

VILNIAUS ANTAKALNIO GIMNAZIJA

PATVIRTINTA
Vilniaus Antakalnio gimnazijos
direktorės 2021 m. liepos 2 d.
įsakymu Nr. V-2021-82

**MOKINIŲ SVEIKATOS IR LYTIŠKUMO UGDYMO BEI RENGIMO ŠEIMAI
BENDROSIOS PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO TVARKOS APRAŠAS****I. BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendrosios programos (toliau – Programos) įgyvendinimo tvarkos aprašas nustato šios Programos įgyvendinimo tikslus, uždavinius, įgyvendinimo aplinkas, turinio apimtį.

2. Programos įgyvendinimo tvarkos aprašas parengtas vadovaujantis „Sveikatos ir lytiškumo bei rengimo šeimai bendrąja programa“, patvirtinta Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2016 m. spalio 25 d. įsakymu Nr. V-94.

3. Programos paskirtis - užtikrinti sėkmingą vaiko sveikatos ir lytiškumo ugdymą bei rengimą šeimai gimnazijoje, prisidėti prie vaiko dvasinės, fizinės, psichinės, socialinės gerovės ir sėkmingo funkcionavimo darbo, tarpasmeninių santykių ir šeimos srityse.

II. PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO PRINCIPAI, TIKSLAS, SIEKIAI

4. Programa įgyvendinama vadovaujantis šiais principais:

4.1. integralumo – žmogaus sveikata ir lytiškumas suprantami kaip apimantys asmens fizinius (biologinius), psichikos, dvasinius ir socialinius sandus ir yra žmogaus tapatybę formuojantys veiksniai;

4.2. prieinamumo – pateikiamos žinios ir mokslu grįsti faktai, ugdomi gebėjimai ir vertybinės nuostatos turi atitikti asmens amžiaus tarpsnio ypatumus;

4.3. personalizavimo – kiekvienas asmuo yra unikalus, turintis nelygstamą vertę ir nepakartojamas, todėl atsižvelgiama į kiekvieno vaiko individualias savybes, poreikius, interesus, turimą patirtį, asmeninę brandą, socialinę kultūrinę aplinką;

4.4. kontekstualumo – sveikatos ir lytiškumo ugdymas glaudžiai siejamas su artimiausia vaiko aplinka, socialiniais kultūriniais jos pokyčiais; siekiama, kad vaiko ugdymo patirtys jam būtų prasmingos ir aktualios;

4.5. pagarbos žmogui ir lyčių lygiavertiškumo – ugdymas grindžiamas žmogaus teisėmis, humanistinėmis vertybėmis, asmens unikalumo samprata, pagarba žmogaus gyvybei;

4.6. sąveikos – ugdymas grindžiamas visų ugdymo proceso dalyvių – vaiko, tėvų (globėjų, rūpintojų), mokytojų ir kitų asmenų, dalyvaujančių sveikatos, lytiškumo ir rengimo šeimai ugdyme, sąveika (keičiantis informacija, nuomonėmis, išvalgomis vaikų sveikatos, lytiškumo ugdymo, tarpasmeninių santykių, rengimosi šeimai klausimais), tėvų (globėjų, rūpintojų) svarbaus vaidmens pripažinimu;

4.7. diskretiškumo (santūrumo) – nė vienas asmuo neturi būti raginamas ir verčiamas daryti tai, kas peržengtų jo drovumo ir privatumo ribas; pagal poreikį atskiros temos aptariamos atskirai su berniukais ir mergaitėmis arba individualiai;

5. Programos tikslas – 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.

6. Programos siekiai:

6.1. sveikatos ugdymo siekis – sveika asmens gyvenama (gyvenimo būdas, kasdienių įpročių visuma, padedanti palaikyti, tausoti ir stiprinti sveikatą);

6.2. lytiškumo ugdymo siekis – savo prigimtinio lytinio tapatumo suvokimas, atsakingas lytinis elgesys, reiškiantis gebėjimą valingai ir motyvuotai pasirinkti sau ir kitam asmeniui saugiausią (fizinę ir psichinę prasme) lytinį elgesį, apimančią pagarbą sau ir kitam asmeniui, rizikingo lytinio elgesio pasekmių suvokimą;

6.3. rengimo šeimai siekis – gebėjimas kurti ir palaikyti tarpasmeninius santykius, sudarančius prielaidas brandžiai draugystei ir meilei, santuokai sudaryti, darniai šeimai sukurti

III. PROGRAMOS ĮGYVENDINIMAS

7. Planuodama Programos įgyvendinimą, gimnazija derina integracinius dalykų ryšius, formalųjį ir neformalųjį švietimą, numatė tinkamiausius įgyvendinimo būdus ir metodus, atsižvelgdama į gimnazijos bendruomenės su sveikata, lytiškumo ugdymu(si) ir rengimu šeimai susijusias problemas ir vietos bendruomenės socialinį kontekstą.

8. Programai įgyvendinti gali būti panaudojamos neformaliojo švietimo ar mokinio poreikiams tenkinti, mokymosi pagalbai teikti skirtos valandos/ pamokos.

9. Gimnazija teikia psichologinę, socialinę pedagoginę pagalbą; jei gimnazijoje įvyksta nelaimė ar ištinka krizė, informuoja, kur gauti pagalbą už gimnazijos ribų, kai reikia spręsti fizinės, psichikos ar socialinės sveikatos problemas.

13. Visos gimnazijos įgyvendinamos su sveikata ir lytiškumo ugdymu(si) bei rengimu šeimai susijusios iniciatyvos, neformaliojo švietimo veiklos, prevencinės programos ir kitos veiklos dera ir neprieštarauja Programos nuostatoms.

14. Sėkmingam Programos įgyvendinimui užtikrinti gimnazijoje paskirtas asmuo, atsakingas už Programos įgyvendinimo koordinavimą ir sudaryta programos įgyvendinimo darbo grupė.

15. Programos įgyvendinimą, pagal savo turimas kompetencijas, planuoja ir įgyvendina ir el. dienyne fiksuoja dalykų mokytojai, klasių vadovai, pagalbos mokiniui specialistai.

16. Programos įgyvendinimui organizuojamos profesionalių lektorių paskaitos ir užsiėmimai, mokiniai įtraukiami į ilgalaikius, jų poreikius atitinkančius užsiėmimus.

IV. SVEIKATOS IR LYTIŠKUMO UGDYMO BEI RENGIMO ŠEIMAI APLINKA

17. Ugdymo(si) aplinka suprantama kaip dinamiška erdvė, kurioje mokinys gyvena, mokosi, bendrauja ir kurioje nuolat vyksta pedagoginė sąveika. Ugdymo(si) aplinka skatina mokinius laikytis sveikatai palankaus elgesio – būti fiziškai aktyviems, pozityviai mąstyti, kurti ir palaikyti draugiškus, darnius santykius su kitais ir panašiai.

18. Sveikatos ugdymui(si) sudarytos higienos normos atitinkančios fizinės aplinkos sąlygos poilsiui, aktyviai fizinei veiklai, žaidimams pertraukų metu, maitinimuisi pagal sveikos mitybos principus, rūpinimasi darbo vietų ergonomika, patalpų vėdinimu, apšvietimu ir kt..

