

## LINKUVOS GIMNAZIJS SVEIKATOS IR LYTIŠKUMO UGDYMO BEI RENGIMO ŠEIMAI INTEGRUOTA PROGRAMA

1. Programa įgyvendinama:

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

1.2. pagrindiniame ir viduriniame ugdyme: sveikatos ir lytiškumo ugdymas bei rengimas šeimai integruojamas į visų dalykų programų turinį ir neformalųjį švietimą, taip pat kiekvienoje ugdymo pakopoje: 5–8, 1–2 ir 3–4 gimnazinėse klasėse sveikatos ir lytiškumo ugdymui bei rengimui šeimai bent vienais mokslo metais skiriami Programos visumą apimančios veiklos, kurios organizuojamos privalomų bei pasirenkamų pamokų forma ir pažintinių dienų metu.

**2. Integruotos programos paskirtis – ugdomoji ir prevencinė:**

2.1. **ugdomoji paskirtis** – padėti mokiniams įgyti visumines sveikatos ir lytiškumo sampratas, išsiugdyti sveikatai naudingus gebėjimus, įpročius, atsakomybę už savo ir kitų sveikatą, paskatinti juos rinktis sveiką gyvenimo būdą, ugdyti gebėjimą kurti ir palaikyti darnius ir brandžius tarpasmeninius santykius.

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

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

**4. Programos uždaviniai:**

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

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

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

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

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

4.6. stiprinti **bendražmogiškumo, bendruomeniškumo ir pilietiškumo nuostatas.**

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

5.1. sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos sampratos;

- 5.2. fizinė sveikata: fizinis aktyvumas, sveika mityba, veikla ir poilsis, asmens ir aplinkos švara, lytinis brendimas;
- 5.3. psichikos sveikata: savivertė, emocijos ir jausmai, savitvarda, pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška;
- 5.4. socialinė sveikata: draugystė ir meilė, atsparumas rizikingam elgesiui.
6. Ugdant sveikatos ir lytiškumo bei rengimo šeimai gebėjimus, vertybines nuostatas ir žinias taikomas formuojamasis ugdomasis vertinimas, diagnostinis vertinimas, apibendrinamasis sumuojamasis vertinimas, kurie apibrėžti Pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programų apraše.

#### 1–4 klasė

Tema	Potemės	I kokį dalyką integruojama
Rengimo(si) šeimai ir lytiškumo ugdymo(si) sritys	Mano šeima.	Dorinis ugdymas
	Mano gimimas, kūdikystė, ankstyvoji vaikystė.	Pasaulio pažinimas, dorinis ugdymas
	Mano ir kitų žmonių jausmai.	Dorinis ugdymas
	Mano poreikiai, norai ir galimybės. Mokėjimas juos išsakyti. Mano ir kitų žmonių poreikių dermė. Pagarba, pakantumas ir tolerancija kitiems.	Pasaulio pažinimas, dorinis ugdymas
Lytis ir kultūra	Aš – mergaitė, aš – berniukas. Mano geriausi draugai. Kuo mane praturtina bendravimas su berniukais ir su mergaitėmis.	Pasaulio pažinimas, dorinis ugdymas Klasės valandėlė
	Mergaičių ir berniukų lygiavertiškumas ir lygiateisiškumas. Lyčių skirtumai.	Pasaulio pažinimas, dorinis ugdymas
Lytinė sveikata	Asmens higiena.	Pasaulio pažinimas, dorinis ugdymas
	Lytinis brendimas. Fiziologiniai ir psichiniai pokyčiai.	
Rizikinga elgsena	Mano gyvenimo būdas.	Pasaulio pažinimas, dorinis ugdymas Klasės valandėlė
	Gebėjimas priimti sprendimus kasdienėse gyvenimo situacijose, pasirinkti, pasakyti „ne“, atsisipirti neigiamai aplinkos įtakai.	
	Gyvenimo perspektyva – sėkmės arba nesėkmės laiptai. Pagalba draugams, turintiems sunkumų.	

