Priedas Nr.21

**Sveikatos ugdymo programos integravimas į mokomuosius dalykus, klasių valandėles 5- 10 klasėms**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Klasė 5- 6*** | ***Sveikatos ugdymo programa*** | ***Laukiamas***  ***rezultatas*** |
|  | **Sveikatos ir sveikos gyvensenos samprata:**  Kas yra sveikata ir sveika gyvensena.  Kas yra sveikas ir darnus gyvenimo būdas. | Atskleidžia įvairius sveikatos požymius ir  elgesio bei aplinkos veiksnių įtaką sveikatai |
|  | **Fizinė sveikata. Fizinis aktyvumas:**  Kodėl judėjimas ir reguliarūs fiziniai pratimai, mankšta būtini mano  organizmo normaliam vystymuisi.  Ką daryti, kad būčiau stiprus,  lankstus, vikrus, greitas, ištvermingas ir koordinuotas. | Kasdien juda, mankštinasi, žaidžia, atlieka fizines ypatybes (jėgą, greitumą, ištvermę,  lankstumą, vikrumą) lavinančius, fizines ir  psichines galias stiprinančius pratimus |
|  | **Fizinė sveikata. Sveika mityba:**  Sveikos mitybos principai ir taisyklės.  Alkis ir sotumas (požymiai).  Naudingi ir nepalankūs sveikatai maisto produktai. | Laikosi pagrindinių sveikos mitybos principų ir taisyklių kasdien įvairiose aplinkose (renkasi įvairų, visavertį maistą, nepersivalgo) |
|  | **Fizinė sveikata. Veikla ir poilsis:**  Miego ir poilsio svarba normaliam augimui ir gerai sveikatai.  Kaip atgauti jėgas po intensyvaus protinio darbo. | Susidaro dienotvarkę: suplanuoja laiką veiklai ir poilsiui, derina protinį darbą, aktyvų ir pasyvų poilsį |
|  | **Fizinė sveikata. Asmens ir aplinkos švara:**  Asmens ir aplinkos švara.  Asmens higienos ir aplinkos švaros įtaka sveikatai. | Savarankiškai rūpinasi savo higiena. Užtikrina savo aplinkos švarą. |
|  | **Psichikos sveikata :**  Kokiomis savybėmis aš pasižymiu.  Kaip geriau suprasti savo emocijas ir jausmus. | Teigiamai vertina savo kūną, išvaizdą, pasitiki savimi. Pažįsta save kaip augantį ir bręstantį berniuką ar mergaitę. |
|  | **Socialinė sveikata:**  Pagarbus bendravimas, bendravimo svarba tarpusavio santykiams.  Kaip užmegzti ir išsaugoti draugystę. Kas gali tapti donoru ir padėti kitam. | Pripažįsta kiekvieno žmogaus teisę būti  savimi, gerbia kiekvieno individualybę. |
| **7 -8** |  |  |
|  | **Sveikatos ir sveikos gyvensenos samprata:**  Gyvenimo būdo įtaka sveikatai.  Sveikata, savijauta, gyvenimo būdas, aplinka. | Analizuoja sveikatos požymius, gyvenimo  būdo ir aplinkos veiksnių įtaką sveikatai. |
|  | **Fizinė sveikata. Fizinis aktyvumas:**  Kaip reguliarus judėjimas veikia emocijas, protinį darbingumą.  Kaip galiu padidinti kasdienį fizinį aktyvumą ir sumažinti neveiklumą,  neturėdamas tam tikros sportinės įrangos, negalėdamas nueiti į sporto klubą. | Kasdien mankštinasi, juda, atlieka mėgstamus ir savo organizmui naudingus, fizines ypatybes (jėgą, greitumą, ištvermę, lankstumą, vikrumą) lavinančius pratimus, žaidimus įvairiose aplinkose. |
|  | **Fizinė sveikata. Sveika mityba:**  Sveikatai palankios mitybos pavyzdžiai.  Kūno masės reguliavimo būdai. Kūno įvaizdis. | Nuosekliai laikosi pagrindinių sveikos  mitybos principų ir taisyklių kasdien  įvairiose, taip pat ir nepalankiose aplinkose. |
|  | **Fizinė sveikata. Veikla ir poilsis:**.  Dienotvarkės reikšmė normaliam augimui ir vystymuisi, protiniam darbui.  Pagrindinės priežastys, sukeliančios klausos, regos sutrikimus ir traumas. Kaip apsaugoti regą ir klausą. | Susidaro dienotvarkę: suplanuoja laiką veiklai ir poilsiui, derina protinį darbą, aktyvų ir pasyvų poilsį. |
