

**VILNIAUS ŽYGYMANTO AUGUSTO PAGRINDINĖS MOKYKLOS SVEIKATOS IR LYTIŠKUMO UGDYMO BEI RENGIMO ŠEIMAI
BENDROSIOS UGDYMO PROGRAMOS TVARKOS APRAŠAS 2019-2020 M.M. IR 2020-2021 M.M.**

I SKYRIUS

BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Vilniaus Žygimanto Augusto mokyklos (toliau – mokyklos) sveikatos ir lytiškumo bei rengimo šeimai bendrosios programos tvarkos aprašas parengtas vadovaujantis „Sveikatos ir lytiškumo bei rengimo šeimai bendraja programa“, patvirtinta Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2016 m. spalio 25 d. įsakymu Nr. V-94. Programos įgyvendinimo tvarkos aprašą parengė Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendrosios programos įgyvendinimo 2019-2020 ir 2020-2021 m.m. komanda, patvirtinta mokyklos direktoriaus 2019 m. gegužės 16 d. įsakymu Nr. V-62.

2. Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendrosios programos tvarkos aprašas (toliau - Programa) nustato šios Programos įgyvendinimo tikslus, uždavinius, įgyvendinimą, aplinkas, turinio apimtį mokykloje.

3. Programos paskirtis – užtikrinti sėkmingą vaiko sveikatos ir lytiškumo ugdymą bei rengimą šeimai, suteikti žinių apie šeimą, padėti mokiniams įgyti 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.

II SKYRIUS

PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO PRINCIPALAI, TIKSLAS, UŽDAVINIAI IR SRITYS

4. Programa įgyvendinama vadovaujantis šiais principais:

4.1. prieinamumo – pateikiami faktai, žinios, ugdomi gebėjimai atitinka asmens amžiaus tarpsnio ypatumus;

4.2. personalizavimo – kiekvienas žmogus yra unikalus, todėl atsižvelgiama į vaiko asmenines savybes, poreikius, interesus;

4.3. pagarbos žmogui ir lyčių lygiavertiškumo – ugdymas grindžiamas žmogaus teisėmis, pagarba žmogaus gyvybei;

4.4. diskretiškumo – nė vienas žmogus neturi būti raginamas ir verčiamas daryti tai, kas peržengia jo privatumo ir drovumo ribas.

5. Programos tikslas – padėti mokiniams įgyti visumines sveikatos ir lytiškumo sampratą, išsiugdyti sveikatai naudingus gebėjimus, atsakomybę už savo ir kitų sveikatą, paskatinti juos rinktis sveiką gyvenimo būdą, palaikyti darnius tarpusavyje santykius.

6. Programos uždaviniai:

- 6.1. ugdyti savarankiškos ir gyvybingos, kartų kaitą užtikrinančios šeimos, pagrįstos narių savitarpio pagarba, įsipareigojimu ir atsakomybe, pagrindus;
- 6.2. įtvirtinti lyčių lygybės ir lygiavertiškumo nuostatas;
- 6.3. ugdyti pagarbą ir pakantumą (toleranciją) žmogui nepriklausomai nuo lyties, amžiaus, rasės, religinių pažiūrų, etniškumo, įsitikinimų, specialiųjų poreikių;
- 6.4. ugdyti atsakomybę už savo elgseną ir jos pasekmes, gebėjimą pasipriešinti neigiamai įtakai;
- 6.5. stiprinti bendražmogiškumo, bendruomeniškumo ir pilietiškumo nuostatas, užuojautą ir pasirengimą padėti aplinkiniams;
- 6.6. spręsti vaiko problemas skatinant mokykloje pagalbą teikiantį dialogą.
7. Sveikatos ir lytiškumo ugdymo(si) bei rengimo šeimai sritys:
 - 7.1. sveikatos, sveikos gyvenenos ir šeimos sampratos;
 - 7.2. fizinė sveikata: fizinis aktyvumas, sveika mityba, veikla ir poilsis, asmens ir aplinkos švara, lytinis brendimas;
 - 7.3. psichikos sveikata: savivertė, emocijos ir jausmai, savitvarda, pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška;
 - 7.4. socialinė sveikata: draugystė ir meilė, atsparumas rizikingam elgesiui.

