

**SVEIKATOS IR LYTIŠKUMO UGDYMO BEI RENGIMO ŠEIMAI PROGRAMOS
INTEGRAVIMAS Į 5-10 KLASIŲ UGDYMO TURINĮ**

5-6 kl.

Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai sritys	Temos	Dalykai, į kurių programas integruojama
1. Sveikatos, sveikos gyvensenos, šeimos sampratos	1. Sveikata-vertybė 2. Sveikas ir darnus gyvenimo būdas 3. Aplinkos poveikis sveikatai 4. Šeimos pagrindas-darnūs tarpusavio santykiai	Gamta ir žmogus Dorinis ugdymas
2. Fizinė sveikata: 2.1. Fizinis aktyvumas	1. Judėjimo, reguliariųjų fizinių pratimų ir mankštos poveikis organizmo vystymuisi 2. Fizinio aktyvumo būdai ir grūdinimosi nauda sveikatai 3. Susižalojimų ir traumų fizinio aktyvumo metu prevencija 4. Važiavimo dviračiu, riedlente, čiuožimo pačiūžomis ir kt. taisyklės	Kūno kultūra
2.2. Sveika mityba	1. Sveikos mitybos principai ir taisyklės 2. Maisto produktai ir jų sudedamosios dalys 3. Sveikatai nepalankūs produktai	Technologijos
2.3. Veikla ir poilsis	1. Darbotvarkės reikšmė organizmo augimui, vystymuisi ir sveikatai 2. Aktyvus poilsis, siekiant pailsėti po protinio darbo, naudojimosi IKT priemonėmis 3. Regos ir klausos higiena	Gamta ir žmogus Kūno kultūra Gamta ir žmogus
2.4. Asmens ir aplinkos švara	1. Asmens higienos ir aplinkos švaros įtaka sveikatai 2. Asmens higienos reikalavimų ypatumai 3. Apsisaugojimo nuo užkrečiamų ligų būdai 4. Aplinkos veiksniai, lemiantys sveikatą	Gamta ir žmogus
2.5. Lytinis brendimas	1. Fiziniai, psichologiniai ir socialiniai pokyčiai paauglystėje. 2. Mergaičių asmens higiena brendimo metu 3. Vaiko vystymasis motinos iščiose 4. Savo ir kito asmens privatumo gerbimas 5. Lytinio priekabiavimo ir smurto požymiai. Pagalbos šaltiniai, susidūrus su smurtu.	Gamta ir žmogus Dorinis ugdymas Klasės auklėtojo veikla

3. Psichikos sveikata: 3.1. Savivertė	1. Adekvatus savęs vertinimas, pasitikėjimas savimi 2. Savo ir kito asmens individualumo, unikalumo ir vertingumo suvokimas	Dorinis ugdymas
3.2 Emocijos ir jausmai	1. Pozityvūs ir negatyvūs išgyvenimai 2. Emocijų ir jausmų sąsajos su elgesiu 3. Stresą keliančios situacijos ir streso valdymo būdai	Dorinis ugdymas
3.3. Savitvarda	1. Dėmesio sutelkimas mokantis, dirbant 2. Kasdieninės pareigos šeimoje, mokykloje 3. Žalingų įpročių prevencija 4. Žalingų įpročių veikimas asmens, šeimos gerovei ir gyvenimo kokybei	Klasės auklėtojo veikla
3.4. Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška	1. Sveikata ir darnus gyvenimas 2. Asmeninių stiprybių ir polinkių atpažinimas 3. Mokėjimas priimti kitokį požiūrį	Dorinis ugdymas
4. Socialinė sveikata: 4.1. Draugystė ir meilė	1. Pagarbus bendravimas 2. Draugystės svarba žmogaus gyvenime 3. Vertybės, svarbios darniems tarpusavio santykiams šeimoje 4. Donorystės esmė ir prasmė	Dorinis ugdymas
4.2. Atsparumas rizikingam elgesiui	1. Rizikingą elgesį skatinantys veiksmai 2. Fizinio, emocinio, seksualinio smurto ir prievartos formos ir pagalbos šaltiniai. 3. Žiniasklaidos formuojami moterų ir vyrų stereotipai 4. Saugus ir atsakingas elgesys virtualioje erdvėje	Dorinis ugdymas Informacinės technologijos

7-8 kl.

Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai sritys	Temos	Dalykai, į kurių programas integruojama
1. Sveikatos, sveikos gyvensenos, šeimos sampratos	1. Gyvenimo būdo įtaka sveikatai 2. Sveikatos apsaugos įstaigos ir jų teikiamos paslaugos 3. Darnios šeimos bruožai 4. Atsakinga tėvystė ir motinystė	Biologija Dorinis ugdymas
2. Fizinė sveikata: 2.1. Fizinis aktyvumas	1. Judėjimo ir reguliariai atliekamų pratimų nauda 2. Maisto papildų, keičiančių kūno masę, poveikis organizmui 3. Fizinis aktyvumas – tinkamas kūno masės reguliavimo būdas 4. Taisyklingos laikysenos išsaugojimas 5. Traumų bei susižalojimų sportuojant prevencija	Kūno kultūra
2.2. Sveika mityba	1. Paros maisto raciono poreikis pagal maisto produktų grupes	

	<ul style="list-style-type: none"> 2. Maisto racionas paauglystėje 3. Maisto papildai, genetiškai modifikuoti organizmai 4. Kūno masės reguliavimo būdai, kūno įvaizdis 5. Valgymo sutrikimų priežastys, požymiai ir pasekmės. Reklamos įtaka mitybos įpročiams 	Technologijos
2.3. Veikla ir poilsis	<ul style="list-style-type: none"> 1. Dienotvarkės reikšmė normaliam vystymuisi 2. Kaip apsaugoti regą ir klausą 	Klasės auklėtojo veikla Biologija
2.4. Asmens ir aplinkos švara	<ul style="list-style-type: none"> 1. Asmens higienos įtaka asmeniui ir socialiniams santykiams 2. Savęs ir kitų žmonių apsauga nuo užkrečiamųjų ligų 3. Informacija higienos priemonių etiketėse 4. Aplinkos ekologija ir ergonomika. Būdai sumažinti žalingą aplinkos poveikį 	Klasės auklėtojo veikla Biologija
2.5. Lytinis brendimas	<ul style="list-style-type: none"> 1. Kūno pokyčiai paauglystėje 2. Brendimo laikotarpiu išskylančių sunkumų sprendimas 3. Lytinė orientacija. Ankstyvų lytinių santykių pasekmės 4. Susižavėjimo ir meilės raiškos būdai paauglystėje. Asmens teisė į privatumą 	Biologija, dorinis ugdymas
3. Psichikos sveikata: 3.1. Savivertė	<ul style="list-style-type: none"> 1. Pasitikėjimas savimi 2. Kas gali daryti teigiamą ir neigiamą įtaką formuojant nuomonę apie save 3. Kaip savęs vertinimas veikia savijautą ir sveikatą 	Klasės auklėtojo veikla
3.2 Emocijos ir jausmai	<ul style="list-style-type: none"> 1. Kaip emocijų ir jausmų raiška gali padėti arba pakenkti? 2. Kuo svarbi saviraiška? Tinkami saviraiškos būdai 3. Savireguliacija ir kontrolė 4. Poilsio ir atsipalaidavimo reikšmė susikaupimui ir protinei veiklai 5. Sąmoningas ir atsakingas elgesys 	Dorinis ugdymas
3.3. Savitvarda	<ul style="list-style-type: none"> 1. Kokie veiksniai padeda ar trukdo patirti sėkmę? 2. Kaip pasiekti užsibrėžto tikslo? 3. kodėl svarbūs įsipareigojimai? 	Dorinis ugdymas
3.4. Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška	<ul style="list-style-type: none"> 1. Stresas ir jo poveikis sveikatai 2. Problemų sprendimo būdai 	Dorinis ugdymas
4. Socialinė sveikata: 4.1. Draugystė ir meilė	<ul style="list-style-type: none"> 1. Kiekvieno žmogaus individualumas, unikalumas, lygiavertiškumas 2. Draugystės, įsimylėjimo ir meilės panašumai ir skirtumai 3. Įsipareigojimas, atsakomybė ir sąžiningumas- artimų santykių pagrindas 	Dorinis ugdymas

