

Jurbarko r. Veliuonos Antano ir Jono
Juškų gimnazijos direktoriaus
2017 m. rugpjūčio 31 d. įsakymo Nr. VK-285
priedas

JURBARKO R. VELIUONOS ANTANO IR JONO JUŠKŲ GIMNAZIJA

SVEIKATOS IR LYTIŠKUMO UGDYMO BEI RENGIMO ŠEIMAI PROGRAMA

Parengė: sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei
rengimo šeimai programos rengimo darbo grupė

**Veliuona
2017**

SVEIKATOS IR LYTIŠKUMO UGDYMO BEI RENGIMO ŠEIMAI PROGRAMA

I SKYRIUS

BENDROSIOS NUOSTATOS

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

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. 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.

3. 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.

4. Programos įgyvendinimas grindžiamas gimnazijos bendruomenės sutarimu ir sutelktu darbu: įvairių ugdymo sričių mokytojų ir kitų ugdymo specialistų bendradarbiavimu, bendromis gimnazijos ir šeimos (tėvų, globėjų, rūpintojų) pastangomis, taip pat nevyriausybinų organizacijų (toliau – NVO) ir sveikatos priežiūros įstaigų dalyvavimu, neprieštaraujančiu Programos nuostatomis.

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

II SKYRIUS

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

6. Programa įgyvendinama, vadovaujantis šiais ugdymo principais:

- 6.1. integralumo;
- 6.2. prieinamumo;
- 6.3. personalizavimo;
- 6.4. kontekstualumo;
- 6.5. pagarbos žmogui ir lyčių lygiavertiškumo;
- 6.6. sąveikos;
- 6.7. diskretiškumo (santūrumo).

7. 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.

8. Programos siekiai:

- 8.1. Sveikatos ugdymo siekis – sveika asmens gyvensena;

8.2 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.

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

9. Programos uždaviniai yra pasiekti, kad mokiniai: žinotų, suprastų, gebėtų, ugdytųsi vertybines nuostatas apie bendruomenės sveikatą, žmogaus teises, visuomenės gerovės kūrimą.

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

10.1. sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos sampratos;

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

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

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

III SKYRIUS

PROGRAMOS ĮGYVENDINIMAS IR UGDYMO GAIRĖS

10. Gimnazija įgyvendindama Programą derina integracinius dalykų ryšius, formalųjį ir neformalųjį švietimą, klasės valandėles. Mokykla 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.

11. Programa įgyvendinama:

11.1. pradiniam ugdyme: sveikatos ir lytiškumo ugdymas bei rengimas šeimai integruojamas į kitų dalykų programų turinį, neformalųjį švietimą, klasės valandėles;

12.2. pagrindiniame ir viduriniame ugdyme: sveikatos ir lytiškumo ugdymas bei rengimas šeimai integruojamas į dalykų programų turinį, neformalųjį švietimą, klasės valandėles.

13. Mokinių pasiekimai ir pažanga vertinami remiantis Programos 1 priede aprašytais mokinių pasiekimais, kurie yra integrali žinių ir supratimo, gebėjimų ir vertybinių nuostatų visuma. Mokinių pasiekimų ir pažangos vertinimas negali pažeisti asmens privatus ir šeiminio gyvenimo neliečiamumo principų.

14. Ugdant sveikatos ir lytiškumo bei rengimo šeimai gebėjimus, vertybines nuostatas ir žinias taikomas formuojamasis ugdomas vertinimas, diagnostinis vertinimas, apibendrinamasis sumuojamasis vertinimas, kurie apibrėžti Pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programų apraše.

15. Įgyvendinant Programą laikomasi šių ugdymo gairių ir nuostatų:

15.1. 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;

15.2. 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;

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

15.4. mokytojai, psichologai, socialiniai pedagogai, visuomenės sveikatos priežiūros specialistai nuolat tobulina savo profesinę kvalifikaciją Programos įgyvendinimo veiksmingumo ir kokybės klausimais, dirba komandiniu principu, pritaikant Programos turinį prie konkrečių mokinių poreikių.

