

VILNIAUS ŠILO UGDYMO CENTRO 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 sritis, tikslus, uždavinius, įgyvendinimo pobūdį, aplinką, skatinamus mokinių pasiekimus ir turinio apimtį ugdymo centruose, vykdančiose bendrojo ugdymo programas. Atsižvelgiant į Vilniaus Šilo ugdymo centre teikiamą specialųjį ugdymą, programa yra adaptuota ir pritaikyta individualizuoto ugdymo specifikai.

3. Programos paskirtis – užtikrinti sėkmingą vaiko sveikatos ir lytiškumo ugdymą bei rengimą šeimai ugdymo centre, prisidėti prie vaiko dvasinės, fizinės, psichinės, socialinės gerovės ir sėkmingo funkcionavimo darbo, tarpasmeninių santykių ir šeimos srityse. Programoje pristatomas vaiko rengimas šeimai suprantamas kaip veikla, kuri padeda ugdyti 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, psichinė ir socialinė gerovė.

4.1. **Fizinė sveikata** suprantama kaip žmogaus organizmo būseną, kai jis integraliai funkcionuoja, pats atlieka visas funkcijas, neturi gyvenimą stipriai veikiančių ligų ar negalių.

4.2. **Psichikos sveikata** yra suprantama kaip vidinės gerovės būseną, pasireiškianti adekvačiu realybės suvokimu, pakankamai išsivysčiusiais kognityviniais įgūdžiais ir emociniu atsparumu įprastiniams gyvenimo iššūkiams.

4.3. **Socialinė sveikata** suprantama kaip būseną, apimanti teigiamą savęs ir kitų vertinimą, pasitenkinimą tarpasmeniniais santykiais, gebėjimą bendrauti.

4.4. **Lytiškumas** suprantamas kaip asmens lytinis tapatumas, atsiskleidžiantis per savo, kaip kitos lyties asmens, aplinkinio pasaulio suvokimą. Lytiškumas gali reikštis tam tikrai biologiniais, psichikos, sociokultūriniais ir dvasiniais žmogaus būties aspektais. Taigi, lytiškumo tema Programoje yra nagrinėjama visose – fizinės, psichikos ir socialinės sveikatos – srityse.

5. Programos įgyvendinimas grindžiamas Ugdymo centro bendruomenės sutarimu ir sutelktiniu darbu: bendradarbiavimu tarp įvairių ugdymo sričių mokytojų ir kitų ugdymo specialistų, bendromis ugdymo centro ir šeimos (tėvų, globėjų, rūpintojų) pastangomis bei sveikatos priežiūros įstaigų dalyvavimu, neprieštarujančiu Programos nuostatomis.

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

6. Programa įgyvendinama, vadovaujantis šiais ugdymo principais:

6.1. Integralumo – žmogaus sveikata ir lytiškumas suprantami kaip apimantys asmens fizinius, psichinius ir socialinius sandus ir yra žmogaus tapatybę formuojantys veiksniai.

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

6.3. Personalizavimo – kiekvienas asmuo yra unikalus ir vertingas, todėl vykdant Programą yra išpareigojama atsižvelgti į individualias vaiko savybes, poreikius, interesus, turimą patirtį ir asmeninę brandą.

6.4. Kontekstualumo – sveikatos ir lytiškumo ugdymas glaudžiai siejamas su artimiausia vaiko aplinka, socialiniais bei kultūriniais jos pokyčiais, todėl vykdant Programą išpareigojama atsižvelgti į vaiko socialinę aplinką bei teikti šiuo atžvilgiu prasmingą ir aktualų ugdymą.

6.5. Pagarbos žmogui ir lyčių lygiavertiškumo – sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai programa grindžiama žmogaus teisėmis, humanistinėmis vertybėmis, asmens unikalumo samprata, pagarba žmogaus gyvybei, lygybei ir savarankiškumui.

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

6.7. Diskretiškumo – nė vienas asmuo neturi būti skatinamas ar verčiamas daryti tai, kas peržengtų jo drovumo ir privatumo ribas. Vaikams aktualios, socialiai ir psichologiškai jautrios temos aptariamoms užtikrinant jų fizinį ir psichologinį saugumą - pagal poreikį tam tikros temos gali būti aptariamoms mažesnėse grupelėse, atskiriant berniukus ir mergaites, kalbantis individualiai.

