

**Kuršėnų Pavenčių mokyklos
1-10 klasių
integruota sveikatos ugdymo bendroji programa**

1. **Programos paskirtis** – užtikrinti sėkmingą vaiko sveikatos ugdymą mokykloje, prisidėti prie vaiko dvasinio, fizinio, psichinio, socialinio pajėgumo ir gerovės.

2. Sveikatos gebėjimai, nuostatos ir žinios yra bendrosios asmeninės kompetencijos dalis ir glaudžiai susiję su kitomis bendrosiomis ir dalykinėmis kompetencijomis. Mokinio sveikata tiesiogiai lemia jo pajėgumą sėkmingai mokytis, įgyti visas reikalingas kompetencijas.

SVEIKATOS UGDYMO TIKSLAS, UŽDAVINIAI IR SRITYS

3. Sveikatos ugdymo tikslas – padėti mokiniams įgyti visuminę sveikatos sampratą, išsiugdyti sveikatai naudingus gebėjimus, įpročius bei nuostatas, atsakomybę už savo ir kitų sveikatą, paskatinti juos rinktis sveiką gyvenimo būdą.

4. Sveikatos ugdymo rezultatas – sveika asmens gyvensena (gyvenimo būdas, kasdienių įpročių visuma, padedanti palaikyti, tausoti ir stiprinti sveikatą) ir gera sveikata. Sveika gyvensena remiasi vertybinių nuostatų, gebėjimų ir žinių bei supratimo visuma, kuri būtina savo ir kitų sveikatai palaikyti ir stiprinti.

5. Sveikatos ugdymas – kryptingai ir sąmoningai įtvirtina teigiamą nuostatą į sveikatą ir ją stiprinančius veiksnius, formuoja sveikos gyvensenos įpročius, gilina žinias apie sveikatos saugojimo ir stiprinimo būdus.

6. Sveikatos ugdymo uždaviniai yra pasiekti, kad mokiniai:

6.1 žinotų ir suprastų:

6.1.1. sveikatą kaip dvasinio prado persmelktą psichinės, fizinės, socialinės sričių, glaudžiai tarpusavyje susijusių, visumą;

6.1.2. pagrindinius sveikos gyvensenos principus;

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

6.1.4. pozityvaus mąstymo, savivertės, emocijų ir jausmų darnos reikšmę sveikatai ir gerovei;

6.1.5. socialinių veiksmų, tarpasmeninių santykių, lyties ir šeimos vaidmenį, pagalbos kitam esmę ir svarbą socialinei sveikatai.

6.2. gebėtų:

6.2.1. teigiamai vertinti save, pozityviai mąstyti, kontroliuoti emocijas, priimti palankiausias racionalius sprendimus savo, artimųjų, bendruomenės sveikatai ir gerovei;

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

6.2.3. surasti, pasirinkti ir pritaikyti patikimą informaciją, priemones ir paslaugas sveikatai saugoti bei stiprinti; kritiškai vertinti šeimos, bendraamžių, medijų, technologijų, kultūros įtaką sveikai gyvensenai, atsispirti neigiamam socialiniam spaudimui;

6.2.4. pasinaudoti savo fizinėmis, psichinėmis, dvasinėmis galiomis sveikatai palankiai aplinkai kurti; išsikelti trumpalaikius ir ilgalaikius sveikatos saugojimo ir stiprinimo tikslus.

6.3. brandintųsi vertybines nuostatas:

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

6.3.2. rūpintis ir būti atsakingi už savo, artimųjų, bendruomenės sveikatą, suprasti ir atjausti tuos, kuriems reikalinga pagalba;

6.3.3. kurti darną su savimi ir aplinka, prisidėti prie saugios ir sveikos aplinkos bei visuomenės kūrimo.

