

Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai  
bendrosios programos  
2 priedas

**MOKINIŲ PASIEKIMAI, TURINIO DĖMENYS**

1. Mokinių pasiekimai. 1–2 klasės:

Mokinių pasiekimai		
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas
<b>1. Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos sampratos</b>		
Norėti būti sveikam ir stipriam, sveikai gyventi.	Įvardija, kas padeda būti sveikam ir kas kenkia sveikatai.	Pateikia sveikatai palankaus ar / ir nepalankaus elgesio pavyzdžių. Nurodo, į ką kreiptis pablogėjus sveikatai.
	Suaugusiųjų skatinamas ir padedamas, renkasi sveiką gyvenimo būdą, atlieka kasdienes veiksmus, būtinus gerai savijautai ir sveikatai.	Išvardija, ką darome kasdien, kad būtume sveiki ir gerai jaustumėmės.
Norėti gyventi šeimoje, kurioje vyrauja darnūs tarpusavio santykiai.	Įvardija, kas sieja visus šeimos narius, apibūdina šeimos narių vaidmenis, kuria savo šeimos viziją.	Nurodo, kad vaikams palankiausia augti darnioje šeimoje. Išvardija šeimos narių giminystės ryšius. Paaiškina, kad šeimoje svarbiausia meilė, pagarba, pasitikėjimas, tarpusavio pagalba. Nurodo, kad šeimoje visi atsakingi už šeimos gerovę, kad privalu derintis prie vienas kito poreikių ir šeimos galimybių. Paaiškina, kaip sutariama ir dalijamasi pareigomis šeimoje ir kaip tai padeda siekti darnos. Paaiškina, kad šeimoje nėra „vyriškų“ ir „moteriškų“ darbų.
<b>2. Fizinė sveikata</b>		
<b>2.1. Fizinis aktyvumas</b>		
Siekti daug judėti, patirti judėjimo džiaugsmą.	Kasdien spontaniškai juda, žaidžia, mankština ir atlieka mėgstamus pratimus, išbanda savo kūno galias.	Įvardija mankštos, žaidimų, fizinių pratimų naudą. Nusako, kokiais būdais galima judėti kiekvieną dieną, įvairiose aplinkose.
Stebėti (kontroliuoti) savo laikyseną.	Skatinamas suaugusiųjų, ugdomi įprotį taisyklingai sėdėti, judėti, stovėti.	Nurodo, kodėl ir kaip reikia taisyklingai stovėti, sėdėti, judėti.
Būti atsargiam žaidžiant, aktyviai judant.	Suaugusiųjų vadovaujamas, padedamas, judėdamas laikosi saugaus elgesio taisyklių.	Išvardija, kokių saugaus elgesio taisyklių reikia laikytis žaidžiant, aktyviai judant.
<b>2.2. Sveika mityba</b>		
Vertinti maistą kaip augimo, sveikatos ir energijos šaltinį.	Maitinasi vadovaudamasis sveikos mitybos principais (įvairovė, saikingumas,	Nusako, kodėl svarbu valgyti sveikatai palankų maistą. Pateikia maisto ir gėrimų, kuriuos vartoti sveika ir kuriuos reikia vartoti saikingai, pavyzdžių.

	subalansuotumas, šviežumas) ir saugaus maisto vartojimo taisyklėmis.	Nusako saugaus maisto vartojimo taisykles (neskubėti, sukramtyti, nevalgyti labai karšto maisto). Žino, kaip saugiai laikyti maistą.
	Pakankamai geria vandens.	Įvardija, kad vanduo reikalingas gerai savijautai ir sveikatai.
	Maitinasi tam, kad organizmas gautų energijos.	Paaškina, kad maistas teikia energijos ir padeda organizmui augti.
Rinktis sveikus maisto produktus.	Iš įvairių pateikiamų produktų savo mitybai pasirenka sveikatai palankesnius.	Įvardija žmogaus organizmui tinkamiausius, nenaudingus ir kenksmingus maisto produktus bei moka paaiškinti kodėl. Supranta pagrindinę informaciją maisto produktų etiketėse (pavyzdžiui, produkto galiojimo laiko žymėjimą).
<b>2.3. Veikla ir poilsis</b>		
Nepervargti, o pavargus pailsėti.	Padedamas suaugusiųjų, laikosi miego, mokymosi ir laisvalaikio ritmo ir bando jį planuoti.	Nusako darbo ir poilsio derinimo svarbą sveikatai.
	Saugo regėjimą; vengia triukšmo ir stengiasi jį sumažinti.	Įvardija, kokie būdai ir priemonės padeda saugoti ir stiprinti regą ir klausą, o kokie kenkia. Pateikia pavyzdžių, kaip reikia saugoti regėjimą ir klausą (darbo laikas, pertraukos, atstumas, apšvietimas ir kt.).
<b>2.4. Asmens ir aplinkos švara</b>		
Būti švariam ir tvarkingam.	Laikosi kasdienės švaros ir tvarkos, padedamas suaugusiųjų.	Paaškina, ką reiškia kūno ir aplinkos švara ir tvarka. Paaškina asmeninės higienos ir aplinkos reikšmę sveikatai. Apibūdina ir paaškina, kodėl svarbu turėti tinkamą mokymosi vietą.
Rūpintis asmens higiena ir aplinkos švara.	Apibūdina kasdienius asmens higienos ir aplinkos švaros įgūdžius.	Įvardija kasdienius asmens higienos reikalavimus: rankų plovimas, kūno prausimas, naudojimas tualetu, asmeninių daiktų priežiūra, rūbų ir avalynės priežiūra, burnos ir dantų priežiūra. Paaškina, kodėl svarbu tvarkyti savo aplinką (žaidimų, mokymosi ar kitas buvimo vietas). Savais žodžiais paaškina, kaip tvarkyti savo mokymosi aplinką.
<b>2.5. Lytinis brendimas</b>		
Norėti pažinti savo kūną.	Vartoja tinkamus žodžius ir simbolius kūno dalims ir jų funkcijoms apibūdinti.	Apibūdina kūno dalis ir jų funkcijas.
	Rūpinasi savo kūnu, yra juo patenkinta / patenkintas.	Pripažįsta ir apibūdina savo ir kitų unikalumą (išvaizdos, pomėgių, polinkių ir kt.). Nusako, kuo panašūs ir kuo skiriasi berniuko ir mergaitės kūnai.
	Supranta, kad mergaitė suaugusi gali tapti	Įvardija, kad vaikai atsiranda iš mamos ir tėčio meilės.

	mama, o berniukas – tėčiu.	
Gerbti kitą.	Pagarbiai elgiasi su savo ir kitos lyties asmenimis.	Įvardija, kuo reiškiasi pagarbus elgesys su kitu asmeniu (mandagumas, paslaugumas, atjauta).
3. Psichikos sveikata		
3.1. Savivertė		
Norėti pažinti save, atrasti savo gerąsias savybes.	Suvokia ir vertina save, remdamasis artimų suaugusiųjų nuomone.	Atpažįsta ir įvardija savo gerąsias savybes. Įvardija savo bruožus, kuriuos derėtų patobulinti, pagrindžia savo nuomonę.
3.2. Emocijos ir jausmai		
Pasitikėti savo emocijomis ir jausmais.	Atpažįsta ir įvardija savo emocijas, nuotaikas ir jausmus. Parodo, kaip jaučiasi įvairiose situacijose.	Paaishkina, kad visi žmonės išgyvena įvairias emocijas (džiaugsmą, susižavėjimą, pyktį, liūdesį ar kitas). Nurodo, kad emocijas sukelia tam tikri įvykiai, kitų žmonių elgesys; įvardija, kad toje pačioje situacijoje žmonės gali jaustis skirtingai. Nurodo, kad visos emocijos svarbios ir reikalingos.
Būti jautriam.	Geba tinkamai išreikšti savo emocijas; užjaučia ir užstoja silpnesnį.	Paaishkina, kad emocijos gali būti išreiškiamos skirtingais būdais. Supranta, kad svarbu suvokti, kaip jaučiasi kitas. Žino būdus (šypsena, komplimentas, dovanėlė, apkabinimas ir taip toliau), kaip galima suteikti džiaugsmo ir pagerinti nuotaiką. Nusako, kaip galima paguosti, užjaušti, užstoti kitą, suteikti jam emocinę paramą.
Pripažinti savo ir kitų jausmus.	Įvardija savo ir kitų nuotaikas, išgyvenimus.	Įvardija situacijas, kurios sukelia skirtingas nuotaikas, emocijas, išgyvenimus. Nurodo požymius, iš kurių galima spręsti apie kitų išgyvenamas emocijas (veido mimika, kūno poza, judesiai ir kita).
3.3. Savitvarda		
Stengtis susikaupti, ramiai mąstyti.	Padedamas suaugusiųjų, mokosi sutelkti dėmesį ir mąstyti.	Paaishkina, kaip svarbu susikaupti, sutelkti mintis, norint ką nors nuveikti.
Norėti ugdytis valią.	Kasdien atlieka pavestus darbus, žino, kodėl jie svarbūs.	Paaishkina, kad valiai stiprinti reikia kasdienių pastangų.
	Džiaugiasi sėkmingai atliktais darbais, įvykdytais įsipareigojimais.	Įvardija gerai atliktus darbus, įvykdytus įsipareigojimus.
	Nepavykus pasiekti tikslų, „nenuleidžia rankų“ ir turi viltį ateičiai.	Įvardija nesėkmės priežastį. Paaishkina, kad nesėkmė nesumažina asmens vertės. Nurodo, kad norint pasiekti tikslą reikia būti atkakliam.
	Suvaldo savo norus įvairiose veiklos srityse veikti pernelyg intensyviai, ilgai (pvz., žaidžiant, vartojant maistą, informaciją).	Nusako, kodėl svarbu yra suvaldyti ir atidėti savo norų patenkinimą. Svarsto, kas galėtų atsitikti, jei nevaldytum norų, elgtumeisi impulsyviai.

3.4. Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir savirealizacija		
Pasitikėti savimi ir jaustis saugiai artimoje aplinkoje.	Pozityviai žvelgia į aplinką, pasitiki savimi ir kitais, iškilus problemai, ieško suaugusiųjų pagalbos.	Pateikia pavyzdžių, kada asmens mintys, žodžiai ir veiksmai sutampa. Svarsto, kurios gyvenimo situacijos priklauso nuo mūsų, o kurių negalime pakeisti. Nurodo asmenis, kuriais gali pasitikėti; pagrindžia savo nuomonę. Pateikia pavyzdžių, kokiose situacijose ir kaip suaugusieji, kuriais pasitiki, padėjo ar gali padėti.
Siekti būti draugišku ir geranorišku.	Apgalvoja ir planuoja veiksmus, kuriuos gali padaryti pagelbėdamas jį supantiems žmonėms gyvenimo kasdienybėje.	Nusako, kad teigiamas nusiteikimas bei solidarumas su kitais žmonėmis padeda žmogui jaustis laimingam, patirti džiaugsmą bendraujant. Apibūdina, kokiose situacijose, ką gali padaryti, prisidedamas prie bendros socialinės grupės (šeimoms, klasėms ar kitoms) gerovės, draugiškos atmosferos.
Siekti būti teisingu, drąsiu, išmintingu, susivaldančiu ir optimistišku.	Mandagiai ir pagarbiai išsako savo nuomonę, poziciją.	Apmąsto savo elgesį ir jo pasekmes įvairiose situacijose, pagrindžia savo elgesio motyvus. Suvokia, kad nė vienas žmogus nenori jaustis nereikalingas, pažemintas ir atstumtas, kaip nenorėtų ir jis pats. Nusako, kokie žodžiai ar poelgiai gali versti kitą jaustis nejaukiai, skaudinti ar įžeisti; kodėl reikia vengti tyčiotis ar žeminti kitus. Žino, kaip tinkamai išsakyti savo nuomonę, net kai ji nesutampa su daugumos.
4. Socialinė sveikata		
4.1. Draugystė ir meilė		
Būti draugiškam, atjaučiančiam, nusiteikusiam padėti.	Padedamas mokytojo ir kitų suaugusiųjų, palaiko draugiškus santykius su kitais, bando susitvarkyti konfliktinėse situacijose.	Įvardija būdus, kaip galima susidraugauti ir draugauti. Pateikia pavyzdžių, kaip vieno žmogaus poelgiai ar žodžiai gali paveikti kitų poelgius ar žodžius. Paaškina, ką reiškia dovanojimas, aukojimas, pagalba, donorystė.
Nusiteikti laikytis susitarimų, įsipareigojimų.	Atlieka jam pavestas pareigas, laikosi susitarimų, žino, kodėl tai svarbu. Supranta, kad šeimos narių nuomonės gali nesutapti.	Paaškina, kad susitarimų, pažadų laikymasis padeda pasiekti užsibrėžtus tikslus ir palaikyti tarpusavio santykių darną. Nusako, kad įsipareigojimų ir pažadų laikymasis parodo žmogaus patikimumą. Žino, kad siekiant darnos šeimoje, būtina laikytis susitarimų.
Būti mylinčiam ir mylimam.	Geba parodyti meilę savo artimiesiems.	Pateikia pavyzdžių, kaip parodyti meilę artimiems žmonėms: pasakant, apkabinant, įteikiant dovanėlę, padedant, būnant ar veikiant kartu.
4.2. Atsparumas rizikingam elgesiui		
Būti budriam ir atspariam rizikingose situacijose.	Atpažįsta socialinio spaudimo situacijas; padedamas suaugusiųjų, atsisako blogai elgtis žinomose rizikingose situacijose; prašo pagalbos iš suaugusiųjų, kuriais pasitiki.	Pateikia pavyzdžių, kokios situacijos yra rizikingos ir kada reikia būti itin atsargiam. Įvardija būdus, kaip galima nesileisti įtraukiamam į pavojingas situacijas, veiklas. Nurodo, į ką galėtų kreiptis pagalbos prireikus.
Gerbti savo ir	Atpažįsta tinkamus ir	Geba pasakyti „ne“, pasitraukti iš jam nemalonios,

kito asmens privatumą (ribas).	netinkamus žodžius, prisilietimus ir elgesį; prireikus prašo suaugusiųjų, kuriais pasitiki, pagalbos.	nejaukios, pavojų keliančios situacijos ir pasikalbėti apie tai su asmeniu, kuriuo pasitiki. Atpažįsta tinkamus ir netinkamus žodžius, frazes, prisilietimus, elgesį.
Saugiai elgtis elektroninėje erdvėje.	Įvardija elektroninėje erdvėje slypinčius pavojus, atpažįsta galimai pavojingas aplinkybes ir, kilus įtarimui, kreipiasi pagalbos.	Įvardija, kad elektroninėje erdvėje galima veikti tik prižiūrint suaugusiesiems, pvz.: žaisti žaidimus, naudotis programėlėmis, skirtomis tam tikriems įgūdžiams lavinti, dėl kurių yra sutarta su tėvais ar kitais suaugusiais. Nusako, kad elektroninėje erdvėje rašantys žmonės gali būti ne tie, kas dedasi esą. Žino, kad negalima teikti savo ir kitų asmeninių duomenų, vaizdų, nepasitarus su suaugusiais.

## 2. Turinio dėmenys. 1–2 klasės:

2.1. Sveikatos, sveikos gyvenenos ir šeimos sampratos: Kas yra sveikata? Ką reiškia sveikas kūnas? Kaip jaučiamės, būdami sveiki? Ką reiškia darnūs santykiai su kitais žmonėmis? Kokia veikla padeda užaugti sveikiems? Kas yra šeima? Šeimos narių vaidmenys. Kas sieja šeimos narius? Kokioje šeimoje aš norėčiau augti?

### 2.2. Fizinė sveikata:

2.2.1. Fizinis aktyvumas. Kokia mankštos, fizinių pratimų / judrių žaidimų nauda mano sveikatai ir gerai savijautai? Kiek laiko turėčiau skirti mankštai ir įvairiems fiziniams pratimams, žaidimams? Kokie žaidimai ir fiziniai pratimai man patinka? Kaip ir kur aš galiu judėti kiekvieną dieną? Kaip reikia taisyklingai stovėti, sėdėti, judėti? Kaip taisyklingai kvėpuoti? Kodėl turėčiau laikytis saugaus elgesio taisyklių, važiuodamas dviračiu, riedlente, pačiūžomis ir taip toliau?

2.2.2. Sveika mityba. Sveikatai palankūs ir nepalankūs maisto produktai ir gėrimai. Pagrindiniai sveikos mitybos reikalavimai. Maisto produktai, kuriuos reikėtų valgyti saikingai. Sveikatai palankaus maisto poveikis sveikatai. Daržovės ir vaisiai mūsų mityboje. Vandens įtaka sveikatai. Maisto produktų etiketėse pateikiamos informacijos reikšmė.

2.2.3. Veikla ir poilsis. Miego ir poilsio svarba normaliam augimui ir gerai sveikatai. Klausos ir regos higiena. Tinkamos mokymosi, žaidimų, poilsio ir kitos vietos.

2.2.4. Asmens ir aplinkos švara. Kas yra asmens higiena ir aplinkos švara? Kodėl asmens higiena ir aplinkos švara svarbi sveikatai? Kasdieniai asmens higienos reikalavimai. Tinkamos žaidimų, mokymosi, poilsio ir kitos vietos.

2.2.5. Lytinis brendimas. Mano kūno dalys, jų paskirtis. Kaip rūpintis savo kūnu? Kuo panašūs ir kuo skiriasi berniukų ir mergaičių kūnai? Mergaitė suaugusi gali tapti mama, o berniukas – tėčiu. Vaikai atsiranda iš mamos ir tėčio meilės. Pagarbus elgesys su kitu (mandagumas, paslaugumas, atjauta).

### 2.3. Psichikos sveikata.

2.3.1. Savivertė. Koks aš esu? Kurios mano savybės man patinka; kurias savybes norėčiau pakeisti?

2.3.2. Emocijos ir jausmai. Kokius išgyvenimus patiria visi žmonės? Kurie jausmai pozityvūs (laimė, džiaugsmas, malonumas, draugiškumas ir taip toliau), kurie negatyvūs (pyktis, baimė, liūdesys, nerimas ir taip toliau)? Kodėl visos emocijos ir jausmai svarbūs ir reikalingi? Kokiais būdais galima reikšti emocijas ir jausmus, pagerinti nuotaiką (šypsena, komplimentas, dovanėlė, apkabimas ir taip toliau)?

2.3.3. Savitvarda. 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 klaidų ir sėkmės istorijų? Kodėl teigiamas nusiteikimas bei solidarumas su kitais žmonėmis padeda jaustis laimingam? Kaip išsakyti savo nuomonę, kai ji nesutampa su daugumos?

2.3.4. Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir savirealizacija. Pasitikėjimas savimi ir, kilus problemai, pagalbos ieškojimas iš suaugusiųjų. Teigiamas nusiteikimas bei solidarumas su kitais žmonėmis. Savo elgesio ir jo pasekmių įvairiose situacijose vertinimas. Mandagus ir pagarbus elgesys.

#### 2.4. Socialinė sveikata.

2.4.1. Draugystė ir meilė. Pagarbus bendravimas, bendravimo svarba tarpusavio santykiams. Žodinis ir nežodinis bendravimas. Draugystė. Kaip svarbu draugaujant būti mandagiam ir dėmesingam, laikytis duoto žodžio, įsipareigojimų, susitarimų. Kaip susitvarkyti konfliktinėse situacijose? Mano geriausias draugas. Kaip parodyti meilę savo artimiesiems? Ką reiškia dovanojimas, aukojimas, pagalba, donorystė?

2.4.2. Atsparumas rizikingam elgesiui. Kokios situacijos rizikingos ir kada reikia būti itin atsargiam? Ką daryti, kai nutinka kas nors grėsminga ir mus baugina? Kaip nesileisti įtraukiamam į pavojingas situacijas, veiklas? Kaip atpažinti tinkamus ir netinkamus žodžius, prisilietimus ir elgesį? Kokie pavojai tyko elektroninėje erdvėje, kaip juos atpažinti? Į ką, prireikus, galima kreiptis pagalbos?

