

INTEGRUOJAMŲ PROGRAMŲ TEMŲ IŠDĖSTYMAS

Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programa 5-8, I-II G klasėms

Tema / Turinys	Integracija
5-6 klasėms	
Rūkymas – kaip „įvaizdžio“ dalis.	Etika / tikyba
Neigiamas rūkymo poveikis fiziniam aktyvumui.	Kūno kultūra
Vyskupo M.Valančiaus blaivybės idėjos.	Etika / tikyba
Trumpalaikiai ir ilgalaikiai alkoholio poveikio padariniai.	Klasės valandėlė (visuomenės sveikatos priežiūros specialistas)
Konfliktai ir nelaimingi atsitikimai kaip alkoholio vartojimo pasekmė.	Klasės valandėlė (psichologas)
Priklausomybių atsiradimas.	Klasės valandėlė (visuomenės sveikatos priežiūros specialistas)
Paauglių ir jų tėvų atsakomybė už šių medžiagų vartojimą.	Klasės valandėlė (socialinis pedagogas)
Kur kreiptis pagalbos dėl psichiką veikiančių medžiagų vartojimo.	Klasės valandėlė (visuomenės sveikatos priežiūros specialistas)
Alkoholio kontrolės įstatymo nuostatos, reglamentuojančios nepilnamečių alkoholinių gėrimų įsigijimą ir vartojimą.	Klasės valandėlė (socialinis pedagogas)
7-8 klasėms	
Alkoholio poveikis paauglio sveikatai ir elgesiui.	Etika / tikyba
Aktyvus ir pasyvus rūkymas.	Klasės valandėlė (visuomenės sveikatos priežiūros specialistas)
Tabako žala paauglio sveikatai ir asmenybei.	Etika / tikyba
Elgesio pokyčiai patiriant įvairaus laipsnio apsvaigimą.	Klasės valandėlė (visuomenės sveikatos priežiūros specialistas)
Alkoholio reklamos tikslai ir poveikis.	Klasės valandėlė (psichologas)
Įstatymai, susiję su draudimu pirkti, vartoti ir platinti psichiką veikiančias medžiagas.	Klasės valandėlė (socialinis pedagogas)
Alkoholinių gėrimų vartojimas ir sportas.	Kūno kultūra
Kitos psichiką veikiančios medžiagos: rūšys, poveikis, vartojimo pasekmės.	Biologija
I-II G klasėms	
Rūkymo pasekmės fizinei ir psichikos sveikatai.	Biologija
Priklausomybė nuo tabako ir pagalbos rūkančiam būdai.	Etika / tikyba
Alkoholio vartojimo pasekmės fizinei ir psichikos sveikatai.	Klasės valandėlė (visuomenės sveikatos priežiūros specialistas)
Priklausomybės nuo alkoholio rizikos veiksniai.	Etika / tikyba
Įvairūs pagalbos būdai vartojantiems psichiką veikiančias medžiagas.	Klasės valandėlė (visuomenės sveikatos priežiūros specialistas)
Kova prieš rūkymą pasaulyje.	Klasės valandėlė (socialinis pedagogas)
Įvairūs pagalbos būdai šeimos nariams, turintiems problemų dėl alkoholio vartojimo.	Klasės valandėlė (psichologas)
Psichiką veikiančių medžiagų vartojimo pasekmės fizinei ir psichikos sveikatai.	Chemija

Priklausomybės rizikos veiksniai.	Klasės valandėlė (visuomenės sveikatos priežiūros specialistas)
Narkotikų legalizavimo judėjimas ir grėsmės.	Klasės valandėlė (socialinis pedagogas)
Prevencijos veiklos rūšys ir dalyvavimo joje formos.	Klasės valandėlė (socialinis pedagogas)
III-IV G klasėms	
Teisės aktai, reglamentuojantys tabako kontrolę, jos pažeidimus.	Klasės valandėlė (socialinis pedagogas)
Alkoholis ir vairavimas. Asmeninė ir tėvų atsakomybė. Teisės aktai, reglamentuojantys vairavimą apsvaigus.	Biologija
Pramogos ir neigiamos alkoholio vartojimo pasekmės.	Klasės valandėlė (psichologas)
Psichiką veikiančios medžiagos. Jų rūšys, poveikis, vartojimo rizikos veiksniai.	Chemija
Žalingas psichiką veikiančių medžiagų poveikis asmeniui ir visuomenei. Skaudūs padariniai.	Kūno kultūra
Tabako reklamos tikslai ir poveikis žmogaus elgesiui.	Klasės valandėlė (psichologas)
Alkoholis ir karjera. Socialiniai piktnaudžiavimo alkoholiu padariniai.	Klasės valandėlė (socialinis pedagogas)
Alkoholis ir šeima (alkoholio poveikis vaisiui nėštumo metu, šeimos finansams).	Biologija / etika / tikyba
Pagalba tiems, kurie nori atsikratyti žalingų įpročių. Priklausomybės ligų gydymo galimybės ir įstaigos, kurios teikia pagalbą.	Klasės valandėlė (visuomenės sveikatos priežiūros specialistas)
Priklausomybė nuo psichiką veikiančių medžiagų. Pagalbos galimybės.	Klasės valandėlė (psichologas)

Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendrosios programa

Turinys 1-4 klasėms

ŠEIMA		
1.	Mano šeima	Dorinis ugdymas Klasės vadovo veikla Socialinio pedagogo veikla Visuomenės sveikatos priežiūros specialisto veikla
2.	Mano gimimas, kūdikystė, ankstyvoji vaikystė.	
3.	Mano ir kitų žmonių jausmai. Žodinė ir nežodinė jausmų išraiška.	
4.	Mano poreikiai, norai ir galimybės. Mokėjimas juos išsakyti. Mano ir kitų žmonių poreikių dermė. Pagarba, pakantumas ir tolerancija kitiems.	
LYTIS, KULTŪRA, VISUOMENĖ		
5.	Aš – mergaitė, aš – berniukas. Mano geriausi draugai. Kuo mane praturtina bendravimas su berniukais ir su mergaitėmis.	Gamta ir žmogus Dorinis ugdymas Klasės vadovo veikla
6.	Mergaičių ir berniukų lygiavertiškumas ir lygiateisiškumas. Lyčių skirtumai.	
7.	Diskriminacija dėl lyties.	
8.	Mano įvaizdis.	
LYTINĖ SVEIKATA		
9.	Asmens higiena.	Gamta ir žmogus
10.	Lytinis brendimas. Fiziologiniai ir psichiniai pokyčiai.	Gamta ir žmogus
RIZIKINGA ELGSENA		
11.	Mano gyvenimo būdas.	Dorinis ugdymas
12.	Gebėjimas priimti sprendimus kasdienėse gyvenimo situacijose, pasirinkti, pasakyti „ne“, atsisipirti	Klasės vadovo veikla Socialinio pedagogo

	neigiamai aplinkos įtakai.	veikla
13.	Gyvenimo perspektyva – sėkmės arba nesėkmės laiptai. Pagalba draugams, turintiems sunkumų.	Psichologo veikla