Sveikatos ugdymo(si) sritys:

1. Sveikatos ir sveikos gyvensenos samprata;

2. Fizinė sveikata (fizinis aktyvumas, sveika mityba, veikla ir poilsis, asmens ir aplinkos švara);

3. Psichikos sveikata (savivertė, emocijos ir jausmai, protas ir pozityvus mąstymas);

4. Socialinė sveikata (socialinis sąmoningumas ir kultūra, bendravimas, rizikingo elgesio prevencija).

Klasės	Turinio apimtis	Dalykas
1–2 klasės	<p>1. Sveikatos ir sveikos gyvensenos samprata. Kas yra sveikata. Ką reiškia sveikas kūnas. Kaip jaučiamės, būdami sveiki. Ką reiškia darnūs santykiai su kitais žmonėmis. Kokia veikla padeda užaugti sveikiems.</p> <p>2. Fizinė sveikata:</p> <p>2.1. Fizinis aktyvumas. Kokia mankštos, fizinių pratimų/judrių 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.</p> <p>2.2. Sveika mityba. Sveikatai palankūs maisto produktai ir gėrimai. Pagrindiniai sveikos mitybos reikalavimai. Maisto produktai, kuriuos reikėtų valgyti saikingai. Sveikatai palankaus maisto poveikis sveikatai. Daržovės ir vaisiai mūsų mityboje. Vandens įtaka sveikatai.</p> <p>2.3. Veikla ir poilsis. Miego ir poilsio svarba normaliam augimui ir gerai sveikatai. Klausos higiena ir kaip klausą gali pažeisti didelis triukšmas. Regos higiena. Tinkama mokymosi, žaidimų, poilsio ir kt. vietos.</p> <p>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. Tinkama žaidimų, mokymosi, poilsio ir kitos vietos.</p> <p>3. Psichikos sveikata. Koks aš esu. Kurios mano savybės man patinka; kurias savybes norėčiau pakeisti. 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). Kodėl, norint ką nors nuveikti, svarbu susikaupti, ramiai pamąstyti. Kada mūsų mintys, žodžiai ir veiksmai sutampa, o kada nesutampa ir kodėl. Kurios gyvenimo situacijos priklauso nuo mūsų, o kurių negalime pakeisti.</p> <p>4. Socialinė sveikata. Pagarbus bendravimas, bendravimo svarba tarpusavio santykiams. Žodinis ir nežodinis bendravimas. Kaip svarbu būti mandagiam ir dėmesingam. Ką reiškia dovanojimas, aukojimas, pagalba, donorystė. Kokios situacijos rizikingos ir kada reikia būti itin atsargiam. Ką daryti, kai nutinka kas nors grėsminga ir mus baugina.</p>	<p>Pasaulio p., kūno kultūra, lietuvių k., dailė ir technologijos, matematika</p> <p>Šokis, kūno kultūra, pasaulio pažinimas.</p> <p>Pasaulio p., kūno kultūra, lietuvių k., dailė ir technologijos, matematika, muzika, šokis, kūno kultūra.</p> <p>Pasaulio p., kūno kultūra, lietuvių k., dailė ir technologijos, matematika, muzika, šokis, kūno kultūra</p> <p>Pasaulio p., kūno kultūra, lietuvių k.</p> <p>Pasaulio p., kūno kultūra, lietuvių k., dorinis ugdymas.</p> <p>Pasaulio p., kūno kultūra, lietuvių k., dailė ir technologijos, matematika, muzika, šokis, kūno kultūra.</p>

