

## **ANYKŠČIŲ R. SVĖDASŲ JUOZO TUMO-VAIŽGANTO GIMNAZIJOS SVEIKATOS IR LYTIŠKUMO UGDYMO BEI RENGIMO ŠEIMAI BENDROSIOS UGDYMO PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO TVARKA**

### **I. BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendrosios ugdymo programos aprašas parengtas vadovaujantis Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendrąja programa, patvirtinta Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2016 m. spalio 25 d. įsakymu Nr. V-941.

2. Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendroji programa (toliau – Programa) nustato sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai tikslus, uždavinius, sritis, įgyvendinimą, aplinką, mokinių pasiekimus ir turinio apimtį Anykščių r. Svėdasų Juozo Tumo-Vaižganto gimnazijoje, vykdančioje bendrojo ugdymo programas (toliau – gimnazijoje).

3. Programos paskirtis – užtikrinti sėkmingą vaiko sveikatos ir lytiškumo ugdymą bei rengimą šeimai gimnazijoje, prisidėti prie vaiko dvasinės, fizinės, psichinės, socialinės gerovės ir sėkmingo funkcionavimo darbo, tarpasmeninių santykių ir šeimos srityse. Programoje rengimas šeimai suprantamas kaip veikla, kuri padeda vaikams išsiugdyti doros, brandžios, savarankiškos, kritiškai mąstančios, atsakingos už savo elgesį ir masinės vartotojiškos kultūros įtakai atsparios asmenybės bruožus, svarbius žmogaus saviraiškai, brandiems tarpasmeniniams santykiams plėtoti, funkcionaliai šeimai kurti, atsakingos tėvystės ir motinystės įgūdžiams įgyti.

4. Programos įgyvendinimas grindžiamas gimnazijos bendruomenės sutarimu ir sutelktu darbu: įvairių ugdymo sričių mokytojų ir kitų ugdymo specialistų bendradarbiavimu, bendromis gimnazijos ir šeimos (tėvų, globėjų, rūpintojų) pastangomis, taip pat nevyriausybių organizacijų (toliau – NVO) ir sveikatos priežiūros įstaigų dalyvavimu, neprieštaraujančiu Programos nuostatomis.

5. Programoje remiamasi šia Lietuvos Respublikos sveikatos sistemos įstatyme įteisinta sveikatos samprata: sveikata – tai asmens ir visuomenės fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė.

5.1. Fizinė sveikata suprantama kaip žmogaus organizmo būklė, kai jis integraliai funkcionuoja, pats viską atlieka, neserga, neturi negalios.

5.2. Psichikos sveikata yra suprantama kaip vidinės gerovės būklė, pasireiškianti adekvačiu tikrovės suvokimu, asmenybės galių raiška ir emociu dvasiniu atsparumu įprastiniams gyvenimo iššūkiams.

5.3. Socialinė sveikata suprantama kaip būseną, apimanti teigiamą savęs ir kitų vertinimą, pasitenkinimą tarpasmeniniais santykiais, gebėjimą bendrauti.

5.4. Lytiškumas – asmens lytinis tapatumas, atsiskleidžiantis per savęs kaip vyro ar moters, kitos lyties asmens, aplinkinio pasaulio suvokimą, jis reiškiasi biologiniais, psichikos, socialiniais kultūriniais ir dvasiniais žmogaus būties aspektais.

### **II. SVEIKATOS IR LYTIŠKUMO UGDYMO BEI RENGIMO ŠEIMAI PRINCIPAI, TIKSLAS, SIEKIAI, UŽDAVINIAI IR SRITYS**

6. Programa įgyvendinama, vadovaujantis šiais ugdymo *principais*:

6.1. Integralumo – žmogaus sveikata ir lytiškumas suprantami kaip apimantys asmens fizinius (biologinius), psichikos, dvasinius ir socialinius sandus ir yra žmogaus tapatybę

formuojantys veiksniai.

6.2. Prieinamumo – pateikiamos žinios ir mokslu grįsti faktai, ugdomi gebėjimai ir vertybinės nuostatos turi atitikti asmens amžiaus tarpsnio ypatumus.

6.3. Personalizavimo – kiekvienas asmuo yra unikalus, turintis nelygstamą vertę ir nepakartojamas, todėl atsižvelgiama į kiekvieno vaiko individualias savybes, poreikius, interesus, turimą patirtį, asmeninę brandą, socialinę kultūrinę aplinką.

6.4. Kontekstualumo – sveikatos ir lytiškumo ugdymas glaudžiai siejamas su artimiausia vaiko aplinka, socialiniais kultūriniais jos pokyčiais; siekiama, kad vaiko ugdymo patirtys jam būtų prasmingos ir aktualios.

6.5. Pagarbos žmogui ir lyčių lygiavertiškumo – ugdymas grindžiamas žmogaus teisėmis, humanistinėmis vertybėmis, asmens unikalumo samprata, pagarba žmogaus gyvybei.

6.6. Sąveikos – ugdymas grindžiamas visų ugdymo proceso dalyvių – vaiko, tėvų (globėjų, rūpintojų), mokytojų ir kitų asmenų, dalyvaujančių sveikatos, lytiškumo ir rengimo šeimai ugdyme, sąveika (keičiantis informacija, nuomonėmis, įžvalgomis vaikų sveikatos, lytiškumo ugdymo, tarpasmeninių santykių, rengimosi šeimai klausimais), tėvų (globėjų, rūpintojų) svarbaus vaidmens pripažinimu.

6.7. Diskretiškumo (santūrumo) – nė vienas asmuo neturi būti raginamas ir verčiamas daryti tai, kas peržengtų jo drovumo ir privatumo ribas; pagal poreikį atskiros temos aptariamos atskirai su berniukais ir mergaitėmis arba individualiai.

7. Programos *tikslas* – padėti mokiniamis įgyti visumines sveikatos ir lytiškumo sampratas, išsiugdyti sveikatai naudingus gebėjimus, įpročius, atsakomybę už savo ir kitų sveikatą, paskatinti juos rinktis sveiką gyvenimo būdą, ugdyti gebėjimą kurti ir palaikyti darnius ir brandžius tarpasmeninius santykius.

8. Programos *siekiai*:

8.1. Sveikatos ugdymo siekis – sveika asmens gyvensena (gyvenimo būdas, kasdienių įpročių visuma, padedanti palaikyti, tausoti ir stiprinti sveikatą).

8.2. Lytiškumo ugdymo siekis – savo prigimtinio lytinio tapatumo suvokimas, atsakingas lytinis elgesys, reiškiantis gebėjimą valingai ir motyvuotai pasirinkti sau ir kitam asmeniui saugiausią (fizinę ir psichinę prasme) lytinį elgesį, apimantį pagarbą sau ir kitam asmeniui, rizikingo lytinio elgesio pasekmių suvokimą.

8.3. Rengimo šeimai siekis – gebėjimas kurti ir palaikyti tarpasmeninius santykius, sudarančius prielaidas brandžiai draugystei ir meilei, santuokai sudaryti, darniai šeimai sukurti.

9. Programos *uždaviniai*:

9.1. žinoti ir suprasti:

9.1.1. sveikatą ir lytiškumą kaip dvasinio prado persmelktą psichikos, fizinės, socialinės sričių, glaudžiai tarpusavyje susijusių, visumą;

9.1.2. pagrindinius sveikos gyvensenos ir darnių tarpasmeninių santykių kūrimo ir palaikymo principus;

9.1.3. fizinio aktyvumo, sveikos mitybos, veiklos ir poilsio derinimo, asmens ir aplinkos švaros svarbą sveikatai ir gyvenimo kokybei;

9.1.4. pozityvaus, konstruktyvaus mąstymo, savivertės, savitvardos, emocijų ir jausmų pusiausvyros, minčių ir vaizduotės higienos (smurtinių, pornografinių ir kitų neigiamo pobūdžio vaizdinių vengimo) reikšmę savo ir kitų sveikatai;

9.1.5. įvairių formų smurto ir išnaudojimo, įskaitant išnaudojimą pornografinėi medžiagai kurti, žalą sau, kitam asmeniui ir visuomenei;

9.1.6. socialinių veiksmų, tarpasmeninių santykių, lyčių lygiavertiškumo, atsakingo pasirinkimo, tarpusavio pagarbos ir paramos vienas kitam esmę ir svarbą sveikatai, lytiškumo raiškai, santuokos sudarymui, šeimos kūrimui, darniam gyvenimui šeimoje;

9.1.7. šeimos, santuokos vaidmenį asmens ir visuomenės gyvenime;

9.2. gebėti:

9.2.1. teigiamai vertinti save ir savo kūno pokyčius, pozityviai, konstruktyviai mąstyti, atpažinti ir išreikšti savo jausmus bei poreikius, priimti optimalius sprendimus savo, artimųjų,

bendruomenės sveikatai, darniems tarpasmeniniams santykiams ir gerovei kurti;

9.2.2. mankštintis ir praktikuoti įvairias kitas fizinio aktyvumo formas, sveikai maitintis, laikytis darbo ir poilsio ritmo, asmens ir aplinkos švaros;

9.2.3. surasti, atrinkti ir pritaikyti patikimą informaciją, priemones ir paslaugas sveikatai saugoti bei stiprinti;

9.2.4. kritiškai vertinti šeimos, bendraamžių, medijų, technologijų, kultūros, ideologijų, religijų įtaką lytiškumo raiškai, sveikai gyvensenai ir rengimuisi santuokai bei šeimai, atsispirti neigiamam socialiniam spaudimui;

9.2.5. sieti lytiškumo raišką su vaisingumu ir galimybe susilaukti vaikų ateityje, asmenybės formavimuisi, tarpusavio santykių kūrimu, meile; priimti atsakingus sprendimus dėl lytinio gyvenimo pradžios, nėštumo ir gimdymo, įvertinti ateities perspektyvoje rizikingo lytinio elgesio galimas pasekmes, pasirinkti tinkamus sprendimo būdus siekiant jų išvengti;

9.2.6. kelti trumpalaikius ir ilgalaikius sveikatos saugojimo ir stiprinimo, rengimosi šeimai, jos planavimo tikslus, atsižvelgti į savo fizinius, psichinius bei dvasinius poreikius sveikatai stiprinti ir tarpasmeniniams santykiams kurti;

9.3. ugdyti vertybines nuostatas:

9.3.1. gerbti žmogaus gyvybę nuo jos pradėjimo iki natūralios mirties;

9.3.2. vertinti sveikatą kaip vieną iš esminių vertybių, lemiančių asmens ir visuomenės gerovę bei gyvenimo kokybę;

9.3.3. vertinti meilę kaip brandžių tarpasmeninių santykių pagrindą, neatsiejamą nuo įsipareigojimo, atsakomybės, doros, pagarbos;

9.3.4. gerbti ir pripažinti savo bei kito asmens orumą;

9.3.5. tarpasmeniniuose santykiuose asmenį traktuoti kaip tikslą, o ne priemonę tikslui pasiekti;

9.3.6. kurti darną su savimi ir aplinka, rūpintis ir būti atsakingiems už savo, artimųjų, bendruomenės sveikatą, gerbti žmogaus teises, siekti jas įgyvendinti ir prisidėti prie visuomenės gerovės kūrimo.

10. Sveikatos ir lytiškumo ugdymo(si) bei rengimo šeimai *sritis*:

10.1. sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos sampratos;

10.2. fizinė sveikata: fizinis aktyvumas, sveika mityba, veikla ir poilsis, asmens ir aplinkos švara, lytinis brendimas;

10.3. psichikos sveikata: savivertė, emocijos ir jausmai, savitvarda, pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška;

10.4. socialinė sveikata: draugystė ir meilė, atsparumas rizikingam elgesiui.

### III. PROGRAMOS ĮGYVENDINIMAS IR UGDYMO GAIRĖS

11. Gimnazija derina integracinius dalykų ryšius, formalųjį ir neformalųjį švietimą, numato tinkamiausius įgyvendinimo būdus ir metodus. Atsižvelgdama į gimnazijos bendruomenės su sveikata, lytiškumo ugdymu(si) ir rengimu šeimai susijusias problemas ir vietos bendruomenės socialinį kontekstą, gimnazijos ugdymo plane, kituose veiklos planavimo dokumentuose gimnazija numato prioritetines programos įgyvendinimo sritis.

12. Gimnazija teikia psichologinę, socialinę pedagoginę pagalbą, jei gimnazijoje įvyksta nelaimė ar ištinka krizė, informuoja, kur gauti pagalbą už gimnazijos ribų, kai reikia spręsti fizinės, psichikos ar socialinės sveikatos problemas.

13. Gimnazijoje įgyvendinamos prevencinės programos integraliai prisideda prie Programos tikslų ir uždavinių įgyvendinimo.

14. Programa įgyvendinama:

14.1. pradiniam ugdymu: sveikatos ir lytiškumo ugdymas bei rengimas šeimai integruojamas į pradinio ugdymo programą, dalykų programų turinį ir neformalųjį švietimą, klasės valandėles;

14.2. pagrindiniame ir viduriniame ugdyme: sveikatos ir lytiškumo ugdymas bei rengimas

šeimai integruojamas į visų dalykų programų turinį ir neformalųjį švietimą, taip pat kiekvienoje ugdymo pakopoje: 5–8, 9–10 ir 11–12 klasėse sveikatos ir lytiškumo ugdymui bei rengimui šeimai bent vienais mokslo metais skiriami Programos visumą apimančios veiklos, kurios gali būti organizuojamos privalomų ar (ir) pasirenkamų pamokų forma arba (ir) pažintinių dienų metu.

