

KALVELIŲ S.MONIUŠKOS GIMNAZIJOS
SLURŠ DARBO GRUPĖS VEIKLOS PLANAS
2021-2022 M.M.

	Rodiklis	Priemonė	Data	Atsakingas
1	Sveikatos stiprinimo veiklos mokykloje organizavimo grupės darbas	Atsakomybės pasiskirstymas už atskiras veiklos sritis. Sveikatos stiprinimo veiklos mokykloje organizavimo grupės pasitarimus rengti pagal poreikį.	2021-09	Grupės pirmininkė E.Ajauskaitė

Eil.Nr.	Rodiklis	Priemonė	Data	Atsakingi asmenys
2	Priemonės, numatančios mokyklos bendruomenės narių gerus tarpusavio santykius.	- Tyrimas mokytojams „Dėl SLURŠ programos įgyvendinimo gimnazijoje 2021-2022 m.m.“. - I gimnazijos klasių mokinių adaptacijos tyrimas. - Tyrimas „Gimnazijos mikroklimatas“. Priemonių, gerinančių bendruomenės mikroklimatą numatymas. - Seminarai, paskaitos, renginiai, akcijos, išvykos, kuriuose dalyvauja didžioji dalis bendruomenės narių.	2021-09	Grupės pirmininkė E.Ajauskaitė
3	Priemonės užtikrinančios mokyklos teritorijos, patalpų priežiūrą	Rengti akcijas, talkas švarinant progimnazijos ir priskirtų teritorijų aplinką.	2021-09	Grupės pirmininkė E.Ajauskaitė
4	Priemonės užtikrinančios emociai saugią ir sveiką aplinką	- Rupintis saugios aplinkos užtikrinimu ugdymo įstaigose - Atlikti tyrimą „Gimnazijos mikroklimatas“. Priemonių, gerinančių bendruomenės mikroklimatą numatymas. - Kurti gerus mokinių, mokinių ir mokytojų, taip pat mokyklos, šeimos, visuomenės tarpusavio santykius - Sistemiškai organizuoti paskaitas-pokalbius, netradicinio ugdymo pamokas mokiniams asmens higienos, žalingų įpročių prevencijos, lytinio švietimo ir kitomis įvairiomis sveikatos ugdymo temomis		Grupės pirmininkė E.Ajauskaitė
5	Priemonės sveikos mitybos organizavimas	- Vykdyti maitinimo organizavimo priežiūrą, skatinant sveikos mitybos įgūdžius. - Organizuoti Sveiko maisto savaitės renginius: paskaitos, projektinių mokinių darbų konkursas, patiekalų mugės .	lapkritis	Grupės pirmininkė E.Ajauskaitė T. Narvoiš

6	Priemonės skatinančios visų bendruomenės narių fizinį aktyvumą	- Organizuoti netradicines ugdymo dienas: sveikatingumo ir sporto šventes; judriąsias pertraukas. - Rengti tarpklasines varžybas: kvadrato, krepšinio, futbolo, tinklinio.	Kasmet rugsėjo, birželio mėn.	Darbo grupė, klasių auklėtojai Kūno kultūros mokytojai

Eil.Nr.	Veiklos/pamokos/užsiėmimo tema	Kur integruojama (klasės val., mokomasis dalykas, renginys, akcija ir pan.)	Laikas	Atsakingas asmuo
1 klasė				
1	Kas yra sveikata?	Pasaulio pažinimas	rugsėjis	Anželika Spiridovič
2	Kas yra šeima? Šeimos narių vaidmenys. Kas sieja šeimos narius? Kokioje šeimoje aš norėčiau augti?	Pasaulio pažinimas	rugsėjis	Anželika Spiridovič
3	Kokia mankštos, fizinių pratimų (judriųjų žaidimų) nauda mano sveikatai ir gerai savijautai? Kiek laiko turėčiau skirti mankštai ir įvairiems fiziniams pratimams, žaidimams?	Fizinis ugdymas	sausis	Anželika Spiridovič
4	Kokie žaidimai ir fiziniai pratimai man patinka?	Fizinis ugdymas	gruodis	Anželika Spiridovič
5	Sveikatai palankūs ir nepalankūs maisto produktai ir gėrimai.	Pasaulio pažinimas	lapkritis	Anželika Spiridovič
6	Daržovės ir vaisiai mūsų mityboje.	Pasaulio pažinimas	spalis	Anželika Spiridovič
7	Kodėl asmens higiena ir aplinkos švara svarbi sveikatai?	Klasės valandėlė	spalis	Anželika Spiridovič
8	Lytinis brendimas. Mano kūno dalys, jų paskirtis. Kaip rūpintis savo kūnu?	Klasės valandėlė	Sausis	Anželika Spiridovič
9	Emocijos ir jausmai. Kokius išgyvenimus patiria visi žmonės?	Klasės valandėlė	Rugsėjis	Anželika Spiridovič
10	Kurie jausmai pozityvūs (laimė, džiaugsmas, malonumas, draugiškumas ir taip toliau), kurie negatyvūs (pyktis, baimė, liūdesys, nerimas ir taip toliau)?	Pasaulio pažinimas	Lapkritis	Anželika Spiridovič

