

## SVEIKATOS IR LYTIŠKUMO UGDYMO BEI RENGIMO ŠEIMAI PROGRAMA

### I klasės:

Eil. Nr.	Tema	Dalykas
1	Savo tapatumo, unikalumo suvokimo reikšmė	Tikyba
2	Savivertė. Emocijos ir jausmai. Savitvarda	Etika
3	Sveika mityba. Sveikos mitybos principai ir taisyklės. Pagrindinės mitybos teorijos. Mitybos, sveikatos ir kūno masės rūšys. 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 sveikatai	Biologija
4	Draugystės, kaip asmenis praturtinančio konstruktyvaus ryšio, samprata. Draugystę palaikantys ir griaunantys veiksniai	Tikyba
5	Mankštos, įvairių fizinių pratimų trumpalaikė ir ilgalaikė nauda paauglio tinkamam ugdymuisi. Taisyklingos laikysenos, kvėpavimo, grūdinimosi principai, reikšmė sveikatai	Fizinis ugdymas
6	Savo asmeninių polinkių, talentų, išgalių suvokimas, įsisąmoninimas, pripažinimas	Tikyba

### II klasės:

Eil. Nr.	Tema	Dalykas
1	Savo stiprybių įsisąmoninimas ir jų panaudojimas	Tikyba
2	Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška	Etika
3	Sveikata, savijauta, gyvenimo būdas, aplinka. Mankštos, įvairių pratimų nauda širdies kraujagyslių, kvėpavimo sistemai. Sveika mityba, sveikos mitybos principai. Netinkamų maisto produktų vartojimas kaip lėtinių ligų rizikos veiksnys	Biologija
4	Asmens švaros ir aplinkos poveikis sveikatai, gyvenimo kokybei	Biologija, fizinis ugdymas
5	Lytinis brendimas. Kūno priežiūra ir puoselėjimas	Biologija
6	Atsparumas rizikingam elgesiui. Psichiką veikiančių medžiagų vartojimo pasekmės fizinei ir psichinei sveikatai	Biologija
7	Susilaikymo nuo lytinių santykių paauglystėje privalumai	Tikyba
8	Taisyklingos laikysenos, kvėpavimo, grūdinimosi principai	Biologija

9	Kūno unikalumo pripažinimas, atsparumas peršamiems „idealaus“ vyro ar moters kūno įvaizdžio stereotipams	Tikyba
10	Visuminė lytiškumo samprata, apimanti biologinį, emocinį, intelektualinį ir dvasinį pradą. Šeimos planavimo svarba. Palankios ir nepalankios sąlygos. Alkoholio vartojimo poveikis fizinei ir psichinei sveikatai	Biologija
11	Atsakingas lytinis elgesys. Susilaikymo privalumai	Biologija
12	Mutagenų poveikis organizmui. Narkotinių medžiagų poveikis mutacijai  Sveikos gyvensenos principai. Savo organizmo pajėgumo, kūno jėgos, ištvermės, lankstumo didinimo būdai	Biologija  Fizinis ugdymas
13	Lygiaverčių, pagarbių santykių svarba draugystei. Įvairios meilės sampratos: meilė kaip susižavėjimas, meilė kaip draugystė, santuokinė meilė kaip įsipareigojimas, ištikimybė ir atsakomybė kitam. Meilės, lytinio potraukio, įsimylėjimo panašumai ir skirtumai	Tikyba
14	Užkrečiamų ligų prevencija	Biologija
15	Būdai aplinkos švarai ir tvarkai palaikyti	Biologija
16	Tinkami ir netinkami santuokos sudarymo, šeimos kūrimo motyvai. Šeimos planavimo svarba ir metodai	Tikyba

