

**VILNIAUS BALSŲ PROGIMNAZIJOS
SVEIKATOS IR LYTIŠKUMO UGDYMO BEI RENGIMO ŠEIMAI BENDROSIOS
UGDYMO PROGRAMOS APRAŠAS
2019-2020 m. m. ir 2020-2021 m. m.**

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendrosios ugdymo programos aprašas parengtas vadovaujantis Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendrąja programa, patvirtinta LR švietimo ir mokslo ministro 2016 m. spalio 25 d. įsakymu Nr. V-941.
2. Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendroji programa (toliau – Programa) nustato sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai tikslus, uždavinius, sritis, įgyvendinimą, aplinką, mokinių pasiekimus ir turinio apimtį mokyklose, vykdančiose bendrojo ugdymo programas (toliau – mokyklos).
3. Programos paskirtis – užtikrinti sėkmingą vaiko sveikatos ir lytiškumo ugdymą bei rengimą šeimai mokykloje, prisidėti prie vaiko dvasinės, fizinės, psichinės, socialinės gerovės ir sėkmingo funkcionavimo darbo, tarpasmeninių santykių ir šeimos srityse. Programoje rengimas šeimai suprantamas kaip veikla, kuri padeda vaikams išsiugdyti doros, brandžios, savarankiškos, kritiškai mąstančios, atsakingos už savo elgesį ir masinės vartotojiškos kultūros įtakai atsparios asmenybės bruožus, svarbius žmogaus saviraiškai, brandiems tarpasmeniniams santykiams plėtoti, funkcionaliai šeimai kurti, atsakingos tėvystės ir motinystės įgūdžiams įgyti.
4. Programoje remiamasi šia Lietuvos Respublikos sveikatos sistemos įstatyme įteisinta sveikatos samprata: sveikata – tai asmens ir visuomenės fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė.

**II. SVEIKATOS IR LYTIŠKUMO UGDYMO BEI RENGIMO ŠEIMAI PRINCIPAI,
TIKSLAS, SIEKIAI, UŽDAVINIAI IR SRITYS**

5. Programos tikslas – padėti mokiniams įgyti visumines sveikatos ir lytiškumo sampratas, išsiugdyti sveikatai naudingus gebėjimus, įpročius, atsakomybę už savo ir kitų sveikatą, paskatinti juos rinktis sveiką gyvenimo būdą, ugdyti gebėjimą kurti ir palaikyti darnius ir brandžius tarpasmeninius santykius.
6. Programą sudaro:
 - 6.1. Fizinė sveikata suprantama kaip žmogaus organizmo būklė, kai jis integraliai funkcionuoja, pats viską atlieka, neserga, neturi negalios.
 - 6.2. Psichikos sveikata yra suprantama kaip vidinės gerovės būklė, pasireiškianti adekvačiu tikrovės suvokimu, asmenybės galių raiška ir emociniu dvasiniu atsparumu įprastiniams gyvenimo iššūkiams.
 - 6.3. Socialinė sveikata suprantama kaip būseną, apimanti teigiamą savęs ir kitų vertinimą, pasitenkinimą tarpasmeniniais santykiais, gebėjimą bendrauti.
 - 6.4. Lytiškumas – asmens lytinis tapatumas, atsiskleidžiantis per savęs kaip vyro ar moters, kitos lyties asmens, aplinkinio pasaulio suvokimą, jis reiškiasi biologiniais, psichikos, socialiniais kultūriniais ir dvasiniais žmogaus būties aspektais.
7. Programos siekiai:
 - 7.1. Sveikatos ugdymo siekis – sveika asmens gyvensena (gyvenimo būdas, kasdienių įpročių visuma, padedanti palaikyti, tausoti ir stiprinti sveikatą).
 - 7.2. Lytiškumo ugdymo siekis – savo prigimtinio lytinio tapatumo suvokimas, atsakingas lytinis elgesys, reiškiantis gebėjimą valingai ir motyvuotai pasirinkti sau ir kitam asmeniui

saugiausią (fizinę ir psichinę prasme) lytinę elgesį, apimančią pagarbą sau ir kitam asmeniui, rizikingo lytinio elgesio pasekmių suvokimą.

