

VILNIAUS ŽEMYNOS GIMNAZIJOS SVEIKATOS IR LYTIŠKUMO UGDYMO BEI RENGIMO ŠEIMAI BENDROSIOS UGDYMO PROGRAMOS APRAŠAS

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendrosios ugdymo programos aprašas parengtas vadovaujantis Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendrąja programa, patvirtinta LR švietimo ir mokslo ministro 2016 m. spalio 25 d. įsakymu Nr. V-941.
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, mokinių pasiekimus ir turinio apimtį gimnazijoje, vykdančioje bendrojo ugdymo programas (toliau – gimnazijos).
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. Programoje remiamasi šia Lietuvos Respublikos sveikatos sistemos įstatyme įteisinta sveikatos samprata: sveikata – tai asmens ir visuomenės fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė.

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

5. 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.
6. Programą sudaro:
 - 6.1. Fizinė sveikata suprantama kaip žmogaus organizmo būklė, kai jis integraliai funkcionuoja, pats viską atlieka, neserga, neturi negalios.
 - 6.2. Psichikos sveikata yra suprantama kaip vidinės gerovės būklė, pasireiškianti adekvačiu tikrovės suvokimu, asmenybės galių raiška ir emociniu dvasiniu atsparumu įprastiniams gyvenimo iššūkiams.
 - 6.3. Socialinė sveikata suprantama kaip būseną, apimanti teigiamą savęs ir kitų vertinimą, pasitenkinimą tarpasmeniniais santykiais, gebėjimą bendrauti.

6.4. 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.

7. Programos siekiai:

7.1. Sveikatos ugdymo siekis – sveika asmens gyvenmena (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, 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 gyvenmenos 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.

III. PROGRAMOS ĮGYVENDINIMAS IR UGDYMO GAIRĖS

9. Gimnazija derina integracinius dalykų ryšius, formalųjį ir neformalųjį švietimą, numato tinkamiausius įgyvendinimo būdus ir metodus.

10. Gimnazija teikia psichologinę, socialinę pedagoginę pagalbą. Jei gimnazijoje įvyksta nelaimė ar ištinka krizė, informuoja, kur gauti pagalbą už gimnazijos ribų, kai reikia spręsti fizinės, psichikos ar socialinės sveikatos problemas.

11. Gimnazijoje įgyvendinama “Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programa“ integraliai prisideda prie Programos tikslų ir uždavinių įgyvendinimo.

12. Programa integruojama į gamtos mokslų, kūno kultūros, technologijų, žmogaus saugos, dorinio ugdymo pamokas, pagal poreikį - informacinių technologijų, neformalųjį švietimą, pagalbos mokiniui specialistų ir klasės auklėtojo veiklas.

IV. SVEIKATOS IR LYTIŠKUMO UGDYMO BEI RENGIMO ŠEIMAI APLINKA

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

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

16. 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.

V. MOKINIŲ GEBĖJIMŲ RAIDA, PASIEKIMAI, TURINIO DĖMENYS

18. Mokinių sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai teminis planas - lentelė yra įrankis mokytojui sekti ir vertinti gebėjimų augimą ir numatyti tolesnius sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai žingsnius. (*Priedas Nr.1*)

19. 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.

VI. BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

20. Gimnazijos pedagogai, pagalbos specialistai nuolat tobulina savo kvalifikaciją ir orientuoja savo veiklas, renginius į integruotą bei visuminį mokinių gebėjimų ugdymą.

21. Programos turinio tematika gali būti keičiama (papildoma, koreguojama) atsižvelgiant į gimnazijos mokinių ugdymo aktualijas bei visuomenės, aplinkos kaitą.

22. Metų pabaigoje programos veiklų veiksmingumas įvertinamas mokytojų tarybos posėdyje, numatomos veiklos tobulinimo gairės.

Priedas Nr. 1.