19. Kiekvienas gimnazijos bendruomenės narys gali išreikšti save, turi sąlygas dalytis savo patirtimi, emocijomis ir jausmais, kritiškai mąstyti, yra saugomas nuo smurto ir patyčių; mokytojų, mokytojų ir mokinių bei mokinių tarpusavio santykiai yra geranoriški, draugiški ir pagarbūs.

V. MOKINIŲ SVEIKATOS IR LYTIŠKUMO UGDYMO BEI RENGIMO ŠEIMAI PROGRAMOS INTEGRAVIMAS

I-II gimnazijos klasėse

Turinio dėmenys	I klasė	II klasė
1. Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos sampratos		
1.1. Sveikata, savijauta, gyvenimo būdas, aplinka.	Užsienio kalba (anglų) - 2 val. Užsienio kalba (rusų) - 1 val. Užsienio kalba (vokiečių) - 1 val. Žmogaus sauga - 1 val.	
1.2. Gyvenimo būdo, aplinkos įtaka sveikatai.	Dorinis ugdymas (etika) - 1 val. Užsienio kalba (anglų) - 2 val. Istorija - 2 val.	Geografija - 0,5 val.
1.3. Sveikos gyvensenos principai.	Užsienio kalba (vokiečių) - 1 val. Technologijos - 0,5 val.	Matematika – 0,25 val.
1.4. Ryšiai tarp asmens, šeimos ir bendruomenės sveikatos.	Istorija - 2 val. Žmogaus sauga - 1 val. Klasių valandėlės ir renginiai (klasės vadovo) - 1 val.	Istorija - 1 val.
1.5. Asmeninis indėlis stiprinant sveikatą, kuriant sveikesnę bendruomenę.	Lektoriaus paskaita – 1 val.	
1.6. Šeimos reikšmė asmens ir visuomenės gyvenime.	Dorinis ugdymas (tikyba) - 2 val. Pilietiškumo pagrindai - 1 val. Geografija - 0,5 val. Klasių valandėlės ir renginiai (klasės vadovo) - 1 val.	Dorinis ugdymas (tikyba) - 2 val.
1.7. Tinkami ir netinkami santuokos sudarymo, šeimos kūrimo motyvai. Būsimo sutuoktinio asmenybės pažinimo svarba būsimos šeimos darnos siekiui įgyvendinti.	Lektoriaus paskaita –0,5 val	
1.8. Asmenų lygiavertiškumo, atsakomybės, pareigų pasidalijimo šeimoje principų svarba.		Klasių valandėlės ir renginiai (klasės vadovo) - 1 val.
1.9. Pagalbos būdai krizinėse šeimos situacijose. Skyrybų priežastys ir pasekmės tolesniam gyvenimui.	Lektoriaus paskaita –0,5 val.	
2. Fizinė sveikata		
2.1. Fizinis aktyvumas		
2.1.1. Fizinis aktyvumas.	Lektoriaus paskaita –0,5 val	Užsienio kalba (anglų) - 1 val. Užsienio kalba (rusų) - 1 val.
2.1.2. Mankštos, įvairių fizinių pratimų trumpalaikė ir ilgalaikė nauda įvairių organizmo sistemų normaliam vystymuisi (širdies, kraujagyslių ir kvėpavimo sistemos pajėgumui gerinti, imunitetui stiprinti, jėgai, išsvermei ir lankstumui didinti, svorio kontrolei, lėtinių ligų rizikai mažinti, gerai psichinei savijautai).	Fizinis ugdymas - 2 val.	Biologija - 2 val. Fizinis ugdymas - 2 val.
2.1.3. Savo organizmo pajėgumo, kūno jėgos, išsvermės, lankstumo didinimo būdai.	Fizinis ugdymas - 2 val.	Fizinis ugdymas - 2 val.
2.1.4. Pasyvaus gyvenimo būdo įtaka lėtinių ligų atsiradimo rizika.		Biologija - 1 val. Pilietiškumo pagrindai - 1 val.
2.1.5. Kasdieninio fizinio aktyvumo, neturint specialios sportinės įrangos ir priemonių, poreikių tenkinimo, įvairių	Lektoriaus paskaita –0,5 val.	

aplinkų ir situacijų naudojimo judėjimui galimybės.		
2.1.6. Tinkamo mankštinimosi plano, pratimų komplekso sudarymas.	Fizinis ugdymas - 2 val.	Fizinis ugdymas - 2 val.
2.1.7. Taisyklingos laikysenos, kvėpavimo, grūdinimosi principai, reikšmė sveikatai.		Biologija - 2 val.
2.1.8. Traumų fizinio aktyvumo metu prevencija ir rizikos mažinimas.		Istorija - 0,5 val.
2.1.9. Tinkamų ir palankių sveikatai priemonių ir paslaugų pasirinkimo principai ir svarba.	Biologija - 1 val.	
2.2. Sveika mityba		
2.2.1. Sveikos mitybos principai ir taisyklės.	Biologija - 1 val. Užsienio kalba (rusų) - 1 val. Chemija - 2 val. Technologijos - 2 val.	
2.2.2. Pagrindinės mitybos teorijos.	Geografija - 1,5 val.	
2.2.3. Mitybos, sveikatos ir kūno masės ryšys.	Biologija - 1 val. Pilietiškumo pagrindai - 1 val.	
2.2.4. Medžiagų apykaita organizme.	Biologija - 1 val.	
2.2.5. Maisto medžiagų mitybinė vertė.	Biologija - 2 val. Chemija - 2 val. Geografija - 1,5 val.	
2.2.6. Paros maistinių ir energijos poreikių tenkinimas.	Biologija - 1 val.	
2.2.7. Vandens ir maisto reikšmė sveikatai.	Biologija - 1 val. Chemija - 2 val. Geografija - 1,5 val.	
2.2.8. Maisto papildai, maisto priedai, genetiškai modifikuoti organizmai, jų poveikis sveikatai.	Chemija - 2 val.	
2.2.9. Asmeninės mitybos plano sudarymas, remiantis mitybos rekomendacijomis paaugliams.	Biologija - 2 val.	
2.2.10. Netinkamų maisto produktų vartojimas kaip lėtinių ligų rizikos veiksnys.	Biologija - 1 val. Istorija - 0,5 val. Žmogaus sauga - 0,5 val.	
2.2.11. Valgymo sutrikimų priežastys, jų poveikis augimui ir raidai.	Biologija - 1 val.	
2.3. Veikla ir poilsis		
2.3.1. Racionalios dienotvarkės reikšmė gerai savijautai, darbingumui.	Užsienio kalba (vokiečių) - 1 val. Pilietiškumo pagrindai - 1 val. Klasių valandėlės ir renginiai (klasės vadovo) - 1 val.	Matematika - 15 min. Pilietiškumo pagrindai - 1 val. Ekonomika ir verslumas - 0,5 val.
2.3.2. Dienotvarkės koregavimas, atsižvelgiant į besikeičiančius poreikius.		Ekonomika ir verslumas Klasių valandėlės ir renginiai (klasės vadovo) - 1 val.
2.3.3. Asmens veiksmai, mažinantys klausos, regos pažeidimus.	Žmogaus sauga - 0,5 val.	Biologija - 0,5 val. Fizika – 0,5 val.
2.4. Asmens ir aplinkos švara		
2.4.1. Asmens švaros ir aplinkos poveikis sveikatai, gyvenimo kokybei.	Fizinis ugdymas – 0,5 val.	Fizinis ugdymas – 0,5 val.
2.4.2. Užkrečiamųjų ligų prevencija	Istorija - 0,5 val. Geografija - 1 val. Žmogaus sauga - 1 val. Klasės valandėlės ir renginiai (visuomenės sveikatos priežiūros specialistė) - 1 val.	Matematika - 15 min. Biologija - 0,5 val. Istorija - 0,5 val.

