

## **SVEIKATOS UGDYMO BENDROJI PROGRAMA**

### **I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Sveikatos ugdymo bendroji programa (toliau – Programa) apibrėžia sveikatos ugdymo dalyko paskirtį, tikslą ir uždavinius, dalyku ugdomas kompetencijas, pasiekimų sritis, dalyko mokymo(si) turinį, pasiekimų lygių požymius ir mokinių pasiekimų vertinimą.

2. Sveikatos ugdymo dalyku siekiama ugdyti šias vertybines nuostatas: suvokti ir priimti sveikatą kaip vieną iš esminių vertybių, lemiančių asmens ir visuomenės fizinę, psichinę, socialinę gerovę ir 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.

3. Sveikatos ugdymo dalyko 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. Programos siekis – sveika, brandi, savarankiška, kritiškai mąstanti asmenybė, gebanti priimti palankiausias sprendimus savo, artimųjų, bendruomenės sveikatai ir gerovei.

4. Programoje sveikatos ugdymas suprantamas kaip veikla, kuri sudaro sąlygas mokiniams pasiekti gerą (aukštą) sveikatos raštingumo lygį. Sveikata tai ne tik ligų nebuvimas, bet ir 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 asmeninį 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).

5. Programa grįsta rizikingo elgesio vengimo (prevencijos) strategija. Pasaulio sveikatos organizacijos (toliau – PSO) koordinuojamame Moksleivių sveikatos ir gyvensenos tyrime (HBSC), vykdomame kas ketverius metus 50-ye pasaulio šalių, rizikingo elgesio terminu nusakomas elgesys, didinantis ligų, susižeidimų ir mirtingumo tikimybę. Įgyvendinant Programą, nėra skatinamas rizikingo elgesio (rūkymo, alkoholinių gėrimų, narkotikų vartojimo, ankstyvų lytinių santykių, nevisavertės mitybos ir kt.) kompensavimas 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.

6. Įgyvendinant Programą, kurią renkasi mokiniai, mokydamiesi pagal vidurinio ugdymo programą, mokinių kompetencijų ugdymas ir mokymo(si) turinyje numatytos veiklos derinamos su

kitų dalykų, ypač psichologijos, fizinio ugdymo ir gyvenimo įgūdžių ugdymo bendrosiomis programomis.

7. Programoje išskirtos trys pasiekimų sritys: Savęs kaip visuminio asmens ir savo sveikatos veiksnių pažinimas, Sveikų ir brandžių tarpasmeninių santykių pagrindų pažinimas ir jų poveikio sveikatai tyrinėjimas, Sveikatos išsaugojimo ir stiprinimo galimybių tyrinėjimas, išskiriant pagal PSO sveikatos konstitucijoje įvardintus sveikatos sampratos komponentus (fizinė, psichinė-dvasinė, socialinė), taip pat atsižvelgus į keturis pagrindinius veiksnius, kuriuos PSO įvardija kaip lemiančius žmogaus sveikatos būklę: gyvenseną (50–60 proc.), prigimtį, įskaitant genetiką (20 proc.), šalies sveikatos apsaugą (10 proc.) ir aplinką (20 proc.). Programos pasiekimų sritys, sveikatos sampratos komponentai ir sveikatą lemiantys veiksniai yra susieti. Savęs ir savo sveikatos veiksnių pažinimo srityje visi sveikatos sampratos komponentai (fizinė sveikata, psichinė sveikata, dvasinė sveikata ir socialinė sveikata) pasireiškia žmogaus gyvenimoje, įtakos turi prigimtis ir gyvenamoji aplinka. Sveikų ir brandžių tarpasmeninių santykių pagrindų pažinimo ir jų poveikio sveikatai tyrinėjimo srityje visi sveikatos sampratos komponentai (fizinė sveikata, psichinė sveikata, dvasinė sveikata ir socialinė sveikata) pasireiškia žmogaus gyvenimoje. Sveikatos išsaugojimo ir stiprinimo galimybių tyrinėjimo srityje visi sveikatos sampratos komponentai (fizinė sveikata, psichinė sveikata, dvasinė sveikata ir socialinė sveikata) pasireiškia žmogaus gyvenamojoje aplinkoje, įtakos turi prigimtis, gyvenama ir sveikatos apsauga.

