės kultūros tyrimai, sklaida, valstybinė globa | Lietuvių kalba ir literatūra, istorija |

ŽMOGAUS SAUGOS PROGRAMA

III-IV klasėje (17 valandų)

| Tema | Potemė | Į kokią veiklą integruojama |
|--|---|---|
| Psichologinis pasirengimas grėsmėms ir pavojams | Ryšys tarp individo, šeimos ir bendruomenės sveikatos ir saugumo. Kas yra prekyba žmonėmis, kokios galimos priežastys ir kaip netapti prekybos žmonėmis auka. Kokios bendruomenės įstaigos ir organizacijos gali suteikti pagalbą. Kokiais būdais galima stiprinti savo, šeimos, bendruomenės sveikatą ir saugumą. Mano indėlis kuriant saugią bendruomenę. | Dorinis ugdymas |
| Saugi elgsena buityje ir gamtoje | Kaip įvertinti saugumo savo aplinkoje lygį. Kodėl svarbu atsakomybė: informavimas apie nesaugią situaciją gali išgelbėti gyvybę. Aptarti pavyzdžius iš savo aplinkos. | Klasės valandėlė |
| | Saugios ir darnios aplinkos sau, bendruomenei ir gyvūnams kūrimas. Gyvūno savininko ir aplinkinių socialiniai vaidmenys, įsipareigojimai ir atsakomybė už pareigų nevykdymą. Gyvūnų teisių pažeidimai, jų padariniai ir problemos. Lietuvoje veikiančios kompetentingos įstaigos ir organizacijos, kurios suteiktų reikalingą pagalbą bet kokioje žmogaus ar gyvūno situacijoje. Informacijos gyvūnų gerovės klausimais įvairiuose informaciniuose portaluose rinkimas ir sklaida, skatinant pilietiškumą ir bendruomeniškumą. Gyvūnų gerovės samprata. Kaip informacijos sklaida prisideda prie gyvūnų gerovės ir žmogaus saugos užtikrinimo. | Dorinis ugdymas |
| Saugi elgsena automobilių kelių ir geležinkelių transporto eismo aplinkoje | Automobilių kelių ir geležinkelių transporto eismo aplinka ir eismo dalyvis. Eismo tvarka. Automobilių kelių ir geležinkelių transporto eismo aplinkoje tykantys pavojai, grėsmės; kintančios automobilių kelių ir geležinkelių transporto eismo aplinkos stebėjimas ir vertinimas, savarankiškas naujų, pakitusiai eismo aplinkai adekvačių saugaus eismo modelių kūrimas; pėsčiųjų, dviratininkų, keleivių, vairuotojų elgesys eismo saugumo aspektu, jų patirtis automobilių kelių ir geležinkelių transporto eismo aplinkoje (organizuojamos bendraamžių, draugų, šeimos narių apklausos siekiant kuo daugiau išanalizuoti jų elgesį ir patirtį eismo aplinkoje). | Fizika |
| | Kelio, laiko, greičio sąvokų plėtojimas / gilinimas, fizikinių dėsnių įtaka automobilių kelių ir geležinkelių transporto eismo saugumui (derinama su kitų ugdymo sričių 12 programomis). Aplinkos apsauga: tarša išmetamosiomis dujomis, poveikis sveikatai (derinama su kitų ugdymo sričių programomis); aplinką saugančios transporto priemonės (pavyzdžiui, elektromobiliai). Traumos, patiriamos per automobilių kelių ir geležinkelių transporto eismo įvykius. Šalies, regiono, rajono, miesto traumatizmo analizė, eismo įvykių kaltininkai ir aplinkybės. Konkrečių automobilių kelių ir | Klasės valandėlė (sveikatos spec.) gamtos mokslai, matematika, informacinės technologijos |