19	Kaip nesileisti įtraukiamam į pavojingas situacijas, veiklas?	Pasaulio pažinimas	Spalis	Anželika Spiridovič
20	Kokie pavojai tyko elektroninėje erdvėje, kaip juos atpažinti? Į ką, prireikus, galima kreiptis pagalbos?	Klasės valandėlė	Rugsėjis	Anželika Spiridovič
2 klasė				
1.	Kas yra sveikata? Ką reiškia sveikas kūnas?	Pasaulio pažinimas	Gruodis	Kristina Cvetkova
2	Kaip ir kur aš galiu judėti kiekvieną dieną?	Pasaulio pažinimas	Spalis	Kristina Cvetkova
3	Kaip reikia taisyklingai stovėti, sėdėti, judėti? Kaip taisyklingai kvėpuoti?	Fizinis ugdymas	Gruodis	Kristina Cvetkova
4	Maisto produktai, kuriuos reikėtų valgyti saikingai.	Pasaulio pažinimas	Gruodis	Kristina Cvetkova
5	Vandens įtaka sveikatai.	Pasaulio pažinimas	Lapkritis	Kristina Cvetkova
6	Kasdieniai asmens higienos reikalavimai. Tinkamos žaidimų, mokymosi, poilsio ir kitos vietos.	Klasės valandėlė	II pusm.	Kristina Cvetkova
7	Mano kūno dalys, jų paskirtis.	Pasaulio pažinimas	Vasaris	Kristina Cvetkova
8	Vaikai atsiranda iš mamos ir tėčio meilės.	Pasaulio pažinimas	Sausis	Kristina Cvetkova
9	Kurios mano savybės man patinka; kurias savybes norėčiau pakeisti?	Pasaulio pažinimas	Gruodis	Kristina Cvetkova
10	Kokius išgyvenimus patiria visi žmonės?	Pasaulio pažinimas	Balandis	Kristina Cvetkova

3 klasė				
1	Fizinė sveikata .Fizinis aktyvumas. Kodėl mankšta, fiziniai pratimai (judrieji žaidimai) naudingi mano sveikatai ir gerai savijautai ? Koks elgesys laikytinas fiziškai aktyviu ir fiziškai pasyviu?	Pasaulio pažinimas	I pusm.	Gražina Dadel
2	Kiek laiko turėčiau skirti mankštai ir įvairiems fiziniams pratimams, žaidimams?	Lenkų kalba	II pusm.	Gražina Dadel
3	Kokie žaidimai ir fiziniai pratimai man geriausiai tinka?	Pasaulio pažinimas	II pusm.	Gražina Dadel
4	Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos sampratos. Kas yra sveikata? Kas naudinga žmogaus sveikatai ir kas jai kenkia?	Matematika	I pusm.	Gražina Dadel

5	Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos sampratos. Ką sveikatai reiškia geri santykiai su kitais žmonėmis? Kaip jaučiamės, kai esame sveiki? Kam reikalinga sveikata? Į ką kreiptis, jei pasijuntame blogai?	Klasės valandėlė	I pusm.	Gražina Dadel
6	Fizinė sveikata. Kokių saugaus elgesio taisyklių turėčiau laikytis, darydamas fizinius pratimus, važiuodamas dviračiu, riedlente, pačiūžomis ir taip toliau?	Fizinis ugdymas	I-II pusm.	Gražina Dadel
7	Sveika mityba. Sveikos mitybos principai ir taisyklės. Sveikatai palankaus maisto poveikis.	Dailė ir technologijos	I pusm. (lapkritis)	Gražina Dadel
8	Grūdinės kultūros maisto produktuose, daržovės ir vaisiai mūsų mityboje. Vandens vartojimas.	Dailė ir technologijos	II pusm.	Gražina Dadel
9	Naudingi ir sveikatai nepalankūs maisto produktai, kuo jie naudingi ar kuo nepalankūs.	Dailė ir technologijos	II pusm. (gegužė)	Gražina Dadel
10	Veikla ir poilsis. Miego ir poilsio svarba normaliam augimui ir gerai sveikatai.	Pasaulio pažinimas	I pusm.	Gražina Dadel
4 klasė				
1	Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos sampratos. Kaip kuriama šeima?	Pasaulio pažinimas	Lapkritis	Irena Fediuk
2	Fizinė sveikata: Fizinis aktyvumas. Kodėl mankšta, fiziniai pratimai (judrieji žaidimai) naudingi mano sveikatai ir gerai savijautai? Kiek laiko turėčiau skirti mankštai ir įvairiems fiziniams pratimams, žaidimams? Koks elgesys laikytinas fiziškai aktyviu ir fiziškai pasyviu? Kokie žaidimai ir fiziniai pratimai man geriausiai tinka? Kaip ir kur galiu judėti kiekvieną dieną? Kodėl turėčiau judėti kiekvieną dieną? Kodėl reikia taisyklingai stovėti, sėdėti, judėti? Kokių saugaus elgesio taisyklių turėčiau laikytis, darydamas fizinius pratimus, važiuodamas dviračiu, riedlente, pačiūžomis ir taip toliau?	Fizinis ugdymas	Kiekvieno mėn. pirma sav.	Irena Fediuk
3	Sveika mityba. Sveikos mitybos principai ir taisyklės. Sveikatai palankaus maisto poveikis. Grūdinės kultūros maisto produktuose, daržovės ir vaisiai mūsų mityboje. Vandens vartojimas. Naudingi ir sveikatai nepalankūs maisto produktai, kuo jie naudingi ar kuo nepalankūs.	Technologijos.	Vasario 1-2 sav.	Irena Fediuk

