

SVEIKATOS, LYTIŠKUMO UGDYMO IR RENGIMO ŠEIMAI PROGRAMOS INTEGRAVIMAS Į BENDRĄSIAS PROGRAMAS

1. Programos paskirtis – užtikrinti sėkmingą vaiko sveikatos ir lytiškumo ugdymą bei rengimą šeimai mokykloje, prisidėti prie vaiko dvasinės, fizinės, psichinės, socialinės gerovės ir sėkmingo funkcionavimo darbo, tarpasmeninių santykių ir šeimos srityse. Padėti 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.

2. Programos tikslas – padėti mokiniams įgyti visumines sveikatos ir lytiškumo sampratą, 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.

3. Programos siekiai:

3.1. Sveikatos ugdymo siekis – sveika asmens gyvensena (gyvenimo būdas, kasdienių įpročių visuma, padedanti palaikyti, tausoti ir stiprinti sveikatą);

3.2. Lytiškumo ugdymo siekis – savo prigimtinio lytinio tapatumo suvokimas, atsakingas lytinis elgesys, reiškiantis gebėjimą valingai ir motyvuotai pasirinkti sau ir kitam asmeniui saugiausią (fizinę ir psichinę prasme) lytinį elgesį, apimančią pagarbą sau ir kitam asmeniui, rizikingo lytinio elgesio pasekmių suvokimą;

3.3. Rengimo šeimai siekis – gebėjimas kurti ir palaikyti tarpasmeninius santykius, sudarančius prielaidas brandžiai draugystei ir meilei, santuokai sudaryti, darniai šeimai sukurti.

1-2 klasės

Rekomenduojamos temos	Ugdymo sritis	Rekomenduojamas val. sk. per m. m.
<p>1.Sveikatos ir sveikos gyvensenos samprata Kas yra sveikata. Ką reiškia sveikas kūnas. Kaip jaučiamės, būdami sveiki.</p> <p>2. Fizinė sveikata 2.1. Fizinis aktyvumas Kokia mankštos, fizinių pratimų/judrių žaidimų nauda mano sveikatai ir gerai savijautai. Kiek laiko turėčiau skirti mankštai ir įvairiems fiziniams pratimams, žaidimams. Kaip reikia taisyklingai stovėti, sėdėti, judėti. Kaip taisyklingai kvėpuoti. Kodėl turėčiau laikytis saugaus elgesio taisyklių, važiuodamas dviračiu, riedlente, pačiūžomis ir taip toliau.</p> <p>2.2. Sveika mityba Sveikatai palankūs 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.</p> <p>2.3.Veikla ir poilsis Miego ir poilsio svarba normaliam augimui ir gerai sveikatai. Klausos higiena.</p>	Pasaulio pažinimas, kūno kultūra, muzika, lietuvių k., tikyba, klasės valandėlė	20 val.

Regos higiena.

Tinkama mokymosi, žaidimų, poilsio ir kt. vietos.

2.4. Asmens ir aplinkos švara

Kas yra asmens higiena ir aplinkos švara.

Kodėl asmens higiena ir aplinkos švara svarbi sveikatai.

Kasdieniai asmens higienos reikalavimai. Tinkama žaidimų, mokymosi, poilsio ir kitos vietos.

2.5. Lytinis brendimas

Suprasti, kas būdinga daugeliui berniukų ir mergaičių, o kas – tik man.

Tikėti, kad kiekvienas žmogus ypatingas, aš – taip pat.

Pateikti pavyzdžių, ką gero ir malonaus patiriu kasdien savo pojūčiais.

. Paaiškinti sėkmingo bendravimo prielaidas (kiekvienas turi stengtis išklaudyti, suprasti ir gerbti kitą).

Laikosi mandagaus bendravimo susitarimų.

3. Psichikos sveikata

3.1. Savivertė

Suprasti, kad žmogus gali būti gražus, geras, vertas pagarbos ir reikalingas kitiems dėl daugelio dalykų.

Pastebėti savo individualumą bei polinkius.

Pasitikėti savo skaitymo patirtimi ir noriai išsakyti nuomonę apie perskaitytą tekstą.

3.2. Emocijos ir jausmai

Nusako klausomo teksto temą, daro tiesiogines išvadas, išsako savo nuomonę, emocinį santykį.

Nurodo, kad klausantis galima pažinti pasaulį, gauti žinių, išgyventi emocijas.