| | | |
|--|--|--|
| | geležinkelių transporto eismo įvykių aptarimas ir analizė. Laiko (metų, savaitės dienų, paros, valandų) avaringumo statistika ir priežastys (analizė). | |
| | Globalus eismas (sausumos, oro ir vandens transporto keliais) ir transporto priemonės (sausumos, vandens, oro). Pėsčiųjų, dviratininkų, mopėdų, motorolierių vairuotojų, keleivių traumatizmas. Automobilių kelių ir geležinkelių transporto eismo įvykių, kurių kaltininkais ar nukentėjusiais jie tampa, analizė. Priežastys, susijusios su nukentėjusio pėsčiojo, keleivio, vairuotojo veiksmais, ir priežastys, susijusios su kitų eismo dalyvių veiksmais. Transporto (sausumos, vandens, oro) sukeltas traumatizmas Lietuvoje ir pasaulyje (ar Europos Sąjungoje) (lyginamoji statistika). | Klasės valandėlė fizika, matematika, informacinės technologijos, užsienio kalba |
| | Veiksniai, turintys ar galintys turėti įtakos automobilių kelių ir geležinkelių transporto eismo saugumui (meteorologinės sąlygos, techniniai transporto priemonių gedimai, techninė transporto priemonės būklė, netikėtos kliūtys kelyje, sutrikusi eismo dalyvių sveikata, apsvaigimas nuo alkoholio ir narkotinių medžiagų ir panašiai). Eismo dalyvių atsakomybė už savo elgesį automobilių keliuose ar netoli geležinkelių infrastruktūros, pareigos, nuobaudos už Kelių eismo taisyklėse ir kituose teisės aktuose nustatytus pažeidimus. | Klasės valandėlė (sveikatos spec.) |
| | Techniniai įrenginiai, diegiamos inžinerinės priemonės, skirtos pėsčiųjų, keleivių, dviratininkų, mopėdų bei motociklų, automobilių vairuotojų pažeidžiamumui mažinti. Pasyvaus saugumo priemonės. | Fizika |
| | Eismo organizavimo tobulinimas. Atsakingo elgesio kelyje ugdymas. Mokymas ir mokymasis saugaus eismo, analizuojant ir vertinant situacijas, išskylančias automobilių kelių ir geležinkelių transporto eismo aplinkoje. Pavojingų situacijų vertinimas, teisingų sprendimų priėmimas, praktinis taikymas. Atsakomybė už save ir kitus eismo dalyvius kelyje. | Klasės valandėlė |
| Saugi elgsena ekstremaliosiose situacijose | Civilinės saugos sąvoka. Civilinės saugos veiklos: aiškinamas turinys ir nagrinėjamas rizikos įvertinimas, prevencija, parengtis, ekstremaliųjų situacijų valdymas, kūrimas, pratybos, civilinės saugos pajėgos. Lietuvos gyventojų teisės ir pareigos civilinės saugos srityje. Gyventojų apsauga: kolektyvinė gyventojų apsauga, asmeninė gyventojų apsauga. Evakavimas į saugią teritoriją: skubus, uždelstas evakavimas, evakavimasis savo transportu, evakavimo punktai. Kolektyvinės gyventojų apsaugos, taikytos pasaulyje, pavyzdžiai. Evakuacinis išėjimas: sąvoka, reikalavimai evakuaciniams išėjimams. Nagrinėjama, kaip išeiti, jeigu evakuacinis išėjimas uždūmintas arba evakuacija negalima. | Klasės valandėlė |
| | Gaisro gesinimas: pirminės gaisro gesinimo priemonės, ugnies gesintuvai. Gesinimo principai: nagrinėjama veiksnių „pranešk-gesink-gelbėkis“ seka skirtingais gaisrų atvejais. Aiškinamasi skirtumai tarp | Klasės valandėlė, chemija |

