

## **SVEIKATOS UGDYMO BENDROJI PROGRAMA**

### **I. BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Sveikatos ugdymo bendroji programa (toliau – Programa) nustato sveikatos ugdymo tikslus ir uždavinius, įgyvendinimo galimybes, ugdymo gaires, mokinių pasiekimus ir turinio apimtis mokyklose, vykdančiose bendrojo ugdymo programas (toliau – mokyklos).

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

3. 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.

4. Programa parengta atsižvelgus į vaiko poreikius, jo amžiaus tarpsnio ypatumus, ji skirta pradiniam, pagrindiniam ir viduriniam ugdymui, yra neatsiejama ir integrali Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrųjų programų, patvirtintų Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2008 m. rugpjūčio 26 d. įsakymu Nr. ISAK-2433 (Žin., 2008, Nr. 99-3848), ir Vidurinio ugdymo bendrųjų programų, patvirtintų Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2011 m. vasario 21 d. įsakymu Nr. V-269 (Žin., 2011, Nr. 26-1283), dalis.

5. Programos įgyvendinimas grindžiamas mokyklos bendruomenės sutelktiniu darbu: bendradarbiavimu tarp įvairių ugdymo sričių mokytojų ir kitų specialistų, bendromis mokyklos ir šeimos, mokyklos ir įvairių sveikatos priežiūros ir sveikatinimo institucijų pastangomis.

6. Programoje remiamasi šia sveikatos samprata: sveikata – tai asmens ir visuomenės fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė (Lietuvos Respublikos sveikatos sistemos įstatymas (Žin., 1994, Nr. 63-1231; 1998, Nr.112-3099)). Pasaulinės sveikatos organizacijos vertinimu, apie 50–60 procentų sveikatos lemia žmogaus gyvenimo būdas, apie 20 – paveldimumas, apie 20–40 – gyvenama aplinka (fizinė, emocinė, socialinė) ir apie 10 – sveikatos priežiūros sistema.

### **II. SVEIKATOS UGDYMO TIKSLAS, UŽDAVINIAI IR SRITYS**

7. 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.

8. 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.

9. 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.

10. Sveikatos ugdymo uždaviniai yra pasiekti, kad mokiniai:

10.1 žinotų ir suprastų:

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

10.1.2. pagrindinius sveikos gyvensenos principus;

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

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

10.1.5. socialinių veiksnių, tarpasmeninių santykių, lyties ir šeimos vaidmenį, pagalbos kitam esmę ir svarbą socialinei sveikatai.

10.2. gebėtų:

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

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

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

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

10.3. brandintųsi vertybines nuostatas:

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

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

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

11. Sveikatos ugdymo(si) sritys:

11.1. sveikatos ir sveikos gyvensenos samprata;

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

11.3. psichikos sveikata (savivertė, emocijos ir jausmai, protas ir pozityvus mąstymas);

11.4. socialinė sveikata (socialinis sąmoningumas ir kultūra, bendravimas, rizikingo elgesio prevencija).

### III. PROGRAMOS ĮGYVENDINIMAS IR UGDYMO GAIRĖS

12. Planuodama Programos įgyvendinimą, mokykla išsiaiškina mokyklos bendruomenės su sveikata susijusius poreikius ir Mokyklos ugdymo plane, kituose veiklos planavimo dokumentuose nusistato prioritėtines sveikatos ugdymo(si) kryptis, siektinus rezultatus, įgyvendinimo būdus. Siekdama užtikrinti Programos kaip visumos įgyvendinimą mokyklos bendruomenė (ypač kūno kultūros, etikos, psichologijos, biologijos, technologijų mokytojai) nuolatos derina Programos įgyvendinimą.

13. Visos mokyklos įgyvendinamos su sveikata susijusios iniciatyvos, neformaliojo švietimo programos, prevencinės programos ir kitos veiklos turi derėti ir neprieštarauti Programos nuostatom. Mokyklose įgyvendinamos prevencinės programos turi integraliai prisidėti prie Programos tikslų ir uždavinių įgyvendinimo.

14. Sveikatos ugdymo programa įgyvendinama:

14.1. pradiniam ugdyme sveikatos ugdymas integruojamas į kitų dalykų turinį ir neformalųjį švietimą.

14.2. pagrindiniame ir viduriniame ugdyme sveikatos ugdymas integruojamas į visus mokomuosius dalykus ir neformalųjį švietimą, taip pat kiekvienoje ugdymo pakopoje: 5–8, 9–10 ir 11–12 klasėse sveikatos ugdymui bent vienais mokslo metais skiriami programos visumą apimantys specialūs užsiėmimai, kurie gali būti organizuojami privalomų ar(ir) pasirenkamų pamokų forma arba(ir) pažintinių dienų metu.

15. Sėkmingam Programos įgyvendinimui užtikrinti rekomenduojama, kad mokykla pasirinktam mokytojui pavestų koordinuoti Programos įgyvendinimą. Sveikatos ugdymą koordinuoti ir tam skirtas pamokas/užsiėmimus turėtų vesti mokytojas, pats propaguojantis sveiką gyvenseną, gebantis organizuoti ir vadovauti sveikatos ugdymo procesui, įtraukti mokyklos bendruomenę į sveikatinimo veiklas (sveikatos mokytojas, kūno kultūros mokytojas, bet kurio dalyko mokytojas, klasės vadovas/auklėtojas ar kitas).

16. Sveikatos ugdymo programos įgyvendinimą daug lemia integraciniai ryšiai su kitomis ugdymo turinio sritimis, kurių metu ugdomi su atitinkamu dalyku susiję įvairūs mokinio sveikatai svarbūs gebėjimai, nuostatos ir žinios. Pavyzdžiui, dorinis ugdymas sudaro sąlygas ugdyti savojo Aš suvokimą,

savo vertės jausmą ir savigarbą, bendravimo ir bendradarbiavimo etiką bei kultūrą, puoselėti savitarpio pagalbos, pagarbos, teisingumo, pakantumo nuostatas ir jausmus ir kita. Gamtamokslinis ugdymas padės geriau suprasti ryšius tarp žmogaus kūno funkcijų ir fizinio aktyvumo, sveikos mitybos, poilsio ir kitų poreikių, numatyti veiklos pasekmes sau ir aplinkai. Kūno kultūra padės išsiugdyti sveikatą stiprinančio mankštinimosi ir fizinio aktyvumo poreikį ir gebėjimus, stiprins savistabos, savikontrolės ir saviugdos įgūdžius, atskleis kūno kultūros ugdymosi galimybių ir judėjimo formų įvairovę, siejamą su fizinio pajėgumo didinimu, judesių kultūros gerinimu, sveikatos stiprinimu ir saviraiškos galimybėmis.

17. Mokinių pasiekimai vertinami remiantis Mokinių pažangos ir pasiekimų vertinimo samprata, patvirtinta Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2004 m. vasario 25 d. įsakymu Nr. ISAK-256 (Žin., 2004, Nr. 35-1150). Ugdant sveikatos gebėjimus, nuostatas ir žinias taikomas:

17.1. formuojamasis vertinimas, kuris yra pagrindinis vertinimo būdas. Kiekvienas mokinys nuolat, padedamas sveikatos ugdymo koordinatoriaus ar kito mokytojo, įsivertina ir aptaria savo sveikatos gebėjimų, nuostatų ir žinių raidą, išsikelia asmeninius trumpalaikius ir ilgalaikius sveikatos palaikymo bei stiprinimo tikslus, orientuodamasis į šioje programoje aprašytus kriterijus („Mokinių pasiekimus“) ir kryptingai jų siekia;

17.2. diagnostinis vertinimas siekiant išsiaiškinti, ar pasiekti išsikelti sveikatos palaikymo ir stiprinimo tikslai. Svarbu matuoti tai, ko buvo siekta, kokie buvo išsikelti individualūs uždaviniai tikslui pasiekti. Mokinys iš anksto turėtų žinoti, kaip bus vertinamas, jam turi būti aiškūs ir suprantami vertinimo kriterijai;

17.3. apibendrinamasis vertinimas, kuris atliekamas metų (ar pusmečio) pabaigoje. Mokinių individualių pasiekimų ir daromos pažangos įvertinimas su pažymiu nesiejamas. Sveikatos gebėjimai, nuostatos ir žinios įsivertinamos ir įvertinamos naudojantis mokinio pasiekimų apvais, trumpais vertinimo aprašais.

18. Įgyvendinant Programą laikomasi šių ugdymo gairių:

18.1. sveikatos, ugdymas paremtas prielaidų sudarymu formuoti sveikatai palankų elgesį ar jį keisti sveikatai pozityvia linkme:

18.1.1. sveikatai svarbios vertybinės nuostatos kuriamos kiekvienu tėvų/globėjų ar mokytojų žodžiu ir veiksniu, mokinių, mokinių ir mokytojų savitarpio santykiais, mokyklos aplinka ir etosu, visuomenės kultūra;

18.1.2. sveikatos gebėjimai ugdomi aktyviu vaikų dalyvavimu patrauklioje, vaikų amžiaus tarpsnio ypatumus, poreikius ir interesus atitinkančioje, projektinėje veikloje, renginiuose, ekskursijose, stovyklose, žaidimuose ir taip toliau;

18.1.3. žinojimas ir supratimas apie sveikatą ugdomas skatinant kritiškai vertinti informaciją, analizuoti veiksmus bei jų padarinius, užtikrinant teisingą ir atsakingą sprendimų priėmimą.

18.2. veiksmingiausiai sveikatą ugdo šie aktyvaus mokymo(si) metodai: diskusijos, debatai, minčių žemėlapiai, mankštinimasis ir kitų sveikatai skirtų pratimų atlikimas, vaidinimai ar situacijų modeliavimas, konkrečių situacijų nagrinėjimas arba tikrų, ypač sveikatos sėkmės, istorijų analizė, didaktiniai žaidimai, piešimas ir taip toliau; rekomenduojama vengti gąsdinimo, moralizavimo, tiesmuko dėstymo, aiškinimo apie ligas, instruktavimo;

18.3. sveikatos ugdymas bus veiksmingesnis, įsitraukus visai mokyklos bendruomenei į bendras sveikatinimo veiklas – sportavimą, mankštinimąsi, iškylavimą, sveiko maisto mugių rengimą po pamokų, savaitgaliais ir panašiai ir jų organizavimą;

18.4. ugdant sveikatą, svarbu numatyti, kaip žmogaus sveikos gyvensenos reikalavimus susieti su gyvenimo praktika, su kiekvieno mokinio konkrečiais poreikiais, individualia patirtimi, pasinaudoti turimas kitų ugdymo sričių žinias, jas pritaikyti kasdieniame gyvenime.

#### **IV. SVEIKATOS UGDYMO APLINKA**

19. Ugdymo(si) aplinka suprantama kaip dinamiška erdvė, kurioje mokinys gyvena, mokosi, bendrauja ir kurioje nuolat vyksta pedagoginė sąveika. Ugdymo(si) aplinka turi skatinti mokinius laikytis sveikatai palankaus elgesio – pozityviai mąstyti, draugiškai bendrauti, laikytis taisyklingos laikysenos, kvėpavimo ir panašiai.

20. Sveikatos ugdymui(si) ypač svarbios mokyklos sudaromos fizinės aplinkos sąlygos: poilsiu, aktyviai fizinei veiklai, žaidimams pertraukų metu, maitinimuisi pagal sveikos mitybos principus, rūpinimasis darbo vietų ergonomika, patalpų vėdinimu, apšvietimu ir panašiai.

21. Svarbu, kad kiekvienas mokyklos bendruomenės narys jaustųsi saugus, nebijotų būti nuoširdus, dalytis savo patirtimi, emocijomis ir jausmais, nebijotų būti atstumtas ar pajuoktas dėl savo išvaizdos ar kad yra kitoks nei daugelis, kad mokytojų, mokytojo ir mokinio, mokinių tarpusavio santykiai būtų geranoriški, draugiški ir pagarbūs (besišypsantys budėtojai, direktorius ir panašiai).

22. Svarbi sėkmingo sveikatos ugdymo(si) sąlyga – mokyklos ir šeimos bendravimas ir bendradarbiavimas. Sveikatos ugdymo programą būtina pristatyti tėvams, periodiškai aptarti jos įgyvendinimo galimybes ir mokinių pasiektą pažangą.

23. Sveikatos ugdymas per pamokas turėtų būti tęsiamas ir plėtojamas neformaliojo švietimu (įvairia mokinių veikla mokykloje ir už jos ribų).

## **V. SVEIKATOS UGDYMAS: MOKINIŲ GEBĖJIMŲ RAIDA, PASIEKIMAI, TURINIO APIMTYS**

24. Apibendrinta mokinių sveikatos gebėjimų raida siekiama parodyti, kaip auga mokinio gebėjimai, kokius kiekvienos sveikatos ugdymo srities gebėjimus ir kuriuo amžiaus tarpsniu mokiniai įgyja.

25. Mokinių sveikatos gebėjimų raida pateikiama Programos 1 priede. Gebėjimų raidos lentelė yra įrankis mokytojui sekti ir vertinti gebėjimų augimą ir numatyti tolesnius sveikatos ugdymo žingsnius.

26. Mokinių sveikatos ugdymo(si) pasiekimai yra orientuoti į asmens sveikatos nuostatų, gebėjimų ir žinių plėtojimą. Nuostatos suprantamos kaip mokinių požiūris į sveikatą ir jos stiprinimą, jų nusiteikimas bei nusistatymas rinktis sveiką gyvenimo būdą. Gebėjimai (praktiniai ar veiklos) – tai sveikatai palankus elgesys, kuris atsiskleidžia per kasdienes sveikatos tausojimo ir stiprinimo praktikas. Žinios ir supratimas – tai, ką mokiniai turi žinoti ir suprasti apie sveikatą holistine prasme ir kaip turėtų tai parodyti (pavyzdžiui, įvardyti, nusakyti, paaiškinti ir kita). Sveikatos ugdymo procese svarbu įgyti nuostatų, gebėjimų, žinių ir supratimo visumą, kuri ir lemia sveikatai palankų elgesį.