III SKYRIUS

PROGRAMOS ĮGYVENDINIMAS

8. Mokytojai derina integracinius dalykų ryšius, formalųjį ir neformalųjį švietimą, nustato tinkamiausius įgyvendinimo būdus ir metodus. Atsižvelgdami į mokyklos bendruomenės su sveikata, lytiškumo ugdymu(si) ir rengimu šeimai susijusias problemas ir vietos bendruomenės socialinį kontekstą, mokyklos veiklos planavimo dokumentuose numatomos prioritetinės programos įgyvendinimo sritys.
9. Švietimo pagalbos specialistai, mokytojai teikia psichologinę, socialinę pedagoginę pagalbą. Jei mokykloje įvyksta nelaimė ar išrinka krizė, informuoja, kur gauti pagalbą už mokyklos ribų, kai reikia spręsti fizinės, psichikos ar socialinės sveikatos problemas.
10. Programa įgyvendinama 1-4, 5-10 klasėse: integruojant į dalykų programų turinį, neformalųjį švietimą, pažintinių kultūrinių veiklų dienas.
11. Programa integruojama į pradinio ugdymo, dorinio ugdymo, gamtos mokslų, technologijų, fizinio ugdymo, užsienio kalbų, lietuvių kalbos ir literatūros, informacinių technologijų pamokas, klasės valandėles, pagalbos mokiniui specialistų veiklas ir neformalųjį švietimą. (Priedai Nr.1, Nr.2, Nr.3)
12. Temų, kurios integruojamos į kitų dalykų programų turinį, apskaita vykdoma elektroniniame dienyne
 - 12.1. pamokos turinyje mokytojas rašo Programos temą, skliausteliuose nurodydamas (SLURŠ);
 - 12.2. klasės auklėtojas įtraukia temas į savo klasės auklėtojo veiklos planą. Temas ir turinį pildo elektroniniame dienyne klasės vadovui skirtoje skiltyje;
 - 12.3. kviestinių lektorių paskaitų (turinys, data, lektoriaus pavardė, klasė) apskaita pildoma parengtoje formoje (Priedas Nr. 1).

- 12.1. pamokos turinyje mokytojas rašo Programos temą, skliausteliuose nurodydamas (SLURŠ);
- 12.2. klasės auklėtojas įtraukia temas į savo klasės auklėtojo veiklos planą. Temas ir turinį pildo elektroniniame dienyne klasės vadovui skirtoje skiltyje;
- 13.3. kviestinių lektorių paskaitų (turinys, data, lektoriaus pavardė, klasė) apskaita pildoma parengtoje formoje (Priedas Nr. 1).

IV SKYRIUS

SVEIKATOS IR LYTIŠKUMO UGDYMO BEI RENGIMO ŠEIMAI APLINKA

13. Mokyklos aplinka atitinka higienos normas, mokiniams sudaromos sąlygos mokinių poilsui, žaidimams, fizinei veiklai pertraukų metu (kieme, stadione ar sporto salėse), tai skatina mokinius būti fiziškai aktyviems, kurti ir palaikyti draugiškus bei pagarbius santykius.

14. Sveikatos ugdymui(si) mokykloje sudaromos palankios sąlygos: valgykloje siūloma maitintis pagal sveikos mitybos principus, rūpinamasi darbo vietų ergonomika, patalpų vėdinimu ir pan.

15. Mokykloje sudaromos sąlygos kiekvienam mokiniui išreikšti save, dalytis emocijomis ir jausmais, patirtimi, stengiamasi apsaugoti mokinius nuo smurto ir patyčių, svarbu, kad mokinių ir mokytojų bei mokinių tarpusavio santykiai būtų geranoriški, draugiški ir pagarbūs.

V SKYRIUS

MOKINIŲ GEBĖJIMŲ RAIDA, PASIEKIMAI, TURINIO DĖMENYS

16. Apibendrinta mokinių sveikatos ir lytiškumo bei rengimo šeimai gebėjimų raida siekiama parodyti, kaip auga mokinio gebėjimai, kokius gebėjimus ir kuriuo amžiaus tarpsniu mokiniai įgyja.

17. Mokinių sveikatos ir lytiškumo ugdymo(si) bei rengimo šeimai pasiekimai orientuoti į asmens sveikatos ir lytiškumo bei rengimo šeimai nuostatų, gebėjimų ir žinių plėtojimą.

1 klasė

Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendrosios programos sritys	Temos	Dalykai, į kuriuos integruojama bendroji programa	Valandų skaičius
1. Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos sampratos	1. Mama, tėtis ir aš 2. Pažinti save – įminti sveikatos mįslę (sveikuolių patarimai) 3. Mano ir Jėzaus vaikystė	Pasaulio pažinimas Pasaulio pažinimas Dorinis ugdymas (tikyba)	1 1 1
2. Fizinė sveikata 2.1. Fizinis aktyvumas	1. Judėjimo, reguliarių fizinių pratimų, mankštos reikšmė normaliam organizmo vystymuisi.	Kūno kultūra Kūno kultūra	1

