2018-2019 m. m. mokslo metų

pradinio ir pagrindinio ugdymo

programų ugdymo plano

6 priedas

**SVEIKATOS IR LYTIŠKUMO UGDYMO BEI RENGIMO ŠEIMAI PROGRAMA**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ugdymo sritis | Rekomenduojamos temos | Klasė | Rekomenduojamas val. sk. per m.m. |
| Pasaulio pažinimasKūno kultūraPasaulio pažinimas, tikybaPasaulio pažinimasPasaulio pažinimas, klasės val.Klasės val.Klasės val. | **1.Sveikatos ir sveikos gyvensenos** **samprata.**Kas yra sveikata.Ką reiškia sveikas kūnas. Kaip jaučiamės, būdami sveiki.**2.Fizinis aktyvumas.**Kokia mankštos, fizinių pratimų/judrių žaidimų nauda mano sveikatai ir gerai savijautai. Kiek laiko turėčiau skirti mankštai ir įvairiems fiziniams pratimams, žaidimams.Kaip reikia taisyklingai stovėti, sėdėti, judėti. Kaip taisyklingai kvėpuoti. Kodėl turėčiau laikytis saugaus elgesio taisyklių, važiuodamas dviračiu, riedlente, pačiūžomis ir taip toliau.**3.Sveika mityba.** Sveikatai palankūs 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.**4.Veikla ir poilsis.** Miego ir poilsio svarba normaliam augimui ir gerai sveikatai. Klausos higiena.Regos higiena. Tinkama mokymosi, žaidimų, poilsio ir kt. vietos.**5.Asmens ir aplinkos švara.** Kas yra asmens higiena ir aplinkos švara. Kodėl asmens higiena ir aplinkos švara svarbi sveikatai. Kasdieniai asmens higienos reikalavimai. Tinkama žaidimų, mokymosi, poilsio ir kitos vietos.**6.Psichikos sveikata.** Koks aš esu. Kurios mano savybės man patinka; kurias savybes norėčiau pakeisti. Kokius išgyvenimus patiria visi žmonės. Kodėl visos emocijos ir jausmai svarbūs ir reikalingi.Kodėl, norint ką nors nuveikti, svarbu susikaupti, ramiai pamąstyti. **7. Socialinė sveikata.** Pagarbus bendravimas, bendravimo svarba tarpusavio santykiams. Kaip svarbu būti mandagiam ir dėmesingam. Ką reiškia dovanojimas, aukojimas, pagalba, donorystė. Kokios situacijos rizikingos ir kada reikia būti itin atsargiam. Ką daryti, kai nutinka kas nors grėsminga ir mus baugina.  | 1-2klasė | 4-5 val |
| Pasaulio pažinimasKūno kultūraPasaulio pažinimasPasaulio pažinimasPasaulio pažinimasKlasės val., tikybaPasaulio pažinimas, klasės val. | **1.Sveikatos ir sveikos gyvensenos samprata.** Kas yra sveikata. Kaip kūno, proto ir dvasios būklė atsiliepia sveikatai. Ką sveikatai reiškia geri santykiai su kitais žmonėmis. Kaip jaučiamės, kai esame sveiki. Ką darome kasdien, kad būtume sveiki. Kaip kasdienė veikla veikia mūsų sveikatą.**2. Fizinė sveikata.**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. Kodėl reikia taisyklingai stovėti, sėdėti, judėti. Saugus elgesys žaidžiant ar sportuojant.**3. 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.**4. Veikla ir poilsis.** Miego ir poilsio svarba normaliam augimui ir gerai sveikatai. Klausos higiena ir kaip klausą gali pažeisti didelis triukšmas. Veiksniai, turintys įtakos regai ir klausai. Tinkama mokymosi, žaidimų, poilsio ir kitos vietos.**5. Asmens ir aplinkos švara.** Asmens higienos reikalavimai ir jų laikymosi tvarka. Aplinkos švaros palaikymas. Užkrečiamosios ligos, jų plitimo būdai. Aplinkos veiksnių įtaka sveikatai. Apsaugos nuo žalingų aplinkos veiksnių būdai.**6. Psichikos sveikata.** Kokiomis savybėmis aš pasižymiu. Kurie mano bruožai teigiami – kuriais galiu remtis, o kuriuos norėčiau keisti, atsisakyti. Kas sukelia pozityvius išgyvenimus, o kas –negatyvius .Pyktis – reikalinga ir neišvengiama emocija. Kaip išgyventi netektį. Kokie gyvenimo įpročiai teigiami, naudingi ir palankūs sveikatai, o kokie žalingi. Kodėl svarbu mokėti sutelkti dėmesį, mąstyti nuosekliai, logiškai. Kas gali sukelti įtampą ir stresą. Kokiais būdais galima nusiraminti, atsipalaiduoti, sumažinti streso poveikį **7. Socialinė sveikata.** Pagarbus bendravimas, bendravimo svarba tarpusavio santykiams. (kuriame bendravimo ir bendradarbiavimo taisykles.)Elgesio charakteristikos ir asmens bruožai, kurie padeda susidraugauti. Kaip atsispirti spaudimui ir pasakyti „ne“, kai siūloma užsiimti sveikatai žalinga veikla. Ką reiškia dovanojimas, aukojimas, pagalba, donorystė, kodėl jie svarbūs kalbant apie sveikatą. | 3-4klasė | 4-5val |