27. Programos mokinių pasiekimai ir turinio apimtys pateikiami Programos 2 priede.

---

### MOKINIŲ SVEIKATOS UGDYMO GEBĖJIMŲ RAIDA

1–2 klasės	3–4 klasės	5–6 klasės	7–8 klasės	9–10 klasės	11–12 klasės
1. Sveikatos ir sveikos gyvensenos samprata					
Įvardija pagrindinius sveiko žmogaus požymius ir tai, kas padeda būti sveikam.	Paaškina, kas yra sveikata ir kodėl ją reikia tausoti ir stiprinti.	Atskleidžia įvairius sveikatos požymius ir elgesio bei aplinkos veiksnių įtaką sveikatai.	Apibūdina sveikatos požymius, gyvenimo būdo ir aplinkos veiksnių įtaką sveikatai.	Analizuoja sveikatos požymius, atskleidžia gyvenimo būdo įtaką sveikatai, nurodo, ką reikėtų keisti savo gyvensenoje.	Analizuoja visuminės sveikatos požymius, gyvenimo būdo ir aplinkos įtaką savo ir kitų sveikatai, numato sveikatos palaikymo ir stiprinimo būdus bei priemones.
Suaugusiųjų skatinamas ir padedamas, renkasi sveiką gyvenimo būdą (tausoja ir stiprina sveikatą).	Renkasi sveiką gyvenimo būdą (tausoja ir stiprina sveikatą), kai aplinka tam palanki.	Savarankiškai renkasi sveiką gyvenimo būdą (tausoja ir stiprina sveikatą) įvairiose aplinkose.	Sąmoningai renkasi sveiką gyvenimo būdą (tausoja ir stiprina sveikatą) įvairiose, taip pat ir nepalankiose, aplinkose. Įvertina su sveikata ir saugumu susijusių asmeninių sprendimų trumpalaikį ir/ar ilgalaikį poveikį.	Kasdien sąmoningai renkasi sveiką gyvenimo būdą (tausoja ir stiprina sveikatą) įvairiose, taip pat ir nepalankiose, aplinkose. Skatina ir padeda tai daryti kitiems. Savarankiškai įvertina su sveikata susijusių asmeninių praktikų veiksmingumą.	Kasdien sąmoningai, atsakingai ir nuosekliai renkasi sveiką gyvenimo būdą (tausoja ir stiprina sveikatą) įvairiose, taip pat ir nepalankiose, aplinkose. Skatina ir padeda tai daryti kitiems. Išsikelia sveikatos palaikymo ir stiprinimo trumpalaikius ir ilgalaikius tikslus. Planuoja ir organizuoja savo ir kitų sveikatinimo veiklas. Numato sveikatos problemų sprendimo alternatyvas.

2. Fizinė sveikata					
2.1. Fizinis aktyvumas					
Kasdien spontaniškai juda, žaidžia, mankština, atlieka mėgstamus pratimus, svarbus suaugusiųjų palaikymas.	Kasdien mankština, spontaniškai juda, žaidžia, atlieka mėgstamus ir fizines ypatybes (jėgą, greitumą, išsvermę, lankstumą, vikrumą) lavinančius pratimus, svarbus suaugusiųjų palaikymas	Kasdien mankština, atlieka mėgstamus ir savo organizmui naudingus, fizines ypatybes (jėgą, greitumą, išsvermę, lankstumą, vikrumą) lavinančius pratimus, žaidimus dažniausiai savarankiškai.	Kasdien mankština, atlieka mėgstamus ir organizmui naudingus, fizines ypatybes (jėgą, greitumą, išsvermę, lankstumą, vikrumą) lavinančius pratimus, savarankiškai.	Kasdien mankština, savarankiškai tikslingai atlieka savo organizmui naudingus įvairaus sudėtingumo fizines ypatybes (jėgą, greitumą, išsvermę, lankstumą, vikrumą) lavinančius pratimus; bando įvairias aplinkas pritaikyti judėjimo poreikiui patenkinti.	Kasdien mankština, savarankiškai tikslingai atlieka savo organizmui naudingus įvairaus sudėtingumo fizines ypatybes (jėgą, greitumą, išsvermę, lankstumą, vikrumą) lavinančius pratimus, savo pavyzdžiu skatina tai daryti kitus/aplinkinius; geba įvairias aplinkas pritaikyti judėjimo poreikiui patenkinti.
Formuojasi įprotį taisyklingai sėdėti, judėti, stovėti, padedamas suaugusiųjų.	Formuojasi įprotį taisyklingai sėdėti, judėti, stovėti, palaikomas suaugusiųjų.	Turi įprotį taisyklingai sėdėti, judėti, stovėti.	Turi įprotį taisyklingai sėdėti, judėti, stovėti.	Turi įprotį taisyklingai sėdėti, judėti, stovėti ir savo pavyzdžiu skatina tai daryti kitus/aplinkinius.	Turi įprotį taisyklingai sėdėti, judėti, stovėti ir savo pavyzdžiu skatina tai daryti kitus/aplinkinius.
Laikosi suaugusiųjų nustatytų saugaus elgesio taisyklių judėdamas.	Laikosi saugaus elgesio taisyklių judėdamas.	Savarankiškai laikosi saugaus elgesio taisyklių judėdamas.	Sąmoningai laikosi saugaus elgesio taisyklių judėdamas.	Tikslingai laikosi saugaus elgesio taisyklių judėdamas.	Tikslingai laikosi pats ir pataria kitiems laikytis saugaus elgesio taisyklių judėdamas.
2.2. Sveika mityba					
Kasdien laikosi pagrindinių sveikos mitybos reikalavimų, palaikomas suaugusiųjų.	Kasdien laikosi pagrindinių sveikos mitybos principų ir taisyklių, svarbu tam palanki aplinka.	Kasdien laikosi pagrindinių sveikos mitybos principų ir taisyklių įvairiose aplinkose.	Kasdien nuosekliai laikosi pagrindinių sveikos mitybos principų ir taisyklių įvairiose, taip pat nepalankiose aplinkose.	Kasdien nuosekliai laikosi sveikos mitybos principų ir taisyklių įvairiose, taip pat nepalankiose, aplinkose. Skatina tai daryti kitus.	Kasdien nuosekliai laikosi sveikos mitybos principų ir taisyklių įvairiose, taip pat nepalankiose, aplinkose. Skatina ir padeda tai daryti kitiems.

Iš įvairių produktų ir patiekalų savo mitybai pasirenka sveikatai palankesnius.	Savo mitybai pasirenka sveikatai palankius produktus ir patiekalus, pasiruošia paprastus sveikatai palankius patiekalus.	Savo mitybai pasirenka sveikatai palankius produktus, patiekalus, pasiruošia sveikatai palankius patiekalus, susidedančius iš kelių produktų.	Pasirenka savo organizmui reikalingus sveikatai palankius produktus, patiekalus, pasiruošia sveikatai palankius patiekalus, susidedančius iš kelių produktų.	Pasirenka savo organizmui reikalingus sveikatai palankius produktus, patiekalus, pasiruošia įvairius sveikatai palankius patiekalus. Savarankiškai pagal galimybes renkasi maisto produktus, reikalingus savo organizmui.	Pasirenka savo organizmui reikalingus sveikus produktus, gaminius, pasiruošia įvairius sveikus patiekalus. Savarankiškai pagal galimybes renkasi maisto produktus, tinkamus savo organizmui.
Įvardija, kad maistas teikia energijos ir padeda organizmui augti.	Nusako svarbiausius sveikos mitybos reikalavimus ir taisykles.	Paaiškina sveikos mitybos svarbiausius principus ir taisykles ir jų įtaką sveikatai.	Paaiškina sveikos mitybos principus ir taisykles, jų įtaką sveikatai, nagrinėja medžiagų ir energijos apykaitą organizme.	Analizuoja sveikos mitybos principus ir taisykles, jų poveikį sveikatai, apibūdina medžiagų ir energijos apykaitą organizme ir maisto medžiagų mitybinę vertę.	Pagrindžia sveikos mitybos principus ir taisykles, jų poveikį sveikatai, analizuoja medžiagų ir energijos apykaitą organizme ir maisto medžiagų poveikį sveikatai, maisto medžiagų mitybinę vertę, jų poreikį įvairioms (pagal amžių, lytį, veiklos pobūdį) žmonių grupėms.
<b>2.3. Veikla ir poilsis</b>					
Laikosi miego, mokymosi ir laisvalaikio ritmo ir bando jį planuoti, padedamas suaugusiųjų.	Laikosi miego, mokymosi ir laisvalaikio ritmo ir jį planuoja, padedamas suaugusiųjų.	Laikosi miego, mokymosi ir laisvalaikio ritmo ir bando savarankiškai	Laikosi miego, mokymosi ir laisvalaikio ritmo ir bando savarankiškai jį planuoti.	Laikosi miego, mokymosi ir laisvalaikio ritmo ir jį savarankiškai planuoja. Sąmoningai	Laikosi miego, mokymosi ir laisvalaikio ritmo, savarankiškai jį planuoja ir sąmoningai

		jį planuoti, skatinamas suaugusiųjų.	Apmąsto kaip sekėsi veiklos, ugdosi įprotį jas planuoti.	derina miego, mokymosi ir laisvalaikio veiklas.	padeda tai daryti kitiems. Įsivertina skirtingų veiklų poveikį organizmui ir tikslingai/kokybiškai jas derina.
<b>2.4. Asmens ir aplinkos švara</b>					
Formuojasi kasdienius švaros ir tvarkos įgūdžius ir įpročius, padedamas suaugusiųjų, įvardija asmens higienos ir aplinkos svarbą sveikatai.	Rūpinasi savo kūno ir aplinkos švara, laikosi elementarių asmens higienos reikalavimų, skatinamas suaugusiųjų, pateikia aplinkos veiksnių įtakos sveikatai pavyzdžių.	Savarankiškai rūpinasi savo kūno ir aplinkos švara, laikosi asmens higienos reikalavimų, saugosi žalingų aplinkos veiksnių.	Sąmoningai rūpinasi savo kūno ir aplinkos švara, savarankiškai renkasi iš higienos priemonių įvairovės ir pagal galimybes pasirenka tinkamas, saugosi žalingų aplinkos veiksnių.	Sąmoningai rūpinasi savo kūno ir aplinkos švara, rodo pavyzdį aplinkiniams, analizuoja higienos ir aplinkos įtaką sveikatai ir gyvenimo kokybei.	Atsakingai rūpinasi savo kūno ir aplinkos švara, skatina tai daryti kitus/aplinkinius, analizuoja higienos ir aplinkos įtaką sveikatai ir gyvenimo kokybei.
<b>3. Psichikos sveikata (savivertė, emocijos ir jausmai, protas ir pozityvus mąstymas)</b>					
Suvokia ir vertina save, remdamasis suaugusiųjų nuomone.	Suvokia ir vertina save suprasdamas savo gerąsias savybes.	Vertina save, savo savybes, suprasdamas paauglystėje vykstančius pokyčius.	Vertina save, savo stiprybes, suprasdamas, kas daro įtaką jo nuomonei, pasitiki savimi.	Vertina save kaip individualybę, remdamasis įsisąmonintomis charakterio savybėmis, pasitiki savimi.	Vertina save kaip asmenybę, gebančią daryti savarankiškus ir atsakingus sprendimus, pasitiki savimi.
Mokosi mąstyti ir sutelkti dėmesį, padedamas suaugusiųjų.	Sutelkia dėmesį, mąsto, naudodamasis pagrindinėmis loginėmis operacijomis, atsirenka jam svarbią informaciją.	Sutelkia dėmesį mokydamasis ir veikdamas, mąsto, analizuodamas ir kritiškai vertindamas informaciją.	Sutelkia dėmesį mokydamasis ir veikdamas, moka atsipalaiduoti, racionaliai ir kūrybingai mąsto, siekia elgtis sąmoningai.	Valdo dėmesį, aiškiai, racionaliai ir kūrybingai mąsto, elgiasi sąmoningai. Geba nusiraminti, teisingai įvertinti situacijas, žmones, aplinkybes.	Valdo dėmesį, aiškiai, racionaliai ir kūrybingai mąsto, elgiasi sąmoningai, supranta, kokie veiksniai stiprina ir kokie mažina sąmoningumą. Geba nusiraminti, teisingai įvertinti situacijas, žmones, aplinkybes.



Įvardija savo emocijas ir nuotaikas; parodo, kaip jaučiasi įvairiose situacijose.	Atpažįsta pozityvias ir negatyvias emocijas, įvardija, kas jas sukėlė; atskleidžia savo emocijas ir jausmus, geba juos reikšti.	Atpažįsta savo išgyvenimų priežastis, ieško tinkamų būdų reikšti savo emocijas ir jausmus, moka nusiraminti.	Gilinasi į savo emocijų ir jausmų kaitą, stengiasi juos kontroliuoti bei geba juos reikšti socialiai priimtiniu būdu.	Supranta jausmų vertę, priima jausmų prieštarumą, ieško jų pusiausvyros, tinkamai (adekvačiai) juos reiškia, geba valdyti stresą.	Supranta tikrų jausmų vertę; išlaiko jausmų pusiausvyrą, kontroliuoja jų raišką, geba juos reikšti socialiai priimtiniu būdu, moka valdyti stresą sudėtingose situacijose.
Pozityviai žvelgia į aplinką, pasitiki savimi ir kitais, iškilus problemai, ieško suaugusiųjų pagalbos.	Pozityviai žvelgia į aplinką, atpažįsta problemines situacijas, kreipiasi pagalbos į suaugusiuosius, kurias pasitiki.	Pozityviai žvelgia į aplinką; įvardija problemas ir ieško galimybių jas spręsti, suaugusiųjų padedamas arba savarankiškai.	Pozityviai žvelgdamas į gyvenimą, mato teigiamus ir problemiškus pavyzdžius; ieško būdų įveikti sunkumus ir atsispirti neigiamai įtakai.	Pozityviai žvelgdamas į gyvenimą, mato ir nesibaimina kylančių problemų, jas kritiškai analizuoja ir siūlo konstruktyvius jų sprendimo būdus.	Pozityviai žvelgdamas į gyvenimą, grindžia jį gyvenimo prasmės suvokimu ir tikėjimu, kad problemas visada galima išspręsti. Mato ir nesibaimina problemų, siūlo konstruktyvius jų sprendimo būdus kitiems ir sau.
<b>4. Socialinė sveikata (socialinis sąmoningumas, bendravimas, rizikingo elgesio prevencija)</b>					
Palaiko draugiškus santykius su kitais, mokosi susitvardyti ir bendradarbiauti konfliktinėse situacijose, padedamas mokytojo ir kitų suaugusiųjų.	Palaiko draugiškus santykius su kitais, bendradarbiauja spręsdamas konfliktus, kartu su suaugusiaisiais randa taikų sprendimą.	Palaiko draugiškus santykius su kitais, stengiasi bendradarbiauti ir kilus konfliktui savarankiškai siūlo taikius sprendimus.	Palaiko draugiškus santykius su kitais, savarankiškai pasirenka bendradarbiavimą ir bando užkirsti kelią konfliktams atsirasti, kilus konfliktui siūlo taikius sprendimus.	Kuria ir palaiko draugiškus santykius su kitais, pasirenka bendradarbiavimą ir moka užkirsti kelią konfliktams kilti, kilus konfliktui taikiai ir konstruktyviai juos sprendžia.	Kuria ir palaiko draugiškus, bendradarbiavimu grįstus santykius su kitais, užkerta kelią kilti rimtesniems konfliktams ir veiksmingai sprendžia iškilusius.
Atpažįsta socialinio spaudimo situacijas, padedamas suaugusiųjų; atsisako blogai elgtis	Atsisako blogai ar pavojingai elgtis socialinio spaudimo situacijose, palaikomas	Atsispiria provokacijai ir/ar spaudimui elgtis rizikingai,	Atsispiria provokacijai ir/ar spaudimui elgtis rizikingai, nenaudingai sveikatai, neįsitraukia į	Atsispiria provokacijai ir/ar spaudimui elgtis rizikingai, nenaudingai sveikatai, garbingai	Atsispiria spaudimui ir/ar provokacijai elgtis rizikingai, nenaudingai sveikatai, padeda