<p>3-4 klasės</p>	<p>1. Sveikatos ir sveikos gyvensenos samprata. Kas yra sveikata. Kaip kūno, proto ir dvasios būklė atsiliepia sveikatai. Ką sveikatai reiškia geri santykiai su kitais žmonėmis. Kaip jaučiamės, kai esame sveiki. Kam reikalinga sveikata. Ką darome kasdien, kad būtume sveiki. Kaip kasdienė veikla veikia mūsų sveikatą.</p> <p>2. Fizinė sveikata:</p> <p>2.1. Fizinis aktyvumas. Kodėl mankšta, fiziniai pratimai/judrūs žaidimai naudingi mano sveikatai ir gerai savijautai. Kiek laiko turėčiau skirti mankštai ir įvairiems fiziniams pratimams, žaidimams. Koks elgesys laikytinas fiziškai aktyviu ir fiziškai pasyviu. Kokie žaidimai ir fiziniai pratimai man geriausiai tinka. 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, pačiūžomis ir taip toliau.</p> <p>2.2. Sveika mityba. Sveikos mitybos principai ir taisyklės. Sveikatai palankaus maisto poveikis sveikatai. Grūdinės kultūros maisto produktuose, daržovės ir vaisiai mūsų mityboje. Vandens vartojimas. Naudingi ir sveikatai nepalankūs maisto produktai.</p> <p>2.3. Veikla ir poilsis. Miego ir poilsio svarba normaliam augimui ir gerai sveikatai. Klausos higiena ir kaip klausą gali pažeisti didelis triukšmas. Regos higiena. Veiksniai, turintys įtakos regai ir klausai. Tinkama mokymosi, žaidimų, poilsio ir kitos vietos.</p> <p>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.</p> <p>3. Psichikos sveikata. Kokiomis savybėmis aš pasižymiu. Kurie mano bruožai teigiami – kuriais galiu remtis, o kuriuos norėčiau keisti, atsisakyti. Kodėl svarbus teigiamas savęs vertinimas. Kas sukelia pozityvius išgyvenimus (meilę, draugystę, džiaugsmą, nuostabą), o kas – negatyvius (pyktį, liūdesį, nerimą, neveltį). Pyktis – reikalinga ir neišvengiama emocija. Kaip išgyventi netektį. Kaip geriau suprasti savo emocijas ir jausmus. Kodėl svarbu mokytis tinkamai juos reikšti, o kas būna, kai negali kontroliuoti emocijų ir jausmų arba kai visiškai juos užslopini. Kokie gyvenimo įpročiai teigiami, naudingi ir palankūs sveikatai, o kokie žalingi. Kodėl svarbu mokėti sutelkti dėmesį, mąstyti nuosekliai, logiškai. Kas gali sukelti įtampą ir stresą. Kokiais būdais galima nusiraminti, atsipalaiduoti, sumažinti streso poveikį (pavyzdžiui, kvėpavimas, dienoraščio rašymas, išmintingos mintys, ramios muzikos klausymas ir kita).</p> <p>4. Socialinė sveikata. Pagarbus bendravimas, bendravimo svarba tarpusavio santykiams. Elgesio charakteristikos ir asmens bruožai, kurie padeda susidraugauti. Kaip rasti priimtina visiems sprendimą. Kuriame bendravimo ir bendradarbiavimo taisyklės. Kokios priežastys gali paskatinti</p>	<p>Anglų k. Kūno kultūra, Pasaulio p., kūno kultūra, lietuvių k., dailė ir technologijos, matematika, muzika, šokis.</p> <p>Kūno kultūra, pasaulio pažinimas.</p> <p>Pasaulio pažinimas</p> <p>Pasaulio pažinimas</p> <p>Pasaulio pažinimas</p> <p>Prevencinė programa „Antrasis žingsnis“</p> <p>Etika, pasaulio pažinimas</p>
-------------------	--	---