8. Programoje aprašyti mokinių pasiekimai suprantami kaip žinių ir supratimo, gebėjimų ir nuostatų visuma. Mokymo(si) turinys nusako kontekstus, kuriuose ugdomi mokinių pasiekimai, ir mokymo(si) kontekstų pasirinkimo galimybes laipsniškai įgyti žinias ir supratimą, ugdyti gebėjimus ir vertybines nuostatas. Pasiekimai aprašomi keturiais pasiekimų lygiais: slenkstinis (1), patenkinamas (2), pagrindinis (3) ir aukštesnysis (4). Kiekvienas pasiekimų lygio požymis nurodo mokinio pasiektus rezultatus. Aprašomos svarbiausios į(si)vertinimui reikšmingos įgytos žinios ir supratimas, iš(si)ugdyti gebėjimai ir vertybinės nuostatos.

## **II SKYRIUS TIKSLAS IR UŽDAVINIAI**

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

10. Vidurinio ugdymo uždaviniai. Siekdami tikslo mokiniai:

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

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

10.3. 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;

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

10.5. 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;

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

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

10.8. 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**

11. Įgyvendinant Programą ugdomos šios kompetencijos: pažinimo, socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos, komunikavimo, skaitmeninė, kūrybiškumo, kultūrinė, pilietiškumo. Jos pateiktos pagal kompetencijos ugdymo intensyvumą.

12. Pažinimo kompetencija. 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, kad 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.) prielaidų. 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 gyvenseną, kritinio mąstymo ir su sveikata susijusių problemų sprendimą, gebėjimus atpažinti, įvertinti ir pasirinkti sveikatai palankius pasiūlymus.

13. Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos kompetencija. Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos kompetencija Programoje realizuojama puoselėjant žmogaus gyvybės ir sveikatos kaip neįkainojamos vertybės sampratą, sudarant asmens savęs kaip visuminės kūniškos, psichinės, emocinės ir dvasinės būtybės pažinimo, savimonės ir savitvardos socialinio sąmoningumo ugdymo, brandžių tarpusavio santykių kūrimo artimoje ir tolimoje aplinkoje, gebėjimų priimti atsakingus sprendimus, rūpintis fizine, psichine ir socialine sveikata, rinktis sveiką gyvenseną ir atsispirti žalingiems įpročiams bei išvengti rizikingo elgesio sąlygas.

14. Komunikavimo kompetencija. Programoje komunikavimo kompetencija ugdoma skatinant mokinius giliau suvokti komunikacinio proceso dėsninumus, naudotis įvairiais informacijos šaltiniais, parengti pristatymus, derinant vaizdinę, garsinę ir tekstinę medžiagą, skirtą atpažinti asmens organizmo funkcionavimo ir sveikatai palankaus elgesio sąsajoms, 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.

15. Kultūrinė kompetencija. Per sveikatos ugdymo dalyką 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 ir pasaulio kultūrų tradicijas, renkantis sveikatai ir aplinkai palankų elgesį.

16. 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, per juos mokiniai tyrinėja ir susieja savo savijautą, mintis ir veiksmus naudodami savistabos 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.

17. 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 užslėptos rinkodaros apraiškas ir ieškant jų įveikimo būdų. Valstybingumo stiprinimo nuostata ugdoma dalyvaujant sveikatingumo stiprinimo veiklose, mokomasi suvokti, kad valstybė stiprinama tausoiant žmogiškuosius išteklius, pirmiausia žmogaus sveikatą.

18. Skaitmeninė kompetencija. Sveikatos ugdymo pamokose, siekiant įgyti sveikatos raštingumo gebėjimus, veiklos planuojamos ir organizuojamos taip, kad mokiniai atlikdami įvairias užduotis galėtų sumaniai ir kūrybiškai naudotis skaitmeninėmis technologijomis informacijos apie sveikatai palankius veiksnius paieškai, sveikatą lemiantiems procesams ir reiškiniams tirti bei surinktai informacijai etiškai pateikti ir demonstruoti, savistabos duomenims užrašyti, kaupti, interpretuoti ir pristatyti.