	2.Saugaus elgesio taisyklės žaidžiant, aktyviai judant. 3. Taisyklinga laikysena	Klasės valandėlė (Sveikatos prieš. spec.)	1 1
2.2. Sveika mityba	1.Mitybos režimo svarba. 2.Saugaus maisto vartojimo taisyklės ir vandens reikšmė. 3.Maisto produktų sudedamosios dalys, maistinė ir energetinė vertė, kuri padeda organizmui augti.	Pasaulio pažinimas Pasaulio pažinimas Dailė ir technologijos	1 1 1
2.3. Veikla ir poilsis	1.Miego , mokymosi ir laisvalaikio ritmas ir planavimas. 2.Būdai ir priemonės , padedančios tausoti klausą ir regėjimą.	Klasės valandėlė Pasaulio pažinimas	1 1
2.4. Asmens ir aplinkos švara	1.Asmens švaros ir aplinkos tvarkos poveikis sveikatai. 2.Kasdieninė asmens higienos reikalavimai. 3. Kodėl Dievas mums dovanoja pasaulį? 4. Švarios rankutės – sveiki vaikučiai	Dailė ir technologijos Lietuvių kalba Dorinis ugdymas (tikyba) Klasės valandėlė (Sveikatos prieš. spec.)	1 1 1 1
2.5. Lytinis brendimas	1.Kūno dalys ir jų funkcijos. 2.Mergaičių ir berniukų kūno pokyčiai. Vaikai atsiranda iš mamos ir tėčio meilės.	Pasaulio pažinimas Klasės valandėlė (sveikatos specialistė)	1 1
3. Psichikos sveikata (savivertė, emocijos ir jausmai, savitvarda, pozityvus , konstruktyvus mąstymas ir saviraiška)	1.Emocijų ir jausmų sąsajos su elgesiu. Būti jautriam. Pripažinti savo ir kitų jausmus. 2. Kas yra žmogus?	Matematika Dorinis ugdymas (tikyba)	1 1
4. Socialinė sveikata (draugystė ir meilė, atsparumas rizikingam elgesiui)	1.Draugystė, atjauta, pagarba kitam. 2.Būti mylinčiam ir mylimam. 3.Saugiai elgtis elektroninėje erdvėje. 4. Galiu būti Jėzaus bičiulis. 5. Iš šventųjų verta pasimokyti.	Lietuvių kalba Pasaulio pažinimas Dailė ir technologijos Dorinis ugdymas (tikyba)	1 1 1 1 1

2 klasė

Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendrosios programos sritys	Temos	Dalykai, į kuriuos integruojama bendroji programa	Valandų skaičius
1. Sveikatos , sveikos gyvenamos ir šeimos sampratos	1. Kokie mano šeimos pomėgiai. 2. Kam mums reikia energijos? 3. Kodėl žmonėms svarbus vanduo?	Pasaulio pažinimas Pasaulio pažinimas Pasaulio pažinimas	1 1 1

	4. Ar tėveliai taip pat buvo maži? 5. Higiena („Murziuko ausys“ K.Kubilinskas) 6. Mano gyvybė – dovana. 7. Kaip galiu rūpintis savo ir kitų sveikata?	Pasaulio pažinimas Lietuvių kalba Dorinis ugdymas (tikyba) Dorinis ugdymas (tikyba)	1 1 1 1
2. Fizinė sveikata 2.1. Fizinis aktyvumas	1. Kam reikalingi akiniai? 2. Kokių saugaus elgesio taisyklių turėčiau laikytis, darydamas fizinius pratimus, važiuodamas dviračiu, riedlente? 3. Liga („Ligos apsėdo“ V.Misevičius)	Pasaulio pažinimas Klasės valandėlė Lietuvių kalba	1 1 1
2.2. Sveika mityba	1.Sveikos mitybos piramidė 2. What is in my lunchbox? (Kas yra mano maisto dėžutėje?) Modulis 9, pamoka 1	Klasės valandėlė Anglų užsienio kalba	1 1
2.3. Veikla ir poilsis	1. Šeimos atostogos, laisvalaikis 2. Žaidimai gryname ore 3. Plaukimo treniruotės miesto baseine	Klasės valandėlė Kūno kultūra Kūno kultūra	1 1 1
2.4. Asmens ir aplinkos švara	1. Kaip vanduo gali tapti nuodingas? 2. Kaip švara padeda saugoti sveikatą?	Pasaulio pažinimas Pasaulio pažinimas	1 1
2.5. Lytinis brendimas	1. Ar pažįsti savo kūną?	Pasaulio pažinimas	1
3. Psichikos sveikata (savivertė, emocijos ir jausmai, savitvarda, pozityvus , konstruktyvus mąstymas ir saviraiška)	1. Kodėl trumpos melo kojos? 2. „Ožys“- užsispyrimas, kaprizas („Kaip Sauliukui buvo išdygę ragai“ pagal K. Maruką) 3. Ūpas („Apie ūpą“ R. Paškevičius)	Pasaulio pažinimas Lietuvių kalba Lietuvių kalba	1 1 1
4. Socialinė sveikata (draugystė ir meilė, atsparumas rizikingam elgesiui)	1. Ar turime ydų? 2. Kodėl reikia tartis? 3. Kokia šiandien tavo nuotaika?	Pasaulio pažinimas Pasaulio pažinimas Pasaulio pažinimas	1 1 1

3 klasė

Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendrosios programos sritys	Temos	Dalykai, į kuriuos integruojama benroji programa	Valandų skaičius
1. Sveikatos , sveikos gyvenenos ir šeimos sampratos	1. Kodėl rūkymas kenkia? 2. Noriu gyventi darnioje šeimoje	Pasaulio pažinimas Dorinis ugdymas (etika)	1 1

