PATVIRTINTA

Anykščių r. Svėdasų Juozo Tumo-Vaižganto gimnazijos direktoriaus 2017 m. rugpjūčio 31 d. įsakymu Nr. V-64A

**ANYKŠČIŲ R. SVĖDASŲ JUOZO TUMO-VAIŽGANTO GIMNAZIJOS**

**SVEIKATOS IR LYTIŠKUMO UGDYMO BEI RENGIMO ŠEIMAI**

**BENDROSIOS UGDYMO PROGRAMOS APRAŠAS**

**2017-2018 M. M. IR 2018-2019 M. M.**

**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 nevyriausybinių organizacijų (toliau – NVO) ir sveikatos priežiūros įstaigų dalyvavimu, neprieštaraujančiu Programos nuostatoms.
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 emociniu dvasiniu atsparumu įprastiniams gyvenimo iššūkiams.

5.3. Socialinė sveikata suprantama kaip būsena, 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**

1. 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.

1. Programos *tikslas* – padėti mokiniams 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.
2. 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 (fizine ir psichine 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 pornografinei medžiagai kurti, žalą sau, kitam asmeniui ir visuomenei;

9.1.6. socialinių veiksnių, 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 formavimusi, 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 *sritys*:

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. pradiniame ugdyme: 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 normas 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 kasdienes 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 aprašo 2017-2018 m. m. ir 2018-2019 m. m.

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:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Sveikatos, lytiškumo ugdymo(si) rengimo(si) šeimai sritys** | **Temos integruojamos į dalykų turinį** | **Dalykai į kuriuos integruojama programa** |
| ***1. Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata*** | 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  Anglų kalba (2 kl.) |
| ***2. Fizinė sveikata: fizinis aktyvumas, sveika mityba, veikla ir poilsis, asmens ir aplinkos švara, lytinis brendimas*** | **Fizinis aktyvumas**. 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? **Sveika mityba.** 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.  **Veikla ir poilsis.** Miego ir poilsio svarba normaliam augimui ir gerai sveikatai. Klausos ir regos higiena. Tinkamos mokymosi, žaidimų, poilsio ir kitos vietos.  **Asmens ir aplinkos švara.** 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.  **Lytinis brendimas.** Mano kūno dalys, jų paskirtis. 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). | Pasaulio pažinimas, Kūno kultūra  Lietuvių kalba  Matematika  Muzika  Anglų kalba (2 kl.)  Klasės vadovo veikla  Neformalus ugdymas |
| ***3. Psichikos sveikata: savivertė, emocijos ir jausmai, savitvarda, pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir savirealizacija*** | **Savivertė.** Koks aš esu? Kurios mano savybės man patinka; kurias savybes norėčiau pakeisti?  **Emocijos ir jausmai.** 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)?  **Savitvarda.** 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?  **Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir savirealizacija.** 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. | Anglų kalba (2 kl.)  Lietuvių kalba  Pasaulio pažinimas  Dorinis ugdymas  Klasės vadovo veikla |
| ***4. Socialinė sveikata: draugystė ir meilė, atsparumas rizikingam elgesiui*** | **Draugystė ir meilė.** Pagarbus bendravimas, bendravimo svarba tarpusavio santykiams. Žodinis ir nežodinis bendravimas. Draugystė. Kaip svarbu draugaujant būti mandagiam ir dėmesingam, laikytis duoto žodžio, įsipareigojimų, susitarimų. Kaip susitvardyti konfliktinėse situacijose? Mano geriausias draugas. Kaip parodyti meilę savo artimiesiems? Ką reiškia dovanojimas, aukojimas, pagalba, donorystė?  **Atsparumas rizikingam elgesiui.** 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? | Anglų kalba (2 kl.)  Pasaulio pažinimas  Dorinis ugdymas  Kūno kultūra  Klasės vadovo veikla |

1.2. programos įgyvendinamas 3-4 klasėse:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Sveikatos, lytiškumo ugdymo(si) rengimo(si) šeimai sritys** | **Temos integruojamos į dalykų turinį** | **Dalykai, į kuriuos integruojama programa** |
| ***1. Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata*** | 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. | Anglų kalba  Pasaulio pažinimas  Dorinis ugdymas  Lietuvių kalba  Dailė-technologijos  Matematika  Neformalus ugdymas |
| ***2. Fizinė sveikata: fizinis aktyvumas, sveika mityba, veikla ir poilsis, asmens ir aplinkos švara, lytinis brendimas*** | **Fizinis aktyvumas.** 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, pačiūžomis ir taip toliau?  **Sveika mityba.** 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.  **Veikla ir poilsis.** 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.  **Asmens ir aplinkos švara.** 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.  **Lytinis brendimas.** 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. | Anglų kalba  Matematika  Pasaulio pažinimas  Kūno kultūra  Dorinis ugdymas  Dailė-technologijos  Muzika  Klasės vadovo veikla  Neformalus ugdymas |
| ***3. Psichikos sveikata: savivertė, emocijos ir jausmai, savitvarda,*** ***pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir savirealizacija.*** | **Savivertė.** Kokiomis savybėmis aš pasižymiu? Kurie mano bruožai teigiami – kuriais galiu remtis, o kuriuos norėčiau keisti, atsisakyti. Kodėl svarbus teigiamas savęs vertinimas?  **Emocijos ir jausmai.** Kas sukelia pozityvius išgyvenimus (džiaugsmą, susižavėjimą, nuostabą), o kas – negatyvius (pyktį, liūdesį, nerimą, neviltį)? 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?  **Savitvarda.** Dėmesio sutelkimas ir valios stiprinimas. Darbo tikslingumo supratimas. Atliktų gerų dabų ir įsipareigojimų įvardijimas. Kodėl, žiūrint TV, naršant internete, žaidžiant kompiuterinius žaidimus, ar naudojantis kitomis IKT, reikia vadovautis amžių ribojančiomis nuorodomis?  **Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir savirealizacija.** 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? | Anglų kalba  Dorinis ugdymas  Muzika |
| ***4. Socialinė sveikata: draugystė ir meilė, atsparumas rizikingam elgesiui*** | **Draugystė ir meilė.** 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 priimtiną visiems sprendimą? Kuriame bendravimo ir bendradarbiavimo taisykles. Ką reiškia dovanojimas, aukojimas, pagalba, donorystė?  **Atsparumas rizikingam elgesiui.** 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 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)? | Dorinis ugdymas  Lietuvių kalba  Pasaulio pažinimas  Dailė-technologijos  Klasės vadovo veikla |

