Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo
šeimai bendrosios programos
1 priedas

MOKINIŲ SVEIKATOS IR LYTIŠKUMO UGDYMO PROGRAMOS INTEGRAVIMAS

1 klasė

SVEIKATOS IR LYTIŠKUMO UGDYMO BEI RENGIMO ŠEIMAI PROGRAMŲ SRITYS	TEMOS	Dalykai, į kuriuos integruojamos programos
1. Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos sampratos	1. Mama, tėtis ir aš 2. „Pažinti save-įminti sveikatos mįslę“ (sveikuolių patarimai)	Pasaulio pažinimas Klasės valandėlė
2. Fizinė sveikata 2.1.Fizinis aktyvumas	1. Derink protinį ir fizinį darbą 2. Nėra blogo oro yra tik bloga apranga (liaudies išmintis)	Dailė ir technologijos Pasaulio pažinimas
2.2. Sveika mityba	1. Mes gyvename ne tam, kad valgytume, o valgome tam, kad gyventumėm	Pasaulio pažinimas
2.3. Veikla ir poilsis	1. Miego ir poilsio svarba normaliam augimui ir gerai sveikatai	Pasaulio pažinimas
2.4. Asmens ir aplinkos švara	1. Asmens higienos ir aplinkos svarba sveikatai	Pasaulio pažinimas
2.5. Lytinis brendimas	1. „Vandenyno pradžia – upelis, gyvenimo – šeima“ (liaudies išmintis)	Pasaulio pažinimas
3. Psichikos sveikata (savivertė, emocijos ir jausmai, savitvarda, pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška)	1. „Kaip šauksi, taip ir atsilieps“ (liaudies išmintis)	Klasės valandėlė
4. Socialinė sveikata (draugystė ir meilė, atsparumas rizikingam elgesiui)	1. Gražaus bendravimo link 2. Kur kreiptis pagalbos?	Klasės valandėlė

2 klasė

SVEIKATOS IR LYTIŠKUMO UGDYMO BEI RENGIMO ŠEIMAI PROGRAMŲ SRITYS	TEMOS	Dalykai į kuriuos integruojamos programos
1. Sveikatos ir sveikos gyvensenos ir šeimos samprata	1. Sveikata – mūsų didžiausias turtas. 2. Šeimoje mes visi panašūs.	Pasaulio pažinimas Klasės valandėlė
2. Fizinė sveikata: 2.1. Fizinis aktyvumas	1. Mankšta – kaip smagus žaidimas. 2. Judėjimo reikšmė sveikatai.	Pasaulio pažinimas Kūno kultūra
2.2. Sveika mityba	1. Sveikas maistas kūnui vaistas. 2. Sveikos mitybos įpročiai.	Pasaulio pažinimas Dailė ir technologijos
2.3. Veikla ir poilsis	1. Saugus elgesys kieme, miške, prie vandens. 2. Miego ir poilsio svarba normaliam augimui ir sveikatai	Pasaulio pažinimas Dailė ir technologijos
2.4. Asmens ir aplinkos švara	1. Švara padeda saugoti sveikatą.	Pasaulio pažinimas.
2.5.Lytinis brendimas	1. Mano ir kitų žmonių jausmai. Nauji jausmai.	Pasaulio pažinimas.
3. Psichikos sveikata (savivertė, emocijos ir jausmai, savitvarda, pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška)	1. „Saugus aš, saugus namai, saugi aplinka.“	Klasės valandėlė Pasaulio pažinimas
4. Socialine sveikata (draugystė ir meilė, atsparumas rizikingam elgesiui)	1. Būkime mandagūs.	Klasės valandėlė