7. Programos tikslas – padėti mokiniam formuoti palankią sveikatos ir lytiškumo sampratą, skatinti sveikatai naudingų gebėjimų vystymąsi, diegti atsakomybę už savo ir kitų sveikatą, skatinti rinktis sveiką gyvenimo būdą, ugdyti gebėjimą kurti ir palaikyti darnius bei brandžius tarpasmeninius santykius.

8. Programą sudaro 4 dalys:

8.1. **Fizinė sveikata** (žmogaus organizmo būseną, kai jis integraliai funkcionuoja, pats atlieka visas funkcijas, neturi didelių ligų ar negalių);

8.2. **Psichikos sveikata** (vidinės gerovės būseną, pasireiškianti adekvačiu realybės suvokimu, pakankamai išsivysčiusiais kognityviniais įgūdžiais ir emociniu atsparumu įprastiniams gyvenimo iššūkiams);

8.3. **Socialinė sveikata** (būseną, apimanti teigiamą savęs ir kitų vertinimą, pasitenkinimą tarpasmeniniais santykiais, gebėjimą bendrauti);

8.4. **Lytiškumas** (lytinis tapatumas, atsiskleidžiantis per savo, kaip kitos lyties asmens, aplinkinio pasaulio suvokimą). Lytiškumo ugdymo sritis yra integruojama į fizinės, psichinės ir socialinės sveikatos ugdymo planą.

9. Programos siekiai:

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

9.2. Lytiškumo ugdymo siekis – savo prigimtinio lytinio tapatumo suvokimas, atsakingas lytinis elgesys, gebėjimas valingai ir motyvuotai pasirinkti sau ir kitam asmeniui saugiausią (fizinę ir psichinę prasme) lytinį elgesį.

9.3. Rengimo šeimai siekis – gebėjimas kurti ir palaikyti tarpasmeninius santykius, kurie sudaro pagrindą brandžios draugystės, meilės ir santuokos sudarymui, darnios šeimos kūrimui.

10. Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai sritys:

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

10.2. psichikos sveikata: savivertė, emocijos, savireguliacija, pozityvus, socialiai priimtinas mąstymas ir elgesys, saviraiška;

10.3. socialinė sveikata: draugystė ir meilė, pozityvaus ryšio kūrimas ir išlaikymas, atsparumas rizikingam elgesiui.

III. PROGRAMOS ĮGYVENDINIMAS IR UGDYMO GAIRĖS

11. Planuodama Programos įgyvendinimą, ugdymo centras derina integracinius dalykų ryšius, formalųjį ir neformalųjį švietimą, planuoja tinkamiausius įgyvendinimo būdus ir metodus.

Atsižvelgiant į specifinius, su sveikata, specialiuoju ugdymu bei socialiniu kontekstu susijusius ugdymo centro bendruomenės poreikius, ugdymo plane gali būti išskiriamos prioritinės programos įgyvendinimo sritys.

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

13. Programos kontekste įvykus nelaimėi ar ištikus krizei, ugdymo centras įsipareigoja teikti pirmąją medicininę, psichologinę ir socialinę pagalbą, organizuoti tikslinius darbuotojų susirinkimus ir Vaiko Gerovės Komisijos posėdžius.

14. Programa įgyvendinama:

14.1. Pradiniame ugdyme: sveikatos ir lytiškumo ugdymas bei rengimas šeimai integruojamas į kitų dalykų programų turinį ir neformalųjį švietimą;

14.2. Pagrindiniame ugdyme: sveikatos ir lytiškumo ugdymas bei rengimas šeimai integruojamas į dalykų programų turinį, neformalųjį švietimą, pažintines veiklas.

14.3 Socialinių įgūdžių ugdyme: sveikatos ir lytiškumo ugdymas bei rengimas šeimai integruojamas į dalykų programų turinį, neformalųjį švietimą, pažintines veiklas.

15. Programa integruojama į gamtos mokslų, kūno kultūros, technologijų, dorinio ugdymo pamokas, pagalbos mokiniui specialistų veiklas ir klasės valandėles.

16. Sėkmingam Programos įgyvendinimui užtikrinti ugdymo centre paskirtas asmuo, atsakingas už Programos įgyvendinimo koordinavimą.

17. Programos įgyvendinimą stiprina programos ryšiai su kitomis ugdymo sritimis, kurių metu ugdomi su atitinkamu dalyku susiję mokinio sveikatai ir pasirengimui šeimai svarbūs gebėjimai, nuostatos ir žinios.