	3. Kaip kūriama šeima? 4. Kokias šventes švenčiame šeimoje, valstybėje ir Bažnyčioje?	Dorinis ugdymas (etika) Dorinis ugdymas (tikyba)	1 1
2. Fizinė sveikata 2.1. Fizinis aktyvumas	1. Kodėl reikia mankštintis ir grūdintis?	Kūno kultūra	1
2.2. Sveika mityba	1. Kas kuo minta? 2. Healthy and unhealthy food (sveikas, nesveikas maistas) Modulis 4, pamoka 1	Pasaulio pažinimas Užsienio kalba (anglų k.)	1 1
2.3. Veikla ir poilsis	1. Ką prasmingo galiu nuveikti laisvalaikiu? 2. Dienos režimas	Pasaulio pažinimas Klasės valandėlė (Sveikatos prieš. spec.)	1 1
2.4. Asmens ir aplinkos švara	1. Kas kenkia žmogaus sveikatai ir mūsų aplinkai?	Klasės valandėlė	1
2.5. Lytinis brendimas	1. Ką reiškia būti paaugliu? 2. Kaip keičiasi žmogaus kūnas? 3. Kaip užsimezga žmogaus gyvybė?	Pasaulio pažinimas Pasaulio pažinimas Pasaulio pažinimas	1 1 1
3. Psichikos sveikata (savivertė, emocijos ir jausmai, savitvarda, pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška)	1. Mano ir kito nuomonė 2. Ką reiškia būti laimingam? 3. Kas yra žmogus? 4. Kas kenkia mūsų sielai? 5. Dievas padeda pasirinkti gėrį? 6. Ar lengva atsiprašyti? 7. Kodėl privalau atleisti? 8. Kodėl susipykus dera susitaikyti?	Lietuvių kalba Pasaulio pažinimas Dorinis ugdymas (tikyba) Dorinis ugdymas (tikyba) Dorinis ugdymas (tikyba) Dorinis ugdymas (tikyba) Dorinis ugdymas (tikyba) Dorinis ugdymas (tikyba)	1 1 1 1 1 1 1 1
4. Socialinė sveikata (draugystė ir meilė, atsparumas rizikingam elgesiui)	1. Ar mokame bendrauti? 2. Į ką galima kreiptis pagalbos pasijutus blogai? 3. Pagarbus elgesys su kitos lyties asmeniu, jo privatumo gerbimas. 4. Ko galiu pasimokyti iš šventųjų? 5. Koks esu su draugais ir artimaisiais? 7. Padėdamas kitiems padedu ir sau.	Pasaulio pažinimas Klasės valandėlė Dorinis ugdymas (tikyba) Dorinis ugdymas (tikyba) Dorinis ugdymas (tikyba) Dorinis ugdymas (tikyba) Dorinis ugdymas (tikyba)	1 1 1 1 1 1 1

4 klasė

Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendrosios programos sritys	Temos	Dalykai, į kuriuos integruojama bendroji programa	Pamokų skaičius
1. Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos sampratos	1. Santuoka - svarbiausias šeimos atsiradimo pagrindas. 2. Kaip kuriama šeima 3. Kokios būna šeimos? 4. Darnios šeimos bruožai: tarpusavio supratimas, išklausymas, pagalba. 5. Gera gyventi šeimoje.	Pasaulio pažinimas Dailė ir technologijos Lietuvių kalba Lietuvių kalba Dorinis ugdymas (tikyba)	1 1 1 1 1
2. Fizinė sveikata 2.1. Fizinis aktyvumas	1. Kaip ir kur gali judėti kiekvieną dieną? 2. Kokie žaidimai ir fiziniai pratimai man geriausiai tinka? 3. Kokių saugaus elgesio taisyklių turėčiau laikytis, darydamas fizinius pratimus, važiuodamas dviračiu, riedlente, pačiūžomis? 4. Saugus laisvalaikis. Pirmosios pagalbos teikimo principai	Kūno kultūra Kūno kultūra Pasaulio pažinimas Klasės valandėlė (Sveikatos prieš. spec.)	1 1 1 1
2.2. Sveika mityba	1. Grūdinės kultūros maisto produktuose, daržovės ir vaisiai mūsų mityboje. 2. I'd like an apple – a role play (mokinių suvaidintos situacijos, perkant sveiką maistą parduotuvėje) Modulis 8, pamoka 1	Pasaulio pažinimas Dailė ir technologijos Užsienio kalba (anglų k.)	1 1 1
2.3. Veikla ir poilsis	1. Veiksniai, turintys įtakos regai ir klausai.	Pasaulio pažinimas	1
2.4. Asmens ir aplinkos švara	1. Aplinkos švaros palaikymas. 2. Apsaugos nuo žalingų aplinkos veiksnių būdai.	Pasaulio pažinimas Kūno kultūra	1 1
2.5. Lytinis brendimas	1. Natūralūs kūno pokyčiai augant. 2. Antriniai lytiniai požymiai: kinta kūno proporcijos, susidaro poodinis riebalinis sluoksnis, mutuoja balsas.	Pasaulio pažinimas Pasaulio pažinimas	1 1
3. Psichikos sveikata (savivertė, emocijos ir jausmai, savitvarda, pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška)	1. Kodėl, žiūrint TV, naršant internete, žaidžiant kompiuterinius žaidimus, ar naudojantis kitomis IKT, reikia vadovautis amžių ribojančiomis nuorodomis? 2. Kokiais būdais galima nusiraminti, atsipalaiduoti, sumažinti streso poveikį (gilus kvėpavimas, ramios muzikos klausymas)? 3. Kaip geriau suprasti savo emocijas ir jausmus? 4. Ko mus moko šventieji?	Klasės valandėlė Kūno kultūra Dorinis ugdymas (etika) Dorinis ugdymas (tikyba)	1 1 1 1

