

PATVIRTINTA

Vilniaus r. Bezdonių „Saulėtekio“ pagrindinės
mokyklos direktoriaus įsakymu

2017 m. rugpjūčio 31 d. įsakymu Nr. V1-75 A

**VILNIAUS R. BEZDONIŲ „SAULĖTEKIO“ PAGRINDINĖS MOKYKLOS
SVEIKATOS IR LYTIŠKUMO UGDYMO BEI RENGIMO ŠEIMAI INTEGRUOTA
PROGRAMA**

1. Programa įgyvendinama:

1.1. pradiniam ugdyme: sveikatos ir lytiškumo ugdymas bei rengimas šeimai integruojamas į kitų dalykų programų turinį;

1.2. pagrindiniame ugdyme: sveikatos ir lytiškumo ugdymas bei rengimas šeimai integruojamas į visų dalykų programų turinį, taip pat kiekvienoje ugdymo pakopoje: 5–8, 9-10 klasėse sveikatos ir lytiškumo ugdymui bei rengimui šeimai bent vienais mokslo metais skiriami Programos visumą apimančios veiklos, kurios organizuojamos privalomų bei pasirenkamų pamokų forma ir pažintinių dienų metu.

2. Integruotos programos paskirtis – ugdomoji ir prevencinė:

2.1. **ugdomoji paskirtis** – 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.

2.2. **prevencinė paskirtis** – vykdyti ankstyvų lytinių santykių ir su jais susijusių problemų, lytinio išnaudojimo ir priekabiavimo, diskriminacijos dėl lyties prevenciją.

3. **Programos tikslas** – ugdyti brandžią asmenybę ir rengti mokinius šeimos gyvenimui.

4. Programos uždaviniai:

4.1. ugdyti savarankiškos ir gyvybingos, kartų kaitą užtikrinančios šeimos **pagrindus, pagrįstus narių savitarpio pagarba, įsipareigojimu ir atsakomybe;**

4.2. stiprinti atsakomybę ir pagarbą žmogaus gyvybei nuo jos pradėjimo iki **natūralios mirties;**

4.3. įtvirtinti lyčių lygybės ir **lygiavertiškumo nuostatas;**

4.4. ugdyti pagarbą ir pakantumą (toleranciją) žmogui nepriklausomai nuo lyties, **amžiaus, rasės, religinių pažiūrų, etniškumo, įsitikinimų, specialiųjų poreikių;**

4.5. ugdyti atsakomybę už savo elgseną ir jos pasekmes, gebėjimą **pasipriešinti neigiamai įtakai;**

4.6. stiprinti bendražmogiškumo, bendruomeniškumo ir pilietiškumo nuostatas.

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

5.1. sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos sampratos;

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

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

6. Ugdant sveikatos ir lytiškumo bei rengimo šeimai gebėjimus, vertybines nuostatas ir žinias taikomas formuojamasis ugdomasis vertinimas, diagnostinis vertinimas, apibendrinamasis sumuojamasis vertinimas, kurie apibrėžti Pradinio ir pagrindinio ugdymo programų apraše, Bendrosiose programose, Nuosekliojo mokymosi pagal bendrojo ugdymo programos tvarkos apraše, mokyklos mokinių pažangos ir pasiekimų vertinimo tvarkos apraše, patvirtintame 2017 m. birželio 22 d. mokyklos direktoriaus įsakymu Nr. V1-74 ir kituose teisės aktuose, reglamentuojančiuose mokinių pasiekimų ir pažangos vertinimą.