18. Įgyvendinant Programą taikomi šie aktyvaus mokymo(si) metodai: diskusijos, debatai, vaidinimai, situacijų modeliavimas, konkrečių sėkmės istorijų analizė, didaktiniai žaidimai, mankštinimasis ir kitų sveikatai skirtų pratimų atlikimas.

19. Mokinių pasiekimai ir pažanga vertinami remiantis Programos priede pateiktomis gairėmis, kurios apima jų žinių, gebėjimų bei vertybinių nuostatų visumą.

IV. SVEIKATOS IR LYTIŠKUMO UGDYMO BEI RENGIMO ŠEIMAI APLINKA

20. 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, harmoningus santykius.

21. Sveikatos ugdymui(si) ypač svarbios higienos normas atitinkančios fizinės aplinkos sąlygos: svarbus rūpinimasis darbo vietų ergonomika, patalpų vėdinimu, apšvietimu ir kt. Taip pat reikalingos tinkamos erdvės poilsiui, aktyviai fizinei veiklai, maitinimuisi pagal sveikos mitybos principus.

22. Sveikatos ir lytiškumo ugdymui bei pasirengimui šeimai svarbu, kad kiekvienas ugdymo centro bendruomenės narys būtų skatinamas kritiškai mąstyti, išreikšti save, dalytis savo patirtimi, emocijomis ir jausmais. Kokybiškam programos vykdymui svarbu apsaugoti ugdymo centro bendruomenės narius nuo smurto ir patyčių, skatinti geranoriškus, draugiškus ir pagarba paremtus santykius tarp visu bendruomenės narių.

V. MOKINIŲ GEBĖJIMŲ RAIDA, PASIEKIMAI, TURINIO DĖMENYS

23. Apibendrintos mokinių sveikatos ir lytiškumo bei rengimo šeimai ugdymo gairės nurodo, kaip turėtų vystytis įprasti mokinio gebėjimai, kokius gebėjimus ir kuriuo amžiaus tarpsniu mokiniai įgyja.

24. Mokinių sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai gebėjimų ugdymo gairės pristatomos Programos 1 priede. Priede pateikiama lentelė yra įrankis mokytojui sekti ir vertinti mokinio gebėjimų augimą bei numatyti tolesnius sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai žingsnius.

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

1 priedas. Mokinių sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai ugdymo gairės.