### 3. Mokinių pasiekimai. 3–4 klasės:

Mokinių pasiekimai		
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas
1. Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos sampratos		
Norėti būti sveikam ir stipriam.	Paašškina, kas yra sveikata ir kodėl ją reikia tausoti ir stiprinti.	Įvardija sveikatos aspektus. Nurodo, kas naudinga žmogaus sveikatai ir kas jai kenkia. Įvardija sveiko žmogaus požymius.
Stengtis tausoti ir stiprinti savo ir kitų sveikatą.	Renkasi sveiką gyvenimo būdą, kai aplinka tam palanki.	Pateikia pavyzdžių, kas yra sveika gyvensena ir ką reiškia sveikai gyventi.
	Atpažįsta pablogėjusios savijautos požymius ir sveikatos pokyčius ir kreipiasi pagalbos.	Įvardija nerimą keliančius savijautos pokyčius. Nurodo, į ką galima kreiptis pagalbos pasijutus blogai.
Norėti gyventi darnioje šeimoje.	Nusako, kaip kuriama šeima, apibūdina darnios šeimos bruožus, supranta, kad šeimos būna skirtingos. Paašškina, kuo grindžiami šeimos narių tarpusavio santykiai. Analizuoja savo šeimos tradicijas ir papročius, išskiria vertybes.	Paašškina, kad šeimos kūrimas prasideda nuo dviejų žmonių meilės, įsipareigojimo. Nurodo, kad santuoka yra svarbiausias šeimos atsiradimo pagrindas. Įvardija, kad šeimų sudėtis gali būti skirtinga. Nurodo, kad darnioje šeimoje svarbu išklausymas, tarpusavio supratimas, pagalba. Nurodo, kad santykiai šeimoje veikia jos narių savijautą. Papasakoja apie savo šeimos ritualus, papročius, tradicijas.
2. Fizinė sveikata		
2.1. Fizinis aktyvumas		
Siekti būti stipriam, koordinuotam, lanksčiam, grakščiam.	Kasdien mankština, spontaniškai juda, žaidžia, atlieka mėgstamus ir fizines ypatybes (jėgą, greitumą, ištvėrmę, lankstumą, vikrumą) lavinančius pratimus.	Įvardija judėjimo ir fizinių pratimų būtinumą normaliam kūno vystymuisi, gerai savijautai. Atpažįsta sau naudingiausias fizinius pratimus ir žaidimus. Nusako, kaip galima būti fiziškai aktyviam / judriam kiekvieną dieną, įvairiose aplinkose.
Norėti gerai	Skatinamas suaugusiųjų,	Nurodo, kaip reikia taisyklingai stovėti, sėdėti,

valdyti savo kūną, turėti gražią laikyseną.	formuojasi įprotį taisyklingai sėdėti, judėti, stovėti.	judėti ir išlaikyti taisyklingą laikyseną.
Norėti taisyklingai kvėpuoti, būti užsigrūdinusiam.	Taisyklingai kvėpuoja.	Paaiškina kvėpavimo svarbą sveikatai.
	Grūdinasi pakankamai būdamas atvirame ore, saulėje, vandenyje.	Paaiškina natūralios aplinkos ir grūdinimosi naudą.
Stengtis be reikalo nerizikuoti.	Judėdamas laikosi saugaus elgesio taisyklių, naudojami saugos priemonėmis.	Nurodo pagrindines saugos priemones, padedančias išvengti traumų fizinio aktyvumo metu.
<b>2.2. Sveika mityba</b>		
Laikytis pagrindinių sveikos mitybos principų ir taisyklių.	Kasdien laikosi pagrindinių sveikos mitybos principų ir taisyklių, kai aplinka tam palanki.	Įvardija svarbiausius sveikos mitybos principus ir taisykles.
	Reguliariai maitinasi ir geria pakankamai vandens.	Paaiškina, kodėl naudinga reguliariai maitintis ir gerti pakankamai vandens.
Rinktis sveikus maisto produktus.	Iš įvairių maisto produktų ir gaminių savo mitybai pasirenka sveikatai palankius maisto produktus ir patiekalus, pasiruošia paprastus sveikatai palankius patiekalus.	Įvardija, kurie maisto produktai turi daugiau naudingų maisto medžiagų ir energijos. Paaiškina, kodėl reikia valgyti daugiau vaisių, daržovių ir grūdinių produktų.
Vengti nepalankių sveikatai maisto produktų, gaminių.	Nesirenka menkaverčių ar sveikatai nepalankių maisto produktų ir gaminių.	Nusako svarbiausius sveikos mitybos reikalavimus ir taisykles. Nusako, kurie maisto produktai menkaverčiai ar nepalankūs sveikatai, žino kodėl. Paaiškina, kodėl reikia rūpintis saugiu maisto vartojimu. Žino svarbiausius maisto saugos principus. Moka pasirinkti sveikatai palankesnius maisto produktus pagal etiketes.
<b>2.3. Veikla ir poilsis</b>		
Laikytis dienos ritmo.	Stebi savo savijautą ir įvertina poilsio naudą gerai savijautai.	Išmano, kiek laiko dera skirti įtemptai protinei veiklai, darbui su informacinėmis komunikacinėmis technologijomis (toliau – IKT), skaitymui ir taip toliau.
	Derina protinį darbą, aktyvų ir pasyvų poilsį; planuoja miego, mokymosi ir laisvalaikio ritmą.	Įvardija, kodėl norint būti sveikam ir gerai jaustis reikia laikytis miego, mokymosi ir laisvalaikio ritmo. Nusako savo dienos ritmą, galimybes jį planuoti sveikatai palankia linkme.
	Tausoja klausą ir regėjimą.	Pateikia pavyzdžių ir apibūdina, kas kenkia regėjimui ir klausai.
<b>2.4. Asmens ir aplinkos švara</b>		
Rūpintis asmens ir aplinkos švara.	Laikosi asmens švaros ir tvarkos reikalavimų.	Nusako asmens higienos reikalavimus ir jų laikymosi tvarką.

		Paaiškina, kad norint gerai jaustis ir būti sveikam reikia laikytis kūno ir aplinkos švaros. Įvardija užkrečiamųjų ligų plitimo būdus.
	Palaiko savo aplinkos švarą.	Nusako savo veiklos aplinkos švaros palaikymo būdus. Paaiškina aplinkos švaros įtaką sveikatai.
Saugotis žalingų aplinkos veiksnių.	Saugosi žalingų sveikatai aplinkos veiksnių.	Įvardija aplinkos veiksnius, turinčius įtakos sveikatai. Paaiškina, kaip saugotis žalingo saulės poveikio, didelio oro užterštumo, didelio triukšmo, elektromagnetinės spinduliuotės.
<b>2.5. Lytinis brendimas</b>		
Teigiamai vertinti kūno pokyčius.	Vartoja tinkamas sąvokas organizmo sistemoms ir jų funkcijoms apibūdinti. Priima kūno pokyčius kaip natūralius.	Įvardija žmogaus kūno organus ir jų atliekamas funkcijas. Įvardija, kad augant atsiranda antriniai lytiniai požymiai (keičiasi kūno proporcijos, didėja ūgis, vystosi raumenys, susidaro poodinis riebalinis sluoksnis, mutuoja balsas ir kita).
Gerbti besilaukiančią moterį.	Atpažįsta besilaukiančią kūdikio moterį ir geba pagal situaciją jai padėti.	Įvardija moters nėštumo požymius. Paaiškina, jog gyvybė užsimezga susiliejus vyriškajai ir moteriškajai lytinėms ląstelėms. Paaiškina, kodėl besilaukiančiai moteriai reikia daugiau pagalbos. Apibūdina būsimo tėvo savijautą, vaidmenį.
Gerbti kitą asmenį, jo privatumą.	Pagarbiai elgiasi su savo ir kitos lyties asmenimis, gerbia kito privatumą ir pasirinkimą, nustato bendravimo ribas.	Įvardija, kad abiejų lyčių asmenys yra lygiaverčiai, kad vienos lyties asmenys nėra pranašesni už kitus. Nusako, kad kiekvienas asmuo turi savo privačią erdvę, daiktus, jausmus, kurių nedera pažeisti.
<b>3. Psichikos sveikata</b>		
<b>3.1. Savivertė</b>		
Pažinti save kaip unikalų berniuką ar mergaitę.	Vertina save, parodo savo gerąsias savybes. Pasinaudoja savo stiprybėmis ir stengiasi įveikti silpnybes.	Įvardija savo būdingas charakterio savybes, identifikuoja savo asmens savitumus. Išskiria savo stiprybes, pagrindžia, kuo jos padeda gyvenime. Nurodo savo savybes, kurias norėtų tobulinti; svarsto, kaip gali siekti asmenybės ūgties.
<b>3.2. Emocijos ir jausmai</b>		
Būti atviram ir pasitikėti savo emocijomis ir jausmais.	Atpažįsta ir priima savo emocijas bei jausmus. Moka parodyti nuoširdžius jausmus, pavyzdžiui, nuostabą, užuojautą, gailestį.	Pateikia teigiamų ir neigiamų savo išgyvenimų pavyzdžių. Įvardija, kas sukelia teigiamus išgyvenimus, o kas – pyktį, liūdesį, nerimą, nevirtį. Nusako, kokie jausmai išgyvenami netekus ko nors brangaus (asmens, gyvūnėlio ar kito). Nurodo, kad slegiant liūdesiui, vienišumo jausmui, patartina kreiptis pagalbos, nurodo, į ką.
Siekti emocijas išreikšti tinkamu būdu.	Geba valdyti pavydą, pyktį, agresiją ir nusivylimą.	Įvardija, kad visos emocijos yra reikalingos, bet jų išraiškos būdus reikia valdyti. Nusako, kaip galima tinkamai reikšti džiaugsmą ar skausmą, pyktį ar nusivylimą.



	Geba išreikšti savo norus ir poreikius tinkamais / priimtinais būdais.	Pateikia pavyzdžių, kaip galima tinkamai išreikšti jausmus, o kaip to daryti nedera (naudoti fizinį ir emocinį smurtą ar pan.); paaiškina, kodėl. Nusako, kodėl nedera vadovautis vien tik jausmais. Paaiškina ir pateikia pavyzdžių, kaip netinkamai išreiškiami jausmai gali paveikti kitus, santykius.
Pripažinti ir gerbti kito jausmus.	Supranta, kaip jaučiasi kitas ir tinkamai į tai reaguoja.	Nurodo būdus, kaip galima reaguoti į kitų emocijas, jausmus, pvz., kai kitas pyksta, liūdi, bijo ar pan.
<b>3.3. Savitvarda</b>		
Stengtis sutelkti dėmesį, veikti apgalvotai.	Sutelkia dėmesį, atsirenka sau svarbią informaciją.	Nurodo keletą dėmesio koncentracijos ir valios stiprinimo pratimų. Paaiškina, kaip surasti ir pasirinkti svarbią informaciją.
Norėti ugdytis valią.	Kasdien atlieka pavestus darbus, žino, kodėl jie svarbūs.	Paaiškina, kokių tikslų siekia atlikdamas pavestus darbus.
	Džiaugiasi sėkmingai atliktais darbais, įvykdytais įsipareigojimais.	Įvardija gerai atliktus darbus, įvykdytus įsipareigojimus. Svarsto galimas nesėkmės priežastis ir galimybes situacijai keisti. Paaiškina, kad nesėkmę galima vertinti kaip galimybę tobulėti.
	Atėjus sutartam laikui geba pasitraukti nuo IKT.	Paaiškina, kaip pasirinkti tinkamą informaciją, ką žiūrėti ir žaisti. Paaiškina, kad besaikis virtualus bendravimas trikdo santykius su šalia esančiais žmonėmis.
<b>3.4. Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir savirealizacija</b>		
Įvairiose gyvenimo situacijose matyti pozityvius dalykus.	Pozityviai žvelgia į aplinką. Geba nusiraminti, atsipalaiduoti patyręs frustraciją.	Pateikia pavyzdžių, koks elgesys naudingas ir palankus sveikatai, o koks – žalingas. Svarsto, kad gyvenime susiduriama ne tik su maloniomis situacijomis, tačiau daugelyje iš jų galima rasti ir pozityvių aspektų. Nusako, kokiais būdais galima nusiraminti, atsipalaiduoti patyrus frustraciją, sumažinti streso poveikį (pavyzdžiui, kvėpavimas, dienos rašymas, pokalbis su draugu, išmintingos mintys, ramios muzikos klausymas ir kita).
Vertinti ir gerbti kitų nuomones, požiūrius; formuoti savo požiūrį ir jį išreikšti.	Stengiasi suprasti kiekvieno žmogaus elgesio motyvus.	Nurodo, jog žmogaus veiksmus, elgesį lemia jo mintys, požiūris. Paaiškina, kad svarbu yra stengtis suprasti kitų žmonių elgesio motyvus; nuo to didele dalimi priklauso kitų elgesio vertinimas.
	Sprendamas nesutarimus, konfliktus bando išsakyti ir pagrįsti savo nuomonę bei išgirsti kito.	Paaiškina, kad norint taikiai ir konstruktyviai išspręsti nesutarimą, reikia išgirsti visų nesutariančių pusių argumentus ir motyvus ir ramiai išsakyti savo poziciją. Nurodo, kad žmonių nuomonės gali skirtis; ieškant bendro problemos sprendimo reikia įvertinti visus galimus skirtingų pozicijų privalumus ir trūkumus, ieškoti kompromiso.
<b>4. Socialinė sveikata</b>		
<b>4.1. Draugystė ir meilė</b>		

Būti draugiškam, atjaučiančiam, nusiteikusiam padėti, pozityviai spręsti konfliktus.	Palaiko draugiškus santykius su kitais, bendradarbiauja spręsdamas konfliktus, kartu su suaugusiaisiais randa taikų sprendimą.	Įvardija žmogaus savybes ir bruožus, kurie padeda susidraugauti ir išlaikyti draugiškus santykius. Pateikia bendravimo konfliktų pavyzdžių. Suformuluoja savo siūlymą taikiai išspręsti konfliktą. Paaiškina, ką reiškia dovanojimas, aukojimas, pagalba, donorystė.
Būti mylinčiam ir mylimam.	Išreiškia meilės jausmus savo artimiesiems, jam reikšmingiems žmonėms	Pateikia pavyzdžių, kaip parodyti meilę artimiems žmonėms: pasakant, apkabinant, įteikiant dovanėlę, padedant, būnant ar veikiant kartu.
Laikytis susitarimų tarpusavio santykiuose.	Laikosi kasdieninių įsipareigojimų, susitarimų, šeimoje nustatytų taisyklių, dalyvauja puoselėjant šeimos tradicijas. Įvardija, kas sieja visus šeimos narius, atsižvelgia į kitų šeimos narių reikmes.	Pasako, kokių taisyklių laikomasi jo artimoje aplinkoje, šeimoje. Nurodo taisyklių, įsipareigojimų prasmę, naudą šeimos gerovei. Papasakoja, kaip prisideda prie savo artimos aplinkos, šeimos tradicijų laikymosi. Paaiškina, kad visi šeimos nariai turi savo poreikius, norus, išvardina, kokius. Nurodo, kad poreikių ir norų patenkinimas priklauso nuo šeimos galimybių, susitarimų.
<b>4.2. Atsparumas rizikingam elgesiui</b>		
Būti budriam ir atspariam rizikingose situacijose.	Palaikomas ir skatinamas suaugusiųjų, atsisako blogai ar pavojingai elgtis socialinio spaudimo situacijose; prašo suaugusiųjų pagalbos.	Įvardija situacijas, kuriose patiria ar gali patirti aplinkinių spaudimą blogai ar pavojingai elgtis (pvz., draugai kviečia vietoj pamokų eiti į kiną, nepažįstamas asmuo kviečia į svečius). Susieja savo jausmus su juos sukėlusia situacija. Nusako, kokios nepageidautinos pasekmės gali būti neatsispyrus spaudimui ir pasielgus netinkamai. Pateikia pavyzdžių, kaip atsisakyti blogai ar pavojingai elgtis.
Nepasiduoti medijų formuojamiems stereotipams.	Atpažįsta skirtumą tarp žiniasklaidoje kuriamų kūno vaizdinių ir realaus gyvenimo.	Įvardija, kad žiniasklaidoje pateikiami kūno vaizdiniai dažnai yra pagražinti, nenatūralūs. Križiškai vertina žiniasklaidos formuojamą kūno kultą, brukamus „gražaus“ kūno stereotipus. Aptaria, kad žmogaus vertės nenusako vien kūno grožis; suvokia, kad pirmiausia reikia rūpintis kūno sveikata ir gera savijauta.
Saugoti savo ir gerbti kitų privatumą (ribas).	Atpažįsta tinkamus ir netinkamus žodžius, prisilietimus ir elgesį; pasitraukia iš nemalonios, pavojų keliančios situacijos, prireikus prašo suaugusiųjų pagalbos.	Įvardija, kokie prisilietimai yra „geri“, o kokie – ne (pvz., liečia intymias vietas, verčia jaustis nejaukiai). Nusako, kaip dera elgtis, kai kitas asmuo liečia neleistinu būdu (aiškiai pasakyti, kad liautųsi; pasakyti apie tai suaugusiajam, kuriuo pasitiki). Skiria tinkamus ir netinkamus žodžius, frazes, prisilietimus, elgesį.
Išlikti saugiam ir pagarbiai elgtis elektroninėje erdvėje.	Paaiškina, kokios rizikos yra susijusios su informacinių priemonių naudojimu, neteikia asmeninės informacijos viešoje erdvėje; padedamas suaugusiųjų, geba atsispirti elektroninėje erdvėje	Nurodo, kad reikia vadovautis televizijos laidas, filmus, skaitmeninius žaidimus (audiovizualinę produkciją) žyminčiais amžių ribojančiais ženklais. Paaiškina, kad viešojoje erdvėje nepažįstamiems asmenims negalima teikti asmeninės informacijos (telefono numerio, adreso, nuotraukų, atostogų planų), nurodyti slaptažodžių, dėti kitų žmonių nuotraukų, jų neatsiklausus, rašyti nepagarbių, kitus įžeidžiančių tekstų, komentarų.

	slypintiems pavojams, vengia pornografinio, smurtinio pobūdžio, lytinį potraukį skatinančių vaizdų.	Svarsto, kokios interneto svetainės yra tinkamos, informatyvios, naudingos, o kokios – žalingos (smurtinio, pornografinio pobūdžio ir kitos). Įvardija, kad internete prisistatantys asmenys nebūtinai yra tie, kuo dedasi esą; nurodo, į ką kreiptis susidūrus su priekabiavimu internete.
--	---	---

#### 4. Turinio dėmenys. 3–4 klasės:

4.1. Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos sampratos. Kas yra sveikata? Kas naudinga žmogaus sveikatai ir kas jai kenkia? Ką sveikatai reiškia geri santykiai su kitais žmonėmis? Kaip jaučiamės, kai esame sveiki? Kam reikalinga sveikata? Į ką kreiptis, jei pasijuntame blogai? Ką darome kasdien, kad būtume sveiki? Kaip kuriama šeima? Santuoka – svarbiausias šeimos atsiradimo pagrindas. Kokios būna šeimos? Darnios šeimos bruožai: tarpusavio supratimas, išklausymas, pagalba. Mano šeimos tradicijos, papročiai, vertybės.

##### 4.2. Fizinė sveikata:

4.2.1. Fizinis aktyvumas. Kodėl mankšta, fiziniai pratimai / judrūs 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?

4.2.2. Sveika mityba. Sveikos mitybos principai ir taisyklės. Sveikatai palankaus maisto poveikis sveikatai. Grūdinės kultūros maisto produktuose, daržovės ir vaisiai mūsų mityboje. Vandens vartojimas. Naudingi ir sveikatai nepalankūs maisto produktai, moka paaiškinti kuo jie naudingi ar kuo nepalankūs.

4.2.3. Veikla ir poilsis. Miego ir poilsio svarba normaliam augimui ir gerai sveikatai. Klausos ir regos higiena. Veiksniai, turintys įtakos regai ir klausai. Tinkama mokymosi, žaidimų, poilsio ir kitos vietos.

4.2.4. Asmens ir aplinkos švara. Asmens higienos reikalavimai ir jų laikymosi tvarka. Asmens higienos ir aplinkos švaros įtaka sveikatai. Aplinkos švaros palaikymas. Užkrečiamosios ligos, jų plitimo būdai. Aplinkos veiksnių įtaka sveikatai. Apsaugos nuo žalingų aplinkos veiksnių būdai.

4.2.5. Lytinis brendimas. Natūralūs kūno pokyčiai augant. Antriniai lytiniai požymiai: kinta kūno proporcijos, susidaro poodinis riebalinis sluoksnis, mutuoja balsas. Kūdikio besilaukianti moteris; kaip ja pasirūpinti? Kaip užsimezga žmogaus gyvybė? Pagarbus elgesys su kitu, jo privatumo gerbimas.

##### 4.3. Psichikos sveikata.

4.3.1. Savivertė. Kokiomis savybėmis aš pasižymiu? Kurie mano bruožai teigiami – kuriais galiu remtis, o kuriuos norėčiau keisti, atsisakyti. Kodėl svarbus teigiamas savęs vertinimas?

4.3.2. Emocijos ir jausmai. Kas sukelia pozityvius išgyvenimus (džiaugsmą, susižavėjimą, nuostabą), o kas – negatyvius (pyktį, liūdesį, nerimą, neviltį)? Pyktis – reikalinga ir neišvengiama emocija. Mano ir kitų žmonių jausmai. Žodinė ir nežodinė jausmų išraiška. Kaip išgyventi netektį? Kaip geriau suprasti savo emocijas ir jausmus? Kodėl svarbu mokytis tinkamai juos reikšti, o kas būna, kai negali kontroliuoti emocijų ir jausmų arba kai visiškai juos užslopini?

4.3.3. Savitvarda. Dėmesio sutelkimas ir valios stiprinimas. Darbo tikslingumo supratimas. Atliktų gerų darbų ir įsipareigojimų įvardijimas. Kodėl, žiūrint TV, naršant internete, žaidžiant kompiuterinius žaidimus, ar naudojantis kitomis IKT, reikia vadovautis amžių ribojančiomis nuorodomis?

4.3.4. Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir savirealizacija. Kokie gyvenimo įpročiai teigiami, naudingi ir palankūs sveikatai, o kokie žalingi? Kodėl svarbu mokėti sutelkti dėmesį, mąstyti nuosekliai, logiškai? Kodėl svarbu ugdytis valią? Kas gali sukelti įtampą ir stresą? Kokiais būdais galima nusiraminti, atsipalaiduoti, sumažinti streso poveikį (gilus kvėpavimas, ramios

muzikos klausymas, dienoraščio rašymas ir kita)? Kodėl svarbu stengtis suprasti kito žmogaus elgesio motyvus? Kaip tinkamai spręsti nesutarimus, konfliktus?

#### 4.4. Socialinė sveikata.

4.4.1. Draugystė ir meilė. Kas padeda susidraugauti ir palaikyti draugiškus santykius? Pagarbus bendravimas, bendravimo svarba tarpusavio santykiams. Kaip išreikšti meilės, draugystės jausmus artimiesiems, sau artimiems žmonėms? Kodėl svarbu laikytis įsipareigojimų, susitarimų, šeimoje nustatytų taisyklių, dalyvauti puoselėjant šeimos tradicijas? Kaip šeimoje rasti priimtina visiems sprendimą? Kuriame bendravimo ir bendradarbiavimo taisyklės. Ką reiškia dovanojimas, aukojimas, pagalba, donorystė?

4.4.2. Atsparumas rizikingam elgesiui. Kokios priežastys gali paskatinti blogai ar pavojingai elgtis: rūkyti, gerti, vartoti narkotikus? Kaip atsisipirti spaudimui ir pasakyti „ne“, kai siūloma užsiimti sveikatai žalinga veikla? Kurie žiniasklaidos pateikiami gyvenimo būdo, kūno įvaizdžio, elgesio pavyzdžiai yra pagražinti, neatitinka realybės? Kaip elgtis, patekus į nemalonią, pavojų keliančią situaciją? Kodėl viešojoje erdvėje nepažįstamiems asmenims negalima teikti asmeninės informacijos (telefono numerio, adreso, nuotraukų, atostogų planų), nurodyti slaptąžodžių, dėti kitų žmonių nuotraukų, rašyti nepagarbių, kitus įžeidžiančių tekstų, komentarų? Kokios interneto svetainės yra tinkamos, informatyvios, naudingos, o kokios – žalingos (smurtinio, pornografinio pobūdžio)?