2.4.3. Bendraamžių, žiniasklaidos, mados, reklamos poveikis asmens higienai.	Dorinis ugdymas (etika) - 0,5 val.	Pilietiškumo pagrindai - 1 val. Klasių valandėlės ir renginiai (klasės vadovo) - 1 val.
2.4.4. Sąmoningas ir atsakingas higienos priemonių pasirinkimas, analizuojant jų sudėtį, sudedamųjų medžiagų poveikis sveikatai.		Chemija - 0,5 val.
2.4.5. Ekologiškos gamtinės kilmės higienos priemonės.	Fizika – 1,0 val.	
2.4.6. Būdai aplinkos švarai ir tvarkai palaikyti.	Fizika - 45 min Geografija - 1 val. Dailė - 0,5 val. Technologijos - 1 val. Žmogaus sauga - 1 val. Klasių valandėlės ir renginiai (klasės vadovo) - 1 val.	Dailė - 0,5 val. Technologijos - 1 val.
2.5. Lytinis brendimas		
2.5.1. Kūno priežiūra ir puoselėjimas.	Klasės valandėlės ir renginiai (visuomenės sveikatos priežiūros specialistė) - 1 val.	Klasės valandėlės ir renginiai (visuomenės sveikatos priežiūros specialistė) - 1 val..
2.5.2. Kūno unikalumo pripažinimas, atsparumas peršamiems „idealaus“ vyro ar moters kūno įvaizdžio stereotipams.	Lektoriaus paskaita – 1 val.	
2.5.3. Visuminė lytiškumo samprata, apimanti biologinį, emocinį, intelektualinį ir dvasinį pradą.	Dorinis ugdymas (tikyba) - 2 val.	Dorinis ugdymas (tikyba) - 2 val. Lietuvių kalba ir literatūra - 1 val.
2.5.4. Vaisingumo funkcijos saugojimas kaip prielaida ateityje susilaukti vaikų.	Lektoriaus paskaita –0,5 val.	
2.5.5. Veiksniai, padedantys išsaugoti vaisingumą ar kenkiantys jam.	Lektoriaus paskaita –0,5 val.	
2.5.6. Šeimos planavimo svarba ir metodai.	Geografija - 1 val.	Lektoriaus paskaita –0,5 val.
2.5.7. Palankios ir žalingos nėštumo sąlygos (fiziniai, psichologiniai, socialiniai veiksniai).		Biologija - 1,5 val.
2.5.8. Lytinio potraukio sąsajos su hormonų kiekio svyravimais organizme.		Biologija - 0,5 val.
2.5.9. Lytinių potraukį stiprinantys veiksniai, jo išraiškos valdymo svarba ir būdai.	Lektoriaus paskaita –0,5 val.	
2.5.10. Skirtingos lytinės orientacijos.		Biologija - 1 val.
2.5.11. Skirtingos lytinės orientacijos asmenų patiriami išgyvenimai visuomenės kontekste.	Klasių valandėlės ir renginiai (socialinė pedagogė) – 1 val.	Dorinis ugdymas (etika) - 0,5 val. Pilietiškumo pagrindai - 1 val. Klasių valandėlės ir renginiai (klasės vadovo) - 1 val. Klasių valandėlės ir renginiai (socialinė pedagogė) – 1 val.
2.5.12. Pagarba kito asmens intymumui, jo pasirinkimui.		Biologija - 0,5 val.
2.5.13. Lytinė prievarta, teisinė ir moralinė atsakomybė už jos naudojimą.	Lektoriaus paskaita – 0,5 val.	
2.5.14. Atsakingas lytinis elgesys.	Klasių valandėlės ir renginiai (socialinė pedagogė) – 1 val	Klasių valandėlės ir renginiai (socialinė pedagogė) – 1 val
2.5.15. Susilaikymo nuo lytinių santykių paauglystėje privalumai.	Lektoriaus paskaita – 0,5 val.	
3. Psichikos sveikata		