| TikybaKūno kultūraTechnologijosKlasės val.Klasės val.Gamta ir žmogusTikyba | **1.Sveikatos ir sveikos gyvensenos samprata.** Kas yra sveikata ir sveika gyvensena. Ką darome kasdien, kad būtume sveiki. Ką norėtume pakeisti, ko atsisakyti, kad taptume sveikesni. Aplinkos poveikis sveikatai.**2. Fizinė sveikata**.Kodėl judėjimas ir reguliarūs fiziniai pratimai, mankšta būtini mano organizmo normaliam vystymuisi. Kaip galiu judėti kasdien, neturėdamas specialios įrangos ar priemonių.Kiek laiko turėčiau skirti judėjimui, įvairiems pratimams.Kaip išsaugoti taisyklingą kūno laikyseną. Saugus elgesys sportuojant ar užsiimant kitokia aktyvia veikla.**3. Sveika mityba.** Sveikos mitybos principai ir taisyklės. Alkis ir sotumas (požymiai). Sveikatai palankaus maisto poveikis sveikatai.Maisto produktai ir jų sudedamosios dalys. Naudingi ir nepalankūs sveikatai maisto produktai.**4. Veikla ir poilsis.** Miego ir poilsio svarba normaliam augimui ir gerai sveikatai. Koks laisvalaikis turiningas. Kaip atgauti jėgas po intensyvaus protinio darbo. Klausos higiena. Regos higiena. Tinkamas dienos rėžimas**5. Asmens ir aplinkos švara.** Asmens higienos ir aplinkos švaros įtaka sveikatai. Asmens higienos reikalavimų ypatumai. Apsisaugojimo nuo užkrečiamųjų ligų būdai. Asmens higienos priemonės ir paslaugos.Aplinkos veiksnių poveikis sveikatai. Priemonės, padedančios apsisaugoti nuo žalingo aplinkos poveikio.**6. Psichikos sveikata.** Kas yra paauglystė ir kokie natūralūs pokyčiai vyksta šiuo amžiaus tarpsniu. Kurie pokyčiai reikšmingi, kelia džiaugsmą ar nerimą. Kuo svarbus teigiamas savęs vertinimas, savo nuomonės turėjimas. Kas yra sąžinė. Kas ir kaip veikia mintis, jausmus ir elgesį.Kaip galime įveikti stresą ar nerimą.Kodėl svarbu sutelkti dėmesį mokantis, dirbant.**7. Socialinė sveikata.** Pagarbus bendravimas, bendravimo svarba tarpusavio santykiams.Draugystės svarba žmogaus gyvenime. Kas gali tapti donoru ir padėti kitam. Kaip atsispirti spaudimui ir pasakyti „ne“, kai siūloma užsiimti rizikinga, sveikatai žalinga veikla.  | 5-6klasė | 4-5 val. |
| BiologijaKūno kultūraTechnologijosKlasės val.Klasės val.BiologijaTikyba | **1.Sveikatos ir sveikos gyvensenos** **samprata.** Gyvenimo būdo įtaka sveikatai. Kaip tinkamai rūpintis savo sveikata. Sveikatos apsaugos įstaigos ir jų teikiamos paslaugos.**2. Fizinė sveikata.**Kokia reguliarios mankštos, įvairių fizinių pratimų trumpalaikė ir ilgalaikė nauda sveikatai.Kaip reguliarus judėjimas veikia emocijas, protinį darbingumą. Kiek laiko turėčiau skirti įvairiems fiziniams pratimams, mankštinimuisi. Kodėl nereikėtų vartoti įvairių maisto papildų, keičiančių kūno svorį, gerinančių sportinius pasiekimus. Kodėl fizinis aktyvumas yra tinkamas kūno masės reguliavimo būdas. Kaip išsaugoti taisyklingą laikyseną. Kaip sumažinti susižalojimų ir traumų riziką sportuojant ir atliekant įvairias fizines veiklas.**3. Sveika mityba.** Mityba paauglystėje, rekomenduojamas maisto racionas paaugliams.Angliavandenių, baltymų ir riebalų poreikis.Maisto papildai, genetiškai modifikuoti organizmai. Valgymo sutrikimų priežastys, požymiai ir pasekmės. **4. Veikla ir poilsis.** Dienotvarkės reikšmė normaliam augimui ir vystymuisi. Pagrindinės priežastys, sukeliančios klausos, regos sutrikimus ir traumas. **5. Asmens ir aplinkos švara**. Asmens higienos įtaka asmeniui ir socialiniams santykiams. Savęs ir kitų apsauga nuo užkrečiamųjų ligų. Būdai sumažinti žalingą aplinkos poveikį.**6. Psichikos sveikata.** * as būdinga berniukų ir mergaičių paauglystei.