1-4 klasės

Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai sritys	Temos	Dalykai, į kuriuos integruojama programa
1. Sveikatos, sveikos gyvensenos, šeimos sampratos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kodėl kartais reikia pasakyti „Ne“? 2. Kaip užauga giminės medis? 3. Kodėl reikia mankštintis ir grūdintis? 4. Mano ir Jėzaus vaikystė. 5. Kaip galiu rūpintis savo ir kitų sveikata. 6. Kodėl man reikalinga šeima? 7. Gera gyventi šeimoje. 8. Šeima, kurioje saugu ir gera. 	Pasaulio pažinimas 1 kl. Pasaulio pažinimas 1 kl. Pasaulio pažinimas 3 kl. Tikyba 1 kl. Tikyba 2 kl. Tikyba 2 kl. Tikyba 4 kl. Pasaulio pažinimas 2 kl.
2. Fizinė sveikata		
2.1. Fizinis aktyvumas	Visos temos	Kūno kultūra 1-4 kl.
2.2. Sveika mityba	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kaip tinkamai maitintis? 2. Tinkamai maitiniesi – būsi sveikas. 3. Kodėl vaikai auga? 4. Ką reiškia posakis, kas per daug, tas nesveika? 5. Kam mums reikalinga energija? 	Kūno kultūra 3 kl. Kūno kultūra 1 kl. Pasaulio pažinimas 1 kl. Pasaulio pažinimas 1 kl. Pasaulio pažinimas 2 kl.
2.3. Veikla ir poilsis	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kodėl miegame? 2. Kodėl reikalinga dienos tvarkė? 3. Kodėl neverta daug laiko leisti prie kompiuterio. 4. Kodėl svarbu laikytis dienos režimo? 	Pasaulio pažinimas 3 kl. Kūno kultūra 3 kl. Pasaulio pažinimas 1 kl. Pasaulio pažinimas 2 kl.
2.4. Asmens ir aplinkos švara	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kam reikalinga oda? 2. Kas pastatė dantukų miestelį? 3. Kaip švara padeda saugoti sveikatą? 4. Kas teršia orą? 5. Kaip žmogus keičia aplinką? 6. Kodėl reikia tvarkytis? 7. Iš kur aplinkui tiek grožio? 	Pasaulio pažinimas 3 kl. Pasaulio pažinimas 1 kl. Pasaulio pažinimas 2 kl. Pasaulio pažinimas 4 kl. Pasaulio pažinimas 4 kl. Pasaulio pažinimas 4 kl. Tikyba 1 kl.
2.5. Lytinis brendimas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ar mama atrodo kitaip nei tėtė. 2. Kada pagaliau aš užaugsiu? 3. Iš kur mes atsirandame? 	Pasaulio pažinimas 4 kl. Pasaulio pažinimas 1 kl. Pasaulio pažinimas 2 kl.
3. Socialinė sveikata		
3.1. Draugystė ir meilė	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ar mokame bendrauti? 2. Ar sunku būti draugu? 3. Kas džiugina žmones? 5. Koks esu su draugais ir artimaisiais? 6. Kodėl susipykus dera susitaikyti 7. Kada darbas yra geras, o kada blogas? 	Pasaulio pažinimas 3 kl. Pasaulio pažinimas 1 kl. Pasaulio pažinimas 1 kl. Tikyba 3 kl. Tikyba 3 kl. Tikyba 2 kl.
3.2. Atsparumas rizikingam elgesiui	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ar galiu rinktis ir sveikai augti? 2. Kodėl gatvėje negalima žaisti futbolo? 3. Kaip telefonas gelbėja? 4. Kodėl reikia rakinti duris? 5. Saugus elgesys prie vandens. 6. Saugus elgesys su elektros prietaisais. 7. Tariama ar tikra laimė. 8. Ar reikia išlieti pyktį? 	Pasaulio pažinimas 3 kl. Pasaulio pažinimas 1 kl. Pasaulio pažinimas 1 kl. Pasaulio pažinimas 1 kl. Pasaulio pažinimas 1 kl. Dailė ir technologijos 1 kl. Tikyba 4 kl. Pasaulio pažinimas 1 kl.

