

Generolo Povilo Plechavičiaus  
kadetų licėjaus 2020–2021 mokslo  
metų pagrindinio ir vidurinio  
ugdymo programų ugdymo plano  
26 Priedas

PATVIRTINTA  
Generolo Povilo Plechavičiaus  
kadetų licėjaus direktoriaus  
2020 m. birželio 19 d.  
Įsakymu Nr. 1-98-26

## **SVEIKATOS IR LYTIŠKUMO UGDYMO BEI RENGIMO ŠEIMAI PROGRAMOS INTEGRAVIMAS 2020-2021 MOKSLO METAIS**

1. Generolo Povilo Plechavičiaus kadetų licėjuje (toliau – Licėjus) sveikatos ir lytiškumo ugdymas bei rengimas šeimai programa (toliau - Programa) integruojama į visų dalykų programų turinį ir neformalųjį švietimą.

2. Integruotos programos paskirtis – ugdomoji ir prevencinė:

2.1. ugdomoji paskirtis – rengti jaunus žmones gyvenimui, santuokai, suteikti žinių apie šeimą, pateikti visuminę lytiškumo sampratą, ugdyti brandžią ir dorovingą asmenybę, gerbiančią žmogaus gyvybę nuo pradėjimo momento, gebančią kurti brandžius tarpasmeninius santykius, puoselėti lytinę sveikatą ir pasipriešinti neigiamai aplinkos įtakai;

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

3. 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.

4. Programos siekiai.

4.1. Sveikatos ugdymo siekis – sveika asmens gyvensena (gyvenimo būdas, kasdienių įpročių visuma, padedanti palaikyti, tausoti ir stiprinti sveikatą).

4.2. 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) lytinę elgesį, apimantį pagarbą sau ir kitam asmeniui, rizikingo lytinio elgesio pasekmių suvokimą.

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

5. Programos tikslai bus pasiekti kai mokiniai - žinos ir supras:

5.1. sveikatą ir lytiškumą kaip dvasinio prado persmelktą psichikos, fizinės, socialinės sričių, glaudžiai tarpusavyje susijusių, visumą;

5.2. pagrindinius sveikos gyvensenos ir darnių tarpasmeninių santykių kūrimo ir palaikymo principus;

5.3. fizinio aktyvumo, sveikos mitybos, veiklos ir poilsio derinimo, asmens ir aplinkos švaros svarbą sveikatai ir gyvenimo kokybei;

5.4. pozityvaus, konstruktyvaus mąstymo, savivertės, savitvardos, emocijų ir jausmų pusiausvyros, minčių ir vaizduotės higienos (smurtinių, pornografinių ir kitų neigiamo pobūdžio vaizdinių vengimo) reikšmę savo ir kitų sveikatai;

5.5. įvairių formų smurto ir išnaudojimo, įskaitant išnaudojimą pornografini medžiagai kurti, žalą sau, kitam asmeniui ir visuomenei;

5.6. socialinių veiksmų, tarpasmeninių santykių, lyčių lygiavertiškumo, atsakingo pasirinkimo, tarpusavio pagarbos ir paramos vienas kitam esmę ir svarbą sveikatai, lytiškumo raiškai, santuokos sudarymui, šeimos kūrimui, darniam gyvenimui šeimoje;

5.7. šeimos, santuokos vaidmenį asmens ir visuomenės gyvenime;

6. Mokiniai gebės:

6.1. teigiamai vertinti save ir savo kūno pokyčius, pozityviai, konstruktyviai mąstyti, atpažinti ir išreikšti savo jausmus bei poreikius, priimti optimalius sprendimus savo, artimųjų, bendruomenės sveikatai, darniems tarpasmeniniams santykiams ir gerovei kurti;

6.2. mankštintis ir praktikuoti įvairias kitas fizinio aktyvumo formas, sveikai maitintis, laikytis darbo ir poilsio ritmo, asmens ir aplinkos švaros;

