

PATVIRTINTA
Lavoriškių Stepono Batoro gimnazijos
direktoriaus
2018 m. gruodžio 31 d.
įsakymu Nr. V1-120

VILNIAUS R. LAVORIŠKIŲ STEPONO BATORO GIMNAZIJOS SVEIKATOS IR LYTIŠKUMO UGDYMO BEI RENGIMO ŠEIMAI BENDROSIOS PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO APRAŠAS

I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Vilniaus r. Lavoriškių Stepono Batoro gimnazijos Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendrosios programos aprašas (toliau – Aprašas) parengtas vadovaujantis: Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei renginio šeimai bendrąja programa, patvirtinta Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2016 m. spalio 25 d. įsakymu Nr. V-941 „Dėl Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai programos patvirtinimo“.

2. Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendroji programa (toliau – Programa) nustato sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai tikslus, uždavinius, sritis, įgyvendinimą, aplinką, turinio apimtį gimnazijoje.

3. Programos paskirtis – užtikrinti sėkmingą vaiko sveikatos ir lytiškumo ugdymą bei rengimą šeimai gimnazijoje, prisidėti prie vaiko dvasinės, fizinės, psichinės, socialinės gerovės ir sėkmingo funkcionavimo darbo, tarpasmeninių santykių ir šeimos srityse. Programoje rengimas šeimai suprantamas kaip veikla, kuri padeda vaikams išsiugdyti doros, brandžios, savarankiškos, kritiškai mąstančios, atsakingos už savo elgesį ir masinės vartotojiškos kultūros įtakai atsparios asmenybės bruožus, svarbius žmogaus saviraiškai, brandiems tarpasmeniniams santykiams plėtoti, funkcionaliai šeimai kurti, atsakingos tėvystės ir motinystės įgūdžiams įgyti.

4. Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei pasirengimo šeimai gebėjimai, vertybinės nuostatos, žinios ir supratimas yra asmenybės bendrosios kompetencijos dalis, glaudžiai susijusi su bendrųjų ir dalykinių kompetencijų visuma.

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

5. Programa įgyvendinama, vadovaujantis šiais ugdymo principais:

5.1. Integralumo – žmogaus sveikata ir lytiškumas suprantami kaip apimantys asmens fizinius (biologinius), psichikos, dvasinius ir socialinius sandus ir yra žmogaus tapatybę formuojantys veiksniai.

5.2. Prieinamumo – pateikiamos žinios ir mokslu grįsti faktai, ugdomi gebėjimai ir vertybinės nuostatos turi atitikti asmens amžiaus tarpsnio ypatumus.

5.3. Personalizavimo – kiekvienas asmuo yra unikalus, turintis nelygstamą vertę ir nepakartojamas, todėl atsižvelgiama į kiekvieno vaiko individualias savybes, poreikius, interesus, turimą patirtį, asmeninę brandą, socialinę kultūrinę aplinką.

5.4. Kontekstualumo – sveikatos ir lytiškumo ugdymas glaudžiai siejamas su artimiausia

vaiko aplinka, socialiniais kultūriniais jos pokyčiais; siekiama, kad vaiko ugdymo patirtys jam būtų prasmingos ir aktualios.

5.5. Pagarbos žmogui ir lyčių lygiavertiškumo – ugdymas grindžiamas žmogaus teisėmis, humanistinėmis vertybėmis, asmens unikalumo samprata, pagarba žmogaus gyvybei.

5.6. Sąveikos – ugdymas grindžiamas visų ugdymo proceso dalyvių – vaiko, tėvų (globėjų, rūpintojų), mokytojų ir kitų asmenų, dalyvaujančių sveikatos, lytiškumo ir rengimo šeimai ugdyme, sąveika (keičiantis informacija, nuomonėmis, išvalgomis vaikų sveikatos, lytiškumo ugdymo, tarpasmeninių santykių, rengimosi šeimai klausimais), tėvų (globėjų, rūpintojų) svarbaus vaidmens pripažinimu.

5.7. Diskretiškumo (santūrumo) – nė vienas asmuo neturi būti raginamas ir verčiamas daryti tai, kas peržengtų jo drovumo ir privatumo ribas; pagal poreikį atskiros temos aptariamoms atskirai su berniukais ir mergaitėmis arba individualiai.

6. Programos tikslas – padėti mokiniams įgyti visumines sveikatos ir lytiškumo sampratas, išsiugdyti sveikatai naudingus gebėjimus, įpročius, atsakomybę už savo ir kitų sveikatą, paskatinti juos rinktis sveiką gyvenimo būdą, ugdyti gebėjimą kurti ir palaikyti darnius ir brandžius tarpasmeninius santykius.

7. Programos siekiai:

7.1. Sveikatos ugdymo siekis – sveika asmens gyvensena (gyvenimo būdas, kasdienių įpročių visuma, padedanti palaikyti, tausoti ir stiprinti sveikatą).

7.2. Lytiškumo ugdymo siekis – savo prigimtinio lytinio tapatumo suvokimas, atsakingas lytinis elgesys, reiškiantis gebėjimą valingai ir motyvuotai pasirinkti sau ir kitam asmeniui saugiausią (fizinę ir psichinę prasme) lytinį elgesį, apimančią pagarbą sau ir kitam asmeniui, rizikingo lytinio elgesio pasekmių suvokimą.

7.3. Rengimo šeimai siekis – gebėjimas kurti ir palaikyti tarpasmeninius santykius, sudarančius prielaidas brandžiai draugystei ir meilei, santuokai sudaryti, darniai šeimai sukurti.