15. Sėkmingam Programos įgyvendinimui užtikrinti gimnazijoje yra paskiriamas asmuo, atsakingas už Programos įgyvendinimo koordinavimą – direktoriaus pavaduotoja ugdymui.

16. Mokinių pasiekimų ir pažangos vertinimas negali pažeisti asmens privataus ir šeiminio gyvenimo neliečiamumo principų.

17. Įgyvendinant Programą laikomasi šių ugdymo gairių ir nuostatų:

17.1. sveikatai ir šeimai svarbios vertybinės nuostatos kuriamos tėvų (globėjų, rūpintojų) ir mokytojų žodžiais ir veiksmais, tėvų (globėjų, rūpintojų), mokinių tarpusavio, mokinių ir mokytojų bei tėvų (globėjų, rūpintojų) ir mokytojo tarpusavio santykiais, mokyklos aplinka ir etosu, visuomenės kultūra;

17.2. sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimosi šeimai gebėjimai ugdomi aktyviu vaikų dalyvavimu patrauklioje, amžiaus tarpsnio ypatumus, vaikų poreikius ir interesus atitinkančioje projektinėje veikloje, renginiuose, ekskursijose, stovyklose, žaidimuose ir taip toliau;

17.3. žinojimas ir supratimas apie sveikatą, lytiškumą, santuoką, šeimą ugdomas skatinant kritiškai vertinti informaciją, analizuoti veiksmus ir jų padarinius, atsakingai priimti sprendimus;

17.4. mokytojai, psichologas, socialinis pedagogas, visuomenės sveikatos priežiūros specialistas nuolat tobulina savo profesinę kvalifikaciją Programos įgyvendinimo veiksmingumo ir kokybės klausimais.

18. Programa integruojama į visų dalykų programas, socialinių-emocinių įgūdžių programas, pagalbos mokiniui specialistų veiklas, klasės valandėles, neformaliųjų ugdymą.

19. Taikomi veiksmingiausiai sveikatą ir pasirengimą šeimai ugdantys šie aktyviojo mokymo(si) metodai: diskusijos, debatai, vaidinimai ar situacijų modeliavimas, konkrečių sėkmės istorijų analizė, didaktiniai žaidimai, mankštinimasis ir kitų sveikatai skirtų pratimų atlikimas ir taip toliau.

#### **IV. SVEIKATOS IR LYTIŠKUMO UGDYMO BEI RENGIMO ŠEIMAI APLINKA**

20. Ugdymo(si) aplinka suprantama kaip dinamiška erdvė, kurioje mokinys gyvena, mokosi, bendrauja ir kurioje nuolat vyksta pedagoginė sąveika. Ugdymo(si) aplinka turi skatinti mokinius laikytis sveikatai palankaus elgesio – būti fiziškai aktyviems, pozityviai mąstyti, kurti ir palaikyti draugiškus, darnius santykius su kitais ir panašiai.

21. Sveikatos ugdymui(si) ypač svarbios higienos normos atitinkančios ir gimnazijos sudaromos fizinės aplinkos sąlygos poilsiui, aktyviai fizinei veiklai, žaidimams pertraukų metu, maitinimuisi pagal sveikos mitybos principus, rūpinimasis darbo vietų ergonomika, patalpų vėdinimu, apšvietimu ir panašiai.

22. Sveikatos ir lytiškumo ugdymui bei (pasi)rengimui šeimai svarbu, kad kiekvienas gimnazijos bendruomenės narys galėtų išreikšti save, turėtų sąlygas kritiškai mąstyti, dalytis savo patirtimi, emocijomis ir jausmais, būtų apsaugotas nuo smurto ir patyčių, kad mokytojų, mokytojų ir mokinių bei mokinių tarpusavio santykiai būtų geranoriški, draugiški ir pagarbūs.

#### **V. MOKINIŲ GEBĖJIMŲ RAIDA, PASIEKIMAI, TURINIO DĖMENYS**

23. Apibendrinta mokinių sveikatos ir lytiškumo bei rengimo šeimai gebėjimų raida siekiama parodyti, kaip auga mokinio gebėjimai, kokius gebėjimus ir kuriuo amžiaus tarpsniu mokiniai įgyja.

24. Mokinių sveikatos ir lytiškumo ugdymo(si) bei rengimo šeimai pasiekimai yra orientuoti į asmens sveikatos ir lytiškumo bei rengimo šeimai nuostatų, gebėjimų ir žinių plėtojimą. Nuostatos suprantamos kaip mokinių požiūris į sveikatą ir jos stiprinimą, šeimą ir jos kūrimą, mokinių nusiteikimas bei nusistatymas rinktis sveiką gyvenimo būdą, draugystę ir meilę. Gebėjimai (praktiniai ar veiklos) – tai sveikatai ir brandiems tarpasmeniniams santykiams kurti palankus

elgesys, kuris atsiskleidžia per kasdienės fizinės ir psichikos sveikatos tausojimo ir stiprinimo praktikas. Žinios ir supratimas – tai, ką mokiniai turi žinoti ir suprasti apie sveikatą visumine prasme ir kaip turėtų tai parodyti (pavyzdžiui, nusakyti, paaiškinti ir kt.). Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai procese svarbu įgyti nuostatų, gebėjimų, žinių ir supratimo visumą, kuri lemia sveikatai ir šeimai kurti palankų elgesį.

27. Programos mokinių pasiekimai ir turinio dėmenys taikomi pagal Programos 1 priedą.

---

Anykščių r. Svėdasų Juozo Tumo-  
Vaižganto gimnazijos Sveikatos ir  
lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai  
bendrosios ugdymo programos  
įgyvendinimo tvarkos 1 priedas

## SLURŠ PROGRAMOS ĮGYVENDINAMAS

1. 1-4 klasėse: sveikatos ir lytiškumo ugdymas bei rengimas šeimai integruojamas į visų dalykų programų turinį, neformalųjį ugdymą ir klasės valandėles;

1.1. programos įgyvendinamas 1-2 klasėse:

<b>Sveikatos, lytiškumo ugdymo(si) rengimo(si) šeimai sritys</b>	<b>Temos integruojamos į dalykų turinį</b>	<b>Dalykai į kuriuos integruojama programa</b>
<b>1. Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata</b>	Kas yra sveikata? Ką reiškia sveikas kūnas? Kaip jaučiamės, būdami sveiki? Ką reiškia darnūs santykiai su kitais žmonėmis? Kokia veikla padeda užaugti sveikiems? Kas yra šeima? Šeimos narių vaidmenys. Kas sieja šeimos narius? Kokioje šeimoje aš norėčiau augti?	Pasaulio pažinimas Dorinis ugdymas Lietuvių kalba Dailė-technologijos Matematika
<b>2. Fizinė sveikata: fizinis aktyvumas, sveika mityba, veikla ir poilsis, asmens ir aplinkos švara, lytinis brendimas</b>	<b>Fizinis aktyvumas.</b> Kokia mankštos, fizinių pratimų / judrių žaidimų nauda mano sveikatai ir gerai savijautai? Kiek laiko turėčiau skirti mankštai ir įvairiems fiziniams pratimams, žaidimams? Kokie žaidimai ir fiziniai pratimai man patinka? Kaip ir kur aš galiu judėti kiekvieną dieną? Kaip reikia taisyklingai stovėti, sėdėti, judėti? Kaip taisyklingai kvėpuoti? Kodėl turėčiau laikytis saugaus elgesio taisyklių, važiuodamas dviračiu, riedlente, pačiūžomis ir taip toliau? <b>Sveika mityba.</b> Sveikatai palankūs ir nepalankūs maisto produktai ir gėrimai. Pagrindiniai sveikos mitybos reikalavimai. Maisto produktai, kuriuos reikėtų valgyti saikingai. Sveikatai palankaus maisto poveikis sveikatai. Daržovės ir vaisiai mūsų mityboje. Vandens įtaka sveikatai. Maisto produktų etiketėse pateikiamos informacijos reikšmė. <b>Veikla ir poilsis.</b> Miego ir poilsio svarba normaliam augimui ir gerai sveikatai. Klausos ir regos higiena. Tinkamos mokymosi, žaidimų, poilsio ir kitos vietos. <b>Asmens ir aplinkos švara.</b> Kas yra asmens higiena ir aplinkos švara? Kodėl asmens higiena ir aplinkos švara svarbi sveikatai? Kasdieniai asmens higienos reikalavimai. Tinkamos žaidimų, mokymosi, poilsio ir kitos vietos. <b>Lytinis brendimas.</b> Mano kūno dalys, jų paskirtis.	Pasaulio pažinimas, Kūno kultūra Lietuvių kalba Matematika Klasės vadovo veikla Neformalus ugdymas

	<p>Kaip rūpintis savo kūnu? Kuo panašūs ir kuo skiriasi berniukų ir mergaičių kūnai? Mergaitė suaugusi gali tapti mama, o berniukas – tėčiu. Vaikai atsiranda iš mamos ir tėčio meilės. Pagarbus elgesys su kitu (mandagumas, paslaugumas, atjauta).</p>	
<p><b>3. Psichikos sveikata: savivertė, emocijos ir jausmai, savitvarda, pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir savirealizacija</b></p>	<p><b>Savivertė.</b> Koks aš esu? Kurios mano savybės man patinka; kurias savybes norėčiau pakeisti?  <b>Emocijos ir jausmai.</b> Kokius išgyvenimus patiria visi žmonės? Kurie jausmai pozityvūs (laimė, džiaugsmas, malonumas, draugiškumas ir taip toliau), kurie negatyvūs (pyktis, baimė, liūdesys, nerimas ir taip toliau)? Kodėl visos emocijos ir jausmai svarbūs ir reikalingi? Kokiais būdais galima reikšti emocijas ir jausmus, pagerinti nuotaiką (šypsena, komplimentas, dovanėlė, apkabinimas ir taip toliau)?  <b>Savitvarda.</b> Kas yra savitvarda? Kodėl, norint ką nors nuveikti, svarbu susikaupti, ramiai pamąstyti? Ko reikia, norint pasiekti tikslą? Kaip stiprinti valią? Kodėl svarbu suvaldyti savo norus? Kaip mokytis iš klaidų ir sėkmės istorijų? Kodėl teigiamas nusiteikimas bei solidarumas su kitais žmonėmis padeda jaustis laimingam? Kaip išsakyti savo nuomonę, kai ji nesutampa su daugumos?  <b>Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir savirealizacija.</b> Pasitikėjimas savimi ir, kilus problemai, pagalbos ieškojimas iš suaugusiųjų. Teigiamas nusiteikimas bei solidarumas su kitais žmonėmis. Savo elgesio ir jo pasekmių įvairiose situacijose vertinimas. Mandagus ir pagarbus elgesys.</p>	<p>Lietuvių kalba Pasaulio pažinimas Dorinis ugdymas Klasės vadovo veikla</p>
<p><b>4. Socialinė sveikata: draugystė ir meilė, atsparumas rizikingam elgesiui</b></p>	<p><b>Draugystė ir meilė.</b> Pagarbus bendravimas, bendravimo svarba tarpusavio santykiams. Žodinis ir nežodinis bendravimas. Draugystė. Kaip svarbu draugaujant būti mandagiam ir dėmesingam, laikytis duoto žodžio, įsipareigojimų, susitarimų. Kaip susitvarkyti konfliktinėse situacijose? Mano geriausias draugas. Kaip parodyti meilę savo artimiesiems? Ką reiškia dovanojimas, aukojimas, pagalba, donorystė?  <b>Atsparumas rizikingam elgesiui.</b> Kokios situacijos rizikingos ir kada reikia būti itin atsargiam? Ką daryti, kai nutinka kas nors grėsminga ir mus baugina? Kaip nesileisti įtraukiamam į pavojingas situacijas, veiklas? Kaip atpažinti tinkamus ir netinkamus žodžius, prisilietimus ir elgesį? Kokie pavojai tyko elektroninėje erdvėje, kaip juos atpažinti? Į ką, prireikus, galima kreiptis pagalbos?</p>	<p>Pasaulio pažinimas Dorinis ugdymas Kūno kultūra Klasės vadovo veikla</p>