4	Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos sampratos. Ką darome kasdien, kad būtume sveiki? Kaip kuriama šeima? Kokios būna šeimos? Darnios šeimos bruožai: tarpusavio supratimas, išklausymas, pagalba. Mano šeimos tradicijos, papročiai, vertybės.	Tikyba	I-II pusm.	L. Spiridovič
5	Santuoka – svarbiausias šeimos atsiradimo pagrindas.	Tikyba	I I pusm.	L. Spiridovič
6	Emocijos ir jausmai. Kas sukelia pozityvius išgyvenimus (džiaugsmą, susižavėjimą, nuostabą), o kas – neigiamus (pyktį, liūdesį, nerimą, neviltį)?	Klasės valandėlė	Kovas	
7	Pyktis – reikalinga ir neišvengiama emocija Mano ir kitų žmonių jausmai. Žodinė ir nežodinė jausmų išraiška.	Klasės valandėlė	Gruodis	
8	Veikla ir poilsis. Miego ir poilsio svarba normaliam augimui ir gerai sveikatai.	Klasės valandėlė	I-II pusm.	Sveikatos priežiūros specialistė
9	Klausos ir regos higiena. Veiksniai, turintys įtakos regai ir klausai. Tinkama mokymosi, žaidimų, poilsio ir kitos vietos.			
10	Savitvarda. Atliktų gerų darbų ir įsipareigojimų nusakymas.	Klasės valandėlė	Rugsėjis	
5 klasė				
1	Šeimos pagrindas – darnūs tarpusavio santykiai, rūpinimasis vienas kitu.	Lenkų kalba	I pusm.	L. Podvorską
2	Darnos šeimoje reikšmė šeimos narių emocinei sveikatai, vaiko raidai.	Lenkų kalba	I pusm.	L. Podvorską
3	Draugystės svarba žmogaus gyvenime. Draugystės užmezgimas, palaikymas ir išsaugojimas	Lietuvių kalba	I pusm.	L. Podvorską
4	Fizinis aktyvumas. Judėjimo, reguliarių fizinių pratimų, mankštos reikšmė normaliam organizmo vystymuisi. Kasdienio fizinio aktyvumo poreikių tenkinimas, išnaudojant įvairias aplinkas ir neturint specialios įrangos ar priemonių. Fizinių gebėjimų (jėgos, lankstumo, vikrumo, greitumo, ištvermės ir koordinacijos) lavinimas.	Fizinis ugdymas	I-II pusm.	G.Ancukevič
5	Sveika mityba. Sveikos mitybos principai ir taisyklės. Mitybos režimo svarba. Sveikatai palankių maisto produktų ir vandens reikšmė.	Gamta ir žmogus	I pusm.	E. Ajauskaitė