8. Programos uždaviniai yra pasiekti, kad mokiniai:

8.1. žinotų ir suprastų:

8.1.1. sveikatą ir lytiškumą kaip dvasinio prado persmelktą psichikos, fizinės, socialinės sričių, glaudžiai tarpusavyje susijusių, visumą;

8.1.2. pagrindinius sveikos gyvensenos ir darnių tarpasmeninių santykių kūrimo ir palaikymo principus;

8.1.3. fizinio aktyvumo, sveikos mitybos, veiklos ir poilsio derinimo, asmens ir aplinkos švaros svarbą sveikatai ir gyvenimo kokybei;

8.1.4. pozityvaus, konstruktyvaus mąstymo, savivertės, savitvardos, emocijų ir jausmų pusiausvyros, minčių ir vaizduotės higienos (smurtinių, pornografinių ir kitų neigiamo pobūdžio vaizdinių vengimo) reikšmę savo ir kitų sveikatai;

8.1.5. įvairių formų smurto ir išnaudojimo, įskaitant išnaudojimą pornografini medžiagai kurti, žalą sau, kitam asmeniui ir visuomenei;

8.1.6. socialinių veiksnių, tarpasmeninių santykių, lyčių lygiavertiškumo, atsakingo pasirinkimo, tarpusavio pagarbos ir paramos vienas kitam esmę ir svarbą sveikatai, lytiškumo raiškai, santuokos sudarymui, šeimos kūrimui, darniam gyvenimui šeimoje;

8.1.7. šeimos, santuokos vaidmenį asmens ir visuomenės gyvenime

8.2. gebėtų:

8.2.1. teigiamai vertinti save ir savo kūno pokyčius, pozityviai, konstruktyviai mąstyti, atpažinti ir išreikšti savo jausmus bei poreikius, priimti optimalius sprendimus savo, artimųjų, bendruomenės sveikatai, darniems tarpasmeniniams santykiams ir gerovei kurti;

8.2.2. mankštintis ir praktikuoti įvairias kitas fizinio aktyvumo formas, sveikai maitintis, laikytis darbo ir poilsio ritmo, asmens ir aplinkos švaros;

8.2.3. surasti, atrinkti ir pritaikyti patikimą informaciją, priemones ir paslaugas sveikatai saugoti bei stiprinti;

8.2.4. kritiškai vertinti šeimos, bendraamžių, medių, technologijų, kultūros, ideologijų, religijų įtaką lytiškumo raiškai, sveikai gyvensenai ir rengimuisi santuokai bei šeimai, atsispirti neigiamam socialiniam spaudimui;

8.2.5. sieti lytiškumo raišką su vaisingumu ir galimybe susilaukti vaikų ateityje, asmenybės formavimusi, tarpusavio santykių kūrimu, meile; priimti atsakingus sprendimus dėl lytinio gyvenimo pradžios, nėštumo ir gimdymo, įvertinti ateities perspektyvoje rizikingo lytinio elgesio galimas pasekmes, pasirinkti tinkamus sprendimo būdus siekiant jų išvengti;

8.2.6. kelti trumpalaikius ir ilgalaikius sveikatos saugojimo ir stiprinimo, rengimosi šeimai, jos planavimo tikslus, atsižvelgti į savo fizinius, psichinius bei dvasinius poreikius sveikatai stiprinti ir tarpasmeniniams santykiams kurti;

8.3. ugdytūsi vertybines nuostatas:

8.3.1. gerbti žmogaus gyvybę nuo jos pradėjimo iki natūralios mirties;

8.3.2. vertinti sveikatą kaip vieną iš esminių vertybių, lemiančių asmens ir visuomenės gerovę bei gyvenimo kokybę;

8.3.3. vertinti meilę kaip brandžių tarpasmeninių santykių pagrindą, neatsiejamą nuo įsipareigojimo, atsakomybės, doros, pagarbos;

8.3.4. gerbti ir pripažinti savo bei kito asmens orumą;

8.3.5. tarpasmeniniuose santykiuose asmenį traktuoti kaip tikslą, o ne priemonę tikslui pasiekti;

8.3.6. kurti darną su savimi ir aplinka, rūpintis ir būti atsakingiems už savo, artimųjų, bendruomenės sveikatą, gerbti žmogaus teises, siekti jas įgyvendinti ir prisidėti prie visuomenės gerovės kūrimo.

9. Sveikatos ir lytiškumo ugdymo(si) bei rengimo šeimai sritys:

9.1. sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos sampratos;

9.2. fizinė sveikata: fizinis aktyvumas, sveika mityba, veikla ir poilsis, asmens ir aplinkos švara, lytinis brendimas;

9.3. psichikos sveikata: savivertė, emocijos ir jausmai, savitvarda, pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška;

9.4. socialinė sveikata: draugystė ir meilė, atsparumas rizikingam elgesiui.

III SKYRIUS

PROGRAMOS ĮGYVENDINIMAS IR UGDYMO GAIRĖS GIMNAZIJOJE

10. Gimnazija derina integracinius dalykų ryšius, formalųjį ir neformalųjį švietimą, numato tinkamiausius įgyvendinimo būdus ir metodus. Atsižvelgdama į gimnazijos bendruomenės su sveikata, lytiškumo ugdymu(si) ir rengimu šeimai susijusias problemas ir vietas bendruomenės socialinį kontekstą, gimnazija numato prioritetines programos įgyvendinimo sritis.

11. Gimnazija teikia psichologinę, socialinę pedagoginę pagalbą, jei mokykloje įvyksta nelaimė ar ištinka krizė, informuoja, kur gauti pagalbą už mokyklos ribų, kai reikia spręsti fizinės, psichikos ar socialinės sveikatos problemas.

12. gimnazijoje įgyvendinamos prevencinės programos integraliai prisideda prie Programos tikslų ir uždavinių įgyvendinimo.