#### 5–6 klasė

Tema	Potemės	Į kokį dalyką integruojama
Žmonės tokie, kokie yra	Žmogus bręsta ir keičiasi.	Dorinis ugdymas
Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos sampratos	Šeimos reikšmė asmens ir visuomenės gyvenime. Tinkami ir netinkami santuokos sudarymo, šeimos kūrimo motyvai. Būsimo sutuoktinio asmenybės pažinimo svarba būsimos šeimos darnos siekiui įgyvendinti. Asmenų lygiavertiškumo, atsakomybės, pareigų pasidalijimo šeimoje principų svarba.	Dorinis ugdymas
	Tautų įvairovė pasaulyje ir Lietuvoje. Santuokos, šeimos vertingumas. Šeimos pagrindas – darnūs tarpusavio santykiai.	Geografija
	Mano šeima – Dievo dovana.	Dorinis ugdymas
	Savo emocinės būsenos suvokimas.	Klasės valandėlė
Fizinis aktyvumas	Paauglystėje kylančios problemos. Visavertės mitybos svarba paauglio sveikatai ir darbingumui. Taisyklinga kūno laikysena ir taisyklingas kvėpavimas.	Kūno kultūra
	Sveikatos tausojimo, stiprinimo galimybės ir būdai. Fizinio aktyvumo pasirinkimas pagal fizinį pajėgumą, poreikius, pomėgius ir sveikatos būklę. Mėnesinių ciklas. Pokyčiai jų metu.	Kūno kultūra
	Projektas „Sveikuolių sveikuoliai“.	Kūno kultūra (projektas)
	Aktyvaus poilsio svarba. Turiningo ir prasmingo laisvalaikio leidimo būdai. Ergonomiškos mokymosi ir poilsio erdvės	Geografija
	Taisyklinga laikysena - gražaus kūno rodiklis. Judėjimas – gyvenimo džiaugsmas.	Šokis
Savarankiškai renkasi sveiką gyvenimo būdą (tausoja ir stiprina sveikatą) įvairiose aplinkose.	Kodėl pradedama rūkyti? Ar verta pradėti?	Klasės valandėlė
Sveika mityba	Laikytis pagrindinių sveikos mitybos principų ir taisyklių.	Klasės valandėlė
	Rinktis sveikus maisto produktus atsižvelgiant į jų naudingumą savo sveikatai.	Klasės valandėlė
	Mūsų maistas.	Gamta ir žmogus
	Sveiko maisto receptai.	Gamta ir žmogus
	Virškinimo mašina.	Gamta ir žmogus
	„Labas rytas pusryčiai“.	Gamta ir žmogus (projektinė veikla)