6	Maisto produktai ir jų sudedamosios dalys. Maisto produktų sudėtis, maistinė ir energetinė vertė. Sveikatai nepalankūs produktai. Mokėjimas analizuoti maisto produktų etiketes.	Technologijos	I-II pusm.	T. Narvoiš
7.	Būdai ir priemonės, padedančios tausoti klausą ir regėjimą.	Gamta ir žmogus	Gruodis	E. Ajauskaitė
8.	Savivertė. Adekvataus savęs vertinimo, pasitikėjimo savimi ir asmens savijautos bei elgesio sąsajos. Savo ir kito asmens individualumo, unikalumo ir vertingumo suvokimas.	Klasės valandėlė	I pusm.	
9.	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. Stresą keliančios situacijos, būdai, padedantys nusiraminti, atsipalaiduoti, išgyvenus stiprius jausmus. Streso valdymas.	Klasės valandėlė	I-II pusm.	
10.	Atsparumas rizikingam elgesiui. Veiksniai, sukeliantys ir skatinantys rizikingą elgesį. Fizinio, emocinio, seksualinio smurto ir prievartos formos ir pagalbos šaltiniai. Žiniasklaidos formuojami moterų ir vyrų stereotipai, pasidavimas / atsparumas jiems. Saugus ir atsakingas elgesys virtualiojoje erdvėje.	Klasės valandėlė	I-II pusm.	
11	Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata. Sveikata – darnus kūno, psichikos ir tarpusavio santykių funkcionavimas. Gyvensenos ir aplinkos poveikis sveikatai. Sveika gyvensena – pagrindinis veiksnys, padedantis saugoti ir stiprinti sveikatą	Klasės valandėlė	I pusm.	Sveikatos priežiūros specialistė
6 klasė				
1	Fizinio aktyvumo formų įvairovė. Taisyklinga kūno laikysena – sveikatos pagrindas. Grūdinimosi principai ir nauda sveikatai. Traumatizmo prevencija ir rizikos sumažinimas aktyviai judant. Saugus važiavimas dviračiu, riedlente, pačiūžomis ir taip toliau.	Fizinis ugdymas	I-II pusm.	Genadij Ancukevič
2	Sveika mityba. Maisto produktai ir jų sudedamosios dalys. Maisto produktų sudėtis, maistinė ir energetinė vertė. Sveikatai nepalankūs produktai.	Technologijos	I pusm.	T. Narvoiš
3	Asmens ir aplinkos švara. Asmens švaros ir aplinkos tvarkos poveikis sveikatai.	Gamta	Gruodis	E. Ajauskaitė
4	Apsisaugojimo nuo užkrečiamųjų ligų būdai.	Gamta	Lapkritis	E. Ajauskaitė
5	Priemonės, padedančios apsaugoti nuo žalingo aplinkos poveikio	Gamta	Gegužė	E. Ajauskaitė
6 7	Lytinis brendimas. Lytinio brendimo ir vaisingumo sąsajos	Gamta	Birželis	E. Ajauskaitė
8	Adekvataus savęs vertinimo, pasitikėjimo savimi ir asmens savijautos bei elgesio sąsajos	Lenkų kalba ir literatūra	II pusm	L. Podvorska

9	Emocijos ir jausmai. Asociacijos ir priežastys, sukeliančios pozityvias ir negatyvias emocijas.	Lenkų kalba ir literatūra	II pusm.	L. Podvorską
10	Pagarba kitam žmogui, atsakomybė, mokėjimas priimti kitokius požiūrius, konsensuso ieškojimas.	Lietuvių kalba ir literatūra	II pusm.	
11	Savitvarda. Dėmesio sutelkimo, valios stiprinimo svarba mokantis, siekiant užsibrėžto tikslo. Valios ugdymo būdai.	Klasės valandėlė	I pusm.	
12	Stresą keliančios situacijos, būdai, padedantys nusiraminti, atsipalaiduoti, išgyvenus stiprius jausmus. Streso valdymas.	Muzika, dailė	I-II pusm.	S. Zajankovski A.Aidukienė
13	Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška. Sveikata ir darnus gyvenimas.	Muzika, dailė	I-II pusm.	S. Zajankovski A.Aidukienė
14	Maisto produktai ir jų sudedamosios dalys. Maisto produktų sudėtis, maistinė ir energetinė vertė. Sveikatai nepalankūs produktai. Mokėjimas analizuoti maisto produktų etiketes.	Technologijos	I-II pusm	T.Narvoiš
15	Savitvarda. 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. –	Tikyba	I –II pusm	L.Spiridovič
16	Sveikata ir darnus gyvenimas. Stresą sukeliantys veiksniai ir jų atpažinimas. Streso valdymas ir problemų sprendimas.	Klasės valandėlė	I pusm.	
18	Atsparumas rizikingam elgesiui. Veiksniai, sukeliantys ir skatinantys rizikingą elgesį. Fizinio, emocinio, seksualinio smurto ir prievartos formos ir pagalbos šaltiniai. Žiniasklaidos formuojami moterų ir vyrų stereotipai, pasidavimas / atsparumas jiems. Saugus ir atsakingas elgesys virtualiojoje erdvėje.	Klasės valandėlė	I-II pusm.	
19	Taisyklinga kūno laikysena – sveikatos pagrindas. Grūdinimosi principai ir nauda sveikatai. Traumatizmo prevencija ir rizikos sumažinimas aktyviai judant. Saugus važiavimas dviračiu, riedlente, pačiūžomis ir taip toliau	Klasės valandėlė	II pusm.	Sveikatos priežiūros specialistė
7 klasė				
2	Darnios šeimos bruožai. Atsakingos tėvystės ir motinystės bruožai.	Lenkų kalba ir literatūra	I pusm	L. Podvorską
3	Draugystė ir meilė. Kiekvieno žmogaus individualumas, unikalumas ir lygiavertiškumas.	Lenkų kalba ir literatūra	I pusm.	L. Podvorską
4	Emocijos ir jausmai. Kaip emocijų ir jausmų raiška gali padėti arba pakenkti pačiam asmeniui ir kitiems?	Lietuvių kalba ir literatūra	II pusm.	