13. Programa įgyvendinama:

13.1. 1-4 klasėse: sveikatos ir lytiškumo ugdymas bei rengimas šeimai integruojamas į dalykų programų turinį, klasės valandėles;

13.1.1. programos įgyvendinamas 1-2 klasėse:

Sveikatos, lytiškumo ugdymo(si) rengimo(si) šeimai sritys	Temos	Dalykai, į kuriuos integruojama programa
1. Šeimos samprata	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kas yra šeima? 2. Šeimos narių vaidmenys. 3. Kas sieja šeimos narius? 4. Kokioje šeimoje aš norėčiau augti? 	Pasaulio pažinimas Dorinis ugdymas Gimtoji kalba (lenkų) Dailė-technologijos
2. Lytinis brendimas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mano kūno dalys, jų paskirtis. 2. Kaip rūpintis savo kūnu? 3. Kuo panašūs ir kuo skiriasi mergaičių ir berniukų kūnai? 4. Mergaitė suaugusi gali tapti mama, o berniukas – tėčiu. 5. Vaikai atsiranda iš mamos ir tėčio meilės. 	Pasaulio pažinimas Klasės valandėlė
3. Savitvarda	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kodėl svarbu suvaldyti savo norus? 2. Kodėl teigiamas nusiteikimas ir solidarumas su kitais žmonėmis padeda jaustis laimingam? 3. Kaip išsakyti savo nuomonę, kai ji nesutampa su daugumos? 	Dorinis ugdymas Pasaulio pažinimas Klasės valandėlė
4. Draugystė ir meilė	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pagarbus bendravimas, bendravimo svarba tarpusavio santykiams. 2. Draugystė. 3. Kodėl svarbu draugaujant būti mandagiam ir dėmesingam, laikytis duoto žodžio, įsipareigojimų, susitarimų. 4. Kaip susitvardyti konfliktinėse situacijose? 5. Kaip parodyti meilę savo artimiesiems? 	Dorinis ugdymas Pasaulio pažinimas Dailė-technologijos Klasės valandėlė
5. Atsparumas rizikingam elgesiui	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kokios situacijos rizikingos ir kada reikia būti itin atsargiam? 2. Ką daryti, kai nutinka kas nors grėsminga ir mus baugina? 3. Kaip nesileisti įtraukiamam į pavojingas situacijas, veiklas? 4. Kaip atpažinti tinkamus ir netinkamus žodžius, prisilietimus ir elgesį? 	Pasaulio pažinimas Gimtoji kalba (lenkų kalba) Klasės valandėlė

13.1.2. programos įgyvendinamas 3-4 klasėse:

Sveikatos, lytiškumo ugdymo(si) rengimo(si) šeimai sritys	Temos	Dalykai, į kuriuos integruojama programa
1. Šeimos samprata	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kaip kuriama šeima? 2. Santuoka-svarbiausias šeimos atsiradimo pagrindas. 3. Kokios būna šeimos? 4. Darnios šeimos bruožai: tarpusavio supratimas, išklausymas, pagalba. 5. Mano šeimos tradicijos, papročiai, vertybės. 	Pasaulio pažinimas Dorinis ugdymas Gimtoji kalba (lenkų kalba) Lietuvių kalba ir literatūra Dailė-technologijos

2. Lytinis brendimas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Natūralūs kūno pokyčiai augant. 2. Antriniai lytiniai požymiai: kinta kūno proporcijos, susidaro poodinis riebalinis sluoksnis, mutuoja balsas. 3. Kaip užsimezga žmogaus gyvybė? 4. Kūdikiu besilaukianti moteris. Kaip ja pasirūpinti? 5. Pagarbus elgesys su kitu, jo privatumo gerbimas. 	Pasaulio pažinimas Klasės valandėlė
3. Savitvarda	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dėmesio sutelkimas ir valios stiprinimas. 2. Darbo tikslingumo supratimas. 3. Kodėl žiūrint TV, naršant internete, žaidžiant kompiuterinius žaidimus ar naudojantis kitomis IKT reikia vadovautis amžių ribojančiomis nuorodomis? 	Pasaulio pažinimas Klasės valandėlė
4. Draugystė ir meilė	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pagarbus bendravimas, bendravimo svarba tarpusavio santykiams. 2. Kaip išreikšti meilės, draugystės jausmus artimiesiems, sau artimiems žmonėms? 3. Kodėl svarbu laikytis įsipareigojimų, susitarimų, šeimoje nustatytų taisyklių, dalyvauti puoselėjant šeimos tradicijas? 4. Kaip šeimoje rasti priimtina visiems sprendimą? 5. Kuriame bendravimo ir bendradarbiavimo taisyklės. 	Pasaulio pažinimas Dorinis ugdymas Klasės valandėlė
5. Atsparumas rizikingam elgesiui	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kokios priežastys gali paskatinti blogai ar pavojingai elgtis? 2. Kaip atsispirti ir pasakyti „ne“, kai siūloma užsiimti sveikatai žalinga veikla? 3. Kurie žiniasklaidos pateikiami gyvenimo būdo, kūno įvaizdžio, elgesio pavyzdžiai yra pagražinti, neatitinka realybės? 4. Kaip elgtis, patekus į nemalonią, pavojų keliančią situaciją? 5. Kodėl viešojoje erdvėje nepažįstamiems asmenims negalima teikti asmeninės informacijos, nurodyti slaptažodžių, dėti kitų žmonių nuotraukų, rašyti nepagarbių, kitus įžeidžiančių tekstų, komentarų? 6. Kokios interneto svetainės yra tinkamos, informatyvios, naudingos, o kokios-žalingos (smurtinio, pornografinio pobūdžio)? 	Pasaulio pažinimas Klasės valandėlė

13.2. 5-8 ir IG-IIG klasėse: sveikatos ir lytiškumo ugdymas bei rengimas šeimai integruojamas į dalykų programų turinį ir klasės valandėles:

13.2.1. programos įgyvendinamas 5-6 klasėse:

Sveikatos, lytiškumo ugdymo(si) rengimo(si) šeimai sritys	Temos	Dalykai į kuriuos integruojama programa
1. Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata	1. Sveikata – darnus kūno, psichikos ir tarpusavio santykių funkcionavimas. 2. Gyvensenos ir aplinkos poveikis sveikatai. 3. Sveika gyvensena – pagrindinis veiksnys, padedantis saugoti ir stiprinti sveikatą.	Gamta ir žmogus
	4. Šeimos pagrindas – darnūs tarpusavio santykiai, rūpinimasis vienas kitu.	Dorinis ugdymas
2. Fizinis aktyvumas	1. Judėjimo, reguliarių fizinių pratimų, mankštos reikšmė normaliam organizmo vystymuisi. 2. Fizinio aktyvumo formų įvairovė. 3. Taisyklinga kūno laikysena – sveikatos pagrindas. 4. Traumatizmo prevencija ir rizikos sumažinimas aktyviai judant. 5. Saugus važiavimas dviračiu, riedlente, pačiūžomis ir taip toliau.	Kūno kultūra
3. Sveika mityba	1. Sveikos mitybos principai ir taisyklės. 2. Sveikatai palankių maisto produktų ir vandens reikšmė. 3. Maisto produktai ir jų sudedamosios dalys. 4. Sveikatai nepalankūs produktai.	Technologijos
4. Veikla ir poilsis	1. Dienotvarkės reikšmė normaliam organizmo augimui, vystymuisi ir sveikatai.	Klasės valandėlė
	2. Būdai ir priemonės, padedančios tausoti klausą ir regėjimą.	Gamta ir žmogus
	3. Aktyvaus poilsio svarba, siekiant pailsėti po intensyvaus protinio darbo, naudojimosi IKT priemonėmis.	Technologijos
5. Asmens ir aplinkos švara	1. Asmens švaros ir aplinkos tvarkos poveikis sveikatai. 2. Asmens higienos reikalavimų ypatumai. 3. Apsisaugojimo nuo užkrečiamųjų ligų būdai. 4. Aplinkos veiksnių poveikis sveikatai. 5. Priemonės, padedančios apsisaugoti nuo žalingo aplinkos poveikio.	Gamta ir žmogus
6. Lytinis brendimas	1. Mergaičių ir berniukų kūno pokyčiai, emocijų kaita paauglystėje. 2. Mergaičių asmens higiena brendimo metu. 3. Vaiko vystymasis motinos įsčiose.	Gamta ir žmogus
	4. Savo ir kito asmens privatumo gerbimas.	Dorinis ugdymas
	5. Lytinio priekabiavimo ir smurto požymiai. 6. Pagalbos šaltiniai, susidūrus su smurtu.	Klasės valandėlė

7. Savivertė.	1. Adevataus savęs vertinimo, pasitikėjimo savimi ir asmens savijautos bei elgesio sąsajos. 2. Savo ir kito asmens individualumo, unikalumo ir vertingumo suvokimas.	Dorinis ugdymas
8. Emocijos ir jausmai	1. Pozityvios ir neigtyvios emocijos. 2. Pasitikėjimas savo jausmais ir išgyvenimais. 3. Tinkama emocijų ir jausmų raiška. 4. Stresą keliančios situacijos, būdai, padedantys nusiraminti, atsipalaiduoti, išgyvenus stiprius jausmus.	Dorinis ugdymas
9. Savitvarda	1. Dėmesio sutelkimo, valios stiprinimo svarba mokantis, siekiant užsibrėžto tikslo. 2. Valios ugdymo būdai. 3. Kritiškas gaunamos informacijos vertinimas. 4. Kasdieninės pareigos šeimoje, mokykloje. 5. Sveikatai naudingi ir žalingi įpročiai.	Klasės valandėlė
10. Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška	1. Sveikata ir darnus gyvenimas. 2. Asmeninių stiprybių ir polinkių atpažinimas. 3. Pagarba kitam žmogui, atsakomybė, mokėjimas priimti kitokius požiūrius, konsensuso ieškojimas.	Dorinis ugdymas
11. Draugystė ir meilė.	1. Pagarbus bendravimas, jo svarba tarpusavio santykiams. 2. Draugystės užmezgimas, palaikymas ir išsaugojimas. 3. Vertybės, svarbios darniems tarpusavio santykiams šeimoje. 4. Donorystės esmė ir prasmė.	Dorinis ugdymas
12. Atsparumas rizikingam elgesiui	1. Veiksniai, sukeltantys ir skatinantys rizikingą elgesį. 2. Fizinio, emocinio, seksualinio smurto ir prievartos formos ir pagalbos šaltiniai. 3. Žiniasklaidos formuojami moterų ir vyrų stereotipai, pasidavimas / atsparumas jiems.	Klasės valandėlė
	4. Saugus ir atsakingas elgesys virtualiojoje erdvėje.	Informacinės technologijos

13.2.2. programos įgyvendinamas 7-8 klasėse:

Sveikatos, lytiškumo ugdymo(si) rengimo(si) šeimai sritys	Temos	Dalykai į kuriuos integruojama programa
1. Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata	1. Sveikata, savijauta, gyvenimo būdas, aplinka.	Biologija

