



Europos Sąjungos struktūrinių fondų lėšų bendrai finansuojamas projektas  
Nr. 09.2.1-ESFA-V-729-03-0001  
„Skaitmeninio ugdymo turinio kūrimas ir diegimas“

Priešmokyklinio, pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo bendrųjų programų  
46 priedas

## SVEIKATOS UGDYMO BENDROJI PROGRAMA

Bendrosios programos projektą parengė:

*Violeta Čekanauskienė, prof. dr. Birutė Obelenienė, dr. Loreta Statauskienė*

Turinys

I SKYRIUS. BENDROSIOS NUOSTATOS .....	2
II SKYRIUS. TIKSLAS IR UŽDAVINIAI.....	3
7. Sveikatos ugdymo programos tikslas.....	3
8. Vidurinio ugdymo uždaviniai .....	3
III SKYRIUS. KOMPETENCIJŲ UGDYMAS .....	3
10. Pažinimo kompetencija .....	4
11. Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos kompetencija.....	4
12. Komunikavimo kompetencija .....	4
13. Kultūrinė kompetencija.....	4
14. Kūrybiškumo kompetencija .....	4
15. Pilietiškumo kompetencija.....	4
16. Skaitmeninė kompetencija .....	4
IV SKYRIUS. PASIEKIMŲ SRITYS IR PASIEKIMAI.....	5
17. Savęs kaip visuminio asmens ir savo sveikatos veiksnių pažinimas (A).....	5
18. Sveikų ir brandžių tarpasmeninių santykių pagrindų pažinimas ir jų poveikio sveikatai tyrinėjimas (B) .....	5
19. Sveikatos išsaugojimo ir stiprinimo galimybių tyrinėjimas (C) .....	5
V SKYRIUS. MOKYMO(SI) TURINYS .....	6
20. Mokymosi turinys. III gimnazijos klasė .....	6
22. Mokymosi turinys. IV gimnazijos klasė .....	7
VI SKYRIUS. MOKINIŲ PASIEKIMŲ VERTINIMAS .....	7
VII SKYRIUS. MOKINIŲ PASIEKIMŲ LYGIŲ POŽYMIAI PAGAL PASIEKIMŲ SRITIS .....	8
25. Pasiekimų lygių požymiai. III–IV gimnazijos klasės .....	8

## I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Sveikatos ugdymo dalyku siekiama ugdyti šias vertybines nuostatas: suvokti ir priimti sveikatą kaip vieną iš esminių vertybių, lemiančių asmens bei visuomenės fizinę, psichinę, socialinę gerovę bei gyvenimo kokybę. Siekiant pažinti save kaip visuminį asmenį, plėtoti sėkmingus tarpasmeninius santykius šeimoje, mokykloje ir bendruomenėje, rūpintis ir būti atsakingiems už savo ir artimųjų, bendruomenės sveikatą, gyventi darnoje su savimi ir kitais žmonėmis bei supančia aplinka, prisidėti prie saugios ir sveikos aplinkos bei visuomenės kūrimo.

2. Sveikatos ugdymo paskirtis – sudaryti sąlygas mokiniams įgyti visuminės sveikatos sampratą, jos išsaugojimo ir stiprinimo pagrindus, įtvirtinti ankstesnėse klasėse įgytus sveikos gyvensenos įgūdžius ir, gilinant sveikatos žinių raštingumą, ugdyti naujus. Sveikatos ugdymo programos siekis – sveika, brandi, savarankiška, kritiškai mąstanti asmenybė, gebanti priimti palankiausius sprendimus savo, artimųjų, bendruomenės sveikatai ir gerovei.

3. Programoje sveikatos ugdymas suprantamas kaip veikla, kuri sudaro sąlygas mokiniams pasiekti gerą (aukštą) sveikatos raštingumo lygį. Sveikata tai ne tik ligų nebuvimas, bet fizinė, psichinė, socialinė ir dvasinė gerovė. *Fizinė* sveikata suprantama kaip žmogaus organizmo būseną, kai jis darniai funkcionuoja, neturi ligų ar negalių. *Psichikos* sveikata yra suprantama kaip vidinės gerovės būseną, pasireiškianti adekvačiu realybės suvokimu, asmenybės galių realizacija ir emociniu dvasiniu atsparumu įprastiniams gyvenimo iššūkiams. *Socialinė* sveikata suprantama kaip būseną, apimanti teigiamą savęs ir kitų vertinimą, pasitenkinimą tarpasmeniniais santykiais, gebėjimą bendrauti, įsipareigoti ir kurti ilgalaikius bei tvarius santykius. *Dvasinė* sveikata suprantama kaip pozityvus mąstymas ir minčių higiena. Sveikata suprantama kaip kasdienio gyvenimo dalis, kaip mūsų gyvenimo kokybės rodiklis, o ne kaip gyvenimo tikslas (Otavos chartija, 1986). *Sveikatos raštingumas* reiškia žinių, asmeninių įgūdžių ir pasitikėjimo lygį, siekiant pagerinti asmeninę ir bendruomenės sveikatą, keičiant asmeninę gyvenimo būdą ir gyvenimo sąlygas. Sveikatos raštingumas reiškia daugiau nei gebėjimą skaityti lankstinukus ir susitarti dėl vizito. Sveikatos raštingumas, gerinantis žmonių prieigą prie informacijos apie sveikatą ir jų gebėjimą ja veiksmingai naudotis, yra labai svarbus žmogaus sveikatos įgalinimo veiksnys (Pasaulio sveikatos organizacija, 1998).