Turinys 5-6 klasėms

SVEIKATOS, SVEIKOS GYVENSENOS IR ŠEIMOS SAMPRATA		
1.	Sveikata – darnus kūno, psichikos ir tarpusavio santykių funkcionavimas.	Gamta ir žmogus, kūno kultūra
2.	Gyvensenos ir aplinkos poveikis sveikatai.	Gamta ir žmogus, kūno kultūra
3.	Sveika gyvensena – pagrindinis veiksnys, padedantis saugoti ir stiprinti sveikatą.	Gamta ir žmogus, kūno kultūra
4.	Santuokos, šeimos vertingumas.	Dorinis ugdymas
5.	Šeimos pagrindas – darnūs tarpusavio santykiai, rūpinimasis vienas kitu.	Dorinis ugdymas
6.	Darnos šeimoje reikšmė šeimos narių emocinei sveikatai, vaiko raidai.	Psichologas
FIZINĖ SVEIKATA		
7.	Fizinis aktyvumas	Kūno kultūra
8.	Judėjimo, reguliarių fizinių pratimų, mankštos reikšmė normaliam organizmo vystymuisi.	Gamta ir žmogus, kūno kultūra
9.	Kasdienio fizinio aktyvumo poreikių tenkinimas, išnaudojant įvairias aplinkas ir neturint specialios įrangos ar priemonių.	Kūno kultūra
10.	Fizinių gebėjimų (jėgos, lankstumo, vikrumo, greitumo, ištvėrmės ir koordinacijos) lavinimas.	Kūno kultūra
11.	Fizinio aktyvumo formų įvairovė.	Kūno kultūra
12.	Taisyklinga kūno laikysena – sveikatos pagrindas.	Kūno kultūra
13.	Grūdinimosi principai ir nauda sveikatai.	Kūno kultūra
14.	Traumatizmo prevencija ir rizikos sumažinimas aktyviai judant.	Kūno kultūra
15.	Saugus važiavimas dviračiu, riedlente, pačiūžomis ir taip toliau.	Žmogaus sauga, sveikatos priežiūros specialistas
16.	Sveika mityba	Gamta ir žmogus, technologijos
17.	Sveikos mitybos principai ir taisyklės.	Gamta ir žmogus, technologijos
18.	Mitybos režimo svarba.	Gamta ir žmogus, technologijos
19.	Sveikatai palankių maisto produktų ir vandens reikšmė.	Gamta ir žmogus, technologijos
20.	Maisto produktai ir jų sudedamosios dalys.	Gamta ir žmogus, technologijos
21.	Maisto produktų sudėtis, maistinė ir energetinė vertė.	Gamta ir žmogus, technologijos
22.	Sveikatai nepalankūs produktai.	Gamta ir žmogus, technologijos
23.	Mokėjimas analizuoti maisto produktų etiketes.	Gamta ir žmogus, technologijos
24.	Veikla ir poilsis	Dorinis ugdymas
25.	Dienotvarkės reikšmė normaliam organizmo augimui, vystymuisi ir sveikatai.	Dorinis ugdymas

26.	Aktyvaus poilsio svarba, siekiant pailsėti po intensyvaus protinio darbo, naudojimosi IKT priemonėmis.	Informacinės technologijos
27.	Turiningo ir prasmingo laisvalaikio leidimo būdai.	Dorinis ugdymas
28.	Būdai ir priemonės, padedančios tausoti klausą ir regėjimą.	Gamta ir žmogus
29.	Ergonomiškos mokymosi ir poilsio erdvės.	Žmogaus sauga
30.	Asmens ir aplinkos švara	Žmogaus sauga
31.	Asmens švaros ir aplinkos tvarkos poveikis sveikatai.	Žmogaus sauga
32.	Asmens higienos reikalavimų ypatumai.	Gamta ir žmogus, sveikatos priežiūros specialistas
33.	Apsisaugojimo nuo užkrečiamųjų ligų būdai.	Gamta ir žmogus, sveikatos priežiūros specialistas
34.	Asmens higienos priemonės ir paslaugos.	Gamta ir žmogus, sveikatos priežiūros specialistas
35.	Aplinkos veiksnių poveikis sveikatai.	Žmogaus sauga
36.	Priemonės, padedančios apsaugoti nuo žalingo aplinkos poveikio.	Žmogaus sauga
37.	Lytinis brendimas.	Gamta ir žmogus
38.	Mergaičių ir berniukų kūno pokyčiai, emocijų kaita paauglystėje.	Gamta ir žmogus
39.	Brendimo metu paaugliams kylančios problemos ir jų sprendimo būdai.	Gamta ir žmogus
40.	Menstruacijų ciklas, higiena menstruacijų metu.	Gamta ir žmogus
41.	Lytinio brendimo ir vaisingumo sąsajos.	Gamta ir žmogus
42.	Sveiko gyvenimo būdo svarba vaisingumo funkcijoms išsaugoti.	Gamta ir žmogus
43.	Vaiko (embriono, vaisiaus) vystymasis motinos įsčiose.	Gamta ir žmogus
44.	Savo ir kito asmens privatumo gerbimas.	Gamta ir žmogus
45.	Lytinio priekabiavimo ir smurto požymiai.	Socialinis pedagogas
46.	Pagalbos šaltiniai, susidūrus su smurtu.	Žmogaus sauga, socialinis pedagogas
PSICHIKOS SVEIKATA		
47.	Savivertė	Dorinis ugdymas
48.	Adekvataus savęs vertinimo, pasitikėjimo savimi ir asmens savijautos bei elgesio sąsajos.	Psichologas
49.	Savo ir kito asmens individualumo, unikalumo ir vertingumo suvokimas.	Psichologas, dorinis ugdymas
50.	Emocijos ir jausmai.	Psichologas
51.	Asociacijos ir priežastys, sukeliančios pozityvias ir negatyvias emocijas.	Psichologas
52.	Pasitikėjimas savo jausmais ir išgyvenimais.	Psichologas
53.	Emocijų ir jausmų sąsajos su elgesiu.	Psichologas
54.	Tinkama emocijų ir jausmų raiška.	Psichologas
55.	Stresą keliančios situacijos, būdai, padedantys nusiraminti, atsipalaiduoti, išgyvenus stiprius jausmus. Streso valdymas.	Psichologas
56.	Savitvarda	Klasės valandėlės
57.	Dėmesio sutelkimo, valios stiprinimo svarba mokantis, siekiant užsibrėžto tikslo.	Klasės valandėlės
58.	Valios ugdymo būdai.	Klasės valandėlės
59.	Kritiškas gaunamos informacijos vertinimas.	Klasės valandėlės
60.	Kasdieninės pareigos šeimoje, mokykloje.	Klasės valandėlės
61.	Sveikatai naudingi ir žalingi įpročiai.	Dorinis ugdymas
62.	Priklausomybės, jų žala asmeniui, šeimos gerovei ir gyvenimo kokybei.	Socialinis pedagogas

63.	Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška.	Klasės valandėlės
64.	Sveikata ir darnus gyvenimas.	Klasės valandėlės
65.	Streso valdymas ir problemų sprendimas.	Psichologas
66.	Asmeninių stiprybių ir polinkių atpažinimas.	Psichologas
67.	Pagarba kitam žmogui, atsakomybė, mokėjimas priimti kitokius požiūrius, konsensuso ieškojimas.	Dorinis ugdymas
SOCIALINĖ SVEIKATA		
68.	Draugystė ir meilė	
69.	Pagarbus bendravimas, jo svarba tarpusavio santykiams.	Dorinis ugdymas
70.	Draugystės svarba žmogaus gyvenime.	Dorinis ugdymas
71.	Draugystės užmezgimas, palaikymas ir išsaugojimas.	Dorinis ugdymas
72.	Meilės raiškos artimiems žmonėms būdai.	Dorinis ugdymas
73.	Vertybės, svarbios darniems tarpusavio santykiams šeimoje.	Dorinis ugdymas
74.	Dalyvavimas priimant bendrus šeimos sprendimus.	Dorinis ugdymas
75.	Donorystės esmė ir prasmė.	Dorinis ugdymas
76.	Atsparumas rizikingam elgesiui.	Socialinis pedagogas
77.	Veiksniai, sukeliantys ir skatinantys rizikingą elgesį.	Socialinis pedagogas
78.	Fizinio, emocinio, seksualinio smurto ir prievartos formos ir pagalbos šaltiniai.	Socialinis pedagogas
79.	Žiniasklaidos formuojami moterų ir vyrų stereotipai, pasidavimas / atsparumas jiems.	Psichologas
80.	Saugus ir atsakingas elgesys virtualiojoje erdvėje.	Socialinis pedagogas, informacinės technologijos

Turinys 7-8 klasėms

SVEIKATOS, SVEIKOS GYVENSENOS IR ŠEIMOS SAMPRATA		
1.	Sveikata, savijauta, gyvenimo būdas, aplinka	Biologija
2.	Gyvenimo būdo įtaka sveikatai	Biologija
3.	Sveikatos apsaugos įstaigos ir jų teikiamos paslaugos.	Biologija
4.	Darnios šeimos bruožai.	Dorinis ugdymas
5.	Darni šeima kaip pagrindinių vaiko poreikių patenkinimo garantas.	
6.	Atsakingos tėvystės ir motinystės principai.	Psichologas, dorinis ugdymas
7.	Santuokinės meilės esmė, asmeninis ir visuomeninis jos pobūdis.	Dorinis ugdymas
8.	Skyrybų priežasčių sudėtingumas.	Psichologas
FIZINĖ SVEIKATA		
9.	Fizinis aktyvumas	Kūno kultūra
10.	Judėjimo ir reguliariai atliekamų fizinių pratimų trumpalaikė ir ilgalaikė nauda širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos pajėgumui stiprinti, jėgai, išsvermei ir lankstumui didinti, lėtinių ligų rizikai mažinti.	Kūno kultūra, biologija
11.	Reguliaraus judėjimo įtaka asmens emocinei būklei, protiniam darbingumui.	Kūno kultūra
12.	Laikas, skiriamas įvairiems fiziniams pratimams, mankštinimuisi.	Kūno kultūra
13.	Kasdienio fizinio aktyvumo skatinimo ir pasyvaus gyvenimo būdo vengimo galimybės, neturint tam tikros sportinės įrangos, negalint lankytis sporto klube.	Kūno kultūra
14.	Maisto papildų, keičiančių kūno svorį, gerinančių sportinius laimėjimus, poveikis ar žala sveikatai.	Biologija
15.	Fizinis aktyvumas – tinkamas kūno masės reguliavimo būdas.	Kūno kultūra