3.1.1. Savo tapatumo, unikalumo suvokimo reikšmė. Savo temperamento, charakterio savybių pažinimo svarba, tvirto charakterio ugdymo būdai.	Dorinis ugdymas (etika) - 2 val. Dorinis ugdymas (tikyba) - 2 val. Pilietiškumo pagrindai - 1 val. Dailė - 0,5 val. Klasių valandėlės ir renginiai (klasės vadovo) - 1 val. Klasių valandėlės ir renginiai (psichologė) - 1 val.	Dorinis ugdymas (tikyba) - 2 val. Biologija - 1 val. Ekonomika ir verslumas - 0,5 val. Dailė - 0,5 val.
3.1.2. Savo stiprybių išisąmoninimas ir jų panaudojimas	Dorinis ugdymas (etika) - 2 val. Dorinis ugdymas (tikyba) - 2 val. Dailė - 0,5 val. Klasių valandėlės ir renginiai (psichologė) - 1 val.	Dorinis ugdymas (tikyba) - 2 val. Užsienio kalba (vokiečių) - 1 val. Matematika - 15 min. Ekonomika ir verslumas - 0,5 val. Dailė - 0,5 val. Klasių valandėlės ir renginiai (klasės vadovo) - 1 val.
3.2. Emocijos ir jausmai		
3.2.1. Įvairiose situacijose kylantys jausmai. Jų pažinimo svarba norint valdyti savo elgesį, ugdyti savikontrolę, puoselėti gerus tarpusavio santykius su aplinkiniais.	Dorinis ugdymas (tikyba) - 1 val. Lietuvių kalba ir literatūra - 1,5 val. Pilietiškumo pagrindai - 1 val. Klasių valandėlės ir renginiai (klasės vadovo) - 1 val. Klasių valandėlės ir renginiai (psichologė) - 1 val.	Dorinis ugdymas (tikyba) - 1 val. Lietuvių kalba ir literatūra - 1,5 val.
3.2.2. Impulsyvaus reagavimo pasekmės savijautai ir santykiams su kitais.		Biologija - 0,5 val.
3.2.3. Tinkami intensyvių jausmų kontrolės ir išraiškos būdai, neįskaudinant, neįžeidžiant kitų.		Užsienio kalba (vokiečių) - 1 val.
3.2.4. Streso samprata. Trumpalaikio ir ilgalaikio streso poveikis sveikatai. Streso valdymo strategijos.	Klasių valandėlės ir renginiai (klasės vadovo) - 1 val. Klasių valandėlės ir renginiai (psichologė) - 1 val.	Biologija - 0,5 val. Klasių valandėlės ir renginiai (klasės vadovo) - 1 val.
3.2.5. Egzaminų, testavimo sukeliama streso prevencija ir valdymas.	Klasių valandėlės ir renginiai (psichologė) - 1 val.	Matematika - 10 min. Klasių valandėlės ir renginiai (klasės vadovo) - 1 val.
3.2.6. Psichologinės krizės požymiai, pagalbos šaltiniai.	Dorinis ugdymas (etika) - 0,5 val.	
3.3. Savitvarda		
3.3.1. Dėmesio koncentracijos ir išlaikymo, savikontrolės svarba kryptingai veikiant ir siekiant norimo rezultato.	Dorinis ugdymas (tikyba) - 1 val. Projektinė veikla - 1 val. Klasių valandėlės ir renginiai (klasės vadovo) - 1 val.	Dorinis ugdymas (tikyba) - 1 val. Užsienio kalba (vokiečių) - 1 val.
3.3.2. Visapusiškos informacijos rinkimo ir analizės reikšmė, norint priimti teisingus, apgalvotus sprendimus, adekvačiai įvertinti situacijas, žmones, aplinkybes.	Žmogaus sauga - 0,5 val.	Ekonomika ir verslumas - 0,25 val.
3.3.3. Stiprios valios reikšmė ir prasmė žmogaus gyvenimui. Valios, atkaklumo ugdymo būdai.	Lietuvių kalba ir literatūra - 1,5 val. Klasių valandėlės ir renginiai (klasės vadovo) - 1 val. Klasių valandėlės ir renginiai (psichologė) - 1 val.	Dorinis ugdymas (etika) - 1 val. Lietuvių kalba ir literatūra - 1,5 val. Klasių valandėlės ir renginiai (klasės vadovo) - 1 val.
3.3.4. Saviugdosa reikšmė asmenybės raidai.		Matematika - 15 min. Pilietiškumo pagrindai - 1 val. Klasių valandėlės ir renginiai (klasės vadovo) - 1 val.
3.4. Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška		
3.4.1. Gyvenimo prasmės, gyvenimo kokybės, darnaus vystymosi sampratos, jų sąsajos su asmens psichikos sveikata.	Dorinis ugdymas (tikyba) - 1 val. Lietuvių kalba ir literatūra - 1 val.	Dorinis ugdymas (tikyba) - 1 val. Lietuvių kalba ir literatūra - 1 val.

3.4.2. Pozityvaus mąstymo reikšmė žmogaus požiūriui į problemas, nesėkmes.	Klasių valandėlės ir renginiai (socialinė pedagogė)-1 val. Klasių valandėlės ir renginiai (psichologė) - 1 val.	Ekonomika ir verslumas - 0,25 val. Klasių valandėlės ir renginiai (socialinė pedagogė) – 1 val.
3.4.3. Situacijos, priklausančios nuo asmens valios, ir situacijos, nepriklausančios nuo asmens valios ir reikalaujančios asmens prisitaikymo.	Žmogaus sauga - 0,5 val. Klasių valandėlės ir renginiai (psichologė) - 1 val.	Istorija - 0,25 val.
3.4.4. Kaip atlaikyti sudėtingas situacijas, susidoroti su nepalankių aplinkybių sukeltais emociniais išgyvenimais?		Dorinis ugdymas (etika) - 1 val.
3.4.5. Savo asmeninių polinkių, talentų, išgalių suvokimas, įsisąmoninimas, pripažinimas. Jų atskleidimas ir plėtojimas, siekiant asmenybės ūgties ir saviraiškos.	Dailė - 1 val. Muzika - 1 val. Technologijos - 1 val. Klasių valandėlės ir renginiai (psichologė) - 1 val.	Dorinis ugdymas (etika) - 1 val. Užsienio kalba (vokiečių) - 1 val. Dailė - 1 val. Muzika - 1 val. Technologijos - 1 val.
3.4.6. Nauji iššūkiai, drąsa išeiti iš „komforto zonos“ – kaip asmenybės tobulėjimo prielaidos.	Klasių valandėlės ir renginiai (klasės vadovo) - 1 val. Klasių valandėlės ir renginiai (socialinė pedagogė) – 1 val.	Klasių valandėlės ir renginiai (klasės vadovo) - 1 val. Klasių valandėlės ir renginiai (socialinė pedagogė) – 1 val.
3.4.7. Kitų talentų, gebėjimų vertinimas.	Dailė - 1 val. Muzika - 1 val. Technologijos - 1 val.	Dailė - 1 val. Muzika - 1 val. Technologijos - 1 val.
3.4.8. Savo indėlio kuriant bendruomenės, visuomenės gėrį suvokimas, jo realizavimas.	Klasių valandėlės ir renginiai (klasės vadovo) - 1 val.	Pilietiškumo pagrindai - 1 val. Klasių valandėlės ir renginiai (klasės vadovo) - 1 val.
4. Socialinė sveikata		
4.1. Draugystė ir meilė		
4.1.1. Draugystės, kaip asmenis praturtinančio konstruktyvaus ryšio, samprata.	Dorinis ugdymas (etika) - 0,5 val. Dorinis ugdymas (tikyba) - 1 val. Užsienio kalba (vokiečių) - 1 val.	Dorinis ugdymas (tikyba) - 1 val. Užsienio kalba (rusų) - 1 val.
4.1.2. Draugystę palaikantys ir griaunantys veiksniai. Savo asmeninių savybių, padedančių išlaikyti draugiškus santykius, brandžią draugystę ir trukdančių tam, įsisąmoninimas.	Klasių valandėlės ir renginiai (klasės vadovo) - 1 val.	
4.1.3. Lygiaverčių, pagarbių santykių svarba draugystei. Tarpasmeminių konfliktų samprata, konstruktyvūs ir nekonstruktyvūs konfliktų sprendimo būdai.	Klasių valandėlės ir renginiai (socialinė pedagogė) – 1 val.	Klasių valandėlės ir renginiai (klasės vadovo) - 1 val. Klasių valandėlės ir renginiai (socialinė pedagogė) – 1 val.
4.1.4. Empatijos reikšmė bendraujant.	Lietuvių kalba ir literatūra - 2 val. Klasių valandėlės ir renginiai (psichologė) - 1 val.	Lietuvių kalba ir literatūra - 2 val.
4.1.5. Aukojimosi, donorystės, savanoriavimo prasmė asmens ir visuomenės gerovei	Biologija - 0,5 val. Pilietiškumo pagrindai - 1 val.	Biologija - 0,5 val.
4.1.6. Meilės reikšmė žmogaus gyvenime. Meilės jausmo raida. Įvairios meilės sampratos: meilė kaip susižavėjimas, meilė kaip draugystė, santuokinė meilė kaip išpareigojimas, ištikimybė ir atsakomybė kitam.	Lietuvių kalba ir literatūra - 2 val. Muzika - 1 val. Klasių valandėlės ir renginiai (psichologė) - 1 val.	Lietuvių kalba ir literatūra - 2 val. Muzika - 1 val.
4.1.7. Meilės, lytinio potraukio, įsimylėjimo panašumai ir skirtumai.	Klasių valandėlės ir renginiai (socialinė pedagogė) – 1 val.	Klasių valandėlės ir renginiai (socialinė pedagogė) – 1 val.
4.2. Atsparumas rizikingam elgesiui		
4.2.1. Vidiniai (asmeniniai) ir išoriniai (aplinkos) veiksniai, galintys daryti	Dorinis ugdymas (etika) - 1 val. Klasių valandėlės ir renginiai (klasės vadovo) - 1 val.	