#### **IV SKYRIUS PASIEKIMŲ SRITYS IR PASIEKIMAI**

19. Programoje pasiekimų sritys žymimos raide (pavyzdžiui, A, B), o raide ir skaičiumi (pavyzdžiui, A1, A2) žymimas tos pasiekimų srities pasiekimas.

20. 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 savo gyvenimo tikslų realizavimo sąlyga. Šios pasiekimų srities mokinių pasiekimai:

20.1. iliustruodami 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);

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

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

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

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

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

21.3. paaiškina tarpasmeninių, brandžių, ilgalaikių santykių sąsajas su žmogaus sveikata, kuria asmeninio gyvenimo kelią (B3).

22. Sveikatos išsaugojimo ir stiprinimo galimybių tyrinėjimas (C). Formuodamiesi supratimą

apie sveikatos žinių svarbą ir tikslingai jas taikydami, mokiniai sąmoningai vengs rizikingos elgsenos, pasirinks sveikatą saugančią ir stiprinančią gyvenimą, atpažins sveikatai nepalankius aplinkos veiksnius, atsakingai kurs sveiką ir saugią aplinką, supras asmeninę atsakomybę už savo ir kitų sveikatą. Šios pasiekimų srities mokinių pasiekimai:

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

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

22.4. apibūdina lėtinių neinfekcinių ligų ir sužalojimų epidemiologinę situaciją, nagrinėja priežastis, analizuoja prevencijos galimybes, tikslingai pasirenka sveikatą saugančią ir stiprinančią gyvenimą (C3).

## V SKYRIUS MOKYMO(SI) TURINYS

23. Mokymo(si) turinys. III gimnazijos klasė.

23.1. Visuminė sveikatos samprata, žmogaus sveikatos būklę lemiantys veiksniai, sveikatos raštingumas.

23.1.1. Visuminės sveikatos sampratos komponentai, veiksniai, darantys įtaką sveikatai. Prisimenama ir pakartojama tai kas mokiniams yra žinoma iš kitų dalykų, studijuotų žemesnėse klasėse apie sveikatos sampratą ir jos komponentus. Ieškoma internete PSO sveikatos konstitucijoje pateiktos sveikatos sampratos ir apibūdinami bei suranguojami veiksniai, darantys įtaką sveikatai.

23.1.2. Sveikatos raštingumas. Aiškinamasi sveikatos raštingumo samprata, jo svarba ir tyrinėjamas jo poveikis asmeninei ir visuomenės sveikatos kokybei.

23.1.3. Sveikata, kaip asmeninė vertybė. Apibūdinama asmeninių vertybių samprata, suranguojamos asmeninės vertybės ir nustatomi sveikatos vieta asmeninių vertybių skalėje.

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

23.2.1. Aš – visuminis asmuo. Apibūdinama visuminio asmens samprata, kurio kūnas, jausmai emocijos ir mintys sudaro nedalomą visumą.

23.2.2. Mincijų, emocijų, dvasinio tobulėjimo ryšys su asmens sveikata. Ieškomi ir pateikiami asmeninės patirties ar internete surasti pavyzdžiai koks kūno vaidmuo žmonių tarpusavio komunikavime ir kaip mintys, jausmai ir emocijos atsispindi kūne. Nustatoma asmeninės atsakomybės svarba už savo sveikatos būklę.

23.2.3. Neurohormoninės organizmo veiklos reguliacijos modeliai. Apibūdinamos žmogaus pagumburio hipofizės kiaušidžių (PHK) ir pagumburio hipofizės sėklidžių (PHS) bei pagumburio hipofizės antinksčių veiklos sistemos, kurios palaiko nuolatinę komunikaciją tarp smegenų ir lytinių bei vidaus organų, produkuojančių gyvybiškai svarbius organizmo veiklai hormonus. Analizuojami fiziologiniai cikliniai organizmo procesai, nustatoma smegenyse išskiriamų gonadotropinių ir vidaus ir lytinių organų išskiriamų hormonų sąveika, jų įtaka darniam organizmo funkcionavimui bei sąsajos su fizine ir psichine sveikata. Pagrindžiama supratimo apie neurohormoninės organizmo veiklos reguliaciją svarba laisvam, informuotam asmens pasirinkimui.