Priimti savo jausmus: esu gyvas, todėl jaučiu; visi jausmai – lengvi ir sunkūs – yra reikalingi.

Gerbti darbą kaip gyvenimo laimės, kūrybos šaltinį ir atsakingai rūpintis savo ir kitų saugumu.

Įvardija ir paaiškina grožinio teksto nuotaiką

3.3. Savitvarda

Elgesio taisyklės ir etiketo reikalavimai (per pamoką, valgykloje, svečiuose ir pan.).

Norėti mokytis ir augti mokantis.

Vertinti klausymą kaip vieną svarbiausių žingsnių bendravimo procese.

Apmąstyti pirmąją mokymosi patirtį: kas mokykloje patinka arba nepatinka, kas yra lengva, o kas – sunku.

3.4. Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir savirealizacija

Nusiteikti klausytis pozityviai ir aktyviai.

Nebijoti prašyti pagalbos ir norėti kitam padėti.

Gebėti atpažinti tas savo gyvenimo situacijas, kai vienas būčiau bejėgis.

Išdrįsti kreiptis į kitus pagalbos.

Geranoriškai dalintis informacija, bendrauti, padėti kitiems.

Būti nusiteikus taikiai spręsti kylančius konfliktus.

Norėti draugauti – dalytis ir dovanoti.

Atidžiai klausytis, gerbti pašnekovą, laikytis kalbos etiketo.

Išvardyti svarbiausias mandagaus bendravimo ir deramo elgesio su kitais taisykles.

Gebėti tapti tarpininku ir taikytoju kitiems konfliktuojant.

4. Socialinė sveikata

4.1. Draugystė ir meilė

Tinkamai bendrauti ir veikti kartu su kitais. Turėti savo nuomonę.

<p>. Išvardyti svarbiausias mandagaus bendravimo ir deramo elgesio su kitais taisykles. Gebėti užmegzti nesavanaudišką draugystę. Priklausyti – tai įsipareigoti ir laikytis taisyklių</p> <p>4.2. Atsparumas rizikingam elgesiui Atpažinti pavojingas situacijas, elgtis apdairiai, saugoti save.</p>		
---	--	--

3-4 klasės

Rekomenduojamos temos	Ugdymo sritis	Rekomenduojamas val. sk. per m.m.
<p>1.Sveikatos ir sveikos gyvensenos samprata Kas yra sveikata. Kaip kūno, proto ir dvasios būklė atsiliepia sveikatai. Ką sveikatai reiškia geri santykiai su kitais žmonėmis. Kaip jaučiamės, kai esame sveiki. Ką darome kasdien, kad būtume sveiki. Kaip kasdienė veikla veikia mūsų sveikatą.</p> <p>2. Fizinė sveikata 2.1. 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. Kodėl reikia taisyklingai stovėti, sėdėti, judėti. Saugus elgesys žaidžiant ar sportuojant.</p> <p>2.2. 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.</p> <p>2.3. Veikla ir poilsis Miego ir poilsio svarba normaliam augimui ir gerai sveikatai. Klausos higiena ir kaip klausą gali pažeisti didelis triukšmas. Veiksniai, turintys įtakos regai ir klausai. Tinkama mokymosi, žaidimų, poilsio ir kitos vietos.</p> <p>2.4. Asmens ir aplinkos švara Asmens higienos reikalavimai ir jų laikymosi tvarka. Aplinkos švaros palaikymas. Užkrečiamosios ligos, jų plitimo būdai. Aplinkos veiksnių įtaka sveikatai. Apsaugos nuo žalingų aplinkos veiksnių būdai.</p> <p>2.5. Lytinis brendimas Gerbti ir vertinti vienas kitą. Pripažinti pasikeitimus paauglystėje. Pastebėti pokyčius, vykstančius bręstančiame organizme. Apibūdinti, koks esu ypatingas (mano išvaizda, būdo savybės, pomėgiai). Gerbti savo grupės draugus ir bendruomenės narius.</p>	<p>Pasaulio pažinimas, kūno kultūra, muzika, lietuvių k., tikyba, klasės valandėlė</p>	<p>20 val.</p>

3. Psichikos sveikata

3.1. Savivertė

Noriai dalyvauti aptariant įvairius tekstus, pasitikėti savimi, reikšti savo nuomonę neįžeidžiant kitų.