5-8 klasės

Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai sritys	Temos	Dalykai, į kuriuos integruojama programa
1. Sveikatos, sveikos gyvensenos, šeimos sampratos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dievas sukūrė vyrą ir mokinį. Šeima. 2. Sveikata-vertybė. 3. Sveikas ir darnus gyvenimo būdas. 4. Aplinkos poveikis sveikatai. 5. Žmogus-didžiausias stebuklas, vaisiaus rai- da, gimimas. 6. Pusryčių būtinumas žmogaus sveikatai. 7. Vakarienė su šeima. 8. Sveikos gyvensenos samprata. 9. Portreto piešimas „Sveikata atsispindi mūsų veide“. 10. Termiškas maisto produktų apdirbimo būdas įtakoja žmogaus sveikatą. 11. Žuvies nauda žmogaus sveikatai. 12. Gaminu pietus su šeima. 13. Sveika mityba prie šventinio stalo. 	<p>Tikyba 7-8 kl. Gamta ir žmogus 5-6 kl. Gamta ir žmogus 5-6 kl. Gamta ir žmogus 5-6 kl. Biologija 9 kl.</p> <p>Technologijos 6 kl. Technologijos 6 kl. Technologijos 6 kl. Dailė 6 kl.</p> <p>Technologijos 7 kl.</p> <p>Technologijos 7 kl. Technologijos 7 kl. Technologijos 8 kl.</p>
2. Fizinė sveikata 2.1. Fizinis aktyvumas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fizinis aktyvumas. 2. Judėjimo, reguliarių fizinių pratimų, mankš- tos reikšmė normaliam organizmo vystymuisi. 3. Kasdienio fizinio aktyvumo poreikių tenki- nimas, išnaudojant įvairias aplinkas ir neturint specialios įrangos ar priemonių. 4. Fizinių gebėjimų (jėgos, lankstumo, vikru- mo, greitumo, ištvėrmės ir koordinacijos) lavi- nimas. 5. Fizinio aktyvumo formų įvairovė. 6. Maisto papildų, keičiančių kūno svorį, geri- nančių sportinius laimėjimus, poveikis ir žala sveikatai. 7. Grūdinimosi principai ir nauda sveikatai. 8. Fizinis aktyvumas. Judėjimo ir reguliariai atliekamų fizinių pratimų trumpalaikė ir ilga- laikė nauda širdies ir kraujagyslių bei kvėpavi- mo sistemos pajėgumui stiprinti, jėgai, ištvėr- mei ir lankstumui didinti, lėtinių ligų rizikai mažinti. 9. Taisyklingos laikysenos išsaugojimas. 	<p>Kūno kultūra 5-6 kl. Kūno kultūra 6 kl.</p> <p>Kūno kultūra 5 kl.</p> <p>Kūno kultūra 5 kl.</p> <p>Kūno kultūra 6 kl. Kūno kultūra, Biologija 8 kl.</p> <p>Gamta ir žmogus 5 kl. Biologija 7 kl.</p> <p>Informacinės technolo- gijos 7 kl.</p>