žinomose rizikingose situacijose; prireikus prašo suaugusiųjų, kuriais pasitiki, pagalbos.	suaugusiųjų; prireikus prašo suaugusiųjų pagalbos.	nenaudingai sveikatai, vengia socialinio spaudimo situacijų ir/ar žmonių, kurie gali būti jam pavojingi, kviečia pagalbą pavojui pašalinti.	pavojingas socialinio spaudimo situacijas, prireikus kviečia pagalbą.	pasitraukia iš socialinio spaudimo ir/ar pavojingų situacijų, prireikus bando suteikti pagalbą pats arba kviečiasi kitus.	pasitraukti iš pavojingų socialinio spaudimo situacijų kitiems, prireikus suteikia pagalbą pats arba kviečiasi kitus.
--	--	---	---	---	---

---

**SVEIKATOS UGDYMO BENDROSIOS PROGRAMOS MOKINIŲ PASIEKIMAI,  
TURINIO APIMTYS**

1. Mokinių pasiekimai. 1–2 klasės:

Mokinių pasiekimai		
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas
1. Sveikatos ir sveikos gyvensenos samprata		
Norėti būti sveikam ir stipriam.	1.1. Įvardija, kas padeda būti sveikam ir kas kenkia sveikatai.	1.1.1. Pateikia sveikatai palankaus ar/ir nepalankaus elgesio pavyzdžių. 1.1.2. Nurodo, į ką kreiptis pablogėjus sveikatai.
	1.2. Atlieka kasdienius veiksmus, būtinus gerai savijautai ir sveikatai, suaugusiųjų skatinamas ir padedamas.	1.2.1. Išvardija, ką darome kasdien, kad būtume sveiki ir gerai jaustumėmės.
2. Fizinė sveikata		
2.1. Fizinis aktyvumas		
Siekti daug judėti, patirti judėjimo džiaugsmą.	2.1.1. Kasdien spontaniškai juda, žaidžia, mankštinasi ir atlieka mėgstamus pratimus.	2.1.1.1. Įvardija mankštos, žaidimų, fizinių pratimų naudą. 2.1.1.2. Nusako, kokiais būdais galima judėti kiekvieną dieną, įvairiose aplinkose.
Stebėti (kontroliuoti) savo laikyseną.	2.1.2. Formuojasi įprotį taisyklingai sėdėti, judėti, stovėti, padedamas suaugusiųjų.	2.1.2.1. Nurodo, kaip reikia taisyklingai stovėti, sėdėti, judėti.
Būti atsargiam žaidžiant, aktyviai judant.	2.1.3. Judėdamas laikosi saugaus elgesio taisyklių.	2.1.3.1. Išvardija, kokių saugaus elgesio taisyklių reikia laikytis žaidžiant, aktyviai judant.
2.2. Sveika mityba		
Vertinti maistą kaip augimo ir energijos šaltinį.	2.2.1. Maitinasi vadovaudamasis sveikos mitybos principais (įvairovė, saikingumas, subalansuotumas, šviežumas) ir saugaus maisto vartojimo taisyklėmis.	2.2.1.1. Nusako, kodėl svarbu valgyti sveikatai palankų maistą. 2.2.1.2. Pateikia maisto ir gėrimų, kuriuos vartoti sveika ir kuriuos reikia vartoti saikingai, pavyzdžių. 2.2.1.3. Nusako saugaus maisto vartojimo taisykles (neskubėti, sukramtyti, nevalgyti labai karšto maisto).
	2.2.2. Pakankamai geria vandens, apibūdina, kada jaučia poreikį valgyti.	2.2.2.1. Įvardija, kad vanduo reikalingas gerai savijautai ir sveikatai.
	2.2.3. Maitinasi tam, kad organizmas gautų energijos.	2.2.3.1. Paaiškina, kad maistas teikia energijos ir padeda organizmui augti.
Rinktis sveikus maisto produktus.	2.2.4. Iš įvairių pateikiamų produktų savo mitybai pasirenka sveikatai palankesnius.	2.2.4.1. Įvardija žmogaus organizmui tinkamiausius, nenaudingus ir kenksmingus maisto produktus.

2.3. Veikla ir poilsis		
Nepervargti, o pavargus pailsėti.	2.3.1. Laikosi miego, mokymosi ir laisvalaikio ritmo ir bando jį planuoti, padedamas suaugusiųjų.	2.3.1.1. Nusako darbo ir poilsio derinimo svarbą sveikatai.
	2.3.2. Saugo regėjimą; vengia triukšmo ir stengiasi jį sumažinti.	2.3.2.1. Pateikia pavyzdžių, kaip reikia saugoti regėjimą ir klausą.
2.4. Asmens ir aplinkos švara		
Būti švariam ir tvarkingam.	2.4.1. Laikosi kasdienių švaros ir tvarkos praktikų, padedamas suaugusiųjų.	2.4.1.1. Paaiškina, ką reiškia kūno ir aplinkos švara ir tvarka. 2.4.1.2. Paaiškina asmeninės higienos ir aplinkos reikšmę sveikatai. 2.4.1.3. Apibūdina ir paaiškina, kodėl svarbu turėti tinkamą mokymosi vietą.
Rūpintis asmens higiena ir aplinkos švara.	2.4.2. Apibūdina kasdienes asmens higienos ir aplinkos švaros įgūdžius.	2.4.2.1. Įvardija kasdienes asmens higienos reikalavimus: rankų plovimas, veido prausimas, naudojimas tualetu, asmeninių daiktų priežiūra, rūbų ir avalynės priežiūra, burnos ir dantų priežiūra. 2.4.2.2. Paaiškina, kodėl svarbu tvarkyti savo aplinką (žaidimų, mokymosi ar kitas buvimo vietas). 2.4.2.3. Savais žodžiais paaiškina, kaip tvarkyti savo mokymosi aplinką.
3. Psichikos sveikata		
Norėti pažinti save, atrasti savo gerąsias savybes.	3.1. Vertina save, remdamasis reikšmingų suaugusiųjų nuomone.	3.1.1. Atpažįsta ir įvardija savo gerąsias savybes. Įvardija savo bruožus, kuriuos derėtų patobulinti.
Norėti pažinti savo emocijas, džiaugtis ir būti geros nuotaikos.	3.2. Įvardija savo emocijas ir nuotaikas. Parodo, kaip jaučiasi.	3.2.1. Paaiškina, kad visi žmonės išgyvena ir pozityvias (džiaugsmą, susižavėjimą ir kitą), ir negatyvias (pyktį, liūdesį ir kitą.) emocijas. 3.2.2. Nurodo, kad visos emocijos svarbios ir reikalingos. 3.2.3. Žino būdus (šypsena, komplimentas, dovanėlė, apkabinimas ir taip toliau), kaip galima suteikti džiaugsmo ir pagerinti nuotaiką.
Stengtis susikaupti, ramiai mąstyti.	3.3. Sutelkia dėmesį ir mąsto, padedamas suaugusiųjų.	3.3.1. Paaiškina, kaip svarbu, susikaupti, sutelkti mintis, norint ką nors nuveikti.
Pasitikėti savimi ir jaustis saugiai artimoje aplinkoje.	3.4. Pozityviai suvokia aplinką, joje vykstančius procesus. Adekvačiai priima situacijas, žmones, aplinkybes.	3.4.1. Pateikia pavyzdžių, kada asmens mintys, žodžiai ir veiksmai sutampa. 3.4.2. Paaiškina, kurios gyvenimo situacijos priklauso nuo mūsų, o kurių negalime pakeisti.
4. Socialinė sveikata		
Pripažinti savo ir kitų jausmus.	4.1. Įvardija savo ir kitų nuotaikas, išgyvenimus.	4.1.1. Paprašytas suaugusiųjų įvardija situacijas, kurios sukelia skirtingas nuotaikas, emocijas, išgyvenimus.
Būti draugiškam, atjaučiančiam, nusiteikusiam	4.2. Palaiko draugiškus santykius su kitais, bando susitvarkyti	4.2.1. Įvardija būdus, kaip galima susidraugauti ir draugauti. 4.2.2. Pateikia pavyzdžių, kaip vieno žmogaus

padėti.	konflikcinėse situacijose, padedamas mokytojo ir kitų suaugusiųjų.	poelgiai ar žodžiai gali paveikti kitų poelgius ar žodžius. 4.2.3. Paaiškina, ką reiškia dovanojimas, aukojimas, pagalba, donorystė.
Būti budriam ir atspariam rizikingose situacijose	4.3. Atpažįsta situacijas, kurios kelia pavojų jo sveikatai, padedamas suaugusiųjų; atsisako blogai elgtis žinomose rizikingose situacijose; prašo pagalbos iš suaugusiųjų, kuriais pasitiki.	4.3.1. Pateikia pavyzdžių, kokios situacijos yra rizikingos ir kada reikia būti itin atsargiam. 4.3.2. Įvardija būdus, kaip galima nesileisti įtraukiamam į pavojingas situacijas, veiklas. 4.3.3. Nurodo, į ką galėtų kreiptis pagalbos esant reikalui.

## 2. Turinio apimtis. 1–2 klasės:

2.1. 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.

### 2.2. Fizinė sveikata:

2.2.1. 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.

2.2.2. 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.

2.2.3. 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.

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. Tinkama žaidimų, mokymosi, poilsio ir kitos vietos.

2.3. 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.

2.4. 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.

## 3. Mokinių pasiekimai. 3–4 klasės:

Mokinių pasiekimai		
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas
1. Sveikatos ir sveikos gyvensenos samprata		
Norėti būti sveikam ir stipriam.	1.1. Apibūdina sveikatą ir sveikatai palankų elgesį kasdienėse	1.1.1. Įvardija sveikatos aspektus. 1.1.2. Nurodo, kas naudinga žmogaus sveikatai ir kas jai kenkia.

Stengtis tausoti ir stiprinti savo ir kitų sveikatą.	įprastose situacijose.	1.1.3. Įvardija sveiko žmogaus požymius.
	1.2. Laikosi sveikos gyvensenos principų, kai aplinka tam palanki.	1.2.1. Pateikia pavyzdžių, kas yra sveika gyvensena ir ką reiškia sveikai gyventi.
	1.3. Atpažįsta pablogėjusios savijautos požymius ir sveikatos pokyčius ir kreipiasi pagalbos.	1.3.1. Įvardija nerimą keliančius savijautos pokyčius. 1.3.2. Nurodo, į ką galima kreiptis pagalbos pasijutus blogai.
<b>2. Fizinė sveikata</b>		
<b>2.1. Fizinis aktyvumas</b>		
Siekti būti stipriam, koordinuotam, lanksčiam, grakščiam.  Stengtis judėti, būti fiziškai aktyviam, mankštintis, išgyventi judėjimo džiaugsmą.  Norėti išbandyti įvairias judrias veiklas.	2.1.1. Kasdien mankština, žaidžia, spontaniškai juda, atlieka mėgstamus ir fizines ypatybes (jėgą, greitumą, išsvermę, lankstumą, vikrumą) lavinančius pratimus.	2.1.1.1. Įvardija judėjimo ir fizinių pratimų būtinumą normaliam kūno vystymuisi, gerai savijautai. 2.1.1.2. Atpažįsta sau naudingiausias fizinius pratimus ir žaidimus. 2.1.1.3. Nusako, kaip galima būti fiziškai aktyviam/judriam kiekvieną dieną, įvairiose aplinkose.
Norėti gerai valdyti savo kūną, turėti gražią laikyseną.	2.1.2. Formuojasi įprotį taisyklingai sėdėti, judėti, stovėti, palaikomas suaugusiųjų.	2.1.2.1. Nurodo, kaip reikia taisyklingai stovėti, sėdėti, judėti ir išlaikyti taisyklingą laikyseną.
Norėti taisyklingai kvėpuoti, būti užsigrūdinusiam.	2.1.3. Taisyklingai kvėpuoja.	2.1.3.1. Paaiškina kvėpavimo svarbą sveikatai.
	2.1.4. Grūdinasi pakankamai būdamas atvira ore, saulėje, vandenyje.	2.1.4.1. Paaiškina natūralios aplinkos ir grūdinimosi naudą.
Stengtis be reikalo nerizikuoti.	2.1.5. Judėdamas laikosi saugaus elgesio taisyklių, naudojami saugos priemonėmis.	2.1.5.1. Nurodo pagrindines saugos priemones, padedančias išvengti traumų fizinio aktyvumo metu.
<b>2.2. Sveika mityba</b>		
Laikytis pagrindinių sveikos mitybos principų ir taisyklių.	2.2.1. Kasdien laikosi pagrindinių sveikos mitybos principų ir taisyklių, kai aplinka tam palanki.	2.2.1.1. Įvardija svarbiausius sveikos mitybos principus ir taisykles.
	2.2.2. Reguliariai maitinasi ir geria pakankamai vandens.	2.2.2.1. Paaiškina, kodėl naudinga reguliariai maitintis ir gerti pakankamai vandens.
Rinktis sveikus maisto	2.2.3. Iš įvairių produktų ir gaminių savo mitybai	2.2.3.1. Įvardija, kurie maisto produktai turi daugiau naudingų maisto medžiagų ir energijos.