- 7.3. Rengimo šeimai siekis – gebėjimas kurti ir palaikyti tarpasmeninius santykius, sudarančius prielaidas brandžiai draugystei ir meilei, santuokai sudaryti, darniai šeimai sukurti.
8. Sveikatos ir lytiškumo ugdymo(si) bei rengimo šeimai sritys:
 - 8.1. sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos sampratos;
 - 8.2. fizinė sveikata: fizinis aktyvumas, sveika mityba, veikla ir poilsis, asmens ir aplinkos švara, lytinis brendimas;
 - 8.3. psichikos sveikata: savivertė, emocijos ir jausmai, savitvarda, pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška;
 - 8.4. socialinė sveikata: draugystė ir meilė, atsparumas rizikingam elgesiui.

III. PROGRAMOS ĮGYVENDINIMAS IR UGDYMO GAIRĖS

9. Mokykla derina integracinius dalykų ryšius, formalųjį ir neformalųjį švietimą, numato tinkamiausius įgyvendinimo būdus ir metodus. Atsižvelgdama į mokyklos bendruomenės su sveikata, lytiškumo ugdymu(si) ir rengimu šeimai susijusias problemas ir vietos bendruomenės socialinį kontekstą, mokyklos ugdymo plane, kituose veiklos planavimo dokumentuose mokykla numato prioritetines programos įgyvendinimo sritis.
10. Mokykla teikia psichologinę, socialinę pedagoginę pagalbą, jei mokykloje įvyksta nelaimė ar ištinka krizė, informuoja, kur gauti pagalbą už mokyklos ribų, kai reikia spręsti fizinės, psichikos ar socialinės sveikatos problemas.
11. Mokyklose įgyvendinamos prevencinės programos integraliai prisideda prie Programos tikslų ir uždavinių įgyvendinimo.
12. Programa įgyvendinama 5–8 klasėse: integruojant į dalykų programų turinį, neformalųjį švietimą; pažintinių dienų veiklas.
13. Programa integruojama į gamtos mokslų, kūno kultūros, technologijų, informacinių technologijų, dorinio ugdymo pamokas, socialinių-emocinių įgūdžių programos, pagalbos mokiniui specialistų veiklas ir klasės valandėles.

IV. SVEIKATOS IR LYTIŠKUMO UGDYMO BEI RENGIMO ŠEIMAI APLINKA

14. 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 – būti fiziškai aktyviems, pozityviai mąstyti, kurti ir palaikyti draugiškus, darnius santykius su kitais ir panašiai.
15. Sveikatos ugdymui(si) ypač svarbios higienos normos atitinkančios ir mokyklos sudaromos fizinės aplinkos sąlygos poilsiui, aktyviai fizinei veiklai, žaidimams pertraukų metu, maitinimuisi pagal sveikos mitybos principus, rūpinimasis darbo vietų ergonomika, patalpų vėdinimu, apšvietimu ir panašiai.
16. Sveikatos ir lytiškumo ugdymui bei (pasi)rengimui šeimai svarbu, kad kiekvienas mokyklos bendruomenės narys galėtų išreikšti save, turėtų sąlygas kritiškai mąstyti, dalytis savo patirtimi, emocijomis ir jausmais, būtų apsaugotas nuo smurto ir patyčių, kad mokytojų, mokytojų ir mokinių bei mokinių tarpusavio santykiai būtų geranoriški, draugiški ir pagarbūs.

V. MOKINIŲ GEBĖJIMŲ RAIDA, PASIEKIMAI, TURINIO DĖMENYS

17. Apibendrinta mokinių sveikatos ir lytiškumo bei rengimo šeimai gebėjimų raida siekiama parodyti, kaip auga mokinio gebėjimai, kokius gebėjimus ir kuriuo amžiaus tarpsniu mokiniai įgyja.
18. Mokinių sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai gebėjimų raida pateikiama Programos 1 priede. Gebėjimų raidos lentelė yra įrankis mokytojui sekti ir vertinti gebėjimų augimą ir numatyti tolesnius sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai žingsnius.
19. Mokinių sveikatos ir lytiškumo ugdymo(si) bei rengimo šeimai pasiekimai yra orientuoti į asmens sveikatos ir lytiškumo bei rengimo šeimai nuostatų, gebėjimų ir žinių plėtojimą.