	2. Gyvenimo būdo įtaka sveikatai. Sveikatos apsaugos įstaigos ir jų teikiamos paslaugos.	
	3. Darnios šeimos bruožai. 4. Atsakingos tėvystės ir motinystės principai.	Dorinis ugdymas
2. Fizinis aktyvumas	1. Judėjimo ir reguliariai atliekamų fizinių pratimų trumpalaikė ir ilgalaikė nauda 2. Maisto papildų, keičiančių kūno svorį, gerinančių sportinius laimėjimus, poveikis ar žala sveikatai. 3. Fizinis aktyvumas – tinkamas kūno masės reguliavimo būdas. 4. Taisyklingos laikysenos išsaugojimas. 5. Susižalojimų ir traumų rizikos prevencija, sportuojant ir atliekant įvairią fizinę veiklą.	Kūno kultūra
3. Sveika mityba	1. Paros maisto raciono poreikis pagal maisto produktų grupes. 2. Sveikatai palankios mitybos pavyzdžiai. 3. Mityba paauglystėje, rekomenduojamas maisto racionas paaugliams. 4. Sveikatai palankūs ir nepalankūs kūno masės reguliavimo būdai. Kūno įvaizdis. 5. Valgymo sutrikimai, jų priežastys, požymiai ir pasekmės.	Technologijos
4. Veikla ir poilsis	1. Dienotvarkės reikšmė normaliam augimui ir vystymuisi.	Klasės valandėlė
	2. Pagrindinės priežastys, sukeliančios klausos, regos sutrikimus ir traumas. 3. Būdai ir priemonės, padedančios išsaugoti regą ir klausą (regos ir klausos higiena).	Biologija
5. Asmens ir aplinkos švara	1. Asmens higienos įtaka asmeniui ir socialiniams santykiams.	Klasės valandėlė
	2. Savęs ir kitų apsauga nuo užkrečiamųjų ligų. 3. Informacija higienos priemonių etiketėse. 4. Aplinkos ekologija ir ergonomika. Būdai sumažinti žalingą aplinkos poveikį.	Biologija
6. Lytinis brendimas	1. Kūno pokyčiai paauglystėje. 2. Brendimo laikotarpiu išskylančių sunkumų sprendimo būdai. 3. Lytinė orientacija. Ankstyvų lytinių santykių pasekmės fizinei, psichinei, socialinei gerovei.	Biologija
	4. Susižavėjimo ir meilės raiškos būdai paauglystėje. 5. Asmens teisė į asmeninę erdvę ir privatumą.	Dorinis ugdymas
7. Savivertė.	1. Pasitikėjimas savimi.	Klasės valandėlė

	<p>2. Kas gali daryti teigiamą ar neigiamą įtaką nuomonei apie save?</p> <p>3. Kaip teigiamas ar neigiamas savęs vertinimas veikia asmens savijautą ir sveikatą?</p>	
8. Emocijos ir jausmai	<p>1. Kaip emocijų ir jausmų raiška gali padėti arba pakenkti pačiam asmeniui ir kitiems?</p> <p>2. Kokie yra pagrindiniai poreikiai ir kuo svarbus saviraiškos poreikis? Kokie tinkami saviraiškos būdai?</p> <p>3. Kodėl svarbi savireguliacija ir savikontrolė?</p> <p>4. Kokią reikšmę dėmesio sutelkimui ir protinei veiklai turi poilsis ir atsipalaidavimas?</p> <p>5. Ką reiškia sąmoningas ir atsakingas elgesys?</p>	Klasės valandėlė
9. Savitvarda	<p>1. Kokie veiksniai padeda / trukdo patirti sėkmę?</p> <p>2. Kaip pasiekti tikslus, kokie galimi alternatyvūs tikslo pasiekimo būdai?</p> <p>3. Kodėl svarbus įsipareigojimų įgyvendinimas?</p>	Klasės valandėlė
10. Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška	<p>1. Kaip žmogaus kūną ir psichiką veikia stresinės situacijos, kodėl ilgalaikis stresas turi neigiamą poveikį sveikatai?</p> <p>2. Kokių problemų kyla ir kokiais sveikatai palankiais būdais galima spręsti kylančias problemas ir sunkumus?</p>	Dorinis ugdymas
11. Draugystė ir meilė.	<p>1. Kiekvieno žmogaus individualumas, unikalumas ir lygiavertiškumas.</p> <p>2. Draugystės, įsimylėjimo ir meilės panašumai ir skirtumai.</p> <p>3. Įsipareigojimai, atsakomybė ir sąžiningumas – artimų santykių pagrindas.</p> <p>4. Pagarbus bendravimas, jo svarba tarpusavio santykiams.</p>	Dorinis ugdymas
12. Atsparumas rizikingam elgesiui	<p>1. Situacijų, kuriose gali susilaukti kitų žmonių spaudimo, nusakymas ir priešasčių aiškinimas. Kur kreiptis pagalbos, kai vienas spaudimo negali atlaikyti?</p> <p>2. Rizikingo elgesio pasekmės ir tinkami būdus joms išvengti.</p> <p>3. Kaip įvairiose situacijose galima padėti asmeniui ar asmenims, patiriantiems fizinį smurtą, psichologinį spaudimą, patyčias, seksualinį priekabiavimą, prievartą?</p>	Klasės valandėlė
	<p>4. Saugus ir atsakingas elgesys virtualiojoje erdvėje.</p>	Informacinės technologijos

13.2.3. programos įgyvendinamas IG-IIIG klasėse:

Sveikatos, lytiškumo ugdymo(si) rengimo(si) šeimai sritys	Temos	Dalykai į kuriuos integruojama programa
1. Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata	1. Gyvenimo būdo, aplinkos įtaka sveikatai. 2. Sveikos gyvensenos principai.	Biologija
	3. Asmeninis indėlis stiprinant sveikatą, kuriant sveikesnę bendruomenę. 4. Šeimos reikšmė asmens ir visuomenės gyvenime. 5. Tinkami ir netinkami santuokos sudarymo, šeimos kūrimo motyvai.	Klasės valandėlė
	6. Skyrybų priežastys ir pasekmės tolesniam gyvenimui.	Dorinis ugdymas
2. Fizinis aktyvumas	1. Mankštos, įvairių fizinių pratimų trumpalaikė ir ilgalaikė nauda įvairių organizmo sistemų normaliam vystymuisi. 2. Savo organizmo pajėgumo, kūno jėgos, ištvermės, lankstumo didinimo būdai. 3. Pasyvaus gyvenimo būdo įtaka lėtinių ligų atsiradimo rizika. 4. Kasdieninio fizinio aktyvumo, neturint specialios sportinės įrangos ir priemonių, poreikių tenkinimo, įvairių aplinkų ir situacijų naudojimo judėjimui galimybės. Tinkamo mankštinimosi plano, pratimų komplekso sudarymas. 5. Traumų fizinio aktyvumo metu prevencija ir rizikos mažinimas.	Kūno kultūra
3. Sveika mityba	1. Sveikos mitybos principai ir taisyklės. Pagrindinės mitybos teorijos. 2. Mitybos, sveikatos ir kūno masės ryšys. 3. Medžiagų apykaita organizme. Maisto medžiagų mitybinė vertė. 4. Vandens ir maisto reikšmė sveikatai. 5. Maisto papildai, maisto priedai, genetiškai modifikuoti organizmai, jų poveikis sveikatai. 6. Valgymo sutrikimų priežastys, jų poveikis augimui ir raidai.	Technologijos
4. Veikla ir poilsis	1. Racionalios dienotvarkės reikšmė gerai savijautai, darbingumui. 2. Dienotvarkės koregavimas, atsižvelgiant į besikeičiančius poreikius.	Klasės valandėlė
	3. Asmens veiksmai, mažinantys klausos, regos pažeidimus.	Biologija
5. Asmens ir aplinkos švara	1. Asmens švaros ir aplinkos poveikis sveikatai, gyvenimo kokybei. 2. Užkrečiamųjų ligų prevencija.	Biologija

