

EIŠIŠKIŲ STANISLOVO RAPOLIONIO GIMNAZIJA

SVAIKATOS IR LYTIŠKUMO UGDYMO BEI RENGIMO ŠEIMAI PROGRAMOS INTEGRAVIMO Į MOKYKLOS UGDYMO TURINĮ PLANAS 2019-2020 M.M

Planas parengtas vadovaujantis Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendrosiomis programomis (patvirtintomis Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2016 m. spalio 25 d. įsakymu Nr. V-941) ir įgyvendinamas sutelktomis gimnazijos bendruomenės pastangomis.

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.

PROGRAMOS SIEKIAI –

- Sveikatos ugdymo siekis – sveika asmens gyvensena (gyvenimo būdas, kasdienių įpročių visuma, padedanti palaikyti, tausoti ir stiprinti sveikatą).
- 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.
- Rengimo šeimai siekis – gebėjimas kurti ir palaikyti tarpasmeninius santykius, sudarančius prielaidas brandžiai draugystei ir meilei, santuokai sudaryti, darniai šeimai sukurti.

PROGRAMOS TIKSLAI BUS PASIEKTI KAI MOKINIAI -

ŽINOS IR SUPRAS:

- sveikatą ir lytiškumą kaip dvasinio prado persmelktą psichikos, fizinės, socialinės sričių, glaudžiai tarpusavyje susijusių, visumą;
- pagrindinius sveikos gyvensenos ir darnių tarpasmeninių santykių kūrimo ir palaikymo principus;
- fizinio aktyvumo, sveikos mitybos, veiklos ir poilsio derinimo, asmens ir aplinkos švaros svarbą sveikatai ir gyvenimo kokybei;
- pozityvaus, konstruktyvaus mąstymo, savivertės, savitvardos, emocijų ir jausmų pusiausvyros, minčių ir vaizduotės higienos (smurtinių, pornografinių ir kitų neigiamo pobūdžio vaizdinių vengimo) reikšmę savo ir kitų sveikatai;
- įvairių formų smurto ir išnaudojimo, įskaitant išnaudojimą pornografinei medžiagai kurti, žalą sau, kitam asmeniui ir visuomenei;

- socialinių veiksmų, tarpasmeninių santykių, lyčių lygiavertiškumo, atsakingo pasirinkimo, tarpusavio pagarbos ir paramos vienas kitam esmę ir svarbą sveikatai, lytiškumo raiškai, santuokos sudarymui, šeimos kūrimui, darniam gyvenimui šeimoje;
- šeimos, santuokos vaidmenį asmens ir visuomenės gyvenime;

GEBĖS:

- teigiamai vertinti save ir savo kūno pokyčius, pozityviai, konstruktyviai mąstyti, atpažinti ir išreikšti savo jausmus bei poreikius, priimti optimalius sprendimus savo, artimųjų, bendruomenės sveikatai, darniems tarpasmeniniams santykiams ir gerovei kurti;
- mankštintis ir praktikuoti įvairias kitas fizinio aktyvumo formas, sveikai maitintis, laikytis darbo ir poilsio ritmo, asmens ir aplinkos švaros;
- surasti, atrinkti ir pritaikyti patikimą informaciją, priemones ir paslaugas sveikatai saugoti bei stiprinti;
- kritiškai vertinti šeimos, bendraamžių, medių, technologijų, kultūros, ideologijų, religijų įtaką lytiškumo raiškai, sveikai gyvensenai ir rengimuisi santuokai bei šeimai, atsispirti neigiamam socialiniam spaudimui;
- sieti lytiškumo raišką su vaisingumu ir galimybe susilaukti vaikų ateityje, asmenybės formavimusi, tarpusavio santykių kūrimu, meile; priimti atsakingus sprendimus dėl lytinio gyvenimo pradžios, nėštumo ir gimdymo, įvertinti ateities perspektyvoje rizikingo lytinio elgesio galimas pasekmes, pasirinkti tinkamus sprendimo būdus siekiant jų išvengti;
- kelti trumpalaikius ir ilgalaikius sveikatos saugojimo ir stiprinimo, rengimosi šeimai, jos planavimo tikslus, atsižvelgti į savo fizinius, psichinius bei dvasinius poreikius sveikatai stiprinti ir tarpasmeniniams santykiams kurti; 10.3. ugdytųsi vertybines nuostatas: 10.3.1. gerbti žmogaus gyvybę nuo jos pradėjimo iki natūralios mirties;
- vertinti sveikatą kaip vieną iš esminių vertybių, lemiančių asmens ir visuomenės gerovę bei gyvenimo kokybę;
- vertinti meilę kaip brandžių tarpasmeninių santykių pagrindą, neatsiejamą nuo išipareigojimo, atsakomybės, doros, pagarbos;
- gerbti ir pripažinti savo bei kito asmens orumą;
- tarpasmeniniuose santykiuose asmenį traktuoti kaip tikslą, o ne priemonę tikslui pasiekti;
- kurti darną su savimi ir aplinka, rūpintis ir būti atsakingiems už savo, artimųjų, bendruomenės sveikatą, gerbti žmogaus teises, siekti jas įgyvendinti ir prisidėti prie visuomenės gerovės kūrimo.

Eil.Nr.	Veiklos/pamokos/užsiėmimo tema	Kur integruojama (klasės val., mokomasis dalykas, renginys, akcija ir pan.)	Laikas	Atsakingas asmuo
1 klasė				
1	Kas yra sveikata?	Pasaulio pažinimas	rugsėjis	R.Petrovskienė V.Voronovič
2	Ką reiškia sveikas kūnas? Kaip jaučiamės, būdami sveiki?	Pasaulio pažinimas	rugsėjis	R.Petrovskienė V.Voronovič
3	Kas yra šeima? Šeimos narių vaidmenys. Kas sieja šeimos narius? Kokioje šeimoje aš norėčiau augti?	Pasaulio pažinimas	rugsėjis	R.Petrovskienė V.Voronovič
4	Kokia mankštos, fizinių pratimų (judriųjų žaidimų) nauda mano sveikatai ir gerai savijautai? Kiek laiko turėčiau skirti mankštai ir įvairiems fiziniams pratimams, žaidimams?	Fizinis ugdymas	sausis	R.Petrovskienė V.Voronovič
5	Kokie žaidimai ir fiziniai pratimai man patinka?	Fizinis ugdymas	gruodis	R.Petrovskienė V.Voronovič
6	Kaip taisyklingai kvėpuoti?	Fizinis ugdymas	rugsėjis	R.Petrovskienė V.Voronovič
7	Sveikatai palankūs ir nepalankūs maisto produktai ir gėrimai.	Pasaulio pažinimas	lapkritis	R.Petrovskienė V.Voronovič
8	Sveikatai palankaus maisto poveikis.	Pasaulio pažinimas	spalis	R.Petrovskienė V.Voronovič
9	Daržovės ir vaisiai mūsų mityboje.	Pasaulio pažinimas	spalis	R.Petrovskienė V.Voronovič
10	Kas yra asmens higiena ir aplinkos švara?	Pasaulio pažinimas	spalis	R.Petrovskienė V.Voronovič
11	Kodėl asmens higiena ir aplinkos švara svarbi sveikatai?	Klasės valandėlė	spalis	R.Petrovskienė V.Voronovič
12.	Lytinis brendimas. Mano kūno dalys, jų paskirtis. Kaip rūpintis savo kūnu?	Klasės valandėlė	Sausis	R.Petrovskienė V.Voronovič
13	Emocijos ir jausmai. Kokius išgyvenimus patiria visi žmonės?	Klasės valandėlė	Rugsėjis	R.Petrovskienė V.Voronovič
14	Kurie jausmai pozityvūs (laimė, džiaugsmas, malonumas, draugiškumas ir taip toliau), kurie negatyvūs (pyktis, baimė, liūdesys, nerimas ir taip toliau)?	Pasaulio pažinimas	Lapkritis	R.Petrovskienė V.Voronovič
15	Kas yra savitvarda? Kodėl, norint ką nors nuveikti, svarbu susikaupti, ramiai pamąstyti? Ko reikia norint pasiekti tikslą? Kaip stiprinti valią? Kodėl svarbu suvaldyti savo norus? Kaip mokytis iš	Klasės valandėlė	Gruodis	Psichologė R.Česokienė

