

TRAKŲ R. ONUŠKIO DONATO MALINAUSKO GIMNAZIJOS

PREVENCINIŲ IR KITŲ UGDYMŲ PAPILDANČIŲ PROGRAMŲ INTEGRAVIMO Į UGDYMO TURINĮ TVARKOS APRAŠAS

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Prevencinių programų integravimo į ugdymo turinį bei tarpdalykinės integracijos tvarkos aprašas (toliau - Tvarka) apibrėžia gimnazijos ugdymo turinio integravimo nuostatas: kokias programas – Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendroji programa, Pagrindinio ir vidurinio ugdymo etninės kultūros bendroji programa, Ugdymo karjerai programa, Žmogaus saugos programa, Gyvenimo įgūdžių ugdymo programa, Laisvės kovų istorijos programa, Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų prevencijos programa, Olweus patyčių prevencijos – ir koku būdu numatoma integruoti į mokyklos ugdymo turinį.

2. Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendroji programa, Pagrindinio ir vidurinio ugdymo etninės kultūros bendroji programa, Žmogaus saugos programa, Gyvenimo įgūdžių ugdymo programa, Laisvės kovų istorijos programa, prevencinė Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų prevencijos, Olweus patyčių prevencijos programa bei kitos programos (toliau - Programos) integruojamos į mokomuosius dalykus, nedidinant gimnazijos ugdymo plane nustatytų dalykui skirtų pamokų skaičiaus. Ugdymo karjerai programai įgyvendinti skiriama konsultacijoms 1 valanda iš neformaliojo ugdymo organizavimui skiriamų valandų 5-12 klasėse. Etnokultūrai (integruojant su daile) 5 klasėje skiriama 1 valanda iš mokinių poreikiams tenkinti ugdymo plane numatytų valandų.

3. Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendrąją programą, Pagrindinio ir vidurinio ugdymo etninės kultūros bendrąsias programas, Ugdymo karjerai programą, Žmogaus saugos programą, Laisvės kovų istorijos programą, gyvenimo įgūdžių ugdymo, prevencinę Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų prevencijos programą bei kitas programas įgyvendina mokytojai, klasių auklėtojai, pagalbos mokiniui, sveikatos priežiūros ir kt. specialistai.

4. Tvarkoje vartojamos sąvokos:

4.1. **Integruojamoji programa** – bendriesiems gebėjimams ugdyti skirta programa, integruojama į ugdymo sričių ar dalykų programas.

4.2. **Tarpdalykinė integracija** – tai dviejų ar daugiau mokytojų ugdomoji veikla, kai vienos pamokos metu derinamas skirtingų dalykų ugdymo turinys siekiant padidinti mokinių mokymosi motyvaciją ir mažinti mokymosi krūvį;

II. PROGRAMŲ INTEGRAVIMAS Į UGDYMO TURINĮ

5. Programų integravimo principai:

5.1. Integralumo principas. Integruojama į mokomuosius dalykus, klasių auklėtojo veiklą, projektinę veiklą ir neformaliojo švietimo veiklas.

5.2. Prieinamumo principas. Medžiagos turinys pateikiamas atsižvelgiant į mokinių amžiaus ir gebėjimų ypatumus.

5.3. Individualumo principas. Įgyvendinama atsižvelgiant į mokinių amžių, poreikius, patirtį, brandumą, gebėjimus, vertybinius įsitikinimus. Mokinys turi teisę į privatumą ir išskirtiniais atvejais gali nedalyvauti veikloje, jei tai jam kelia diskomfortą.

5.4. Konstruktyvumo principas. Atskleidžiamos ne vien problemos, bet skatinama ieškoti konstruktyvių jų sprendimo būdų.

5.5 Veiksmingumo principas. Siekiama geros prevencinio ugdymo kokybės rezultatų vykdant bendrąją prevenciją laiku ir sistemingai, numatant ir apibrėžiant orientacinius ugdytinių pasiekimus, užtikrinant tinkamą mokytojų kvalifikaciją.

6. Programų integravimo būdai:

6.1. Programos integruojamos į mokomuosius dalykus, neformalųjį švietimą, klasių auklėtojų ir projektinę veiklą.

6.2. Metodinė taryba ir dalykų metodinės grupės susitaria dėl programų turinio, temų integravimo į dalykus (mokymo turinys susijęs arba priskiriamas tai pačiai ugdymo sričiai) atsižvelgia į mokinių amžių, patirtį, individualius ar grupės poreikius.

7. Siekiant mažinti mokymosi krūvius ir priartinti mokymąsi prie gyvenimo aktualijų, integruojama į visus dalykus (pasirenkame temas artimas dalyko turiniui), neformalųjį švietimą, klasių vadovų veiklą, projektinę veiklą;

7.1. Pradiniame, pagrindiniame ir viduriniame ugdyme integruojamos programos:

7.2.1. **„Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų prevencijos programa**, patvirtinta Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2006 m. kovo 17 d. įsakymu Nr. ISAK-494, integruojant numatoma skirti:

7.2.1.1. 1-4 klasėse – ne mažiau kaip 5 valandos per mokslo metus: 2 valandos – įgyvendinant klasės vadovo veiklą, 3 valandos – integruojant į pasaulio pažinimo dalyko programos turinį;

7.2.1.2. 5-8 klasėse – ne mažiau kaip 6 valandos per mokslo metus: 2 valandos – įgyvendinant klasės vadovo veiklą, 2 valandos – integruojant į dorinio ugdymo dalyko programos turinį, 1 valanda – į biologijos dalyko programos turinį, 1 valanda – į chemijos dalyko programos turinį;

7.2.1.3. I–II gimnazinėse klasėse ne mažiau kaip 6 valandos per mokslo metus: 2 valandos – įgyvendinant klasės vadovo veiklą, 2 valandos – integruojant į dorinio ugdymo dalyko programos turinį, 1 valanda – į chemijos dalyko programos turinį, 1 valanda – į biologijos dalyko programos turinį;

7.2.1.4. III–IV gimnazinėse klasėse – ne mažiau kaip 5 valandos per mokslo metus: 1 valanda – įgyvendinant klasės vadovo veiklą, 2 valandos – integruojant į dorinio ugdymo dalyko programos turinį, 1 valanda – į biologijos dalyko programos turinį, 1 valanda – į chemijos dalyko programos turinį.

7.2.2. **Žmogaus saugos bendroji programa**, patvirtinta Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2012 m. liepos 18 d. įsakymu Nr. V-1159, 5-10 klasėse dėstoma kaip atskiras dalykas. Žmogaus saugos bendroji programa integruojama:

7.2.2.1. 1-4 klasėse – ne mažiau kaip 1-2 temos per mokslo metus į mokomųjų dalykų (tiekybės / etikos, kalbų, matematikos, pasaulio pažinimo, dailės ir technologijų, kūno kultūros/šokio) programų turinį;

7.2.2.2. III-IV gimnazinėse klasėse žmogaus sauga privalomai integruojama į gamtamokslinio ugdymo (chemijos, biologijos, fizikos mokomųjų dalykų) programų turinį. Dalyko mokytojas Programai įgyvendinti numato ne mažiau kaip 9 temas per mokslo metus.