Eil. Nr.	Sritis	Tema	Vykdytojai
	Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos samprata	Sveikata – darnus kūno, psichikos ir tarpusavio santykių funkcionavimas.	Klasių auklėtojai I-IV kl.
		Sveikata, savijauta, gyvenimo būdas, aplinka. Gyvenimo būdo įtaka sveikatai.	Pagalbos specialistai Biologija II kl.
		Gyvensenos ir aplinkos poveikis sveikatai.	
		Sveika gyvensena – pagrindinis veiksnys, padedantis saugoti ir stiprinti sveikatą.	Chemija II kl. Biologija I-III kl.
		Sveikatos apsaugos įstaigos ir jų teikiamos paslaugos.	Sveikatos priežiūros specialistė Klasių auklėtojai I-IV kl.
		Santuokos, šeimos vertingumas.	Sveikatos priežiūros specialistė
		Šeimos pagrindas – darnūs tarpusavio santykiai, rūpinimasis vienas kitu.	Dorinis ugdymas
		Darnios šeimos bruožai.	I-IV kl.
		Darnos šeimoje reikšmė šeimos narių emocinei sveikatai, vaiko raidai.	
		Darni šeima kaip pagrindinių vaiko poreikių patenkinimo garantas.	
	Atsakingos tėvystės ir motinystės principai.		

		Santuokinės meilės esmė, asmeninis ir visuomeninis jos pobūdis.	
		Skyrybų priešasčių sudėtingumas.	
	Fizinė sveikata	Fizinis aktyvumas- tinkamas kūno masės reguliavimo būdas.	Kūno kultūra I-IV kl.
		Judėjimo, reguliarių fizinių pratimų, mankštos reikšmė normaliam organizmo vystymuisi.	Sveikatos priežiūros specialistė
		Fizinis aktyvumas. Judėjimo ir reguliariai atliekamų fizinių pratimų trumpalaikė ir ilgalaikė nauda širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos pajėgumui stiprinti, jėgai, išsvermei ir lankstumui didinti, lėtinių ligų rizikai mažinti.	
		Fizinio aktyvumo formų įvairovė. Fizinio aktyvumo poreikių tenkinimas išnaudojant įvairias aplinkas.	
		Fizinių gebėjimų (jėgos, lankstumo, vikrumo, greitumo, išvermės ir koordinacijos) lavinimas.	
		Reguliarus judėjimo įtaka asmens emocinei būklei, protiniam darbingumui.	Klasių auklėtojai I-IV kl.
		Taisyklinga kūno laikysena – sveikatos pagrindas.	Kūno kultūra I-IV kl.
		Grūdinimosi principai ir nauda sveikatai.	
		Susižalojimų ir traumų rizikos prevencija, sportuojant ir atliekant įvairią fizinę veiklą.	
		Saugus važiavimas dviračiu, riedlente, pačiūžomis ir kt.	Kūno kultūra I-IV kl. Klasių auklėtojai I-IV kl.
		Rizikos veiksniai, kurie gali daryti įtaką fizinei sveikatai.	Žmogaus sauga I kl.
		Maisto papildų, keičiančių kūno svorį, gerinančių sportinius laimėjimus, poveikis ar žala sveikatai.	Biologija I-II kl.
		Donorystės esmė ir prasmė.	Dorinis ugdymas IV kl.
		Sveikatai naudingi ir žalingi įpročiai. Priklausomybės, jų žala asmens, šeimos gerovei ir gyvenimo kokybei.	Chemija, biologija III kl. Sveikatos priežiūros specialistė Prevencijos programos veiklos
	Sveika mityba	Mitybos režimo svarba.	Technologijos I-II kl.
		Sveikos mitybos principai ir taisyklės.	
		Maisto produktai ir jų sudedamosios dalys, maistinė ir energetinė vertė.	Biologija I-II kl. Chemija II kl.
		Sveikatai palankūs ir nepalankūs produktai. Vandens reikšmė. Sveikatai palanki mityba.	Kūno kultūra I-IV kl.
		Paros maisto raciono poreikis pagal maisto produktų grupes. Angliavandenių, baltymų ir riebalų poreikis.	Sveikatos priežiūros specialistė
		Mityba paauglystėje, rekomenduojamas maisto racionas paaugliams.	
		Maisto papildai. Genetiškai modifikuoti organizmai.	
	Valgymo sutrikimai, jų priežastys, požymiai ir pasekmės.		
	Reklamos poveikis mitybos įpročiams ir maisto produktams pasirinkti.		
	Maisto produktų ženklinimo analizė pagal įgytas žinias.	Sveikatos priežiūros	

