

SVEIKATOS IR LYTIŠKUMO UGDYMO BEI RENGIMO ŠEIMAI BENDROSIOS PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO TVARKOS APRAŠAS

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendrosios programos (toliau –Programos) įgyvendinimo tvarkos aprašas nustato šios Programos įgyvendinimo tikslus, uždavinius, įgyvendinimo aplinkas, turinio apimtį.
2. Programos įgyvendinimo tvarkos aprašas parengtas vadovaujantis „Sveikatos ir lytiškumo bei rengimo šeimai bendraja programa“, patvirtinta Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2016 m. spalio 25 d. įsakymu Nr. V-94. Programos paskirtis – ugdomoji ir prevencinė:
 - 2.1.ugdomoji paskirtis – rengti jaunos žmonės gyvenimui, santuokai, suteikti žinių apie šeimą, pateikti visuminę lytiškumo sampratą, ugdyti brandžią ir dorovingą asmenybę, gerbiančią žmogaus gyvybę nuo pradėjimo momento, gebančią kurti brandžius tarpasmeninius santykius, puoselėti lytinę sveikatą ir pasipriešinti neigiamai aplinkos įtakai;
 - 2.2. prevencinė paskirtis – vykdyti ankstyvų lytinių santykių ir su jais susijusių problemų, lytinio išnaudojimo ir priekabiavimo, diskriminacijos dėl lyties prevenciją. Taip pat padėti mokiniams tausoti ir stiprinti sveikatą, propaguoti sveiką asmens gyvenimą.

II. PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO PRINCIPAI, TIKSLAI, UŽDAVINIAI, SRYTYS

3. Programa įgyvendinama vadovaujantis šiais principais:
 - 3.1.prieinamumo – pateikiami faktai, žinios, ugdomi gebėjimai atitinka asmens amžiaus tarpsnio ypatumus;
 - 3.2. personalizavimo – kiekvienas žmogus yra unikalus, todėl atsižvelgiama į vaiko asmenines savybes, poreikius, interesus;
 - 3.3. pagarbos žmogui ir lyčių lygiavertiškumo – ugdymas grindžiamas žmogaus teisėmis, pagarba žmogaus gyvybei;
 - 3.4.diskretiškumo – nė vienas žmogus neturi būti raginamas ir verčiamas daryti tai, kas peržengia jo privatumo ir drovumo ribas.
4. Programos tikslas – padėti mokiniams įgyti visumines sveikatos ir lytiškumo sampratas, išugdyti sveikatai naudingus gebėjimus, atsakomybę už savo ir kitų sveikatą, paskatinti juos rinktis sveiką gyvenimo būdą, palaikyti darnius tarpusavio santykius.
5. Programos uždaviniai:
 - 5.1.ugdyti savarankiškos ir gyvybingos, kartu kaitą užtikrinančios šeimos, pagrįstos
 - 5.1.1. narių savitarpio pagarba, įsipareigojimu ir atsakomybe, pagrindus;
 - 5.2.stiprinti atsakomybę ir pagarbą žmogaus gyvybei nuo jos pradėjimo iki
 - 5.2.1. natūralios mirties;
 - 5.3.įtvirtinti lyčių lygybės ir lygiavertiškumo nuostatas;
 - 5.4.ugdyti pagarbą ir pakantumą (toleranciją) žmogui nepriklausomai nuo lyties, amžiaus, rasės, religinių pažiūrų, etniškumo, įsitikinimų, specialiųjų poreikių, seksualinės orientacijos;
 - 5.5. ugdyti atsakomybę už savo elgseną ir jos pasekmes, gebėjimą pasipriešinti neigiamai įtakai;
 - 5.6. stiprinti bendražmogiškumo, bendruomeniškumo ir pilietiškumo nuostatas, užuojautą ir pasirengimą padėti aplinkiniams;
 - 5.7.spręsti vaiko problemas skatinant gimnazijoje pagalbą teikiančią dialogą.