7.2.3. **Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendroji programa**, patvirtinta Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2016 m. spalio 25 d. įsakymu Nr. V941, integruojama:

7.2.3.1. pradiniam ugdyme – į mokomųjų dalykų programų turinį ir neformalųjį švietimą, klasių vadovų veiklą, projektinę veiklą;

7.2.3.2. pagrindiniame ir viduriniame ugdyme – į visų mokomųjų dalykų programų turinį, neformalųjį švietimą, klasės vadovo veiklą, projektines veiklas.

7.4. **Etninės kultūros ugdymo programa**, patvirtinta Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2012 m. balandžio 12 d. įsakymu Nr. V-651, integruojama:

7.2.4.1. 1-4 klasėse – į bendrųjų programų ugdymo turinį;

7.2.4.2. 5-8 ir I-II gimnazinėse klasėse - ne mažiau kaip 1-2 temos per mokslo metus į mokomųjų dalykų (tikybos / etikos, lietuvių kalbos ir literatūros, istorijos, technologijų, geografijos, dailės, muzikos ir kitų, jei temos artimos dalykui) programų turinį. 5 klasėje dėstoma kaip atskiras (integruotas lietuvių ir dailės) dalykas.

7.2.4.3. III-IV gimnazinėse klasėse – ne mažiau kaip 2 temos kiekvienai klasei per mokslo metus į mokomųjų dalykų (tikybos / etikos, lietuvių kalbos ir literatūros, muzikos, technologijų, dailės ir kitų, jei temos artimos dalykui) programų turinį.

7.2.5. **Ugdymo karjerai programa**, patvirtinta Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2014 m. sausio 15 d. įsakymu Nr. V-72, integruojama:

7.2.5.1. 1-4 klasėse – į mokomųjų dalykų programų turinį ir klasės vadovo veiklą, numatant ne mažiau kaip 3-4 temas per mokslo metus;

7.2.5.2. 5-8 ir I-IV gimnazinėse klasėse – į visų mokomųjų dalykų programų turinį: technologijų mokytojai integruoja į ugdymo turinį ne mažiau kaip 6 temas per mokslo metus, kitų dalykų mokytojai teikia informaciją apie savo specialybę bei su ja susijusius dalykus renkant mokymosi kryptį, skirdami tam ne mažiau kaip 4 temas per mokslo metus. 9 klasėje 1 valanda skirta iš neformaliojo ugdymo valandų veiklai ir konsultacijoms;

7.2.5.3. klasės vadovai savo veiklos programose numato ugdymui karjerai ne mažiau kaip 3 veiklas per mokslo metus.

7.2.6. **Gyvenimo įgūdžių ugdymo programa**, parengta įgyvendinant Europos sveikatą stiprinančių mokyklų projektą, koordinuojamą Pasaulio sveikatos organizacijos Europos regiono biuro (PSO/EURO), Europos Tarybos bei Europos Komisijos, bendradarbiaujant su Jungtinių Tautų Vaikų fondu (UNICEF), integruojama:

7.2.6.1. 5-8 ir I-II gimnazinėse klasėse – ne mažiau kaip 1-2 temos per mokslo metus į neformaliojo švietimo ir klasės vadovų veiklos programas.

7.2.7. **Kitos programos**: Laisvės kovų istorijos programa, įgyvendinama vadovaujantis ŠMM rekomenduojama Pasipriešinimo istorijos programa: V.Vitkauskas. Lietuvos ir užsienio lietuvių pasipriešinimo istorijos mokymo programa X-XII klasėse.

7.2.7.1. II-IV gimnazinėse klasėse privalomai integruojama į lietuvių kalbos ir literatūros, istorijos ir pilietiškumo pagrindų dalykų programų turinį.

7.8. Informacinių komunikacinių technologijų taikymo ugdymo procese galimybės (metodinės rekomendacijos mokytoji, parengtos ŠMM ir Švietimo plėtotos centro 2005 m.) įgyvendinamos:

7.8.1. informacinės komunikacinės technologijos ugdymo procese naudojamos kaip ugdymo priemonė mokant įvairių dalykų visose ugdymo pakopose (1-4, 5-8, I-IV gimnazinėse klasėse), siekiant puoselėti bendrąją informacinės veiklos kultūrą kasdieninėje veikloje.

7.8.2. Informacinių technologijų bendrajai programai įgyvendinti 5, 6, 7, I-II gimnazinėse klasėse skiriama po 1 savaitinę pamoką, III-IV gimnazinėse klasėse informacinių technologijų dalyką mokiniai gali pasirinkti mokytis bendruoju ar išplėstiniu kursu. Informatikos kursas 8 klasėje integruojamas į mokomuosius dalykus. Kalbų mokymui skiriamos 6-8, matematikai 3-4, socialiniams mokslams 5-6, technologijoms 3-4 valandos. Kitiems dalykams suderinus su informatikos mokytoju skiriama 2-3 valandos. Jei nesusitarta pamokoje dėl dalyko integracijos, vyksta informatikos pamoka.

8. Tarptautinė prevencinė Olweus patyčių prevencijos programa integruojama į visas gimnazijos bendruomenės veiklas; klasių vadovų veiklos programose numatoma ne mažiau kaip 2 klasės valandėlės per mėnesį, skirtos patyčių prevencijai;

9. Pradiniame ugdyme įgyvendinama „Antras žingsnis“ programa per neformaliojo ugdymo užsiėmimus.

10. Klasių vadovai pagrindiniame ir viduriniame ugdyme konkretizuoja integruotinių programų temas, atsižvelgdami į mokinių amžių, patirtį, individualius ar grupės poreikius, ugdomosios veiklos pobūdį. Integruotinių programų temas įrašo į klasės vadovų veiklos planus.

11. Dalykų mokytojai, klasių vadovai integruojamas temas fiksuoja el. dienyno dalyko / klasės valandėlės skyriuje „Tema, klasės darbai, numatomi pasiekimai“.

12. Programų turinio planavimas:

12.1. Visų dalykų mokytojai individualiai, planuodami dėstomo dalyko turinį, pasirenka klasės lygiui ir dalykui tinkamas gimnazijoje privalomai integruojamos programos arba kito dalyko programos turinio dalies temas, suderina su kitų dalykų mokytojais ir jas įrašo į ilgalaikį planą. Rekomenduojama, kad kiekvienas dalyko mokytojas per mokslo metus organizuotų bent 1-3 integruotas pamokas.