Food, Glorious Food Rine or Shine	Sveika mityba. Recepto sudarymas, renkantis sveikus maisto produktus. Sveiko maisto recepto pristatymas Paaiškina, kodėl vieni maisto produktai, patiekalai vertingi žmogaus organizmui, o kiti mažiau vertingi ar net kenksmingi.	Užsienio(anglų) kalba
	Sportas ir jo reikšmė žmogaus organizmui. Sveikos mitybos principai. Vartojamų maisto produktų analizė. Nusako, kaip galima būti fiziškai aktyviam, judriam kiekvieną dieną, įvairiose aplinkose	Užsienio(anglų) kalba
	Sveika mityba. Sveikos mitybos principai Mitybos režimas. Sveika mityba pusryčiams ir vakarienei.	Technologijos
Veikla ir poilsis	Laikytis miego, mokymosi ir laisvalaikio ritmo, turiningai ir prasmingai leisti laisvalaikį.	Klasės valandėlė
	Mano laikas: darbai ir laisvalaikis.	Dorinis ugdymas
Asmens ir aplinkos švara	Laikytis asmens higienos reikalavimų, rūpintis aplinkos švara.	Klasės valandėlė
	Valome dantis.	Gamta ir žmogus
	Vengti žalingos sveikatai aplinkos.	Klasės valandėlė
Psichikos sveikata	Savęs vertinimo, pasitikėjimo savimi ir asmens savijautos bei elgesio sąsajos.	Lietuvių kalba ir literatūra
	Savo ir kito asmens individualumo, unikalumo ir vertingumo suvokimas.	Lietuvių kalba ir literatūra
	Emocijų ir jausmų sąsajos su elgesiu. Tinkama emocijų ir jausmų raiška.	Lietuvių kalba ir literatūra
	Kasdieninės pareigos šeimoje, mokykloje.	Lietuvių kalba ir literatūra
	Pagarba kitam žmogui, atsakomybė, mokėjimas priimti kitokius požiūrius.	Lietuvių kalba ir literatūra
	Draugystė ir meilė.	Lietuvių kalba ir literatūra
Socialinė sveikata	Vertybės, svarbios darniems tarpusavio santykiams šeimoje.	Lietuvių kalba ir literatūra
	Tarpasmeninių konfliktų samprata, konstruktyvūs ir nekonstruktyvūs konfliktų sprendimo būdai. Empatijos reikšmė bendraujant.	Lietuvių kalba ir literatūra
Žmogaus kūnas	Kaulai ir raumenys, širdis ir plaučiai.	Gamta ir žmogus
	Jutimų pasaulis.	Gamta ir žmogus (laboratorinis darbas)
	Žmogaus jutimai.	Gamta ir žmogus

### 7–8 klasė

Tema	Potemės	Į kokį dalyką integruojama
Sveikatos, sveikos gyvensenos	Kaip pasirinktas asmeninis ir visuomenės gyvenimo būdas gali turėti įtakos ateities kartų gyvenimo sąlygoms.	Biologija
	Pasaulio gyventojų įvairovė, religijos	Geografija

ir šeimos sampratos	Projektas „Sveikuolių sveikuoliai“.	Klasės valandėlė
Fizinis aktyvumas	Atramos ir judėjimo sistema. Judėjimas – bendra kaulų, raumenų ir nervų sistemos veikla. Žmogaus griaučių dalys ir jų funkcijos.	Biologija
Sveika mityba	Mitybos problemos. Subalansuota mityba. Anoreksija. Nutukimas. Maisto produktų reklama: pasitikėjimas ir neigiamos pasekmės. Genetiškai modifikuoti produktai ir jų poveikis žmogaus sveikatai. Virškinimo procesas ir fermentų reikšmė gyvybiniam procesams organizme.	Biologija
	Sveika ir subalansuota mityba. Kokius produktus valgyti? Sveikos mitybos reikšmingumas žmogaus sveikatai.	Anglų kalba
	Sveika mityba prie šventinio stalo. Sveika mityba ir desertai. Sveika mityba pietums.	Technologijos
Veikla ir poilsis	Dienotvarkės (miego, mokymosi ir laisvalaikio) reikšmė normaliam organizmo augimui ir vystymuisi.	Biologija
	Kaip mes atrodome? Mūsų išvaizda. Sveikas gyvenimo būdas. Ką daryti, kad būtume fiziškai sveiki?	Anglų kalba
People	Sveikas gyvenimo būdas. Gyvenimo būdo ir aplinkos veiksnių įtaka sveikatai. Dienotvarkės reikšmė organizmo augimui ir vystymuisi. Analizuoja, kaip gyvenimo būdo pokyčiai lemia sveikatą.	Užsienio (anglų) kalba
Asmens ir aplinkos švara Lytinis brendimas	Ekologinė bioetika (oro, vandens). Prižiūrėkime savo odos švarą.	Biologija
	Žmogaus gyvenimo ciklas. Mergaičių ir berniukų lytinės brandos požymiai. Paauglystė. Ar verta pradėti ankstyvus lytinius santykius? Su lytiškumu susijusių higienos priemonių apžvalga. Su lytine branda susijusių elgsenos pokyčių apžvalga.	Biologija
	Draugystės, kaip asmenis praturtinančio konstruktyvaus ryšio, samprata. Draugystę palaikantys ir griauinantys veiksniai. Savo asmeninių savybių, padedančių išlaikyti draugiškus santykius, brandžią draugystę ir trukdančių tam, įsisąmoninimas. Lygiaverčių, pagarbių santykių svarba draugystei.	Dorinis ugdymas
	Tarpasmeminių konfliktų samprata, konstruktyvūs ir nekonstruktyvūs konfliktų sprendimo būdai. Empatijos reikšmė bendraujant.	Dorinis ugdymas
	Meilės reikšmė žmogaus gyvenime.	Lietuvių kalba ir literatūra
	Skirtingos lytinės orientacijos. Skirtingos lytinės orientacijos asmenų patiriami išgyvenimai visuomenės kontekste. Pagarba kito asmens intymumui, jo pasirinkimui.	Dorinis ugdymas, pilietinis ugdymas
	Darnūs santykiai tarp skirtingų lyčių asmenų.	IT ir dorinis ugdymas
	„Lietuvių vestuvių apeigos – socialinės ir moralinės darnos pavyzdys“.	Klasės valandėlė