III. PROGRAMOS ĮGYVENDINIMAS

6. Programos integravimas į dalykų programų turinį:

6.1.I klasės:

Eil. Nr.	Tema	Dalykas
1	Savo tapatumo, unikalumo suvokimo reikšmė	Tikyba
2	Savivertė. Emocijos ir jausmai. Savitvarda	Etika
3	Sveika mityba. Sveikos mitybos principai ir taisyklės. Pagrindinės mitybos teorijos. Mitybos, sveikatos ir kūno masės rūšys. Medžiagų apykaita organizme. Maisto medžiagų mitybinė vertė. Paros maistinių ir energijos poreikių tenkinimas. Vandens ir maisto reikšmė sveikatai. Maisto papildai, maisto priedai, genetiškai modifikuoti organizmai, jų poveikis sveikatai. Asmeninės mitybos plano sudarymas, remiantis mitybos rekomendacijomis paaugliams. Netinkamų maisto produktų vartojimas kaip lėtinių ligų rizikos veiksnys. Valgymo sutrikimų priežastys, jų poveikis sveikatai	Biologija
4	Draugystės, kaip asmenis praturtinančio konstruktyvaus ryšio, samprata. Draugystę palaikantys ir griaunantys veiksniai	Tikyba
5	Mankštos, įvairių fizinių pratimų trumpalaikė ir ilgalaikė nauda paauglio tinkamam ugdymuisi. Taisyklingos laikysenos, kvėpavimo, grūdinimosi principai, reikšmė sveikatai	Fizinis ugdymas
6	Savo asmeninių polinkių, talentų, išgalių suvokimas, įsisąmoninimas, pripažinimas	Tikyba

6.2.II klasės:

Eil. Nr.	Tema	Dalykas
1	Savo stiprybių įsisąmoninimas ir jų panaudojimas	Tikyba
2	Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška	Etika

3	Sveikata, savijauta, gyvenimo būdas, aplinka. Mankštos, įvairių pratimų nauda širdies kraujagyslių, kvėpavimo sistemai. Sveika mityba, sveikos mitybos principai. Netinkamų maisto produktų vartojimas kaip lėtinių ligų rizikos veiksnys	Biologija
4	Asmens švaros ir aplinkos poveikis sveikatai, gyvenimo kokybei	Biologija, fizinis ugdymas
5	Lytinis brendimas. Kūno priežiūra ir puoselėjimas	Biologija
6	Atsparumas rizikingam elgesiui. Psichiką veikiančių medžiagų vartojimo pasekmės fizinei ir psichinei sveikatai	Biologija
7	Susilaikymo nuo lytinių santykių paauglystėje privalumai	Tikyba
8	Taisyklingos laikysenos, kvėpavimo, grūdinimosi principai	Biologija
9	Kūno unikalumo pripažinimas, atsparumas peršamiems „idealaus“ vyro ar moters kūno įvaizdžio stereotipams	Fikyba
10	Visuminė lytiškumo samprata, apimanti biologinį, emocinį, intelektualinį ir dvasinį pradą. Šeimos planavimo svarba. Palankios ir nepalankios sąlygos. Alkoholio vartojimo poveikis fizinei ir psichinei sveikatai	Biologija
11	Atsakingas lytinis elgesys. Susilaikymo privalumai	Biologija
12	Mutagenų poveikis organizmui. Narkotinių medžiagų poveikis mutacijai Sveikos gyvensenos principai. Savo organizmo pajėgumo, kūno jėgos, ištvermės, lankstumo didinimo būdai	Biologija Fizinis ugdymas
13	Lygiaverčių, pagarbių santykių svarba draugystei. Įvairios meilės sampratos: meilė kaip susižavėjimas, meilė kaip draugystė, santuokinė meilė kaip įsipareigojimas, ištikimybė ir atsakomybė kitam. Meilės, lytinio potraukio, įsimylėjimo panašumai ir skirtumai	Tikyba
14	Užkrečiamų ligų prevencija	Biologija
15	Būdai aplinkos švarai ir tvarkai palaikyti	Biologija
16	Tinkami ir netinkami santuokos sudarymo, šeimos kūrimo motyvai. Šeimos planavimo svarba ir metodai	Tikyba

