**SVEIKATOS IR LYTIŠKUMO UGDYMO BEI RENGIMO ŠEIMAI PROGRAMOS**

**INTEGRAVIMAS Į 5-8 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 būdas3. Aplinkos poveikis sveikatai4. Šeimos pagrindas-darnūs tarpusavio santykiai | Gamta ir žmogusDorinis ugdymas |
| 2. Fizinė sveikata: 2.1. Fizinis aktyvumas | 1. Judėjimo, reguliariųjų fizinių pratimų ir mankštos poveikis organizmo vystymuisi2. Fizinio aktyvumo būdai ir grūdinimosi nauda sveikatai3. Susižalojimų ir traumų fizinio aktyvumo metu prevencija4. Važiavimo dviračiu, riedlente, čiuožimo pačiūžomis ir kt. taisyklės | Fizinis ugdymas |
| 2.2. Sveika mityba | 1. Sveikos mitybos principai ir taisyklės2. Maisto produktai ir jų sudedamosios dalys3. Sveikatai nepalankūs produktai | Technologijos  |
| 2.3. Veikla ir poilsis  | 1. Darbotvarkės reikšmė organizmo augimui, vystymuisi ir sveikatai2. Aktyvus poilsis, siekiant pailsėti po protinio darbo, naudojimosi IKT priemonėmis3. Regos ir klausos higiena | Gamta ir žmogusFizinis ugdymasGamta ir žmogus |
| 2.4. Asmens ir aplinkos švara | 1. Asmens higienos ir aplinkos švaros įtaka sveikatai2. Asmens higienos reikalavimų ypatumai3. Apsisaugojimo nuo užkrečiamų ligų būdai4. Aplinkos veiksniai, lemiantys sveikatą | Gamta ir žmogus |
| 2.5. Lytinis brendimas | 1. Fiziniai, psichologiniai ir socialiniai pokyčiai paauglystėje.2. Mergaičių asmens higiena brendimo metu3. Vaiko vystymasis motinos įsčiose4. Savo ir kito asmens privatumo gerbimas5. Lytinio priekabiavimo ir smurto požymiai. Pagalbos šaltiniai, susidūrus su smurtu. | Gamta ir žmogusDorinis ugdymasKlasės auklėtojo veikla |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3. Psichikos sveikata:3.1. Savivertė | 1. Adekvatus savęs vertinimas, pasitikėjimas savimi2. Savo ir kito asmens individualumo, unikalumo ir vertingumo suvokimas  | Dorinis ugdymas |
| 3.2 Emocijos ir jausmai | 1. Pozityvūs ir negatyvūs išgyvenimai2. Emocijų ir jausmų sąsajos su elgesiu3. Stresą keliančios situacijos ir streso valdymo būdai | Dorinis ugdymas |
| 3.3. Savitvarda | 1. Dėmesio sutelkimas mokantis, dirbant2. Kasdieninės pareigos šeimoje, mokykloje3. 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 gyvenimas2. Asmeninių stiprybių ir polinkių atpažinimas3. Mokėjimas priimti kitokį požiūrį | Dorinis ugdymas |
| 4. Socialinė sveikata:4.1. Draugystė ir meilė | 1. Pagarbus bendravimas2. Draugystės svarba žmogaus gyvenime3. Vertybės, svarbios darniems tarpusavio santykiams šeimoje4. Donorystės esmė ir prasmė | Dorinis ugdymas |
| 4.2. Atsparumas rizikingam elgesiui | 1. Rizikingą elgesį skatinantys veiksmai2. 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 ugdymasInformacinės 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 sveikatai2. Sveikatos apsaugos įstaigos ir jų teikiamos paslaugos3. Darnios šeimos bruožai4. Atsakinga tėvystė ir motinystė | BiologijaDorinis ugdymas |
| 2. Fizinė sveikata: 2.1. Fizinis aktyvumas | 1. Judėjimo ir reguliariai atliekamų pratimų nauda 2. Maisto papildų, keičiančių kūno masę, poveikis organizmui3. Fizinis aktyvumas – tinkamas kūno masės reguliavimo būdas4. Taisyklingos laikysenos išsaugojimas5. Traumų bei susižalojimų sportuojant prevencija  | Fizinis ugdymas |
| 2.2. Sveika mityba | 1. Paros maisto raciono poreikis pagal maisto produktų grupes2. Maisto racionas paauglystėje3. Maisto papildai, genetiškai modifikuoti organizmai4. Kūno masės reguliavimo būdai, kūno įvaizdis5. Valgymo sutrikimų priežastys, požymiai ir pasekmės. Reklamos įtaka mitybos įpročiams | Technologijos |
| 2.3. Veikla ir poilsis  | 1. Dienotvarkės reikšmė normaliam vystymuisi2. Kaip apsaugoti regą ir klausą  | Klasės auklėtojo veiklaBiologija |
| 2.4. Asmens ir aplinkos švara | 1. Asmens higienos įtaka asmeniui ir socialiniams santykiams2. Savęs ir kitų žmonių apsauga nuo užkrečiamųjų ligų3. Informacija higienos priemonių etiketėse4. Aplinkos ekologija ir ergonomika. Būdai sumažint žalingą aplinkos poveikį | Klasės auklėtojo veiklaBiologija |
| 2.5. Lytinis brendimas | 1. Kūno pokyčiai paauglystėje2. Brendimo laikotarpiu iškylančių sunkumų sprendimas3. Lytinė orientacija. Ankstyvų lytinių santykių pasekmės4. Susižavėjimo ir meilės raiškos būdai paauglystėje. Asmens teisė į privatumą  | Biologija, dorinis ugdymas |
| 3. Psichikos sveikata:3.1. Savivertė | 1. Pasitikėjimas savimi2. Kas gali daryti teigiamą ir neigiamą įtaka formuojant nuomonę apie save3. Kaip savęs vertinimas veikia savijautą ir sveikatą | Klasės auklėtojo veikla |
| 3.2 Emocijos ir jausmai | 1. Kaip emocijų ir jausmų raiška gali padėti arba pakenkti?2. Kuo svarbi saviraiška? Tinkami saviraiškos būdai3. Savireguliacija ir kontrolė4. Poilsio ir atsipalaidavimo reikšmė susikaupimui ir protinei veiklai5. Sąmoningas ir atsakingas elgesys | Dorinis ugdymas |
| 3.3. Savitvarda | 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 | 1. Stresas ir jo poveikis sveikatai2. Problemų sprendimo būdai | Dorinis ugdymas |
| 4. Socialinė sveikata:4.1. Draugystė ir meilė | 1. Kiekvieno žmogaus individualumas, unikalumas, lygiavertiškumas2. Draugystės, įsimylėjimo ir meilės panašumai ir skirtumai3. Įsipareigojimas, atsakomybė ir sąžiningumas- artimų santykių pagrindas | Dorinis ugdymas |
| 4.2. Atsparumas rizikingam elgesiui | 1. Situacijų, kuriose gali sulaukti kitų žmonių spaudimo , nusakymas ir priežasčių aiškinimas2. Rizikingo elgesio pasekmės ir tinkami būdai joms išvengti3. Pagalba asmenims patyrusiems fizinį ar psichologinį smurtą, seksualinį priekabiavimą ar prievartą.4. Saugus ir pagarbus elgesys virtualioje erdvėje | Klasės auklėtojo veiklaInformacinės technologijos |