## III klasės:

Eil. Nr.	Tema	Dalykas
1	Savo asmeninių polinkių, talentų, išgalių suvokimas, įsisąmoninimas, pripažinimas	Tikyba
2	Savivertė. Emocijos ir jausmai. Savitvarda	Etika
3	Psichiką veikiančios medžiagos, jų rūšys, poveikis sveikatai, vaisiui ir vartojimo rizikos veiksniai	Biologija
4	Gyvenimo planų, saviraiškos perspektyvų projektavimas	Tikyba
5	Priklausomybių (alkoholio, tabako, kitų psichiką veikiančių medžiagų) atsiradimo priežastys, vystymosi žala asmens, šeimos ir bendruomenės sveikatai ir gerovei	Biologija Fizinis ugdymas
6	Ryšys su mutacijų atsiradimu (žalingos medžiagos)	Biologija
7	Bendra vyro ir moters atsakomybė pradedant vaiką. Nėščios moters gyvenimo būdo įtaka būsimo vaiko sveikatai. Alkoholis ir šeima (alkoholio poveikis vaisiui nėštumo metu, šeimos finansams)	Biologija
8	Taisyklingo kvėpavimo, grūdinimosi nauda sveikatai. Pagalba žmonėms, norintiems atsisakyti rūkymo	Biologija
9	Sveikatai palankaus elgesio ir gyvenimo kokybės sąsajos. Asmens, šeimos, bendruomenės sveikatos tausojimo ir stiprinimo problemos	Biologija
10	Sveikos mitybos principai ir taisyklės. Mitybos poveikis organizmo būklei, fiziniam aktyvumui. Vitaminai, mikro, makro elementai, papildai, genetiškai modifikuoti produktai. Mitybos teorijos, valgymo sutrikimai ir jų prevencija	Biologija
11	Taisyklingos laikysenos principai, poveikis sveikatai. Būtinybės koreguoti ydingą laikyseną pagrindimas	Biologija

12	Užkrečiamų ligų prevencijos priemonės ir būdai. Skaudūs asmeniniai, socialiniai, finansiniai, medicininiai psichiką veikiančių medžiagų padariniai (rizika susirgti AIDS, įgyti priklausomybę)	Biologija
13	Aukojimosi, donorystės prasmė asmens ir visuomenės gerovei	Biologija
14	Apsisaugojimo nuo nepageidaujamo nėštumo, LPI būdai ir priemonės (prezervatyvai, kontracepcijos priemonės ir kt.). Hormoninės kontracepcijos poveikis moters organizmui. Šeimos planavimo svarba ir metodai. Nėštumo nutraukimo pasekmės moters organizmui. Nėščios moters gyvenimo būdo įtaka būsimo kūdikio sveikatai	Biologija
15	Fizinis aktyvumas. Taisyklingos laikysenos principai ir taisyklės. Būtinybės koreguoti ydingą laikyseną pagrindimas. Taisyklingo kvėpavimo, grūdinimosi nauda sveikatai	Fizinis ugdymas

## IV klasės:

Eil. Nr.	Tema	Dalykas
1	Savo tapatumo, unikalumo suvokimas	Tikyba
2	Sveikos mitybos principai ir taisyklės. Mitybos poveikis organizmo būklei. Vitaminai, mikro, makro elementai, maisto papildai, priedai, genetiškai modifikuoti produktai	Biologija
3	Skandūs asmeniniai, socialiniai, finansiniai, psichiniai ir medicininiai psichiką veikiančių medžiagų padariniai (rizika susirgti AIDS, įgyti priklausomybes)	Biologija
4	Taisyklingos laikysenos principas ir poveikis sveikatai	Biologija
5	Taisyklingo kvėpavimo, grūdinimosi nauda sveikatai	Biologija
6	Sveikatai palankaus elgesio ir gyvenimo kokybės sąsajos	Biologija
7	Užkrečiamų ligų prevencijos priemonės ir būdai	Biologija
8	Savo tapatumo, unikalumo suvokimas	Tikyba
9	Taisyklingos laikysenos principas ir poveikis sveikatai. Mitybos teorija. Valgymo sutrikimai ir jų prevencija	Biologija
10	Veikla ir poilsis. Racionalaus miego, mokymosi ir laisvalaikio ritmo planavimas	Tikyba
11	Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška	Etika
12	Kasdienės higienos įpročių svarba gyvenime	Biologija
13	Trumpalaikio streso poveikis sveikatai. Streso valdymo būdai	Biologija
14	Regos ir klausos sutrikimų prevencijos priemonė	Biologija
15	Asmeninės savybės, padedančios asmenybei tobulėti ir išreikšti save ar trukdančios tam	Tikyba
16	Ekonomiška ir ergonomiška aplinka. Švarios ir tvarkingos aplinkos išsaugojimas	Biologija
17	Fizinių ypatybių (jėgos, greičio ir kt.) pagrindiniai lavinimo būdai ir principai	Fizinis ugdymas

Programos integravimas į klasės valandėlių turinį, į kitas klasių veiklas.

Eil. Nr.	Tema	Klasė	Atsakingas asmuo
1	Savivertė. Emocijos ir jausmai. Savitvarda	III	Psichologas
2	Sveikos mitybos principai ir taisyklės. Mitybos poveikis organizmo būklei, fiziniam aktyvumui	III	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas
3	Aukojimosi, donorystės prasmė asmens ir visuomenės gerovei	III	Socialinis pedagogas
4	Savo asmeninių polinkių, talentų, išgalių suvokimas	III	Kviestinis lektorius