23.2.4. Miego kokybės, subalansuotos mitybos, fizinio aktyvumo svarba asmens sveikatai. Aptariami svarbiausi veiksniai lemiantys fizinę sveikatą. Kuriami nedidelės apimties animaciniai filmukai arba rengiami ir pristatomi pranešimai.

23.3. Žmogaus gyvenimo pradžios (prenatalinės ir postnatalinės fazės) vaidmuo asmens sveikatos raidai.

23.3.1. Žmogaus gyvybės pradžios veiksniai lemiantys gerą sveikatos raidą. Nagrinėjamas sveikos žmogaus dauginimosi sistemos, vaisingumo pažinimo, laisvo apsisprendimo tėvystei ir motinystei poveikis sveikai gyvenimo pradžia užtikrinti.

23.3.2. Nevaisingumo priežastys. Analizuojamos dažniausiai pasitaikančios nevaisingumo

priežastys, prisimenant visuminio asmens sampratą, bei įvertinant, jog nevaisingumas nėra tik lytinės sistemos sutrikimas. Nurodomos būtinos sąlygos vaisingumui išsaugoti.

23.3.3. Hormoninės kontracepcijos veikimo mechanizmas. Analizuojamas hormoninės kontracepcijos veikimo mechanizmas, jo poveikis neurohormoninės dauginimosi sistemos reguliacijai, kitoms organizmo sistemoms, psichinei ir socialinei sveikatai. Susiejamos nauja informacija su laisvu ir informuotu asmens pasirinkimu.

23.3.4. Besilaukiančios motinos ir vaiko prenatalinėje fazėje ryšio vaidmuo asmens sveikatai. Aptariama nėštumo kaip sąmoningo kūdikio laukimo periodo svarba asmens sveikatos raidai. Analizuojami nepilnamečių nėštumų ir kiti krizinio nėštumo atvejai.

23.3.5. Pagrindiniai fiziologiniai naujagimio ir kūdikio poreikiai. Aptariami fiziologiniai naujagimio ir kūdikio poreikiai. Analizuojama jų tenkinimo svarba. Nustatomas saugaus ir nesaugaus prierašumo išsivystymo poveikis žmogaus sveikatos raidai.

23.4. Draugystės ir meilės visuminės prasmės supratimas asmens sveikatai išsaugoti ir darniems santykiams kurti.

23.4.1. Asmens orumas ir asmens savivertė. Apibūdinamos asmens orumo ir asmens savivertės sampratos, nustatomos jų tarpusavio sąsajos.

23.4.2. Asmens orumo nepažeidžiamumo principas. Aiškinamasi, kodėl bendraudamas su kitu asmeniu žmogus niekada, jokiais aplinkybėmis negali būti priemonė, o tik tikslu.

23.4.3. Asmens orumas ir psichinė sveikata. Įvardijami bendravimo, nepažeidžiant žmogaus orumo, principai ir susiejami su psichine sveikata.

23.4.4. Draugystės samprata. Analizuojamos draugystės, kaip asmenis praturtinančio konstruktyvaus ryšio, patirtys. Pateikiamos įvairios draugystės pavyzdžiai ir nustatomas kiekvienos iš jų poveikis psichinei sveikatai.

23.4.5. Meilės reikšmė. Analizuojama meilės reikšmė žmogaus sveikatai ir gyvenimo prasmės suvokimui.

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

23.4.7. Ilgalaikių santykių kūrimo prielaidos. Aptiriamos atsakingų, ilgalaikių, įsipareigojančių santykių kūrimo prielaidos ir nustatoma jų reikšmė sveikatai.

23.4.8. Empatija. Analizuojama empatijos reikšmė bendravimo kokybei, altruizmo, savanorystės ir pasiaukojimo sampratai.

24. Mokymo(si) turinys. IV gimnazijos klasė.

24.1. Sveikatos raštingumo tobulinimo svarba.

24.1.1. Sveikatos raštingumo ryšys su elgsena ir sveikatos rezultatais. Aptiriamos nepakankamo sveikatos raštingumo sąsajos su gyvensenos įpročiais, prastesniais sveikatos rezultatais, padidėjusiu mirtingumu, nereikalingu sveikatos priežiūros paslaugų naudojimu ir kaštais. Pagrindžiama sveikatos raštingumo svarba mokymosi pasiekimams.

