

4.2.7. IETEIKUMI SEKSUĀLĀS UN REPRODUKTĪVĀS VESELĪBAS VEICINĀŠANAI



4.2.7. IETEIKUMI SEKSUĀLĀS UN REPRODUKTĪVĀS VESELĪBAS VEICINĀŠANAI

Seksuālā un reproduktīvā veselība ir ar cilvēka seksuālo un reproduktīvo sistēmu saistīta fiziska, psihiska un sociāla labklājība. Reproductīvās veselības rādītāji ir ļoti nozīmīgi indikatīvi rādītāji, kas raksturo visas sabiedrības veselības stāvokli. Ļoti būtiski reproduktīvās veselības un izglītošanas jautājumiem pievērsties jau pirmsskolas vecumā un turpināt līdz pusaudžu vecumam. Latvijā 13,2% zēnu un 9,6% meiteņu 15 gadu vecumā ir dzimumattiecību pieredze. Vērtējot esošo dzimumattiecību pieredzi, tikai 61,8% pusaudžu 15 gadu vecumā norādījuši, ka pēdējo dzimumattiecību laikā izsargājušies, izmantojot prezervatīvu²¹.

Viens no rādītājiem, kas raksturo sabiedrības zināšanas par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem, tai skaitā izpratni par atbildīgām savstarpējām attiecībām, kā arī par pusaudžu un jauniešu spēju šīs zināšanas īstenot, ir nepilngadīgo grūtnieču skaits, kā arī mākslīgi veikto abortu skaits nepilngadīgām jauniešiem. Lai gan vērojama situācijas uzlabošanās un nepilngadīgo grūtnieču skaits samazinās, Latvijā joprojām ik gadu ap 100 bērnu no visiem jaundzimušajiem piedzimst mātēm, kuras ir jaunākas par 18 gadiem⁵⁸. Latvija joprojām ir to Eiropas Savienības (ES) valstu vidū, kurās ir salīdzinoši liels nepilngadīgo grūtnieču īpatsvars, kas norāda uz agrīnu dzimumattiecību uzsākšanu un nepietiekošām zināšanām par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem (drošu kontracepcijas metožu izvēli) un atbildīgu savstarpējo attiecību veidošanu.

Kā liecina statistikas dati, 2022. gadā mākslīgi veikto abortu skaits nepilngadīgo jauniešu vecumu grupā ir 37 gadījumi⁵⁹, kas norāda uz nepilnībām seksuālās un reproduktīvās veselības jomā. Adevkātas zināšanas palīdz izvairīties no seksuāli transmisīvām infekcijām, nevēlamas grūtniecības un abortiem, tādēļ nepieciešams veicināt pilnvērtīgas informācijas sniegšanu par cilvēka anatomiju un fizioloģiju, reproduktīvo sistēmu, higiēnu, menstruālo ciklu, kontracepciju, ģimenes plānošanu u. c.

Iedzīvotāju paradumus, zināšanas, rīcību un attieksmi par drošu un cieņpilnu attiecību veidošanu (tai skaitā kontracepcijas lietošanu) raksturo arī seksuāli transmisīvo infekciju (STI) izplatība. Latvijā STI izplatība ir augsta, 2022. gadā STI gadījumi biežāk tika reģistrēti sievietēm nekā vīriešiem. Uroģenitālā hlamidioze ir visbiežāk reģistrētā STI, 2022. gadā inficējušies 1115 Latvijas iedzīvotāji (59,4 gadījumi uz 100 000 iedzīvotāju), ar gonokoku infekciju 166 iedzīvotāji (8,8 gadījumi uz 100 000 iedzīvotāju) un ar sifilisa infekciju 47 iedzīvotāji (2,5 gadījumi uz 100 000 iedzīvotāju). Jaunatklāta HIV infekcija atklāta 229 iedzīvotājiem (12,2 gadījumi uz 100 000 iedzīvotāju)⁶⁰.