	5. Kas mums teikia tikrąjį džiaugsmą?		1
	6. Kodėl pasaulyje yra mirtis kančia?		1
4. Socialinė sveikata (draugystė ir meilė, atsparumas rizikingam elgesiui)	1. Ką reiškia dovanojimas, aukojimas, pagalba, donorstė? 2. Kokios interneto svetainės yra tinkamos, informatyvios, naudingos, o kokios – žalingos? 3. Kaip elgtis, patekus į nemalonią, pavojų keliančią situaciją? 4. Laisvė neįmanoma be atsakomybės. 5. Tariama ir tikra laimė. 6. Kas yra bendruomenė ir kodėl mums jos reikia?	Klasės valandėlė Dorinis ugdymas Dorinis ugdymas (etika) Dorinis ugdymas (tikyba)	1 1 1 1 1 1

5-6 klasė

Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendrosios programos sritys	Temos	Dalykai, į kuriuos integruojama benroji programa	Pamokų skaičius
1. Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos sampratos	1.3 Kas yra arčiausiai manęs? 2.4 Gyvybės samprata. Sveikos gyvensenos principai įvairiose aplinkose, savo elgesio ir aplinkos poveikis savijautai ir sveikatai. Svajonės apie tėvus. A.Lindgren „Mijo, mano Mijo“. Pamestinuko dalia. Č.Dikensas „Oliverio Tvisto nuotykių“. Pokalbis apie didelės šeimos gyvenimą. V.Juknaitė „Tariamas iš tamsos“. Svajonė apie didelę šeimą. B.Vilimaitė „daug vaikų“. Eilėraščiai apie tėvus ir vaikus. V.Kukulas, J.Vaičiūnaitė, J.Erlickas. Vaiko atsidavimas. J.T.Vaižgantas „Pragiedruliai“ ištr. „Aleksiukas gydo motutę“. Diskusija „Tėvai ir vaikai: norai, svajonės, galimybės“. Žmogaus elgesys, jausmai, apsisprendimai sudėtingose situacijose. Šatrijos Ragana „Irkos tragedija“. Pasportuokime! Dantys.	6kl. Dorinis ugdymas (tikyba) 5-6kl. Žmogaus sauga 5kl. Lietuvių kalba ir literatūra 5kl. Lietuvių kalba ir literatūra (k. ugd) 6kl. Lietuvių kalba ir literatūra 5kl. Gamta ir žmogus	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1

	Triukšmas. Mikroorganizmai ir ligos. Santuokos, šeimos vertingumas. Šeimos funkcijos ir svarba mūsų gyvenime.	6kl. Gamta ir žmogus 5kl. Klasės valandėlė	1 1 1
2. Fizinė sveikata 2.1. Fizinis aktyvumas	2.5 Sveikata ir mano gyvenimas. Ką darome kasdien, kad būtume sveiki? Kodėl mankšta, fiziniai pratimai (judrieji žaidimai) naudingi mano sveikatai ir gerai savijautai? 7a skyrius. „Different shapes“ fizinis aktyvumas. Fizinio aktyvumo formų įvairovė. 7d skyrius. „What/s wrong?“. Gyvensenos ir aplinkos poveikis sveikatai. Ligos. Taisyklingos kūno laikysena – sveikatos pagrindas. Taisyklingos laikysenos svarba ir pagrindiniai principai.	6kl. Dorinis ugdymas 5-6kl. Kūno kultūra 6kl. Anglų kalba 5-6kl. Informacinės technologijos 6kl. Klasės valandėlė	1 2 2 1 1
2.2. Sveika mityba	Sveikata ir mityba. Visavertė mityba. Valgymo sutrikimai. Mitybos režimas. Vandens vartojimas. 5a skyrius „Food matters“ sveika mityba. Sveika mityba. Projektas „Labas rytas pusryčiai!“ Sveikos mitybos principai ir taisyklės.	5-6kl. Technologijos 5-6kl. Kūno kultūra kl. Anglų kalba 5kl. Gamta ir žmogus 6kl. Klasės valandėlė	2 2 1 1 1 1
2.3. Veikla ir poilsis	4.4 Kodėl sekmadienis – šventė? Miego ir poilsio svarba normaliam augimui ir gerai sveikatai. Aktyvaus poilsio svarba, siekiant pailsėti po intensyvaus protinio darbo, naudojimosi IKT priemonėmis. Būdai ir priemonės, padedančios tausoti regėjimą naudojantis IKT. Dienotvarkės reikšmė normaliam organizmo augimui, vystymuisi ir sveikatai. Laiko planavimas.	6kl. Dorinis ugdymas (tikyba) 5-6kl. Kūno kultūra 5-6kl. Informacinės technologijos 5kl. Informacinės technologijos 5kl. Klasės valandėlė	1 1 1 1 1
2.4. Asmens ir aplinkos švara	2.2 Kodėl žmogui pavesta prižiūrėti pasaulį?	6kl. Dorinis ugdymas	1