2. 5-8 klasėse: sveikatos ir lytiškumo ugdymas bei rengimas šeimai integruojamas į visų dalykų programų turinį, neformalųjį ugdymą ir klasės valandėles:

2.1. programos įgyvendinamas 5-6 klasėse:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Sveikatos, lytiškumo ugdymo(si) rengimo(si) šeimai sritys** | **Temos integruojamos į dalykų turinį** | **Dalykai į kuriuos integruojama programa** |
| ***1. Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata*** | Sveikata – darnus kūno, psichikos ir tarpusavio santykių funkcionavimas. Gyvensenos ir aplinkos poveikis sveikatai. Sveika gyvensena pagrindinis veiksnys padedantis saugoti ir stiprinti sveikatą. Santuokos, šeimos vertingumas. Šeimos pagrindas – darnūs tarpusavio santykiai, rūpinimasis vienas kitu. Darnos šeimoje reikšmė šeimos narių emocinei sveikatai, vaiko raidai. | Lietuvių kalba ir literatūra  Užsienio kalbos (anglų, rusų)  Gamta ir žmogus  Dorinis ugdymas  Muzika |
| ***2. Fizinė sveikata: fizinis aktyvumas, sveika mityba, veikla ir poilsis, asmens ir aplinkos švara, lytinis brendimas*** | **Fizinis aktyvumas.** Judėjimo, reguliarių fizinių pratimų, mankštos reikšmė normaliam organizmo vystymuisi. Kasdienio fizinio aktyvumo poreikių tenkinimas, išnaudojant įvairias aplinkas ir neturint specialios įrangos ar priemonių. Fizinių gebėjimų (jėgos, lankstumo, vikrumo, greitumo, ištvermės ir koordinacijos) lavinimas. Fizinio aktyvumo formų įvairovė. Taisyklinga kūno laikysena – sveikatos pagrindas. Grūdinimosi principai ir nauda sveikatai. Traumatizmo prevencija ir rizikos sumažinimas aktyviai judant. Saugus važiavimas dviračiu, riedlente, pačiūžomis.  **Sveika mityba.** Sveikos mitybos principai ir taisyklės. Mitybos režimo svarba. Sveikatai palankių maisto produktų ir vandens reikšmė sveikatai. Maisto produktai ir jų sudedamosios dalys. Maisto produktų sudėtis, maistinė ir energetinė vertė. Sveikatai nepalankūs produktai. Mokėjimas analizuoti maisto produktų etiketes.  **Veikla ir poilsis.** Dienotvarkės reikšmė normaliam organizmo augimui, vystymuisi ir sveikatai. Aktyvaus poilsio svarba, siekiant pailsėti po intensyvaus protinio darbo, naudojimosi IKT priemonėmis. Turiningo ir prasmingo laisvalaikio leidimo būdai. Būdai ir priemonės, padedančios tausoti klausą ir regėjimą. Ergonomiškos mokymosi ir poilsio erdvės.  **Asmens ir aplinkos švara.** Asmens švaros ir aplinkos tvarkos poveikis sveikatai. Asmens higienos reikalavimų ypatumai. Apsisaugojimo nuo užkrečiamųjų ligų būdai. Asmens higienos priemonės ir paslaugos. Aplinkos veiksnių poveikis sveikatai. Priemonės, padedančios apsisaugoti nuo žalingo aplinkos poveikio.  **Lytinis brendimas.** Mergaičių ir berniukų kūno pokyčiai, emocijų kaita paauglystėje. Brendimo metu paaugliams kylančios problemos ir jų sprendimo būdai. Menstruacijų ciklas, higiena menstruacijų metu. Lytinio brendimo ir vaisingumo sąsajos. Sveiko gyvenimo būdo svarba vaisingumo funkcijoms išsaugoti. Vaiko (embriono, vaisiaus) vystymasis motinos įsčiose. Savo ir kito asmens privatumo gerbimas. Lytinio priekabiavimo ir smurto požymiai. Pagalbos šaltiniai, susidūrus su smurtu. | Lietuvių kalba ir literatūra  Užsienio kalbos (anglų, rusų)  Istorija  Fizika  Muzika  Matematika  Gamta ir žmogus  Technologijos  IT  Kūno kultūra  Klasės vadovo veikla  Neformalus ugdymas |
| ***3. Psichikos sveikata*** | **Savivertė.** Adekvataus savęs vertinimo, pasitikėjimo savimi ir asmens savijautos bei elgesio sąsajos. Savo ir kito asmens individualumo, unikalumo ir vertingumo suvokimas.  **Emocijos ir jausmai.** Asociacijos ir priežastys, sukeliančios pozityvias ir negatyvias emocijas. Pasitikėjimas savo jausmais ir išgyvenimais. Emocijų ir jausmų sąsajos su elgesiu. Tinkama emocijų ir jausmų raiška. Stresą keliančios situacijos, būdai, padedantys nusiraminti, atsipalaiduoti, išgyvenus stiprius jausmus. Streso valdymas.  **Savitvarda.** Dėmesio sutelkimo, valios stiprinimo svarba mokantis, siekiant užsibrėžto tikslo. Valios ugdymo būdai. Kritiškas gaunamos informacijos vertinimas. Kasdieninės pareigos šeimoje, mokykloje. Sveikatai naudingi ir žalingi įpročiai. Priklausomybės, jų žala asmens, šeimos gerovei ir gyvenimo kokybei.  **Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir savirealizacija.** Sveikata ir darnus gyvenimas. Stresoriai ir jų atpažinimas. Streso valdymas ir problemų sprendimas. Asmeninių stiprybių ir polinkių atpažinimas. Pagarba kitam žmogui, atsakomybė, mokėjimas priimti kitokius požiūrius, konsensuso ieškojimas. | Lietuvių kalba ir literatūra  Užsienio kalbos (anglų, rusų)  Dorinis ugdymas  Lietuvių kalba  Matematika  Gamta ir žmogus  Technologijos |
| ***4. Socialinė sveikata*** | **Draugystė ir meilė**. Pagarbus bendravimas, jo svarba tarpusavio santykiams. Draugystės svarba žmogaus gyvenime. Draugystės užmezgimas, palaikymas ir išsaugojimas. Meilės raiškos artimiems žmonėms būdai. Vertybės svarbios darniems tarpusavio santykiams šeimoje. Dalyvavimas priimant bendrus šeimos sprendimus. Donorystės esmė ir prasmė.  **Atsparumas rizikingam elgesiui.** Veiksniai sukeliantys ir skatinantys rizikingą elgesį. Fizinio, emocinio, seksualinio smurto ir prievartos formos ir pagalbos šaltiniai. Žiniasklaidos formuojami moterų ir vyrų stereotipai, pasidavimas / atsparumas jiems. Saugus ir atsakingas elgesys virtualioje erdvėje. | Lietuvių kalba ir literatūra  Užsienio kalbos (anglų, rusų)  Dorinis ugdymas  IT  Gamta ir žmogus  Technologijos Klasės valandėlės |