4. Programa grįsta rizikingo elgesio vengimo (prevencijos) strategija. Pasaulio sveikatos organizacijos (toliau – PSO) koordinuojamame Moksleivių sveikatos ir gyvensenos tyrime (HBSC) vykdomame kas ketverius metus 50-yje pasaulio šalių, rizikingo elgesio terminu nusakomas elgesys, didinantis ligų, susižeidimų bei mirtingumo tikimybę. Įgyvendinant sveikatos ugdymo programą, nėra skatinama rizikingo elgesio (rūkymo, alkoholinių gėrimų, narkotikų vartojimo, ankstyvų lytinių santykių, nevisavertės mitybos ir kt.) kompensavimo žalos mažinimo priemonėmis, bet orientuojantis į priežastis ir ugdant sveikatos žinių raštingumo svarbos supratimą bei kritinį mąstymą vertinant aplinkos reiškinius, siekiama įgalinti mokinius sąmoningai rinktis sveikatai palankią gyvenseną.

5. Įgyvendinant Sveikatos ugdymo programą, kurią renkasi mokiniai, mokydamiesi pagal vidurinio ugdymo programą, mokinių kompetencijų ugdymas ir ugdymo turinyje numatytos veiklos derinamos su kitų dalykų, ypač Psichologijos, Fizinio ugdymo bei Gyvenimo įgūdžių bendrosiomis programomis.

6. Sveikatos ugdymo bendrąją programą sudaro: bendrosios nuostatos, tikslas ir uždaviniai, dalyku ugdomų kompetencijų raiška, pasiekimų sritys ir pasiekimai, dalyko mokymo(si) turinys, pasiekimų lygių požymių aprašai. Sveikatos ugdymo bendrojoje programoje išskirtos trys pasiekimų sritys: Savęs kaip visuminio asmens ir savo sveikatos veiksmų pažinimas (A), Sveikų ir brandžių tarpasmeninių santykių pagrindų pažinimas ir jų poveikio sveikatai tyrinėjimas (B), Sveikatos išsaugojimo ir stiprinimo galimybių tyrinėjimas (C), išskiriant pagal PSO sveikatos konstitucijoje įvardintus sveikatos sampratos komponentus, (fizinė, psichinė-dvasinė, socialinė), taip pat atsižvelgus į keturis pagrindinius veiksmus, kuriuos PSO įvardija kaip lemiančius žmogaus sveikatos būklę: gyvenseną (50-60 proc.), prigimtį, įskaitant genetiką (20 proc.), šalies sveikatos apsauga (10 proc.) ir aplinką (20 proc.). Žemiau lentelėje pateikta Sveikatos ugdymo programos pasiekimų sričių, sveikatos sampratos komponentų ir sveikatą lemiančių veiksmų sąsajos:

Pasiekimų sritys	Sveikatos sampratos komponentai	Veiksniai lemiantys asmens sveikatos būklę
Savęs ir savo sveikatos veiksmų pažinimas (A)	Fizinė sveikata Psichinė sveikata	Gyvensena Prigimtis

<b>Pasiekimų sritys</b>	<b>Sveikatos sampratos komponentai</b>	<b>Veiksniai lemiantys asmens sveikatos būklę</b>
	Dvasinė sveikata Socialinė sveikata	Aplinka
Sveikų ir brandžių tarpasmeninių santykių pagrindų pažinimas ir jų poveikio sveikatai tyrinėjimas (B)	Psichinė sveikata Socialinė sveikata Dvasinė sveikata Socialinė sveikata	Gyvensena
Sveikatos išsaugojimo ir stiprinimo galimybių tyrinėjimas (C)	Fizinė sveikata Psichinė sveikata Dvasinė sveikata Socialinė sveikata	Aplinka Prigimtis Gyvensena Sveikatos apsauga

Programoje aprašyti mokinių pasiekimai suprantami kaip žinių ir supratimo, gebėjimų ir nuostatų visuma. Mokymo(si) turinys nusako kontekstus, kuriose ugdomi mokinių pasiekimai ir mokymo(si) kontekstų pasirinkimo galimybes laipsniškam žinių ir supratimo įgijimui, gebėjimų ir vertybinių nuostatų ugdymui. Pasiekimai aprašomi keturiais pasiekimų lygiais: slenkstinis (I), patenkinamas (II), pagrindinis (III) ir aukštesnysis (IV). Kiekvienas pasiekimo lygio požymis nurodo mokinio pasiektus rezultatus. Aprašomos svarbiausios į(si)vertinimui reikšmingos įgytos žinios ir supratimas, išugdyti gebėjimai ir vertybinės nuostatos.

## **II SKYRIUS TIKSLAS IR UŽDAVINIAI**

7. Sveikatos ugdymo programos tikslas – sudaryti sąlygas kiekvienam mokiniui įgyti visuminę sveikatos, kaip ne tik ligų nebuvimą bet fizinės, psichinės, socialinės ir dvasinės gerovės sampratą, išsiugdyti sveikatai palankias vertybines nuostatas, gebėjimus bei įpročius, atsakomybę už savo ir kitų sveikatą bei paskatinti kurti sveiką gyvenimo aplinką ir rinktis sveiką gyvenseną.