1 – 4 klasės

Skrysius	Tema	Ugdymo gairės	Galimi pasiekimai (nuostatos, gebėjimai, supratimas)
Fizinė sveikata	<p>1. Aš galiu būti sveikas:</p> <p>1.1. Sveika mityba</p> <p>1.2. Saugus elgesys</p> <p>1.3. Švaros svarba</p> <p>2. Lytiškumas:</p> <p>2.1. Mano kūno dalys</p> <p>2.2. Berniukai ir mergaitės</p> <p>2.3. Augu ir keičiuosi</p>	<p>1. Paašškinti, kad žmonės yra atsakingi už savo sveikatą. Paašškinti, koks maistas yra sveikas ir koks ne, įvardyti, kokie pavojai gali ištikti elgiantis neatsargiai (pvz., gatvėje ir keliuose, prie vandens telkinių, žaidžiant su pavojingais daiktai, bendraujant su nepažįstamai žmonėmis). Atskleisti švaros ir fizinio aktyvumo svarbą, mokyti sveikatą skatinančių fizinių pratimų ir savitvarkos įgūdžių.</p> <p>2. Pristatyti pagrindines kūno dalis, nurodyti intymų kūno vietų privatumą – poreikį jas prisidengti, taisyklę jų atvirai neliešti. Apibūdinti, kaip žmogus keičiasi augant.</p>	<p>1. Vaikas demonstruoja tam tikras pastangas būti sveiku – stengiasi laikytis higienos reikalavimų, atlikti fizinius pratimus, laikytis nustatytų elgesio taisyklių. Vaikas geba įvardyti ar kitaip atskleisti sveikatai tinkamo ir netinkamo elgesio, maisto, savitvarkos pavyzdžius.</p> <p>2. Vaikas atpažįsta pagrindines kūno dalis, žino tam tikrus lyčių skirtumus, suvokia, kad laikui bėgant žmogus keičiasi.</p>
Psichikos sveikata	<p>1. Mes – panašūs ir skirtingi:</p> <p>1.1. Pomėgiai ir norai</p> <p>1.2. Gebėjimai</p> <p>1.3. Jausmai</p> <p>2. Atsparumas rizikingam elgesiui:</p> <p>2.1. Prisilietimai</p> <p>2.2. Geros ir blogos paslaptys</p> <p>2.3. Pagalbos paieška</p>	<p>1. Padėti suprasti, kas būdinga daugeliui berniukų ir mergaičių, o kas individualiam vaikui. Paašškinti, kad skirtingų žmonių pomėgiai ir norai gali būti kitokie, skatinti atkreipti dėmesį į kito žmogaus emociją ir elgesį. Skatinti pagarbą tarpusavio skirtumams, supratimą, kad visi žmonės yra unikalūs ir ypatingi. Pristatyti ir demonstruoti pagrindines žmogaus emocijas, skatinti pastebėti ir įvardyti savo ir kito žmogaus jausmus, atsižvelgiant į jo veido mimiką ir elgesį.</p> <p>2. Aiškiai nurodyti, kokie prisilietimai yra tinkami ir kokie ne. Aptarti, kokie žmonės ir koku tikslu gali liestis prie vaiku intymų vietų, mokyti pasakyti ne, pasitraukti iš nemalony situacijos. Aptarti,</p>	<p>1. Vaikas gali savarankiškai pasirinkti norimą veiklą, skatinamas pastebi kitų vaikų pasirinkimus, norus ir poreikius. Vaikas džiaugiasi gerai atliktu darbu, pademonstruotais gebėjimais, pozityviai reaguoja į pagyrimus. Vaikas geba įvardyti ar kitaip nurodyti pagrindines žmogaus emocijas, suvokia jų reikšmę, stengiasi jas atpažinti ir įvardyti natūralioje aplinkoje.</p> <p>2. Vaikas suvokia, kokie prisilietimai yra leistini ir kokie ne, naudojantis piešiniu, paveikslėliu ar lėle, geba nurodyti, kur</p>

		kokios paslaptys yra geros (gimtadienio šventė, staigmena), ir kokios – blogos, pavojingos (tos, kurias pasakyti būtų nemalonu, sunku). Nurodyti, į ką ir kaip galima kreiptis pagalbos.	lietis nėra galima. Vaikas gali įvardyti ar kitaip nurodyti geras ir blogas paslaptis, žino kur ir kaip galėtų kreiptis pagalbos.
Socialinė sveikata	<p>1. Su žmonėmis būti gera:</p> <p>1.1. Mano šeima</p> <p>1.2. Šeimų įvairovė</p> <p>1.3. Kas jungia šeimas?</p> <p>2. Kaip užmegzti draugystę?</p> <p>2.1. Mano draugai</p> <p>2.2. Kaip susidraugauti?</p> <p>2.3. Žaidimai ir mandagus bendravimas</p>	<p>1. Skatinti suvokimą, kad žmogui reikia artimųjų, o jiems reikia jo. Padėti vaikui papasakoti apie savo šeimą (žodžiu, piešiniu, nuotraukomis). Apibūdinti, kokių būna šeimų (pilnų, išsiskyrusių, globėjų ir kt.), skatinti supratimą, kad visos šeimų formos geros. Atskleisti, kas sieja šeimos narius, kas jas skiria nuo nepažįstamųjų (meilė ir pagarba, pagalba, įsipareigojimai, kartu leidžiamas laikas, švenčių tradicijos ir pan.).</p> <p>2. Formuoti pozityvius tarpusavio santykius, demonstruoti socialiai priimtino bendravimo būdus. Žaisti grupinius žaidimus, skatinti laikytis elgesio taisyklių, atsižvelgti į kito žmogaus jausmus ir poreikius.</p>	<p>1. Vaikas žino pagrindinius savo šeimos narius, gali įvardyti ar kitaip nurodyti savo ir jų ryšį. Vaikas suvokia, kad šeimos gali būti labai skirtingos, geba įvardyti ar kitaip nurodyti keletą skirtingų šeimos tipų.</p> <p>2. Vaikas siekia pozityvių ir socialiai priimtinių santykių su aplinkiniais. Vaikas gali inicijuoti arba įsitraukti į kitų vaikų žaidimą, laikytis elementarių veiklos taisyklių.</p>

Pastaba. Pagal poreikį kreiptis į Programos koordinatorių dėl medicinos darbuotojo, psichologo, socialinio pedagogo ar kito specialisto konsultacijų ir pagalbos užsiėmimų vedime.