			specialistė. Maitinimo įmonės priežiūra
	Veikla ir poilsis	Dienotvarkės reikšmė normaliam organizmo augimui, vystymuisi ir sveikatai.	Klasių auklėtojai I- IV kl. Pagalbos specialistai
		Aktyvaus poilsio svarba, siekiant pailsėti po intensyvaus protinio darbo, naudojimosi IKT priemonėmis.	Informacinės technologijos
		Turiningo ir prasmingo laisvalaikio leidimo būdai.	Klasių auklėtojai I- IV kl.
		Pagrindinės priežastys, sukeliančios klausos, regos sutrikimus ir traumas.	
		Būdai ir priemonės, padedančios tausoti klausą ir regėjimą (regos ir klausos higiena).	Informacinės technologijos
		Ergonomiškos mokymosi ir poilsio erdvės.	Sveikatos priežiūros specialistė Klasių auklėtojai I- IV kl.
	Asmens ir aplinkos švara	Asmens švaros ir aplinkos tvarkos poveikis sveikatai.	Sveikatos priežiūros specialistė Klasių auklėtojai I- IV kl. Kūno kultūra
		Asmens higienos reikalavimų ypatumai, priemonės ir paslaugos.	
		Apsisaugojimo nuo užkrečiamųjų ligų būdai.	
		Priemonės, padedančios apsaugoti nuo žalingo aplinkos poveikio.	
		Asmens higienos įtaka asmeniui ir socialiniams santykiams.	
		Informacija higienos priemonių etiketėse.	
		Savęs ir kitų apsauga nuo užkrečiamųjų ligų. Legionelės.	
		Užkrečiamųjų ligų profilaktika. (Apie gripą bei vakciną), (Gripas ar peršalimas).	
	Lytinis brendimas	Kūno pokyčiai paauglystėje. (Tas sunkus amžius)	Sveikatos priežiūros specialistė Biologija I-II kl.
		Brendimo metu paaugliams kylančios problemos ir jų sprendimo būdai.	
		Menstruacijų ciklas, higiena menstruacijų metu.	Biologija I-II kl. Sveikatos priežiūros specialistė
		Lytinio brendimo ir vaisingumo sąsajos. (Visa tiesa apie kontracepciją) Žmogaus papilomos virusas.	Biologija III-IV kl. Dorinis ugdymas I- IV kl. Sveikatos priežiūros specialistė Neformalusis švietimas: VU Medicinos fakulteto visuomenės sveikatos studentų paskaitos
		Sveiko gyvenimo būdo svarba vaisingumo funkcijoms išsaugoti.	Biologija IV kl.
		Vaiko (embriono, vaisiaus) vystymasis motinos išsčiose.	Biologija, dorinis ugdymas IV kl.
		Lytinė orientacija. Ankstyvų lytinių santykių pasekmės fizinei, psichinei, socialinei gerovei.	
		Lytinis potraukis – natūrali lytiškumo raiška, kurią galima valdyti, siekiant išvengti neigiamų pasekmių.	Biologija, dorinis ugdymas II-III kl.
		Susižavėjimo ir meilės raiškos būdai paauglystėje.	
		Brendimo laikotarpiu išylančių sunkumų sprendimo	Biologija, dorinis