Siekti pažinti save kaip besimokantįjį ir tobulinti savo skaitymo gebėjimus.

Kūrybiškai siekti pažinti technologijas, jų reikšmę žmogaus kasdienėje aplinkoje.

Gerbti kito nuomonę, pasitikėti savo jėgomis, kūrybiškai panaudoti informaciją sprendžiant problemas.

3.2. Emocijos ir jausmai

Apibūdina grožinio teksto nuotaiką ir išsako emocinį savo santykį su tekstu.

Pateikti žodinės ir nežodinės jausmų raiškos pavyzdžių.

Mokėti suprasti kito situaciją ar jausmus, jį užjausti, palaikyti.

Nepasiduoti liūdesiui, pykčiui, nusivylimui.

Stengtis nekonfliktuojant išklaudyti kito nuomonę ir drąsiai reikšti savo.

Papasakoti kylančias mintis, išgyvenimus.

Būti dėmesingam kito jausmams.

3.3. Savitvarda

Siekti užsibrėžto tikslo.

Apmąstyti vaikystės patirtį, vertinti savo gerąsias savybes, ugdytis gero charakterio savybes.

Siekti bendro tikslo ir sutarimo dirbant grupėje, laikytis sutartų taisyklių.

Bandyti išvelgti asmeninių sunkumų priežastis ir juos įveikti ne kaltinant kitus, o klausiant jų patarimo.

3.4. Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir savirealizacija

Aptaria grožiniame kūrinioje vaizduojamas situacijas, paaiškina įvykių priežastis, sąsajas.

Mokytis iš teigiamų pavyzdžių ir rodyti gerą pavyzdį kitiems.

Vaikų teisės ir pareigos.

Gerbti kitą. Nuomonėms išsiskyrus toleruoti kitokį požiūrį.

Suprasti, kad kiekvieno žmogaus išvalgos yra vertingos.

Susitvardyti, ieškoti taikaus sprendimo.

4. Socialinė sveikata

4.1. Draugystė ir meilė

Ieškoti savo santykio su tekstu, remiantis asmenine patirtimi
Suprasti, kad bendraujant svarbu tinkamai reikšti savo mintis

Būti draugiškam su kitu ir kitokiu.

Siekti suprasti kalbos, kaip bendravimo ir žmonių suartinimo priemonės, vertę.

Pripažinti taisykles. Jausti atsakomybę už save ir savo grupę, santykius.

Branginti šeimos ryšius ir palaikyti draugiškus

Pastebėti, kokie bendri dalykai sieja artimus žmones šeimoje.

4.2. Atsparumas rizikingam elgesiui

Jaustis atsakingu už savo pasakymų tikrumą, aiškumą.

Atsakyti, ką aš galiu ir ko negaliu

Atsispirti smalsumui ar kitų siūlymams parūkyti ar paragauti alkoholinių gėrimų. Kritiškai vertina informacijos patikimumą, pagrįstumą. Aptarti, kas yra drovumas (igimta savybė), kuo jis skiriasi nuo gėdos jausmo (kuris susijęs su kalte).		
--	--	--

5-6 klasės

Tema	Užsienio kalba	Informacinės technologijos	Etika/ Tikyba	Technologijos	Lietuvių k.	Muzika	Gamta ir	Geografija	Matematika
1. Sveikatos, sveikos gyvensenos, šeimos sampratos Kas yra sveikata ir sveika gyvensena. Ką darome kasdien, kad būtume sveiki. Ką norėtume pakeisti, ko atsisakyti, kad taptume sveikesni. Aplinkos poveikis sveikatai.	2	2	2	3	1				
2. Fizinė sveikata									
2.1. Fizinis aktyvumas Kodėl judėjimas ir reguliarūs fiziniai pratimai, mankšta būtini mano organizmo normaliam vystymuisi. Kaip galiu judėti kasdien, neturėdamas specialios įrangos ar priemonių. Kiek laiko turėčiau skirti judėjimui, įvairiems pratimams. Kaip išsaugoti taisyklingą kūno laikyseną. Saugus elgesys sportuojant ar užsiimant kitokia aktyvia veikla.	1	3		1		1			
2.2. Sveika mityba Sveikos mitybos principai ir taisyklės. Alkis ir sotumas (požymiai). Sveikatai palankaus maisto poveikis sveikatai. Maisto produktai ir jų sudedamosios dalys. Naudingi ir nepalankūs sveikatai maisto produktai.	1			2			2		
2.3. Veikla ir poilsis Miego ir poilsio svarba normaliam augimui ir gerai sveikatai. Koks laisvalaikis turiningas. Kaip atgauti jėgas po intensyvaus protinio darbo. Klausos higiena. Regos higiena. Tinkamas dienos režimas	1	3		1			1		
2.4. Asmens ir aplinkos švara Asmens higienos ir aplinkos švaros įtaka sveikatai. Asmens higienos reikalavimų ypatumai. Apsisaugojimo nuo užkrečiamųjų ligų būdai. Asmens higienos priemonės ir paslaugos.			2	2			3		