16.	Taisyklingos laikysenos išsaugojimas.	Kūno kultūra, biologija
17.	Kaip taisyklingai naudotis saugos priemonėmis fizinės veiklos metu.	Kūno kultūra
18.	Susižalojimų ir traumų rizikos prevencija, sportuojant ir atliekant įvairią fizinę veiklą.	Kūno kultūra
19.	Sveika mityba	Biologija, technologijos, sveikatos priežiūros specialistas
20.	Paros maisto raciono poreikis pagal maisto produktų grupes.	Biologija, technologijos
21.	Sveikatai palankios mitybos pavyzdžiai.	Biologija, technologijos, sveikatos priežiūros specialistas
22.	Mityba paauglystėje, rekomenduojamas maisto racionas paaugliams.	Biologija, technologijos
23.	Angliavandenių, baltymų ir riebalų poreikis	Biologija, technologijos
24.	Maisto papildai. Genetiškai modifikuoti organizmai	Biologija, technologijos
25.	Sveikatai palankūs ir nepalankūs kūno masės reguliavimo būdai.	Biologija, sveikatos priežiūros specialistas
26.	Kūno įvaizdis	Biologija, technologijos
27.	Valgymo sutrikimai, jų priežastys, požymiai ir pasekmės.	Biologija, technologijos
28.	Reklamos poveikis mitybos įpročiams ir maisto produktams pasirinkti.	Biologija, technologijos
29.	Maisto produktų ženklinimo analizė pagal įgytas žinias.	Biologija, sveikatos priežiūros specialistas
30.	Veikla ir poilsis	Biologija
31.	Dienotvarkės reikšmė normaliam augimui ir vystymuisi.	Biologija
32.	Protinio darbo, aktyvaus ir pasyvaus poilsio derinimas.	Biologija
33.	Pagrindinės priežastys, sukeliančios klausos, regos sutrikimus ir traumas	Biologija
34.	Būdai ir priemonės, padedančios išsaugoti regą ir klausą (regos ir klausos higiena).	Biologija
35.	Asmens ir aplinkos švara	Biologija
36.	Asmens higienos įtaka asmeniui ir socialiniams santykiams	Biologija
37.	Savęs ir kitų apsauga nuo užkrečiamųjų ligų.	Biologija, sveikatos priežiūros specialistas
38.	Informacija higienos priemonių etiketėse.	Biologija
39.	Aplinkos ekologija ir ergonomika. Būdai sumažinti žalingą aplinkos poveikį.	Žmogaus sauga
40.	Lytinis brendimas.	Biologija
41.	Kūno pokyčiai paauglystėje.	Biologija, dorinis ugdymas
42.	Žmogaus smegenų veiklos ir lytinės sistemos sąsajos.	Biologija
43.	Brendimo laikotarpiu išskylančių sunkumų sprendimo būdai.	Biologija
44.	Situacijos, kai reikalinga pagalba; kur ir į ką kreiptis pagalbos.	Biologija
45.	Lytinė orientacija.	Biologija
46.	Ankstyvų lytinių santykių pasekmės fizinei, psichinei, socialinei gerovei	Biologija
47.	Lytinis potraukis – natūrali lytiškumo raiška, kurią galima valdyti, siekiant išvengti neigiamų pasekmių.	Biologija
48.	Susižavėjimo ir meilės raiškos būdai paauglystėje.	Klasės valandėlės
49.	Asmens teisė į asmeninę erdvę ir privatumą.	Socialinis pedagogas, klasės valandėlės
PSICHIKOS SVEIKATA		
50.	Savivertė	
51.	Pasitikėjimas savimi.	Psichologas

52.	Kaip paauglystėje formuojasi savivertė?	Dorinis ugdymas
53.	Kas gali daryti teigiamą ar neigiamą įtaką nuomonei apie save?	Psichologas
54.	Kaip teigiamas ar neigiamas savęs vertinimas veikia asmens savijautą ir sveikatą?	Psichologas
55.	Emocijos ir jausmai	
56.	Kaip emocijų ir jausmų raiška gali padėti arba pakenkti pačiam asmeniui ir kitiems	Psichologas
57.	Kokie yra pagrindiniai poreikiai ir kuo svarbus saviraiškos poreikis	Psichologas
58.	Kokie tinkami saviraiškos būdai?	Psichologas
59.	Kodėl svarbi savireguliacija ir savikontrolė?	Psichologas
60.	Kokią reikšmę dėmesio sutelkimui ir protinei veiklai turi poilsis ir atsipalaidavimas?	Psichologas
61.	Ką reiškia sąmoningas ir atsakingas elgesys?	Psichologas
62.	Savitvarda	
63.	Dėmesio sutelkimas mokantis ir veikiant, poilsio ir atsipalaidavimo reikšmė protinei veiklai	Psichologas
64.	Kokie veiksniai padeda / trukdo patirti sėkmę?	Psichologas
65.	Kaip pasiekti tikslus, kokie galimi alternatyvūs tikslo pasiekimo būdai?	Psichologas
66.	Kodėl svarbus įsipareigojimų įgyvendinimas?	Psichologas
67.	Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška	
68.	Kaip žmogaus kūną ir psichiką veikia stresinės situacijos, kodėl ilgalaikis stresas turi neigiamą poveikį sveikatai?	Psichologas
69.	Kokių problemų kyla ir kokiais sveikatai palankiais būdais galima spręsti kylančias problemas ir sunkumus?	Psichologas
SOCIALINĖ SVEIKATA		
70.	Draugystė ir meilė	Dorinis ugdymas
71.	Kiekvieno žmogaus individualumas, unikalumas ir lygiavertiškumas.	Dorinis ugdymas
72.	Draugystė kaip asmenis praturtinantis konstruktyvus ryšys.	Dorinis ugdymas
73.	Draugystės, įsimylėjimo ir meilės panašumai ir skirtumai.	Dorinis ugdymas
74.	Meilė kaip jausmas, kito asmens pažinimas ir valingas apsisprendimas kurti santykius.	Dorinis ugdymas
75.	Įsipareigojimai, atsakomybė ir sąžiningumas – artimų santykių pagrindas.	Dorinis ugdymas
76.	Pagarbus bendravimas, jo svarba tarpusavio santykiams.	Dorinis ugdymas
77.	Atsparumas rizikingam elgesiui.	Socialinis pedagogas
78.	Situacijų, kuriose gali susilaukti kitų žmonių spaudimo, nusakymas ir priežasčių aiškinimas.	Socialinis pedagogas
79.	Kur kreiptis pagalbos, kai vienas spaudimo negali atlaikyti?	Dorinis ugdymas
80.	Numato rizikingo elgesio pasekmes, nurodo tinkamus būdus joms išvengti.	Dorinis ugdymas
81.	Kaip įvairiose situacijose galima padėti asmeniui ar asmenims, patiriantiems fizinį smurtą, psichologinį spaudimą, patyčias, seksualinį priekabiavimą, prievartą?	Socialinis pedagogas
82.	Kritiškas bendraamžių, žiniasklaidos, masinės kultūros spaudimo, lyčių stereotipų įtakos lytiškumo raiškai vertinimas.	Dorinis ugdymas
83.	Saugus ir pagarbus elgesys virtualiojoje erdvėje.	Informacinės technologijos, dorinis ugdymas

