

Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai  
bendrosios programos  
2 priedas

### MOKINIŲ PASIEKIMAI, TURINIO DĖMENYS

1. Mokinių pasiekimai. 1–2 klasės:

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

|                                                              |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vertinti maistą kaip augimo, sveikatos ir energijos šaltinį. | Maitinasi vadovaudamasis sveikos mitybos principais (įvairovė, saikingumas, subalansuotumas, šviežumas) ir saugaus maisto vartojimo taisyklėmis. | Nusako, kodėl svarbu valgyti sveikatai palankų maistą.<br>Pateikia maisto ir gėrimų, kuriuos vartoti sveika, o kuriuos reikia vartoti saikingai, pavyzdžių.<br>Nusako saugaus maisto vartojimo taisykles (neskubėti, sukramtyti, nevalgyti labai karšto maisto). Žino, kaip saugiai laikyti maistą.                                                    |
|                                                              | Geria pakankamai vandens.                                                                                                                        | Paaškina, kad vanduo reikalingas gerai savijautai ir sveikatai.                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                              | Maitinasi tam, kad organizmas gautų energijos.                                                                                                   | Paaškina, kad maistas teikia energijos ir padeda organizmui augti.                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Rinktis sveikus maisto produktus.                            | Iš įvairių pateikiamų produktų savo mitybai pasirenka sveikatai palankesnius.                                                                    | Išvardija žmogaus organizmui tinkamiausius, nenaudingus ir kenksmingus maisto produktus, paaiškinti, kodėl.<br>Supranta pagrindinę informaciją maisto produktų etiketėse (pavyzdžiui, produkto galiojimo laiko žymėjimą).                                                                                                                              |
| 2.3. Veikla ir poilsis                                       |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Nepervargti, o pavargus pailsėti.                            | Padedamas suaugusiųjų, laikosi miego, mokymosi ir laisvalaikio ritmo ir bando jį planuoti.                                                       | Nusako darbo ir poilsio derinimo svarbą sveikatai.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                              | Saugo regėjimą. Vengia triukšmo ir stengiasi jį sumažinti.                                                                                       | Nurodo, kurie būdai ir priemonės padeda saugoti ir stiprinti regą ir klausą, o kurie kenkia.<br>Pateikia pavyzdžių, kaip reikia saugoti regėjimą ir klausą (darbo laikas, pertraukos, atstumas, apšvietimas ir kt.).                                                                                                                                   |
| 2.4. Asmens ir aplinkos švara                                |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Būti švariui ir tvarkingam.                                  | Padedamas suaugusiųjų, laikosi kasdienės švaros ir tvarkos.                                                                                      | Paaškina, ką reiškia kūno ir aplinkos švara ir tvarka.<br>Paaškina asmeninės higienos ir aplinkos reikšmę sveikatai.<br>Apibūdina ir paaiškina, kodėl svarbu turėti tinkamą mokymosi vietą.                                                                                                                                                            |
| Rūpintis asmens higiena ir aplinkos švara.                   | Apibūdina kasdienius asmens higienos ir aplinkos švaros įgūdžius.                                                                                | Nurodo kasdienius asmens higienos reikalavimus: rankų plovimas, kūno prausimas, naudojimas tualetu, asmeninių daiktų priežiūra, drabužių ir avalynės priežiūra, burnos ir dantų priežiūra.<br>Paaškina, kodėl svarbu tvarkyti savo aplinką (žaidimų, mokymosi ar kitas buvimo vietas). Savais žodžiais paaiškina, kaip tvarkyti savo mokymosi aplinką. |
| 2.5. Lytinis brendimas                                       |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Norėti pažinti savo kūną.                                    | Vartoja tinkamus žodžius ir simbolius kūno dalims ir jų funkcijoms apibūdinti.                                                                   | Apibūdina kūno dalis ir jų funkcijas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                                     |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                     | Rūpinasi savo kūnu, yra juo patenkintas.                                                                 | Pripažįsta ir apibūdina savo ir kitų unikalumą (išvaizdos, pomėgių, polinkių ir kt.). Nusako, kuo panašūs ir kuo skiriasi berniuko ir mergaitės kūnai.                                                                                                                                                                                  |
|                                                     | Supranta, kad mergaitė suaugusi gali tapti mama, o berniukas – tėčiu.                                    | Nusako, kad vaikai atsiranda iš mamos ir tėčio meilės.                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Gerbti kitą.                                        | Pagarbiai elgiasi su savo ir kitos lyties asmenimis.                                                     | Nusako, kuo reiškiasi pagarbus elgesys (mandagumas, paslaugumas, atjauta) su kitu asmeniu.                                                                                                                                                                                                                                              |
| 3. Psichikos sveikata                               |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 3.1. Savivertė                                      |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Norėti pažinti save, atrasti savo gerąsias savybes. | Suvokia ir vertina save, remdamasis artimų suaugusiųjų nuomone.                                          | Atpažįsta ir išvardija savo gerąsias savybes. Išvardija savo bruožus, kuriuos derėtų patobulinti, pagrindžia savo nuomonę.                                                                                                                                                                                                              |
| 3.2. Emocijos ir jausmai                            |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Pasitikėti savo emocijomis ir jausmais.             | Atpažįsta ir apibūdina savo emocijas, nuotaikas ir jausmus. Parodo, kaip jaučiasi įvairiose situacijose. | Paaishkina, kad visi žmonės išgyvena įvairias emocijas (džiaugsmą, susižavėjimą, pyktį, liūdesį ir kitas). Nurodo, kad emocijas sukelia tam tikri įvykiai, kitų žmonių elgesys; aptaria, kad toje pačioje situacijoje žmonės gali jaustis skirtingai. Nurodo, kad visos emocijos yra svarbios ir reikalingos.                           |
| Būti jautriam.                                      | Geba tinkamai išreikšti savo emocijas; užjaučia ir užstoja silpnesnį.                                    | Paaishkina, kad emocijos gali būti išreiškiamos įvairiais būdais. Supranta, kad svarbu suvokti, kaip jaučiasi kitas. Žino būdus (šypsena, komplimentas, dovanėlė, apkabinimas ir taip toliau), kaip galima suteikti džiaugsmo ir pagerinti nuotaiką. Nusako, kaip galima paguosti, užjausti, užstoti kitą, suteikti jam emocinę paramą. |
| Pripažinti savo ir kitų jausmus.                    | Apibūdina savo ir kitų nuotaikas, išgyvenimus.                                                           | Nusako situacijas, kurios sukelia įvairias nuotaikas, emocijas, išgyvenimus. Nurodo požymius (veido mimika, kūno poza, judesiai ir kita), iš kurių galima spręsti apie kitų išgyvenamas emocijas.                                                                                                                                       |
| 3.3. Savitvarda                                     |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Stengtis susikaupti, ramiai mąstyti.                | Padedamas suaugusiųjų, mokosi sutelkti dėmesį ir mąstyti.                                                | Paaishkina, kodėl svarbu susikaupti, sutelkti mintis norint ką nors nuveikti.                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Norėti ugdytis valią.                               | Kasdien atlieka pavestus darbus, žino, kodėl jie svarbūs.                                                | Paaishkina, kad valiai stiprinti reikia kasdienių pastangų.                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                     | Džiaugiasi sėkmingai atliktais darbais, įvykdytais įsipareigojimais.                                     | Išvardija gerai atliktus darbus, įvykdytus įsipareigojimus.                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                     | Nepavykus pasiekti tikslo, nenuleidžia rankų ir turi viltį ateičiai.                                     | Nurodo nesėkmės priežastį. Paaishkina, kad nesėkmė nesumažina asmens vertės. Nurodo, kad norint pasiekti tikslą reikia būti atkakliam.                                                                                                                                                                                                  |

|                                                                               |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                               | Suvaldo savo norus įvairiose veiklos srityse (pvz., žaidžiant, valgant, naudojantis informacinėmis komunikacinėmis technologijomis (toliau – IKT)). | Nusako, kodėl svarbu yra suvaldyti ir atidėti savo norų tenkinimą.<br>Svarsto, kas galėtų atsitikti, jei būtų nevaldomi norai, elgesys – impulsyvus.                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 3.4. Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška                          |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Saugiai artimoje aplinkoje pasitikėti savimi ir jaustis.                      | Pozityviai žvelgia į aplinką, pasitiki savimi ir kitais, iškilus problemai, ieško suaugusiųjų pagalbos.                                             | Pateikia pavyzdžių, kada asmens mintys, žodžiai ir veiksmai sutampa.<br>Svarsto, kurios gyvenimo situacijos priklauso nuo mūsų, o kurių negalime pakeisti.<br>Nurodo asmenis, kuriais gali pasitikėti; pagrindžia savo nuomonę.<br>Pateikia pavyzdžių, kokiose situacijose ir kaip suaugusieji, kuriais pasitiki, padėjo ar gali padėti.                                                                                                    |
| Siekti būti draugiškam ir geranoriškam.                                       | Apgalvoja ir numato veiksmus, kuriuos gali padaryti pagelbėdamas aplinkiniams žmonėms gyvenimo kasdienybėje.                                        | Nusako, kad teigiamas nusiteikimas ir solidarumas su kitais žmonėmis padeda žmogui jaustis laimingam, patirti džiaugsmą bendraujant.<br>Apibūdina, kokiose situacijose ką gali padaryti, prisidėdamas prie bendros socialinės grupės (šeimos, klasės ar kitos) gerovės, draugiškos atmosferos.                                                                                                                                              |
| Siekti būti teisingam, drąsiam, išmintingam, susivaldančiam ir optimistiškam. | Mandagiai ir pagarbiai išsako savo nuomonę, požiūrį.                                                                                                | Apmąsto savo elgesį ir jo pasekmes įvairiose situacijose, pagrindžia savo elgesio motyvus.<br>Suvokia, kad nė vienas žmogus nenori jaustis nereikalingas, pažemintas ir atstumtas, kaip nenorėtų ir jis pats.<br>Nusako, kokie žodžiai ar poelgiai gali versti kitą jaustis nejaukiai, skaudinti ar įžeisti; kodėl reikia vengti tyčiotis ar žeminti kitus.<br>Žino, kaip tinkamai išsakyti savo nuomonę, net kai ji nesutampa su daugumos. |
| 4. Socialinė sveikata                                                         |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 4.1. Draugystė ir meilė                                                       |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Būti draugiškam, atjaučiančiam, nusiteikusiam padėti.                         | Padedamas mokytojo ir kitų suaugusiųjų, palaiko draugiškus santykius su kitais, bando susitvarkyti konfliktinėse situacijose.                       | Nusako būdus, kaip galima susidraugauti ir draugauti.<br>Pateikia pavyzdžių, kaip vieno žmogaus poelgiai ar žodžiai gali paveikti kitų poelgius ar žodžius.<br>Paaškina, ką reiškia dovanojimas, aukojimas, pagalba, donorystė.                                                                                                                                                                                                             |
| Nusiteikti laikytis susitarimų, įsipareigojimų.                               | Atlieka jam pavestas pareigas, laikosi susitarimų, žino, kodėl tai svarbu.<br>Supranta, kad šeimos narių nuomonės gali nesutapti.                   | Paaškina, kad susitarimų, pažadų laikymasis padeda pasiekti užsibrėžtus tikslus ir palaikyti tarpusavio santykių darną.<br>Nusako, kad įsipareigojimų ir pažadų laikymasis parodo žmogaus patikimumą.<br>Žino, kad siekiant darnos šeimoje, būtina laikytis susitarimų.                                                                                                                                                                     |
| Būti mylinčiam ir mylimam.                                                    | Geba parodyti meilę savo artimiesiems.                                                                                                              | Pateikia pavyzdžių, kaip artimiems žmonėms parodyti meilę: pasakant, apkabinant, įteikiant dovanėlę, padedant, būnant ar veikiant kartu.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 4.2. Atsparumas rizikingam elgesiui                                           |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                    |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Būti budriam ir atspariam rizikingose situacijose. | Atpažįsta socialinio spaudimo situacijas; padedamas suaugusiųjų, atsisako blogai elgtis žinomose rizikingose situacijose; prašo pagalbos iš suaugusiųjų, kuriais pasitiki. | Pateikia pavyzdžių, kokios situacijos yra rizikingos, ir kada reikia būti itin atsargiam. Nurodo būdus, kaip galima nesileisti įtraukiamam į pavojingas situacijas, veiklas. Nurodo, į ką galėtų kreiptis pagalbos prireikus.                                                                                                                                                                                                                     |
| Gerbti savo ir kito asmens privatumą.              | Atpažįsta tinkamus ir netinkamus žodžius, prisilietimus ir elgesį; prireikus prašo suaugusiųjų, kuriais pasitiki, pagalbos.                                                | Geba pasakyti „ne“, pasitraukti iš jam nemalonios, neįdomios, pavojų keliančios situacijos ir pasikalbėti apie tai su asmeniu, kuriuo pasitiki. Atpažįsta tinkamus ir netinkamus žodžius, frazes, prisilietimus, elgesį.                                                                                                                                                                                                                          |
| Saugiai elgtis elektroninėje erdvėje.              | Nurodo elektroninėje erdvėje slypinčius pavojus, atpažįsta galinčias būti pavojingas aplinkybes ir, kilus įtarimui, kreipiasi pagalbos.                                    | Nusako, kad elektroninėje erdvėje galima veikti tik prižiūrint suaugusiems, pvz., žaisti žaidimus, naudotis programėlėmis, skirtomis tam tikriems įgūdžiams lavinti, dėl kurių yra sutarta su tėvais ar kitais suaugusiais, kuriais pasitiki. Nusako, kad elektroninėje erdvėje rašantys žmonės gali būti ne tie, kas dedasi esą. Žino, kad negalima teikti savo ir kitų asmeninių duomenų, vaizdų, nepasitarus su suaugusiais, kuriais pasitiki. |

## 2. Turinio dėmenys. 1–2 klasės:

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

### 2.2. Fizinė sveikata:

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

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

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

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

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

### 2.3. Psichikos sveikata.

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

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

2.3.3. Savitvarda. Kas yra savitvarda? Kodėl, norint ką nors nuveikti, svarbu susikaupti, ramiai pamąstyti? Ko reikia norint pasiekti tikslą? Kaip stiprinti valią? Kodėl svarbu suvaldyti savo norus? Kaip mokytis iš klaidų ir sėkmės istorijų? Kodėl teigiamas nusiteikimas ir solidarumas su kitais žmonėmis padeda jaustis laimingam? Kaip išsakyti savo nuomonę, kai ji nesutampa su daugumos?

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

#### 2.4. Socialinė sveikata.

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

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

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

| Mokinių pasiekimai                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nuostatos                                            | Gebėjimai                                                                                                                                                                                                                                     | Žinios ir supratimas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 1. Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos sampratos |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Norėti būti sveikam ir stipriam.                     | Paaikškina, kas yra sveikata ir kodėl ją reikia tausoti ir stiprinti.                                                                                                                                                                         | Nusako sveikatos aspektus.<br>Nurodo, kas naudinga žmogaus sveikatai ir kas jai kenkia.<br>Nurodo sveiko žmogaus požymius.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Stengtis tausoti ir stiprinti savo ir kitų sveikatą. | Renkasi sveiką gyvenimo būdą, kai aplinka tam palanki.                                                                                                                                                                                        | Pateikia pavyzdžių, kas yra sveika gyvensena ir ką reiškia sveikai gyventi.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                      | Atpažįsta pablogėjusios savijautos požymius ir sveikatos pokyčius ir kreipiasi pagalbos.                                                                                                                                                      | Nusako nerimą keliančius savijautos pokyčius.<br>Nurodo, į ką galima kreiptis pagalbos pasijutus blogai.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Norėti gyventi darnioje šeimoje.                     | Nusako, kaip kuriama šeima, apibūdina darnios šeimos bruožus, supranta, kad šeimos būna skirtingos.<br>Paaikškina, kuomet grindžiami šeimos narių tarpusavio santykiai.<br>Analizuoja savo šeimos tradicijas ir papročius, pabrėžia vertybes. | Paaikškina, kad šeimos kūrimas prasideda nuo dviejų žmonių meilės, įsipareigojimo.<br>Nurodo, kad santuoka yra svarbiausias šeimos atsiradimo pagrindas.<br>Nurodo, kad šeimų sudėtis gali būti skirtinga.<br>Nurodo, kad darnioje šeimoje svarbu išklausymas, tarpusavio supratimas, pagalba.<br>Nurodo, kad santykiai šeimoje veikia jos narių savijautą.<br>Papasakoja apie savo šeimos ritualus, papročius, tradicijas. |
| 2. Fizinė sveikata                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