Aplinkos veiksnių poveikis sveikatai. Priemonės, padedančios apsisaugoti nuo žalingo aplinkos poveikio.								
2.5. Lytinis brendimas Apibūdinti kūdikio, paauglio ir suaugusiojo organizmo skirtumus, susijusius su lytimi. Rūkymo ir nuodingų medžiagų neigiamas poveikis organizmui (plaučius, smegenis, kraujagysles). Lytinio brendimo metu paaugliams kylančių problemų sprendimo būdai. Fiziniai berniukų ir mergaičių augimo pokyčiai; asmenybės raida, kuo džiaugiuosi ir kas kelia nerimą. Paaikinti žmogaus gyvybės pradėjimą, jos trapumą ir pareigą gerbti kiekvieną gyvybę nuo jos prasidėjimo iki natūralios mirties. Gyvybės atsiradimas ir kūdikio raida. Pagarbiai kalbėti apie kitos lyties asmenis. Suvokti vyro ir moters santykį kaip lygiateisį.		4				3		
3. Psichikos sveikata								
3.1. Savivertė Pažinti savo stiprybes ir pasitikėti savimi Įvertinti save, savo savybes, suprantant paauglystėje vykstančius pokyčius Įvertinti teigiamas charakterio savybes labiau nei išvaizdą. Įžvelgti, kuo esu panašus į kitus, o kuo unikalus. Kritiškai apmąstyti populiarius „panelių“ ir „vaikinių“ įvaizdžius.			1			1		
3.2. Emocijos ir jausmai Atpažinti tinkamą ir netinkamą vartojamą kalbinę raišką. Mokytis įveikti nerimą, stresą ir veikti, kai yra apribojimų. Pasitikėti savo jausmais, pažinti savo emocinio reagavimo dėsniumus Stengtis rasti tinkamą savo emocijų ir jausmų raišką. Puoselėti atvirumą pasauliui, drauge išsaugant asmenybės savitumą.			2				1	
3.3. Savitvarda Siekti susikaupti, kritiškai mąstyti, veikti apgalvotai Jausti atsakomybę už savo poelgius ir mokymosi veiklą. Įvertinti savo mokymosi veiklą, elgesį, rezultatus, nagrinėti sėkmės ir nesėkmės priežastis. Rinktis ne vien tai, kas patrauklu, bet ir tai, kas reikalinga, naudinga. Už kokius darbus esu atsakingas ir kokios mano, kaip mokinio, teisės ir pareigos.		1	3		2	2		