Sveikatos, lytiškumo ugdyimo(si) rengimo(si) šeimai sritys	Temos integruojamos į dalykų turinį	Dalykai, į kuriuos integruojama programa
<i>1. Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata</i>	Kas yra sveikata? Kas naudinga žmogaus sveikatai ir kas jai kenkia? Ką sveikatai reiškia geri santykiai su kitais žmonėmis? Kaip jaučiamės, kai esame sveiki? Kam reikalinga sveikata? Į ką kreiptis, jei pasijuntame blogai? Ką darome kasdien, kad būtume sveiki? Kaip kuriama šeima? Santuoka – svarbiausias šeimos atsiradimo pagrindas. Kokios būna šeimos? Darnios šeimos bruožai: tarpusavio supratimas, išklausymas, pagalba. Mano šeimos tradicijos, papročiai, vertybės.	Pasaulio pažinimas Dorinis ugdymas Lietuvių kalba Dailė-technologijos Matematika Neformalus ugdymas
<i>2. Fizinė sveikata: fizinis aktyvumas, sveika mityba, veikla ir poilsis, asmens ir aplinkos švara, lytinis brendimas</i>	<p><b>Fizinis aktyvumas.</b> Kodėl mankšta, fiziniai pratimai / judrūs žaidimai naudingi mano sveikatai ir gerai savijautai? Kiek laiko turėčiau skirti mankštai ir įvairiems fiziniams pratimams, žaidimams? Koks elgesys laikytinas fiziškai aktyviu ir fiziškai pasyviu? Kokie žaidimai ir fiziniai pratimai man geriausiai tinka? Kaip ir kur galiu judėti kiekvieną dieną? Kodėl turėčiau judėti kiekvieną dieną? Kodėl reikia taisyklingai stovėti, sėdėti, judėti? Kokių saugaus elgesio taisyklių turėčiau laikytis, darydamas fizinius pratimus, važiuodamas dviračiu, riedlente, pačiužomis ir taip toliau?</p> <p><b>Sveika mityba.</b> Sveikos mitybos principai ir taisyklės. Sveikatai palankaus maisto poveikis sveikatai. Grūdinės kultūros maisto produktuose, daržovės ir vaisiai mūsų mityboje. Vandens vartojimas. Naudingi ir sveikatai nepalankūs maisto produktai, moka paaiškinti kuo jie naudingi ar kuo nepalankūs.</p> <p><b>Veikla ir poilsis.</b> Miego ir poilsio svarba normaliam augimui ir gerai sveikatai. Klausos ir regos higiena. Veiksniai, turintys įtakos regai ir klausai. Tinkama mokymosi, žaidimų, poilsio ir kitos vietos.</p> <p><b>Asmens ir aplinkos švara.</b> Asmens higienos reikalavimai ir jų laikymosi tvarka. Asmens higienos ir aplinkos švaros įtaka sveikatai. Aplinkos švaros palaikymas. Užkrečiamosios ligos, jų plitimo būdai. Aplinkos veiksnių įtaka sveikatai. Apsaugos nuo žalingų aplinkos veiksnių būdai.</p> <p><b>Lytinis brendimas.</b> Natūralūs kūno pokyčiai augant. Antriniai lytiniai požymiai: kinta kūno proporcijos, susidaro poodinis riebalinis sluoksnis, mutuoja balsas. Kūdikio besilaukianti moteris; kaip ja pasirūpinti? Kaip užsimezga žmogaus gyvybė? Pagarbus elgesys su kitu, jo privatumo gerbimas.</p>	Matematika Pasaulio pažinimas Kūno kultūra Dorinis ugdymas Dailė-technologijos Klasės vadovo veikla Neformalus ugdymas



<p><b>3. Psichikos sveikata: savivertė, emocijos ir jausmai, savitvarda, pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir savirealizacija.</b></p>	<p><b>Savivertė.</b> Kokiomis savybėmis aš pasižymiu? Kurie mano bruožai teigiami – kuriais galiu remtis, o kuriuos norėčiau keisti, atsisakyti. Kodėl svarbus teigiamas savęs vertinimas?</p> <p><b>Emocijos ir jausmai.</b> Kas sukelia pozityvius išgyvenimus (džiaugsmą, susižavėjimą, nuostabą), o kas – negatyvius (pyktį, liūdesį, nerimą, nevirtį)? Pyktis – reikalinga ir neišvengiama emocija. Mano ir kitų žmonių jausmai. Žodinė ir nežodinė jausmų išraiška. Kaip išgyventi netektį? Kaip geriau suprasti savo emocijas ir jausmus? Kodėl svarbu mokytis tinkamai juos reikšti, o kas būna, kai negali kontroliuoti emocijų ir jausmų arba kai visiškai juos užslopini?</p> <p><b>Savitvarda.</b> Dėmesio sutelkimas ir valios stiprinimas. Darbo tikslingumo supratimas. Atliktų gerų darbų ir įsipareigojimų įvardijimas. Kodėl, žiūrint TV, naršant internete, žaidžiant kompiuterinius žaidimus, ar naudojantis kitomis IKT, reikia vadovautis amžių ribojančiomis nuorodomis?</p> <p><b>Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir savirealizacija.</b> Kokie gyvenimo įpročiai teigiami, naudingi ir palankūs sveikatai, o kokie žalingi? Kodėl svarbu mokėti sutelkti dėmesį, mąstyti nuosekliai, logiškai? Kodėl svarbu ugdytis valią? Kas gali sukelti įtampą ir stresą? Kokiais būdais galima nusiraminti, atsipalaiduoti, sumažinti streso poveikį (gilus kvėpavimas, ramios muzikos klausymas, dienoraščio rašymas ir kita)? Kodėl svarbu stengtis suprasti kito žmogaus elgesio motyvus? Kaip tinkamai spręsti nesutarimus, konfliktus?</p>	<p>Dorinis ugdymas</p>
<p><b>4. Socialinė sveikata: draugystė ir meilė, atsparumas rizikingam elgesiui</b></p>	<p><b>Draugystė ir meilė.</b> Kas padeda susidraugauti ir palaikyti draugiškus santykius? Pagarbus bendravimas, bendravimo svarba tarpusavio santykiams. Kaip išreikšti meilės, draugystės jausmus artimiesiems, sau artimiems žmonėms? Kodėl svarbu laikytis įsipareigojimų, susitarimų, šeimoje nustatytų taisyklių, dalyvauti puoselėjant šeimos tradicijas? Kaip šeimoje rasti priimtina visiems sprendimą? Kuriame bendravimo ir bendradarbiavimo taisyklės. Ką reiškia dovanojimas, aukojimas, pagalba, donorystė?</p> <p><b>Atsparumas rizikingam elgesiui.</b> Kokios priežastys gali paskatinti blogai ar pavojingai elgtis: rūkyti, gerti, vartoti narkotikus? Kaip atsispirti spaudimui ir pasakyti „ne“, kai siūloma užsiimti sveikatai žalinga veikla? Kurie žiniasklaidos pateikiami gyvenimo būdo, kūno įvaizdžio, elgesio pavyzdžiai yra pagražinti, neatitinka realybės? Kaip elgtis, patekus į nemalonią, pavojų keliančią</p>	<p>Dorinis ugdymas Lietuvių kalba Pasaulio pažinimas Dailė-technologijos Klasės vadovo veikla</p>

	<p>situaciją? Kodėl viešojoje erdvėje nepažįstamiems asmenims negalima teikti asmeninės informacijos (telefono numerio, adreso, nuotraukų, atostogų planų), nurodyti slaptažodžių, dėti kitų žmonių nuotraukų, rašyti nepagarbių, kitus įžeidžiančių tekstų, komentarų? Kokios interneto svetainės yra tinkamos, informatyvios, naudingos, o kokios – žalingos (smurtinio, pornografinio pobūdžio)?</p>	
--	---	--

2. 5-8, I-IV klasėse sveikatos ir lytiškumo ugdymas bei rengimas šeimai integruojamas į lietuvių kalbos, anglų, rusų kalbos, matematikos, fizikos, chemijos, gamta ir žmogus, biologijos, istorijos, geografijos, muzikos, technologijų, IT, kūno kultūros, tikybos, etikos, dailės pamokas.

2.1. programos įgyvendinimas **lietuvių kalbos** pamokose:

<b>Eil. nr. Klasė</b>	<b>Pamokų skaičius</b>	<b>Tema</b>	<b>Laukiamas rezultatas</b>
1. 5 kl.	2 val.	Šeimos pagrindas – darnūs tarpusavio santykiai, rūpinimasis vienas kitu.	Suvoks, kad šeimos gali būti įvairios, kad šeimos pagrindas – darnūs tarpusavio santykiai, pasitikėjimas ir rūpinimasis vienas kitu.
2.	2 val.	Emocijų ir jausmų sąsajos su elgesiu.	Aptars kūrinio veikėjų vidinį pasaulį; atpažins savo išgyvenimų priežastis; vertins save, savo savybes, suprasdamas vaikystėje vykstančius pokyčius
3.	1 val.	Tinkama emocijų ir jausmų raiška.	Mokės tinkamai reikšti ir atpažinti emocijas ir jausmus.
4.	2 val.	Pagarba kitam žmogui, atsakomybė, mokėjimas priimti kitokius požiūrius.	Gebės priimti kitokius žmones, jaus atsakomybę už savo elgesį.
5.	1 val.	Pagarbus bendravimas, jo svarba tarpusavio santykiams.	Pripažins kiekvieno teisę būti savimi ir ieškos savo ir kitų žmonių poreikių dermės
6. 6 kl.	1 val.	Pasitikėjimas savo jausmais ir išgyvenimais.	Mokysis pažinti bei vertinti save ir kitus.
7.	2 val.	Tinkama emocijų ir jausmų raiška.	Supras, kodėl vieniems pasaulis yra liūdnas, niūrus, o kitiems – spalvotas.
8.	1 val.	Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir savirealizacija.	Diskutuos ir apibendrins, kodėl ne visada lengva sakyti tiesą, koks žmogus yra gražus.
9.	1 val.	Asmeninių stiprybių ir polinkių atpažinimas.	Mokiniai pažins save ir kitą žmogų.
10.	1 val.	Savo ir kito asmens individualumo, unikalumo ir vertingumo suvokimas.	Suvoks, kad kiekvienas yra kitoks ir priims jį kaip vertingą asmenybę.
11.	2 val.	Meilės raiškos artimiems žmonėms būdai.	Mokės paaiškinti, kaip supranta meilę artimui, nusakys, kuo ji pasireiškia.
12.	1 val.	Vertybės svarbios darniems tarpusavio santykiams šeimoje.	Supras, kas svarbiausia norint išlaikyti darnius santykius, mokės pagrįsti pavyzdžiais.

13. 7 kl.	1 val.	Ką reiškia sąmoningas ir atsakingas elgesys?	Paaškins, kodėl prisiimtus įsipareigojimus reikia įvykdyti.
14.	2 val.	Šeimos vertybės.	Įvardins darnios šeimos bruožus. Paaškins, kad šeimoje galimi nesutarimai ir konfliktai, kuriuos dera konstruktyviai spręsti.
15.	1 val.	Kaip savęs vertinimas veikia asmens savijautą ir sveikatą?	Vertins save, savo stiprybes, suprasdamas, kas daro įtaką jo nuomonei, pasitikės savimi.
16.	1 val.	Kas gali daryti teigiamą ar neigiamą įtaką nuomonei apie save?	Įvardins teigiamas savo savybes. Paaškins, kas gali daryti teigiamą ar neigiamą įtaką nuomonei apie save.
17.	2 val.	Draugystė kaip asmenis praturtinantis konstruktyvus ryšys.	Suvoks draugystės vertę, mokės atskirti tikrus draugus.
18.	1 val.	Draugystės, išimylėjimo ir meilės panašumai ir skirtumai.	Mokiniai atpažins jausmus, įvardys juos supančius jausmus ir gebės tinkamai reikšti emocijas.
19.	1 val.	Pagarbus bendravimas, jo svarba tarpusavio santykiams.	Analizuodami savo santykius su kitos lyties bendraamžiais mokysis atpažinti įvairius bendravimo būdus.
20. 8 kl.	1 val.	Kaip emocijų ir jausmų raiška gali padėti arba pakenkti sau ir kitiems?	Analizuos priežastis, pateiks pavyzdžių, kaip emocijų ir jausmų raiška gali padėti ar pakenkti sau ir kitiems.
21.	1 val.	Draugystė ir meilė.	Mokės paašškinti meilės ir draugystės apraiškas.
22.	2 val.	Meilė, kaip jausmas, kito asmens pažinimas ir valingas apsisprendimas kurti santykius.	Analizuodami savo santykius su kitos lyties bendraamžiais mokysis atpažinti įvairius bendravimo būdus.
23.	1 val.	Ką reiškia sąmoningas ir atsakingas elgesys?	Paaškins, kodėl prisiimtus įsipareigojimus reikia įvykdyti. Kels sau tikslus ir numato būdus jiems pasiekti.
24.	1 val.	Darnios šeimos bruožai.	Rodys pagarbą šeimos nariams, rūpinsis jais, vertins šeimos nepamainomą genetinį ryšį, taikiai spręs kylančius konfliktus.
25.	1 val.	Draugystės, išimylėjimo ir meilės panašumai ir skirtumai.	Gebės atpažinti ir įvertinti panašumus ir skirtumus.
26.	1 val.	Kiekvieno žmogaus individualumas, unikalumas ir lygiavertiškumas.	Nurodys savimi pasitikinčio, turinčio teigiamą savivertę asmens bruožus. Nurodys, kurios jo charakterio savybės padeda ar trukdo savarankiškai priimti sprendimus, atsakingai elgtis.
27. I kl.	1 val.	Savo temperamento, charakterio savybių pažinimo svarba, tvirto charakterio ugdymo būdai.	Suvoks, kad kiekvienas asmuo turi savitus talentus ir gebėjimus, kuriuos sąmoningai puoselėdamas gali prisidėti prie bendruomenės gerovės