	<p>rūkyti, gerti, vartoti narkotikus. Kaip atsispirti spaudimui ir pasakyti „ne“, kai siūloma užsiimti sveikatai žalinga veikla. Ką reiškia dovanojimas, aukojimas, pagalba, donorystė, kodėl jie svarbūs kalbant apie sveikatą.</p>	
5-6 klasės	<p>1. Sveikatos ir sveikos gyvensenos samprata. Kas yra sveikata ir sveika gyvensena. Ką darome kasdien, kad būtume sveiki. Kas yra sveikas ir darnus gyvenimo būdas. Ką norėtume pakeisti, ko atsisakyti, kad taptume sveikesni. Aplinkos poveikis sveikatai.</p> <p>2. Fizinė sveikata: 2.1. Fizinis aktyvumas. Kodėl judėjimas ir reguliarūs fiziniai pratimai, mankšta būtini mano organizmo normaliam vystymuisi.</p> <p>Kaip galiu judėti kasdien, neturėdamas specialios įrangos ar priemonių. Kiek laiko turėčiau skirti judėjimui, įvairiems pratimams. Ką daryti, kad būčiau stiprus, lankstus, vikrus, greitas, ištvėringas ir koordinuotas. Kodėl svarbu pasirinkti įvairius fizinio aktyvumo būdus. Kaip išsaugoti taisyklingą kūno laikyseną. Kokių saugos priemonių turėčiau laikytis, kad išvengčiau susižalojimų ir traumų fizinio aktyvumo metu. Kaip važiuoti dviračiu, riedlente, pačiūžomis ir taip toliau.</p> <p>2.2. Sveika mityba. Sveikos mitybos principai ir taisyklės. Alkis ir sotumas (požymiai). Sveikatai palankaus maisto poveikis sveikatai. Maisto produktai ir jų sudedamosios dalys. Maisto produktų sudėties nagrinėjimas Naudingi ir nepalankūs sveikatai maisto produktai.</p> <p>2.3. Veikla ir poilsis. Miego ir poilsio svarba normaliam augimui ir gerai sveikatai. Koks laisvalaikis turiningas. Kaip atgauti jėgas po intensyvaus protinio darbo. Klausos higiena ir kaip klausą gali pažeisti didelis triukšmas. Regos higiena. Tinkama mokymosi, bendravimo, poilsio ir kitos vietos.</p> <p>2.4. Asmens ir aplinkos švara. Asmens higienos ir aplinkos švaros įtaka sveikatai. Asmens higienos reikalavimų ypatumai. Apsisaugojimo nuo užkrečiamųjų ligų būdai. Asmens higienos priemonės ir paslaugos. Aplinkos veiksmų poveikis sveikatai. Priemonės, padedančios apsisaugoti nuo žalingo aplinkos poveikio.</p> <p>3. Psichikos sveikata. Kas yra paauglystė ir kokie natūralūs pokyčiai vyksta šiuo amžiaus tarpsniu. Kurie pokyčiai reikšmingi, kelia džiaugsmą ar nerimą. Kuo svarbus teigiamas savęs vertinimas, savo nuomonės turėjimas. Kas yra sąžinė. Kas ir kaip veikia mintis, jausmus ir elgesį. Kas sukelia pozityvius ar negatyvius išgyvenimus: mintys, asociacijos ar išorinės priežastys. Kaip susiję jausmai ir veiksmai – elgesys. Kaip dera ir kaip nederą reikšti išgyvenimus. Kodėl kyla nerimas ir baimė, patiriamas stresas. Kokiais būdais, išgyvenus stiprius jausmus, galima nusiraminti, atsipalaiduoti, valdyti stresą: užsiimant mėgstama fizine</p>	<p>Anglų, vokiečių, rusų k. Etika</p> <p>Etika Matematika Istorija Kūno kultūra</p> <p>Istorija Kūno kultūra</p> <p>Matematika</p> <p>Etika Lietuvių k. 5 kl.</p> <p>Lietuvių k. 5 kl.</p> <p>Etika</p> <p>Etika Kūno kultūra</p> <p>Lietuvių k. 6 kl.</p>