Aktivitātes seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšanai izglītības iestādē

Visaptveroša izglītība par seksuāli reproduktīvās veselības jautājumiem ir uz mācību programmu balstīts mācīšanas un mācīšanās process par seksualitātes kognitīvajiem, emocionālajiem, fiziskajiem un sociālajiem aspektiem. Šīs izglītības mērķis ir nodrošināt bērniem un pusaudžiem zināšanas, prasmes, attieksmes un vērtības, lai apzinātos savas veselības nozīmību, labklājību un cieņu, lai attīstītu drošas un cieņpilnas sociālās un seksuālās attiecības, spētu pieņemt informētus lēmumus un nodrošinātu savu tiesību aizsardzību⁶¹.

Jaunieši var saskarties ar pretrunīgu, negatīvu un mulsinošu informāciju par seksualitāti, ko bieži pastiprina pieaugušo, tostarp vecāku un pedagogu, apmulsums un klusēšana⁶². Latvijā vecāki ar saviem bērniem šos jautājumus pārrunā reti – nedaudz mazāk kā puse iedzīvotāju atzīst, ka ir pārrunājuši ar reproduktīvo veselību, dzimumatšķirībām un seksuālo uzvedību saistītus jautājumus ar saviem bērniem vecumā līdz 15 gadiem (46,7%). Visbiežāk vecāki pārrunā tēmas par dzimumorgānu higiēnu (95,0%), attiecībām ar pretējo dzimumu (83,4%) un dzimumattiecībām (68,6%). Visretāk vecāki ir runājuši par abortu (38,7%), ginekologa/urologa profilaktiskām apskatēm (50,2%) un dzimumorgānu uzbūvi un funkcijām (54%). Liela daļa vecāku (40,8%), kuri nav pārrunājuši ar bērniem jautājumus par seksuālo un reproduktīvo veselību, uzskata, ka bērni ir par jaunu. Vairāk kā ceturtdaļa vecāku atzīst, ka nav pārrunājuši šīs tēmas tāpēc, ka bērni nav uzdevuši jautājumus. Vienlaikus būtiski uzsvērt, ka 68% iedzīvotāju atzīst, ka pusaudžu vecumā nav uzdevuši saviem vecākiem jautājumus par seksuālo un reproduktīvo veselību. Attiecībā uz izglītības iestādē iegūto informāciju un prasmēm tikai trešdaļa iedzīvotāju uzskata, ka skolā saņemtā izglītība deva pietiekami daudz informācijas par seksuālās un reproduktīvās veselības tēmām⁶³.

Pētījumi liecina, ka izglītošana par seksuāli reproduktīvās veselības jautājumiem var aizkavēt dzimumdzīves uzsākšanu, samazināt seksuālo partneru skaitu, samazināt riska uzņemšanos, veicināt prezervatīva un citu kontracepcijas metožu lietošanu⁶⁴. Izglītība par seksuāli reproduktīvās veselības jautājumiem jāpielāgo dažādiem vecumposmiem atbilstoši bērna, pusaudža, jaunieša attīstības un uztveres līmenim⁶⁴.

Katrā izglītības iestādē, grupā un klasē skolēnu dzimumnobriešanas vecums var atšķirties, jo izglītojamajiem tas ir ļoti individuāls. **Pedagogs sadarbībā ar citiem skolas darbiniekiem (psihologu, sociālo pedagogu, māsu, vadību u. c.) un vecākiem ir**

aicināts izlemt un pielāgot izglītojamo vecumam, interesēm un aktualitātēm atbilstošāko apspriežamo tēmu loku seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšanai.