| 2.1. Fizinis aktyvumas                                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Siekti būti stipriam, koordinuotam, lanksčiam, grakščiam.   | Kasdien mankštinas, spontaniškai juda, žaidžia, atlieka mėgstamus ir fizines ypatybes (jėgą, greitumą, ištvermę, lankstumą, vikrumą) lavinančius pratimus.            | Nurodo judėjimo ir fizinių pratimų būtinumą normaliam kūno vystymuisi, gerai savijautai. Atpažįsta sau naudingiausius fizinius pratimus ir žaidimus. Nusako, kaip galima būti fiziškai aktyviam (judriam) kiekvieną dieną įvairiose aplinkose.                                                                                |
| Norėti gerai valdyti savo kūną, turėti gražią laikyseną.    | Skatinamas suaugusiųjų, formuojasi įprotį taisyklingai sėdėti, judėti, stovėti.                                                                                       | Nurodo, kaip reikia taisyklingai stovėti, sėdėti, judėti ir išlaikyti taisyklingą laikyseną.                                                                                                                                                                                                                                  |
| Norėti taisyklingai kvėpuoti, būti užsigrūdinusiam.         | Taisyklingai kvėpuoja.                                                                                                                                                | Paaiškina kvėpavimo svarbą sveikatai.                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                             | Grūdinasi pakankamai būdamas atvira ore, saulėje, vandenyje.                                                                                                          | Paaiškina gamtinės aplinkos ir grūdinimosi naudą.                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Stengtis be reikalo nerizikuoti.                            | Judėdamas laikosi saugaus elgesio taisyklių, naudojami saugos priemonėmis.                                                                                            | Nurodo pagrindines saugos priemones, padedančias išvengti traumų fizinio aktyvumo metu.                                                                                                                                                                                                                                       |
| 2.2. Sveika mityba                                          |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Laikytis pagrindinių sveikos mitybos principų ir taisyklių. | Kasdien laikosi pagrindinių sveikos mitybos principų ir taisyklių, kai aplinka tam palanki.                                                                           | Nurodo svarbiausius sveikos mitybos principus ir taisykles.                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                             | Reguliariai maitinasi ir geria pakankamai vandens.                                                                                                                    | Paaiškina, kodėl naudinga reguliariai maitintis ir gerti pakankamai vandens.                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Rinktis sveikus maisto produktus.                           | Iš įvairių maisto produktų ir gaminių savo mitybai pasirenka sveikatai palankius maisto produktus ir patiekalus, pasiruošia paprastus sveikatai palankius patiekalus. | Išvardija, kurie maisto produktai turi daugiau naudingų maisto medžiagų ir teikia energijos. Paaiškina, kodėl reikia valgyti daugiau vaisių, daržovių ir grūdinių produktų.                                                                                                                                                   |
| Vengti nepalankių sveikatai maisto produktų, gaminių.       | Nesirenka menkaverčių ar sveikatai nepalankių maisto produktų ir gaminių.                                                                                             | Nusako svarbiausius sveikos mitybos reikalavimus ir taisykles. Nusako, kurie maisto produktai menkaverčiai ar nepalankūs sveikatai, žino, kodėl. Paaiškina, kodėl reikia rūpintis saugiu maisto vartojimu. Žino svarbiausius maisto saugos principus. Moka pasirinkti sveikatai palankesnius maisto produktus pagal etiketes. |
| 2.3. Veikla ir poilsis                                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Laikytis dienos ritmo.                                      | Stebi savo savijautą ir įvertina poilsio naudą gerai savijautai.                                                                                                      | Išmano, kiek laiko dera skirti įtemptai protinei veiklai, darbui su IKT, skaitymui ir pan.                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                                 |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                 | Derina protinį darbą, aktyvų ir pasyvų poilsį; planuoja miego, mokymosi ir laisvalaikio ritmą.                       | Nusako, kodėl norint būti sveikam ir gerai jaustis reikia laikytis miego, mokymosi ir laisvalaikio ritmo.<br>Nusako savo dienos ritmą, galimybes jį planuoti sveikatai palankia linkme.                                                                   |
|                                                 | Tausoja klausą ir regėjimą.                                                                                          | Apibūdina, kas kenkia regėjimui ir klausai, pateikia pavyzdžių.                                                                                                                                                                                           |
| 2.4. Asmens ir aplinkos švara                   |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Rūpintis asmens ir aplinkos švara.              | Laikosi asmens švaros ir tvarkos reikalavimų.                                                                        | Nusako asmens higienos reikalavimus ir jų laikymosi tvarką.<br>Paašškina, kad norint gerai jaustis ir būti sveikam reikia laikytis kūno ir aplinkos švaros.<br>Nurodo užkrečiamųjų ligų plitimo būdus.                                                    |
|                                                 | Palaiko savo aplinkos švarą.                                                                                         | Nusako savo veiklos aplinkos švaros palaikymo būdus.<br>Paašškina aplinkos švaros įtaką sveikatai.                                                                                                                                                        |
| Saugotis žalingų aplinkos veiksnių.             | Saugosi žalingų sveikatai aplinkos veiksnių.                                                                         | Nurodo aplinkos veiksnius, turinčius įtakos sveikatai.<br>Paašškina, kaip saugotis žalingo saulės poveikio, didelio oro užterštumo, didelio triukšmo, elektromagnetinės spinduliuotės.                                                                    |
| 2.5. Lytinis brendimas                          |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Teigiamai vertinti kūno pokyčius.               | Vartoja tinkamas sąvokas organizmo sistemoms ir jų funkcijoms apibūdinti. Priima kūno pokyčius kaip natūralius.      | Nusako žmogaus kūno organus ir paašškina jų atliekamas funkcijas.<br>Nurodo, kad augant atsiranda antriniai lytiniai požymiai (keičiasi kūno proporcijos, didėja ūgis, vystosi raumenys, susidaro poodinis riebalinis sluoksnis, mutuoja balsas ir kita). |
| Gerbti besilaukiančią moterį.                   | Atpažįsta besilaukiančią kūdikio moterį ir geba pagal situaciją jai padėti.                                          | Išvardija moters nėštumo požymius.<br>Paašškina, kad gyvybė užsimezga susiliejus vyriškajai ir moteriškajai lytinėms ląstelėms.<br>Paašškina, kodėl besilaukiančiai moteriai reikia daugiau pagalbos.<br>Apibūdina būsimo tėvo savijautą, vaidmenį.       |
| Gerbti kitą asmenį, jo privatumą.               | Pagarbiai elgiasi su savo ir kitos lyties asmenimis, gerbia kito privatumą ir pasirinkimą, nustato bendravimo ribas. | Aptaria, kad abiejų lyčių asmenys yra lygiaverčiai, kad vienos lyties asmenys nėra pranašesni už kitus.<br>Nusako, kad kiekvienas asmuo turi savo privačią erdvę, daiktus, jausmus, kurių nedera pažeisti.                                                |
| 3. Psichikos sveikata                           |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 3.1. Savivertė                                  |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Pažinti save kaip unikalų berniuką ar mergaitę. | Vertina save, parodo savo gerąsias savybes. Pasinaudoja savo stiprybėmis ir stengiasi įveikti silpnybes.             | Nurodo būdingas savo charakterio savybes, atpažįsta savo asmens savitumus.<br>Išskiria savo stiprybes, pagrindžia, kuo jos padeda gyvenime.<br>Nurodo savo savybes, kurias norėtų tobulinti; svarsto, kaip gali siekti asmenybės augimo.                  |
| 3.2. Emocijos ir jausmai                        |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Būti atviram ir pasitikėti savo                 | Atpažįsta ir priima savo emocijas ir jausmus.                                                                        | Pateikia teigiamų ir neigiamų savo išgyvenimų pavyzdžių.                                                                                                                                                                                                  |

|                                                           |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| emocijomis ir jausmais.                                   | Moka parodyti nuoširdžius jausmus, pavyzdžiui, nuostabą, užuojautą, gailestį.       | Nurodo, kas sukelia teigiamus išgyvenimus, o kas – pyktį, liūdesį, nerimą, neviltį.<br>Nusako, kokie jausmai išgyvenami netekus ko nors brangaus (asmens, gyvūnėlio ar kito).<br>Nurodo, kad slegiant liūdesiui, vienišumo jausmui, patartina kreiptis pagalbos, nurodo, į ką.                                                                                                                                                                             |
| Siekti emocijas išreikšti tinkamu būdu.                   | Geba valdyti pavydą, pyktį, agresiją ir nusivylimą.                                 | Suvokia, kad visos emocijos yra reikalingos, bet jų išraiškos būdus reikia valdyti.<br>Nusako, kaip galima tinkamai reikšti džiaugsmą ar skausmą, pyktį ar nusivylimą.                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                           | Geba išreikšti savo norus ir poreikius tinkamais (priimtinais) būdais.              | Pateikia pavyzdžių, kaip galima tinkamai išreikšti jausmus, o kaip to daryti nederėtų (naudoti fizinį ir emocinį smurtą ar pan.); paaiškina, kodėl.<br>Nusako, kodėl nederėtų vadovautis vien tik jausmais.<br>Paaiškina ir pateikia pavyzdžių, kaip netinkamai išreiškiami jausmai gali paveikti kitus, santykius.                                                                                                                                        |
| Pripažinti ir gerbti kito jausmus.                        | Supranta, kaip jaučiasi kitas, ir tinkamai į tai reaguoja.                          | Nurodo būdus, kaip galima reaguoti į kitų emocijas, jausmus, pvz., kai kitas pyksta, liūdi, bijo ar pan.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 3.3. Savitvarda                                           |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Stengtis sutelkti dėmesį, veikti apgalvotai.              | Sutelkia dėmesį, atsirenka sau svarbią informaciją.                                 | Nurodo keletą dėmesio koncentracijos ir valios stiprinimo pratimų.<br>Paaiškina, kaip surasti ir pasirinkti svarbią informaciją.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Norėti ugdytis valią.                                     | Kasdien atlieka pavestus darbus, žino, kodėl jie svarbūs.                           | Paaiškina, kokių tikslų siekia atlikdamas pavestus darbus.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                           | Džiaugiasi sėkmingai atliktais darbais, įvykdytais įsipareigojimais.                | Nurodo gerai atliktus darbus, įvykdytus įsipareigojimus.<br>Svarsto galimas nesėkmės priežastis ir galimybes situacijai keisti.<br>Paaiškina, kad nesėkmę galima vertinti kaip galimybę tobulėti.                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                           | Atėjus sutartam laikui geba pasitraukti nuo IKT.                                    | Paaiškina, kaip pasirinkti tinkamą informaciją, ką žiūrėti ir žaisti.<br>Paaiškina, kad besaikis virtualus bendravimas trikdo santykius su šalia esančiais žmonėmis.                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 3.4. Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška      |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Įvairiose gyvenimo situacijose matyti pozityvius dalykus. | Pozityviai žvelgia į aplinką. Geba nusiraminti, atsipalaiduoti patyręs frustraciją. | Pateikia pavyzdžių, koks elgesys naudingas ir palankus sveikatai, o koks – žalingas.<br>Svarsto, kad gyvenime susiduriama ne tik su maloniomis situacijomis, tačiau daugelyje iš jų galima rasti ir pozityvių aspektų.<br>Nusako, kokiais būdais (pavyzdžiui, kvėpavimas, dienoraščio rašymas, pokalbis su draugu, išmintingos mintys, ramios muzikos klausymas ir kita) galima nusiraminti, atsipalaiduoti patyrus frustraciją, sumažinti streso poveikį. |

|                                                                                      |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vertinti ir gerbti kitų nuomones, požiūrius; formuoti savo požiūrį ir jį išreikšti.  | Stengiasi suprasti kiekvieno žmogaus elgesio motyvus.                                                                                                                                                 | Nurodo, kad žmogaus veiksmus, elgesį lemia jo mintys, požiūris. Paaškina, kad svarbu yra stengtis suprasti kitų žmonių elgesio motyvus; nuo to labai priklauso kitų elgesio vertinimas.                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                      | Sprendamas nesutarimus, konfliktus bando išsakyti ir pagrįsti savo nuomonę, išgirsti kito.                                                                                                            | Paaškina, kad norint taikiai ir konstruktyviai išspręsti nesutarimą, reikia išgirsti visų nesutariančiųjų šalių argumentus ir motyvus ir ramiai išsakyti savo požiūrį. Nurodo, kad žmonių nuomonės gali skirtis; ieškant bendro problemos sprendimo reikia įvertinti visus galimus skirtingų nuomonių pranašumus ir trūkumus, ieškoti kompromiso.                                                                |
| 4. Socialinė sveikata                                                                |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 4.1. Draugystė ir meilė                                                              |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Būti draugiškam, atjaučiančiam, nusiteikusiam padėti, pozityviai spręsti konfliktus. | Palaiko draugiškus santykius su kitais, bendradarbiauja spręsdamas konfliktus, kartu su suaugusiais randa taikų sprendimą.                                                                            | Nurodo žmogaus savybes ir bruožus, kurie padeda susidraugauti ir palaikyti draugiškus santykius. Pateikia bendravimo konfliktų pavyzdžių. Suformuluoja savo siūlymą taikiai išspręsti konfliktą. Paaškina, ką reiškia dovanojimas, aukojimas, pagalba, donorstė.                                                                                                                                                 |
| Būti mylinčiam ir mylimam.                                                           | Išreiškia meilės jausmus savo artimiesiems, jam reikšmingiems žmonėms.                                                                                                                                | Pateikia pavyzdžių, kaip artimiesiems žmonėms parodyti meilę: pasakant, apkabinant, įteikiant dovanėlę, padedant, būnant ar veikiant kartu.                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Laikytis susitarimų tarpusavio santykiuose.                                          | Laikosi kasdieninių įsipareigojimų, susitarimų, šeimoje nustatytų taisyklių, dalyvauja puoselėjant šeimos tradicijas. Nusako, kas sieja visus šeimos narius, atsižvelgia į kitų šeimos narių reikmes. | Pasako, kokių taisyklių laikomasi jo artimoje aplinkoje, šeimoje. Nurodo taisyklių, įsipareigojimų prasmę, naudą šeimos gerovei. Papasakoja, kaip prisideda prie savo artimos aplinkos, šeimos tradicijų laikymosi. Paaškina, kad visi šeimos nariai turi savo poreikius, norus, išvardija, kokius. Nurodo, kad poreikių ir norų patenkinimas priklauso nuo šeimos galimybių, susitarimų.                        |
| 4.2. Atsparumas rizikingam elgesiui                                                  |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Būti budriam ir atspariam rizikingose situacijose.                                   | Palaikomas ir skatinamas suaugusiųjų, atsisako blogai ar pavojingai elgtis socialinio spaudimo situacijose; prašo suaugusiųjų pagalbos.                                                               | Nurodo situacijas, kuriose patiria ar gali patirti aplinkinių spaudimą blogai ar pavojingai elgtis (pvz., draugai kviečia vietoj pamokų eiti į kiną, nepažįstamas asmuo kviečia į svečius). Susieja savo jausmus su juos sukėlusia situacija. Nusako, kokios nepageidautinos pasekmės gali būti neatsispyrus spaudimui ir pasielgus netinkamai. Pateikia pavyzdžių, kaip atsisakyti blogai ar pavojingai elgtis. |
| Nepasiduoti medių formuojamiems stereotipams.                                        | Atpažįsta skirtumą tarp žiniasklaidoje kuriamų kūno vaizdinių ir realaus gyvenimo.                                                                                                                    | Nurodo, kad žiniasklaidoje pateikiami kūno vaizdiniai dažnai yra pagražinti, nenatūralūs. Kritiškai vertina žiniasklaidos formuojamą kūno kultą, brukamus „gražaus“ kūno stereotipus. Aptaria, kad žmogaus vertės nenusako vien kūno                                                                                                                                                                             |

|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | grožis; suvokia, kad pirmiausia reikia rūpintis kūno sveikata ir gera savijauta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Saugoti savo ir gerbti kitų privatumą (ribas).             | Atpažįsta tinkamus ir netinkamus žodžius, prisilietimus ir elgesį; pasitraukia iš nemalonios, pavojų keliančios situacijos, prireikus prašo suaugusiųjų pagalbos.                                                                                                                                  | Paaishkina, kokie prisilietimai yra tinkami, o kokie – ne (pvz., liečia intymias vietas, verčia jaustis nejaukiai). Nusako, kaip dera elgtis (aiškiai pasakyti, kad liautųsi; pasakyti apie tai suaugusiajam, kuriuo pasitiki), kai kitas asmuo liečia neleistinu būdu. Skiria tinkamus ir netinkamus žodžius, frazes, prisilietimus, elgesį.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Išlikti saugiam ir pagarbiai elgtis elektroninėje erdvėje. | Paaishkina, kokios rizikos yra susijusios su informacinių priemonių naudojimu, neteikia asmeninės informacijos viešojoje erdvėje; padedamas suaugusiųjų, geba atsispirti elektroninėje erdvėje slypintiems pavojams, vengia pornografinio, smurtinio pobūdžio, lytinį potraukį skatinančių vaizdų. | Nurodo, kad reikia vadovautis televizijos laidas, filmus, skaitmeninius žaidimus (audiovizualinę produkciją) žyminčiais amžių ribojančiais ženklais. Paaishkina, kad viešojoje erdvėje nepažįstamiems asmenims negalima teikti asmeninės informacijos (telefono numerio, adreso, nuotraukų, atostogų planų), nurodyti slaptažodžių, dėti kitų žmonių nuotraukų jų neatsiklausus, rašyti nepagarbių, kitus įžeidžiančių tekstų, komentarų. Svarsto, kokios interneto svetainės yra tinkamos, informatyvios, naudingos, o kokios – žalingos (smurtinio, pornografinio pobūdžio ir kitos). Paaishkina, kad internete prisistatantys asmenys nebūtinai yra tie, kuo dedasi esą; nurodo, į ką kreiptis susidūrus su priekabiavimu internete. |

#### 4. Turinio dėmenys. 3–4 klasės:

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

##### 4.2. Fizinė sveikata:

4.2.1. Fizinis aktyvumas. Kodėl mankšta, fiziniai pratimai (judrieji žaidimai) naudingi mano sveikatai ir gerai savijautai? Kiek laiko turėčiau skirti mankštai ir įvairiems fiziniams pratimams, žaidimams? Koks elgesys laikytinas fiziškai aktyviu ir fiziškai pasyviu? Kokie žaidimai ir fiziniai pratimai man geriausiai tinka? Kaip ir kur galiu judėti kiekvieną dieną? Kodėl turėčiau judėti kiekvieną dieną? Kodėl reikia taisyklingai stovėti, sėdėti, judėti? Kokių saugaus elgesio taisyklių turėčiau laikytis, darydamas fizinius pratimus, važiuodamas dviračiu, riedlente, pačiužomis ir taip toliau?

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

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

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

4.2.5. Lytinis brendimas. Natūralūs kūno pokyčiai augant. Antriniai lytiniai požymiai: kinta kūno proporcijos, susidaro poodinis riebalinis sluoksnis, mutuoja balsas. Kūdikio besilaukianti

moteris; kaip ja pasirūpinti? Kaip užsimezga žmogaus gyvybė? Pagarbus elgesys su kitu, jo privatumo gerbimas.

#### 4.3. Psichikos sveikata.

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

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

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

4.3.4. Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška. Kokie gyvenimo įpročiai teigiami, naudingi ir palankūs sveikatai, o kokie – žalingi? Kodėl svarbu mokėti sutelkti dėmesį, mąstyti nuosekliai, logiškai? Kodėl svarbu ugdytis valią? Kas gali sukelti įtampą ir stresą? Kokiais būdais (gilus kvėpavimas, ramios muzikos klausymas, dienoraščio rašymas ir kita) galima nusiraminti, atsipalaiduoti, sumažinti streso poveikį? Kodėl svarbu stengtis suprasti kito žmogaus elgesio motyvus? Kaip tinkamai spręsti nesutarimus, konfliktus?