5-6 klasės

| Val.sk. | Skyrius | Tema | Integruojama (dalykas, klasė) | |
|---------|--|--|---|-----------------------|
| 1 | Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata | Sveikata – darnus kūno, psichikos ir tarpusavio santykių funkcionavimas. | Psichologas, 5 kl. | |
| 1 | | Gyvensenos ir aplinkos poveikis sveikatai. | Socialinis darbuotojas, 5 kl. | |
| 1 | | Sveika gyvensena – pagrindinis veiksnys, padedantis saugoti ir stiprinti sveikatą. | Sveikos priežiūros specialistas, 5 kl. | |
| 1 | | Santuokos, šeimos vertingumas. | Klasės valandėlė, 6 kl. | |
| 1 | | Šeimos pagrindas – darnūs tarpusavio santykiai, rūpinimasis vienas kitu. | Psichologas, 5 kl. | |
| 1 | | Darnos šeimoje reikšmė šeimos narių emocinei sveikatai, vaiko raidai. | Socialinis darbuotojas, 5 kl. | |
| 2 | | Fizinė sveikata | Fizinis aktyvumas | Kūno kultūra, 5-6 kl. |
| 1 | Judėjimo, reguliarių fizinių pratimų, mankštos reikšmė normaliam organizmo vystymuisi. | | Kūno kultūra, 6 kl. | |
| 1 | Kasdienio fizinio aktyvumo poreikių tenkinimas, išnaudojant įvairias aplinkas ir neturint specialios įrangos ar priemonių. | | Kūno kultūra, 5 kl. | |
| 1 | Fizinių gebėjimų (jėgos, lankstumo, vikrumo, greitumo, išvermės ir koordinacijos) lavinimas. | | Kūno kultūra, 5 kl. | |
| 1 | Fizinio aktyvumo formų įvairovė. | | Kūno kultūra, 6 kl. | |
| 2 | Taisyklinga kūno laikysena – sveikatos pagrindas. | | Kūno kultūra, 5-6 kl. Informacinės technologijos 5-6 kl. | |
| 1 | Grūdinimosi principai ir nauda sveikatai. | | Gamta ir žmogus 5-6 kl. | |
| 1 | Traumatizmo prevencija ir rizikos sumažinimas aktyviai judant. | | Sveikos priežiūros specialistas, 6 kl. Kūno kultūra, 6 kl. | |
| 1 | Saugus važiavimas dviračiu, riedlente, pačiūžomis ir taip toliau. Sveikos mitybos principai ir taisyklės. | | Klasės valandėlė, 5 kl. Socialinis darbuotojas, 5 kl. | |
| 1 | Sveika | | Mitybos režimo svarba. | Technologijos, 5 kl. |