5	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?	Lietuvių kalba ir literatūra	I pusr.	
6	Emocijos ir jausmai. Kokie yra pagrindiniai poreikiai ir kuo svarbus saviraiškos poreikis? Kokie tinkami saviraiškos būdai?	Dailė	I-II pusr.	A.Aidukienė
7	Fizinė sveikata: Fizinis aktyvumas. Judėjimo ir reguliariai atliekamų fizinių pratimų trumpalaikė ir ilgalaikė nauda širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos pajėgumui stiprinti, jėgai, ištvermei ir lankstumui didinti, lėtinių ligų rizikai mažinti. Reguliaraus judėjimo įtaka asmens emocinei būklei, protiniam darbingumui. Laikas, skiriamas įvairiems fiziniams pratimams, mankštinimuisi.	Fizinis ugdymas	I-II pusr.	A.Černiavskas
8	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. Sveikatai palankūs ir nepalankūs kūno masės reguliavimo būdai. Kūno įvaizdis. Valgymo sutrikimai, jų priežastys, požymiai ir pasekmės. Reklamos poveikis mitybos įpročiams ir maisto produktams pasirinkti. Maisto produktų ženklinimo analizė pagal įgytas žinias.	Technologijos	I-II pusr.	T.Narvoiš
9	Kodėl svarbi savireguliacija ir savikontrolė? Kokią reikšmę dėmesio sutelkimui ir protinei veiklai turi poilsis ir atsipalaidavimas? Ką reiškia sąmoningas ir atsakingas elgesys?	Klasės valandėlė	I-II pusr.	
10	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 įsipareigojimų įgyvendinimas?	Klasės valandėlė	I-II pusr.	
11	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.	Klasės valandėlė	I-II pusr.	
8 klasė				
1	Santuokinės meilės esmė, asmeninis ir visuomeninis jos pobūdis.	Etninė kultūra	II pusr.	
2	Meilė kaip jausmas, kito asmens pažinimas ir valingas apsisprendimas kurti santykius.	Lenkų kalba ir literatūra	I pusr.	L. Podvorska

3	Fizinis aktyvumas.	Biologija	II pusr. (balandis)	E,Ajauskaitė
4	Sveika mityba. Paros maisto raciono poreikis pagal maisto produktų grupes.	Biologija	I pusr. (lapkritis)	E,Ajauskaitė
5	Sveika mityba. Sveikatai palankios mitybos pavyzdžiai. Mityba paauglystėje, rekomenduojamas maisto racionas paaugliams. Angliavandenių, baltymų ir riebalų poreikis. Maisto papildai. Genetiškai modifikuoti organizmai. Sveikatai palankūs ir nepalankūs kūno masės reguliavimo būdai. Kūno įvaizdis. Valgymo sutrikimai, jų priežastys, požymiai ir pasekmės. Reklamos poveikis mitybos įpročiams ir maisto produktams pasirinkti. Maisto produktų ženklinimo analizė pagal įgytas žinias.	Technologijos	I-II pusr.	T.Narvoiš
6	Asmens ir aplinkos švara. Savęs ir kitų apsauga nuo užkrečiamųjų ligų.	Biologija	I pusr. (gruodis)	E,Ajauskaitė
7	Lytinis brendimas. Kūno pokyčiai paauglystėje. Žmogaus smegenų veiklos ir lytinės sistemos sąsajos.	Biologija	I pusr.	E,Ajauskaitė
8	Kokie yra pagrindiniai poreikiai ir kuo svarbus saviraiškos poreikis? Kokie tinkami saviraiškos būdai?	Muzika/Dailė	I-II pusr.	S. Zajankovski A.Aidukienė
9	Fizinė sveikata: Fizinis aktyvumas. Kasdienio fizinio aktyvumo skatinimo ir pasyvaus gyvenimo būdo vengimo galimybės, neturint tam tikros sportinės įrangos, negalint lankytis sporto klube. Fizinis aktyvumas – tinkamas kūno masės reguliavimo būdas. Taisyklingos laikysenos išsaugojimas.	Fizinis ugdymas	I-II pusr.	A.Černiavskā
10	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?	Klasės valandėlė	I-II pusr.	
11	Atsparumas rizikingam elgesiui. 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.	Klasės valandėlė	I-II pusr.	