#### 4.4. Socialinė sveikata.

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

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

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

| Mokinių pasiekimai                                 |                                                                                                                              |                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nuostatos                                          | Gebėjimai                                                                                                                    | Žinios ir supratimas                                                                                                                         |
| 1. Sveikatos, sveikos gyvensenos, šeimos sampratos |                                                                                                                              |                                                                                                                                              |
| Pripažinti sveikatą kaip vertybę.                  | Atskleidžia įvairius sveikatos požymius, elgesio ir aplinkos veiksnių įtaką sveikatai.                                       | Apibūdina sveikatą kaip darnų kūno, psichikos, tarpusavio santykių funkcionavimą. Aptaria kasdienius veiksmus, nuo kurių priklauso sveikata. |
| Tausoti ir stiprinti savo ir kitų sveikatą.        | Laikosi sveikos gyvensenos principų įvairiose aplinkose; atpažįsta savo elgesio ir aplinkos poveikį savijautai ir sveikatai. | Nurodo savo elgesio ir aplinkos veiksnius, stiprinančius sveikatą ir kenkiančius jai.                                                        |

|                                                                         |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                         | Įsivertina savijautą, numato ir susiplanuoja gyvenmenos pokyčius, kurie gali padėti stiprinti sveikatą.                                                                                                       | Pateikia pavyzdžių, kaip sveika gyvensena lemia savijautos pokyčius.<br>Nurodo, į ką kreiptis pagalbos pasijutus blogai.                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Pripažinti santuokos, šeimos vertingumą.                                | Paaishkina, kad šeimos gali būti įvairios; suvokia, kad šeimos pagrindas – darnūs tarpusavio santykiai, pasitikėjimas ir rūpinimasis vienas kitu.                                                             | Apibūdina, kuo gali skirtis šeimos.<br>Nurodo, kad santuoka yra svarbiausias šeimos atsiradimo pagrindas.<br>Nurodo, koks šeimos narių elgesys padeda kurti ir išlaikyti darnius tarpusavio santykius.<br>Nurodo, kad siekiant darnos šeimoje, visi šeimos nariai dalijasi pareigomis ir prisiima atsakomybes.<br>Apibūdina darnių tarpusavio santykių reikšmę šeimos narių emocinei sveikatai, vaiko raidai. |
| 2. Fizinė sveikata                                                      |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2.1. Fizinis aktyvumas                                                  |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Siekti būti stipriam, koordinuotam, lanksčiam, gerai valdyti savo kūną. | Kasdien mankštiniasi, atlieka mėgstamus ir savo organizmui naudingus, fizines ypatybes (jėgą, greitumą, ištvermę, lankstumą, vikrumą) lavinančius pratimus, žaidimus, juos renkasi dažniausiai savarankiškai. | Paaishkina, iliustruodamas pavyzdžiais, judėjimo ir reguliarių fizinių pratimų būtinumą organizmo normaliam vystymuisi.                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                         | Atlieka fizinius pratimus įvairiose aplinkose (pavyzdžiui, keliaudamas į mokyklą ir iš jos, pagal galimybes per pertraukas, pamokas, laukdamas autobuso ir panašiai).                                         | Nusako, kaip galima būti fiziškai aktyviam / judriam kiekvieną dieną, įvairiose aplinkose ir paaishkina, iliustruodamas pavyzdžiais, kad kasdieniams judėjimo poreikiams tenkinti nėra būtina speciali įranga ir priemonės.                                                                                                                                                                                   |
| Rūpintis savo laikysena, grūdintis.                                     | Turi įprotį taisyklingai sėdėti, judėti, stovėti.                                                                                                                                                             | Paaishkina taisyklingos laikysenos svarbą ir pagrindinius principus (kaip reikia taisyklingai stovėti, sėdėti, judėti).                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                         | Grūdinasi pakankamai būdamas atvira ore, saulėje, vandenyje.                                                                                                                                                  | Paaishkina natūralios aplinkos ir grūdinimosi teikiamą naudą.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Be reikalo nerizikuoti.                                                 | Judėdamas laikosi saugaus elgesio taisyklių, naudojami saugos priemonėmis.                                                                                                                                    | Paaishkina, kokius apsisaugojimo būdus ir priemones būtina naudoti fizinio aktyvumo metu, kokiais atvejais kyla didesnė rizika susižeisti.                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 2.2. Sveika mityba                                                      |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Laikytis pagrindinių sveikos mitybos principų ir taisyklių.             | Paaishkina sveikos mitybos svarbiausius principus ir taisykles ir kasdien jų laikosi įvairiose aplinkose (renkasi įvairų, visavertį                                                                           | Aptaria sveikos mitybos principus ir taisykles (pavyzdžiui, maisto pasirinkimo piramidę) ir jų įtaką sveikatai.<br>Argumentuoja, kodėl mityba turi būti saikinga, įvairi, subalansuota.                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                                                              |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                              | maistą, nepersivalgo ir panašiai).                                                                                               | Paaishkina, kodėl naudinga reguliariai maitintis ir kodėl nesveika persivalgyti.<br>Paaishkina, kodėl maistas, vanduo reikalingas organizmui normaliai funkcionuoti ir vystytis.                                           |
|                                                                                              | Diskutuoja apie sveikos mitybos pasirinkimo galimybes.                                                                           | Analizuoja, kaip maitinasi, kokius maisto produktus renkasi paaugliai, ir formuluoja išvadas, atsižvelgdamas į sveikos mitybos taisykles.                                                                                  |
| Rinktis sveikus maisto produktus, atsižvelgiant į jų naudingumą savo sveikatai.              | Pasirenka sveikatai palankius produktus, patiekalus, pasiruošia sveikatai palankius patiekalus, susidedančius iš kelių produktų. | Paaishkina, kodėl vieni maisto produktai, patiekalai vertingi žmogaus organizmui, o kiti ne tokie vertingi ar net kenksmingi.<br>Skiria sveikatai palankias ir nepalankias maisto produktų / patiekalų sudedamąsias dalis. |
|                                                                                              | Domisi maisto produktų ekologiskumu, analizuoja informaciją, pateiktą etiketėse.                                                 | Nagrinėja informaciją apie maisto produktus, aiškinasi jų kilmę ir sudėtį.<br>Iš etikečių gali pasakyti, kuris produktas palankesnis ar nepalankesnis sveikatai.                                                           |
| 2.3. Veikla ir poilsis                                                                       |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                            |
| Laikytis miego, mokymosi ir laisvalaikio ritmo, turiningai ir prasmingai leisti laisvalaikį. | Skatinamas suaugusiųjų, laikosi miego, mokymosi ir laisvalaikio ritmo ir bando jį savarankiškai planuoti.                        | Analizuoja dienos tvarkės reikšmę normaliam organizmo augimui ir vystymuisi.<br>Pateikia pavyzdžių apie dienos tvarkės reikšmę normaliam organizmo augimui ir vystymuisi.                                                  |
|                                                                                              | Atgauna jėgas po intensyvaus protinio darbo, turiningai leidžia laisvalaikį.                                                     | Paaishkina, kodėl reikia daryti pertraukas įtemptai mokantis, riboti darbą prie kompiuterio, televizoriaus žiūrėjimą ar naudojimąsi kitomis IKT ir kita.                                                                   |
|                                                                                              | Atpažįsta akių nuovargio simptomus, įvairiose aplinkose atlieka akių mankštos pratimus.                                          | Paaishkina, kaip sukurti darbo vietą, padedančią tausoti regėjimą ir klausą.                                                                                                                                               |
| 2.4. Asmens ir aplinkos švara                                                                |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                            |
| Laikytis asmens higienos reikalavimų, rūpintis aplinkos švara.                               | Savarankiškai rūpinasi savo kūno švara, laikosi asmens higienos reikalavimų.                                                     | Supranta kasdienės asmens higienos svarbą ir įtaką sveikatai.<br>Paaishkina asmens higienos reikalavimų ypatumus (pavyzdžiui, burnos higiena, plaukų priežiūra ir taip toliau).                                            |
|                                                                                              | Rūpinasi savo aplinkos švara.                                                                                                    | Paaishkina apsaugojimo nuo užkrečiamųjų ligų būdus.<br>Paaishkina aplinkos, aplinkos švaros sąvokas.<br>Pateikia aplinkos švaros palaikymo priemonių pavyzdžių.                                                            |
|                                                                                              | Tinkamai naudojasi asmens higienos priemonėmis ir paslaugomis.                                                                   | Pateikia asmens higienos priemonių ir paslaugų pavyzdžių.<br>Paaishkina, kodėl svarbu atsakingai rinktis higienos priemones.                                                                                               |
| Vengti žalingos sveikatai aplinkos.                                                          | Saugosi sveikatai žalingų aplinkos veiksnių.                                                                                     | Paaishkina, kaip aplinkos veiksniai veikia sveikatą.<br>Pateikia priemonių, padedančių apsaugoti nuo žalingo aplinkos poveikio, pavyzdžių.                                                                                 |

| 2.5. Lytinis brendimas                                                |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pagarbiai priimti savo ir kitos lyties asmens kūno pokyčius.          | Priima kūno pokyčius paauglystėje, suvokia, kas vyksta jų metu.                                                                                      | Apibūdina berniukų ir mergaičių kūno pokyčius paauglystėje, susieja juos su emocijų kaita ir elgesiu.<br>Analizuoja lytinio brendimo metu paaugliams kylančias problemas ir jų sprendimo būdus.                                                                                                                                                                               |
|                                                                       | Geba laikytis higienos, žymėtis menstruacijų ciklo kalendorių (mergaitės).                                                                           | Paaikrina, kaip laikytis higienos, kas yra menstruacijų ciklas, kas vyksta jo metu, kodėl naudinga žymėtis mėnesinių kalendorių.                                                                                                                                                                                                                                              |
| Saugoti savo vaisingumo funkciją.                                     | Sieja kūno pokyčius su vaisingumu, kaip esmine prielaida turėti vaikų, tapti motina / tėvu.                                                          | Paaikrina, kad lytinis brendimas susijęs su galimybe tapti motina ir tėvu ateityje.<br>Nusako moters ir vyro lytinių ląstelių skirtumus, susiedamas juos su vaisingumu.<br>Nusako sveiko gyvenimo būdo svarbą vaisingumui.<br>Nusako, kaip vystosi vaikas (embrionas, vaisius) motinos iščiose.                                                                               |
| Išreikšti jausmus tinkamais būdais.                                   | Savo palankumą, simpatiją kitam išreiškia tinkamais būdais.                                                                                          | Nusako, kad simpatija reiškama žvilgsniu, šypsena, komplimentais, dėmesiu, paslaugumu.                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                       | Nustato priimtino bendravimo ribas; atpažįsta lytinį priekabiavimą, smurtą, geba jam atsisipirti.                                                    | Nusako, kada peržengiamos privačios erdvės ribos, kaip dera ir nedera elgtis su kitu asmeniu.<br>Nurodo, kokius veiksmus galima vadinti priekabiavimu, smurtu.<br>Nusako, kaip pasipriešinti nederamam elgesiui.                                                                                                                                                              |
| 3. Psichikos sveikata                                                 |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 3.1. Savivertė                                                        |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Pažinti savo stiprybes ir pasitikėti savimi.                          | Vertina save, savo savybes, suprasdamas paauglystėje vykstančius pokyčius.                                                                           | Svarsto, kad teigiamas savęs vertinimas, pasitikėjimas savimi turi įtakos asmens savijautai, elgesiui.<br>Paaikrina, kokie veiksniai veikia savęs vertinimą (charakterio savybės, laimėjimai, santykių su aplinkiniais kokybė, aplinkinių nuomonė ir pan.).<br>Paaikrina, kaip aplinkinių nuomonė gali veikti asmens savivertę ir elgesį, kodėl svarbu kritiškai ją vertinti. |
| 3.2. Emocijos ir jausmai                                              |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Pasitikėti savo jausmais, pažinti savo emocinio reagavimo dėsninumus. | Atpažįsta savo išgyvenimų priežastis, sieja juos su konkrečiomis situacijomis.                                                                       | Supranta, kas (priežastys, asociacijos) gali sukelti pozityvias ar negatyvias emocijas.<br>Pateikia situacijų, kurios jam sukelia tam tikras emocijas, pavyzdžių, paaikrina, kodėl.<br>Emocijoms ir jausmams apibūdinti vartoja įvairias sąvokas (nerimas, palaima, nusivylimas, nuostaba, išgąstis ir kt.).                                                                  |
| Stengtis rasti tinkamą savo emocijų ir jausmų raišką.                 | Ieško tinkamų būdų ir moka tinkamai reikšti savo emocijas ir jausmus, kalbėti ramiai, nesikarščiuoti. Susijaudinęs geba nusiraminti, atsipalaiduoti. | Paaikrina emocijų ir jausmų sąsajas su elgesiu.<br>Nusako, kaip yra tinkama išsakyti savo poreikius, norus.<br>Nusako, kaip ir kodėl dera ir kaip nedera reikšti savo išgyvenimus.<br>Paaikrina skirtingus nusiramavimo būdus.                                                                                                                                                |

| 3.3. Savitvarda                                                   |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Stengiasi susikaupti, kritiškai mąstyti, veikti apgalvotai.       | Sutelkia dėmesį mokydamasis, mąsto analizuodamas ir kritiškai vertindamas informaciją.                                    | Pademonstruoja keletą dėmesio sutelkimo ir valios stiprinimo pratimų. Paaikšina, kodėl svarbu atidžiai analizuoti ir kritiškai vertinti gaunamą informaciją. Nurodo, kad palaikomos mintys ir vaizdai veikia mūsų poelgius, pasirinkimus.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Ugdytis valią, veikti kryptingai.                                 | Kasdien atlieka savo pareigas, žino, kuo jie svarbūs jam ir bendrai gerovei.                                              | Supranta, kokias pareigas turi šeimoje, klasėje. Paaikšina, kokių tikslų siekia atlikdamas kasdienes pareigas, kodėl svarbu jas atlikti. Nusako, kokios būdo savybės naudingos norint nuosekliai laikytis įsipareigojimų, kas padeda pasiekti sėkmės. Svarsto, kaip pareigų atlikimas prisideda prie bendros gerovės.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                   | Jei nepavyksta atlikti prisiimtų įsipareigojimų, aptaria nesėkmės priežastis ir numato tolimesnes galimybes juos atlikti. | Nusako nesėkmės priežastis (vidines, aplinkos); aptaria, ką gali pakeisti, o ko negali. Pasako, kokie įpročiai naudingi ir palankūs sveikatai, kokie žalingi. Nusako, kad ne visų įsipareigojimų vykdymas sukelia vien teigiamas emocijas, svarsto, kaip galima stiprinti valią, užsispyrimą, pareigos jausmą. Nusako, ko gali pasimokyti iš nesėkmės, kaip kitąsyk galima elgtis kitaip.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                   | Planuoja laiką, skirtą žiūrėti TV ir naršyti internete.                                                                   | Nusako, kuo besaikis laiko leidimas prie TV, kompiuterio ar kitų IKT yra žalingas sveikatai. Supranta, kaip formuojasi ir kas yra priklausomybės (pvz., nuo TV žiūrėjimo, kompiuterio ir kitų IKT), kaip jos veikia asmens gyvenimo kokybę.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 3.4. Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška              |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Pasitikėti savo galiomis, aplinkoje ieškoti pozityvių išgyvenimų. | Pozityviai žvelgia į aplinką. Suaugusiųjų padedamas arba savarankiškai nusako problemas ir ieško galimybių jas spręsti.   | Pateikia sveiko ir darnaus gyvenimo pavyzdžių iš savo aplinkos. Bando ieškoti ir nusakyti, ko galima pasimokyti iš nesėkmių, kaip nepasiduoti nevilčiai ar bejėgiškumui. Nusako, kas sukelia stresą namie, mokykloje, numato būdus, padedančius išvengti įtampos, atsipalaiduoti. Paaikšina, kad iškilus problemai ar užvaldžius negatyvioms mintims, svarbu nepasiduoti baimei ar nerimui, o ieškoti būdų ją spręsti ar ieškoti pagalbos. Paaikšina, kaip galima suvaldyti išgastį ir baimą, ir kaip, išgyvenus stiprius jausmus, nusiraminti. Žino būdus, kaip (užsiimant mėgstama fizine veikla, klausantis muzikos, geriant žolelių arbatą, atsipalaiduojant per masažą, kvėpuojant ir taip toliau) valdyti stresą. |

|                                                                                      |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vertinti savo polinkius ir gebėjimus, kurie gali pasitarnauti sėkmingai saviraiškai. | Tyrinėja ir išbando savo galias įvairiose veiklose, bando atrasti savo stiprybes ir polinkius.                                  | Paaishkina, kad žmonės yra labai skirtingi savo talentais ir sugebėjimais.<br>Apibūdina, kokia veikla patinka / sekasi gerai, o kokia reikalauja papildomų pastangų ar valios.<br>Žino savo stiprybes, nurodo, kaip jos padeda atlikti tam tikras veiklas, siekti tikslų.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Siekti iš esmės, nuodugniai pažinti ir vertinti kitus.                               | Išvelgia įvairius žmonių charakterio aspektus (stiprybes ir silpnybes), vengia „etikečių“ klijavimo.                            | Paaishkina, kad visi žmonės turi tam tikrų stiprybių ir silpnybių, tačiau kiekvienas yra nelygstamai vertingas.<br>Supranta, kad teisingas kitų ir savęs vertinimas apima įvairių asmenybės savybių skirtingo laipsnio suvokimą.<br>Apibūdina žmogaus elgesį, atsižvelgdamas į įvairias žmogaus savybes, jo gebėjimų laipsniškumą.<br>Suvokia, kad vertinimas „viskas arba nieko“ supaprastina, susiaurina ir iškreipia žmogišką realybę.                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Konstruktiviai reikšti savo poziciją.                                                | Sprendamas nesutarimus, konfliktus išsako, pagrindžia savo nuomonę, išgirsta kito.                                              | Paaishkina, kad ieškant problemos sprendimo reikia įvertinti argumentus, pagrindžiančius skirtingus požiūrius, ir ieškoti konsensuso.<br>Pagrindžia, kodėl, norint konstruktiviai išspręsti nesutarimus, reikia išgirsti visų suinteresuotų žmonių argumentus ir motyvus ir aiškiai išreikšti savo poziciją.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 4. Socialinė sveikata                                                                |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 4.1. Draugystė ir meilė                                                              |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Gerbti savo ir kitų jausmus, išgyvenimus, žmogišką orumą.                            | Pripažįsta kiekvieno žmogaus teisę būti savimi, gerbia kiekvieno asmeniškumą.<br>Ieško savo ir kitų žmonių poreikių dermės.     | Paaishkina, kad kiekvienas žmogus yra unikalūs, nepakartojamas.<br>Apibūdina, kuo yra panašūs į kitus, o kuo unikalūs.<br>Pateikia skirtingos minčių, jausmų raiškos ir elgesio pavyzdžių.<br>Žino, kad žmonių poreikiai gali skirtis ir, norint išlaikyti draugiškus santykius, reikia ieškoti kompromiso, sutarimo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Būti draugiškam, atjaučiančiam, nusiteikusiam padėti, pozityviai spręsti konfliktus. | Palaiko draugiškus santykius su kitais, stengiasi bendradarbiauti ir, kilus konfliktui, savarankiškai siūlo taikius sprendimus. | Paaishkina draugystės svarbą žmogaus gyvenime.<br>Paaishkina, kas padeda, o kas trukdo kurti ir palaikyti draugiškus santykius.<br>Paaishkina, ką reiškia būti atsakingam bendraujant su kitu (atsiliepti į prašymus, vykdyti susitarimus, tęsėti duotą žodį, stengtis išlaikyti pasitikėjimą ir sakyti tiesą).<br>Paaishkina, kad bendravimo sėkmė priklauso nuo to, ar atsižvelgiama į kitą žmogų, į jo tikslus, poreikius ir į komunikavimo situaciją.<br>Pateikia pavyzdžių, kaip stengiasi suprasti, padėti šalia jo esantiems.<br>Paaishkina savęs dovanojimo, aukojimosi prasmę, donorystės svarbą ir galimybes.<br>Pateikia pavyzdžių, kaip taikiai spręsti konfliktus ir kaip pavyko išspręsti konkretų konfliktą. |