			kūrimo.
28.	2 val.	Moteris tradicinėje lietuvių kultūroje.	Gebės paaiškinti, kaip keitėsi moters vaidmuo, paaiškins moteriškumo ir vyriškumo sampratą.
29.	2 val.	Pozityvaus mąstymo reikšmė žmogaus požiūriui į problemas, nesėkmes.	Supras, kad daug kas priklauso nuo požiūrio, mokysis pozityviai mąstyti.
30.	1 val.	Tinkami ir netinkami santuokos sudarymo, šeimos kūrimo motyvai.	Taikydami įgytas nuostatas ir žinias apie meilę, santuoką ir šeimą gebės įvertinti atsakomybės ir ištikimybės svarbą šeimoje.
31.	2 val.	Asmenų lygiavertiškumo, atsakomybės, pareigų pasidalijimo šeimoje principų svarba.	Supras ir žinos socialinių veiksmų, tarpasmeninių santykių, lyčių lygiavertiškumo, atsakingo pasirinkimo, tarpusavio pagarbos ir paramos vienas kitam svarbą sveikatai, lytiškumo raiškai, santuokos sudarymui, šeimos kūrimui, darniam gyvenimui šeimoje.
32. II kl.	2 val.	Meilės reikšmė žmogaus gyvenime	Pagrįs, kuo meilė praturtina, yra vertinga jo gyvenimui.
33.	2 val.	Įvairios meilės sampratos: meilė kaip simpatija, meilė kaip draugystė, santuokinė meilė kaip įsipareigojimas, ištikimybė ir atsakomybė kitam.	Palygins aistros ir meilės supratimą, įsipareigojimo svarbą. Iliustruos įvairiais realaus gyvenimo, literatūros ir kitais pavyzdžiais.
34.	1 val.	Kaip atlaikyti sunkias situacijas, susidoroti su nepalankių aplinkybių sukeltais emociniais išgyvenimais?	Įvardys keletą būdų, kaip galima išreikšti neigiamas emocijas, neįskaudinant, neįžeidžiant kitų. Supras, kad kiekvienoje situacijoje, net ir skausmingoje, svarbu išlaikyti viltį.
35.	2 val.	Šeimos reikšmė asmens ir visuomenės gyvenime.	Nusakys santuokinės meilės, gyvenimo šeimoje puoselėjimo būdus, teises ir pareigas. Analizuos vyro ir moters vaidmenų šeimoje, bendruomenėje ir visuomenėje įvairovę, raiškos galimybes, kritiškai vertins stereotipus.
36.	2 val.	Stiprios valios reikšmė ir prasmė žmogaus gyvenimui.	Supras, kad svarbu turėti tikslą ir jį atkakliai siekti.
37. III kl.	3 val.	Gyvenimo prasmingumo, vertingumo samprata.	Pagrįs gyvenimo prasmingumą, vertingumą, iliustruos įkvepiančiais realaus gyvenimo, literatūros ir kitais pavyzdžiais, kaip situacijose, kurių neįmanoma pakeisti, galima keisti požiūrį ir tokiu

			būdu išlaikyti emocinę pusiausvyrą, gyvenimo kokybę.
38.	3 val.	Tėvų ir vaikų atsakomybė šeimoje.	Suvoks tėvų įsipareigojimus vaikams ir atsakomybę už juos šeimos skyrybų atveju. Aptars empatijos svarbą tarpusavio santykiams.
39.	2 val.	Šeimos reikšmė asmens ir visuomenės gyvenime.	Įvardys, kaip kito šeimos modelis istoriniame kontekste. Nusakys santuokinės meilės, gyvenimo šeimoje puoselėjimo būdus, teises ir pareigas. Nusakys santuokinės meilės, gyvenimo šeimoje puoselėjimo būdus, teises ir pareigas.
40. IV kl.	1 val.	Savo indėlio kuriant bendrą bendruomenės gėrį suvokimas, jo realizavimas.	Kritiškai vertina išvaizdos ar elgesio stereotipų įtaką, pagrindžia savitumo vertę asmenybės skleidimuisi, o per tai – visuomenės įvairovei ir jos turtejimui.
41.	2 val.	Gyvenimo prasmingumo, vertingumo samprata.	Pagrįs gyvenimo prasmingumą, vertingumą, iliustruos įkvepiančiais realaus gyvenimo, literatūros ir kitais pavyzdžiais. Iliustruos pavyzdžiais, kaip situacijose, kurių neįmanoma pakeisti, galima keisti požiūrį ir tokiu būdu išlaikyti emocinę pusiausvyrą, gyvenimo kokybę.
42.	2 val.	Įvairios meilės sampratos: meilė kaip simpatija, meilė kaip draugystė, santuokinė meilė kaip įsipareigojimas, ištikimybė ir atsakomybė kitam.	Paaškins savo jausmų pažinimo svarbą elgesio reguliacijai, santykių su kitais kokybei ir plėtočiai. Apibūdina emocijų ir jausmų reikšmę žmogaus gyvenime.
43.	2 val.	Savo tapatumo, unikalumo suvokimas.	Paaškins, kaip supranta asmens ir saviraiškos laisvės prasmę.
44.	2 val.	Vyro ir moters vaidmenų šeimoje, bendruomenėje ir visuomenėje įvairovė, jų raiškos galimybės.	Pagrįs gyvenimo santuokoje ir gyvenimo nesusituokus privalumus ir trūkumus. Analizuos vyro ir moters vaidmenų šeimoje, bendruomenėje ir visuomenėje įvairovę, raiškos galimybes, kritiškai vertina stereotipus.

2.2. programos įgyvendinimas **anglų kalbos** pamokose:

Eil. Nr. Klasė	Pamokų skaičius	Tema	Laukiamas rezultatas
1. 2 kl.	1 val.	Fizinė sveikata. Lytinis brendimas. Unit 3. This is my nose!	Apibūdina kūno dalis ir jų funkcijas. Pripažįsta ir apibūdina savo ir kitų unikalumą (išvaizdos, pomėgių, polinkių ir kt.).
	2 val.	Fizinė sveikata. Fizinis aktyvumas. Unit 5. Where's a ball?	Aptaria mankštos, žaidimų, fizinių pratimų naudą. Nusako, kokiais būdais galima judėti kiekvieną dieną,

	<p>1 val.</p> <p>1 val.</p>	<p>Unit 14. Action boy can run!</p> <p>Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata. Šeimos narių vaidmenys. Kas sieja šeimos narius?</p> <p>Unit 6. Billy's teddy!</p> <p>Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata. Sveika mityba. Sveikatai palankūs ir nepalankūs maisto produktai ir gėrimai.</p> <p>Unit 9. Lunchtime!</p> <p>Unit 12. Dinnertime!</p>	<p>įvairiose aplinkose. Išvardija, kokių saugaus elgesio taisyklių reikia laikytis žaidžiant, aktyviai judant.</p> <p>Išvardija šeimos narių giminystės ryšius.</p> <p>Nusako, kas sieja visus šeimos narius, apibūdina šeimos narių vaidmenis, kuria savo šeimos viziją.</p> <p>Pateikia maisto ir gėrimų, kuriuos vartoti sveika, o kuriuos reikia vartoti saikingai, pavyzdžių.</p> <p>Paašškina, kad vanduo reikalingas gerai savijautai ir sveikatai.</p>
2. 3 kl.	<p>1 val.</p> <p>2 val.</p> <p>1 val.</p> <p>1 val.</p>	<p>Psichikos sveikata. Emocijos ir jausmai.</p> <p>Unit 2 They are happy now!</p> <p>Fizinė sveikata. Fizinis aktyvumas. Kodėl mankšta, fiziniai pratimai (judrieji žaidimai) naudingi mano sveikatai ir gerai savijautai?</p> <p>Unit 3. I can ride a bike!</p> <p>Unit 6. Let's play after school!</p> <p>Sveika mityba. Sveikatai palankaus maisto poveikis.</p> <p>Unit 4. Have you got a milkshake?</p> <p>Veikla ir poilsis. Miego ir poilsio svarba normaliam augimui ir gerai sveikatai.</p> <p>Unit 8. What's the time?</p>	<p>Pateikia teigiamų ir neigiamų savo išgyvenimų pavyzdžių.</p> <p>Suvokia, kad visos emocijos yra reikalingos, bet jų išraiškos būdus reikia valdyti. Nusako, kaip galima tinkamai reikšti džiaugsmą ar skausmą, pyktį ar nusivylimą.</p> <p>Atpažįsta sau naudingiausias fizinius pratimus ir žaidimus.</p> <p>Nusako, kaip galima būti fiziškai aktyviam (judriam) kiekvieną dieną įvairiose aplinkose.</p> <p>Nusako, kurie maisto produktai menkaverčiai ar nepalankūs sveikatai, žino, kodėl.</p> <p>Paašškina, kodėl reikia valgyti daugiau vaisių, daržovių ir grūdinių produktų.</p> <p>Nusako, kodėl norint būti sveikam ir gerai jaustis reikia laikytis miego, mokymosi ir laisvalaikio ritmo.</p> <p>Nusako savo dienos ritmą, galimybes jį planuoti sveikatai palankia linkme.</p>
3. 4 kl.	<p>2 val.</p> <p>2 val.</p>	<p>Veikla ir poilsis. Miego ir poilsio svarba normaliam augimui ir gerai sveikatai.</p> <p>Unit 2. My weekend!</p> <p>Unit 6. Jim's day</p> <p>Fizinė sveikata. Fizinis aktyvumas. Kodėl mankšta, fiziniai pratimai (judrieji žaidimai) naudingi mano</p>	<p>Nusako savo dienos ritmą, galimybes jį planuoti sveikatai palankia linkme.</p> <p>Nusako, kodėl norint būti sveikam ir gerai jaustis reikia laikytis miego, mokymosi ir laisvalaikio ritmo.</p> <p>Atpažįsta sau naudingiausias fizinius pratimus ir žaidimus.</p> <p>Nusako, kaip galima būti fiziškai aktyviam (judriam) kiekvieną dieną</p>

	2 val.	<p>sveikatai ir gerai savijautai? Unit 4. We're having fun at the beach!</p> <p>Sveika mityba. Sveikatai palankaus maisto poveikis. Vandens vartojimas. Naudingi ir sveikatai nepalankūs maisto produktai, kuo jie naudingi ar kuo nepalankūs. Unit 8. I'd like a melon!</p>	<p>įvairiose aplinkose. Nurodo pagrindines saugos priemones, padedančias išvengti traumų fizinio aktyvumo metu. Paaškina, kodėl naudinga reguliariai maitintis ir gerti pakankamai vandens. Nusako, kurie maisto produktai menkaverčiai ar nepalankūs sveikatai, žino, kodėl. Paaškina, kodėl reikia rūpintis saugiu maisto vartojimu. Žino svarbiausius maisto saugos principus. Moka pasirinkti sveikatai palankesnius maisto produktus pagal etiketes.</p>
4. 5 kl.	3 val.  3 val.	<p>Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata. 1A. Family 1C. The royal family 1E. The Amish</p> <p>Fizinė sveikata. Fizinis aktyvumas. 2A. Free-time activities 2C. It's fun, but is it a sport? 2E. Extreme sports</p>	<p>Nurodo, koks šeimos narių elgesys padeda kurti ir išlaikyti darnius tarpusavio santykius. Nurodo, kad siekiant darnos šeimoje, visi šeimos nariai dalijasi pareigomis ir prisiima atsakomybę. Nusako, kaip galima būti fiziškai aktyviam/judriam kiekvieną dieną, įvairiose aplinkose ir paaškina, iliustruodamas pavyzdžiais. Paaškina, kokius apsisaugojimo būdus ir priemones būtina naudoti fizinio aktyvumo metu, kokiais atvejais kyla didesnė rizika susižeisti.</p>
5. 6 kl.	3 val.  1 val.	<p>Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata.</p> <p>Sveika mityba. 5A. Healthy living 5C. Fussy eaters? 5E. Feeling good? Veikla ir poilsis.  7F. Talking about your weekend.</p>	<p>Aptaria kasdienes veiksmus, nuo kurių priklauso sveikata. Pateikia pavyzdžių, kaip sveika gyvensena lemia savijautos pokyčius. Nurodo, į ką kreiptis pagalbos pasijutus blogai. Paaškina, kodėl naudinga reguliariai maitintis ir kodėl nesveika persivalgyti. Analizuoja, kaip maitinasi, kokius maisto produktus renkasi paaugliai, ir formuluoja išvadas, atsižvelgdamas į sveikos mitybos taisykles. Paaškina, kodėl reikia daryti pertraukas įtemptai mokantis, riboti darbą prie kompiuterio, televizoriaus žiūrėjimą ar naudojimąsi kitomis</p>

			IKT.
6. 7 kl.	2 val.	Savivertė. Pasitikėjimas savimi. Kas gali daryti teigiamą ar neigiamą įtaką nuomonei apie save? 1A. All about you. Personality	Išvardija teigiamas savo savybes. Paaškina, kas gali daryti teigiamą ar neigiamą įtaką nuomonei apie save. Nurodo, kaip savęs vertinimas (teigiamas ar neigiamas) veikia asmens savijautą ir sveikatą.
	2 val.	Veikla ir poilsis. Dienotvarkės reikšmė normaliam augimui ir vystymuisi. 1E, 1F. Hobbies and interests	Analizuoja ir pagrindžia vertingo ir menkaverčio laisvalaikio skirtumus, jo įtaką darbingumui.
7. 8 kl.	2 val.	Atsparumas rizikingam elgesiui. <b>6C Screen time.</b>	Numato rizikingo elgesio pasekmes, nurodo tinkamus būdus joms išvengti.
	2 val.	<b>How people use social media.</b> Socialinė sveikata. Pagarbus bendravimas, jo svarba tarpusavio santykiams. <b>7A. Body language</b>	Pagarbiai reiškia nuomonę virtualiojoje erdvėje, neviešina savo ir kitų privataus, intymaus pobūdžio informacijos. Pripažįsta kiekvieno žmogaus teisę būti savimi ir būti kitokiam, gerbia kiekvieno individualumą.
8. I g kl.	2 val.	Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos sampratos. Šeimos reikšmė asmens ir visuomenės gyvenime. <b>1C. Family tensions.</b> <b>1F. Adolescence</b>	Analizuoja, kaip reikėtų keisti savo, šeimos, bendruomenės gyvenimo būdą norint stiprinti sveikatą. Analizuoja, kaip sveika gyvensena lemia geresnę savijautą ir sveikatą. Paaškina ryšius tarp asmens, šeimos ir bendruomenės sveikatos.
	1 val.	Sveika mityba. Netinkamų maisto produktų vartojimas kaip lėtinių ligų rizikos veiksnys. <b>2C. Eating out</b>	Paaškina, kodėl netinkamas maisto produktų, gaminių vartojimas susijęs su sveikatos sutrikimais ir yra lėtinių ligų rizikos veiksnys. Analizuoja, kodėl renkantis maisto produktus dera atsižvelgti į savo gyvenimo būdą ir gyvenamąją aplinką.
	2 val.	Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos sampratos. Sveikata, savijauta, gyvenimo būdas, aplinka. Gyvenimo būdo, aplinkos įtaka sveikatai. Sveikos gyvensenos principai. Fizinis aktyvumas. <b>3A. Parts of the body</b> <b>3C. He body's limits</b>	Analizuoja savo elgesio ir aplinkos veiksnius, stiprinančius sveikatą ir kenkiančius jai. Išmano, kaip sumažinti traumų riziką sportuojant ir atliekant įvairią fizinę veiklą. Analizuoja, kas palanku ir kas kenkia sveikatai. Pateikia pavyzdžių apie teigiamą ir neigiamą aplinkos poveikį asmens sveikatai.
	1 val.	Veikla ir poilsis. <b>3F. Body clock</b>	Remdamasis žiniomis apie organizmo funkcionavimą, paaškina racionalios dienotvarkės (miego,