	<p>veikla, klausantis muzikos, geriant žolelių arbatą, darant masažą, kvėpuojant ir taip toliau. Kodėl svarbu sutelkti dėmesį mokantis, dirbant. Kodėl būtina reikliai analizuoti ir kritiškai vertinti gaunamą informaciją.</p> <p>4. Socialinė sveikata. Pagarbus bendravimas, bendravimo svarba tarpusavio santykiams.</p> <p>Draugystės svarba žmogaus gyvenime. Kaip užmegzti ir išsaugoti draugystę.</p> <p>Kas gali tapti donoru ir padėti kitam. Kokios priežastys gali paskatinti rūkyti, gerti, vartoti narkotikus, imtis smurtinio problemų sprendimo būdo. Kaip atsispirti spaudimui ir pasakyti „ne“, kai siūloma užsiimti rizikinga, sveikatai žalinga veikla. Kur kreiptis pagalbos, kai vienas spaudimo negali atlaikyti.</p>	<p>Lietuvių k. 5 kl. Etika Lietuvių k. 6 kl.</p> <p>Kūno kultūra</p>
<p>7-8 klasės</p>	<p>1. Sveikatos ir sveikos gyvensenos samprata. Sveikata, savijauta, gyvenimo būdas, aplinka. Gyvenimo būdo įtaka sveikatai. Kaip tinkamai rūpintis savo sveikata. Sveikatos apsaugos įstaigos ir jų teikiamos paslaugos.</p> <p>2. Fizinė sveikata:</p> <p>2.1. Fizinis aktyvumas. Kokia reguliarios mankštos, įvairių fizinių pratimų trumpalaikė ir ilgalaikė nauda širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos pajėgumo stiprinimui, jėgos, išvermės ir lankstumo didinimui, lėtinių ligų rizikos mažinimui. Kaip reguliarus judėjimas veikia emocijas, protinį darbingumą. Kiek laiko turėčiau skirti įvairiems fiziniams pratimams, mankštinimuisi. Kaip galiu padidinti kasdienį fizinį aktyvumą ir sumažinti neveiklumą, neturėdamas tam tikros sportinės įrangos, negalėdamas nueiti į sporto klubą. Kodėl nereikėtų vartoti įvairių maisto papildų, keičiančių kūno svorį, gerinančių sportinius pasiekimus. Kodėl fizinis aktyvumas yra tinkamas kūno masės reguliavimo būdas. Kaip išsaugoti taisyklingą laikyseną. Kaip taisyklingai naudoti saugos priemones fizinių veiklų metu. Kaip sumažinti susižalojimų ir traumų riziką sportuojant ir atliekant įvairias fizines veiklas.</p> <p>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. Kūno masės reguliavimo būdai. Kūno įvaizdis. Valgymo sutrikimų priežastys, požymiai ir pasekmės. Reklamos poveikis mitybos įpročiams ir maisto produktų pasirinkimui.</p> <p>2.3. Veikla ir poilsis. Dienotvarkės reikšmė normaliam augimui ir vystymuisi.</p> <p>Kodėl svarbu derinti protinį darbą, aktyvų ir pasyvų poilsį. Pagrindinės priežastys, sukeliančios klausos, regos sutrikimus ir traumas. Kaip apsaugoti regą ir klausą.</p> <p>2.4. Asmens ir aplinkos švara. Asmens higienos įtaka asmeniui ir socialiniams santykiams.</p>	<p>Anglų k Etika Biologija Kūno kultūra</p> <p>Istorija Kūno kultūra</p> <p>Biologija</p> <p>Matematika Biologija Kūno kultūra</p> <p>Etika Informacinės technologijos Istorija Kūno kultūra Biologija</p> <p>Istorija Kūno kultūra</p>