Apskatāmo tēmu un aktivitāšu piemēri **pirmsskolas un sākumskolas** vecuma izglītojamo seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšanai:

1. Dzimuma identitātes un ķermeņa apzināšanās un pieņemšana.

Personas dzimumu (angl. *sex*) nosaka anatomiskās un fizioloģiskās pazīmes. Taču eksistē arī termins dzimte jeb sociālais dzimums (angl. *gender*), kas nozīmē sabiedrībā pieņemtos standartus, normas, priekšstatus un gaidas par vīrieša un sievietes izskatu, rakstura īpašībām un uzvedību. Tas ir viss, ko persona apzināti vai neapzināti dara – manieres, runas veids, saskarsme ar cilvēkiem, gērbšanās stils, intereses, ieradumi u. c. Bērnam jau apmēram divu gadu vecumā ir izveidojusies dzimuma identifikācija, un viņš sāk apzināties galvenās dzimuma fiziskās un uzvedības atšķirības. Dzimuma loma attīstās, bērnam vērojot apkārtējo cilvēku rīcību, uzvedības veidu, attieksmi.

Idejām:

- ❖ skaidrojiet izglītojamajiem, ka katra cilvēka izskatu, ietekmē vairāki faktori:
 - **iedzimtība** – izskatam raksturīgās iezīmes (acu krāsu, matu krāsu un struktūru, auguma garumu, nagu formu utt.) personai nodod vecāki, tāpēc katrs līdzinās viņiem un citiem radniekiem;
 - **paradumi** – svarīgi lietot veselīgu un sabalansētu uzturu, būt fiziski aktīvam, veltīt miegam pietiekamu laiku diennaktī, ievērot personīgo higiēnu. Izskatu ietekmē arī tas, cik ļoti esam apmierināti ar sevi un savu ķermeni;
 - **domas un attieksme pret ķermeni** – ir būtiski rūpēties par to, lai katrs patiktu pats sev. Nav iespējams patikt visiem cilvēkiem. Katram cilvēkam patīk kaut kas cits, turklāt dažādās valstīs izpratne par to, kas ir skaists, atšķiras, tāpēc nav vērts censties mainīt savu ķermeni un pielāgot to viena vai otra cilvēka uzskatiem vai tā brīža modei;
- ❖ pārrunājiet tēmas par dzimuma lomām un stereotipiem, to veidošanos un ietekmi uz personas attieksmi, attiecībām un uzvedību. Ar uzskatāmiem un vecumposmam atbilstošiem piemēriem skaidrojiet izglītojamajiem ar dzimumu saistītos stereotipus un aizspriedumus, kas var rezultēties dzimumu nevienlīdzībā (piemēram, no zēna tiek sagaidīts, ka viņš ir fiziski spēcīgs, muskuļots, nekad

neraud, spēlējas ar automašīnām, piedalās ārpusskolas aktivitātēs, kas saistītas ar sportu, taču no meitenes tiek sagaidīts, ka viņa ir fiziski vājāka, emocionāla, ka viņa prot un viņai sagādā prieku ēst gatavošana un rokdarbi, meitenes tiek gērbtas rozā drēbēs, rotaļājas ar lellēm u. tml.);

- ❖ veiciniet izglītojamo vienlīdzīgu izturēšanos pret visiem kolektīva biedriem neatkarīgi no dzimuma (piemēram, organizējiet rotaļas un sadarbību kādu uzdevumu izpildē starp abu dzimumu pārstāvjiem).

2. Savstarpējās attiecības ģimenē.

Izglītojamajiem ir būtiski apzināties vecāku/aizbildņu un citu ģimenes locekļu nozīmi viņu dzīvē, uzsverot ģimenes sniegto atbalstu vērtību apguves un lēmumu pieņemšanas procesā. Tāpat izglītojamajiem ir būtiski skaidrot pastāvošo ģimeņu formu, modeļu un struktūru dažādību, izrādot cieņu un pieņemšanu jebkuram ģimenes modelim.

3. Savstarpējo attiecību veidi – draudzība, mīlestība un romantiskas attiecības.

Ir būtiski vairojot izglītojamo izpratni par pastāvošajiem draudzības veidiem un to pamatvērtībām – uzticēšanos, dalīšanos, cieņu, empātiju un solidaritāti.