			mokymosi ir laisvalaikio veiklų (dermės) reikšmę gerai savijautai.
9. IIg kl.	1 val.	Savo tapatumo, unikalumo suvokimo reikšmė. Savo temperamento, charakterio savybių pažinimo svarba, tvirto charakterio ugdymo būdai. <b>6A. Describing a character</b>	Apibūdina savo asmens tapatumą, individualumą, unikalumą. Nusako savo temperamentą ir charakterį, apibūdina charakterio ypatybes, pranašumus ir trūkumus.
	1 val.	Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška. Savo asmeninių polinkių, talentų, išgalių suvokimas, įsisąmoninimas, pripažinimas. Nauji iššūkiai, drąsa išeiti iš „komforto zonos“ – kaip asmenybės tobulėjimo prielaidos. Kitų talentų, gebėjimų vertinimas. <b>6C. Nellie Bly</b>	Analizuoja stiprios valios reikšmę ir prasmę žmogaus gyvenimui, remdamasis žymių žmonių biografijos faktais. Gyvenimo prasmingumą iliustruoja įkvepiančiais tikro gyvenimo, literatūros ir kitais pavyzdžiais. Nusako, kad kiekvienoje situacijoje, net ir skausmingoje, galima išvelgti pozityvių aspektų, galinčių turėti prasmę ateityje. Nusako, kad kiekvienas žmogus turi savitų, unikalių gebėjimų, talentų, kurie praturtina bendruomenę ir sudaro prielaidas jai tobulėti.
10. III kl.	2 val.	Socialinė sveikata. Draugystės, kaip asmenis praturtinančio konstruktyvaus ryšio, samprata. <b>IA. Friends. Friends and friendship</b>	Pagrindžia, kuo draugystė praturtina, yra vertinga jo gyvenimui. Apibūdina darnius, bendradarbiavimu grįstus santykius. Pagrindžia, kad kiekvienas žmogus turi jausti atsakomybę ne vien už savo, bet ir už greta esančių gerovę.
	2 val.	Emocijos ir jausmai. Emocijų ir jausmų reikšmė žmogaus gyvenime. Tinkami emocijų, jausmų raiškos būdai. <b>2A. It drives me crazy! Feelings and emotions. 2C. Keep calm!</b>	Apibūdina emocijų ir jausmų reikšmę žmogaus gyvenime. Analizuoja streso valdymo strategijas, būdus; numato egzaminų, testavimo sukeliama streso valdymo ir prevencijos būdus.
11. IV kl.	1 val.	Draugystė ir meilė. Meilės reikšmė žmogaus gyvenime. Meilės jausmo raida. <b>5F. Love is in the air</b>	Analizuoja, kokia yra meilės reikšmė žmogaus gyvenime, paaiškina meilės jausmo raidą.
	3 val.	Sveika mityba. Sveikos mitybos principai ir taisyklės. <b>6A. Food science. 6F. Junk food</b>	Pagrindžia sveikos mitybos principus ir taisykles, jų poveikį sveikatai. Paaiškina, kaip netinkamas maisto produktų, gaminių vartojimas susijęs su sveikatos sutrikimais ir yra lėtinių ligų rizikos veiksnys. Paaiškina informacijos apie mitybą tinkamą ir netinkamą pateikimą,

	1 val.	Fizinis aktyvumas. <b>6C. Keeping fit</b>	panaudojimą nuomonei formuoti, galimus manipuliavimo žmonėmis atvejus, reklamos keliamus pavojus. Išmano fizinių ypatybių lavinimo pagrindinius principus, būdus, ypatumus; Išmano fizinius krūvius, fizinio aktyvumo apimtis, rekomenduojamas skirtingiems amžiaus tarpsniams.
--	--------	--	---

2.3. programos įgyvendinimas **rusų kalbos** pamokose:

Eil. Nr., klasė	Pamokų skaičius	Tema	Laukiamas rezultatas
1. 5 kl.	1 val.  1 val.	1. Dienotvarkės reikšmė normaliam organizmo augimui, vystymuisi ir sveikatai.  2. Turiningo ir prasmingo laisvalaikio leidimo būdai.	Siekiant tikslo ugdyti harmoningą žmogų, formuojant pagrindinius įgūdžius, mokant veiklą, pratinant laikytis bendravimo, dorinių nuostatų, mokiniai suvoks dienotvarkės svarbą sveiko žmogaus vystymuisi, įvardins turiningo laisvalaikio leidimo būdus. Mokiniai ugdysis sveikatai naudingus gebėjimus, įpročius, atsakomybę už savo sveikatą.
2. 6 kl.	1 val.  1 val.	1. Dienotvarkės reikšmė normaliam organizmo augimui, vystymuisi ir sveikatai.  2. Sveika mityba. Mitybos režimo svarba. Sveikatai palankių maisto produktų ir vandens reikšmė sveikatai.	Siekiant tikslo ugdyti harmoningą žmogų, formuojant pagrindinius įgūdžius, mokant veiklą, pratinant laikytis bendravimo, dorinių nuostatų, mokiniai supras sveikos mitybos ir dienos režimo svarbą jaunam žmogui, ugdysis sveikatai naudingus gebėjimus, įpročius, atsakomybę už savo ir kitų sveikatą, paskatins juos rinktis sveiką gyvenimo būdą.
3. 7 kl.	1 val.  1 val.	1. Reguliarus judėjimo įtaka asmens emocinei būsenai, protiniam darbingumui.  2. Pasitikėjimas savimi. Kiekvieno žmogaus individualumas.	Siekiant tikslo ugdyti harmoningą žmogų, formuojant pagrindinius įgūdžius, mokant veiklą, pratinant laikytis bendravimo, dorinių nuostatų, mokiniai suvoks judėjimo įtaką emocinei būsenai, kiekvieno žmogaus individualumą. Mokiniai ugdysis sveikatai naudingus gebėjimus, įpročius, atsakomybę už savo ir kitų sveikatą, kurie paskatins juos rinktis sveiką gyvenimo būdą, ugdys gebėjimą kurti ir palaikyti darnius ir brandžius tarpasmeninius santykius.
4. 8 kl.	1 val.	1. Gyvenimo būdo įtaka	Siekiant tikslo ugdyti harmoningą

	1 val.	sveikatai.  2. Sveikatai palanki mityba. Reklamos poveikis mitybos įpročiams ir maisto produktams pasirinkti.	Žmogų, formuojant pagrindinius įgūdžius, mokant veiklų, pratinant laikytis bendravimo, dorinių nuostatų, mokiniai suvoks gyvenimo būdo įtakos bei mitybos įpročių svarbą sveikatai. Mokiniai ugdysis sveikatai naudingus gebėjimus, įpročius, atsakomybę už savo ir kitų sveikatą, paskatins juos rinktis sveiką gyvenimo būdą, ugdys gebėjimą kurti ir palaikyti darnius ir brandžius tarpasmeninius santykius.
4. Ig kl.	1 val.	1. Savo temperamento, charakterio savybių pažinimo svarba. Būsimo sutuoktinio asmenybės pažinimo svarba būsimos šeimos darnos siekio realizavimui.	Siekiant tikslo ugdyti harmoningą žmogų, formuojant pagrindinius įgūdžius, mokant veiklų, pratinant laikytis bendravimo, dorinių nuostatų, mokiniai mokysis vertinti sveikatą kaip vieną iš esminių vertybių, lemiančių asmens ir visuomenės gerovę bei gyvenimo kokybę. Mokiniai ugdysis sveikatai naudingus gebėjimus, įpročius, atsakomybę už savo ir kitų sveikatą, paskatins juos rinktis sveiką gyvenimo būdą, ugdys gebėjimą kurti ir palaikyti darnius ir brandžius tarpasmeninius santykius.
	1 val.	2. Vandens ir maisto reikšmė sveikatai. Maisto papildai, maisto priedai, genetiškai modifikuoti organizmai, jų poveikis sveikatai.	
5. IIg kl.	1 val.	1. Asmens ir aplinkos švara. Būdai aplinkos švarai ir tvarkai palaikyti.	Siekiant tikslo ugdyti harmoningą žmogų, formuojant pagrindinius įgūdžius, mokant veiklų, pratinant laikytis bendravimo, dorinių nuostatų, mokiniai mokysis vertinti sveikatą kaip vieną iš esminių vertybių, lemiančių asmens ir visuomenės gerovę bei gyvenimo kokybę, mokysis kurti darną su savimi ir aplinka, rūpintis ir būti atsakingiems už savo, artimųjų, bendruomenės sveikatą.
	1 val.	2. Stiprios valios reikšmė ir prasmė žmogaus gyvenimui (žalingi įpročiai).	

2.4. programos įgyvendinimas **matematikos** pamokose:

<b>EiL. Nr. Klasė</b>	<b>Pamokų skaičius</b>	<b>Tema</b>	<b>Laukiamas rezultatas</b>
1. 5-6 kl.	2 val.	1. Gyventi be žalingų įpročių. 2. Sveika mityba	Siekiant tikslo ugdyti harmoningą žmogų, formuojant pagrindinius įgūdžius. Mokiniai išsiugdys sveikatai naudingus gebėjimus, įpročius, atsakomybę už savo ir kitų sveikatą, paskatins juos rinktis sveiką gyvenimo būdą.
2. 7-8 kl.	4 val.	1. Rūkymas. Alkoholio žala. 2. Asmens ir aplinkos švara.	Siekiant tikslo ugdyti harmoningą žmogų, formuojant pagrindinius

			įgūdžius. Mokiniai išsiugdys sveikatai naudingus gebėjimus, įpročius, atsakomybę už savo ir kitų sveikatą, paskatins juos rinktis sveiką gyvenimo būdą.
--	--	--	---

2.5. programos įgyvendinimas **fizikos** pamokose:

Eil.Nr./Klasė	Pamokų skaičius	Tema	Laukiamas rezultatas
1. 7 kl.	2 val.	1. Diskusija "Ar lengva būti paaugliu" 2. Kiekvienas asmuo yra unikalus.	Siekiant tikslo išsiaiškinti paauglystėje kylančius klausimus, formuojant harmoningą žmogų, įdiegti pagrindinius įgūdžius, mokant veiklų, pratinant laikytis bendravimo, dorinių nuostatų, bendros kultūros. Mokiniai įgis visuminės sveikatos ir lytiškumo sampratas, išsiugdys sveikatai naudingus gebėjimus, įpročius, atsakomybę už savo ir kitų sveikatą, paskatins juos rinktis sveiką gyvenimo būdą, ugdys gebėjimą kurti ir palaikyti darnius ir brandžius tarpasmeninius santykius.
2. 8 kl.	3 val.	1. Sveika gyvensena kaip gyvenimo būdas. 2. Nervų sistema ir refleksai. 3. Pozityvaus mąstymo reikšmė, nauda savo ir kitų sveikatai.	Siekiant tikslo ugdyti harmoningą žmogų. Suteikti mokiniams žinių apie sveiką gyvenseną. Mokiniai įgis visuminės sveikatos ir lytiškumo sampratas, išsiugdys sveikatai naudingus gebėjimus, įpročius, atsakomybę už savo ir kitų sveikatą, paskatins juos rinktis sveiką gyvenimo būdą, ugdys gebėjimą kurti ir palaikyti darnius ir brandžius tarpasmeninius santykius.
3. I kl.	2 val.	1. Bendravimas virtualioje aplinkoje. 2. Alkoholio ir toksinų medžiagų žala.	Siekiant tikslo ugdyti harmoningą žmogų, formuojant pagrindinius įgūdžius. Paaikinti, kaip modernios IKT priemonės keičia žmonių bendravimą šiuolaikiniame pasaulyje. Žinoti bendravimo internete priemones, naudojimosi tikslus ir problemas. Taip pat paaikinti toksinų medžiagų ir alkoholio žalą.
4. II kl.	3 val.	1. Informacijos svarba sveikatos saugojimui ir stiprinimui. 2. Bendra samprata apie santuokos kūrimą. 3. Netektys šeimoje, kaip jas	Mokiniai įgis visuminės sveikatos ir lytiškumo sampratas, išsiugdys sveikatai naudingus gebėjimus, įpročius, atsakomybę už savo ir kitų sveikatą, paskatins juos rinktis sveiką gyvenimo būdą, ugdys gebėjimą kurti ir palaikyti darnius ir

		įveikti ir nepasiduoti žalingiems įpročiams.	brandžius tarpasmeninius santykius ir nepasiduos žalingiems įpročiams įvykus šeimoje nelaimei.
5. III kl.	3 val.	1. Asmeniniai santykiai ir atsakomybė už savo santykius su kitu žmogumi. 2. Koks mano požiūris į santuoką ir šeimą. 3. Šeima kaip institucija; socialinis, kultūrinis kontekstas.	Mokiniai susipažins su bendravimo įgūdžiais, kurie būtini gyvenime. Sužinos apie atsakingą lytinio gyvenimo elgesį. Diskutuodami atpažins ir kritiškai įvertins diskriminacijos dėl lyties, amžiaus, rasės, religijos.
6. IV kl.	3 val.	1. Žmogaus mobilumas ir šeimos problemos.  2. Kaip suvaldyti stresą?  3. Ribinės šeimos formos.	Analizuoja streso valdymo strategijas, būdus; numato egzaminų, testavimo sukeliama streso valdymo ir prevencijos būdus. Supras ir gebės įvardyti, kodėl mažėja santuokų, kritiškai vertins tarp tos pačios lyties asmenų, vienišų motinų daugėjimo problemas.