neigiamą poveikį jauno žmogaus vertybėms, požiūriui, elgesiui.		
4.2.2. Tinkamo elgesio būdai susidūrus su rizikingomis situacijomis, patiriant spaudimą elgtis nederamai. Asmenys ar organizacijos, galinčios suteikti pagalbą susidūrus su rizikingomis situacijomis.	Dorinis ugdymas (etika) - 1 val. Dorinis ugdymas (tikyba) - 1 val. Istorija - 0,25 val. Žmogaus sauga - 1,5 val.	Dorinis ugdymas (tikyba) - 1 val. Istorija - 0,25 val.
4.2.3. Galimos nepageidautinos lytinių santykių pasekmės: nenorimas nėštumas, LPI, nutrukę santykiai ir kita. Lytinė prievarta, teisinė ir moralinė atsakomybė už jos naudojimą.	Klasės valandėlės ir renginiai (visuomenės sveikatos priežiūros specialistė) - 1 val.	Klasės valandėlės ir renginiai (visuomenės sveikatos priežiūros specialistė) - 1 val.
4.2.4. Apsisaugojimo nuo nenorimo nėštumo, LPI būdai ir priemonės.	Klasių valandėlės ir renginiai (socialinė pedagogė) – 1 val.	Biologija - 0,5 val. Klasių valandėlės ir renginiai (socialinė pedagogė) – 1 val.
4.2.5. Smurto rūšys (fizinis, psichinis, seksualinis), požymiai. Smurto poveikis ir pasekmės asmens sveikatai ir raidai. Smurtą naudojančias asmenys. Pasipriešinimo smurtui būtinumą ir būdai. Pagalbos šaltiniai (asmenys ir organizacijos). Pagalbos kitam, patiriančiam smurtą, suteikimas savarankiškai arba kreipiantis pagalbos į atsakingus asmenis ar organizacijas.	Lektoriaus paskaita –1 val.	
4.2.6. Bendraamžių, žiniasklaidos, masinės kultūros, ideologijų, reklamos, lyčių stereotipų įtaka asmens savivokai, lytiškumo raiškai. Kritinis stereotipų vertinimas.	Pilietiškumo pagrindai - 2 val. Žmogaus sauga - 1,5 val.	Pilietiškumo pagrindai - 2 val.
4.2.7. Pagrindinės bendravimo virtualiojoje erdvėje etikos, saugaus interneto naudojimosi taisyklės. Moralinė ir teisinė atsakomybė už elgesį virtualiojoje erdvėje. Pavojai internete ir naudojantis telefonu: įtraukimas į rizikingas veiklas ir (ar) nusikalstamas veikas, nelegalų darbą (vergystę), pornografiją, prostituciją, seksualinis priekabiavimas ir kita.	Pilietiškumo pagrindai - 2 val. Žmogaus sauga - 1,5 val. Informacinės technolog. – 1 val.	Pilietiškumo pagrindai - 2 val. Klasių valandėlės ir renginiai (klasės vadovo) - 1 val.
4.2.8. Pagalbos šaltiniai, susidūrus su pavojais internete ir naudojantis telefonu.	Žmogaus sauga - 1,5 val. Klasių valandėlės ir renginiai (klasės vadovo) - 1 val.	Klasių valandėlės ir renginiai (klasės vadovo) - 1 val. Informacinės technolog. – 1 val.

III-IV gimnazijos klasės

Turinio dėmenys	III klasė	IV klasė
1. Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos sampratos		
1.1. Visuminė sveikatos samprata. Sveikatai palankaus elgesio ir gyvenimo kokybės sąsajos.		Biologija A kursas – 0,5 val. Biologija B kursas – 0,5 val.
1.2. Asmens, šeimos, bendruomenės sveikatos tausojimo ir stiprinimo problemos. Jų sprendimo alternatyvos tam palankiose ir nepalankiose aplinkose.	Lektoriaus paskaita –0,5 val	
1.3. Asmeniniai ir aplinkos veiksniai, stiprinantys ar kenkiantys sveikatai.	Matematika A kursas – 0,25 val. Istorija A kursas – 1 val.	Biologija A kursas – 0,5 val. Biologija B kursas – 0,5 val.

