RIETAVO SAV. TVERŲ GIMNAZIJA

SVEIKATOS IR LYTIŠKUMO UGDYMO BEI RENGIMO ŠEIMAI BENDROJI PROGRAMA

I SKYRIUS
BENDROSIOS NUOSTATOS

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

2. Programos paskirtis - užtikrinti sėkmingą vaiko sveikatos ir lytiškumo ugdymą bei rengimą šeimai mokykloje, prisidėti prie vaiko dvasinės, fizinės, psichinės, socialinės gerovės ir sėkmingo funkcionavimo darbo, tarpasmeninių santykių ir šeimos srityse.

3. Programos įgyvendinimas grindžiamas mokyklos bendruomenės sutarimu ir sutelktu darbu: įvairių ugdymo sričių mokytojų ir kitų ugdymo specialistų bendradarbiavimu.

4. Programoje remiamasi šia Lietuvos Respublikos sveikatos sistemos įstatyme įteisinta sveikatos samprata: sveikata - tai asmens ir visuomenės fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė.

- Fizinė sveikata suprantama kaip žmogaus organizmo būklė, kai jis integraliai funkcionuoja, pats viską atlieka, neserga, neturi negalios.
- Psichikos sveikata yra suprantama kaip vidinės gerovės būklė, pasireiškianti adekvačiu tikrovės suvokimu, asmenybės galių raiška ir emociniu dvasiniu atsparumu įprastiniams gyvenimo iššūkiams.
- Socialinė sveikata suprantama kaip būsena, apimanti teigiamą savęs ir kitų vertinimą, pasitenkinimą tarpasmeniniais santykiais, gebėjimą bendrauti.
- Lytiškumas - asmens lytinis tapatumas, atsiskleidžiantis per savęs kaip vyro ar moters, kitos lyties asmens, aplinkinio pasaulio suvokimą, jis reiškiasi biologiniais, psichikos, socialiniais kultūriniais ir dvasiniais žmogaus būties aspektais.

5. Programa įgyvendinama, vadovaujantis šiais ugdymo principais: integralumo, prieinamumo, personalizavimo, kontekstualumo, pagarbos žmogui ir lyčių lygiavertiškumo, sąveikos, diskretiškumo (santūrumo).

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 (fizine ir psichine prasme) lytinį elgesį, apimantį pagarbą sau ir kitam asmeniui, rizikingo lytinio elgesio pasekmių suvokimą.

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

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

8.1. sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos sampratos;

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

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

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

II SKYRIUS
PROGRAMOS ĮGYVENDINIMAS IR UGDYMO GAIRĖS

9. Programą įgyvendina visuomenės sveikatos priežiūros specialistas, psichologo asistentas ir socialinis pedagogas pagal savo veiklos sritis bendradarbiaudami su klasių auklėtojais. Jie siūlo klasių auklėtojams temas, nurodytas 2-oje lentelėje. Klasių auklėtojai savo nuožiūra pasikviečia pagalbos mokiniui specialistus į užsiėmimus.

10. Programą įgyvendinti gali padėti kiti pagalbos mokiniui specialistai, kviesti svečiai ir kiti mokyklos darbuotojai pagal poreikį.

11. Už Programos įgyvendinimo koordinavimą atsakingas direktoriaus pavaduotojas ugdymui.

12. Siekiant Programos tikslų, neleistina:

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

12.2. teikti klaidinančią, tendencingą, vienpusę informaciją;

12.3. gąsdinti, tiesmukai instruktuoti, skatinti savigydą;

12.4. lengvabūdiškai, neatsakingai traktuoti lytinius santykius;

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

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

12.7. vykdyti rinkodarą;

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

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

12.10. vykdyti kitas neigiamą poveikį sveikatai galinčias sukelti veiklas.

13. 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.