Savivertė	Savo tapatumo, unikalumo suvokimo reikšmė. Savo temperamento, charakterio savybių pažinimo svarba, tvirto charakterio ugdymo būdai. Savo stiprybių įsisąmoninimas ir jų panaudojimas.	Dorinis ugdymas
	„Paveldimumo ypatumai“	Klasės valandėlė
	Kokia asmenybe norėčiau tapti? Kaip atsiskleidžia mano unikalumas? Drąsa pasirinkti: kaip ugdyti tvirtą charakterį?	Dorinis ugdymas
Emocijos ir jausmai	Įvairiose situacijose kylantys jausmai. Jų pažinimo svarba norint valdyti savo elgesį, ugdyti savikontrolę, puoselėti gerus tarpusavio santykius su aplinkiniais.	Dorinis ugdymas
	Impulsyvaus reagavimo pasekmės savijautai ir santykiams su kitais. Tinkami intensyvių jausmų kontrolės ir išraiškos būdai, neįskaudinant, neįžeidžiant kitų.	Dorinis ugdymas
	Streso samprata. Trumpalaikio ir ilgalaikio streso poveikis sveikatai. Streso valdymo strategijos. Egzaminų, testavimo sukeliama streso prevencija ir valdymas.	Dorinis ugdymas
	Kodėl bijome kančios ir mirties? Nuo ko priklauso mūsų laimė?	Dorinis ugdymas
	Azijos šalių kultūra	Geografija
Atsparumas rizikingam elgesiui	Fizinis, psichinis, seksualinis smurtas. Atsitiktinių lytinių santykių pasekmės (nėštumas, lytiškai plintančios ligos).	Biologija
	Dabartinio laikmečio iššūkiai mano sveikatai.	Dorinis ugdymas
Draugystė ir meilė	Draugystės, kaip asmenis praturtinančio konstruktyvaus ryšio, samprata. Draugystę palaikantys ir griaunantys veiksniai. Savo asmeninių savybių, padedančių išlaikyti draugiškus santykius, brandžią draugystę ir trukdančių tam, įsisąmoninimas. Lygiaverčių, pagarbių santykių svarba draugystei.	Dorinis ugdymas
	Kas yra meilė? Meilės ypatybės ir rūšys.	Dorinis ugdymas
	Aukojimosi, donorystės, savanoriavimo prasmė asmens ir visuomenės gerovei.	Dorinis ugdymas, pilietinis ugdymas
	Draugystės, kaip asmenis praturtinančio konstruktyvaus ryšio samprata. Draugystę palaikantys ir griaunantys veiksniai.	Geografija
	Koks yra tikras draugas?	Klasės valandėlė
Konfliktų samprata	Tarpasmeninių konfliktų samprata, konstruktyvūs ir nekonstruktyvūs konfliktų sprendimo būdai. Empatijos reikšmė bendraujant.	Dorinis ugdymas
	„Netektys šeimoje. Krizių įveikimas“.	Klasės valandėlė
Būti budriam, stengtis kontroliuoti negatyvių emocijų raišką.	Paaiškinti brendimo ypatumus ir suprasti šiam amžiaus tarpsniui būdingų emocijų kaitą. Remiantis pavyzdžiais paaiškinti, kaip natūraliai kylančios, bet nekontroliuojamos neigiamos emocijos gali padaryti žalos pačiam žmogui ir aplinkai. Susieti negatyvių emocijų raiškos pavyzdžius su saugiu elgesiu.	Žmogaus sauga
Pasirinkti ir saugiai	Pagrįsti, kaip teisingai pasirinkti ir naudoti asmens higienos ir kosmetikos gaminius.	Žmogaus sauga

