

SVEIKATOS IR LYTIŠKUMO UGDYMO BEI RENGIMO ŠEIMAI PROGRAMOS INTEGRAVIMAS

1 klasė

Dalykas	Valandų skaičius	Tema
Lietuvių kalba	10	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kas padeda būti sveikam. 2. Sveikos mitybos reikalavimai. 3. Miego, mokymosi ir laisvalaikio ritmas. 4. Kuo mane praturtina bendravimas su berniukais ir su mergaitėmis. 5. Asmens higienos ir aplinkos svarba sveikatai. 6. Kas tai yra „pravardžiavimas“? 7. Kaip bendrauti konfliktinėse situacijose? 8. Šeima. Žodinė ir nežodinė jausmų išraiška. 9. Fizinė, emocinė ir seksualinė prievarta. Pagalba įvykus prievartai. 10. „Aš - berniukas, o aš – mergaitė“.
Pasaulio pažinimas	7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mano šeimos istorija, tradicijos. 2. Sveikas maistas. 3. Kam reikalingas maistas? 4. Darbo ir poilsio derinimo svarba sveikatai. 5. Mano gimimas, kūdikystė, vaikystė. 6. Kaip aš rūpinuosi savo sveikata. Asmens higiena. 7. Kas saugo sveikatą?
Fizinis ugdymas	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fizinė sveikata. Mokausi pažinti save. 2. Mankštos svarba. 3. Saugaus elgesio taisyklės judant.
Dailė ir technologijos	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kas padeda būti sveikam ir kas kenkia sveikatai? 2. Kaip tvarkytis virtuvėje? 3. Šeima. Mano poreikiai, norai ir galimybės.
Dorinis ugdymas	2 3 5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fizinė sveikata („Lytinis brendimas“, „Asmens ir aplinkos švara“). 2. Socialinė sveikata („Atsparumas rizikingam elgesiui“, „Meilė ir draugystė“). 3. Psichikos sveikata („Pozityvus mąstymas“, „Emocijos ir jausmai“).

2 klasė

Dalykas	Valandų skaičius	Tema
Matematika	1	1. Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos sampratos.
Pasaulio pažinimas	1	
		2. Fizinė sveikata.
Fizinis ugdymas	2	2.1. Fizinis aktyvumas.
Matematika	1	
Matematika	1	2.2. Sveika mityba.
Pasaulio pažinimas	2	
Lietuvių kalba	1	
Pasaulio pažinimas	1	2.3. Veikla ir poilsis.
Matematika	1	2.4. Asmens ir aplinkos švara.
Pasaulio pažinimas	1	
Pasaulio pažinimas	3	2.5. Lytinis brendimas.
		3. Psichikos sveikata:
Pasaulio pažinimas	1	3.1. Savivertė.
Pasaulio pažinimas	3	3.2. Emocijos ir jausmai.
Matematika	1	3.3. Savitvarda.
Pasaulio pažinimas	1	
Lietuvių kalba	1	
Dailė ir technologijos	1	
Pasaulio pažinimas	1	3.4. Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška.
		4. Socialinė sveikata:
Lietuvių kalba	1	4.1. Draugystė ir meilė.
Muzika	1	
Pasaulio pažinimas	1	4.2. Atsparumas rizikingam elgesiui.
Lietuvių kalba	1	

3 klasė

Dalykas	Valandų skaičius	Tema
Pasaulio pažinimas Lietuvių k.	2 1	1. Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos sampratos.
Fizinis ugdymas	3	2. Fizinė sveikata: 2.1. Fizinis aktyvumas.
Šokis	1	2. Fizinė sveikata: 2.1. Fizinis aktyvumas.
Pasaulio pažinimas Lietuvių k. Dailė ir technologijos	1 1 1	2.2. Sveika mityba.
Pasaulio pažinimas	1	2.3. Veikla ir poilsis.
Dailė ir technologijos Pasaulio pažinimas	1 1	2.4. Asmens ir aplinkos švara.
Pasaulio pažinimas Dorinis ugdymas	2 1	2.5. Lytinis brendimas.
Dorinis ugdymas	1	3. Psichikos sveikata: 3.1. Savivertė.
Dorinis ugdymas	3	3.2. Emocijos ir jausmai.
Pasaulio pažinimas Fizinis ugdymas	1 1	3.3. Savitvarda.
Muzika Pasaulio pažinimas	1 1	3.4. Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška.
Dorinis ugdymas Dailė ir technologijos Lietuvių k.	1 1 1	4. Socialinė sveikata: 4.1. Draugystė ir meilė.
Lietuvių k.	4	4.2. Atsparumas rizikingam elgesiui.