MOKINIŲ GEBĖJIMŲ RAIDA, PASIEKIMAI, TURINIO DĖMENYS

14. 2 - a lentelė yra įrankis klasės auklėtojui sekti ir vertinti gebėjimų augimą ir numatyti tolesnius sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai žingsnius.

15. Mokinių sveikatos ir lytiškumo ugdymo(si) bei rengimo šeimai pasiekimai yra orientuoti į asmens sveikatos ir lytiškumo bei rengimo šeimai nuostatų, gebėjimų ir žinių plėtojimą.

- Nuostatos suprantamos kaip mokinių požiūris į sveikatą ir jos stiprinimą, šeimą ir jos kūrimą, mokinių nusiteikimas bei nusistatymas rinktis sveiką gyvenimo būdą, draugystę ir meilę.
- Gebėjimai (praktiniai ar veiklos) – tai sveikatai ir brandiems tarpasmeniniams santykiams kurti palankus elgesys, kuris atsiskleidžia per kasdienes fizinės ir psichikos sveikatos tausojimo ir stiprinimo praktikas.
- Žinios ir supratimas - tai, ką mokiniai turi žinoti ir suprasti apie sveikatą visumine prasme ir kaip turėtų tai parodyti (pavyzdžiui, nusakyti, paaiškinti ir kt.). Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai procese svarbu įgyti nuostatų, gebėjimų, žinių ir supratimo visumą, kuri lemia sveikatai ir šeimai kurti palankų elgesį.

Nr.	**Tema**	**Atsakingas asmuo**
1.	**Sveikatos, sveikos gyvensenos, šeimos sampratos.**	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas, psichologo asistentas, socialinis pedagogas

2.	**Fizinė sveikata:** 2.1. Fizinis aktyvumas	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas
	2.2. Sveika mityba	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas
	2.3. Veikla ir poilsis	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas
	2.4. Asmens ir aplinkos švara	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas
	2.5. Lytinis brendimas	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas
3.	**Psichikos sveikata** 3.1. Savivertė	Psichologo asistentas
	3.2. Emocijos ir jausmai	Psichologo asistentas
	3.3. Savitvarda	Psichologo asistentas
	3.4. Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška	Psichologo asistentas
4.	**Socialinė sveikata**	Socialinis pedagogas
	4.1. Draugystė ir meilė	Socialinis pedagogas
	4.2. Atsparumas rizikingam elgesiui	Socialinis pedagogas

1 lentelė. Programos temos, atsakingas asmuo ir priemonės.

PSICHOLOGO ASISTENTO PLANAS

Eil. Nr.	**Klasė ar tikslinė mokinių grupė**	**Veiklos turinys**	**Vykdytojas**
1.	IUG	Jausmų pažinimas. Kokius jausmus pažįstu?	Psichologo asistentas
2.	PUG	Jausmų pažinimas. Kaip suprasti, ką jaučia draugas?	Psichologo asistentas
3.	1 kl.	Savitvarda. Kaip draugauti, kad pyktis netrukdytų draugystei?	Psichologo asistentas
4.	2 – 3 kl.	Pozityvus mąstymas. Draugiškumas.	Psichologo asistentas
5.	4 kl.	Savivertė. Kas aš esu?	Psichologo asistentas
6.	5 kl.	Pozityvus mąstymas. Kaip spręsti patyčių situacijas klasėje?	Psichologo asistentas
7.	6 kl.	Savivertė. Kas aš esu klasėje?	Psichologo asistentas
8.	7 kl.	Konstruktyvus mąstymas. Kaip nepasiduoti kitų įtakai?	Psichologo asistentas
9.	8 kl.	Savivertė. Kas aš esu klasėje?	Psichologo asistentas
10.	I kl.	Emocijos. Ką daryti su savo emocijomis, kurių nesuprantu?	Psichologo asistentas
11.	II kl.	Šeimos samprata. Pozityvus mąstymas. Kaip bendrauti ir draugauti?	Psichologo asistentas
12.	III kl.	Šeimos samprata. Kas yra romantiniai santykiai?	Psichologo asistentas
13.	IV kl.	Šeimos samprata. Kas yra šeima?	Psichologo asistentas