3 klasė

SVEIKATOS IR LYTIŠKUMO UGDYMO BEI RENGIMO ŠEIMAI PROGRAMŲ SRITYS	TEMOS	Dalykai į kuriuos integruojamos programos
1. Sveikatos ir sveikos gyvensenos ir šeimos samprata	1. Kodėl turėčiau būti sveikas.	Pasaulio pažinimas Klasės valandėlė
2. Fizinė sveikata: 2.1. Fizinis aktyvumas	1. Atramos – judėjimo sistema. 2. Judėjimas itin svarbus augančio organizmo vystymuisi	Pasaulio pažinimas Kūno kultūra
2.2. Sveika mityba	1. Tinkamai maitinsies busi sveikas.	Pasaulio pažinimas Dailė ir technologijos
2.3. Veikla ir poilsis	1. Tinkamos mokymosi, bendravimo, poilsio vietos.	Pasaulio pažinimas
2.4. Asmens ir aplinkos švara	1. Švarus pasaulis - graži aplinka. 2. Busi švarus – busi sveikas.	Pasaulio pažinimas.
2.5.Lytinis brendimas	1. Aš augu. 2. Priima kūno pokyčius kaip natūralius. Vartoja tinkamas sąvokas.	Pasaulio pažinimas
3. Psichikos sveikata (savivertė, emocijos ir jausmai, savitvarda, pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška)	1. „ Jausmų prisiminimas“ 2. Mokausi bendrauti be patyčių.	Klasės valandėlė
4. Socialine sveikata (draugystė ir meilė, atsparumas rizikingam elgesiui)	1. Tolerancija kitiems.	Klasės valandėlė

4 klasė

SVEIKATOS IR LYTIŠKUMO UGDYMO BEI RENGIMO ŠEIMAI PROGRAMŲ SRITYS	TEMOS	Dalykai, į kuriuos integruojamos programos
1. Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos sampratos	3. Kaip kūno, proto ir dvasios būklė atsiliepia sveikatai	Pasaulio pažinimas Klasės valandėlė
2. Fizinė sveikata 2.1.Fizinis aktyvumas	1. Kodėl reikia taisyklingai stovėti, sėdėti, judėti? 2. „Dienos ritmas – kūno ir sielos harmonija“ (sveikuolių patarimai)	Dailė ir technologijos Pasaulio pažinimas
2.2. Sveika mityba	1. Naudingi ir nuodingi maisto produktai	Pasaulio pažinimas
2.3. Veikla ir poilsis	1. Miego ir poilsio svarba normaliam augimui ir gerai sveikatai	Pasaulio pažinimas
2.4. Asmens ir aplinkos švara	1. Asmens higienos ir aplinkos svarba sveikatai 2.Asmens higienos reikalavimai	Pasaulio pažinimas
2.5. Lytinis brendimas	1. Aš augu ir keičiuosi 2. Mano ir kitų žmonių jausmai	Pasaulio pažinimas
3. Psichikos sveikata (savivertė, emocijos ir jausmai, savitvarda, pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška)	1. „Nedaryk kitam to, ko nenorėtum, kad tau darytų“ (liaudies išmintis)	Klasės valandėlė
4. Socialinė sveikata (draugystė ir meilė, atsparumas rizikingam elgesiui)	1. Bendravimo svarba tarpusavio santykiams 2. Kur kreiptis pagalbos?	Klasės valandėlė