naudoti kūno priežiūros priemonės.		
------------------------------------	--	--

### 1–2 gimnazinės klasės

Tema	Potemės	Į kokį dalyką integruojama
Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos sampratos	Kaip pasirinktas asmeninis ir visuomenės gyvenimo būdas gali turėti įtakos ateities kartų gyvenimo sąlygoms. Psichiką veikiančių medžiagų poveikis žmogaus ir palikuonių sveikatai.	Biologija
	Šeimos reikšmė asmeniui ir visuomenės gyvenime. Tinkami ir netinkami santuokos sudarymo, šeimos kūrimo motyvai. Būsimo sutuoktinio asmenybės pažinimo svarba būsimo šeimos darnos siekiui įgyvendinti. Asmenų lygiavertiškumo, atsakomybės, pareigų pasidalijimo šeimoje principų svarba.	Dorinis ugdymas
	Požiūriai į šeimą. Lyčių vaidmuo, pareigos, vertybės šeimoje.	Dorinis ugdymas
	Svarsto santuokos, šeimos reikšmę ir įtaką asmeniniam gyvenimui ir visuomenės gerovei. Paaiškina būtinybę pažinti būsimo sutuoktinio asmenybę. Suvokia atsakingo šeimos planavimo principus. Supranta lyčių lygiavertiškumo ir atsakomybių šeimoje pasidalijimo svarbą. Nurodo galimas skyrybų priežastis ir pasekmes, tinkamus bendravimo išsiskyrus būdus.	Lietuvių kalba ir literatūra
Fizinis aktyvumas	Taisyklinga laikysena. Skoliozė. Plokščiapėdystė. Organizmo grūdinimas.	Biologija
	Fizinių galių ugdymo įtaka asmenybės savybėms. Organizmo pokyčiai, vykstantys dėl įvairių fizinių krūvių poveikio. Streso valdymo būdai. Visavertės mitybos svarba (teigiamas ir neigiamas dietų poveikis).	Kūno kultūra
Sveika mityba	Sveikos mitybos taisyklės. Virškinimo trakto ir virškinimo liaukų veikla. Maisto priedai: už ar prieš. Genetiškai modifikuoti maisto produktai: gerosios ypatybės ir keliami pavojai.	Biologija
	Vandens ir maisto reikšmė sveikatai. Maisto papildai, maisto priedai. GMO, jų poveikis sveikatai.	Chemija
	Maisto produktų savybės lemiančios jo vertę žmogaus mitybai. Netinkamų maisto produktų, gaminių vartojimo sąsaja su sveikatos sutrikimais ir lėtinių ligų rizikos sukėlimas	Geografija
	Pasaulio gyventojų mityba	Geografija
Veikla ir poilsis	Asmeninės dienos tvarkės reikšmė fiziniam ir protiniam darbingumui.	Biologija
	Kodėl laikas yra dovana?	Dorinis ugdymas
Asmens ir aplinkos švara	Užkrečiamos ligos, jų priežastys, pasekmės žmogaus organizmui. Apsaugos būdai. ŽIV/AIDS.	Biologija