2.2 programos įgyvendinimas 7-8 klasėse:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Sveikatos, lytiškumo ugdymo(si) rengimo(si) šeimai sritys** | **Temos integruojamos į dalykų turinį** | **Dalykai į kuriuos integruojama programa** |
| ***1. Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata*** | Gyvenimo būdo įtaka sveikatai. Sveikatos apsaugos įstaigos ir jų teikiamos paslaugos. Darnios šeimos bruožai. Darni šeima kaip pagrindinių vaiko poreikių realizacijos garantas. Atsakingos tėvystės ir motinystės principai. Santuokinės meilės esmė, jos asmeninis ir visuomeninis charakteris. Skyrybų priežasčių sudėtingumas. | Lietuvių kalba ir literatūra  Matematika  Istorija  Fizika  Muzika  Geografija  Biologija  Dorinis ugdymas Užsienio kalbos (anglų, rusų) |
| ***2.Fizinis aktyvumas: sveika mityba, veikla ir poilsis, asmens ir aplinkos švara, lytinis brendimas*** | **Fizinis aktyvumas.** 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. Reguliaraus judėjimo įtaka asmens emocinei būsenai, protiniam darbingumui. Laikas skiriamas įvairiems fiziniams pratimams, mankštinimuisi. Kasdienio fizinio aktyvumo skatinimo ir pasyvaus gyvenimo būdo mažinimo galimybės, neturint tam tikros sportinės įrangos, negalint lankytis sporto klube. Maisto papildų, keičiančių kūno svorį, gerinančių sportinius pasiekimus, poveikis / žala sveikatai. Fizinis aktyvumas – tinkamas kūno masės reguliavimo būdas. Taisyklingos laikysenos išsaugojimas. Kaip taisyklingai naudoti saugos priemones fizinių veiklų metu. Susižalojimų ir traumų rizikos prevencija, sportuojant ir atliekant įvairias fizines veiklas. **Sveika mityba.** Paros maisto raciono poreikis pagal maisto produktų grupes. Sveikatai palankios mitybos pavyzdžiai. Mityba paauglystėje, rekomenduojamas maisto racionas paaugliams. Angliavandenių, baltymų ir riebalų poreikis. Maisto papildai. Genetiškai modifikuoti organizmai. Sveikatai palankūs ir nepalankūs kūno masės reguliavimo būdai. Kūno įvaizdis. Valgymo sutrikimai, jų priežastys, požymiai ir pasekmės. Reklamos poveikis mitybos įpročiams ir maisto produktams pasirinkti. Maisto produktų ženklinimo analizė pagal įgytas žinias.  **Veikla ir poilsis.** Dienotvarkės reikšmė normaliam augimui ir vystymuisi. Protinio darbo, aktyvaus ir pasyvaus poilsio derinimas. Pagrindinės priežastys, sukeliančios klausos, regos sutrikimus ir traumas. Būdai ir priemonės, padedančios išsaugoti regą ir klausą (regos ir klausos higiena).  **Asmens ir aplinkos švara.** Asmens higienos įtaka asmeniui ir socialiniams santykiams. Savęs ir kitų apsauga nuo užkrečiamųjų ligų. Informacija higienos priemonių etiketėse. Aplinkos ekologija ir ergonomika. Būdai sumažinti žalingą aplinkos poveikį.  **Lytinis brendimas.