5-6 klasės

Sritys	Temos	Dalykai, į kurių programas integruojama
1. Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos sampratos	1. Aplinkos poveikis sveikatai. 2. Sveikas gyvenimo būdas. 3. Šeimos samprata.	Gamta ir žmogus Gamta ir žmogus Dorinis ugdymas
2. Fizinė sveikata: 2.1. Fizinis aktyvumas	1. Judėjimo, reguliarių fizinių pratimų ir mankštos poveikis organizmo vystymuisi. 2. Taisyklinga kūno laikysena. 3. Saugaus elgesio taisyklės atliekant įvairius fizinio lavinimo pratimus.	Kūno kultūra
2.2. Sveika mityba	1. Sveikos mitybos principai ir taisyklės. 2. Maisto produktai ir jų sudedamosios dalys. 3. Naudingi ir nepalankūs sveikatai maisto produktai.	Rusų kalba, technologijos Technologijos Technologijos
2.3. Veikla ir poilsis	1. Miego ir poilsio svarba normaliam augimui ir sveikatai.	Gamta ir žmogus
2.4. Asmens ir aplinkos švara	1. Asmens higienos ir aplinkos švaros įtaka sveikatai	Gamta ir žmogus
2.5. Lytinis brendimas	1. Kūno pokyčiai paauglystėje ir jų įtaką fizinei savijautai ir emocinei būsenai. 2. Vaisingumo samprata.	Gamta ir žmogus Gamta ir žmogus
3. Psichikos sveikata (savivertė, emocijos ir jausmai, savitvarda, pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška)	1. Natūralūs paauglystės pokyčiai. 2. Pozityvūs ir negatyvūs išgyvenimai. 3. Dėmesio sutelkimas mokantis. 4. Teigiamas savęs vertinimas ir savo nuomonės turėjimas.	Gamta ir žmogus Dorinis ugdymas Klasės vadovo veikla Dorinis ugdymas
4. Socialinė sveikata (draugystė ir meilė,	1. Pagarbus bendravimas. 2. Draugystės svarba žmogaus gyvenime. 3. Žalingų įpročių prevencija.	Dorinis ugdymas Dorinis ugdymas Dorinis ugdymas

atsparumas rizikingam elgesiui)	4. Pagalba žmogui, negalinčiam atsispirti žalingiems įpročiams. 5. Saugaus naudojimosi internetu taisyklės.	Klasės vadovo veikla Klasės vadovo veikla, informacinės technologijos

7-8 klasės

Sritys	Temos	Dalykai, į kurių programas integruojama
1. Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos sampratos	1. Gyvenimo būdo įtaka sveikatai. 2. Būsimos šeimos vizija. 3. Atsakingos tėvystės ir motinystės principai.	Biologija Dorinis ugdymas Dorinis ugdymas
2. Fizinė sveikata: 2.1. Fizinis aktyvumas	1. Mankštos ir fizinių pratimų nauda sveikatai. 2. Taisyklingos laikysenos išsaugojimas.	Kūno kultūra Kūno kultūra
2.2. Sveika mityba	1. Maisto racionas paauglystėje. 2. Maisto produktai ir jų sudedamosios dalys. 3. Valgymo sutrikimų priežastys, požymiai ir pasekmės.	Technologijos
2.3. Veikla ir poilsis	1. Dienotvarkės reikšmė normaliam augimui ir vystymuisi.	Klasės vadovo veikla
2.4. Asmens ir aplinkos švara	1. Asmens higienos įtaka asmeniui ir socialiniams santykiams	Klasės vadovo veikla
2.5. Lytinis brendimas	1. Ankstyvų lytinių santykių pasekmės fizinei, psichinei, socialinei gerovei.	Biologija Klasės vadovo veikla

	2. Rizikingo elgesio (priekabiavimas, smurtas) pasekmės ir būdai, kaip jų išvengti.	
3. Psichikos sveikata (savivertė, emocijos ir jausmai, savitvarda, pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška)	1. Savivertės formavimasis. 2. Jausmai, emocijos ir jų valdymas. 3. Tinkami saviraiškos būdai. 4. Savireguliacija ir savikontrolė.	Dorinis ugdymas Dorinis ugdymas Klasės vadovo veikla Dorinis ugdymas
4. Socialinė sveikata (draugystė ir meilė, atsparumas rizikingam elgesiui)	1. Pagarbaus bendravimo svarba tarpusavio santykiams. 2. Kaip atsispirti spaudimui ir pasakyti „ne“, kai siūloma užsiimti sveikatai žalinga veikla. 3. Saugus elgesys virtualiojoje erdvėje. 4. Draugystė ir meilė.	Dorinis ugdymas Dorinis ugdymas Klasės vadovo veikla, informacinės technologijos Rusų kalba