12.2. Dalykų mokytojai, klasių auklėtojai integruojamas temas įrašo elektroniniame dienyne.

12.3. Metodinėje taryboje aptartas *integruojamų programų temų sąrašas* (Priedas Nr. 1) pateikiamas dalykų mokytojams. Dalykų mokytojai ir klasių vadovai gali patys numatyti papildomas veiklas integruotoms temoms mokytis (sveikatos priežiūros specialistės paskaitos, gydytojų konsultacijos, patyčių prevencinės programos veiklos, apklausos, tyrimai ir kt.).

III. MOKINIŲ PASIEKIMŲ VERTINIMAS

13. Integruojamų programų ir dalykų mokinių ugdymosi pasiekimai vertinami pagal Programose pateiktus reikalavimus: ką mokinyss privalo žinoti, gebėti, kokius įgūdžius ir vertybines nuostatas turi įgyti.

14. Vertinant taikomi neformaliojo – formuojamojo – vertinimo metodai ir būdai.

15. Mokomųjų dalykų integruotų pamokų apskaitai užtikrinti integruojamųjų pamokų turinys fiksuojamas elektroniniame dienyne skiltyje „Pamokos turinys“ (abiejų/kelių dalykų apskaitai skirtuose puslapiuose).

IV. BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

16. Programų integravimą į ugdymo turinį koordinuoja ir stebėseną vykdo mokyklos direktoriaus pavaduotojas ugdymui.

PRITARTA:

Metodinės tarybos posėdyje (2016-12-26, Nr. V 5-6)
Atnaujinta 2017-01-12; Nr. V 5-1.

INTEGRUOJAMŲ PROGRAMŲ TEMŲ IŠDĖSTYMAS

Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programa

Klasė	Tema	Integracija
5 - 6	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	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 veikiančios medžiagas.	Klasės valandėlė (socialinis pedagogas)
	Alkoholinių gėrimų vartojimas ir sportas.	Kūno kultūra

	Kitos psichiką veikiančios medžiagos: rūšys, poveikis, vartojimo pasekmės.	Biologija
Gimnazijos I-II	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)
Gimnazijos III-IV	Teisės aktai, reglamentuojantys tabako kontrolę, jos pažeidimus.	Klasės valandėlė (socialinis pedagogas)
	Alkoholis ir vairavimas. Asmeninė ir tėvų atsakomybė. Teisės aktai, reglamentuojantys vairavimą apsaigus.	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	Klasės valandėlė

	elgesiui.	(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 bendroji programa

Turinys. 5–6 klasės:

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
7.		
Fizinė sveikata		
8.	Fizinis aktyvumas.	Kūno kultūra
9.	Judėjimo, reguliarių fizinių pratimų, mankštos reikšmė normaliam organizmo vystymuisi.	Gamta ir žmogus, kūno kultūra
10.	Kasdienio fizinio aktyvumo poreikių tenkinimas, išnaudojant įvairias aplinkas ir neturint specialios įrangos ar priemonių.	Kūno kultūra
11.	Fizinių gebėjimų (jėgos, lankstumo, vikrumo, greitumo, ištvermės ir koordinacijos) lavinimas.	Kūno kultūra
12.	Fizinio aktyvumo formų įvairovė.	Kūno kultūra
13.	Taisyklinga kūno laikysena – sveikatos pagrindas.	Kūno kultūra
14.	Grūdinimosi principai ir nauda sveikatai.	Kūno kultūra
15.	Traumatizmo prevencija ir rizikos sumažinimas aktyviai judant.	Kūno kultūra
16.	Saugus važiavimas dviračiu, riedlente, pačiūžomis ir taip toliau.	Žmogaus sauga, sveikatos priežiūros specialistas
17.	Sveika mityba.	Gamta ir žmogus, technologijos

18.	Sveikos mitybos principai ir taisyklės.	Gamta ir žmogus, technologijos
19.	Mitybos režimo svarba.	Gamta ir žmogus, technologijos
20.	Sveikatai palankių maisto produktų ir vandens reikšmė.	Gamta ir žmogus, technologijos
21.	Maisto produktai ir jų sudedamosios dalys.	Gamta ir žmogus, technologijos
22.	Maisto produktų sudėtis, maistinė ir energetinė vertė.	Gamta ir žmogus, technologijos
23.	Sveikatai nepalankūs produktai.	Gamta ir žmogus, technologijos
24.	Mokėjimas analizuoti maisto produktų etiketes.	Gamta ir žmogus, technologijos
25.	Veikla ir poilsis.	Dorinis ugdymas
26.	Dienotvarkės reikšmė normaliam organizmo augimui, vystymuisi ir sveikatai.	Dorinis ugdymas
27.	Aktyvaus poilsio svarba, siekiant pailsėti po intensyvaus protinio darbo, naudojimosi IKT priemonėmis.	Informacinės technologijos

28.	Turiningo ir prasmingo laisvalaikio leidimo būdai.	Dorinis ugdymas
29.	Būdai ir priemonės, padedančios tausoti klausą ir regėjimą.	Gamta ir žmogus
30.	Ergonomiškos mokymosi ir poilsio erdvės.	Žmogaus sauga
31.	Asmens ir aplinkos švara.	Žmogaus sauga
32.	Asmens švaros ir aplinkos tvarkos poveikis sveikatai.	Žmogaus sauga
33.	Asmens higienos reikalavimų ypatumai.	Gamta ir žmogus, sveikatos priežiūros specialistas
34.	Apsisaugojimo nuo užkrečiamųjų ligų būdai.	Gamta ir žmogus, sveikatos priežiūros specialistas
35.	Asmens higienos priemonės ir paslaugos.	Gamta ir žmogus, sveikatos priežiūros specialistas
36.	Aplinkos veiksnių poveikis sveikatai.	Žmogaus sauga
37.	Priemonės, padedančios apsisaugoti nuo žalingo aplinkos poveikio.	Žmogaus sauga
38.	Lytinis brendimas.	Gamta ir žmogus
39.	Mergaičių ir berniukų kūno pokyčiai, emocijų kaita paauglystėje.	Gamta ir žmogus
40.	Brendimo metu paaugliams kylančios problemos ir jų sprendimo būdai.	Gamta ir žmogus
41.	Menstruacijų ciklas, higiena menstruacijų metu.	Gamta ir žmogus
42.	Lytinio brendimo ir vaisingumo sąsajos.	Gamta ir žmogus
43.	Sveiko gyvenimo būdo svarba vaisingumo funkcijoms išsaugoti.	Gamta ir žmogus
44.	Vaiko (embriono, vaisiaus) vystymasis motinos iščiose.	Gamta ir žmogus
45.	Savo ir kito asmens privatumo gerbimas.	Gamta ir žmogus
46.	Lytinio priekabiavimo ir smurto požymiai.	Socialinis pedagogas
47.	Pagalbos šaltiniai, susidūrus su smurtu.	Žmogaus sauga, socialinis pedagogas

Psichikos sveikata.