Turinys I-II G klasėms

SVEIKATOS, SVEIKOS GYVENSENOS IR ŠEIMOS SAMPRATA		
1.	Sveikata, savijauta, gyvenimo būdas, aplinka	Biologija
2.	Gyvenimo būdo, aplinkos įtaka sveikatai.	Biologija
3.	Sveikos gyvensenos principai.	Kūno kultūra
4.	Ryšiai tarp asmens, šeimos ir bendruomenės sveikatos.	Dorinis ugdymas
5.	Asmeninis indėlis stiprinant sveikatą, kuriant sveikesnę bendruomenę.	Dorinis ugdymas
6.	Šeimos reikšmė asmeniui ir visuomenės gyvenime.	Dorinis ugdymas
7.	Tinkami ir netinkami santuokos sudarymo, šeimos kūrimo motyvai.	Dorinis ugdymas
8.	Būsimo sutuoktinio asmenybės pažinimo svarba būsimos šeimos darnos siekiui įgyvendinti.	Dorinis ugdymas
9.	Asmenų lygiavertiškumo, atsakomybės, pareigų pasidalijimo šeimoje principų svarba.	Dorinis ugdymas
10.	Pagalbos būdai krizinėse šeimos situacijose.	Dorinis ugdymas
11.	Skyrybų priežastys ir pasekmės tolesniam gyvenimui.	Dorinis ugdymas
FIZINĖ SVEIKATA		
12.	Fizinis aktyvumas	Kūno kultūra
13.	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).	Kūno kultūra
14.	Savo organizmo pajėgumo, kūno jėgos, ištvermės, lankstumo didinimo būdai.	Kūno kultūra
15.	Pasyvaus gyvenimo būdo įtaka lėtinių ligų atsiradimo rizika.	Biologija
16.	Kasdieninio fizinio aktyvumo, neturint specialios sportinės įrangos ir priemonių, poreikių tenkinimo, įvairių aplinkų ir situacijų naudojimo judėjimui galimybės.	Kūno kultūra
17.	Tinkamo mankštinimosi plano, pratimų komplekso sudarymas.	Kūno kultūra
18.	Taisyklingos laikysenos, kvėpavimo, grūdinimosi principai, reikšmė sveikatai.	Kūno kultūra
19.	Traumų fizinio aktyvumo metu prevencija ir rizikos mažinimas.	Kūno kultūra
20.	Tinkamų ir palankių sveikatai priemonių ir paslaugų pasirinkimo principai ir svarba.	Technologijos
21.	Sveika mityba. Sveikos mitybos principai ir taisyklės	Biologija, technologijos, sveikatos priežiūros specialistas
22.	Pagrindinės mitybos teorijos.	Biologija
23.	Mitybos, sveikatos ir kūno masės ryšys.	Kūno kultūra, sveikatos priežiūros specialistas
24.	Medžiagų apykaita organizme.	Biologija, sveikatos priežiūros specialistas
25.	Maisto medžiagų mitybinė vertė.	Biologija, sveikatos priežiūros specialistas
26.	Paros maistinių ir energijos poreikių tenkinimas.	Biologija
27.	Vandens ir maisto reikšmė sveikatai.	Biologija, technologijos, sveikatos priežiūros specialistas
28.	Maisto papildai, maisto priedai, genetiškai modifikuoti organizmai, jų poveikis sveikatai.	Biologija, technologijos
29.	Asmeninės mitybos plano sudarymas, remiantis mitybos	Biologija

	rekomendacijomis paaugliams.	
30.	Netinkamų maisto produktų vartojimas kaip lėtinių ligų rizikos veiksnys.	Biologija, technologijos
31.	Valgymo sutrikimų priežastys, jų poveikis augimui ir raidai.	Biologija
32.	Veikla ir poilsis	
33.	Racionalios dienotvarkės reikšmė gerai savijautai, darbingumui.	Klasės valandėlės
34.	Dienotvarkės koregavimas, atsižvelgiant į besikeičiančius poreikius.	Klasės valandėlės
35.	Asmens veiksmas, mažinantys klausos, regos pažeidimus.	Biologija
36.	Asmens ir aplinkos švara	
37.	Asmens švaros ir aplinkos poveikis sveikatai, gyvenimo kokybei.	Biologija, sveikatos priežiūros specialistas
38.	Užkrečiamųjų ligų prevencija.	Dorinis ugdymas, biologija
39.	Bendraamžių, žiniasklaidos, mados, reklamos poveikis asmens higienai.	Klasės valandėlės
40.	Sąmoningas ir atsakingas higienos priemonių pasirinkimas, analizuojant jų sudėtį, sudedamųjų medžiagų poveikis sveikatai.	Biologija
41.	Ekologiškos gamtinės kilmės higienos priemonės.	
42.	Būdai aplinkos švarai ir tvarkai palaikyti.	Technologijos
43.	Lytinis brendimas	
44.	Kūno priežiūra ir puoselėjimas.	Biologija
45.	Kūno unikalumo pripažinimas, atsparumas peršamiems „idealaus“ vyro ar moters kūno įvaizdžio stereotipams.	Dorinis ugdymas
46.	Visuminė lytiškumo samprata, apimanti biologinį, emocinį, intelektualinį ir dvasinį pradą.	Dorinis ugdymas
47.	Vaisingumo funkcijos saugojimas kaip prielaida ateityje susilaukti vaikų.	Biologija
48.	Veiksniai, padedantys išsaugoti vaisingumą ar kenkiantys jam.	Biologija
49.	Šeimos planavimo svarba ir metodai.	Biologija
50.	Palankios ir žalingos nėštumo sąlygos (fiziniai, psichologiniai, socialiniai veiksniai).	Biologija
51.	Lytinio potraukio sąsajos su hormonų kiekiu svyravimais organizme.	Biologija
52.	Lytinį potraukį stiprinantys veiksniai, jo išraiškos valdymo svarba ir būdai.	Biologija
53.	Skirtingos lytinės orientacijos.	Dorinis ugdymas
54.	Skirtingos lytinės orientacijos asmenų patiriami išgyvenimai visuomenės kontekste.	Dorinis ugdymas
55.	Pagarba kito asmens intymumui, jo pasirinkimui	Biologija
56.	Lytinė prievarta, teisinė ir moralinė atsakomybė už jos naudojimą	Socialinis pedagogas
57.	Atsakingas lytinis elgesys.	Biologija
58.	Susilaikymo nuo lytinių santykių paauglystėje privalumai	Biologija
	PSICHIKOS SVEIKATA	
59.	Savivertė	
60.	Savo tapatumo, unikalumo suvokimo reikšmė. Savo temperamento, charakterio savybių pažinimo svarba, tvirto charakterio ugdymo būdai. Savo stiprybių įsisąmoninimas ir jų panaudojimas.	Dorinis ugdymas, psichologas
61.	Emocijos ir jausmai	
62.	Įvairiose situacijose kylantys jausmai. Jų pažinimo svarba norint valdyti savo elgesį, ugdyti savikontrolę, puoselėti gerus tarpusavio santykius su aplinkiniais	Psichologas
63.	Impulsyvaus reagavimo pasekmės savijautai ir santykiams su kitais.	Psichologas
64.	Tinkami intensyvių jausmų kontrolės ir išraiškos būdai, neįskaudinant,	Psichologas