produktus.	pasirenka sveikesnius maisto produktus pagal maisto pasirinkimo piramidę ir pasiruošia paprastus sveikus patiekalus.	2.2.3.2. Paaiškina, kodėl reikia valgyti daugiau vaisių, daržovių ir grūdinių produktų.
Vengti nepalankių sveikatai maisto produktų, gaminių.	2.2.4. Nesirenka menkaverčių ar sveikatai nepalankių maisto produktų ir gaminių.	2.2.4.1. Nusako, kurie maisto produktai menkaverčiai ar nepalankūs sveikatai. 2.2.4.2. Paaiškina, kodėl reikia rūpintis saugiu maisto vartojimu.
<b>2.3. Veikla ir poilsis</b>		
Laikytis dienos ritmo.	2.3.1. Stebi savo savijautą ir įvertina poilsio naudą gerai savijautai.	2.3.1.1. Išmano, kiek laiko dera skirti įtemptai protinei veiklai, darbui prie kompiuterio, skaitymui ir taip toliau.
	2.3.2. Derina protinį darbą, aktyvų ir pasyvų poilsį.	2.3.2.1. Įvardija, kodėl norint būti sveikam ir gerai jaustis reikia laikytis miego, mokymosi ir laisvalaikio ritmo.
	2.3.3. Tausoja klausą ir regėjimą.	2.3.3.1. Pateikia pavyzdžių ir apibūdina, kas kenkia regėjimui ir klausai.
<b>2.4. Asmens ir aplinkos švara</b>		
Rūpintis asmens ir aplinkos švara.	2.4.1. Laikosi asmens švaros ir tvarkos reikalavimų.	2.4.1.1. Nusako asmens higienos reikalavimus ir jų laikymosi tvarką. 2.4.1.2. Paaiškina, kad norint gerai jaustis ir būti sveikam reikia laikytis kūno ir aplinkos švaros. 2.4.1.3. Įvardija užkrečiamųjų ligų plitimo būdus.
	2.4.2. Palaiko savo aplinkos švarą.	2.4.2.1. Nusako savo veiklos aplinkos švaros palaikymo būdus. 2.4.2.2. Paaiškina aplinkos švaros įtaką sveikatai.
Saugotis žalingų aplinkos veiksnių.	2.4.3. Saugosi žalingų sveikatai aplinkos veiksnių.	2.4.3.1. Įvardija aplinkos veiksnius, turinčius įtakos sveikatai. 2.4.3.2. Paaiškina, kaip saugotis žalingo saulės poveikio, didelio oro užterštumo, sveikatai nepalankaus maisto, didelio triukšmo.
<b>3. Psichikos sveikata</b>		
Pažinti save kaip ypatingą berniuką ar mergaitę.	3.1. Vertina save, parodo savo gerąsias savybes. Pasinaudoja savo stiprybėmis ir koreguoja silpnybes.	3.1.1. Įvardija savo būdingas ypatybes. Išskiria stipriuosius ir silpnuosius savo asmens bruožus. 3.1.2. Nurodo savo savybes, kurias norėtų tobulinti.
Būti atviram ir nuoširdžiai reikšti emocijas ir jausmus.	3.2. Atpažįsta, priima ir tinkamai reiškia savo emocijas bei jausmus. Moka parodyti nuoširdžius jausmus, pavyzdžiui, nuostabą, užuojautą, gailestį.	3.2.1. Pateikia teigiamų ir neigiamų savo išgyvenimų pavyzdžių. 3.2.2. Įvardija, kas sukelia teigiamus išgyvenimus, o kas pyktį, liūdesį, nerimą, neviltį. 3.2.3. Nusako, kaip galima tinkamai reikšti džiaugsmą ar skausmą. 3.2.4. Nusako, kokie jausmai išgyvenami, netekus ko nors brangaus (gyvūnėlio, asmens ar kito).
Stengtis sutelkti dėmesį, mąstyti logiškai.	3.3. Sutelkia dėmesį, mąsto naudodamasis pagrindinėmis loginėmis	3.3.1. Nurodo keletą dėmesio koncentracijos ir valios stiprinimo pratimų. 3.3.2. Paaiškina, kaip surasti ir atsirinkti svarbią

	operacijomis, atsirenka sau svarbią informaciją.	informaciją.
Įvairiose gyvenimo situacijose matyti pozityvius dalykus.	3.4. Pozityviai suvokia aplinką. Atskleidžia save tokiais būdais, kurie teikia malonumą pačiam ir aplinkiniams. Geba nusiraminti, atsipalaiduoti.	3.4.1. Pateikia pavyzdžių, koks elgesys naudingas ir palankus sveikatai, o koks – žalingas. 3.4.2. Nusako, kokiais būdais galima nusiraminti, atsipalaiduoti, sumažinti streso poveikį (pavyzdžiui, kvėpavimas, dienoraščio rašymas, išmintingos mintys, ramios muzikos klausymas ir kita).
<b>4. Socialinė sveikata</b>		
Gerbti savo ir kitų jausmus, išgyvenimus, žmogiškąjį orumą.	4.1. Atpažįsta savo ir kito emocines reakcijas įvairiose bendravimo situacijose.	4.1.1. Pateikia pavyzdžių, kaip tuos pačius jausmus galima reikšti skirtingais būdais.
Būti draugiškam, atjaučiančiam, nusiteikusiam padėti, pozityviai spręsti konfliktus.	4.2. Palaiko draugiškus santykius su kitais, bendradarbiauja spręsdamas konfliktus, kartu su suaugusiais randa taikų sprendimą.	4.2.1. Įvardija žmogaus savybes ir bruožus, kurie padeda susidraugauti. 4.2.2. Pateikia bendravimo konfliktų pavyzdžių. 4.2.3. Suformuluoja savo siūlymą taikiai išspręsti konfliktą. 4.2.4. Paaiškina, ką reiškia dovanojimas, aukojimas, pagalba, donorystė.
Būti budriam ir atspariam rizikingose situacijose	4.3. Atsisako blogai ar pavojingai elgtis socialinio spaudimo situacijose, skatinamas ir palaikomas suaugusiųjų; prašo pagalbos suaugusiųjų.	4.3.1. Įvardija situacijas, kuriose patiria aplinkinių spaudimą blogai ar pavojingai elgtis. 4.3.2. Susieja savo jausmus su juos sukėlusia situacija. 4.3.3. Pateikia pavyzdžių, kaip atsisakyti blogai ar pavojingai elgtis.

#### 4. Turinio apimtis. 3–4 klasės:

4.1. 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.

#### 4.2. Fizinė sveikata:

4.2.1. 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.

4.2.2. 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.

4.2.3. 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.

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.

4.3. Psichikos sveikata. Kokiomis savybėmis aš pasižyčiu. 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, nevilgtį). 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).

4.4. 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 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.

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

Mokinių pasiekimai		
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas
1. Sveikatos ir sveikos gyvensenos samprata		
Pripažinti sveikatą kaip vertybę.	1.1. Atskleidžia įvairius sveikatos požymius ir elgesio bei aplinkos veiksnių įtaką sveikatai.	1.1.1. Apibūdina sveikatą kaip darnų kūno, psichikos, tarpusavio santykių funkcionavimą. 1.1.2. Aptaria kasdienes veiksmus, nuo kurių priklauso sveikata.
Stengtis tausoti ir stiprinti savo ir kitų sveikatą.	1.2. Laikosi sveikos gyvensenos principų įvairiose aplinkose; atpažįsta savo elgesio ir aplinkos poveikį savijautai ir sveikatai.	1.2.1. Įvardija savo elgesio ir aplinkos veiksnius, stiprinančius sveikatą ir kenkiančius jai.
	1.3. Įsivertina savijautą, numato ir susiplanuoja gyvensenos pokyčius, kurie gali padėti stiprinti sveikatą.	1.3.1. Pateikia pavyzdžių, kaip sveika gyvensena lemia savijautos pokyčius. 1.3.2. Nurodo, į ką kreiptis pagalbos pasijutus blogai.
2. Fizinė sveikata		
2.1. Fizinis aktyvumas		
Siekti būti stipriam, koordinuotam, lanksčiam, gerai valdyti savo kūną.	2.1.1. Kasdien juda, mankština, žaidžia, atlieka fizines ypatybes (jėgą, greitumą, išsvermę, lankstumą, vikrumą) lavinančius, fizines ir psichines galias stiprinančius pratimus.	2.1.1.1. Paaiškina, iliustruodamas pavyzdžiais, judėjimo ir reguliarių fizinių pratimų būtinumą organizmo normaliam vystymuisi.
Siekti išbandyti įvairias judrias veiklas, stengtis kūrybiškai išnaudoti įvairias situacijas judėjimo	2.1.2. Atlieka fizinius pratimus įvairiose aplinkose (pavyzdžiui, keliaudamas į mokyklą ir iš jos, pagal galimybes pertraukų, pamokų metu, laukdamas autobuso ir panašiai).	2.1.2.1. Nusako, kaip galima būti fiziškai aktyviam/judriam kiekvieną dieną, įvairiose aplinkose ir paaiškina, iliustruodamas pavyzdžiais, kad kasdieniams judėjimo poreikiams tenkinti nėra būtinos specialios įrangos ir priemonės.

poreikiams tenkinti.		
Rūpintis savo laikysena.	2.1.3. Turi įprotį taisyklingai sėdėti, judėti, stovėti.	2.1.3.1. Paaiškina taisyklingos laikysenos svarbą ir pagrindinius principus (kaip reikia taisyklingai stovėti, sėdėti, judėti).
Stengtis taisyklingai kvėpuoti, grūdintis.	2.1.4. Taisyklingai kvėpuoja.	2.1.4.1. Paaiškina kvėpavimo svarbą sveikatai.
	2.1.5. Grūdinasi pakankamai būdamas atvirame ore, saulėje, vandenyje.	2.1.5.1. Paaiškina natūralios aplinkos ir grūdinimosi teikiamą naudą.
Be reikalo nerizikuoti.	2.1.6. Judėdamas laikosi saugaus elgesio taisyklių, naudojami saugos priemonėmis.	2.1.6.1. Paaiškina, kokius apsisaugojimo būdus ir priemones būtina naudoti fizinio aktyvumo metu, kokiais atvejais kyla didesnė rizika susižeisti.
<b>2.2. Sveika mityba</b>		
Laikytis pagrindinių sveikos mitybos principų ir taisyklių.	2.2.1. Laikosi pagrindinių sveikos mitybos principų ir taisyklių kasdien įvairiose aplinkose (renkasi įvairų, visavertį maistą, nepersivalgo ir panašiai).	2.2.1.1. Aptaria sveikos mitybos principus ir taisykles (pavyzdžiui, maisto pasirinkimo piramidę). 2.2.1.2. Argumentuoja, kodėl mityba turi būti saikinga, įvairi, subalansuota. 2.2.1.3. Paaiškina, kodėl naudinga reguliariai maitintis ir kodėl nesveika persivalgyti. 2.2.1.4. Paaiškina, kodėl maistas, vanduo reikalingas organizmo normaliam funkcionavimui ir vystymuisi.
	2.2.2. Diskutuoja apie sveikos mitybos pasirinkimo galimybes	2.2.2.1. 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.	2.2.3. Savo mitybai renkasi sveikus maisto produktus ir gaminius pagal jų naudingumą savo sveikatai, pasiruošia paprastus sveikus patiekalus.	2.2.3.1. Paaiškina, kodėl vieni maisto produktai, patiekalai vertingi žmogaus organizmui, o kiti mažiau vertingi ar net kenksmingi. 2.2.3.2. Skiria sveikatai palankias ir nepalankias maisto produktų / patiekalų sudedamąsias dalis.
	2.2.4. Domisi maisto produktų ekologiškumu, analizuoja informaciją, pateiktą etiketėse.	2.2.4.1. Nagrinėja informaciją apie maisto produktus, aiškinasi jų kilmę ir sudėtį.
<b>2.3. Veikla ir poilsis</b>		
Laikytis miego, mokymosi ir laisvalaikio ritmo, turiningai ir prasmingai leisti laisvalaikį.	2.3.1. Analizuoja dienvakės reikšmę normaliam organizmo augimui ir vystymuisi.	2.3.1.1. Pateikia pavyzdžių apie dienvakės reikšmę normaliam organizmo augimui ir vystymuisi.
	2.3.2. Atgauna jėgas po intensyvaus protinio darbo, turiningai leidžia laisvalaikį.	2.3.2.1. Paaiškina, kodėl reikia daryti pertraukas įtemptai mokantis, riboti darbą prie kompiuterio, televizoriaus žiūrėjimą ir kita.
	2.3.3. Atpažįsta akių nuovargio simptomus, įvairiose aplinkose atlieka akių mankštos	2.3.3.1. Paaiškina, kaip sukurti darbo vietą, padedančią tausoti regėjimą ir klausą.

	pratimus.	
<b>2.4. Asmens ir aplinkos švara</b>		
Laikytis asmens higienos reikalavimų, rūpintis aplinkos švara.	2.4.1. Savarankiškai rūpinasi savo higiena.	2.4.1.1. Supranta kasdienės asmens higienos svarbą ir įtaką sveikatai. 2.4.1.2. Paaiškina asmens higienos reikalavimų ypatumus (pavyzdžiui: burnos higiena, plaukų priežiūra ir taip toliau).
	2.4.2. Užtikrina savo aplinkos švarą.	2.4.2.1. Paaiškina apsisaugojimo nuo užkrečiamųjų ligų būdus. 2.4.2.2. Paaiškina aplinkos, aplinkos švaros sąvokas. 2.4.2.3. Pateikia aplinkos švaros palaikymo priemonių pavyzdžių.
	2.4.3. Tinkamai naudojami asmens higienos priemonėmis ir paslaugomis.	2.4.3.1. Pateikia asmens higienos priemonių ir paslaugų pavyzdžių. 2.4.3.3. Paaiškina, kodėl svarbu atsakingai rinktis higienos priemones.
Vengti žalingos sveikatai aplinkos.	2.4.4. Vengia žalingų sveikatai aplinkos veiksnių.	2.4.4.1. Paaiškina, kaip aplinkos veiksniai veikia sveikatą. 2.4.4.2. Pateikia priemonių, padedančių apsisaugoti nuo žalingo aplinkos poveikio, pavyzdžių.
<b>3. Psichikos sveikata</b>		
Nusiteikti natūraliai priimti paauglystėje vykstančius pokyčius.	3.1. Teigiamai vertina savo kūną, išvaizdą, pasitiki savimi. Pažįsta save kaip augantį ir bręstantį berniuką ar mergaitę.	3.1.1. Paaiškina, kas yra paauglystė ir kokie reikšmingi pokyčiai vyksta šiuo amžiaus tarpsniu. 3.1.2. Įvardija pokyčius, kurie kelia džiaugsmą ar nerimą.
Suprasti, kad visi jausmai ir emocijos yra reikalingi; stengtis rasti tinkamą savo emocijų ir jausmų raišką.	3.2. Moka tinkamai reikšti savo emocijas ir jausmus, kalbėti ramiai, nesikarščiuoti. Susijaudinus geba nusiraminti, atsipalaiduoti. Atpažįsta savo išgyvenimų priežastis.	3.2.1. Supranta, kas (priežastys, asociacijos) gali sukelti pozityvias ar negatyvias emocijas. 3.2.2. Paaiškina emocijų ir jausmų sąsajas su elgesiu. 3.2.3. Nusako, kaip dera ir kaip nedera reikšti savo išgyvenimus.
Siekti susikaupti, logiškai ir kritiškai mąstyti.	3.3. Sutelkia dėmesį mokydamasis, mąsto analizuodamas ir kritiškai vertindamas informaciją.	3.3.1. Pademonstruoja keletą dėmesio sutelkimo ir valios stiprinimo pratimų. 3.3.2. Paaiškina, kodėl svarbu atidžiai analizuoti ir kritiškai vertinti gaunamą informaciją.
Pasitikėti savo galiomis, aplinkoje ieškoti pozityvių išgyvenimų.	3.4. Aplinkoje pastebi teigiamų sveiko ir darnaus gyvenimo būdo pavyzdžių. Iškilus problemai nepasiduoda baimei ar nerimui, ieško būdų ją spręsti. Atpažįsta stresorius namie, mokykloje ir moka atsipalaiduoti, išvengti įtampos.	3.4.1. Pateikia sveiko ir darnaus gyvenimo pavyzdžių iš savo aplinkos. 3.4.2. Paaiškina, kaip galima suvaldyti išgastį ir baime, ir kaip, išgyvenus stiprius jausmus, nusiraminti. 3.4.3. Žino būdus, kaip (užsiimant mėgstama fizine veikla, klausantis muzikos, geriant žolelių arbatą, darant masažą, kvėpuojant ir taip toliau) valdyti stresą.