	Sąmoningas ir atsakingas higienos priemonių pasirinkimas analizuojant jų sudėtį, sudedamųjų medžiagų poveikis sveikatai. Gamtinės kilmės higienos priemonės.	Chemija
	Asmens švaros ir aplinkos poveikis sveikatai, gyvenimo kokybei. Užkrečiamų ligų prevencija. Bendraamžių, žiniasklaidos, mados, reklamos poveikis asmens higienai.	Geografija
Lytinis brendimas	Žmogaus lytinis dauginimasis. Šeimos sukūrimas ir lytinis gyvenimas. Lytinių hormonų vaidmuo žmogaus organizme.	Biologija
	Vienas už kitą paslaptingesni? Mano kūnas – mano šventovė? Ar skaistumas šiandien dar madingas? Ką Bažnyčia kalba apie lytiškumą ir meilę? Kas yra homoseksualizmas?	Dorinis ugdymas
	Vaisingumas – Dievo dovana. Kliūtys gyvybei atsirasti. Abortas. Dirbtinis apvaisinimas bei klonavimas.	Dorinis ugdymas
	Socialinė atskirtis. Toleruoti kitą ir kitokį.	Pilietiškumo pagrindai
	Lytinis brendimas. Visuminė lytiškumo samprata. Vaisingumo funkcijos saugojimas kaip prielaida ateityje susilaukti vaikų.	Geografija
Atsparumas rizikingam elgesiui	Fizinis, psichinis, seksualinis smurtas. Atsitiktinių lytinių santykių pasekmės (nėštumas, lytiškai plintančios ligos). Kaip išvengti lytinės prievartos?	Biologija
	Kokiu būdu sakau smurtui „Ne“? Ar tikrai „karas ir taika prasideda šeimoje“? (pal. Motina Teresė)	Dorinis ugdymas
	Jaunimo kultūra – kas man tinka, o kas ne?	Dorinis ugdymas
Emocijos ir jausmai	Ugdytis valią.	Dorinis ugdymas
	Nepasiduoti neigiamoms emocijoms ir jausmams, stengtis juos tinkamai reikšti.	Dorinis ugdymas
Atsparumas rizikingam elgesiui	Būti budriam ir atspariam rizikingose situacijose.	Dorinis ugdymas
	Netoleruoti smurto ir jam pasipriešinti.	Dorinis ugdymas
	Saugiai ir pagarbiai elgtis virtualioje erdvėje.	Dorinis ugdymas, informacinės technologijos
Feeling Good	Sveiko gyvenimo būdai. Pagrindinės mitybos teorijos. Gyvensenos keitimas Paaiškina, kaip pagaminti mėgstamus sveikatai palankius patiekalus.	Užsienio (anglų) kalba
Psichikos sveikata	Savo tapatumo, unikalumo suvokimo reikšmė.	Lietuvių kalba ir literatūra
	Emocijos ir jausmai. Įvairiose situacijose kylantys jausmai. Jų pažinimo svarba norint valdyti savo elgesį, ugdyti savikontrolę, puoselėti gerus tarpusavio santykius su aplinkiniais.	Lietuvių kalba ir literatūra
	Patyčios ir smurtas. Kaip to išvengti? Prekyba žmonėmis. Atpažinkite pavojų.	Pilietiškumo pagrindai
	Stiprios valios reikšmė ir prasmė žmogaus gyvenimui.	Lietuvių kalba



		ir literatūra
	Gyvenimo prasmės, gyvenimo kokybės, darnaus vystymosi sampratos, jų sąsajos su asmens psichikos sveikata.	Lietuvių kalba ir literatūra
Tausoti ir stiprinti savo, šeimos ir bendruomenės sveikatą	Narkotikų poveikis organizmo sistemoms ir organams. Ką galime daryti ir kaip derėtų elgtis?	Klasės valandėlė