### 5. Mokinių pasiekimai. 5–6 klasės:

Mokinių pasiekimai		
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas
1. Sveikatos, sveikos gyvensenos, šeimos sampratos		
Pripažinti sveikatą kaip vertybę.	Atskleidžia įvairius sveikatos požymius ir elgesio bei aplinkos veiksnių įtaką sveikatai.	Apibūdina sveikatą kaip darnų kūno, psichikos, tarpusavio santykių funkcionavimą. Aptaria kasdienes veiksmus, nuo kurių priklauso sveikata.
Tausoti ir stiprinti savo ir kitų sveikatą.	Laikosi sveikos gyvensenos principų įvairiose aplinkose; atpažįsta savo elgesio ir aplinkos poveikį savijautai ir sveikatai.	Įvardija savo elgesio ir aplinkos veiksmus, stiprinančius sveikatą ir kenkiančius jai.
	Įsivertina savijautą, numato ir susiplanoja gyvensenos pokyčius, kurie gali padėti stiprinti sveikatą.	Pateikia pavyzdžių, kaip sveika gyvensena lemia savijautos pokyčius. Nurodo, į ką kreiptis pagalbos pasijutus blogai.
Pripažinti santuokos, šeimos vertingumą.	Paaiškina, kad šeimos gali būti įvairios; suvokia, kad šeimos pagrindas – darnūs tarpusavio santykiai, pasitikėjimas ir rūpinimasis vienas kitu.	Apibūdina, kuo gali skirtis šeimos. Nurodo, kad santuoka yra svarbiausias šeimos atsiradimo pagrindas. Įvardija, koks šeimos narių elgesys padeda kurti ir išlaikyti darnius tarpusavio santykius. Nurodo, kad siekiant darnos šeimoje, visi šeimos nariai dalijasi pareigomis ir prisiima atsakomybes. Apibūdina darnių tarpusavio santykių reikšmę šeimos narių emocinei sveikatai, vaiko raidai.
2. Fizinė sveikata		
2.1. Fizinis aktyvumas		
Siekti būti stipriam, koordinuotam,	Kasdien mankština, atlieka mėgstamus ir savo organizmui	Paaiškina, iliustruodamas pavyzdžiais, judėjimo ir reguliarių fizinių pratimų būtinumą organizmo normaliam vystymuisi.

lanksčiam, gerai valdyti savo kūną.	naudingus, fizines ypatybes (jėgą, greitumą, ištvermę, lankstumą, vikrumą) lavinančius pratimus, žaidimus dažniausiai savarankiškai.	
	Atlieka fizinius pratimus įvairiose aplinkose (pavyzdžiui, keliaudamas į mokyklą ir iš jos, pagal galimybes pertraukų, pamokų metu, laukdamas autobuso ir panašiai).	Nusako, kaip galima būti fiziškai aktyviam / judriam kiekvieną dieną, įvairiose aplinkose ir paaiškina, iliustruodamas pavyzdžiais, kad kasdienams judėjimo poreikiams tenkinti nėra būtina speciali įranga ir priemonės.
Rūpintis savo laikysena, grūdintis.	Turi įprotį taisyklingai sėdėti, judėti, stovėti.	Paaiškina taisyklingos laikysenos svarbą ir pagrindinius principus (kaip reikia taisyklingai stovėti, sėdėti, judėti).
	Grūdinasi pakankamai būdamas atvira ore, saulėje, vandenyje.	Paaiškina natūralios aplinkos ir grūdinimosi teikiamą naudą.
Be reikalo nerizikuoti.	Judėdamas laikosi saugaus elgesio taisyklių, naudojami saugos priemonėmis.	Paaiškina, kokius apsaugojimo būdus ir priemones būtina naudoti fizinio aktyvumo metu, kokiais atvejais kyla didesnė rizika susižeisti.
<b>2.2. Sveika mityba</b>		
Laikytis pagrindinių sveikos mitybos principų ir taisyklių.	Paaiškina sveikos mitybos svarbiausius principus ir taisykles ir kasdien jų laikosi įvairiose aplinkose (renkasi įvairų, visavertį maistą, nepersivalgo ir panašiai).	Aptaria sveikos mitybos principus ir taisykles (pavyzdžiui, maisto pasirinkimo piramidę) ir jų įtaką sveikatai. Argumentuoja, kodėl mityba turi būti saikinga, įvairi, subalansuota. Paaiškina, kodėl naudinga reguliariai maitintis ir kodėl nesveika persivalgyti. Paaiškina, kodėl maistas, vanduo reikalingas organizmui normaliai funkcionuoti ir vystytis.
	Diskutuoja apie sveikos mitybos pasirinkimo galimybes.	Analizuoja, kaip maitinasi, kokius maisto produktus renkasi paaugliai, ir formuluoja išvadas atsižvelgdamas į sveikos mitybos taisykles.
Rinktis sveikus maisto produktus atsižvelgiant į jų naudingumą savo sveikatai.	Savo mitybai parenka sveikatai palankius produktus, patiekalus, pasirošia sveikatai palankius patiekalus, susidančius iš kelių produktų.	Paaiškina, kodėl vieni maisto produktai, patiekalai vertingi žmogaus organizmui, o kiti mažiau vertingi ar net kenksmingi. Skiria sveikatai palankias ir nepalankias maisto produktų / patiekalų sudedamąsias dalis.
	Domisi maisto produktų ekologiškumu, analizuoja informaciją, pateiktą etiketėse.	Nagrinėja informaciją apie maisto produktus, aiškinasi jų kilmę ir sudėtį. Pagal etiketes gali pasakyti kuris produktas palankesnis ar nepalankesnis sveikatai.
<b>2.3. Veikla ir poilsis</b>		
Laikytis miego, mokymosi ir	Skatinamas suaugusiųjų, laikosi miego,	Analizuoja dienotvarkės reikšmę normaliam organizmo augimui ir vystymuisi.

laisvalaikio ritmo, turiningai ir prasmingai leisti laisvalaikį.	mokymosi ir laisvalaikio ritmo ir bando jį savarankiškai planuoti.	Pateikia pavyzdžių apie dienotvarkės reikšmę normaliam organizmo augimui ir vystymuisi.
	Atgauna jėgas po intensyvaus protinio darbo, turiningai leidžia laisvalaikį.	Paaiškina, kodėl reikia daryti pertraukas įtemptai mokantis, riboti darbą prie kompiuterio, televizoriaus žiūrėjimą ar naudojimąsi su kitomis IKT ir kita.
	Atpažįsta akių nuovargio simptomus, įvairiose aplinkose atlieka akių mankštos pratimus.	Paaiškina, kaip sukurti darbo vietą, padedančią tausoti regėjimą ir klausą.
<b>2.4. Asmens ir aplinkos švara</b>		
Laikytis asmens higienos reikalavimų, rūpintis aplinkos švara.	Savarankiškai rūpinasi savo kūno švara, laikosi asmens higienos reikalavimų.	Supranta kasdienės asmens higienos svarbą ir įtaką sveikatai. Paaiškina asmens higienos reikalavimų ypatumus (pavyzdžiui, burnos higiena, plaukų priežiūra ir taip toliau).
	Rūpinasi savo aplinkos švara.	Paaiškina apsaugojimo nuo užkrečiamųjų ligų būdus. Paaiškina aplinkos, aplinkos švaros sąvokas. Pateikia aplinkos švaros palaikymo priemonių pavyzdžių.
	Tinkamai naudojasi asmens higienos priemonėmis ir paslaugomis.	Pateikia asmens higienos priemonių ir paslaugų pavyzdžių. Paaiškina, kodėl svarbu atsakingai rinktis higienos priemones.
Vengti žalingos sveikatai aplinkos.	Saugosi žalingų sveikatai aplinkos veiksnių.	Paaiškina, kaip aplinkos veiksniai veikia sveikatą. Pateikia priemonių, padedančių apsaugoti nuo žalingo aplinkos poveikio, pavyzdžių.
<b>2.5. Lytinis brendimas</b>		
Pagarbiai priimti savo ir kitos lyties asmens kūno pokyčius.	Priima kūno pokyčius paauglystėje, suvokia, kas vyksta jų metu.	Apibūdina berniukų ir mergaičių kūno pokyčius paauglystėje, susieja juos su emocijų kaita ir elgesiu. Analizuoja lytinio brendimo metu paaugliams kylančias problemas ir jų sprendimo būdus.
	Geba laikytis higienos, žymėti menstruacijų ciklo kalendorių (mergaitės).	Paaiškina, kaip laikytis higienos, kas yra menstruacijų ciklas, kas vyksta jo metu, kodėl naudinga žymėti mėnesinių kalendorių.
Saugoti savo vaisingumo funkciją.	Sieja kūno pokyčius su vaisingumu, kaip esmine prielaida turėti vaikų, tapti motina / tėvu.	Paaiškina, kad lytinis brendimas susijęs su galimybe tapti motina ir tėvu ateityje. Nusako moters ir vyro lytinių ląstelių skirtumus, susiedamas juos su vaisingumu. Įvardija sveiko gyvenimo būdo svarbą vaisingumui. Nusako, kaip vystosi vaikas (embrionas, vaisius) motinos išsčiose.
Išreikšti jausmus tinkamais būdais.	Savo palankumą, simpatiją kitam išreiškia tinkamais būdais.	Nusako, kad simpatija reiškiamą žvilgsniu, šypsena, komplimentais, dėmesiu, paslaugumu.
	Nustato priimtino	Įvardija, kada peržengiamos privačios erdvės

	bendravimo ribas; atpažįsta lytinį priekabiavimą, smurtą, geba jam atsisipirti.	ribos, kaip dera ir nedera elgtis su kitu asmeniu. Nurodo, kokius veiksmus galima vadinti priekabiavimu, smurtu. Nusako, kaip pasipriešinti nederamam elgesiui.
<b>3. Psichikos sveikata</b>		
<b>3.1. Savivertė</b>		
Pažinti savo stiprybes ir pasitikėti savimi.	Vertina save, savo savybes, suprassdamas paauglystėje vykstančius pokyčius.	Svarsto, kad teigiamas savęs vertinimas, pasitikėjimas savimi turi įtakos asmens savijautai, elgesiui. Įvardija, kokie veiksniai veikia savęs vertinimą (charakterio savybės, pasiekimai, santykių su aplinkiniais kokybė, aplinkinių nuomonė ir pan.). Paaškina, kaip aplinkinių nuomonė gali veikti asmens savęs vertinimą ir elgesį, kodėl svarbu kritiškai ją vertinti.
<b>3.2. Emocijos ir jausmai</b>		
Pasitikėti savo jausmais, pažinti savo emocinio reagavimo dėsningumus.	Atpažįsta savo išgyvenimų priežastis, sieja juos su konkrečiomis situacijomis.	Supranta, kas (priežastys, asociacijos) gali sukelti pozityvias ar negatyvias emocijas. Pateikia situacijų, kurios jam / jai sukelia tam tikras emocijas, pavyzdžių, paaškina, kodėl. Emocijoms ir jausmams apibūdinti vartoja įvairias sąvokas (nerimas, palaima, nusivylimas, nuostaba, išgąstis ir kt.).
Stengtis rasti tinkamą savo emocijų ir jausmų raišką.	Ieško tinkamų būdų ir moka tinkamai reikšti savo emocijas ir jausmus, kalbėti ramiai, nesikarščiuoti. Susijaudinus geba nusiraminti, atsipalaiduoti.	Paaškina emocijų ir jausmų sąsajas su elgesiui. Įvardija, kaip yra tinkama išsakyti savo poreikius, norus. Nusako, kaip ir kodėl dera ir kaip nedera reikšti savo išgyvenimus. Įvardija skirtingus nusiramavimo būdus.
<b>3.3. Savitvarda</b>		
Siekti susikaupti, kritiškai mąstyti, veikti apgalvotai.	Sutelkia dėmesį mokymasis, mąsto analizuodamas ir kritiškai vertindamas informaciją.	Pademonstruoja keletą dėmesio sutelkimo ir valios stiprinimo pratimų. Paaškina, kodėl svarbu atidžiai analizuoti ir kritiškai vertinti gaunamą informaciją. Nurodo, kad palaikomos mintys ir vaizdai veikia mūsų poelgius, pasirinkimus.
Ugdysis valią, veikti kryptingai.	Kasdien atlieka savo pareigas, žino, kuo jie svarbūs jam ir bendram gerbūviui.	Įvardija, kokias pareigas turi šeimoje, klasėje. Paaškina, kokių tikslų siekia atlikdamas kasdienes pareigas, kodėl svarbu jas atlikti. Nusako, kokios būdo savybės naudingos nuosekliai laikytis įsipareigojimų, kas padeda pasiekti sėkmės. Svarsto, kaip pareigų atlikimas prisideda prie bendro gerbūvio.
	Nepavykus atlikti prisiimtų įsipareigojimų, aptaria nesėkmės priežastis ir numato tolimesnes galimybes juos atlikti.	Įvardija nesėkmės priežastis (vidines, aplinkos); aptaria, ką gali pakeisti, o ko negali. Įvardija, kokie įpročiai naudingi ir palankūs sveikatai, kokie žalingi. Nusako, kad ne visų įsipareigojimų vykdymas sukelia vien teigiamas emocijas, svarsto, kaip galima stiprinti valią, užsispyrimą, pareigos jausmą.

		Nusako, ko gali pasimokyti iš nesėkmės, kaip kitąsyk galima elgtis kitaip.
	Planuoja laiką skirtą žiūrėti TV ir naršyti internete.	Nusako, kuo besaikis laiko leidimas prie TV, kompiuterio ar kitų IKT yra žalingas sveikatai. Supranta, kaip formuojasi ir kas yra priklausomybės (pvz., nuo TV žiūrėjimo, kompiuterio ir kitų IKT), kaip jos veikia asmens gyvenimo kokybę.
<b>3.4. Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir savirealizacija</b>		
Pasitikėti savo galiomis, aplinkoje ieškoti pozityvių išgyvenimų.	Pozityviai žvelgia į aplinką. Suaugusiųjų padedamas arba savarankiškai įvardija problemas ir ieško galimybių jas spręsti.	Pateikia sveiko ir darnaus gyvenimo pavyzdžių iš savo aplinkos. Bando ieškoti ir įvardinti, ko galima pasimokyti iš nesėkmių, kaip nepasiduoti nevilčiai ar bejėgiškumui. Įvardija stresorius namie, mokykloje ir numato būdus išvengti įtampos, atsipalaiduoti. Paaiškina, kad iškilus problemai ar užvaldžius negatyvioms mintims, svarbu nepasiduoti baimei ar nerimui, o ieškoti būdų ją spręsti ar ieškoti pagalbos. Paaiškina, kaip galima suvaldyti išgąstį ir baimą, ir kaip, išgyvenus stiprius jausmus, nusiraminti. Žino būdus, kaip (užsiimant mėgstama fizine veikla, klausantis muzikos, geriant žolelių arbatą, darant masažą, kvėpuojant ir taip toliau) valdyti stresą.
Vertinti savo polinkius ir gebėjimus, kurie gali pasitarnauti sėkmingai saviraiškai.	Tyrinėja ir išbando savo galias įvairiose veiklose, bando atrasti savo stiprybes ir polinkius.	Paaiškina, kad žmonės yra labai skirtingi savo talentais ir sugebėjimais. Apibūdina, kokia veikla patinka / sekasi gerai, o kokia reikalauja papildomų pastangų ar valios. Įvardija savo stiprybes, nurodo, kaip jos padeda atlikti tam tikras veiklas, siekti tikslų.
Siekti visapusiškai pažinti ir vertinti kitus.	Įžvelgia žmonėse įvairius aspektus (stiprybes ir silpnybes), vengia „etikečių“ klijavimo.	Paaiškina, kad visi žmonės turi tam tikrų stiprybių ir silpnybių, tačiau kiekvienas yra nelygstamai vertingas. Supranta, kad teisingas kitų ir savęs vertinimas apima įvairių asmenybės savybių skirtingo laipsnio suvokimą. Apibūdina žmogaus elgesį, atsižvelgdamas į įvairias žmogaus savybes, jo gebėjimų laipsniškumą. Suvokia, kad vertinimas „viskas arba nieko“ supaprastina, susiaurina ir iškreipia žmogiškąją realybę.
Konstruktyviai reikšti savo poziciją.	Sprendamas nesutarimus, konfliktus išsako, pagrindžia savo nuomonę bei išgirsta kito.	Paaiškina, kad ieškant problemos sprendimo reikia įvertinti argumentus, pagrindžiančius skirtingus požiūrius, ir ieškoti konsensuso. Pagrindžia, kodėl norint konstruktyviai išspręsti nesutarimus, reikia išgirsti visų pusių argumentus ir motyvus ir aiškiai išreikšti savo poziciją.
<b>4. Socialinė sveikata</b>		
<b>4.1. Draugystė ir meilė</b>		
Gerbti savo ir kitų	Pripažįsta kiekvieno	Paaiškina, kad kiekvienas žmogus yra unikalus,



jausmus, išgyvenimus, žmogiškąjį orumą.	žmogaus teisę būti savimi, gerbia kiekvieno asmeniškumą. Ieško savo ir kitų žmonių poreikių dermės.	nepakartojamas. Apibūdina, kuo yra panašus į kitus, o kuo unikalus. Pateikia skirtingos minčių, jausmų raiškos ir elgesio pavyzdžių. Įvardija, kad žmonių poreikiai gali skirtis ir, norint išlaikyti draugiškus santykius, reikia ieškoti kompromiso, sutarimo.
Būti draugiškam, atjaučiančiam, nusiteikusiam padėti, pozityviai spręsti konfliktus.	Palaiko draugiškus santykius su kitais, stengiasi bendradarbiauti ir kilus konfliktui savarankiškai siūlo taikius sprendimus.	Paaiškina draugystės svarbą žmogaus gyvenime. Paaiškina, kas padeda, o kas trukdo kurti ir palaikyti draugiškus santykius. Paaiškina, ką reiškia būti atsakingam bendraujant su kitu (atsiliepti į prašymus, vykdyti susitarimus, tęsėti duotą žodį, stengtis išlaikyti pasitikėjimą ir sakyti tiesą). Įvardija, kad bendravimo sėkmė priklauso nuo to, ar atsižvelgiama į kitą žmogų, į jo tikslus, poreikius ir į komunikavimo situaciją. Pateikia pavyzdžių, kaip stengiasi suprasti, padėti šalia jo esantiems. Paaiškina savęs dovanojimo, aukojimosi prasmę, donorystės svarbą ir galimybes. Pateikia pavyzdžių, kaip taikiai spręsti konfliktus ir kaip pavyko išspręsti konkretų konfliktą. Paaiškina, kodėl nutrūksta darnus santykis su kitu ir kokiais būdais gali jį atkurti.
Būti mylinčiam ir mylimam.	Išreiškia meilės jausmus jam artimiems žmonėms.	Paaiškina, kaip supranta meilę artimam, nusako, kuo ji pasireiškia. Nurodo, kaip galima parodyti meilę artimiems žmonėms, paaiškina, kuo tai yra svarbu žmogaus gyvenime.
Atsakingai dalyvauti puoselėjant darnius tarpusavio santykius.	Laikosi kasdieninių įsipareigojimų, susitarimų, dalyvauja puoselėjant šeimos narių tarpusavio bendrystę, žino, kokios vertybės svarbios šeimai darnai užtikrinti, gali dalyvauti priimančiam bendrus šeimos sprendimus.	Atskleidžia, kokios vertybės yra šeimos gyvenimo pamatas. Pagrindžia, kodėl šeimoje svarbu laikytis susitarimų, atlikti pareigas, prisidėti prie šeimos gerbūvio. Pagrindžia, kodėl svarbu šeimai darnai tarpusavio susiklausymas, gebėjimas išklaudyti ir suprasti vienas kitą. Paaiškina, kaip dalyvavimas priimančiam bendrus šeimos sprendimus laiduoja įsipareigojimą, suponuoją atsakomybę.
<b>4.2. Atsparumas rizikingam elgesiui</b>		
Būti budriam ir atspariam rizikingose situacijose.	Atsispiria provokacijai ir / ar spaudimui elgtis rizikingai, vengia socialinio spaudimo situacijų ir / ar žmonių, kurie gali būti pavojingi, kviečia pagalbą pavojui pašalinti.	Išvardija veiksnius, sukeliančius ir skatinančius rizikingą elgesį. Nurodo situacijas, kurios kelia pavojų sveikatai. Nurodo, kur, į ką ir kaip kreiptis pagalbos iškilus pavojui.

Netoleruoti ir pasipriešinti smurtui.	Atpažįsta fizinio, psichinio, seksualinio smurto formas ir žino, kur kreiptis pagalbos.	Įvardija požymius, liudijančius fizinį, psichinį, seksualinį smurtą ir prievartą. Nurodo būdus, kaip galima pasipriešinti smurtui, prievartai. Paaiškina, kad susidūrus ar įtarus smurtą, būtina kreiptis pagalbos į suaugusiuosius, kuriais pasitiki. Nurodo konkrečius pagalbos šaltinius, kur galima kreiptis.
Ugdytis atsparumą žiniasklaidos stereotipams.	Atpažįsta žiniasklaidos pranešimus, grožio industrijos, reklamos kuriamus moterų ir vyrų kūno, lytiškumo įvaizdžius.	Nurodo, kad žiniasklaidos formuojami vyrų ir moterų kūno įvaizdžiai neatitinka realios tikrovės, yra sukurti siekiant tam tikrų tikslų. Analizuoja, kad aklas pasidavimas žiniasklaidos įtakai, vaikantis peršamo idelaus kūno įvaizdžio, gali vesti link nesaikingo dietų laikymosi, raumenų masės auginimo, kurie sukelia sveikatos sutrikimus.
Saugiai ir atsakingai elgtis virtualioje erdvėje.	Supranta saugaus interneto vartojimo taisykles ir jų svarbą; neplatina privačios savo ir kitų informacijos, susidūręs su situacijomis, kuriose pažeidžiami kitų asmenų interesai, neįsitraukia į jas, informuoja draugus ir / ar suaugusiuosius, kuriais pasitiki.	Paaiškina, kad viešojoje erdvėje nepažįstamiems asmenims negalima teikti savo ir kitų žmonių asmeninės informacijos (telefono numerio, adreso, nuotraukų, atostogų planų), nurodyti slaptažodžių, rašyti nepagarbių, įžeidžiančių, neapykantą, smurtą kurstančių tekstų, komentarų. Svarsto, kokios interneto svetainės yra tinkamos, informatyvios, naudingos, o kokios – žalingos (smurtinio, pornografinio pobūdžio ir kitos). Įvardija, kad internete prisistatantys asmenys nebūtinai yra tie, kuo dedasi esą; į ką kreiptis susidūrus su priekabiavimu internete. Žino, kad sutarus susitikti su asmeniu, pažintis su kuriuo užsimezgė virtualioje erdvėje, būtina informuoti suaugusiuosius, kuriais pasitiki.