** Kūno pokyčiai paauglystėje. Žmogaus smegenų veiklos ir lytinės sistemos sąsajos. Brendimo laikotarpiu iškilusių sunkumų sprendimo būdai. Situacijos, kai reikalinga pagalba; kur ir į ką kreiptis pagalbos. Lytinė orientacija. Ankstyvų lytinių santykių pasekmės fizinei, psichinei, socialinei gerovei. Lytinis potraukis – natūrali lytiškumo raiška, kurią galima valdyti, siekiant išvengti neigiamų pasekmių. Susižavėjimo ir meilės raiškos būdai paauglystėje. Asmens teisė į asmeninę erdvę ir privatumą | Užsienio kalbos (anglų, rusų)  Kūno kultūra  Technologijos  Biologija  Dorinis ugdymas  Istorija  Chemija  Fizika  IT  Matematika Klasės valandėlės  Neformalus ugdymas |
| ***3. Psichikos sveikata: savivertė, emocijos ir jausmai, pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir savireguliacija*** | **Savivertė.** Pasitikėjimas savimi. Kaip paauglystėje formuojasi savivertė? Kas gali daryti teigiamą ar neigiamą įtaką nuomonei apie save? Kaip teigiamas ar neigiamas savęs vertinimas veikia asmens savijautą ir sveikatą?  **Emocijos ir jausmai.** Kaip emocijų ir jausmų raiška gali padėti arba pakenkti sau ir kitiems? Kokie poreikiai aktualūs ir kuo svarbus saviraiškos poreikis? Kokie tinkami saviraiškos būdai? Kodėl svarbi savireguliacija ir savikontrolė? Kokią reikšmę dėmesio sutelkimui ir protinei veiklai turi poilsis ir atsipalaidavimas? Ką reiškia sąmoningas ir atsakingas elgesys?  **Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir savirealizacija.** Kaip žmogaus kūną ir psichiką veikia stresinės situacijos, kodėl ilgalaikis stresas turi neigiamą poveikį sveikatai? Kokios problemos kyla ir kokiais sveikatai palankiais būdais galima spręsti kylančias problemas ir sunkumus? | Dorinis ugdymas  Lietuvių kalba ir literatūra  Užsienio kalbos (anglų, rusų)  Fizika  Biologija  Muzika  Dailė  Technologijos  Neformalus ugdymas  Klasės valandėlės |
| ***4. Socialinė sveikata: draugystė ir meilė, atsparumas rizikingam elgesiui*** | **Draugystė ir meilė**. Kiekvieno žmogaus individualumas, unikalumas ir lygiavertiškumas. Draugystė kaip asmenis praturtinantis konstruktyvus ryšis. Draugystės, įsimylėjimo ir meilės panašumai ir skirtumai. Meilė, kaip jausmas, kito asmens pažinimas ir valingas apsisprendimas kurti santykius. Įsipareigojimai, atsakomybė ir sąžiningumas – artimų santykių pagrindas. Pagarbus bendravimas, jo svarba tarpusavio santykiams.  **Atsparumas rizikingam elgesiui.** Situacijų, kuriose gali susilaukti kitų žmonių spaudimo, įvardijimas ir priežasčių aiškinimas. Kur kreiptis pagalbos, kai vienas spaudimo negali atlaikyti? Numato rizikingo elgesio pasekmes, nurodo tinkamus būdus kaip jų išvengti. Kaip įvairiose situacijose galima padėti asmeniui / asmenims, patiriantiems fizinį smurtą, psichologinį spaudimą, patyčias, seksualinį priekabiavimą, prievartą? Kritiškas bendraamžių, žiniasklaidos, masinės kultūros spaudimo, lyčių stereotipų įtakos lytiškumo raiškai vertinimas. Saugus ir pagarbus elgesys virtualioje erdvėje. | Lietuvių kalba ir literatūra  Užsienio kalbos (anglų, rusų)  Dorinis ugdymas  IT  Klasės valandėlės |

