**Alytaus r. Butrimonių gimnazija**

**Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai programos integravimas**

**5 - 8 klasėse**

**2019 – 2020 m. m.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Užsiėmimų skaičius | Ugdomasis dalykas | Pamokos tema | Mėnuo | SLRŠ programos sritys | Atsakingas mokytojas |
| **5 klasė (21 užsiėmimai)** | | | | | |
| 1 | Pagal tvarkaraštį | 1.Sveikatos žinių testas | Rugsėjis | 1.Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata | Sveikatos biuro darbuotoja |
| 1 | Lietuvių kalba ir literatūra | 2.Šeimos tarpusavio santykiai | Spalis | 1.Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata | Irena Šimanskienė |
| 1 | Fizinis ugdymas | 3.Sveika gyvensena | Lapkritis | 1.Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata | Arūnas Simonaitis |
| 1 | Pagal tvarkaraštį | 4.Žalingų įpročių prevencija. Tarptautinė nerūkymo diena. Akcija "Įkvėpk gryno oro" | Lapkritis | 1.Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata | Sveikatos biuro darbuotoja |
| 1 | Pagal tvarkaraštį | 5.Supratimo apie mikroorganizmų atsparumą antimikrobinėms medžiagoms didinimas. Europos supratimo apie antibiotikus diena | Lapkritis | 1.Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata | Sveikatos biuro darbuotoja |
| 1 | Gamta ir žmogus | 6.Šeimos ratas. Mes augame | Gruodis | 1.Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata | Vilma Mielaikienė |
| 1 | Anglų kalba | 7.Sveikas gyvenimo būdas | Balandis | 1.Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata | Asta Gudelaitienė |
| 1 | Pagal tvarkaraštį | 1. Jungiamojo aparato ir skeleto raumenų sistemos ligų profilaktika. Kuprinių svėrimo akcija ,,Ką kuprinėje neši?“ | Rugsėjis | 2.1.Fizinis aktyvumas | Sveikatos biuro darbuotoja |
| 1 | Pagal tvarkaraštį | 2. Fizinio aktyvumo skatinimas "Aktyvioji pertrauka" | Rugsėjis  Spalis  Lapkritis  Gruodis  Sausis  Vasaris  Balandis  Gegužė  Birželis | 2.1.Fizinis aktyvumas | Sveikatos biuro darbuotoja |
| 1 | Klasės valanda | 3.Mūsų laisvalaikis | Vasaris | 2.1.Fizinis aktyvumas | Irena Šimanskienė |
| 1 | Klasės valanda | 1. Sveikos mitybos principai | Gruodis | 2.2. Sveika mityba | Irena Šimanskienė |
| 1 | Pagal tvarkaraštį | 2.Mityba. Sveikos mitybos principai. "Ką galiu pasigaminti" | Vasaris | 2.2. Sveika mityba | Sveikatos biuro darbuotoja |
| 1 | Gamta ir žmogus | 3.Sveikos mitybos piramidė | Kovas | 2.2. Sveika mityba | Vilma Mielaikienė |
| 1 | Matematika | 4.Duomenų rinkimas ,,Sveikos mitybos produktai“ | Balandis | 2.2. Sveika mityba | Jolita Mensevičienė |
| 1 val.  (4x15 min) | Pagal tvarkaraštį | 1.Asmens higienos ir užkrečiamųjų ligų profilaktinių priemonių taikymas ir vykdymas | Rugsėjis, lapkritis, sausis, balandis | 2.4. Asmens ir aplinkos švara | Sveikatos biuro darbuotoja |
| 1 | Pagal tvarkaraštį | 2.Įgytas imunodeficito sindromas – žmogaus imunodeficito virusas (ŽIV) | Gruodis | 2.4. Asmens ir aplinkos švara | Sveikatos biuro darbuotoja |
| 1 | Klasės valanda | 3.Higienos įgūdžių formavimas | Sausis | 2.4. Asmens ir aplinkos švara | Irena Šimanskienė |
| 1 | Fizinis ugdymas | 1.Kūno pokyčiai augant | Vasaris | 2.5. Lytinis brendimas | Arūnas Simonaitis |
| 1 | Etika | 1.Ką reiškia žmogaus savivertė | Lapkritis | 3.1.Savivertė | Genovaitė  Žiurinskienė |