<p>Mokymosi veikla, elgesys, rezultatai. Sėkmių ir nesėkmių priežastys.</p> <p>Saugiai dirbti kompiuteriu, rūpintis savo sveikata.</p> <p>Laikytis darbo kompiuteriu taisyklių. Nusakyti mankštos svarbą sveikatai dirbant kompiuteriu.</p>								
<p>3.4. Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir savirealizacija</p> <p>Aplinkos pažinimas ir tyrimai</p> <p>Gerbti kito asmens nuomonę, taikiai, kūrybingai bendradarbiauti visose gyvenimo srityse.</p> <p>Pasitikėti suaugusiu žmogumi.</p> <p>Numatyti, kam galiu patikėti savo mintis ir jausmus ir kuo aš pasitikiu.</p> <p>Pasitikėti savo jėgomis, atsakingai ir kūrybingai remtis informacija sprendžiant problemas.</p> <p>Būti tolerantiškam kitokios išvaizdos, tautybės, lyties ar tikėjimo žmogui.</p> <p>Pokalbio pradžios ir pabaigos etiketas.</p> <p>Požiūrio išsakymo ir prieštaravimo etiketas.</p> <p>Suprasti, kaip mokantis matematikos tobulinami problemų sprendimo gebėjimai.</p> <p>Mokytis pasirinkti vieną alternatyvą iš dviejų.</p> <p>Siūlyti, kaip elgtis, kai yra kliūčių arba ribojančių sąlygų.</p> <p>Siekti dialogo ir taikiai spręsti konfliktus.</p> <p>Atpažinti tinkamą ir netinkamą vartojamą kalbinę raišką.</p>		4	3	2	3		1	1
4. Socialinė sveikata								
<p>4.1. Draugystė ir meilė</p> <p>Gerbti savo ir kitų jausmus, išgyvenimus, žmogiškąjį orumą.</p> <p>Būti draugiškam, atjaučiančiam, nusiteikusiam padėti, pozityviai spręsti konfliktus.</p> <p>Suvokti žmogaus asmens orumą ir unikalumą</p> <p>Jausti atsakomybę už artimą žmogų, draugą.</p> <p>Skirti atsakingo ir neatsakingo elgesio pavyzdžius.</p> <p>Paaiškinti, kodėl nutrūksta darnus santykis su kitu ir kokiais būdais galiu jį atkurti</p> <p>Žmogaus elgesys, jausmai, apsisprendimai sudėtingose situacijose.</p> <p>Pasitikėjimas savimi, orumas ir savigarba.</p> <p>Jautrumas kitam ir artimo meilė.</p> <p>Kas sieja visus šeimos narius ir kokios vertybės svarbiausios šeimos darnai užtikrinti.</p>		4		4	1			
<p>4.2. Atsparumas rizikingam elgesiui</p> <p>Mąstyti ir įvertinti riziką, kokią žalą gali padaryti rūkymas, alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimas. Gebėti atsisipirti bendraamžių spaudimui.</p> <p>Įžvelgti galimus pavojus gyvybei ir siūlyti būdus, kaip išvengti rizikos.</p>	1	3		2				

Būti budriam ir atspariam rizikingose situacijose. Netoleruoti ir pasipriešinti smurtui Ugdytis atsparumą žiniasklaidos stereotipams Saugiai ir atsakingai elgtis virtualioje erdvėje Gyventi sveikai ir kritiškai vertinti žalingų įpročių pavyzdžius savo aplinkoje, žiniasklaidoje. Bendravimo telefonu ir internete elgesio taisyklės. Saugiai naudotis interneto paslaugomis.										
VISO	5	10	25	12	11	8	8	2	1	

7-8 klasės

Tema	Užsienio kalba	Informacinės	Etika/ Tikyba	Technologijos	Lietuvių k.	Muzika	Fizika	Biologija	Chemija	Geografija	Matematika
1. Sveikatos, sveikos gyvensenos, šeimos sampratos Gyvenimo būdo įtaka sveikatai. Kaip tinkamai rūpintis savo sveikata. Sveikatos apsaugos įstaigos ir jų teikiamos paslaugos. Praktikuoti sveiką gyvenseną, numatyti žalingų įpročių padarinius.	2	2	6	3				2			
2. Fizinė sveikata											
2.1. Fizinis aktyvumas Kokia reguliarios mankštos, įvairių fizinių pratimų trumpalaikė ir ilgalaikė nauda sveikatai. Kaip reguliarus judėjimas veikia emocijas, protinį darbingumą. Kodėl fizinis aktyvumas yra tinkamas kūno masės reguliavimo būdas. Kaip išsaugoti taisyklingą laikyseną. Kaip sumažinti susižalojimų ir traumų riziką sportuojant ir atliekant įvairias fizines veiklas.		1	1								
2.2. Sveika mityba Mityba paauglystėje, rekomenduojamas maisto racionas paaugliams. Angliavandenių, baltymų ir riebalų poreikis. Maisto papildai, genetiškai modifikuoti organizmai. Valgymo sutrikimų priežastys, požymiai ir pasekmės.	1							2	1		
2.3. Veikla ir poilsis Dienotvarkės reikšmė normaliam augimui ir vystymuisi. Pagrindinės priežastys, sukeliančios klausos, regos sutrikimus ir traumas.			1	2			1	1			
2.4. Asmens ir aplinkos švara Asmens higienos įtaka asmeniui ir socialiniams santykiams. Savęs ir kitų apsauga nuo užkrečiamųjų ligų.	1	1		2				1	1		