## 6. Turinio dėmenys. 5–6 klasės:

6.1. 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. Santuokos, šeimos vertingumas. Šeimos pagrindas – darnūs tarpusavio santykiai, rūpinimasis vienas kitu. Darnos šeimoje reikšmė šeimos narių emocinei sveikatai, vaiko raidai.

### 6.2. Fizinė sveikata:

6.2.1. 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, ištvėmės ir koordinacijos) lavinimas. 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.

6.2.2. Sveika mityba. Sveikos mitybos principai ir taisyklės. Mitybos režimo svarba. Sveikatai palankių maisto produktų ir vandens reikšmė sveikatai. Maisto produktai ir jų sudedamosios dalys. Maisto produktų sudėtis, maistinė ir energetinė vertė. Sveikatai nepalankūs produktai. Mokėjimas analizuoti maisto produktų etiketes.

6.2.3. 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.

6.2.4. Asmens ir aplinkos švara. Asmens švaros ir aplinkos tvarkos poveikis sveikatai. Asmens higienos reikalavimų ypatumai. Apsisaugojimo nuo užkrečiamųjų ligų būdai. Asmens higienos priemonės ir paslaugos. Aplinkos veiksnių poveikis sveikatai. Priemonės, padedančios apsaugoti nuo žalingo aplinkos poveikio.

6.2.5. Lytinis brendimas. Mergaičių ir berniukų kūno pokyčiai, emocijų kaita paauglystėje. Brendimo metu paaugliams kylančios problemos ir jų sprendimo būdai. Menstruacijų ciklas, higiena menstruacijų metu. Lytinio brendimo ir vaisingumo sąsajos. Sveiko gyvenimo būdo svarba vaisingumo funkcijoms išsaugoti. Vaiko (embriono, vaisiaus) vystymasis motinos iščiose. Savo ir kito asmens privatumo gerbimas. Lytinio priekabiavimo ir smurto požymiai. Pagalbos šaltiniai, susidūrus su smurtu.

### 6.3. Psichikos sveikata.

6.3.1. Savivertė. Adekvataus savęs vertinimo, pasitikėjimo savimi ir asmens savijautos bei elgesio sąsajos. Savo ir kito asmens individualumo, unikalumo ir vertingumo suvokimas.

6.3.2. 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.

6.3.3. Savitvarda. Dėmesio sutelkimo, valios stiprinimo svarba mokantis, siekiant užsibrėžto tikslo. Valios ugdymo būdai. Kritiškas gaunamos informacijos vertinimas. Kasdieninės pareigos šeimoje, mokykloje. Sveikatai naudingi ir žalingi įpročiai. Priklausomybės, jų žala asmens, šeimos gerovei ir gyvenimo kokybei.

6.3.4. Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir savirealizacija. Sveikata ir darnus gyvenimas. Stresoriai ir jų atpažinimas. Streso valdymas ir problemų sprendimas. Asmeninių stiprybių ir polinkių atpažinimas. Pagarba kitam žmogui, atsakomybė, mokėjimas priimti kitokius požiūrius, konsensuso ieškojimas.

### 6.4. Socialinė sveikata.

6.4.1. Draugystė ir meilė. Pagarbus bendravimas, jo svarba tarpusavio santykiams. Draugystės svarba žmogaus gyvenime. Draugystės užmezgimas, palaikymas ir išsaugojimas. Meilės raiškos artimiems žmonėms būdai. Vertybės svarbios darniems tarpusavio santykiams šeimoje. Dalyvavimas priimant bendrus šeimos sprendimus. Donorystės esmė ir prasmė.

6.4.2. Atsparumas rizikingam elgesiui. Veiksniai sukeltantys 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 virtualioje erdveje.

## 7. Mokinų pasiekimai. 7–8 klasės:

Mokinių pasiekimai		
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas
1. Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos sampratos		
Pripažinti sveikatą kaip vertybę.	Analizuoja sveikatos požymius, gyvenimo būdo ir aplinkos veiksnių įtaką sveikatai, atpažįsta iškilusias sveikatos problemas.	Apibūdina sveikatos ir sveiko žmogaus sampratą, sveikatą kaip darnų kūno, psichikos, tarpusavio santykių funkcionavimą.
Būti aktyviam, sąžiningam ir atsakingam tausoiant ir stiprinant savo ir kitų sveikatą.	Kasdien renkasi sveiką gyvenimo būdą (tausoja ir stiprina sveikatą) įvairiose, taip pat ir nepalankiose aplinkose. Įvertina su sveikata ir	Nagrinėja kasdienes veiksmus, nuo kurių priklauso sveikata; pateikia sveikos gyvensenos kasdienių veiksmų pavyzdžių. Analizuoja, kas naudinga ir kas kenkia sveikatai.
		Analizuoja savo elgesio ir aplinkos veiksmus,

	saugumu susijusių asmeninių sprendimų trumpalaikį ir / ar ilgalaikį poveikį.	stiprinančius ir kenkiančius sveikatai. Įvardija, kur tikslinga kreiptis iškilus rimtesnėms sveikatos problemoms.
	Pasirenka sveikatos stiprinimo prioritetus, susiplanuoja gyvenamosios pokyčius, kurie padėtų stiprinti sveikatą.	Analizuoja, kaip gyvenimo būdo pokyčiai lemia sveikatą.
Tausoti ir stiprinti šeimose. ir darną	Argumentuotai pateikia savo būsimos šeimos viziją arba kodėl jos nenorėtų kurti.	Įvardija darnios šeimos bruožus. Paaiškina, kad šeimoje galimi nesutarimai ir konfliktai, kuriuos dera konstruktyviai spręsti. Svarsto, kodėl žmonės renkasi kurti ar nekurti šeimos, turėti ar neturėti vaikų.
	Suvokia atsakingos tėvystės ir motinystės principus.	Paaiškina, kad asmuo, kaip būsimas tėvas ar motina, turi būti renkamas atsakingai. Nusako, kad abu tėvai yra vienodai atsakingi už vaikus, jų poreikių tenkinimą ir ateitį.
	Supranta santuokos esmę ir sutuoktinio pasirinkimo svarbą.	Nurodo, kad santuokos esmė yra abiejų sutuoktinių meilė, išpareigojimas, atsakomybė ir ištikimybė vienas kitam. Paaiškina, kodėl siekiant šeimos darnos svarbu kuo geriau pažinti būsimą sutuoktinį. Svarsto, kaip nepakankamas būsimos sutuoktinio pažinimas gali veikti tarpusavio santykius, šeimos darną.
	Suvokia skyrybų priežasčių sudėtingumą.	Paaiškina, kad gyvenant šeimoje, neišvengiamai kyla nesutarimų, konfliktų, kurie šeimoje turėtų būti sprendžiami. Nurodo, įvardija keletą būdų, kaip gali būti sprendžiamos šeimos problemos. Nurodo šeimos stiprinimo svarbą puoselėjant darnius ir ilgalaikius santykius šeimoje. Svarsto, kodėl skyrybų atveju paprastai nebūna vieno kalto. Svarsto, kad pasitaiko situacijų (smurtas, priklausomybės ir kita), kai skyrybos yra geresnė išeitis.
<b>2. Fizinė sveikata</b>		
<b>2.1. Fizinis aktyvumas</b>		
Siekti būti stipriam, koordinuotam, lanksčiam, gerai valdyti savo kūną.	Kasdien mankštinasi, atlieka mėgstamus organizmui naudingus, fizines ypatybes (jėgą, greitumą, išsvermę, lankstumą, vikrumą) lavinančius pratimus, žaidimus įvairiose aplinkose.	Paaiškina, kodėl judėjimas ir reguliarūs fiziniai pratimai yra būtini organizmo normaliam vystymuisi. Paaiškina skirtumą tarp profesionalaus sporto ir organizmui būtino mankštinimosi, judėjimo. Paaiškina, kokie maisto papildai, keičiantys kūno svorį, sporte draudžiamos medžiagos, gerinančios sportinius pasiekimus, kenkia sveikatai.
	Skatinamas suaugusiųjų ir / ar savarankiškai susidaro organizmui naudingų ir sveikatos nežalojančių pratimų	Apibūdina fizines veiklas, naudingas raumenų jėgai, išsvermei, kūno lankstumui, grakštumui, širdies kraujagyslių, kvėpavimo, imuninei ir kitų sistemų pajėgumui palaikyti ir / ar stiprinti.

	kompleksą.	
Rūpintis savo laikysena.	Turi įprotį taisyklingai sėdėti, judėti, stovėti.	Paaiškina taisyklingos laikysenos principus, poveikį sveikatai ir veiksnius nuo kurių ji priklauso. Įsivertina savo laikyseną; supranta, kad ydingą laikyseną būtina koreguoti ir prireikus kreiptis pagalbos į specialistus.
Taisyklingai kvėpuoti, grūdintis.	Taisyklingai kvėpuoja.	Paaiškina pagrindinius taisyklingo kvėpavimo principus, kvėpavimo poveikį sveikatai.
	Grūdinasi pakankamai būdamas atvira ore, saulėje, vandenyje.	Paaiškina natūralios aplinkos ir grūdinimosi naudą ir pateikia pavyzdžių, kaip ją gerai išnaudoti.
Be reikalo nerizikuoti.	Saugosi pats ir rekomenduoja kitiems fizinio aktyvumo metu (važinėjant dviračiu, riedlente, pačiužomis ir taip toliau) naudotis reikiamomis apsaugos priemonėmis.	Argumentuoja, kodėl fizinio aktyvumo metu būtina naudoti įvairius apsaugojimo būdus ir priemones, padedančius išvengti traumų; paaiškina, kokiais atvejais kyla didesnė rizika susižeisti.
<b>2.2. Sveika mityba</b>		
Sveikai maitintis.	Kasdien nuosekliai laikosi pagrindinių sveikos mitybos principų ir taisyklių įvairiose, taip pat ir nepalankiose aplinkose.	Paaiškina sveikos mitybos principus ir taisykles, jų įtaką sveikatai. Paaiškina medžiagų ir energijos apykaitą organizme. Analizuoja sveikos mitybos pavyzdžius ir skysčių vartojimo naudą sveikatai. Įvertina asmenines kliūtis sveikai mitybai, formuluoja išvadas. Įvardija pagrindinius valgymo sutrikimus (nervinė anoreksija, bulimija) ir galimas jų priežastis. Aptaria veiksnius, turinčius įtakos kūno masei.
Rinktis sveikus maisto produktus atsižvelgiant į jų naudingumą savo sveikatai.	Savo mitybai pasirenka sveikus produktus ir gaminius, pasiruošia sveikus patiekalus, susidedančius iš kelių produktų.	Paaiškina, kokios maisto produkto savybės lemia jo vertę žmogaus mitybai. Analizuoja vartojamus maisto produktus. Paaiškina, kas yra genetiškai modifikuoti organizmai, maisto papildai ir kokia jų paskirtis. Analizuoja etiketėse pateikiamą informaciją apie maisto produktus.
Būti atspariam aplinkos spaudimui, reklamos manipuliacijoms.	Atsirenka pagrįstais argumentais paremtą informaciją apie mitybą.	Pateikia pavyzdžių ir analizuoja aplinkos, reklamos spaudimą nesilaikyti sveikos mitybos taisyklių, vartoti sveikatai nenaudingus maisto produktus.
<b>2.3. Veikla ir poilsis</b>		
Laikytis miego, mokymosi ir laisvalaikio ritmo, būti darbingam ir gerai jaustis.	Susidaro dienvakarę: savarankiškai planuoja laiką veiklai ir poilsiui, derina protinį darbą, aktyvų ir pasyvų poilsį. Apmąsto, kaip sekėsi veiklos, ugdomi įprotį jas planuoti.	Pateikia pavyzdžių bei juos analizuodamas pagrindžia dienvakarės reikšmę normaliam organizmo augimui ir vystymuisi. Paaiškina, kas lemia protinį darbingumą ir ką jis turėtų daryti pats.
	Renkasi vertingas	Analizuoja ir pagrindžia vertingo ir menkaverčio

	laisvalaikio veiklas, padedančias atgauti darbingumą.	laisvalaikio skirtumus, jo įtaką darbingumui.
	Tausoja regėjimą ir klausą.	Pagrindžia, kas padeda išsaugoti regėjimą bei klausą.
<b>2.4. Asmens ir aplinkos švara</b>		
Vertinti kūno švarą kaip pagarbą sau ir aplinkiniams.	Sąmoningai rūpinasi savo kūno ir aplinkos švara.	Paaiškina asmeninės kūno švaros įtaką sau ir aplinkiniams. Išskiria, kokius pranašumus asmeniui ir jo socialiniams santykiams teikia asmeninės higienos laikymasis. Paaiškina, kaip saugoti save ir kitus nuo užkrečiamųjų ligų. Susieja asmeninę higienos patirtį su teorinėmis žiniomis.
	Savarankiškai palaiko savo ir aplinkos švarą.	Pateikia planingo savo ir aplinkos švaros palaikymo pavyzdžių. Paaiškina aplinkos ekologijos ir ergonomikos įtaką sveikatai.
Išmanyti higienos priemonių ir paslaugų įvairovę.	Pagal galimybes savarankiškai pasirenka tinkamas higienos priemones ir paslaugas.	Supranta higienos priemonių etiketėse esamą informaciją. Paaiškina, kaip pasirinkti sau tinkamas higienos priemones ir paslaugas.
Stengtis sumažinti žalingą aplinkos poveikį sveikatai.	Vengia ir stengiasi sumažinti žalingą aplinkos poveikį sveikatai.	Apibendrina elgesio ir aplinkos veiksnių, turinčių įtakos lėtinėms ligoms, poveikį sveikatai. Pateikia pavyzdžių, kaip sumažinti žalingą aplinkos poveikį sveikatai.
<b>2.5. Lytinis brendimas</b>		
Priimti kūno pokyčius kaip natūralius.	Apibūdina kūno pokyčius paauglystėje ir jų įtaką fizinei savijautai bei emocinei būsenai, mokosi valdyti kylančius impulsus.	Paaiškina, kodėl brendimo metu paauglio kūne vyksta pokyčiai. Paaiškina žmogaus smegenų veiklos ir lytinės sistemos sąsajas. Nusako, kaip vykstantys kūno pokyčiai veikia emocinę būseną, fizinę savijautą. Paaiškina, kad lytinį potraukį galima ir reikia valdyti; nurodo, kokie galimi lytinių impulsų kontrolės būdai.
	Sprendžia lytinio brendimo metu kylančias problemas ir prireikus susiranda tinkamą pagalbą.	Įvardija, kad lytinio brendimo metu kylančios problemos (spuogai, menstruacijų skausmai, nuotaikų kaita) yra normalus, praeinantis reiškinys. Žino, kur rasti informaciją arba su kuo kalbėtis dėl kylančių problemų (tėvai, visuomenės sveikatos priežiūros specialistas, psichologas, gydytojas ar kita).
	Suvokia, kad esama skirtingos lytinės orientacijos asmenų.	Įvardija, kad asmenys gali būti: heteroseksualios, homoseksualios, biseksualios orientacijos; suvokia, kad tai – dalis žmogaus lytiškumo įvairovės, geba nusakyti lytinių orientacijų psichologines bei socialines pasekmes.

Kritiškai vertinti ankstyvus lytinius santykius.	Analizuoja ankstyvų lytinių santykių pasekmes fizinei, psichinei, socialinei gerovei.	Nurodo, kad turint lytinius santykius, galima pastoti. Įvardija, kad neatsakingų lytinių santykių pasekmė gali būti: lytiškai plintančios infekcijos (toliau – LPI), nenorimas nėštumas, pašliję tarpasmeniniai santykiai ir kita. Paaiškina, kad gyvenimo būdas, žalingi įpročiai, ligos daro poveikį vaisingumo funkcijai, vaiko (embriono, vaisiaus) raidai prenataliniu laikotarpiu.
Vertinti lytinį potraukį kaip natūralią lytiškumo raišką, kurią galima valdyti.	Geba savo jausmus, lytinį potraukį išreikšti tinkamais būdais.	Įvardija, kad lytinis potraukis yra natūralus bręstant. Suvokia, kad meilė galima ir be lytinių santykių. Nusako, kaip dera išreikšti savo susižavėjimą, simpatiją, meilės jausmus.
	Pripažįsta kito asmenines ribas, gerbia jo pasirinkimą, garbingai priima atsisakymą.	Nurodo, kad kiekvienas asmuo turi skirtingas intymumo ribas bei teisę į asmeninę erdvę, privatumą. Įvardija, kad kitam atsisakius artimiau bendrauti, patiriama frustracija, bet tai nesumenkina asmeninės vertės. Nusako būdus, kaip įveikti neigiamas emocijas (nusivylimą, liūdesį, skausmą) patyrus frustraciją.
<b>3. Psichikos sveikata</b>		
<b>3.1. Savivertė</b>		
Pasitikėti savimi, ištikimai laikytis vertybių.	Vertina save, savo stiprybes, suprasdamas, kas daro įtaką jo nuomonei, pasitiki savimi.	Įvardija teigiamas savo savybes. Paaiškina, kas gali daryti teigiamą ar neigiamą įtaką nuomonei apie save. Nurodo, kaip savęs vertinimas (teigiamas ar neigiamas) veikia asmens savijautą ir sveikatą.
	Kritiškai vertina populiariojoje kultūroje pateikiamus „tobulų“ vyrų ir moterų įvaizdžius.	Atpažįsta medijose pateikiamus vyro ir moters seksualizacijos apraišką.
<b>3.2. Emocijos ir jausmai</b>		
Nepasiduoti neigiamoms emocijoms ir jausmams, stengtis juos tinkamai reikšti.	Gilina savo emocijų ir jausmų kaitą, stengiasi juos kontroliuoti bei geba juos reikšti socialiai priimtiniu būdu; prireikus, geba rasti pagalbą.	Paaiškina, kaip paauglystėje kinta emocijos ir jausmai. Analizuoja priežastis, kurios sukelia teigiamas ar neigiamas emocijas. Pateikia pavyzdžių, kaip emocijų ir jausmų raiška gali padėti ar pakenkti sau ir kitiems. Įvardija keletą būdų, kaip galima išreikšti neigiamas emocijas, neįskaudinant, neįžeidžiant kitų. Žino, kad reikia kreiptis pagalbos, jei apima liūdesys, vienišumo, beprasmybės jausmas, aplanko mintys apie savižudybę.
<b>3.3. Savitvarda</b>		
Siekti, prireikus, susitelkti ir	Sutelkia dėmesį mokydamsis ir	Paaiškina, kuo svarbi savireguliacija, savikontrolė. Nurodo poilsio ir atsipalaidavimo reikšmę protinei

atsipalaiduoti, elgtis apgalvotai.	veikdamas, moka atsipalaiduoti, racionaliai ir kūrybingai mąsto, siekia elgtis apgalvotai.	veiklai, darbingumui. Paaiškina, kaip supranta sąmoningą ir atsakingą elgesį.
Ugdytis valią.	Susikaupia ties atliekama veikla.	Paaiškina, kad gebėjimas susikaupti padeda mąstyti, veikti ir patirti sėkmę.
	Kelia sau tikslus ir numato būdus jiems pasiekti.	Įvardija, kad norint pasiekti tikslą, reikia įdėti pastangų, būti atkakliam. Įvardija, kad siekiant tikslo yra svarbu apmąstyti jo siekimo būdus. Paaiškina, kodėl prisiimtus įsipareigojimus reikia įvykdyti.
	Nepavykus pasiekti tikslo, apmąsto nesėkmės priežastis ir galimas veiksmų alternatyvas.	Įvardija, kad kiekviena nesėkmė turi savo priežastis. Nurodo nesėkmės priežastis, ieškodamas sąsajų su savo sprendimais. Pateikia keletą alternatyvių būdų užsibrėžtam tikslui pasiekti.
	Džiaugiasi sėkmingai atliktais darbais, įvykdytais įsipareigojimais ir analizuoja sėkmės priežastis, perspektyvas.	Įvardija gerai atliktus darbus, įvykdytus įsipareigojimus ir pasiektus tikslus. Pagrindžia savo sėkmės priežastis ir numato, kaip pasinaudos įgyta patirtimi kitose situacijose. Paaiškina saviugdos reikšmę.
<b>3.4. Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir savirealizacija</b>		
Patirti gyvenimo džiaugsmą ir konstruktyviai įveikti sunkumus.	Pozityviai žvelgdamas į gyvenimą, mato teigiamus ir problemiškus pavyzdžius; ieško būdų įveikti sunkumus ir atsispirti neigiamai įtakai.	Analizuoja sveiko ir darnaus gyvenimo pavyzdžius. Paaiškina, kaip žmogaus kūną ir psichiką veikia stresinės situacijos, supranta ilgalaikio streso neigiamą poveikį sveikatai. Paaiškina, kad iškilus problemai svarbu nepasiduoti neigiamoms emocijoms, užsisklęsti savyje, kaltinti kitus, bet ieškoti būdų ją spręsti. Analizuoja būdus kuriais galima valdyti stresą, spręsti kylančias problemas ir sunkumus.
Plėtoti savo potencines galias.	Išbando savo galias susidūrus su iššūkiais, atranda savo stiprybes.	Analizuoja savo ir kitų jam reikšmingų žmonių stiprybes ir silpnybes. Nurodo išskirtinius savo gebėjimus, kurie atsiskleidė įvairiose srityse ar situacijose. Aptaria, kad asmens išskirtiniai gebėjimai ryškiausiai atsiskleidžia įveikiant sunkumus.
Jaustis bendruomenės nariu.	Įžvelgia, jog visuomenę pozityviai keičia ir kuria asmenybės.	Analizuoja žmonijos istoriją keitusių asmenybių gyvenimo istorijas, jų charakterio bruožus. Įvardija, kad kiekvienas asmuo turi savitus talentus ir gebėjimus, kuriuos sąmoningai puoselėdamas gali prisidėti prie bendruomenės gerovės kūrimo. Apibūdina savo išskirtinius gebėjimus, kuriuos plėtodamas gali pasiekti užsibrėžtų tikslų, pasitarnauti bendruomenės gėrio kūrimui. Pagrindžia, kodėl kategoriški vertinimai ir apibendrinimai nėra konstruktyvūs.
<b>4. Socialinė sveikata</b>		
<b>4.1. Draugystė ir meilė</b>		