IG klasė

1	Fizinis aktyvumas. Mankštos, įvairių fizinių pratimų trumpalaikė ir ilgalaikė nauda įvairių organizmo sistemų normaliam vystymuisi (širdies, kraujagyslių ir kvėpavimo sistemos pajėgumui gerinti, imunitetui stiprinti, jėgai, ištvermei ir lankstumui didinti, svorio kontrolei, lėtinių ligų rizikai mažinti, gerai psichinei savijautai).	Biologija	Gruodis	E. Ajauskaitė
2	Sveika mityba. Sveikos mitybos principai ir taisyklės. Pagrindinės mitybos teorijos. Mitybos, sveikatos ir kūno masės ryšys. Medžiagų apykaita organizme. Maisto medžiagų mitybinė vertė.	Biologija	Gruodis	E. Ajauskaitė
3	Maisto papildai, maisto priedai, genetiškai modifikuoti organizmai, jų poveikis sveikatai.	Biologija	Spalis	E. Ajauskaitė
4	Asmens ir aplinkos švara. Asmens švaros ir aplinkos poveikis sveikatai, gyvenimo kokybei. Užkrečiamųjų ligų prevencija.	Biologija	Gruodis	E. Ajauskaitė
5	Lytinis brendimas. Vaisingumo funkcijos saugojimas kaip prielaida ateityje susilaukti vaikų. Veiksniai, padedantys išsaugoti vaisingumą ar kenkiantys jam. Šeimos planavimo svarba ir metodai. Palankios ir žalingos nėštumo sąlygos (fiziniai, psichologiniai, socialiniai veiksniai). Lytinio potraukio sąsajos su hormonų kiekio svyravimais organizme.	Biologija	Gegužė (2 val.)	E. Ajauskaitė
6	Lytinis brendimas. Kūno priežiūra ir puoselėjimas. Kūno unikalumo pripažinimas, atsparumas peršamiems „idealaus“ vyro ar moters kūno įvaizdžio stereotipams. Visuminė lytiškumo samprata, apimanti biologinį, emocinį, intelektualinį ir dvasinį pradą.	Klasės valandėlė	I-II pusm.	Sveikatos priežiūros specialistė
7	Lytinis brendimas. Visuminė lytiškumo samprata, apimanti biologinį, emocinį, intelektualinį ir dvasinį pradą.	Tikyba	II pusm.	L.Spiridovič
8	Meilės reikšmė žmogaus gyvenime. Meilės jausmo raida. Įvairios meilės sampratos: meilė kaip susižavėjimas, meilė kaip draugystė, santuokinė meilė kaip įsipareigojimas, ištikimybė ir atsakomybė kitam.	Lenkų kalba ir literatūra	I-II pusm.	L. Podvorską
9	Atsparumas rizikingam elgesiui. Vidiniai (asmeniniai) ir išoriniai (aplinkos) veiksniai, galintys daryti neigiamą poveikį jauno žmogaus vertybėms, požiūriui, elgesiui. Tinkamo elgesio būdai susidūrus su rizikingomis situacijomis, patiriant spaudimą elgtis nederamai. Asmenys ar organizacijos, galinčios suteikti pagalbą susidūrus su rizikingomis situacijomis.	Klasės valandėlė	I-II pusm	L. Podvorską

10	Galimos nepageidautinos lytinių santykių pasekmės: nenorimas nėštumas, LPI, nutrūkę santykiai ir kita. Lytinė prievarta, teisinė ir moralinė atsakomybė už jos naudojimą. Apsisaugojimo nuo nenorimo nėštumo, LPI būdai ir priemonės. Smurto rūšys (fizinis, psichinis, seksualinis), požymiai. Smurto poveikis ir pasekmės asmens sveikatai ir raidai. Smurtą naudojančios asmenys. Pasipriešinimo smurtui būtinybė ir būdai. Pagalbos šaltiniai (asmenys ir organizacijos).	Klasės valandėlė	I-II pusr.	
11	Savitvarda. Dėmesio koncentracijos ir išlaikymo, savikontrolės svarba kryptingai veikiant ir siekiant norimo rezultato. Visapusiškos informacijos rinkimo ir analizės reikšmė, norint priimti teisingus, apgalvotus sprendimus, adekvačiai įvertinti situacijas, žmones, aplinkybes. Stiprios valios reikšmė ir prasmė žmogaus gyvenimui. Valios, atkaklumo ugdymo būdai. Saviugdos reikšmė asmenybės raidai.	Klasės valandėlė	I-II pusr.	
12	Pagrindinės bendravimo virtualiojoje erdvėje etikos, saugaus interneto naudojimosi taisyklės. Moralinė ir teisinė atsakomybė už elgesį virtualiojoje erdvėje.	Klasės valandėlė	I-II pusr.	
IIG klasė				
1	Savivertė. Savo tapatumo, unikalumo suvokimo reikšmė.	Lenkų kalba ir literatūra	I-II pusr.	L. Podvorską
2	Emocijos ir jausmai. Įvairiose situacijose kylantys jausmai.	Lenkų kalba ir literatūra	I-II pusr.	L. Podvorską
3	Savitvarda. Stiprios valios reikšmė ir prasmė žmogaus gyvenimui.	Lenkų kalba ir literatūra	I-II pusr.	L. Podvorską
4	Pozityvaus mąstymo reikšmė žmogaus požiūriui į problemas, nesėkmes.	Lietuvių kalba ir literatūra	I-II pusr.	Alina Podvorską
5	Draugystė ir meilė. Draugystę palaikantys ir griauinantys veiksniai.	Lietuvių kalba ir literatūra	I-II pusr.	Alina Podvorską
6	Aukojimosi, donorystės, savanoriavimo prasmė asmens ir visuomenės gerovei. Meilės reikšmė žmogaus gyvenime. Meilės jausmo raida. Įvairios meilės sampratos: meilė kaip susižavėjimas, meilė kaip draugystė, santuokinė meilė kaip įsipareigojimas.	Lietuvių kalba ir literatūra	I-II pusr.	Alina Podvorską
7	Pavojai internete ir naudojantis telefonu: įtraukimas į rizikingas veiklas ir (ar) nusikalstamas veikas, nelegalų darbą (vergystę), pornografiją, prostituciją, seksualinis priekabiavimas ir kita. Pagalbos šaltiniai, susidūrus su pavojais internete ir naudojantis telefonu.	Klasės valandėlė	I-II pusr.	Alina Podvorską
8	Pagarba kito asmens intymumui, jo pasirinkimui. Lytinė prievarta, teisinė ir moralinė atsakomybė už jos naudojimą. Atsakingas lytinis elgesys. Susilaikymo nuo lytinių santykių paauglystėje privalumai.	Klasės valandėlė	I-II pusr.	Alina Podvorską