|                                                                |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                |                                                                                                                                                                                                                      | Paaishkina, kodėl nutrūksta darnus santykis su kitu ir kokiais būdais gali jį atkurti.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Būti mylinčiam ir mylimam.                                     | Išreiškia meilės jausmus jam artimiems žmonėms.                                                                                                                                                                      | Paaishkina, kaip supranta meilę artimam, nusako, kuo ji pasireiškia.<br>Nurodo, kaip galima parodyti meilę artimiems žmonėms, paaishkina, kuo tai yra svarbu žmogaus gyvenime.                                                                                                                                                                                                                         |
| Atsakingai dalyvauti puoselėjant darnius tarpusavio santykius. | Laikosi kasdieninių įsipareigojimų, susitarimų, dalyvauja puoselėjant šeimos narių tarpusavio bendrystę, žino, kokios vertybės svarbios šeimos darnai užtikrinti, gali dalyvauti priimant bendrus šeimos sprendimus. | Atskleidžia, kokios vertybės yra šeimos gyvenimo pamatas.<br>Pagrindžia, kodėl šeimoje svarbu laikytis susitarimų, atlikti pareigas, prisidėti prie šeimos gerovės.<br>Pagrindžia, kodėl šeimos darnai svarbu tarpusavio susiklausymas, gebėjimas išklausti ir suprasti vienas kitą.<br>Paaishkina, kaip dalyvavimas priimant bendrus šeimos sprendimus laiduoja įsipareigojimą, suponuoja atsakomybę. |
| 4.2. Atsparumas rizikingam elgesiui                            |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Būti budriam ir atspariam rizikingose situacijose.             | Atsispiria provokacijai ir (ar) spaudimui elgtis rizikingai, vengia socialinio spaudimo situacijų ir (ar) žmonių, kurie gali būti pavojingi, kviečia pagalbą pavojui pašalinti.                                      | Išvardija veiksnius, sukeliančius ir skatinančius rizikingą elgesį.<br>Nurodo situacijas, kurios kelia pavojų sveikatai.<br>Nurodo, kur, į ką ir kaip kreiptis pagalbos iškilus pavojui.                                                                                                                                                                                                               |
| Netoleruoti ir pasipriešinti smurtui.                          | Atpažįsta fizinio, psichinio, seksualinio smurto formas ir žino, kur kreiptis pagalbos.                                                                                                                              | Nusako požymius, liudijančius fizinį, psichinį, seksualinį smurtą ir prievartą.<br>Nurodo būdus, kaip galima pasipriešinti smurtui, prievartai.<br>Paaishkina, kad, susidūrus ar įtarus smurtą, būtina kreiptis pagalbos į suaugusiuosius, kuriais pasitiki.<br>Nurodo konkrečius pagalbos šaltinius, kur galima kreiptis.                                                                             |
| Ugdysis atsparumą žiniasklaidos stereotipams.                  | Atpažįsta žiniasklaidos pranešimus, grožio industrijos, reklamos kuriamus moterų ir vyrų kūno, lytiškumo įvaizdžius.                                                                                                 | Nurodo, kad žiniasklaidos formuojami vyrų ir moterų kūno įvaizdžiai neatitinka realios tikrovės, yra sukurti siekiant tam tikrų tikslų.<br>Analizuoja, kad aklas pasidavimas žiniasklaidos įtakai, vaikantis peršamo idealaus kūno įvaizdžio, gali inspiruoti nesaikingą dietų laikymąsi, raumenų masės auginimą, sukeliantį sveikatos sutrikimus.                                                     |
| Saugiai ir atsakingai elgtis virtualiojoje erdvėje.            | Supranta saugaus interneto naudojimosi taisykles ir jų svarbą; neplatina privačios savo ir kitų informacijos; susidūrus su situacijomis, kuriose pažeidžiami kitų                                                    | Paaishkina, kad viešojoje erdvėje nepažįstamiems asmenims negalima teikti savo ir kitų žmonių asmeninės informacijos (telefono numerio, adreso, nuotraukų, atostogų planų), nurodyti slaptažodžių, rašyti nepagarbių, įžeidžiančių, neapykantą, smurtą kurstančių tekstų, komentarų.                                                                                                                   |

|  |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | asmenų interesai, neįsitraukia į jas, informuoja draugus ir (ar) suaugusiuosius, kuriais pasitiki. | Svarsto, kokios interneto svetainės yra tinkamos, informatyvios, naudingos, o kokios – žalingos (smurtinio, pornografinio pobūdžio ir kitos). Supranta, kad internete prisistatantys asmenys nebūtinai yra tie, kuo dedasi esą; į ką kreiptis susidūrus su priekabiavimu internete. Žino, kad sutarus susitikti su asmeniu, su kuriuo susipažino virtualiojoje erdvėje, būtina informuoti suaugusiuosius, kuriais pasitiki. |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 6. Turinio dėmenys. 5–6 klasės:

6.1. Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata. Sveikata – darnus kūno, psichikos ir tarpusavio santykių funkcionavimas. Gyvensenos ir aplinkos poveikis sveikatai. Sveika gyvensena – pagrindinis veiksnys, padedantis saugoti ir stiprinti sveikatą. Santuokos, šeimos vertingumas. Šeimos pagrindas – darnūs tarpusavio santykiai, rūpinimasis vienas kitu. Darnos šeimoje reikšmė šeimos narių emocinei sveikatai, vaiko raidai.

### 6.2. Fizinė sveikata:

6.2.1. Fizinis aktyvumas. Judėjimo, reguliarių fizinių pratimų, mankštos reikšmė normaliam organizmo vystymuisi. Kasdienio fizinio aktyvumo poreikių tenkinimas, išnaudojant įvairias aplinkas ir neturint specialios įrangos ar priemonių. Fizinių gebėjimų (jėgos, lankstumo, vikrumo, greitumo, ištvermės ir koordinacijos) lavinimas. Fizinio aktyvumo formų įvairovė. Taisyklinga kūno laikysena – sveikatos pagrindas. Grūdinimosi principai ir nauda sveikatai. Traumatizmo prevencija ir rizikos sumažinimas aktyviai judant. Saugus važiavimas dviračiu, riedlente, pačiužomis ir taip toliau.

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

6.2.3. Veikla ir poilsis. Dienotvarkės reikšmė normaliam organizmo augimui, vystymuisi ir sveikatai. Aktyvaus poilsio svarba, siekiant pailsėti po intensyvaus protinio darbo, naudojimosi IKT priemonėmis. Turiningo ir prasmingo laisvalaikio leidimo būdai. Būdai ir priemonės, padedančios tausoti klausą ir regėjimą. Ergonomiškos mokymosi ir poilsio erdvės.

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

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

### 6.3. Psichikos sveikata.

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

6.3.2. Emocijos ir jausmai. Asociacijos ir priežastys, sukeliančios pozityvias ir negatyvias emocijas. Pasitikėjimas savo jausmais ir išgyvenimais. Emocijų ir jausmų sąsajos su elgesiu. Tinkama emocijų ir jausmų raiška. Stresą keliančios situacijos, būdai, padedantys nusiraminti, atsipalaiduoti, išgyvenus stiprius jausmus. Streso valdymas.

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

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

#### 6.4. Socialinė sveikata.

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

6.4.2. Atsparumas rizikingam elgesiui. Veiksniai, sukeliantys ir skatinantys rizikingą elgesį. Fizinio, emocinio, seksualinio smurto ir prievartos formos ir pagalbos šaltiniai. Žiniasklaidos formuojami moterų ir vyrų stereotipai, pasidavimas / atsparumas jiems. Saugus ir atsakingas elgesys virtualiojoje erdvėje.

### 7. Mokinių pasiekimai. 7–8 klasės:

| Mokinių pasiekimai                                                                     |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nuostatos                                                                              | Gebėjimai                                                                                                                    | Žinios ir supratimas                                                                                                                                                                                          |
| 1. Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos sampratos                                   |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                               |
| Pripažinti sveikatą kaip vertybę.                                                      | Analizuoja sveikatos požymius, gyvenimo būdo ir aplinkos veiksnių įtaką sveikatai, atpažįsta iškilusias sveikatos problemas. | Apibūdina, kas yra sveikata, sveikas žmogus, sveikata kaip darnus kūno, psichikos, tarpusavio santykių funkcionavimas.                                                                                        |
| Būti aktyviam, sąžiningam ir atsakingam tausojant ir stiprinant savo ir kitų sveikatą. | Kasdien renkasi sveiką gyvenimo būdą (tausoja ir stiprina sveikatą) įvairiose, taip pat ir nepalankiose aplinkose.           | Nagrinėja kasdienes veiksmus, nuo kurių priklauso sveikata; pateikia sveikos gyvensenos kasdinių veiksmų pavyzdžių. Analizuoja, kas naudinga ir kas kenkia sveikatai.                                         |
|                                                                                        | Įvertina su sveikata ir saugumu susijusių asmeninių sprendimų trumpalaikį ir (ar) ilgalaikį poveikį.                         | Analizuoja savo elgesio ir aplinkos veiksnius, stiprinančius ir kenkiančius sveikatai. Pasako, kur tikslinga kreiptis, iškilus rimtesnėms sveikatos problemoms.                                               |
|                                                                                        | Pasirenka sveikatos stiprinimo prioritetus, susiplanuoja gyvensenos pokyčius, kurie padėtų stiprinti sveikatą.               | Analizuoja, kaip gyvenimo būdo pokyčiai lemia sveikatą.                                                                                                                                                       |
| Tausoti ir darną stiprinti šeimoje.                                                    | Argumentuotai pateikia savo būsimos šeimos viziją arba kodėl jos nenorėtų kurti.                                             | Nusako darnios šeimos bruožus. Paaiškina, kad šeimoje galimi nesutarimai ir konfliktai, kuriuos dera konstruktyviai spręsti. Svarsto, kodėl žmonės renkasi kurti ar nekurti šeimos, turėti ar neturėti vaikų. |
|                                                                                        | Suvokia atsakingos tėvystės ir motinystės principus.                                                                         | Paaiškina, kad asmenį, būsimą tėvą ar motiną, reikia rinktis atsakingai. Nusako, kad abu tėvai yra vienodai atsakingi už vaikus, jų poreikių tenkinimą ir ateitį.                                             |
|                                                                                        | Supranta santuokos esmę ir sutuoktinio pasirinkimo svarbą.                                                                   | Nurodo, kad santuokos esmė yra abiejų sutuoktinių meilė, įsipareigojimas, atsakomybė ir ištikimybė vienas kitam.                                                                                              |

|                                                                         |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                         |                                                                                                                                                                                   | <p>Paaishkina, kodėl, siekiant šeimos darnos, svarbu kuo geriau pažinti būsimą sutuoktinį.</p> <p>Svarsto, kaip ne itin geras būsimos sutuoktinio pažinimas gali veikti tarpusavio santykius, šeimos darną.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                         | Suvokia skyrybų priežasčių sudėtingumą.                                                                                                                                           | <p>Paaishkina, kad gyvenant šeimoje, neišvengiamai kyla nesutarimų, konfliktų, kurie šeimoje turėtų būti sprendžiami.</p> <p>Nurodo keletą būdų, kaip gali būti sprendžiamos šeimos problemos.</p> <p>Pripažįsta šeimos stiprinimo svarbą puoselėjant darnius ir ilgalaikius santykius šeimoje.</p> <p>Svarsto, kodėl skyrybų atveju paprastai nebūna vieno kalto.</p> <p>Svarsto, kad pasitaiko situacijų (smurtas, priklausomybės ir kita), kai skyrybos yra geresnė išeitis.</p> |
| 2. Fizinė sveikata                                                      |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2.1. Fizinis aktyvumas                                                  |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Siekti būti stipriam, koordinuotam, lanksčiam, gerai valdyti savo kūną. | Kasdien mankštinasi, atlieka mėgstamus, organizmui naudingus, fizinės ypatybes (jėgą, greitumą, ištvermę, lankstumą, vikrumą) lavinančius pratimus, žaidimus įvairiose aplinkose. | <p>Paaishkina, kodėl judėjimas ir reguliarūs fiziniai pratimai yra būtini organizmo normaliam vystymuisi.</p> <p>Paaishkina skirtumą tarp profesionalaus sporto ir organizmui būtino mankštinimosi, judėjimo.</p> <p>Paaishkina, kokie maisto papildai, keičiantys kūno svorį, sporte draudžiamos medžiagos, gerinančios sportinius laimėjimus, kenkia sveikatai.</p>                                                                                                               |
|                                                                         | Skatinamas suaugusiųjų ir (ar) savarankiškai susidaro organizmui naudingų ir sveikatos nežalojančių pratimų kompleksą.                                                            | Apibūdina fizinės veiklos, kurios naudingos raumenų jėgai, ištvermei, kūno lankstumui, grakštumui, širdies kraujagyslių, kvėpavimo, imuninei ir kitų sistemų pajėgumui palaikyti ir (ar) stiprinti.                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Rūpintis savo laikysena.                                                | Turi įprotį taisyklingai sėdėti, judėti, stovėti.                                                                                                                                 | <p>Paaishkina taisyklingos laikysenos principus, poveikį sveikatai ir veiksnius, nuo kurių ji priklauso.</p> <p>Įsivertina savo laikyseną; supranta, kad ydingą laikyseną būtina koreguoti, jei prireikia, kreiptis pagalbos į specialistus.</p>                                                                                                                                                                                                                                    |
| Taisyklingai kvėpuoti, grūdintis.                                       | Taisyklingai kvėpuoja.                                                                                                                                                            | Paaishkina pagrindinius taisyklingo kvėpavimo principus, kvėpavimo poveikį sveikatai.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                         | Grūdinasi pakankamai būdamas atvira ore, saulėje, vandenyje.                                                                                                                      | Paaishkina natūralios aplinkos ir grūdinimosi naudą ir pateikia pavyzdžių, kaip ją gerai išnaudoti.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Be reikalo nerizikuoti.                                                 | Saugosi pats ir rekomenduoja kitiems fizinio aktyvumo metu (važinėjant dviračiu, riedlente, pačiūžomis ir taip toliau) naudotis reikiamomis apsaugos priemonėmis.                 | Argumentuoja, kodėl fizinio aktyvumo metu būtina naudoti įvairius apsisaugojimo būdus ir priemones, padedančias išvengti traumų; paaishkina, kokiais atvejais kyla didesnė rizika susižeisti.                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

| 2.2. Sveika mityba                                                               |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sveikai maitintis.                                                               | Kasdien nuosekliai laikosi pagrindinių sveikos mitybos principų ir taisyklių įvairiose, taip pat ir nepalankiose aplinkose.                                                      | <p>Paaishkina sveikos mitybos principus ir taisykles, jų įtaką sveikatai.</p> <p>Paaishkina medžiagų ir energijos apykaitą organizme.</p> <p>Analizuoja sveikos mitybos pavyzdžius ir skysčių vartojimo naudą sveikatai.</p> <p>Įvertina asmenines kliūtis sveikai mitybai, formuluoja išvadas.</p> <p>Paaishkina pagrindinius valgymo sutrikimus (nervinė anoreksija, bulimija) ir galimas jų priežastis.</p> <p>Aptaria veiksnius, turinčius įtakos kūno masei.</p> |
| Rinktis sveikus maisto produktus atsižvelgiant į jų naudingumą savo sveikatai.   | Pasirenka sveikus produktus ir gaminius, pasiruošia sveikus patiekalus, susidedančius iš kelių produktų.                                                                         | <p>Paaishkina, kokios maisto produkto savybės lemia jo vertę žmogaus mitybai.</p> <p>Analizuoja vartojamus maisto produktus.</p> <p>Paaishkina, kas yra genetiškai modifikuoti organizmai, maisto papildai ir kokia jų paskirtis.</p> <p>Analizuoja etiketėse pateikiamą informaciją apie maisto produktus.</p>                                                                                                                                                       |
| Būti atspariam aplinkos spaudimui, reklamos manipuliacijoms.                     | Atsirenka pagrįstais argumentais paremtą informaciją apie mitybą.                                                                                                                | Pateikia pavyzdžių ir analizuoja aplinkos, reklamos spaudimą nesilaikyti sveikos mitybos taisyklių, vartoti sveikatai nenaudingus maisto produktus.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 2.3. Veikla ir poilsis                                                           |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Laikytis miego, mokymosi ir laisvalaikio ritmo, būti darbingam ir gerai jaustis. | Susidaro dienotvarkę: savarankiškai planuoja laiką veiklai ir poilsiui, derina protinį darbą, aktyvų ir pasyvų poilsį. Apmąsto, kaip sekėsi veiklos, ugdosi įprotį jas planuoti. | <p>Pateikia pavyzdžių ir juos analizuodamas pagrindžia dienotvarkės reikšmę normaliam organizmo augimui ir vystymuisi.</p> <p>Paaishkina, kas lemia protinį darbingumą ir ką jis turėtų daryti pats.</p>                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                  | Renkasi vertingas laisvalaikio veiklas, padedančias atgauti darbingumą.                                                                                                          | Analizuoja ir pagrindžia vertingo ir menkaverčio laisvalaikio skirtumus, jo įtaką darbingumui.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                  | Tausoja regėjimą ir klausą.                                                                                                                                                      | Pagrindžia, kas padeda išsaugoti regėjimą ir klausą.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2.4. Asmens ir aplinkos švara                                                    |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Vertinti kūno švarą kaip pagarbą sau ir aplinkiniams.                            | Sąmoningai rūpinasi savo kūno ir aplinkos švara.                                                                                                                                 | <p>Paaishkina asmeninės kūno švaros įtaką sau ir aplinkiniams.</p> <p>Išskiria, kokius pranašumus asmeniui ir jo socialiniams santykiams teikia asmeninės higienos laikymasis.</p> <p>Paaishkina, kaip saugoti save ir kitus nuo užkrečiamųjų ligų.</p> <p>Susieja asmeninę higienos patirtį su teorinėmis žiniomis.</p>                                                                                                                                              |
|                                                                                  | Savarankiškai palaiko savo ir aplinkos švarą.                                                                                                                                    | Pateikia planingo savo ir aplinkos švaros palaikymo pavyzdžių.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                                           |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           |                                                                                                                              | Paaishkina aplinkos ekologijos ir ergonomikos įtaką sveikatai.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Išmanyti higienos priemonių ir paslaugų įvairovę.         | Pagal galimybes savarankiškai pasirenka tinkamas higienos priemonės ir paslaugas.                                            | Supranta higienos priemonių etiketėse pateikiamą informaciją.<br>Paaishkina, kaip pasirinkti sau tinkamas higienos priemonės ir paslaugas.                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Stengtis sumažinti žalingą aplinkos poveikį sveikatai.    | Vengia ir stengiasi sumažinti žalingą aplinkos poveikį sveikatai.                                                            | Apibendrina elgesio ir aplinkos veiksnių, turinčių įtakos lėtinėms ligoms, poveikį sveikatai.<br>Pateikia pavyzdžių, kaip sumažinti žalingą aplinkos poveikį sveikatai.                                                                                                                                                                                                                       |
| 2.5. Lytinis brendimas                                    |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Priimti kūno pokyčius kaip natūralius.                    | Apibūdina kūno pokyčius paauglystėje ir jų įtaką fizinei savijautai bei emocinei būsenai, mokosi valdyti kylančius impulsus. | Paaishkina, kodėl brendimo metu paauglio kūne vyksta pokyčiai.<br>Paaishkina žmogaus smegenų veiklos ir lytinės sistemos sąsajas.<br>Nusako, kaip kūno pokyčiai veikia emocinę būseną, fizinę savijautą.<br>Paaishkina, kad lytinį potraukį galima ir reikia valdyti; nurodo, kokie galimi lytinių impulsų kontrolės būdai.                                                                   |
|                                                           | Sprendžia lytinio brendimo metu kylančias problemas ir, jei prireikia, susiranda tinkamą pagalbą.                            | Nusako, kad lytinio brendimo metu kylančios problemos (spuogai, menstruacijų skausmai, nuotaikų kaita) yra normalus, laikinas reiškinys.<br>Žino, kur rasti informaciją arba su kuo kalbėtis dėl kylančių problemų (tėvai, visuomenės sveikatos priežiūros specialistas, psichologas, gydytojas ar kiti).                                                                                     |
|                                                           | Suvokia, kad esama skirtingos lytinės orientacijos asmenų.                                                                   | Žino, kad asmenys gali būti heteroseksualios, homoseksualios, biseksualios orientacijos; suvokia, kad tai – dalis žmogaus lytiškumo įvairovės, geba nusakyti lytinių orientacijų psichologinius ir socialinius padarinius.                                                                                                                                                                    |
| Kritiškai vertinti ankstyvus lytinius santykius.          | Analizuoja ankstyvų lytinių santykių padarinius fizinei, psichinei, socialinei gerovei.                                      | Nurodo, kad gyvenant lytinį gyvenimą, galima pastoti.<br>Nusako, kad neatsakingų lytinių santykių padarinys gali būti lytiškai plintančios infekcijos (toliau – LPI), nenorimas nėštumas, pašliję tarpasmeniniai santykiai ir kita.<br>Paaishkina, kad gyvenimo būdas, žalingi įpročiai, ligos daro poveikį vaisingumo funkcijai, vaiko (embriono, vaisiaus) raidai prenataliniu laikotarpiu. |
| Vertinti lytinį potraukį kaip natūralią lytiškumo raišką, | Geba savo jausmus, lytinį potraukį išreikšti tinkamais būdais.                                                               | Žino, kad lytinis potraukis bręstant yra natūralus.<br>Suvokia, kad meilė galima ir be lytinių santykių.<br>Nusako, kaip dera išreikšti savo susižavėjimą, simpatiją, meilės jausmus.                                                                                                                                                                                                         |