4 klasė

Dalykas	Valandų skaičius	Tema
Pasaulio pažinimas Lietuvių kalba	1 1	1. Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos sampratos.
Fizinis ugdymas	2	2. Fizinė sveikata: 2.1. Fizinis aktyvumas.
Šokis	2	2. Fizinė sveikata: 2.1. Fizinis aktyvumas.
Pasaulio pažinimas Dailė ir technologijos	1 2	2.2. Sveika mityba.
Pasaulio pažinimas	1	2.3. Veikla ir poilsis.
Dailė ir technologijos Pasaulio pažinimas	1 1	2.4. Asmens ir aplinkos švara
Pasaulio pažinimas Dorinis ugdymas	2 1	2.5. Lytinis brendimas.
Dorinis ugdymas	1	3. Psichikos sveikata: 3.1. Savivertė.
Dorinis ugdymas	3	3.2. Emocijos ir jausmai.
Pasaulio pažinimas Fizinis ugdymas	1 1	3.3. Savitvarda
Pasaulio pažinimas	2	3.4. Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška.
Dorinis ugdymas Lietuvių kalba	1 2	4. Socialinė sveikata: 4.1. Draugystė ir meilė.
Lietuvių kalba	4	4.2. Atsparumas rizikingam elgesiui.

5 klasė

Dalykas	Val. sk.	Tema
Dorinis ugdymas	8	<ul style="list-style-type: none"> Sveikata - didžiausia mūsų vertybė. Saugau, tausuju ir stiprinu savo ir kitų sveikatą. Mes ir mūsų jausmai. Emocijų ir jausmų atpažinimas ir valdymas, raiška. Pasitikėjimas savimi. Kodėl jis toks svarbus mano gyvenime? Konfliktai, jų rūšys. Konstruktyvios konflikto sprendimo galimybės. Pagarba kitam žmogui, atsakomybė, mokėjimas priimti kitokius požiūrius, konsensuso ieškojimas. Vertybių svarba darniems tarpusavio santykiams šeimoje; sprendimų priėmimas.
Lietuvių kalba	4	<ul style="list-style-type: none"> Neigiamų emocijų valdymas. Veikla, teikianti žmogui pozityvių išgyvenimų. Meilė pasauliui ir sau. Atsparumas žiniasklaidos stereotipams.
Gamta	3	<ul style="list-style-type: none"> Taisyklinga laikysena. Grūdinimasis. Sveikos mitybos principai. Mityba ir sveikata.
Fizinis ugdymas	2	<ul style="list-style-type: none"> Fizinių ypatybių – jėgos, greitumo, ištvermės, lankstumo, vikrumo – lavinimas. Saugaus elgesio taisyklių laikymasis, saugos priemonių naudojimas fizinio aktyvumo veiklose.
Technologijos	2	<ul style="list-style-type: none"> Sveikos mitybos piramidė. Sveikos mitybos principai.
Menai	1	<ul style="list-style-type: none"> Esu kūrėjas.
Žmogaus sauga	1	<ul style="list-style-type: none"> Saugus eismas kelyje.
Informatika	1	<ul style="list-style-type: none"> Saugus internetas.
Klasės valandėlė	6	<ul style="list-style-type: none"> Savo stiprybių pažinimas ir pasitikėjimas savimi. Kritiško mąstymo ugdymas, susikaupimas ir apgalvota veikla. Visapusiškas kitų pažinimas ir vertinimas. Kryptingas valios ugdymas. Draugiškų santykių kūrimas, pagalba bei pozityvūs konfliktų sprendimo būdai. Smurto ne toleravimas ir pasipriešinimas.