Gerbti savo ir kitų jausmus, išgyvenimus, žmogiškąjį orumą.	Pripažįsta kiekvieno žmogaus teisę būti savimi ir būti kitokiam, gerbia kiekvieno individualumą, išvelgia teigiamas jo savybes.	Paaiškina, kad kiekvienas žmogus yra unikalus, nepakartojamas ir turi teigiamų savybių, kurias dera pamatyti. Pateikia skirtingos minčių, jausmų raiškos ir elgesio pavyzdžių.
Pripažinti draugystės vertę; būti draugiškam, atjaučiančiam, nusiteikusiam padėti, pozityviai spręsti konfliktus.	Palaiko draugiškus santykius su kitais, bendradarbiauja; bando užkirsti kelią konfliktams atsirasti, kilus konfliktui siūlo taikius sprendimus.	Analizuoja tikros ir netikros draugystės požymius, paaiškina, kuo draugystė skiriasi nuo gerų santykių, apibūdina draugystę kaip asmenis praturtinantį konstruktyvų ryšį. Paaiškina, kodėl verta „investuoti“ į draugystę ir būti pasitikėjimo vertu asmeniu. Nurodo, kaip galima susidraugauti ir išsaugoti draugystę, įvardija su ja susijusius įsipareigojimus. Nusako, kaip bendrauti lygiavertiškai, nesileisti manipuliuojamam, išnaudojamam. Analizuoja situacijas, kaip galima atjausti, padėti šalia jo esantiems. Paaiškina aukojimosi, „savęs dovanojimo“ prasmę, donorystės svarbą asmens ir visuomenės gerovei. Analizuoja tarp draugų kylančių konfliktų priežastis, nurodo galimas konstruktyvias išeitas.
Siekti tobulinti savo gebėjimą draugauti, mylėti.	Skiria draugystę, įsimylėjimą ir meilę.	Apibūdina draugystės, įsimylėjimo ir meilės panašumus bei skirtumus. Nusako, kad asmenų troškimai ir lūkesčiai gali nesutapti ir svarbu išsiaiškinti, kokius ketinimus puoselėja kitas asmuo. Įvardija, kaip svarbu suvokti savo jausmus, kad netaptum nuolankiu kito norų tenkintoju.
Pripažinti kiekvieno asmens skirtingumą, unikalumą ir lygiavertiškumą.	Kuria lygiaverčius, jausmais, draugyste pagrįstus tarpusavio santykius.	Įvardija meilę kaip jausmo, draugystės, kito asmens pažinimo ir valingo apsisprendimo kurti santykius visumą. Nurodo, kad meilės santykiuose abu asmenys yra vienodai vertingi. Nusako, kaip tinkamais būdais atskleisti savo jausmus.
Prisiimti atsakomybę už santykių puoselėjimą.	Supranta, kad įsipareigojimai, atsakomybė ir sąžiningumas yra artimų santykių pagrindas; geba įsipareigoti ir prisiimti atsakomybę už savo sprendimus ir veiksmus.	Analizuoja, kokios vertybės yra artimų santykių pamatas. Nurodo, kad bendraujant būtina tartis arba derėtis dėl įsitikinimų, sprendimų, pateikti savo argumentus ir išklausti bei suprasti kitą. Pagrindžia, kodėl puoselėjant tarpusavio santykius svarbu laikytis susitarimų, įsipareigojimų, prisiimti atsakomybę.
<b>4.2. Atsparumas rizikingam elgesiui</b>		
Būti budriam ir atspariam rizikingose situacijose.	Atsispiria provokacijai ir / ar spaudimui elgtis rizikingai, nenaudingai sveikatai, garbingai pasitraukia iš socialinio spaudimo ir / ar pavojingų situacijų.	Įvardija situacijas, kuriose gali susilaukti aplinkinių (bendraamžių, šeimos narių, kitų suaugusiųjų) spaudimo. Įvardija priežastis, sukeliančias spaudimą elgtis rizikingai, pavojingai sveikatai, asociausiai. Nurodo būdus, kaip išvengti arba atsispirti jam pavojų keliančiai situacijai. Žino kur ir / ar į ką kreiptis pagalbos, su kuo

		pasikalbėti, patiriant aplinkinių spaudimą.
	Geba numatyti rizikingo elgesio pasekmes, pasirinkti tinkamus būdus jų išvengti.	Nurodo, kad, esant ankstyviems lytiniam santykiams ir / ar neatsakingam lytiniam elgesiui, galimos ir skausmingos pasekmės: psichologinė trauma, nėštumas, LPI, apkaltinimas smurtu, apkalbos, patyčios, nutrūkę santykiai ir kt. Paaiškina, kaip išvengti lytinį potraukį provokuojančių situacijų: nevertoti psichoaktyviųjų medžiagų, nesijungti prie nepažįstamos kompanijos, nesėsti į nepažįstamo asmens automobilį ir t. t. Įvardija lytiniu keliu plintančių infekcijų požymius, žino, kad kai kurios LPI neturi išorinių simptomų, nurodo, kad pastebėjus požymius ar esant susirgimo rizikai, būtina kreiptis į gydytojus. Nurodo tinkamas apsaugos nuo neatsakingo lytinio elgesio pasekmių priemonės.
Netoleruoti smurto ir jam pasipriešinti.	Pasipriešina fiziniam, psichiniam, seksualiniam smurtui, prireikus bando suteikti pagalbą pats arba kviečiasi kitus.	Įvardija būdus, kaip įvairiose situacijose galima padėti asmeniui / asmenims, patiriantiems fizinį smurtą, psichologinį spaudimą, patyčias, seksualinį priekabiavimą, prievartą. Paaiškina, kad susidūrus ar įtarus smurtą, jį sustabdyti būtina, jei leidžia aplinkybės, įsikišant pačiam arba kreipiantis pagalbos į suaugusiuosius, pagalbos tarnybas.
Sąmoningai priimti sprendimus dėl savo išvaizdos ir elgesio.	Kritiškai vertina bendraamžių, žiniasklaidos, teisinio reguliavimo, masinės kultūros, ideologijų spaudimo, lyčių stereotipų įtaką lytiškumo raiškai, bendravimui.	Paaiškina, kaip žiniasklaida, reklama, visuomenės nuomonė įtvirtina išvaizdos ir kitus stereotipus, veikia asmens savivoką. Nurodo, kad žiniasklaidos formuojami vyrų ir moterų kūno įvaizdžiai yra specialiai kuriami, siekiant tam tikrų tikslų (reklamos, pardavimų didinimų, vartojimo skatinimo). Pagrindžia, kaip ir kodėl aklas pasidavimas žiniasklaidos įtakai, vaikantis peršamo idelaus kūno įvaizdžio, veda link nesaikingo dietų laikymosi, anabolinių steroidų vartojimo, sveikatos sutrikimų (anoreksijos, bulimijos, depresijos ir kitų). Analizuoja moterų ir vyrų stereotipinius įvaizdžius ir kaip jų vaikymasis veikia tarpusavio santykius.
Saugiai ir pagarbiai elgtis virtualioje erdvėje.	Supranta ir laikosi saugaus interneto vartojimo taisyklių, atsispiria potencialiai pavojingiems pasiūlymams.	Paaiškina, kaip reikia elgtis virtualioje erdvėje: neteikti savo ir kitų privačios informacijos, nesusitikti su nepažįstamaisiais, apie tai neinformavus suaugusiųjų ir pan. Paaiškina, kad vaikai ir jauni žmonės gali būti įtraukiami į pavojingas veiklas: verbuojami vykdyti nusikaltimus, įtraukiami į pornografiją, prostituciją, įviliojami vergauti ar kita. Nurodo, kad reikia kritiškai vertinti pasiūlymus internete, o kilus įtarimui dėl galimo įtraukimo į pavojingas veiklas, būtina informuoti atsakingus suaugusiuosius.

<p>Pagarbiai reiškia nuomonę virtualioje erdvėje, neviešina savo ir kitų privataus, intymaus pobūdžio informacijos; atpažįsta patyčių (dėl išvaizdos, socialinės padėties, vertybių ir kt.) situacijas, nedalyvauja jose ir imasi veiksmų joms stabdyti.</p>	<p>Įvardija, kad virtualioje erdvėje privalu elgtis pagarbiai, mandagiai, atsakingai. Įvardija, kad už privačios informacijos, diskriminacinio, įžeidžiančio, smurtą ir neapykantą kurstančio turinio internete platinimą yra numatyta teisinė atsakomybė. Nurodo, kur galima kreiptis susidūrus su aplinkinius žeidžiančia, smurtą, diskriminaciją skatinančia informacija virtualioje erdvėje.</p>
--	--

## 8. Turinio apimtis. 7–8 klasės:

8.1. Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata. Sveikata, savijauta, gyvenimo būdas, aplinka. Gyvenimo būdo įtaka sveikatai. Sveikatos apsaugos įstaigos ir jų teikiamos paslaugos.

Darnios šeimos bruožai. Darni šeima kaip pagrindinių vaiko poreikių realizacijos garantas. Atsakingos tėvystės ir motinystės principai. Santuokinės meilės esmė, jos asmeninis ir visuomeninis charakteris. Skyrybų priežasčių sudėtingumas.

### 8.2. Fizinė sveikata:

8.2.1. 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 būsenai, protiniam darbingumui. Laikas skiriamas įvairiems fiziniams pratimams, mankštinimuisi. Kasdienio fizinio aktyvumo skatinimo ir pasyvaus gyvenimo būdo mažinimo galimybės, neturint tam tikros sportinės įrangos, negalint lankytis sporto klube. Maisto papildų, keičiančių kūno svorį, gerinančių sportinius pasiekimus, poveikis / žala sveikatai. Fizinis aktyvumas – tinkamas kūno masės reguliavimo būdas. Taisyklingos laikysenos išsaugojimas. Kaip taisyklingai naudoti saugos priemonės fizinių veiklų metu. Susižalojimų ir traumų rizikos prevencija, sportuojant ir atliekant įvairias fizines veiklas.

8.2.2. 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 ženklavimo analizė pagal įgytas žinias.

8.2.3. Veikla ir poilsis. Dienotvarkės reikšmė normaliam augimui ir vystymuisi. Protinio darbo, aktyvaus ir pasyvaus poilsio derinimas. Pagrindinės priežastys, sukeliančios klausos, regos sutrikimus ir traumas. Būdai ir priemonės, padedančios išsaugoti regą ir klausą (regos ir klausos higiena).

8.2.4. Asmens ir aplinkos švara. Asmens higienos įtaka asmeniui ir socialiniams santykiams. Savęs ir kitų apsauga nuo užkrečiamųjų ligų. Informacija higienos priemonių etiketėse. Aplinkos ekologija ir ergonomika. Būdai sumažinti žalingą aplinkos poveikį.

8.2.5. Lytinis brendimas. Kūno pokyčiai paauglystėje. Žmogaus smegenų veiklos ir lytinės sistemos sąsajos. Brendimo laikotarpiu iškilusių sunkumų sprendimo būdai. Situacijos, kai reikalinga pagalba; kur ir į ką kreiptis pagalbos. Lytinė orientacija. Ankstyvų lytinių santykių pasekmės fizinei, psichinei, socialinei gerovei. Lytinis potraukis – natūrali lytiškumo raiška, kurią galima valdyti, siekiant išvengti neigiamų pasekmių. Susižavėjimo ir meilės raiškos būdai paauglystėje. Asmens teisė į asmeninę erdvę ir privatumą.

### 8.3. Psichikos sveikata.

8.3.1. 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?

8.3.2. Emocijos ir jausmai. Kaip emocijų ir jausmų raiška gali padėti arba pakenkti sau ir kitiems? Kokie poreikiai aktualūs ir kuo svarbus saviraiškos poreikis? Kokie tinkami saviraiškos būdai? Kodėl svarbi savireguliacija ir savikontrolė? Kokią reikšmę dėmesio sutelkimui ir protinei veiklai turi poilsis ir atsipalaidavimas? Ką reiškia sąmoningas ir atsakingas elgesys?

8.3.3. Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir savirealizacija. Kaip žmogaus kūną ir psichiką veikia stresinės situacijos, kodėl ilgalaikis stresas turi neigiamą poveikį sveikatai? Kokios problemos kyla ir kokiais sveikatai palankiais būdais galima spręsti kylančias problemas ir sunkumus?

#### 8.4. Socialinė sveikata.

8.4.1. Draugystė ir meilė. Kiekvieno žmogaus individualumas, unikalumas ir lygiavertiškumas. Draugystė kaip asmenis praturtinantis konstruktyvus ryšis. Draugystės, įsimylėjimo ir meilės panašumai ir skirtumai. Meilė, kaip jausmas, kito asmens pažinimas ir valingas apsisprendimas kurti santykius. Įsipareigojimai, atsakomybė ir sąžiningumas – artimų santykių pagrindas. Pagarbus bendravimas, jo svarba tarpusavio santykiams.

8.4.2. Atsparumas rizikingam elgesiui. Situacijų, kuriose gali susilaukti kitų žmonių spaudimo, įvardijimas ir priežasčių aiškinimas. Kur kreiptis pagalbos, kai vienas spaudimo negali atlaikyti? Numato rizikingo elgesio pasekmes, nurodo tinkamus būdus kaip jų išvengti. Kaip įvairiose situacijose galima padėti asmeniui / 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 virtualioje erdvėje.

### 9. Mokinių pasiekimai. 9–10 klasės:

Mokinių pasiekimai		
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas
1. Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos sampratos		
Pripažinti sveikatą kaip vertybę.	Analizuoja sveikatos požymius, atskleidžia gyvenimo būdo įtaką sveikatai, nurodo, ką reikėtų keisti savo gyvensenoje.	Apibūdina sveiką žmogų, šeimą, bendruomenę, susiedamas sveikatą ir gyvenimo būdą. Analizuoja, kaip reikėtų keisti savo, šeimos, bendruomenės gyvenimo būdą norint stiprinti sveikatą.
Tausoti ir stiprinti savo, šeimos ir bendruomenės sveikatą.	Kasdien sąmoningai renkasi sveiką gyvenimo būdą (tausoja ir stiprina sveikatą) įvairiose, taip pat ir nepalankiose aplinkose. Skatina ir padeda tai daryti ir kitiems, įsitraukia į šeimos, bendruomenės sveikatinimo veiklas.	Analizuoja, kas palanku ir kas kenkia sveikatai. Analizuoja, kaip sveika gyvensena lemia geresnę savijautą ir sveikatą. Pateikia pavyzdžių apie teigiamą ir neigiamą aplinkos poveikį asmens sveikatai. Paaiškina ryšius tarp asmens, šeimos ir bendruomenės sveikatos.
	Savarankiškai įvertina su sveikata susijusių asmeninių patirčių ir sprendimų veiksmingumą.	Analizuoja savo elgesio ir aplinkos veiksnius, stiprinančius ir kenkiančius sveikatai. Įvardija įvairias įstaigas, teikiančias sveikatai skirtas paslaugas.
	Pasirenka sveikatos stiprinimo prioritetus, susiplanoja gyvensenos	Pateikia veiksmingos sveikatos stiprinimo praktikos pavyzdžių. Svarsto savo galimybes rinktis ir praktikuoti

	pokyčius, kurie padėtų stiprinti sveikatą.	sveikatą stiprinančias veiklas, įvardija galimas kliūtis ir jų įveikimo būdus.
Sąmoningai ir atsakingai kurti šeimą.	Kuria savo gyvenimo modelį, kuriame atsiskleidžia santuokos, šeimos reikšmė asmeniniam gyvenimui ir visuomenės gerovei.	Pagrindžia šeimos sukūrimo svarbą asmens gyvenimui ir visuomenės ateičiai. Įvardija tinkamus ir netinkamus santuokos sudarymo, šeimos kūrimo motyvus. Paaškina, kodėl darni šeima yra geriausia aplinka tėvystei ir motinystei. Nurodo, kad yra specialistai, konsultuojantys šeimos santykių klausimais.
	Paaškina būsimo sutuoktinio asmenybės pažinimo būtinybę.	Įvardija, kad iki santuokos sudarymo ir šeimos sukūrimo būtina kuo geriau pažinti būsimo sutuoktinio asmenybę, pagrindžia, kodėl. Svarsto, kaip nepakankamas būsimo sutuoktinio pažinimas gali veikti tarpusavio santykius, šeimos darną.
	Suvokia atsakingo šeimos planavimo principus.	Nurodo, kad santuokos sudarymas, šeimos kūrimas yra neatsiejamas nuo įsipareigojimų vienas kitam ir atsakomybės už savo veiksmų ir sprendimų pasekmes.
	Supranta lyčių lygiavertiškumo ir atsakomybių pasidalijimo šeimoje svarbą.	Pagrindžia, kodėl darbų šeimoje nederėtų skirstyti į vyriškus ar moteriškus, kodėl svarbu kad kiekvienas atliktų tai, kas jam yra priimtinausia ir sutarta abipusiu sutarimu.
	Įvardija galimas skyrybų priežastis ir pasekmes, tinkamus bendravimo išsiskyrus būdus.	Svarsto, kodėl žmonės išsiskiria. Diskutuoja, kaip skyrybos paliečia skirtingus asmenis (sutuoktinius, vaikus, gimines ir kitus), kaip veikia tolimesnio gyvenimo planus (gyvenamosios vietos pokyčiai, šeimos švenčių, ritualų praradimas, šeimos draugų kaita ar kita). Išsako savo požiūrį, pateikia argumentų, kada, jų nuomone, gyventi kartu nebeverta.
<b>2. Fizinė sveikata</b>		
<b>2.1. Fizinis aktyvumas</b>		
Siekti būti stipriam, koordinuotam, lanksčiam, gerai valdyti savo kūną.	Kasdien mankština, savarankiškai tikslingai atlieka savo organizmui naudingus įvairaus sudėtingumo, fizinės ypatybės (jėgą, greitumą, išsvermę, lankstumą, vikrumą) lavinančius pratimus.	Paaškina, kaip fizinis aktyvumas teikia naudą visų organizmo sistemų normaliam vystymuisi: jėgai, išsvermei, lankstumui didinti, optimaliai kūno masei ir formoms palaikyti, lėtinių ligų rizikai mažinti, psichikos sveikatai ir socialinei gerovei. Išmano pagrindinius principus, būdus didinti organizmo pajėgumą, kūno jėgą, išsvermę, lankstumą.
	Susidaro fizinių pratimų kompleksą, skirtą įvairioms organizmo funkcijoms palaikyti ir stiprinti.	Įsivertina savo fizinę būklę ir jos aspektus, kuriems reikia skirti daugiau dėmesio. Paaškina, kokie fiziniai pratimai, veiklos, kokioms organizmo funkcijoms palaikyti ir stiprinti yra tinkamiausi.
Improvizuoti, kūrybiškai išnaudoti įvairias situacijas judėjimo	Bando įvairias aplinkas pritaikyti judėjimo poreikiui patenkinti.	Pagrindžia, kad kasdieniams judėjimo poreikiams tenkinti nėra būtinos specialios įrangos ir priemonės, griežta programa, mankštinimosi planas. Pateikia aplinkos pritaikymo judėjimo poreikiui

poreikiams tenkinti.		tenkinti galimybių pavyzdžių (iš patirties arba numanomų, planuojamų).
Rūpintis savo laikysena.	Turi įprotį taisyklingai sėdėti, judėti, stovėti ir savo pavyzdžiu skatina tai daryti kitus / aplinkinius.	Paašškina taisyklingos laikysenos principus, poveikį sveikatai, veiksnius, nuo kurių ji priklauso ir laikysenos lavinimo būdus. Įsivertina savo laikyseną; supranta, kad ydingą laikyseną būtina koreguoti ir prireikus kreiptis pagalbos į specialistus.
Taisyklingai kvėpuoti, grūdintis.	Taisyklingai kvėpuoja, naudojasi kvėpavimo pratimų galimybėmis.	Paašškina pagrindinius taisyklingo, gilaus kvėpavimo principus ir kvėpavimo poveikį sveikatai; pademonstruoja sau naudingus kvėpavimo pratimus.
	Grūdinasi pakankamai būdamas atvira ore, saulėje, vandenyje.	Paašškina natūralios aplinkos ir grūdinimosi naudą ir aptaria, kaip ją gerai išnaudoti.
Būti atsakingam ir be reikalo nerizikuoti.	Vengia pats ir rekomenduoja kitiems be reikalo nerizikuoti ir saugotis traumų.	Išmano, kaip sumažinti traumų riziką sportuojant ir atliekant įvairias fizines veiklas.
Objektyviai vertinti siūlomas priemonės ir paslaugas, skirtas sveikatai stiprinti.	Tikslingai atsirenka savo sveikatos poreikiams tinkamas priemonės ir paslaugas.	Kritiškai vertina informaciją apie galimą teigiamą ir neigiamą siūlomų priemonių ir paslaugų poveikį fizinei sveikatai.
<b>2.2. Sveika mityba</b>		
Sveikai maitintis.	Kasdien nuosekliai laikosi sveikos mitybos principų ir taisyklių įvairiose, taip pat ir nepalankiose aplinkose. Skatina tai daryti kitus.	Analizuoja sveikos mitybos principus ir taisykles. Aptaria pagrindines mitybos teorijas. Argumentuoja maisto ir vandens reikšmę sveikatai. Analizuoja sveikos mitybos svarbą normaliai kūno masei palaikyti, apibūdina sveikatai palankius ir rizikingus svorio kontrolės būdus. Paašškina medžiagų apykaitą organizme ir maisto medžiagų mitybinę vertę. Analizuoja valgymo sutrikimų atsiradimo priežastis, jų poveikį augimui ir raidai.
Rinktis sveikus maisto produktus, atsižvelgiant į jų naudingumą savo sveikatai.	Pasirenka savo organizmui reikalingus sveikatai palankius produktus, patiekalus; pasiruošia įvairius sveikatai palankius patiekalus.	Paašškina, kokios maisto produkto savybės lemia jo vertę žmogaus mitybai. Pateikia pavyzdžių, kaip sveikatai naudingus maisto produktus įtraukti į kasdienį paros racioną. Paašškina, kaip pagaminti mėgstamus sveikatai palankius patiekalus. Paašškina, kodėl netinkamas maisto produktų, gaminių vartojimas susijęs su sveikatos sutrikimais ir yra lėtinių ligų rizikos veiksnys. Analizuoja genetiškai modifikuotų organizmų, maisto papildų poveikį sveikatai. Analizuoja, kodėl renkantis maisto produktus dera atsižvelgti į savo gyvenimo būdą ir gyvenamąją aplinką. Apibūdina sveikos mitybos rekomendacijas