8. Vidurinio ugdymo uždaviniai. Siekdami sveikatos ugdymo tikslo mokiniai:

8.1. skatinami suprasti sveikatą kaip dvasinio prado persmelktą fizinės, psichinės, socialinės gerovės visumą ir priimti sveikatą kaip asmeninę vertybę.

8.2. susipažinę su žmogaus organizme vykstančiais neurohormoninės organizmo veiklos reguliacijos procesais, mokosi nustatyti jų ryšį su fizinės ir psichinės sveikatos būkle bei turimų žinių įtaką priimant laisvą informuotą sprendimą.

8.3. aptardami žmogaus gyvybės pradžios, raidos iki ir po gimimo, nėštumo fiziologiją, mokosi pažinti sveikos raidos etapų sveikatos veiksnius ir juos susieti su viso žmogaus gyvenimo sveikatos būklės raida.

8.4. ugdomi nuostatą gerbti savo ir kitų žmogiškąjį orumą, ja grįsti tarpasmeninius santykius bei analizuoti savivokos ir žmogiškojo orumo sąsajas su psichine sveikata.

8.5. ugdomi nuostatą vertinti draugystę ir meilę, kaip pagrindą ilgalaikiams, brandiems, asmenine atsakomybe pagrįstiems tarpasmeniniams santykiams bei susieja tarpasmeninių santykių kokybę su fizine ir psichine sveikata, socialine gerove.

8.6. gilina žinias apie sveiką gyvenseną, mokosi pažinti sveikatinimo būdus ir juos pasirinkti, analizuoja aplinkos veiksnių ryšį su sveikata, gyvenimo kokybe ir gerove sociume.

8.7. tyrinėdami mokosi analizuoti ir kritiškai vertinti socialinių tinklų ir masinės informacijos priemonių teikiamos informacijos turinį ir vertina jos poveikį sveikatai.

8.8. diskutuodami ir aptardami pavyzdžius, kelia klausimus ir mokosi atpažinti priklausomybių rūšis ir žinoti kur kreiptis pagalbos, padedant sau ir savo artimiesiems.

## **III SKYRIUS KOMPETENCIJŲ UGDYMAS**

9. Įgyvendinant Sveikatos ugdymo bendrąją programą ugdomos šios kompetencijos: pažinimo, socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos, komunikavimo, skaitmeninė, kūrybiškumo, kultūrinė,

pilietiškumo. Jos pateiktos pagal kompetencijos ugdymo indėlių ir intensyvumą Sveikatos ugdymo dalyku.

10. Pažinimo kompetencija kaip motyvacija ir gebėjimas pažinti ir vertinti save kaip autentišką šeimos, bendruomenės, ir pasaulio santykių su savo artima ir tolima aplinka kūrėją, įgyjama suvokiant ir pažįstant save kaip asmenį visuminio biopsichosocialinio sveikatos modelio kontekste. Biopsichosocialinis sveikatos modelis paaiškina, jog žmogaus sveikata priklauso nuo biologinių (genetinių, fiziologinių, biocheminių), psichologinių (elgesio, minčių, jausmų ir emocijų, nuotaikų, asmenybės savybių ir gebėjimo kurti tarpasmeninius ryšius) ir socialinių (šeimos, gyvenimo būdo, kultūros, sveikatos priežiūros sistemos ir politikos, ekonomikos ir kt.) priežasčių. Pažinimo kompetencija įgyjama per visuminį sveikatos, kaip asmens fizinės, psichinės ir socialinės gerovės, suvokimą, apima žmogaus organizmo funkcionavimo ir poveikio asmens elgesiui sąsajų pažinimą, sveikatos išsaugojimo principus, gebėjimus pasirinkti sveikatai palankią gyvenimą, kritinio mąstymo bei su sveikata susijusių problemų sprendimą, gebėjimus atpažinti, įvertinti ir pasirinkti sveikatai palankius pasiūlymus.

11. Socialinė, emocinė ir sveikos gyvenamosios kompetencija Sveikatos ugdymo programoje realizuojama puoselėjant žmogaus gyvybės ir sveikatos kaip neįkainojamos vertybės sampratą, sudarant sąlygas asmens savęs, kaip visuminės kūniškos, psichinės, emocinės ir dvasinės būtybės pažinimui, savimonės ir savitvartos socialinio sąmoningumo ugdymui, brandžių tarpusavio santykių kūrimui artimoje ir tolimoje aplinkoje, gebėjimų priimti atsakingus sprendimus, rūpintis fizine, psichine ir socialine sveikata, rinktis sveiką gyvenimą ir atsispirti žalingiems įpročiams bei išvengti rizikingo elgesio.

12. Komunikavimo kompetencija. Sveikatos ugdymo programoje komunikavimo kompetencija ugdoma skatinant mokinius giliau suvokti komunikacinio proceso dėsningumus, naudotis įvairiais informacijos šaltiniais, parengti pristatymus, derinant vaizdinę, garsinę ir tekstinę medžiagą skirtą atpažinti asmens organizmo funkcionavimo ir sveikatai palankaus elgesio sąsajas, analizuoti ir interpretuoti žiniasklaidos ir medijų pranešimus, susijusius su sveikata, atpažįstant užslėptas, kenkėjiškas rinkodaros tendencijas, rinkoje siūlomas sveikatai žalingas / nepalankias prekes) atskiriant manipuliacijas, kritiškai vertinant pranešimo patikimumą ir mokantis susirasti patikimus informacijos šaltinius.