2.6. programos įgyvendinimas **chemijos** pamokose:

Eil. Nr. klasė	Pamokų skaičius	Tema	Laukiamas rezultatas
2. I ir II kl.	4 val.	1. Kenksmingos medžiagos ir jų žala organizmui.  2. Cheminės medžiagos buityje ir naudojime.	1. Analizuoja ir pateikia pavyzdį, kas palanku ir kas kenkia sveikatai. Pateikia pavyzdį apie teigiamą ir neigiamą aplinkos poveikį asmens sveikatai. 2. Kritiškai vertina informaciją apie galimą teigiamą ir neigiamą siūlomų priemonių poveikį fizinei sveikatai.
3. III kl.	3 val.	1. Lytiniu keliu plintančios ligos, kontracepcija (diskusija).  2. Sveikata ir sveika gyvensena.  3. Higienos priemonės ir jų naudojimas.	1. Kontracepcijos priemonių apžvalga (natūrali, oraliniai hormoniniai kontraceptikai, barjerinis kontracepcijos metodas) aptariant kiekvieno metodo. 2. Pagrindžia visuminę sveikatos sampratą. Paaškina sveikatai palankaus elgesio ir gyvenimo kokybės sąsajas. 3. Pateikia argumentų apie tinkamų, ekologiškų asmens higienos priemonių pasirinkimą. 4. Paaškina neatsakingo higienos priemonių ir naudojimo pasekmes sveikatai.
4. IV kl.	4 val.	1. Alkoholio žala . 2. ŽIV, AIDS. 3. Rūkymo poveikis sveikatai. 4. Diskusija Lytiškumo ir lyties samprata šiuolaikinėje	1. Atsakingas lytinis elgesys patikimumą, apsaugą nuo LPL, galimus sveikatos sutrikimus. 2. Diskutuojama apie negimusios gyvybės išsaugojimą, lytinę

		visuomenėje.	tapatybę, persekiojimą ar lytinę diskriminaciją, seksualinį priekabiavimą, šeimos sampratą ir asmeninę atsakomybę. 3. Diskutuojama pateikta tema, aptariant saugaus lytinio elgesio, lytinės diskriminacijos, lytinio tapatumo suvokimo ir lyčių lygiateisiškumo klausimais. 4. Nagrinėjamos įvairios situacijos.
--	--	--------------	---

2.7. programos įgyvendinimas **gamta ir žmogus** pamokose:

Eil. Nr./ Klasė	Pamokų skaičius	Tema	Laukiamas rezultatas
1. 5 kl.	4 val.	1. Sveika mityba ir jos pagrindiniai principai. 2. Žmonių fizinė veikla ir poilsis. 3. Fizinis aktyvumas ir jo nauda jaunam organizmui.	1. Susipažįsta su sveikos mitybos principais ir taisyklėmis, jas aptaria su klasės draugais. Paaškina, kodėl naudinga reguliariai maitintis ir kodėl nesveika persivalgyti. 2. Aptaria ir analizuoja dietotvarkės reikšmę normaliam organizmo augimui ir vystymuisi. Pateikia pavyzdžių apie dietotvarkės.
2. 6 kl.	4 val.	1. Lytinis brendimas- organizmo ruošimasis daugintis. 2. Tik subrendęs žmogus gali susilaukti palikuonių. 3. Kūdikio gimimas.	1. Bręstančio kūno pokyčiai (fiziologiniai, anatomiciniai, psichologiniai) lyties ir lytiškumo suvokimas, 2. Gyvybės užsimezgimo apžvalga, tėvo ir mamos vaidmenys šeimoje, lyties higienos pagrindai, ankstyvo nėštumo pavojai, lytinės atsakomybės ugdymas, savivertės ir psichologinio atsparumo ugdymas. Kritinis požiūris į informacijos priemonių pateikiamo lytinio elgesio ir grožio standartų pateikimą. 3. Vaiko (embriono, vaisiaus) vystymasis motinos iščiose. Savo ir kito asmens privatumo gerbimas

2.8. programos įgyvendinimas **biologijos** pamokose:

Eil. Nr. Klasė	Pamokų skaičius	Tema	Laukiamas rezultatas
1. 7 – 8 kl.	4	<b>7 KLASĖ</b> 1. Pamoka diskusija „Ar lengva būti paaugliu“. 2. Lytinės sistemos fiziologija. 3. Lytinis ciklas. 4. Nervų sistema ir refleksai.	1. Pamoka diskusija, pasiūlyta tema, siekiant išsiaiškinti paauglystėje kylančius klausimus. 2. Paauglystė – permainų metas. situacijų analizė. 3. Fiziniai, psichiniai ir socialiniai pokyčiai paauglystėje
	2	<b>8 KLASĖ</b> 1. Kintamumas.	4. Teigiamas savęs vertinimas,

		2.Paveldimos informacijos perdavimas	savigarba ir ją sąlygojantys veiksniai. Lyties paveldėjimo mechanizmai, biologinė lyties samprata, lyčių vaidmuo gamtoje, lytinio lygiavertiškumo ir lygybės
2. I-II kl.	5	<b>I gimn.kl.(9kl.)</b> 1.Paveldėjimo ypatumai. 2.Žmogaus lytinė sistema. 3.Nuo apvaisinimo iki gimimo. 4.Kontacepcija, atsakingas šeimos planavimas, LPL 5.Nervų sistema ir lytinė fiziologija.	1. Detalesnė žmogaus lytinės sistemos apžvalga, įtraukiant humoralinį, fiziologinį ir nervinį lyties funkcijos reguliavimą. 2. Detali vaisiaus vystymosi apžvalga, atsižvelgiant į žalingų įpročių ir rizikingo gyvenimo būdo įtaką naujagimio sveikatai. 3.Kontracepcijos priemonių apžvalga (natūrali, oraliniai hormonai kontraceptikai, barjerinis kontracepcijos metodas) aptariant kiekvieno metodo patikimumą, apsaugą nuo LPL, galimus sveikatos sutrikimus. 4.Seksualinis išnaudojimas ir prekyba žmonėmis 5.Seksualinis aktyvumas, meilės išraiška ir atsakomybė. Pornografija. 6.Atsakinga motinystė ir tėvystė, neplanuoto
	2	<b>II gimn.kl.(10kl.)</b> 1.Lytinė sistema. Lytinis ciklas. 2.Lytinė sistema. Lytinis ciklas.	

3. III–IV kl.	10/ 10	<p><b>III ir IV klasė:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Žmogaus lytinė sistema.</li> <li>2. Apvaisinimas.</li> <li>3. Vystymasis po apvaisinimo, gimdymas.</li> <li>4. Lytiniu keliu plintančios ligos, kontracepcija (diskusija).</li> <li>5. Alkoholio žala .</li> <li>6. ŽIV, AIDS.</li> <li>7. Rūkymo poveikis sveikatai.</li> <li>8. Diskusija Lytiškumo ir lyties samprata šiuolaikinėje visuomenėje.</li> <li>9. Sveikata ir sveika gyvenšana.</li> <li>10. Higienos priemonės ir jų naudojimas.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Diskutuojama apie negimusios gyvybės išsaugojimą, lytinę tapatybę, persekiojimą ar lytinę diskriminaciją, seksualinį priekabiavimą, šeimos sampratą ir asmeninę atsakomybę.</li> <li>2. Detali vaisiaus vystymosi apžvalga, atsižvelgiant į žalingų įpročių ir rizikingo gyvenimo būdo įtaką naujagimio sveikatai.</li> <li>3. Kontracepcijos priemonių apžvalga (natūrali, oraliniai hormoniniai kontraceptikai, barjerinis kontracepcijos metodas) aptariant kiekvieno metodo.</li> <li>4. Diskutuojama pateikta tema, aptariant saugaus lytinio elgesio, lytinės diskriminacijos, lytinio tapatumo suvokimo ir lyčių lygiateisiškumo klausimais.</li> <li>5. Nagrinėjamos įvairios situacijos: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pagrindžia visuminę sveikatos sampratą. Paaškina sveikatai palankaus elgesio ir gyvenimo kokybės sąsajas.</li> <li>2. Pateikia argumentų apie tinkamų, ekologiškų asmens higienos priemonių pasirinkimą. Paaškina neatsakingo higienos priemonių ir naudojimo pasekmes sveikatai.</li> </ol> </li> </ol>
---------------	--------	---	--

2.9. programos įgyvendinamas **istorijos** pamokose:

Eil. Nr. Klasė	Pamokų skaičius	Tema	Laukiamas rezultatas
1. 6 kl.	2 val.  2 val.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Įvairių laikų ir kultūrų įtaka lyčių tarpusavio santykiams.</li> <li>2. Kiekvienas asmuo yra unikalus, turintis neįkainojamą vertę ir nepakartojamas.</li> </ol>	Siekiant tikslo ugdyti harmoningą žmogų, formuojant pagrindinius įgūdžius, mokant veiklų, pratinant laikytis bendravimo, dorinių nuostatų, bus siekiama akcentuoti ryšį su Vakarų Europos kultūra, mokinių pasiekimus orientuoti į kompetencijų ugdymą. Mokiniai įgis



			visuminės sveikatos ir lytiškumo sampratas, išsiugdys sveikatai naudingus gebėjimus, įpročius, atsakomybę už savo ir kitų sveikatą, paskatins juos rinktis sveiką gyvenimo būdą, ugdys gebėjimą kurti ir palaikyti darnius ir brandžius tarpasmeninius santykius.
2. 7-8 kl.	4 val.	1. Pagarba žmogui ir lyčių lygiavertiškumui, pagarba žmogaus gyvybei. 2. Sveika asmens gyvensena kaip gyvenimo būdas.	Siekiant tikslo ugdyti harmoningą žmogų, formuojant pagrindinius įgūdžius, mokant veiklų, pratinant laikytis bendravimo, dorinių nuostatų, bus siekiama akcentuoti ryšį su Vakarų Europos kultūra, mokinių pasiekimus orientuoti į kompetencijų ugdymą. Mokiniai įgis visuminės sveikatos ir lytiškumo sampratas, išsiugdys sveikatai naudingus gebėjimus, įpročius, atsakomybę už savo ir kitų sveikatą, paskatins juos rinktis sveiką gyvenimo būdą, ugdys gebėjimą kurti ir palaikyti darnius ir brandžius tarpasmeninius santykius.
3. I kl.	2 val.	1. Informacijos svarba sveikatos saugojimui ir stiprinimui. 2. Savo bei kito asmens orumas.	Siekiant tikslo ugdyti harmoningą žmogų, formuojant pagrindinius įgūdžius, mokant veiklų, pratinant laikytis bendravimo, dorinių nuostatų, bus siekiama akcentuoti ryšį su Vakarų Europos kultūra, mokinių pasiekimus orientuoti į kompetencijų ugdymą.
4. II kl.	2 val.	1. Asmens ir aplinkos švara. 2. Lytinis brendimas.	Mokiniai įgis visuminės sveikatos ir lytiškumo sampratas, išsiugdys sveikatai naudingus gebėjimus, įpročius, atsakomybę už savo ir kitų sveikatą, paskatins juos rinktis sveiką gyvenimo būdą, ugdys gebėjimą kurti ir palaikyti darnius ir brandžius tarpasmeninius santykius.
5. III kl.	3 val.	1. Gyvenimo įgūdžiai. 2. Bendravimas su žmonėmis įvairiose gyvenimo situacijose. 3. Atsakingas lytinis elgesys.	Mokiniai susipažins su bendravimo įgūdžiais, kurie būtini gyvenime. Sužinos apie atsakingą lytinį elgesį.
6. IV kl.	2 val.	1. Kaip susitvarkyti su stresu?	Analizuoja streso valdymo strategijas, būdus; numato egzaminų, testavimo sukeliama streso valdymo ir prevencijos būdus.

