PATVIRTINTA

Kauno „Aušros“ gimnazijos

direktorės Nerijos Baltrėnienės

2017-06-27 įsakymu Nr. V-293

**Sveikatos, lytiškumo ugdymo ir rengimo šeimai programa įgyvendinama integruojant programos temas į mokomuosius dalykus, klasės vadovo veiklą, neformalų ugdymą**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Dalykas** | **Tema** | **Klasė** | **Valandos** |
| Etika | Savivertė. Savo tapatumo, unikalumo suvokimo reikšmė. | 1 | ne mažiau 3 |
| Vidiniai ir išoriniai veiksniai, galintys daryti neigiamą poveikį jauno žmogaus vertybėms požiūriui, elgesiui. | 2 | ne mažiau 3 |
| Šeimos samprata. Sveikatai palankaus elgesio ir gyvenimo kokybės sąsajos. | 3 | ne mažiau 3 |
| Emocijų ir jausmų reikšmė žmogaus gyvenime | 4 | ne mažiau 3 |
| Tikyba | Lytinis brendimas. | 1 | ne mažiau 2 |
| Smurto rūšys ( fizinis, psichinis, seksualinis), požymiai. Smurto poveikis ir pasekmės asmens sveikatai ir raidai. Pagalbos šaltiniai. | 2 | ne mažiau 3 |
| Lytinis brendimas. Galimos nepageidautinos lytinių santykių pasekmės. Lytinė prievarta, teisinė ir moralinė atsakomybė už jos naudojimą | 3 | ne mažiau 3 |
| Atsparumas rizikingam elgesiui. Grėsmingų, rizikingų situacijų atpažinimo ir būdų joms pasipriešinti numatymo svarba | 4 | ne mažiau 3 |
| Biologija | Fizinis aktyvumas. Traumų fizinio aktyvumo metu prevencija ir rizikos mažinimas. Savo organizmo pajėgumo, kūno jėgos, ištvermės, lankstumo didinimo būdai. Taisyklingos laikysenos, grūdinimosi principai, reikšmė sveikatai. Gyvenimo būdo įtaka infekcinių ligų atsiradimui | 1 | ne mažiau 4 |
| Sveika mityba. Sveikos mitybos taisyklės. Pagrindinės mitybos teorijos. Maisto medžiagų mitybinė vertė. Medžiagų apykaita organizme. Lytinis brendimas. Vaisingumo funkcijos saugojimas kaip prielaida ateityje susilaukti vaikų. Šeimos planavimo metodai. Genetiškai modifikuoti organizmai, jų poveikis sveikatai | 2 | ne mažiau 4 |
| Taisyklingo kvėpavimo ir grūdinimosi nauda organizmui. Vitaminai, mikro ir makro elementai  Užkrečiamųjų ligų prevencijos priemonės ir būdai. LPI būdai ir priemonės ( prezervatyvai, kontracepcijos priemonės ir kt) | 3 | ne mažiau 4 |
| Mitybos poveikis organizmo būklei, neštumui, vaisiaus vystymuisi | 4 | ne mažiau 1 |
| Kūno kultūra | Kasdienio fizinio aktyvumo poreikių tenkinimo, įvairių aplinkų ir situacijų naudojimo judėjimui galimybės. | 1 | ne mažiau 3 |
| Tinkamo mankštinimosi plano, pratimų komplekso sudarymas. Tinkamų ir palankių sveikatai priemonių ir paslaugų pasirinkimo principai ir svarba. | 2 | ne mažiau 3 |
| Pratimų sistemos, padedančios darniai lavinti kūną. Optimalus fizinio krūvio, fizinio aktyvumo apimties numatymas įvairiais amžiau tarpsniais. | 3 | ne mažiau 3 |
| Būtinybės koreguoti ydingą laikyseną pagrindiniams. Pasyvaus gyvenimo būdo įtaka lėtinių ligų atsiradimo rizika | 4 | ne mažiau 3 |
| Lietuvių kalba ir literatūra | Konfliktai šeimoje ir jos priežastys. Gebėjimas užjausti kito žmogaus poreikius. Pasiaukojimo prasmė | 1 | ne mažiau 3 |
| Įvairios draugystės ir meilės sampratas. Draugystės svarba asmenybei. Draugystę palaikantys ir griaunantys veiksmai. | 2 |  |
| Tarpasmeninių konfliktų priežastys, konstruktyvūs jų sprendimo būdai. Empatijos reikšmė bendraujant. Įvairios meilės sampratos. | 3 | ne mažiau 3 |
| Draugystė, kaip asmeninis praturtinančio konstruktyvaus ryšio, samprata. Ankstesnių ir dabartinių draugysčių patirtis, jų įtaka asmenybes auginimui. Aukojimosi, donorystės, savanoriavimo prasmė asmens ir visuomenės gerovei | 4 | ne mažiau 3 |
| Psichologija | Emocijos ir jausmai. Intensyvių jausmų poveikis žmogaus sveikatai. Psichologinės krizės požymiai, pagalbos šaltiniai Savitvarda. Stiprios valios reikšmė ir prasmė žmogaus gyvenimui. Streso samprata. Streso valdymo strategijos . Pagrindinės bendravimo virtualioje erdvėje taisyklės. Pavojai internete. Pavojų internete atpažinimas, pagalbos šaltiniai su jais susidūrus | 3 | ne mažiau 6 |
| Turizmas ir mityba | Mitybos teorijos. Reklamos keliami pavojau. Mitybos plano sudarymai | 3 | ne mažiau 2 |
| Įvairios dietos, jų poveikis organizmui. Valgių sutrikimai, jų prevencija. | 4 | ne mažiau 2 |
| Anglų kalba | Sveikatai palankus elgesys ir gyvenimo kokybės sąsajas. Sveikatos problemų sprendimo alternatyvos | 3 | ne mažiau 2 |
| Klasės vadovo veiklos | Sveikatos, sveikos gyvensenos samprata. Gyvenimo būdo, aplinkos įtaka sveikatai. Sveikos gyvensenos principai | 1 | ne mažiau 1 |
| Veikla ir poilsis. Racionalios dienotvarkės reikšmė gerai savijautai, darbingumui. | 2 | ne mažiau 1 |
| Savo temperamento, charakterio savybių pažinimo svarba, tvirto charakterio ugdymo būdai. | 3 | ne mažiau 1 |
| Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška. Savo indelio kuriant bendruomenės, visuomenės gėrį suvokimas, jo realizavimas | 4 | ne mažiau 1 |
| Neformalusis ugdymas | Asmens švaros ir aplinkos poveikis sveikatai, gyvenimo kokybei. Bendraamžių, žiniasklaidos, mados, reklamos poveikis sveikatai. Sąmoningas ir atsakingas higienos priemonių pasirinkimas. Regos ir klausos sutrikimų prevencijos priemonės. Reprodukcinės (prokreacinės) sveikatos samprata. Lytiškumo tapatumas. Netradicinė lytinė orientacija: socialiniai ir biologiniai aspektai | 1-4 | Ne mažiau 10 |