	klaidų ir sėkmės istorijų?			
16	Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška. Pasitikėjimas savimi ir, kilus problemai, pagalbos ieškojimas iš suaugusiųjų.	OLWEUS klasės val.	Gruodis	R.Petrovskienė V.Voronovič
17	Draugystė. Kodėl svarbu draugaujant būti mandagiam ir dėmesingam, laikytis duoto žodžio, įsipareigojimų, susitarimų.	Klasės valandėlė	Rugsėjis	R.Petrovskienė V.Voronovič
18	Atsparumas rizikingam elgesiui. Kokios situacijos rizikingos ir kada reikia būti itin atsargiam?	Klasės valandėlė	Sausis	R.Petrovskienė V.Voronovič
19	Kaip nesileisti įtraukiamam į pavojingas situacijas, veiklas?	Pasaulio pažinimas	Spalis	R.Petrovskienė V.Voronovič
20	Kokie pavojai tyko elektroninėje erdvėje, kaip juos atpažinti? Į ką, prireikus, galima kreiptis pagalbos?	Klasės valandėlė	Rugsėjis	R.Petrovskienė V.Voronovič
2 klasė				
1.	Kas yra sveikata? Ką reiškia sveikas kūnas?	Pasaulio pažinimas	Gruodis	E.Leveckienė L.Talmontienė
2	Kaip ir kur aš galiu judėti kiekvieną dieną?	Pasaulio pažinimas	Spalis	E.Leveckienė L.Talmontienė
3	Kaip reikia taisyklingai stovėti, sėdėti, judėti? Kaip taisyklingai kvėpuoti?	Fizinis ugdymas	Gruodis	E.Leveckienė L.Talmontienė
4	Maisto produktai, kuriuos reikėtų valgyti saikingai.	Pasaulio pažinimas	Gruodis	E.Leveckienė L.Talmontienė
5	Vandens įtaka sveikatai.	Pasaulio pažinimas	Lapkritis	E.Leveckienė L.Talmontienė
6	Klausos ir regos higiena.	Pasaulio pažinimas	Rugsėjis	E.Leveckienė L.Talmontienė
7	Kasdieniai asmens higienos reikalavimai. Tinkamos žaidimų, mokymosi, poilsio ir kitos vietos.	Klasės valandėlė	II pusm.	E.Leveckienė L.Talmontienė
8	Mano kūno dalys, jų paskirtis.	Pasaulio pažinimas	Vasaris	E.Leveckienė L.Talmontienė
9	Vaikai atsiranda iš mamos ir tėčio meilės.	Pasaulio pažinimas	Sausis	E.Leveckienė L.Talmontienė
10	Kurios mano savybės man patinka; kurias savybes norėčiau pakeisti?	Pasaulio pažinimas	Gruodis	E.Leveckienė L.Talmontienė
11	Kokius išgyvenimus patiria visi žmonės?	Pasaulio pažinimas	Balandis	E.Leveckienė L.Talmontienė
12	Kokiais būdais galima reikšti emocijas ir jausmus, pagerinti nuotaiką (šypsena, komplimentas, dovanėlė, apkabinimas ir taip toliau)?	Pasaulio pažinimas	Spalis	E.Leveckienė L.Talmontienė

13	Ko reikia norint pasiekti tikslą? Kaip stiprinti valią? Kodėl svarbu suvaldyti savo norus?	Klasės valandėlė	Lapkritis	R.Česokienė
14	Savo elgesio ir jo pasekmių įvairiose situacijose vertinimas.	Pasaulio pažinimas	Kovas	E.Leveckienė L.Talmontienė
15	Pagarbus bendravimas, bendravimo svarba tarpusavio santykiams.	Pasaulio pažinimas	Lapkritis	E.Leveckienė L.Talmontienė
16	Kaip susitvardyti konfliktinėse situacijose?	Pasaulio pažinimas	Lapkritis	E.Leveckienė L.Talmontienė
17	Kaip atpažinti tinkamus ir netinkamus žodžius, prisilietimus ir elgesį?	Klasės valandėlė	I pusr.	E.Leveckienė L.Talmontienė
18	Kuo panašūs ir kuo skiriasi berniukų ir mergaičių kūnai? Mergaitė suaugusi gali tapti mama, o berniukas – tėčiu.	Klasės valandėlė	II pusr.	Sveikatos priežiūros specialistė I. Žemaitienė
3 klasė				
1	Fizinė sveikata .Fizinis aktyvumas. Kodėl mankšta, fiziniai pratimai (judrieji žaidimai) naudingi mano sveikatai ir gerai savijautai ? Koks elgesys laikytinas fiziškai aktyviu ir fiziškai pasyviu?	Pasaulio pažinimas	I pusr.	V.Mikelevičienė
2	Kiek laiko turėčiau skirti mankštai ir įvairiems fiziniams pratimams, žaidimams?	Lietuvių kalba	II pusr.	V.Mikelevičienė
3	Kokie žaidimai ir fiziniai pratimai man geriausiai tinka?	Pasaulio pažinimas	II pusr.	V.Mikelevičienė
4	Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos sampratos. Kas yra sveikata? Kas naudinga žmogaus sveikatai ir kas jai kenkia?	Matematika	I pusr.	V.Mikelevičienė
5	Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos sampratos. Ką sveikatai reiškia geri santykiai su kitais žmonėmis? Kaip jaučiamės, kai esame sveiki? Kam reikalinga sveikata? Į ką kreiptis, jei pasijuntame blogai?	Klasės valandėlė	I pusr.	Sveikatos priežiūros specialistė I. Žemaitienė
6	Fizinė sveikata. Kokių saugaus elgesio taisyklių turėčiau laikytis, darydamas fizinius pratimus, važiuodamas dviračiu, riedlente, pačiūžomis ir taip toliau?	Fizinis ugdymas	I-II pusr.	V.Mikelevičienė
7	Sveika mityba. Sveikos mitybos principai ir taisyklės. Sveikatai palankaus maisto poveikis.	Dailė ir technologijos	I pusr. (lapkritis)	V.Mikelevičienė
8	Grūdinės kultūros maisto produktuose, daržovės ir vaisiai mūsų mityboje. Vandens vartojimas.	Dailė ir technologijos	II pusr.	V.Mikelevičienė
9	Naudingi ir sveikatai nepalankūs maisto produktai, kuo jie naudingi ar kuo nepalankūs.	Dailė ir technologijos	II pusr. (gegužė)	V.Mikelevičienė
10	Veikla ir poilsis. Miego ir poilsio svarba normaliam augimui ir gerai sveikatai.	Pasaulio pažinimas	I pusr.	V.Mikelevičienė

