

PATVIRTINTA

Vilkaviškio Salomėjos Nėries  
pagrindinės mokyklos direktoriaus  
2019 m. birželio 18 d. įsakymu Nr. V-103

**VILKAVIŠKIO SALOMĖJOS NĖRIĖS PAGRINDINĖS MOKYKLOS SVEIKATOS IR  
LYTIŠKUMO UGDYMO BEI RENGIMO ŠEIMAI BENDROSIOS UGDYMO PROGRAMOS  
APRAŠAS 2019–2020 M. M. IR 2020–2021 M. M.**

**I SKYRIUS  
BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendrosios ugdymo programos aprašas parengtas vadovaujantis Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendrąja programa, patvirtinta LR švietimo ir mokslo ministro 2016 m. spalio 25 d. įsakymu Nr. V-941.

2. Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendroji programa (toliau – Programa) nustato sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai tikslus, uždavinius, sritis, įgyvendinimą, aplinką, mokinių pasiekimus ir turinio apimtį mokyklose, vykdančiose bendrojo ugdymo programas (toliau – mokyklos).

3. 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. Programoje rengimas šeimai suprantamas kaip veikla, kuri padeda 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.

4. Programoje remiamasi Lietuvos Respublikos sveikatos sistemos įstatyme įteisinta sveikatos samprata: sveikata – tai asmens ir visuomenės fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė.

**II SKYRIUS  
SVEIKATOS IR LYTIŠKUMO UGDYMO BEI RENGIMO ŠEIMAI PRINCIPAI,  
TIKSLAS, SIEKIAI, UŽDAVINIAI IR SRITYS**

5. Programos tikslas – padėti mokiniams įgyti visumines sveikatos ir lytiškumo sampratas, 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.

6. Programą sudaro:

6.1. Fizinė sveikata suprantama kaip žmogaus organizmo būklė, kai jis integraliai funkcionuoja, pats viską atlieka, neserga, neturi negalios.

6.2. Psichikos sveikata yra suprantama kaip vidinės gerovės būklė, pasireiškianti adekvačiu tikrovės suvokimu, asmenybės galių raiška ir emociniu dvasiniu atsparumu įprastiniams gyvenimo iššūkiams.

6.3. Socialinė sveikata suprantama kaip būseną, apimanti teigiamą savęs ir kitų vertinimą, pasitenkinimą tarpasmeniniais santykiais, gebėjimą bendrauti.

6.4. Lytiškumas – asmens lytinis tapatumas, atsiskleidžiantis per savęs kaip vyro ar moters, kitos lyties asmens, aplinkinio pasaulio suvokimą, jis reiškiasi biologiniais, psichikos, socialiniais kultūriniais ir dvasiniais žmogaus būties aspektais.

7. Programos siekiai:

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

7.2. 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.

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

8. Sveikatos ir lytiškumo ugdymo(si) bei rengimo šeimai sritys:

8.1. sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos sampratos;

8.2. fizinė sveikata: fizinis aktyvumas, sveika mityba, veikla ir poilsis, asmens ir aplinkos švara, lytinis brendimas;

8.3. psichikos sveikata: savivertė, emocijos ir jausmai, savitvarda, pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška;

8.4. socialinė sveikata: draugystė ir meilė, atsparumas rizikingam elgesiui.

### **III SKYRIUS**

#### **PROGRAMOS ĮGYVENDINIMAS IR UGDYMO GAIRĖS MOKYKLOJE**

9. Mokykla derina integracinius dalykų ryšius, formalųjį ir neformalųjį švietimą, numato tinkamiausius įgyvendinimo būdus ir metodus. Atsižvelgdama į mokyklos bendruomenės su sveikata, lytiškumo ugdymu(si) ir rengimu šeimai susijusias problemas ir vietos bendruomenės socialinį kontekstą, veiklos planavimo dokumentuose mokykla numato prioritetines programos įgyvendinimo sritis.

10. Mokykla teikia psichologinę, socialinę pedagoginę pagalbą, informuoja, kur gauti pagalbą už mokyklos ribų, kai reikia spręsti fizinės, psichikos ar socialinės sveikatos problemas.

11. Mokyklose įgyvendinamos prevencinės programos integraliai prisideda prie Programos tikslų ir uždavinių įgyvendinimo.

12. Programa įgyvendinama 5–10 klasėse: integruojant į dalykų programų turinį, neformalųjį švietimą, pažintinių dienų veiklas.

