

UGDYMO TURINIO INTERGRAVIMO NUOSTATOS 2020-2021 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, ištvermei ir lankstumui didinti, svorio kontrolei, lėtinių ligų rizikai mažinti, gerai psichinei savijautai). Tinkamo mankštinosi plano, pratimų komplekso sudarymas.	Fizinis ugdymas, projektinė veikla
	Savo organizmo pajėgumo, kūno jėgos, ištvermės, 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.	Fizinis ugdymas, projektinė veikla
	Taisyklingos laikysenos, kvėpavimo, grūdinimosi principai, reikšmė sveikatai.	Fizinis ugdymas
	Traumų fizinio aktyvumo metu prevencija ir rizikos mažinimas.	Fizinis ugdymas
	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 dienos tvarkės reikšmė gerai savijautai, darbingumui. Dienos tvarkės koregavimas, atsižvelgiant į besikeičiančius poreikius.	Klasės valandėlė
	Asmens veiksmas, 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 asmens 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 apimtį numatymas įvairiais amžiaus tarpsniais. Įvairių aplinkų pritaikymas judėjimo poreikiui tenkinti.	Fizinis ugdymas, projektinė veikla
	Taisyklingos laikysenos principai, poveikis sveikatai. Būtinybės koreguoti ydingą laikyseną pagrindimas.	Fizinis ugdymas
	Taisyklingo kvėpavimo, grūdinimosi nauda sveikatai.	Fizinis ugdymas
	Traumų prevencija fizinio aktyvumo metu, saugumo judant, mankštinantis, sportuojant principai.	Fizinis ugdymas
	Sveikatai palankių priemonių ir paslaugų pasirinkimas, kritiškas reklamuojamų produktų vertinimas.	Fizinis ugdymas, 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. Saviugdosa 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. Ilgalaikių 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, išimylėjimo 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.</p> <p>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.	Fizinis ugdymas, 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).	Fizinis ugdymas
	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.	Fizinis ugdymas
Sporto reikšmė žmogaus gyvenime. Savigynos elementai. Trenerio profesija. Susitikimas su sporto šakos atstovu.	Fizinis ugdymas	

	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.	Fizinis ugdymas
	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	I 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, fizinis ugdymas, dailė, technologijos, neformalus švietimas

III-IV gimnazijos klasė

Eil. Nr.	Tema	I 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, fizinis ugdymas, 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, motorolerių 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 vamzdinių 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. Bioterorizmo 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>
Pirmoji pagalba	<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>Fizinis ugdymas (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	Fizinis ugdymas

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	Fizinis ugdymas

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.	
	Fizinis ir psichologinis smurtas.	
Įstatymų pažeidimai ir pasekmės	Baudžiamasis kodeksas ir specialūs įstatymai.	Etika, istorija
	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.	Etika
	Jūsų, kaip būsimos motinos ar tėvo ir kaip dabartinio mokinio, užduotys / įsipareigojimai.	
Nusikaltimų ištakos istorijos, geografijos ar filosofijos požiūriu	Kultūrų skirtumai, kiek tai susiję su įstatymų laužymu?	Istorija, geografija, ekonomika ir verslumas
	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.	