

SVEIKATOS IR LYTIŠKUMO UGDYMO BEI RENGIMO ŠEIMAI BENDROJI PROGRAMA

I. 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, ugdymo gaires, aplinką, mokinių pasiekimus ir turinio apimtį mokyklose, vykdančiose bendrojo ugdymo programas (toliau – mokyklos).

2. Programos paskirtis – užtikrinti sėkmingą vaiko sveikatos ir lytiškumo ugdymą bei rengimą šeimai mokykloje, prisidėti prie vaiko dvasinio, fizinio, psichinio, socialinio pajėgumo, gerovės bei sėkmingo funkcionavimo darbo, draugystės ir šeimos srityje. Programoje rengimas šeimai suprantamas kaip veikla, kuri padeda vaikams išsiugdyti doros, brandžios, savarankiškos, kritiškai mąstančios, atsakingos už savo elgesį ir vartotojiškos kultūros įtakoms atsparios asmenybės bruožus, kurie svarbūs žmogaus saviraiškai, brandžių tarpasmeninių santykių plėtojimui, funkcionalios šeimos kūrimui, atsakingos tėvystės ir motinystės įgūdžių įgijimui.

3. Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei pasirengimo šeimai gebėjimai, nuostatos ir žinios yra bendrosios asmeninės kompetencijos dalis ir glaudžiai susiję su kitomis bendrosiomis ir dalykinėmis kompetencijomis.

4. Programa parengta atsižvelgus į vaiko poreikius, jo amžiaus tarpsnio ypatumus, ji skirta pradiniam, pagrindiniam ir viduriniam ugdymui, yra neatsiejama ir integrali Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrųjų programų, patvirtintų Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2008 m. rugpjūčio 26 d. įsakymu Nr. ISAK-2433 (Žin., 2008, Nr. 99-3848), ir Vidurinio ugdymo bendrųjų programų, patvirtintų Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2011 m. vasario 21 d. įsakymu Nr. V-269 (Žin., 2011, Nr. 26-1283), dalis.

5. Programos įgyvendinimas grindžiamas mokyklos bendruomenės sutelktiniu darbu: bendradarbiavimu tarp įvairių ugdymo sričių mokytojų ir kitų ugdymo specialistų, bendromis mokyklos ir šeimos (tėvų, globėjų, rūpintojų), ir sveikatos priežiūros įstaigų pastangomis neprieštaraujančiomis šios programos nuostatomis.

6. Programoje remiamasi šia sveikatos samprata: sveikata – tai asmens ir visuomenės fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė (Lietuvos Respublikos sveikatos sistemos įstatymas (Žin., 1994, Nr. 63-1231; 1998, Nr.112-3099).

6.1. **Fizinė sveikata** suprantama kaip žmogaus organizmo būseną, kai jis pats pilnai atlieka savo funkcijas, nėra ligų ar negalių.

6.2. **Psichikos - dvasinė sveikata** yra suprantama kaip psichinio normalumo būseną, pasireiškianti adekvačiu realybės suvokimu, asmenybės galių realizacija ir emociniu ir dvasiniu atsparumu, kuris leidžia patirti džiaugsmą ir išverti skausmą, nusivylimą, ir liūdesį; tai gėrio jausmas, kuriuo asmuo remiasi tikėdamas savo bei kitų žmonių orumu ir verte. (plg. *Malinauskas, Brusokas, 2010*). (6.1-5. Grįžti tobulinimui/patikrinimui)

6.3. Socialinė sveikata suprantama kaip būseną, apimanti teigiamą savęs vertinimą, pasitenkinimą santykiais su kitais žmonėmis ir sugebėjimą bendrauti. (*Sveikatos psichologija, 2011*). (Grįžti tobulinimui/patikrinimui)