13. Programa integruojama į gamtos mokslų, kūno kultūros, technologijų, dorinio ugdymo, informacinių technologijų pamokas, Socialinių-emocinių įgūdžių programą, projektą „Sveikas vaikas – mūsų ateitis“, Sveikatos stiprinimo programą, neformalųjį švietimą, pagalbos mokiniui specialistų veiklas ir klasės valandėles. Klasių vadovai savo nuožiūra kviečia įvairių sričių specialistus kai kurioms temoms atskleisti.

13.1. programos įgyvendinamas 5–6 klasėse:

<b>Sveikatos, lytiškumo ugdymo(si) rengimo(si) šeimai sritys</b>	<b>Temos</b>	<b>Va Lan dų skai čius</b>	<b>Dalykai į kuriuos integruojama programa</b>
<b>1. Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata</b>	1. Sveikata – darnus kūno, psichikos ir tarpusavio santykių funkcionavimas	1	Psichologė, 5 kl.
	2. Gyvensenos ir aplinkos poveikis sveikatai	2	Gamta ir žmogus, 6 kl.
	3. Sveika gyvensena – pagrindinis veiksnys, padedantis saugoti ir stiprinti sveikatą.	2	Gamta ir žmogus, 5kl., 6 kl.
	4. Šeimos pagrindas – darnūs tarpusavio santykiai, rūpinimasis vienas kitu.	2	Psichologė, 6 kl. Tikyba, 5 kl.
<b>2. Fizinis aktyvumas</b>	1. Judėjimo, reguliarių fizinių pratimų, mankštos reikšmė normaliam organizmo vystymuisi.	0,5	Kūno kultūra, 5 kl.
	2. Fizinio aktyvumo formų įvairovė.	1,5	Kūno kultūra, 5 kl.
	3. Taisyklinga kūno laikysena – sveikatos pagrindas.	1	Kūno kultūra, 6 kl.
	4. Traumatizmo prevencija ir rizikos sumažinimas aktyviai judant.	1	Kūno kultūra, 6 kl.
	5. Saugus važiavimas dviračiu, riedlente, pačiūžomis ir taip toliau.	1	Kūno kultūra, 5 kl.
<b>3. Sveika mityba</b>	1. Sveikos mitybos principai ir taisyklės.	1	Technologijos, 5 kl.
	2. Sveikatai palankių maisto produktų ir vandens reikšmė. Sveikatai nepalankūs produktai.	1	Technologijos, 5 kl.
	3. Maisto produktai ir jų sudedamosios dalys.	1	Technologijos, 6 kl.
<b>4. Veikla ir poilsis</b>	1. Dienotvarkės reikšmė normaliam organizmo augimui, vystymuisi ir sveikatai.	1	Klasės valandėlė, 5 kl. Sveikatos priežiūros specialistė
	2. Būdai ir priemonės, padedančios tausoti klausą ir regėjimą.	1	Gamta ir žmogus, 6 kl.
	3. Aktyvaus poilsio svarba, siekiant pailsėti po intensyvaus protinio darbo, naudojimosi IKT priemonėmis.	1	Technologijos, 6 kl.
<b>5. Asmens ir aplinkos švara</b>	1. Asmens švaros ir aplinkos tvarkos poveikis sveikatai.	1	Gamta ir žmogus, 6 kl.
	2. Asmens higienos reikalavimų ypatumai.	1	Gamta ir žmogus, 6 kl.
	3. Apsisaugojimo nuo užkrečiamųjų ligų būdai.	1	Gamta ir žmogus, 6 kl.
	4. Aplinkos veiksnių poveikis sveikatai.	2	Gamta ir žmogus, 5 kl., 6 kl.
	5. Priemonės, padedančios apsisaugoti nuo žalingo aplinkos poveikio.		Gamta ir žmogus, 6 kl.
<b>6. Lytinis brendimas</b>	1. Mergaičių ir berniukų kūno pokyčiai, emocijų kaita paauglystėje.	2	Gamta ir žmogus, 6 kl.