6.3. surasti, atrinkti ir pritaikyti patikimą informaciją, priemones ir paslaugas sveikatai saugoti bei stiprinti;

6.4. kritiškai vertinti šeimos, bendraamžių, medijų, technologijų, kultūros, ideologijų, religijų įtaką lytiškumo raiškai, sveikai gyvensenai ir rengimuisi santuokai bei šeimai, atsispirti neigiamam socialiniam spaudimui;

6.5. sieti lytiškumo raišką su vaisingumu ir galimybe susilaukti vaikų ateityje, asmenybės formavimuisi, tarpusavio santykių kūrimu, meile; priimti atsakingus sprendimus dėl lytinio gyvenimo pradžios, nėštumo ir gimdymo, įvertinti ateities perspektyvoje rizikingo lytinio elgesio galimas pasekmes, pasirinkti tinkamus sprendimo būdus siekiant jų išvengti;

6.6. kelti trumpalaikius ir ilgalaikius sveikatos saugojimo ir stiprinimo, rengimosi šeimai, jos planavimo tikslus, atsižvelgti į savo fizinius, psichinius bei dvasinius poreikius sveikatai stiprinti ir tarpasmeniniams santykiams kurti;

6.7. ugdytąsi vertybines nuostatas:

6.8. gerbti žmogaus gyvybę nuo jos pradėjimo iki natūralios mirties;

6.9. vertinti sveikatą kaip vieną iš esminių vertybių, lemiančių asmens ir visuomenės gerovę bei gyvenimo kokybę;

6.10 vertinti meilę kaip brandžių tarpasmeninių santykių pagrindą, neatsiejamą nuo įsipareigojimo, atsakomybės, doros, pagarbos;

6.11 gerbti ir pripažinti savo bei kito asmens orumą;

6.12 tarpasmeniniuose santykiuose asmenį traktuoti kaip tikslą, o ne priemonę tikslui pasiekti;

6.13. kurti darną su savimi ir aplinka, rūpintis ir būti atsakingiems už savo, artimųjų, bendruomenės sveikatą, gerbti žmogaus teises, siekti jas įgyvendinti ir prisidėti prie visuomenės gerovės kūrimo.

7. Sveikatos ir lytiškumo ugdymas bei rengimas šeimai integruojamas į dalykų programų turinį, klasės valandėles, neformalųjį ugdymą.

7.1. Programos įgyvendinamas 5-6 klasėse:

<b>Sveikatos, lytiškumo ugdymo(si) rengimo(si) šeimai sritys</b>	<b>Temos</b>	<b>Dalykai į kuriuos Integruojama programa</b>
<b>1. Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata</b>	1. Sveikata – darnus kūno, psichikos ir tarpusavio santykių funkcionavimas. 2. Gyvensenos ir aplinkos poveikis sveikatai. 3. Sveika gyvensena – pagrindinis veiksnys, padedantis saugoti ir stiprinti sveikatą.	Gamta ir žmogus
	4. Šeimos pagrindas – darnūs tarpusavio santykiai, rūpinimasis vienas kitu.	Dorinis ugdymas Lietuvių kalba
<b>2. Fizinis aktyvumas</b>	1. Judėjimo, reguliarių fizinių pratimų, mankštos reikšmė normaliam organizmo vystymuisi. 2. Fizinio aktyvumo formų įvairovė. 3. Taisyklinga kūno laikysena – sveikatos pagrindas. 4. Traumatizmo prevencija ir rizikos sumažinimas aktyviai judant. 5. Saugus važiavimas dviračiu, riedlente, pačiūžomis ir taip toliau.	Kūno kultūra Neformalus ugdymas
<b>3. Sveika mityba</b>	1. Sveikos mitybos principai ir taisyklės. 2. Sveikatai palankių maisto produktų ir vandens reikšmė. 3. Maisto produktai ir jų sudedamosios dalys. 4. Sveikatai nepalankūs produktai.	Technologijos Užsienio kalba Matematika
<b>4. Veikla ir poilsis</b>	1. Dienotvarkės reikšmė normaliam organizmo augimui, vystymuisi ir sveikatai.	Klasės valandėlė
	2. Būdai ir priemonės, padedančios tausoti klausą ir regėjimą.	Gamta ir žmogus
	3. Aktyvaus poilsio svarba, siekiant pailsėti po intensyvaus protinio darbo, naudojimosi IKT	Klasės valandėlė Neformalus ugdymas