Idejām:

- ❖ uzsveriet savstarpējās attiecībās novērojamo mīlestības daudzveidību, piemēram, mīlestību starp draugiem, vecākiem, romantiskiem partneriem, kā arī tās dažādiem izpausmes veidiem, vairojot apziņu, ka ir daudz veidu, kā paust šīs emocijas;
- ❖ skaidrojiet, ka draudzība un mīlestība palīdz cilvēkam justies labi;
- ❖ māciet izglītojamajiem atšķirt veselīgas un neveselīgas attiecības. Demonstrējiet izglītojamajiem veidus, kā izrādīt uzticību, cieņu un sapratni vienam pret otru;
- ❖ neignorējiet izglītojamo jautājumus par attiecībām ar pretējo dzimumu, nozīmīgi ir bērnu atbalstīt – apstiprināt, ka interese par vienaudžiem ir normāla;
- ❖ pārrunājiet ar izglītojamajiem, ka uzmanības izrādīšanai vienaudzim, kurš patīk, jābūt tādam, kas otru nesāpinās (nerauj aiz matiem, nesit, neapsaukājas u. tml.);
- ❖ ja uzmanību izrāda kāds izglītojamais, ko cits izglītojamais nevēlas, svarīgi iemācīt sevi aizstāvēt – sākumā vienkārši paskaidrot, ka otra rīcība un uzmanība bērnam šķiet mulsoša vai nepatīkama. Ja vienaudzis turpina uz mākties ar uzmanības apliecinājumiem, var bērnam iemācīt pagriezties un iet prom, parādot attieksmi pret notiekošo.

4. *Labie un sliktie* pieskārieni.

Lai pasargātu izglītojamos no seksuālas vardarbības, ir svarīgi jau agrīni mācīt pareizus intīmo ķermeņa daļu nosaukumus un to funkcijas, kā arī skaidrot, ka citi cilvēki nedrīkst tām pieskarties (izņemot dažas situācijas – mamma mazgā bērnu, ārsts veic apskati u. tml.).

Veiciniet izglītojamo *labo un slikto* pieskārienu atšķirību apguvi:

- ❖ uzsveriet, ka katram ir tiesības uz savu ķermeni un tā neaizskaramību, izlemjot, kurš, kur un kādā veidā tam drīkst pieskarties. Nevienam ķermenim nedrīkst pieskarties tā, lai tas liktu justies neērti. Šajās situācijās ir būtiski mācīt izglītojamajiem atbilstoši reaģēt, sakot “Nē” un vērsties pēc palīdzības;
- ❖ veiciniet izglītojamo un vecāku informētību par “apakšbikšīšu likumu”, kas paredz, ka nevienam nedrīkst bērnam pieskarties ķermeņa vietās, ko parasti apsedz biksītes, kā arī bērnam nevajadzētu šajās vietās pieskarties citiem;
- ❖ skaidrojiet, ka, ja kāds pieskaras vai liek pieskarties sev intīmās vietās, vai skatīties uz tām, izglītojamajam par to noteikti jāizstāsta vecākiem, pedagogam vai citam pieaugušajam, kuram uzticas, un tas jādara arī tad, ja šis pāridarītājs ir lūdzis vai pavēlējis nevienam to nestāstīt. Uzsveriet, ka noslēpumus, kas bērnu satrauc, liek justies neērti, biedē vai skumdina nevajag glabāt – tie ir jāizstāsta uzticamam pieaugušajam;
- ❖ iedrošiniet izglītojamos – ja gadījumā kāds pieaugušais netic vai neuzklausa, ir svarīgi meklēt citu pieaugušo, kurš uzklausa un palīdz (piemēram, ja mamma netic, vērsties pie klases audzinātāja; ja netic klases audzinātājs, uzmeklēt skolas psihologu, māsu, sociālo pedagogu u. tml.);
- ❖ tēmas kontekstā skaidrojiet izglītojamajiem, ka internets un sociālie mediji ir veidi, kā iegūt informāciju, mācīties un sazināties ar citiem, taču reizēm tas var radīt draudus un nodarīt kaitējumu, tādēļ nepieciešama īpaša piesardzība. Aiciniet izglītojamos runāt ar uzticamu pieaugušo, ja kaut kas, ko izglītojamais ir izdarījis vai redzējis internetā vai sociālajos medijos, rada bailes vai liek justies neērti (piemēram, seksuāla rakstura attēli, *sekstings*).