4. Socialinė sveikata		
Gerbti savo ir kitų jausmus, išgyvenimus, žmogiškąjį orumą.	4.1. Pripažįsta kiekvieno žmogaus teisę būti savimi, gerbia kiekvieno individualybę.	4.1.1. Paaiškina, kad kiekvienas žmogus yra unikalus, nepakartojamas. 4.1.2. Pateikia skirtingos minčių, jausmų raiškos ir elgesio pavyzdžių.
Būti draugiškam, atjaučiančiam, nusiteikusiam padėti, pozityviai spręsti konfliktus.	4.2. Palaiko draugiškus santykius su kitais, stengiasi bendradarbiauti ir kilus konfliktui siūlo taikius sprendimus.	4.2.1. Paaiškina draugystės svarbą žmogaus gyvenime. 4.2.2. Pateikia pavyzdžių, kaip stengiasi suprasti, padėti šalia jo esantiems. 4.2.3. Paaiškina savęs dovanojimo, aukojimosi prasmę, donorystės svarbą ir galimybes. 4.2.4. Pateikia pavyzdžių, kaip taikiai spręsti konfliktus ir kaip pavyko išspręsti konkretų konfliktą.
Būti budriam ir atspariam rizikingose situacijose.	4.3. Atsispiria provokacijai ir/ar spaudimui elgtis rizikingai, vengia socialinio spaudimo situacijų ir/ar žmonių, kurie gali būti pavojingi, kviečia pagalbą pavojui pašalinti.	4.3.1. Išvardija veiksnius, sukeliančius ir skatinančius rizikingą elgesį. 4.3.2. Nurodo situacijas, kurios kelia pavojų sveikatai. 4.3.3. Nurodo, kur, į ką ir kaip kreiptis pagalbos iškilus pavojui.

#### 6. Turinio apimtis. 5–6 klasės:

6.1. 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.

#### 6.2. Fizinė sveikata:

6.2.1. Fizinis aktyvumas. Kodėl judėjimas ir reguliarūs fiziniai pratimai, mankšta būtini mano organizmo normaliam vystymuisi. Kaip galiu judėti kasdien, neturėdamas specialios įrangos ar priemonių. Kiek laiko turėčiau skirti judėjimui, įvairiems pratimams. Ką daryti, kad būčiau stiprus, lankstus, vikrus, greitas, išsvermingas 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.

6.2.2. 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.

6.2.3. 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.

6.2.4. 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 veiksnių poveikis sveikatai. Priemonės, padedančios apsaugoti nuo žalingo aplinkos poveikio.

6.3. 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 nedera reikšti išgyvenimus.

Kodėl kyla nerimas ir baimė, patiriamas stresas. Kokiais būdais, išgyvenus stiprius jausmus, galima nusiraminti, atsipalaiduoti, valdyti stresą: užsiimant mėgstama fizine 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.

6.4. Socialinė sveikata. Pagarbus bendravimas, bendravimo svarba tarpusavio santykiams. Draugystės svarba žmogaus gyvenime. Kaip užmegzti ir išsaugoti draugystę. 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.

7. Mokinių pasiekimai. 7–8 klasės:

Mokinių pasiekimai		
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas
1. Sveikatos ir sveikos gyvensenos samprata		
Pripažinti sveikatą kaip vertybę.	1.1. Analizuoja sveikatos požymius, gyvenimo būdo ir aplinkos veiksnių įtaką sveikatai.	1.1.1. Apibūdina sveikatos ir sveiko žmogaus sampratas, sveikatą kaip darnų kūno, psichikos, tarpusavio santykių funkcionavimą.
Būti aktyviam, sąžiningam ir atsakingam tausojant ir stiprinant savo ir kitų sveikatą.	1.2. Laikosi sveikos gyvensenos principų įvairiose, taip pat ir nepalankiose, aplinkose.	1.2.1. Nagrinėja kasdienes veiksmus, nuo kurių priklauso sveikata. Pateikia sveikos gyvensenos kasdienių veiksmų pavyzdžių. 1.2.2. Analizuoja, kas naudinga ir kas kenkia sveikatai.
	1.3. Įsivertina savo sveikatą ir su ja susijusio asmeninio elgesio poveikį jai.	1.3.1. Analizuoja savo elgesio ir aplinkos veiksnius, stiprinančius ir kenkiančius sveikatai. 1.3.2. Įvardija, kur tikslinga kreiptis iškilus rimtesnėms sveikatos problemoms.
	1.4. Pasirenka sveikatos stiprinimo prioritetus, susiplanuoja gyvensenos pokyčius, kurie padėtų stiprinti sveikatą.	1.4.1. Analizuoja, kaip gyvenimo būdo pokyčiai lemia sveikatą.
2. Fizinė sveikata		
2.1. Fizinis aktyvumas		
Siekti būti stipriam, koordinuotam, lanksčiam, gerai valdyti savo kūną.	2.1.1. Kasdien mankština, juda, atlieka mėgstamus ir savo organizmui naudingus, fizines ypatybes (jėgą, greitumą, ištvermę, lankstumą, vikrumą)	2.1.1.1. Paaiškina, kodėl judėjimas ir reguliarūs fiziniai pratimai yra būtini organizmo normaliam vystymuisi. 2.1.1.2. Paaiškina skirtumą tarp profesionalaus sporto ir organizmui būtino mankštinimosi, judėjimo.
Siekti išbandyti įvairias judrias veiklas, stengtis kūrybiškai išnaudoti įvairias situacijas judėjimo poreikiams tenkinti.	2.1.2. Susidaro organizmui naudingų ir sveikatos nežalojančių pratimų kompleksą, skatinamas suaugusiųjų ir/ar savarankiškai.	2.1.2.1. Apibūdina fizines veiklas, naudingas raumenų jėgai, ištvermei, kūno lankstumui, grakštumui, širdies kraujagyslių, kvėpavimo, imuninei ir kitų sistemų pajėgumui palaikyti ir/ar stiprinti.
Siekti judėjimo		

džiaugsmo.		
Rūpintis savo laikysena.	2.1.3. Turi įprotį taisyklingai sėdėti, judėti, stovėti.	2.1.3.1. Paaiškina taisyklingos laikysenos principus, poveikį sveikatai ir veiksnius nuo kurių ji priklauso. 2.1.3.2. Įsivertina savo laikyseną; supranta, kad ydingą laikyseną būtina koreguoti ir prireikus kreiptis pagalbos į specialistus.
Taisyklingai kvėpuoti, grūdintis.	2.1.4. Taisyklingai kvėpuoja.	2.1.4.1. Paaiškina pagrindinius taisyklingo kvėpavimo principus, kvėpavimo poveikį sveikatai.
	2.1.5. Grūdinasi pakankamai būdamas atvirame ore, saulėje, vandenyje.	2.1.5.1. Paaiškina natūralios aplinkos ir grūdinimosi naudą ir pateikia pavyzdžių, kaip ją gerai išnaudoti.
Be reikalo nerizikuoti.	2.1.6. Saugosi pats ir rekomenduoja kitiems fizinio aktyvumo metu (važinėjant dviračiu, riedlente, pačiūžomis ir taip toliau) naudotis reikiamomis apsaugos priemonėmis.	2.1.6.1. Argumentuoja, kodėl fizinio aktyvumo metu būtina naudoti įvairius apsaugojimo būdus ir priemones, padedančius išvengti traumų; paaiškina, kokiais atvejais kyla didesnė rizika susižeisti.
<b>2.2. Sveika mityba</b>		
Sveikai maitintis.	2.2.1. Nuosekliai laikosi pagrindinių sveikos mitybos principų ir taisyklių kasdien įvairiose, taip pat ir nepalankiose aplinkose.	2.2.1.1. Paaiškina sveikos mitybos principus ir taisykles, jų įtaką sveikatai. 2.2.1.2. Analizuoja sveikos mitybos pavyzdžius ir skysčių vartojimo naudą sveikatai. 2.2.1.3. Įvertina asmenines kliūtis sveikai mitybai, formuluoja išvadas. 2.2.1.4. Įvardija pagrindinius valgymo sutrikimus (nervinė anoreksija, bulimija) ir galimas jų priežastis. 2.2.1.5. Aptaria veiksnius, turinčius įtakos kūno masei.
Rinktis sveikus maisto produktus atsižvelgiant į jų naudingumą savo sveikatai.	2.2.2. Savo mitybai pasirenka sveikus produktus ir gaminius, pasiruošia sveikus patiekalus, susidedančius iš kelių produktų.	2.2.2.1. Paaiškina, kokios maisto produkto savybės lemia jo vertę žmogaus mitybai. 2.2.2.2. Analizuoja vartojamus maisto produktus. 2.2.2.3. Paaiškina, kas yra genetiškai modifikuoti organizmai, maisto papildai ir kokia jų paskirtis. 2.2.2.4. Analizuoja etiketėse pateikiamą informaciją apie maisto produktus.
Būti atspariam aplinkos spaudimui, reklamos manipuliacijoms.	2.2.3. Atsirenka pagrįstais argumentais paremtą informaciją apie mitybą.	2.2.3.1. Pateikia pavyzdžių ir analizuoja aplinkos, reklamos spaudimą nesilaikyti sveikos mitybos taisyklių, vartoti sveikatai nenaudingus maisto produktus.
<b>2.3. Veikla ir poilsis</b>		
Laikytis miego, mokymosi ir laisvalaikio ritmo, būti darbingam ir gerai jaustis.	2.3.1. Susidaro dienotvarkę: suplanuoja laiką veiklai ir poilsiui, derina protinį darbą, aktyvų ir pasyvų poilsį.	2.3.1.1. Pateikia pavyzdžių bei juos analizuodamas pagrindžia dienotvarkės reikšmę normaliam organizmo augimui ir vystymuisi. 2.3.1.2. Paaiškina, kas lemia protinį darbingumą ir ką jis turėtų daryti pats.
	2.3.2. Renkasi vertingas	2.3.2.1. Analizuoja ir pagrindžia vertingo ir

	laisvalaikio veiklas, padedančias atgauti darbingumą.	menkaverčio laisvalaikio skirtumus, jo įtaką darbingumui.
	2.3.3. Tausoja regėjimą ir klausą.	2.3.3.1. Pagrindžia, kas padeda išsaugoti regėjimą bei klausą.
<b>2.4. Asmens ir aplinkos švara</b>		
Vertinti kūno švarą kaip pagarbą sau ir aplinkiniams.	2.4.1. Savarankiškai rūpinasi savo ir aplinkos švara.	2.4.1.1. Paaiškina asmeninės kūno švaros įtaką sau ir aplinkiniams. 2.4.1.2. Išskiria, kokius pranašumus asmeniui ir jo socialiniams santykiams teikia asmeninės higienos laikymasis. 2.4.1.3. Paaiškina, kaip saugoti save ir kitus nuo užkrečiamųjų ligų. 2.4.1.4. Susieja asmeninę higienos patirtį su teorinėmis žiniomis.
	2.4.2. Savarankiškai palaiko savo ir aplinkos švarą.	2.4.2.1. Pateikia planingo savo ir aplinkos švaros palaikymo pavyzdžių. 2.4.2.2. Paaiškina aplinkos ekologijos ir ergonomikos įtaką sveikatai.
Išmanyti higienos priemonių ir paslaugų įvairovę.	2.4.3. Pagal galimybes pasirenka tinkamas higienos priemones ir paslaugas.	2.4.3.1. Supranta higienos priemonių etiketėse esamą informaciją. 2.4.3.2. Paaiškina, kaip pasirinkti sau tinkamas higienos priemones ir paslaugas.
Stengtis sumažinti žalingą aplinkos poveikį sveikatai.	2.4.4. Vengia ir stengiasi sumažinti žalingą aplinkos poveikį sveikatai.	2.4.4.1. Apibendrina elgesio ir aplinkos veiksnių, turinčių įtakos lėtinėms ligoms, poveikį sveikatai. 2.4.4.2. Pateikia pavyzdžių, kaip sumažinti žalingą aplinkos poveikį sveikatai.
<b>3. Psichikos sveikata</b>		
Pasitikėti savuoju „aš“ ir ištikimai laikytis vertybių.	3.1. Teigiamai vertina savo kūną, išvaizdą, pasitiki savimi. Turi savo nuomonę. Elgesį grindžia sveikos gyvensenos principais ir vertybėmis.	3.1.1. Paaiškina, kas gali daryti teigiamą ar neigiamą įtaką nuomonei apie save. 3.1.2. Nurodo, kaip savęs vertinimas (teigiamas ar neigiamas) veikia asmens savijautą ir sveikatą.
Nepasiduoti neigiamoms emocijoms ir jausmams, stengtis juos tinkamai reikšti.	3.2. Apmąsto, kaip keičiasi emocijos ir jausmai paauglystėje. Tinkamai reiškia emocijas ir jausmus, valdo neigiamas reakcijas, nepadarydamas žalos sau ir aplinkiniams.	3.2.1. Paaiškina, kas būdinga paauglystei. 3.2.2. Paaiškina, kaip paauglystėje kinta emocijos ir jausmai. 3.2.3. Pateikia pavyzdžių, kaip emocijų ir jausmų raiška gali padėti ar pakenkti sau ir kitiems.
Siekti esant reikalui susitelkti ir atsipalaiduoti, stengtis racionaliai mąstyti ir sąmoningai elgtis.	3.3. Sutelkia dėmesį mokydamosis ir veikdamas, moka atsipalaiduoti, racionaliai ir kūrybingai mąsto, siekia elgtis sąmoningai.	3.3.1. Paaiškina, kuo svarbi savireguliacija ir savikontrolė. 3.3.2. Nurodo poilsio ir atsipalaidavimo reikšmę protinei veiklai. 3.3.3. Paaiškina, kaip supranta sąmoningą ir atsakingą elgesį.
Patirti gyvenimo džiaugsmą	3.4. Analizuoja saviraiškos galimybes.	3.4.1. Pateikia tinkamų saviraiškos būdų pavyzdžių.

renkantis sveiką gyvenimo būdą; atskleisti save ir įveikti sunkumus.	Ieško sprendimų, kaip įveikti sunkumus ir atsispirti neigiamai įtakai. Taiko rekomenduojamas priemonės valdyti stresą.	3.4.2. Paaiškina, kad išlaikydamas savigarbą ir orumą žmogus išsaugo dvasinę darną ir psichikos sveikatą. 3.4.3. Nurodo, kokiais būdais galima spręsti kylančias problemas ir sunkumus. 3.4.4. Paaiškina, kaip žmogaus kūną ir psichiką veikia stresinės situacijos, supranta ilgalaikio streso neigiamą poveikį sveikatai.
<b>4. Socialinė sveikata</b>		
Gerbti savo ir kitų jausmus, išgyvenimus, žmogiškąjį orumą.	4.1. Pripažįsta kiekvieno žmogaus teisę būti savimi ir būti kitokiam, gerbia kiekvieno individualumą, įžvelgia teigiamas jo savybes.	4.1.1. Paaiškina, kad kiekvienas žmogus yra unikalus, nepakartojamas ir turi teigiamų savybių, kurias dera pamatyti. 4.1.2. Pateikia skirtingos minčių, jausmų raiškos ir elgesio pavyzdžių.
Būti draugiškam, atjaučiančiam, nusiteikusiam padėti, pozityviai spręsti konfliktus.	4.2. Palaiko draugiškus santykius su kitais, pasirenka bendradarbiavimą ir bando užkirsti kelią konfliktams atsirasti savarankiškai, kilus konfliktui siūlo taikius sprendimus.	4.2.1. Apibūdina draugiškus santykius ir su jais susijusias pareigas. 4.2.2. Pasiūlo, kaip susidraugauti ir išsaugoti draugystę. 4.2.3. Analizuoja pavyzdžius, kaip galima atjausti, padėti šalia jo esantiems. 4.2.4. Paaiškina savęs dovanojimo, aukojimosi prasmę, donorystės svarbą šeimos, visuomenės gerovei. 4.2.5. Pateikia pavyzdžių, kaip taikiai spręsti konfliktus.
Būti budriam ir atspariam rizikingose situacijose.	4.3. Atsispiria negatyviam bendraamžių ir žiniasklaidos spaudimui, neįsitraukia į pavojingas socialinio spaudimo situacijas, prireikus kviečia pagalbą pavojui pašalinti.	4.3.1. Įvardija priežastis, sukeliančias negatyvų bendraamžių spaudimą. 4.3.2. Paaiškina, kaip žiniasklaida, reklama įtvirtina išvaizdos ir kitus stereotipus, veikia asmens savivoką. 4.3.3. Apibūdina rizikingo elgesio poveikį ir pasekmes sveikatai. 4.3.4. Nurodo veiksmingus būdus neįsitraukti į pavojingas situacijas.