13. Kultūrinė kompetencija. Sveikatos ugdymo dalyke plėtojama mokinių kultūrinė savimonė, kultūrinė raiška ir sąmoningumas: mokiniai žino sveikatai palankaus, kultūringo elgesio, darančio įtaką savo ir kitų sveikatai bei aplinkai pagrindus, atpažįsta sveikatos kaip kultūrinės, kuriamos žmogaus pastangomis, vertybės kūrimo pagrindus ir jos poveikį bendrai visuomenės gerovei. Analizuoja ir lygina Lietuvos, Europos bei pasaulio kultūrų tradicijas, renkantis sveikatai ir aplinkai palankų elgesį.

14. Kūrybiškumo kompetencija. Sveikatos ugdymo dalyko veiklose ugdoma drąsa kelti probleminius su sveikata susijusius klausimus, gebėjimai patiems mokiniams inovatyviai, netradiciškai juos spręsti ir vertinti galimus alternatyvius atsakymus. Kūrybiškumas plėtojamas organizuojant veiklas reiškinių, darančių įtaką sveikatai, susiejimo principu, kurių metu mokiniai tyrinėja ir susieja savo savijautą, mintis ir veiksmus naudodami savitvartos ir testavimo metodus, įsivertina savo elgesį sveikatai palankaus elgesio aspektu, kuria ir įgyvendina trumpalaikius ir ilgalaikius savo elgesio keitimo planus ir juos įsivertina. Skatinami prisiimti atsakomybę už savo iškeltas idėjas, konstruktyviai vertinti su jų įgyvendinimu susijusią veiklą, iškilusius sunkumus ir pasiektą rezultatą.

15. Pilietiškumo kompetencija. Sveikatos ugdymo pamokose įgyjamas suvokimas apie savo ir aplinkinių asmenų sveikatos skirtumus, ugdomi gyvenimui bendruomenėje ir visuomenėje reikšmingi gebėjimai bei pagarba žmogaus teisėms ir laisvėms. Pilietinis tapatumas ir pilietinė galia ugdomi skatinant gebėjimą rinktis veiksmingus sveikatos stiprinimo būdus. Gyvenimas bendruomenėje kuriant demokratišką visuomenę ugdomas per teisinės sistemos darančios poveikį sveikatai supratimą. Pagarba žmogaus teisėms ir laisvėms ugdoma analizuojant ir kritiškai vertinant žiniasklaidoje pateikiamą informaciją, suvokiant žiniasklaidos vaidmenį demokratijoje, atpažįstant užslėptas rinkodaros apraiškas ir ieškant jų įveikimo būdų. Valstybingumo stiprinimo nuostata ugdoma dalyvaujant sveikatingumo stiprinimo veiklose, mokomasi suvokti, kad valstybė stiprinama tausojant žmoniškuosius išteklius, pirmiausiai žmogaus sveikatą.

16. Skaitmeninė kompetencija. Sveikatos ugdymo pamokose, siekiant įgyti sveikatos raštingumo įgūdžius veiklos planuojamos ir organizuojamos taip, kad mokiniai atlikdami įvairias užduotis galėtų sumaniai ir kūrybiškai naudotis skaitmeninėmis technologijomis informacijos sveikatai palankių veiksmų paieškai, sveikatą įtakančių procesų ir reiškinių tyrimui bei surinktos informacijos etiškam pateikimui ir demonstravimui, savitvartos duomenų užrašymui, kaupimui ir interpretavimui.

## IV SKYRIUS PASIEKIMŲ SRITYS IR PASIEKIMAI

17. Savęs kaip visuminio asmens ir savo sveikatos veiksnių pažinimas (A) (asmens fizinė, psichinė, dvasinė, socialinė sveikata). Mokiniai, nagrinėdami žmogaus neurohormoninę organizmo veiklos reguliaciją, mokysis susieti smegenų veiklą su vidaus organų veikla, pažinti kaip vientisą procesą, atpažinti jo išraiškas savo organizme ir psichikoje. Ypatingas dėmesys skiriamas mokinių savęs suvokimui ir priėmimui. Suvokimas savęs, kaip visuminio asmens, kurio kūnas, jausmai emocijos ir mintys sudaro nedalomą visumą, kuris yra atsakingas už savo sveikatą, yra svarbiausia sąlyga savo gyvenimo tikslų realizavimui. Šios pasiekimų srities mokinių pasiekimai:

17.1. Iliustruojant pavyzdžiais paaiškina neurohormoninę organizmo veiklos reguliaciją ir jų ciklinius pokyčius bei skirtingų smegenų ir vidaus organų produkuojamų hormonų nenutrūkstamo ryšio svarbą asmens fizinei, psichinei ir socialinei sveikatai, sieja juos su savęs pažinimu, savikontrolė su laisvu informuotu pasirinkimu. Apibūdina neurohormoninės organizmo funkcijų reguliacijos ryšį su streso išsivystymu, pritaiko streso valdymo būdus įprastose situacijose, modeliuoja jų pritaikymą ekstremaliose situacijose (A1).