11	Asmens ir aplinkos švara. Asmens higienos reikalavimai ir jų laikymosi tvarka.	Pasaulio pažinimas	II pusm.	V.Mikelevičienė
12	Asmens higienos ir aplinkos švaros įtaka sveikatai.	Pasaulio pažinimas	II pusm.	V.Mikelevičienė
13	Aplinkos švaros palaikymas	Dailė ir technologijos	II pusm. (balandis)	V.Mikelevičienė
14	Užkrečiamosios ligos, jų plitimo būdai.	Dailė ir technologijos	II pusm.	V.Mikelevičienė
15	Lytinis brendimas. Natūralūs kūno pokyčiai augant. Antriniai lytiniai požymiai: kinta kūno proporcijos, susidaro poodinis riebalinis sluoksnis, mutuoja balsas	Pasaulio pažinimas	II pusm.	V.Mikelevičienė
16	Psichikos sveikata. Savivertė. Kokiomis savybėmis aš pasižymiu? Kurie mano bruožai teigiami, kuriais galiu remtis, o kuriuos norėčiau keisti, jų atsisakyti? Kodėl svarbus teigiamas savęs vertinimas?	Klasės valandėlė	II pusm.	R.Česokienė
17	Emocijos ir jausmai. Kas sukelia pozityvius išgyvenimus (džiaugsmą, susižavėjimą, nuostabą), o kas – negatyvius (pyktį, liūdesį, nerimą, neviltį)?	Klasės valandėlė	I pusm.	V.Mikelevičienė
18	Žodinė ir nežodinė jausmų išraiška.	Klasės valandėlė	II pusm.	R.Česokiene
19	Savitvarda. Atliktų gerų darbų ir įsipareigojimų nusakymas.	Klasės valandėlė	I pusm	V.Mikelevičienė
20	Kodėl žiūrint TV, naršant internete, žaidžiant kompiuterinius žaidimus ar naudojantis kitomis IKT reikia vadovautis amžių ribojančiomis nuorodomis?	Klasės valandėlė	I pusm.	V.Mikelevičienė
21	Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška. Kokie gyvenimo įpročiai teigiami, naudingi ir palankūs sveikatai, o kokie – žalingi?	Pasaulio pažinimas	II pusm.	V.Mikelevičienė
22	Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška. Kokiais būdais (gilus kvėpavimas, ramios muzikos klausymas, dienosraščio rašymas ir kita) galima nusiraminti, atsipalaiduoti, sumažinti streso poveikį.	Klasės valandėlė	II pusm.	V.Mikelevičienė
23	Draugystė ir meilė. Kas padeda susidraugauti ir palaikyti draugiškus santykius?	OLWEUS valandėlė	I pusm.	V.Mikelevičienė
24	Pagarbus bendravimas, bendravimo svarba tarpusavio santykiams.	OLWEUS valandėlė	II pusm.	V.Mikelevičienė
25	Kaip išreikšti meilės, draugystės jausmus artimiesiems, sau artimiesiems žmonėms?	Lietuvių kalba	II pusm.	V.Mikelevičienė
26	Atsparumas rizikingam elgesiui. Kokios priežastys gali paskatinti blogai ar pavojingai elgtis: rūkyti, gerti svaigalus, vartoti narkotikus? Kaip atsisipirti spaudimui ir pasakyti „ne“, kai siūloma užsiimti sveikatai žalinga veikla?	Klasės valandėlė	I-II pusm.	T.Babkina

4 klasė				
1	Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos sampratos. Kaip kuriama šeima?	Pasaulio pažinimas	Lapkritis	D.Andruškevičienė
2	Fizinė sveikata: Fizinis aktyvumas. Kodėl mankšta, fiziniai pratimai (judrieji žaidimai) naudingi mano sveikatai ir gerai savijautai? Kiek laiko turėčiau skirti mankštai ir įvairiems fiziniams pratimams, žaidimams? Koks elgesys laikytinas fiziškai aktyviu ir fiziškai pasyviu? Kokie žaidimai ir fiziniai pratimai man geriausiai tinka? Kaip ir kur galiu judėti kiekvieną dieną? Kodėl turėčiau judėti kiekvieną dieną? Kodėl reikia taisyklingai stovėti, sėdėti, judėti? Kokių saugaus elgesio taisyklių turėčiau laikytis, darydamas fizinius pratimus, važiuodamas dviračiu, riedlente, pačiūžomis ir taip toliau?	Fizinis ugdymas	Kiekvieno mėn. pirma sav.	D.Andruškevičienė
3	Sveika mityba. Sveikos mitybos principai ir taisyklės. Sveikatai palankaus maisto poveikis. Grūdinės kultūros maisto produktuose, daržovės ir vaisiai mūsų mityboje. Vandens vartojimas. Naudingi ir sveikatai nepalankūs maisto produktai, kuo jie naudingi ar kuo nepalankūs.	Dailė ir technologijos.	Vasario 1-2 sav.	D.Andruškevičienė
4	Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos sampratos. Ką darome kasdien, kad būtume sveiki? Kaip kuriama šeima? Kokios būna šeimos? Darnios šeimos bruožai: tarpusavio supratimas, iš klausymas, pagalba. Mano šeimos tradicijos, papročiai, vertybės.	Etika/Tikyba	I-II pusm.	A.Leuto R. Česokienė
5	Santuoka – svarbiausias šeimos atsiradimo pagrindas.	Etika/Tikyba	I I pusm.	A.Leuto R. Česokienė
6	Emocijos ir jausmai. Kas sukelia pozityvius išgyvenimus (džiaugsmą, susižavėjimą, nuostabą), o kas – negatyvius (pyktį, liūdesį, nerimą, neviltį)?	Klasės valandėlė	Kovas	R. Česokienė
7	Pyktis – reikalinga ir neišvengiama emocija Mano ir kitų žmonių jausmai. Žodinė ir nežodinė jausmų išraiška.	Klasės valandėlė	Gruodis	R.Česokienė
8	Veikla ir poilsis. Miego ir poilsio svarba normaliam augimui ir gerai sveikatai.	Klasės valandėlė	I-II pusm.	Sveikatos priežiūros specialistė I. Žemaitienė