|  | **Fizinė sveikata. Asmens ir aplinkos švara:**  Asmens higienos įtaka asmeniui ir socialiniams santykiams.  Savęs ir kitų apsauga nuo užkrečiamųjų ligų. Informacija higienos priemonių etiketėse. | Savarankiškai rūpinasi savo ir aplinkos švara. |
|  | **Psichikos sveikata :**  Kas yra paauglystė ir kokie natūralūs pokyčiai vyksta šiuo amžiaus tarpsniu.  Kodėl kyla nerimas ir baimė, patiriamas stresas, kodėl svarbu sutelkti dėmesį mokantis, dirbant. | Apmąsto, kaip keičiasi emocijos ir jausmai paauglystėje.  Tinkamai reiškia emocijas ir jausmus, valdo neigiamas reakcijas, nepadarydamas žalos sau ir aplinkiniams. |
|  | **Socialinė sveikata:**  Pagarbus bendravimas, bendravimo svarba tarpusavio santykiams.  Kokios priežastys gali paskatinti rūkyti, gerti, vartoti narkotikus, imtis smurtinio problemų sprendimo būdo. | Kuria ir palaiko draugiškus santykius su kitais, pasirenka bendradarbiavimą ir moka užkirsti kelią konfliktams kilti, kilus konfliktui taikiai ir  konstruktyviai juos sprendžia. |
| **9-10** |  |  |
|  | **Sveikatos ir sveikos gyvensenos samprata**..  Sveikata, savijauta, gyvenimo būdas, aplinka.  Sveikos gyvensenos principai. | Analizuoja sveikatą kaip prigimties, gyvenimo  būdo ir aplinkos veiksnių sąveikos rezultatą.. |
|  | **Fizinė sveikata: Fizinis aktyvumas.**  Kaip didinti savo organizmo pajėgumą, kūno jėgą, ištvermę, lankstumą ir taip toliau.  Kuo skiriasi profesionalus sportas nuo kasdienio fizinio aktyvumo, koks jų poveikis sveikatai ir fiziniam pajėgumui. | Turi įprotį taisyklingai sėdėti, judėti, stovėti. |
|  | **Fizinė sveikata: Sveika mityba**.  Sveikos mitybos principai ir taisyklės, mitybos rekomendacijos paaugliams. Ryšys tarp mitybos ir sveikatos.  Vanduo ir fizinis aktyvumas. | Sąmoningai ir nuosekliai laikosi sveikos mitybos principų ir taisyklių kasdien įvairiose, taip pat ir nepalankiose aplinkose. |
|  | **Fizinė sveikata: Veikla ir poilsis**.  Aktyvaus ir pasyvaus poilsio, miego reikšmė asmens sveikatai.  Veiksniai, lemiantys protinį darbingumą. | Palaiko protinį darbingumą, laikydamasis racionalaus darbo ir poilsio derinimo. |
|  | **Fizinė sveikata: Asmens ir aplinkos švara.**  Bendraamžių, žiniasklaidos, mados poveikis asmens higienai. Reklama ir higiena.  Aplinkos švaros ir tvarkos poveikis sveikatai. | Savarankiškai rūpinasi ir palaiko savo ir aplinkos švarą ir tvarką. |
|  | **Psichikos sveikata**.  Kas aš esu kaip jaunuolis/jaunuolė ir kaip asmenybė: asmens tapatumas, individualumas, unikalumas.  Kodėl svarbu kontroliuoti mintis, emocijas, elgesį – išsaugoti savivertę, savigarbą, dvasinę darną. | Vertina save kaip integralią visumą – apmąsto privalumus ir trūkumus. Stengiasi pasinaudoti savo stiprybėmis ir koreguoja silpnąsias charakterio ypatybes. |
|  | **Socialinė sveikata**.  Pagarbus bendravimas, bendravimo ir bendradarbiavimo svarba tarpusavio santykiams.  Elgesys, kuris lemia draugystės išsaugojimą ir praradimą. Narkotinių medžiagų vartojimo priežastys ir piktnaudžiavimo jomis pasekmės. | Kuria ir palaiko draugiškus santykius su kitais, pasirenka bendradarbiavimą ir moka užkirsti kelią konfliktams kilti, kilus konfliktui taikiai ir  konstruktyviai jį sprendžia. |

Sudarė SSM konsultantė mokytoja metodininkė Regina Jurkonienė

APROBUOTA klasės vadovų metodinėje grupėje 2013-09- 06 Protokolo Nr. 4