3. I-IV klasėse: sveikatos ir lytiškumo ugdymas bei rengimas šeimai integruojamas į visų dalykų programų turinį, neformalųjį ugdymą ir klasės valandėles:

3.1 programos įgyvendinamas I-II klasėse:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Sveikatos, lytiškumo ugdymo(si) rengimo(si) šeimai sritys** | **Temos integruojamos į dalykų turinį** | **Dalykai į kuriuos integruojama programa** |
| ***1. Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata*** | Sveikata, savijauta, gyvenimo būdas, aplinka. Gyvenimo būdo, aplinkos įtaka sveikatai. Sveikos gyvensenos principai. Ryšiai tarp asmens, šeimos ir bendruomenės sveikatos. Asmeninis indėlis stiprinant sveikatą, kuriant sveikesnę bendruomenę. Šeimos reikšmė asmens ir visuomenės gyvenime. Tinkami ir netinkami santuokos sudarymo, šeimos kūrimo motyvai. Būsimo sutuoktinio asmenybės pažinimo svarba būsimos šeimos darnos siekio realizavimui. Asmenų lygiavertiškumo, atsakomybės, pareigų pasidalijimo šeimoje principų svarba. Pagalbos būdai krizinėse šeimos situacijose. Skyrybų priežastys ir pasekmės tolesniam gyvenimui. | Lietuvių kalba ir literatūra  Užsienio kalbos (anglų, rusų)  Matematika  Pilietiškumo pagrindai  Fizika  Muzika  Biologija  Klasės valandėlė  Dorinis ugdymas |
| ***2.Fizinė sveikata: fizinis aktyvumas, sveika mityba, veikla ir poilsis, asmens ir aplinkos švara, lytinis brendimas*** | **Fizinis aktyvumas.** Mankštos, įvairių fizinių pratimų trumpalaikė ir ilgalaikė nauda įvairių organizmo sistemų normaliam vystymuisi (širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos pajėgumui gerinti, imunitetui stiprinti, jėgai, ištvermei ir lankstumui didinti, svorio kontrolei, lėtinių ligų rizikai mažinti, gerai psichinei savijautai). Savo organizmo pajėgumo, kūno jėgos, ištvermės, lankstumo ir taip toliau didinimo būdai. Pasyvaus gyvenimo būdo sąsajos su lėtinių ligų atsiradimo rizika. Kasdieninio fizinio aktyvumo, neturint specialios sportinės įrangos ir priemonių, poreikių tenkinimo, įvairių aplinkų ir situacijų išnaudojimo judėjimui galimybės. Tinkamo mankštinimosi plano, pratimų komplekso sudarymas. Taisyklingos laikysenos, kvėpavimo, grūdinimosi principai, reikšmė sveikatai. Traumų fizinio aktyvumo metu prevencija ir rizikos mažinimas. Tinkamų ir palankių sveikatai priemonių ir paslaugų pasirinkimo principai ir svarba.  **Sveika mityba.** Sveikos mitybos principai ir taisyklės. Pagrindinės mitybos teorijos. Ryšys tarp mitybos ir sveikatos, kūno masės. Medžiagų apykaita organizme. Maisto medžiagų mitybinė vertė. Paros maistinių ir energijos poreikių patenkinimas. Vandens ir maisto reikšmė sveikatai. Maisto papildai, maisto priedai, genetiškai modifikuoti organizmai, jų poveikis sveikatai. Asmeninės mitybos plano sudarymas, remiantis mitybos rekomendacijomis paaugliams. Netinkamų maisto produktų vartojimas kaip lėtinių ligų rizikos veiksnys. Valgymo sutrikimų priežastys, jų poveikis augimui ir raidai.  **Veikla ir poilsis.** Racionalios dienotvarkės reikšmė gerai savijautai, darbingumui, jos koregavimas, atsižvelgiant į besikeičiančius poreikius. Asmens veiksmai, mažinantys klausos, regos pažeidimus. **Asmens ir aplinkos švara.** Asmens švaros ir aplinkos poveikis sveikatai, gyvenimo kokybei. Užkrečiamųjų ligų prevencija. Bendraamžių, žiniasklaidos, mados, reklamos poveikis asmens higienai. Sąmoningas ir atsakingas higienos priemonių pasirinkimas, analizuojant jų sudėtį, sudedamųjų medžiagų poveikį sveikatai. Ekologiškos gamtinės prigimties higienos priemonės. Būdai aplinkos švarai ir tvarkai palaikyti. **Lytinis brendimas.** Kūno priežiūra ir puoselėjimas. Kūno unikalumo pripažinimas, atsparumas peršamiems ,,idealaus“ vyro ar moters kūno įvaizdžio stereotipams. Visuminė lytiškumo samprata, apimanti biologinį, emocinį, intelektualinį ir dvasinį pradą. Vaisingumo funkcijos saugojimas kaip prielaida ateityje susilaukti vaikų. Veiksniai, padedantys išsaugoti ar žalojantys vaisingumą. Šeimos planavimo svarba ir metodai. Palankios ir žalingos nėštumo sąlygos (fiziniai, psichologiniai, socialiniai veiksniai). Lytinio potraukio sąsajos su hormonų kiekio svyravimais organizme. Lytinį potraukį stiprinantys veiksniai, jo išraiškos valdymo svarba ir būdai. Skirtingos lytinės orientacijos. Skirtingos lytinės orientacijos asmenų patiriami išgyvenimai visuomenės kontekste. Pagarba kito asmens intymumo riboms, jo pasirinkimui. Lytinė prievarta, teisinė ir moralinė atsakomybė už jos naudojimą. Atsakingas lytinis elgesys. Susilaikymo nuo lytinių santykių paauglystėje privalumai. | Lietuvių kalba ir literatūra  Fizika  IT  Užsienio kalbos (anglų, rusų)  Kūno kultūra  Technologijos  Biologija  Klasės valandėlė  Neformalus ugdymas |