#### 8. Turinio apimtis. 7–8 klasės:

8.1. 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.

#### 8.2. Fizinė sveikata:

8.2.1. Fizinis aktyvumas. Kokia reguliarios mankštos, įvairių fizinių pratimų trumpalaikė ir ilgalaikė nauda širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos pajėgumo stiprinimui, jėgos, ištvermės 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.

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.



Kūno masės reguliavimo būdai. Kūno įvaizdis. Valgymo sutrikimų priežastys, požymiai ir pasekmės. Reklamos poveikis mitybos įpročiams ir maisto produktų pasirinkimui.

8.2.3. Veikla ir poilsis. Dienotvarkės reikšmė normaliam augimui ir vystymuisi. Kodėl svarbu derinti protinį darbą, aktyvų ir pasyvų poilsį. Pagrindinės priežastys, sukeliančios klausos, regos sutrikimus ir traumas. Kaip apsaugoti regą ir klausą.

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.

8.3. Psichikos sveikata. Kas būdinga berniukų ir mergaičių paauglystei. Kaip paauglysteje 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.

8.4. 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.

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

Mokinių pasiekimai		
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas
1. Sveikatos ir sveikos gyvensenos samprata		
Pripažinti sveikatą kaip vertybę.	1.1. Analizuoja sveikatą kaip prigimties, gyvenimo būdo ir aplinkos veiksnių sąveikos rezultatą.	1.1.1. Apibūdina sveiką žmogų, šeimą, bendruomenę susiedamas sveikatą ir gyvenimo būdą. 1.1.2. Analizuoja, kaip reikėtų keisti savo, šeimos, bendruomenės gyvenimo būdą norint stiprinti sveikatą.
Tausoti ir stiprinti savo, šeimos ir bendruomenės sveikatą.	1.2. Laikosi sveikos gyvensenos principų įvairiose, taip pat ir nepalankiose, aplinkose; skatina ir padeda tai daryti kitiems, įsitraukia į šeimos, bendruomenės sveikatinimo veiklas.	1.2.1. Analizuoja, kas palanku ir kas kenkia sveikatai. 1.2.2. Analizuoja, kaip sveika gyvensena lemia geresnę savijautą ir sveikatą. 1.2.3. Pateikia pavyzdžių apie teigiamą ir neigiamą aplinkos poveikį asmens sveikatai. 1.2.4. Paaiškina ryšius tarp asmens, šeimos ir bendruomenės sveikatos.
	1.3. Įsivertina savo sveikatą ir asmeninio elgesio trumpalaikį bei ilgalaikį poveikį jai.	1.3.1. Analizuoja savo elgesio ir aplinkos veiksnius, stiprinančius ir kenkiančius sveikatai. 1.3.2. Įvardija įvairias įstaigas, teikiančias sveikatai skirtas paslaugas.
	1.4. Pasirenka sveikatos stiprinimo prioritetus, susiplanuoja gyvensenos pokyčius, kurie padėtų	1.4.1. Pateikia veiksmingos sveikatos praktikos pavyzdžių.

	stiprinti sveikatą.	
2. Fizinė sveikata		
2.1. Fizinis aktyvumas		
Judėti, būti fiziškai aktyviam, mankštintis, išgyventi judėjimo džiaugsmą.  Siekti būti stipriam, koordinuotam, lanksčiam, gerai valdyti savo kūną.	2.1.1. Kasdien mankštinas, atlieka įvairaus sudėtingumo, fizinės ypatybės (jėgą, greitumą, išsvermę, lankstumą, vikrumą) lavinančius pratimus.  2.1.2. Susidaro fizinių pratimų kompleksą, skirtą įvairioms organizmo funkcijoms palaikyti ir stiprinti.	2.1.1.1. Pagrindžia, kad fizinis aktyvumas teikia naudą visų organizmo sistemų normaliam vystymuisi: jėgos, išsvermės, lankstumo didinimui, optimaliam kūno masės ir formų palaikymui, lėtinių ligų rizikos mažinimui, psichikos sveikatai ir socialinei gerovei. 2.1.1.2. Išmano pagrindinius principus, būdus didinti organizmo pajėgumą, kūno jėgą, išsvermę, lankstumą. 2.1.2.1. Įsivertina savo fizinę būklę ir jos aspektus, kuriems reikia skirti daugiau dėmesio. 2.1.2.2. Paaiškina, kokie fiziniai pratimai, veiklos kokioms organizmo funkcijoms palaikyti ir stiprinti yra tinkamiausi.
Improvizuoti, kūrybiškai išnaudoti įvairias situacijas judėjimo poreikiams tenkinti.	2.1.3. Inicijuoja ir organizuoja fizinės veiklas, pratimus, sportinius žaidimus įvairioje aplinkoje.	2.1.3.1. Pagrindžia, kad kasdienams judėjimo poreikiams tenkinti nėra būtinos specialios įranga ir priemonės, griežta programa, mankštinimosi planas.
Rūpintis savo laikysena.	2.1.4. Turi įprotį taisyklingai sėdėti, judėti, stovėti.	2.1.4.1. Paaiškina taisyklingos laikysenos principus, poveikį sveikatai, veiksnius nuo kurių ji priklauso ir laikysenos lavinimo būdus. 2.1.4.2. Įsivertina savo laikyseną; supranta, kad ydingą laikyseną būtina koreguoti ir prireikus kreiptis pagalbos į specialistus.
Taisyklingai kvėpuoti, grūdintis.	2.1.5. Taisyklingai kvėpuoja, naudojami kvėpavimo pratimų galimybės.	2.1.5.1. Paaiškina pagrindinius taisyklingo, gilaus kvėpavimo principus ir kvėpavimo poveikį sveikatai; pademonstruoja sau naudingus kvėpavimo pratimus.
	2.1.6. Grūdinasi pakankamai būdamas atvira ore, saulėje, vandenyje.	2.1.6.1. Paaiškina natūralios aplinkos ir grūdinimosi naudą ir aptaria, kaip ją gerai išnaudoti.
Būti atsakingam ir be reikalo nerizikuoti.	2.1.7. Vengia pats ir rekomenduoja kitiems be reikalo nerizikuoti ir saugotis traumų.	2.1.7.1. Išmano, kaip sumažinti traumų riziką sportuojant ir atliekant įvairias fizinės veiklas.
Objektyviai vertinti siūlomas priemones ir paslaugas, skirtas sveikatai stiprinti.	2.1.8. Tikslingai atsirenka savo sveikatos poreikiams tinkamas priemones ir paslaugas.	2.1.8.1. Randa ir objektyviai įvertina informaciją apie galimą teigiamą ir neigiamą siūlomų priemonių ir paslaugų poveikį fizinei sveikatai.
2.2. Sveika mityba		
Sveikai	2.2.1. Sąmoningai ir	2.2.1.1. Analizuoja sveikos mitybos principus ir

maitintis.	nuosekliai laikosi sveikos mitybos principų ir taisyklių kasdien įvairiose, taip pat ir nepalankiose aplinkose.	taisykles. 2.2.1.2. Aptaria pagrindines mitybos teorijas. 2.2.1.3. Argumentuoja maisto ir vandens reikšmę sveikatai. 2.2.1.4. Analizuoja sveikos mitybos svarbą normaliai kūno masei palaikyti, apibūdina sveikus ir rizikingus būdus svorio kontrolei. 2.2.1.5. Analizuoja valgymo sutrikimų poveikį augimui ir vystymuisi.
Rinktis sveikus maisto produktus, atsižvelgiant į jų naudingumą savo sveikatai.	2.2.2. Pasirenka savo organizmui reikalingus sveikatai palankius produktus, patiekalus; pasiruošia įvairius sveikatai palankius patiekalus.	2.2.2.1. Paaškina, kokios maisto produkto savybės lemia jo vertę žmogaus mitybai. 2.2.2.2. Pateikia pavyzdžių, kaip sveikatai naudingus maisto produktus įtraukti į kasdienį paros racioną. 2.2.2.3. Paaškina, kaip pagaminti mėgstamus sveikus patiekalus. 2.2.2.4. Paaškina, kodėl netinkamas maisto produktų, gaminių vartojimas susijęs su sveikatos sutrikimais ir yra lėtinių ligų rizikos veiksnys. 2.2.2.5. Analizuoja genetiškai modifikuotų organizmų, maisto papildų poveikį sveikatai. 2.2.2.6. Analizuoja, kodėl renkantis maisto produktus dera atsižvelgti į savo gyvenimo būdą ir gyvenamąją aplinką.
	2.2.3. Pasinaudoja mitybos rekomendacijomis paaugliams sudarydamas savo mitybos (valgiaraštį).	2.2.3.1. Apibūdina mitybos rekomendacijas paaugliams (pagal Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos rekomendacijas).
Būti atspariam aplinkos spaudimui, reklamos manipuliacijoms.	2.2.4. Atsispiria aplinkos spaudimui, reklamos peršamai informacijai apie kūno įvaizdį, dietas, maisto gaminius ir taip toliau.	2.2.4.1. Analizuoja sveikos ir sveikatai nepalankios mitybos bei įvairių produktų pristatymą žiniasklaidoje.
<b>2.3. Veikla ir poilsis</b>		
Derinti miego, mokymosi ir laisvalaikio veiklas, būti darbingam ir gerai jaustis.	2.3.1. Lanksčiai, pagal besikeičiančius poreikius koreguoja dienotvarkę.	2.3.1.1. Remdamasis žiniomis apie organizmo funkcionavimą, paaškina racionalios dienotvarkės (miego, mokymosi ir laisvalaikio veiklų dermės) reikšmę gerai savijautai.
	2.3.2. Palaiko protinį darbingumą, laikydamasis racionalaus darbo ir poilsio derinimo.	2.3.2.1. Įvardija veiksnius, lemiančius protinį darbingumą.
	2.3.3. Laikosi mokymosi, darbo prie kompiuterio, televizoriaus žiūrėjimo ir taip toliau režimo.	2.3.3.1. Analizuoja įtempto mokymosi, darbo prie kompiuterio, televizoriaus žiūrėjimo ir kita priežastis ir padarinius.
	2.3.4. Tausoja regėjimą ir klausą.	2.3.4.1. Pateikia įtempto mokymosi, darbo prie kompiuterio, televizoriaus žiūrėjimo ir kitos įtakos regėjimui ir klausai pavyzdžių ir juos pagrindžia.

2.4. Asmens ir aplinkos švara		
Puoselėti sveikatai palankius įpročius.	2.4.1. Savarankiškai rūpinasi ir palaiko savo ir aplinkos švarą ir tvarką.	2.4.1.1. Analizuoja asmens švaros ir aplinkos įtaką sveikatai ir gyvenimo kokybei. 2.4.1.2. Apibūdina ryšį tarp asmens ir aplinkos švaros bei užkrečiamųjų ligų. 2.4.1.3. Analizuoja, kokią reikšmę sveikatai gali turėti bendraamžiai, žiniasklaida, mada.
Atsakingai naudoti higienos priemones ir paslaugas.	2.4.2. Sąmoningai ir kritiškai renkasi higienos priemones ir paslaugas.	2.4.2.1. Nagrinėja higienos priemonių etiketėse esamą informaciją. 2.4.2.2. Kritiškai vertina reklamuojamas higienos priemones ir paslaugas. 2.4.2.3. Susieja reklamuojamų ir kasdien naudojamų asmens higienos priemonių sudėtį ir kainą. 2.4.2.4. Apibūdina reklamos įtaką asmens higienos priemonių ir paslaugų pasirinkimui. 2.4.2.5. Pateikia ekologiškų ir gamtinės prigimties asmens higienos priemonių pavyzdžių. 2.4.2.6. Paaiškina nesaikingo ir neatsakingo higienos priemonių ir paslaugų naudojimo pasekmes sveikatai.
Vengti žalingo aplinkos veiksnių poveikio sveikatai.	2.4.4. Kritiškai vertina žalingų veiksnių poveikį sveikatai.	2.4.4.1. Analizuoja aplinkos veiksnių poveikį sveikatai. 2.4.4.2. Paaiškina elgesio ir aplinkos veiksnių poveikį lėtinių ligų atsiradimui. 2.4.4.3. Pateikia ekologiškos ir ergonomiškos aplinkos pavyzdžių.
3. Psichikos sveikata		
Vertinti save kaip individualybę ir tobulinti charakterį.	3.1. Vertina save kaip integralią visumą – apmąsto privalumus ir trūkumus. Stengiasi pasinaudoti savo stiprybėmis ir koreguoja silpnąsias charakterio ypatybes.	3.1.1. Suvokia savo asmens tapatumą, individualumą, unikalumą. 3.1.2. Pažįsta savo temperamentą ir charakterį, apibūdina charakterio ypatybes, privalumus ir trūkumus. 3.1.3. Aptaria tvirto charakterio ugdymo būdus.
Siekti minčių, žodžių ir veiksmų darnos.	3.2. Kontroliuoja savo elgesį, sąmoningai valdo negatyvias emocijas ir jausmus.	3.2.1. Nurodo psichologinės gynybos mechanizmus (racionalizacija, vaizduotė, perkėlimas, atsitraukimas, agresija, regresija ir kiti), nusako jų veikimą. 3.2.2. Paaiškina, kad kontroliuodamas mintis, emocijas, elgesį žmogus išsaugo savigarbą, psichikos sveikatą ir dvasinę darną.
Valdyti savo dėmesį, mintis ir veiksmus.	3.3. Valdo dėmesį, aiškiai, racionaliai ir kūrybingai mąsto, elgiasi sąmoningai, moka nusiraminti, teisingai įvertina situacijas, žmones, aplinkybes.	3.3.1. Paaiškina savireguliacijos ir savikontrolės mechanizmų veikimą. 3.3.2. Nurodo poilsio ir atsipalaidavimo reikšmę protinei ir emocinei veiklai. 3.3.3. Paaiškina, kaip reikia stebėti ir įvertinti situacijas, žmones, aplinkybes.
Įžvelgti gyvenimo prasmę ir vertę renkantis sveiką	3.4. Pagrindžia sveiko gyvenimo būdo prasmę ir naudą.	3.4.1. Paaiškina, kaip supranta sąvokas gyvenimo prasmę, gyvenimo kokybę, darnus vystymasis; nusako jų sąsajas ir įtaką psichikos sveikatai.

