

Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai programos integravimas į I, II, III ir IV klasių ugdymo turinį

Klasė	Dalykas	Gebėjimai	Atsakingi
I-II	1. Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata		
	Klasės valandėlė	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 siekiui įgyvendinti. Asmenų lygiavertiškumo, atsakomybės, pareigų pasidalijimo šeimoje principų svarba. Pagalbos būdai krizinėse šeimos situacijose. Skyrybų priežastys ir pasekmės tolesniam gyvenimui.	Klasės auklėtojas su psichologu ir sveikatos priežiūros specialistu
	2. Fizinė sveikata		
	Kūno kultūra	2.1. Fizinis aktyvumas. Mankštos, įvairių fizinių pratimų trumpalaikė ir ilgalaikė nauda įvairių organizmo sistemų normaliam vystymuisi (širdies, kraujagyslių ir 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 didinimo būdai. Pasyvaus gyvenimo būdo įtaka lėtinių ligų atsiradimo rizika. Kasdieninio fizinio aktyvumo, neturint specialios sportinės įrangos ir priemonių, poreikių tenkinimo, įvairių aplinkų ir situacijų naudojimo judėjimui galimybės. Tinkamo mankštinimosi plano, pratimų komplekso sudarymas. Taisyklingos laikysenos, kvėpavimo, grūdinimosi principai, reikšmė	Kūno kultūros mokytojai su sveikatos priežiūros specialistu

		sveikatai. Traumų fizinio aktyvumo metu prevencija ir rizikos mažinimas. Tinkamų ir palankių sveikatai priemonių ir paslaugų pasirinkimo principai ir svarba.	
	Biologija	2.2. Sveika mityba. Sveikos mitybos principai ir taisyklės. Pagrindinės mitybos teorijos. Mitybos, sveikatos ir kūno masės ryšys. Medžiagų apykaita organizme. Maisto medžiagų mitybinė vertė. Paros maistinių ir energijos poreikių tenkinimas. 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.	Biologijos mokytoja su sveikatos priežiūros specialistu
	Klasės valandėlė	2.3. Veikla ir poilsis. Racionalios dienotvarkės reikšmė gerai savijautai, darbingumui. Dienotvarkės koregavimas, atsižvelgiant į besikeičiančius poreikius. Asmens veiksmai, mažinantys klausos, regos pažeidimus.	Klasės auklėtojas su psichologu ir sveikatos priežiūros specialistu
	Klasės valandėlė	2.4. 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 poveikis sveikatai. Ekologiškos gamtinės kilmės higienos priemonės. Būdai aplinkos švarai ir tvarkai palaikyti.	Klasės auklėtojas su sveikatos priežiūros specialistu
	Biologija	2.5. 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.	Biologijos mokytoja su sveikatos priežiūros specialistu

		<p>Vaisingumo funkcijos saugojimas kaip prielaida ateityje susilaukti vaikų. Veiksniai, padedantys išsaugoti vaisingumą ar kenkiantys jam. 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 intymumui, jo pasirinkimui. Lytinė prievarta, teisinė ir moralinė atsakomybė už jos naudojimą. Atsakingas lytinis elgesys. Susilaikymo nuo lytinių santykių paauglystėje privalumai.</p>	
3. Psichikos sveikata			
	Klasės valandėlė	<p>3.1. Savivertė. Savo tapatumo, unikalumo suvokimo reikšmė. Savo temperamento, charakterio savybių pažinimo svarba, tvirto charakterio ugdymo būdai. Savo stiprybių įsisąmoninimas ir jų panaudojimas.</p> <p>3.2. 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 sukeliama streso prevencija ir valdymas. Psichologinės krizės požymiai, pagalbos šaltiniai.</p>	Klasės auklėtojas su psichologu
	Klasės valandėlė	<p>3.3. Savitvarda. Dėmesio koncentracijos ir išlaikymo, savikontrolės svarba kryptingai veikiant ir siekiant norimo rezultato. Visapusiškos informacijos rinkimo ir analizės</p>	Klasės auklėtojas su psichologu