	2. Mergaičių asmens higiena brendimo metu.	1	Gamta ir žmogus, 6 kl.
	3. Vaiko vystymasis motinos įsčiose.	1	Gamta ir žmogus, 6 kl.
	4. Savo ir kito asmens privatumo gerbimas.	2	Etika, 5 kl, 6 kl.
	5. Lytinio priekabiavimo ir smurto požymiai.	1	Klasės valandėlė, 6 kl.
	6. Pagalbos šaltiniai, susidūrus su smurtu.		Sveikatos priežiūros specialistė
<b>7. Savivertė.</b>	1. Adekvataus savęs vertinimo, pasitikėjimo savimi ir asmens savijautos bei elgesio sąsajos.	1	Psichologė, 5 kl.
	2. Savo ir kito asmens individualumo, unikalumo ir vertingumo suvokimas.	2	Psichologė, 6 kl. Tikyba, 6 kl.
<b>8. Emocijos ir jausmai</b>	1. Pozityvios ir neigiamos emocijos.	2	Etika, 5 kl., 6 kl.
	2. Pasitikėjimas savo jausmais ir išgyvenimais.	2	Etika, 5 kl., 6 kl.
	3. Tinkama emocijų ir jausmų raiška.	1	Socialinių įgūdžių ugdymo užsiėmimai, 6 kl. (soc. pedagogės)
	4. Stresą keliančios situacijos, būdai, padedantys nusiraminti, atsipalaiduoti, išgyvenus stiprius jausmus. Meditacija	1	Sveikatos priežiūros specialistė, 6 kl.
<b>9. Savitvarda</b>	1. Dėmesio sutelkimo, valios stiprinimo svarba mokantis, siekiant užsibrėžto tikslo, valios ugdymo būdai.	1	Psichologė, 6 kl.
	3. Kritiškas gaunamos informacijos vertinimas.	1	Psichologė, 6 kl.
	4. Kasdieninės pareigos šeimoje, mokykloje.	1	Klasės valandėlė
	5. Sveikatai naudingi ir žalingi įpročiai.	1	Socialinių įgūdžių ugdymo užsiėmimai, 5 kl. (soc. pedagogės)
<b>10. Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška</b>	1. Sveikata ir darnus gyvenimas.	1	Sveikatos priežiūros specialistė, 5 kl.
	2. Asmeninių stiprybių ir polinkių atpažinimas.	1	Etika, 6 kl.
	3. Pagarba kitam žmogui, atsakomybė, mokėjimas priimti kitokius požiūrius, konsensuso ieškojimas.	1	Etika, 5 kl.
		1	Tikyba, 5 kl.
<b>11. Draugystė ir meilė.</b>	1. Pagarbus bendravimas, jo svarba tarpusavio santykiams.	1	Psichologė, 5 kl.
		1	Tikyba, 5 kl.
	2. Draugystės užmezgimas, palaikymas ir išsaugojimas.	1	Etika, 5 kl.
		1	Tikyba, 5 kl.
	3. Vertybės, svarbios darniems tarpusavio santykiams šeimoje.	1	Psichologė, 6 kl.
	4. Donorystės esmė ir prasmė.	1	Etika, 6 kl.
<b>12. Atsparumas rizikingam elgesiui</b>	1. Veiksniai, sukeltantys ir skatinantys rizikingą elgesį.	1	Klasės valandėlė
	2. Fizinio, emocinio, seksualinio smurto ir prievartos formos ir pagalbos šaltiniai.	1	Klasės valandėlė

	3. Žiniasklaidos formuojami moterų ir vyrų stereotipai, pasidavimas / atsparumas jiems.	1	Socialinių įgūdžių ugdymo užsiėmimai, 6 kl. (socialinės pedagogės)
	4. Saugus ir atsakingas elgesys virtualiojoje erdvėje.	1	Informacinės technologijos
<b>Iš viso val.</b>		<b>57</b>	

13.2. programos įgyvendinamas 7–8 klasėse:

<b>Sveikatos, lytiškumo ugdymo(si) rengimo(si) šeimai sritys</b>	<b>Temos</b>	<b>Valandų skaičius</b>	<b>Dalykai į kuriuos integruojama programa</b>
<b>1. Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata</b>	1. Sveikata, savijauta, gyvenimo būdas, aplinka.	1	Biologija, 7 kl.
	2. Gyvenimo būdo įtaka sveikatai. Sveikatos apsaugos įstaigos ir jų teikiamos paslaugos.	1	Biologija, 8 kl.
	3. Darnios šeimos bruožai.	1 1	Psichologė, 7 kl. Tikyba, 7 kl.
	4. Atsakingos tėvystės ir motinystės principai.	1 1	Psichologė, 8 kl. Tikyba, 8 kl.
<b>2. Fizinis aktyvumas</b>	1. Judėjimo ir reguliariai atliekamų fizinių pratimų trumpalaikė ir ilgalaikė nauda	1	Kūno kultūra, 7 kl.
	2. Maisto papildų, keičiančių kūno svorį, gerinančių sportinius laimėjimus, poveikis ar žala sveikatai.	1	Kūno kultūra, 8 kl.
	3. Fizinis aktyvumas – tinkamas kūno masės reguliavimo būdas.	1	Kūno kultūra, 8 kl.
	4. Taisyklingos laikysenos išsaugojimas.	2	Kūno kultūra, 7 kl.
	5. Susižalojimų ir traumų rizikos prevencija, sportuojant ir atliekant įvairią fizinę veiklą.	1	Kūno kultūra, 7 kl.
<b>3. Sveika mityba</b>	1. Sveikatai palankios mitybos pavyzdžiai.	1	Technologijos, 7 kl.
	2. Mityba paauglystėje, rekomenduojamas maisto racionas paaugliams.	1	Technologijos, 8 kl.
	3. Valgymo sutrikimai, jų priežastys, požymiai ir pasekmės.	1	Technologijos, 7 kl.
<b>4. Veikla ir poilsis</b>	1. Dienotvarkės reikšmė normaliam augimui ir vystymuisi.	1	Klasės valandėlė, 5 kl.
	2. Pagrindinės priežastys, sukeliančios klausos, regos sutrikimus ir traumas.	2	Biologija, 8 kl.