| | | |
|--|---|----------------------------|
| | vandens putų, miltelių, angliarūgštės gesintuvų. Analizuojamas gaisro gesinimas degimo trikampio komponentų atžvilgiu. | |
| | Gamtinio pobūdžio ekstremaliosios situacijos: tai ryškūs klimatinių sąlygų pakitimai, sukelti stichines nelaimes, masinius miškų ir durpynų gaisrus, geologiškai pavojingus reiškinius, ypač pavojingas arba masines epidemijas, epizootijas, epifitotijas. Lietuvai būdingi geologiniai, meteorologiniai, hidrologiniai gamtiniai reiškiniai, kurie gali kelti pavojų žmogaus sveikatai ir gyvybei. Požymiai pagal kuriuos galima prognozuoti ar atpažinti artėjančią ar potencialiai galimą gamtinio pobūdžio ekstremaliąją situaciją. Epidemijos, epizootijos sąvokos, pateikiami pavojingų ar ypač pavojingų užkrečiamųjų ligų pavyzdžiai. | Geografija, biologija |
| | Klimato kaitos poveikis: analizuojamos klimato kaitos poveikio sąlygojamos gamtinio pobūdžio ekstremaliosios situacijos, jų pasikartojimo dažnumas, intensyvumas. Saugaus elgesio principai artėjant pavojingam gamtiniam reiškiniui ir jo metu esant uždaroje, atvirose vietovėse. | Geografija |
| | Ekologinio pobūdžio ekstremalioji situacija: aptariama sąvoka, aptariama aplinkos oro užterštumas, vandens užterštumas, dirvožemio, grunto užterštumas arba kitoks jam padarytas poveikis, branduolinė avarija, radiologinė avarija. Mokiniai diskutuoja apie galimas priežastis, galinčias sukelti ekologinio pobūdžio ekstremaliąją situaciją. Vertinama ir diskutuojama apie atominės energetikos objektų daromą poveikį (potencialų poveikį) ir pasekmes avarijos tokiuose objektuose metu, radioaktyvių dalelių daromą poveikį gyviesiems organizmams ir gamtinei aplinkai. Grėsmės ekologiniam saugumui: gamtinės, techninės, socialinės, kriminalinės. Analizuojamos didžiausios Lietuvoje įvykusios avarijos, nagrinėjami didžiausi taršos šaltiniai, didžiausios grėsmių ekologiniam saugumui priežastys: saugos taisyklių nesilaikymas, įmonių personalo neatsakingas elgesys, bereikalingas taupumas, informacijos slėpimas. Globalinės grėsmės ekologiniam saugumui: ozono sluoksnio plonėjimas, šiltnamio efektas, rūgštieji lietūs. | Gamtos mokslai, geografija |
| | Techninio pobūdžio ekstremaliųjų situacijų priežastys: nagrinėjama ir diskutuojama apie įvairių technologinių procesų sutrikimus, dėl kurių kyla gaisrai, įvyksta sprogimai, patenka į aplinką cheminiai ir radioaktyvieji teršalai, griūva pastatai, įvyksta įvairių transporto rūšių avarijos, energetikos, magistralinių vamzdynų avarijos ir kiti ekstremalūs įvykiai, būdingi pramonės objektams ir komunikacijoms. Nagrinėjamos Lietuvoje vykusios ir galimos techninio pobūdžio avarijos, pavojingiausios Lietuvos įmonės ir | Gamtos mokslai |

| | | |
|------------------------|---|---|
| | <p>avarijos galinčios kilti mokyklos aplinkoje. Veiksmai pasklidus cheminėms medžiagoms: nagrinėjami veiksmai apsinuodijus, siekiant išvengti apsinuodijimų, kenksmingų medžiagų patekimo į žmogaus organizmą būdai ir apsisaugojimas. Lyginami veiksmai, jeigu gyventojams nurodyta evakuotis ir, jeigu nurodyta likti namuose. Gyventojų apsaugos nuo radiacinės taršos veiksmai, jodo profilaktika.</p> | |
| | <p>Socialinio pobūdžio ekstremaliosios situacijos sąvoka: terorizmas, masinis naikinimo ginklas, spūstis minioje, riaušės. Nagrinėjami pavojai ir potencialiai pavojingos vietos.</p> <p>Terorizmas: nagrinėjami galimi teroristinės veiklos metodai, potencialūs teroristų taikiniai. Analizuojami didžiausių pasaulyje įvykdytų teroristinių išpuolių pavyzdžiai, jų pasekmės. Užkrečiamos ligos, kurios gali būti panaudojamos kaip biologinis ginklas. Bioterrorizmo galimybė. Įtartinos pašto siuntos. Veiksmai: nagrinėjami veiksmai gavus (radus) įtartiną laišką ar paketą, informaciją apie paplitusią biologinę taršą. Diskutuojama apie tai, kokios vietos yra potencialiai pavojingos teroristinio išpuolio atžvilgiu, apie įtartinų dėl galimos teroristinės veiklos žmonių požymius. Mokomasi pagrindinių taisyklių kaip elgtis tapus įkaitu, atsidūrus po nuolaužomis.</p> | <p>Klasės valandėlė, Socialiniai mokslai,</p> |
| <p>Pirmoji pagalba</p> | <p>Pirmosios pagalbos veiksmai esant skirtingiems sužeidimams ir traumoms. Pirmosios pagalbos veiksmai esant staigiam cukraus kiekio sumažėjimui kraujyje (hipoglikeminė koma) / epilepsijai. Kaip elgtis lengvai susižalojus buityje. Kuo skiriasi pagalba avarinėje situacijoje ir pirmoji pagalba. Gelbėjimo įgūdžiai avarinėje situacijoje: pagalba esant stipriam kraujavimui, šokui, apsinuodijimui. Gaivinimas laukiant gydytojo, dirbtinis kvėpavimas.</p> | <p>Kūno kultūra (sveikatos spec.)</p> |