2.2.Sveika mityba	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sveikos mitybos principai ir taisyklės. 2. Sveikatai palankių maisto produktų ir vandens reikšmė. 3. Maisto produktai ir jų sudedamosios dalys, maistinė ir energetinė vertė. 4. Sveikatai nepalankūs produktai. 5. 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. 6. Pagrindinės priežastys, sukeliančios klausos, regos sutrikimus ir traumas. Būdai ir priemonės, padedančios išsaugoti regą ir klausą (regos ir klausos higiena). 7. Maisto produktų nauda žmogaus sveikatai. 8. Sveiki pusryčiai ir vakarienė. 	<p>Gamta ir žmogus 5 kl. Gamta ir žmogus 5 kl.</p> <p>Gamta ir žmogus 5 kl.</p> <p>Gamta ir žmogus 5 kl. Biologija 7 kl.</p> <p>Biologija, informacinės technologijos 7 kl.</p> <p>Technologijos 5 kl. Technologijos 6 kl.</p>
2.3. Veikla ir poilsis	<ol style="list-style-type: none"> 1. Laimė ir laisvė. 2. Aktyvaus poilsio svarba, siekiant pailsėti po intensyvaus protinio darbo, naudojimosi IKT priemonėmis. 3. Būdai ir priemonės, padedančios tausoti klausą ir regėjimą. 	<p>Tikyba 5 kl. Informacinės technologijos 5-6 kl.</p> <p>Gamta ir žmogus 5-6 kl.</p>
2.4. Asmens ir aplinkos švara	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kodėl žmogui pavesta prižiūrėti pasaulį? 2. Asmens higienos ir aplinkos švaros įtaka sveikatai. 3. Asmens higienos reikalavimų ypatumai. 4. Apsisaugojimo nuo užkrečiamų ligų būdai. 5. Aplinkos veiksniai, lemiantys sveikatą. 6. Asmens higienos įtaka asmeniui ir socialiniams santykiams. Informacija higienos priemonių etiketėse. 7. Savęs ir kitų žmonių apsauga nuo užkrečiamų ligų. 8. Higiena virtuvėje. 	<p>Tikyba 6 kl. Gamta ir žmogus 5 kl.</p> <p>Gamta ir žmogus 5 kl. Gamta ir žmogus 6 kl. Gamta ir žmogus 6 kl. Biologija 8 kl.</p> <p>Biologija 8 kl.</p> <p>Technologijos 7 kl.</p>
2.5. Lytinis brendimas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Išorinis ir vidinis grožis. 2. Mano kitimas ir saviugda. 3. Mano kūnas-Dvasios šventovė. 4. Fiziniai, psichologiniai ir socialiniai pokyčiai paauglystėje. 5. Mergaičių asmens higiena brendimo metu. 6. Vaiko vystymasis motinos įsčiose. 7. Kūno pokyčiai paauglystėje. 	<p>Tikyba 7-8 kl. Tikyba 7-8 kl. Tikyba 8 kl. Gamta ir žmogus 6 kl.</p> <p>Gamta ir žmogus 6 kl. Gamta ir žmogus 6 kl. Biologija 8 kl.</p>
3. Socialinė sveikata 3.1. Draugystė ir meilė	<ol style="list-style-type: none"> 1. Draugystė mus tobulina. 2. Mokomės draugauti. 3. Kodėl meilė svarbi žmogaus gyvenime? 4. Draugystė, meilė ar įsimylėjimas: kas tai? 5. Vertybės, svarbios darniems tarpusavio santykiams šeimoje. 	<p>Tikyba 5 kl. Tikyba 5 kl. Tikyba 6 kl. Tikyba 8 kl. Lietuvių kalba 5-6 kl.</p>

3.2. Atsparumas rizikingam elgesiui	1. Dievo dovanotas mūsų laikas. Kam jį skiriame?	Tikyba 7-8 kl.
	2. Ar būtina apsvaigti? Alkoholis, narkotikai.	Tikyba 7-8 kl.

