

**SVEIKATOS IR LYTIŠKUMO UGDYMO BEI RENGIMO ŠEIMAI PROGRAMOS  
INTEGRAVIMAS**

**1 klasė**

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

## 2 klasė

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

## 6 klasė

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

7 klasė

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

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



## 8 klasė

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

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