48.	Savivertė	Dorinis ugdymas
-----	-----------	-----------------

49.	Adekvataus savęs vertinimo, pasitikėjimo savimi ir asmens savijautos bei elgesio sąsajos.	Psichologas
50.	Savo ir kito asmens individualumo, unikalumo ir vertingumo suvokimas.	Psichologas, dorinis ugdymas
51.	Emocijos ir jausmai.	Psichologas
52.	Asociacijos ir priežastys, sukeliančios pozityvias ir negatyvias emocijas.	Psichologas
53.	Pasitikėjimas savo jausmais ir išgyvenimais.	Psichologas
54.	Emocijų ir jausmų sąsajos su elgesiu.	Psichologas
55.	Tinkama emocijų ir jausmų raiška.	Psichologas
56.	Stresą keliančios situacijos, būdai, padedantys nusiraminti, atsipalaiduoti, išgyvenus stiprius jausmus. Streso valdymas.	Psichologas
57.	Savitvarda.	Klasės valandėlės
58.	Dėmesio sutelkimo, valios stiprinimo svarba mokantis, siekiant užsibrėžto tikslo.	Klasės valandėlės
59.	Valios ugdymo būdai.	Klasės valandėlės
60.	Kritiškas gaunamos informacijos vertinimas.	Klasės valandėlės
61.	Kasdieninės pareigos šeimoje, mokykloje.	Klasės valandėlės
62.	Sveikatai naudingi ir žalingi įpročiai.	Dorinis ugdymas
63.	Priklausomybės, jų žala asmeniui, šeimos gerovei ir gyvenimo kokybei.	Socialinis pedagogas
64.	Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška.	Klasės valandėlės
65.	Sveikata ir darnus gyvenimas.	Klasės valandėlės
66.	Streso valdymas ir problemų sprendimas.	Psichologas
67.	Asmeninių stiprybių ir polinkių atpažinimas.	Psichologas
68.	Pagarba kitam žmogui, atsakomybė, mokėjimas priimti kitokius požiūrius, konsensuso ieškojimas.	Dorinis ugdymas
Socialinė sveikata.		
69.	Draugystė ir meilė.	Dorinis ugdymas
70.	Pagarbus bendravimas, jo svarba tarpusavio santykiams.	
71.	Draugystės svarba žmogaus gyvenime.	Dorinis ugdymas
72.	Draugystės užmezgimas, palaikymas ir išsaugojimas.	Dorinis ugdymas
73.	Meilės raiškos artimiems žmonėms būdai.	Dorinis ugdymas
74.	Vertybės, svarbios darniems tarpusavio santykiams šeimoje.	Dorinis ugdymas
75.	Dalyvavimas priimant bendrus šeimos sprendimus.	Dorinis ugdymas
76.	Donorystės esmė ir prasmė.	Dorinis ugdymas
77.	Atsparumas rizikingam elgesiui.	Socialinis pedagogas
78.	Veiksniai, sukeliantys ir skatinantys rizikingą elgesį.	Socialinis pedagogas
79.	Fizinio, emocinio, seksualinio smurto ir prievartos formos ir pagalbos šaltiniai.	Socialinis pedagogas
80.	Žiniasklaidos formuojami moterų ir vyrų stereotipai, pasidavimas / atsparumas jiems.	Psichologas
81.	Saugus ir atsakingas elgesys virtualiojoje erdvėje.	Socialinis pedagogas, informacinės technologijos

Turinys. 7–8 klasės:

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	Biologija
4.	paslaugos.	
5.	Darnios šeimos bruožai.	Dorinis ugdymas
6.	Darni šeima kaip pagrindinių vaiko poreikių	
7.	patenkinimo garantas.	
8.	Atsakingos tėvystės ir motinystės principai.	Psichologas, dorinis ugdymas
9.	Santuokinės meilės esmė, asmeninis ir	Dorinis ugdymas
10.	visuomeninis jos pobūdis.	
11.	Skyrybų priežasčių sudėtingumas.	Psichologas
Fizinė sveikata		
12.	Fizinis aktyvumas.	Kūno kultūra
13.	Judėjimo ir reguliariai atliekamų fizinių pratimų trumpalaikė ir ilgalaikė nauda širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos pajėgumui stiprinti, jėgai, ištvermei ir lankstumui didinti, lėtinių ligų rizikai mažinti.	Kūno kultūra, biologija
14.	Reguliaraus judėjimo įtaka asmens emocinei būklei, protiniam darbingumui.	Kūno kultūra
15.	Laikas, skiriamas įvairiems fiziniams pratimams, mankštinimuisi.	Kūno kultūra
16.	Kasdienio fizinio aktyvumo skatinimo ir pasyvaus gyvenimo būdo vengimo galimybės, neturint tam tikros sportinės įrangos, negalint lankytis sporto klube.	Kūno kultūra
17.	Maisto papildų, keičiančių kūno svorį, gerinančių sportinius laimėjimus, poveikis ar žala sveikatai.	Biologija
18.	Fizinis aktyvumas – tinkamas kūno masės reguliavimo būdas.	Kūno kultūra
19.	Taisyklingos laikysenos išsaugojimas.	Kūno kultūra, biologija
20.	Kaip taisyklingai naudotis saugos priemonėmis fizinės veiklos metu.	Kūno kultūra
21.	Susižalojimų ir traumų rizikos prevencija, sportuojant ir atliekant įvairią fizinę veiklą.	Kūno kultūra
22.	Sveika mityba.	Biologija, technologijos, sveikatos priežiūros specialistas
23.	Paros maisto raciono poreikis pagal maisto produktų grupes.	Biologija, technologijos
24.	Sveikatai palankios mitybos pavyzdžiai.	Biologija, technologijos, sveikatos priežiūros specialistas
25.	Mityba paauglystėje, rekomenduojamas maisto racionas paaugliams.	Biologija, technologijos