ALKOHOLIO, TABAKO IR KITŲ PSICHIKĄ VEIKIANČIŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO PREVENCIJOS PROGRAMA

I gimnazijos klasė (6 valandos)

| Eil. Nr. | Tema | Val. Sk. | Į kokia veiklą integruojama |
|----------|---|----------|-----------------------------|
| 1. | Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo pasekmės fizinei ir psichikos sveikatai | 2 | Biologija |
| 2. | Kova prieš tabako ir alkoholio vartojimą. Įvairūs pagalbos būdai šeimos nariams, turintiems problemų dėl alkoholio vartojimo. | 2 | Klasės valandėlės |
| 3. | Narkotikų legalizavimo judėjimas ir grėsmės. | 1 | Dorinis ugdymas |
| 4. | Psichiką veikiančių medžiagų kontrolės ir prevencijos patirtis Lietuvoje ir pasaulyje. | 1 | Pilietinis ugdymas |

II gimnazijos klasė (6 valandos)

| Eil. Nr. | Tema | Val. Sk. | Į kokia veiklą integruojama |
|----------|---|----------|-----------------------------|
| 1. | Priklausomybės nuo alkoholio ir tabako rizikos veiksniai. | 1 | Chemija |
| 2. | Pagalbos būdai vartojantiems psichiką veikiančias medžiagas. | 1 | Dorinis ugdymas |
| 3. | Įstatymai, susiję su psichiką veikiančių medžiagų apyvarta. | 1 | Klasės valandėlė |
| 4. | Neteisėta veikla, susijusi su alkoholio gamyba, prekyba ir vartojimu. | 1 | Klasės valandėlė |
| 5. | Kaip sustabdyti narkotikų vartojimo plitimą? | 1 | Pilietinis ugdymas |
| 6. | Žalingi įpročiai ir sportas. | 1 | Kūno kultūra |

III gimnazijos klasė (5 valandos)

| Eil. Nr. | Tema | Val. sk. | Į kokia veiklą integruojama |
|----------|---|----------|-----------------------------|
| 1. | Psichiką veikiančios medžiagos. Jų rūšys, poveikis (sveikatai, vaisiui) ir vartojimo rizikos veiksniai (platinimas pasilinksminimo vietose, stresas ir kt.). | 1 | Dorinis ugdymas |
| 2. | Alkoholis ir šeima. | 1 | Dorinis ugdymas |
| 3. | Žalingas psichiką veikiančių medžiagų poveikis asmeniui ir visuomenei. Skaudūs asmeniniai, socialiniai, finansiniai, psichiniai padariniai (rizika susirgti AIDS, įgyti priklausomybę ir kt.) | 1 | Klasės valandėlė |
| 4. | Pramogos ir neigiamos alkoholio vartojimo pasekmės. | 1 | Klasės valandėlė |
| 5. | Sportas ir anaboliniai steroidai. | 1 | Kūno kultūra |

IV gimnazijos klasė (5 valandos)

| Eil. Nr. | Tema | Val. sk. | Į kokia veiklą integruojama |
|----------|--|----------|-----------------------------|
| 1. | Rūkymo problemos ir sprendimo būdai. Pagalba žmonėms, norintiems atsisakyti rūkyti. Savitarpio pagalbos esmė. | 1 | Klasės valandėlė |
| 2. | Alkoholis ir karjera. Socialiniai piktnaudžiavimo alkoholiu padariniai. | 1 | Klasės valandėlė |
| 3. | Alkoholis ir vairavimas. Teisės aktai, reglamentuojantys vairavimą apsvaigus nuo alkoholio; pažeidimų rūšys. | 1 | Klasės valandėlė |
| 4. | Šalies ir pasaulio narkotikų vartojimo politika, švietimas, prevencija, draudimai, gydymas ir rehabilitacija. | 1 | Dorinis ugdymas |
| 5. | Priklausomybės ligų gydymo galimybės ir įstaigos, kurios teikia tokią pagalbą. Pagalbos tiems, kurie nori atsikratyti žalingo įpročio. | 1 | Klasės valandėlė |