17.2. Nagrinėjant sveikatos išsaugojimo prioritetus skirtinguose žmogaus raidos etapuose, įvardija gyvenimo pradžios nuo gyvybės pradėjimo, nėštumo, gimimo procesų iki naujagimio bazinių poreikių tenkinimo svarbą visai žmogaus sveikatos raidai (A2).

17.3. Apibūdina emocijų, jausmų, minčių įtaką žmogaus sveikatai, gyvensenos pasirinkimui bei gyvenimo kokybei. Paaiškina ir praktiškai pritaiko pagrindinius minčių higienos dėsnius. Įvardija ir iliustruoja pavyzdžiais tinkamus emocijų ir jausmų raiškos būdus (A3).

18. Sveikų ir brandžių tarpasmeninių santykių pagrindų pažinimas ir jų poveikio sveikatai tyrinėjimas (B). (Psichinė ir socialinė sveikata). Nagrinėdami pagarbos sau ir kitam asmeniui išraiškas, asmens orumo išsaugojimo pagrindus, brandžių, ilgalaičių santykių sukūrimo prielaidas, meilės ir draugystės augimo dėsnius, mokiniai susies juos su psichinės ir socialinės sveikatos kokybe. Šios pasiekimų srities mokinių pasiekimai:

18.1. Paaiškina prigimtinio žmogaus orumo sampratą ir jo nepažeidžiamumo svarbą tarpasmeniniuose santykiuose, susieja pagarbos kitam asmeniui raišką su asmens savivertės kokybe (B1).

18.2. Paaiškina draugystės svarbą meilės raidai, nagrinėja kaip kurti brandžius, įsipareigojančius santykius vadovaujantis tarpusavio pagarba ir asmens orumo išsaugojimu (B2).

18.3. Paaiškina tarpasmeninių, brandžių, ilgalaičių santykių sąsajas su žmogaus sveikata, kuria asmeninio gyvenimo kelią (B3).

19. Sveikatos išsaugojimo ir stiprinimo galimybių tyrinėjimas (C). Formuodamiesi supratimą apie sveikatos žinių svarbą ir tikslingai jas taikydami, mokiniai sąmoningai pasirenks sveikatą saugančią ir stiprinančią gyvenseną, atpažins sveikatai nepalankius aplinkos veiksnius, atsakingai kurs sveiką ir saugią aplinką, supras asmeninę atsakomybę už savo ir kitų sveikatą. Šios pasiekimų srities mokinių pasiekimai:

19.1. Tikslingai siekia gauti, suprasti ir pritaikyti žinias apie sveikatą, galimybes ir paslaugas, kurių reikia norint priimti atsakingus, sveikatai palankius sprendimus, remdamasis objektyvių, patikimų šaltinių informacija, faktais, duomenimis (C1).

19.2. Atpažįsta ir kritiškai vertina sveikatai nepalankius aplinkos veiksnius ir reiškinius, žino kaip jų išvengti arba sumažinti jų neigiamą poveikį sveikatai (C2).

19.3. Nagrinėja streso rūšis, jų atpažinimo kriterijus, geba paaiškinti neurofiziologinį streso išsivystymo mechanizmą, atpažįsta potrauminio streso sindromo ir ilgalaikio streso išsivystymo priežastis ir požymius, analizuoja prevencijos principus ir pagalbos būdus (C3).

19.4. Apibūdina lėtinių neinfekcinių ligų ir sužalojimų epidemiologinę situaciją, nagrinėja priežastis, analizuoja prevencijos galimybes, tikslingai pasirenka sveikatą saugančią ir stiprinančią gyvenseną (C4).

## V SKYRIUS MOKYMO(SI) TURINYS

20. Mokymosi turinys. III gimnazijos klasė:

20.1. Įvadas į Sveikatos ugdymo programą. Visuminė sveikatos samprata, žmogaus sveikatos būklę lemiantys veiksniai:

20.1.1. Aiškinamasi visuminė sveikatos samprata, jos komponentai, veiksniai, darantys įtaką sveikatai.

20.1.2. Aiškinamasi sveikatos raštingumo svarba ir tyrinėjamas jo poveikį asmeninei ir visuomenės sveikatos kokybei.

20.1.3. Pagrindžiami sveikatos, kaip asmeninės vertybės, kriterijai.

21.1. Savęs kaip visuminio asmens ir savo sveikatos veiksnių pažinimas (fizinė sveikata, psichinė, dvasinė ir socialinė sveikata):

21.1.1. Stengiamasi suvokti ir priimti save kaip visuminį asmenį, kurio kūnas, jausmai emocijos ir mintys sudaro nedalomą visumą ir kuris yra atsakingas už savo sveikatos būklę.

21.1.2. Nagrinėjamas minčių, emocijų, dvasinio tobulėjimo ryšys su asmens sveikata.

21.1.3. Nagrinėjami neurohormoninės organizmo veiklos reguliacijos modeliai, (pagumburio hipofizės kiaušidžių/sėklidžių bei pagumburio hipofizės antinksčių), kaip palaikantys nuolatinę komunikaciją tarp smegenų ir vidaus organų, produkuojančių hormonus, fiziologinius ciklinius organizmo procesus, analizuojama smegenyse išskiriamų gonadotropinių ir vidaus organų išskiriamų hormonų sąveika, jų įtaka darniam organizmo funkcionavimui bei sąsajos su fizine ir psichine sveikata, laisvu informuoto asmens pasirinkimu.