16. Siekiant Programos tikslų, neleistina:

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

16.2. teikti klaidinančią, tendencingą, vienpusę informaciją;

16.3. gąsdinti, tiesmukai instrukuoti, skatinti savigyda;

16.4. lengvabūdiškai, neatsakingai traktuoti lytinius santykius;

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

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

16.7. vykdyti rinkodarą;

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

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

16.10. vykdyti kitas neigiamą poveikį sveikatai galinčias sukelti veiklas.

17. 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 t.t.

IV SKYRIUS

SVEIKATOS IR LYTIŠKUMO UGDYMO BEI RENGIMO ŠEIMAI APLINKA

18. Ugdymo(si) aplinka suprantama kaip 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 ir panašiai.

19. Sveikatos ugdymui(si) aplinka atitinka higienos normas. 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.

20. Kiekvienas mokyklos bendruomenės narys gali išreikšti save, turi sąlygas kritiškai mąstyti, dalytis savo patirtimi, emocijomis ir jausmais, yra saugomas nuo smurto ir patyčių. Siekiama, kad mokytojų, mokytojų ir mokinių bei mokinių tarpusavio santykiai būtų geranoriški, draugiški ir pagarbūs.

V SKYRIUS

MOKINIŲ GEBĖJIMŲ RAIDA, PASIEKIMAI, TURINIO DĖMENYS

21. Apibendrinta mokinių sveikatos ir lytiškumo bei rengimo šeimai gebėjimų raida siekiama parodyti, kaip augs mokinio gebėjimai, kokius gebėjimus ir kuriuo amžiaus tarpsniu mokiniai įgyja.

22. Mokinių sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai gebėjimų raida pateikiama Švietimo ir mokslo ministerijos tinklalapyje Programos 1 priede. Gebėjimų raidos lentelė yra įrankis

mokytojui sekti ir vertinti gebėjimų augimą ir numatyti tolesnius sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai žingsnius.

23. 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.

24. Programos dalis „Mokinių pasiekimai ir turinio dėmenys“ pateikiami Programos 1 priede.

Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai programos
1 priedas

TURINIO DĖMENYS

1-2 klasės	3-4 klasės	5-6 klasės	7-8 klasės	I-IIG klasės	III-IVG-klasės
1. Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos sampratos					
„Kas yra sveikata?“ (kūno kultūra, 1 klasė).	Sveikas gyvenimo būdas. (klasės valandėlė, 3 klasė); Darni šeima. (klasės valandėlė, 4 klasė).	Sveikata–darna. (dorinis ugdymas, 5, 6 klasės); Mano sveikata. (kūno kultūra, 5, 6 klasės); Sveika gyvensena pagrindinis sveikatos veiksny. (klasės valandėlė, 5 klasė).	Sveikata, savijauta, gyvenimo būdas. (biologija, 7 klasė); Mano sveikata. (kūno kultūra, 7, 8 klasės) Darnios šeimos bruožai. (tikyba, 7 klasė).	Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata. (dorinis ugdymas, IG, IIG klasės); Sveikata, savijauta, gyvenimo būdas, aplinka. (klasės valandėlė, IG klasė); Ryšiai tarp asmens, šeimos ir bendruomenės sveikatos. (technologijos, IIG klasė); Mano sveikata. (kūno kultūra IG, IIG klasės); Santuokos sudarymo ir šeimos kūrimo motyvai. (klasės valandėlė, IIG klasė).	Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata. (dorinis ugdymas IIIIG, IVG klasės); Visuminė sveikatos samprata. (biologija, IVG klasė); Mano sveikata. (kūno kultūra, IIIIG, IVG klasės); Gyvenimo santuokoje ir gyvenimo nesusituokus pranašumai ir trūkumai. (klasės valandėlė, IVAG klasė).
2. Fizinė sveikata					
2.1. Fizinis aktyvumas					
„Judu kiekvieną dieną!“	Taisyklingas kvėpavimas ir	Judėjimo reikšmė (klasės valandėlė, 5	Fizinis aktyvumas (valandėlė, 7 klasė);	Kasdien judėti! (kūno kultūra, IG,	Nuolat judėk – būsi sveikas.