|                                                                               |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| kurią galima valdyti.                                                         | Pripažįsta kito asmenines ribas, gerbia jo pasirinkimą, garbingai priima atsisakymą.                                                                   | Nurodo, kad kiekvienas asmuo turi skirtingas intymumo ribas ir teisę į asmeninę erdvę, privatumą.<br>Nusako, kad kitam atsisakius artimiau bendrauti, patiriama frustracija, bet tai nesumenkina asmeninės vertės.<br>Nusako būdus, kaip įveikti neigiamas emocijas (nusivylimą, liūdesį, skausmą), patyrus frustraciją.                                                                                                                                    |
| 3. Psichikos sveikata                                                         |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 3.1. Savivertė                                                                |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Pasitikėti savimi, ištikimai laikytis vertybių.                               | Vertina save, savo stiprybes, suprasdamas, kas daro įtaką jo nuomonei, pasitiki savimi.                                                                | Išvardija teigiamas savo savybes.<br>Paaiškina, kas gali daryti teigiamą ar neigiamą įtaką nuomonei apie save.<br>Nurodo, kaip savęs vertinimas (teigiamas ar neigiamas) veikia asmens savijautą ir sveikatą.                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                               | Kritiškai vertina populiariojoje kultūroje pateikiamus „tobulų“ vyrų ir moterų įvaizdžius.                                                             | Atpažįsta medijose pateikiamas vyro ir moters seksualizacijos apraiškas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 3.2. Emocijos ir jausmai                                                      |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Nepasiduoti neigiamoms emocijoms ir jausmams, stengtis juos tinkamai reikšti. | Gilinas į savo emocijų ir jausmų kaitą, stengiasi juos kontroliuoti ir geba juos reikšti socialiai priimtiniu būdu; jei prireikia, geba rasti pagalbą. | Paaiškina, kaip paauglystėje kinta emocijos ir jausmai.<br>Analizuoja priežastis, kurios sukelia teigiamas ar neigiamas emocijas.<br>Pateikia pavyzdžių, kaip emocijų ir jausmų raiška gali padėti ar pakenkti sau ir kitiems.<br>Nusako keletą būdų, kaip galima išreikšti neigiamas emocijas neįskaudinant, neįžeidžiant kitų.<br>Žino, kad reikia kreiptis pagalbos, jei apima liūdesys, vienišumo, beprasmybės jausmas, aplanko mintys apie savižudybę. |
| 3.3. Savitvarda                                                               |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Siekti, o jei prireikia, susitelkti ir atsipalaiduoti, elgtis apgalvotai.     | Sutelkia dėmesį mokymasis ir veikdamas, moka atsipalaiduoti, racionaliai ir kūrybingai mąsto, siekia elgtis apgalvotai.                                | Paaiškina, kuo svarbi savireguliacija, savikontrolė.<br>Nurodo poilsio ir atsipalaidavimo reikšmę protinei veiklai, darbingumui.<br>Paaiškina, kaip supranta sąmoningą ir atsakingą elgesį.                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Ugdytis valią.                                                                | Susikaupia veikdamas.                                                                                                                                  | Paaiškina, kad gebėjimas susikaupiti padeda mąstyti, veikti ir patirti sėkmę.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                               | Išsikelia tikslus ir numato būdus jiems pasiekti.                                                                                                      | Nusako, kad norint pasiekti tikslą, reikia įdėti pastangų, būti atkakliam.<br>Nusako, kad siekiant tikslo yra svarbu apmąstyti jo siekimo būdus.<br>Paaiškina, kodėl prisiimtus įsipareigojimus reikia įvykdyti.                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                                                            |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                            | Nepavykus pasiekti tikslo, apmąsto nesėkmės priežastis ir galimas veiksmų alternatyvas.                                                  | Žino, kad kiekviena nesėkmė turi savo priežastis. Nurodo nesėkmės priežastis, ieškodamas sąsajų su savo sprendimais. Pateikia keletą alternatyvių būdų užsibrėžtam tikslui pasiekti.                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                            | Džiaugiasi sėkmingai atliktais darbais, įvykdytais įsipareigojimais ir analizuoja sėkmės priežastis, perspektyvas.                       | Nusako gerai atliktus darbus, įvykdytus įsipareigojimus ir pasiektus tikslus. Pagrindžia savo sėkmės priežastis ir numato, kaip pasinaudos įgyta patirtimi kitose situacijose. Paaiškina saviugdų reikšmę.                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 3.4. Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška                       |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Patirti gyvenimo džiaugsmą ir konstruktyviai įveikti sunkumus.             | Pozityviai žvelgdamas į gyvenimą, mato teigiamus ir problemiškus pavyzdžius; ieško būdų įveikti sunkumus ir atsispirti neigiamai įtakai. | Analizuoja sveiko ir darnaus gyvenimo pavyzdžius. Paaiškina, kaip žmogaus kūną ir psichiką veikia stresinės situacijos, supranta ilgalaikio streso neigiamą poveikį sveikatai. Paaiškina, kad iškilus problemai svarbu nepasiduoti neigiamoms emocijoms, neužsisklęsti, nekaltinti kitų, bet ieškoti būdų ją spręsti. Analizuoja būdus, kuriais galima valdyti stresą, spręsti kylančias problemas ir sunkumus.                                                  |
| Plėtoti savo potencines galias.                                            | Susidūręs su iššūkiais išbanda savo galias, atranda savo stiprybes.                                                                      | Analizuoja savo ir kitų jam reikšmingų žmonių stiprybes ir silpnybes. Nurodo išskirtinius savo gebėjimus, kurie atsiskleidė įvairiose srityse ar situacijose. Aptaria, kad asmens išskirtiniai gebėjimai ryškiausiai atsiskleidžia įveikiant sunkumus.                                                                                                                                                                                                           |
| Jaustis bendruomenės nariu.                                                | Įžvelgia, jog visuomenę pozityviai keičia ir kuria asmenybės.                                                                            | Analizuoja žmonijos istoriją keitusių asmenybių gyvenimo istorijas, jų charakterio bruožus. Pasako, kad kiekvienas asmuo turi savitus talentus ir gebėjimus, kuriuos sąmoningai puoselėdamas gali prisidėti prie bendruomenės gerovės kūrimo. Apibūdina savo išskirtinius gebėjimus, kuriuos plėtodamas gali pasiekti užsibrėžtų tikslų, pasitarnauti bendruomenės gerio kūrimui. Pagrindžia, kodėl kategoriški vertinimai ir apibendrinimai nėra konstruktyvūs. |
| 4. Socialinė sveikata                                                      |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 4.1. Draugystė ir meilė                                                    |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Gerbti savo ir kitų jausmus, išgyvenimus, žmogiškąjį orumą.                | Pripažįsta kiekvieno žmogaus teisę būti savimi ir būti kitokiam, gerbia kiekvieno individualumą, įžvelgia teigiamas jo savybes.          | Paaiškina, kad kiekvienas žmogus yra unikalus, nepakartojamas ir turi teigiamų savybių, kurias dera pamatyti. Pateikia įvairių minčių, jausmų raiškos ir elgesio pavyzdžių.                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Pripažinti draugystės vertę; būti draugiškam, atjaučiančiam, nusiteikusiam | Palaiko draugiškus santykius su kitais, bendradarbiauja; stengiasi neleisti kilti konfliktams, kilus                                     | Analizuoja tikros ir netikros draugystės požymius, paaiškina, kuo draugystė skiriasi nuo gerų santykių, apibūdina draugystę kaip asmenis praturtinantį konstruktyvų ryšį. Paaiškina, kodėl verta „investuoti“ į draugystę ir būti pasitikėjimo vertu asmeniu.                                                                                                                                                                                                    |

|                                                                        |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| padėti, pozityviai spręsti konfliktus.                                 | konfliktui siūlo taikius sprendimus.                                                                                                                               | Nurodo, kaip galima susidraugauti ir išsaugoti draugystę, nurodo su ja susijusius įsipareigojimus. Nusako, kaip bendrauti lygiavertiškai, nesileisti manipuliuojamam, išnaudojamam. Analizuoja situacijas, kaip galima atjausti, padėti šalia jo esantiems. Paaiškina aukojimosi, „savęs dovanojimo“ prasmę, donorystės svarbą asmens ir visuomenės gerovei. Analizuoja tarp draugų kylančių konfliktų priežastis, nurodo galimas konstruktyvias išeitis. |
| Siekti tobulinti savo gebėjimą draugauti, mylėti.                      | Skiria draugystę, įsimylėjimą ir meilę.                                                                                                                            | Apibūdina draugystės, įsimylėjimo ir meilės panašumus ir skirtumus. Supranta, kad asmenų troškimai ir lūkesčiai gali nesutapti ir svarbu išsiaiškinti, kokius ketinimus puoselėja kitas asmuo. Paaiškina, kaip svarbu suvokti savo jausmus, kad netaptum nuolankiu kito norų tenkintoju.                                                                                                                                                                  |
| Pripažinti kiekvieno asmens skirtingumą, unikalumą ir lygiavertiškumą. | Kuria lygiaverčius jausmais, draugyste pagrįstus tarpusavio santykius.                                                                                             | Apibūdina meilę kaip jausmo, draugystės, kito asmens pažinimo ir valingo apsisprendimo kurti santykius visumą. Nurodo, kad meilės santykiuose abu asmenys yra vienodai vertingi. Nusako, kaip tinkamais būdais atskleisti savo jausmus.                                                                                                                                                                                                                   |
| Prisiimti atsakomybę už santykių puoselėjimą.                          | Supranta, kad įsipareigojimai, atsakomybė ir sąžiningumas yra artimų santykių pagrindas; geba įsipareigoti ir prisiimti atsakomybę už savo sprendimus ir veiksmus. | Analizuoja, kokios vertybės yra artimų santykių pamatas. Nurodo, kad bendraujant būtina tartis arba derėtis dėl įsitikinimų, sprendimų, pateikti savo argumentus ir išklausti bei suprasti kitą. Pagrindžia, kodėl puoselėjant tarpusavio santykius svarbu laikytis susitarimų, įsipareigojimų, prisiimti atsakomybę.                                                                                                                                     |
| 4.2. Atsparumas rizikingam elgesiui                                    |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Būti budriam ir atspariam rizikingose situacijose.                     | Atsispiria provokacijai ir (ar) spaudimui elgtis rizikingai, nenaudingai sveikatai, garbingai pasitraukia iš socialinio spaudimo ir (ar) pavojingų situacijų.      | Nurodo situacijas, kuriose gali susilaukti aplinkinių (bendraamžių, šeimos narių, kitų suaugusiųjų) spaudimo. Nurodo priežastis, galinčias versti elgtis rizikingai, pavojingai sveikatai, asocialiai. Nurodo būdus, kaip išvengti pavojų keliančios situacijos arba atsispirti jai. Žino, kur ir (ar) į ką kreiptis pagalbos, su kuo pasikalbėti, patiriant aplinkinių spaudimą.                                                                         |
|                                                                        | Geba numatyti rizikingo elgesio pasekmes, pasirinkti tinkamus būdus joms išvengti.                                                                                 | Nurodo, kad, esant ankstyviems lytiniais santykiams ir (ar) neatsakingam lytiniam elgesiui, galimos ir skausmingos pasekmės: psichologinė trauma, nėštumas, LPI, apkaltinimas smurtu, apkalbos, patyčios, nutrūkę santykiai ir kt. Paaiškina, kaip išvengti lytinį potraukį provokuojančių situacijų: nevartoti psichoaktyviųjų medžiagų, nesijungti prie nepažįstamos kompanijos, nesėsti į nepažįstamo asmens automobilį ir t. t.                       |

|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Nurodo lytiškai plintančių infekcijų požymius, žino, kad kai kurios LPI neturi išorinių simptomų, žino, kad pastebėjus požymius ar esant susirgimo rizikai būtina kreiptis į gydytojus.</p> <p>Nurodo tinkamas apsaugos nuo neatsakingo lytinio elgesio pasekmių priemonės.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Netoleruoti smurto ir jam pasipriešinti.                     | Pasipriešina fiziniam, psichiniam, seksualiniam smurtui, prireikęs bando suteikti pagalbą pats arba kviečiasi kitus.                                                                                                                                    | <p>Nurodo būdus, kaip įvairiose situacijose galima padėti asmeniui ar asmenims, patiriantiems fizinį smurtą, psichologinį spaudimą, patyčias, seksualinį priekabiavimą, prievartą.</p> <p>Paaishkina, kad susidūrus su smurtu ar jį įtariant, jį sustabdyti būtina, jei leidžia aplinkybės, įsikišant pačiam arba kreipiantis pagalbos į suaugusiuosius, pagalbos tarnybas.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Sąmoningai priimti sprendimus dėl savo išvaizdos ir elgesio. | Kritiškai vertina bendraamžių, žiniasklaidos, teisinio reguliavimo, masinės kultūros, ideologijų spaudimo, lyčių stereotipų įtaką lytiškumo raiškai, bendravimui.                                                                                       | <p>Paaishkina, kaip žiniasklaida, reklama, visuomenės nuomonė įtvirtina išvaizdos ir kitus stereotipus, veikia asmens savivoką.</p> <p>Nurodo, kad žiniasklaidos formuojami vyrų ir moterų kūno įvaizdžiai yra specialiai kuriami, siekiant tam tikrų tikslų (reklamos, pardavimo didinimo, vartojimo skatinimo).</p> <p>Paaishkina, kaip ir kodėl aklas pasidavimas žiniasklaidos įtakai, vaikantis peršamo idealaus kūno įvaizdžio, veda prie nesaikingo dietų laikymosi, anabolinių steroidų vartojimo, sveikatos sutrikimų (anoreksijos, bulimijos, depresijos ir kitų).</p> <p>Analizuoja moterų ir vyrų stereotipinius įvaizdžius ir kaip jų vaikymasis veikia tarpusavio santykius.</p> |
| Saugiai ir pagarbiai elgtis virtualiojoje erdvėje.           | Supranta saugaus naudojimosi internetu taisykles ir jų laikosi, atsispiria potencialiai pavojingiems pasiūlymams.                                                                                                                                       | <p>Paaishkina, kaip reikia elgtis virtualiojoje erdvėje: neteikti savo ir kitų privačios informacijos, nesusitikti su nepažįstamaisiais, apie tai neinformavus suaugusiųjų, ir pan.</p> <p>Paaishkina, kad vaikai ir jauni žmonės gali būti įtraukiami į pavojingas veiklas: verbuojami vykdyti nusikaltimus, įtraukiami į pornografiją, prostituciją, įviliojami vergauti ar kt.</p> <p>Nurodo, kad reikia kritiškai vertinti pasiūlymus internete, o kilus įtarimui dėl galimo įtraukimo į pavojingas veiklas būtina informuoti atsakingus suaugusiuosius.</p>                                                                                                                               |
|                                                              | Pagarbiai reiškia nuomonę virtualiojoje erdvėje, neviešina savo ir kitų privataus, intymaus pobūdžio informacijos; atpažįsta patyčių (dėl išvaizdos, socialinės padėties, vertybių ir kt.) situacijas, nedalyvauja jose ir imasi veiksmų joms stabdyti. | <p>Žino, kad virtualiojoje erdvėje privalu elgtis pagarbiai, mandagiai, atsakingai.</p> <p>Nurodo, kad už privačios, diskriminacinio, įžeidžiančio, smurtą ir neapykantą kurstančio turinio informacijos internete platinimą yra numatyta teisinė atsakomybė.</p> <p>Nurodo, kur galima kreiptis susidūrus su aplinkinius žeidžiančia, smurtą, diskriminaciją skatinančia informacija virtualiojoje erdvėje.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                               |

## 8. Turinio dėmenys. 7–8 klasės:

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

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

### 8.2. Fizinė sveikata:

8.2.1. Fizinis aktyvumas. Judėjimo ir reguliariai atliekamų fizinių pratimų trumpalaikė ir ilgalaikė nauda širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos pajėgumui stiprinti, jėgai, ištvermei ir lankstumui didinti, lėtinių ligų rizikai mažinti. Reguliaraus judėjimo įtaka asmens emocinei būklei, protiniam darbingumui. Laikas, skiriamas įvairiems fiziniams pratimams, mankštinimuisi. Kasdienio fizinio aktyvumo skatinimo ir pasyvaus gyvenimo būdo vengimo galimybės, neturint tam tikros sportinės įrangos, negalint lankytis sporto klube. Maisto papildų, keičiančių kūno svorį, gerinančių sportinius laimėjimus, poveikis ar žala sveikatai. Fizinis aktyvumas – tinkamas kūno masės reguliavimo būdas. Taisyklingos laikysenos išsaugojimas. Kaip taisyklingai naudotis saugos priemonėmis fizinės veiklos metu. Susižalojimų ir traumų rizikos prevencija, sportuojant ir atliekant įvairią fizinę veiklą.