	Klausos ir regos higiena. Veiksniai, turintys įtakos regai ir klausai. Tinkama mokymosi, žaidimų, poilsio ir kitos vietos.			
9	Asmens ir aplinkos švara. Asmens higienos reikalavimai ir jų laikymosi tvarka. Kūno kultūra. Asmens higienos ir aplinkos švaros įtaka sveikatai.	Fizinis ugdymas	Rugsėjis	D.Andruškevičienė
10	Savitvarda. Atliktų gerų darbų ir įsipareigojimų nusakymas.	Klasės valandėlė	Rugsėjis	D.Andruškevičienė
11	Savitvarda. IKT reikia vadovautis amžių ribojančiomis nuorodomis?	Klasės valandėlė	Spalis	D.Andruškevičienė
12	Kodėl svarbu mokėti sutelkti dėmesį, mąstyti nuosekliai, logiškai?	Matematika	Rugsėjis	D.Andruškevičienė
13	Draugystė ir meilė. Kas padeda susidraugauti ir palaikyti draugiškus santykius? Pagarbus bendravimas, bendravimo svarba tarpusavio santykiams.	OLWEUS klasės val.	Rugsėjis	D.Andruškevičienė
14	Kaip elgtis, patekus į nemalonią, pavojų keliančią situaciją?	Klasės valandėlė	Gegužė	D.Andruškevičienė
5 klasė				
1	Šeimos pagrindas – darnūs tarpusavio santykiai, rūpinimasis vienas kitu.	Lietuvių kalba ir literatūra Etninė kultūra	I pusm.	B.Lukaševičienė I.Blažikonienė
2	Darnos šeimoje reikšmė šeimos narių emocinei sveikatai, vaiko raidai.	Lietuvių kalba ir literatūra Etninė kultūra	I pusm.	B.Lukaševičienė I.Blažukonienė
3	Draugystės svarba žmogaus gyvenime. Draugystės užmezgimas, palaikymas ir išsaugojimas	Lietuvių kalba ir literatūra Etninė kultūra	I pusm.	B.Lukaševičienė I.Blažukonienė L.Bandalevičė
4	Vertybės, svarbios darniems tarpusavio santykiams šeimoje. Dalyvavimas priimant bendrus šeimos sprendimus.	Etninė kultūra	I pusm.	L.Bandalevičė
5	Fizinis aktyvumas. Judėjimo, reguliarių fizinių pratimų, mankštos reikšmė normaliam organizmo vystymuisi. Kasdienio fizinio aktyvumo poreikių tenkinimas, išnaudojant įvairias aplinkas ir neturint specialios įrangos ar priemonių. Fizinių gebėjimų (jėgos, lankstumo, vikrumo, greitumo, ištvermės ir koordinacijos) lavinimas.	Fizinis ugdymas	I-II pusm.	I.Sankovskij
6	Sveika mityba. Sveikos mitybos principai ir taisyklės. Mitybos režimo svarba. Sveikatai palankių maisto produktų ir vandens reikšmė.	Gamta ir žmogus	I pusm.	T.Beržanska
7	Maisto produktai ir jų sudedamosios dalys. Maisto produktų sudėtis, maistinė ir energetinė vertė. Sveikatai nepalankūs produktai. Mokėjimas analizuoti maisto produktų etiketes.	Technologijos	I-II pusm.	L.Giedrienė

8	Būdai ir priemonės, padedančios tausoti klausą ir regėjimą.	Gamta ir žmogus	Gruodis	T.Beržanska
9	Savivertė. Adekvataus savęs vertinimo, pasitikėjimo savimi ir asmens savijautos bei elgesio sąsajos. Savo ir kito asmens individualumo, unikalumo ir vertingumo suvokimas.	Klasės valandėlė	I pusm.	R.Česokienė
10	Emocijos ir jausmai. Asociacijos ir priežastys, sukeliančios pozityvias ir negatyvias emocijas. Pasitikėjimas savo jausmais ir išgyvenimais. Emocijų ir jausmų sąsajos su elgesiu. Tinkama emocijų ir jausmų raiška. Stresą keliančios situacijos, būdai, padedantys nusiraminti, atsipalaiduoti, išgyvenus stiprius jausmus. Streso valdymas.	Klasės valandėlė	I-II pusm.	R.Česokienė
11	Atsparumas rizikingam elgesiui. Veiksniai, sukeliantys ir skatinantys rizikingą elgesį. Fizinio, emocinio, seksualinio smurto ir prievartos formos ir pagalbos šaltiniai. Žiniasklaidos formuojami moterų ir vyrų stereotipai, pasidavimas / atsparumas jiems. Saugus ir atsakingas elgesys virtualiojoje erdvėje.	Klasės valandėlė	I-II pusm.	T.Babkina
12	Veikla ir poilsis. Dienotvarkės reikšmė normaliam organizmo augimui, vystymuisi ir sveikatai. Aktyvaus poilsio svarba, siekiant pailsėti po intensyvaus protinio darbo, naudojimosi IKT priemonėmis. Turiningo ir prasmingo laisvalaikio leidimo būdai. Būdai ir priemonės, padedančios tausoti klausą ir regėjimą. Ergonomiškos mokymosi ir poilsio erdvės	Klasės valandėlė	I –II pusm	O.Kaziukevičienė L.Rozmyslovičienė
13	Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata. Sveikata – darnus kūno, psichikos ir tarpusavio santykių funkcionavimas. Gyvensenos ir aplinkos poveikis sveikatai. Sveika gyvensena – pagrindinis veiksnys, padedantis saugoti ir stiprinti sveikatą	Klasės valandėlė	I pusm.	Sveikatos priežiūros specialistė I. Žemaitienė
6 klasė				
1	Fizinio aktyvumo formų įvairovė. Taisyklinga kūno laikysena – sveikatos pagrindas. Grūdinimosi principai ir nauda sveikatai. Traumatizmo prevencija ir rizikos sumažinimas aktyviai judant. Saugus važiavimas dviračiu, riedlente, pačiūžomis ir taip toliau.	Fizinis ugdymas	I-II pusm.	M.Bogdevičienė I.Sankovskij
2	Sveika mityba. Maisto produktai ir jų sudedamosios dalys. Maisto produktų sudėtis, maistinė ir energetinė vertė. Sveikatai nepalankūs produktai.	Etninė kultūra	I pusm.	L.Bandalevičė
3	Asmens ir aplinkos švara. Asmens švaros ir aplinkos tvarkos poveikis sveikatai.	Biologija	Gruodis	T.Beržanska
4	Apsisaugojimo nuo užkrečiamųjų ligų būdai.	Biologija	Lapkritis	T.Beržanska
5	Priemonės, padedančios apsaugoti nuo žalingo aplinkos poveikio	Biologija	Gegužė	T.Beržanska