SOCIALINIO PEDAGOGO PLANAS

Eil. Nr.	**Klasė ar tikslinė mokinių grupė**	**Veiklos turinys**	**Vykdytojai**

1.	IUG-PUG	Draugiškas elgesys.	Socialinis pedagogas
2.	1 kl.	Nuoširdus, draugiškas elgesys.	Socialinis pedagogas
3.	2-3 kl.	Draugystė ir meilė. Kas padeda susidraugauti ir palaikyti draugiškus santykius?	Socialinis pedagogas
		Pagarbus bendravimas, bendravimo svarba tarpusavio santykiams.	
		Kaip išreikšti meilės, draugystės jausmus artimiesiems, sau artimiems žmonėms?	
		Pavojai, kurie gali ištikti elgiantis neatsargiai (gatvėje ar keliuose, prie vandens, žaidžiant su pavojingais daiktais ar medžiagomis, bendraujant su nepažįstamais ar neblaiviais žmonėmis).	
4.	4 kl.	Santuoka - svarbiausias šeimos atsiradimo pagrindas.	Socialinis pedagogas
		Pyktis - reikalinga ir neišvengiama emocija. Mano ir kitų žmonių jausmai. Žodinė ir nežodinė jausmų išraiška.	
		Draugystė ir meilė. Kas padeda susidraugauti ir palaikyti draugiškus santykius? Pagarbus bendravimas, bendravimo svarba tarpusavio santykiams.	
		Kaip elgtis, patekus į nemalonią, pavojų keliančią situaciją?	
		Būti draugiškam su kitu ir kitokiu.	
4.	5 - 6 kl.	Draugystės svarba žmogaus gyvenime. Draugystės užmezgimas, palaikymas ir išsaugojimas.	Socialinis pedagogas
		Atsparumas rizikingam elgesiui. Veiksniai, sukeliantys ir skatinantys rizikingą elgesį. Fizinio, emocinio, seksualinio smurto ir prievartos formos ir pagalbos šaltiniai. Saugus ir atsakingas elgesys virtualiojoje erdvėje.	
		Vaikas ir jo draugai. Draugų teisės ir pareigos.	
		Paaiškinti, kokie įpročiai yra žalingi ir kokią riziką paaugliui kelia rūkymas, alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimas.	
		Saugus ir draugiškas internetas.	
5.	7-8 kl.	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.	Socialinis pedagogas
		Netoleruoti smurto ir jam pasipriešinti.	
		Draugystės, kaip asmenis praturtinančio konstruktyvaus ryšio, samprata. Draugystę palaikantys ir griaunantys veiksniai. Lygiaverčių, pagarbių santykių svarba draugystei.	
6.	I-II g. kl.	Atsparumas rizikingam elgesiui. Vidiniai (asmeniniai) ir išoriniai (aplinkos) veiksniai, galintys daryti neigiamą	Socialinis pedagogas

		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.	
		Pagrindinės bendravimo virtualiojoje erdvėje etikos, saugaus interneto naudojimosi taisyklės. Moralinė ir teisinė atsakomybė už elgesį virtualiojoje erdvėje.	
		Paaiškinti žalingų įpročių moralę, visuomeninę žalą. Aptarti, kaip jie kenkia sveikatai. Aptarti keletą žalingų įpročių prevencijos būdų.	
7.	III-IV g. kl.	Atsparumas rizikingam elgesiui. Grėsmingų, rizikingų situacijų (manipuliacijos, spaudimas, terorizavimas ar pan.) atpažinimo ir būdų joms pasipriešinti numatymo svarba. Priklausomybių (alkoholio, tabako, kitų psichiką veikiančių medžiagų, lošimų ar kt.) atsiradimo priežastys, vystymasis, žala asmens, šeimos, bendruomenės, visuomenės sveikatai ir gerovei. Pagalbos šaltiniai smurto, priklausomybių gydymo atvejais.	Socialinis pedagogas
		Užkrečiamos ligos, jų priežastys, pasekmės žmogaus organizmui. Apsaugos būdai. ŽIV/AIDS.	