	<p>reikšmė, norint priimti teisingus, apgalvotus sprendimus, adekvačiai įvertinti situacijas, žmones, aplinkybes. Stiprios valios reikšmė ir prasmė žmogaus gyvenimui. Valios, atkaklumo ugdymo būdai. Saviugdос reikšmė asmenybės raidai.</p> <p>3.4. Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška. 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 asmens valios ir reikalaujančios asmens prisitaikymo. Kaip atlaikyti sudėtingas situacijas, susidoroti su nepalankių aplinkybių sukeltais emociniais išgyvenimais? Savo asmeninių polinkių, talentų, išgalių suvokimas, įsisąmoninimas, pripažinimas. Jų atskleidimas ir plėtojimas, siekiant asmenybės ūgties ir saviraiškos. Nauji iššūkiai, drąsa išeiti iš „komforto zonos“ – kaip asmenybės tobulėjimo prielaidos. Kitų talentų, gebėjimų vertinimas. Savo indėlio kuriant bendruomenės, visuomenės gerį suvokimas, jo realizavimas.</p>	
<p>4. Socialinė sveikata</p>		
<p>Dorinis ugdymas</p>	<p>4.1. Draugystė ir meilė. Draugystės, kaip asmenis praturtinančio konstruktyvaus ryšio, samprata. Draugystę palaikantys ir griauinantys veiksniai. Savo asmeninių savybių, padedančių išlaikyti draugiškus santykius, brandžią draugystę ir trukdančių tam, įsisąmoninimas. Lygiaverčių, pagarbių santykių svarba draugystei. Tarpasmeninių konfliktų samprata, konstruktyvūs ir nekonstruktyvūs konfliktų sprendimo būdai. Empatijos reikšmė bendraujant. Aukojimosi, donorystės, savanoriavimo prasmė asmens ir visuomenės gerovei. Meilės reikšmė žmogaus gyvenime.</p>	<p>Dorinio ugdymo mokytojai su socialiniu pedagogu ir psichologu</p>

		Meilės jausmo raida. Įvairios meilės sampratos: meilė kaip susižavėjimas, meilė kaip draugystė, santuokinė meilė kaip įsipareigojimas, ištikimybė ir atsakomybė kitam. Meilės, lytinio potraukio, įsimylėjimo panašumai ir skirtumai.	
	Dorinis ugdymas	<p>4.2. 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 nederamai. 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 naudojančias 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, reklamos, lyčių stereotipų įtaka asmens savivokai, lytiškumo raiškai. Kritinis stereotipų vertinimas. Pagrindinės bendravimo virtualiojoje erdvėje etikos, saugaus interneto naudojimosi taisyklės. Moralinė ir teisinė atsakomybė už elgesį virtualiojoje 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.</p>	Dorinio ugdymo mokytojai su socialiniu pedagogu ir psichologu

III-IV	1. Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata.		
	Klasės valandėlė	<p>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 įvairiose kultūrose, jų kaita istoriniame kontekste. Vyro ir moters vaidmenų šeimoje, bendruomenėje ir visuomenėje įvairovė, jų raiškos galimybės. Gyvenimo santuokoje ir gyvenimo nesusituokus pranašumai ir trūkumai. Dažniausios sutuoktinių bendravimo klaidos, jų prevencijos būdai. Skyrybų priežastys ir pasekmės asmens, šeimos, bendruomenės ir visuomenės gerovei. Tėvų atsakomybė vaikams po skyrybų.</p>	Klasės auklėtojas su psichologu ir sveikatos priežiūros specialistu
	2. Fizinė sveikata		
	Kūno kultūra	<p>2.1. 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 apimtys numatymas įvairiais amžiaus tarpsniais. Įvairių aplinkų pritaikymas judėjimo poreikiui tenkinti. Taisyklingos laikysenos principai, poveikis sveikatai. Būtinybės koreguoti ydingą laikyseną pagrindimas. Taisyklingo kvėpavimo, grūdininimosi nauda sveikatai. Traumų prevencija fizinio aktyvumo metu, saugumo judant, mankštinantis, sportuojant principai. Sveikatai palankių priemonių ir paslaugų pasirinkimas, kritiškas reklamuojamų produktų vertinimas.</p>	Kūno kultūros mokytojai su sveikatos priežiūros specialistu
	Biologija	<p>2.2. Sveika mityba. Sveikos mitybos principai ir taisyklės. Mitybos poveikis organizmo būklei, fiziniam aktyvumui, nėštumui, vaisiaus vystymuisi. Maisto produktų vertingumas ir</p>	Biologijos mokytoja su sveikatos priežiūros specialistu

	žala. Maisto produktų laikymo sąlygos. Vitaminai, makro- ir mikroelementai, maisto papildai, priedai, teršalai, genetiškai modifikuoti organizmai. Netinkamų maisto produktų vartojimo įtaka lėtinių ligų atsiradimui. Mitybos teorijos. Informacijos apie mitybą tinkamas ir netinkamas pateikimas, reklamos keliami pavojai. Veiksniai, darantys įtaką kūno įvaizdžio formavimuisi. įvairios dietos, jų poveikis organizmui. Valgymo sutrikimai, jų prevencija. Mitybos plano sudarymas.	
Klasės valandėlė	2.3. 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.	Klasės auklėtojas su psichologu ir sveikatos priežiūros specialistu
Klasės valandėlė	2.4. Asmens ir aplinkos švara. Kasdienės higienos įpročių svarba gyvenime. Natūralūs organizmo valymo būdai. Užkrečiamųjų ligų prevencijos priemonės ir būdai. Reklamos įtaka asmens higienos priemonių ir paslaugų pasirinkimui. Neatsakingo higienos priemonių naudojimo pasekmės sveikatai. Ekologiška ir ergonomiška aplinka. Švarios ir tvarkingos aplinkos išsaugojimas.	Klasės auklėtojas su sveikatos priežiūros specialistu
Biologija	2.5. Lytinis brendimas. Kūno priežiūra ir puoselėjimas. Kūno unikalumo pripažinimas, kritiškas tobulo vyro ar moters kūno 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, lytiškai plintančios infekcijos, teisinė atsakomybė ir kt. Susilaikymo nuo lytinių santykių paauglystėje pranašumai. Apsisaugojimo nuo nepageidaujamo nėštumo, LPI būdai ir priemonės (prezervatyvai, kontracepcijos	Biologijos mokytoja su sveikatos priežiūros specialistu