6 7	Lytinis brendimas. Lytinio brendimo ir vaisingumo sąsajos	Biologija	Gruodis	T.Beržanska
8	Adekvataus savęs vertinimo, pasitikėjimo savimi ir asmens savijautos bei elgesio sąsajos	Lietuvių kalba ir literatūra	II pusm	B.Lukaševičienė L.Bandalevičė
9	Emocijos ir jausmai. Asociacijos ir priežastys, sukeliančios pozityvias ir negatyvias emocijas.	Lietuvių kalba ir literatūra	II pusm.	B.Lukaševičienė L.Bandalevičė
10	Pagarba kitam žmogui, atsakomybė, mokėjimas priimti kitokius požiūrius, konsensuso ieškojimas.	Lietuvių kalba ir literatūra	II pusm.	B.Lukaševičienė L.Bandalevičė
11	Savitvarda. Dėmesio sutelkimo, valios stiprinimo svarba mokantis, siekiant užsibrėžto tikslo. Valios ugdymo būdai.	Klasės valandėlė	I pusm.	R.Česokienė
12	Stresą keliančios situacijos, būdai, padedantys nusiraminti, atsipalaiduoti, išgyvenus stiprius jausmus. Streso valdymas.	Muzika, dailė	I-II pusm.	J.Sinkevič
13	Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška. Sveikata ir darnus gyvenimas.	Muzika, dailė	I-II pusm.	J.Sinkevič
14	Maisto produktai ir jų sudedamosios dalys. Maisto produktų sudėtis, maistinė ir energetinė vertė. Sveikatai nepalankūs produktai. Mokėjimas analizuoti maisto produktų etiketes.	Technologijos	I-II pusm	L.Giedrienė
15	Savitvarda. Sutelkimo, valios stiprinimo svarba mokantis, siekiant užsibrėžto tikslo. Valios ugdymo būdai. Kitiškas gaunamos informacijos vertinimas. Kasdieninės pareigos šeimoje, mokykloje. Sveikatai naudingi ir žalingi įpročiai. Priklausomybės, jų žala asmeniui, šeimos gerovei ir gyvenimo kokybei. –	Etika/Tikyba	I –II pusm	R.Česokienė, A.Leuto
16	Sveikata ir darnus gyvenimas. Stresą sukeliantys veiksniai ir jų atpažinimas. Streso valdymas ir problemų sprendimas.	Klasės valandėlė	I pusm.	R.Česokienė
17	Asmeninių stiprybių ir polinkių atpažinimas. Pagarba kitam žmogui, atsakomybė, mokėjimas priimti kitokius požiūrius, konsensuso ieškojimas.	Klasės valandėlė	II pusm.	R.Česokienė
18	Atsparumas rizikingam elgesiui. Veiksniai, sukeliantys ir skatinantys rizikingą elgesį. Fizinio, emocinio, seksualinio smurto ir prievartos formos ir pagalbos šaltiniai. Žiniasklaidos formuojami moterų ir vyrų stereotipai, pasidavimas / atsparumas jiems. Saugus ir atsakingas elgesys virtualiojoje erdvėje.	Klasės valandėlė	I-II pusm.	T.Babkina
19	Taisyklinga kūno laikysena – sveikatos pagrindas. Grūdinimosi principai ir nauda sveikatai. Traumatizmo prevencija ir rizikos sumažinimas aktyviai judant. Saugus važiavimas dviračiu, riedlente, pačiūžomis ir taip toliau	Klasės valandėlė	II pusm.	Sveikatos priežiūros specialistė I. Žemaitienė
20	Veikla ir poilsis. Dienotvarkės reikšmė normaliam organizmo	Klasės valandėlė	I –II pusm	T.Babkina

	augimui, vystymuisi ir sveikatai. Aktyvaus poilsio svarba, siekiant pailsėti po intensyvaus protinio darbo, naudojimosi IKT priemonėmis. Turiningo ir prasmingo laisvalaikio leidimo būdai. Būdai ir priemonės, padedančios tausoti klausą ir regėjimą. Ergonomiškos mokymosi ir poilsio erdvės.			
7 klasė				
1	Darnios šeimos bruožai.	Etninė kultūra	I pusm.	L.Bandalevičė
2	Darnios šeimos bruožai. Atsakingos tėvystės ir motinystės bruožai.	Lietuvių kalba ir literatūra	I pusm	B.Lukaševičienė I.Blažukonienė
3	Draugystė ir meilė. Kiekvieno žmogaus individualumas, unikalumas ir lygiavertiškumas.	Lietuvių kalba ir literatūra	I pusm.	B.Lukaševičienė I.Blažukonienė
4	Emocijos ir jausmai. Kaip emocijų ir jausmų raiška gali padėti arba pakenkti pačiam asmeniui ir kitiems?	Lietuvių kalba ir literatūra	II pusm.	B.Lukaševičienė I.Blažukonienė
5	Savivertė. Pasitikėjimas savimi. Kaip paauglystėje formuojasi savivertė? Kas gali daryti teigiamą ar neigiamą įtaką nuomonei apie save? Kaip teigiamas ar neigiamas savęs vertinimas veikia asmens savijautą ir sveikatą?	Lietuvių kalba ir literatūra	I pusm.	B.Lukaševičienė I.Blažukonienė
6	Emocijos ir jausmai. Kokie yra pagrindiniai poreikiai ir kuo svarbus saviraiškos poreikis? Kokie tinkami saviraiškos būdai?	Muzika/Dailė	I-II pusm.	J.Sinkevič
7	Fizinė sveikata: Fizinis aktyvumas. Judėjimo ir reguliariai atliekamų fizinių pratimų trumpalaikė ir ilgalaikė nauda širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos pajėgumui stiprinti, jėgai, ištvermei ir lankstumui didinti, lėtinių ligų rizikai mažinti. Reguliaraus judėjimo įtaka asmens emocinei būklei, protiniam darbingumui. Laikas, skiriamas įvairiems fiziniams pratimams, mankštinimuisi.	Fizinis ugdymas	I-II pusm.	D.Belopetrovič
8	Sveika mityba. Paros maisto raciono poreikis pagal maisto produktų grupes. Sveikatai palankios mitybos pavyzdžiai. Mityba paauglystėje, rekomenduojamas maisto racionas paaugliams. Angliavandenių, baltymų ir riebalų poreikis. Maisto papildai. Genetiškai modifikuoti organizmai. Sveikatai palankūs ir nepalankūs kūno masės reguliavimo būdai. Kūno įvaizdis. Valgymo sutrikimai, jų priežastys, požymiai ir pasekmės. Reklamos poveikis mitybos įpročiams ir maisto produktams pasirinkti. Maisto produktų ženklinimo analizė pagal įgytas žinias.	Technologijos	I-II pusm.	L.Giedrienė
9	Kodėl svarbi savireguliacija ir savikontrolė? Kokią reikšmę dėmesio sutelkimui ir protinei veiklai turi poilsis ir	Klasės valandėlė	I-II pusm	R,Česokienė