6.3.III klasės:

Eil. Nr.	Tema	Dalykas
1	Savo asmeninių polinkių, talentų, išgalių suvokimas, įsisąmoninimas, pripažinimas	Tikyba
2	Savivertė. Emocijos ir jausmai. Savitvarda	Etika
3	Psichiką veikiančios medžiagos, jų rūšys, poveikis sveikatai, vaisiui ir vartojimo rizikos veiksniai	Biologija
4	Gyvenimo planų, saviraiškos perspektyvų projektavimas	Tikyba
5	Priklausomybių (alkoholio, tabako, kitų psichiką veikiančių medžiagų) atsiradimo priežastys, vystymosi žala asmens, šeimos ir bendruomenės sveikatai ir gerovei	Biologija Fizinis ugdymas
6	Ryšys su mutacijų atsiradimu (žalingos medžiagos)	Biologija
7	Bendra vyro ir moters atsakomybė pradedant vaiką. Nėščios moters gyvenimo būdo įtaka būsimo vaiko sveikatai. Alkoholis ir šeima (alkoholio poveikis vaisiui nėštumo metu, šeimos finansams)	Biologija
8	Taisyklingo kvėpavimo, grūdinimosi nauda sveikatai. Pagalba žmonėms, norintiems atsisakyti rūkymo	Biologija
9	Sveikatai palankaus elgesio ir gyvenimo kokybės sąsajos. Asmens, šeimos, bendruomenės sveikatos tausojimo ir stiprinimo problemos	Biologija
10	Sveikos mitybos principai ir taisyklės. Mitybos poveikis organizmo būklei, fiziniam aktyvumui. Vitaminai, mikro, makro elementai, papildai, genetiškai modifikuoti produktai. Mitybos teorijos, valgymo sutrikimai ir jų prevencija	Biologija Biologija
11	Taisyklingos laikysenos principai, poveikis sveikatai. Būtinybės koreguoti ydingą laikyseną pagrindimas	Biologija
12	Užkrečiamų ligų prevencijos priemonės ir būdai. Skaudūs asmeniniai, socialiniai, finansiniai, medicininiai psichiką veikiančių medžiagų padariniai (rizika susirgti AIDS, įgyti priklausomybę)	Biologija
13	Aukojimosi, donorystės prasmė asmens ir visuomenės gerovei	Biologija

14	Apsisaugojimo nuo nepageidaujamo nėštumo, LPI būdai ir priemonės (prezervatyvai, kontracepcijos priemonės ir kt.). Hormoninės kontracepcijos poveikis moters organizmui. Šeimos planavimo svarba ir metodai. Nėštumo nutraukimo pasekmės moters organizmui. Nėščios moters gyvenimo būdo įtaka būsimo kūdikio sveikatai	Biologija
15	Fizinis aktyvumas. Taisyklingos laikysenos principai ir taisyklės. Būtinybės koreguoti ydingą laikyseną pagrindimas. Taisyklingo kvėpavimo, grūdinimosi nauda sveikatai	Biologija