Būdai sumažinti žalingą aplinkos poveikį.												
2.5. Lytinis brendimas Žmonių dauginimasis susietas su brendimu, lytiškumu, šeimos kūrimu, gimstamumo reguliavimo problemomis. Analizuoti savo fizinius ir dvasinius pokyčius, suprasti brendimo ypatumus kaip laikinus ir valdyti jų sukeliamas emocijas. Nusakyti kintančias paauglio savybes ir asmenybės poreikius. Paauglių kompleksai, problemos ir abejonės. Moteris ir vyras. Meilė ir neapykanta. Ištikimybė ir pasiaukojimas.		2					2					
3. Psichikos sveikata												
3.1. Savivertė Jaunystės idealai ir siekiai. Draugystė, meilė, pasitikėjimas. Šeimos, draugų, mokyklos įtakos. Apibrėžti savo nuomonę, apibūdinti svarbias vertybes. Analizuoti ir kritiškai vertinti žiniasklaidos pateikiamą informaciją, reklamas. Analizuoti aplinką ir procesus joje, nustatyti problemą, pateikti idėjų, kaip ją spręsti		1	1	1								
3.2. Emocijos ir jausmai Ieškoti fizinių ir dvasinių poreikių dermės ir nepasiduoti neigiamoms emocijoms. Apibūdinti nuotaikų ir jausmų kaitą, jų prigimtį. išsiaiškinti, kaip neigiamos emocijos kenkia sau pačiam ir aplinkai.		1			1							
3.3. Savitvarda Paauglių kompleksai, problemos ir abejonės. Vertybių skalė. Idealai. Autoritetai. Natūralaus džiaugsmo šaltinių pavyzdžiai Norėti mokytis ir tobulėti. Konkuruoti ir nebijoti pralaimėti. Suprasti, kad ne viskas pildosi ir kad reikia nepalūžti, jei lūkesčiai nerealizuojami, jei iškyla mokymosi sunkumų. Smalsiai siekti pažinti technologijas, jų reikšmę žmogaus aplinkai.		5	1		1							
3.4. Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir savirealizacija Aplinkos pažinimas ir tyrimai Tobulinti įgūdžius dirbant individualiai, grupėje; klasėje ir artimiausioje aplinkoje Mažos ir didelės modernios virtuvės. Namų elektronikos gaminiai ir jų valdymas Suprasti, kaip mokydami matematikos galime tobulinti gebėjimus spręsti problemas. Ižvelgti, kaip laikas keičia mūsų gyvenimą ir kiekvieną individą, kas lieka pastovu, o kas kinta. Moralinės laikysenos ir tvirtumo šaltiniai. Žmoniškumo pamokos prievartos pasaulyje.		3		2	2					1	1	

Vertinti bendruomeniškumą, solidarumą												
4. Socialinė sveikata												
4.1. Draugystė ir meilė Kelionės – savęs ieškojimas, savęs ir pasaulio pažinimo būdas. Pagarba savo ir kitų tautų tradicijoms. Gerbti asmens teises ir sąžiningai atlikti savo pareigas. Bendrauti ir bendradarbiauti su kitos lyties bendraamžiais, kartu spręsti su brendimu ir lytiškumu susijusias problemas. Jaunimo gyvenimo stilius, bendravimas, santykiai su bendraamžiais ir tėvais, jaunimo problemos Gerbti žmogų, su kuriuo bendrauji, rodyti jam dėmesį. Mokėti dalytis ne tik mintimis, bet ir daiktais. Draugystės vertė. Pokalbio telefonu etika. Būti patikimam, ištikimam ir vertinti kito ištikimybę.	1		4		3	1		1				
4.2. Atsparumas rizikingam elgesiui Paaiškinti, kas yra psichiką veikiančios medžiagos, kokios jų rūšys ir kodėl jas vartojant atsiranda priklausomybė. Argumentuoti, kad būtina joms atsisipirti. Paaiškinti, kas yra egoizmas ir kokie jo padariniai. Numatyti žalingų įpročių padarinius Būti kritiškam žiniasklaidos ir reklamos atžvilgiu. Šiuolaikinės informacinės ir kompiuterinės technologijos. Socialinis ugdymas: apibūdinti gyventojų skaičiaus kitimą, įvairovę ir teritorinį pasiskirstymą	2	2	5					1		1		
VISO	7	6	2 9	9	6	5	1	1 0	2	2	1	

9-10 kl.