	neįžeidžiant kitų.	
65.	Streso samprata. Trumpalaikio ir ilgalaikio streso poveikis sveikatai.	Psichologas
66.	Streso valdymo strategijos.	Psichologas
67.	Egzaminų, testavimo sukeliama streso prevencija ir valdymas.	Psichologas
68.	Psichologinės krizės požymiai, pagalbos šaltiniai.	Dorinis ugdymas
69.	Savitvarda	
70.	Dėmesio koncentracijos ir išlaikymo, savikontrolės svarba kryptingai veikiant ir siekiant norimo rezultato	Psichologas
71.	Visapusiškos informacijos rinkimo ir analizės reikšmė, norit priimti teisingus, apgalvotus sprendimus, adekvačiai įvertinti situacijas, žmones, aplinkybes	Psichologas
72.	Stiprios valios reikšmė ir prasmė žmogaus gyvenimui	Psichologas
73.	Valios, atkaklumo ugdymo būdai. Saviugdosa reikšmė asmenybės raidai	Psichologas
74.	Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška	
75.	Gyvenimo prasmės, gyvenimo kokybės, darnaus vystymosi sampratos, jų sąsajos su asmens psichikos sveikata	Psichologas
76.	Pozityvaus mąstymo reikšmė žmogaus požiūriui į problemas, nesėkmes	Psichologas
77.	Situacijos, priklausiančios nuo asmens valios ir situacijos, nepriklausančios nuo asmens valios ir reikalaujančios asmens prisitaikymo	Dorinis ugdymas
78.	Kaip atlaikyti sudėtingas situacijas, susidoroti su nepalankių aplinkybių sukeltais emociniais išgyvenimais	Dorinis ugdymas
79.	Savo asmeninių polinkių, talentų, išgalių suvokimas, įsisąmoninimas, pripažinimas. Jų atskleidimas ir plėtojimas, siekiant asmenybės rūgties ir saviraiškos	Psichologas
80.	Nauji iššūkiai, drąsa išeiti iš „komforto zonos“ - kaip asmenybės tobulėjimo prielaidos	Psichologas
81.	Kitų talentų, gebėjimų vertinimas.	Klasės valandėlės
82.	Savo indėlio kuriant bendruomenės, visuomenės gerį suvokimas, jo realizavimas.	Klasės valandėlės
83.	SOCIALINĖ SVEIKATA	
84.	Draugystė ir meilė	Dorinis ugdymas
85.	Draugystės, kaip asmens praturtinančio konstruktyvaus ryšio, samprata.	
86.	Draugystę palaikantys ir griaunantys veiksniai.	Dorinis ugdymas
87.	Savo asmeninių savybių, padedančių išlaikyti draugiškus santykius, brandžią draugystę ir trukdančių tam, įsisąmoninimas	
88.	Lygiaverčių, pagarbių santykių svarba draugystei.	Dorinis ugdymas
89.	Tarpasmeninių konfliktų samprata, konstruktyvūs ir nekonstruktyvūs konfliktų sprendimo būdai.	Socialinis pedagogas
90.	Empatijos reikšmė bendraujant.	Psichologas
91.	Aukojimosi, donorystės, savanoriavimo prasmė asmens ir visuomenės gerovei	Kūno kultūra
92.	Meilės reikšmė žmogaus gyvenime.	Dorinis ugdymas
93.	Meilės jausmo raida. Įvairios meilės sampratos: meilė kaip susižavėjimas, meilė kaip draugystė, santuokinė meilė kaip įsipareigojimas, ištikimybė ir atsakomybė kitam.	Dorinis ugdymas
94.	Meilės, lytinio potraukio, įsimylėjimo panašumai ir skirtumai.	Dorinis ugdymas
95.	Atsparumas rizikingam elgesiui.	Socialinis pedagogas
96.	Vidiniai (asmeniniai) ir išoriniai (aplinkos) veiksniai, galintys daryti neigiamą poveikį jauno žmogaus vertybėms, požiūriui, elgesiui	Socialinis pedagogas

97.	Tinkamo elgesio būdai susidūrus su rizikingomis situacijomis, patiriant spaudimą elgtis nederamai	Dorinis ugdymas
98.	Asmenys ar organizacijos, galinčios suteikti pagalbą susidūrus su rizikingomis situacijomis	Socialinis pedagogas
99.	Galimos nepageidautinos lytinių santykių pasekmės: nenorimas nėštumas, LPI, nutrūkę santykiai ir kita	Biologija
100.	Lytinė prievarta, teisinė ir moralinė atsakomybė už jos naudojimą.	Socialinis pedagogas
101.	Apsisaugojimo nuo nenorimo nėštumo, LPI būdai ir priemonės.	Dorinis ugdymas, biologija
102.	Smurto rūšys (fizinis, psichinis, seksualinis), požymiai. Smurto poveikis ir pasekmės asmens sveikatai ir raidai.	Socialinis pedagogas
103.	Smurtą naudojantys asmenys. Pasipriešinimo smurtui būtinybė ir būdai.	Socialinis pedagogas
104.	Pagalbos šaltiniai (asmenys ir organizacijos).	Socialinis pedagogas
105.	Pagalbos kitam, patiriančiam smurtą, suteikimas savarankiškai arba kreipiantis pagalbos į atsakingus asmenis ar organizacijas.	Socialinis pedagogas
106.	Bendraamžių, žiniasklaidos, masinės kultūros, ideologijų, reklamos, lyčių stereotipų įtaka asmens savivokai, lytiškumo raiškai.	Socialinis pedagogas, dorinis ugdymas
107.	Kritinis stereotipų vertinimas.	Socialinis pedagogas
108.	Pagrindinės bendravimo virtualiojoje erdvėje etikos, saugaus interneto naudojimosi taisyklės.	Socialinis pedagogas
109.	Moralinė ir teisinė atsakomybė už elgesį virtualiojoje erdvėje.	Socialinis pedagogas
110.	Pavojai internete ir naudojantis telefonu: įtraukimas į rizikingas veiklas ir (ar) nusikalstamas veikas, nelegalų darbą (vergystę), pornografiją, prostituciją, seksualinis priekabiavimas ir kita.	Socialinis pedagogas
111.	Pagalbos šaltiniai, susidūrus su pavojais internete ir naudojantis telefonu.	Socialinis pedagogas

Turinys III-IV G klasėms

SVEIKATOS, SVEIKOS GYVENSENOS IR ŠEIMOS SAMPRATA		
1.	Visuminė sveikatos samprata.	Kūno kultūra
2.	Sveikatai palankaus elgesio ir gyvenimo kokybės sąsajos.	Klasės valandėlės
3.	Asmens, šeimos, bendruomenės sveikatos tausojimo ir stiprinimo problemos. Jų sprendimo alternatyvos tam palankiose ir nepalankiose aplinkose.	Klasės valandėlės
4.	Asmeniniai ir aplinkos veiksniai, stiprinantys ar kenkiantys sveikatai.	Klasės valandėlės
5.	Asmeninis indėlis numatant, planuojant, organizuojant savo ir kitų sveikatinimo veiklas	Klasės valandėlės
6.	Šeimos modeliai įvairiose kultūrose, jų kaita istoriniame kontekste.	Dorinis ugdymas
7.	Vyro ir moters vaidmenų šeimoje, bendruomenėje ir visuomenėje įvairovė, jų raiškos galimybės.	Dorinis ugdymas
8.	Gyvenimo santuokoje ir gyvenimo nesusituokus pranašumai ir trūkumai.	Dorinis ugdymas
9.	Dažniausios sutuoktinių bendravimo klaidos, jų prevencijos būdai.	Psichologas
10.	Skyrybų priežastys ir pasekmės asmens, šeimos, bendruomenės ir visuomenės gerovei	Psichologas
11.	Tėvų atsakomybė vaikams po skyrybų	
FIZINĖ SVEIKATA		
12.	Fizinis aktyvumas. Fizinių ypatybių (jėgos, greitumo, ištvermės, lankstumo, vikrumo) lavinimo pagrindiniai principai ir būdai.	Kūno kultūra
13.	Pratimų sistemos, padedančios darniai lavinti kūną.	Kūno kultūra