| | | | |
|---|--------------------------|--|---|
| | mityba | | |
| | | Sveikos mitybos principai ir taisyklės. | Gamta ir žmogus, 5 kl. |
| 1 | | Sveikatai palankių maisto produktų ir vandens reikšmė. | Gamta ir žmogus, 5 kl. |
| 1 | | Maisto produktai ir jų sudedamosios dalys, maistinė ir energetinė vertė. | Gamta ir žmogus, 5 kl. |
| 1 | | Sveikatai nepalankūs produktai. | Gamta ir žmogus, 5 kl. |
| 1 | | Mokėjimas analizuoti maisto produktų etiketes. | Technologijos, 6 kl. |
| 1 | Veikla ir poilsis | Dienotvarkės reikšmė normaliam organizmo augimui, vystymuisi ir sveikatai. | Klasės valandėlė, 6 kl. |
| 1 | | Aktyvaus poilsio svarba, siekiant pailsėti po intensyvaus protinio darbo, naudojimosi IKT priemonėmis. | Informacinės technologijos, 5-6 kl. |
| 1 | | Turiningo ir prasmingo laisvalaikio leidimo būdai. | Socialinis darbuotojas, 6 kl. |
| 1 | | Būdai ir priemonės, padedančios tausoti klausą ir regėjimą. | Gamta ir žmogus, 5-6 kl. Informacinės technologijos, 5-6 kl. |
| 1 | | Ergonomiškos mokymosi ir poilsio erdvės. | Sveikos priežiūros specialistas, 5 kl. |
| 1 | Asmens ir aplinkos švara | Asmens švaros ir aplinkos tvarkos poveikis sveikatai. | Klasės valandėlė, 5 kl. |
| 1 | | Asmens higienos reikalavimų ypatumai, priemonės ir paslaugos. | Sveikos priežiūros specialistas, 6 kl. |
| 1 | | Apsisaugojimo nuo užkrečiamųjų ligų būdai. | Sveikos priežiūros specialistas, 6 kl. |
| 1 | | Priemonės, padedančios apsaugoti nuo žalingo aplinkos poveikio. | Sveikos priežiūros specialistas, 6 kl. |
| 1 | Lytinis brendimas | Mergaičių ir berniukų kūno pokyčiai, emocijų kaita paauglystėje. | Socialinių-emocinių įgūdžių programa „Lions Quest“, 6 kl. |
| 1 | | Brendimo metu paaugliams kylančios problemos ir jų sprendimo būdai. | Socialinių-emocinių įgūdžių programa „Lions Quest“, 6 kl. |
| 1 | | Menstruacijų ciklas, higiena menstruacijų metu. | Visuomenės sveikatos biuro specialistas Gamta ir žmogus, 6 kl. |
| 1 | | Lytinio brendimo ir vaisingumo sąsajos. | Gamta ir žmogus, 6 kl. |
| 1 | | Sveiko gyvenimo būdo svarba vaisingumo funkcijoms išsaugoti. | Gamta ir žmogus, 6 kl. |
| 1 | | Vaiko (embriono, vaisiaus) vystymasis motinos iščiose. | Gamta ir žmogus, 6 kl. |
| 1 | | Savo ir kito asmens privatumo gerbimas. | Socialinis darbuotojas, 6 kl. |

| | | | |
|-----------|---|---|--|
| | | | Psichologas, 6 kl. |
| 1 | | Lytinio priekabiavimo ir smurto požymiai. | Psichologas, 6 kl. |
| 1 | | Pagalbos šaltiniai, susidūrus su smurtu. | Socialinis darbuotojas, 6 kl. Informacinės technologijos, 6 kl. |
| 1 | Psichikos sveikata | Savivertė. Adekvataus savęs vertinimo, pasitikėjimo savimi ir asmens savijautos bei elgesio sąsajos. Savo ir kito asmens individualumo, unikalumo ir vertingumo suvokimas. | Socialinių-emocinių įgūdžių programa „Lions Quest“, 6 kl. |
| 1 | Emocijos ir jausmai | Asociacijos ir priežastys, sukeliančios pozityvias ir negatyvias emocijas. Pasitikėjimas savo jausmais ir išgyvenimais. Emocijų ir jausmų sąsajos su elgesiu. Tinkama emocijų ir jausmų raiška. | Socialinių-emocinių įgūdžių programa „Lions Quest“, 6 kl. |
| 1 | | Stresą keliančios situacijos, būdai, padedantys nusiraminti, atsipalaiduoti, išgyvenus stiprius jausmus. Streso valdymas. | Socialinių-emocinių įgūdžių programa „Lions Quest“, 6 kl. |
| 1 | Savitvarda | Dėmesio sutelkimo, valios stiprinimo svarba mokantis, siekiant užsibrėžto tikslo. Valios ugdymo būdai. Kritiškas gaunamos informacijos vertinimas. Kasdieninės pareigos šeimoje, mokykloje. Sveikatai naudingi ir žalingi įpročiai. Priklausomybės, jų žala asmens, šeimos gerovei ir gyvenimo kokybei. | Socialinių-emocinių įgūdžių programa „Lions Quest“, 6 kl. |
| 1 | Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška | Sveikata ir darnus gyvenimas. Stresą sukeltantys veiksniai ir jų atpažinimas. Streso valdymas ir problemų sprendimas. Asmeninių stiprybių ir polinkių atpažinimas. Pagarba kitam žmogui, atsakomybė, mokėjimas priimti kitokius požiūrius, konsensuso ieškojimas. | Socialinių-emocinių įgūdžių programa „Lions Quest“, 6 kl. |
| 1 | Socialinė sveikata | Draugystė ir meilė. Pagarbus bendravimas, jo svarba tarpusavio santykiams. Draugystės svarba žmogaus gyvenime. Draugystės užmezgimas, palaikymas ir išsaugojimas. Meilės raiškos artimiems žmonėms būdai. | Socialinis darbuotojas, 6 kl. Psichologas, 6 kl. |
| 1 | | Vertybės, svarbios darniems tarpusavio santykiams šeimoje. Dalyvavimas priimant bendrus šeimos sprendimus. Donorystės esmė ir prasmė. | Socialinis darbuotojas, 6 kl. |
| 1 | Atsparumas rizikingam elgesiui | Veiksniai, sukeltantys ir skatinantys rizikingą elgesį. Fizinio, emocinio, seksualinio smurto ir prievartos formos ir pagalbos šaltiniai. Saugus ir atsakingas elgesys virtualiojoje erdvėje. | Klasės vadovas Informacinės technologijos, 5-6 kl. |
| 48 | Iš viso valandų | | |