Tema	Užsienio k.	Informacinės	Etika/ Tikyba	Technologijos	Lietuvių k.	Muzika	Fizika	Biologija	Chemija	Geografija	Žmogaus	Matematika	Pilietinis ugdymas
1. Sveikatos, sveikos gyvensenos, šeimos sampratos: Gyvenimo būdo įtaka sveikatai. Sveikos gyvensenos principai. Ryšiai tarp individo, šeimos ir bendruomenės sveikatos.	1		8	1				1					
2. Fizinė sveikata													
2.1. Fizinis aktyvumas Kokia yra mankštos, įvairių fizinių pratimų trumpalaikė ir		1	2	1				3					

<p>ilgalaikė nauda bendrai savijautai ir sveikatai.</p> <p>Kaip kasdien būti fiziškai aktyviam, neturint specialios sportinės įrangos, negalint lankyti sporto klubo ir panašiai.</p> <p>Kiek laiko skirti mankštinimuisi ir įvairiems fiziniams pratimams.</p> <p>Kokia fizinio aktyvumo reikšmė normaliam kūno svoriui.</p> <p>Kaip išsaugoti taisyklingą laikyseną, kokia jos reikšmė sveikatai.</p> <p>Kaip išvengti susižalojimų ir sumažinti traumų riziką ar jų išvengti sportuojant ir atliekant kitas fizines veiklas.</p>													
<p>2.2. Sveika mityba</p> <p>Sveikos mitybos principai ir taisyklės, mitybos rekomendacijos paaugliams.</p> <p>Ryšys tarp mitybos ir sveikatos.</p> <p>Maisto mitybinė vertė.</p> <p>Vanduo ir fizinis aktyvumas.</p> <p>Maisto papildai, genetiškai modifikuoti organizmai.</p> <p>Vegetarinė mityba.</p> <p>Sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo svarba normaliai kūno masei palaikyti.</p> <p>Valgymo sutrikimų poveikis augimui ir vystymuisi.</p>	2		1	2				2	1				
<p>2.3. Veikla ir poilsis</p> <p>Aktyvaus ir pasyvaus poilsio, miego reikšmė asmens sveikatai.</p> <p>Dienos režimas.</p> <p>Veiksniai, lemiantys protinį darbingumą.</p> <p>Regos higiena.</p> <p>Klausos higiena.</p>		3						1					
<p>2.4. Asmens ir aplinkos švara</p> <p>Bendraamžių, žiniasklaidos, mados poveikis asmens higienai.</p> <p>Atsakingas asmens higienos priemonių naudojimas.</p> <p>Užkrečiamųjų ligų prevencija.</p> <p>Aplinkos švaros ir tvarkos poveikis sveikatai.</p> <p>Įvairios buityje naudojamos medžiagos gali būti ir naudingos, ir žalingos žmogui</p>	1		1	1			1	1	1				
<p>2.5. Lytinis brendimas</p> <p>Priimti savo ir kitų lytiškumo raišką.</p>			3					2					

<p>Suvokti lytiškumo raišką, paaiškinti vyriškumo ir moteriškumo sampratą. Pagarbiai žvelgti į kitos lyties bendraamžius</p> <p>Žmogaus pavyzdžiu apibūdinti apvaisinimą, gemalo vystymąsi ir gimdymą.</p> <p>Pripažinti lygių galimybių ir teisių įgyvendinimo svarbą. Paaiškinti psichiką veikiančių medžiagų poveikį žmogaus ir jo palikuonių sveikatai. Analizuoti grėsmes gyvybei ir jos išsaugojimo problemas ir argumentuotai ginti prigimtinę žmogaus teisę į gyvybę.</p> <p>Paaiškinti, kaip abortai ir eutanazija susiję su žmogaus prigimtine teise į gyvybę.</p>													
3. Psichikos sveikata													
<p>3.1. Savivertė</p> <p>Pasitikėti savo gebėjimais mokytis ir ieškoti savojo pašaukimo.</p> <p>Pažinti savo galimybes renkantis pašaukimą ir profesinę veiklą, interpretuoti ją kaip savikūrą.</p> <p>Pasitikėti savo jėgomis, iniciatyviai, atsakingai, racionaliai, kūrybingai spręsti problemas, rūpintis savo ir kitų saugumu.</p>			1	1	1	1							
<p>3.2. Emocijos ir jausmai</p> <p>Analizuoti vienišumo priežastis, ieškoti išeities iš šios būsenos.</p> <p>Paaiškinti asmens, šeimos ir tautos ryšį.</p> <p>Paaiškinti pilietinę pareigą saugoti ir perduoti ateities kartoms kultūros paveldą.</p> <p>Pasiūlyti konstruktyvių netekties skausmo įveikimo būdų.</p> <p>Padėti kitam įveikti vienišumą ir netektį.</p> <p>Siekti minčių, žodžių ir veiksmy darnos.</p> <p>Siekti emocijų valdymo ir padėti kitiems.</p>			2		1								1
<p>3.3. Savitvarda</p> <p>Aiškinti, kokios galimos jaunuolių vienišumo ir savižudybių priežastys.</p>			3	2	2								