	3. Būdai ir priemonės, padedančios išsaugoti regą ir klausą (regos ir klausos higiena).	1	Biologija, 8 kl
<b>5. Asmens ir aplinkos švara</b>	1. Asmens higienos įtaka asmeniui ir socialiniams santykiams.	1	Klasės valandėlė, 8 kl. Sveikatos priežiūros specialistė
	2. Savęs ir kitų apsauga nuo užkrečiamųjų ligų.	1	Biologija, 8 kl.
	3. Informacija higienos priemonių etiketėse.	1	Biologija, 8 kl.
	4. Aplinkos ekologija ir ergonomika. Būdai sumažinti žalingą aplinkos poveikį.	1	Biologija, 7 kl
<b>6. Lytinis brendimas</b>	1. Kūno pokyčiai paauglystėje.	1	Biologija, 8 kl.
	2. Brendimo laikotarpiu išskylančių sunkumų sprendimo būdai.	1	Biologija, 8 kl.
	3. Lytinė orientacija. Ankstyvų lytinių santykių pasekmės fizinei, psichinei, socialinei gerovei.	1	Biologija, 8 kl
	4. Susižavėjimo ir meilės raiškos būdai paauglystėje.	1	Etika, 7 kl.
	5. Asmens teisė į asmeninę erdvę ir privatumą.	2	Tikyba, 8 kl. Etika, 7 kl., 8 kl.
<b>7. Savivertė.</b>	1. Kas gali daryti teigiamą ar neigiamą įtaką nuomonei apie save?	1	Psichologė, 7 kl.
	2. Pasitikėjimas savimi. Kaip teigiamas ar neigiamas savęs vertinimas veikia asmens savijautą ir sveikatą?	1	Socialinių įgūdžių ugdymo užsiėmimai, 8 kl. (soc. pedagogės)
<b>8. Emocijos ir jausmai</b>	1. Kaip emocijų ir jausmų raiška gali padėti arba pakenkti pačiam asmeniui ir kitiems?	1	Klasės valandėlė
	2. Kokie yra pagrindiniai poreikiai ir kuo svarbus saviraiškos poreikis? Kokie tinkami saviraiškos būdai?	1	Klasės valandėlė
	3. Kodėl svarbi savireguliacija ir savikontrolė?	1	Klasės valandėlė
	4. Kokią reikšmę dėmesio sutelkimui ir protinei veiklai turi poilsis ir atsipalaidavimas?	1	Sveikatos priežiūros specialistė, 8 kl.
	5. Ką reiškia sąmoningas ir atsakingas elgesys?	1	Socialinių įgūdžių ugdymo užsiėmimai, 7 kl. (soc. pedagogės)
<b>9. Savitvarda</b>	1. Kokie veiksniai padeda / trukdo patirti sėkmę?	1	Klasės valandėlė
	2. Kaip pasiekti tikslus, kokie galimi alternatyvūs tikslo pasiekimo būdai?	1	Psichologė, 7 kl.
	3. Kodėl svarbus įsipareigojimų įgyvendinimas?	1	Psichologė, 8 kl.
<b>10. Pozityvus,</b>	1. Kaip žmogaus kūną ir psichiką	0,5	Sveikatos priežiūros