	atsipalaidavimas? Ką reiškia sąmoningas ir atsakingas elgesys?			
10	Savitvarda. Dėmesio sutelkimas mokantis ir veikiant, poilsio ir atsipalaidavimo reikšmė protinei veiklai. Kokie veiksniai padeda / trukdo patirti sėkmę? Kaip pasiekti tikslus, kokie galimi alternatyvūs tikslo pasiekimo būdai? Kodėl svarbus įsipareigojimų įgyvendinimas?	Klasės valandėlė	I-II pusm.	R.Česokienė
11	Atsparumas rizikingam elgesiui. Situacijų, kuriose gali susilaukti kitų žmonių spaudimo, nusakymas ir priežasčių aiškinimas. Kur kreiptis pagalbos, kai vienas spaudimo negali atlaikyti? Numato rizikingo elgesio pasekmės, nurodo tinkamus būdus joms išvengti.	Klasės valandėlė	I-II pusm.	T.Babkina
8 klasė				
1	Santuokinės meilės esmė, asmeninis ir visuomeninis jos pobūdis.	Etninė kultūra	II pusm.	L.Bandalevičė
2	Meilė kaip jausmas, kito asmens pažinimas ir valingas apsisprendimas kurti santykius.	Lietuvių kalba ir literatūra	I pusm.	B.Lukaševičienė
3	Fizinis aktyvumas.	Biologija	II pusm. (balandis)	T.Beržanska
4	Sveika mityba. Paros maisto raciono poreikis pagal maisto produktų grupes.	Biologija	I pusm. (lapkritis)	T.Beržanska
5	Sveika mityba. Sveikatai palankios mitybos pavyzdžiai. Mityba paauglystėje, rekomenduojamas maisto racionas paaugliams. Angliavandenių, baltymų ir riebalų poreikis. Maisto papildai. Genetiškai modifikuoti organizmai. Sveikatai palankūs ir nepalankūs kūno masės reguliavimo būdai. Kūno įvaizdis. Valgymo sutrikimai, jų priežastys, požymiai ir pasekmės. Reklamos poveikis mitybos įpročiams ir maisto produktams pasirinkti. Maisto produktų ženklinimo analizė pagal įgytas žinias.	Technologijos	I-II pusm.	L.Giedrienė
6	Asmens ir aplinkos švara. Savęs ir kitų apsauga nuo užkrečiamųjų ligų.	Biologija	I pusm (gruodis)	T.Beržanska
7	Lytinis brendimas. Kūno pokyčiai paauglystėje. Žmogaus smegenų veiklos ir lytinės sistemos sąsajos.	Biologija	I pusm	T.Beržanska
8	Kokie yra pagrindiniai poreikiai ir kuo svarbus saviraiškos poreikis? Kokie tinkami saviraiškos būdai?	Muzika/Dailė	I-II pusm	J.Sinkevič
9	Fizinė sveikata: Fizinis aktyvumas. Kasdienio fizinio aktyvumo skatinimo ir pasyvaus gyvenimo būdo vengimo galimybės, neturint tam tikros sportinės įrangos, negalint lankytis sporto klube. Maisto papildų, keičiančių kūno svorį, gerinančių sportinius laimėjimus, poveikis ar žala sveikatai. Fizinis aktyvumas – tinkamas kūno masės reguliavimo būdas. Taisyklingos laikysenos išsaugojimas.	Fizinis ugdymas	I-II pusm.	D.Belopetrovič

	Kaip taisyklingai naudotis saugos priemonėmis fizinės veiklos metu. Susižalojimų ir traumų rizikos prevencija, sportuojant ir atliekant įvairią fizinę veiklą.			
	Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška. Kaip žmogaus kūną ir psichiką veikia stresinės situacijos, kodėl ilgalaikis stresas turi neigiamą poveikį sveikatai? Kokių problemų kyla ir kokiais sveikatai palankiais būdais galima spręsti kylančias problemas ir sunkumus?	Klasės valandėlė	I-II pusr.	R.Česokienė
10	Atsparumas rizikingam elgesiui. Kaip įvairiose situacijose galima padėti asmeniui ar asmenims, patiriantiems fizinį smurtą, psichologinį spaudimą, patyčias, seksualinį priekabiavimą, prievartą? Kritiškas bendraamžių, žiniasklaidos, masinės kultūros spaudimo, lyčių stereotipų įtakos lytiškumo raiškai vertinimas. Saugus ir pagarbus elgesys virtualiojoje erdvėje.	Klasės valandėlė	I-II pusr.	T.Babkina
IG klasė				
1	Fizinis aktyvumas. Mankštos, įvairių fizinių pratimų trumpalaikė ir ilgalaikė nauda įvairių organizmo sistemų normaliam vystymuisi (širdies, kraujagyslių ir kvėpavimo sistemos pajėgumui gerinti, imunitetui stiprinti, jėgai, ištvermei ir lankstumui didinti, svorio kontrolei, lėtinių ligų rizikai mažinti, gerai psichinei savijautai).	Biologija	Gruodis	T.Beržanska
2	Sveika mityba. Sveikos mitybos principai ir taisyklės. Pagrindinės mitybos teorijos. Mitybos, sveikatos ir kūno masės ryšys. Medžiagų apykaita organizme. Maisto medžiagų mitybinė vertė.	Biologija	Gruodis	T.Beržanska
3	Maisto papildai, maisto priedai, genetiškai modifikuoti organizmai, jų poveikis sveikatai.	Biologija	Spalis	T.Beržanska
4	Asmens ir aplinkos švara. Asmens švaros ir aplinkos poveikis sveikatai, gyvenimo kokybei. Užkrečiamųjų ligų prevencija.	Biologija	Gruodis	T.Beržanska
5	Lytinis brendimas. Vaisingumo funkcijos saugojimas kaip prielaida ateityje susilaukti vaikų. Veiksniai, padedantys išsaugoti vaisingumą ar kenkiantys jam. Šeimos planavimo svarba ir metodai. Palankios ir žalingos nėštumo sąlygos (fiziniai, psichologiniai, socialiniai veiksniai). Lytinio potraukio sąsajos su hormonų kiekiu svyravimais organizme.	Biologija	Gegužė (2 val.)	T.Beržanska
6	Lytinis brendimas. Kūno priežiūra ir puoselėjimas. Kūno unikalumo pripažinimas, atsparumas peršamiems „idealaus“ vyro ar moters kūno įvaizdžio stereotipams. Visuminė lytiškumo samprata, apimanti biologinį, emocinį, intelektualinį ir dvasinį pradą.	Klasės valandėlė	I-II pusr.	Sveikatos priežiūros specialistė I. Žemaitienė R.Česokienė