21.1.4. Aptariama miego kokybės, subalansuotos mitybos, fizinio aktyvumo svarba asmens sveikatai

21.2. Žmogaus gyvenimo pradžios (prenatalinės ir postnatalinės fazės) vaidmens asmens sveikatos raidai supratimas:

21.2.1. Nagrinėjami žmogaus gyvybės pradžios veiksniai: sveikos žmogaus dauginimosi sistemos, vaisingumo pažinimo laisvo apsisprendimo tėvystei ir motinystei poveikį sveikos gyvenimo pradžios užtikrinimui.

21.2.2. Analizuojamos nevaisingumo priežastys bei nurodomos būtinas sąlygos vaisingumo išsaugojimui.

21.2.3. Atskleidžiamas hormoninės kontracepcijos veikimo mechanizmas, jo poveikis neurohormoninės dauginimosi sistemos reguliacijai, kitoms organizmo sistemoms, psichinei bei socialinei sveikatai. Susiejamos naujai įgytos žinios su laisvu ir informuotu asmens pasirinkimu.

21.2.4. Nagrinėjamas besilaukiančios motinos ir vaiko prenatalinėje fazėje ryšio vaidmuo asmens sveikatai. Aptariama nėštumo, kaip sąmoningo kūdikio laukimo periodo svarba. Analizuojami nepilnamečių nėštumų ir kiti krizinio nėštumo atvejai.

21.2.5. Apibūdinami baziniai fiziologiniai naujagimio ir kūdikio poreikiai, jų tenkinimo svarba, saugaus ir nesaugaus prierašumo išsivystymo poveikis žmogaus sveikatos raidai.

21.3. Draugystės ir meilės visuminės prasmės supratimas asmens sveikatos išsaugojimui ir darnių santykių kūrimui:

21.3.1. Nagrinėjamos asmens orumo ir asmens savivertės sampratų tarpusavio sąsajos.

21.3.2. Aiškinamasi, kodėl santykiyje su kitu asmeniu žmogus niekada negali būti priemone, o tik tikslu.

21.3.3. Įvardijami bendravimo, nepažeidžiančio žmogaus orumo principai ir susiejami su psichine sveikata.

21.3.4. Aiškinamasi draugystės samprata. Analizuojama draugystės, kaip asmenis praturtinančio konstruktyvaus ryšio, patirtis.

21.3.5. Analizuojama meilės reikšmė žmogaus sveikatai ir gyvenimo prasmės suvokimui.

21.3.6. Apibūdinami skirtingi meilės raiškos būdai ir būtinos prielaidos siekiant išsiugdyti gebėjimą mylėti nesavanaudiška, kuriančia meile.

21.3.7. Aptariamos ilgalaikių, įsipareigojančių santykių kūrimo prielaidos ir jų reikšmė sveikatai.

21.3.8. Apžvelgiama empatijos reikšmė bendravimo kokybei, altruizmo, savanorystės ir

pasiaukojimo sampratos internalizavimui.

22. Mokymosi turinys. IV gimnazijos klasė:

22.1. Sveikatos raštingumo tobulinimo svarba:

22.1.1. Aptariamos nepakankamo sveikatos raštingumo sąajos su prastesniais sveikatos rezultatais, padidėjusiu mirtingumu, nereikalingu sveikatos priežiūros paslaugų naudojimu ir kaštais.

22.1.2. Aiškinamasi sveikatos žinių raštingumo ryšio su laisvu informuoto asmens pasirinkimo galimybe.

22.1.3. Aiškinamasi, kaip pasirinkti patikimus sveikatos žinių šaltinius ir praktikuojamasi juos naudojant.

22.1.4. Aptariama asmeninės atsakomybės svarba už savo, šeimos, bendruomenės, visuomenės sveikatą.

22.2. Nepalankių sveikatai aplinkos veiksnių atpažinimas ir žalos mažinimas:

22.2.1. Aptariamas žiniasklaidos, socialinių tinklų kuriamų įvaizdžių, elgesio normų ir užslėptų reklamų poveikis asmens ir visuomenės sveikatai.

22.2.2. Aptariami virtualioje erdvėje slypinčius pavojai, bendravimo socialinėse medijose etika, internetinės priklausomybės formos.

22.2.3. Aiškinamasi sveikatai keliančių grėsmę situacijos: smurto, manipuliacijų, spaudimo ir kt., pasipriešinimo joms būdus, pagalbos galimybes.

22.2.4. Nagrinėjami aplinkos veiksnių: tam tikrų cheminių medžiagų, asmens higienos, kosmetikos sudedamųjų dalių, vaistų, hormonų, hormoninės kontracepcijos, maisto priedų trumpalaikis ir ilgalaikis poveikis sveikatai.

22.2.5. Aiškinamasi, kaip atpažinti nesaugią aplinką ir įvertinti galimą riziką sveikatai ir gyvybei, sudaroma veiksmų seka esant ekstremalioms situacijoms.

22.3. Lėtinių neinfekcinių ligų prevencija:

22.3.1. Aptariamas labiausiai paplitusių lėtinių neinfekcinių ligų: širdies ir kraujagyslių sistemos ligų, piktybinių navikų, cukrinio diabeto, psichikos ir elgesio sutrikimų bei sužalojimų paplitimo probleminį mastas ir bendrosios priežastys.