		(pagal Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro parengtas rekomendacijas <a href="http://www.smlpc.lt/metodine_medziaga">www.smlpc.lt/metodine_medziaga</a> ), žino, kaip jomis naudotis susidarant savo mitybos planą (valgiaraštį).
Būti atspariam aplinkos spaudimui, reklamos spaudimui, reklamos manipuliacijoms.	Atsispiria aplinkos spaudimui, reklamos peršamai informacijai apie kūno įvaizdį, dietas, maisto gaminius ir taip toliau.	Analizuoja sveikatai palankios ir nepalankios mitybos bei įvairių produktų pristatymą medijose. Analizuoja maisto produktų etiketes.
<b>2.3. Veikla ir poilsis</b>		
Derinti miego, mokymosi ir laisvalaikio veiklas, būti darbingam ir gerai jaustis.	Laikosi miego, mokymosi ir laisvalaikio ritmo ir savarankiškai jį planuoja. Lanksčiai, pagal besikeičiančius poreikius koreguoja dienotvarkę.	Remdamasis žiniomis apie organizmo funkcionavimą, paaiškina racionalios dienotvarkės (miego, mokymosi ir laisvalaikio veiklų dermės) reikšmę gerai savijautai. Pateikia racionalios dienotvarkės pavyzdžių, pagrindžia ją.
	Palaiko protinį darbingumą, laikydamasis racionalaus darbo ir poilsio derinimo.	Įvardija veiksnius, lemiančius protinį darbingumą.
	Laikosi mokymosi, IKT naudojimosi režimo.	Analizuoja įtempto mokymosi, darbo prie kompiuterio, televizoriaus žiūrėjimo ar naudojimosi su kitomis IKT poveikį sveikatai, taip pat – regėjimui ir klausai. Nurodo taikomus būdus pasimankštinti, akims pailsinti, kai reikia ilgai dirbti protinį, sėdimą darbą. Suvokia, kad galima tapti priklausomam nuo darbo, naudojimosi IKT.
<b>2.4. Asmens ir aplinkos švara</b>		
Puoselėti sveikatai palankius įpročius.	Sąmoningai rūpinasi savo kūno ir aplinkos švara, rodo pavyzdį aplinkiniams.	Analizuoja asmens švaros ir aplinkos įtaką sveikatai ir gyvenimo kokybei. Nusako ryšį tarp asmens ir aplinkos švaros bei užkrečiamųjų ligų. Analizuoja, kokią reikšmę sveikatai gali turėti bendraamžiai, žiniasklaida, mada.
Atsakingai naudoti higienos priemones ir paslaugas.	Apgalvotai ir kritiškai renkasi higienos priemones ir paslaugas.	Nagrinėja higienos priemonių etiketėse esamą informaciją. Kritiškai vertina reklamuojamas higienos priemones ir paslaugas. Susieja reklamuojamų ir kasdien naudojamų asmens higienos priemonių sudėtį ir kainą. Apibūdina reklamos įtaką asmens higienos priemonėms ir paslaugoms pasirinkti. Pateikia ekologiškų ir gamtinės prigimties asmens higienos priemonių pavyzdžių. Paaiškina nesaikingo ir neatsakingo higienos priemonių ir paslaugų naudojimo pasekmes sveikatai ir aplinkai.
Vengti žalingo	Kritiškai vertina žalingų	Analizuoja aplinkos veiksnių poveikį sveikatai.

aplinkos veiksnių poveikio sveikatai.	elgesio ir aplinkos veiksnių poveikį sveikatai.	Paaiškina elgesio ir aplinkos veiksnių poveikį lėtinių ligų atsiradimui. Pateikia ekologiškos ir ergonomiškos aplinkos pavyzdžių. Supranta klimato kaitos įtaką žmogui ir aplinkai.
<b>2.5. Lytinis brendimas</b>		
Priimti savo ir kitų lytiškumo raišką.	Rūpinasi savo kūnu, jo išvaizda, formavimusi.	Žino būdus, kaip puoselėti savo kūną, išryškinti patinkančias jo savybes, atsispiriant peršamiems „idealaus“ vyro ar moters kūno įvaizdžio stereotipams.
	Atpažįsta lytinio potraukio dinamiką, jos priklausomybę nuo hormoninės sistemos veiklos bei išorinių dirgiklių; stengiasi jį valdyti.	Nurodo, kad lytinis potraukis yra susijęs su lytinių hormonų kiekio svyravimais organizme. Įvardija menstruacinio ciklo fazes ir nurodo lytinio potraukio kaitą jų metu. Nusako, kaip lytinį potraukį sustiprina kvapai, vaizdai, garsai, lytėjimas. Žino, kaip galima išvengti bereikalingo lytinio potraukio provokavimo.
	Gerbia skirtingos lytinės orientacijos asmenis, atpažįsta savo lytinius impulsus ir supranta savo lygiavertiškumą.	Pagrindžia, kodėl kiekvienas asmuo turėtų būti gerbiamas ir laikomas vertingu nepriklausomai nuo jo lytinės orientacijos. Svarsto, kokius emocinius išgyvenimus patiria skirtingų lytinių orientacijų asmenys.
Branginti savo potencialią galimybę susilaukti vaikų.	Paaiškina vaisingumo pažinimo būtinybę sveikatai ir naudą šeimos planavimui, siekiant susilaukti ar nesusilaukti palikuonių.	Paaiškina žmogaus lytiškumą kaip biologinį, emocinį, intelektualinį ir dvasinį pradą. Pagrindžia, kodėl svarbu pažinti savo kūną, pagrindžia vaisingumo saugojimo reikšmę. Apibūdina, kad lytinio brendimo metu vykstantys pokyčiai organizme yra susiję su galimybe tapti motina ar tėvu. Įvardija veiksnius, žalojančius ir padedančius išsaugoti vaisingumą. Svarsto, kodėl vaikai yra neįkainojama vertybė žmogaus gyvenime. Diskutuoja apie įvairius šeimos planavimo metodų pranašumus ir trūkumus.
	Apibūdina palankias ir žalingas nėštumo sąlygas.	Nurodo fizinius, psichologinius, socialinius veiksnius, būtinus sėkmingam vaisiaus išnešiojimui.
Vertinti lytinį potraukį kaip natūralią lytiškumo apraišką, kurią galima valdyti.	Nepasiduoda impulsyviai geismui, aistrai, kontroliuoja savo veiksmus, stengiasi neįskaudinti kito asmens; suvokia atsakomybę už savo lytinį elgesį ir jo pasekmes.	Įvardija, kad lytinis potraukis yra natūrali meilės santykio dalis. Diskutuoja, kaip galima suvaldyti kilusį geismą, aistrą arba tinkamai tai išreikšti, nepažeidžiant kito asmeninių intymumo ribų. Diskutuoja, ką reiškia atsakingas lytinis elgesys; svarsto susilaikymo nuo lytinių santykių privalumus;
<b>3. Psichikos sveikata</b>		
<b>3.1. Savivertė</b>		
Vertinti savo unikalumą, tobulinti charakterį.	Vertina save kaip individualybę, remdamasis	Apibūdina savo asmens tapatumą, individualumą, unikalumą. Aprašo savo temperamentą ir charakterį,



	įsisąmonintomis charakterio savybėmis, pasitiki savimi.	apibūdina charakterio ypatybes, privalumus ir trūkumus. Aptaria tvirto charakterio ugdymo būdus. Įvardija savo stiprybes ir nurodo, kaip remiantis jomis kompensuoti silpnybes.
3.2. Emocijos ir jausmai		
Siekti minčių, žodžių ir veiksmų darnos.	Supranta jausmų vertę, priima jausmų prieštarumą, ieško jų pusiausvyros.	Įvardija įvairiose situacijose kylančius jausmus, analizuoja galimą jų prieštarumą. Paaškina savo jausmų pažinimo svarbą savo elgesio reguliacijai, santykių su kitais plėtotei.
	Tinkamai (adekvačiai) juos reiškia, geba valdyti stresą.	Nusako, kokios pasekmės savijautai ar santykiams su kitais yra galimos impulsyviai reaguojant, „nuleidžiant garą“, neapgalvotai išreiškiant intensyvius jausmus. Įvardija keletą būdų, kaip galima išreikšti neigiamas emocijas neįskaudinant, neįžeidžiant kitų. Paaškina trumpalaikio ir ilgalaikio streso poveikį sveikatai. Įvardija streso valdymo strategijas, būdus. Nusako egzaminų, testavimo sukeltą streso valdymo ir prevencijos būdus.
Siekti emocijų valdymo ir padėti kitiems.	Atpažįsta psichologinės krizės požymius.	Nusako psichologinės krizės požymius (elgesio, nuotaikų, minčių ir kt. pokyčius) ir žino galimus pagalbos šaltinius ir būdus.
3.3. Savitvarda		
Valdyti savo dėmesį, mintis ir veiksmus.	Valdo dėmesį, aiškiai, racionaliai ir kūrybingai mąsto, elgiasi sąmoningai, geba nusiraminti, adekvačiai įvertinti situacijas, žmones, aplinkybes.	Paaškina savireguliacijos, savikontrolės svarbą. Nurodo būdus, kaip koncentruoti ir išlaikyti dėmesį kryptingai veiklai, siekiant norimo rezultato. Paaškina, kad norint adekvačiai įvertinti situacijas, žmones, aplinkybes, reikia surinkti visapusišką informaciją ir, ją išnagrinėjus, priimti atitinkamus sprendimus.
Stiprinti valią.	Siekdamas užsibrėžto tikslo, veikia kryptingai.	Analizuoja stiprios valios reikšmę ir prasmę žmogaus gyvenimui, remdamasis žymių žmonių biografijos faktais. Nurodo, kad ugdant valią yra svarbu nuolat kelti sau vis aukštesnius tikslus.
	Priima iššūkius, demonstruoja charakterio tvirtumą, atkaklumą.	Nusako, kad siekiant užsibrėžtų tikslų reikia konfrontuoti su tam trukdančiomis charakterio silpnybėmis, pagundomis, nepalankiomis aplinkybėmis. Įvardija, kad atkaklumas padeda priimti ir įveikti iššūkius, atskleisti savo potencialias galimybes, patirti pasitenkinimą pasiekus rezultato. Įvardija saviugdą vertę ir reikšmę asmenybinei raidai.
3.4. Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir savirealizacija		
Matyti gyvenimo prasmę ir vertę, nepaisant iškylančių nesėkmių.	Pozityviai žvelgdamas į gyvenimą, mato ir nesibaimina kylančių problemų.	Paaškina, kaip supranta sąvokas „gyvenimo prasmė“, „gyvenimo kokybė“, „darnus vystymasis“; nusako jų sąsajas ir įtaką psichikos sveikatai. Gyvenimo prasmingumą iliustruoja įkvepiančiais

		realaus gyvenimo, literatūros ir kitais pavyzdžiais.
	Susidūręs su netikėtais iššūkiais, problemomis, kritiškai jas analizuoja ir siūlo konstruktyvius jų sprendimo būdus.	Nusako, kad kiekvienoje situacijoje, net ir skausmingoje, galima išvelgti pozityvių aspektų, galinčių turėti prasmę ateities perspektyvoje. Įvardija, kad egzistuoja nuo asmens valios nepriklausančių aplinkybių, kurių nepavyks pakeisti, todėl reikia prie jų prisitaikyti. Nurodo galimus būdus, kaip susidoroti su nepalankių aplinkybių sukeltais emociniais išgyvenimais, atlaikyti stresą.
Pažinti savo asmenybės galias.	Reflektuoja savo polinkius, galias, stiprybes.	Vadovaudamasis savo patirtimi ir lūkesčiais, aplinkinių vertinimais, įvardija savo talentus, polinkius, išgales. Kritiškai vertina aplinkinių nuomones apie jį (ją); nusako, kurios yra palankios asmenybės ūgčiai ir teigiamo asmeninio savivaizdžio kūrimui.
Naudotis savo galiomis siekiant asmenybės ūgties.	Yra atviras iššūkiams, nebijo rizikuoti, imtis naujos veiklos.	Įvardija, kad nauji iššūkiai yra asmenybės tobulėjimo prielaida. Nusako būdus, kaip galima plėtoti savo galias. Paaškina, kad norint ko nors pasiekti, svarbu išdrįsti išeiti iš „komforto zonos“, kūrybiškai pažvelgti į situaciją, ieškoti inovatyvių sprendimų.
Savo indėliu siekti bendros gerovės.	Pasinaudodamas savo galiomis, talentais, prisideda prie bendros grupės (šeimos, klasės ar kitos) gerovės kūrimo.	Nusako, kad kiekvienas žmogus turi savitų, unikalių gebėjimų, talentų, kurie praturtina bendruomenės gerbūvį ir sudaro prielaidas jai tobulėti. Įvardija, kuo jis (ji) gali prisidėti prie bendro gėrio kūrimo. Nurodo, kad įnešdamas savo indėlį į bendrą veiklą, asmuo patiria pasitenkinimą, praturtėja kaip asmenybė, išbando ir dar geriau pažįsta save.
<b>4. Socialinė sveikata</b>		
<b>4.1. Draugystė ir meilė</b>		
Branginti draugystę, pripažinti jos vertę.	Kuria ir palaiko draugiškus santykius su kitais, pasirenka bendradarbiavimą.	Apibūdina draugystę kaip asmenis praturtinanti konstruktyvų ryšį; paaškina, kodėl verta stengtis dėl draugystės ir būti pasitikėjimo vertu draugu. Apibūdina, koks elgesys padeda išsaugoti draugystę, o koks ją griauna. Paaškina, kokios jo (jos) asmeninės savybės padeda jam (jai) kurti ir išlaikyti brandžią draugystę, o kurias reiktų keisti. Analizuoja tarp draugų kylančių konfliktų priežastis ir nurodo galimas konstruktyvias išėitis. Paaškina, kad verta stengtis išsaugoti santykius, palankiai vertinti draugą ir tokiu atveju, net jeigu požiūriai, interesai išsiskiria.
Tobulinti savo gebėjimą atjausti, padėti kitiems.	Prisiima moralinę atsakomybę už savo sprendimus ir veiksmus	Nurodo, kad kiekvienas žmogus turi rūpintis ne vien savo, bet ir greta esančiųjų gerove. Aptaria būdus, kaip galima atjausti, padėti

	<p>tarpasmeniniuose santykiuose; suvokia lygiaverčių ir darnių tarpusavio santykių kūrimo svarbą; ieškodamas gyvenimo idealų, kritiškai analizuoja jų vertę.</p>	<p>kitiems. Paaškina, kodėl aukojimasis, donorstė, savanoriavimas yra prasmingi žmogui ir kuo yra svarbūs visuomenės gerovei. Pagrindžia, kodėl draugystė turi būti lygiaverčių asmenų sąjunga, kad kitu žmogumi nedera manipuliuoti. Aptaria galimybes tarpasmeninius santykius keisti norima linkme.</p>
<p>Siekti išgyventi brandžią meilę.</p>	<p>Skiria meilę nuo įsimylėjimo.</p>	<p>Analizuoja, kokia yra meilės reikšmė žmogaus gyvenime, paaškina meilės jausmo raidą. Analizuoja įvairias meilės sampratas: meilę kaip simpatiją, meilę kaip draugystę, santuokinę meilę kaip įsipareigojimą, ištikimybę ir atsakomybę kitam. Paaškina, kas yra meilė, kuo ji skiriasi nuo lytinio potraukio, įsimylėjimo.</p>
<p>4.2. Atsparumas rizikingam elgesiui</p>		
<p>Būti budriam ir atspariam rizikingose situacijose, pasipriešinti smurtui.</p>	<p>Atsispiria provokacijai ir / ar spaudimui elgtis rizikingai, nepalankiai sveikatai, garbingai pasitraukia iš socialinio spaudimo ir / ar pavojingų situacijų, nuo žmonių, kurie gali būti pavojingi, bando pats suteikti pagalbą arba prašo kitų.</p>	<p>Išvardija aplinkos įtakos šaltinius, kurie gali daryti neigiamą poveikį jaunam žmogui. Įvardija vidinius ir išorinius veiksnius, kurie neigiamai veikia vertybes, požiūrius, elgesį. Pateikia tinkamų elgesio modelių rizikingose situacijose pavyzdžių; nurodo sau priimtinausią. Nurodo asmenis ar organizacijas, į kuriuos / kurias prireikus kreiptųsi pagalbos. Įvardija, kokių veiksmų reiktų imtis matant, kad kitas asmuo verčiamas elgtis prieš jo valią (apginti, įspėti, kvieisti pagalbą ar kita).</p>
	<p>Geba atsakingai elgtis (supranta, kodėl verta susilaikyti nuo lytinių santykių, žino kaip, prireikus, pasinaudoti tinkamomis apsaugoti nuo nepageidaujamo nėštumo ir / ar LPI priemonėmis).</p>	<p>Nusako galimas nepageidautinas lytinių santykių pasekmes: nenorimas nėštumas, nėštumo nutraukimas, LPI, nutrūkę santykiai ir kt. Nurodo, kad esant rizikingam lytiniam elgesiui yra apsisaugojimo nuo nenorimo nėštumo, LPI būdai (prezervatyvų, kontracepcijos naudojimas ir kt.). Nurodo, kad už lytinės prievartos panaudojimą gresia ir teisinė atsakomybė. Nurodo, kur ieškoti pagalbos krizinio (nenorimo) nėštumo atveju.</p>
	<p>Pasipriešina fiziniam, psichiniam, seksualiniam smurtui, prireikus bando suteikti pagalbą pats arba kviečia kitus.</p>	<p>Įvardija smurto rūšis ir požymius. Nusako smurto poveikį ir pasekmes asmens sveikatai ir raidai. Paaškina, kad smurtautojai nebūtinai yra nepažįstami asmenys, smurtą naudoti gali ir artimi asmenys, šeimos nariai. Nusako, kad patiriant smurtą, būtina jam pasipriešinti, jį nutraukti, o to nepavykus padaryti savarankiškai, kreiptis pagalbos. Nurodo asmenis, kuriais pasitiki, ar organizacijas, į kuriuos / kurias prireikus kreiptųsi pagalbos; žino pagalbos tarnybų telefono numerius.</p>

Atsispirti stereotipų įtakai, vertinti savąjį unikalumą.	Kritiškai vertina bendraamžių, žiniasklaidos, teisinio reguliavimo, masinės kultūros, ideologijų spaudimo, lyčių stereotipų įtaką lytiškumo raiškai, bendravimui.	Analizuoja bendraamžių, žiniasklaidos, masinės kultūros, ideologijų spaudimo, reklamos, lyčių stereotipų įtaką asmens savivokai, lytiškumo raiškai. Kritiškai vertina išorės brukamus išvaizdos ar elgesio stereotipus; nusako asmens savitumo, saviraiškos svarbą asmenybės savirealizacijai.
Saugiai ir pagarbiai elgtis virtualioje erdvėje.	Sąmoningai laikosi saugaus interneto vartojimo taisyklių, pagarbiai reiškia nuomonę virtualioje erdvėje, skiria viešą ir privačią informaciją, supranta moralinę ir teisinę atsakomybę už privačios informacijos platinimą.	Nusako pagrindines bendravimo virtualioje erdvėje etikos, saugaus interneto vartojimo taisykles (neteikia savo ir kitų asmeninės informacijos, neina susitikti su naujais pažįstamais iš virtualios erdvės neinformavęs suaugusiųjų ir kita). Įvardija teisinę ir moralinę atsakomybę už privačios informacijos platinimą, diskriminacinio, įžeidžiančio, smurtą ir neapykantą kurstančio turinio internete platinimą. Nurodo, kur galima kreiptis norint pašalinti nepageidaujamą turinį iš virtualiosios erdvės (internetu svetainių administratorių, policiją ar kita).
	Žino ir geba atsispirti viliojimo, seksualinio priekabiavimo, prekybos žmonėmis internete pavojams, o prireikus pasipriešinti ir kreiptis pagalbos.	Paaiškina, kaip vaikai ir jauni žmonės gali būti įtraukiami į pavojingas veiklas: verbuojami vykdyti nusikaltimus, įtraukiami į pornografiją, prostituciją, įviliojami vergauti ar kita. Kritiškai vertina pasiūlymus telefonu, virtualioje erdvėje, įvardija, kad kilus menkiausiam įtarimui dėl galimo įtraukimo į rizikingas veiklas ir (ar) nusikalstamas veikas, būtina informuoti atsakingus suaugusiuosius.

## 10. Turinio dėmenys. 9–10 klasės:

10.1. Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos sampratos. Sveikata, savijauta, gyvenimo būdas, aplinka. Gyvenimo būdo, aplinkos įtaka sveikatai. Sveikos gyvensenos principai. Ryšiai tarp asmens, šeimos ir bendruomenės sveikatos. Asmeninis indėlis stiprinant sveikatą, kuriant sveikesnę bendruomenę. Šeimos reikšmė asmens ir visuomenės gyvenime. Tinkami ir netinkami santuokos sudarymo, šeimos kūrimo motyvai. Būsimo sutuoktinio asmenybės pažinimo svarba būsimos šeimos darnos siekio realizavimui. Asmenų lygiavertiškumo, atsakomybės, pareigų pasidalijimo šeimoje principų svarba. Pagalbos būdai krizinėse šeimos situacijose. Skyrybų priežastys ir pasekmės tolesniam gyvenimui.