6.4. **Lytiškumas** - vyriškumas ir moteriškumas – suprantamas kaip integralus skirtingų lyčių asmenų papildomumas, kuris reiškiasi lygiaverčiu vyro ir moters orumu, reikšmingais lytiškumo skirtumais, sinerginiu jų santykiu, vaisingumu perduodant esminę žmogiškąją patirtį naujai kartai (pagal *E. Laumenskaitę (2015)*, *P. Allan (2006)*) (*Pasiūlyti paprastesnę sąvoką*)

6.5. **Lytiškumo ugdymas** – tikslingas ir kryptingas pedagoginės veiklos procesas, kuriuo siekiama derinti konkrečių žinių lytiškumo klausimais perteikimą procesą su bendražmogiškųjų vertybių diegimu, valios ugdymu ir brandinti asmenį šeimos gyvenimui. Žinių turinys ir perteikimo procesas turi derėti su lytiškumo ugdymo principais. (plg. *Vaikų ir jaunimo rengimo šeimai programų rengimas, Mokomąją metodinę priemonę apsvaustė ir rekomendavo spausdinti VPU Sveikatos ugdymo katedra (2006 06 07, protokolas Nr. 10) bei Sporto ir sveikatos fakulteto taryba (2006 06 22, protokolas Nr. 7)*). (6.1-5. Grįžti tobulinimui/patikrinimui)

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

7. Programa grindžiama šiais principais:

7.1. žmogaus nelygstamos vertės ir orumo principu. Realizuojant šį principą visame sveikatos, lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai procese prisilaikoma iš šio principo kylančių nuostatų:

7.1.1. žmogaus gyvybė neatsiejama nuo žmogaus orumo, todėl skatinama pagarba žmogaus gyvybei ir sveikatai nuo prasidejimo iki mirties.

7.1.2. turi būti diegiamas personalizmo principas, kuris teigia, jos asmuo santykyje su kitu asmeniu yra tikslas, bet ne priemonė, nes su žmogaus orumu nesiderina vartojimas.

7.1.3. Vaisingumas ir lytinis potraukis yra ne vien asmens fiziologinės, bet ir egzistenciškai svarbios savybės. Lytiniai santykiai neatsiejami nuo atsakomybės, įsipareigojimo kitam asmeniui ir visapusiškos asmens brandos.

7.2. Vyrų ir moterų lygiavertiškumo ir pagarbos principas: vyrai ir moterys yra skirtingi, bet vienodai vertingi. (S.Ustilaitė ir B.Obelenienė suformuluos principus)

8. 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 bei brandžius tarpasmeninius santykius. *(paliekame aptarti, kai bus parengta visa programa)*

9. Sveikatos ugdymo rezultatas – sveika asmens gyvenimo būdas, kasdienių įpročių visuma, padedanti palaikyti, tausoti ir stiprinti sveikatą).

Lytiškumo ugdymo rezultatas – savo prigimtinio lytinio tapatumo, kaip moters ar vyro suvokimas, atsakingas lytinis elgesys, susilaikymas nuo lytinių santykių paauagylystėje.

Rengimo šeimai rezultatas – gebėjimas kurti tarpasmeninius santykius, sudarančius prielaidas brandžiai draugystei ir meilei, santuokos bei darnios šeimos sukūrimui.

10. Sveikatos ir lytiškumo ugdymas bei rengimas šeimai kryptingai ir sąmoningai įtvirtina teigiamą nuostatą į sveikatą, draugystę, meilę bei šeimą, ir jas stiprinančius veiksnius, formuoja sveikos gyvenimo, savitvartos ir draugiškumo įpročius, gilina žinias apie sveikatos saugojimo ir stiprinimo, savęs pažinimo ir tobulėjimo būdus, vyro ir moters psichologiją, draugiškų santykių kūrimą, konfliktų sprendimą.

11. Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimos uždaviniai yra pasiekti, kad mokiniai:

11.1 žinotų ir suprastų:

11.1.1. sveikatą kaip dvasinio prado persmelktą psichinės, fizinės, socialinės sričių, glaudžiai tarpusavyje susijusių, visumą;

11.1.2. pagrindinius sveikos gyvenimo ir brandžių tarpasmeninių santykių kūrimo principus;

11.1.3. fizinio aktyvumo, sveikos mitybos, veiklos ir poilsio derinimo, asmens ir aplinkos švaros svarbą sveikatai ir gyvenimo kokybei;

11.1.4. pozityvaus mąstymo, minčių ir vaizduotės higienos, savivertės, savitvartos, emocijų ir jausmų pusiausvyros reikšmę savo ir kitų sveikatai;

11.1.5. socialinių veiksmų, tarpasmeninių santykių, skirtingų lyčių asmenų bendravimo principų, pagalbos kitam esmę ir svarbą socialinei sveikatai bei pasirengimui šeimai;

11.1.6. šeimos vaidmenį žmogaus ir visuomenės gyvenime.

11.2. gebėtų:

11.2.1. teigiamai vertinti save, pozityviai mąstyti, brandžiai reikšti emocijas, priimti palankiausius racionalius sprendimus savo, artimųjų, bendruomenės sveikatai, harmoningų tarpasmeninių santykių kūrimui ir gerovei;

11.2.2. mankštintis ir praktikuoti įvairias kitas fizinio aktyvumo formas, sveikai maitintis, laikytis darbo ir poilsio ritmo, asmens ir aplinkos švaros, pažinti ir saugoti vaisingumo funkciją;

11.2.3. surasti, pasirinkti ir pritaikyti patikimą informaciją, priemones ir paslaugas sveikatai saugoti bei stiprinti; kritiškai vertinti šeimos, bendraamžių, medių, technologijų, kultūros įtaką sveikai gyvensenai ir pasirengimui santuokai bei šeimai atsispirti neigiamam socialiniam spaudimui;

11.2.4. pasinaudoti savo fizinėmis, psichinėmis, dvasinėmis galiomis sveikatai ir šeimai palankiai aplinkai kurti; išsikelti trumpalaikius ir ilgalaikius sveikatos saugojimo ir stiprinimo, santuokos bei šeimos kūrimo tikslus.

11.3. brandintųsi vertybines nuostatas:

11.3.1. gerbti žmogaus gyvybę nuo jos pradėjimo iki natūralios mirties;

11.3.2. vertinti sveikatą kaip vieną iš esminių vertybių, lemiančių asmens ir visuomenės gerovę bei gyvenimo kokybę;

11.3.3. vertinti dorumą kaip stabilų polinkį į gėrį; vertinti meilę ne vien kaip jausmą, bet ir valingą asmens apsisprendimą, susijusį su įsipareigojimu ir pastanga puoselėti tarpusavio santykius;

11.3.4. vertinti lytiškumą kaip visą asmenį apimančią tikrovę, gerbti save ir kitos lyties asmenį;

11.3.5. gerbti ir pripažinti savo bei kito asmens orumą ir tarpasmeniniuose santykiuose asmenį traktuoti tik kaip tikslą, o ne priemonę tikslui pasiekti;

11.3.6. rūpintis ir būti atsakingi už savo, artimųjų, bendruomenės sveikatą, suprasti ir atjausti tuos, kuriems reikalinga pagalba;

11.3.7. kurti darną su savimi ir aplinka, prisidėti prie saugios ir sveikos visuomenės, šeimai palankios aplinkos kūrimo.