22.3.2. Nagrinėjamas gyvenamosios mitybos, fizinio aktyvumo, rūkymo, alkoholio vartojimo ryšys su lėtinių neinfekcinių ligų išsivystymu ir sužalojimų rizika.

22.3.3. Nagrinėjami genetinių ir gyvenamosios veiksnių ryšiai, vertinant lėtinių ligų riziką.

22.3.4. Aiškinamasi, kas yra kancerogeninės medžiagos, jų rūšys, reikšmė onkologinių ligų išsivystymui.

22.3.5. Apibūdinami streso: įprasto, ilgalaikio, patiriamo ekstremalių situacijų metu, potrauminio streso sindromo atpažinimo kriterijai, nagrinėjamas neurofiziologinis streso išsivystymo mechanizmas, aptariamas trumpalaikis ir ilgalaikis streso poveikis sveikatai: imuninei sistemai, lėtinių neinfekcinių ligų išsivystymui, sužalojimų rizikai.

22.3.6. Apžvelgiamos sveikatos priežiūros paslaugų: psichologinės pagalbos, priklausomybių prevencijos ir gydymo galimybės, LT prevencinės sveikatos programos ir jų efektyvumas.

## **VI SKYRIUS**

### **MOKINIŲ PASIEKIMŲ VERTINIMAS**

23. Mokinių pasiekimų lygių požymiai pateikiami III–IV gimnazijos klasių koncentrai ir yra detalizuoti keturiais lygiais: slenkstinis (I), patenkinamas (II), pagrindinis (III), aukštesnysis (IV). Sveikatos ugdymo dalykas yra pasirenkamas ir vertinamas įskaita.

24. Nurodomi pasiekimų lygių požymiai skirti vertinti mokinių pasiekimus ir daromą pažangą.



**VII SKYRIUS**  
**MOKINIŲ PASIEKIMŲ LYGIŲ POŽYMIAI PAGAL PASIEKIMŲ SRITIS**

25. Pasiekimų lygių požymiai. III–IV gimnazijos klasės:

Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
Savęs kaip nedalomo asmens ir savo sveikatos veiksmų pažinimas (A)			
<p>Paaishkina neurohormoninę organizmo procesų reguliaciją, ciklinius pokyčius, įvardija skirtingų smegenų ir vidaus organų produkuojamų hormonų pavadinimus, jų funkcijas (A1.1.).</p>	<p>Padedamas apibūdina grįžtamąjį teigiamą ir neigiamą ryšius tarp smegenų ir organizmo vidaus organų produkuojamų hormonų ir išryškina jų svarbą fizinei, psichinei ir socialinei sveikatai (A1.2.).</p>	<p>Pasitelkdamas konsultaciją susieja ciklinę neurohormoninę organizmo reguliaciją su savęs pažinimu, savikontrolė ir laisvu informuotu pasirinkimu (A1.3.).</p>	<p>Savarankiškai susieja neurohormoninės organizmo funkcijų reguliacijos ryšį su streso išsivystymu, pritaiko streso valdymo būdus įprastose situacijose modeliuoja jų pritaikymą ekstremaliose situacijose (A1.4.).</p>
<p>Bendrais bruožais apibūdina gyvenimo pradžios (gyvybės pradėjimo, nėštumo, gimimo procesų, naujagimio bazinių poreikių tenkinimo svarbą) visai žmogaus sveikatos raidai (A2.1.).</p>	<p>Paaishkina žmogaus sveikos dauginimosi sistemos išsaugojimo veiksmus. Analizuoja nevaisingumo priežastis ir kritiškai vertina pagalbos galimybes. Paaishkina hormoninės kontracepcijos veikimo mechanizmą, jo poveikį neurohormoninei dauginimosi sistemos reguliacijai ir susieja žinias su asmens laisvu informuotu pasirinkimu (A2.2.).</p>	<p>Padedamas, išskiria aplinkos veiksmų, ypač streso, poveikį besilaukiančios motinos ir vaiko prenatalinėje fazėje sveikatai, paaishkina motinos patiriamo streso nėštumo metu įtaką negimusio ir gimusio vaiko sveikatos raidai. Aptaria nepilnamečių nėštumo poveikį vaiko ir moters sveikatai (A2.3.).</p>	<p>Savarankiškai apibūdina naujagimio bazinių poreikių tenkinimo ir priežiūros pagrindinius elementus, susieja saugaus ir nesaugaus prieraišumo išsivystymo poveikį žmogaus sveikatos raidai (A2.4.).</p>
<p>Apibūdina emocijų, jausmų, minčių įtaką žmogaus sveikatai, gyvenimo būdo (gyvensenos) pasirinkimui bei gyvenimo kokybei (A3.1.).</p>	<p>Atskleidžia pozityvaus mąstymo ir minčių higienos principus bei jų laikymosi svarbą asmens sveikatai (A3.2.).</p>	<p>Padedamas pateikia pavyzdžius, tinkamai ir netinkamai išreikštų jausmų poveikį sveikatai (A3.3.).</p>	<p>Argumentuotai pagrindžia jausmų emocijų pažinimo svarbą savo elgesio reguliacijai, įvardija tinkamus savo emocijų ir jausmų raiškos būdus (A3.4.).</p>



Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
Sveikų ir brandžių tarpasmeninių santykių pagrindų pažinimas ir jų poveikio sveikatai tyrinėjimas (B)			
Paaishkina prigimtinio žmogaus orumo sampratą, ir jo išsaugojimo svarbą sveikų tarpasmeninių santykių kūrimui (B1.1.).	Susieja pagarbos kitam asmeniui raišką su savo savivertės kokybe ir orumu (B1.2.).	Diskutuodamas kritiškai vertina ir pateikia pavyzdžių apie žmogaus orumo išsaugojimo poveikį žmogaus sveikatai (B1.3.).	Savarankiškai analizuoja situacijas ir pateikia pavyzdžius žmogaus buvo traktuotas kaip daikto ir poveikį sveikatai (B1.4.).
Bendrais bruožais paaishkina nesavanaudiškos draugystės svarbą meilės raidai (B2.1).	Atsakydamas į klausimus paaishkina brandžių, įsipareigojančių santykių, grįstų tarpusavio pagarba ir asmens orumo išsaugojimu, principus (B2.2.).	Palygina skirtingas meilės rūšis ir jų raiškos būdus bei susieja asmens gebėjimą mylėti nesavanaudiška meile su sveikata (B2.3.).	Savarankiškai pagrindžia pagrindines prielaidas, kurios būtinos siekiant išsiugdyti gebėjimą mylėti nesavanaudiška, kuriančiąja meile (B2.4.).
Apibūdina tarpasmeninių, brandžių, ilgalaikių santykių, sąsajas su žmogaus sveikata (B3.1.).	Paaishkina santykių nutrūkimo pavojų žmogaus sveikatai. Pateikia duomenis iš skirtingų šaltinių (B3.2.).	Padedamas vertina santykių nutrūkimo pavojų visuomenės sveikatai. Pateikia duomenis iš skirtingų šaltinių (B3.3.).	Savarankiškai kuria ir pateikia asmeninio laimingo gyvenimo, susieto su ilgalaikiais brandžiais santykiais ir gera sveikata, kelią (B3.4.).
Sveikatos išsaugojimo ir stiprinimo galimybių tyrinėjimas (C)			
Pagrindžia sveikatos raštingumo svarbą, įgalinant asmenį priimti sveikatai palankius sprendimus, įsivertina savo sveikatos žinių raštingumo lygį (C1.1.).	Analizuoja sveikatos raštingumo ryšį su laisvu informuoto asmens pasirinkimo galimybe, paaishkina kuo skiriasi objektyvi informacija, faktai, duomenys nuo subjektyvios informacijos, nuomonių (C1.2.).	Analizuodamas ir kritiškai vertindamas informacijos šaltinių patikimumą, pasirenka patikimus informacijos šaltinius, siekia gauti ir suprasti žinias apie sveikatą, palankias sveikatai galimybes ir paslaugas (C1.3.).	Atsižvelgdamas į savo asmeninę sveikatos būklę, išskiria palankias asmeninės sveikatos išsaugojimo ir stiprinimo galimybes. Pritaiko ir integruoja turimas sveikatos žinias į savo gyvenimą, naudojami visuomenės sveikatos stiprinimo paslaugomis, nuolat siekia atnaujinti ir plėsti sveikatos žinių raštingumą (C1.4.).
Analizuoja ir atpažįsta masinėje kultūroje, rinkodaroje užslėptus fizinei ir psichinei sveikatai nepalankius reiškinius (C2.1.).	Paaishkina bendravimo socialinėse medijose etiką, atpažįsta virtualioje erdvėje slypinčius pavojus, analizuoja internetinės priklausomybės formas (C2.2.).	Analizuoja sveikatai kenksmingų cheminių medžiagų, esančių aplinkoje, vaistų, hormonų, hormoninės kontracepcijos ir kt. paplitimą, trumpalaikį ir ilgalaikį	Savarankiškai atpažįsta nesaugią aplinką ir įvertina galimą riziką sveikatai ir gyvybei, tardamasis pateikia veiksmų sekos planus esant

Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
		poveikį sveikatai, ieško ir renkasi saugesnes alternatyvas (C2.3.).	ekstremalioms situacijoms, žino, kur, kaip ir kada kreiptis pagalbos (C2.4.).
Apibendrina lėtinių neinfekcinių ligų ir sužalojimų paplitimą ir priežastis, paaškina sveikatą lemiančių veiksnių tarpusavio sąsajas, analizuoja gyvensenos ir ligų atsiradimo ryšį (C3.1.).	Paaškina streso poveikį sveikatai, atpažįsta streso pasireiškimo atvejus įvairiame kontekste, analizuoja streso rūšis, išskirdamas streso ekstremalių situacijų metu, potrauminio streso atpažinimo kriterijus, pagalbos būdus ir galimybes (C3.2.).	Savarankiškai analizuoja savo šeimos, giminės sveikatos problemas ir remdamasis žiniomis apie lėtinių neinfekcinių ligų prevenciją, modeliuoja asmeninių prevencinių veiksnių planą, paaškina prevencinių sveikatos programų svarbą (C3.3.).	Kuria ligas sukeliančios gyvensenos keitimo schemas, argumentuotai pagrindžia asmeninės atsakomybės už savo ir kitų sveikatą svarbą, tikslingai pasirenka ir praktikuoja sveiką gyvenseną (C3.4.).