<b>Sveikatos, lytiškumo ugdymo(si) rengimo(si) šeimai sritys</b>	<b>Temos</b>	<b>Dalykai į kuriuos Integruojama programa</b>
	priemonėmis.	
<b>5. Asmens ir aplinkos švara</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Asmens švaros ir aplinkos tvarkos poveikis sveikatai.</li> <li>2. Asmens higienos reikalavimų ypatumai.</li> <li>3. Apsisaugojimo nuo užkrečiamųjų ligų būdai.</li> <li>4. Aplinkos veiksnių poveikis sveikatai.</li> <li>5. Priemonės, padedančios apsisaugoti nuo žalingo aplinkos poveikio.</li> </ol>	Gamta ir žmogus Neformalus ugdymas
<b>6. Lytinis brendimas</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mergaičių ir berniukų kūno pokyčiai, emocijų kaita paauglystėje.</li> <li>2. Mergaičių asmens higiena brendimo metu.</li> <li>3. Vaiko vystymasis motinos iščiose.</li> </ol>	Gamta ir žmogus
	4. Savo ir kito asmens privatumo gerbimas.	Dorinis ugdymas
	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Lytinio priekabiavimo ir smurto požymiai.</li> <li>6. Pagalbos šaltiniai, susidūrus su smurtu.</li> </ol>	Klasės valandėlė
<b>7. Savivertė.</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Adekvataus savęs vertinimo, pasitikėjimo savimi ir asmens savijautos bei elgesio sąsajos.</li> <li>2. Savo ir kito asmens individualumo, unikalumo ir vertingumo suvokimas.</li> </ol>	Dorinis ugdymas Klasės valandėlė
<b>8. Emocijos ir jausmai</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pozityvios ir neigiamos emocijos.</li> <li>2. Pasitikėjimas savo jausmais ir išgyvenimais.</li> <li>3. Tinkama emocijų ir jausmų raiška.</li> <li>4. Stresą keliančios situacijos, būdai, padedantys nusiraminti, atsipalaiduoti, išgyvenus stiprius jausmus.</li> </ol>	Dorinis ugdymas Lietuvių kalba ir literatūra
<b>9. Savitvarda</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dėmesio sutelkimo, valios stiprinimo svarba mokantis, siekiant užsibrėžto tikslo.</li> <li>2. Valios ugdymo būdai.</li> <li>3. Kritiškas gaunamos informacijos vertinimas.</li> <li>4. Kasdieninės pareigos šeimoje, mokykloje.</li> <li>5. Sveikatai naudingi ir žalingi įpročiai.</li> </ol>	Klasės valandėlė Neformalus ugdymas
<b>10. Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sveikata ir darnus gyvenimas.</li> <li>2. Asmeninių stiprybių ir polinkių atpažinimas.</li> <li>3. Pagarba kitam žmogui, atsakomybė, mokėjimas priimti kitokius požiūrius, konsensuso ieškojimas.</li> </ol>	Dorinis ugdymas Istorija
<b>11. Draugystė ir meilė</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pagarbus bendravimas, jo svarba tarpusavio santykiams.</li> <li>2. Draugystės užmezgimas, palaikymas ir išsaugojimas.</li> <li>3. Vertybės, svarbios darniems tarpusavio santykiams šeimoje.</li> <li>4. Donorystės esmė ir prasmė.</li> </ol>	Dorinis ugdymas Muzika
<b>12. Atsparumas rizikingam elgesiui</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Veiksniai, sukeltys ir skatinantys rizikingą elgesį.</li> <li>2. Fizinio, emocinio, seksualinio smurto ir</li> </ol>	Klasės valandėlė Neformalus ugdymas