ir darnų gyvenimo būdą.	3.5. Konstruktiviai sprendžia psichikos sveikatai reikšmingas problemas.	3.5.1. Nurodo būdus spręsti problemas, kurios gali turėti įtakos psichikos sveikatai.
	3.6. Analizuoja nerimo, depresijos priežastis, požymius ir padarinius.	3.6.1. Paaiškina nerimo, depresijos priežastis, požymius ir padarinius.
<b>4. Socialinė sveikata</b>		
Gerbti savo ir kitų jausmus, išgyvenimus, žmogiškąjį orumą.	4.1. Vertina situaciją kitų akimis, atskleisdamas kitų žmonių jausmus, skiria individualius ir grupinius panašumus ir skirtumus.	4.1.1. Išvardija unikalius savo bruožus. 4.1.1.2. Apibūdina veiksnius, kurie lemia asmens unikalumą, žmonių panašumus ir skirtumus. 4.1.1.3. Apibūdina bendravimo procesą. 4.1.1.4. Nurodo veiksnius, gerinančius ir sunkinančius bendravimą.
Būti draugiškam, atjaučiančiam, nusiteikusiam padėti, pozityviai spręsti konfliktus.	4.2. Kuria ir palaiko draugiškus santykius su kitais, pasirenka bendradarbiavimą ir moka užkirsti kelią konfliktams kilti, kilus konfliktui taikiai ir konstruktiviai jį sprendžia.	4.2.1. Apibūdina elgesį, kuris padeda išsaugoti ar prarasti draugystę. 4.2.2. Nurodo veiksnius, kurie lemia bendro darbo sėkmę. 4.2.2.3. Paaiškina atjautos, aukojimosi, dalijimosi, donorystės reikšmę visuomenės sveikatai ir gerovei. 4.2.2.4. Įvardija vidinio konflikto priežastis. 4.2.2.5. Pasiūlo keletą metodų konfliktui spręsti, nurodo priimtinausią.
Būti budriam ir atspariam rizikingose situacijose.	4.3. Atsispiria provokacijai ir/ar spaudimui elgtis rizikingai, garbingai pasitraukia iš socialinio spaudimo situacijų ir/ar nuo žmonių, kurie gali būti pavojingi, bando pats suteikti pagalbą arba prašo kitų.	4.3.1. Išvardija aplinkos įtakos šaltinius, kurie neigiamai veikia jauną žmogų. 4.3.2. Analizuoja, kaip žiniasklaida, reklama įtvirtina išvaizdos ir kitus stereotipus, veikia asmens savivoką. 4.3.3. kiria vidinius ir išorinius veiksnius, kurie neigiamai veikia vertybes, požiūrius, elgesį. 4.3.4. Pateikia elgesio modelių rizikingose situacijose pavyzdžių; nurodo sau priimtinausią.

#### 10. Turinio apimtis. 9–10 klasės:

10.1. Sveikatos ir sveikos gyvensenos samprata. Sveikata, savijauta, gyvenimo būdas, aplinka. Gyvenimo būdo įtaka sveikatai. Sveikos gyvensenos principai. Ryšiai tarp individo, šeimos ir bendruomenės sveikatos. Asmeninis indėlis kuriant sveikesnę bendruomenę.

#### 10.2. Fizinė sveikata:

10.2.1. 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, ištvėrmės ir lankstumo didinimui, lėtinių ligų rizikos mažinimui, gerai psichinei savijautai). Kaip didinti savo organizmo pajėgumą, kūno jėgą, ištvėrmę, lankstumą ir taip toliau. Kaip pasyvus gyvenimo būdas susijęs 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. Kaip išvengti susižalojimų ir sumažinti traumų riziką ar jų išvengti sportuojant ir atliekant kitas fizines veiklas.

10.2.2. Sveika mityba. Sveikos mitybos principai ir taisyklės, mitybos rekomendacijos paaugliams. Ryšys tarp mitybos ir sveikatos. Sveikos mitybos privalumai. Maisto mitybinė vertė. Paros maistinių ir energijos poreikių patenkinimas. Vanduo ir fizinis aktyvumas. Skaidulinės medžiagos, kalcis, geležis, jodas kasdienėje mityboje. Sotieji riebalai, druska, paprastieji angliavandeniai (cukrus ir krakmolos) – vengtinios 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.

10.2.3. Veikla ir poilsis. Aktyvaus ir pasyvaus poilsio, miego reikšmė asmens sveikatai. Kaip ir kodėl koreguoti dienotvarkę pagal besikeičiančius poreikius. Veiksniai, lemiantys protinį darbingumą. Asmens veiksmai, sumažinantys klausos pažeidimus, susijusius su triukšmu, regos pažeidimus.

10.2.4. Asmens ir aplinkos švara. Bendraamžių, žiniasklaidos, mados poveikis asmens higienai. Reklama ir higiena. Ekologiškos gamtinės prigimties higienos priemonės. Atsakingas asmens higienos priemonių naudojimas. Užkrečiamųjų ligų prevencija. Aplinkos švaros ir tvarkos poveikis sveikatai. Būdai aplinkos švarai ir tvarkai palaikyti.

10.3. Psichikos sveikata. Kas aš esu kaip jaunuolis/jaunuolė ir kaip asmenybė: asmens tapatumas, individualumas, unikalumas. Kuo pasižymi mano temperamentas. 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 darną. 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. Konstruktyvus 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.

10.4. Socialinė sveikata. Pagarbus bendravimas, bendravimo ir bendradarbiavimo svarba tarpusavio santykiams. 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.

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

Mokinių pasiekimai		
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas
1. Sveikatos ir sveikos gyvensenos samprata		
Pripažinti sveikatą kaip vertybę.	1.1. Analizuoja visuminės sveikatos požymius, gyvenimo būdo ir aplinkos įtaką savo ir kitų sveikatai, gyvenimo kokybei.	1.1.1. Pagrindžia visuminę sveikatos sampratą. 1.1.2. Paaiškina sveikatai palankaus elgesio ir gyvenimo kokybės sąsajas. 1.1.3. Įvardija asmenines, šeimos, bendruomenės sveikatos tausojimo ir stiprinimo problemas. 1.1.4. Analizuoja ir pagrindžia sveikatos problemų sprendimo alternatyvas.
Tausoti ir	1.2. Sąmoningai ir	1.2.1. Analizuoja, kas palanku ir kas kenkia

stiprinti savo ir kitų sveikatą.	nuosekliai renkasi sveiką gyvenimo būdą įvairiose, taip pat ir nepalankiose, aplinkose.	sveikatai, kaip sveika gyvensena lemia geresnę savijautą ir sveikatą. 1.2.2. Analizuoja sveikatos tausojimą ir stiprinimą palankiose ir nepalankiose aplinkose.
	1.3. Įsivertina savo sveikatą, savijautą ir atpažįsta jų pokyčius, susieja juos su savo elgesiu, aplinka, galimais sveikatos tausojimo ir stiprinimo būdais bei priemonėmis.	1.3.1. Įvardija ir analizuoja savo elgesio poveikį ir aplinkos veiksnius stiprinančius ir kenkiančius sveikatai. 1.3.2. Pateikia pavyzdžių, kai savijautos pokyčiai signalizuoja apie pablogėjusią ar pagerėjusią sveikatą, paaiškina, kada tikslinga kreiptis pagalbos į specialistus.
	1.4. Išsikelia sveikatos tausojimo ir stiprinimo trumpalaikius ir ilgalaikius tikslus; planuoja ir organizuoja savo ir kitų sveikatinimo veiklas.	1.4.1. Analizuoja sveikatinimo veiklų trumpalaikį ir ilgalaikį poveikį, pateikia sėkmingų sveikatinimo veiklų pavyzdžių. 1.4.2. Pateikia aplinkos ir aplinkinių trumpalaikio ir ilgalaikio poveikio sveikatai pavyzdžių.
<b>2. Fizinė sveikata</b>		
<b>2.1. Fizinis aktyvumas</b>		
Judėti, būti fiziškai aktyviam, mankštintis, išgyventi judėjimo džiaugsmą.  Siekti būti stipriam, koordinuotam, lanksčiam, gerai valdyti savo kūną.	2.1.1. Kasdien savarankiškai mankština, tikslingai ir sąmoningai praktikuoja įvairaus sudėtingumo, fizines ypatybes (jėgą, greitumą, ištvermę, lankstumą, vikrumą) lavinančius pratimus ir savo pavyzdžiu skatina tai daryti aplinkinius.	2.1.1.1. Išmano fizinių ypatybių lavinimo pagrindinius principus, būdus, ypatumus; pataria kitiems prisitaikyti juos savo poreikiams. 2.1.1.2. Paaiškina, kokie fiziniai pratimai, kokioms organizmo funkcijoms palaikyti ir stiprinti yra tinkamiausi.
	2.1.2. Susidaro sau ir kitiems (šeimoms nariams, mažesniems ir taip toliau) fizinių pratimų kompleksą, skirtą įvairioms organizmo funkcijoms palaikyti.	2.1.2.1. Apibūdina bent kelias veiksmingas kūno lavinimo pratimų sistemas, leidžiančias darniai lavinti kūną. 2.1.2.2. Išmano fizinius krūvius, fizinio aktyvumo apimtį, rekomenduojamas skirtingiems amžiaus tarpsniams.
Kūrybiškai išnaudoti įvairias aplinkas, priemones, daiktus judėjimo poreikiams tenkinti.  Skatinti judėti, mankštintis bendraamžius, šeimos, bendruomenės narius,	2.1.3. Pritaiko įvairias aplinkas judėjimo poreikiui patenkinti; propaguoja įvairias fizinio aktyvumo veiklas šeimoje, tarp bendraamžių, bendruomenėje ir visuomenėje.	2.1.3.1. Išmano, kaip panaudoti artimoje aplinkoje esamą įrangą, priemones, daiktus kasdieniams judėjimo poreikiams tenkinti. 2.1.3.2. Išmano, kokios fizinio aktyvumo formos tinkamos šeimoje, bendruomenėje, visuomenėje.

visuomenę.		
Rūpintis savo laikysena.	2.1.4. Turi įprotį taisyklingai sėdėti, judėti, stovėti.	2.1.4.1. Paaiškina taisyklingos laikysenos principus, poveikį sveikatai, veiksnius nuo kurių ji priklauso ir laikysenos lavinimo būdus. 2.1.4.2. Įsivertina savo laikyseną; supranta, kad ydingą laikyseną būtina koreguoti ir prireikus kreiptis pagalbos į specialistus.
Taisyklingai kvėpuoti, grūdintis.	2.1.5. Taisyklingai kvėpuoja, pasinaudoja kvėpavimo pratimų galimybėmis.	2.1.5.1. Paaiškina pagrindinius taisyklingo, gilaus kvėpavimo principus ir kvėpavimo poveikį sveikatai; pademonstruoja įvairius kvėpavimo pratimus.
	2.1.6. Grūdinasi pakankamai būdamas atvira ore, saulėje, vandenyje.	2.1.6.1. Paaiškina natūralios aplinkos ir grūdinimosi naudą, aptaria įvairias galimybes, kaip ją gerai išnaudoti.
Būti atsakingam ir be reikalo nerizikuoti.	2.1.7. Tikslingai laikosi pats ir pataria kitiems laikytis saugaus elgesio taisyklių judant, siekiant išvengti ir/ar sumažinti traumų riziką.	2.1.7.1. Analizuoja traumų priežastis, siūlo, kaip sumažinti traumų riziką sportuojant ir atliekant įvairias fizines veiklas.
Objektyviai vertinti siūlomas priemonės ir paslaugas, skirtas sveikatai stiprinti.	2.1.8. Tikslingai atsirenka savo sveikatos poreikiams tinkamas priemonės ir paslaugas.	2.1.8.1. Randa ir objektyviai įvertina informaciją apie galimą teigiamą ir neigiamą siūlomų priemonių ir paslaugų poveikį fizinei sveikatai.
<b>2.2. Sveika mityba</b>		
Sveikai maitintis.  Rinktis sveikus maisto produktus atsižvelgiant į jų naudingumą savo sveikatai.	2.2.1. Kasdien sąmoningai ir nuosekliai laikosi sveikos mitybos principų ir taisyklių įvairiose, taip pat ir nepalankiose, aplinkose.	2.2.1.1. Pagrindžia sveikos mitybos principus ir taisykles, jų poveikį sveikatai. 2.2.1.2. Analizuoja savo organizmo būklę ir ją susieja su savo mityba. 2.2.1.3. Analizuoja, kaip išvengti valgymo ir mitybos sutrikimų, dalijasi išvalgomis bei patirtimi su kitais. 2.2.1.4. Analizuoja mitybos poveikį fiziniam aktyvumui, sporto pasiekimams, nėštumui, vaisiaus vystymuisi.
	2.2.2. Renkasi sveikus produktus, gaminius, pasiruošia įvairius sveikus patiekalus.	2.2.2.1. Analizuoja ir paaiškina, kokios maisto produkto savybės lemia jo vertę žmogaus mitybai. 2.2.2.2. Paaiškina, kaip pagaminti įvairius mėgstamus sveikus patiekalus. 2.2.2.3. Paaiškina, kaip netinkamas maisto produktų, gaminių vartojimas susijęs su sveikatos sutrikimais ir yra lėtinių ligų rizikos veiksnys. 2.2.2.4. Paaiškina organinių maisto medžiagų biologinę svarbą susiedamas su ląstelėje vykstančiais procesais.
	2.2.3. Parengia sveiko maitinimosi planą atsižvelgdamas į galimybes, poreikius ir panašiai.	2.2.3.1. Argumentuotai paaiškina, kuo remdamasis sudaro savo maitinimosi planą, koks maistas ir jo kiekis reikalingas tam tikro amžiaus, fiziškai aktyviam ir fiziškai pasyviai žmogui.
	2.2.4. Atsirenka	2.2.4.1. Naudodamasis įvairiais ir kokybiškais