| 1 | Etika | 1.Ar aš pažįstu savo jausmus ir emocijas | Lapkritis | 3.2.Emocijos ir jausmai | Genovaitė  Žiurinskienė |
| 1 | Pagal tvarkaraštį | 1.Smurto ir patyčių prevencija. Kovo mėnuo - be patyčių | Kovas | 3.4.Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška | Sveikatos biuro darbuotoja |
| **6 klasė (24 užsiėmimai)** | | | | | |
| 1 | Tikyba | 1.Mano šeima - Dievo dovana | Spalis | 1.Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata | Virginija Virmauskienė |
| 1 | Tikyba | 2.Kokia mano paskirtis šeimoje? | Spalis | 1.Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata | Virginija Virmauskienė |
| 1 | Fizinis ugdymas | 3.Sveika gyvensena | Lapkritis | 1.Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata | Arūnas Simonaitis |
| 1 | Pagal tvarkaraštį | 4.Supratimo apie mikroorganizmų atsparumą antimikrobinėms medžiagoms didinimas. Europos supratimo apie antibiotikus diena | Lapkritis | 1.Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata | Sveikatos biuro darbuotoja |
| 1 | Gamta ir žmogus | 5.Ligas sukeliantys mikroorganizmai | Sausis | 1.Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata | Vilma Mielaikienė |
| 1 | Tikyba | 6.Šeima – pirmoji bendruomenė, kurioje auga žmogus | Balandis | 1.Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata | Virginija Virmauskienė |
| 1 | Lietuvių kalba ir literatūra | 7.Šatrijos Ragana ,,Irkos tragedija" | Gegužė | 1.Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata | Irena Šimanskienė |
| 1 | Pagal tvarkaraštį | 8.Žalingų įpročių prevencija. Tarptautinė nerūkymo diena. Akcija "Įkvėpk gryno oro" | Lapkritis | 1.Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata | Sveikatos biuro darbuotoja |
| 1 | Pagal tvarkaraštį | 1. Jungiamojo aparato ir skeleto raumenų sistemos ligų profilaktika. Kuprinių svėrimo akcija ,,Ką kuprinėje neši?“ | Rugsėjis | 2.1.Fizinis aktyvumas | Sveikatos biuro darbuotoja |
| 1 | Pagal tvarkaraštį | 2. Fizinio aktyvumo skatinimas "Aktyvioji pertrauka" | Rugsėjis  Spalis  Lapkritis  Gruodis  Sausis  Vasaris  Balandis  Gegužė  Birželis | 2.1.Fizinis aktyvumas | Sveikatos biuro darbuotoja |
| 1 | Klasės valanda | 3. Sportas sveikata | Lapkritis | 2.1.Fizinis aktyvumas | Genovaitė Džervienė |
| 1 | Klasės valanda | 4. Žiemos sportas ir sveikata | Vasaris | 2.1.Fizinis aktyvumas | Genovaitė Džervienė |
| 1 | Pagal tvarkaraštį | 1.Mityba. Sveikos mitybos principai. "Ką galiu pasigaminti" | Vasaris | 2.2. Sveika mityba | Sveikatos biuro darbuotoja |
| 1 | Technologijos | 2.Mityba. Grūdinių kultūrų ir daržovių maistinės medžiagos. Jų nauda mūsų organizmui. | Spalis | 2.2. Sveika mityba | Neringa Jančauskaitė |
| 1 | Matematika | 3.Duomenų rinkimas ,,Sveikos mitybos produktai“ | Balandis | 2.2. Sveika mityba | Jolita Mensevičienė |
| 1 val.  (4x15 min) | Pagal tvarkaraštį | 1.Asmens higienos ir užkrečiamųjų ligų profilaktinių priemonių taikymas ir vykdymas | Rugsėjis, lapkritis, sausis, balandis | 2.4. Asmens ir aplinkos švara | Sveikatos biuro darbuotoja |
| 1 | Pagal tvarkaraštį | 2.Įgytas imunodeficito sindromas – žmogaus imunodeficito virusas (ŽIV) | Gruodis | 2.4. Asmens ir aplinkos švara | Sveikatos biuro darbuotoja |
| 1 | Fizinis ugdymas | 1.Kūno pokyčiai augant | Vasaris | 2.5. Lytinis brendimas | Arūnas Simonaitis |