24.1.2. Sveikatos raštingumo ryšys su laisvu informuoto asmens pasirinkimu. Prisimenama laisvo informuoto asmens sutikimo koncepcija. Aptariama aukštesnio sveikatos raštingumo lygio svarba įgalinant asmenį suprasti ir naudoti informaciją, sąmoningai apsispręsti ir priimti palankius sveikatai sprendimus. Pagrindžiama kritinio mąstymo svarba formuojant asmens santykį su žiniomis apie sveikatą.

24.1.3. Sveikatos žinių šaltinių patikimumas. Aiškinamasi, kaip pasirinkti patikimus sveikatos žinių šaltinius, ir praktikuojamasi juos naudojant.

24.1.4. Asmeninės atsakomybės svarba už savo, šeimos ir visuomenės sveikatą. Aptariama asmeninio pavyzdžio galia pasirenkant ir propaguojant sveiką gyvenseną. Analizuojama tėvų elgsenos svarba vaikų gyvensenos pasirinkimui. Mokomasi sudaryti asmeninius sveikatos palaikymo ir stiprinimo planus.

24.2. Nepalankių sveikatai aplinkos veiksnių atpažinimas ir žalos mažinimas.

24.2.1. Masinių informavimo priemonių, socialinių tinklų kuriamo įvaizdžio, tam tikrų elgesio normų poveikis sveikatai. Analizuojamas žiniasklaidos, masinės kultūros, socialinių tinklų, reklamų kuriamas skirtingų lyčių asmenų, išvaizdos, elgesio normų ir stereotipų įvaizdis, mokomasi

jį argumentuotai aptarti ir kritiškai vertinti, nagrinėjamos sąsajos su psichoemociniais sutrikimais: nerimu, miego sutrikimais, žemu savęs vertinimu, depresyvumu, valgymo sutrikimais.

24.2.2. Virtualioje erdvėje slypintys sveikatai nepalankūs reiškiniai. Aptariamas probleminis naudojimosi internetu mąstas. Analizuojama, kaip tai paveikia fizinę, psichinę ir socialinę sveikatą. Aptariami pavojai internete: įt(s)iraukimas į nusikalstamas veiklas (prekyba žmonėmis ir neleistiniais produktais, prostitucija, pornografija), pagalbos galimybės. Aiškinamasi bendravimo socialinėse medijose etika. Apibūdinamos internetinės priklausomybės formos ir pagalbos būdai.

24.2.3. Smurto, manipuliacijų, psichologinio spaudimo grėsmės sveikatai. Analizuojamos grėsmės artimoje aplinkoje: fizinis, psichologinis, seksualinis smurtas, jo atpažinimas, pasekmės, pasipriešinimo joms būdai, pagalbos galimybės. Aptariamos užslėptų rinkodaros tendencijų apraiškos, kaip manipuliacijos mūsų dėmesiu.

24.2.4. Aplinkos veiksniai mūsų buityje. Nagrinėjama buitinės chemijos, asmens higienos, kosmetikos sudėtyje esančių medžiagų poveikį sveikatai. Analizuojama vaistų, hormonų, hormoninės kontracepcijos trumpalaikis ir ilgalaikis poveikis sveikatai. Aptariamos maisto papildų nepagrįsto ir perteklinio vartojimo galimos pasekmės. Aptariami veiksmai ir sprendimai, padedantys mažinti aplinkos veiksnių neigiamą poveikį sveikatai.

24.2.5. Sveikatai ir gyvybei nesaugi aplinka: ekstremalios situacijos. Prisimenama kas yra ekstremalios situacijos. Apibūdinami nesaugios aplinkos požymiai, mokomasi įvertinti riziką sveikatai ir gyvybei. Nagrinėjama fiziologinė kūno reakciją į stresą. Aptariama, kokių padarinių sveikatai gali turėti katastrofos, svarbūs gyvenimo pokyčiai. Mokomasi sudaryti veiksmų seką esant ekstremalioms situacijoms.

24.3. Lėtinių neinfekcinių ligų prevencija.

24.3.1. Lėtinių neinfekcinių ligų paplitimas ir priežastys. Aptariamas labiausiai paplitusių lėtinių neinfekcinių ligų: širdies ir kraujagyslių sistemos ligų, piktybinių navikų, cukrinio diabeto, psichikos ir elgesio sutrikimų bei sužalojimų epidemiologija ir bendrosios priežastys.