14.	Optimalaus fizinio krūvio, fizinio aktyvumo apimtys numatymas įvairiais amžiaus tarpsniais.	Kūno kultūra
15.	Įvairių aplinkų pritaikymas judėjimo poreikiui tenkinti.	Kūno kultūra
16.	Taisyklingos laikysenos principai, poveikis sveikatai.	Kūno kultūra, sveikatos priežiūros specialistas
17.	Būtinybės koreguoti ydingą laikyseną pagrindimas.	Kūno kultūra, sveikatos priežiūros specialistas
18.	Taisyklingo kvėpavimo, grūdinimosi nauda sveikatai.	Kūno kultūra
19.	Traumų prevencija fizinio aktyvumo metu, saugumo judant, mankštinantis, sportuojant principai.	Kūno kultūra
20.	Sveikatai palankių priemonių ir paslaugų pasirinkimas, kritiškas reklamuojamų produktų vertinimas.	Biologija
21.	Sveika mityba	
22.	Sveikos mitybos principai ir taisyklės.	Biologija, technologijos, sveikatos priežiūros specialistas
23.	Mitybos poveikis organizmo būklei, fiziniam aktyvumui, nėštumui, vaisiaus vystymuisi.	Biologija, sveikatos priežiūros specialistas
24.	Maisto produktų vertingumas ir žala.	Biologija, technologijos
25.	Maisto produktų laikymo sąlygos.	Biologija, technologijos
26.	Vitaminai, makro ir mikroelementai, papildai, priedai, teršalai, genetiškai modifikuoti organizmai	Biologija, technologijos
27.	Netinkamų maisto produktų vartojimo įtaka lėtinių ligų atsiradimui.	Biologija, technologijos
28.	Mitybos teorijos. Informacijos apie mitybą tinkamas ir netinkamas pateikimas, reklamos keliami pavojai.	Technologijos
29.	Veiksniai, darantys įtaką kūno įvaizdžio formavimuisi. Įvairios dietos, jų poveikis organizmui	Kūno kultūra
30.	Valdymo sutrikimai, jų prevencija. Mitybos plano sudarymas	Technologijos
31.	Veikla ir poilsis	
32.	Racionalaus miego, mokymosi ir laisvalaikio ritmo planavimas.	Kūno kultūra
33.	Veiksniai, lemiantys protinį darbingumą.	Biologija
34.	Poilsio ir miego reikšmė asmens sveikatai.	Biologija
35.	Regos ir klausos sutrikimų prevencijos priemonės	Biologija
36.	Asmens ir aplinkos švara	
37.	Kasdienės higienos įpročių svarba gyvenime.	Kūno kultūra, sveikatos priežiūros specialistas
38.	Natūralūs organizmo valymo būdai.	Biologija
39.	Užkrečiamųjų ligų prevencijos priemonės ir būdai.	Biologija, sveikatos priežiūros specialistas
40.	Reklamos įtaka asmens higienos priemonių ir paslaugų pasirinkimui.	Biologija
41.	Neatsakingo higienos priemonių naudojimo pasekmės sveikatai.	Biologija
42.	Ekologiška ir ergonomiška aplinka. Švarios ir tvarkingos aplinkos išsaugojimas.	Dorinis ugdymas
43.	Lytinis brendimas	
44.	Kūno priežiūra ir puoselėjimas	Biologija
45.	Kūno unikalumo pripažinimas, kritiškas tobulo vyro ar moters kūno stereotipų vertinimas.	Biologija
46.	Egzistencinė lytinio potraukio esmė. Geismo, aistros valdymo prasmė ir būdai.	Klasės valandėlės
47.	Tinkami lytinio potraukio raiškos būdai, atsižvelgiant į situaciją, aplinkybes, gerbiant kito asmens ribas ir pasirinkimą.	Klasės valandėlės
48.	Galimos nevaldomos lytinės aistros tenkinimo pasekmės: nenorimas	Klasės valandėlės

	(krizinis) nėštumas, lytiškai plintančios infekcijos, teisinė atsakomybė ir kt.	
49.	Susilaikymo nuo lytinių santykių paauglystėje pranašumai.	Biologija
50.	Apsisaugojimo nuo nepageidaujamo nėštumo, LPI būdai ir priemonės (prezervatyvai, kontracepcijos priemonės ir kt.).	Biologija
51.	Hormoninės kontracepcijos poveikis moters organizmui.	Biologija
52.	Bendra vyro ir moters atsakomybė pradedant vaiką.	Biologija
53.	Šeimos planavimo svarba. Šeimos planavimo metodai.	Biologija
54.	Nėštumo nutraukimo pasekmės moters organizmui, psichologinei jausenai, santykiams su partneriu, ateičiai.	Biologija
55.	Nevaisingumo priežastys, jų šalinimo būdai (gydymas, psichoterapija, dirbtinis apvaisinimas, įsivaikinimas ir kt.).	Biologija
56.	Nėščios moters gyvenimo būdo įtaka būsimo kūdikio sveikatai.	Biologija
57.	Nėščios moters fiziniai, psichikos pokyčiai.	Biologija
58.	Būsimo kūdikio tėvo vaidmuo moters nėštumo metu.	Biologija
59.	Gimdymo ir gimimo procesas.	Biologija
60.	Natūralaus gimdymo pranašumai motinos ir kūdikio sveikatai.	Biologija
61.	Pogimdyminės depresijos požymiai ir įveika.	Psichologas
62.	Naujagimio, kūdikio poreikiai, jų patenkinimo įtaka kūdikio raidai.	Psichologas
63.	Vaiko teisių užtikrinimas ir tėvų atsakomybė.	Socialinis pedagogas
64.	Nelygstamos kiekvieno asmens vertės pripažinimo, nepriklausomai nuo jo lytinės orientacijos, svarba.	Klasės valandėlės
65.	Įvairios lytinės orientacijos asmenų patiriami išgyvenimai asmeniniame ir socialiniame kontekstuose.	Klasės valandėlės
66.	Įvairios lytinės orientacijos asmenų diskriminacijos ir atskirties mažinimas.	Klasės valandėlės
	PSICHIKOS SVEIKATA	
67.	Savivertė	
68.	Savo tapatumo, unikalumo suvokimas.	Klasės valandėlės
69.	Išorinių veiksnių įtaka asmens savivertės formavimuisi.	Klasės valandėlės
70.	Asmens, turinčio teigiamą savivertę, bruožai. Galimi charakterio ugdymo būdai.	Klasės valandėlės
71.	Emocijos ir jausmai	
72.	Emocijų ir jausmų reikšmė žmogaus gyvenime.	Psichologas
73.	Intensyvių jausmų poveikis žmogaus sveikatai.	Psichologas
74.	Savo jausmų pažinimo svarba savo elgesio reguliacijai, santykių su kitais kokybei.	Psichologas
75.	Tinkami emocijų, jausmų raiškos būdai.	Psichologas
76.	Trumpalaikio ir ilgalaikio streso poveikis sveikatai.	Psichologas, kūno kultūra
77.	Streso valdymo strategijos, būdai, egzaminų, testavimo sukeliama streso prevencijos ir valdymo būdai.	Psichologas
78.	Savitvarda	
79.	Dėmesio koncentracijos, savikontrolės mechanizmus veikiantys veiksniai.	Psichologas
80.	Visapusiškos informacijos rinkimo ir analizės reikšmė, norint priimti teisingus, apgalvotus sprendimus, adekvačiai įvertinti situacijas, žmones, aplinkybes.	Klasės valandėlės
81.	Stiprios valios reikšmė ir prasmė žmogaus gyvenimui.	Psichologas
82.	Valios, atkaklumo ugdymo būdai. Saviugdosa vertė ir reikšmė asmenybės raidai.	Psichologas
83.	Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška	

84.	Gyvenimo prasmingumo, vertingumo samprata.	Dorinis ugdymas
85.	Vilties reikšmė susidūrus su sunkiomis, skausmingomis gyvenimo situacijomis.	Klasės valandėlės
86.	Situacijos, priklausančios nuo asmens valios, ir situacijos, nepriklausančios nuo asmens valios, reikalaujančios asmens prisitaikymo, susitaikymo.	Klasės valandėlės
87.	Savo asmeninių polinkių, talentų, išgalių suvokimas, įsisąmoninimas, pripažinimas.	Dorinis ugdymas
88.	Asmeninės savybės, padedančios asmenybei tobulėti ir išreikšti save ar trukdančios tam. Jų atskleidimas ir plėtojimas, siekiant asmenybės augimo ir saviraiškos.	Psichologas
89.	Nauji iššūkiai, drąsa išeiti iš „komforto zonos“ – kaip asmenybės tobulėjimo prielaidos.	Klasės valandėlės
90.	Gyvenimo planų, saviraiškos perspektyvų projektavimas.	Dorinis ugdymas
SOCIALINĖ SVEIKATA		
91.	Draugystė ir meilė	Dorinis ugdymas
92.	Draugystės, kaip asmenis praturtinančio konstruktyvaus ryšio, samprata.	Klasės valandėlės
93.	Ankstesnių ir dabartinių draugysčių patirtys, jų įtaka asmenybės augimui.	Klasės valandėlės
94.	Tarpasmeninių konfliktų priežastys, konstruktyvūs jų sprendimo būdai.	Socialinis pedagogas
95.	Ilgalaikių santykių palaikymo prielaidos.	Klasės valandėlės
96.	Empatijos reikšmė bendraujant.	Psichologas
97.	Aukojimosi, donorystės, savanoriavimo prasmė asmens ir visuomenės gerovei.	Kūno kultūra
98.	Meilės reikšmė žmogaus gyvenime.	Dorinis ugdymas
99.	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.	Dorinis ugdymas
100.	Atsparumas rizikingam elgesiui.	Socialinis pedagogas
101.	Savo poreikių, norų suvokimas ir įsisąmoninimas, priimtinių būdų jiems patenkinti numatymas.	Klasės valandėlės
102.	Grėsmingų, rizikingų situacijų (manipuliacijos, spaudimas, terorizavimas ar pan.) atpažinimo ir būdų joms pasipriešinti numatymo svarba.	Socialinis pedagogas
103.	Fizinio, psichinio, seksualinio smurto požymiai, smurtautojų elgesio ypatumai.	Socialinis pedagogas
104.	Priklausomybių (alkoholio, tabako, kitų psichiką veikiančių medžiagų, lošimų ar kt.) atsiradimo priežastys, vystymasis, žala asmens, šeimos, bendruomenės, visuomenės sveikatai ir gerovei.	Socialinis pedagogas
105.	Pagalbos šaltiniai smurto, priklausomybių gydymo atvejais.	Socialinis pedagogas
106.	Bendraamžių, žiniasklaidos, masinės kultūros, ideologijų, reklamos, lyčių stereotipų įtaka visuomenės grupių stigmatizavimo, diskriminavimo prielaidoms.	Klasės valandėlės
107.	Asmens savitumo, unikalumo, saviraiškos laisvės pripažinimo reikšmė visuomenės įvairovei ir turtėjimui.	Dorinis ugdymas
108.	Pagrindinės bendravimo virtualiojoje erdvėje etikos, saugaus naudojimosi internetu taisyklės.	Socialinis pedagogas
109.	Moralinė ir teisinė atsakomybė už elgesį virtualiojoje erdvėje.	Socialinis pedagogas
110.	Pavojai internete: vaikų ir jaunimo įtraukimo į pavojingas veiklas (nusikaltimų vykdymui, organų donorystei, prostitucijai, pornografijai,	Dorinis ugdymas