5. Pašvērtējums un tā veidošanās.

Pašvērtējums ir subjektīvs sevis vērtējums, sajūta un apziņa pašam par sevi. Pašvērtējumu veido divas daļas – savas vērtības apzināšanās un savu kompetenču un

efektivitātes apzināšanās. Pirmā daļa – vērtīguma apzināšanās – parasti rodas no tā, ka tiekam apkārtējo cilvēku (tipiski – vecāku) mīlēti un novērtēti. Otrā daļa – kompetenču un efektivitātes apzināšanās – rodas no tā, cik sevi redzam kā cēloni kādam efektam, cik apzināmiem savu spēju ietekmēt lietas un notikumus. Veselīgs pašvērtējums ir svarīgs jebkurā cilvēka dzīves posmā. Pašvērtējums attīstās un mainās visas dzīves laikā. Personas ar veselīgu pašvērtējumu ne tikai jūtas novērtēti, spēj rīkoties patstāvīgi, atbildīgi un ar pārliecību, bet arī veiksmīgāk veido attiecības ar līdzcilvēkiem, piedāvā palīdzību un atbalstu citiem, nepakļaujas vienaudžu vai citu personu spiedienam, kā arī spēj atteikties no nevēlamām, pāragrām seksuālām attiecībām un cita veida neveselīgas rīcības un uzvedības.

Idejām:

- ❖ vairojiet izglītojamo uzticību – parādiet, ka jebkurā situācijā bērns var paļauties uz pedagogu un izglītības iestādes atbalstu, mācot, ka katrai rīcībai ir noteiktas sekas, esot konsekventam savās prasībās, sekojot, lai jūsu teiktais sakrīt ar jūsu rīcību, esot godīgam attieksmē un izturēšanās veidā pret visiem skolēniem;
- ❖ izvairieties no kritizēšanas (tu esi tik slinks u. tml.), jo tas, ko izglītojamie dzird par sevi no citiem, viegli transformējas tajā, ko viņi jūt un domā par sevi;
- ❖ palīdziet izglītojamajam sajust mīlestību un atbalstu – parādiet, ka pieņemat viņu ne tikai tad, kad viņš uzvedas labi un viņam veicas, bet arī pretējās situācijās (atbalstoši vārdi, pieskārieni – uzlikt roku uz pleca);
- ❖ palīdziet izglītojamajam iegūt pašpārliecinātību – sniedzot atbalstu un uzmanību, palīdzot mācīties no paša kļūdām, lepoties ar saviem sasniegumiem, iedrošinot stāties pretī grūtībām, pieņemt lēmumus un izvirzīt mērķus, dodot iespēju uzņemties atbildību u. tml.

6. Privātuma robežu noteikšana un uzraudzība.

Lai preventīvi novērstu kaitējošu seksuālu uzvedību bērnu vidū:

- ❖ pirmsskolas izglītības iestādēs pēc iespējas nodrošiniet tualetes apmeklējumu bez vērotājiem (tualetes ar iespēju aizvērt durvis vai aizkarus katrā kabīnē). Skaidrojiet izglītojamajiem, ka tualetē citiem bērniem traucēt nedrīkst;
- ❖ rūpējieties, lai katrs bērns izmantotu tikai savu gultiņu, skaidrojot, ka citu gultās kāpt nedrīkst;
- ❖ pievērsiet uzmanību *nedrošajām* telpām un norisēm tajās – tualetēs, pirms un pēc sporta nodarbībām – ģērbtuvēs, dušās u. tml.

- ❖ pārgērbjoties uz sporta nodarbībām skolā, nepieciešams nodrošināt puīšu un meiteņu atsevišķas gērbtuves.