5 – 10 klasės

Skyrius	Tema	Ugdymo gairės	Galimi pasiekimai (nuostatos, gebėjimai, supratimas)
Fizinė sveikata	<p>1. Mano gyvenamosios vietos poveikis mano sveikatai, savijautai ir išvaizdai:</p> <p>1.1. Asmens ir aplinkos švara</p> <p>1.2. Sveika mityba</p> <p>1.3. Žalingų medžiagų vartojimas</p> <p>1.4. Sporto nauda</p> <p>1.5. Veikla ir poilsis</p> <p>2. Lytinis brendimas:</p> <p>2.1. Brendimo pokyčiai fiziniame išvaizdoje</p> <p>2.2. Brendimo pokyčiai organizme</p>	<p>1. Atskleisti kūno priežiūros prasmę, pristatyti bazines kūno priežiūros kryptis (kūno kvapas, nagai, dantys, plaukai). Stiprinti sveikos mitybos įgūdžius ir žinias – paaiškinti maisto medžiagų poveikį kūnui, sveikatai ir energijai. Skatinti pozityvų požiūrį į sportą – pabrėžti sporto reikšmę žmogaus savijautai, koordinacijai, stiprumui, sveikatai ir išvaizdai. Atskleisti poilsio ir kokybiško miego naudą. Skatinti įprotį pertraukų metu pailsėti, užsiimti patinkančiais, atpalaiduojančiais</p>	<p>1. Paauglys žino pagrindinius kūno priežiūros principus, stengiasi laikytis higienos ir reprezentatyvios išvaizdos normų. Paauglys geba nurodyti sveikatai naudingą maistą, žino ir geba pademonstruoti sveikatai naudingus fizinius pratimus. Paauglys paisydamas pamokos ir pertraukos taisyklių, geba savarankiškai pasirinkti ji</p>