8.2.2. Sveika mityba. Paros maisto raciono poreikis pagal maisto produktų grupes. Sveikatai palankios mitybos pavyzdžiai. Mityba paauglystėje, rekomenduojamas maisto racionas paaugliams. Angliavandenių, baltymų ir riebalų poreikis. Maisto papildai. Genetiškai modifikuoti organizmai. Sveikatai palankūs ir nepalankūs kūno masės reguliavimo būdai. Kūno įvaizdis. Valgymo sutrikimai, jų priežastys, požymiai ir pasekmės. Reklamos poveikis mitybos įpročiams ir maisto produktams pasirinkti. Maisto produktų ženklinimo analizė pagal įgytas žinias.

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

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

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

### 8.3. Psichikos sveikata.

8.3.1. Savivertė. Pasitikėjimas savimi. Kaip paauglystėje formuojasi savivertė? Kas gali daryti teigiamą ar neigiamą įtaką nuomonei apie save? Kaip teigiamas ar neigiamas savęs vertinimas veikia asmens savijautą ir sveikatą?

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

8.3.3. Savitvarda. Dėmesio sutelkimas mokantis ir veikiant, poilsio ir atsipalaidavimo reikšmė protinei veiklai. Kokie veiksniai padeda / trukdo patirti sėkmę? Kaip pasiekti tikslus, kokie galimi alternatyvūs tikslo pasiekimo būdai? Kodėl svarbus įsipareigojimų įgyvendinimas?

8.3.4. Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška. Kaip žmogaus kūną ir psichiką veikia stresinės situacijos, kodėl ilgalaikis stresas turi neigiamą poveikį sveikatai? Kokių problemų kyla ir kokiais sveikatai palankiais būdais galima spręsti kylančias problemas ir sunkumus?

### 8.4. Socialinė sveikata.

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

8.4.2. Atsparumas rizikingam elgesiui. Situacijų, kuriose gali susilaukti kitų žmonių spaudimo, nusakymas ir priežasčių aiškinimas. Kur kreiptis pagalbos, kai vienas spaudimo negali atlaikyti? Numato rizikingo elgesio pasekmes, nurodo tinkamus būdus joms išvengti. Kaip įvairiose situacijose galima padėti asmeniui ar asmenims, patiriantiems fizinį smurtą, psichologinį spaudimą, patyčias, seksualinį priekabiavimą, prievartą? Kritiškas bendraamžių, žiniasklaidos, masinės kultūros spaudimo, lyčių stereotipų įtakos lytiškumo raiškai vertinimas. Saugus ir pagarbus elgesys virtualiojoje erdvėje.

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

| Mokinių pasiekimai                                          |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nuostatos                                                   | Gebėjimai                                                                                                                                                                                                                        | Žinios ir supratimas                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 1. Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos sampratos        |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Pripažinti sveikatą kaip vertybę.                           | Analizuoja sveikatos požymius, atskleidžia gyvenimo būdo įtaką sveikatai, nurodo, ką reikėtų keisti savo gyvensenoje.                                                                                                            | Apibūdina sveiką žmogų, šeimą, bendruomenę, susiedamas sveikatą ir gyvenimo būdą. Analizuoja, kaip reikėtų keisti savo, šeimos, bendruomenės gyvenimo būdą norint stiprinti sveikatą.                                                                                                                  |
| Tausoti ir stiprinti savo, šeimos ir bendruomenės sveikatą. | Kasdien sąmoningai renkasi sveiką gyvenimo būdą (tausoja ir stiprina sveikatą) įvairiose, taip pat ir nepalankiose aplinkose. Skatina tai daryti ir kitus, padeda jiems, įsitraukia į šeimos, bendruomenės sveikatinimo veiklas. | Analizuoja, kas palanku ir kas kenkia sveikatai. Analizuoja, kaip sveika gyvensena lemia geresnę savijautą ir sveikatą. Pateikia pavyzdžių apie teigiamą ir neigiamą aplinkos poveikį asmens sveikatai. Paaškina ryšius tarp asmens, šeimos ir bendruomenės sveikatos.                                 |
|                                                             | Savarankiškai įvertina su sveikata susijusių asmeninių patirčių ir sprendimų veiksmingumą.                                                                                                                                       | Analizuoja savo elgesio ir aplinkos veiksnius, stiprinančius sveikatą ir kenkiančius jai. Nurodo įvairias įstaigas, teikiančias sveikatai skirtas paslaugas.                                                                                                                                           |
|                                                             | Pasirenka sveikatos stiprinimo prioritetus, numato gyvensenos pokyčius, kurie padėtų stiprinti sveikatą.                                                                                                                         | Pateikia veiksmingos sveikatos stiprinimo praktikos pavyzdžių. Svarsto savo galimybes rinktis ir praktikuoti sveikatą stiprinančias veiklas, nurodo galimas kliūtis ir jų įveikimo būdus.                                                                                                              |
| Sąmoningai ir atsakingai kurti šeimą.                       | Kuria savo gyvenimo modelį, kuriame atsiskleidžia santuokos, šeimos reikšmė asmeniniam gyvenimui ir visuomenės gerovei.                                                                                                          | Pagrindžia šeimos sukūrimo svarbą asmens gyvenimui ir visuomenės ateičiai. Nurodo tinkamus ir netinkamus santuokos sudarymo, šeimos kūrimo motyvus. Paaškina, kodėl darni šeima yra geriausia aplinka tėvystei ir motinystei. Nurodo, kad yra specialistų, konsultuojančių šeimos santykių klausimais. |

|                                                                                         |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                         | Paaiškina būtinybę pažinti būsimo sutuoktinio asmenybę.                                                                                                                                     | Nurodo, kad iki santuokos sudarymo ir šeimos sukūrimo būtina kuo geriau pažinti būsimo sutuoktinio asmenybę, pagrindžia, kodėl. Svarsto, kaip nepakankamas būsimo sutuoktinio pažinimas gali veikti tarpusavio santykius, šeimos darną.                                                                                                                           |
|                                                                                         | Suvokia atsakingo šeimos planavimo principus.                                                                                                                                               | Nurodo, kad santuokos sudarymas, šeimos kūrimas yra neatsiejamas nuo įsipareigojimų vienas kitam ir atsakomybės už savo veiksmų ir sprendimų pasekmes.                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                         | Supranta lyčių lygiavertiškumo ir atsakomybių pasidalijimo šeimoje svarbą.                                                                                                                  | Pagrindžia, kodėl darbų šeimoje nederėtų skirstyti į vyriškus ar moteriškus, kodėl svarbu, kad kiekvienas atliktų tai, kas jam yra priimtinausia ir sutarta abipusiu sutarimu.                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                         | Nurodo galimas skyrybų priežastis ir pasekmes, tinkamus bendravimo išsiskyrus būdus.                                                                                                        | Svarsto, kodėl žmonės išsiskiria. Diskutuoja, kaip skyrybos atsiliepia įvairiems asmenims (sutuoktiniams, vaikams, giminėms ir kitiems), kaip veikia tolesnio gyvenimo planus (gyvenamosios vietos pokyčiai, šeimos švenčių, ritualų praradimas, šeimos draugų kaita ar kt.). Išsako savo požiūrį, pateikia argumentų, kada, jų nuomone, gyventi kartu nebeverta. |
| 2. Fizinė sveikata                                                                      |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 2.1. Fizinis aktyvumas                                                                  |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Siekti būti stipriam, koordinuotam, lanksčiam, gerai valdyti savo kūną.                 | Kasdien mankštinasi, savarankiškai tikslingai atlieka savo organizmui naudingus įvairaus sudėtingumo, fizinės ypatybės (jėgą, greitumą, ištvermę, lankstumą, vikrumą) lavinančius pratimus. | Paaiškina, kad fizinis aktyvumas naudingas visų organizmo sistemų normaliam vystymuisi, jėgai, ištvermei, lankstumui didinti, optimaliai kūno masei ir formoms palaikyti, lėtinių ligų rizikai mažinti, psichikos sveikatai ir socialinei gerovei. Išmano pagrindinius principus, būdus didinti organizmo pajėgumą, kūno jėgą, ištvermę, lankstumą.               |
|                                                                                         | Susidaro fizinių pratimų kompleksą, skirtą įvairioms organizmo funkcijoms palaikyti ir stiprinti.                                                                                           | Įsivertina savo fizinę būklę ir jos aspektus, kuriems reikia skirti daugiau dėmesio. Paaiškina, kokie fiziniai pratimai, veiklos kurioms organizmo funkcijoms palaikyti ir stiprinti yra tinkamiausi.                                                                                                                                                             |
| Improvizuoti, kūrybiškai naudotis įvairiomis situacijomis judėjimo poreikiams tenkinti. | Bando įvairias aplinkas pritaikyti judėjimo poreikiui tenkinti.                                                                                                                             | Pagrindžia, kad kasdieniams judėjimo poreikiams tenkinti nėra būtina speciali įranga ir priemonės, griežta programa, mankštinimosi planas. Pateikia aplinkos pritaikymo judėjimo poreikiui tenkinti galimybių pavyzdžių (iš patirties arba numanomų, numatomų).                                                                                                   |
| Rūpintis savo laikysena.                                                                | Turi įprotį taisyklingai sėdėti, judėti, stovėti ir savo pavyzdžiu skatina tai daryti kitus, aplinkinius.                                                                                   | Paaiškina taisyklingos laikysenos principus, poveikį sveikatai, veiksnius, nuo kurių ji priklauso, ir laikysenos lavinimo būdus. Įsivertina savo laikyseną; supranta, kad ydingą laikyseną būtina koreguoti ir prireikus kreiptis pagalbos į specialistus.                                                                                                        |

|                                                                                    |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Taisyklingai kvėpuoti, grūdintis.                                                  | Taisyklingai kvėpuoja, naudojami kvėpavimo pratimų galimybės.                                                                                  | Paaškina pagrindinius taisyklingo, gilaus kvėpavimo principus ir kvėpavimo poveikį sveikatai; pademonstruoja sau naudingus kvėpavimo pratimus.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                    | Grūdinasi pakankamai būdamas atvira ore, saulėje, vandenyje.                                                                                   | Paaškina gamtinės aplinkos ir grūdinimosi naudą ir aptaria, kaip tinkamai ja naudotis.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Būti atsakingam ir be reikalo nerizikuoti.                                         | Stengiasi pats ir rekomenduoja kitiems be reikalo nerizikuoti ir saugotis traumų.                                                              | Išmano, kaip sumažinti traumų riziką sportuojant ir atliekant įvairią fizinę veiklą.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Objektyviai vertinti siūlomas priemonės ir paslaugas, skirtas sveikatai stiprinti. | Tikslingai atsirenka savo sveikatos poreikiams tinkamas priemonės ir paslaugas.                                                                | Kritiškai vertina informaciją apie galimą teigiamą ir neigiamą siūlomų priemonių ir paslaugų poveikį fizinei sveikatai.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 2.2. Sveika mityba                                                                 |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Sveikai maitintis.                                                                 | Kasdien nuosekliai laikosi sveikos mitybos principų ir taisyklių įvairiomis, taip pat ir nepalankiomis aplinkybėmis. Skatina tai daryti kitus. | Analizuoja sveikos mitybos principus ir taisykles.<br>Aptaria pagrindines mitybos teorijas.<br>Argumentuoja maisto ir vandens reikšmę sveikatai.<br>Analizuoja sveikos mitybos svarbą normaliai kūno masei palaikyti, apibūdina sveikatai naudingus ir rizikingus svorio kontrolės būdus.<br>Paaškina medžiagų apykaitą organizme ir maisto medžiagų mitybinę vertę.<br>Analizuoja valgymo sutrikimų atsiradimo priežastis, jų poveikį augimui ir raidai.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Rinkti sveikus maisto produktus, atsižvelgiant į jų naudingumą savo sveikatai.     | Pasirenka savo organizmui reikalingus sveikatai naudingus produktus, patiekalus; pasiruošia įvairių sveikatai palankių patiekalų.              | Paaškina, kokios maisto produkto savybės lemia jo vertę žmogaus mitybai.<br>Pateikia pavyzdžių, kaip sveikatai naudingus maisto produktus įtraukti į kasdienį paros racioną.<br>Paaškina, kaip pagaminti mėgstamų sveikatai naudingų patiekalų.<br>Paaškina, kodėl netinkamas maisto produktų, gaminių vartojimas susijęs su sveikatos sutrikimais ir yra lėtinių ligų rizikos veiksnys.<br>Analizuoja genetiškai modifikuotų organizmų, maisto papildų poveikį sveikatai.<br>Analizuoja, kodėl renkantis maisto produktus dera atsižvelgti į savo gyvenimo būdą ir gyvenamąją aplinką.<br>Apibūdina sveikos mitybos rekomendacijas (pagal Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro parengtas rekomendacijas <a href="http://www.smlpc.lt/metodine_medžiaga">www.smlpc.lt/metodine_medžiaga</a> ), žino, kaip jomis naudotis susidarant savo mitybos planą (valgiaraštį). |