(modulis „Judėjimas ir sveikata“, 2 klasė); Solidarumo bėgimas (neformali veikla 1, 2 klasės).	grūdinimasis (kūno kultūra, 4 klasė); Solidarumo bėgimas. (neformali veikla 3, 4 klasės).	klasė); Fizinio aktyvumo svarba normaliam organizmo vystymuisi (gamta ir žmogus, 5, 6 klasės); Taisyklinga kūno laikysena – sveikatos pagrindas (klasės valandėlė, 5 klasė); Kad augtume sveiki ir stiprūs (kūno kultūra, 6 klasė); Solidarumo bėgimas (neformali veikla 5, 6 klasės).	Maisto papildų, keičiančių svorį, poveikis sveikatai (technologijos, 7 klasei); Kasdien judėti! (kūno kultūra, 7 klasė); Judėjimas – sveikata (kūno kultūra, 8 klasė); Solidarumo bėgimas (neformali veikla 7, 8 klasės).	IIG klasės); Solidarumo bėgimas (neformali veikla IG, IIG klasės).	(kūno kultūra, IIG, IVG klasės); Solidarumo bėgimas. (neformali veikla IIG, IVG klasės).
2.2.Sveika mityba					
„Daržovės ir vaisiai mūsų mityboje“ (pasaulio pažinimas, 1 klasė); „Daržovės ir vaisiai mūsų mityboje“ (dailė ir technologijos, 2 klasė)	Pagrindinės sveikos mitybos taisyklės (dailė ir technologijos, 4 klasė)	Sveikos mitybos principai ir taisyklės. (technologijos 5, 6 klasės); Maisto produktai ir jų sudedamos dalys (anglų kalba, 6 klasė); Sveikatai palankių maisto produktų ir vandens reikšmė (gamta ir žmogus, 5, 6 klasės).	Sveika mityba. (matematika, 7 klasė); Mityba paauglystėje. (klasės valandėlė, 8 klasė); Sveikatai palankios mitybos pavyzdžiai (technologijos, 8 klasė).	Sveikos mitybos principai ir taisyklės (biologija, IG klasė); Mitybos, sveikatos ir kūno masės ryšys (biologija, IIG klasė).	Sveikos mitybos principai ir motyvai (biologija, IIG klasė); Sveikos mitybos principai ir taisyklės (turizmas ir mityba, IVG klasė); Maisto produktų laikymo sąlygos (turizmas ir mityba, IVG klasė).
2.3.Veikla ir poilsis					

	Dienos ritmas (pasaulio pažinimas, 3 klasė).	Dienotvarkės svarba sveikatai (klasės valandėlė, 5 klasė); Judriosios pertraukos (kūno kultūra, 5, 6 klasės).	Judriosios pertraukos (kūno kultūra, 7, 8 klasės).	Judriosios pertraukos (kūno kultūra, IG, IIG klasės).	Judriosios pertraukos (kūno kultūra, IIIG, IVG klasės).
2.4. Asmens ir aplinkos švara					
„Asmens higiena“ (pasaulio pažinimas, 1 klasė)		Asmens švaros ir aplinkos tvarkos poveikis sveikatai. (klasės valandėlė, 5 klasė); Priemonės, padedančios apsisaugoti nuo žalingo aplinkos poveikio (gamta ir žmogus, 6 klasė).	Asmens ir aplinkos švara (klasės valandėlė, 7 klasei).	Asmens švaros ir aplinkos tvarkos poveikis sveikatai, gyvenimo kokybei (biologija, IG klasė).	
2.5. Lytinis brendimas					
„Pagarbus elgesys su kitu“ (klasės valandėlė, 2 klasė).	Kūno pokyčiai (pasaulio pažinimas, 4 klasė).	Kūno pokyčiai ir emocijų kaita paauglystėje (klasės valandėlė, 6 klasė).	Lytinis brendimas. (biologija 7 klasė); Kūno pokyčiai paauglystėje (etika, 7, 8 klasės)	Kūno priežiūra ir puoselėjimas (biologija, IG klasė); Šeimos planavimo svarba ir metodai (klasės valandėlė, IIG klasė); Pagarba kito asmens intymumui, jo pasirinkimui (klasės valandėlė, IG klasė).	Lytinis brendimas (dorinis ugdymas, IIIG, IVG klasės).
3. Psichikos sveikata					
3.1. Savivertė					