	<p>2.3. Lytinis potraukis ir orientacija</p> <p>2.4. Lytinis gyvenimas – meilė ir šeimos kūrimas</p> <p>2.5. Lytinis gyvenimas – pavojai ir apsaugos priemonės</p>	<p>veikla. Padėti atrasti priimtinus poilsio būdus.</p> <p>2. Paašškinti, kaip paauglystėje keičiasi kūnas. Pristatyti paauglystėje prasidedančias fiziologines kūno reakcijas (menstruacijos, ejakuliacija ir kt.). Pabrėžti šių kūno reakcijų įprastumą, paašškinti jų reikšmę. Paašškinti lytinio gyvenimo funkcija, apibūdinti vaiko atsiradimo kelią. Aptarti galimą lytinio gyvenimo poreikį, skatinti brandų ir atsakingą požiūrį į lytinio gyvenimo pradžią. Supažindinti su galimais lytinio gyvenimo pavojais, pristatyti bazines savisaugos priemones.</p>	<p>dominančią, atpalaiduojančią veiklą.</p> <p>2. Paauglys žino, kokie fiziologiniai pokyčiai jo laukia, supranta jų natūralumą ir reikšmę. Paauglys žino, kas yra lytinis gyvenimas, gali elementariais žodžiais paašškinti ar kitaip atskleisti žinias apie vaiko atsiradimą. Paauglys supranta galimus lytinio gyvenimo pavojus, yra orientuotas žvelgti į lytinius santykius atsakingai, neskubėti jų pradėti.</p>
Psichikos sveikata	<p>1. Emocijų, minčių ir elgesio poveikis:</p> <p>1.1. Savo ir kito jausmų pažinimas</p> <p>1.2. Emocijų reguliacija</p> <p>1.3. Patyčios ir jų prevencija</p> <p>1.4. Problemų sprendimo įgūdžiai</p> <p>1.5. Pagalba vieni kitiems</p> <p>2. Žinios apie smurtą:</p> <p>2.1. Fizinis smurtas</p> <p>2.2. Emocinis smurtas</p> <p>2.3. Seksualinis smurtas</p> <p>2.4. Nepriežiūra</p> <p>2.5. Pagalbos paieška</p>	<p>1. Stiprinti savo ir kito asmens emocijų pažinimo įgūdžius, skatinti reguliarią tarpasmeninių situacijų analizę. Įvardyti pagrindines emocijų funkcijas ir svarbą, aptarti, kaip skirtingi žmonės reiškia tas pačias emocijas, kokios yra emocijų raiškos ribos. Nagrinėti galimus emocijų reguliacijos būdus, skatinti mokinius išbandyti ir ieškoti įvairių problemų sprendimo įgūdžių. Padėti suprasti asmeninių emocijų, žodžių ir elgesio reikšmę kitiems žmonėms, skatinti empatiją, tarpusavio supratimą ir pagalbą.</p> <p>2. Pristatyti ir apibūdinti skirtingas smurto rūšis. Mokyti atpažinti kito asmens inicijuojamą netinkamą elgesį, skatinti apie tai pranešti patikimiems suaugusiesiems.</p>	<p>1. Paauglys žino, kad visos emocijos ir jausmai yra svarbūs, stengiasi juos reikšti socialiai priimtinu būdu. Paauglys yra atidus savo ir kitų savijautai, įvykus konfliktui stengiasi situaciją analizuoti, įsijausti į kito asmens poziciją.</p> <p>2. Paauglys geba atpažinti netinkamą elgesį ir smurtą (įskaitant patyčias), yra motyvuotas į šį elgesį atitinkamai reaguoti – apsaugoti save ir kitą asmenį, pranešti apie įvykį patikimam suaugusiajam.</p>
Socialinė sveikata	<p>1. Kaip mane mato kiti:</p> <p>1.1. Žmonių išvaizdos skirtumai</p> <p>1.2. Lyčių skirtumai</p> <p>1.3. Socialiniai ir ekonominiai skirtumai</p> <p>1.4. Etniniai ir rasiniai skirtumai</p> <p>1.5. Priklausymas grupėms</p>	<p>1. Paašškinti, kaip asmens išvaizda ir elgesys gali paveikti jo sąveiką su kitais žmonėmis. Pateikti keletą skirtingos išvaizdos pavyzdžių (skirtingos higienos, rūbų priežiūros ar stiliaus), analizuoti, ką reprezentuoja atitinkama žmogaus išvaizda, kuriuo žmogumi norisi pasitikėti, jam padėti, jį įdarbinti. Aptarti kitus</p>	<p>1. Paauglys rūpinasi savo išvaizda, stengiasi laikytis tvarkos ir švaros principų. Paauglys yra tolerantiškas žmonių skirtumams, lygiavertiškai gerbia skirtingų lyčių, rasių, etninių kultūrų ir socialinių sluoksnių žmones.</p>

	<p>2. Atsparumas socialiniams pavojams:</p> <p>2.1. Žmogaus teisės</p> <p>2.2. Saugumas internete</p> <p>2.3. Bendravimas su nepažįstamais žmonėmis</p> <p>2.4. Saugus prekių ir paslaugų pirkimas</p> <p>2.5. Įsidarbinimo galimybės</p>	<p>žmonių skirtumus – lyties, orientacijos, socialinius, etninius, rasinius skirtumus. Diskutuoti apie šių žmonių skirtumų reikšmę, galimus stereotipus, skatinti toleranciją ir tarpusavio supratimą.</p> <p>2. Ugdyti bendruosius socialinės savisaugos įgūdžius – aptarti saugaus bendravimo internetu principus, skatinti atsargumą, bendraujant su nepažįstamais žmonėmis. Paašškinti naudojimosi internetu, prekių ir paslaugų pirkimo pavojus, skatinti atsakingą sprendimų priėmimą, kreipimąsi pagalbos į patikimus suaugusiuosius. Aptarti profesinius lūkesčius, skatinti įsidarbinimo galimybių peržiūrą bei atitinkamą pasiruošimą.</p>	<p>2. Paauglys geba įvardyti ar kitaip nurodyti galimus interneto, bendravimo su nepažįstamais žmonėmis, prekių ir paslaugų pirkimo pavojus. Paauglys galvoja apie savo ateitį, svarsto įvairių profesijų galimybes, domisi ir analizuoja savo gabumus ir pomėgius.</p>
--	---	--	---

Pastaba. Pagal poreikį kreiptis į Programos koordinatorių dėl medicinos darbuotojo, psichologo, socialinio pedagogo ar kito specialisto konsultacijų ir pagalbos užsiėmimų vedime.