7	Lytinis brendimas. Visuminė lytiškumo samprata, apimanti biologinį, emocinį, intelektualinį ir dvasinį pradą.	Tikyba/etika	II pusm.	A.Leuto R.Česokienė
8	Meilės reikšmė žmogaus gyvenime. Meilės jausmo raida. Įvairios meilės sampratos: meilė kaip susižavėjimas, meilė kaip draugystė, santuokinė meilė kaip įsipareigojimas, ištikimybė ir atsakomybė kitam.	Lietuvių kalba ir literatūra	I-II pusm.	B.Lukaševičienė I.Blažukonienė
9	Atsparumas rizikingam elgesiui. Vidiniai (asmeniniai) ir išoriniai (aplinkos) veiksniai, galintys daryti neigiamą poveikį jauno žmogaus vertybėms, požiūriui, elgesiui. Tinkamo elgesio būdai susidūrus su rizikingomis situacijomis, patiriant spaudimą elgtis nederamai. Asmenys ar organizacijos, galinčios suteikti pagalbą susidūrus su rizikingomis situacijomis.	Klasės valandėlė	I-II pusm	T.Babkina
10	Galimos nepageidautinos lytinių santykių pasekmės: nenorimas nėštumas, LPI, nutrūkę santykiai ir kita. Lytinė prievarta, teisinė ir moralinė atsakomybė už jos naudojimą. Apsisaugojimo nuo nenorimo nėštumo, LPI būdai ir priemonės. Smurto rūšys (fizinis, psichinis, seksualinis), požymiai. Smurto poveikis ir pasekmės asmens sveikatai ir raidai. Smurtą naudojančius asmenys. Pasipriešinimo smurtui būtinybė ir būdai. Pagalbos šaltiniai (asmenys ir organizacijos).	Klasės valandėlė	I-II pusm.	T.Babkina R.Česokienė
11	Savitvarda. Dėmesio koncentracijos ir išlaikymo, savikontrolės svarba kryptingai veikiant ir siekiant norimo rezultato. Visapusiškos informacijos rinkimo ir analizės reikšmė, norint priimti teisingus, apgalvotus sprendimus, adekvačiai įvertinti situacijas, žmones, aplinkybes. Stiprios valios reikšmė ir prasmė žmogaus gyvenimui. Valios, atkaklumo ugdymo būdai. Saviugdos reikšmė asmenybės raidai.	Klasės valandėlė	I-II pusm.	R.Česokienė
12	Veikla ir poilsis. Racionalios dienvakės reikšmė gerai savijautai, darbingumui. Dienotvarkės koregavimas, atsižvelgiant į besikeičiančius poreikius. Asmens veiksmai, mažinantys klausos, regos pažeidimus.	Klasės valandėlė	I-II pusm.	I.Blažukonienė
13	Pagrindinės bendravimo virtualiojoje erdvėje etikos, saugaus interneto naudojimosi taisyklės. Moralinė ir teisinė atsakomybė už elgesį virtualiojoje erdvėje.	OLWEUS klasės valandėlė	I-II pusm.	I.Blažukonienė

IIG klasė

1	Savivertė. Savo tapatumo, unikalumo suvokimo reikšmė.	Lietuvių kalba ir literatūra	I-II pusm.	I.Blažukonienė
2	Emocijos ir jausmai. Įvairiose situacijose kylantys jausmai.	Lietuvių kalba ir literatūra	I-II pusm.	I.Blažukonienė
3	Savitvarda. Stiprios valios reikšmė ir prasmė žmogaus gyvenimui.	Lietuvių kalba ir literatūra	I-II pusm.	I. Blažukonienė

4	Pozityvaus mąstymo reikšmė žmogaus požiūriui į problemas, nesėkmes.	Lietuvių kalba ir literatūra	I-II pusm.	I.Blažukonienė
5	Draugystė ir meilė. Draugystę palaikantys ir griauinantys veiksniai.	Lietuvių kalba ir literatūra	I-II pusm.	I.Blažukonienė
6	Aukojimosi, donorystės, savanoriavimo prasmė asmens ir visuomenės gerovei. Meilės reikšmė žmogaus gyvenime. Meilės jausmo raida. Įvairios meilės sampratos: meilė kaip susižavėjimas, meilė kaip draugystė, santuokinė meilė kaip įsipareigojimas.	Lietuvių kalba ir literatūra	I-II pusm.	I.Blažukonienė
7	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.	Klasės valandėlė	I-II pusm.	T.Babkina
8	Pagarba kito asmens intymumui, jo pasirinkimui. Lytinė prievarta, teisinė ir moralinė atsakomybė už jos naudojimą. Atsakingas lytinis elgesys. Susilaikymo nuo lytinių santykių paauglystėje privalumai.	Klasės valandėlė	I-II pusm.	R.Česokienė
9	Savivertė. Savo tapatumo, unikalumo suvokimo reikšmė. Savo temperamento, charakterio savybių pažinimo svarba, tvirto charakterio ugdymo būdai. Savo stiprybių įsisąmoninimas ir jų panaudojimas.	Klasės valandėlė	I-II pusm.	R.Česokienė
10	Savitvarda. Dėmesio koncentracijos ir išlaikymo, savikontrolės svarba kryptingai veikiant ir siekiant norimo rezultato. Visapusiškos informacijos rinkimo ir analizės reikšmė, norint priimti teisingus, apgalvotus sprendimus, adekvačiai įvertinti situacijas, žmones, aplinkybes.	Klasės valandėlė	I-II pusm.	R.Česokienė
11	Savo asmeninių polinkių, talentų, išgalių suvokimas, įsisąmoninimas, pripažinimas. Jų atskleidimas ir plėtojimas, siekiant asmenybės ūgties ir saviraiškos. Nauji iššūkiai, drąsa išeiti iš „komforto zonos“ – kaip asmenybės tobulėjimo prielaidos. Kitų talentų, gebėjimų vertinimas. Savo indėlio kuriant bendruomenės, visuomenės gerį suvokimas, jo realizavimas.	Muzika /Dailė	I-II pusm.	J.Sinkevič
12	Lygiaverčių, pagarbių santykių svarba draugystei. Tarpasmeminių konfliktų samprata, konstruktyvūs ir nekonstruktyvūs konfliktų sprendimo būdai.	OLWEUS klasės valandėlė	I-II pusm.	M.Bogdevičienė
III G klasė				
1	Fizinė sveikata. Fizinis aktyvumas	Biologija	Gruodis	T.Beržanska
2	Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata. Visuminė sveikatos samprata. Sveikatai palankaus elgesio ir gyvenimo kokybės sąsajos. Asmens, šeimos, bendruomenės sveikatos	Tikyba/Etika	I pusm.	R. Česokienė