		<p>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, įsivaikininimas ir kt.). Nėščios moters gyvenimo būdo įtaka būsimo kūdikio sveikatai. Nėščios moters fiziniai, psichikos pokyčiai. Būsimo kūdikio tėvo vaidmuo moters nėštumo metu. Gimdymo ir gimimo procesas. Natūralaus gimdymo pranašumai motinos ir kūdikio sveikatai. Pogimdyminės depresijos požymiai ir įveika. 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. Įvairios lytinės orientacijos asmenų patiriami išgyvenimai asmeniniame ir socialiniame kontekstuose. Įvairios lytinės orientacijos asmenų diskriminacijos ir atskirties mažinimas.</p>	
	2. Psichikos sveikata		
	Klasės valandėlė	<p>3.1. Savivertė. Savo tapatumo, unikalumo suvokimas. Išorinių veiksnių įtaka asmens savivertės formavimuisi. Asmens, turinčio teigiamą savivertę, bruožai. Galimi charakterio ugdymo būdai.</p>	Klasės auklėtojas su psichologu
	Klasės valandėlė	<p>3.2. 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</p>	Klasės auklėtojas su psichologu

		sukeliama streso prevencijos ir valdymo būdai.	
	Klasės valandėlė	<p>3.3. 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. Saviugdosa vertė ir reikšmė asmenybės raidai.</p> <p>3.4. Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška. Gyvenimo prasmingumo, vertingumo samprata. Vilties reikšmė susidūrus su sunkiomis, skausmingomis gyvenimo situacijomis. Situacijos, priklausančios nuo asmens valios, ir situacijos, nepriklausančios nuo asmens valios, reikalaujančios asmens prisitaikymo, susitaikymo. Savo asmeninių polinkių, talentų, išgalių suvokimas, įsisąmoninimas, pripažinimas. Asmeninės savybės, padedančios asmenybei tobulėti ir išreikšti save ar trukdančios tam. Jų atskleidimas ir plėtojimas, siekiant asmenybės augimo ir saviraiškos. Nauji iššūkiai, drąsa išeiti iš „komforto zonos“ – kaip asmenybės tobulėjimo prielaidos. Gyvenimo planų, saviraiškos perspektyvų projektavimas.</p>	Klasės auklėtojas su psichologu
	4. Socialinė sveikata		
	Dorinis ugdymas	<p>4.1. 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 susižavėjimas, meilė kaip draugystė,</p>	Dorinio ugdymo mokytojai su socialiniu pedagogu ir psichologu

	<p>santuokinė meilė kaip įsipareigojimas, ištikimybė ir atsakomybė kitam. Meilės, lytinio potraukio, įsimylėjimo panašumai ir skirtumai.</p>	
	<p>4.2. Atsparumas rizikingam elgesiui. Savo poreikių, norų suvokimas ir įsisąmoninimas, priimtinių būdų jiems patenkinti numatymas. Grėsmingų, rizikingų situacijų (manipuliacijos, spaudimas, terorizavimas ar pan.) atpažinimo ir būdų joms pasipriešinti numatymo svarba. Fizinio, psichinio, seksualinio smurto požymiai, smurtautojų elgesio ypatumai. Priklausomybių (alkoholio, tabako, kitų psichiką veikiančių medžiagų, lošimų ar kt.) atsiradimo priežastys, vystymasis, žala asmens, šeimos, bendruomenės, visuomenės sveikatai ir gerovei. Pagalbos šaltiniai smurto, priklausomybių gydymo atvejais. Bendraamžių, žiniasklaidos, masinės kultūros, ideologijų, reklamos, lyčių stereotipų įtaka visuomenės grupių stigmatizavimo, diskriminavimo prielaidoms. Asmens savitumo, unikalumo, saviraiškos laisvės pripažinimo reikšmė visuomenės įvairovei ir turtėjimui. Pagrindinės bendravimo virtualiojoje erdvėje etikos, saugaus naudojimosi internetu taisyklės. Moralinė ir teisinė atsakomybė už elgesį virtualiojoje erdvėje. Pavojai internete: vaikų ir jaunimo įtraukimo į pavojingas veiklas (nusikaltimų vykdymui, organų donorystei, prostitucijai, pornografijai, vergavimui ar kt.) motyvai, tikslai, būdai. Pavojų internete atpažinimas, pagalbos šaltiniai su jais susidūrus.</p>	