	vergavimui ar kt.) motyvai, tikslai, būdai.	
111.	Pavojų internete atpažinimas, pagalbos šaltiniai su jais susidūrus.	Socialinis pedagogas

Pagrindinio ugdymo etninės kultūros bendroji programa

Tema / Turinys	Integracija
5-6 klasėms	
Mano šeimos istorija, tradicijos.	Etika / tikyba
Šeimos narių santykiai tradicinėje bendruomenėje ir šiuolaikinėje kultūroje.	Istorija
Gimtojo krašto ir Tėvynės meilė.	Istorija
Pakantumas, pagarba kitų tautų ir religijų žmonėms.	Etika / tikyba
Senolių išmintis apie gyvenimo darną.	Lietuvių kalba
Pagrindinių Lietuvos etnografinių regionų (Suvalkijos, Dzūkijos, Aukštaitijos, Žemaitijos ir Mažosios Lietuvos) ypatumai.	Lietuvių kalba / muzika / dailė
Lietuvos etnografinių regionų kulinarinis paveldas.	Technologijos
Duonos reikšmė etninėje kultūroje.	Technologijos
Lietuvoje gyvenančių tautinių bendrijų būdingiausi nacionaliniai patiekalai.	Technologijos
Sveikatos tausojimo ir higienos laikymosi papročiai tradicinėje bendruomenėje.	Technologijos
Tradiciniai vaikų, moterų, vyrų ir bendri darbai Lietuvos kaime, talkų tradicijos.	Technologijos / dailė
Tradicinių dirbinių paskirtis ir reikšmė tradicinėje bendruomenėje.	Technologijos / istorija
Gyvenamosios vietovės kultūrinis kraštovaizdis ir jo kaita.	Geografija
Miesto įkūrimo istorija, išmybės, vietos bendruomenės tradicijos.	Istorija / lietuvių kalba
Žirgo reikšmė etninėje kultūroje.	Lietuvių k.
Protėvių pagarba gamtai, Lietuvos tradicinė augalija, miško gyvūnija.	Gamta ir žmogus
Vėlinių papročiai ir požiūris į artimųjų bei protėvių vėles tradicinėje pasaulėžiūroje.	Tikyba
Advento ir Kalėdų papročių ypatumai.	Tikyba / etika / muzika
Užgavėnių papročiai.	Technologijos / muzika / lietuvių kalba
Gavėnios papročiai ir pavasario šventės.	Tikyba/technologijos
Sakmės, padavimai, pasakos, širpės, smulkiosios tautosakos pavyzdžiai, jų reikšmė ir paskirtis.	Lietuvių kalba
Skirtingų Lietuvos etnografinių regionų tarmės, muzikinis folkloras.	Lietuvių kalba / muzika
Tradiciniai liaudies muzikos instrumentai.	Muzika
7-8 klasėms	
Bendruomeninio gyvenimo tradicijos.	Etika
Bendravimo papročiai ir etiketo ypatumai šeimos apeigose.	Etika / lietuvių kalba
Lietuvių tautos tradiciniai keiksmi, kuo keiksmas skiriasi nuo prakeiksmo.	Lietuvių kalba
XVIII–XIX a. pabaigos lietuvių tautinio kostiumo kilmė ir raida.	Dailė / technologijos
Baltų genčių verslai ir amatai.	Istorija
Kaimo ir miesto tradicinių amatų įvairovė Lietuvoje.	Istorija / technologijos
Namų samprata etninėje kultūroje.	Lietuvių kalba
Tradicinės architektūros motyvų panaudojimas šiuolaikinėse sodybose.	Dailė / technologijos
Baltų pasaulėžiūra, mitologija ir religija.	Lietuvių kalba
Mitologinių sakmių ir kitų tautosakos žanrų mitiniai personažai.	Lietuvių kalba
Rudens papročių ryšys su gamtos ir astronominiais reiškiniais, rudeninių turgų ir mugių tradicijos.	Technologijos
Adventinių vakarajimų papročiai ir tautosakos simbolika.	Tikyba
Tradicinių Užgavėnių kaukių įvairovė ir prasmė.	Technologijos / dailė

Velykų lalavimo, supimosi papročiai, margučių simbolika.	Muzika
Musulmonų, judėjų ir kitų religijų kalendorinės, religinės šventės.	Tikyba
Sakytinio, dainuojamojo, instrumentinio, šokamojo ir žaidybinio folkloro žanrų įvairovė bei ypatumai.	Muzika
Autentiška ir stilizuota, transformuota liaudies muzika.	Muzika
Tėvų ir senelių tradiciniai sportiniai žaidimai.	Kūno kultūra
I-II G klasėms	
Tautinių mažumų ypatumai senojoje Lietuvoje (žydai, karaimai, totoriai).	Istorija
Lietuvių tautinių simbolių kilmė, ypatybės ir svarba.	Pilietiškumo pagrindai
Lietuvių valstybinių švenčių ir atmintinų dienų tradicijos.	Pilietiškumo pagrindai
Paprotinė teisė.	Istorija
Tradicinės elgesio normos, reguliuojančios tarpusavio santykius (su bendraamžiais, vyresniais, kitų kultūrų žmonėmis).	Etika
Gimtadienių ir vardadienių šventimo tradicijos, tautinių vardų įvairovė.	Lietuvių kalba
Vedybų tradicinėje bendruomenėje ypatumai (papročiai, apeigos, atributika, simbolika, folkloro ypatybės).	Lietuvių kalba muzika
Protėvių požiūris į meilę ir draugystę. Tradicinės jaunimo ir meilės dainos. Meilės romansai.	Muzika
Mirusiųjų minėjimo ir kapų lankymo papročiai.	Tikyba
Žiemos šventės (Adventas, Kūčios, Kalėdos).	Technologijos
Rasų šventė ir muzikinis folkloras.	Muzika
Pavasario švenčių papročiai (Gavėnia, Pelenų diena, Užgavėnės, Velykos, Jurginės).	Technologijos
Lietuvos kultūrinis kraštovaizdis (piliakalniai, pilkapiai) ir jo palikimas.	Geografija
Svarbiausios Lietuvos saugomos teritorijos – lietuviškas kaimas, dvaras ir kiti kultūrinio kraštovaizdžio objektai.	Geografija
Tradiciniai kaimo verslai.	Technologijos
Įvairių darbų papročiai ir apeigos, su jais susijusi tautosaka, muzikinis folkloras.	Lietuvių kalba / muzika
Liaudies astronomijos apraiškos tautodailėje.	Fizika, dailė
Tautosakos užrašymo istorija.	Lietuvių kalba
Senieji tradiciniai sportiniai žaidimai.	Kūno kultūra
Tarmių ir patarmių įvairovė Lietuvoje.	Lietuvių kalba
Muzikinio folkloro žanrai.	Muzika
Liaudies meno simbolika, liaudies meno atspindžiai profesionaliojoje dailėje.	Dailė
I-II G klasėms	
Etninės kultūros samprata (etnis tapatumas, tautinė savimonė).	Lietuvių kalba ir literatūra
Etninės kultūros integravimas į šiuolaikinę kultūrą.	Lietuvių kalba ir literatūra
Baltų dievai ir dievybės.	Lietuvių kalba ir literatūra
Simboliai baltų mitologijoje.	Istorija
Pomirtinio gyvenimo samprata. Senojo tikėjimo ir krikščionybės sąsajos.	Tikyba
Vaikai ir jų auklėjimo tradicijos.	Etika / tikyba
Tradicinis požiūris į senatvę.	Etika / tikyba
Laidotuvių papročiai ir apeigos.	Tikyba
Populiariausi gydomieji augalai bei produktai. Jų paskirtis, sąsajos su šiuolaikine medicina.	Technologijos
Lietuvos etnografinių regionų kulinarinio paveldo bruožai.	Technologijos