ANTIKORUPCINĖ PROGRAMA

I-II gimnazijos klasė

| Tema | Potemė | Į kokią veiklą integruojama |
|--------------------|--|-------------------------------------|
| Moralė | Kas mūsų visuomenėje kontroliuoja moralines normas? | Etika, pilietinis ugdymas |
| | Kaip moralė susijusi su įstatymų leidyba? | |
| | Kokią įtaką mūsų moralei daro religija? | |
| | Kas yra geras / blogas draugas? | |
| Teisės ir pareigos | Kokios vaikų teisės? | Istorija, pilietinis ugdymas |
| | Kur galima kreiptis, norint gauti patarimą ar pagalbą? | |
| Nusikalstamumas | Kas yra nelegalu ir kodėl? | Istorija, ekonomika ir verslumas |
| | Kas yra bausmė, kaip ir kodėl ji skiriama? | |
| | Kaip veikia šios valstybės valdžios galios: įstatymų, leidybos, vykdomosios valdžios ir teismų valdžios? | |

III-IV gimnazijos klasė

| Tema | Potemė | Į kokią veiklą integruojama |
|---|--|-------------------------------------|
| Nusikaltimas ir pramoga | Spaudos ir pramogų verslo kuriamas nusikaltimo paveikslas. | Istorija, ekonomika ir verslumas |
| | Kam skiriamas didžiausias dėmesys? | |
| | Kokius padarinius tai turi paprasto Lietuvos piliečio nusikalstamumo ir kitokio blogo elgesio suvokimui? | |
| | Su nusikaltimu susiję mitai ir išankstinis nusistatymas. | |
| Kaip reiškiasi visuomenės gyvenime teisingumas? | Valdžios trišališkumas. | Istorija, etika |
| | Įstatymų leidžiamoji valdžia. | |
| | Vykdomoji valdžia. | |
| | Teisminė valdžia. | |
| | Spauda kaip „ketvirtoji valdžia“. | |
| Nusikaltimas ir nusikalstamumas | Statistika – kiti statistiniai tyrimai – analizė. | Etika, istorija, psichologija |
| | Nusikalstamumo formos: charakteris – mastas – kaltininkai (nusikaltėliai). | |
| | Nusikaltimų ištyrimas. | |
| | Nusikalstamumo priežastys: visuomenė – vietos aplinka (pvz., mokykla-šeima-žmogus). | |
| | Kaip šalinamos nusikalstamumo ir kitokio destruktivaus elgesio priežastys? | |
| | Kova su bejėgiškumu, pykčiu, agresija. | |
| Įstatymų pažeidimai ir pasekmės | Fizinis ir psichologinis smurtas. | Etika, istorija |
| | Baudžiamasis kodeksas ir specialūs įstatymai. | |
| | Bausmė ir kitos sankcijos. Kaina, kurią moka kaltininkas, auka, šeima ir visuomenė. | |

| | | |
|--|--|--|
| | Teistumas. | |
| | Parama ir priemonės, susijusios su teisės atkūrimu. | |
| Šeimos ir mokyklos svarba | Jūsų tėvų / mokyklos uždaviniai ir atsakomybė. Jūsų, kaip būsimos motinos ar tėvo ir kaip dabartinio mokinio, užduotys / įsipareigojimai. | Etika |
| Nusikaltimų ištakos istorijos, geografijos ar filosofijos požiūriu | Kultūrų skirtumai, kiek tai susiję su įstatymų laužymu? Kas yra: teisėta – neteisėta, gera – bloga, Teisingumas – neteisingumas, legalu – nelegalu. Kas tai nusprendžia? Kas aš esu – kokie mano poreikiai / norai ir kas skatina ar trukdo, kad į juos būtų atsižvelgiama? Asmeninės ir bendros atsakomybės suvokimas. | Istorija, geografija, ekonomika ir verslumas |