	<p>2.3 Ekologija. Sveikata ir asmens higiena.</p> <p>Higiena virtuvėje. Švaros ir higienos priemonės virtuvėje. Asmens higienos reikalavimai ir jų laikymosi tvarka.</p> <p>Išmesti ar perdirbti? Oro tarša. Asmens švaros ir aplinkos tvarkos poreikis sveikatai.</p>	<p>(tikyba) 5kl. Sveikatos priežiūros specialistė 5-6kl. Technologijos 5-6kl. Kūno kultūra 5kl. Gamta ir žmogus 6kl. Gamta ir žmogus 5kl. Klasės valandėlė</p>	<p>1 1 1 1 1 1 1</p>
2.5. Lytinis brendimas	<p>Lytinis brendimas ir asmens higiena. Tarp mūsų mergaičių „Procter and Gamble“. (paskaita mergaitėms) Paauglystė – pokyčių metas. Berniukai tampa vyrais. Mergaitės tampa moterimis. Iš kur atsiranda vaikai? Asmens higiena.</p>	<p>6kl. Sveikatos priežiūros specialistė 6kl. Gamta ir žmogus 6kl. Klasės valandėlė</p>	<p>1 1 1 1 1 1</p>
3. Psichikos sveikata (savivertė, emocijos ir jausmai, savitvarda, pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška)	<p>5.3 Atleidimas ir susitaikymas. 6.2 Laimė ir laisvė. 1,1 Žmogus ir Dekalogas? 5.1 Kas gera, o kas bloga? Laisva valia ir protas. Skaudžios vaikystės patirtys. J. Biliūnas “Kliūdžiau”. Laiškas mamai.</p> <p>Savivertė. Savo ir kito asmens individualumo, unikalumo ir vertingumo suvokimas.</p>	<p>5kl. Dorinis ugdymas (tikyba) 6kl. Dorinis ugdymas (tikyba) 5kl. Lietuvių kalba ir literatūra 6kl. Lietuvių kalba ir literatūra 5kl. Klasės valandėlė</p>	<p>1 1 1 1 1 1</p>
4. Socialinė sveikata (draugystė ir meilė, atsparumas rizikingam elgesiui)	<p>3.1 Įveikti blogį ir kančią kaip mūsų proseneliai. 3.2 Ko galime pasimokyti iš tų, kurie persekiojami? 5.1 Draugystė mus tobulina. 5.2 Mokomės bendrauti. 5.4 Mes ir kitokie žmonės.</p>	<p>5kl. Dorinis ugdymas (tikyba)</p>	<p>1 1 1 1 1</p>

	5.5 Artimo meilė.		1
	1.5 Kodėl meilė svarbi žmogaus gyvenime?		1
	2.6 Priklausomybės.	6kl. Dorinis ugdymas	1
	2.7 Savižudybės prevencija.	(tikyba)	1
	Pokalbis/diskusija „TU ir tavo įvaizdis internete“.	5kl. Lietuvių kalba ir	1
	Pasirengimas aprašymui „Mūsų šeimos relikvija“ arba	literatūra (k.ugd)	1
	„Seniausias daiktas mūsų namuose“.		
	Žaidimas atskleidžia gyvenimo vertybes. P.Cvirka „Vaikų	5kl. Lietuvių kalba ir	1
	karas“.	literatūra	
	Pirmosios meilės. P.Hertlingas „Benas myli Aną“.	5kl. Lietuvių kalba ir	1
	Diskusija apie draugystę.	literatūra (k.ugd)	1
	Kai pasijunti suaugęs. V.Žilinskaitė „Viso pasaulio tetos“.	5kl. Lietuvių kalba ir	
		literatūra	1
	Saugus ir atsakingas elgesys virtualiojoje erdvėje.	5-6kl. Informacinės	1
		technologijos	
	Kova ir rizika saugant gimtąją kalbą P. Mašiotto kūrinys	6kl. Lietuvių kalba ir	1
	„Knygnešių šeimoj nepaprasta naujiena“.	literatūra	
	Elgesio pokyčiai paauglystėje.	6kl. Gamta ir žmogus	1
	Draugystė ir meilė.	6kl. Klasės valandėlė	1

7-8 klasė

Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendrosios programos sritys	Temos	Dalykai, į kuriuos integruojama benroji programa	Pamokų skaičius
1. Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos sampratos	2.5 Mano kūnas – Dvasios šventovė.	8kl. Dorinis ugdymas	1
	2.6 Dievas sukūrė vyrą ir moterį. Šeima;	7-8kl. Dorinis ugdymas	1
	Kintanti šeimos samprata. Vyro ir moters vaidmuo	(etika)	2
	šeimoje. Atsakomybė. Lygiateisiškumas.		
	Taisyklingos laikysenos išsaugojimas.	7-8kl. Informacinės	1
		technologijos	
	Organizmo atsakas į fizinį krūvį.	7kl. Biologija	1
	Žmogaus griaučiai.		1