| ***3. Psichikos sveikata: savivertė, emocijos ir jausmai, savitvarda, pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška*** | **Savivertė.** Savo tapatumo, unikalumo suvokimo reikšmė. Savo temperamento, charakterio savybių pažinimo svarba, tvirto charakterio ugdymo būdai. Savo stiprybių įsisąmoninimas ir jų panaudojimas. **Emocijos ir jausmai.** Įvairiose situacijose kylantys jausmai. Jų pažinimo svarba norint valdyti savo elgesį, ugdyti savikontrolę, puoselėti gerus tarpusavio santykius su aplinkiniais. Impulsyvaus reagavimo pasekmės savijautai ir santykiams su kitais. Tinkami intensyvių jausmų kontrolės ir išraiškos būdai, neįskaudinant, neįžeidžiant kitų. Streso samprata. Trumpalaikio ir ilgalaikio streso poveikis sveikatai. Streso valdymo strategijos. Egzaminų, testavimo sukeliamo streso prevencija ir valdymas. Psichologinės krizės požymiai, pagalbos šaltiniai.  **Savitvarda.** Dėmesio koncentracijos ir išlaikymo, savikontrolės svarba kryptingai veikiant ir siekiant norimo rezultato. Visapusiškos informacijos rinkimo ir analizės reikšmė, norint priimti teisingus, apgalvotus sprendimus, adekvačiai įvertinti situacijas, žmones, aplinkybes. Stiprios valios reikšmė ir prasmė žmogaus gyvenimui. Valios, atkaklumo ugdymo būdai. Saviugdos reikšmė asmenybės raidai.  **Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir savirealizacija.** Gyvenimo prasmės, gyvenimo kokybės, darnaus vystymosi sampratos, jų sąsajos su asmens psichikos sveikata. Pozityvaus mąstymo reikšmė žmogaus požiūriui į problemas, nesėkmes. Situacijos, priklausančios nuo asmens valios, ir situacijos, nepriklausančios nuo žmogaus valios, reikalaujančios asmens prisitaikymo, susitaikymo. Kaip atlaikyti sunkias situacijas, susidoroti su nepalankių aplinkybių sukeltais emociniais išgyvenimais? Savo asmeninių polinkių, talentų, išgalių suvokimas, įsisąmoninimas, pripažinimas. Jų atskleidimas ir kultivavimas, siekiant asmenybės ūgties ir savirealizacijos. Nauji iššūkiai, drąsa išeiti iš ,,komforto zonos“ – kaip asmenybės tobulėjimo prielaidos. Kitų talentų, gebėjimų vertinimas. Savo indėlio kuriant bendrą bendruomenės / visuomenės gėrį suvokimas, jo realizavimas. | Lietuvių kalba ir literatūra  Dorinis ugdymas  Muzika  Ugdymas karjerai  Dailė  IT |
| ***4. Socialinė sveikata: draugystė ir meilė, atsparumas rizikingam elgesiui*** | **Draugystė ir meilė.** Draugystės, kaip asmenis praturtinančio konstruktyvaus ryšio, samprata. Draugystę palaikantys ar griaunantys veiksniai. Savo asmeninių savybių, padedančių išlaikyti draugiškus santykius, brandžią draugystę ir trukdančių tam įsisąmoninimas. Lygiavertiškų, pagarbių santykių svarba draugystei. Tarpasmeminių konfliktų samprata, konstruktyvūs ir nekonstruktyvūs konfliktų sprendimo būdai. Empatijos reikšmė bendraujant. Aukojimosi, donorystės, savanoriavimo prasmė asmens ir visuomenės gerovei. Meilės reikšmė žmogaus gyvenime. Meilės jausmo raida. Įvairios meilės sampratos: meilė kaip simpatija, meilė kaip draugystė, santuokinė meilė kaip įsipareigojimas, ištikimybė ir atsakomybė kitam. Meilės, lytinio potraukio, įsimylėjimo panašumai ir skirtumai.  **Atsparumas rizikingam elgesiui.** Vidiniai (asmeniniai) ir išoriniai (aplinkos) veiksniai, galintys daryti neigiamą poveikį jauno žmogaus vertybėms, požiūriui, elgesiui. Tinkamo elgesio būdai susidūrus su rizikingomis situacijomis, patiriant spaudimą elgtis nederamu būdu. Asmenys ar organizacijos, galinčios suteikti pagalbą susidūrus su rizikingomis situacijomis. Galimos nepageidautinos lytinių santykių pasekmės: nenorimas nėštumas, LPI, nutrūkę santykiai ir kita. Lytinė prievarta, teisinė ir moralinė atsakomybė už jos naudojimą. Apsisaugojimo nuo nenorimo nėštumo, LPI būdai ir priemonės. Smurto rūšys (fizinis, psichinis, seksualinis), požymiai. Smurto poveikis ir pasekmės asmens sveikatai ir raidai. Smurtą naudojantys asmenys. Pasipriešinimo smurtui būtinybė ir būdai. Pagalbos šaltiniai (asmenys ir organizacijos). Pagalbos kitam, patiriančiam smurtą, suteikimas savarankiškai arba kreipiantis pagalbos į atsakingus asmenis ar organizacijas. Bendraamžių, žiniasklaidos, masinės kultūros, ideologijų spaudimo, reklamos, lyčių stereotipų įtaka asmens savivokai, lytiškumo raiškai. Kritinis stereotipų vertinimas. Pagrindinės bendravimo virtualioje erdvėje etikos, saugaus interneto vartojimo taisyklės. Moralinė ir teisinė atsakomybė už elgesį virtualioje erdvėje. Pavojai internete ir naudojantis telefonu: įtraukimas į rizikingas veiklas ir (ar) nusikalstamas veikas, nelegalų darbą (vergystę), pornografiją, prostituciją, seksualinis priekabiavimas ir kita. Pagalbos šaltiniai, susidūrus su pavojais internete ir naudojantis telefonu. | Užsienio kalbos (anglų, rusų)  Dorinis ugdymas  Klasės valandėlė  IT  Biologija  Fizika  Dailė |