Sveikatos, lytiškumo ugdymo(si) rengimo(si) šeimai sritys	Temos	Dalykai į kuriuos Integruojama programa
	prievartos formos ir pagalbos šaltiniai. 3. Žiniasklaidos formuojami moterų ir vyrų stereotipai, pasidavimas / atsparumas jiems.	
	4. Saugus ir atsakingas elgesys virtualiojoje erdvėje.	Informacinės Technologijos Dailė

7.2.. programos įgyvendinamas 7-8 klasėse:

Sveikatos, lytiškumo ugdymo(si) rengimo(si) šeimai sritys	Temos	Dalykai į kuriuos integruojama programa
<b>1. Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata</b>	1. Sveikata, savijauta, gyvenimo būdas, aplinka. 2. Gyvenimo būdo įtaka sveikatai. Sveikatos apsaugos įstaigos ir jų teikiamos paslaugos.	Biologija Užsienio kalba
	3. Darnios šeimos bruožai. 4. Atsakingos tėvystės ir motinystės principai.	Dorinis ugdymas
<b>2. Fizinis aktyvumas</b>	1. Judėjimo ir reguliariai atliekamų fizinių pratimų trumpalaikė ir ilgalaikė nauda 2. Maisto papildų, keičiančių kūno svorį, gerinančių sportinius laimėjimus, poveikis ar žala sveikatai. 3. Fizinis aktyvumas – tinkamas kūno masės reguliavimo būdas. 4. Taisyklingos laikysenos išsaugojimas. 5. Susižalojimų ir traumų rizikos prevencija, sportuojant ir atliekant įvairią fizinę veiklą.	Kūno kultūra Neformalus ugdymas
<b>3. Sveika mityba</b>	1. Paros maisto raciono poreikis pagal maisto produktų grupes. 2. Sveikatai palankios mitybos pavyzdžiai. 3. Mityba paauglystėje, rekomenduojamas maisto racionas paaugliams. 4. Sveikatai palankūs ir nepalankūs kūno masės reguliavimo būdai. Kūno įvaizdis. 5. Valgymo sutrikimai, jų priežastys, požymiai ir pasekmės.	Technologijos Matematika Klasės valandėlė Dailė
<b>4. Veikla ir poilsis</b>	1. Dienotvarkės reikšmė normaliam augimui ir vystymuisi.	Klasės valandėlė Užsienio kalba
	2. Pagrindinės priežastys, sukeliančios klausos, regos sutrikimus ir traumas. 3. Būdai ir priemonės, padedančios išsaugoti regą ir klausą (regos ir klausos higiena).	Biologija
<b>5. Asmens ir aplinkos švara</b>	1. Asmens higienos įtaka asmeniui ir socialiniams santykiams.	Klasės valandėlė
	2. Savęs ir kitų apsauga nuo užkrečiamųjų	Biologija