	<p>Savęs ir kitų apsauga nuo užkrečiamųjų ligų. Informacija higienos priemonių etiketėse. Aplinkos ekologija ir ergonomika. Būdai sumažinti žalingą aplinkos poveikį.</p> <p>3. Psichikos sveikata. Kas būdinga berniukų ir mergaičių paauglystei. Kaip paauglystėje formuojasi savivertė. Kas gali daryti teigiamą ar neigiamą įtaką nuomonei apie save. Kiek esu savarankiškas, o kiek galiu pasitikėti reikšmingais autoritetais. Kaip teigiamas ar neigiamas savęs vertinimas veikia asmens savijautą ir sveikatą. Kaip atsispirti neigiamai įtakai. Kodėl svarbu išlaikyti savigarbą ir orumą – taip žmogus išsaugo dvasinę darną ir psichikos sveikatą. Kokie gali būti nepastovūs, audringi, prieštaringi jausmai ir kaip keičiasi emocijos. Kaip emocijų ir jausmų raiška gali padėti arba pakenkti sau ir kitiems. Kokie poreikiai aktualūs 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. Kaip žmogaus kūną ir psichiką veikia stresinės situacijos, kodėl ilgalaikis stresas turi neigiamą poveikį sveikatai. Kokios problemos kyla ir kokiais sveikatai palankiais būdais galima spręsti kylančias problemas ir sunkumus.</p> <p>4. Socialinė sveikata Pagarbus bendravimas, bendravimo svarba tarpusavio santykiams. Kokie veiksniai padeda/trukdo susidraugauti. Kokios priežastys gali paskatinti rūkyti, gerti, vartoti narkotikus, imtis smurtinio problemų sprendimo būdo. Narkotinių medžiagų vartojimo ir piktnaudžiavimo jomis pasekmės. Kaip atsispirti spaudimui ir pasakyti „ne“, kai siūloma užsiimti sveikatai žalinga veikla. Kaip atsispirti reklamai. Kur kreiptis pagalbos, kai vienas spaudimo negali atlaikyti. Kokia donorystės reikšmė šeimos ir visuomenės gerovei.</p>	<p>Biologija</p> <p>Kūno kultūra Lietuvių k. 8 kl. Etika</p> <p>Lietuvių k. 7 kl.</p> <p>Biologija</p> <p>Lietuvių k. 7 kl.</p> <p>Lietuvių k. 8 kl. Etika Kūno kultūra</p> <p>Biologija</p>
<p>9-10 klasės</p>	<p>1. Sveikatos ir sveikos gyvenenos samprata. Sveikata, savijauta, gyvenimo būdas, aplinka. Gyvenimo būdo įtaka sveikatai. Sveikos gyvenenos principai. Ryšiai tarp individo, šeimos ir bendruomenės sveikatos. Asmeninis indėlis kuriant sveikesnę bendruomenę.</p> <p>2. Fizinė sveikata: 2.1. Fizinis aktyvumas. Kokia yra mankštos, įvairių fizinių pratimų trumpalaikė ir ilgalaikė nauda įvairių organizmo sistemų normaliam vystymuisi (širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos pajėgumo gerinimui, imuniteto stiprinimui, jėgos, ištvermės ir lankstumo didinimui, lėtinių ligų rizikos mažinimui, gerai psichinei savijautai). Kaip didinti savo organizmo pajėgumą, kūno jėgą, ištvermę, lankstumą ir taip toliau. Kaip pasyvus gyvenimo būdas susijęs</p>	<p>Rusų, anglų, vokiečių k. Istorija</p> <p>Etika Biologija Kūno kultūra</p>

<p>su lėtinių ligų rizika. Kaip kasdien būti fiziškai aktyviam, neturint specialios sportinės įrangos, negalint lankyti sporto klubo ir panašiai. Kaip judėjimui išnaudoti įvairias aplinkas bei situacijas. Kaip susidaryti tinkamą pratimų kompleksą. Kaip patenkinti savo judėjimo poreikį įvairiais metų laikais. Kiek laiko skirti mankštinimuisi ir įvairiems fiziniams pratimams. Kuo skiriasi profesionalus sportas nuo kasdienio fizinio aktyvumo, koks jų poveikis sveikatai ir fiziniam pajėgumui. Fizinio aktyvumo trūkumas ir perdozavimas. Kokia fizinio aktyvumo reikšmė normaliam kūno svoriui. Kaip išsaugoti taisyklingą laikyseną, kokia jos reikšmė sveikatai.</p> <p>Kaip išvengti susižalojimų ir sumažinti traumų riziką ar jų išvengti sportuojant ir atliekant kitas fizines veiklas.</p> <p>2.2. Sveika mityba. Sveikos mitybos principai ir taisyklės, mitybos rekomendacijos paaugliams.</p> <p>Ryšys tarp mitybos ir sveikatos. Sveikos mitybos privalumai. Maisto mitybinė vertė.</p> <p>Paros maistinių ir energijos poreikių patenkinimas.</p> <p>Vanduo ir fizinis aktyvumas. Skaidulinės medžiagos, kalcis, geležis, jodas kasdienėje mityboje. Sotieji riebalai, druska, paprastieji angliavandeniai (cukrus ir krakmolai) – vengtinės sudedamosios dalys. Maisto papildai, genetiškai modifikuoti organizmai. Vegetarinė mityba. Sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo svarba normaliai kūno masei palaikyti. Asmeninės mitybos plano sudarymas, remiantis mitybos rekomendacijomis (Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija). Sveiki ir rizikingi būdai svorio kontrolei. Valgymo sutrikimų poveikis augimui ir vystymuisi.</p> <p>2.3. Veikla ir poilsis.</p> <p>Aktyvaus ir pasyvaus poilsio, miego reikšmė asmens sveikatai.</p> <p>Kaip ir kodėl koreguoti dienos tvarką pagal besikeičiančius poreikius. Veiksniai, lemiantys protinį darbingumą.</p> <p>Asmens veiksmai, sumažinantys klausos pažeidimus, susijusius su triukšmu, regos pažeidimus.</p> <p>2.4. Asmens ir aplinkos švara.</p> <p>Bendraamžių, žiniasklaidos, mados poveikis asmens higienai. Reklama ir higiena. Ekologiškos gamtinės prigimties higienos priemonės.</p> <p>Atsakingas asmens higienos priemonių naudojimas. Užkrečiamųjų ligų prevencija. Aplinkos švaros ir tvarkos poveikis sveikatai. Būdai aplinkos švarai ir tvarkai palaikyti.</p> <p>3. Psichikos sveikata.</p> <p>Kas aš esu kaip jaunuolis/jaunuolė ir kaip asmenybė: asmens tapatumas, individualumas, unikalumas.</p> <p>Kuo pasižymi mano temperamentas.</p> <p>Kas yra tvirtas charakteris. Kokios individualios charakterio stipriosios ir silpnosios ypatybės. Charakterio ugdymo būdai. Kaip kontroliuoti savo mintis, emocijas. Kas yra psichologinė gynyba. Kokie yra psichologinės gynybos mechanizmai (racionalizacija, vaizduotė, sublimacija, atsitraukimas, agresija, regresija ir kiti) ir kaip jie veikia. Kaip išlaikyti jausmų pusiausvyrą. Kodėl svarbu kontroliuoti mintis, emocijas, elgesį – išsaugoti savivertę, savigarbą, dvasinę</p>	<p>Lietuvių k. 9 kl.</p> <p>Kūno kultūra Biologija Geografija Matematika Biologija</p> <p>Etika Kūno kultūra Biologija</p> <p>Biologija</p> <p>Etika Istorija</p> <p>Biologija Kūno kultūra</p> <p>Lietuvių k. 9 kl. Etika</p> <p>Lietuvių k. 10 kl.</p>
---	--