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

12.1. sveikatos, sveikos gyvensenos, santuokos ir šeimos sampratos;

12.2. fizinė sveikata (fizinis aktyvumas, sveika mityba, veikla ir poilsis, asmens ir aplinkos švara, lytinis brendimas);

12.3. psichikos sveikata: savivertė, emocijos ir jausmai, savitvarda, pozityvus mąstymas ir savirealizacija

12.4. socialinė sveikata: draugystė ir meilė, atsparumas rizikingam elgesiui, socialinis sąmoningumas ir kultūra;

III. PROGRAMOS ĮGYVENDINIMAS IR UGDYMO GAIRĖS

12. Planuodama Programos įgyvendinimą, mokykla išsiaiškina mokyklos bendruomenės su sveikata ir rengimu šeimai susijusius poreikius ir Mokyklos ugdymo plane, kituose veiklos planavimo dokumentuose nusistato prioritetines sveikatos ugdymo(si) ir rengimo šeimai kryptis, siektinus rezultatus, įgyvendinimo būdus. Siekdama užtikrinti Programos kaip visumos įgyvendinimą mokyklos bendruomenė (ypač dorinio ugdymo, psichologijos, kūno kultūros, biologijos, technologijų mokytojai) nuolatos derina Programos įgyvendinimą.

13. Visos mokyklos įgyvendinamos su sveikata ir rengimu šeimai susijusios iniciatyvos, neformaliojo švietimo programos, prevencinės programos ir kitos veiklos turi derėti ir neprieštarauti Programos nuostatom. Mokyklose įgyvendinamos prevencinės programos turi integraliai prisidėti prie Programos tikslų ir uždavinių įgyvendinimo.

14. Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai programa įgyvendinama:

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

14.2. pagrindiniame ir viduriniame ugdyme sveikatos ir lytiškumo ugdymas bei rengimas šeimai integruojamas į visus mokomuosius dalykus ir neformalųjį švietimą, taip pat kiekviename ugdymo pakopoje: 5–8, 9–10 ir 11–12 klasėse sveikatos ugdymui ir rengimui šeimai bent vienas mokslo metais skiriami programos visumą apimantys specialūs užsiėmimai, kurie gali būti organizuojami privalomų ar (ir) pasirenkamų pamokų forma arba (ir) pažintinių dienų metu.

15. Sėkmingam Programos įgyvendinimui užtikrinti rekomenduojama, kad mokykla pasirinktam mokytojui pavestų koordinuoti Programos įgyvendinimą. Sveikatos ir lytiškumo ugdymą bei rengimą šeimai koordinuoti ir tam skirtas pamokas/užsiėmimus turėtų vesti mokytojas, pats propaguojantis sveiką gyvenseną, gebantis organizuoti ir vadovauti sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai procesui, įtraukti mokyklos bendruomenę į sveikatinimo veiklas (sveikatos mokytojas, kūno kultūros mokytojas, dorinio ugdymo mokytojas, bet kurio dalyko mokytojas, klasės vadovas/auklėtojas ar kitas).

16. Sveikatos ir lytiškumo ugdymas bei rengimas šeimai programos įgyvendinimą daug lemia integraciniai ryšiai su kitomis ugdymo turinio sritimis, kurių metu ugdomi su atitinkamu dalyku susiję įvairūs mokinio sveikatai ir pasirėngimui šeimai svarbūs gebėjimai, nuostatos ir žinios. Pavyzdžiui, dorinis ugdymas sudaro sąlygas ugdyti savojo Aš suvokimą, savo vertės jausmą ir

savigarbą, bendravimo ir bendradarbiavimo šeimoje, mokykloje ir darbe etiką bei kultūrą, puoselėti savitarpio pagalbos, pagarbos, teisingumo, pakantumo nuostatas, dorovingą emocijų raišką, draugystę ir meilę. Gamtamokslinis ugdymas padės geriau suprasti ryšius tarp žmogaus kūno funkcijų ir fizinio bei psichinio aktyvumo, sveikos mitybos, poilsio ir kitų poreikių, numatyti veiklos pasekmes sau ir aplinkai. Kūno kultūra padės išsiugdyti sveiką stiprinančio mankštinimosi ir fizinio aktyvumo poreikį ir gebėjimus, stiprins savistabos, savikontrolės ir saviugdos įgūdžius, atskleis kūno kultūros ugdymosi galimybių ir judėjimo formų įvairovę, siejamą su fiziniu pajėgumo didinimu, judesių kultūros gerinimu, sveikatos stiprinimu ir saviraiškos galimybėmis.