### 10.2. Fizinė sveikata:

10.2.1. Fizinis aktyvumas. Mankštos, įvairių fizinių pratimų trumpalaikė ir ilgalaikė nauda įvairių organizmo sistemų normaliam vystymuisi (širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos pajėgumui gerinti, imunitetui stiprinti, jėgai, ištvermei ir lankstumui didinti, svorio kontrolei, lėtinių ligų rizikai mažinti, gerai psichinei savijautai). Savo organizmo pajėgumo, kūno jėgos, ištvermės, lankstumo ir taip toliau didinimo būdai. Pasyvaus gyvenimo būdo sąsajos su lėtinių ligų atsiradimo rizika. Kasdieninio fizinio aktyvumo, neturint specialios sportinės įrangos ir priemonių, poreikių tenkinimo, įvairių aplinkų ir situacijų išnaudojimo judėjimui galimybės. Tinkamo mankštinimosi plano, pratimų komplekso sudarymas. Taisyklingos laikysenos, kvėpavimo, grūdinimosi principai,

reikšmė sveikatai. Traumų fizinio aktyvumo metu prevencija ir rizikos mažinimas. Tinkamų ir palankių sveikatai priemonių ir paslaugų pasirinkimo principai ir svarba.

10.2.2. Sveika mityba. Sveikos mitybos principai ir taisyklės. Pagrindinės mitybos teorijos. Ryšys tarp mitybos ir sveikatos, kūno masės. Medžiagų apykaita organizme. Maisto medžiagų mitybinė vertė. Paros maistinių ir energijos poreikių patenkinimas. Vandens ir maisto reikšmė sveikatai. Maisto papildai, maisto priedai, genetiškai modifikuoti organizmai, jų poveikis sveikatai. Asmeninės mitybos plano sudarymas, remiantis mitybos rekomendacijomis paaugliams. Netinkamų maisto produktų vartojimas kaip lėtinių ligų rizikos veiksnys. Valgymo sutrikimų priežastys, jų poveikis augimui ir raidai.

10.2.3. Veikla ir poilsis. Racionalios dienotvarkės reikšmė gerai savijautai, darbingumui, jos koregavimas, atsižvelgiant į besikeičiančius poreikius. Asmens veiksmai, mažinantys klausos, regos pažeidimus.

10.2.4. Asmens ir aplinkos švara. Asmens švaros ir aplinkos poveikis sveikatai, gyvenimo kokybei. Užkrečiamųjų ligų prevencija. Bendraamžių, žiniasklaidos, mados, reklamos poveikis asmens higienai. Sąmoningas ir atsakingas higienos priemonių pasirinkimas, analizuojant jų sudėtį, sudedamųjų medžiagų poveikį sveikatai. Ekologiškos gamtinės prigimties higienos priemonės. Būdai aplinkos švarai ir tvarkai palaikyti.

10.2.5. 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. Vaisingumo funkcijos saugojimas kaip prielaida ateityje susilaukti vaikų. Veiksniai, padedantys išsaugoti ar žalojantys vaisingumą. Šeimos planavimo svarba ir metodai. Palankios ir žalingos nėštumo sąlygos (fiziniai, psichologiniai, socialiniai veiksniai). Lytinio potraukio sąsajos su hormonų kiekiu svyravimais organizme. Lytinį potraukį stiprinantys veiksniai, jo išraiškos valdymo svarba ir būdai. Skirtingos lytinės orientacijos. Skirtingos lytinės orientacijos asmenų patiriami išgyvenimai visuomenės kontekste. Pagarba kito asmens intymumo riboms, jo pasirinkimui. Lytinė prievarta, teisinė ir moralinė atsakomybė už jos naudojimą. Atsakingas lytinis elgesys. Susilaikymo nuo lytinių santykių paauglystėje privalumai.

### 10.3. Psichikos sveikata.

10.3.1. Savivertė. Savo tapatumo, unikalumo suvokimo reikšmė. Savo temperamento, charakterio savybių pažinimo svarba, tvirto charakterio ugdymo būdai. Savo stiprybių įsisąmoninimas ir jų panaudojimas.

10.3.2. Emocijos ir jausmai. Įvairiose situacijose kylantys jausmai. Jų pažinimo svarba norint valdyti savo elgesį, ugdyti savikontrolę, puoselėti gerus tarpusavio santykius su aplinkiniais. Impulsyvaus reagavimo pasekmės savijautai ir santykiams su kitais. Tinkami intensyvių jausmų kontrolės ir išraiškos būdai, neįskaudinant, neįžeidžiant kitų. Streso samprata. Trumpalaikio ir ilgalaikio streso poveikis sveikatai. Streso valdymo strategijos. Egzaminų, testavimo sukeliama streso prevencija ir valdymas. Psichologinės krizės požymiai, pagalbos šaltiniai.

10.3.3. 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.

10.3.4. Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir savirealizacija. Gyvenimo prasmės, gyvenimo kokybės, darnaus vystymosi sampratos, jų sąsajos su asmens psichikos sveikata. Pozityvaus mąstymo reikšmė žmogaus požiūriui į problemas, nesėkmes. Situacijos, priklausančios nuo asmens valios, ir situacijos, nepriklausančios nuo žmogaus valios, reikalaujančios asmens prisitaikymo, susitaikymo. Kaip atlaikyti sunkias situacijas, susidoroti su nepalankių aplinkybių sukeltais emociniais išgyvenimais? Savo asmeninių polinkių, talentų, išgalių suvokimas, įsisąmoninimas, pripažinimas. Jų atskleidimas ir kultivavimas, siekiant asmenybės ūgties ir savirealizacijos. Nauji iššūkiai, drąsa išeiti iš „komforto zonos“ – kaip asmenybės tobulėjimo prielaidos. Kitų talentų, gebėjimų vertinimas. Savo indėlio kuriant bendrą bendruomenės / visuomenės gerį suvokimas, jo realizavimas.

### 10.4. Socialinė sveikata.

10.4.1. Draugystė ir meilė. Draugystės, kaip asmenis praturtinančio konstruktyvaus ryšio, samprata. Draugystę palaikantys ar griaunantys veiksniai. Savo asmeninių savybių, padedančių išlaikyti draugiškus santykius, brandžią draugystę ir trukdančių tam įsisąmoninimas. Lygiavertiškų, pagarbių santykių svarba draugystei. Tarpasmeminių konfliktų samprata, konstruktyvūs ir nekonstruktyvūs konfliktų sprendimo būdai. Empatijos reikšmė bendraujant. Aukojimosi, donorystės, savanoriavimo prasmė asmens ir visuomenės gerovei. Meilės reikšmė žmogaus gyvenime. Meilės jausmo raida. Įvairios meilės sampratos: meilė kaip simpatija, meilė kaip draugystė, santuokinė meilė kaip įsipareigojimas, ištikimybė ir atsakomybė kitam. Meilės, lytinio potraukio, įsimylėjimo panašumai ir skirtumai.

10.4.2. 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 nederamu būdu. Asmenys ar organizacijos, galinčios suteikti pagalbą susidūrus su rizikingomis situacijomis. 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 naudojančias 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. Bendraamžių, žiniasklaidos, masinės kultūros, ideologijų spaudimo, reklamos, lyčių stereotipų įtaka asmens savivokai, lytiškumo raiškai. Kritinis stereotipų vertinimas. Pagrindinės bendravimo virtualioje erdvėje etikos, saugaus interneto vartojimo taisyklės. Moralinė ir teisinė atsakomybė už elgesį virtualioje erdvėje. Pavojai internete ir naudojantis telefonu: įtraukimas į rizikingas veiklas ir (ar) nusikalstamas veikas, nelegalų darbą (vergybę), pornografiją, prostituciją, seksualinis priekabiavimas ir kita. Pagalbos šaltiniai, susidūrus su pavojais internete ir naudojantis telefonu.

## 11. Mokinių pasiekimai. 11–12 klasės:

Mokinių pasiekimai		
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas
1. Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos sampratos		
Pripažinti sveikatą kaip vertybę.	Analizuoja visuminės sveikatos požymius, gyvenimo būdo ir aplinkos įtaką savo ir kitų sveikatai, gyvenimo kokybei.	Pagrindžia visuminę sveikatos sampratą. Paaškina sveikatai palankaus elgesio ir gyvenimo kokybės sąsajas. Įvardija asmenines, šeimos, bendruomenės sveikatos tausojimo ir stiprinimo problemas. Analizuoja ir pagrindžia sveikatos problemų sprendimo alternatyvas.
Tausoti ir stiprinti savo ir kitų sveikatą.	Sąmoningai ir nuosekliai renkasi sveiką gyvenimo būdą įvairiose, taip pat ir nepalankiose aplinkose.	Analizuoja, kas palanku ir kas kenkia sveikatai, kaip sveika gyvensena lemia geresnę savijautą ir sveikatą. Analizuoja sveikatos tausojimą ir stiprinimą palankiose ir nepalankiose aplinkose.
	Įsivertina savo sveikatą, savijautą ir atpažįsta jų pokyčius, susieja juos su savo elgesiu, aplinka, galimais sveikatos tausojimo ir stiprinimo būdais bei priemonėmis.	Įvardija ir analizuoja savo elgesio poveikį ir aplinkos veiksnius stiprinančius ir kenkiančius sveikatai. Pateikia pavyzdžių, kai savijautos pokyčiai signalizuoja apie pablogėjusią ar pagerėjusią sveikatą, paaškina, kada tikslinga kreiptis pagalbos į specialistus.
	Išsikelia sveikatos tausojimo ir stiprinimo trumpalaikius ir	Analizuoja sveikatinimo veiklų trumpalaikį ir ilgalaikį poveikį, pateikia sėkmingų sveikatinimo veiklų pavyzdžių.

	ilgalaikius tikslus; planuoja ir organizuoja savo ir kitų sveikatinimo veiklas.	Pateikia aplinkos ir aplinkinių trumpalaikio ir ilgalaikio poveikio sveikatai pavyzdžių.
Stengtis tausoti ir stiprinti darną šeimoyje.	Analizuoja įvairius šeimos modelius istoriniame bei kultūriniame kontekstuose.	Įvardija, kaip kito šeimos modelis istoriniame kontekste. Palygina skirtingų kultūrų šeimos sampratas; analizuoja įvairių kultūrų šeimos modelių privalumus ir trūkumus.
	Paaškina, kaip supranta lygiavertį ir lygiateisį moters ir vyro vaidmenis šeimoje ir visuomenėje.	Analizuoja vyro ir moters vaidmenų šeimoje, bendruomenėje ir visuomenėje įvairovę, raiškos galimybes, kritiškai vertina stereotipus.
	Nusako santuokinės meilės, gyvenimo šeimoje puoselėjimo būdus, teises ir pareigas.	Pagrindžia gyvenimo santuokoje ir gyvenimo nesusituokus privalumus ir trūkumus. Nusako sutuoktinių teises ir pareigas. Įvardija dažniausiai pasitaikančias sutuoktinių bendravimo klaidas ir jų vengimo kelius. Nurodo, kur galima kreiptis paramos, pagalbos, siekiant stiprinti ir plėtoti darnius santykius šeimoje, spręsti išskylančius sunkumus, krizes.
	Suvokia tėvų įsipareigojimus vaikams ir atsakomybę už juos šeimos skyrybų atveju.	Analizuoja skyrybų priežastis, jų pasekmes asmens, šeimos, bendruomenės ir visuomenės gerovei. Įvardija, kad ir po skyrybų vaikas turi abu tėvus, kurie privalo tenkinti vaiko poreikius (su juo bendrauti, juo rūpintis, mylėti ir kita). Analizuoja skyrybų pasekmių šeimos nariams įveikos galimybes.
<b>2. Fizinė sveikata</b>		
<b>2.1. Fizinis aktyvumas</b>		
Siekti būti stipriam, koordinuotam, lanksčiam, gerai valdyti savo kūną.	Kasdien mankština, savarankiškai tikslingai atlieka savo organizmui naudingus įvairaus sudėtingumo fizinės ypatybes (jėgą, greitumą, išsvermę, lankstumą, vikrumą) lavinančius pratimus ir savo pavyzdžiu skatina tai daryti aplinkinius.	Išmano fizinių ypatybių lavinimo pagrindinius principus, būdus, ypatumus; pataria kitiems prisitaikyti juos savo poreikiams. Paaškina, kokie fiziniai pratimai, kokioms organizmo funkcijoms palaikyti ir stiprinti yra tinkamiausi.
	Susidaro sau ir kitiems (šeimos nariams, mažesniems ir taip toliau) fizinių pratimų kompleksą, skirtą įvairioms organizmo funkcijoms palaikyti.	Apibūdina bent kelias veiksmingas kūno lavinimo pratimų sistemas, leidžiančias darniai lavinti kūną. Išmano fizinius krūvius, fizinio aktyvumo apimtis, rekomenduojamas skirtingiems amžiaus tarpsniams.
Kūrybiškai išnaudoti įvairias aplinkas, priemones, daiktus judėjimo	Pritaiko įvairias aplinkas judėjimo poreikiui patenkinti; propaguoja įvairias fizinio aktyvumo veiklas	Išmano, kaip panaudoti artimoje aplinkoje esamą įrangą, priemones, daiktus kasdienams judėjimo poreikiams tenkinti. Išmano, kokios fizinio aktyvumo formos tinkamos šeimoje, bendruomenėje, visuomenėje.

poreikiams tenkinti.	šeimoje, tarp bendraamžių, bendruomenėje ir visuomenėje.	
Rūpintis savo laikysena.	Turi įprotį taisyklingai sėdėti, judėti, stovėti.	Paaiškina taisyklingos laikysenos principus, poveikį sveikatai, veiksnius nuo kurių ji priklauso ir laikysenos lavinimo būdus. Įsivertina savo laikyseną; supranta, kad ydingą laikyseną būtina koreguoti ir prirėikus kreiptis pagalbos į specialistus.
Taisyklingai kvėpuoti, grūdintis.	Taisyklingai kvėpuoja, pasinaudoja kvėpavimo pratimų galimybėmis.	Paaiškina pagrindinius taisyklingo, gilaus kvėpavimo principus ir kvėpavimo poveikį sveikatai; pademonstruoja įvairius kvėpavimo pratimus.
	Grūdinasi pakankamai būdamas atvira ore, saulėje, vandenyje.	Paaiškina natūralios aplinkos ir grūdinimosi naudą, aptaria įvairias galimybes, kaip ją gerai išnaudoti.
Būti atsakingam ir be reikalo nerizikuoti.	Tikslingai laikosi pats ir pataria kitiems laikytis saugaus elgesio taisyklių judant, siekiant išvengti ir / ar sumažinti traumų riziką.	Analizuoja traumų priežastis, siūlo, kaip sumažinti traumų riziką sportuojant ir atliekant įvairias fizines veiklas.
Objektyviai vertinti siūlomas priemones ir paslaugas, skirtas sveikatai stiprinti.	Tikslingai atsirenka savo sveikatos poreikiams tinkamas priemones ir paslaugas.	Randa ir objektyviai įvertina informaciją apie galimą teigiamą ir neigiamą siūlomų priemonių ir paslaugų poveikį fizinei sveikatai.

## 2.2. Sveika mityba

Rinktis sveikus maisto produktus atsižvelgiant į jų naudingumą savo sveikatai.	Kasdien nuosekliai laikosi sveikos mitybos principų ir taisyklių įvairiose, taip pat ir nepalankiose aplinkose. Skatina ir padeda tai daryti kitiems.	Pagrindžia sveikos mitybos principus ir taisykles, jų poveikį sveikatai. Analizuoja savo organizmo būklę ir ją susieja su savo mityba. Analizuoja, kaip išvengti valgymo ir mitybos sutrikimų, dalijasi išvalgomis bei patirtimi su kitais. Analizuoja mitybos poveikį fiziniam aktyvumui, sporto pasiekimams, nėštumui, vaisiaus vystymuisi.
	Renkasi sveikus produktus, gaminius, pasiruošia įvairius sveikus patiekalus.	Analizuoja ir paaiškina, kokios maisto produkto savybės lemia jo vertę žmogaus mitybai. Paaiškina, kaip pagaminti įvairius mėgstamus sveikus patiekalus. Paaiškina, kaip netinkamas maisto produktų, gaminių vartojimas susijęs su sveikatos sutrikimais ir yra lėtinių ligų rizikos veiksnys. Paaiškina organinių maisto medžiagų biologinę svarbą susiedamas su ląstelėje vykstančiais procesais.
	Parengia sveiko maitinimosi planą atsižvelgdamas į galimybes, poreikius ir panašiai.	Argumentuotai paaiškina, kuo remdamasis sudaro savo maitinimosi planą, koks maistas ir jo kiekis reikalingas tam tikro amžiaus, fiziškai aktyviam ir fiziškai pasyviai žmogui.



	Atsirenka pagrįstais argumentais paremtą informaciją apie mitybą.	Naudodamasis įvairiais ir kokybiškais informacijos šaltiniais analizuoja informaciją apie mitybos teorijas, kitus svarbius mitybos aspektus (dietas, kūno įvaizdį, vitaminus ir makro bei mikroelementus, maisto papildus, maisto priedus, genetiškai modifikuotus organizmus, maisto teršalus ir taip toliau) ir pateikia duomenis kitiems. Žino kaip patikimai išlaikyti maistą saugų.
Skleisti sveikos mitybos principus savo aplinkoje.	Propaguoja sveiką mitybą šeimoje, tarp bendraamžių ir bendruomenėje.	Argumentuotai ir patraukliai pristato sveikos mitybos principus ir taisykles, jų poveikį sveikatai. Supranta, kad turimomis žiniomis reikia dalytis su kitais.
Būti atspariam aplinkos spaudimui, kritiškai nusiteikusiam reklamos manipuliacijoms.	Atsispiria aplinkos spaudimui, reklamos peršamai informacijai apie kūno įvaizdį, dietas, maisto gaminius ir taip toliau.	Paaškina informacijos apie mitybą tinkamą ir netinkamą pateikimą, panaudojimą nuomonei formuoti, galimus manipuliavimo žmonėmis atvejus, reklamos keliamus pavojus. Aptaria, kas daro įtaką kūno įvaizdžio susiformavimui.
<b>2.3. Veikla ir poilsis</b>		
Derinti miego, mokymosi ir laisvalaikio veiklas, būti darbingam ir gerai jaustis.	Sąmoningai ir racionaliai planuoja savo veiklą ir poilsį.	Paaškina, kaip racionaliai derinti miego, mokymosi ir laisvalaikio veiklas. Įvardija ir įvertina skirtingų veiklų (miego, mokymosi ir laisvalaikio) poveikį organizmui. Pateikia tikslingų / kokybiškų šių veiklų derinimo pavyzdžių.
	Palaido savo protinį darbingumą, laikydamasis racionalaus darbo ir poilsio derinimo siūlo, ką būtų galima keisti ir tobulinti.	Analizuoja veiksnius, lemiančius protinį darbingumą.
	Tausoja regėjimą ir klausą ir padeda tai daryti kitiems.	Analizuoja regos ir klausos sutrikimų prevencines priemones.
<b>2.4. Asmens ir aplinkos švara</b>		
Siekti gyvenimo kokybės.	Sąmoningai rūpinasi savo ir aplinkos švara.	Paaškina kasdienių asmens kūno priežiūros įpročių naudą. Pateikia natūralių organizmo valymo priemonių pavyzdžių (kvėpavimas, vanduo, pirtys, arbatos, sultys). Analizuoja užkrečiamųjų ligų prevencijos būdus ir priemones. Kritiškai vertina asmens ir aplinkos švaros įtaką sveikatai ir gyvenimo kokybei.
Kritiškai vertinti higienos priemones ir paslaugas.	Sąmoningai ir kritiškai renkasi higienos priemones ir paslaugas.	Pateikia argumentų apie tinkamų, ekologiškų asmens higienos priemonių ir paslaugų pasirinkimą. Paaškina neatsakingo higienos priemonių ir paslaugų naudojimo pasekmes sveikatai. Paaškina reklamos įtaką asmens higienos priemonių ir paslaugų pasirinkimui.