| 1 | Gamta ir žmogus | 2.Tavo kūnas auga ir keičiasi. Lytinis brendimas. | Gegužė | 2.5. Lytinis brendimas | Vilma Mielaikienė |
| 1 | Gamta ir žmogus | 3.Žmogaus dauginimosi organai | Gegužė | 2.5. Lytinis brendimas | Vilma Mielaikienė |
| 1 | Etika | 1.Kodėl svarbu save pažinti | Lapkritis | 3.1.Savivertė | Genovaitė  Žiurinskienė |
| 1 | Etika | 1.Ar atpažįstu savo emocijas , kaip reiškiu savo jausmus | Spalis | 3.2.Emocijos ir jausmai | Genovaitė  Žiurinskienė |
| 1 | Tikyba | 2.Svarbiausias žmogaus dvasinis pasaulis | Spalis | 3.2.Emocijos ir jausmai | Virginija Virmauskienė |
| 1 | Pagal tvarkaraštį | 1.Smurto ir patyčių prevencija. Kovo mėnuo - be patyčių | Kovas | 3.4.Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška | Sveikatos biuro darbuotoja |
| **7 klasė (27 užsiėmimai)** | | | | | |
| 1 | Pagal tvarkaraštį | 1.Žalingų įpročių prevencija. Tarptautinė nerūkimo diena. Akcija ,,Įkvėpk gryno oro“ | Lapkritis | 1.Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata | Sveikatos biuro darbuotoja |
| 1 | Fizinis ugdymas | 2.Sveika gyvensena | Lapkritis | 1.Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata | Arūnas Simonaitis |
| 1 | Tikyba | 3.Darna šeimoje | Lapkritis | 1.Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata | Virginija Virmauskienė |
| 1 | Pagal tvarkaraštį | 4.Supratimo apie mikroorganizmų atsparumą antimikrobinėms medžiagoms didinimas. Europos supratimo apie antibiotikus diena | Lapkritis | 1.Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata | Sveikatos biuro darbuotoja |
| 1 | Tikyba | 5.Dabartinio laikmečio iššūkiai mano sveikatai | Gruodis | 1.Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata | Virginija Virmauskienė |
| 1 | Etika | 6.Mano šeima- Dievo dovana. | Gruodis | 1.Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata | Genovaitė Žiurinskienė |
| 1 | Klasės valanda | 7.Šeimos ir draugų vaidmuo mano gyvenime | Sausis | 1.Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata | Dalia Adžgauskienė |
| 1 | Etika | 8.Mano sveikata ir gyvybės trapumas | Vasaris | 1.Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata | Genovaitė  Žiurinskienė |
| 1 | Fizika | 9.Elektros srovės poveikis | Gegužė | 1.Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata | Danutė Šmitienė |
| 1 | Pagal tvarkaraštį | 1. Fizinio aktyvumo skatinimas "Aktyvioji pertrauka" | Rugsėjis  Spalis  Lapkritis  Gruodis  Sausis  Vasaris  Balandis  Gegužė  Birželis | 2.1.Fizinis aktyvumas | Sveikatos biuro darbuotoja |
| 1 | Klasės valanda | 2.Dalyvavimas gimnazijos Europos judumo savaitėje | Rugsėjis | 2.1.Fizinis aktyvumas | Dalia Adžgauskienė |
| 1 | Anglų kalba | 3.Klausimas apie sportas | Lapkritis | 2.1.Fizinis aktyvumas | Asta Gudelaitienė |
| 1 | Klasės valanda | 4.Sporto ir meno šventė ,,Adamkiada" | Birželis | 2.1.Fizinis aktyvumas | Dalia Adžgauskienė |
| 1 | Technologijos | 1.Savaitės pietų patiekalai | Spalis | 2.2. Sveika mityba | Neringa Jančauskaitė |
| 1 | Pagal tvarkaraštį | 2.Mityba. Debatai. ,,Maistas: namuose, valgykloje ir greito maisto užkandinėje, kavinėje. Ką renkiesi tu? Kodėl?" | Sausis | 2.2. Sveika mityba | Sveikatos biuro darbuotoja |
| 1 | Pagal tvarkaraštį | 1.Saugus eismas. Atšvaitų svarba. Diskusija - debatai "Kodėl žmonės nedėvi atšvaitų" | Sausis | 2.3. Veikla ir poilsis | Sveikatos biuro darbuotoja |