9-10 klasės

Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai sritys	Temos	Dalykai, į kuriuos integruojama programa
1. Sveikatos, sveikos gyvensenos, šeimos sampratos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Šeima-irgi pašaukimas. 2. Kodėl žmonėms reikia santuokos sakramento? 3. Gyvenimo būdo ir aplinkos įtaka sveikatai. 4. Sveikos gyvensenos principai. 5. Asmeninis indėlis stiprinant sveikatą, kuriant sveiką bendruomenę. 6. Psichiką veikiančių medžiagų poveikis žmogaus ir palikuonių sveikatai. 7. Gaminiai iš sintetinių medžiagų ir jų poveikis sveikatai. 	<p>Tikyba 9 kl. Tikyba 10 kl. Biologija 9 kl. Biologija 9 kl. Biologija 9 kl.</p> <p>Biologija 9 kl.</p> <p>Technologijos 10 kl.</p>
2. Fizinė sveikata 2.1. Fizinis aktyvumas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Taisyklinga laikysena. Skoliozė. Plokščiapadystė. Organizmo grūdinimas. 2. Visavertės mitybos svarba (teigiamas ir neigiamas dietų poveikis). 3. Fizinį galių ugdymo įtaka asmenybės savybėms. 4. Organizmo pokyčiai, vykstantys dėl įvairių fizinių krūvių poveikio. 5. Fizinio aktyvumo stiprinimo būdai, priemonės, tinkamo mankštos plano sudarymas. 	<p>Biologija 9 kl.</p> <p>Biologija 9 kl.</p> <p>Kūno kultūra 9 kl.</p> <p>Kūno kultūra 10 kl.</p> <p>Kūno kultūra 9-10 kl.</p>
2.2. Sveika mityba	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sveikos mitybos taisyklės. 2. Virškinimo trakto ir virškinimo liaukų veikla. 3. Maisto priedai: už ar prieš. 4. Genetiškai modifikuoti maisto produktai: gerosios ypatybės ir keliami pavojai. 	<p>Biologija 9 kl. Biologija 9 kl. Biologija 10 kl. Biologija 10 kl.</p>
2.3. Veikla ir poilsis	<ol style="list-style-type: none"> 1. Asmeninės dienotvarkės reikšmė fiziniam ir protiniam darbingumui. 2. Aktyvaus ir pasyvaus poilsio, miego reikšmė sveikatai 3. Klausos ir regos saugojimo būdai ir priemonės. 	<p>Biologija 9 kl.</p> <p>Biologija 9 kl.</p> <p>Biologija 9 kl.</p>
2.4. Asmens ir aplinkos švara	<ol style="list-style-type: none"> 1. Asmens švaros ir aplinkos poveikis sveikatai. 2. Užkrečiamos ligos, jų priežastys, pasekmės žmogaus organizmui. Apsaugos būdai. ŽIV/AIDS. 3. Ekologiškos gamtinės prigimties higienos priemonės. 	<p>Biologija 9 kl. Biologija 9 kl.</p> <p>Biologija 9 kl.</p>
2.5. Lytinis brendimas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Žmogaus lytinis dauginimasis. Šeimos sukūrimas. Lytinių hormonų vaidmuo žmogaus organizme. 2. Veiksniai, padedantys išsaugoti vaisingumą ir kenkiantys jam. 3. Šeimos planavimo būdai. 4. Palankios ir žalingos nėštumo sąlygos. 5. Socialinė atskirtis. Toleruoti kitą ar kitokį. 	<p>Biologija 9 kl.</p> <p>Biologija 9 kl.</p> <p>Biologija 9 kl. Biologija 9 kl.</p> <p>Pilietiškumo pagrindai 10kl.</p>

	6. Vienas už kitą paslaptingesni?	Tikyba 10 kl.
3. Socialinė sveikata 3.1. Draugystė ir meilė	1. Meilė, kas tu esi? 2. Ar skaistumas madingas? 3. Draugai vakar, šiandien, rytoj. Kuo aš pasitikiu? 4. Ką bažnyčia kalba apie lytiškumą ir meilę?	Tikyba 9 kl. Tikyba 9 kl. Tikyba 9 kl. Tikyba 10 kl.
3.2. Atsparumas rizikingam elgesiui	1. Fizinis, psichinis, seksualinis smurtas. Atsitiktinių lytinių santykių pasekmės (nėštumas, lytiškai plintančios ligos). Kaip išvengti lytinės prievartos? 2. Saugiai ir pagarbiai elgtis virtualioje aplinkoje. 3. Pavojai internete ir naudojantis telefonu. 4. Koku būdu sakau smurtui „Ne“?	Biologija 9 kl. Informacinės technologijos 9-10kl. Informacinės technologijos 9-10kl. Tikyba 10kl.