Noriai dalyvauti aplinkos išsaugojimo veikloje.	Palaiko aplinkos švarą, gerina jos kokybę.	Paaškina, kaip išvengti žalingo aplinkos poveikio sveikatai. Suvokia ekologiškos ir ergonomiškos aplinkos poveikį sveikatai. Pateikia pavyzdžių, kaip aplinkos švaros ir tvarkos palaikymo būdai prisideda prie aplinkos išsaugojimo.
<b>2.5. Lytinis brendimas</b>		
Priimti savo ir kitų lytiškumo raišką.	Priima savo kūną, rūpinasi jo išvaizda.	Pažįsta savo kūną, žino jo privalumus; nurodo priemones, padedančias puoselėti kūną tam, kad būtų juo patenkintas. Kritiškai vertina stereotipų formuojamus „tobulo“ vyro ar moters kūno įvaizdžius.
	Suvokia lytinį potraukį kaip natūralų lytiškumo raiškos požymį.	Pažįsta savo kūne kylančius lytinio potraukio impulsus. Aptaria būdus, kaip juos tinkamai išreikšti, atsižvelgiant į situaciją, aplinkybes.
	Pozityviai vertina savo lytiškumą, priima ir gerbia savo bei kitos lytinės orientacijos asmenis.	Atsižvelgdamas į kylančius impulsus, reflektuoja savo lytinį potraukį ir jo raišką, priima save ir asmenis su skirtinga lytine orientacija. Pripažįsta nelygstamą kiekvieno vertę, nepriklausomai nuo jo lytinės orientacijos. Supranta skirtingų lytinių orientacijų asmenų patiriamus išgyvenimus asmeniniame ir socialiniame kontekstuose, atpažįsta galimus jų diskriminavimo požymius ir pasipriešina atskirties didinimui.
Vertinti galimybę susilaukti vaikų, kurti jiems augti palankias sąlygas.	Suvokia savo atsakomybę būsimiems vaikams, jų fizinei ir psichinei gerovei.	Paaškina egzistencinę lytinio potraukio esmę. Supranta bendrą vyro ir moters atsakomybę pradedant vaiką. Nusako šeimos planavimo svarbą, pateikia įvairius šeimos planavimo metodus. Svarsto nevaisingumo priežastis, žino galimus šios problemos sprendimo būdus (gydymas, psichoterapija, dirbtinis apvaisinimas, įsivaikinimas ir kita), jų privalumus ir trūkumus.
	Apibūdina gimdymo ir žmogaus gimimo procesą, būdus; įtaką motinos, naujagimio sveikatai.	Žino, koks turi būti nėštumą planuojančios ir / ar kūdikio besilaukiančios moters gyvenimo būdas, suvokia konsultavimosi su specialistais svarbą. Nusako fizinius, psichikos nėščios moters pokyčius, būsimo kūdikio tėvo vaidmenį nėštumo metu. Įvardina artėjančio gimdymo ženklus. Apibūdina priežastis, kurios gali sukelti priešlaikinį gimdymą, būtinybę kreiptis skubios pagalbos. Žino gimdymo eigą, natūralaus gimdymo (natūraliais gimdymo takais, be nuskausminamųjų medikamentų) privalumus motinos ir kūdikio sveikatai. Supranta, jog dėl medicininių priežasčių gimdymas gali baigtis operacija. Įvardija galimas pogimdyvinės depresijos priežastis ir požymius, žino, kur kreiptis

		pagalbos.
	2.5.6. Apibūdina svarbiausius naujagimio / kūdikio poreikius, jų tenkinimo svarbą ir būdus.	Nusako bazinius fiziologinius kūdikio poreikius, jų tenkinimo būtinybę bei būdus. Nurodo kitų kūdikio poreikių tenkinimo įtaką jo fizinei, emocinei, socialinei raidai, gyvenimo gerovei. Įvardija pagrindines vaiko teisių nuostatas ir tėvų atsakomybę (tarp jų ir teisinę) už jų įgyvendinimą.
Vertinti lytinį potraukį kaip egzistencinę galią kurią žmogus gali ir turi valdyti.	Sąmoningai kontroliuoja savo elgesį su kitu asmeniu, gerbia jo pasirinkimą; atsižvelgia į galimas pasekmes ateičiai, tarpusavio santykiams ir kita.	Pagrindžia, kad lytinis potraukis yra natūrali meilės santykių dalis. Analizuoja geismo, aistros valdymo prasmę ir būdus. Aptaria lytinių poreikių derinimo poroje svarbą, kito asmens jausmų gerbimą.
	Atsakingai elgiasi (susilaiko nuo lytinių santykių arba žino, kaip prireikus pasinaudoti apsisaugojimo nuo nepageidaujamo nėštumo, LPI priemonėmis – prezervatyvais, kontraceptikais ir kt.).	Pagrindžia susilaikymo nuo lytinių santykių paauglystėje privalumus. Paaškina, kad nusprendus turėti lytinius santykius būtina pasinaudoti apsisaugojimo nuo nepageidaujamo nėštumo, LPI priemonėmis; nurodo galimas apsisaugojimo priemones, jų įsigijimo būdus (gydytojo konsultacija, vaistinė ar kt.). Nurodo galimą kontraceptinių priemonių poveikį moters ir vyro organizmui. Nurodo būtinybę susipažinti su vaistinių preparatų charakteristikomis. Nusako galimas aborto pasekmes moters organizmui, psichologinei jausenai, santykiams su partneriu, ateičiai.
<b>3. Psichikos sveikata</b>		
<b>3.1. Savivertė</b>		
Gerbt save ir pasitikėti savimi; vertinti save kaip asmenybę.	Vertina save kaip asmenybę, gebančią daryti savarankiškus ir atsakingus sprendimus; pasitiki savimi.	Apibūdina savo asmens tapatumą, unikalumą. Svarsto, kiek asmens savivertei turi įtakos išoriniai veiksniai. Nurodo savimi pasitikinčio, turinčio teigiamą savivertę asmens bruožus. Nurodo, kurios jo charakterio savybės padeda ar trukdo savarankiškai priimti sprendimus, atsakingai elgtis. Nusako galimus charakterio ugdymo būdus.
<b>3.2. Emocijos ir jausmai</b>		
Vertinti tikrus ir ilgalaikius jausmus.	Supranta jausmų vertę; išlaiko jausmų pusiausvyrą, kontroliuoja jų raišką; geba juos reikšti socialiai priimtiniu būdu; moka valdyti stresą sudėtingose situacijose.	Apibūdina emocijų ir jausmų reikšmę žmogaus gyvenime. Paaškina jausmų ir stiprių išgyvenimų įtaką asmens sveikatai. Paaškina savo jausmų pažinimo svarbą savo elgesio reguliacijai, santykių su kitais kokybei ir plėtotei. Iliustruoja, kaip galima išreikšti emocijas, neįskaudinant, neįžeidžiant kitų.

		<p>Analizuoja trumpalaikio ir ilgalaikio streso poveikį sveikatai.</p> <p>Analizuoja streso valdymo strategijas, būdus; numato egzaminų, testavimo sukeliama streso valdymo ir prevencijos būdus.</p> <p>Įvardija psichologinės krizės požymius, žino, kur kreiptis arba kaip suteikti pagalbą kitam.</p>
<b>3.3. Savitvarda</b>		
Būti sąmoningam ir atsakingam, susitelkusiam ir atidžiam.	<p>Valdo dėmesį, racionaliai ir kūrybingai mąsto, elgiasi apgalvotai, supranta, kokie veiksniai stiprina ir kokie mažina sąmoningumą.</p> <p>Geba nusiraminti, adekvačiai įvertinti situacijas, žmones, aplinkybes.</p>	<p>Paaškina, kas stiprina ir silpnina dėmesį, savikontrolę ir savireguliaciją.</p> <p>Paaškina, kad, sprenddamas problemą, turi sutelkti dėmesį, nuosekliai išanalizuoti ir pasirinkti esminę informaciją, bei, remdamasis ja, priimti sprendimus.</p> <p>Paaškina, kad norint adekvačiai įvertinti situacijas, žmones, aplinkybes, reikia surinkti visapusišką informaciją ir, ją išnagrinėjus, priimti atitinkamus sprendimus.</p>
Stiprinti valią.	Kryptingai ir atkakliai siekia užsibrėžto tikslo.	<p>Analizuoja stiprios valios reikšmę ir prasmę žmogaus gyvenimui; pateikia pavyzdžių, kaip stipri valia keičia žmonių gyvenimus.</p> <p>Pagrindžia, kodėl, ugdant valią, yra svarbu kelti vis aukštesnius tikslus.</p> <p>Nurodo galimas kliūtis siekiant užsibrėžtų tikslų, numato jų įveikimo būdus.</p> <p>Įvardija, kad atkaklumas padeda įveikti kliūtis, atskleisti savo potencialias galias, patirti pasitenkinimą.</p> <p>Įvardija saviugdosa vertę ir reikšmę asmenybės tobulėjimui.</p>
<b>3.4. Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir savirealizacija</b>		
Pozityviai žvelgti į gyvenimą, tikėti ir pasitikėti savimi ir kitais, siekti savirealizacijos.	<p>Pozityviai žvelgdamas į gyvenimą, grindžia jį gyvenimo prasmės suvokimu ir tikėjimu, kad problemas visada galima išspręsti.</p> <p>Mato ir nesibaimina problemų, siūlo konstruktyvius jų sprendimo būdus kitiems ir sau.</p>	<p>Pagrindžia gyvenimo prasmingumą, vertingumą. Gyvenimo prasmingumą iliustruoja įkvepiančiais realaus gyvenimo, literatūros ir kitais pavyzdžiais.</p> <p>Nusako, kad kiekvienoje situacijoje, net ir skausmingoje, svarbu išlaikyti viltį.</p> <p>Iliustruoja pavyzdžiais, kaip situacijose, kurių neįmanoma pakeisti, galima keisti požiūrį ir tokiu būdu išlaikyti emocinę pusiausvyrą, gyvenimo kokybę.</p>
	<p>Kryptingai plėtoja, tobulina savo galias, gebėjimus, talentus.</p>	<p>Įvardija savo polinkius, išgales, talentus.</p> <p>Pagrindžia, kurios jo asmeninės savybės yra palankios asmenybės ugdymui ir savirealizacijai, kurios trukdo.</p> <p>Svarsto, kaip nauji iššūkiai ateityje bus naudingi jo asmenybės tobulėjimui.</p> <p>Nusako savo gyvenimo planus, numatomą savirealizacijos perspektyvą.</p> <p>Paaškina, kad norint ko nors pasiekti, svarbu priimti iššūkius, išdrįsti „išeiti iš komforto zonos“.</p>

4. Socialinė sveikata		
4.1. Draugystė ir meilė		
Gerbti savo ir kitų jausmus, išgyvenimus, žmogiškąjį orumą.	Kuria ir palaiko draugiškus, bendradarbiavimu grįstus santykius su kitais, užkerta kelią kilti rimtesniems konfliktams ir veiksmingai sprendžia iškilusius.	Pagrindžia, kuo draugystė praturtina, yra vertinga jo gyvenimui. Analizuoja ankstesnių ir dabartinių savo draugysčių patirtis, jų įtaką asmenybės augimui. Analizuoja tarp draugų kylančių konfliktų priežastis ir nurodo galimas konstruktyvias išeitis.
Tobulinti savo gebėjimą draugauti, mylėti.	Geba įsipareigoti ilgalaikiams santykiams; įsisažmonina atsakomybę už savo, kito asmens, bendruomenės, visuomenės gerovę; kuria savo asmeninio gyvenimo planus.	Apibūdina darnius, bendradarbiavimu grįstus santykius. Pagrindžia, kad kiekvienas žmogus turi jausti atsakomybę ne vien už savo, bet ir už greta esančiųjų gerovę. Aptaria empatijos svarbą tarpusavio santykiams. Analizuoja, kuo aukojimasis, donorystė, savanoriavimas yra prasmingi žmogui ir svarbūs visuomenės gerovei. Pagrindžia, kad draugaujantys žmonės yra lygiaverčiai, kad kitu žmogumi nedera naudotis. Nurodo veiksmingas tarpasmeninių konfliktų sprendimo strategijas. Analizuoja, kokia yra meilės reikšmė žmogaus gyvenime, paaiškina meilės jausmo raidą. Analizuoja įvairias meilės sampratas: meilę kaip simpatiją, meilę kaip draugystę, santuokinę meilę kaip įsipareigojimą, ištikimybę ir atsakomybę kitam.
4.2. Atsparumas rizikingam elgesiui		
Būti budriam rizikingose situacijose.	Atsispiria spaudimui ir / ar provokacijai elgtis rizikingai, nenaudingai sveikatai, padeda pasitraukti iš pavojingų socialinio spaudimo situacijų kitiems, prireikus suteikia pagalbą pats arba kviečiasi kitus.	Įvertina savo poreikius ir norus, ieško priimtinių būdų jiems patenkinti. Išmano, kurios situacijos grėsmingos, kada juo manipuliuojama, ir žino, kaip atsispirti spaudimui, pasipriešinti. Nurodo, kaip atpažinti fizinį, psichinį, seksualinį smurtą, kaip jam pasipriešinti arba į ką kreiptis pagalbos. Apibūdina smurtautojų elgesio ypatumus (papirkinėjimas, grasinimas, gąsdinimas, žeminimas ir kita). Supranta psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, priklausomybių žalą ir keliamą grėsmę asmens, šeimos, bendruomenės, visuomenės sveikatai ir gerovei. Įvertina, kokią pagalbą rizikos grupės asmeniui gali suteikti pats. Nurodo, į ką ir kaip, prireikus, galima kreiptis pagalbos. Paaiškina LPI, įskaitant Žmogaus papilomos viruso (toliau – ŽPV) ir žmogaus imunodeficito viruso (toliau – ŽIV), užsikrėtimo būdus, teisingai įvertina prezervatyvo efektyvumą LPI

		prevencijai; nurodo, kad hormoninė kontracepcija neapsaugo nuo LPI, įskaitant ŽPV ir ŽIV).
Turėti savo nuomonę ir poziciją, nebūti „bandos“ žmogumi.	Atsispiria masinės kultūros primetamiems stereotipams, stigmatizavimui, diskriminavimui dėl lyties, formuojasi humanistinėmis vertybėmis grįstą savo pasaulėžiūrą.	Analizuoja, kaip bendraamžių, žiniasklaidos, masinės kultūros, ideologijų spaudimo, reklamos, lyčių stereotipų įtaka sukuria prielaidas atskiroms visuomenės grupėms stigmatizuoti, diskriminuoti. Kritiškai vertina išvaizdos ar elgesio stereotipų įtaką, pagrindžia savitumo vertę asmenybės skleidimuisi, o per tai – visuomenės įvairovei ir jos turėjimui. Paaiškina, kaip supranta asmens ir saviraiškos laisvės prasmę.
Saugiai ir pagarbiai elgtis virtualioje erdvėje.	Sąmoningai laikosi saugaus interneto vartojimo taisyklių ir imasi veiksmų stabdyti žmogaus orumą žeidžiančios informacijos platinimą, numato privačios informacijos pavišimo pasekmes, prisiima moralinę atsakomybę už informacijos platinimą virtualioje erdvėje, supranta teises tokios veiklos pasekmes.	Pagrindžia bendravimo virtualioje erdvėje kultūros, saugaus interneto vartojimo taisyklių būtinumą. Nurodo, kur galima kreiptis norint pašalinti nepageidaujamą turinį iš virtualios erdvės (internetu svetainių administratorių, policiją ar kita). Paaiškina teisinę ir moralinę atsakomybę už privačios informacijos platinimą, diskriminacinio, įžeidžiančio, smurtą ir neapykantą kurstančio turinio internete platinimą.
	Atpažįsta ir sąmoningai atsispiria viliojimo, prekybos žmonėmis telefonu, internete pavojams ir padeda nuo jų apsisaugoti kitiems.	Paaiškina, kaip ir kodėl vaikai ir jauni žmonės gali būti suviliojami ir parduodami, įtraukiami į pavojingas veiklas (nusikaltimų vykdymui, organų donorystei, prostitucijai, pornografijai, vergavimui ar kita). Kritiškai vertina pasiūlymus (gero uždarbio, keliavimo, pavežėjimo, dovanų ir kita) telefonu, internete, įvardija, kad kilus menkiausiai įtarimui dėl galimo įtraukimo į pavojingas veiklas, būtina informuoti atsakingus suaugusiuosius ir / arba tarnybas.

## 12. Turinio dėmenys. 11–12 klasės:

12.1. Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata. Visuminė sveikatos samprata. Sveikatai palankaus elgesio ir gyvenimo kokybės sąsajos. Asmens, šeimos, bendruomenės sveikatos 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 skirtingose kultūrose, jų kaita istoriniame kontekste. Vyro ir moters vaidmenų šeimoje, bendruomenėje ir visuomenėje įvairovė, jų raiškos galimybės. Gyvenimo santuokoje ir gyvenimo nesusituokus privalumai ir trūkumai. Dažniausios sutuoktinių bendravimo klaidos, jų prevencijos būdai. Skyrybų priežastys ir pasekmės asmens, šeimos, bendruomenės ir visuomenės gerovei. Tėvų atsakomybė prieš vaikus po skyrybų.

### 12.2. Fizinė sveikata:

12.2.1. Fizinis aktyvumas. Fizinių ypatybių (jėgos, greitumo, ištvėmės, lankstumo, vikrumo) lavinimo pagrindiniai principai ir būdai. Pratimų sistemos, padedančios darniai lavinti kūną. Optimalaus fizinio krūvio, fizinio aktyvumo apimčių numatymas skirtingais amžiaus tarpsniais. Įvairių aplinkų pritaikymas judėjimo poreikiui tenkinti. Taisyklingos laikysenos principai, poveikis sveikatai. Ydingos laikysenos koregavimo būtinybės 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.

12.2.2. Sveika mityba. Sveikos mitybos principai ir taisyklės. Mitybos poveikis organizmo būklei, fiziniam aktyvumui, nėštumui, vaisiaus vystymuisi. Maisto produktų vertingumas ir žala. Maisto produktų laikymo sąlygos. Vitaminai, makro ir mikroelementai maisto papildai, priedai, teršalai, genetiškai modifikuoti organizmai. Netinkamų maisto produktų vartojimo sąsajos su lėtinių susirgimų atsiradimo rizika. Mitybos teorijos. Informacijos apie mitybą tinkamas ir netinkamas pateikimas, reklamos keliami pavojai. Veiksniai, darantys įtaką kūno įvaizdžio formavimuisi. Skirtingos dietos, jų poveikis organizmui. Valgymo sutrikimai, jų prevencija. Mitybos plano sudarymas.

12.2.3. 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.

12.2.4. Asmens ir aplinkos švara. Kasdienės higienos įpročių svarba gyvenime. Natūralūs organizmo valymo būdai. Užkrečiamųjų ligų prevencijos priemonės ir būdai. Reklamos įtaka asmens higienos priemonių bei paslaugų pasirinkimui. Neatsakingo higienos priemonių naudojimo pasekmės sveikatai. Ekologiška ir ergonomiška aplinka. Švarios ir tvarkingos aplinkos išsaugojimas.

12.2.5. Lytinis brendimas. Kūno priežiūra ir puoselėjimas. Kūno unikalumo pripažinimas, kritiškas „tobulo“ vyro ar moters kūno įvaizdžio 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, lytiniu keliu plintančios infekcijos, teisinė atsakomybė ir kita. Susilaikymo nuo lytinių santykių paauglystėje privalumai. 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 kita). Nėščios moters gyvenimo būdo įtaka būsimo kūdikio sveikatai. Fiziniai, psichinės nėščios moters pokyčiai. Būsimo kūdikio tėvo išgyvenimai, jo vaidmuo moters nėštumo metu. Gimdymo ir gimimo procesas. Natūralaus gimdymo privalumai motinos ir kūdikio sveikatai. Pogimdyminės depresijos požymiai ir įveika. Naujagimio / kūdikio poreikiai, jų patenkinimo įtaka kūdikio raidai. Vaiko teisių užtikrinimas ir tėvų atsakomybė. Nelygstamos kievieno asmens vertės pripažinimo, nepriklausomai nuo jo lytinės orientacijos, svarba. Skirtingos lytinės orientacijos asmenų patiriami išgyvenimai asmeniniame ir socialiniame kontekstuose. Skirtingos lytinės orientacijos asmenų diskriminacijos ir atskirties mažinimas.

### 12.3. Psichikos sveikata.

12.3.1. Savivertė. Savo tapatumo, unikalumo suvokimas. Išorinių veiknių įtaka asmens savivertės formavimuisi. Asmens, turinčio teigiamą savivertę, bruožai. Galimi charakterio ugdymo būdai.

12.3.2. Emocijos ir jausmai. Emocijų ir jausmų reikšmė žmogaus gyvenime. Intensyvių jausmų poveikis žmogaus sveikatai. Savo jausmų pažinimo svarba savo elgesio reguliacijai, santykių su kitais kokybei. Tinkami emocijų, jausmų raiškos būdai. Trumalaikio ir ilgalaikio streso poveikis sveikatai. Streso valdymo strategijos, būdai, egzaminų, testavimo sukeliama streso prevencijos ir valdymo būdai.

12.3.3. Savitvarda. Dėmesio koncentracijos, savikontrolės mechanizmus veikiantys veiksniai. 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. Saviugdodos vertė ir reikšmė asmenybės raidai.

12.3.4. Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir savirealizacija. Gyvenimo prasmingumo, vertingumo samprata. Vilties reikšmė susidūrus su sunkiomis, skausmingomis gyvenimo situacijomis. Situacijos, priklausančios nuo asmens valios, ir situacijos, nepriklausančios nuo žmogaus valios, reikalaujančios asmens prisitaikymo, susitaikymo. Savo asmeninių polinkių, talentų, išgalių suvokimas, įsisąmoninimas, pripažinimas. Asmeninės savybės, padedančios asmenybei tobulėti, savirealizacijai, ar trukdančios tam. Jų atskleidimas ir kultivavimas, siekiant asmenybės ūgties ir savirealizacijos. Nauji iššūkiapsichi, drąsa išeiti iš „komforto zonos“ – kaip asmenybės tobulėjimo prielaidos. Gyvenimo planų, savirealizacijos perspektyvų projektavimas.

#### 12.4. Socialinė sveikata.

12.4.1. Draugystė ir meilė. Draugystės, kaip asmenis praturtinančio konstruktyvaus ryšio, samprata. Ankstesnių ir dabartinių draugysčių patirtys, jų įtaka asmenybės augimui. Tarpasmeninių konfliktų priežastys, konstruktyvūs jų sprendimo būdai. Ilgalaičių santykių palaikymo prielaidos. Empatijos reikšmė bendraujant. Aukojimosi, donorystės, savanoriavimo prasmė asmens ir visuomenės gerovei. Meilės reikšmė žmogaus gyvenime. Meilės jausmo raida. Įvairios meilės sampratos: meilė kaip simpatija, meilė kaip draugystė, santuokinė meilė kaip išipareigojimas, ištikimybė ir atsakomybė kitam. Meilės, lytinio potraukio, įsimylėjimo panašumai ir skirtumai.

12.4.2. Atsparumas rizikingam elgesiui. Savo poreikių, norų suvokimas ir įsisąmoninimas, priimtinių būdų jiems patenkinti numatymas. Grėsmingų, rizikingų situacijų (manipuliacijos, spaudimas, terorizavimas ar panašiai) atpažinimo ir būdų joms pasipriešinti turėjimo svarba. Fizinio, psichinio, seksualinio smurto požymiai, smurtautojų elgesio ypatumai. Priklausomybių (alkoholio, tabako, kitų psichiką veikiančių medžiagų, lošimų ar kita) atsiradimo priežastys, vystymasis, žala asmens, šeimos, bendruomenės, visuomenės sveikatai ir gerovei. Pagalbos šaltiniai smurto, priklausomybių gydymo atvejais. Bendraamžių, žiniasklaidos, masinės kultūros, ideologijų spaudimo, reklamos, lyčių stereotipų įtaka prielaidoms atskirų visuomenės grupių stigmatizavimui, diskriminavimui sudaryti. Asmens savitumo, unikalumo, saviraiškos laisvės pripažinimo reikšmė visuomenės įvairovei ir turtėjimui. Pagrindinės bendravimo virtualioje erdvėje etikos, saugaus interneto vartojimo taisyklės. Moralinė ir teisinė atsakomybė už elgesį virtualioje erdvėje. Pavojai internete: vaikų ir jaunimo įtraukimo į pavojingas veiklas (nusikaltimų vykdymui, organų donorystei, prostitucijai, pornografijai, vergavimui ar kita) motyvai, tikslai, būdai. Pavojų internete atpažinimas, pagalbos šaltiniai su jais susidūrus.

---