6.4. IV klasės:

Eil. Nr.	Tema	Dalykas
1	Savo tapatumo, unikalumo suvokimas	Tikyba
2	Sveikos mitybos principai ir taisyklės. Mitybos poveikis organizmo būklei. Vitaminai, mikro, makro elementai, maisto papildai, priedai, genetiškai modifikuoti produktai	Biologija
3	Skaudūs asmeniniai, socialiniai, finansiniai, psichiniai ir medicininiai psichiką veikiančių medžiagų padariniai (rizika susirgti AIDS, įgyti priklausomybes)	Biologija
4	Taisyklingos laikysenos principas ir poveikis sveikatai	Biologija
5	Taisyklingo kvėpavimo, grūdinimosi nauda sveikatai	Biologija
6	Sveikatai palankaus elgesio ir gyvenimo kokybės sąsajos	Biologija
7	Užkrečiamų ligų prevencijos priemonės ir būdai Užkrečiamų ligų prevencijos priemonės ir būdai	Biologija
8	Savo tapatumo, unikalumo suvokimas	Tikyba
9	Taisyklingos laikysenos principas ir poveikis sveikatai. Mitybos teorija. Valgymo sutrikimai ir jų prevencija	Biologija
10	Veikla ir poilsis. Racionalaus miego, mokymosi ir laisvalaikio ritmo planavimas	Tikyba
11	Pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška	Etika
12	Kasdienės higienos įpročių svarba gyvenime	Biologija

13	Trumpalaikio streso poveikis sveikatai. Streso valdymo būdai	Biologija
14	Regos ir klausos sutrikimų prevencijos priemonės Regos ir klausos sutrikimų prevencijos priemonė	Biologija
15	Asmeninės savybės, padedančios asmenybei tobulėti ir išreikšti save ar trukdančios tam	Tikyba
16	Ekonomiška ir ergonomiška aplinka. Švarios ir tvarkingos aplinkos išsaugojimas	Biologija
17	Fizinių ypatybių (jėgos, greičio ir kt.) pagrindiniai lavinimo būdai ir principai	Fizinis ugdymas

7. Programos integravimas į klasės valandėlių turinį, į kitas klasių veiklas:

7.1. pranešimų, paskaitų datos derinamos su klasės vadovu ir įtraukiamos į klasės vadovo veiklos planą.

Eil. Nr.	Tema	Klasė	Atsakingas asmuo
1	Savivertė. Emocijos ir jausmai. Savitvarda	III	Psichologė
2	Sveikos mitybos principai ir taisyklės. Mitybos poveikis organizmo būklei, fiziniam aktyvumui	III	Sveikatos priežiūros specialistė
3	Aukojimosi, donorystės prasmė asmens ir visuomenės gerovei	III	Socialinė pedagogė
4	Savo asmeninių polinkių, talentų, išgalių suvokimas	III	Kviestinis lektorius

8. Kiekvienų mokslo metų pradžioje dalykų mokytojai vykdo mokinių apklausą, kokios temos mokiniams yra aktualios ateinančiais mokslo metais. Suderinus su tėvais (globėjais, rūpintojais), mokiniams paskaitas gali skaityti (arba rengti diskusijas) kviestiniai lektoriai. Kviestinių lektorių paskaitos vykdomos pagal gimnazijoje sudarytą grafiką.

IV. PROGRAMOS APLINKA

- Gimnazijos patalpos atitinka higienos normas, mokiniams sudaromos sąlygos fizinei veiklai pertraukų metu (gimnazijos salėje), rūpinamasi mokinių darbo vietomis, patalpų vėdinimu.
- gimnazijoje sudaromos sąlygos apsaugoti mokinius nuo smurto ir patyčių, stengiamasi, kad mokinių ir mokytojų tarpusavio santykiai būtų draugiški ir pagarbūs.

V. PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO APSKAITA

11. Temų, kurios integruojamos į kitų dalykų programų turinį, apskaita vykdoma elektroniniame dienyne:
 - 11.1.pamokos turinyje mokytojas rašo Programos temą, skliausteliuose nuroydamas (Sveikatos ir lytiškumo bei rengimo šeimai bendroji programa);
 - 11.2.klasės vadovas įtraukia temas į klasės vadovo veiklos planą. Temas ir turinį pildo elektroniniame dienyne klasės vadovui skirtoje skiltyje;
 - 11.3.kviestinių lektorių paskaitų (turinys, data, lektoriaus pavardė, klasė)- parengtas įsakymas.
-