2.10. programos įgyvendinimas **geografijos** pamokose:

Eil. Nr.	Pamokų	Tema	Laukiamas rezultatas
----------	--------	------	----------------------

Klasė	skaičius		
1. 6 kl.	1 val.  1 val.  1 val.  1 val.	1. Įvairių laikų ir kultūrų įtaka lyčių tarpusavio santykiams Kolumbas ir Amerika.  2. Kiekvienas asmuo yra unikalus, turintis neįkainojamą vertę ir nepakartojamas. Žemė- vandens planeta.  3. Žemė – gyvybės planeta.  4. Tautų įvairovė.	Siekiant tikslo ugdyti harmoningą žmogų, formuojant pagrindinius įgūdžius, mokant veiklą, pratinant laikytis bendravimo, dorinių nuostatų, bus siekiama akcentuoti ryšį su Vakarų Europos kultūra, mokinių pasiekimus orientuoti į kompetencijų ugdymą. Mokiniai įgis visuminės sveikatos ir lytiškumo sampratą, išsiugdys sveikatai naudingus gebėjimus, įpročius, atsakomybę už savo ir kitų sveikatą, paskatins juos rinktis sveiką gyvenimo būdą, ugdys gebėjimą kurti ir palaikyti darnius ir brandžius tarpasmeninius santykius.
2. 7 kl.	2 val.  2 val.	1. Pagarba žmogui ir lyčių lygiavertiškumui, pagarba žmogaus gyvybei. Laiko juostos, klimato juostos. 2. Sveika asmens gyvensena kaip gyvenimo būdas-valstybių ūkis ir ekonominė galia.  3. Problemų sukūrys Afrikoje(AIDS, ebola)  4. Eskimai ir mažos tautos.	Siekiant tikslo ugdyti harmoningą žmogų, formuojant pagrindinius įgūdžius, mokant veiklą, pratinant laikytis bendravimo, dorinių nuostatų. Būti budriems ir atspariems rizikingose situacijose. Mokiniai įgis visuminės sveikatos ir lytiškumo sampratą, išsiugdys sveikatai naudingus gebėjimus, įpročius, atsakomybę už savo ir kitų sveikatą, paskatins juos rinktis sveiką gyvenimo būdą, ugdys gebėjimą kurti ir palaikyti darnius ir brandžius tarpasmeninius santykius.
3. 8 kl.	3 val.	1. Informacijos svarba sveikatos saugojimui ir stiprinimui- Aralo žūtis, islamo gyventojai, Europos kultūra, tarša Lenkijoje 2. Savo bei kito asmens orumas. (Rusijos gyventojai, vandenynas ir ūkinė veikla.	Matyti gyvenimo prasmę, pozityviai žvelgti į gyvenimą.
4. I kl.	2 val.	1. Asmens ir aplinkos švara.	Kritiškai vertina

		2. Lytinis brendimas.	bendraamžių, žiniasklaidos, teisinio reguliavimo, masinės kultūros, ideologijų spaudimo, lyčių stereotipų įtaką lytiškumo raiškai, bendravimui.
5. II kl.	3 val.	1. Gyvenimo įgūdžiai. 2. Bendravimas su žmonėmis įvairiose gyvenimo situacijose. 3. Atsakingas lytinis elgesys.	Paaikrina, kaip supranta sąvokas „gyvenimo prasmė“, „gyvenimo kokybė“, „darnus vystymasis“; nusako jų sąsajas ir įtaką psichikos sveikatai.
6. III kl.	2 val.	Kaip susitvarkyti su stresu?	Analizuoja streso valdymo strategijas, būdus; numato egzaminų, testavimo sukeliama streso valdymo ir prevencijos būdus.
7. IV kl.	3 val.	Ugdyti pagarbų, tausojamąjį požiūrį į gamtą ir į socialinę aplinką, į jos įvairovę, ugdyti nusiteikimą koreguoti gyvenimo būdą, įpročius, ūkinę veiklą įvertinus jų poveikį aplinkai.	Analizuojuant statistikos duomenis, diagramas, įvertinti gyventojų demografinę sudėtį, socialinių grupių struktūrą ir dinaminį procesus. Apskaičiuoti ir grafiškai pavaizduoti gyventojų demografinių rodiklių kaitą, daryti apibendrinimus ir išvadas.

2.11. programos įgyvendinimas **muzikos** pamokose:

Eil. nr. Klasė	Val. sk.	Tema	Laukiamas rezultatas
1. 1 kl.	2	Fizinis aktyvumas. Sportiniai judesiai, šokio elementai.	Fizinis aktyvumas. Įvardija mankštos, judėjimo, muzikinių žaidimų naudą.
2.		Taisyklingas sėdėjimas, stovėjimas, kvėpavimas tinkama kūno laikysena.	Žino kaip taisyklingai stovėti, sėdėti, judėti.
3. 2 kl.	2	Savitvarda. Dėmesio sutelkimas ir valios stiprinimas.	Žino, kaip svarbu susikaupti, sutelkti mintis.
4.		Emocijos ir jausmai. Kas suteikia pozityvius jausmus.	Gebės reikšti emocijas, kylančias klausantis muzikos.
5. 3 kl.	2	Dėmesio sutelkimas mokantis ir veikiant.	Valdo dėmesį, geba atsipalaiduoti.
6.		Emocijos ir jausmai. Kas suteikia pozityvius išgyvenimus (džiaugsmą, susižavėjimą, nuostabą).	Paaikrina, kad visi žmonės išgyvena įvairias emocijas (džiaugsmą, susižavėjimą, pyktį, liūdesį ir kitas). Nurodo, kad visos emocijos yra svarbios ir reikalingos.
7. 4 kl.	2	Savivertė. Kokiomis savybėmis aš pasižymiu? Mano teigiami bruožai,	Vertina save kaip individualybę, pasitiki savimi.

		kuriais galiu remtis.	
8.		Fizinis aktyvumas. Muzikiniai žaidimai judėjimui ir gerai savijautai.	Įvardija muzikinių žaidimų, šokių, ratelių svarbą.
9. 5- 6 kl.	2	Gyvosenos ir aplinkos poveikis emocinei būsenai.	Įvardija, kokie būdai ir priemonė veikia žmonių emocijas.
10.		Taisyklinga laikysena, taisyklingas kvėpavimas.	Nurodo, kodėl reikia taisyklingai stovėti, judėti dainuojant.
11. 7 kl.	1	Psichikos sveikata. Emocijos ir jausmai. Kokie yra pagrindiniai poreikiai ir kuo svarbus saviraiškos poreikis? Kokie tinkami saviraiškos būdai?	Paaškina, kad visi žmonės išgyvena įvairias emocijas (džiaugsmą, susižavėjimą, pyktį, liūdesį ir kitas). Nurodo, kad visos emocijos yra svarbios ir reikalingos.
12. 8 kl.	1	Stresą keliančios situacijos, būdai, padedantys nusiraminti, atsipalaiduoti, išgyvenus stiprius jausmus. Streso valdymas.	Valdo emocijas, racionaliai ir kūrybiškai mąsto, geba nusiraminti ir atsipalaiduoti.
13. I kl.	1	Psichikos sveikata. Emocijos ir jausmai. Emocijų ir jausmų reikšmė žmogaus gyvenime.	Supranta jausmų vertę, ieškos pusiausvyros tinkamai juos išreikšia.
14. II kl.	1	Savo asmeninių polinkių, talentų, išgalių suvokimas, įsisąmoninimas, pripažinimas. Jų atskleidimas ir plėtojimas, siekiant asmenybės augimo ir saviraiškos.	Vertina save kaip individualybę, remdamasis įsisąmonintomis charakterio savybėmis, pasitiki savimi.
15. III kl.	2	Psichikos sveikata. Emocijos ir jausmai. Emocijų ir jausmų reikšmė žmogaus gyvenime.	Supranta tikrų jausmų vertę, gilinasi į emocijų ir jausmų kaitą.
16.		Veikla ir poilsis. Veiksniai, lemiantys protinį darbingumą. Klausos sutrikimų prevencijos priemonės.	Laikosi darbo ir laisvalaikio ritmo, žino apie muzikos įtaką žmogaus sveikatai.

### 2.12 programos įgyvendinimas **technologijų** pamokose:

Eil. nr. Klasė	Pamokų skaičius	Tema	Laukiamas rezultatas
1. 5,6 kl.	2 val.	1. Energinių maisto medžiagų paros norma moksleiviams. 2. Stalo serviravimas.	Mokiniai žinos kokia yra energinių maisto medžiagų jos paros norma mergaitėms ir berniukams. Mokiniai išmoks serviruoti stalą.
2. 7,8	2 val.	1. Sveika mityba. 2. Mityba paauglystėje, rekomenduojamas maisto racionas paaugliams.	Sužinos kokie yra valgymo sutrikimai, jų priežastys, požymiai ir pasekmės, paros maisto raciono poreikis pagal maisto produktų grupes.

3. I-II	2 val.	1. Sveikos mitybos principai ir taisyklės. 2. Asmeninės mitybos plano sudarymas, remiantis mitybos rekomendacijomis paaugliams.	Sužinos koks ryšys tarp mitybos ir sveikatos, kūno masės. Susipažins su mitybos planu: plusai ir minusai
4. III	2 val.	1. Sveika mityba.  2. Gyvenimo įgūdžiai. Bendravimas su žmonėmis įvairiose gyvenimo situacijose.	Netinkamų maisto produktų vartojimo sąsajos su lėtinių susirgimų atsiradimo rizika. Mitybos teorijos. Mokiniai susipažins su bendravimo įgūdžiais, kurie būtini gyvenime.
5. IV	2 val.	1. Sveika mityba  2. Kaip susitvarkyti su stresu?	Žinos koks mitybos poveikis organizmo būklei, fiziniam aktyvumui. Maisto produktų vertingumas ir žala. Analizuoja streso valdymo strategijas, būdus; numato egzaminų, testavimo sukeliama streso valdymo ir prevencijos būdus.

2.13 programos įgyvendinimas **informacinių technologijų** pamokose:

Eil.Nr. Klasė	Pamokų skaičius	Tema	Laukiamas rezultatas
1. 5-6 kl.	1 val.	1. Saugus elgesys dirbant informacinių technologijų kabinete.	Paaškins, iliustruodamas pavyzdžiais, judėjimo ir reguliarių fizinių pratimų būtinumą organizmo normaliam vystymuisi. Paaškins, kodėl reikia daryti pertraukas įtemptai mokantis, riboti darbą prie kompiuterio, televizoriaus žiūrėjimą ar naudojimąsi su kitomis IKT.
2. 7-8 kl.	1 val.	1. Saugus elgesys dirbant informacinių technologijų kabinete.	Paaškins, iliustruodamas pavyzdžiais, judėjimo ir reguliarių fizinių pratimų būtinumą organizmo normaliam vystymuisi. Paaškins, kodėl reikia daryti pertraukas įtemptai mokantis, riboti darbą prie kompiuterio, televizoriaus žiūrėjimą ar naudojimąsi su kitomis IKT.
3. I-II kl.	1 val.	1. Saugus elgesys dirbant informacinių technologijų kabinete.	Paaškins, iliustruodamas pavyzdžiais, judėjimo ir reguliarių fizinių pratimų būtinumą organizmo normaliam vystymuisi. Paaškins, kodėl reikia daryti pertraukas įtemptai mokantis, riboti darbą prie kompiuterio, televizoriaus žiūrėjimą ar naudojimąsi su kitomis IKT. Paaškins, kaip sukurti darbo vietą, padedančią tausoti regėjimą ir klausą.

4. III-IV kl.	1 val.	1. Saugus elgesys dirbant informacinių technologijų kabinete.	Paaškins, iliustruodamas pavyzdžiais, judėjimo ir reguliarių fizinių pratimų būtinumą organizmo normaliam vystymuisi. Paaškins, kodėl reikia daryti pertraukas įtemptai mokantis, riboti darbą prie kompiuterio, televizoriaus žiūrėjimą ar naudojimąsi su kitomis IKT. Paaškins, kaip sukurti darbo vietą, padedančią tausoti regėjimą ir klausą.
---------------	--------	---	--

2.14 programos įgyvendinimas **kūno kultūros** pamokose:

Eil.Nr. Klasė	Pamokų skaičius	Tema	Laukiamas rezultatas
1. 5-6 kl.	4 val.	Judėjimo, reguliarių fizinių pratimų, mankštos reikšmė normaliam organizmo vystymuisi.	Mokiniai įgis visuminės sveikatos ir lytiškumo sampratą, išsiugdys sveikatai naudingus gebėjimus, įpročius ,atsakomybę už savo ir kitų sveikatą, paskatins juos rinktis sveiką gyvenimo būdą, ugdys gebėjimą kurti ir palaikyti darnius ir brandžius tarpasmeninius santykius.
2. 7-8 kl.	4 val.	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.	Mokiniai įgis visuminės sveikatos ir lytiškumo sampratą, išsiugdys sveikatai naudingus gebėjimus, įpročius ,atsakomybę už savo ir kitų sveikatą, paskatins juos rinktis sveiką gyvenimo būdą, ugdys gebėjimą kurti ir palaikyti darnius ir brandžius tarpasmeninius santykius.
3. I-II kl.	2 val.  1 val.	1. Savo organizmo pajėgumo, kūno jėgos, ištvermės, lankstumo ir taip toliau didinimo būdai. Pasyvaus gyvenimo būdo sąsajos su lėtinių ligų atsiradimo rizika.  2. Tinkamo mankštinimosi plano, pratimų komplekso sudarymas.	Mokiniai įgis visuminės sveikatos ir lytiškumo sampratą, išsiugdys sveikatai naudingus gebėjimus, įpročius ,atsakomybę už savo ir kitų sveikatą, paskatins juos rinktis sveiką gyvenimo būdą, ugdys gebėjimą kurti ir palaikyti darnius ir brandžius tarpasmeninius santykius.
4. III-IV kl.	2 val.  2 val.	1. Taisyklingo kvėpavimo, grūdinimosi nauda sveikatai.  2. Sveikatai palankių priemonių ir paslaugų pasirinkimas, kritiškas reklamuojamų produktų vertinimas.	Mokiniai įgis visuminės sveikatos ir lytiškumo sampratą, išsiugdys sveikatai naudingus gebėjimus, įpročius ,atsakomybę už savo ir kitų sveikatą, paskatins juos rinktis sveiką gyvenimo būdą, ugdys gebėjimą kurti ir palaikyti darnius ir brandžius tarpasmeninius santykius.