	tausojimo ir stiprinimo problemos. Jų sprendimo alternatyvos tam palankiose ir nepalankiose aplinkose. Asmeniniai ir aplinkos veiksniai, stiprinantys ar kenkiantys sveikatai. Asmeninis indėlis numatant, planuojant, organizuojant savo ir kitų sveikatinimo veiklas. Šeimos modeliai įvairiose kultūrose, jų kaita istoriniame kontekste. Vyro ir moters vaidmenų šeimoje, bendruomenėje ir visuomenėje įvairovė, jų raiškos galimybės. Gyvenimo santuokoje ir gyvenimo nesusituokus pranašumai ir trūkumai. Dažniausios sutuoktinių bendravimo klaidos, jų prevencijos būdai. Skyrybų priežastys ir pasekmės asmens, šeimos, bendruomenės ir visuomenės gerovei. Tėvų atsakomybė vaikams po skyrybų.			
3	Lytinis brendimas. Būsimo kūdikio tėvo vaidmuo moters nėštumo metu. Gimdymo ir gimimo procesas. Natūralaus gimdymo pranašumai motinos ir kūdikio sveikatai. Pogimdyminės depresijos požymiai ir įveika. Naujagimio, kūdikio poreikiai, jų patenkinimo įtaka kūdikio raidai. Vaiko teisių užtikrinimas ir tėvų atsakomybė. Nelygstamos kiekvieno asmens vertės pripažinimo, nepriklausomai nuo jo lytinės orientacijos, svarba. Įvairios lytinės orientacijos asmenų patiriami išgyvenimai asmeniniame ir socialiniame kontekstuose. Įvairios lytinės orientacijos asmenų diskriminacijos ir atskirties mažinimas.	Tikyba/Etika	I-II pusm.	A.Leuto R.Česokienė
4	Fizinis aktyvumas. Fizinių ypatybių (jėgos, greitumo, ištvermės, lankstumo, vikrumo) lavinimo pagrindiniai principai ir būdai. Pratimų sistemos, padedančios darniai lavinti kūną. Optimalaus fizinio krūvio, fizinio aktyvumo apimtys numatymas įvairiais amžiaus tarpsniais.	Fizinis ugdymas	I-II pusm.	D.Belopetrovič
5	Sveika mityba. Sveikos mitybos principai ir taisyklės. Mitybos poveikis organizmo būklei, fiziniam aktyvumui, nėštumui, vaisiaus vystymuisi.	Biologija	Lapkritis (3 val.)	T.Beržanska
6	Sveika mityba. Maisto produktų vertingumas ir žala. Maisto produktų laikymo sąlygos. Vitaminai, makro- ir mikroelementai, maisto papildai, priedai, teršalai, genetiškai modifikuoti organizmai. Netinkamų maisto produktų vartojimo įtaka lėtinių ligų atsiradimui. Mitybos teorijos. Informacijos apie mitybą tinkamas ir netinkamas pateikimas, reklamos keliami pavojai. Veiksniai, darantys įtaką kūno įvaizdžio formavimuisi. Įvairios dietos, jų poveikis organizmui. Valgymo sutrikimai, jų prevencija. Mitybos plano sudarymas.	Turizmas ir mityba	I-II pusm.	L.Giedrienė

7	Veikla ir poilsis. Racionalaus miego, mokymosi ir laisvalaikio ritmo planavimas. Veiksniai, lemiantys protinį darbingumą. Poilsio ir miego reikšmė asmens sveikatai. Regos ir klausos sutrikimų prevencijos priemonės	Klasės valandėlė	I-II pusm.	J.Sinkevič
8	Asmens ir aplinkos švara. Kasdienės higienos įpročių svarba gyvenime. Natūralūs organizmo valymo būdai. Užkrečiamųjų ligų prevencijos priemonės ir būdai.	Biologija	Spalis	T.Beržanska
9	Lytinis brendimas. Kūno priežiūra ir puoselėjimas. Kūno unikalumo pripažinimas, kritiškas tobulo vyro ar moters kūno stereotipų vertinimas. Egzistencinė lytinio potraukio esmė. Geismo, aistros valdymo prasmė ir būdai. Tinkami lytinio potraukio raiškos būdai, atsižvelgiant į situaciją, aplinkybes, gerbiant kito asmens ribas ir pasirinkimą. Galimos nevaldomos lytinės aistros tenkinimo pasekmės: nenorimas (krizinis) nėštumas, lytiškai plintančios infekcijos, teisinė atsakomybė ir kt. Susilaikymo nuo lytinių santykių paauglystėje pranašumai. Apsisaugojimo nuo nepageidaujamo nėštumo, LPI būdai ir priemonės (prezervatyvai, kontracepcijos priemonės ir kt.). Hormoninės kontracepcijos poveikis moters organizmui. Bendra vyro ir moters atsakomybė pradedant vaiką. Šeimos planavimo svarba. Šeimos planavimo metodai. Nėštumo nutraukimo pasekmės moters organizmui, psichologinei jausenai, santykiams su partneriu, ateičiai. Nevaisingumo priežastys, jų šalinimo būdai (gydymas, psichoterapija, dirbtinis apvaisinimas, įsivaikinimas ir kt.). Nėščios moters gyvenimo būdo įtaka būsimo kūdikio sveikatai. Nėščios moters fiziniai, psichikos pokyčiai.	Biologija	I-II pusm.	T.Beržanska
IVG klasė				
1	Įvairių aplinkų pritaikymas judėjimo poreikiui tenkinti. Taisyklingos laikysenos principai, poveikis sveikatai. Būtinybės koreguoti ydingą laikyseną pagrindimas. Taisyklingo kvėpavimo, grūdinimosi nauda sveikatai. Traumų prevencija fizinio aktyvumo metu, saugumo judant, mankštinantis, sportuojant principai. Sveikatai palankių priemonių ir paslaugų pasirinkimas, kritiškas reklamuojamų produktų vertinimas.	Fizinis ugdymas	I-II pusm.	M.Bogdevičienė
2	Atsparumas rizikingam elgesiui. Savo poreikių, norų suvokimas ir įsisąmoninimas, priimtinių būdų jiems patenkinti numatymas. Grėsmingų, rizikingų situacijų (manipuliacijos, spaudimas, terorizavimas ar pan.) atpažinimo ir būdų joms pasipriešinti	Klasės valandėlė	I-II pusm.	T.Babkina

	numatymo svarba. Fizinio, psichinio, seksualinio smurto požymiai, smurtautojų elgesio ypatumai. Priklausomybių (alkoholio, tabako, kitų psichiką veikiančių medžiagų, lošimų ar kt.) atsiradimo priežastys, vystymasis, žala asmens, šeimos, bendruomenės, visuomenės sveikatai ir gerovei. Pagalbos šaltiniai smurto, priklausomybių gydymo atvejais.			
3	Meilės reikšmė žmogaus gyvenime. Įvairios meilės sampratos: meilė kaip susižavėjimas, meilė kaip draugystė, santuokinė meilė kaip įsipareigojimas, ištikimybė ir atsakomybė kitam. Meilės, lytinio potraukio, įsimylėjimo panašumai ir skirtumai.	Lietuvių kalba ir literatūra	I-II pusr.	I.Blažikonienė
4	Nauji iššūkiai, drąsa išeiti iš „komforto zonos“ – kaip asmenybės tobulėjimo prielaidos. Gyvenimo planų, saviraiškos perspektyvų projektavimas.	Lietuvių kalba ir literatūra	I-II pusr.	I.Blažukonienė
5	Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška. Gyvenimo prasmingumo, vertingumo samprata.	Lietuvių kalba ir literatūra	I-II pusr.	I.Blažukonienė
6	Emocijos ir jausmai. Trumpalaikio ir ilgalaikio streso poveikis sveikatai. Streso valdymo strategijos, būdai, egzaminų, testavimo sukeliamo streso prevencijos ir valdymo būdai.	Klasės valandėlė	II pusr.	R.Česokienė

SLURŠ programą sudarė

SLURŠ programos koordinatorė Rima Česokienė