	Istorija B kursas – 0,5 val.	
1.4. Asmeninis indėlis numatant, planuojant, organizuojant savo ir kitų sveikatinimo veiklas.	Lektoriaus paskaita –0,5 val.	
1.5. Šeimos modeliai įvairiose kultūrose, jų kaita istoriniame kontekste.	Dorinis ugdymas (etika) – 0,5 val. Dorinis ugdymas (tikyba) – 2 val. Užsienio kalba (vokiečių) – 1 val. Istorija A kursas – 1 val. Istorija B kursas – 0,5 val. Geografija A kursas – 1,5 val. Geografija B kursas – 1 val.	
1.6. Vyro ir moters vaidmenų šeimoje, bendruomenėje ir visuomenėje įvairovė, jų raiškos galimybės.	Dorinis ugdymas (etika) – 0,5 val. Istorija A kursas – 1 val. Istorija B kursas – 0,5 val. Geografija A kursas – 1,5 val. Geografija B kursas – 1 val.	
1.7. Gyvenimo santuokoje ir gyvenimo nesusituokus pranašumai ir trūkumai.	Užsienio kalba (vokiečių) – 1 val. Klasių valandėlės ir renginiai (socialinė pedagogė) – 1 val.	Klasių valandėlės ir renginiai (socialinė pedagogė) – 1 val.
1.8. Dažniausios sutuoktinių bendravimo klaidos, jų prevencijos būdai.	Klasių valandėlės ir renginiai (socialinė pedagogė) – 1 val.	Klasių valandėlės ir renginiai (socialinė pedagogė) – 1 val.
1.9. Skyrybų priežastys ir pasekmės asmens, šeimos, bendruomenės ir visuomenės gerovei. Tėvų atsakomybė vaikams po skyrybų.	Lektoriaus paskaita –0,5 val.	
2. Fizinė sveikata		
2.1. Fizinis aktyvumas		
2.1.1. Fizinį ypatybių (jėgos, greitumo, ištvėrmės, lankstumo, vikrumo) lavinimo pagrindiniai principai ir būdai.	Fizinis ugdymas – 0,25 val.	Fizinis ugdymas – 0,25 val.
2.1.2. Pratimų sistemos, padedančios darniai lavinti kūną. Optimalaus fizinio krūvio, fizinio aktyvumo apimtį numatymas įvairiais amžiaus tarpsniais.	Fizinis ugdymas – 0,25 val.	Fizinis ugdymas – 0,25 val.
2.1.3. Įvairių aplinkų pritaikymas judėjimo poreikiui tenkinti.	Fizinis ugdymas – 0,25 val.	Fizinis ugdymas – 0,25 val.
2.1.4. Taisyklingos laikysenos principai, poveikis sveikatai. Būtinių koreguoti ydingą laikyseną pagrindimas.	Fizinis ugdymas – 0,25 val.	Fizinis ugdymas – 0,25 val.
2.1.5. Taisyklingo kvėpavimo, grūdinimosi nauda sveikatai.	Biologija A kursas – 0,25 val.	Biologija A kursas – 0,25 val.
2.1.6. Traumų prevencija fizinio aktyvumo metu, saugumo judant, mankštinantis, sportuojant principai.	Fizinis ugdymas – 0,25 val.	Fizinis ugdymas – 0,25 val.
2.1.7. Sveikatai palankių priemonių ir paslaugų pasirinkimas, kritiškas reklamuojamų produktų vertinimas.	Fizinis ugdymas – 0,25 val.	Biologija A kursas – 0,5 val. Fizinis ugdymas – 0,25 val..
2.2. Sveika mityba		
2.2.1. Sveikos mitybos principai ir taisyklės.	Klasės valandėlės ir renginiai (visuomenės sveikatos priežiūros specialistė) – 0,5 val.	Biologija A kursas - 2 val. Geografija A kursas - 1,5 val. Geografija A kursas - 1,5 val.
2.2.2. Mitybos poveikis organizmo būklei, fiziniam aktyvumui, nėštumui, vaisiaus vystymuisi.	Chemija A kursas - 0,5 val. Chemija A kursas - 0,5 val.	Užsienio kalba (anglų) - 1 val Užsienio kalba (rusų) - 1 val. Chemija A kursas - 0,5 val.
2.2.3. Maisto produktų vertingumas ir žala. Maisto produktų laikymo sąlygos.	Biologija B kursas - 2 val.	Užsienio kalba (vokiečių) - 1 val.

2.2.4. Vitaminai, makro ir mikroelementai, maisto papildai, priedai, teršalai, genetiškai modifikuoti organizmai. Netinkamų maisto produktų vartojimo įtaka lėtinių ligų atsiradimui.	Biologija B kursas - 2 val.	Biologija B kursas - 1 val.
2.2.5. Mitybos teorijos.	Klasės valandėlės ir renginiai (visuomenės sveikatos priežiūros specialistė) – 0,5 val.	
2.2.6. Informacijos apie mitybą tinkamas ir netinkamas pateikimas, reklamos keliami pavojai.	Biologija B kursas - 2 val. Ekonomika ir verslumas (pasirenkamasis) - 0,25 val.	Biologija A kursas - 1 val.
2.2.7. Veiksniai, darantys įtaką kūno įvaizdžio formavimuisi, įvairios dietos, jų poveikis organizmui. Valgymo sutrikimai, jų prevencija. Mitybos plano sudarymas	Lektoriaus paskaita –1 val.	
2.3. Veikla ir poilsis		
2.3.1. Racionalaus miego, mokymosi ir laisvalaikio ritmo planavimas.	Klasių valandėlės ir renginiai (klasės vadovo) - 1 val.	Matematika A kursas -0,25 val. Biologija A kursas – 0,5 val. Klasių valandėlės ir renginiai (klasės vadovo) - 1 val.
2.3.2. Veiksniai, lemiantys protinį darbingumą. Poilsio ir miego reikšmė asmens sveikatai.	Klasių valandėlės ir renginiai (klasės vadovo) - 1 val.	Biologija A kursas - 30 min. Filosofija (pasirenkamasis) - 0,5 val. Klasių valandėlės ir renginiai (klasės vadovo) - 1 val.
2.3.4. Regos ir klausos sutrikimų prevencijos priemonės.	Fizika A kursas - 0,5 val	Fizika A kursas -0,5 val
2.4. Asmens ir aplinkos švara		
2.4.1. Kasdienės higienos įpročių svarba gyvenime.	Biologija B kursas - 0,5 val. Istorija A kursas - 1 val. Istorija B kursas - 1 val. Fizinis ugdymas – 0,5 val. Klasių valandėlės ir renginiai (klasės vadovo) - 1 val.	Biologija B kursas - 0,5 val. Istorija A kursas - 1 val. Istorija B kursas - 1 val. Fizinis ugdymas – 0,5 val.
2.4.2. Natūralūs organizmo valymo būdai.	Lektoriaus paskaita –0,5 val.	
2.4.3. Užkrečiamųjų ligų prevencijos priemonės ir būdai.	Biologija B kursas - 0,5 val. Istorija A kursas - 1 val.	Biologija A kursas - 1 val. Biologija B kursas - 0,5 val. Geografija A kursas - 2 val. Geografija B kursas - 2 val.
2.4.4. Reklamos įtaka asmens higienos priemonių ir paslaugų pasirinkimui.	Ekonomika ir verslumas (pasirenkamasis) - 0,5 val.	
2.4.5. Neatsakingo higienos priemonių naudojimo pasekmės sveikatai.	Klasės valandėlės ir renginiai (visuomenės sveikatos priežiūros specialistė) – 1 val.	
2.4.6. Ekologiška ir ergonomiška aplinka.	Dorinis ugdymas (etika) - 1 val. Geografija A kursas - 2 val. Geografija B kursas - 2 val.	Geografija A kursas - 2 val. Geografija B kursas - 2 val. Technologijos A/ B kursai - 1 val.
2.4.7. Švarios ir tvarkingos aplinkos išsaugojimas.	Dorinis ugdymas (etika) - 1 val. Fizika A kursas - 30 min. Geografija A kursas - 2 val. Geografija B kursas - 2 val. Dailė A/ B kursai - 1 val. Fotografija A/ B kursai - 1 val. Ekonomika ir verslumas (pasirenkamasis) - 0,5 val.	Dailė A/ B kursai - 1 val. Fotografija A/ B kursai - 1 val.
2.5. Lytinis brendimas		