6 klasė

Dalykas	Val. sk.	Tema
Dorinis ugdymas	7	<ul style="list-style-type: none"> • Santuokos, šeimos vertingumas. • Savo ir kito asmens privatumo gerbimas. Pagalbos šaltiniai, susidūrus su smurtu. • Emocijų ir jausmų sąsajos su elgesiu. Tinkama emocijų ir jausmų raiška. • Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir savirealizacija. Asmeninių stiprybių ir polinkių atpažinimas. • Pagarba kitam žmogui, atsakomybė, mokėjimas priimti kitokius požiūrius, konsensuso ieškojimas. • Pagarbus bendravimas, jo svarba tarpusavio santykiams. Draugystės svarba žmogaus gyvenime. • Draugystės užmezgimas, palaikymas ir išsaugojimas. Tarpusavio santykių darna.
Lietuvių kalba	4	<ul style="list-style-type: none"> • Neigiamų emocijų atpažinimas ir valdymas. • Pozityvių minčių galia. • Kaip išreiškiame meilę? • Kritiškas žiniasklaidos stereotipų vertinimas.
Gamta	7	<ul style="list-style-type: none"> • Sveikos mitybos principai. • Mityba ir sveikata. • Dienos režimas. • Asmens higiena. • Aplinkos poveikis sveikatai. • Kūno pokyčiai paauglystėje. • Būsimi tėvai.
Fizinis ugdymas	2	<ul style="list-style-type: none"> • Fizinų ypatybių – jėgos, greitumo, ištvermės, lankstumo, vikrumo – lavinimas. • Saugaus elgesio taisyklių laikymasis, saugos priemonių naudojimas fizinio aktyvumo veiklose.
Technologijos	2	<ul style="list-style-type: none"> • Sveiko maisto produktai pusryčiams. • Sveiko maisto produktai vakarienei.
Menai	1	<ul style="list-style-type: none"> • Stebiu ir kuriu aplinką.
Žmogaus sauga	1	<ul style="list-style-type: none"> • Saugūs namai.
Informatika	1	<ul style="list-style-type: none"> • Saugus internetas.
Klasės valandėlė	5	<ul style="list-style-type: none"> • Savo stiprybių pažinimas ir pasitikėjimas savimi. • Kritiško mąstymo ugdymas, susikaupimas ir apgalvota veikla. • Visapusiškas kitų pažinimas ir vertinimas. • Draugiškų santykių kūrimas, pagalba bei pozityvūs konfliktų sprendimų būdai. • Smurto ne toleravimas ir pasipriešinimas.

7 klasė

Dalykas	Val. sk.	Tema
Dorinis ugdymas	14	<ul style="list-style-type: none"> • Sveikata, savijauta, gyvenimo būdas, aplinka. Gyvenimo būdo įtaka sveikatai. Sveikata – vertybė. • Darni šeima kaip pagrindinių vaiko poreikių realizacijos garantas. Darnios šeimos bruožai. • Lytinis potraukis – natūrali lytiškumo raiška, kurią galima valdyti, siekiant išvengti neigiamų pasekmių. • Savivertė. Pasitikėjimas savimi. Kaip paauglystėje formuojasi savivertė? Mano vertybės. • Kaip emocijų ir jausmų raiška gali padėti arba pakenkti sau ir kitiems? • Kokios problemos kyla ir kokiais sveikatai palankiais būdais galima spręsti kylančias problemas ir sunkumus? • Gyvenu bendruomenėje. • Kiekvieno žmogaus individualumas, unikalumas ir lygiavertiškumas. • Draugystė kaip asmenis praturtinantis konstruktyvus empatija grįstas ryšis. • Įsipareigojimai, atsakomybė ir sąžiningumas – artimų santykių pagrindas. • Pagarbus bendravimas, jo svarba tarpusavio santykiams. • Meilė, kaip jausmas, kito asmens pažinimas ir valingas apsisprendimas kurti santykius. • Sudėtingos ir keblios situacijos, kuriose gali susilaukti kitų žmonių spaudimo, jų įvardijimas ir priežasčių aiškinimas. • Kritiškas bendraamžių, žiniasklaidos, masinės kultūros spaudimo, lyčių stereotipų įtakos lytiškumo raiškai vertinimas.
Biologija	11	<ul style="list-style-type: none"> • Sveika gyvensena. • Taisyklingas kvėpavimas. Grūdinimasis. • Sveikos mitybos principai. • Mityba ir sveikata. • Dienos režimas. • Asmens higiena. • Aplinkos poveikis sveikatai. • Kūno pokyčiai paauglystėje. • Ankstyvų lytinių santykių pasekmės. • Kaip atsispirti aplinkos spaudimui ir reklamos manipuliacijoms? • Elkimės apgalvotai.
Lietuvių kalba	4	<ul style="list-style-type: none"> • Priimdami iššūkius auge dvasiškai. • Aš – bendruomenės narys. • Koks turi būti tikras draugas? • Tolerancija tai kiekvieno asmens skirtingumo, unikalumo ir lygiavertiškumo pripažinimas.