	<p>3. Bendraamžių, žiniasklaidos, mados, reklamos poveikis asmens higienai.</p> <p>4. Sąmoningas ir atsakingas higienos priemonių pasirinkimas, analizuojant jų sudėtį, sudedamųjų medžiagų poveikis sveikatai.</p>	
6. Lytinis brendimas	<p>1. Kūno priežiūra ir puoselėjimas.</p> <p>2. Veiksniai, padedantys išsaugoti vaisingumą ar kenkiantys jam.</p> <p>3. Šeimos planavimo svarba ir metodai.</p> <p>4. Palankios ir žalingos nėštumo sąlygos (fiziniai, psichologiniai, socialiniai veiksniai).</p> <p>4. Lytinį potraukį stiprinantys veiksniai, jo išraiškos valdymo svarba ir būdai. Skirtingos lytinės orientacijos.</p> <p>5. Skirtingos lytinės orientacijos, pagarba kito asmens intymumui, jo pasirinkimui.</p> <p>6. Susilaikymo nuo lytinių santykių paauglystėje privalumai.</p>	Biologija
7. Savivertė.	<p>1. Savo tapatumo, unikalumo suvokimo reikšmė.</p> <p>2. Savo temperamento, charakterio savybių pažinimo svarba, tvirto charakterio ugdymo būdai.</p> <p>3. Savo stiprybių įsisąmoninimas ir jų panaudojimas.</p>	Klasės valandėlė
8. Emocijos ir jausmai	<p>1. Įvairiose situacijose kylantys jausmai. Jų pažinimo svarba norint valdyti savo elgesį, ugdyti savikontrolę, puoselėti gerus tarpusavio santykius su aplinkiniais.</p> <p>2. Impulsyvaus reagavimo pasekmės savijautai ir santykiams su kitais. Tinkami intensyvių jausmų kontrolės ir išraiškos būdai, neišskaudinant, neižeidžiant kitų.</p> <p>3. Streso samprata. Streso valdymo strategijos.</p> <p>4. Egzaminų, testavimo sukeliama streso prevencija ir valdymas.</p> <p>5. Psichologinės krizės požymiai, pagalbos šaltiniai.</p>	Klasės valandėlė
9. Savitvarda	<p>1. Dėmesio koncentracijos ir išlaikymo, savikontrolės svarba kryptingai veikiant ir siekiant norimo rezultato.</p> <p>2. Stiprios valios reikšmė ir prasmė žmogaus gyvenimui. Valios, atkaklumo ugdymo būdai.</p> <p>3. Saviugdodos reikšmė asmenybės raidai.</p>	Klasės valandėlė
10. Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška	<p>1 Gyvenimo prasmės, gyvenimo kokybės, darnaus vystymosi sampratos, jų sąsajos su asmens psichikos sveikata.</p>	Dorinis ugdymas

	<p>2. Pozityvaus mąstymo reikšmė žmogaus požiūriui į problemas, nesėkmes.</p> <p>3. Kaip atlaikyti sudėtingas situacijas, susidoroti su nepalankių aplinkybių sukeltais emociniais išgyvenimais?</p> <p>4. Savo asmeninių polinkių, talentų, išgalių suvokimas, įsisąmoninimas, pripažinimas. Jų atskleidimas ir plėtojimas, siekiant asmenybės ūgties ir saviraiškos.</p> <p>5. Kitų talentų, gebėjimų vertinimas.</p> <p>6. Savo indėlio kuriant bendruomenės, visuomenės gerį suvokimas, jo realizavimas.</p>	
11. Draugystė ir meilė.	<p>1. Draugystę palaikantys ir griaunantys veiksniai.</p> <p>2. Lygiaverčių, pagarbių santykių svarba draugystei.</p> <p>3. Tarpasmeninių konfliktų samprata, konstruktyvūs ir nekonstruktyvūs konfliktų sprendimo būdai.</p> <p>4. Aukojimosi, donorystės, savanoriavimo prasmė asmens ir visuomenės gerovei.</p> <p>5. Meilės reikšmė žmogaus gyvenime.</p> <p>6. Įvairios meilės sampratos: meilė kaip susižavėjimas, meilė kaip draugystė, santuokinė meilė kaip įsipareigojimas, ištikimybė ir atsakomybė kitam.</p>	Dorinis ugdymas
12. Atsparumas rizikingam elgesiui	<p>1. Vidiniai (asmeniniai) ir išoriniai (aplinkos) veiksniai, galintys daryti neigiamą poveikį jauno žmogaus vertybėms, požiūriui, elgesiui.</p> <p>2. Tinkamo elgesio būdai susidūrus su rizikingomis situacijomis, patiriant spaudimą elgtis nederamai. Asmenys ar organizacijos, galinčios suteikti pagalbą susidūrus su rizikingomis situacijomis.</p> <p>3. Lytinė prievarta, teisinė ir moralinė atsakomybė už jos naudojimą.</p> <p>4. Smurto rūšys (fizinis, psichinis, seksualinis), požymiai. Smurto poveikis ir pasekmės asmens sveikatai ir raidai. Smurtą naudojantys asmenys.</p> <p>5. Pasipriešinimo smurtui būtinybė ir būdai. Pagalbos šaltiniai (asmenys ir organizacijos). Pagalbos kitam, patiriančiam smurtą, suteikimas savarankiškai arba kreipiantis pagalbos į atsakingus asmenis ar organizacijas.</p> <p>6. Bendraamžių, žiniasklaidos, masinės kultūros, ideologijų, reklamos, lyčių stereotipų įtaka asmens savivokai, lytiškumo raiškai.</p>	Klasės valandėlė