	<p>Akis – regos organas. Gydytojai, aš susirgau. Vaistai nuo ligų. Kvairšalų vartojimas. Taisyklingos laikysenos išsaugojimas – sveikatos pagrindas.</p> <p>Sveikata, savijauta, gyvenimo būdas. Gyvenimo būdo įtaka sveikatai. Šeimos samprata. Darna šeimoje. Šeimos tradicijų svarba ir reikšmė. Mano šeimos tradicijos.</p>	<p>8kl. Biologija</p> <p>7-8kl. Kūno kultūra (berniukams)</p> <p>7-8kl. Kūno kultūra (mergaitėms)</p> <p>7kl. Klasės valandėlė</p> <p>8kl. Klasės valandėlė</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p>
<p>2. Fizinė sveikata</p> <p>2.1. Fizinis aktyvumas</p>	<p>Sveikatos svarba ir žalingų įpročių padariniai.</p> <p>Ką reikia daryti norint greičiau pasveikti. Geros kelionės! A 1.2 Modulis Nr 3,6 pamoka.</p> <p>Judėjimo ir reguliariai atliekamų pratimų nauda.</p> <p>Fizinis aktyvumas – tinkamas kūno masės reguliavimo būdas. KMI.</p> <p>Taisyklingos laikysenos išsaugojimas.</p> <p>Fizinio aktyvumo nauda organizmui.</p> <p>Susižalojimų ir traumų rizikos prevencija.</p> <p>Judėjimo ir reguliariai atliekamų fizinių pratimų reikšmė.</p> <p>Taisyklingos laikysenos išsaugojimas.</p> <p>Susižalojimų ir traumų rizikos prevencija.</p>	<p>7-8kl. Dorinis ugdymas (etika)</p> <p>8kl. Rusų kalba</p> <p>7-8kl. Kūno kultūra (berniukams)</p> <p>7kl. Kūno kultūra (mergaitėms)</p> <p>8kl. Kūno kultūra (mergaitėms)</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p>
<p>2.2. Sveika mityba</p>	<p>3 skyrius „In my fridge“, 3 B skyrius „Burger or brocolli“.</p> <p>Sveikatai palankios mitybos pavyzdžiai. Mityba paauglystėje, rekomenduojamas maisto racionas paaugliams. Angliavandenių, baltymų ir riebalų poreikis.</p> <p>Maisto produktai. Maisto medžiagos. Maisto medžiagų išsaugojimas maisto produktuose. Šventės ir jų patiekalai.</p> <p>Maisto produktų šviežumo nustatymas.</p>	<p>7kl. Anglų kalba</p> <p>7kl. Technologijos</p> <p>8kl. Technologijos</p>	<p>2</p> <p>3</p> <p>1</p>

	<p>Kaip sveikai maitintis? Dantys. Jų funkcijos. Priežiūra. Maisto papildų, keičiančių kūno masę, poveikis organizmui. Sveikos mitybos samprata. Skysčių vartojimo nauda sveikatai. Mitybos reikšmė sportuojančiam.</p> <p>Sveika mityba. Kaip maitintis sveikai.</p>	<p>7kl. Biologija 7-8kl. Kūno kultūra (berniukams) 7kl. Kūno kultūra (mergaitėms) 8kl. Kūno kultūra (mergaitėms) 7kl. Klasės valandėlė</p>	<p>1 1 1 1 1 2 1</p>
2.3. Veikla ir poilsis	<p>1.5 Dievo dovanotas mūsų laikas. Kam jį skiriame? 3.1 Laisvalaikis – ar visada puiku? 3.3 Žiniasklaida – kelrodis ar pramoga? 3.4 Virtualus puolimas: televizija, internetas; 3.4 Vaizdų įtaka. Reklamos padarumas; 3.7 Šventės, kaip jas švenčiame. Šventimo viršūnė – Eucharistija; Susižalojimų ir traumų rizikos prevencija, sportuojant ir atliekant įvairių fizinių veiklą.</p>	<p>7kl. Dorinis ugdymas (tikyba) 8kl. Dorinis ugdymas (tikyba) 7-8kl. Kūno kultūra (berniukams)</p>	<p>1 1 1 1 1 1 1</p>
2.4. Asmens ir aplinkos švara	<p>1.3 Paveldas ir aplinka; 10 skyrius „Protest“. Aplinkos ekologija ir ergonomika. Būdai sumažinti žalingą aplinkos poveikį. Maisto atliekos ir aplinkos švara. Išteklių saugojimas ir buitinė chemija. Švara ir higiena. Aplinkos tarša. Asmens higiena. Asmens higiena sportuojant.</p>	<p>8kl. Dorinis ugdymas (tikyba) 8kl. Anglų kalba 8kl. Technologijos 8kl. Biologija 7-8kl. Kūno kultūra (berniukams) 7-8kl. Kūno kultūra (mergaitėms)</p>	<p>1 1 1 1 1 1</p>
2.5. Lytinis brendimas	<p>2.2 „Negera žmogui būti vienam“; 2.3 Draugystė, meilė ar įsimylėjimas: kas tai? 2.4 Jeigu einame ne tuo keliu (pasekmės); Brendimo ir paauglystės periodo ypatumai VŠĮ Šeškinės</p>	<p>8kl. Dorinis ugdymas (tikyba) 7kl. Sveikatos priežiūros</p>	<p>1 1 1 1</p>