### 3–4 gimnazinės klasės

Tema	Potemės	Į kokį dalyką integruojama
Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos sampratos	Sveikatos ir sveikos gyvensenos samprata. Fizinė ir psichologinė savijauta. Sveikatos saugojimo ir tausojimo nauda.	Biologija
	Šeimos uždaviniai šiuolaikiniame pasaulyje pagal Bažnyčios mokymą. Santuokos esmė. Gyvenimo nesusituokus padariniai suaugusiems, vaikams ir visuomenei. Šiuolaikiniai iššūkiai santuokai ir šeimai. Atsakingos tėvystės ir motinystės principai. Vaisingumo pažinimas ir natūralus šeimos planavimas. Nevaisingumo priežastys.	Dorinis ugdymas
	Skirtingų kultūrų šeimos samprata. Įvairių kultūrų šeimos modelių privalumai ir trūkumai. Vyro ir moters vaidmenų šeimoje, bendruomenėje ir visuomenėje įvairovė, raiškos galimybės.	Geografija
	Analizuoja įvairius šeimos modelius istoriniame ir kultūriniame kontekstuose. Paaikškina, kaip supranta lygiavertį ir lygiateisį moters ir vyro vaidmenis šeimoje. Nusako santuokinės meilės, gyvenimo šeimoje puoselėjimo būdus. Suvokia tėvų įsipareigojimus vaikams ir atsakomybę už juos šeimos skyrybų atveju.	Lietuvių kalba ir literatūra
Fizinis aktyvumas	Reguliarios mankštos poveikis atramos ir judėjimo, širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo sistemų veiklai.	Biologija
	Pagrindiniai sveikos gyvensenos principai. Fizinį aktyvumą atitinkanti mityba, svorio reguliavimo principai. Moterų treniruočių metodikos ypatumai.	Kūno kultūra
	Šokių mokymas. Taisyklingos laikysenos reikalavimai	Šokis
Sveika mityba	Organinių ir neorganinių junginių, vitaminų reikšmė kasdienėje mityboje. Energijos ir maisto medžiagų poreikis pagal amžių ir fizinį aktyvumą.	Biologija
	Maisto produktų vertingumas ir žala. Vitaminai, mikroelementai, maisto papildai, priedai, teršalai, GMO.	Chemija, Geografija
	Pripažinti sveikatą kaip vertybę. Protų mūšis „AIDS – geriau žinoti“.	Klasės valandėlė
Food	Organinių ir neorganinių junginių, vitaminų reikšmė kasdienėje mityboje. Energijos ir maisto medžiagų poreikis pagal amžių ir fizinį aktyvumą.	Užsienio (anglų) kalba