	<p>7. Pagrindinės bendravimo virtualiojoje erdvėje etikos, saugaus interneto naudojimosi taisyklės. Moralinė ir teisinė atsakomybė už elgesį virtualiojoje erdvėje.</p> <p>8. Pavojai internete ir naudojantis telefonu: įtraukimas į rizikingas veiklas ir (ar) nusikalstamas veikas, nelegalų darbą (vergystę), pornografiją, prostituciją, seksualinis priekabiavimas ir kita.</p> <p>9. Pagalbos šaltiniai, susidūrus su pavojais internete ir naudojantis telefonu.</p> <p>10. Saugus ir atsakingas elgesys virtualiojoje erdvėje.</p>	Informacinės technologijos
--	---	----------------------------

13.2.4. programos įgyvendinamas IIIG-IVG klasėse:

Sveikatos, lytiškumo ugdymo(si) rengimo(si) šeimai sritys	Temos	Dalykai į kuriuos integruojama programa
1. Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos sampratos	Sveikatos ir sveikos gyvensenos samprata. Fizinė ir psichologinė savijauta. Sveikatos saugojimo ir tausojimo nauda.	Biologija
	Šeimos uždaviniai šiuolaikiniame pasaulyje pagal Bažnyčios mokymą. Santuokos esmė. Gyvenimo nesusituokus padariniai suaugusiems, vaikams ir visuomenei. Šiuolaikiniai iššūkiai santuokai ir šeimai. Atsakingos tėvystės ir motinystės principai. Vaisingumo pažinimas ir natūralus šeimos planavimas. Nevaisingumo priežastys.	Dorinis ugdymas
	Analizuoja įvairius šeimos modelius istoriniame ir kultūriniame kontekstuose. Paaiškina, kaip supranta lygiavertę ir lygiateisę moters ir vyro vaidmenis šeimoje. Nusako santuokinės meilės, gyvenimo šeimoje puoselėjimo būdus. Suvokia tėvų įsipareigojimus vaikams ir atsakomybę už juos šeimos skyrybų atveju.	Gimtoji kalba (lenkų) Lietuvių kalba ir literatūra
2. Fizinis aktyvumas	Reguliarios mankštos poveikis atramos ir judėjimo, širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo sistemų veiklai.	Biologija
	Pagrindiniai sveikos gyvensenos principai. Fizinį aktyvumą atitinkanti mityba, svorio reguliavimo principai. Moterų treniruočių metodikos ypatumai.	Kūno kultūra
3. Sveika mityba	Organinių ir neorganinių junginių, vitaminų reikšmė kasdienėje mityboje. Energijos ir maisto medžiagų poreikis pagal amžių ir fizinį aktyvumą.	Biologija
4. Pripažinti sveikatą kaip vertybę	Protų mūšis „AIDS – geriau žinoti“.	Klasės valandėlė
5. Veikla ir poilsis	Žmogaus veiklos įtaka vietiniai aplinkai ir visam pasauliui.	Biologija

	Laiko perteklius ir stoka.	Dorinis ugdymas
6. Asmens ir aplinkos švara	Organizmų prisitaikymas apsisaugoti nuo žalingo mikroorganizmų poveikio, profilaktinės priemonės.	Biologija
7. Lytinis brendimas	Vyro ir moters dauginimosi funkcijos. Moters lytinio ciklo eiga ir reikšmė apvaisinimui. Žmonių nevaisingumo priežastys ir priemonės problemai spręsti. Šeimos planavimas ir kontracepcija. Tabako, alkoholio, narkotinių medžiagų, medikamentų, stresų poveikis žmogaus gemalo vystymuisi.	Biologija
	Koks teisingas požiūris į savo kūną: turiu kūną ar esu kūnas, o gal esu kūniškas asmuo? Mano kūnas gėris man ar mano gėris? Ar aš turiu teisę į savo kūną?	Dorinis ugdymas
	Kodėl egzistuoja dvi skirtingos lytis? Kokia lytiškumo prasmė? Kuo skiriasi žmogaus dvilytė būtis nuo kitų gyvūnų gyvenimo?	Dorinis ugdymas
	Kaip bendrauti su kitos lyties asmeniu? Kaip išmokti pripažinti kitos lyties asmenį turintį tokį patį orumą ir esantį tiek pat vertingą?	Dorinis ugdymas
	Kas yra meilė? Kaip suprasti ar myli ir esi mylimas/a? Kaip atskirti tikrąją meilę nuo meilės vaizdinio? Kuo skiriasi meilė ir seksas? Ar gali būti meilė be sekso?	Dorinis ugdymas
8. Atsparumas rizikingam elgesiui	Fizinis, psichinis, seksualinis smurtas. Atsitiktinių lytinių santykių pasekmės (nėštumas, lytiškai plintančios ligos). Kaip išvengti lytinės prievartos? Sveiki lytiniai santykiai.	Biologija
9. Fizinė sveikata	Būti stipriam, koordinuotam, lanksčiam, gerai valdyti savo kūną.	Kūno kultūra
	Rūpintis savo laikysena.	Kūno kultūra
	Taisyklingai kvėpuoti, grūdintis.	Kūno kultūra
	Objektyviai vertinti siūlomas priemonės ir paslaugas, skirtas sveikatai stiprinti.	Kūno kultūra
10. Veikla ir poilsis	Sąmoningai ir racionaliai planuoja savo veiklą ir poilsį.	Projektinė veikla, klasės valandėlės
11. Psichikos sveikata	Savivertė. Savo tapatumo, unikalumo suvokimas.	Gimtoji kalba (lenkų) Lietuvių kalba ir literatūra
	Emocijos ir jausmai. Emocijų ir jausmų reikšmė žmogaus gyvenime.	Gimtoji kalba (lenkų) Lietuvių kalba ir literatūra
	Stiprios valios reikšmė ir prasmė žmogaus gyvenimui.	Gimtoji kalba (lenkų) Lietuvių kalba ir literatūra
	Asmeninės savybės, padedančios asmenybei tobulėti ir išreikšti save ar trukdančios tam.	Gimtoji kalba (lenkų)