26.	Angliavandenių, baltymų ir riebalų poreikis.	Biologija, technologijos
27.	Maisto papildai. Genetiškai modifikuoti organizmai.	Biologija, technologijos
28.	Sveikatai palankūs ir nepalankūs kūno masės reguliavimo būdai.	Biologija, sveikatos priežiūros specialistas
29.	Kūno įvaizdis.	Biologija, technologijos
30.	Valgymo sutrikimai, jų priežastys, požymiai ir pasekmės.	Biologija, technologijos
31.	Reklamos poveikis mitybos įpročiams ir maisto produktams pasirinkti.	Biologija, technologijos
32.	Maisto produktų ženklinimo analizė pagal įgytas žinias.	Biologija, sveikatos priežiūros specialistas
33.	Veikla ir poilsis.	Biologija
34.	Dienotvarkės reikšmė normaliam augimui ir vystymuisi.	Biologija
35.	Protinio darbo, aktyvaus ir pasyvaus poilsio derinimas.	Biologija
36.	Pagrindinės priežastys, sukeliančios klausos, regos sutrikimus ir traumas.	Biologija
37.	Būdai ir priemonės, padedančios išsaugoti regą ir klausą (regos ir klausos higiena).	Biologija
38.	Asmens ir aplinkos švara.	Biologija
39.	Asmens higienos įtaka asmeniui ir socialiniams santykiams.	Biologija
40.	Savęs ir kitų apsauga nuo užkrečiamų ligų.	Biologija, sveikatos priežiūros specialistas
41.	Informacija higienos priemonių etiketėse.	Biologija
42.	Aplinkos ekologija ir ergonomika. Būdai sumažinti žalingą aplinkos poveikį.	Žmogaus sauga
43.	Lytinis brendimas.	Biologija
44.	Kūno pokyčiai paauglystėje.	Biologija, dorinis ugdymas
45.	Žmogaus smegenų veiklos ir lytinės sistemos sąsajos	Biologija
46.	Brendimo laikotarpiu išskylančių sunkumų sprendimo būdai	Biologija
47.	Situacijos, kai reikalinga pagalba; kur ir į ką kreiptis pagalbos.	Biologija
48.	Lytinė orientacija.	Biologija
49.	Ankstyvų lytinių santykių pasekmės fizinei, psichinei, socialinei gerovei	Biologija
50.	Lytinis potraukis – natūrali lytiškumo raiška, kurią galima valdyti, siekiant išvengti neigiamų pasekmių.	Biologija
51.	Susižavėjimo ir meilės raiškos būdai paauglystėje.	Klasės valandėlės.
52.	Asmens teisė į asmeninę erdvę ir privatumą.	Socialinis pedagogas, klasės valandėlės.
Psichikos sveikata		
Savivertė		
53.	Pasitikėjimas savimi.	Psichologas
54.	Kaip paauglystėje formuojasi savivertė?	Dorinis ugdymas
55.	Kas gali daryti teigiamą ar neigiamą įtaką	Psichologas

	nuomonei apie save?	
56.	Kaip teigiamas ar neigiamas savęs vertinimas veikia asmens savijautą ir sveikatą?	Psichologas
57.	Emocijos ir jausmai	Psichologas
58.	Kaip emocijų ir jausmų raiška gali padėti arba pakenkti pačiam asmeniui ir kitiems?	Psichologas
59.	Kokie yra pagrindiniai poreikiai ir kuo svarbus saviraiškos poreikis?	Psichologas
60.	Kokie tinkami saviraiškos būdai?	Psichologas
61.	Kodėl svarbi savireguliacija ir savikontrolė?	Psichologas
62.	Kokią reikšmę dėmesio sutelkimui ir protinei veiklai turi poilsis ir atsipalaidavimas?	Psichologas
63.	Ką reiškia sąmoningas ir atsakingas elgesys?	Psichologas
64.	Savitvarda. Dėmesio sutelkimas mokantis ir veikiant, poilsio ir atsipalaidavimo reikšmė protinei veiklai.	Psichologas.
65.	Kokie veiksniai padeda / trukdo patirti sėkmę?	Psichologas
66.	Kaip pasiekti tikslus, kokie galimi alternatyvūs tikslo pasiekimo būdai?	Psichologas
67.	Kodėl svarbus įsipareigojimų įgyvendinimas?	Psichologas
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	
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, patyčias, psichologinį spaudimą, 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 gimnazijos klasės

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 būsimo 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 rizikai.	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	Kūno kultūra

	rizikos mažinimas.	
20.	Tinkamų ir palankių sveikatai priemonių ir paslaugų pasirinkimo principai ir svarba.	Kūno kultūra
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 rekomendacijomis paaugliams.	Biologija
30.	Netinkamų maisto produktų vartojimas kaip lėtinių ligų rizikos veiksnys.	Biologija, technologijos
31.	Valgymo sutrikimų priežastys, jų poveikis augimui ir raidai.	Biologija
Veikla ir poilsis		
32.	Racionalios dienotvarkės reikšmė gerai savijautai, darbingumui.	Klasės valandėlės
33.	Darbotvarkės koregavimas atsižvelgiant į besikeičiančius poreikius.	Klasės valandėlės
34.	Asmens veiksmai, mažinantys klausos, regos pažeidimus.	Biologija
Asmens ir aplinkos švara		
35.	Asmens švaros ir aplinkos poveikis sveikatai, gyvenimo kokybei.	Biologija, sveikatos priežiūros specialistas
36.	Užkrečiamųjų ligų prevencija	Dorinis ugdymas
37.	Bendraamžių, žiniasklaidos, mados, reklamos poveikis asmens higienai	Klasės valandėlės
38.	Sąmoningas ir atsakingas higienos priemonių pasirinkimas, analizuojant jų sudėtį, sudedamųjų medžiagų poveikis sveikatai.	Biologija
39.	Ekologiškos gamtinės kilmės higienos priemonės.	Biologija
40.	Būdai aplinkos švarai ir tvarkai palaikyti	Technologijos
Lytinis brendimas		
41.	Kūno priežiūra ir puoselėjimas	Biologija
42.	Kūno unikalumo pripažinimas, atsparumas peršamiems „idealaus“ vyro ar moters kūno įvaizdžio stereotipams.	Dorinis ugdymas
43.	Visuminė lytiškumo samprata, apimanti biologinį, emocinį, intelektualinį ir dvasinį pradą.	Dorinis ugdymas
44.	Vaisingumo funkcijos saugojimas kaip prielaida	Biologija