| 1 val.  (4x15 min) | Pagal tvarkaraštį | 1.Asmens higienos ir užkrečiamųjų ligų profilaktinių priemonių taikymas ir vykdymas | Rugsėjis, lapkritis, sausis, balandis | 2.4. Asmens ir aplinkos švara | Sveikatos biuro darbuotoja |
| 1 | Pagal tvarkaraštį | 2.Įgytas imunodeficito sindromas – žmogaus imunodeficito virusas (ŽIV) | Gruodis | 2.4. Asmens ir aplinkos švara | Sveikatos biuro darbuotoja |
| 1 | Klasės valanda | 1.Paauglystė - permainų metas | Lapkritis | 2.5. Lytinis brendimas | Dalia Adžgauskienė |
| 1 | Pagal tvarkaraštį | 2. Lytiškumo ugdymas | Birželis | 2.5. Lytinis brendimas | Sveikatos biuro darbuotoja |
| 1 | Fizinis ugdymas | 3.Kūno pokyčiai augant | Vasaris | 2.5. Lytinis brendimas | Arūnas Simonaitis |
| 1 | Etika | 1.Kodėl svarbu teigiama savivertė |  | 3.1.Savivertė | Genovaitė Žiurinskienė |
| 1 | Lietuvių kalba ir literatūra | 1.Tinkami emocijų išreiškimo būdai. | Balandis | 3.2.Emocijos ir jausmai | Renata Balčiūnienė |
| 1 | Etika | 1.Charakterio savybių pažinimas | Lapkritis | 3.3. Savitvarda | Genovaitė Žiurinskienė |
| 1 | Pagal tvarkaraštį | 1. Smurto ir patyčių prevencija. Kovo mėnuo - be patyčių | Kovas | 3.4.Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška | Sveikatos biuro darbuotoja |
| 1 | Etika | 1.Kodėl žmogui svarbu draugystė ir meilė | Sausis | 4.1.Draugystė ir meilė | Genovaitė Žiurinskienė |
| 1 | Lietuvių kalba ir literatūra | 1.Mokėjimas atsispirti provokacijai | Lapkritis | 4.2.Atsparumas rizikingam elgesiui | Renata Balčiūnienė |
| **8 klasė (34 užsiėmimai)** | | | | | |
| 1 | Lietuvių kalba ir literatūra | 1.Darnios šeimos pagrindas – tarpusavio pasitikėjimas ir rūpinimasis vienas kitu | Rugsėjis | 1.Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata | Renata Balčiūnienė |
| 1 | Pagal tvarkaraštį | 2.Žalingų įpročių prevencija. Tarptautinė nerūkimo diena. Akcija ,,Įkvėpk gryno oro“ | Lapkritis | 1.Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata | Sveikatos biuro darbuotoja |
| 1 | Fizinis ugdymas | 3.Sveika gyvensena | Lapkritis | 1.Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata | Arūnas Simonaitis |
| 1 | Klasės valanda | 4.Šeimos tarpusavio santykiai. Šeimos vertybės | Gruodis | 1.Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata | Renata Balčiūnienė |
| 1 | Lietuvių kalba ir literatūra | 5. Šeimos tarpusavio santykiai | Gruodis | 1.Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata | Renata Balčiūnienė |
| 1 | Fizika | 6.Triukšmo poveikis organizmui | Vasaris | 1.Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata | Danutė Šmitienė |
| 1 | Pagal tvarkaraštį | 1. Fizinio aktyvumo skatinimas "Aktyvioji pertrauka" | Rugsėjis  Spalis  Lapkritis  Gruodis  Sausis  Vasaris  Balandis  Gegužė  Birželis | 2.1.Fizinis aktyvumas | Sveikatos biuro darbuotoja |
| 1 | Klasės valanda | 2.Sveikas gyvenimo būdas. Mankštos svarba | Sausis | 2.1.Fizinis aktyvumas | Renata Balčiūnienė |
| 1 | Chemija | 1.Sveika mityba | Lapkritis | 2.2. Sveika mityba | Irena Miglinienė |
| 1 | Technologijos | 2.Sveika mityba prie šventinio stalo | Gruodis | 2.2. Sveika mityba | Neringa Jančauskaitė |
| 1 | Technologijos | 3.Mėsos, žuvų, grybų maistinės medžiagos. Jų nauda mūsų organizmui | Sausis | 2.2. Sveika mityba | Neringa Jančauskaitė |
| 1 | Biologija | 4.Mitybos problemos | Spalis | 2.2. Sveika mityba | Vilma Mielaikienė |