		Lietuvių kalba ir literatūra
12. Socialinė sveikata	Meilės reikšmė žmogaus gyvenime. Meilės jausmo raida. Įvairios meilės sampratos: meilė kaip susižavėjimas, meilė kaip draugystė, santuokinė meilė kaip įsipareigojimas, ištikimybė ir atsakomybė kitam.	Gimtoji kalba (lenkų) Lietuvių kalba ir literatūra

14. Įgyvendinant Programą laikomasi šių ugdymo gairių ir nuostatų:

14.1. sveikatai ir šeimai svarbios vertybinės nuostatos kuriamos tėvų (globėjų, rūpintojų) ir mokytojų žodžiais ir veiksmais, tėvų (globėjų, rūpintojų), mokinių tarpusavio, mokinių ir mokytojų bei tėvų (globėjų, rūpintojų) ir mokytojo tarpusavio santykiais, mokyklos aplinka ir etosu, visuomenės kultūra;

14.2. sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimosi šeimai gebėjimai ugdomi aktyviu vaikų dalyvavimu patrauklioje, amžiaus tarpsnio ypatumus, vaikų poreikius ir interesus atitinkančioje projektinėje veikloje, renginiuose, ekskursijose, stovyklose, žaidimuose ir taip toliau;

14.3. žinojimas ir supratimas apie sveikatą, lytiškumą, santuoką, šeimą ugdomas skatinant kritiškai vertinti informaciją, analizuoti veiksmus ir jų padarinius, atsakingai priimti sprendimus;

14.4. mokytojai, psichologai, socialiniai pedagogai, visuomenės sveikatos priežiūros specialistai nuolat tobulina savo profesinę kvalifikaciją Programos įgyvendinimo veiksmingumo ir kokybės klausimais.

15. Siekiant Programos tikslų, neleistina:

15.1. teikti nepilnamečių psichikos ar fizinei sveikatai, fiziniam, protiniam, dvasiniam ar doroviniam vystymuisi žalingą informaciją;

15.2. teikti klaidinančią, tendencingą, vienpusę informaciją.

15.3. gąsdinti, tiesmukai instrukuoti, skatinti savigyda;

15.4. lengvabūdiškai, neatsakingai traktuoti lytinius santykius;

15.5. kontracepcijos naudojimą (vartojimą) pateikti kaip lygiavertę susilaikymo nuo lytinių santykių iki pilnametystės alternatyvą;

15.6. naudoti pornografinio ar (ir) erotinio pobūdžio informaciją;

15.7. vykdyti rinkodarą;

15.8. diskriminuoti asmenį dėl jo, jo tėvų (globėjų, rūpintojų) šeiminio ar kitokio statuso, lytinės orientacijos ir (ar) jos nepriėmimo, lytinės tapatybės, nėštumo nutraukimo;

15.9. skatinti nepasitenkinimą savo kūnu, išvaizda ar lytine orientacija, savo kūno, išvaizdos ar lytinės orientacijos nepriėmimą;

15.10. vykdyti kitas neigiamą poveikį sveikatai galinčias sukelti veiklas.

16. Veiksmingiausiai sveikatą ir pasirengimą šeimai ugdo šie aktyviojo mokymo(si) metodai: diskusijos, debatai, vaidinimai ar situacijų modeliavimas, konkrečių sėkmės istorijų analizė, didaktiniai žaidimai, mankštinimasis ir kitų sveikatai skirtų pratimų atlikimas ir taip toliau.

IV SKYRIUS

SVEIKATOS IR LYTIŠKUMO UGDYMO BEI RENGIMO ŠEIMAI APLINKA

17. Ugdymo(si) aplinka tai dinamiška erdvė, kurioje mokinys gyvena, mokosi, bendrauja ir kurioje nuolat vyksta pedagoginė sąveika. Ugdymo(si) aplinka skatina mokinius laikytis sveikatai palankaus elgesio – būti fiziškai aktyviems, pozityviai mąstyti, kurti ir palaikyti draugiškus, darnius santykius su kitais.

18. Sveikatos ugdymui(si) ypač svarbios higienos normos atitinkančios ir gimnazijos sudaromos fizinės aplinkos sąlygos poilsiui, aktyviai fizinei veiklai, žaidimams pertraukų metu, maitinimuisi pagal sveikos mitybos principus, rūpinimasis darbo vietų ergonomika, patalpų vėdinimu, apšvietimu ir panašiai.

19. Sveikatos ir lytiškumo ugdymui bei (pasi)rengimui šeimai svarbu, kad kiekvienas gimnazijos bendruomenės narys galėtų išreikšti save, turėtų sąlygas kritiškai mąstyti, dalytis savo patirtimi, emocijomis ir jausmais, būtų apsaugotas nuo smurto ir patyčių, kad mokytojų, mokytojų ir mokinių bei mokinių tarpusavio santykiai būtų geranoriški, draugiški ir pagarbūs.