9	Savivertė. Savo tapatumo, unikalumo suvokimo reikšmė. Savo temperamento, charakterio savybių pažinimo svarba, tvirto charakterio ugdymo būdai. Savo stiprybių įsisąmoninimas ir jų panaudojimas.	Klasės valandėlė	I-II pusm.	Alina Podvorská
10	Savitvarda. Dėmesio koncentracijos ir išlaikymo, savikontrolės svarba kryptingai veikiant ir siekiant norimo rezultato. Visapusiškos informacijos rinkimo ir analizės reikšmė, norint priimti teisingus, apgalvotus sprendimus, adekvačiai įvertinti situacijas, žmones, aplinkybes.	Klasės valandėlė	I-II pusm.	Alina Podvorská
11	Savo asmeninių polinkių, talentų, išgalių suvokimas, įsisąmoninimas, pripažinimas. Jų atskleidimas ir plėtojimas, siekiant asmenybės ūgties ir saviraiškos. Nauji iššūkiai, drąsa išeiti iš „komforto zonos“ – kaip asmenybės tobulėjimo prielaidos. Kitų talentų, gebėjimų vertinimas.	Muzika /Dailė	I-II pusm.	S. Zajankovski A.Aidukienė
12	Lygiavertės, pagarbių santykių svarba draugystei. Tarpasmeninių konfliktų samprata, konstruktyvūs ir nekonstruktyvūs konfliktų sprendimo būdai.	OLWEUS klasės valandėlė	I-II pusm.	
III G klasė				
1	Fizinė sveikata. Fizinis aktyvumas	Biologija	Gruodis	E.Ajauskaitė
2	Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata. Visuminė sveikatos samprata. Sveikatai palankaus elgesio ir gyvenimo kokybės sąsajos. Asmens, šeimos, bendruomenės sveikatos	Tikyba	I pusm.	L.Spiridovič
	tausojimo ir stiprinimo problemos. Jų sprendimo alternatyvos tam palankiose ir nepalankiose aplinkose. Asmeniniai ir aplinkos veiksniai, stiprinantys ar kenkiantys sveikatai. Asmeninis indėlis numatant, planuojant, organizuojant savo ir kitų sveikatinimo veiklas. Šeimos modeliai įvairiose kultūrose, jų kaita istoriniame kontekste. Vyro ir moters vaidmenų šeimoje, bendruomenėje ir visuomenėje įvairovė, jų raiškos galimybės. Gyvenimo santuokoje ir gyvenimo nesusituokus pranašumai ir trūkumai. Dažniausios sutuoktinių bendravimo klaidos, jų prevencijos būdai. Skyrybų priežastys ir pasekmės asmens, šeimos, bendruomenės ir visuomenės gerovei. Tėvų atsakomybė vaikams po skyrybų.			

3	Lytinis brendimas. Būsimo kūdikio tėvo vaidmuo moters nėštumo metu. Gimdymo ir gimimo procesas. Natūralaus gimdymo pranašumai motinos ir kūdikio sveikatai. Pogimdyminės depresijos požymiai ir įveika. Naujagimio, kūdikio poreikiai, jų patenkinimo įtaka kūdikio raidai. Vaiko teisių užtikrinimas ir tėvų atsakomybė. Nelygstamos kiekvieno asmens vertės pripažinimo, nepriklausomai nuo jo lytinės orientacijos, svarba. I	Tikyba	I-II pusr.	L.Spiridovič
4	Fizinis aktyvumas. Fizinių ypatybių (jėgos, greitumo, ištvermės, lankstumo, vikrumo) lavinimo pagrindiniai principai ir būdai. Pratimų sistemos, padedančios darniai lavinti kūną. Optimalaus fizinio krūvio, fizinio aktyvumo apimtys numatymas įvairiais amžiaus tarpsniais.	Fizinis ugdymas	I-II pusr.	A.Černiavskaja
5	Sveika mityba. Sveikos mitybos principai ir taisyklės. Mitybos poveikis organizmo būklei, fiziniam aktyvumui, nėštumui, vaisiaus vystymuisi.	Biologija	Lapkritis	E.Ajauskaitė
6	Sveika mityba. Maisto produktų vertingumas ir žala. Maisto produktų laikymo sąlygos. Vitaminai, makro- ir mikroelementai, maisto papildai, priedai, teršalai, genetiškai modifikuoti organizmai. Netinkamų maisto produktų vartojimo įtaka lėtinių ligų atsiradimui. Mitybos teorijos. Informacijos apie mitybą tinkamas ir netinkamas pateikimas, reklamos keliami pavojai. Veiksniai, darantys įtaką kūno įvaizdžio formavimuisi. įvairios dietos, jų poveikis organizmui. Valgymo sutrikimai, jų prevencija. Mitybos plano sudarymas.	Biologija	I-II pusr.	E,Ajauskaitė
7	Veikla ir poilsis. Racionalaus miego, mokymosi ir laisvalaikio ritmo planavimas. Veiksniai, lemiantys protinį darbingumą. Poilsio ir miego reikšmė asmeniui sveikatai. Regos ir klausos sutrikimų prevencijos priemonės	Klasės valandėlė	I-II pusr.	Gražina Čerešniova
8	Asmens ir aplinkos švara. Kasdienės higienos įpročių svarba gyvenime. Natūralūs organizmo valymo būdai. Užkrečiamųjų ligų prevencijos priemonės ir būdai.	Biologija	Spalis	E. Ajauskaitė