Kalendorinių švenčių tradicinis valgiaraštis.	Technologijos
Kulinarinio paveldo sklaida Lietuvoje.	Technologijos
Lietuvos etnografinių regionų ypatumai.	Geografija
Tradicinės sodybos kaita pastaraisiais dešimtmečiais.	Dailė
Agrarinių švenčių ryšys su gamtos ciklais.	Lietuvių kalba ir literatūra
Pagrindinės kalendorinės šventės seniau ir dabar.	Lietuvių kalba ir literatūra
Tradicinių amatų ir verslų plėtra. Kultūrinio turizmo plėtros galimybės Lietuvoje.	Technologijos
Baltų apranga (XI – XIII a.).	Istorija
Tautinių kostiumų ypatumai.	Dailė / technologijos
Folkloro įvairovė.	Muzika
Tautodailės kūrinių kūrimas.	Dailė / technologijos

Žmogaus saugos programa

Tema	Integruota į dalyką, klasės valandėlę
III G klasei	
Psichologinis pasirengimas grėsmėms ir pavojams.	Etika / fizika / chemija / biologija / istorija
Prekyba žmonėmis.	Klasės valandėlė/ etika
Saugi elgsena gamtoje ir buityje.	Klasės valandėlė / biologija / fizika / chemija
Saugios ir darnios aplinkos sau, bendruomenei ir gyvūnams kūrimas.	Etika / tikyba.
Eismo aplinka ir eismo dalyvis.	Etika
Kelio, laiko, greičio sąvokų plėtojimas ir fizikinių dėsnių įtaka eismo saugumui.	Fizika
Aplinkos apsauga: tarša išmetamosiomis dujomis ir taršos poveikis sveikatai.	Biologija
Eismo dalyvių atsakomybė už savo elgesį kelyje: pareigos ir nuobaudos.	Klasės valandėlė
IV G klasei	
Civilinės saugos ir gelbėjimo sistemos veiklos.	Klasės valandėlė
Gaisro gesinimo principai.	Klasės valandėlė
Saugus elgesys ekstremalių situacijų metu.	Biologija / chemija / fizika / geografija / istorija
Pirmosios pagalbos teikimas įvykus sužeidimams ir traumoms.	Biologija
Pagalba ir elgesys lengvai susižalojus buityje.	Biologija
Gelbėjimo įgūdžiai avarinės situacijos metu.	Biologija

Laisvės kovų istorija

Eil. Nr.	Tema
Per istorijos, pilietiškumo pagrindų pamokas:	
1.	Lietuvos okupacija ir aneksija. NKVD nusikaltimai Lietuvos gyventojų atžvilgiu ir jų naikinimas prasidėjus SSRS – Vokietijos karui.
2.	Pasipriešinimo sovietiniam režimui organizavimas. Tautos sukilimas. Laikinosios Lietuvos vyriausybės sudarymas.
3.	Pasipriešinimo nacių organizacijai organizavimas ir rezistencija.
4.	Padėtis Lietuvoje, baigiantis Antrajam pasauliniam karui.
5.	Laisvės kovų raida ir etapai. Partizanų apygardos ir svarbiausi jų veiklos bruožai.
6.	Vyriausybės karinės ir politinės vadovybės kūrimas ir partizanų struktūrų centralizacija.
7.	Partizanų gyvenimas ir laisvalaikis.
8.	Lietuvos laisvės kovos sąjūdžio sukūrimas. Pasipriešinimo silpnėjimas. Represijos.
9.	Žymiausi 1949 m. vasario 28 d. Deklaracijos signatarai. Ginkluoto pasipriešinimo vadovai, jų veikla ir likimai.
10.	Partizaninio karo pabaiga. Laisvės kovų reikšmė.
11.	Rezistentų ir disidentų kalinimo, kankinimo ir naikinimo vietos.
12.	Sovietinės valdžios politika ir spauda.
13.	Neginkluotas pasipriešinimas: formos ir veiklos kryptys.
14.	Lietuvos politinio ir visuomeninio gyvenimo liberalizacija: tautinis atgimimas ir jo slopinimas.
15.	Lietuvos Sąjūdis ir tautinio išsivadavimo judėjimas (1988 – 1990).
16.	Užsienio lietuvių veikla pirmos sovietinės ir nacių okupacijos metais.
17.	Lietuvos diplomatų veikla ir atstovavimas Lietuvai 1944 – 1990 m.
18.	Išsivijojęs lietuvių rezistencinė veikla ir veiksmai, siekiant atkurti Lietuvos nepriklausomybę.

Laisvės kovų istorija (istorijos, pilietiškumo pagrindų, lietuvių kalbos ir literatūros pamokose)

Laisvės kovų istorijai mokyti 5 klasėje galima skirti 5 pamokas, II gimnazijos klasėje – 13 pamokų integruojant temas į istorijos, pilietiškumo pagrindų, lietuvių kalbos ir literatūros pamokas.

Eil. Nr.	Klasė	Tema
1.	5	Lietuvos okupacija ir aneksija. NKVD nusikaltimai Lietuvos gyventojų atžvilgiu ir jų naikinimas prasidėjus SSRS – Vokietijos karui.
2.	II G	Pasipriešinimo sovietiniam režimui organizavimas. Tautos sukilimas. Laikinosios Lietuvos vyriausybės sudarymas.
3.	II G	Pasipriešinimo nacių organizacijai organizavimas ir rezistencija.
4.	II G	Padėtis Lietuvoje, baigiantis Antrajam pasauliniam karui.
5.	II G	Laisvės kovų raida ir etapai. Partizanų apygardos ir svarbiausi jų veiklos bruožai.
6.	II G	Vyriausybės karinės ir politinės vadovybės kūrimas ir partizanų struktūrų centralizacija.
7.	5	Partizanų gyvenimas ir laisvalaikis.
8.	II G	Lietuvos laisvės kovos sąjūdžio sukūrimas. Pasipriešinimo silpnėjimas. Represijos.
9.	II G	Žymiausi 1949 m. vasario 28 d. Deklaracijos signatarai. Ginkluoto pasipriešinimo vadovai, jų veikla ir likimai.
10.	II G	Partizaninio karo pabaiga. Laisvės kovų reikšmė.
11.	5	Rezistentų ir disidentų kalinimo, kankinimo ir naikinimo vietos.
12.	II G	Sovietinės valdžios politika ir spauda.
13.	II G	Neginkluotas pasipriešinimas: formos ir veiklos kryptys.
14.	II G	Lietuvos politinio ir visuomeninio gyvenimo liberalizacija: tautinis atgimimas ir jo

		slopinimas.
15.	II G	Lietuvos Sąjūdis ir tautinio išsivadavimo judėjimas (1988 –1990).
16.	5	Užsienio lietuvių veikla pirmos sovietinės ir nacių okupacijos metais.
17.	5	Lietuvos diplomatų veikla ir atstovavimas Lietuvai 1944 –1990 m.
18.	II G	Išėivijos lietuvių rezistencinė veikla ir veiksmai, siekiant atkurti Lietuvos nepriklausomybę.
Kūrybinės užduotys per lietuvių kalbos pamokas iš pateiktų temų:		
1.		Partizanų gyvenimas ir laisvalaikis.
2.		Neginkluotas pasipriešinimas: formos ir veiklos kryptys.
3.		Išėivijos lietuvių rezistencinė veikla ir veiksmai, siekiant atkurti Lietuvos nepriklausomybę.
4.	II G	Integruota lietuvių kalbos, istorijos, pilietiškumo ugdymo pagrindų pamoka tema „Kas negina laisvės, tas nevertas jos“ .