Socialinių įgūdžių ugdymo klasės

Skyrius	Tema	Ugdymo gairės	Galimi pasiekimai (nuostatos, gebėjimai, supratimas)
Fizinė sveikata	<p>1. Rūpinimasis savimi:</p> <p>1.1. Fiziniai negalavimai ir skausmai</p> <p>1.2. Silpnumas ir pykinimas</p> <p>1.3. Vizualūs kūno pakitimai</p> <p>1.4. Dažnos ligos ir apsisaugojimo galimybės</p> <p>2. Lytiškumas:</p> <p>2.1. Lytiniai poreikiai ir lytinis gyvenimas</p> <p>2.2. Lytinė trauka ir orientacija</p> <p>2.3. Nėštumas</p> <p>2.4. Asmens priežiūros ir apsaugos priemonės.</p>	<p>1. Stiprinti žinias apie įvairias visuomenines sveikatos įstaigas ir jose teikiamas paslaugas. Skatinti atidumą savo fizinei būsenai, pristatyti įvairių negalavimų simptomus ir galimus pagalbos būdus. Skatinti sveiką gyvenseną, praktinius sveikatos apsaugos įgūdžius.</p> <p>2. Paašškinti galimų lytinių poreikių įvairovę ir natūralumą (masturbacija, lytiniai santykiai, glaudus fizinis kontaktas ir kt.). Aptarti lytinių poreikių įgyvendinimo galimybes – amžiaus, vietos, abipusio sutarimo ypatumus. Aptarti lytinės orientacijos įvairovę – paašškinti, kad lytinė trauka gali vykti ne tik tarp skirtingų, bet ir tos pačios lyties asmenų. Aptarti jaunuolių galimybes susilaukti vaikų. Paašškinti nėštumo</p>	<p>1. Jaunuolis geba atpažinti elementarius fizinius negalavimus, prireikus kreipiasi pagalbos, laikosi medicinos specialisto rekomendacijų. Jaunuolis žino sveikatai žalingų įpročių, nesubalansuotos mitybos ir menko aktyvumo poveikį fizinei savijautai, tad stengiasi laikytis sveikos gyvensenos principų.</p> <p>2. Jaunuolis žino savo lytinę orientaciją, lytinių santykių funkciją ir psichologinę prasmę. Jaunuolis stengiasi laikytis įprastų vertybinių nuostatų, neskuba pradėti lytinio gyvenimo, jį planuoja atsakingai,</p>