| 1 | Pagal tvarkaraštį | 5.Mityba. Debatai. ,,Maistas: namuose, valgykloje ir greito maisto užkandinėje, kavinėje. Ką renkiesi tu? Kodėl?" | Sausis | 2.2. Sveika mityba | Sveikatos biuro darbuotoja |
| 1 val.  (4x15 min) | Pagal tvarkaraštį | 1.Asmens higienos ir užkrečiamųjų ligų profilaktinių priemonių taikymas ir vykdymas | Rugsėjis, lapkritis, sausis, balandis | 2.4. Asmens ir aplinkos švara | Sveikatos biuro darbuotoja |
| 1 | Pagal tvarkaraštį | 2.Įgytas imunodeficito sindromas – žmogaus imunodeficito virusas (ŽIV) | Gruodis | 2.4. Asmens ir aplinkos švara | Sveikatos biuro darbuotoja |
| 1 | Tikyba | 1.Ar visiems taip būna? | Spalis | 2.5. Lytinis brendimas | Virginija Virmauskienė |
| 1 | Klasės valanda | 2.Lytinis brendimas. Asmens higiena | Lapkritis | 2.5. Lytinis brendimas | Renata Balčiūnienė |
| 1 | Tikyba | 3.Mano kūnas - Dvasios šventovė | Sausis | 2.5. Lytinis brendimas | Virginija Virmauskienė |
| 1 | Tikyba | 4.Dievas sukūrė vyrą ir moterį | Sausis | 2.5. Lytinis brendimas | Virginija Virmauskienė |
| 1 | Fizinis ugdymas | 5.Kūno pokyčiai augant | Vasaris | 2.5. Lytinis brendimas | Arūnas Simonaitis |
| 1 | Klasės valanda | 6.Paauglystė-permainų metas. Atsakomybės ir teisių ribos | Rugsėjis | 2.5. Lytinis brendimas | Renata Balčiūnienė |
| 1 | Biologija | 7.Žmogaus gyvenimo ciklas | Gegužė | 2.5. Lytinis brendimas | Vilma Mielaikienė |
| 1 | Pagal tvarkaraštį | 8. Lytiškumo ugdymas | Birželis | 2.5. Lytinis brendimas | Sveikatos biuro darbuotoja |
| 1 | Etika | 1.Savęs pažinimas | Lapkritis | 3.1.Savivertė | Genovaitė  Žiurinskienė |
| 1 | Klasės valanda | 2.Mano ir kito bendravimo principų dermė | Spalis | 3.1.Savivertė | Renata Balčiūnienė |
| 1 | Etika | 1.Savęs pažinimas | Lapkritis | 3.2.Emocijos ir jausmai | Genovaitė  Žiurinskienė |
| 1 | Etika | 1.Charakterio ugdymas | Lapkritis | 3.3. Savitvarda | Genovaitė  Žiurinskienė |
| 1 | Lietuvių kalba ir literatūra | 2.Vertybių ugdymas: draugiškumas ir pasitikėjimas | Lapkritis | 3.3. Savitvarda | Renata Balčiūnienė |
| 1 | Pagal tvarkaraštį | 1.Smurto ir patyčių prevencija. Kovo mėnuo - be patyčių | Kovas | 3.4.Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška | Sveikatos biuro darbuotoja |
| 1 | Klasės valanda | 2.Kaip elgtis susidūrus su pavojingu fiziniu, psichologiniu, seksualiniu smurtu | Balandis | 3.4.Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška | Renata Balčiūnienė |
| 1 | Klasės valanda | 3.Kodėl svarbu neplatinti savos ir kitų privačios informacijos internete | Vasaris | 3.4.Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška | Renata Balčiūnienė |
| 1 | Klasės valanda | 4. Šeimos, draugų, masinės kultūros įtaka formuojantis vertybines nuostatas ir renkantis gyvenimo būdą. Priklausomybės | Gegužė | 3.4.Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška | Renata Balčiūnienė |
| 1 | Tikyba | 1.Negera žmogui būti vienam | Gruodis | 4.1.Draugystė ir meilė | Virginija Virmauskienė |
| 1 | Tikyba | 2.Draugystė, meilė ar įsimylėjimas: kas tai? | Gruodis | 4.1.Draugystė ir meilė | Virginija Virmauskienė |
| 1 | Etika | 3.Berniukų ir mergaičių požiūris į šeimą | Vasaris | 4.1.Draugystė ir meilė | Genovaitė  Žiurinskienė |

Parengė:

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui

Vilma Mielaikienė