		būdai. Situacijos, kai reikalinga pagalba; kur ir į ką kreiptis pagalbos.	ugdymas II-II kl. Klasių auklėtojai I-IV kl.
		Lytinio priekabiavimo ir smurto požymiai.	Dorinis ugdymas II-II kl.;
		Pagalbos šaltiniai, susidūrus su smurtu.	Pagalbos specialistai Klasių auklėtojai I-IV kl.
		Asmens teisė į asmeninę erdvę ir privatumą.	Klasių auklėtojai I-IV kl.
	Psichikos sveikata	Savivertė. Pasitikėjimas savimi. Kaip paauglystėje formuojasi savivertė.	Pagalbos specialistai Klasių auklėtojai I-IV kl.
		Kas gali daryti teigiamą ar neigiamą įtaką nuomonei apie save.	
		Kaip teigiamas ar neigiamas savęs vertinimas veikia asmens savijautą ir sveikatą.	
		Adekvataus savęs vertinimo, pasitikėjimo savimi ir asmens savijautos bei elgesio sąsajos.	
		Savo ir kito asmens individualumo, unikalumo ir vertingumo suvokimas.	
		Psichologiniai rizikos veiksniai, galintys daryti įtaką žmogaus sprendimams, esant pavojingoms sveikatai situacijoms.	
	Emocinė sveikata	Asociacijos ir priežastys, sukeliančios pozityvias ir negatyvias emocijas.	Pagalbos specialistai Klasių auklėtojai I-IV kl. („Lions Quest“ metodika „Raktai į sėkmę“) Psichologijos modulis
		Tinkama emocijų ir jausmų raiška.	
		Pasitikėjimas savo jausmais ir išgyvenimais.	
		Emocijų ir jausmų sąsajos su elgesiu: Kaip emocijų ir jausmų raiška gali padėti arba pakenkti pačiam asmeniui ir kitiems.	
		Stresą keliančios situacijos, būdai, padedantys nusiraminti, atsipalaiduoti, išgyvenus stiprius jausmus.	
		Streso valdymas.	
		Kokie yra pagrindiniai poreikiai ir kuo svarbus saviraiškos poreikis? Kokie tinkami saviraiškos būdai?	
		Kodėl svarbi savireguliacija ir savikontrolė?	
		Kokią reikšmę dėmesio sutelkimui ir protinei veiklai turi poilsis ir atsipalaidavimas.	
		Ką reiškia sąmoningas ir atsakingas elgesys.	
	Žmogaus sprendimų teisingumo ir reakcijos greičio sąsaja		
	Savitvarda	Dėmesio sutelkimas mokantis ir veikiant, poilsio ir atsipalaidavimo reikšmė protinei veiklai.	Žmogaus sauga, I kl.
		Kodėl svarbus įsipreigojimų įgyvendinimas?	
		Kokie veiksniai padeda / trukdo patirti sėkmę.	
		Kaip pasiekti tikslus, kokie galimi alternatyvūs tikslo pasiekimo būdai?	
		Savęs kontroliavimo būdai ir teisingi sprendimui.	
	Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška	Sveikata ir darnus gyvenimas.	Pagalbos specialistai Klasių auklėtojai I-IV kl. („Lions Quest“ metodika „Raktai į sėkmę“) Psichologijos
		Stresą sukeliančios veiksniai ir jų atpažinimas.	
		Streso valdymas ir problemų sprendimas.	
		Asmeninių stiprybių ir polinkių atpažinimas.	
		Pagarba kitam žmogui, atsakomybė, mokėjimas priimti kitokių požiūrius, susitarimo ieškojimas.	

	Kaip žmogaus kūną ir psichiką veikia stresinės situacijos, kodėl ilgalaikis stresas turi neigiamą poveikį sveikatai.	modulis Žmogaus sauga, I kl.
	Kai mąstai –tai ir veiki.	
	Draugystė ir meilė. Draugystės svarba žmogaus gyvenime.	
	Draugystės užmezgimas, palaikymas ir išsaugojimas. Draugystė kaip asmenis praturtinantis konstruktyvus ryšys	
	Meilė kaip jausmas, kito asmens pažinimas ir valingas apsisprendimas kurti santykius.	
	Kiekvieno žmogaus individualumas, unikalumas ir lygiavertiškumas.	
	Meilės raiškos artimiems žmonėms būdai.	
	Pagarbus bendravimas, jo svarba tarpusavio santykiams	
	Vertybės, svarbios darniems tarpusavio santykiams šeimoje.	
	Dalyvavimas priimant bendrus šeimos sprendimus.	
	Įsipareigojimai, atsakomybė ir sąžiningumas – artimų santykių pagrindas.	
	Veiksniai, sukeltantys ir skatinantys rizikingą elgesį. Rizikingo elgesio pasekmės, būdai joms išvengti.	
	Fizinio, emocinio, seksualinio smurto ir prievartos formos ir pagalbos šaltiniai.	
	Saugus ir atsakingas elgesys virtualiojoje erdvėje.	
	Situacijos, kuriose galimas i kitų žmonių spaudimas, priežastys. Kur kreiptis pagalbos.	
	Situacijos, kaip 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.	