<p>Vadovautis savo sąžine ir moralinėmis vertybėmis. Atsakingai pasitikėti savo jėgomis, protingai rizikuoti, prisiimti atsakomybę už atliktus darbus, racionaliai naudoti išteklius. Valdyti savo dėmesį, mintis ir veiksmus. Stiprinti valią.</p>													
<p>3.4. Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir savirealizacija Matyti gyvenimo prasmę ir vertę, nepaisant iškylančių nesėkmių Pažinti savo asmenybės galias. Kūrybiškai ir konstruktyviai bendrauti ir bendradarbiauti su mokyklos ir vietos bendruomenių nariais. Taikiai spręsti nesutarimus ir konfliktus mokyklos ir vietos bendruomenėse. Pasitikėti savo jėgomis, iniciatyviai, atsakingai, racionaliai, kūrybingai spręsti problemas, rūpintis savo ir kitų saugumu. Siekti išskirtinumo, būti panašiam į idealizuojamas asmenybes. Gerbti kitas tautas ir kultūras, jų įvairovę. Atpažinti ir nagrinėti rasinės, tautinės, religinės tolerancijos ir netolerancijos atvejus.</p>		5	1	4	3				1		1	2	
4. Socialinė sveikata													
<p>4.1. Draugystė ir meilė Branginti draugystę, pripažinti jos vertę. Tobulinti savo gebėjimą atjausti, padėti kitiems. Bendravimas, santykiai su bendraamžiais Pozityviai kalbėti apie įvairias socialines grupes ir jų buvimą drauge. Teigiamai vertinti kito laimėjimus Paaiškinti krikščioniškojo humanizmo sampratą. Suprasti ir paaiškinti, kas yra meilė, kuo ji skiriasi nuo lytinio potraukio, trumpalaikio susižavėjimo ar seksualinio priekabiavimo.</p>	1	3		3									

<p>4.2. Atsparumas rizikingam elgesiui</p> <p>Paaiškinti galimas psichologines savižudybės grėsmės priežastis ir žinoti, kur kreiptis pagalbos siekiant jos prevencijos.</p> <p>Paaiškinti žalingų įpročių moralinę, visuomeninę žalą.</p> <p>Aptarti, kaip jie kenkia sveikatai.</p> <p>Apibūdinti priemones, kuriomis žmonės bando didinti arba mažinti vaisingumą, diskutuoti apie šių priemonių naudojimo priežastis ir pasekmes.</p> <p>Nurodyti, kaip perduodamas ŽIV ir kaip nuo jo apsisaugoti.</p> <p>Jaunimo gyvenimas: santykiai tarp žmonių, gyvenimo stilius, jaunimo problemos.</p> <p>Kritiškai vertinti prievartą kaip būdą spręsti problemas.</p> <p>Pagarbiai žvelgti į kitos lyties bendraamžius ir kritiškai vertinti su lytiškumu susijusius stereotipinius įvaizdžius.</p> <p>Saugiai naudotis internetu ir bendravimo virtualioje aplinkoje priemonėmis.</p> <p>Ugdyti pagarbų, tausojamąjį požiūrį į gamtą ir į socialinę aplinką</p> <p>Būti budriam ir atspariam rizikingose situacijose, pasipriešinti smurtui.</p> <p>Atsispirti stereotipų įtakai, vertinti savąjį unikalumą</p>	1	1	5		3			1		1	1			
VISO	6	5	3 4	9	14	4	1	11	2	2	1	1	3	