17. Mokinių pasiekimai vertinami remiantis Mokinių pažangos ir pasiekimų vertinimo samprata, patvirtinta Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2004 m. vasario 25 d. įsakymu Nr. ISAK-256 (Žin., 2004, Nr. 35-1150). Ugdant sveikos gyvensenos ir pasirengimo šeimai gebėjimus, nuostatas ir žinias taikomas:

17.1. formuojamasis vertinimas, kuris yra pagrindinis vertinimo būdas. Kiekvienas mokinys nuolat, padedamas sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai koordinatoriaus ar kito mokytojo, įsivertina ir aptaria savo sveikos gyvensenos ir pasirengimo šeimai gebėjimų, nuostatų ir žinių raidą, išsikelia asmeninius trumpalaikius ir ilgalaikius sveikatos palaikymo bei stiprinimo tikslus, orientuodamasis į šioje programoje aprašytus kriterijus („Mokinių pasiekimus“) ir kryptingai jų siekia;

17.2. diagnostinis vertinimas siekiant išsiaiškinti, ar pasiekti išsikelti sveikatos palaikymo, stiprinimo ir rengimo šeimai tikslai. Svarbu matuoti tai, ko buvo siekta, kokie buvo išsikelti individualūs uždaviniai tikslui pasiekti. Mokinys iš anksto turėtų žinoti, kaip bus vertinamas, jam turi būti aiškūs ir suprantami vertinimo kriterijai;

17.3. apibendrinamasis vertinimas, kuris atliekamas metų (ar pusmečio) pabaigoje. Mokinių individualių pasiekimų ir daromos pažangos įvertinimas su pažymiu nesiekiamas. Sveikatos ir pasirengimo šeimai gebėjimai, nuostatos ir žinios įsivertinamos ir įvertinamos naudojantis mokinio pasiekimų aplankais, trumpais vertinimo aprašais.

18. Įgyvendinant Programą laikomasi šių ugdymo gairių ir nuostatų:

18.1. sveikatos ir lytiškumo ugdymas bei rengimas šeimai paremtas prielaidų sudarymu formuotis sveikatai ir brandžiai draugystei palankų elgesį ar jį keisti sveikatai ir draugystei pozityvia linkme;

18.1.1. sveikatai ir šeimai svarbios vertybinės nuostatos kuriamos kiekvienu tėvu/globėju ar mokytojų žodžiu ir veiksniu, mokinių, mokinių ir mokytojų savitarpio santykiams, mokyklos aplinka ir etosu, visuomenės kultūra;

18.1.2. sveikatos ir lytiškumo ugdymo ir pasirengimo brandžiai draugystei, santuokai ir šeimai gebėjimai ugdomi aktyviu vaikų dalyvavimu patrauklioje, vaikų amžiaus tarpsnio ypatumus, poreikius ir interesus atitinkančioje, projektinėje veikloje, renginiuose, ekskursijose, stovyklose, žaidimuose ir taip toliau;

18.1.3. žinojimas ir supratimas apie sveikatą ir šeimą ugdomas skatinant kritiškai vertinti informaciją, analizuoti veiksmus bei jų padarinius, užtikrinant teisingą ir atsakingą sprendimų priėmimą;

18.1.4. mokymo kursai, supažindinantys, kaip dirbti su Programa, organizuojami mokyklų mokytojams, psychologams, socialiniams pedagogams, visuomenės sveikatos specialistams. Siektina, kad metodinės grupės nariai būtų glaudžiai susiję su mokiniais, juos gerai pažintų, būtų pelnę jų pasitikėjimą ir pripažinimą, sugebėtų pritaikyti programą prie konkrečių mokinių poreikių;

18.1.5. rengimas šeimai ugdytas neturėtų būti patikimas kitų žinybų specialistams, visuomeninėms organizacijoms ar asmenims, neturintiems mokytojo kvalifikacijos;

18.1.6. tėvams (tėviams), globėjams ar rūpintojams sudaroma galimybė išklaudyti paskaitą apie tai, kaip aptarti su vaiku lytiškumo, tarpasmeninių santykių ir šeimos klausimus.