	pagrįstais argumentais paremtą informaciją apie mitybą.	informacijos šaltiniais analizuoja informaciją apie mitybos teorijas, kitus svarbius mitybos aspektus (dietas, kūno įvaizdį, vitaminus, maisto priedus, maisto papildus, genetiškai modifikuotus organizmus, maisto teršalus ir taip toliau) ir pateikia duomenis kitiems.
Skleisti sveikos mitybos principus savo aplinkoje.	2.2.5. Propaguoja sveiką mitybą šeimoje, tarp bendraamžių ir bendruomenėje.	2.2.5.1. Argumentuotai ir patraukliai pristato sveikos mitybos principus ir taisykles, jų poveikį sveikatai. Supranta, kad turimomis žiniomis reikia dalytis su kitais.
Būti atspariam aplinkos spaudimui, kritiškai nusiteikusiam reklamos manipuliacijoms.	2.2.6. Atsispiria aplinkos spaudimui, reklamos peršamai informacijai apie kūno įvaizdį, dietas, maisto gaminius ir taip toliau.	2.2.6.1. Paaiškina informacijos apie mitybą tinkamą ir netinkamą pateikimą, panaudojimą nuomonei formuoti, galimus manipuliavimo žmonėmis atvejus, reklamos keliamus pavojus. 2.2.6.2. Aptaria, kas daro įtaką kūno įvaizdžio susiformavimui.
<b>2.3. Veikla ir poilsis</b>		
Derinti miego, mokymosi ir laisvalaikio veiklas, būti darbingam ir gerai jaustis.	2.3.1. Sąmoningai ir racionaliai planuoja savo veiklą ir poilsį.	2.3.1.1. Paaiškina, kaip racionaliai derinti miego, mokymosi ir laisvalaikio veiklas. 2.3.1.2. Įvardija ir įvertina skirtingų veiklų (miego, mokymosi ir laisvalaikio) poveikį organizmui. 2.3.1.3. Pateikia tikslingų/kokybiškų šių veiklų derinimo pavyzdžių.
	2.3.2. Palaiko savo protinį darbingumą, laikydamasis racionalaus darbo ir poilsio derinimo siūlo, ką būtų galima keisti ir tobulinti.	2.3.2.1. Analizuoja veiksnius, lemiančius protinį darbingumą.
	2.3.3. Tausoja regėjimą ir klausą ir padeda tai daryti kitiems.	2.3.3.1. Analizuoja regos ir klausos sutrikimų prevencines priemones.
<b>2.4. Asmens ir aplinkos švara</b>		
Siekti gyvenimo kokybės.	2.4.1. Sąmoningai rūpinasi savo ir aplinkos švara.	2.4.1.1. Paaiškina kasdienių asmens kūno priežiūros įpročių naudą. 2.4.1.2. Pateikia natūralių organizmo valymo priemonių pavyzdžių (kvėpavimas, vanduo, pirtys, arbatos, sultys). 2.4.1.3. Analizuoja užkrečiamųjų ligų prevencijos būdus ir priemones. 2.4.1.4. Kritiškai vertina asmens ir aplinkos švaros įtaką sveikatai ir gyvenimo kokybei.
Kritiškai vertinti higienos priemones ir paslaugas.	2.4.2. Sąmoningai ir kritiškai renkasi higienos priemones ir paslaugas.	2.4.2.1. Pateikia argumentų apie tinkamų, ekologiškų asmens higienos priemonių ir paslaugų pasirinkimą. 2.4.2.2. Paaiškina neatsakingo higienos priemonių ir paslaugų naudojimo pasekmes sveikatai. 2.4.2.3. Paaiškina reklamos įtaką asmens higienos priemonių ir paslaugų pasirinkimui.
Noriai dalyvauti aplinkos išsaugojimo veikloje.	2.4.3. Palaiko aplinkos švarą, gerina jos kokybę.	2.4.3.1. Paaiškina, kaip išvengti žalingo aplinkos poveikio sveikatai. 2.4.3.2. Suvokia ekologiškos ir ergonomiškos aplinkos poveikį sveikatai.

		2.4.3.3. Pateikia pavyzdžių, kaip aplinkos švaros ir tvarkos palaikymo būdai prisideda prie aplinkos išsaugojimo.
<b>3. Psichikos sveikata</b>		
Gerbtis save ir pasitikėti savimi; vertinti save kaip asmenybę.	3.1. Vertina save kaip asmenybę, gebančią daryti savarankiškus ir atsakingus sprendimus.	3.1.1. Apibūdina savo asmenybės struktūrą, ypatybes. 3.1.2. Nurodo asmens, turinčio teigiamą savivertę, bruožus.
Vertinti tikrus ir ilgalaikius jausmus.	3.2. Analizuoja jausmus, jų pobūdį, apraiškas, poveikį asmenybės brandai; išlaiko jausmų pusiausvyrą, kontroliuoja jų raišką sudėtingose situacijose.	3.2.1. Supranta tikrų jausmų prasmę ir vertę. 3.2.2. Paaiškina jausmų ir stiprių išgyvenimų įtaką asmens sveikatai.
Būti sąmoningam ir atsakingam, susitelkusiam ir atidžiam.	3.3. Valdo dėmesį, aiškiai, racionaliai ir kūrybingai mąsto, sąmoningai elgiasi. Teisingai įvertina situacijas, žmones, aplinkybes.	3.3.1. Paaiškina, kas stiprina ir silpnina dėmesį, savikontrolę ir savireguliaciją. 3.3.2. Analizuoja, kas stiprina ir mažina asmens sąmoningumą. 3.3.3. Nusako, kaip reikia atidžiai ir kritiškai stebėti ir vertinti aplinką, aplinkybes, žmones, situacijas.
Pozityviai žvelgti į gyvenimą, tikėti ir pasitikėti kitais ir savimi.	3.4. Pozityviai žvelgia į gyvenimą, pagrindžia, koks svarbus yra gyvenimo prasmės suvokimas ir tikėjimas, kad visada galima rasti konstruktyvų problemų sprendimą.	3.4.1. Pagrindžia gyvenimo vertę, aptardamas gyvenimo prasmės problemą, remiasi teorinėmis žiniomis ir savo patirtimi. 3.4.2. Nurodo konstruktyvius problemų sprendimo būdus.
	3.5. Argumentuoja gyvenimo būdo pasirinkimą savo fizinėmis, psichinėmis, dvasinėmis galiomis.	3.5.1. Paaiškina, kodėl ir kaip, renkantis gyvenimo būdą, dera remtis savo fizinėmis, psichinėmis, dvasinėmis išgalėmis.
	3.6. Kelia trumpalaikius ir ilgalaikius sveikos gyvensenos tikslus.	3.6.1. Supranta, kodėl ir kaip dera išsikelti ilgalaikius sveikatai palankius gyvenimo tikslus.
<b>4. Socialinė sveikata</b>		
Gerbtis savo ir kitų jausmus, išgyvenimus, žmogiškąjį orumą.	4.1. Vertina situaciją iš skirtingų požiūrio taškų, prognozuoja ir interpretuoja kitų reakcijas ir jausmus.	4.1.1. Apibūdina kitą, pagrįsdamas savo vertinimą pastebėtomis savybėmis ir charakterio bruožais. 4.1.2. Pateikia siūlymų gerinti emocinę atmosferą pamokose.
Siekti tikrų jausmais pagrįstų santykių.  Siekti konfliktinėje situacijoje elgtis konstruktyviai.	4.2. Kuria ir palaiko draugiškus, bendradarbiavimu grįstus santykius su kitais, veiksmingai sprendžia konfliktus.	4.2.1. Apibūdina darnius, bendradarbiavimu grįstus santykius. 4.2.2. Apibūdina pasirinktas bendravimo problemas. 4.2.3. Pagrindžia atjautos, aukojimosi, dalijimosi, donorystės vertę bei galimybes sprendžiant visuomenės sveikatos problemas. 4.2.4. Nurodo veiksmingas konflikto sprendimo strategijas.

<p>Būti budriam rizikingose situacijose.</p> <p>Turėti savo nuomonę ir poziciją, nebūti „bandos“ žmogumi.</p> <p>Tvirtos valios pastangomis atsispirti žalingiems įpročiams.</p>	<p>4.3. Atsispiria negatyviam bendraamžių spaudimui, padeda pasitraukti iš pavojingų socialinio spaudimo situacijų kitiems, prireikus suteikia pats arba kviečia pagalbą.</p>	<p>4.3.1. Įvertina savo poreikius ir norus, ieško priimtinių būdų jiems patenkinti.</p> <p>4.3.2. Išmano, kurios situacijos grėsmingos, kada juo manipuluojama, ir žino, kaip reikia elgtis.</p> <p>4.3.3. Supranta rūkymo, alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų keliamą grėsmę asmens, šeimos, bendruomenės, visuomenės sveikatai ir gerovei.</p> <p>4.3.4. Pasiūlo galimus destruktivaus elgesio reguliavimo būdus.</p> <p>4.3.5. Įvertina, kokią pagalbą rizikos grupės asmeniui gali suteikti pats.</p> <p>4.3.6. Nurodo, kur galima kreiptis pagalbos, ką galima kviesti į pagalbą.</p>
--	---	--

## 12. Turinio apimtis. 11–12 klasės:

12.1. Sveikatos ir sveikos gyvenimo samprata. Sveikata ir gyvenimo kokybė, gyvenimo būdas, aplinka. Gyvenimo būdo įtaka sveikatai. Ryšys tarp sveikatos ir gyvenimo kokybės. Geros savijautos skalė. Ryšiai tarp asmens, šeimos ir bendruomenės sveikatos. Asmeninis indėlis kuriant sveikesnę bendruomenę. Sveikatos priežiūra visuomenėje.

### 12.2. Fizinė sveikata:

12.2.1. Fizinis aktyvumas. Kokie yra fizinių ypatybių lavinimo pagrindiniai principai, būdai, ypatumai. Kokios yra veiksmingos kūno lavinimo pratimų sistemos, leidžiančios darniai lavinti kūną. Kaip aš galiu padidinti savo organizmo pajėgumą, kūno jėgą, ištvermę, lankstumą ir taip toliau. Kokia 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 pasyvus gyvenimo būdas susijęs su lėtinių ligų rizika. Kokie fiziniai pratimai, kokioms organizmo funkcijoms palaikyti ir stiprinti yra tinkamiausi. Kokios fizinio aktyvumo apimtys rekomenduojamos skirtingiems amžiaus tarpsniams. Kaip susidaryti sau ir padėti sudaryti kitiems tinkamą pratimų kompleksą. Kaip kasdien būti fiziškai aktyviam, neturint specialios sportinės įrangos, negalint lankyti sporto klubo ir pan. Kaip judėjimui panaudoti artimoje aplinkoje esamą įrangą, priemones, daiktus. Kaip aš ir kiti gali patenkinti judėjimo poreikį įvairiais metų laikais. Kiek laiko reikėtų skirti mankštinimuisi ir įvairiems fiziniams pratimams. Kuo skiriasi profesionalus sportas nuo kasdienio fizinio aktyvumo, koks jų poveikis sveikatai ir fiziniam pajėgumui. Kokia fizinio aktyvumo reikšmė normaliam kūno svoriui. Kokios fizinio aktyvumo formos tinkamos šeimoje, bendruomenėje, visuomenėje. Kaip išsaugoti taisyklingą laikyseną, kokia jos reikšmė sveikatai. Taisyklingo kvėpavimo svarba ir poveikis sveikatai, kokie yra taisyklingo, gilaus kvėpavimo principai, naudingiausi kvėpavimo pratimai. Kaip išvengti susižalojimų ir sumažinti traumų riziką ar jų išvengti sportuojant ir atliekant kitas fizines veiklas.

12.2.2. Sveika mityba. Sveikos mitybos principai ir taisyklės. Vandens reikšmė ir tinkama mityba. Maisto įsisavinimas; maisto panaudojimas energijai ir augimui – ryšys su maisto kokybe. Maisto produktų vertingumas ir žala. Maisto papildai, genetiškai modifikuoti organizmai. Maisto priedai ir teršalai, jų šaltiniai, maisto produktų taršos mažinimo būdai. Sveikai gyvenančių ir ilgaamžių žmonių mitybos įpročiai. Informacijos apie mitybą panaudojimas savo mitybos gerinimui. Sveikos ir sveikatai nepalankios mitybos pavyzdžiai. Maisto medžiagų ir energijos poreikis priklausomai nuo amžiaus ir fizinės būklės. Normalios kūno masės palaikymas. Kaip padėti kitiems priimti sveikatai palankų pasirinkimą.

12.2.3. Veikla ir poilsis. Kokybiško miego, mokymosi ir laisvalaikio ritmo planavimas. Veiksniai, lemiantys protinį darbingumą. Kaip sąmoningai ir racionaliai derinti miego, mokymosi ir laisvalaikio veiklas. Poilsio ir miego reikšmė asmens sveikatai.

12.2.4. Asmens ir aplinkos švara. Kasdienės higienos įpročių svarba gyvenime. Natūralūs organizmo valymo būdai. Užkrečiamųjų ligų prevencijos svarba. Reklama ir asmens higienos

priemonės bei paslaugos. Higienos priemonių reikšmė sveikatai. Ekologiška ir ergonomiška aplinka. Švarios ir tvarkingos aplinkos išsaugojimas.

12.3. Psichikos sveikata. Kokia asmenybės struktūra ir raida, amžiaus tarpsnių ypatybės. Kodėl svarbi teigiama savivertė: kaip ji formuojasi ir kuo skiriasi nuo neigiamų charakterio bruožų – išdidumo, puikybės. Kaip apibūdinama brandi asmenybė, o kaip – infantiliška. Savirefleksijos ir savikritikos reikšmė tobulinant asmenybės bruožus.

Kada patiriami tikri jausmai, pavyzdžiui, kuo meilė skiriasi nuo įsimylėjimo. Kokia tikrų jausmų prasmė ir vertė, įtaka asmens sveikatai. Kokios būdingos brandžios asmenybės jausmų apraiškos, jų pastovumas. Jausmų įtaka asmens saviraiškai ir kūrybai, gyvenimo kokybės ir pilnatvės išgyvenimui. Kaip pasiekti jausmų pusiausvyros, kontroliuoti jų raišką.

Kas stiprina ir silpnina dėmesį, savikontrolę ir savireguliaciją. Kas stiprina ir mažina asmens sąmoningumą, atsakomybę. Kaip ir kodėl reikia atidžiai ir kritiškai stebėti ir vertinti aplinką, aplinkybes, žmones, situacijas.

Kuo svarbus gyvenimo prasmės suvokimas. Kaip pagrįsti gyvenimo vertę, pavyzdžiui, sutikus jaunuolį, mąstantį apie savižudybę, ir tikėjimą, kad visada galima rasti konstruktyvų problemų sprendimą. Ką apie gyvenimo prasmę svarsto filosofai ir psichologai, kokios teorinės žinios ir asmeninė patirtis gali padėti rasti konstruktyvų problemų sprendimo būdą, įveikti gyvenimo sunkumus.

Koks gyvenimo būdas yra sveikas, kokybiškas ir prasmingas, vertinant savo fizinių, psichinių, dvasinių galimybių požiūriu. Kokie mano ateities ir gyvenimo tikslai, kodėl, siekiant sėkmės, svarbu nepervertinti malonumų, o išsikelti sveikatai palankius gyvenimo tikslus.

12.4. Socialinė sveikata. Asmens poreikiai ir norai, priimtini būdai juos tenkinti. Sėkmingas bendravimas ir bendravimo problemos šeimoje, mokykloje. Kokios įtakos elgesiui gali turėti meilės ir priklausomybės poreikis. Kaip pasakyti „ne“ destruktiviems santykiams. Sveikas elgesys ir rizikingas elgesys. Kaip sumažinti smurto riziką šeimoje ir bendraujant su bendraamžiais. Žalos sveikatai rizikos veiksniai. Priklausomybės požymiai: pripratimas, abstinencijos sindromas, elgesio pakitimai ir taip toliau. Kaip atsispirti socialiniam spaudimui ir pasakyti „ne“. Kokie įgūdžiai ir charakterio bruožai padeda atsispirti pavojingiems dalykams. Kaip piktnaudžiavimas alkoholiu ir kitomis psichiką veikiančiomis medžiagomis, smurtas veikia bendruomenės sveikatą. Narkotikų ir alkoholio vartojimo kontrolės būdai. Kokią pagalbą galime suteikti vieni kitiems. Kur kreiptis, kai savo jėgomis problemos išspręsti negalime. Atjautos, dalijimosi, aukojimosi, donorystės vertė socialiniu, filosofiniu požiūriu.

---