24.3.2. Gyvensenos svarba lėtinių neinfekcinių ligų išsivystymui. Nagrinėjamas gyvensenos (mitybos, fizinio aktyvumo, rūkymo, alkoholio vartojimo) ryšys su lėtinių neinfekcinių ligų išsivystymu ir sužalojimų rizika. Aptariamas priklausomybių, kaip lėtinių ligų, aktualumas.

24.3.3. Genetikos ir gyvensenos veiksnių ryšio svarba ligų išsivystymui. Nagrinėjamas genetinių ir gyvensenos veiksnių tarpusavio ryšys, vertinant lėtinių ligų riziką. Aptariamos genetinių tyrimų galimybės ir bioetiniai iššūkiai.

24.3.4. Kancerogeniniai veiksniai ir onkologinių susirgimų prevencija. Aiškinamasi, kas yra kancerogenai jų rūšys, jų reikšmė onkologinių ligų išsivystymui.

24.3.5. Stresas ir jo prevencija. Apibūdinami streso: įprasto, ilgalaikio, patiriamo ekstremalių situacijų metu, potrauminio streso sindromo atpažinimo kriterijai. Nagrinėjamas neurofiziologinis streso išsivystymo mechanizmas. Nagrinėjamas trumpalaikis ir ilgalaikis streso poveikis imuninei sistemai, lėtinių neinfekcinių ligų išsivystymui, sužalojimų rizikai. Mokomasi modeliuoti reakcijos į stresą sistemą. Aptariamos pagalbos galimybės, mokomasi streso valdymo būdų.

24.3.6. Sveikatos priežiūros paslaugų prieinamumas ir savalaikė pagalba. Aptariama savalaikės medicininės pagalbos svarba. Aiškinamasi kur galima kreiptis skubios ir planinės psichologinės pagalbos, aptariamos priklausomybių prevencijos ir gydymo galimybės. Aptariamos Lietuvoje vykdomos ligų prevencijos programos ir jų efektyvumas.

## **VI SKYRIUS**

### **MOKINIŲ PASIEKIMŲ VERTINIMAS**

25. Vertinimas yra esminė mokymo(si) proceso dalis, nuolatinis mokinio mokymosi patirties – pasiekimų, daromos pažangos – stebėjimo, kaupimo, interpretavimo ir apibendrinimo procesas.

26. Pradedant mokyti sveikatos ugdymo dalyko, mokytojui svarbu įvardinti aiškius vertinimo kriterijus, jie turi būti žinomi ir mokiniams, ir jų tėvams (globėjams). Vertinimo kriterijai turi būti pristatomi (pakartojami) ir aptariami mokymo(si) proceso metu. Remiantis vertinimo

rezultatais numatoma mokymo(si) perspektyva, individualizuojamas ugdymo procesas.

27. Mokinių sveikatos ugdymo dalyko mokymo(si) rezultatų vertinimas reikalingas mokiniui tobulėti, tapti savarankiškam, atsakingam už mokymosi rezultatus, ugdyti pasitikėjimą savo jėgomis, gebėjimą įsivertinti savo veiklą, pasirinkti tinkamiausius veiklos būdus, spręsti mokymosi procese iškilusias problemas, reflektuoti mokymosi rezultatus.

28. Mokinių pasiekimų lygių požymiai pateikti III–IV gimnazijos klasių koncentrai ir aprašyti išskiriant keturis pasiekimų lygius: slenkstinis (1), patenkinamas (2), pagrindinis (3), aukštesnysis (4). Pasiekimų lygių požymiai skirti į(si)vertinti mokinių mokymo(si) pasiekimus ir daromą pažangą, ypač baigus mokymo(si) etapą, pamokų ciklą ar atlikus projektinio darbo užduotį. Mokinių pasiekimai vertinami nustatant, kaip atliktų užduočių ar kitos ugdomosios veiklos rezultatai atitinka nustatytus kriterijus.