18.2. Vykdamas programą reikia laikytis šių nuostatų:

18.2.1. nė vienas neturi būti raginamas ir verčiamas daryti tai, kas peržengtų kuklumo ribas ar pažeistų paties mokinio jautrumą ir privatumą;

18.2.2. pateikiamos žinios turi atitikti mokinio brandos lygį. Ypač jautriai reikia pateikti tuos lytiškumo aspektus, apie kuriuos geriausia kalbėtis individualiai arba kartu su tėvais (tėviams), globėjais ar rūpintojais.

18.2.3. intymios lytinės sueities detalės neturi būti aptariamos klasės aplinkoje;

18.2.4. pagal poreikį atskiros temos gali būti aptariamos atskirai berniukams ir mergaitėms.

18.3. Įgyvendinant programą nepriimtina:

18.3.1. neatsakingas, lengvabūdiškas požiūris į lytinius santykius;

18.3.2. informavimas apie kontraceptines priemones neturi būti reklama, jis neturi tapti paskata ankstyviems lytiniams santykiams;

18.3.3. žinios apie kontraceptines priemones neturi būti pateikiamos kaip priimtina alternatyva susilaikymui nuo ankstyvų lytinių santykių;

18.3.4. komercinių ar visuomeninių organizacijų, užsiimančių kontraceptinių ir kitų priemonių rinkodara, atstovų dalyvavimas ugdymo procese;

18.3.5. ugdymo procese lytiškumas visuomet turėtų būti traktuojamas kaip visą asmenį apimantis dalykas, kalbėtina apie žmogaus kūno ir dvasios vienvė;

18.3.6. įgyvendinant programą svarbu išlaikyti aiškią vertybinę nuostatą: darnia santuoka grindžiama šeima yra vertybė.

18.4. Veiksmingiausiai sveikatą ir pasirėngimą šeimai ugdo šie aktyvaus mokymo(si) metodai: diskusijos, debatai, minčių žemėlapiai, mankštiniavimas ir kitų sveikatai skirtų pratimų atlikimas, vaidinimai ar situacijų modeliavimas, konkrečių situacijų nagrinėjimas arba tikrų, ypač sveikatos ir šeimos gyvenimo sėkmės, istorijų analizė, didaktiniai žaidimai, piešimas ir taip toliau; rekomenduojama vengti gąsdinimo, moralizavimo, tiesmuko dėstymo, visų rūšių

18.3.3. žinios apie kontraceptines priemones neturi būti pateikiamos kaip priimtina alternatyva susilaikymui nuo ankstyvų lytinių santykių;

kontracepcijos propagavimo, neigiamos nuostatos neštumo ir gyvybės prenatalinėje fazėje atžvilgiu, aiškinimo apie ligas, instruktavimo;

18.5. Sveikatos ir lytiškumo ugdymas bei rengimas šeimai bus veiksmingesnis, įsitraukus visai mokyklos bendruomenei į bendras sveikatinimo veiklas – sportavimą, mankštinimą, išsklavimą, sveiko maisto mugių rengimą po pamokų, savaitgaliais ir panašiai ir jų organizavimą, o taip pat bendravimo, konfliktų sprendimo įgūdžių seminarus, diskusijas brandžių tarpasmeninių santykių, draugystės, meilės, santuokos ir šeimos temomis.