2.15 programos įgyvendinimas **dorinio ugdymo** pamokose:

Eil. Nr. Klasė	Pamokų skaičius	Tema	Laukiamas rezultatas
<b>1.</b> 1 kl.	1 val.  2 val.	1. Kurie jausmai pozityvūs (laimė, džiaugsmas, malonumas, draugiškumas ir taip toliau), kurie negatyvūs (pyktis, baimė, liūdesys, nerimas ir taip toliau)? 2. Mano geriausias draugas. Kaip parodyti meilę savo artimiesiems?	Nusakys gerus ir netinkamus poelgius bei paaškins poelgių motyvus ir pasekmes. Sieks padėti kitiems ir tuo stengtis būti panašūs į Jėzų.
<b>2.</b> 2 kl.	2 val.  2 val.	1. Ką reiškia sveikas kūnas? Kaip jaučiamės, būdami sveiki? 2. Kas yra šeima? Kas sieja šeimos narius?	Paaškins, kaip stiprinti kūno sveikatą ir kaip rūpintis siela. Nurodys, kas kenkia kūnui ir sielai. Nusakys šeimos gyvenime patiriamas Dievo dovanas.
<b>3.</b> 3 kl.	2 val.  1 val.	1. Kokios priežastys gali paskatinti blogai ar pavojingai elgtis: rūkyti, gerti, vartoti narkotikus? 2. Kaip išreikšti meilės, draugystės jausmus artimiesiems, sau artimiems žmonėms?	Paaškins, iš kur atsirado blogis. Nusakys, kas yra nuodėmė. Paaškins, kodėl svarbu išklaudyti ir išgirsti.
<b>4.</b> 4 kl.	1 val.  2 val.	1. Natūralūs kūno pokyčiai augant. 2. Kaip atsispirti spaudimui ir pasakyti „ne“, kai siūloma užsiimti sveikatai žalinga veikla?	Vertins savo ir kitų skirtingumą. Įžvelgs įvairias galimybes rinktis.
<b>5.</b> 5 kl.	2 val.  2 val.	1. Gyvensenos ir aplinkos poveikis sveikatai. 2. Veiksniai sukliantys ir skatinantys rizikingą elgesį.	Sieks suvokti savo ir aplinkos kaitą. Gebės įžvelgti ir spręsti elgesio problemas.
<b>6.</b> 6 kl.	2 val.  1 val.  1 val.	1. Šeimos pagrindas – darnūs tarpusavio santykiai, rūpinimasis vienas kitu. 2. Meilės raiškos artimiems žmonėms būdai. 3. Donorystės esmė ir prasmė.	Išvardins ir apibūdins savo pareigas ir teises. Apibūdins žmogaus siekį būti laimingam. Suvoks atsakomybę už kitus.
<b>7.</b> 7 kl.	2 val.  1 val.  1 val. 2 val.	1. Pasitikėjimas savimi. Kaip paauglystėje formuojasi savivertė? 2. Kiekvieno žmogaus individualumas, unikalumas ir lygiavertiškumas. 3. Darnios šeimos bruožai. 4. Gyvenimo būdo įtaka sveikatai.	Įžvelgs gerą kiekvieno žmogaus savybes. Gerbs tėvus, mokytojus ir vyresnius. Žinos savo teises ir pareigas. Įvardins netramdomo pykčio ir kitų ydų pasekmes sau ir aplinkiniams.
<b>8.</b> 8 kl.	2 val.	1. Kūno pokyčiai paauglystėje. Brendimo laikotarpiu iškilusių sunkumų sprendimo būdai.	Suvoks savo kūno pokyčius. Pastebės ir priims pokyčius savyje ir aplinkoje.

	1 val. 2 val.	2. Ką reiškia sąmoningas ir atsakingas elgesys? 3. Draugystės, išimylėjimo ir meilės panašumai ir skirtumai. Meilė, kaip jausmas, kito asmens pažinimas ir valingas apsisprendimas kurti santykius.	Analizuos savo klaidingus pasirinkimus ir jų pasekmes. Skirs išimylėjimą ir meilę.
<b>9.</b> I kl.	1 val. 2 val. 2 val. 2 val.	1. Gyvenimo būdo, aplinkos įtaka sveikatai. 2. Draugystės, kaip asmenis praturtinančio konstruktyvaus ryšio, samprata. Draugystę palaikantys ar griauinantys veiksniai. 3. Vidiniai (asmeniniai) ir išoriniai (aplinkos) veiksniai, galintys daryti neigiamą poveikį jauno žmogaus vertybėms, požiūriui, elgesiui. 4. Pagalbos kitam, patiriančiam smurtą, suteikimas savarankiškai arba kreipiantis pagalbos į atsakingus asmenis ar organizacijas.	Analizuos ir apibrėš laisvės ir atsakomybės ribas. Gebės atsispirti abejotiniems pasiūlymams. Sieks išsaugoti ryšius su bendruomene. Stiprins draugystės ryšius. Suvoks, kad kiekvienas turi pašaukimą ir sieks jį atrasti. Suvoks nevienodą galimybių vertę.
<b>10.</b> II kl.	2 val. 2 val. 2 val.	1. Kūno unikalumo pripažinimas, atsparumas peršamiems „idealaus“ vyro ar moters kūno įvaizdžio stereotipams. 2. Pagarba kito asmens intymumo riboms, jo pasirinkimui. Susilaikymo nuo lytinių santykių paauglystėje privalumai. 3. Veiksniai, padedantys išsaugoti ar žalojantys vaisingumą.	Svarstys žiniasklaidos požiūrius į lytiškumą. Aptars skautumą, santuoką, ištikimybę Katalikų Bažnyčios požiūriu. Suvoks žmogaus vaidmenį išsaugant ir perduodant gyvybę.
<b>11.</b> III kl.	2 val. 2 val. 2 val.	1. Geismo, aistros valdymo prasmė ir būdai. Tinkami lytinio potraukio raiškos būdai, atsižvelgiant į situaciją, aplinkybes, gerbiant kito asmens ribas ir pasirinkimą. 2. Meilės reikšmė žmogaus gyvenime. Meilės jausmo raida. 3. Šeimos modeliai skirtingose kultūrose, jų kaita istoriniame kontekste. Vyro ir moters vaidmenų šeimoje, bendruomenėje ir visuomenėje įvairovė, jų raiškos galimybės.	Apibūdins žmogaus, lytiškumo, meilės, santuokos ir šeimos sampratas. Teiks pirmenybę dvasinėms vertybėms. Gebės suprasti nenykstančių vertybių reikšmę. Analizuos žmogaus poreikį visais laikais ieškoti gyvenimo prasmės.



12. IV kl.	2 val.	1. Savo tapatumo, unikalumo suvokimas. Išorinių veiksmų įtaka asmens savivertės formavimuisi.	Supras saviugdos bei geranoriško bendravimo būdus. Nagrinės tarnystės svarbą visuomenei, bendruomenei, asmeniui, tarnystės ir meilės, tarnystės ir valdymo sąveikas.
	2 val.	2. Stiprios valios reikšmė ir prasmė žmogaus gyvenimui. Valios, atkaklumo ugdymo būdai.	
	2 val.	3. Empatijos reikšmė bendraujant. Aukojimosi, donorystės, savanoriavimo prasmė asmens ir visuomenės gerovei.	

2.16. programos įgyvendinimas **dailės** pamokose:

Eil. Nr. Klasė	Pamokų skaičius	Tema	Laukiamas rezultatas
1. 5 -6	8 val.	<p>1. Mano stiprybės ir pasitikėjimas savimi.</p> <p>2. Jausmai. Emocinis reagavimas.</p> <p>3. Emocijų ir jausmų raiška.</p> <p>4. Pasitikėjimas savo galiomis ir ieškojimas pozityvių išgyvenimų aplinkoje.</p>	<p>Svarsto, kad teigiamas savęs vertinimas, pasitikėjimas savimi turi įtakos asmens savijautai, elgesiui. Įvardija, kokie veiksniai veikia savęs vertinimą (charakterio savybės, pasiekimai, santykių su aplinkiniais kokybė, aplinkinių nuomonė ir pan.). Paaškina, kaip aplinkinių nuomonė gali veikti asmens savęs vertinimą ir elgesį, kodėl svarbu kritiškai ją vertinti.</p> <p>Supranta, kas (priežastys, asociacijos) gali sukelti pozityvias ar negatyvias emocijas. Pateikia situacijų, kurios jam / jai sukelia tam tikras emocijas, pavyzdžių, paaškina, kodėl. Emocijoms ir jausmams apibūdinti vartoja įvairias sąvokas (nerimas, palaima, nusivylimas, nuostaba, išgąstis ir kt.).</p> <p>Paaškina emocijų ir jausmų sąsajas su elgesiu. Įvardija, kaip yra tinkama išsakyti savo poreikius, norus. Nusako, kaip ir kodėl dera ir kaip nedera reikšti savo išgyvenimus. Įvardija skirtingus nusiramino būdus.</p> <p>Pateikia sveiko ir darnaus gyvenimo pavyzdžių iš savo aplinkos. Bando ieškoti ir įvardinti, ko galima pasimokyti iš nesėkmių, kaip nepasiduoti nevilčiai ar bejėgiškumui. Įvardija streso požymius namie, mokykloje ir</p>

			<p>numato būdus išvengti įtampos, atsipalaiduoti. Paaškina, kad iškilus problemai ar užvaldžius negatyvioms mintims, svarbu nepasiduoti baimei ar nerimui, o ieškoti būdų ją spręsti ar ieškoti pagalbos. Paaškina, kaip galima suvaldyti išgąstį ir baimą, ir kaip, išgyvenus stiprius jausmus, nusiraminti. Žino būdus, kaip (užsiimant mėgstama fizine veikla, klausantis muzikos, geriant žolelių arbatą, darant masažą, kvėpuojant ir taip toliau) valdyti stresą.</p>
2. 7-8	6 val.	<p>1.Pasitikėjimas savimi ir vertybių laikymasis.</p> <p>2.Apgalvotas ir sutelktas elgesys.</p> <p>3.Mano valia.</p>	<p>Įvardija teigiamas savo savybes. Paaškina, kas gali daryti teigiamą ar neigiamą įtaką nuomonei apie save. Nurodo, kaip savęs vertinimas (teigiamas ar neigiamas) veikia asmens savijautą ir sveikatą. Paaškina, kuo svarbi savireguliacija, savikontrolė. Nurodo poilsio ir atsipalaidavimo reikšmę protinei veiklai, darbingumui. Paaškina, kaip supranta sąmoningą ir atsakingą elgesį. Paaškina, kad gebėjimas susikaupti padeda mąstyti, veikti ir patirti sėkmę. Įvardija, kad norint pasiekti tikslą, reikia įdėti pastangų, būti atkakliam. Įvardija, kad siekiant tikslo yra svarbu apmąstyti jo siekimo būdus. Paaškina, kodėl prisiimtus įsipareigojimus reikia įvykdyti.</p>
3. 9-10	6 val.	<p>1.Aš unikalus.</p> <p>2.Susitelkimas.</p> <p>3. Mano indelis į bendruomenės gerbūvį.</p>	<p>Apibūdina savo asmens tapatumą, individualumą, unikalumą. Įvardija savo stiprybes ir nurodo, kaip remiantis jomis kompensuoti silpnybes. Paaškina savireguliacijos, savikontrolės svarbą. Nurodo būdus, kaip koncentruoti ir išlaikyti dėmesį kryptingai veiklai, siekiant norimo rezultato. Nusako, kad kiekvienas žmogus turi savitų, unikalių gebėjimų, talentų, kurie praturtina bendruomenės gerbūvį ir sudaro prielaidas jai tobulėti. Įvardija, kuo jis (ji) gali prisidėti prie bendro gėrio kūrimo. Nurodo, kad</p>

4. 11-12	8val.	<p>1. Emocijos ir jausmai.</p> <p>2. Sąmoningas ir atsakingas, susitelkęs ir atidus.</p> <p>3. Mano valia.</p> <p>4. Pozityvus žvilgsnis į gyvenimą.</p>	<p>įnešdamas savo indėlį į bendrą veiklą, asmuo patiria pasitenkinimą, praturtėja kaip asmenybė, išbando ir dar geriau pažįsta save.</p> <p>Apibūdina emocijų ir jausmų reikšmę žmogaus gyvenime. Paaškina jausmų ir stiprių išgyvenimų įtaką asmens sveikatai. Iliustruoja, kaip galima išreikšti emocijas, neįskaudinant, neįžeidžiant kitų.</p> <p>Paaškina, kas stiprina ir silpnina dėmesį, savikontrolę ir savireguliaciją. Paaškina, kad, sprendžiamas problema, turi sutelkti dėmesį, nuosekliai išanalizuoti ir pasirinkti esminę informaciją, bei remdamasis ja, priimti sprendimus. Paaškina, kad norint adekvačiai įvertinti situacijas, žmones, aplinkybes, reikia surinkti visapusišką informaciją ir ją išnagrinėjus, priimti atitinkamus sprendimus.</p> <p>Analizuoja stiprios valios reikšmę ir prasmę žmogaus gyvenimui; pateikia pavyzdžių, kaip stipri valia keičia žmonių gyvenimus. Pagrindžia, kodėl, ugdant valią, yra svarbu kelti vis aukštesnius tikslus. Nurodo galimas kliūtis siekiant užsibrėžtų tikslų, numato jų įveikimo būdus. Pagrindžia gyvenimo prasmingumą, vertingumą. Gyvenimo prasmingumą iliustruoja įkvepiančiais realaus gyvenimo ir kitais pavyzdžiais.</p>
----------	-------	--	--