29. Rengiant formuojamojo ar apibendrinamojo vertinimo užduotis ugdymo procese svarbu atsižvelgti į pasiekimų lygių požymius. Pateikiant mokiniams skirtingus pasiekimų lygius atitinkančias užduotis, pavyzdžiui, rengiant projektą, visiems mokiniams būtų neapribojamos jų galimybės atlikti tiek paprastas, tiek ir sudėtingesnes užduotis. Turtingos užduotys sudaro galimybę vertinti skirtingų sveikatos ugdymo dalyko mokinių pasiekimų sričių gebėjimus.

30. Formuojamojo vertinimo, užduotis parengti taip, kad galima būtų vertinti skirtingų mokinių daromą pažangą ir teikti veiksmingą, mokyti padedantį ir motyvuojantį grįžtamąjį ryšį.

31. Sveikatos ugdymo dalykas yra vidurinio ugdymo programos laisvai pasirenkamas dalykas. Mokyklos pasirinkimu mokinių pasiekimai vertinami įskaita arba pažymiu.

32. Jeigu mokinių pasiekimai vertinami pažymiu, pasiekimų lygiai siejami su mokinio pasiekimų įvertinimu pažymiais taip: slenkstinis (1) lygis– 4, patenkinamas (2) lygis– 5–6, pagrindinis (3) lygis– 7–8, aukštesnysis (4) lygis– 9–10.

33. III ar IV gimnazijos klasėje mokiniai gali pasirinkti rengti brandos darbą.



## VII SKYRIUS

### MOKINIŲ PASIEKIMŲ LYGIŲ POŽYMAI PAGAL PASIEKIMŲ SRITIS

34. Pasiekimų lygių požymių lentelėje raidės ir skaičių junginyje (pavyzdžiui, A1.2) raide žymima pasiekimų sritis (A), pirmu skaičiumi (1) nurodomas pasiekimas, o antru skaičiumi (2) – pasiekimų lygis.

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

Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (1)	Patenkinamas (2)	Pagrindinis (3)	Aukštesnysis (4)
1. Savęs kaip nedalomo asmens ir savo sveikatos veiksnių pažinimas (A)			
Paaiškina neurohormoninę organizmo procesų reguliaciją (PHK ir PHS ašis) ciklinius pokyčius, įvardija skirtingų smegenyse, vidaus ir lytiniuose organuose produkuojamų hormonų pavadinimus, jų funkcijas (A1.1).	Padedamas apibūdina grįžtamąjį teigiamą ir neigiamą ryšius tarp smegenyse esančių liaukų (pagumburio ir hipofizės) ir organizmo vidaus ir lytinių organų produkuojamų hormonų ir išryškina jų svarbą fizinei, psichinei ir socialinei sveikatai (A1.2).	Pasitelkdamas konsultaciją susieja ciklinę neurohormoninę organizmo reguliaciją su savęs pažinimu, savikontrolė ir laisvu informuotu pasirinkimu (A1.3).	Savarankiškai susieja neurohormoninės organizmo funkcijų reguliacijos ryšį su streso išsivystymu, pritaiko streso valdymo būdus įprastose situacijose, modeliuoja jų pritaikymą ekstremaliose situacijose (A1.4).
Bendrais bruožais apibūdina gyvenimo pradžios (gyvybės pradėjimo, nėštumo, gimimo procesų, naujagimio pagrindinių poreikių tenkinimo) svarbą visai žmogaus sveikatos raidai (A2.1).	Paaiškina žmogaus sveikos dauginimosi sistemos išsaugojimo priežastis ir kritiškai vertina pagalbos galimybes. Paaiškina hormoninės kontracepcijos veikimo mechanizmą, jo poveikį neurohormoninei dauginimosi sistemos reguliacijai ir susieja žinias su asmens laisvu informuotu pasirinkimu (A2.2).	Padedamas išskiria aplinkos veiksnių, ypač streso, poveikį besilaukiančios motinos ir vaiko prenatalinėje fazėje sveikatai, paaiškina motinos patiriamo streso nėštumo metu įtaką negimusio ir gimusio vaiko sveikatos raidai. Aptaria nepilnamečių nėštumo poveikį vaiko ir moters sveikatai (A2.3).	Savarankiškai apibūdina naujagimio bazinių poreikių tenkinimo ir priežiūros pagrindinius elementus, susieja saugaus ir nesaugaus prieraišumo išsivystymo poveikį žmogaus sveikatos raidai (A2.4).

Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (1)	Patenkinamas (2)	Pagrindinis (3)	Aukštesnysis (4)
Apibūdina emocijų, jausmų, minčių įtaką žmogaus sveikatai, gyvenimo būdo (gyvensenos) pasirinkimui ir gyvenimo kokybei (A3.1).	Atskleidžia pozityvaus mąstymo ir minčių higienos principus bei jų laikymosi svarbą asmens sveikatai (A3.2).	Padedamas pateikia tinkamai ir netinkamai išreikštų jausmų poveikio sveikatai pavyzdžius (A3.3).	Argumentuotai pagrindžia jausmų emocijų pažinimo svarbą savo elgesio reguliacijai, įvardija tinkamus savo emocijų ir jausmų raiškos būdus (A3.4).
<b>2. Sveikų ir brandžių tarpasmeninių santykių pagrindų pažinimas ir jų poveikio sveikatai tyrinėjimas (B)</b>			
Paaishkina prigimtinio žmogaus orumo sampratą ir jo išsaugojimo svarbą kuriant sveikus tarpasmeninius santykius (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, kuris buvo traktuotas kaip daiktas, ir to 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, kuriančia 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).
<b>3. Sveikatos išsaugojimo ir stiprinimo galimybių tyrinėjimas (C)</b>			
Pagrindžia sveikatos raštingumo svarbą asmeniui ir visuomenei, įsivertina savo sveikatos žinių raštingumo lygį (C1.1).	Analizuoja sveikatos raštingumo ryšį su laisvo informuoto asmens pasirinkimo galimybe, paaishkina, kuo skiriasi objektyvi informacija, faktai, duomenys nuo subjektyvios informacijos, nuomonių (C1.2).	Renkasi patikimus informacijos šaltinius, siekia gauti ir suprasti žinias apie sveikatą. Diskutuodamas atskleidžia asmeninės atsakomybės už savo ir kitų sveikatą svarbą (C1.3).	Savarankiškai išskiria palankias asmeninės sveikatos išsaugojimo ir stiprinimo galimybes, modeliuoja asmeninius sveikatos palaikymo ir stiprinimo planus (C1.4).

Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (1)	Patenkinamas (2)	Pagrindinis (3)	Aukštesnysis (4)
Analizuoja ir atpažįsta masinėje kultūroje, rinkodaroje užslėptus fizinei ir psichinei sveikatai nepalankius reiškinius (C2.1).	Paaiškina bendravimo socialinėse medijose etiką, atpažįsta virtualioje erdvėje slypinčius pavojus, analizuoja internetinės priklausomybės formas (C2.2).	Padedamas analizuoja sveikatai kenksmingų cheminių medžiagų, esančių aplinkoje, vaistų, hormonų, hormoninės kontracepcijos ir kt. paplitimą, trumpalaikį ir ilgalaikį poveikį sveikatai, ieško ir renkasi saugesnes alternatyvas (C2.3).	Savarankiškai atpažįsta nesaugią aplinką ir įvertina galimą riziką sveikatai ir gyvybei, modeliuoja veiksmų sekos planus esant ekstremalioms situacijoms, žino, kur, kaip ir kada kreiptis pagalbos (C2.4).
Apibūdina lėtinių neinfekcinių ligų ir sužalojimų paplitimą ir priežastis, paaiškina sveikatą lemiančių veiksnius ir jų tarpusavio sąsajas (C3.1).	Analizuoja streso rūšis, atpažinimo kriterijus, išskiria streso ekstremalių situacijų metu, potrauminio streso išraiškas, atpažįsta streso pasireiškimo atvejus įvairiame kontekste, nagrinėja streso trumpalaikį ir ilgalaikį poveikį sveikatai, praktikuoja streso valdymo būdus, žino pagalbos galimybes (C3.2).	Savarankiškai analizuoja savo šeimos, giminės sveikatos problemas ir, padedamas bei remdamasis žiniomis apie lėtinių neinfekcinių ligų priežastis, nagrinėja ligų išvengimo galimybes (C3.3).	Savarankiškai kuria ligas sukeliančios elgsenos keitimo schemas, sąmoningai renkasi ir praktikuoja sveiką gyvenseną, nurodo palankias sveikatai paslaugas bei pagalbos galimybes esant sveikatos sutrikimų rizikai (C3.4).