4.2. Atsparumas rizikingam elgesiui	<ol style="list-style-type: none"> 1. Situacijų, kuriose gali sulaukti kitų žmonių spaudimo , nusakymas ir priežasčių aiškinimas 2. Rizikingo elgesio pasekmės ir tinkami būdai joms išvengti 3. Pagalba asmenims patyrusiems fizinį ar psichologinį smurtą, seksualinį priekabiavimą ar prievartą. 4. Saugus ir pagarbus elgesys virtualioje erdvėje 	<p>Klasės auklėtojo veikla</p> <p>Informacinės technologijos</p>
-------------------------------------	---	--

9-10 kl.

Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai sritys	Temos	Dalykai, į kurių programas integruojama
1. Sveikatos, sveikos gyvensenos, šeimos sampratos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gyvenimo būdo ir aplinkos įtaka sveikatai 2. Sveikos gyvensenos principai 3. Asmeninis indėlis stiprinant sveikatą, kuriant sveikesnę bendruomenę 4. Šeimos reikšmė asmens ir visuomenės gyvenime 5. Sąmoningas ir atsakingas požiūris renkantis būsimą sutuoktinį 6. Pareigų pasidalinimo šeimoje principai 7. Skyrybų priežastys ir pasekmės tolesniam gyvenimui 	<p>Biologija</p> <p>Klasės auklėtojo veikla</p> <p>Dorinis ugdymas</p>
2. Fizinė sveikata: 2.1. Fizinis aktyvumas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mankštos ir fizinių pratimų taisyklės bei privalumai, mitybos rekomendacijos paaugliams 2. Pasyvaus gyvenimo būdo įtaka lėtinių ligų atsiradimui 3. Fizinio aktyvumo stiprinimo būdai, priemonės, tinkamo mankštos plano sudarymas 4. Traumų bei susižalojimų sportuojant prevencija 	Kūno kultūra
2.2. Sveika mityba	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sveikos mitybos principai ir taisyklės bei privalumai, mitybos rekomendacijos paaugliams 2. Ryšys tarp mitybos ir sveikatos 3. Maisto ir mitybos vertė 4. Vanduo ir fizinis aktyvumas 5. Netinkamų maisto produktų žala 6. Valgymo sutrikimai, jų poveikis augimui ir raidai 	Technologijos
2.3. Veikla ir poilsis	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aktyvaus ir pasyvaus poilsio, miego reikšmė asmens sveikatai 2. Kodėl ir kaip koreguoti dienotvarkę pagal besikeičiančius poreikius 3. Klausos ir regos saugojimo būdai ir priemonės 	Biologija
2.4. Asmens ir aplinkos švara	<ol style="list-style-type: none"> 1. Asmens švaros ir aplinkos poveikis sveikatai, gyvenimo kokybei 	