Sveikatos, lytiškumo ugdymo(si) rengimo(si) šeimai sritys	Temos	Dalykai į kuriuos integruojama programa
	ligų. 3. Informacija higienos priemonių etiketėse. 4. Aplinkos ekologija ir ergonomika. Būdai sumažinti žalingą aplinkos poveikį.	Geografija
<b>6. Lytinis brendimas</b>	1. Kūno pokyčiai paauglystėje. 2. Brendimo laikotarpiu išskylančių sunkumų sprendimo būdai. 3. Lytinė orientacija. Ankstyvų lytinių santykių pasekmės fizinei, psichinei, socialinei gerovei.	Biologija
	4. Susižavėjimo ir meilės raiškos būdai paauglystėje. 5. Asmens teisė į asmeninę erdvę ir privatumą	Dorinis ugdymas
<b>7. Savivertė.</b>	1. Pasitikėjimas savimi. 2. Kas gali daryti teigiamą ar neigiamą įtaką nuomonei apie save? 3. Kaip teigiamas ar neigiamas savęs vertinimas veikia asmens savijautą ir sveikatą?	Klasės valandėlė Neformalus ugdymas
<b>8. Emocijos ir jausmai</b>	1. Kaip emocijų ir jausmų raiška gali padėti arba pakenkti pačiam asmeniui ir kitiems? 2. Kokie yra pagrindiniai poreikiai ir kuo svarbus saviraiškos poreikis? Kokie tinkami saviraiškos būdai? 3. Kodėl svarbi savireguliacija ir savikontrolė 4. Kokią reikšmę dėmesio sutelkimui ir protinei veiklai turi poilsis ir atsipalaidavimas? 5. Ką reiškia sąmoningas ir atsakingas elgesys	Klasės valandėlė Lietuvių kalba ir literatūra
<b>9. Savitvarda</b>	1. Kokie veiksniai padeda / trukdo patirti sėkmę? 2. Kaip pasiekti tikslus, kokie galimi alternatyvūs tikslo pasiekimo būdai? 3. Kodėl svarbus įsipareigojimų įgyvendinimas?	Klasės valandėlė Neformalus ugdymas
<b>10. Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška</b>	1. Kaip žmogaus kūną ir psichiką veikia stresinės situacijos, kodėl ilgalaikis stresas turi neigiamą poveikį sveikatai? 2. Kokių problemų kyla ir kokiais sveikatai palankiais būdais galima spręsti kylančias problemas ir sunkumus?	Dorinis ugdymas Biologija Neformalus ugdymas
<b>11. Draugystė ir meilė.</b>	1. Kiekvieno žmogaus individualumas, unikalumas ir lygiavertiškumas. 2. Draugystės, išimylėjimo ir meilės panašumai ir skirtumai. 3. Įsipareigojimai, atsakomybė ir sąžiningumas – artimų santykių pagrindas.	Dorinis ugdymas Istorija Lietuvių kalba ir literatūra

Sveikatos, lytiškumo ugdymo(si) rengimo(si) šeimai sritys	Temos	Dalykai į kuriuos integruojama programa
	4. Pagarbus bendravimas, jo svarba tarpusavio santykiams.	
<b>12. Atsparumas rizikingam elgesiui</b>	1. Situacijų, kuriose gali susilaukti kitų žmonių spaudimo, nusakymas ir priežasčių aiškinimas. Kur kreiptis pagalbos, kai vienas spaudimo negali atlaikyti? 2. Rizikingo elgesio pasekmės ir tinkami būdus joms išvengti. 3. Kaip įvairiose situacijose galima padėti asmeniui ar asmenims, patiriantiems fizinį smurtą, psichologinį spaudimą, patyčias, seksualinį priekabiavimą, prievartą?	Klasės valandėlė Teisės pagrindai
	4. Saugus ir atsakingas elgesys virtualiojoje erdvėje.	Informacinės technologijos