	ateityje susilaukti vaikų.	
45.	Šeimos planavimo svarba ir metodai.	Biologija
46.	Palankios ir žalingos nėštumo sąlygos (fiziniai, psichologiniai, socialiniai veiksniai).	Biologija
47.	Lytinio potraukio sąsajos su hormonų kiekio svyravimais organizme.	Biologija
48.	Lytinį potraukį stiprinantys veiksniai, jo išraiškos valdymo svarba ir būdai.	Biologija
49.	Skirtingos lytinės orientacijos.	Dorinis ugdymas
50.	Skirtingos lytinės orientacijos asmenų patiriami išgyvenimai visuomenės kontekste.	Dorinis ugdymas.
51.	Pagarba kito asmens intymumui, jo pasirinkimui.	Biologija
52.	Lytinė prievarta, teisinė ir moralinė atsakomybė už jos naudojimą.	Socialinis pedagogas
53.	Atsakingas lytinis elgesys.	Biologija
54.	Susilaikymo nuo lytinių santykių paauglystėje privalumai.	Biologija
Psichikos sveikata		
Savivertė		
55.	Savo tapatumo, unikalumo reikšmė. Savo temperamento, charakterio ugdymo būdai. Savo stiprybių įsisąmoninimas ir jų panaudojimas.	Dorinis ugdymas, psichologas
56.	Įvairiose situacijose kylantys jausmai. Jų pažinimo svarba norint valdyti savo elgesį, ugdyti savikontrolę, gerus tarpusavio santykius su aplinkiniais.	Psichologas
57.	Impulsyvaus reagavimo pasekmės savijauta ir santykiams su kitais.	Psichologas
58.	Tinkami intensyvių jausmų kontrolės ir išraiškos būdai, neįskaudinant, neįžeidžiant kitų.	Psichologas
59.	Streso samprata. Trumpalaikio ir ilgalaikio streso poveikis sveikatai.	Psichologa
60.	Streso valdymo strategijos.	Psichologas
61.	Egzaminų, testavimo sukeliama streso prevencija ir valdymas.	Psichologas
62.	Psichologinės krizės požymiai, pagalbos šaltiniai.	Dorinis ugdymas
Savitvarda		
63.	Dėmesio koncentracijos ir išlaikymo, savikontrolės svarba kryptingai veikiant ir siekiant norimo rezultato.	Psichologas
64.	Visapusiškos informacijos rinkimo ir analizės reikšmė, norint priimti teisingus, apgalvotus sprendimus, adekvačiai įvertinti situacijas, žmones, aplinkybes.	Psichologas
65.	Stiprios valios reikšmė ir prasmė žmogaus gyvenimui.	Psichologas
66.	Valios, atkaklumo ugdymo būdai. Saviugdос reikšmė asmenybės raidai.	Psichologas
Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška.		
67.	Gyvenimo prasmės, gyvenimo kokybės, darnaus	Psichologas

	vystymosi sampratos, jų sąsajos su asmens psichikos sveikata.	
68.	Pozityvaus mąstymo reikšmė žmogaus požiūriui į problemas, nesėkmes.	Psichologas
69.	Situacijos, priklausančios nuo asmens valios, ir situacijos, nepriklausančios nuo asmens valios ir reikalaujančios asmens prisitaikymo	Dorinis ugdymas
70.	Kaip atlaikyti sudėtingas situacijas, susidoroti su nepalankių aplinkybių sukeltais emociniais išgyvenimais?	Dorinis ugdymas
71.	Savo asmeninių polinkių, talentų, išgalių suvokimas, įsisąmoninimas, pripažinimas. Jų atskleidimas ir plėtojimas, siekiant asmenybės ūgties ir saviraiškos.	Psichologas
72.	Nauji iššūkiai, drąsa išeiti iš „komforto zonos“ – kaip asmenybės tobulėjimo prielaidos.	Psichologas
73.	Kitų talentų, gebėjimų vertinimas.	Klasės valandėlės
74.	Savo indėlio kuriant bendruomenės, visuomenės gerį suvokimas, jo realizavimas.	Klasės valandėlės.
Socialinė sveikata		
75.	Draugystė ir meilė.	Dorinis ugdymas
76.	Draugystės, kaip asmenis praturtinančio konstruktyvaus ryšio, samprata.	Dorinis ugdymas
77.	Draugystę palaikantys ir griauinantys veiksniai.	Dorinis ugdymas
78.	Savo asmeninių savybių, padedančių išlaikyti draugiškus santykius, brandžią draugystę ir trukdančių tam, įsisąmoninimas.	Dorinis ugdymas
79.	Lygiaverčių, pagarbių santykių svarba draugystei.	Dorinis ugdymas
80.	Tarpasmeminių konfliktų samprata, konstruktyvūs ir nekonstruktyvūs konfliktų sprendimo būdai.	Socialinis pedagogas
81.	Empatijos reikšmė bendraujant.	Psichologas
82.	Aukojimosi, donorystės, savanoriavimo prasmė asmens ir visuomenės gerovei.	Kūno kultūra
83.	Meilės reikšmė žmogaus gyvenime.	Dorinis ugdymas
84.	Meilės jausmo raida. Įvairios meilės sampratos: meilė kaip susižavėjimas, meilė kaip draugystė, santuokinė meilė kaip įsipareigojimas, ištikimybė ir atsakomybė kitam.	Dorinis ugdymas
85.	Meilės, lytinio potraukio, įsimylėjimo panašumai ir skirtumai.	Dorinis ugdymas
86.	Atsparumas rizikingam elgesiui.	Socialinis pedagogas
87.	Vidiniai (asmeniniai) ir išoriniai (aplinkos) veiksniai, galintys daryti neigiamą poveikį jauno žmogaus vertybėms, požiūriui, elgesiui.	Socialinis pedagogas
88.	Tinkamo elgesio būdai susidūrus su rizikingomis situacijomis, patiriant spaudimą elgtis nederamai	Dorinis ugdymas
89.	Asmenys ar organizacijos, galinčios suteikti pagalbą susidūrus su rizikingomis situacijomis.	Socialinis pedagogas
90.	Galimos nepageidautinos lytinių santykių	Biologija

	pasekmės: nenorimas nėštumas, LPI, nutrūkę santykiai ir kita.	
91.	Lytinė prievarta, teisinė ir moralinė atsakomybė už jos naudojimą.	Socialinis pedagogas
92.	Apsisaugojimo nuo nenorimo nėštumo, LPI būdai ir priemonės.	Dorinis ugdymas, biologija
93.	Smurto rūšys (fizinis, psichinis, seksualinis), požymiai. Smurto poveikis ir pasekmės asmens sveikatai ir raidai.	Socialinis pedagogas
94.	Smurtą naudojančias asmenys. Pasipriešinimo smurtui būtinybė ir būdai.	Socialinis pedagogas
95.	Pagalbos šaltiniai (asmenys ir organizacijos).	Socialinis pedagogas
96.	Pagalbos kitam, patiriančiam smurtą, suteikimas savarankiškai arba kreipiantis pagalbos į atsakingus asmenis ar organizacijas.	Socialinis pedagogas
97.	Bendraamžių, žiniasklaidos, masinės kultūros, ideologijų, reklamos, lyčių stereotipų įtaka asmens savivokai, lytiškumo raiškai.	Socialinis pedagogas, dorinis ugdymas
98.	Kritinis stereotipų vertinimas.	Socialinis pedagogas
99.	Pagrindinės bendravimo virtualiojoje erdvėje etikos, saugaus interneto naudojimosi taisyklės.	Socialinis pedagogas, informacinės technologijos
100.	Moralinė ir teisinė atsakomybė už elgesį virtualiojoje erdvėje.	Socialinis pedagogas, informacinės technologijos
101.	Pavojai internete ir naudojantis telefonu: įtraukimas į rizikingas veiklas ir (ar) nusikalstamas veikas, nelegalų darbą (vergystę), pornografiją, prostituciją, seksualinis priekabiavimas ir kita.	Socialinis pedagogas
102.	Pagalbos šaltiniai, susidūrus su pavojais internete ir naudojantis telefonu.	Socialinis pedagogas