	<p>darną.</p> <p>Kokie veiksniai daro didžiausią įtaką psichikos sveikatai. Kaip veikia savireguliacijos ir savikontrolės mechanizmai. Kokią reikšmę protinei ir emocinei veiklai turi poilsis ir atsipalaidavimas. Kaip tiksliai ir teisingai įvertinti situacijas, žmones, aplinkybes. Kaip suprantu sąvokas gyvenimo prasmė, gyvenimo kokybė, darnus vystymasis. Konstruktivus psichikos sveikatai reikšmingų problemų sprendimas. Požiūris į psichikos ligas ir sutrikusios psichikos asmenis, jų teisės. Sveiko gyvenimo būdo prasmė ir nauda sprendžiant streso, nerimo, depresijos, polinkio į savižudybę ir kitas problemas.</p> <p>4. Socialinė sveikata.</p> <p>Pagarbus bendravimas, bendravimo ir bendradarbiavimo svarba tarpusavio santykiams.</p> <p>Bendravimo ir bendradarbiavimo procesas, veiksniai, gerinantys ir sunkinantys bendravimą ir bendradarbiavimą. Elgesys, kuris lemia draugystės išsaugojimą ir praradimą. Narkotinių medžiagų vartojimo priežastys ir piktnaudžiavimo jomis pasekmės. Kas yra piktnaudžiavimas, priklausomybė, narkomanija. Ar galima pateisinti sportininkus, vartojančius anabolinius steroidus. Kokią žalą sveikatai daro narkotinės medžiagos. Kaip atsispirti spaudimui ir pasakyti „ne“, kai siūloma užsiimti sveikatai žalinga veikla. Kokie įgūdžiai ir charakterio bruožai padeda atsispirti pavojingiems dalykams. Kokią pagalbą galime suteikti vieni kitiems. Kodėl donorystė yra svarbi visuomenės sveikatai ir gerovei. Kur kreiptis, kai savo jėgomis problemos išspręsti negalime.</p>	<p>Kūno kultūra</p> <p>Etika</p> <p>Matematika</p> <p>Kūno kultūra</p> <p>Biologija</p> <p>Lietuvių k. 10 kl.</p>
--	---	---