7-8 klasės

| Val.sk. | Skyrius | Tema | Integruojama (dalykas, klasės vadovas ar kt.) |
|---------|--|---|---|
| 1 | Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata | Sveikata, savijauta, gyvenimo būdas, aplinka. Gyvenimo būdo įtaka sveikatai. Sveikatos apsaugos įstaigos ir jų teikiamos paslaugos. | Sveikos priežiūros specialistas, 8 kl. |
| 1 | | Darnios šeimos bruožai. Darni šeima kaip pagrindinių vaiko poreikių patenkinimo garantas. Atsakingos tėvystės ir motinystės principai. Santuokinės meilės esmė, asmeninis ir visuomeninis jos pobūdis. Skyrybų priežasčių sudėtingumas. | Socialinis darbuotojas, 8 kl. Psichologas, 8 kl. |
| 1 | | Fizinis aktyvumas. Judėjimo ir reguliariai atliekamų fizinių pratimų trumpalaikė ir ilgalaikė nauda širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos pajėgumui stiprinti, jėgai, išsvermei ir lankstumui didinti, lėtinių ligų rizikai mažinti. | Biologija, 7 kl. |
| 1 | | Reguliaraus judėjimo įtaka asmens emocinei būklei, protiniam darbingumui. Fizinis aktyvumas – tinkamas kūno masės reguliavimo būdas. | Sveikos priežiūros specialistas, 7 kl. |
| 1 | | Maisto papildų, keičiančių kūno svorį, gerinančių sportinius laimėjimus, poveikis ar žala sveikatai. | Biologija, 8 kl. Kūno kultūra, 8 kl. |
| 1 | | Taisyklingos laikysenos išsaugojimas | Informacinės technologijos, 7 kl. |
| 1 | | Susižalojimų ir traumų rizikos prevencija, sportuojant ir atliekant įvairią fizinę veiklą. | Kūno kultūra, 7 kl. |
| 1 | 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. | Biologija, 7 kl. |
| 1 | | Valgymo sutrikimai, jų priežastys, požymiai ir pasekmės. Reklamos poveikis mitybos įpročiams ir maisto produktams pasirinkti. Maisto produktų ženklinimo analizė pagal įgytas žinias. | Technologijos, 7 kl. |
| 1 | | Pagrindinės priežastys, sukeliančios klausos, regos sutrikimus ir traumas. Būdai ir priemonės, padedančios išsaugoti regą ir klausą (regos ir | Informacinės technologijos, 7 kl. Biologija, 7 kl. |