|                                                                                   |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Būti atspariam aplinkos spaudimui, reklamos manipuliacijoms.                      | Atsispiria aplinkos spaudimui, reklamos peršamai informacijai apie kūno įvaizdį, dietas, maisto gaminius.                                     | Analizuoja sveikatai palankios ir nepalankios mitybos ir įvairių produktų pristatymą medijose. Analizuoja maisto produktų etiketes.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 2.3. Veikla ir poilsis                                                            |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Derinti miego, mokymosi ir laisvalaikio veiklas, būti darbingam ir gerai jaustis. | Laikosi miego, mokymosi ir laisvalaikio ritmo ir savarankiškai jį planuoja. Lanksčiai, pagal besikeičiančius poreikius koreguoja dienotvarkę. | Remdamasis žiniomis apie organizmo funkcionavimą, paaiškina racionalios dienotvarkės (miego, mokymosi ir laisvalaikio veiklų dermės) reikšmę gerai savijautai. Pateikia racionalios dienotvarkės pavyzdžių, pagrindžia juos.                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                   | Palaiko protinį darbingumą, racionaliai derindamas darbą ir poilsį.                                                                           | Nurodo veiksnius, lemiančius protinį darbingumą.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                   | Laikosi mokymosi, naudojimosi IKT režimo.                                                                                                     | Analizuoja įtempto mokymosi, darbo kompiuteriu, televizoriaus žiūrėjimo ar naudojimosi kitomis IKT poveikį sveikatai, taip pat – regėjimui ir klausai. Nurodo taikomus būdus pasimankštinti, akims pailsinti, kai reikia ilgai dirbti protinį, sėdimą darbą. Suvokia, kad galima tapti priklausomam nuo darbo, naudojimosi IKT.                                                                                                                                                                 |
| 2.4. Asmens ir aplinkos švara                                                     |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Puoselėti sveikatai naudingus įpročius.                                           | Sąmoningai rūpinasi savo kūno ir aplinkos švara, rodo pavyzdį aplinkiniams.                                                                   | Analizuoja asmens švaros ir aplinkos įtaką sveikatai ir gyvenimo kokybei. Nusako ryšį tarp asmens bei aplinkos švaros ir užkrečiamųjų ligų. Analizuoja, kokią reikšmę sveikatai gali turėti bendraamžiai, žiniasklaida, mada.                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Atsakingai naudoti higienos priemones ir paslaugas.                               | Apgalvotai ir kritiškai renkasi higienos priemones ir paslaugas.                                                                              | Nagrinėja higienos priemonių etiketėse esančią informaciją. Kritiškai vertina reklamuojamas higienos priemones ir paslaugas. Susieja reklamuojamų ir kasdien naudojamų asmens higienos priemonių sudėtį ir kainą. Apibūdina reklamos įtaką asmens higienos priemonėms ir paslaugoms pasirinkti. Pateikia ekologiškų ir gamtinės kilmės asmens higienos priemonių pavyzdžių. Paaiškina nesaikingo ir neatsakingo naudojimosi higienos priemonėmis ir paslaugomis pasekmes sveikatai ir aplinkai. |
| Vengti žalingo aplinkos veiksnių poveikio sveikatai.                              | Kritiškai vertina žalingų elgesio ir aplinkos veiksnių poveikį sveikatai.                                                                     | Analizuoja aplinkos veiksnių poveikį sveikatai. Paaiškina elgesio ir aplinkos veiksnių įtaką lėtinių ligų atsiradimui. Pateikia ekologiškos ir ergonomiškos aplinkos pavyzdžių. Supranta klimato kaitos įtaką žmogui ir aplinkai.                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2.5. Lytinis brendimas                                                            |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                                                                   |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Priimti savo ir kitų lytiškumo raišką.                                            | Rūpinasi savo kūnu, jo išvaizda, formavimusi.                                                                                                                      | Žino, kaip puoselėti savo kūną, išryškinti patinkančias jo savybes, atsispiriant peršamiems „idealaus“ vyro ar moters kūno stereotipams.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                   | Atpažįsta lytinio potraukio dinamiką, jo priklausymą nuo hormoninės sistemos veiklos ir išorinių dirgiklių; stengiasi jį valdyti.                                  | Nurodo, kad lytinis potraukis yra susijęs su lytinių hormonų kiekio svyravimais organizme. Išvardija menstruacinio ciklo fazes ir nurodo lytinio potraukio kaitą jų metu. Paaiškina, kad lytinį potraukį stiprina kvapai, vaizdai, garsai, lytėjimas. Žino, kaip išvengti bereikalingo lytinio potraukio provokavimo.                                                                                                                                                                      |
|                                                                                   | Gergia įvairios lytinės orientacijos asmenis, atpažįsta savo lytinius impulsus ir supranta savo lygiavertiškumą.                                                   | Pagrindžia, kodėl kiekvienas asmuo turėtų būti gerbiamas ir laikomas vertingu nepriklausomai nuo jo lytinės orientacijos. Svarsto, kokius emocinius išgyvenimus patiria įvairių lytinių orientacijų asmenys.                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Branginti savo potencialią galimybę susilaukti vaikų.                             | Paaiškina vaisingumo pažinimo būtinybę sveikatai ir naudą šeimos planavimui, siekiant susilaukti ar nesusilaukti palikuonių.                                       | Paaiškina žmogaus lytiškumą kaip biologinį, emocinį, intelektualinį ir dvasinį pradą. Pagrindžia, kodėl svarbu pažinti savo kūną, pagrindžia vaisingumo saugojimo reikšmę. Paaiškina, kad lytinio brendimo metu vykstantys pokyčiai organizme yra susiję su galimybe tapti motina ar tėvu. Nurodo veiksnius, kenkiančius vaisingumui išsaugoti. Svarsto, kodėl vaikai yra neįkainojama vertybė žmogaus gyvenime. Diskutuoja apie įvairius šeimos planavimo metodus pranašumus ir trūkumus. |
|                                                                                   | Apibūdina palankias ir žalingas nėštumo sąlygas.                                                                                                                   | Nurodo fizinius, psichologinius, socialinius veiksnius, būtinus sėkmingai išnešioti vaisių.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Vertinti lytinį potraukį kaip natūralią lytiškumo apraišką, kurią galima valdyti. | Nepasiduoda impulsyviui geismui, aistrai, kontroliuoja savo veiksmus, stengiasi neįskaudinti kito asmens; suvokia atsakomybę už savo lytinį elgesį ir jo pasekmes. | Paaiškina, kad lytinis potraukis yra natūrali meilės santykio dalis. Diskutuoja, kaip galima suvaldyti kilusį geismą, aistrą arba tinkamai tai išreikšti, nepažeidžiant kito asmens intymumo ribų. Diskutuoja, ką reiškia atsakingas lytinis elgesys; svarsto susilaikymo nuo lytinių santykių pranašumus.                                                                                                                                                                                 |
| 3. Psichikos sveikata                                                             |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 3.1. Savivertė                                                                    |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Vertinti savo unikalumą, tobulinti charakterį.                                    | Vertina save kaip individualybę, remdamasis įsisąmonintomis charakterio savybėmis, pasitiki savimi.                                                                | Apibūdina savo asmens tapatumą, individualumą, unikalumą. Nusako savo temperamentą ir charakterį, apibūdina charakterio ypatybes, pranašumus ir trūkumus. Aptaria tvirto charakterio ugdymo būdus. Nurodo savo pranašumus ir paaiškina, kaip remiantis jais kompensuoti trūkumus.                                                                                                                                                                                                          |
| 3.2. Emocijos ir jausmai                                                          |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                                                 |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Siekti minčių, žodžių ir veiksmų darnos.                        | Supranta jausmų vertę, priima jausmų prieštaringumą, ieško jų pusiausvyros.                                                                        | Nurodo įvairiose situacijose kylančius jausmus, analizuoja galimą jų prieštaringumą. Paaškina savo jausmų pažinimo svarbą savo elgesio reguliacijai, santykių su kitais plėtojei.                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                 | Tinkamai (adekvačiai) juos reiškia, geba valdyti stresą.                                                                                           | Nusako, kokios pasekmės savijautai ar santykiams su kitais yra galimos impulsyviai reaguojant, „nuleidžiant garą“, neapgalvotai išreiškiant intensyviuos jausmus. Nurodo keletą būdų, kaip galima išreikšti neigiamas emocijas neįskaudinant, neįžeidžiant kitų. Paaškina trumpalaikio ir ilgalaikio streso poveikį sveikatai. Nurodo streso valdymo strategijas, būdus. Nusako egzaminų, testavimo sukeliama streso valdymo ir prevencijos būdus. |
| Stengtis valdyti emocijas ir padėti kitiems.                    | Atpažįsta psichologinės krizės požymius.                                                                                                           | Nusako psichologinės krizės požymius (elgesio, nuotaikų, minčių ir kt. pokyčius) ir žino galimus pagalbos šaltinius ir būdus.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 3.3. Savitvarda                                                 |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Valdyti savo dėmesį, mintis ir veiksmus.                        | Valdo dėmesį, aiškiai, racionaliai ir kūrybingai mąsto, elgiasi sąmoningai, geba nusiraminti, adekvačiai įvertinti situacijas, žmones, aplinkybes. | Paaškina savireguliacijos, savikontrolės svarbą. Nurodo būdus koncentruoti ir išlaikyti dėmesį kryptingai veiklai, siekiant norimo rezultato. Paaškina, kad, norint adekvačiai įvertinti situacijas, žmones, aplinkybes, reikia surinkti visapusišką informaciją ir, ją išnagrinėjus, priimti atitinkamus sprendimus.                                                                                                                              |
| Stiprinti valią.                                                | Siekdamas užsibrėžto tikslo, veikia kryptingai.                                                                                                    | Analizuoja stiprios valios reikšmę ir prasmę žmogaus gyvenimui, remdamasis žymių žmonių biografijos faktais. Nurodo, kad ugdant valią yra svarbu nuolat kelti sau vis aukštesnius tikslus.                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                 | Priima sunkumus, demonstruoja charakterio tvirtumą, atkaklumą.                                                                                     | Nusako, kad siekiant užsibrėžtų tikslų reikia įveikti tam trukdančius charakterio trūkumus, pagundas, nepalankias aplinkybes. Paaškina, kad atkaklumas padeda priimti ir įveikti sunkumus, atskleisti savo potencialias galimybes, patirti pasitenkinimą pasiekus rezultato. Nurodo saviugdos vertę ir reikšmę asmenybinei raidai.                                                                                                                 |
| 3.4. Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška            |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Matyti gyvenimo prasmę ir vertę, nepaisant iškylančių nesėkmių. | Pozityviai žvelgdamas į gyvenimą, mato kylančius sunkumus ir jų nesibaimina.                                                                       | Paaškina, kaip supranta sąvokas „gyvenimo prasmė“, „gyvenimo kokybė“, „darnus vystymasis“; nusako šių dalykų sąsajas ir įtaką psichikos sveikatai. Gyvenimo prasmingumą iliustruoja įkvėpiančiais tikro gyvenimo, literatūros ir kitais pavyzdžiais.                                                                                                                                                                                               |
|                                                                 | Susidūręs su netikėtais sunkumais, problemomis, kritiškai jas analizuoja ir siūlo                                                                  | Nusako, kad kiekvienoje situacijoje, net ir skausmingoje, galima išvystyti pozityvių aspektų, galinčių turėti prasmę ateityje.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                                   |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                   | konstruktyvius jų sprendimo būdus.                                                                                                                                             | Paaishkina, kad būna nuo asmens valios nepriklausančių aplinkybių, kurių nepavyks pakeisti, todėl reikia prie jų prisitaikyti. Nurodo galimus būdus susidoroti su nepalankių aplinkybių sukeltais emociniais išgyvenimais, atlaikyti stresą.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Pažinti savo asmenybės galias.                    | Apmąsto savo polinkius, galias, stiprybes.                                                                                                                                     | Vadovaudamasis savo patirtimi ir lūkesčiais, aplinkinių vertinimais, nurodo savo talentus, polinkius, išgales. Kritiškai vertina aplinkinių nuomones apie save; nusako, kurios yra palankios asmenybės augimui ir teigiamo asmeninio savivaizdžio kūrimui.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Naudotis savo galiomis siekiant asmenybės augimo. | Yra atviras iššūkiams, nebijo rizikuoti, imtis naujos veiklos.                                                                                                                 | Paaishkina, kad nauji iššūkiai yra asmenybės tobulėjimo prielaida. Nusako būdus, kaip galima plėtoti savo galias. Paaishkina, kad norint ko nors pasiekti, svarbu išdrįsti išeiti iš „komforto zonos“, kūrybiškai pažvelgti į situaciją, ieškoti inovatyvių sprendimų.                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Savo indėliu siekti bendros gerovės.              | Naudodamasis savo galiomis, talentais, prisideda prie bendros grupės (šeimos, klasės ar kt.) gerovės kūrimo.                                                                   | Nusako, kad kiekvienas žmogus turi savitų, unikalių gebėjimų, talentų, kurie praturtina bendruomenę ir sudaro prielaidas jai tobulėti. Nurodo, kuo jis gali prisidėti prie bendro gėrio kūrimo. Nurodo, kad įnešdamas savo indėlį į bendrą veiklą, asmuo patiria pasitenkinimą, praturtėja kaip asmenybė, išbando ir dar geriau pažįsta save.                                                                                                                                                                                                                                 |
| 4. Socialinė sveikata                             |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 4.1. Draugystė ir meilė                           |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Branginti draugystę, pripažinti jos vertę.        | Kuria ir palaiko draugiškus santykius su kitais, renkasi bendradarbiavimą.                                                                                                     | Apibūdina draugystę kaip asmenis praturtinantį konstruktyvų ryšį; paaishkina, kodėl verta stengtis dėl draugystės ir būti pasitikėjimo vertu draugu. Apibūdina, koks elgesys padeda išsaugoti draugystę, o koks griauna. Paaishkina, kokios jo asmeninės savybės padeda jam kurti ir išlaikyti brandžią draugystę, o kurias reiktų keisti. Analizuoja tarp draugų kylančių konfliktų priežastis ir nurodo galimas konstruktyvias išeitis. Paaishkina, kad verta stengtis išsaugoti santykius, palankiai vertinti draugą ir tokiu atveju, kai požiūriai, interesai išsiskiria. |
| Tobulinti savo gebėjimą atjausti, padėti kitiems. | Prisiima moralinę atsakomybę už savo sprendimus ir veiksmus tarpasmeniniuose santykiuose; suvokia lygiaverčių ir darnių tarpusavio santykių kūrimo svarbą; ieškodamas gyvenimo | Nurodo, kad kiekvienas žmogus turi rūpintis ne vien savo, bet ir greta esančiųjų gerove. Aptaria būdus, kaip galima atjausti, padėti kitiems. Paaishkina, kodėl aukojimasis, donorystė, savanoriavimas yra prasmingi žmogui ir kuo yra svarbūs visuomenės gerovei. Pagrindžia, kodėl draugystė turi būti lygiaverčių asmenų sąjunga, kad kitu žmogumi nedera                                                                                                                                                                                                                  |

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                           | idealų, kritiškai analizuoja jų vertę.                                                                                                                                                                                                            | manipuliuoti.<br>Aptaria galimybes tarpasmeninius santykius keisti norima linkme.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Siekti išgyventi brandžią meilę.                                          | Skiria meilę nuo įsimylėjimo.                                                                                                                                                                                                                     | Analizuoja, kokia yra meilės reikšmė žmogaus gyvenime, paaiškina meilės jausmo raidą.<br>Analizuoja įvairias meilės sampratas: meilę kaip susižavėjimą, meilę kaip draugystę, santuokinę meilę kaip įsipareigojimą, ištikimybę ir atsakomybę kitam.<br>Paaiškina, kas yra meilė, kuo ji skiriasi nuo lytinio potraukio, įsimylėjimo.                                                                                                                                                                            |
| 4.2. Atsparumas rizikingam elgesiui                                       |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Būti budriam ir atspariam rizikingose situacijose, pasipriešinti smurtui. | Atsispiria provokacijai ir (ar) spaudimui elgtis rizikingai, nepalankiai sveikatai, garbingai pasitraukia iš socialinio spaudimo ir (ar) pavojingų situacijų, nuo žmonių, kurie gali būti pavojingi, bando pats suteikti pagalbą arba prašo kitų. | Išvardija aplinkos įtakos šaltinius, kurie gali daryti neigiamą poveikį jaunam žmogui.<br>Išvardija vidinius ir išorinius veiksnius, kurie neigiamai veikia vertybes, požiūrius, elgesį.<br>Pateikia tinkamų elgesio modelių rizikingose situacijose pavyzdžių, nurodo sau priimtinausią.<br>Nurodo asmenis ar organizacijas, į kuriuos prireikus kreiptųsi pagalbos.<br>Nusako, kokių veiksmų reiktų imtis matant, kad kitas asmuo verčiamas elgtis prieš jo valią (apginti, įspėti, kviesti pagalbą ar kita). |
|                                                                           | Geba atsakingai elgtis (supranta, kodėl verta susilaikyti nuo lytinių santykių, žino, kaip prireikus pasinaudoti tinkamomis apsisaugoti nuo nepageidaujamo nėštumo ir (ar) LPI priemonėmis).                                                      | Nusako galimas nepageidautinas lytinių santykių pasekmės: nenorimas nėštumas, nėštumo nutraukimas, LPI, nutrūkę santykiai ir kt.<br>Nurodo, kad esant rizikingam lytiniam elgesiui yra apsisaugojimo nuo nenorimo nėštumo, LPI būdai (prezervatyvų, kontracepcijos naudojimas ir kt.).<br>Nurodo, kad už lytinę prievartą gresia ir teisinė atsakomybė.<br>Nurodo, kur ieškoti pagalbos krizinio (nenorimo) nėštumo atveju.                                                                                     |
|                                                                           | Pasipriešina fiziniam, psichiniam, seksualiniam smurtui, prireikus bando suteikti pagalbą pats arba kviečia kitus.                                                                                                                                | Išvardija smurto rūšis ir požymius.<br>Nusako smurto poveikį ir pasekmes asmens sveikatai ir raidai.<br>Paaiškina, kad smurtautojai nebūtinai yra nepažįstami asmenys, smurtauti gali ir artimi asmenys, šeimos nariai.<br>Nusako, kad patiriant smurtą, būtina jam pasipriešinti, jį nutraukti, o to nepavykus padaryti savarankiškai, kreiptis pagalbos.<br>Nurodo asmenis, kuriais pasitiki, ar organizacijas, į kuriuos prireikus kreiptųsi pagalbos; žino pagalbos tarnybų telefono numerius.              |
| Atsispirti stereotipų įtakai, vertinti savąjį unikalumą.                  | Kritiškai vertina bendraamžių, žiniasklaidos, teisinio reguliavimo, masinės kultūros, ideologijų spaudimo, lyčių                                                                                                                                  | Analizuoja bendraamžių, žiniasklaidos, masinės kultūros, ideologijų spaudimo, reklamos, lyčių stereotipų įtaką asmens savivokai, lytiškumo raiškiai.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                    | stereotipų įtaką lytiškumo raiškai, bendravimui.                                                                                                                                                                                | Kritiškai vertina išorės brukamus išvaizdos ar elgesio stereotipus; nusako asmens savitumo, saviraiškos svarbą asmenybei skleisti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Saugiai ir pagarbiai elgtis virtualiojoje erdvėje. | Sąmoningai laikosi saugaus interneto naudojimosi taisyklių, pagarbiai reiškia nuomonę virtualiojoje erdvėje, skiria viešą ir privačią informaciją, supranta moralinę ir teisinę atsakomybę už privačios informacijos platinimą. | Nusako pagrindines bendravimo virtualiojoje erdvėje etikos, saugaus interneto naudojimosi taisykles (neteikia savo ir kitų asmeninės informacijos, neina susitikti su naujais pažįstamais iš virtualiosios erdvės neinformavęs suaugusiųjų ir kita).<br>Nusako teisinę ir moralinę atsakomybę už privačios informacijos platinimą, diskriminacinio, įžeidžiančio, smurtą ir neapykantą kurstančio turinio internete platinimą.<br>Nurodo, kur galima kreiptis, kad būtų pašalintas nepageidaujamas turinys iš virtualiosios erdvės (internetu svetainės administratorių, policiją ar kita). |
|                                                    | Žino ir geba atsispirti viliojimo, seksualinio priekabiavimo, prekybos žmonėmis internete pavojams, o prireikus geba pasipriešinti ir kreiptis pagalbos.                                                                        | Paaikškina, kaip vaikai ir jauni žmonės gali būti įtraukiami į pavojingas veiklas: verbuojami vykdyti nusikaltimus, įtraukiami į pornografiją, prostituciją, įviliojami vergauti ar kita.<br>Kritiškai vertina pasiūlymus telefonu, virtualiojoje erdvėje, žino, kad kilus menkiausiai įtarimui dėl galimo įtraukimo į rizikingas veiklas ir (ar) nusikalstamas veikas, būtina informuoti atsakingus suaugusiuosius.                                                                                                                                                                        |

## 10. Turinio dėmenys. 9–10 klasės:

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

### 10.2. Fizinė sveikata:

10.2.1. Fizinis aktyvumas. Mankštos, įvairių fizinių pratimų trumpalaikė ir ilgalaikė nauda įvairių organizmo sistemų normaliam vystymuisi (širdies, kraujagyslių ir kvėpavimo sistemos pajėgumui gerinti, imunitetui stiprinti, jėgai, ištvermei ir lankstumui didinti, svorio kontrolei, lėtinių ligų rizikai mažinti, gerai psichinei savijautai). Savo organizmo pajėgumo, kūno jėgos, ištvermės, lankstumo didinimo būdai. Pasyvaus gyvenimo būdo įtaka lėtinių ligų atsiradimo rizika. Kasdieninio fizinio aktyvumo, neturint specialios sportinės įrangos ir priemonių, poreikių tenkinimo, įvairių aplinkų ir situacijų naudojimo judėjimui galimybės. Tinkamo mankštinimosi plano, pratimų komplekso sudarymas. Taisyklingos laikysenos, kvėpavimo, grūdinimosi principai, reikšmė sveikatai. Traumų fizinio aktyvumo metu prevencija ir rizikos mažinimas. Tinkamų ir palankių sveikatai priemonių ir paslaugų pasirinkimo principai ir svarba.

10.2.2. Sveika mityba. Sveikos mitybos principai ir taisyklės. Pagrindinės mitybos teorijos. Mitybos, sveikatos ir kūno masės ryšys. Medžiagų apykaita organizme. Maisto medžiagų mitybinė vertė. Paros maistinių ir energijos poreikių tenkinimas. Vandens ir maisto reikšmė sveikatai. Maisto papildai, maisto priedai, genetiškai modifikuoti organizmai, jų poveikis sveikatai. Asmeninės

mitybos plano sudarymas, remiantis mitybos rekomendacijomis paaugliams. Netinkamų maisto produktų vartojimas kaip lėtinių ligų rizikos veiksnys. Valgymo sutrikimų priežastys, jų poveikis augimui ir raidai.

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

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

10.2.5. Lytinis brendimas. Kūno priežiūra ir puoselėjimas. Kūno unikalumo pripažinimas, atsparumas peršamiems „idealaus“ vyro ar moters kūno įvaizdžio stereotipams. Visuminė lytiškumo samprata, apimanti biologinį, emocinį, intelektualinį ir dvasinį pradą. Vaisingumo funkcijos saugojimas kaip prielaida ateityje susilaukti vaikų. Veiksniai, padedantys išsaugoti vaisingumą ar kenkiantys jam. Šeimos planavimo svarba ir metodai. Palankios ir žalingos nėštumo sąlygos (fiziniai, psichologiniai, socialiniai veiksniai). Lytinio potraukio sąsajos su hormonų kiekio svyravimais organizme. Lytinį potraukį stiprinantys veiksniai, jo išraiškos valdymo svarba ir būdai. Skirtingos lytinės orientacijos. Skirtingos lytinės orientacijos asmenų patiriami išgyvenimai visuomenės kontekste. Pagarba kito asmens intymumui, jo pasirinkimui. Lytinė prievarta, teisinė ir moralinė atsakomybė už jos naudojimą. Atsakingas lytinis elgesys. Susilaikymo nuo lytinių santykių paauglystėje privalumai.

### 10.3. Psichikos sveikata.

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

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

10.3.3. Savitvarda. Dėmesio koncentracijos ir išlaikymo, savikontrolės svarba kryptingai veikiant ir siekiant norimo rezultato. Visapusiškos informacijos rinkimo ir analizės reikšmė, norint priimti teisingus, apgalvotus sprendimus, adekvačiai įvertinti situacijas, žmones, aplinkybes. Stiprios valios reikšmė ir prasmė žmogaus gyvenimui. Valios, atkaklumo ugdymo būdai. Saviugdos reikšmė asmenybės raidai.