9	Lytinis brendimas. Kūno priežiūra ir puoselėjimas. Kūno unikalumo pripažinimas, kritiškas tobulo vyro ar moters kūno stereotipų vertinimas. Egzistencinė lytinio potraukio esmė. Geismo, aistros valdymo prasmė ir būdai. Tinkami lytinio potraukio raiškos būdai, atsižvelgiant į situaciją, aplinkybes, gerbiant kito asmens ribas ir pasirinkimą. Galimos nevaldomos lytinės aistros tenkinimo pasekmės: nenorimas (krizinis) nėštumas, lytiškai plintančios infekcijos, teisinė atsakomybė ir kt. Susilaikymo nuo lytinių santykių paauglystėje pranašumai. Apsisaugojimo nuo nepageidaujamo nėštumo, LPI būdai ir priemonės (prezervatyvai, kontracepcijos priemonės ir kt.). Hormoninės kontracepcijos poveikis moters organizmui. Bendra vyro ir moters atsakomybė pradedant vaiką. Šeimos planavimo svarba. Šeimos planavimo metodai. Nėštumo nutraukimo pasekmės moters organizmui, psichologinei jausenai, santykiams su partneriu, ateičiai. Nevaisingumo priežastys, jų šalinimo būdai (gydymas, psichoterapija, dirbtinis apvaisinimas, įsivaikinimas ir kt.). Nėščios moters gyvenimo būdo įtaka būsimo kūdikio sveikatai. Nėščios moters fiziniai, psichikos pokyčiai.	Biologija	I-II pusm.	E. Ajauskaitė
IVG klasė				
1	Įvairių aplinkų pritaikymas judėjimo poreikiui tenkinti. Taisyklingos laikysenos principai, poveikis sveikatai. Būtinybės koreguoti ydingą laikyseną pagrindimas. Taisyklingo kvėpavimo, grūdinimosi nauda sveikatai. Traumų prevencija fizinio aktyvumo metu, saugumo judant, mankštinantis, sportuojant principai. Sveikatai palankių priemonių ir paslaugų pasirinkimas, kritiškas reklamuojamų produktų vertinimas.	Fizinis ugdymas	I-II pusm.	
2	Atsparumas rizikingam elgesiui. Savo poreikių, norų suvokimas ir įsisąmoninimas, priimtinių būdų jiems patenkinti numatymas. Grėsmingų, rizikingų situacijų (manipuliacijos, spaudimas, terorizavimas ar pan.) atpažinimo ir būdų joms pasipriešinti	Klasės valandėlė	I-II pusm.	
3	Meilės reikšmė žmogaus gyvenime. Įvairios meilės sampratos: meilė kaip susižavėjimas, meilė kaip draugystė, santuokinė meilė kaip įsipareigojimas, ištikimybė ir atsakomybė kitam. Meilės, lytinio potraukio, įsimylėjimo panašumai ir skirtumai.	Lenkų kalba ir literatūra	I-II pusm.	L. Podvorska
4	Nauji iššūkiai, drąsa išeiti iš „komforto zonos“ – kaip asmenybės tobulėjimo prielaidos. Gyvenimo planų, saviraiškos perspektyvų projektavimas.	Lenkų kalba ir literatūra	I-II pusm.	L. Podvorska

5	Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška. Gyvenimo prasmingumo, vertingumo samprata.	Lietuvių kalba ir literatūra	I-II pasm.	Alina Podvorská
6	Emocijos ir jausmai. Trumpalaikio ir ilgalaikio streso poveikis sveikatai. Streso valdymo strategijos, būdai, egzaminų, testavimo sukeliama streso prevencijos ir valdymo būdai.	Klasės valandėlė	II pasm.	Narvoiš Teresa

SLURŠ programą sudarė

SLURŠ programos koordinatorė Elvyra Ajauskaitė