	Sveikos mitybos principai ir taisyklės Paaiškina informacijos apie mitybą tinkamą ir netinkamą pateikimą, panaudojimą nuomonei formuoti, galimus manipuliavimo žmonėmis atvejus, reklamos keliamus pavojus	
Veikla ir poilsis	Žmogaus veiklos įtaka vietiniai aplinkai ir visam pasauliui.	Biologija
	Laiko perteklius ir stoka.	Dorinis ugdymas
Asmens ir aplinkos švara	Organizmų prisitaikymas apsaugoti nuo žalingo mikroorganizmų poveikio, profilaktinės priemonės.	Biologija
	Būdai aplinkos švarai ir tvarkai palaikyti	Geografija
Lytinis brendimas	Vyro ir moters dauginimosi funkcijos. Moters lytinio ciklo eiga ir reikšmė apvaisinimui. Žmonių nevaisingumo priežastys ir priemonės problemai spręsti. Šeimos planavimas ir kontracepcija. Tabako, alkoholio, narkotinių medžiagų, medikamentų, stresų poveikis žmogaus gemalo vystimuisi.	Biologija
	Koks teisingas požiūris į savo kūną: turiu kūną ar esu kūnas, o gal esu kūniškas asmuo? Mano kūnas gėris man ar mano gėris? Ar aš turiu teisę į savo kūną?	Dorinis ugdymas
	Kodėl egzistuoja dvi skirtingos lytis? Kokia lytiškumo prasmė? Kuo skiriasi žmogaus dvilytė būtis nuo kitų gyvūnų gyvenimo?	Dorinis ugdymas
	Kaip bendrauti su kitos lyties asmeniu? Kaip išmokti pripažinti kitos lyties asmenį turintį tokį patį orumą ir esantį tiek pat vertingą?	Dorinis ugdymas
	Kas yra meilė? Kaip suprasti ar myli ir esi mylimas/a? Kaip atskirti tikrąją meilę nuo meilės vaizdinio? Kuo skiriasi meilė ir seksas? Ar gali būti meilė be sekso?	Dorinis ugdymas
Atsparumas rizikingam elgesiui	Fizinis, psichinis, seksualinis smurtas. Atsitiktinių lytinių santykių pasekmės (nėštumas, lytiškai plintančios ligos). Kaip išvengti lytinės prievartos? Sveiki lytiniai santykiai.	Biologija
Fizinė sveikata	Būti stipriam, koordinuotam, lanksčiam, gerai valdyti savo kūną.	Kūno kultūra
	Rūpintis savo laikysena.	Kūno kultūra
	Taisyklingai kvėpuoti, grūdintis.	Kūno kultūra
	Objektyviai vertinti siūlomas priemones ir paslaugas, skirtas sveikatai stiprinti.	Kūno kultūra
Veikla ir poilsis	Sąmoningai ir racionaliai planuoja savo veiklą ir poilsį.	Projektinė veikla
	Tausoja regėjimą ir klausą ir padeda tai daryti kitiems.	Projektinė veikla
Psichikos sveikata	Savivertė. Savo tapatumo, unikalumo suvokimas.	Lietuvių kalba ir literatūra
	Emocijos ir jausmai. Emocijų ir jausmų reikšmė žmogaus gyvenime.	Lietuvių kalba ir literatūra
	Stiprios valios reikšmė ir prasmė žmogaus gyvenimui.	Lietuvių kalba ir literatūra
	Asmeninės savybės, padedančios asmenybei tobulėti ir išreikšti save ar trukdančios tam.	Lietuvių kalba ir literatūra

Socialinė sveikata	Meilės reikšmė žmogaus gyvenime. Meilės jausmo raida. Įvairios meilės sampratos: meilė kaip susižavėjimas, meilė kaip draugystė, santuokinė meilė kaip įsipareigojimas, ištikimybė ir atsakomybė kitam.	Lietuvių kalba ir literatūra
	Reklamos įtaka asmens higienos priemonių ir paslaugų pasirinkimas. Neatsakingo higienos priemonių naudojimo pasekmės sveikatai.	Chemija
Sports	Reguliarus sporto poveikis organizmui. Randa ir objektyviai įvertina informaciją apie galimą teigiamą ir neigiamą siūlomų priemonių ir paslaugų poveikį fizinei sveikatai.	Užsienio (anglų) kalba
Health	Sveikatos ir sveikos gyvensenos samprata. Fizinė ir psichologinė savijauta. Sveikatos saugojimo ir tausojimo nauda. Sveikatos palaikymo ir stiprinimo būdai bei priemonės. Sveikatos problemų sprendimo alternatyvos.	Užsienio (anglų) kalba
People	Aplinkos ir pasaulio įtaka žmogui Pateikia aplinkos ir aplinkinių trumpalaikio ir ilgalaikio poveikio sveikatai pavyzdžių. Apibūdina savo asmens tapatumą, unikalumą. Svarsto, kiek asmens savivertei turi įtakos išoriniai veiksniai.	Užsienio (anglų) kalba

---