<i>konstruktyvus mąstymas ir saviraiška</i>	veikia stresinės situacijos, kodėl ilgalaikis stresas turi neigiamą poveikį sveikatai?	1	specialistė, 7 kl. Tikyba, 8 kl.
	2. Kokių problemų kyla ir kokiais sveikatai palankiais būdais galima spręsti kylančias problemas ir sunkumus?	0,5	Sveikatos priežiūros specialistė, 7 kl.
<b>11. Draugystė ir meilė.</b>	1. Kiekvieno žmogaus individualumas, unikalumas ir lygiavertiškumas.	2	Etika, 7 kl., 8 kl.
	2. Draugystės, įsimylėjimo ir meilės panašumai ir skirtumai.	1	Etika, 8 kl.
	3. Įsipareigojimai, atsakomybė ir sąžiningumas – artimų santykių pagrindas.	1	Tikyba, 8 kl.
	3. Įsipareigojimai, atsakomybė ir sąžiningumas – artimų santykių pagrindas.	1	Etika, 8 kl.
	4. Pagarbus bendravimas, jo svarba tarpusavio santykiams.	1	Tikyba, 8 kl.
		1	Etika, 7 kl.
		1	Tikyba, 7 kl.
<b>12. Atsparumas rizikingam elgesiui</b>	1. Situacijų, kuriose gali susilaukti kitų žmonių spaudimo, nusakymas ir priežasčių aiškinimas. Kur kreiptis pagalbos, kai vienas spaudimo negali atlaikyti?	1	Klasės valandėlė
	2. Rizikingo elgesio pasekmės ir tinkami būdus joms išvengti.	1	Socialinių įgūdžių ugdymo užsiėmimai, 7 kl. (soc. pedagogės)
	3. Kaip įvairiose situacijose galima padėti asmeniui ar asmenims, patiriantiems fizinį smurtą, psichologinį spaudimą, patyčias, seksualinį priekabiavimą, prievartą?	1	Socialinių įgūdžių ugdymo užsiėmimai, 7 kl. (soc. pedagogės)
	4. Saugus ir atsakingas elgesys virtualiojoje erdvėje.	1	Informacinės technologijos
<b>Iš viso val.</b>		<b>54</b>	

13.3. programos įgyvendinamas 9–10 klasėse:

Sveikatos, lytiškumo ugdymo(si) rengimo(si) šeimai sritys	Temos	Valandų skaičius	Dalykai į kuriuos integruojama programa
<b>1. Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata</b>	1. Gyvenimo būdo, aplinkos įtaka sveikatai.	1	Biologija, 9 kl.
	2. Sveikos gyvensenos principai.	2	Biologija, 9 kl., 10 kl.
	3. Asmeninis indėlis stiprinant sveikatą, kuriant sveikesnę bendruomenę.	1	Klasės valandėlė
	4. Šeimos reikšmė asmens ir visuomenės gyvenime.	1	Psichologė, 9 kl.
	5. Tinkami ir netinkami santuokos sudarymo, šeimos kūrimo motyvai.	1	Psichologė, 10 kl.
	6. Skyrybų priežastys ir pasekmės tolesniam gyvenimui.	1	Tikyba, 9 kl.
		1	Etika, 9 kl.
<b>2. Fizinis aktyvumas</b>	1. Mankštos, įvairių fizinių pratimų trumpalaikė ir ilgalaikė nauda įvairių	0,5	Kūno kultūra, 9 kl.