		procesą, vaiko augimo motinos išsčiose eigą. Skatinti atsakingą ir brandų lytinį elgesį – paaiškinti susilaikymo ir apsaugos priemonių svarbą ir naudą.	atsižvelgdamas į savo amžių, patirtis ir tikslus.
Psichikos sveikata	<p>1. Jausmų reikšmė</p> <p>1.1. Savivertė</p> <p>1.2. Stresinės situacijos ir emocinės krizės</p> <p>1.3. Savitvarda ir motyvacija</p> <p>1.4. Draugystė ir romantiniai jausmai</p> <p>2. Atsparumas rizikingam elgesiui</p> <p>2.1. Asmens teisė į asmeninę erdvę ir privatumą</p> <p>2.2. Priklausomybės</p> <p>2.3. Smurtas</p> <p>2.4. Apgaulė ir išnaudojimas</p>	<p>1. Padėti suprasti asmens unikalumą, individualumą ir vertingumą. Skatinti pasitikėjimą savimi, adekvatų ir pozityvų savo gebėjimų ir savybių vertinimą. Aptarti, kokios situacijos žmogui neretai kelia stresą ir įtampą. Aptarti ir išbandyti įvairius streso įveikos metodus. Paaiškinti valios stiprinimo svarbą siekiant užsibrėžto tikslo. Pasiūlyti ir išbandyti įvairius valios ugdymo metodus. Aptarti draugystės ir meilės jausmų specifiką, pabrėžti pagarbaus bendravimo, kito nuomonės priėmimo, privatumo saugojimo svarbą.</p> <p>2. Skatinti visapusišką asmens atsparumą rizikingam elgesiui. Aptarti galimus, socialiai priimtinius draugystės ir meilės raiškos būdus. Skatinti gerbti savo ir kito asmens fizinę ir psichologinę erdvę, konstruktyviai reaguoti į atstūmimą, abipusių jausmų nebuvimą. Aptarti, kas yra priklausomybė, kaip ji veikia asmens mąstymą ir elgesį. Įvardyti įvairias priklausomybių rūšis, aptarti jų pasekmes. Stiprinti smurto pažinimo gebėjimus, skatinti pastabumą aplinkai, pareigą pranešti apie neleistinus kito asmens veiksmus. Aptarti kitus socialinius, pavojų keliančius reiškinius – grasinimus, apgaulę, išnaudojimą, prekybą žmonėmis.</p>	<p>1. Jaunuolis išvelgia pozityvių savo asmenybės aspektų, žino bent keletą asmeninių gabumų. Jaunuolis geba įvardyti ar kitaip nurodyti keletą situacijų, kurios jam kelia nerimą ir įtampą. Jausdamas nerimą jaunuolis aktyviai ieško įvairių nusiramino būdu, o prireikus – kreipiasi pagalbos. Jaunuolis supranta draugystės ir meilės svarbą, dalijasi šiais jausmais, paisydamas privatumo, abipusio sutarimo ir socialiai priimtino elgesio taisyklių.</p> <p>2. Jaunuolis paiso savo ir kito asmens fizinio ir psichologinio privatumo ribų, geba atsisakyti kito asmens siūlomo fizinio kontakto bei reaguoja į analogišką kito asmens atsisakymą. Jaunuolis supranta priklausomybių riziką ir žalą asmens psichinei ir fizinei sveikatai, geba įvardyti ar kitaip nurodyti keletą priklausomybių rūšių. Jaunuolis skiria skirtingas smurto rūšis, žino apie apgaulės ir išnaudojimo pavojus, prireikus – kreipiasi pagalbos į jam patikimą suaugusįjį asmenį.</p>
Socialinė sveikata	<p>1. Šeimos kūrimas</p> <p>1.1. Darnios šeimos bruožai</p> <p>1.2. Santuoka ir skyrybos</p>	<p>1. Aptarti šeimos kūrimo ypatumus – mūsų kultūroje skatinamas šeimos vertybes ir bruožus, šeimos narių pareigas ir atsakomybes. Paaiškinti santuokos reikšmę, aptarti</p>	<p>1. Jaunuolis gali apibūdinti ar kitaip atskleisti jam priimtinos ir artimos šeimos modelį. Jaunuolis supranta, kas yra santuoka ir skyrybos,</p>

	<p>1.3. Atsakinga tėvystė ir motinystė</p> <p>1.4. Šeimos narių pareigos ir atsakomybės</p> <p>2. Darbo paieška</p> <p>2.1. Asmeninių gebėjimų ir galimybių vertinimas darbo paieškoje</p> <p>2.2. Darbo paieškos planavimas ir etapai</p> <p>2.3. Darbuotojo pareigos ir atsakomybės</p> <p>2.4. Darbuotojo teisės ir saugumas</p>	<p>skyrybų priežasčių įvairovę ir kompleksiskumą. Skatinti atsakingos tėvystės ir motinystės siekius, aptarti vaikų auginimo ypatumus.</p> <p>2. Ugdyti motyvaciją savęs realizavimui ir darbo paieškai. Skatinti adekvačią, į asmenines kompetencijas ir pomėgius orientuotą darbo paiešką. Pristatyti darbo paieškos principus – darbo skelbimų analizę, gyvenimo aprašymo kūrimą, pasiruošimą pokalbiui ir kt. Aptarti, kokios gali būti asmens darbo valandos, ką darbuotojas įsipareigoja vykdyti, kokias teises turi.</p>	<p>suvokia, kad šeimoje pasitaiko ne tik džiaugsmų, bet ir konfliktų ir netekčių. Jaunuolis yra susipažinęs su jo, kaip būsimo tėvo ar motinos, pareigomis ir atsakomybėmis, suvokia atsakomybę, kurią prisiima kurdamas šeimą.</p> <p>2. Jaunuolis geba įvertinti savo gebėjimus bei atitinkamai planuoja savo profesinę ateitį. Jaunuolis geba įsitraukti į darbo paiešką, įsipareigoja laikytis numatomų reikalavimų, vykdyti paskirtas pareigas.</p>
--	---	---	--

Pastaba. Pagal poreikį kreiptis į Programos koordinatorių dėl medicinos darbuotojo, psichologo, socialinio pedagogo ar kito specialisto konsultacijų ir pagalbos užsiėmimų vedime.

SUDERINTA

VŠPS pirmininkė Danutė Važgėlienė _____

LŠDPS pirmininkė Asta Petuchovienė _____