Turinys III-IV gimnazijos klasėse

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. Tėvų atsakomybė vaikams po skyrybų	Psichologas
Fizinė sveikata		
11.	Fizinis aktyvumas. Fizinių ypatybių (jėgos, greitumo, ištvermės, lankstumo, vikrumo) lavinimo pagrindiniai principai ir būdai.	Kūno kultūra
12.	Pratimų sistemos, padedančios darniai lavinti kūną	Kūno kultūra
13.	Optimalaus fizinio krūvio, fizinio aktyvumo apimtys numatymas įvairiais amžiaus tarpsniais.	Kūno kultūra
14.	Įvairių aplinkų pritaikymas judėjimo poreikiui tenkinti.	Kūno kultūra
15.	Taisyklingos laikysenos principai, poveikis sveikatai	Kūno kultūra, sveikatos priežiūros specialistas
16.	Būtinybės koreguoti ydingą laikyseną pagrindimas	Kūno kultūra, sveikatos priežiūros specialistas
17.	Taisyklingo kvėpavimo, grūdinimosi nauda sveikatai.	Kūno kultūra
18.	Traumų prevencija fizinio aktyvumo metu, saugumo judant, mankštinantis, sportuojant principai.	Kūno kultūra
19.	Sveikatai palankių priemonių ir paslaugų pasirinkimas, kritiškas reklamuojamų produktų vertinimas.	Biologija
Sveika mityba		
20.	Sveikos mitybos principai ir taisyklės.	Biologija, technologijos, sveikatos priežiūros specialistas
21.	Mitybos poveikis organizmo būklei, fiziniam aktyvumui, nėštumui, vaisiaus vystymuisi.	Biologija, sveikatos priežiūros specialistas
22.	Maisto produktų vertingumas ir žala.	Biologija, technologijos
23.	Maisto produktų laikymo sąlygos.	Biologija, technologijos
24.	Vitaminai, makro- ir mikroelementai, maisto Biologija, technologijos papildai, priedai, teršalai, genetiškai modifikuoti organizmai.	Biologija, technologijos
25.	Netinkamų maisto produktų vartojimo įtaka lėtinių ligų atsiradimui.	Biologija, technologijos
26.	Mitybos teorijos. Informacijos apie mitybą tinkamas ir netinkamas pateikimas, reklamos keliami pavojai.	Technologijos
27.	Veiksniai, darantys įtaką kūno įvaizdžio formavimuisi. įvairios dietos, jų poveikis organizmui	Kūno kultūra
28.	Valgymo sutrikimai, jų prevencija. Mitybos plano sudarymas.	Technologijos
Veikla ir poilsis		
29.	Racionalaus miego, mokymosi ir laisvalaikio ritmo	Kūno kultūra

	planavimas.	
30.	Veiksniai, lemiantys protinį darbingumą.	Biologija
31.	Poilsio ir miego reikšmė asmens sveikatai.	Biologija
32.	Regos ir klausos sutrikimų prevencijos priemonės	Biologija
Asmens ir aplinkos švara		
33.	Kasdienės higienos įpročių svarba gyvenime.	Kūno kultūra, sveikatos
34.	Natūralūs organizmo valymo būdai.	
35.	Užkrečiamųjų ligų prevencijos priemonės ir būdai.	Biologija, sveikatos priežiūra
36.	Reklamos įtaka asmens higienos priemonių ir paslaugų pasirinkimui.	Biologija
37.	Neatsakingo higienos priemonių naudojimo pasekmės sveikatai.	Biologija
38.	Ekologiška ir ergonomiška aplinka. Švarios ir tvarkingos aplinkos išsaugojimas.	Dorinis ugdymas
Lytinis brendimas		
39.	Kūno priežiūra ir puoselėjimas	Biologija
40.	Kūno unikalumo pripažinimas, kritiškas tobulo vyro ar moters kūno stereotipų vertinimas.	Biologija
41.	Egzistencinė lytinio potraukio esmė. Geismo, aistros valdymo prasmė ir būdai.	Klasės valandėlė
42.	Tinkami lytinio potraukio raiškos būdai, atsižvelgiant į situaciją, aplinkybes, gerbiant kito asmens ribas ir pasirinkimą.	Klasės valandėlė
43.	Galimos nevaldomos lytinės aistros tenkinimo pasekmės: nenorimas (krizinis) nėštumas, lytiškai plintančios infekcijos, teisinė atsakomybė ir kt.	Klasės valandėlė
44.	Susilaikymo nuo lytinių santykių paauglystėje pranašumai.	Biologija
45.	Apsisaugojimo nuo nepageidaujamo nėštumo, LPI būdai ir priemonės (prezervatyvai, kontracepcijos priemonės ir kt.).	Biologija
46.	Hormoninės kontracepcijos poveikis moters organizmui.	Biologija
47.	Bendra vyro ir moters atsakomybė pradedant vaiką	Biologija
48.	Šeimos planavimo svarba. Šeimos planavimo metodai.	Biologija
49.	Nėštumo nutraukimo pasekmės moters organizmui, psichologinei jausenai, santykiams su partneriu, ateičiai.	Biologija
50.	Nevaisingumo priežastys, jų šalinimo būdai	
51.	(gydymas, psichoterapija, dirbtinis apvaisinimas, įsivaikininimas ir kt.).	Biologija
52.	Nėščios moters gyvenimo būdo įtaka būsimo kūdikio sveikatai.	Biologija
53.	Nėščios moters fiziniai, psichikos pokyčiai.	Biologija
54.	Būsimo kūdikio tėvo vaidmuo moters nėštumo metu.	Biologija
55.	Gimdymo ir gimimo procesas.	Biologija
56.	Natūralaus gimdymo pranašumai motinos ir kūdikio	Biologija