3.2. programos įgyvendinamas III-IV klasėse:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Sveikatos, lytiškumo ugdymo(si) rengimo(si) šeimai sritys** | **Temos integruojamos į dalykų turinį** | **Dalykai į kuriuos integruojama programa** |
| ***1. Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata*** | Visuminė sveikatos samprata. Sveikatai palankaus elgesio ir gyvenimo kokybės sąsajos. Asmens, šeimos, bendruomenės sveikatos tausojimo ir stiprinimo problemos. Jų sprendimo alternatyvos, tam palankiose ir nepalankiose aplinkose. Asmeniniai ir aplinkos veiksniai, stiprinantys ar kenkiantys sveikatai. Asmeninis indėlis numatant, planuojant, organizuojant savo ir kitų sveikatinimo veiklas. Šeimos modeliai skirtingose kultūrose, jų kaita istoriniame kontekste. Vyro ir moters vaidmenų šeimoje, bendruomenėje ir visuomenėje įvairovė, jų raiškos galimybės. Gyvenimo santuokoje ir gyvenimo nesusituokus privalumai ir trūkumai. Dažniausios sutuoktinių bendravimo klaidos, jų prevencijos būdai. Skyrybų priežastys ir pasekmės asmens, šeimos, bendruomenės ir visuomenės gerovei. Tėvų atsakomybė prieš vaikus po skyrybų. | Biologija  Dorinis ugdymas  Lietuvių kalba ir literatūra  Geografija  Dailė  Technologijos  Matematika  Anglų kalba |
| ***2. Fizinė sveikata: fizinis aktyvumas, sveika mityba, veikla ir poilsis, asmens ir aplinkos švara, lytinis brendimas*** | **Fizinis aktyvumas**. Fizinių ypatybių (jėgos, greitumo, ištvermės, lankstumo, vikrumo) lavinimo pagrindiniai principai ir būdai. Pratimų sistemos, padedančios darniai lavinti kūną. Optimalaus fizinio krūvio, fizinio aktyvumo apimčių numatymas skirtingais amžiaus tarpsniais. Įvairių aplinkų pritaikymas judėjimo poreikiui tenkinti. Taisyklingos laikysenos principai, poveikis sveikatai. Ydingos laikysenos koregavimo būtinybės pagrindimas. Taisyklingo kvėpavimo, grūdinimosi nauda sveikatai. Traumų prevencija fizinio aktyvumo metu, saugumo judant, mankštinantis, sportuojant principai. Sveikatai palankių priemonių ir paslaugų pasirinkimas, kritiškas reklamuojamų produktų vertinimas.  **Sveika mityba.** Sveikos mitybos principai ir taisyklės. Mitybos poveikis organizmo būklei, fiziniam aktyvumui, nėštumui, vaisiaus vystymuisi. Maisto produktų vertingumas ir žala. Maisto produktų laikymo sąlygos. Vitaminai, makro ir mikroelementai maisto papildai, priedai, teršalai, genetiškai modifikuoti organizmai. Netinkamų maisto produktų vartojimo sąsajos su lėtinių susirgimų atsiradimo rizika. Mitybos teorijos. Informacijos apie mitybą tinkamas ir netinkamas pateikimas, reklamos keliami pavojai. Veiksniai, darantys įtaką kūno įvaizdžio formavimuisi. Skirtingos dietos, jų poveikis organizmui. Valgymo sutrikimai, jų prevencija. Mitybos plano sudarymas. **Veikla ir poilsis.** Racionalaus miego, mokymosi ir laisvalaikio ritmo planavimas. Veiksniai, lemiantys protinį darbingumą. Poilsio ir miego reikšmė asmens sveikatai. Regos ir klausos sutrikimų prevencijos priemonės.  **Asmens ir aplinkos švara.** Kasdienės higienos įpročių svarba gyvenime. Natūralūs organizmo valymo būdai. Užkrečiamųjų ligų prevencijos priemonės ir būdai. Reklamos įtaka asmens higienos priemonių bei paslaugų pasirinkimui. Neatsakingo higienos priemonių naudojimo pasekmės sveikatai. Ekologiška ir ergonomiška aplinka. Švarios ir tvarkingos aplinkos išsaugojimas.  **Lytinis brendimas.** Kūno priežiūra ir puoselėjimas. Kūno unikalumo pripažinimas, kritiškas ,,tobulo“ vyro ar moters kūno įvaizdžio stereotipų vertinimas. Egzistencinė lytinio potraukio esmė. Geismo, aistros valdymo prasmė ir būdai. Tinkami lytinio potraukio raiškos būdai, atsižvelgiant į situaciją, aplinkybes, gerbiant kito asmens ribas ir pasirinkimą. Galimos nevaldomos lytinės aistros tenkinimo pasekmės: nenorimas (krizinis) nėštumas, lytiniu keliu plintančios infekcijos, teisinė atsakomybė ir kita. Susilaikymo nuo lytinių santykių paauglystėje privalumai. Apsisaugojimo nuo nepageidaujamo nėštumo, LPI būdai ir priemonės (prezervatyvai, kontracepcijos priemonės ir kt.). Hormoninės kontracepcijos poveikis moters organizmui. Bendra vyro ir moters atsakomybė pradedant vaiką. Šeimos planavimo svarba. Šeimos planavimo metodai. Nėštumo nutraukimo pasekmės moters organizmui, psichologinei jausenai, santykiams su partneriu, ateičiai. Nevaisingumo priežastys, jų šalinimo būdai (gydymas, psichoterapija, dirbtinis apvaisinimas, įsivaikinimas ir kita). Nėščios moters gyvenimo būdo įtaka būsimo kūdikio sveikatai. Fiziniai, psichikos nėščios moters pokyčiai. Būsimo kūdikio tėvo išgyvenimai, jo vaidmuo moters nėštumo metu. Gimdymo ir gimimo procesas. Natūralaus gimdymo privalumai motinos ir kūdikio sveikatai. Pogimdyminės depresijos požymiai. Naujagimio / kūdikio poreikiai, jų patenkinimo įtaka kūdikio raidai. Vaiko teisių užtikrinimas ir tėvų atsakomybė. Nelygstamos kiekvieno asmens vertės pripažinimo, nepriklausomai nuo jo lytinės orientacijos, svarba. Skirtingos lytinės orientacijos asmenų patiriami išgyvenimai asmeniniame ir socialiniame kontekstuose. Skirtingos lytinės orientacijos asmenų diskriminacijos ir atskirties mažinimas. | Biologija  Kūno kultūra  Lietuvių kalba ir literatūra  Matematika  Dailė  Anglų kalba  Technologijos  IT  Klasės vadovo veikla  Neformalus ugdymas |