2.5.1. Kūno unikalumo pripažinimas, kritiškas tobulo vyro ar moters kūno stereotipų vertinimas.	Dorinis ugdymas (tikyba) - 2 val. Biologija B kursas - 1 val.	
2.5.2. Egzistencinė lytinio potraukio esmė. Geismo, aistros valdymo prasmė ir būdai.	Dorinis ugdymas (tikyba) - 2 val. Biologija B kursas - 1 val.	
2.5.3. Tinkami lytinio potraukio raiškos būdai, atsižvelgiant į situaciją, aplinkybes, gerbiant kito asmens ribas ir pasirinkimą.	Biologija B kursas – 0,5 val.	
2.5.4. Galimos nevaldomos lytinės aistros tenkinimo pasekmės: nenorimas (krizinis) nėštumas, lytiškai plintančios infekcijos, teisinė atsakomybė ir kt.	Biologija B kursas – 0,5 val.	
2.5.5. Susilaikymo nuo lytinių santykių paauglystėje pranašumai.	Biologija B kursas – 0,25 val.	
2.5.6. Apsisaugojimo nuo nepageidaujamo nėštumo, LPI būdai ir priemonės (prezervatyvai, kontracepcijos priemonės ir kt.). Hormoninės kontracepcijos poveikis moters organizmui.	Biologija A kursas - 0,5 val. Biologija B kursas - 2 val.	
2.5.7. Bendra vyro ir moters atsakomybė pradedant vaiką. Šeimos planavimo svarba.	Biologija A kursas - 0,5 val. Biologija B kursas - 1 val.	
2.5.8. Šeimos planavimo metodai. Nėštumo nutraukimo pasekmės moters organizmui, psichologinei jausenai, santykiams su partneriu, ateičiai.	Dorinis ugdymas (etika) - 1 val. Biologija A kursas - 0,5 val. Biologija B kursas - 1 val.	Geografija A kursas - 1 val. Geografija B kursas - 0,5 val.
2.5.9. Nevaisingumo priežastys, jų šalinimo būdai (gydymas, psichoterapija, dirbtinis apvaisinimas, įsivaikinimas ir kt.).	Biologija A kursas - 0,5 val.	
2.5.10. Nėščios moters gyvenimo būdo įtaka būsimo kūdikio sveikatai. Nėščios moters fiziniai, psichikos pokyčiai. Būsimo kūdikio tėvo vaidmuo moters nėštumo metu.	Biologija A kursas - 1 val. Biologija B kursas - 1 val. Klasės valandėlės ir renginiai (visuomenės sveikatos priežiūros specialistė) – 1 val.	
2.5.11. Gimdymo ir gimimo procesas. Natūralaus gimdymo pranašumai motinos ir kūdikio sveikatai.	Biologija A kursas - 1 val. Biologija B kursas - 2 val.	
2.5.12. Pogimdyminės depresijos požymiai ir įveika.	Lektoriaus paskaita –0,5 val.	
2.5.13. Naujagimio, kūdikio poreikiai, jų patenkinimo įtaka kūdikio raidai. Vaiko teisių užtikrinimas ir tėvų atsakomybė.	Biologija A kursas - 0,5 val. Biologija B kursas - 1 val.	
2.5.14. Nelygstamos kiekvieno asmens vertės pripažinimo, nepriklausomai nuo jo lytinės orientacijos, svarba. Įvairios lytinės orientacijos asmenų patiriami išgyvenimai asmeniniame ir socialiniame kontekstuose. Įvairios lytinės orientacijos asmenų diskriminacijos ir atskirties mažinimas.	Dorinis ugdymas (etika) - 1 val. Biologija A kursas - 0,5 val.	
3. Psichikos sveikata		

3.1.1. Savo tapatumo, unikalumo suvokimas. Išorinių veiksnių įtaka asmens savivertės formavimuisi.	Dorinis ugdymas (tikyba) - 2 val. Dailė A/ B kursai - 1 val. Fotografija A/ B kursai - 1 val. Teatras B kursas - 1 val. Ekonomika ir verslumas (pasirenkamasis) - 1 val. Klasių valandėlės ir renginiai (psichologė) - 1 val.	Dailė A/ B kursai - 1 val. Fotografija A/ B kursai - 1 val. Teatras B kursas - 1 val. Technologijos A/ B kursai - 0,5 val. Filosofija (pasirenkamasis) - 0,5 val.
3.1.2. Asmens, turinčio teigiamą savivertę, bruožai. Galimi charakterio ugdymo būdai.	Lietuvių kalba ir literatūra - 0,5 val. Dailė A/ B kursai - 1 val. Muzika A/ B kursai - 1 val. Fotografija A/ B kursai - 1 val. Teatras B kursas - 1 val. Ekonomika ir verslumas (pasirenkamasis) - 1 val. Klasių valandėlės ir renginiai (psichologė) - 1 val.	Lietuvių kalba ir literatūra - 0,5 val. Dailė A/ B kursai - 1 val. Muzika A/ B kursai - 1 val. Fotografija A/ B kursai - 1 val. Teatras B kursas - 1 val.
3.2.1. Emocijų ir jausmų reikšmė žmogaus gyvenime. Intensyvių jausmų poveikis žmogaus sveikatai.	Dorinis ugdymas (tikyba) - 2 val. Lietuvių kalba ir literatūra - 1,5 val. Klasių valandėlės ir renginiai (psichologė) - 1 val.	Lietuvių kalba ir literatūra - 1,5 val.
3.2.2. Savo jausmų pažinimo svarba savo elgesio reguliacijai, santykių su kitais kokybei. Tinkami emocijų, jausmų raiškos būdai.	Lietuvių kalba ir literatūra - 1,5 val. Klasių valandėlės ir renginiai (psichologė) - 1 val.	Lietuvių kalba ir literatūra - 1,5 val.
3.2.3. Trumpalaikio ir ilgalaikio streso poveikis sveikatai.	Užsienio kalba (anglų) - 1 val. Užsienio kalba (rusų) - 1 val. Klasių valandėlės ir renginiai (psichologė) - 1 val.	
3.2.4. Streso valdymo strategijos, būdai, egzaminų, testavimo sukeliama streso prevencijos ir valdymo būdai.	Klasių valandėlės ir renginiai (psichologė) - 1 val.	Matematika A kursas – 0,25 val. Biologija B kursas - 0,5 val. Dailė A/ B kursai - 0,5 val. Muzika A/ B kursai - 0,5 val.
3.3. Savitvarda		
3.3.1. Dėmesio koncentracijos, savikontrolės mechanizmus veikiantys veiksniai.	Dorinis ugdymas (tikyba) - 2 val.	
3.3.2. Visapusiškos informacijos rinkimo ir analizės reikšmė, norint priimti teisingus, apgalvotus sprendimus, adekvačiai įvertinti situacijas, žmones, aplinkybes.	Ekonomika ir verslumas (pasirenkamasis) - 0,5 val.	
3.3.3. Stiprios valios reikšmė ir prasmė žmogaus gyvenimui.	Lietuvių kalba ir literatūra - 0,5 val.	Lietuvių kalba ir literatūra - 0,5 val. Fotografija A/ B kursai - 0,5 val.
3.3.4. Valios, atkaklumo ugdymo būdai. Saviugdos vertė ir reikšmė asmenybės raidai		Užsienio kalba (vokiečių) - 1 val. Dailė A/ B kursai - 0,5 val. Teatras B kursas - 1 val.
3.4. Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška		
3.4.1. Gyvenimo prasmingumo, vertingumo samprata.		Lietuvių kalba ir literatūra A kursas - 3 val. Filosofija (pasirenkamasis) - 1 val.
3.4.2. Vilties reikšmė susidūrus su sunkiomis, skausmingomis gyvenimo situacijomis.	Dorinis ugdymas (tikyba) - 2 val.	Lietuvių kalba ir literatūra - 2 val. Istorija A kursas - 0,5 val. Istorija B kursas - 0,25 val.
3.4.3. Situacijos, priklausančios nuo asmens valios, ir situacijos, nepriklausančios nuo asmens valios, reikalaujančios asmens prisitaikymo, susitaikymo.	Klasių valandėlės ir renginiai (psichologė) - 1 val.	Geografija A kursas - 1 val. Geografija B kursas - 0,5 val.
3.4.4. Savo asmeninių polinkių, talentų, išgalių suvokimas, įsisąmoninimas, pripažinimas.	Dailė A/ B kursai - 0,5 val. Muzika A/ B kursai - 1 val. Fotografija A/ B kursai - 0,5 val.	Dailė A/ B kursai - 0,5 val. Muzika A/ B kursai - 1 val. Fotografija A/ B kursai - 0,5 val.