Fizinis ugdymas	5	<ul style="list-style-type: none"> • Sveikos gyvensenos principų laikymasis įvairiose aplinkose; savo elgesio ir aplinkos poveikio atpažinimas savijautai ir sveikatai. • Fizinių ypatybių – jėgos, koordinacijos, lankstumo lavinimas; kūno valdymo technika įvairiose fizinio aktyvumo veiklose. • Taisyklingos laikysenos principai: taisyklingas stovėjimas, sėdėjimas, judėjimas. • Saugaus elgesio taisyklių laikymasis, saugos priemonių naudojimas fizinio aktyvumo veiklose • Valios ugdymas.
Menai	2	<ul style="list-style-type: none"> • Aš esu bendruomenės narys • Muzikos galia.
Technologijos	2	<ul style="list-style-type: none"> • Sveiko maisto pietų valgiaraščio sudarymas. • Sveiko maisto įtaka moksleivių sveikatai.
Informatika	1	<ul style="list-style-type: none"> • Esu atsakingas už saugų naudojimąsi internetu.
Klasės valandėlė	5	<ul style="list-style-type: none"> • Higienos priemonių paslaugų įvairovė ir išmanymas. • Gyvenimo džiaugsmo ir bendruomeniškumo potyriai. • Neigiamų emocijų ir jausmų išraiška. • Draugystės vertės pripažinimas ir pozityvus konfliktų sprendimas. • Smurto ne toleravimas ir pasipriešinimas.

8 klasė

Dalykas	Val. sk.	Tema
Dorinis ugdymas	14	<ul style="list-style-type: none"> • Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata. Sveikata, savijauta, gyvenimo būdas, aplinka. • Darnioje šeimoje realizuojami atsakingos tėvystės ir motinystės principai. • Lytinis potraukis – natūrali lytiškumo raiška, kurią galima valdyti, siekiant išvengti neigiamų pasekmių. Susižavėjimas ar meilė? Asmens teisė į asmeninę erdvę ir privatumą. • Kas gali daryti teigiamą ar neigiamą įtaką nuomonei apie save? • Kaip emocijų ir jausmų raiška gali padėti arba pakenkti sau ir kitiems? Ką reiškia sąmoningas ir atsakingas elgesys? • Sėkmė / nesėkmė. Gal tai išbandymas? • Esu bendruomenės narys. • Kiekvieno žmogaus individualumas, unikalumas ir lygiavertiškumas, orumas. • Draugystė kaip asmenis praturtinantis konstruktyvus ryšis. • Draugystės, išimylėjimo ir meilės panašumai ir skirtumai. • Meilė, kaip jausmas, kito asmens pažinimas ir valingas apsisprendimas kurti santykius. • Atsakomybė ir pagarbus bendravimas – raktas į pozityvius tarpusavio santykius. • Žalingų įpročių pavojus ir savikontrolė. • Aš ir medijos: kaip jos (Ne)įtakoja mano sprendimus ir poelgius.
Biologija	10	<ul style="list-style-type: none"> • Sveika gyvensena. • Taisyklingas kvėpavimas. Grūdinimasis. • Sveikos mitybos principai. • Kaip atsispirti aplinkos spaudimui ir reklamos manipuliacijoms? • Dienos režimas. • Asmens higiena. • Aplinkos poveikis sveikatai. • Kūno pokyčiai paauglystėje. • Ankstyvų lytinių santykių pasekmės. • Elkimės apgalvotai.
Lietuvių kalba	4	<ul style="list-style-type: none"> • Priimdami iššūkius augame dvasiškai. • Aš – bendruomenės narys. • Koks turi būti tikras draugas? • Tolerancija tai kiekvieno asmens skirtingumo, unikalumo ir lygiavertiškumo pripažinimas.
Fizinis ugdymas	5	<ul style="list-style-type: none"> • Sveikos gyvensenos principų laikymasis įvairiose aplinkose; savo elgesio ir aplinkos poveikio atpažinimas savijautai ir sveikatai. • Fizinių ypatybių – jėgos, koordinacijos, lankstumo lavinimas;

		<p>kūno valdymo technika įvairiose fizinio aktyvumo veiklose..</p> <ul style="list-style-type: none"> • Taisyklingos laikysenos principai: taisyklingas stovėjimas, sėdėjimas, judėjimas. • Saugaus elgesio taisyklių laikymasis, saugos priemonių naudojimas fizinio aktyvumo veiklose • Valios ugdymas.
Menai	2	<ul style="list-style-type: none"> • Įamžink bendruomenės renginių akimirką • Keliauti, pažinti, atrasti.
Technologijos	2	<ul style="list-style-type: none"> • Dietos įvairaus amžiaus žmonėms. • Konditeriniai gaminiai, remiantis sveikos mitybos principais.
Informatika	1	<ul style="list-style-type: none"> • Saugus internetas.
Klasės valandėlė	5	<ul style="list-style-type: none"> • Atsparumas aplinkos spaudimui ir reklamos manipuliacijoms. • Gyvenimo džiaugsmo ir bendruomeniškumo potyriai. • Draugystės vertės pripažinimas ir pozityvus konfliktų sprendimas. • Budrumas ir atsparumas rizikingose situacijose. • Smurto ne toleravimas ir pasipriešinimas.