| ***3. Psichikos sveikata: savivertė, emocijos ir jausmai, savitvarda, pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir savirealizacija*** | **Savivertė.** Savo tapatumo, unikalumo suvokimas. Išorinių veiksnių įtaka asmens savivertės formavimuisi. Asmens, turinčio teigiamą savivertę, bruožai. Galimi charakterio ugdymo būdai. **Emocijos ir jausmai.** Emocijų ir jausmų reikšmė žmogaus gyvenime. Intensyvių jausmų poveikis žmogaus sveikatai. Savo jausmų pažinimo svarba savo elgesio reguliacijai, santykių su kitais kokybei. Tinkami emocijų, jausmų raiškos būdai. Trumpalaikio ir ilgalaikio streso poveikis sveikatai. Streso valdymo strategijos, būdai, egzaminų, testavimo sukeliamo streso prevencijos ir valdymo būdai.  **Savitvarda.** Dėmesio koncentracijos, savikontrolės mechanizmus veikiantys veiksniai. Visapusiškos informacijos rinkimo ir analizės reikšmė, norint priimti teisingus, apgalvotus sprendimus, adekvačiai įvertinti situacijas, žmones, aplinkybes. Stiprios valios reikšmė ir prasmė žmogaus gyvenimui. Valios, atkaklumo ugdymo būdai. Saviugdos vertė ir reikšmė asmenybės raidai. **Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir savirealizacija.** Gyvenimo prasmingumo, vertingumo samprata. Vilties reikšmė susidūrus su sunkiomis, skausmingomis gyvenimo situacijomis. Situacijos, priklausančios nuo asmens valios, ir situacijos, nepriklausančios nuo žmogaus valios, reikalaujančios asmens prisitaikymo, susitaikymo. Savo asmeninių polinkių, talentų, išgalių suvokimas, įsisąmoninimas, pripažinimas. Asmeninės savybės, padedančios asmenybei tobulėti, savirealizacijai, ar trukdančios tam. Jų atskleidimas ir kultivavimas, siekiant asmenybės ūgties ir savirealizacijos. Nauji iššūkiai, drąsa išeiti iš ,,komforto zonos“ – kaip asmenybės tobulėjimo prielaidos. Gyvenimo planų, savirealizacijos perspektyvų projektavimas. | Fizika  Ugdymas karjerai  Anglų kalba  Lietuvių kalba ir literatūra Biologija  Dorinis ugdymas  Klasės vadovo veikla |
| ***4. Socialinė sveikata: draugystė ir meilė, atsparumas rizikingam elgesiui*** | **Draugystė ir meilė**. Draugystės, kaip asmenis praturtinančio konstruktyvaus ryšio, samprata. Ankstesnių ir dabartinių draugysčių patirtys, jų įtaka asmenybės augimui. Tarpasmeninių konfliktų priežastys, konstruktyvūs jų sprendimo būdai. Ilgalaikių santykių palaikymo prielaidos. Empatijos reikšmė bendraujant. Aukojimosi, donorystės, savanoriavimo prasmė asmens ir visuomenės gerovei. Meilės reikšmė žmogaus gyvenime. Meilės jausmo raida. Įvairios meilės sampratos: meilė kaip simpatija, meilė kaip draugystė, santuokinė meilė kaip įsipareigojimas, ištikimybė ir atsakomybė kitam. Meilės, lytinio potraukio, įsimylėjimo panašumai ir skirtumai.  **Atsparumas rizikingam elgesiui.** Savo poreikių, norų suvokimas ir įsisąmoninimas, priimtinų būdų jiems patenkinti numatymas. Grėsmingų, rizikingų situacijų (manipuliacijos, spaudimas, terorizavimas ar panašiai) atpažinimo ir būdų joms pasipriešinti turėjimo svarba. Fizinio, psichinio, seksualinio smurto požymiai, smurtautojų elgesio ypatumai. Priklausomybių (alkoholio, tabako, kitų psichiką veikiančių medžiagų, lošimų ar kita) atsiradimo priežastys, vystymasis, žala asmens, šeimos, bendruomenės,visuomenės sveikatai ir gerovei. Pagalbos šaltiniai smurto, priklausomybių gydymo atvejais. Bendraamžių, žiniasklaidos, masinės kultūros, ideologijų spaudimo, reklamos, lyčių stereotipų įtaka prielaidoms atskirų visuomenės grupių stigmatizavimui, diskriminavimui sudaryti. Asmens savitumo, unikalumo, saviraiškos laisvės pripažinimo reikšmė visuomenės įvairovei ir turtėjimui. Pagrindinės bendravimo virtualioje erdvėje etikos, saugaus interneto vartojimo taisyklės. Moralinė ir teisinė atsakomybė už elgesį virtualioje erdvėje. Pavojai internete: vaikų ir jaunimo įtraukimo į pavojingas veiklas(nusikaltimų vykdymui, organų donorystei, prostitucijai, pornografijai, vergavimui ar kita) motyvai, tikslai, būdai. Pavojų internete atpažinimas, pagalbos šaltiniai su jais susidūrus. | Anglų kalba Biologija  Dorinis ugdymas  Kūno kultūra  Klasės vadovo veikla |

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**