VISUOMENĖS SVEIKATOS SPECIALISTO PLANAS

Eil. Nr.	**Klasė ar tikslinė mokinių grupė**	**Veiklos turinys**	**Vykdytojai**
1.	IUG-PUG	Fizinis aktyvumas. Atsargus elgesys žaidžiant ir aktyviai judant	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas
		Sveika mityba. Sveikos mitybos principai	
		Veikla ir poilsis. Kasdienė veikla	
		Asmens ir aplinkos švara. Asmeninė higiena	
		Lytinis brendimas. Savo kūno pažinimas	
2.	1-2 kl.	Fizinis aktyvumas. Atsargus elgesys žaidžiant ir aktyviai judant	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas
		Sveika mityba. Maisto produktai	
		Veikla ir poilsis. Kasdienė veikla	
		Asmens ir aplinkos švara. Namas, butas, gyvenamoji aplinka	
		Lytinis brendimas. Savo kūno pažinimas	
3.	3-4 kl.	Fizinis aktyvumas. Taisyklingas mankštinimasis	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas
		Sveika mityba. Sveikas maitinimasis	
		Veikla ir poilsis. Dienos ritmas	
		Asmens ir aplinkos švara	
		Lytinis brendimas. Savo kūno pokyčių pažinimas	
4.	5-6 kl.	Fizinis aktyvumas. Fizinis aktyvumas kasdienėje veikloje	Visuomenės sveikatos

		Sveika mityba. Sveika mityba ir mitybos rėžimas	priežiūros specialistas
		Veikla ir poilsis. Pažink save. Išlik tvirtas kiekvieną dieną.	
		Asmens ir aplinkos švara. Asmens sveikatos ir aplinkos švaros saugojimo svarba	
		Lytinis brendimas. Kūno pokyčiai paauglystės laikotarpiu	
5.	7-8 kl.	Fizinis aktyvumas. Fizinio aktyvumo nauda sveikatai	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas
		Sveika mityba. Sveiki maisto produktai	
		Veikla ir poilsis. Laiko planavimas	
		Asmens ir aplinkos švara. Aplinkos švara ir jos sąsaja su mūsų sveikata	
		Lytinis brendimas. Savo kūno pažinimas	
6.	9-10 kl.	Fizinis aktyvumas. Fizinio aktyvumo teigiama nauda normaliam vystymuisi	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas
		Sveika mityba. Šiuolaikinių informacijos priemonių įtaka visuomenei	
		Veikla ir poilsis. Kenksmingi darbo kompiuteriu veiksniai ir jų poveikio sveikatai nagrinėjimas	
		Asmens ir aplinkos švara. Aplinkos įtaka žmogaus organizmui	
		Lytinis brendimas. Savo ir kitų asmenų lytiškumo raiška	
7.	11-12 kl.	Fizinis aktyvumas. Fizinio aktyvumo teigiama nauda norint palaikyti sveiką organizmą	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas
		Sveika mityba. Sveikos mitybos nauda	
		Veikla ir poilsis. Kasdienė veikla	
		Asmens ir aplinkos švara. Aš esu susijęs su visu pasauliu ir pasaulis su manimi	
		Lytinis brendimas. Savo kūno ir kitų lytiškumo raiška Lytinis brendimas. Meilė ir šeima	

2 lentelė. Klasių vadovams siūlomos temos pagal mokinių amžių.

SUDERINTA
Rietavo sav. Tverų gimnazijos
direktoriaus 2017 m. rugsėjo 11 d.
įsakymu Nr. V-140