Kas gali daryti teigiamą ar neigiamą įtaką nuomonei apie save. Kaip atsispirti neigiamai įtakai. Kodėl svarbu išlaikyti savigarbą ir orumą. Kodėl svarbi savireguliacija ir savikontrolė. Poilsis ir tinkamas dienos rėžimas.Kaip žmogaus kūną ir psichiką veikia stresinės situacijos.Kas padeda įveikti sunkumus.**7. Socialinė sveikata.** Bendravimo svarba tarpusavio santykiams. Kokie veiksniai padeda/trukdo susidraugauti. Kokios priežastys gali paskatinti imtis žaligos sveikatai veiklos.Žalingų įpročių pasėkmės.Kaip pasakyti „ne“, kai siūloma užsiimti sveikatai žalinga veikla. Kur kreiptis pagalbos, kai vienas spaudimo negali atlaikyti. Kokia donorystės reikšmė šeimos ir visuomenės gerovei. | 7-8 klasė | 4-5val |
| BiologijaKūno kultūraTikybaKlasės val.Klasės val.BiologijaTikyba | **1.Sveikatos ir sveikos gyvensenos samprata.** Gyvenimo būdo įtaka sveikatai. Sveikos gyvensenos principai. Ryšiai tarp individo, šeimos irbendruomenės sveikatos. **2.Fizinė sveikata.**Kokia yra mankštos, įvairių fizinių pratimų trumpalaikė ir ilgalaikė nauda bendrai savijautai ir sveikatai.Kaip kasdien būti fiziškai aktyviam, neturint specialios sportinės įrangos, negalint lankyti sporto klubo ir panašiai. Kiek laiko skirti mankštinimuisi ir įvairiems fiziniams pratimams. Kokia fizinio aktyvumo reikšmė normaliam kūno svoriui. Kaip išsaugoti taisyklingą laikyseną, kokia jos reikšmė sveikatai. Kaip išvengti susižalojimų ir sumažinti traumų riziką ar jų išvengti sportuojant ir atliekant kitas fizines veiklas. **3.Sveika mityba.** Sveikos mitybos principai ir taisyklės, mitybos rekomendacijos paaugliams. Ryšys tarp mitybos ir sveikatos. Maisto mitybinė vertė.Vanduo ir fizinis aktyvumas. Maisto papildai, genetiškai modifikuoti organizmai. Vegetarinė mityba. Sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo svarba normaliai kūno masei palaikyti. Valgymo sutrikimų poveikis augimui ir vystymuisi.**4. Veikla ir poilsis.** Aktyvaus ir pasyvaus poilsio, miego reikšmė asmens sveikatai. Dienos rėžimas.Veiksniai, lemiantys protinį darbingumą. Regos higiena.Klausos higiena.**5.Asmens ir aplinkos švara.** Bendraamžių, žiniasklaidos, mados poveikis asmens higienai.Atsakingas asmens higienos priemonių naudojimas. Užkrečiamųjų ligų prevencija. Aplinkos švaros ir tvarkos poveikissveikatai. **6. Psichikos sveikata.** Kas aš esu kaip jaunuolis/jaunuolė ir kaip asmenybė.Kaip kontroliuoti savo mintis, emocijas. Kokią reikšmę protinei ir emocinei veiklai turi poilsis ir atsipalaidavimas. Sveiko gyvenimo būdo prasmė ir nauda sprendžiant streso, nerimo, depresijos, polinkio į savižudybę ir kitas problemas.**7. Socialinė sveikata.** Pagarbus bendravimas, bendravimo ir bendradarbiavimo svarba tarpusavio santykiams. Elgesys, kuris lemia draugystės išsaugojimą ir praradimą.Narkotinių medžiagų vartojimo priežastys ir piktnaudžiavimo jomis pasekmės. Ar galima pateisinti sportininkus, vartojančius anabolinius steroidus. Kokie įgūdžiai ir charakterio bruožai padeda atsispirti pavojingiems dalykams. Kodėl donorystė yra svarbi visuomenės sveikatai ir gerovei. Kur kreiptis, kai savo jėgomis problemos išspręsti negalime. | 9-10 | 4-5 val. |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_