	<p>organizmo sistemų normaliam vystymuisi.</p> <p>2. Savo organizmo pajėgumo, kūno jėgos, ištvermės, lankstumo didinimo būdai.</p> <p>3. Pasyvaus gyvenimo būdo įtaka lėtinių ligų atsiradimo rizika.</p> <p>4. Kasdieninio fizinio aktyvumo, neturint specialios sportinės įrangos ir priemonių, poreikių tenkinimo, įvairių aplinkų ir situacijų naudojimo judėjimui galimybės. Tinkamo mankštinimosi plano, pratimų komplekso sudarymas.</p> <p>5. Traumų fizinio aktyvumo metu prevencija ir rizikos mažinimas.</p>	0,5	Kūno kultūra, 10 kl.
		0,5	Kūno kultūra, 10 kl.
		1	Kūno kultūra, 10 kl.
		0,5	Kūno kultūra, 9 kl.
<b>3. Sveika mityba</b>	<p>1. Sveikos mitybos principai ir taisyklės. Pagrindinės mitybos teorijos. Vandens ir maisto reikšmė sveikatai</p> <p>2. Mitybos, sveikatos ir kūno masės ryšys. Medžiagų apykaita organizme. Maisto medžiagų mitybinė vertė.</p> <p>3. Maisto papildai, maisto priedai, genetiškai modifikuoti organizmai, jų poveikis sveikatai.</p> <p>4. Valgymo sutrikimų priežastys, jų poveikis augimui ir raidai.</p>	1	Klasės valandėlė, 9 kl.
		1	Klasės valandėlė, 10 kl.
		1	Klasės valandėlė, 10 kl.
		1	Klasės valandėlė, 9 kl.
<b>4. Veikla ir poilsis</b>	<p>1. Racionalios dienotvarkės reikšmė gerai savijautai, darbingumui. Dienotvarkės koregavimas, atsižvelgiant į besikeičiančius poreikius.</p> <p>2. Asmens veiksmi, mažinantys klausos, regos pažeidimus.</p>	1	Klasės valandėlė, 9 kl. Sveikatos priežiūros specialistė
		1	Biologija, 9 kl.
<b>5. Asmens ir aplinkos švara</b>	<p>1. Asmens švaros ir aplinkos poveikis sveikatai, gyvenimo kokybei.</p> <p>2. Užkrečiamųjų ligų prevencija.</p> <p>3. Bendraamžių, žiniasklaidos, mados, reklamos poveikis asmens higienai.</p> <p>4. Sąmoningas ir atsakingas higienos priemonių pasirinkimas, analizuojant jų sudėtį, sudedamųjų medžiagų poveikis sveikatai.</p>	1	Biologija, 9 kl.
		1	Biologija, 9 kl.
		1	Biologija, 9 kl.
		1	Biologija, 9 kl.
<b>6. Lytinis brendimas</b>	<p>1. Kūno priežiūra ir puoselėjimas.</p> <p>2. Veiksniai, padedantys išsaugoti vaisingumą ar kenkiantys jam.</p> <p>3. Šeimos planavimo svarba ir metodai. Palankios ir žalingos nėštumo sąlygos (fiziniai, psichologiniai, socialiniai</p>	1	Biologija, 9 kl.
		2	Biologija, 9 kl., 10 kl.
		1	Biologija, 10 kl.



	veiksniai). 4. Lytinių potraukį stiprinantys veiksniai, jo išraiškos valdymo svarba ir būdai. Skirtingos lytinės orientacijos. 5. Skirtingos lytinės orientacijos, pagarba kito asmens intymumui, jo pasirinkimui. 6. Susilaikymo nuo lytinių santykių paauglystėje privalumai.	1	Biologija, 9 kl.
		1	Biologija, 9 kl.
		1	Biologija, 9 kl.
<b>7. Savivertė.</b>	1. Savo tapatumo, unikalumo suvokimo reikšmė. 2. Savo temperamento, charakterio savybių pažinimo svarba, tvirto charakterio ugdymo būdai. 3. Savo stiprybių įsisąmoninimas ir jų panaudojimas.	1	Psichologė, 9 kl.
		1	Psichologė, 10 kl.
		1	Socialinių įgūdžių ugdymo užsiėmimai, 9 kl. (soc. pedagogės)
<b>8. Emocijos ir jausmai</b>	1. Įvairiose situacijose kylantys jausmai. Jų pažinimo svarba norint valdyti savo elgesį, ugdyti savikontrolę, puoselėti gerus tarpusavio santykius su aplinkiniais. 2. Impulsyvaus reagavimo pasekmės savijautai ir santykiams su kitais. Tinkami intensyvių jausmų kontrolės ir išraiškos būdai, neįskaudinant, neįžeidžiant kitų. 3. Streso samprata. Streso valdymo strategijos. Egzaminų, testavimo sukeliama streso prevencija ir valdymas. 4. Psichologinės krizės požymiai, pagalbos šaltiniai.	1	Psichologė, 9 kl.
		1	Klasės valandėlė
		1	Sveikatos priežiūros specialistė, 10 kl.
		1	Psichologė, 10 kl.
<b>9. Savitvarda</b>	1. Dėmesio koncentracijos ir išlaikymo, savikontrolės svarba kryptingai veikiant ir siekiant norimo rezultato. 2. Stiprios valios reikšmė ir prasmė žmogaus gyvenimui. Valios, atkaklumo ugdymo būdai. Saviugdos reikšmė asmenybės raidai.	1	Klasės valandėlė
		1	Socialinių įgūdžių ugdymo užsiėmimai, 10 kl. (soc. pedagogės)
<b>10. Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška</b>	1 Gyvenimo prasmės, gyvenimo kokybės, darnaus vystymosi sampratos, jų sąsajos su asmens psichikos sveikata. 2. Pozityvaus mąstymo reikšmė žmogaus požiūriui į problemas, nesėkmes. 3. Kaip atlaikyti sudėtingas situacijas, susidoroti su nepalankių aplinkybių	1,5	Etika, 9 kl., 10 kl.
		1,5	Etika, 9 kl., 10 kl.
		1	Etika, 9 kl.,