	sveikatai	
57.	Pogimdyminės depresijos požymiai ir įveika.	Psichologas
58.	Naujagimio, kūdikio poreikiai, jų patenkinimo įtaka kūdikio raidai.	Psichologas
59.	Vaiko teisių užtikrinimas ir tėvų atsakomybė.	Socialinis pedagogas
60.	Nelygstamos kiekvieno asmens vertės pripažinimo, nepriklausomai nuo jo lytinės orientacijos, svarba.	Klasės valandėlės
61.	Įvairios lytinės orientacijos asmenų patiriami išgyvenimai asmeniniame ir socialiniame kontekstuose.	Klasės valandėlės
62.	Įvairios lytinės orientacijos asmenų diskriminacijos ir atskirties mažinimas.	Klasės valandėlės
Psichikos sveikata		
Savivertė		
63.	Savo tapatumo, unikalumo suvokimas.	Klasės valandėlė
64.	Išorinių veiksnių įtaka asmens savivertės formavimuisi.	Klasės valandėlė
65.	Asmens, turinčio teigiamą savivertę, bruožai. Galimi charakterio ugdymo būdai.	Klasės valandėlė
66. Emocijos ir jausmai		
67.	Emocijų ir jausmų reikšmė žmogaus gyvenime.	Psichologas
68.	Intensyvių jausmų poveikis žmogaus sveikatai.	Psichologas
69.	Savo jausmų pažinimo svarba savo elgesio reguliacijai, santykių su kitais kokybei.	Psichologas
70.	Tinkami emocijų, jausmų raiškos būdai.	Psichologas
71.	Trumpalaikio ir ilgalaikio streso poveikis sveikatai.	Psichologas, kūno kultūra
72.	Streso valdymo strategijos, būdai, egzaminų, testavimo sukeliama streso prevencijos ir valdymo būdai.	Psichologas
Savitvarda		
73.	Dėmesio koncentracijos, savikontrolės mechanizmus veikiantys veiksmai	Psichologas
74.	Visapusiškos informacijos rinkimo ir analizės reikšmė, norint priimti teisingus, apgalvotus sprendimus, adekvačiai įvertinti situacijas, žmones, aplinkybes.	Klasės valandėlė
75.	Stiprios valios reikšmė ir prasmė žmogaus gyvenimui.	Psichologas
76.	Valios, atkaklumo ugdymo būdai. Saviugdosa vertė ir reikšmė asmenybės raidai.	Psichologas
Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška.		
77.	Gyvenimo prasmingumo, vertingumo samprata.	Dorinis ugdymas
78.	Vilties reikšmė susidūrus su sunkiomis, skausmingomis gyvenimo situacijomis	Klasės valandėlė
79.	Situacijos, priklausančios nuo asmens valios, ir situacijos, nepriklausančios nuo asmens valios, reikalaujančios asmens prisitaikymo, susitaikymo.	Klasės valandėlė
80.	Savo asmeninių polinkių, talentų, išgalių suvokimas, įsisąmoninimas, pripažinimas.	Dorinis ugdymas
81.	Asmeninės savybės, padedančios asmenybei tobulėti ir išreikšti save ar trukdančios tam. Jų	Psichologas

	atskleidimas ir plėtojimas, siekiant asmenybės augimo ir saviraiškos.	
82.	Nauji iššūkiai, drąsa išeiti iš „komforto zonos“ – kaip asmenybės tobulėjimo prielaidos.	Klasės valandėlė
83.	Gyvenimo planų, saviraiškos perspektyvų projektavimas	Dorinis ugdymas
Socialinė sveikata		
84.	Draugystė ir meilė.	Dorinis ugdymas
85.	Draugystė, kaip asmenis praturtinančio konstruktyvaus ryšio, samprata.	Klasės valandėlė
86.	Ankstesnių ir dabartinių draugysčių patirtys, jų įtaka asmenybės augimui.	Klasės valandėlė
87.	Tarpasmeninių konfliktų priežastys, konstruktyvūs jų sprendimo būdai.	Socialinis pedagogas
88.	Ilgalaikių santykių palaikymo prielaidos.	Klasės valandėlė
89.	Empatijos reikšmė bendraujant.	Psichologas
90.	Aukojimosi, donorystės, savanoriavimo prasmė asmens ir visuomenės gerovei.	Kūno kultūra
91.	Meilės reikšmė žmogaus gyvenime.	Dorinis ugdymas
92.	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.	Dorinis ugdymas
93.	Atsparumas rizikingam elgesiui.	Socialinis pedagogas
94.	Savo poreikių, norų suvokimas ir įsisąmoninimas, priimtinių būdų jiems patenkinti numatymas.	Klasės valandėlė
95.	Grėsmingų, rizikingų situacijų (manipuliacijos, spaudimas, terorizavimas ar pan.) atpažinimo ir būdų joms pasipriešinti numatymo svarba	Socialinis pedagogas
96.	Fizinio, psichinio, seksualinio smurto požymiai, smurtautojų elgesio ypatumai.	Socialinis pedagogas
97.	Priklausomybių (alkoholio, tabako, kitų psichiką veikiančių medžiagų, lošimų ar kt.) atsiradimo priežastys, vystymasis, žala asmens, šeimos, bendruomenės, visuomenės sveikatai ir gerovei.	Socialinis pedagogas
98.	Pagalbos šaltiniai smurto, priklausomybių gydymo atvejais.	Socialinis pedagogas
99.	Bendraamžių, žiniasklaidos, masinės kultūros, ideologijų, reklamos, lyčių stereotipų įtaka visuomenės grupių stigmatizavimo, diskriminavimo prielaidoms.	Klasės valandėlė
100.	Asmens savitumo, unikalumo, saviraiškos laisvės pripažinimo reikšmė visuomenės įvairovei ir turtėjimui.	Dorinis ugdymas
101.	Pagrindinės bendravimo virtualiojoje erdvėje etikos, saugaus naudojimosi internetu taisyklės.	Socialinis pedagogas
102.	Moralinė ir teisinė atsakomybė už elgesį virtualiojoje erdvėje.	Socialinis pedagogas
103.	Pavojai internete: vaikų ir jaunimo įtraukimo į	Dorinis ugdymas, informacinės technologijos

	pavojingas veiklas (nusikaltimų vykdymui, organų donorystei, prostitucijai, pornografijai, vergavimui ar kt.) motyvai, tikslai, būdai.	
104.	Pavojų internete atpažinimas, pagalbos šaltiniai su jais susidūrus.	Socialinis pedagogas

Pagrindinio ugdymo etninės kultūros bendroji programa

Klasė	Tema	Integracija
5 - 6	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, įžymybės, 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	Bendruomeninio gyvenimo tradicijos.	Etika
	Bendravimo papročiai ir etiketo ypatumai šeimos apeigose.	Etika/ lietuvių kalba
	Lietuvių tautos tradiciniai keikimai, kuo keikimas skiriasi nuo prakeikimo.	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	Dailė/ technologijos
	šiuolaikinėse sodybose.	
	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 vakarojimų 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
Gimnazijos I-II	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
	Tradicioniai kaimo verslai.	Technologijos
	Įvairių darbų papročiai ir apeigos, su jais susijusi tautosaka, muzikinis folkloras.	Lietuvių kalba/ muzika
	Liaudies astronomijos apraiškos tautodailėje.	Fizika, dailė

Žmogaus saugos programa

Klasė	Tema	Integruota į dalyką, klasės valandėlę
Gimnazijos III	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
Gimnazijos IV	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

Per istorijos, pilietiškumo pagrindų pamokas:	
Ei. Nr.	Tema
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.