	poliklinika. Lytinės ir reprodukcinės sveikatos kabinetas. Lytinis brendimas ir jo metu kylančios problemos.	specialistė 7kl. Klasės valandėlė	1
3. Psichikos sveikata (savivertė, emocijos ir jausmai, savitvarda, pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška)	1.1 Mano individualumas, būdas, temperamentas; 2.3 Pagrindinės dorybės mus ugdo ir brandina; 3.1 Išorinis ir vidinis grožis; 3.2 Sąžiningai vertinkime save ir kitus. Krikščioniškas nuolankumas; 3.4 Kaip mus paveikia kančia ir mirtis; 3.5 Drąsa pasirinkti tiesą; 1.1 Kaip stebuklingai mane sukūrei; 1.2 Esu pašauktas būti žmogus, tikras žmogus; 1.5 Ar visiems taip būna? Koks aš esu? 1.7 Mano kitimas ir saviugda; 1.9 Pagarba sau, kitam ir Dievui; 2.1 Mano santarvės dekalogas; 4,1 Kuo tikiu ir kodėl? Vertybės, gyvenimo prasmė ir laimė; Savivaizdis. Mąstymo stereotipai ir kritiškas jų vertinimas. Apie dvasios didybę. Bronius Krivickas. Apie laisvės kovą ir didvyriškumą. Lietuvių liaudies dainos „Palinko liepa šalia kelio“ nagrinėjimas. (tinka daugelis II skyriaus temų).Arba Skyrius „Kaip pažinti save ir pasaulį“ 1. Kelionė Dykuma. Matas Šalčius „Svečiuose pas 40 tautų“ psl.40 Galima samprotavimo pastraipa pagal vadovėlio užduotį: „Kuriomis savybėmis ir kuriais gebėjimais galėtumėte pasikliauti ištikus sunkumams.“ Psl.120 „Atrask“ Literatūra II dalis. Kaip mes elgiamės vienas su kitu. A 1.1 Modulis Nr 1,8 pamoka. Pasitikėjimas savimi.	7kl. Dorinis ugdymas (tikyba) 8kl. Dorinis ugdymas (tikyba) 7-8kl. Dorinis ugdymas (etika) 7kl. Lietuvių literatūra 7kl. Rusų kalba 7-8kl. Kūno kultūra (mergaitėms)	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 2 1 1

	Emocijos ir jausmai. Psichologiniai vyrų ir moterų skirtumai. Stereotipai.	7kl. Klasės valandėlė 8kl. Klasės valandėlė	1 1
4. Socialinė sveikata (draugystė ir meilė, atsparumas rizikingam elgesiui)	<p>1.2 Socialiniai vadmenys visuomenėje ir Bažnyčioje;</p> <p>1.3 Mokausi pripažinti skirtumų. Mūsų panašumai ir skirtumai;</p> <p>1.4 Pašaukti bendrystei - galime būti artimi kitiems;</p> <p>2.1 Skirtingi požiūriai;</p> <p>2.2 Stereotipai ir pakanta;</p> <p>2.6 Mūsų elgesys kilus nesutarimams;</p> <p>1.4 Tautos ir Bažnyčios tradicijos;</p> <p>1,6 Kaukės ir vaidmenys. Nebijau būti savimi;</p> <p>1.8 Pasaulio bei Bažnyčios veikėjai bei idealai;</p> <p>2.7 Šv. Pauliaus himnas meilei;</p> <p>3.2 Ar būtina apsvaigti? Alkoholis, narkotikai ir kitos priklausomybės.</p> <p>Pagarba žmogui. Konflikta ir jų konstruktyvus sprendimas. Kaip pasakyti „ne“ nepriimtiniuose situacijose.</p> <p>Rizikingos elgsenos pavojai ir pasekmės. VŠĮ Šeškinės poliklinika. Lytinės ir reprodukcinės sveikatos kabinetas.</p> <p>Asmens jausmų ir bendruomenės papročių konfliktas V. šekspyro tragedijoje Romeo ir Džiuljeta. Draugystės vertė O. Proislerio apysakoje „Krabatas, arba Treji metai užburtame malūne“.</p> <p>4 skyrius „House rules“.</p> <p>Kritiškas bendraamžių, žiniasklaidos, masinės kultūros spaudimo, lyčių stereotipų įtakos lytiškumo raiškai vertinimas. 8 skyrius „Against all odds“ kiekvieno žmogaus individualumas, unikalumas ir lygiavertiškumas.</p> <p>Draugystė ir pasitikėjimas. Vadovėlis: Amis et compagne 2. Unite 5 Lecon 3.</p> <p>Saugus ir atsakingas elgesys virtualioje erdvėje.</p> <p>Draugystė ir meilė.</p>	<p>7kl. Dorinis ugdymas (tikyba)</p> <p>8kl. Dorinis ugdymas (tikyba)</p> <p>7-8kl. Dorinis ugdymas (etika)</p> <p>8kl. Sveikatos priežiūros specialistė</p> <p>8kl. Lietuvių kalba ir literatūra</p> <p>7kl. Anglų kalba 8kl. Anglų kalba</p> <p>8kl. Prancūzų kalba</p> <p>7-8kl. Informacinės technologijos</p> <p>7kl. Klasės valandėlė</p>	<p>1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 3 1 2 1 1 1 1 1 1</p>