	<p>sukeltais emociniais išgyvenimais?</p> <p>4. Savo asmeninių polinkių, talentų, išgalių suvokimas, įsisąmoninimas, pripažinimas. Jų atskleidimas ir plėtojimas, siekiant asmenybės ūgties ir saviraiškos. Kitų talentų, gebėjimų vertinimas.</p> <p>6. Savo indėlio kuriant bendruomenės, visuomenės gerį suvokimas, jo realizavimas.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Etika, 10 kl.</p> <p>Tikyba, 10 kl.</p> <p>Etika, 10 kl.</p>
<b>11. Draugystė ir meilė.</b>	<p>1. Draugystę palaikantys ir griauinantys veiksniai.</p> <p>2. Lygiaverčių, pagarbių santykių svarba draugystei.</p> <p>3. Tarpasmeninių konfliktų samprata, konstruktyvūs ir nekonstruktyvūs konfliktų sprendimo būdai.</p> <p>4. Aukojimosi, donorystės, savanoriavimo prasmė asmens ir visuomenės gerovei.</p> <p>5. Meilės reikšmė žmogaus gyvenime.</p> <p>6. Įvairios meilės sampratos: meilė kaip susižavėjimas, meilė kaip draugystė, santuokinė meilė kaip įsipareigojimas, ištikimybė ir atsakomybė kitam.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Etika, 9 kl.</p> <p>Tikyba, 9 kl.</p> <p>Etika, 9 kl.</p> <p>Etika, 10 kl.</p> <p>Sveikatos priežiūros specialistė, 9 kl.</p> <p>Psichologė, 9 kl.</p> <p>Tikyba, 9 kl.</p> <p>Psichologė, 10 kl.</p> <p>Tikyba, 9 kl.</p>
<b>12. Atsparumas rizikingam elgesiui</b>	<p>1. Vidiniai (asmeniniai) ir išoriniai (aplinkos) veiksniai, galintys daryti neigiamą poveikį jauno žmogaus vertybėms, požiūriui, elgesiui.</p> <p>2. Tinkamo elgesio būdai susidūrus su rizikingomis situacijomis, patiriant spaudimą elgtis nederamai. Asmenys ar organizacijos, galinčios suteikti pagalbą susidūrus su rizikingomis situacijomis.</p> <p>3. Lytinė prievarta, teisinė ir moralinė atsakomybė už jos naudojimą.</p> <p>4. Smurto rūšys (fizinis, psichinis, seksualinis), požymiai. Smurto poveikis ir pasekmės asmens sveikatai ir raidai. Smurtą naudojantys asmenys. Pasipriešinimo smurtui būtinybė ir būdai. Pagalbos šaltiniai (asmenys ir organizacijos). Pagalbos kitam, patiriančiam smurtą, suteikimas savarankiškai arba kreipiantis pagalbos į atsakingus asmenis ar organizacijas.</p> <p>5. Bendraamžių, žiniasklaidos, masinės kultūros, ideologijų, reklamos, lyčių</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Klasės valandėlė</p> <p>Klasės valandėlė</p> <p>Klasės valandėlė Socialinių įgūdžių ugdymo užsiėmimai, 9 kl. (soc. pedagogės)</p> <p>Socialinių įgūdžių ugdymo užsiėmimai,</p>

	stereotipų įtaka asmens savivokai, lytiškumo raiškiai.		10 kl. (soc. pedagogės)
	7. Pagrindinės bendravimo virtualiojoje erdvėje etikos, saugaus interneto naudojimosi taisyklės. Moralinė ir teisinė atsakomybė už elgesį virtualiojoje erdvėje. 8. Pavojai internete ir naudojantis telefonu: įtraukimas į rizikingas veiklas ir (ar) nusikalstamas veikas, nelegalų darbą (vergystę), pornografiją, prostituciją, seksualinis priekabiavimas ir kita. Pagalbos šaltiniai, susidūrus su pavojais internete ir naudojantis telefonu.	2	Informacinės technologijos, 9 kl. 10 kl.
<b>Iš viso val.</b>		<b>59</b>	

14. Įgyvendinant Programą laikomasi šių ugdymo gairių ir nuostatų:

14.1. sveikatai ir šeimai svarbios vertybinės nuostatos kuriamos tėvų (globėjų, rūpintojų) ir mokytojų žodžiais ir veiksmais, tėvų (globėjų, rūpintojų), mokinių tarpusavio, mokinių ir mokytojų bei tėvų (globėjų, rūpintojų) ir mokytojo tarpusavio santykiais, mokyklos aplinka ir etosu, visuomenės kultūra;

14.2. sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimosi šeimai gebėjimai ugdomi aktyviu vaikų dalyvavimu patrauklioje, amžiaus tarpsnio ypatumus, vaikų poreikius ir interesus atitinkančioje projektinėje veikloje, renginiuose, ekskursijose, stovyklose, žaidimuose ir taip toliau;

14.3. žinojimas ir supratimas apie sveikatą, lytiškumą, santuoką, šeimą ugdomas skatinant kritiškai vertinti informaciją, analizuoti veiksmus ir jų padarinius, atsakingai priimti sprendimus;

14.4. mokytojai, psichologai, socialiniai pedagogai, visuomenės sveikatos priežiūros specialistai nuolat tobulina savo profesinę kvalifikaciją Programos įgyvendinimo veiksmingumo ir kokybės klausimais.

15. Siekiant Programos tikslų, neleistina:

15.1. teikti nepilnamečių psichikos ar fizinei sveikatai, fiziniam, protiniam, dvasiniam ar doroviniam vystymuisi žalingą informaciją;

15.2. teikti klaidinančią, tendencingą, vienpusę informaciją.

15.3. gąsdinti, tiesmukai instruktuoti, skatinti savigyda;

15.4. lengvabūdiškai, neatsakingai traktuoti lytinius santykius;

15.5. kontracepcijos naudojimą (vartojimą) pateikti kaip lygiavertę susilaikymo nuo lytinių santykių iki pilnametystės alternatyvą;

15.6. naudoti pornografinio ar (ir) erotinio pobūdžio informaciją;

15.7. vykdyti rinkodarą;

15.8. diskriminuoti asmenį dėl jo, jo tėvų (globėjų, rūpintojų) šeiminio ar kitokio statuso, lytinės orientacijos ir ( ar) jos nepriėmimo, lytinės tapatybės, nėštumo nutraukimo;

15.9. skatinti nepasitenkinimą savo kūnu, išvaizda ar lytine orientacija, savo kūno, išvaizdos ar lytinės orientacijos nepriėmimą;

15.10. vykdyti kitas neigiamą poveikį sveikatai galinčias sukelti veiklas.

16. Veiksmingiausiai sveikatą ir pasirengimą šeimai ugdo šie aktyviojo mokymo(si) metodai: diskusijos, debatai, vaidinimai ar situacijų modeliavimas, konkrečių sėkmės istorijų analizė, didaktiniai žaidimai, mankštinimasis ir kitų sveikatai skirtų pratimų atlikimas ir taip toliau.

#### **IV SKYRIUS**

#### **SVEIKATOS IR LYTIŠKUMO UGDYMO BEI RENGIMO ŠEIMAI APLINKA**

17. Ugdymo(si) aplinka tai dinamiška erdvė, kurioje mokinys gyvena, mokosi, bendrauja ir kurioje nuolat vyksta pedagoginė sąveika. Ugdymo(si) aplinka skatina mokinius laikytis sveikatai palankaus elgesio – būti fiziškai aktyviems, pozityviai mąstyti, kurti ir palaikyti draugiškus, darnius santykius su kitais.

18. Sveikatos ugdymui(si) ypač svarbios higienos normos atitinkančios ir mokyklos sudaromos fizinės aplinkos sąlygos poilsiui, aktyviai fizinei veiklai, žaidimams pertraukų metu, maitinimuisi pagal sveikos mitybos principus, rūpinimasis darbo vietų ergonomika, patalpų vėdinimu, apšvietimu ir panašiai.

19. Sveikatos ir lytiškumo ugdymui bei (pasi)rengimui šeimai svarbu, kad kiekvienas mokyklos bendruomenės narys galėtų išreikšti save, turėtų sąlygas kritiškai mąstyti, dalytis savo patirtimi, emocijomis ir jausmais, būtų apsaugotas nuo smurto ir patyčių, kad mokytojų, mokytojų ir mokinių bei mokinių tarpusavio santykiai būtų geranoriški, draugiški ir pagarbūs.

---

SUDERINTA

Mokytojų tarybos posėdyje

2019 m. birželio 13 d. protokolas Nr. MP-5