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Bendraamžių , žiniasklaidos, mados poveikis asmens higienai 3. Užkrečiamųjų ligų prevencija 4. Ekologiškos gamtinės prigimties higienos priemonės 	Biologija
2.5. Lytinis brendimas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kūno priežiūra ir puoselėjimas 2. Visuminė lytiškumo samprata, apimanti biologinį, emocinį, intelektualinį ir dvasinį pradą 3. Veiksniai, padedantys išsaugoti vaisingumą ar kenkiantys jam 4. Šeimos planavimo būdai 5. Palankios ir žalingos nėštumo sąlygos 6. Lytinį potraukį stiprinantys veiksniai, jo išraiškos valdymo svarba ir būdai 7. Skirtingos lytinės orientacijos, pagarba kito asmens intymumui, jo pasirinkimui 8. Susilaikymo nuo lytinių santykių paauglystėje privalumai 	Biologija
3. Psichikos sveikata: 3.1. Savivertė	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jaunuolio asmens tapatumas, individualumas, unikalumas 2. temperamento, charakterio ypatybės ir ugdymo būdai 3. Savo stiprybių išsąmoninimas ir jų panaudojimas 	Dorinis ugdymas
3.2 Emocijos ir jausmai	<ol style="list-style-type: none"> 1. Savireguliacijos ir savikontrolės mechanizmas 2. Kaip kontroliuoti jausmus, kad neįžeistum kito asmens 3. Streso poveikis sveikatai 4. Egzaminų, testavimo sukeliama streso prevencija ir valdymas 5. Psichologinės krizės požymiai, pagalbos šaltiniai 	Dorinis ugdymas
3.3. Savitvarda	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dėmesio, savikontrolės svarba siekiant pasirinkto tikslo 2. Stiprios valios reikšmė ir prasmė žmogaus gyvenimui 3. Saviugdos reikšmė asmenybės brandai 	Dorinis ugdymas
3.4. Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pozityvus mąstymas ir saviraiška 2. Gyvenimo prasmės ir gyvenimo suvokimo reikšmė asmens psichikos sveikatai 3. Kaip susidoroti su nepalankių aplinkybių sukeltais emociniais išgyvenimais? 4. Išėjimas iš „komforto zonos“ 5. Kitų talentų ir gebėjimų vertinimas 6. Mano indėlis kuriant bendruomenės ir visuomenės gėrį 	Klasės auklėtojo veikla, dorinis ugdymas
4. Socialinė sveikata: 4.1. Draugystė ir meilė	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pagarbus bendravimas ir bendradarbiavimo svarba tarpusavio santykiams 2. Draugystę palaikantys ir griauinantys veiksmai. Lygiavertė draugystė 3. Tarpasmeniniai konfliktai ir jų sprendimo būdai 4. Kodėl donorystė yra svarbi visuomenės sveikatai ir gerovei 5. Meilės reikšmė žmogaus gyvenime 6. Meilės jausmo raida, įvairios meilės sampratos 	Dorinis ugdymas Biologija

	7. Meilės, lytinio potraukio, įsimylėjimo panašumai ir skirtumai	Dorinis ugdymas
4.2. Atsparumas rizikingam elgesiui	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vidiniai ir išoriniai veiksniai, darantys neigiamą poveikį jaunam žmogui 2. Kaip elgtis, jei patyrei spaudimą elgtis netinkamai. Asmenys bei organizacijos, galinčios suteikti pagalbą susidūrus su rizikingomis situacijomis 3. Nepageidaujami lytiniai santykiai ir galimos jų pasekmės 4. Lytinė prievarta, smurto rūšys. Jų daroma žala ir poveikis asmens sveikatai 5. Pasipriešinimui smurtui svarba, būtinybė, būdai ir pagalbos šaltiniai 6. Bendraamžių, žiniasklaidos, masinės kultūros, ideologijų, reklamos, lyčių stereotipų įtaka asmens savivokai, lytiškumo raiškai 7. Virtuali erdvė. Moralinė ir teisinė atsakomybė už elgesį virtualioje erdvėje 8. Pavojai internete ir naudojantis telefonu: įtraukimas į rizikingas veiklas, nelegalų darbą, pornografiją, prostituciją ir t.t. pagalbos šaltiniai, susidūrus su pavojais internete ir naudojantis telefonu 	<p>Dorinis ugdymas</p> <p>Informacinės technologijos</p>