### 7.3. programos įgyvendinamas I-IV gimnazijos klasėse

Sveikatos, lytiškumo ugdymo(si) rengimo(si) šeimai sritys	Temos	Dalykai į kuriuos integruojama programa
<b>1. Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos sampratos.</b>	1. Sveika siela - sveikame kūne.	Biologija, Dorinis ugdymas Kūno kultūra
	2. Rūkymo poveikis žmogaus sveikatai. Rūkymas ir kraujotakos sistemos ligos. Rūkymas ir kvėpavimo sistemos ligos. Rūkymas ir vėžiniai susirgimai.	Chemija, Biologija Klasės valandėlė
	3. Žalingų veiksnių (alkoholio, tabako, narkotinių medžiagų, vaistų) poveikis žmogaus gemalo ir vaisiaus raidai.	Biologija, Chemija, Dorinis ugdymas
	4. Organizmo pokyčiai prasidėjus lytiniam brendimui, mėnesinių ciklas. Pokyčiai jų metu.	Biologija, Chemija, Kūno kultūra
	5. Santuoka ir šeimos kūrimas.	Dorinis ugdymas Biologija
	6. Šeima- vertybė. Nedarni šeima.	Muzika
	7. Šeimos samprata religijoje. 8. Dorovinė šeimos misija.	Dorinis ugdymas
	9. Lietuvių šeimos papročiai ir tradicijos. 10. Vyriškumo ir moteriškumo atsiskleidimas šeimoje.	Lietuvių kalba ir literatūra Dailė

Sveikatos, lytiškumo ugdymo(si) rengimo(si) šeimai sritys	Temos	Dalykai į kuriuos integruojama programa
<p><b>2. Fizinė sveikata:</b>  <i>fizinis aktyvumas, sveikamityba, fizinė veikla, poilsis, asmens ir aplinkos švara, lytinis brendimas.</i></p>	<p>1. Sveikos gyvensenos principai.</p> <p>2. Fizinis aktyvumas kaip sveikatą ir gerą savijautą sąlygojantis veiksnys.</p> <p>2.3. Fizinio krūvio įtaka kraujotakos ir kvėpavimo sistemos darbui.</p> <p>2.4. Maisto priedai ir jų poveikis žmogaus organizmui.</p> <p>2.5. Praktinis darbas „Maisto produktų etikečių analizė“.</p> <p>2.6. Infekcinės ligos. Profilaktika.</p>	<p>Biologija,  Chemija,  Technologijos,  Užsienio kalba  Kūno kultūra  Neformalus ugdymas</p> <p>Kūno kultūra,  Biologija,</p> <p>Biologija, Fizika,  Chemija  Biologija, Chemija,  Technologijos,  Matematika  Biologija  Neformalus ugdymas</p>
<p><b>3. Psichikos sveikata:</b>  <i>savivertė, emocijos, pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška.</i></p>	<p>1. Narkotinių medžiagų poveikis žmogaus nervų sistemai.</p> <p>2. Emocijų ir jausmų įtaka bendravimui.</p> <p>3. Emocinių išgyvenimų įtaka žmogaus fizinei ir psichikos sveikatai.</p> <p>4. Emocijų funkcijos ir išraiška. Savivertės poveikis draugystei.</p>	<p>Biologija,  Chemija  Muzika  Lietuvių kalba ir literatūra  Klasės valandėlė  Muzika</p>
<p><b>4. Socialinė sveikata:</b>  <i>draugystė ir meilė, atsparumas rizikingam elgesiui.</i></p>	<p>1. Lyčių lygiateisiškumas, darnių tarpusavio santykių kūrimas.</p> <p>4.2. Atsakingas lytinis elgesys.</p> <p>4.3. Draugystė ir bičiulystė.</p> <p>4.4. Lytiniu keliu plintančios ligos: ŽIV ir AIDS.</p> <p>4.5. Draugo būdo bruožų (temperamento, intelekto, emocijų, valios) poveikis draugystei.</p> <p>4.6. Kaip pasakyti NE.</p> <p>4.7. Lytiniai nusikaltimai.</p>	<p>Pilietiškumo pagrindai, Istorija, etika, Biologija, technologijos, Kūno kultūra</p> <p>Biologija, Dorinis ugdymas, Klasės valandėlė</p> <p>Dorinis ugdymas, užsienio kalbos, muzika</p> <p>Biologija, Chemija, Dorinis ugdymas,</p> <p>Dorinis ugdymas, užsienio kalbos, Lietuvių kalba ir literatūra,</p> <p>Klasės valandėlė</p> <p>Dorinis ugdymas, Teisės pagrindai</p>