18.6. Ugdant sveikata ir rengiant šeimai svarbu numatyti, kaip žmogaus sveikos gyvensenos reikalavimus bei brandžių tarpasmeninių santykių kūrimo gebėjimus susieti su gyvenimo praktika, su kiekvieno mokinio konkrečiais poreikiais, individualia patirtimi, pasinaudoti turimas kitų ugdymo sričių žinias, jas pritaikyti kasdieniame gyvenime.

IV. SVEIKATOS IR LYTIŠKUMO UGDYMO BEI RENGIMO ŠEIMAI APLINKA

19. 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 – pozityviai mąstyti, draugiškai bendrauti, laikytis taisyklingos laikysenos, kvėpavimo ir panašiai.

20. Sveikatos ugdymui(si) ypač svarbios mokyklos sudaromos fizinės aplinkos sąlygos: poilsiu, aktyviai fizinei veiklai, žaidimams pertraukų metu, maitinimuisi pagal sveikos mitybos principus, rūpinimasis darbo vietų ergonomika, patalpų vėdinimu, apšvietimu ir panašiai.

21. Sveikatos ir lytiškumo ugdymui bei (pasi)rengimui šeimai svarbu, kad kiekvienas mokyklos bendruomenės narys jaustųsi saugus, nebijotų būti nuoširdus, dalytis savo patirtimi, emocijomis ir jausmais, nebijotų būti atstumtas ar pajuoktas dėl savo išvaizdos ar kad yra kitoks nei daugelis, kad mokytojų, mokytojo ir mokinio, mokinių tarpusavio santykiai būtų geranoriški, draugiški ir pagarbūs (besišypsantys budėtojai, direktorius ir panašiai).

22. Svarbi sėkmingo sveikatos ir lytiškumo ugdymo(si) bei (pasi)rengimo šeimai sąlyga – mokyklos ir šeimos bendravimas ir bendradarbiavimas. Programą būtina pristatyti tėvams, periodiškai aptarti jos įgyvendinimo galimybes ir mokinių pasiektą pažangą.

23. Sveikatos ir lytiškumo ugdymas bei rengimas šeimai per pamokas turėtų būti tęsiamas ir plėtojamas neformalioju švietimu (įvairia mokinių veikla mokykloje ir už jos ribų).

V. SVEIKATOS IR LYTIŠKUMO UGDYMAS BEI RENGIMAS ŠEIMAI: MOKINIŲ GEBĖJIMŲ RAIDA, PASIEKIMAI, TURINIO APIMTYS

24. Apibendrinta mokinių sveikatos ir lytiškumo bei rengimo šeimai gebėjimų raida siekiama parodyti, kaip auga mokinio gebėjimai, kokius kiekvienos sveikatos ir rengimo šeimai ugdymo srities gebėjimus ir kuriuo amžiaus tarpsniu mokiniai įgyja.

25. Mokinių sveikatos ir lytiškumo bei rengimo šeimai gebėjimų raida pateikiama Programos 1 priede. Gebėjimų raidos lentelė yra įrankis mokytojui sekti ir vertinti gebėjimų augimą ir numatyti tolesnius sveikatos ugdymo ir rengimo šeimai žingsnius.

26. 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, skaisčią draugystę ir meilę. Gebėjimai (praktiniai ar veiklos) – tai sveikatai ir brandžių tarpasmeninių santykių kūrimui palankus elgesys, kuris atsiskleidžia per kasdienės fizinės ir psichinės sveikatos tausojimo ir stiprinimo praktikas. Žinios ir supratimas – tai, ką mokiniai turi žinoti ir suprasti apie sveikatą holistine prasme ir kaip turėtų tai parodyti (pavyzdžiui, įvardyti, nusakyti, paaiškinti ir kita). Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai procese svarbu įgyti nuostatų, gebėjimų, žinių ir supratimo visumą, kuri ir lemia sveikatai ir šeimos kūrimui palankų elgesį.

27. Programos mokinių pasiekimai ir turinio apimtys pateikiami Programos 2 priede.
