**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 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 | Fizinis ugdymas |
| 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  Fizinis ugdymas  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 įsčiose  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 | Fizinis ugdymas |
| 2.2. Sveika mityba | 1. Paros maisto raciono poreikis pagal maisto produktų grupes  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 | 1. Dienotvarkės reikšmė normaliam vystymuisi  2. Kaip apsaugoti regą ir klausą | Klasės auklėtojo veikla  Biologija |
| 2.4. Asmens ir aplinkos švara | 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 sumažint žalingą aplinkos poveikį | Klasės auklėtojo veikla  Biologija |
| 2.5. Lytinis brendimas | 1. Kūno pokyčiai paauglystėje  2. Brendimo laikotarpiu iškylančių 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 | 1. Pasitikėjimas savimi  2. Kas gali daryti teigiamą ir neigiamą įtaka formuojant nuomonę apie save  3. 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 būdai  3. Savireguliacija ir kontrolė  4. Poilsio ir atsipalaidavimo reikšmė susikaupimui ir protinei veiklai  5. 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 sveikatai  2. Problemų sprendimo būdai | Dorinis ugdymas |
| 4. Socialinė sveikata:  4.1. Draugystė ir meilė | 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 | 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 | Klasės auklėtojo veikla  Informacinės technologijos |