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

### 10.4. Socialinė sveikata.

10.4.1. Draugystė ir meilė. Draugystės, kaip asmenis praturtinančio konstruktyvaus ryšio, samprata. Draugystę palaikantys ir griauinantys veiksniai. Savo asmeninių savybių, padedančių išlaikyti draugiškus santykius, brandžią draugystę ir trukdančių tam, įsisąmoninimas. Lygiaverčių, pagarbių santykių svarba draugystei. Tarpasmeninių konfliktų samprata, konstruktyvūs ir nekonstruktyvūs konfliktų sprendimo būdai. Empatijos reikšmė bendraujant. Aukojimosi, donorystės, savanoriavimo prasmė asmens ir visuomenės gerovei. Meilės reikšmė žmogaus

gyvenime. Meilės jausmo raida. Įvairios meilės sampratos: meilė kaip susižavėjimas, meilė kaip draugystė, santuokinė meilė kaip įsipareigojimas, ištikimybė ir atsakomybė kitam. Meilės, lytinio potraukio, įsimylėjimo panašumai ir skirtumai.

10.4.2. Atsparumas rizikingam elgesiui. Vidiniai (asmeniniai) ir išoriniai (aplinkos) veiksniai, galintys daryti neigiamą poveikį jauno žmogaus vertybėms, požiūriui, elgesiui. Tinkamo elgesio būdai susidūrus su rizikingomis situacijomis, patiriant spaudimą elgtis nederamai. Asmenys ar organizacijos, galinčios suteikti pagalbą susidūrus su rizikingomis situacijomis. Galimos nepageidautinos lytinių santykių pasekmės: nenorimas nėštumas, LPI, nutrukę santykiai ir kita. Lytinė prievarta, teisinė ir moralinė atsakomybė už jos naudojimą. Apsisaugojimo nuo nenorimo nėštumo, LPI būdai ir priemonės. Smurto rūšys (fizinis, psichinis, seksualinis), požymiai. Smurto poveikis ir pasekmės asmenims sveikatai ir raidai. Smurtą naudojančius asmenis. Pasipriešinimo smurtui būtinybė ir būdai. Pagalbos šaltiniai (asmenys ir organizacijos). Pagalbos kitam, patiriančiam smurtą, suteikimas savarankiškai arba kreipiantis pagalbos į atsakingus asmenis ar organizacijas. Bendraamžių, žiniasklaidos, masinės kultūros, ideologijų, reklamos, lyčių stereotipų įtaka asmenims savivokai, lytiškumo raiškai. Kritinis stereotipų vertinimas. 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. Pagalbos šaltiniai, susidūrus su pavojais internete ir naudojantis telefonu.

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

| Mokinių pasiekimai                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nuostatos                                            | Gebėjimai                                                                                                                                                              | Žinios ir supratimas                                                                                                                                                                                                                                                |
| 1. Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos sampratos |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Pripažinti sveikatą kaip vertybę.                    | Analizuoja visuminės sveikatos požymius, gyvenimo būdą ir aplinkos įtaką savo ir kitų sveikatai, gyvenimo kokybei.                                                     | Pagrindžia visuminę sveikatos sampratą. Paaikškina sveikatai palankaus elgesio ir gyvenimo kokybės sąsajas. Nurodo asmenines, šeimos, bendruomenės sveikatos tausojimo ir stiprinimo problemas. Analizuoja ir pagrindžia sveikatos problemų sprendimo alternatyvas. |
| Tausoti ir stiprinti savo ir kitų sveikatą.          | Sąmoningai ir nuosekliai renkasi sveiką gyvenimo būdą įvairiose, taip pat ir nepalankiose aplinkose.                                                                   | Analizuoja, kas palanku ir kas kenkia sveikatai, kaip sveika gyvensena lemia geresnę savijautą ir sveikatą. Analizuoja sveikatos tausojimo ir stiprinimo galimybes palankiose ir nepalankiose aplinkose.                                                            |
|                                                      | Įsivertina savo sveikatą, savijautą ir atpažįsta jų pokyčius, susieja juos su savo elgesiu, aplinka, galimais sveikatos tausojimo ir stiprinimo būdais ir priemonėmis. | Nusako ir analizuoja savo elgesio poveikį ir aplinkos veiksmus stiprinančius ir kenkiančius sveikatai. Pateikia pavyzdžių, kai savijautos pokyčiai rodo pablogėjusią ar pagerėjusią sveikatą, paaikškina, kada tikslinga kreiptis pagalbos į specialistus.          |
|                                                      | Išsikelia sveikatos tausojimo ir stiprinimo trumpalaikius ir ilgalaikius tikslus; planuoja ir organizuoja savo ir kitų sveikatinimo veiklas.                           | Analizuoja sveikatinimo veiklų trumpalaikį ir ilgalaikį poveikį, pateikia sėkmingų sveikatinimo veiklų pavyzdžių. Pateikia aplinkos ir sveikatinimo trumpalaikio ir ilgalaikio poveikio pavyzdžių.                                                                  |

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

|                                                                                    |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                    | bendruomenėje ir visuomenėje.                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Rūpintis savo laikysena.                                                           | Turi įprotį taisyklingai sėdėti, judėti, stovėti.                                                                                                         | Paaishkina taisyklingos laikysenos principus, poveikį sveikatai, veiksnius nuo kurių ji priklauso ir laikysenos lavinimo būdus. Įsivertina savo laikyseną; supranta, kad ydingą laikyseną būtina koreguoti ir prireikus kreiptis pagalbos į specialistus.                                                                                                                                          |
| Taisyklingai kvėpuoti, grūdintis.                                                  | Taisyklingai kvėpuoja, naudojami kvėpavimo pratimų galimybės.                                                                                             | Paaishkina pagrindinius taisyklingo, gilaus kvėpavimo principus ir kvėpavimo poveikį sveikatai; pademonstruoja įvairių kvėpavimo pratimų.                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                    | Grūdinasi pakankamai būdamas atvira ore, saulėje, vandenyje.                                                                                              | Paaishkina gamtinės aplinkos ir grūdinimosi naudą, aptaria įvairias galimybes, kaip tinkamai tuo naudotis.                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Būti atsakingam ir be reikalo nerizikuoti.                                         | Tikslingai laikosi pats ir pataria kitiems laikytis saugaus elgesio taisyklių judant, siekiant išvengti traumų ar sumažinti jų riziką.                    | Analizuoja traumų priežastis, siūlo, kaip sumažinti traumų riziką sportuojant ir atliekant įvairias fizines veiklas.                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Objektyviai vertinti siūlomas priemones ir paslaugas, skirtas sveikatai stiprinti. | Tikslingai atsirenka savo sveikatos poreikiams tinkamas priemones ir paslaugas.                                                                           | Randa ir objektyviai įvertina informaciją apie galimą teigiamą ir neigiamą siūlomų priemonių ir paslaugų poveikį fizinei sveikatai.                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 2.2. Sveika mityba                                                                 |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Rinktis sveikus maisto produktus atsižvelgiant į jų naudingumą savo sveikatai.     | Kasdien nuosekliai laikosi sveikos mitybos principų ir taisyklių įvairiose, taip pat ir nepalankiose aplinkose. Skatina tai daryti kitus ir padeda jiems. | Pagrindžia sveikos mitybos principus ir taisykles, jų poveikį sveikatai. Analizuoja savo organizmo būklę ir ją susieja su savo mityba. Analizuoja, kaip išvengti valgymo ir mitybos sutrikimų, dalijasi įžvalgomis ir patirtimi su kitais. Analizuoja mitybos poveikį fiziniam aktyvumui, sporto laimėjimams, nęstumui, vaisiaus vystymuisi.                                                       |
|                                                                                    | Renkasi sveikus produktus, gaminius, pasigamina įvairių sveikų patiekalų.                                                                                 | Analizuoja ir paaishkina, kokios maisto produkto savybės lemia jo vertę žmogaus mitybai. Paaishkina, kaip pagaminti įvairių mėgstamų sveikų patiekalų. Paaishkina, kaip netinkamas maisto produktų, gaminių vartojimas susijęs su sveikatos sutrikimais ir yra lętinų ligų rizikos veiksnys. Paaishkina organinių maisto medžiagų biologinę svarbą susiedamas su lęstelėje vykstančiais procesais. |
|                                                                                    | Parengia sveiko maitinimosi planą atsižvelgdamas į galimybes, poreikius.                                                                                  | Argumentuotai paaishkina, kuo remdamasis sudaro savo maitinimosi planą, koks maistas ir jo kiekis reikalingas tam tikro amžiaus fiziškai aktyviam ir fiziškai pasyviai žmogui.                                                                                                                                                                                                                     |

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

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

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

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

|                                                            |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                            |                                                                                                                                                                                                                  | Paaikrina, kad norint ko nors pasiekti svarbu priimti iššūkius, išdrįsti „išeiti iš komforto zonos“.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 4. Socialinė sveikata                                      |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 4.1. Draugystė ir meilė                                    |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Gerbt savo ir kitų jausmus, išgyvenimus, žmogiškąjį orumą. | Kuria ir palaiko draugiškus, bendradarbiavimu grįstus santykius su kitais, neleidžia kilti didesniems konfliktams ir veiksmingai sprendžia iškilusius.                                                           | Pagrindžia, kuo draugystė praturtina, yra vertinga jo gyvenimui.<br>Analizuoja ankstesnių ir dabartinių savo draugysčių patirtis, jų įtaką asmenybės augimui.<br>Analizuoja tarp draugų kylančių konfliktų priežastis ir nurodo galimas konstruktyvias išeitis.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Tobulinti savo gebėjimą draugauti, mylėti.                 | Geba įsipareigoti ilgalaikiams santykiams; įsisažmonina atsakomybę už savo, kito asmens, bendruomenės, visuomenės gerovę; kuria savo asmeninio gyvenimo planus.                                                  | Apibūdina darnius, bendradarbiavimu grįstus santykius.<br>Pagrindžia, kad kiekvienas žmogus turi jausti atsakomybę ne vien už savo, bet ir už greta esančiųjų gerovę.<br>Aptaria empatijos svarbą tarpusavio santykiams.<br>Analizuoja, kuo aukojimasis, donorystė, savanoriavimas yra prasmingi žmogui ir svarbūs visuomenės gerovei.<br>Pagrindžia, kad draugaujantys žmonės yra lygiaverčiai, kad kitu žmogumi nedera naudotis.<br>Nurodo veiksmingas tarpasmeninių konfliktų sprendimo strategijas.<br>Analizuoja, kokia yra meilės reikšmė žmogaus gyvenime, paaikrina meilės jausmo raidą.<br>Analizuoja įvairias meilės sampratas: meilę kaip susižavėjimą, meilę kaip draugystę, santuokinę meilę kaip įsipareigojimą, ištikimybę ir atsakomybę kitam. |
| 4.2. Atsparumas rizikingam elgesiui                        |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Būti budriam rizikingose situacijose.                      | Atsispiria spaudimui ir (ar) provokacijai elgtis rizikingai, nenaudingai sveikatai, padeda pasitraukti iš pavojingų socialinio spaudimo situacijų kitiems, prireikus suteikia pagalbą pats arba kviečiasi kitus. | Įvertina savo poreikius ir norus, ieško priimtinių būdų jiems patenkinti.<br>Išmano, kurios situacijos grėsmingos, kada asmeniu manipuliuojama, ir žino, kaip atsispirti spaudimui, pasipriešinti.<br>Nurodo, kaip atpažinti fizinį, psichinį, seksualinį smurtą, kaip jam pasipriešinti arba į ką kreiptis pagalbos.<br>Apibūdina smurtautojų elgesio ypatumus (papirkinėjimas, grasinimas, gąsdinimas, žeminimasis ir kt.).<br>Supranta psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, priklausomybių žalą ir keliama grėsmę asmenis, šeimos, bendruomenės, visuomenės sveikatai ir gerovei.<br>Įvertina, kokią pagalbą rizikos grupės asmeniui gali suteikti pats.<br>Nurodo, į ką ir kaip prireikus galima kreiptis pagalbos.                                         |

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

## 12. Turinio dėmenys. 11–12 klasės:

12.1. Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata. Visuminė sveikatos samprata. Sveikatai palankaus elgesio ir gyvenimo kokybės sąsajos. Asmens, šeimos, bendruomenės sveikatos tausojimo ir stiprinimo problemos. Jų sprendimo alternatyvos tam palankiose ir nepalankiose aplinkose. Asmeniniai ir aplinkos veiksniai, stiprinantys ar kenkiantys sveikatai. Asmeninis indėlis numatant, planuojant, organizuojant savo ir kitų sveikatinimo veiklas. Šeimos modeliai įvairiose kultūrose, jų kaita istoriniame kontekste. Vyro ir moters vaidmenų šeimoje, bendruomenėje ir visuomenėje įvairovė, jų raiškos galimybės. Gyvenimo santuokoje ir gyvenimo nesusituokus

pranašumai ir trūkumai. Dažniausios sutuoktinių bendravimo klaidos, jų prevencijos būdai. Skyrybų priežastys ir pasekmės asmens, šeimos, bendruomenės ir visuomenės gerovei. Tėvų atsakomybė vaikams po skyrybų.

## 12.2. Fizinė sveikata:

12.2.1. Fizinis aktyvumas. Fizinio aktyvumo ypatybių (jėgos, greičio, ištvermės, lankstumo, vikrumo) lavinimo pagrindiniai principai ir būdai. Pratimų sistemos, padedančios darniai lavinti kūną. Optimalaus fizinio krūvio, fizinio aktyvumo apimtys numatymas įvairiais amžiaus tarpsniais. Įvairių aplinkų pritaikymas judėjimo poreikiui tenkinti. Taisyklingos laikysenos principai, poveikis sveikatai. Būtinybės koreguoti ydingą laikyseną pagrindimas. Taisyklingo kvėpavimo, grūdinimosi nauda sveikatai. Traumų prevencija fizinio aktyvumo metu, saugumo judant, mankštinantis, sportuojant principai. Sveikatai palankių priemonių ir paslaugų pasirinkimas, kritiškas reklamuojamų produktų vertinimas.

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

12.2.3. Veikla ir poilsis. Racionalaus miego, mokymosi ir laisvalaikio ritmo planavimas. Veiksniai, lemiantys protinį darbingumą. Poilsio ir miego reikšmė asmens sveikatai. Regos ir klausos sutrikimų prevencijos priemonės.

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

12.2.5. Lytinis brendimas. Kūno priežiūra ir puoselėjimas. Kūno unikalumo pripažinimas, kritiškas tobulo vyro ar moters kūno stereotipų vertinimas. Egzistencinė lytinio potraukio esmė. Geismo, aistros valdymo prasmė ir būdai. Tinkami lytinio potraukio raiškos būdai, atsižvelgiant į situaciją, aplinkybes, gerbiant kito asmens ribas ir pasirinkimą. Galimos nevaldomos lytinės aistros tenkinimo pasekmės: nenorimas (krizinis) nėštumas, lytiškai plintančios infekcijos, teisinė atsakomybė ir kt. Susilaikymo nuo lytinių santykių paauglystėje pranašumai. Apsisaugojimo nuo nepageidaujamo nėštumo, LPI būdai ir priemonės (prezervatyvai, kontracepcijos priemonės ir kt.). Hormoninės kontracepcijos poveikis moters organizmui. Bendra vyro ir moters atsakomybė pradedant vaiką. Šeimos planavimo svarba. Šeimos planavimo metodai. Nėštumo nutraukimo pasekmės moters organizmui, psichologinei jausenai, santykiams su partneriu, ateičiai. Nevaisingumo priežastys, jų šalinimo būdai (gydymas, psichoterapija, dirbtinis apvaisinimas, įsivaikininimas ir kt.). Nėščios moters gyvenimo būdo įtaka būsimo kūdikio sveikatai. Nėščios moters fiziniai, psichikos pokyčiai. Būsimo kūdikio tėvo vaidmuo moters nėštumo metu. Gimdymo ir gimimo procesas. Natūralaus gimdymo pranašumai motinos ir kūdikio sveikatai. Pogimdyminės depresijos požymiai ir įveika. Naujagimio, kūdikio poreikiai, jų patenkinimo įtaka kūdikio raidai. Vaiko teisių užtikrinimas ir tėvų atsakomybė. Nelygstamos kieno 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.

## 12.3. Psichikos sveikata.

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

12.3.2. Emocijos ir jausmai. Emocijų ir jausmų reikšmė žmogaus gyvenime. Intensyvių jausmų poveikis žmogaus sveikatai. Savo jausmų pažinimo svarba savo elgesio reguliacijai, santykių su kitais kokybei. Tinkami emocijų, jausmų raiškos būdai. Trumpalaikio ir ilgalaikio streso poveikis sveikatai.

Streso valdymo strategijos, būdai, egzaminų, testavimo sukeliama streso prevencijos ir valdymo būdai.

12.3.3. Savitvarda. Dėmesio koncentracijos, savikontrolės mechanizmus veikiantys veiksniai. Visapusiškos informacijos rinkimo ir analizės reikšmė, norint priimti teisingus, apgalvotus sprendimus, adekvačiai įvertinti situacijas, žmones, aplinkybes. Stiprios valios reikšmė ir prasmė žmogaus gyvenimui. Valios, atkaklumo ugdymo būdai. Saviugdų vertė ir reikšmė asmenybės raidai.

12.3.4. Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška. Gyvenimo prasmingumo, vertingumo samprata. Vilties reikšmė susidūrus su sunkiomis, skausmingomis gyvenimo situacijomis. Situacijos, priklausančios nuo asmens valios, ir situacijos, nepriklausančios nuo asmens valios, reikalaujančios asmens prisitaikymo, susitaikymo. Savo asmeninių polinkių, talentų, išgalių suvokimas, įsisąmoninimas, pripažinimas. Asmeninės savybės, padedančios asmenybei 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. Gyvenimo planų, saviraiškos perspektyvų projektavimas.

#### 12.4. Socialinė sveikata.

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

12.4.2. Atsparumas rizikingam elgesiui. Savo poreikių, norų suvokimas ir įsisąmoninimas, priimtinių būdų jiems patenkinti numatymas. Grėsmingų, rizikingų situacijų (manipuliacijos, spaudimas, terorizavimas ar pan.) atpažinimo ir būdų joms pasipriešinti numatymo svarba. Fizinio, psichinio, seksualinio smurto požymiai, smurtautojų elgesio ypatumai. 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. Bendraamžių, žiniasklaidos, masinės kultūros, ideologijų, reklamos, lyčių stereotipų įtaka visuomenės grupių stigmatizavimo, diskriminavimo prielaidoms. Asmens savitumo, unikalumo, saviraiškos laisvės pripažinimo reikšmė visuomenės įvairovei ir turtėjimui. Pagrindinės bendravimo virtualiojoje erdvėje etikos, saugaus naudojimosi internetu taisyklės. Moralinė ir teisinė atsakomybė už elgesį virtualiojoje erdvėje. 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.