	Teatras B kursas - 1 val. Technologijos A/ B kursai - 0,5 val.	Teatras B kursas - 1 val.
3.4.5. Asmeninės savybės, padedančios asmeniui tobulėti ir išreikšti save ar trukdančios tam. Jų atskleidimas ir plėtojimas, siekiant asmenybės augimo ir saviraiškos. Nauji iššūkiai, drąsa išeiti iš „komforto zonos“ – kaip asmenybės tobulėjimo prielaidos.	Teatras B kursas - 1 val. Ekonomika ir verslumas (pasirenkamasis) - 1 val. Klasių valandėlės ir renginiai (psichologė) - 1 val.	Lietuvių kalba ir literatūra - 2 val. Užsienio kalba (anglų) - 1 val. Teatras B kursas - 1 val. Filosofija (pasirenkamasis) - 1 val.
3.4.6. Gyvenimo planų, saviraiškos perspektyvų projektavimas.	Ekonomika ir verslumas (pasirenkamasis) - 1 val.	Matematika A kursas - 15 min.
4. Socialinė sveikata		
4.1. Draugystė ir meilė		
4.1.1. Draugystės, kaip asmenis praturtinančio konstruktyvaus ryšio, samprata.	Dorinis ugdymas (etika) - 1 val. Dorinis ugdymas (tikyba) - 2 val. Lietuvių kalba ir literatūra A kursas - 1,5 val.	Lietuvių kalba ir literatūra - 1,5 val.
4.1.2. Ankstesnių ir dabartinių draugysčių patirtys, jų įtaka asmenybės augimui. Tarpasmeninių konfliktų priežastys, konstruktyvūs jų sprendimo būdai. Ilgalaikių santykių palaikymo prielaidos	Lektoriaus paskaita –1 val	
4.1.3. Empatijos reikšmė bendraujant.	Klasių valandėlės ir renginiai (socialinė pedagogė) – 1 val. Klasių valandėlės ir renginiai (psichologė) - 1 val.	Klasių valandėlės ir renginiai (socialinė pedagogė) – 1 val.
4.1.4. Aukojimosi, donorystės, savanoriavimo prasmė asmens ir visuomenės gerovei.	Dorinis ugdymas (etika) - 1 val. Biologija A kursas - 1 val. Klasių valandėlės ir renginiai (klasės vadovo) - 1 val.	Biologija A kursas - 1 val. Klasių valandėlės ir renginiai (klasės vadovo) - 1 val.
4.1.5. 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 - 1,5 val. Biologija B kursas - 1 val.	Lietuvių kalba ir literatūra - 1,5 val.
4.1.6. Meilės, lytinio potraukio, įsimylėjimo panašumai ir skirtumai.	Biologija B kursas - 1 val.	
4.2. Atsparumas rizikingam elgesiui		
4.2.1. Savo poreikių, norų suvokimas ir įsisąmoninimas, priimtinių būdų jiems patenkinti numatymas.		Dorinis ugdymas (tikyba) - 2 val.
4.2.2. Grėsmingų, rizikingų situacijų (manipuliacijos, spaudimas, terorizavimas ar pan.) atpažinimo ir būdų joms pasipriešinti numatymo svarba. Fizinio, psichinio, seksualinio smurto požymiai, smurtautojų elgesio ypatumai.		Istorija A kursas - 0,5 val. Istorija B kursas - 0,25 val.
4.2.3. Priklausomybių (alkoholio, tabako, kitų psichiką veikiančių medžiagų, lošimų ar kt.) atsiradimo priežastys, vystymasis, žala asmens, šeimos, bendruomenės, visuomenės sveikatai ir gerovei. Pagalbos šaltiniai smurto, priklausomybių gydymo atvejais.	Užsienio kalba (rusų) - 1 val. Chemija A kursas - 0,5 val. Klasių valandėlės ir renginiai (klasės vadovo) - 1 val. Klasių valandėlės ir renginiai (socialinė pedagogė) – 1 val.	Biologija A kursas - 2 val. Klasių valandėlės ir renginiai (klasės vadovo) - 1 val. Klasių valandėlės ir renginiai (socialinė pedagogė) – 1 val.
4.2.4. Bendraamžių, žiniasklaidos, masinės kultūros, ideologijų,	Dorinis ugdymas (etika) - 2 val.	Užsienio kalba (anglų) - 1 val. Geografija A ir B kursas - 0,5 val.

reklamos, lyčių stereotipų įtaka visuomenės grupių stigmatizavimo, diskriminavimo prielaidoms.		
4.2.5. Asmens savitumo, unikalumo, saviraiškos laisvės pripažinimo reikšmė visuomenės įvairovei ir turtėjimui.	Lektoriaus paskaita –1 val.	
4.2.6. Pagrindinės bendravimo virtualiojoje erdvėje etikos, saugaus naudojimosi internetu taisyklės. Moralinė ir teisinė atsakomybė už elgesį virtualiojoje erdvėje.	Dorinis ugdymas (etika) - 2 val.	Informacinės technolog. – 0,5 val.
4.2.7. Pavojai internete: vaikų ir jaunimo įtraukimo į pavojingas veiklas (nusikaltimų vykdymui, organų donorystei, prostitucijai, pornografijai, vergavimui ar kt.) motyvai, tikslai, būdai. Pavojų internete atpažinimas, pagalbos šaltiniai su jais susidūrus.	Informacinės technolog. – 0,5 val. Klasių valandėlės ir renginiai (klasės vadovo) - 1 val. Klasių valandėlės ir renginiai (socialinė pedagogė) – 1 val.	Geografija A ir B kursas - 0,5 val. Klasių valandėlės ir renginiai (klasės vadovo) - 1 val. Klasių valandėlės ir renginiai (socialinė pedagogė) – 1 val.

VI. BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

20. Šis „Mokinių sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai programos įgyvendinimo tvarkos aprašas“ yra gimnazijos ugdymo plano dalis (priedas) ir skelbiamas gimnazijos internetinėje svetainėje.

21. Programos įgyvendinimo aprašas koreguojamas, atsižvelgus į atliktų tyrimų, nuomonių rezultatus.

Parengė darbo grupė, sudaryta 2021 m. gegužės 17 d. direktoriaus įsakymu Nr. V-2021-53.