		Adekvачios savivertės, pasitikėjimo savimi ir asmens savijautos bei elgesio sąsajos (klasės valandėlė, 5 klasė).	Kaip paauglystėje formuojasi savivertė? (dorinis ugdymas 7, 8 klasės).	Savo tapatumo, unikalumo suvokimo reikšmė. (dorinis ugdymas, IG, IIG klasės); Savo stiprybių įsisąmoninimas ir jų panaudojimas (klasės valandėlė, IIG klasė).	Savo tapatumo, unikalumo suvokimas. (dorinis ugdymas, IIIIG, IVG klasės).
3.2. Emocijos ir jausmai					
„Pagarba kitam“ (klasės valandėlė, 2 klasė).		Emocijų ir jausmų sąsajos su elgesiu. (klasės valandėlė, 6 klasė); Pasitikėjimas savo jausmais ir išgyvenimais. (etika, 5, 6 klasės).	Emocijos ir jausmai. (dorinis ugdymas 7, 8 klasės).	Jausmų pažinimo svarba norint valdyti savo elgesį. (klasės valandėlė, IG klasė).	
3.3. Savitvarda					
	Ugdome valią (klasės valandėlė, 3 klasė).	Sveikatai naudingi ir žalingi įpročiai. Priklausomybės ir jų žala žmogui (dorinis ugdymas, 5, 6 klasės)			
3.4. Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška					
		Pagarba kitam žmogui, atsakomybė, mokėjimas priimti kitokius požiūrius, konsensuso ieškojimas (klasės valandėlė, 5			

		klasė).			
4. Socialinė sveikata					
4.1. Draugystė ir meilė					
„Draugystė. Kas tai?“ (klasės valandėlė, 2 klasė).	Susitarimai tarpusavio santykiuose (pasaulio pažinimas, 4 klasė).	Draugystė ir meilė (dorinis ugdymas, 5, 6 klasės); Pagarbus bendravimas, jo svarba tarpusavio santykiams. Klasės valandėlė, 5 klasė). Draugystės svarba žmogaus gyvenime (klasės valandėlė, 6 klasė).	Žmogaus unikalumas (dorinis ugdymas 7, 8 klasės).	Draugystės, kaip asmenis praturtinančio konstruktyvaus ryšio samprata (etika, IG, IIG klasės).	Draugystė ir meilė (dorinis ugdymas, IIG, IVG klasės).
4.2. Atsparumas rizikingam elgesiui					
„Kodėl kartais reikia pasakyti „Ne“?“ (pasaulio pažinimas, 1 klasė).	Mano ribos ir kitų privatumas (klasės valandėlė, 4 klasė); Saugumas ir pagarba elektroninėje erdvėje. (klasės valandėlė, 3 klasė).	Rizikingas elgesys. Atsparumas jam (klasės valandėlė, 5 klasė); Smurto ir prievartos formos ir pagalbos šaltiniai (klasės valandėlė, 6 klasė).	Situacijos, kai patiriamas spaudimas. Kaip susitvarkyti (dorinis ugdymas 7, 8 klasės).	Smurto rūšys, požymiai ir jo poveikis bei pasekmės asmens sveikatai ir raidai (klasės valandėlė, IIG klasė).	