| | | | |
|---|---|--|---|
| | | klausos higiena). | |
| 1 | Asmens ir aplinkos švara | Asmens higienos įtaka asmeniui ir socialiniams santykiams. Informacija higienos priemonių etiketėse. | Biologija, 8 kl. |
| 1 | | Savęs ir kitų apsauga nuo užkrečiamųjų ligų. | Sveikos priežiūros specialistas, 8 kl. |
| 1 | Lytinis brendimas | Kūno pokyčiai paauglystėje. | Biologija, 8 kl. |
| 2 | | Brendimo laikotarpiu išskylančių sunkumų sprendimo būdai. Situacijos, kai reikalinga pagalba; kur ir į ką kreiptis pagalbos. Lytinė orientacija. Ankstyvų lytinių santykių pasekmės fizinei, psichinei, socialinei gerovei. Lytinis potraukis – natūrali lytiškumo raiška, kurią galima valdyti, siekiant išvengti neigiamų pasekmių. Susižavėjimo ir meilės raiškos būdai paauglystėje. Asmens teisė į asmeninę erdvę ir privatumą. | Socialinių-emocinių įgūdžių programa „Lions Quest“, 7-8 kl. |
| 2 | Psichikos sveikata | Savivertė. Pasitikėjimas savimi. Kaip paauglystėje formuojasi savivertė? Kas gali daryti teigiamą ar neigiamą įtaką nuomonei apie save? Kaip teigiamas ar neigiamas savęs vertinimas veikia asmens savijautą ir sveikatą? | Socialinių-emocinių įgūdžių programa „Lions Quest“, 7-8 kl. |
| 2 | Emocijos ir jausmai | Kaip emocijų ir jausmų raiška gali padėti arba pakenkti pačiam asmeniui ir kitiems? Kokie yra pagrindiniai poreikiai ir kuo svarbus saviraiškos poreikis? Kokie tinkami saviraiškos būdai? | Socialinių-emocinių įgūdžių programa „Lions Quest“, 7-8 kl. |
| 2 | | Kodėl svarbi savireguliacija ir savikontrolė? Kokią reikšmę dėmesio sutelkimui ir protinei veiklai turi poilsis ir atsipalaidavimas? Ką reiškia sąmoningas ir atsakingas elgesys? | Socialinių-emocinių įgūdžių programa „Lions Quest“, 7-8 kl. |
| 2 | Savitvarda | Dėmesio sutelkimas mokantis ir veikiant, poilsio ir atsipalaidavimo reikšmė protinei veiklai. Kokie veiksniai padeda / trukdo patirti sėkmę? Kaip pasiekti tikslus, kokie galimi alternatyvūs tikslo pasiekimo būdai? Kodėl svarbus įsipreigojimų įgyvendinimas? | Socialinių-emocinių įgūdžių programa „Lions Quest“, 7-8 kl. |
| 2 | Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška | Kaip žmogaus kūną ir psichiką veikia stresinės situacijos, kodėl ilgalaikis stresas turi neigiamą poveikį sveikatai? Kokių problemų kyla ir kokiais sveikatai palankiais būdais galima spręsti kylančias problemas ir sunkumus? | Socialinių-emocinių įgūdžių programa „Lions Quest“, 7-8 kl. |
| 2 | Socialinė sveikata | Draugystė ir meilė. Kiekvieno žmogaus individualumas, unikalumas ir lygiavertiškumas. Draugystė kaip asmenis praturtinantis konstruktyvus ryšys. Draugystės, įsimylėjimo ir meilės panašumai ir skirtumai. | Socialinių-emocinių įgūdžių programa „Lions Quest“, 7-8 kl. |

| | | | |
|-----------|--------------------------------|--|---|
| | | Meilė kaip jausmas, kito asmens pažinimas ir valingas apsisprendimas kurti santykius. Įsipareigojimai, atsakomybė ir sąžiningumas – artimų santykių pagrindas. Pagarbus bendravimas, jo svarba tarpusavio santykiams. | |
| 2 | Atsparumas rizikingam elgesiui | Situacijų, kuriose gali susilaukti kitų žmonių spaudimo, nusakymas ir priežasčių aiškinimas. Kur kreiptis pagalbos, kai vienas spaudimo negali atlaikyti? Numato rizikingo elgesio pasekmes, nurodo tinkamus būdus joms išvengti. Kaip įvairiose situacijose galima padėti asmeniui ar asmenims, patiriantiems fizinį smurtą, psichologinį spaudimą, patyčias, seksualinį priekabiavimą, prievartą? Kritiškas bendraamžių, žiniasklaidos, masinės kultūros spaudimo, lyčių stereotipų įtakos lytiškumo raiškai vertinimas. Saugus ir pagarbus elgesys virtualiojoje erdvėje. | Socialinių-emocinių įgūdžių programa „Lions Quest“, 7-8 kl. |
| 29 | Iš viso valandų | | |

Iš viso 77valandos:

5-6 kl. skiriama 48 val., 7-8 kl. skiriama 29 val.