7. Rūpes par ķermeni.

Ir būtiski jau agrīni veidot un veicināt izglītojamo izpratni par ķermeņa tīrības un kopšanas nozīmīgumu – tas palīdz justies un izskatīties labāk pašam, kā arī ir patīkami un droši (infekciju profilakses kontekstā) apkārtējiem cilvēkiem. Personīgās higiēnas principos ietilpst ādas, matu, mutes dobuma un zobu, roku, kāju, padušu un dzimumorgānu higiēna. Izmantojiet daudzveidīgus informatīvos materiālus, resursus un pieejas (stāstījums, krāsojamās un uzdevumu grāmatas, spēles, eksperimenti, grupu darbi, novērojumi u. tml.), lai aktualizētu personīgās higiēnas tēmu izglītojamo vidū.

IZMANTOTIE LITERATŪRAS AVOTI UN PAPILDU INFORMĀCIJA:

- ❖ Veselības ministrija. Vesels bērns. Informatīvs materiāls izglītības iestāžu pedagogiem par veselības izglītības jautājumiem. Seksuālā un reproduktīvā veselība. www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2019-12/VeselsBerns_web_0.pdf
- ❖ SPKC. Personīgā higiēna bērniem un pusaudžiem. <https://youtube.com/playlist?list=PLF53RluJDE3Nv-w9ol7dO6NVwM0wsYmo&si=LC9XdsOiZ4w1UWN2>
- ❖ SPKC. Ieteikumi pedagogiem darbā ar 5.-7. klašu audzēkņiem par roku higiēnas ievērošanu. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/17942/download?attachment>
- ❖ SPKC. Seksuālā un reproduktīvā veselība. Padomi bērnu un pusaudžu vecākiem. <https://www.spkc.gov.lv/lv/padomi-bernu-un-pusaudzu-vecakiem>
- ❖ “Centrs Dardedze”. Vadlīnijas vecāku sarunai ar bērnu. <http://www.dzimba.lv/wp-content/uploads/2017/01/KikoGuidelinesParents.pdf> ; <https://www.dzimba.lv/lv/>
- ❖ “Centrs Dardzedze”. Praktiski materiāli. <https://centrsdardedze.lv/drosibas-biblioteka/praktiski-materiali/>
- ❖ UNESCO. 2018. International technical guidance on sexuality education. An evidence-informed approach. <https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/ITGSE.pdf>

- ❖ PVO. 2010. Standards for Sexuality Education in Europe. A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists. www.icmec.org/wp-content/uploads/2016/06/WHOStandards-for-Sexuality-Education-in-Europe.pdf

Apskatāmo tēmu un aktivitāšu piemēri pamatskolas un vidusskolas vecuma izglītojamo seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšanai:

1. Izpratne par fiziskajām, psihiskajām un sociālajām pārmaiņām pubertātes laikā.

Sarunām par pārmaiņām pubertātes laikā piemērota ir jau 4.–6. klašu grupa, taču pubertātes iestāšanās laiks ir individuāls – tas var norisināties arī agrākā vai vēlākā vecumā. Pedagoģis ir aicināts pielāgot apspriežamo jautājumu loku un saturu atbilstoši katrai izglītojamo grupai/klasei.

Pubertāte jeb dzimumnobriešana ir dabiska attīstības stadija, kurā bērni pakāpeniski kļūst par pieaugušajiem, gan bioloģiski, gan funkcionāli sasniedzot dzimumgatavību. Laiks, kad norisinās pubertāte, katram cilvēkam ir atšķirīgs – parasti meitenēm 10–13 gadi, zēniem 12–14 gadi.

Idejām:

- ❖ skaidrojiet izglītojamajiem nozīmīgākās fiziskās un psihiskās pārmaiņas pubertātes laikā:
 - **meitenēm** – palielinās sievišķā dzimumhormona (estrogēna) daudzums organismā, notiek strauja augšana garumā, gurni kļūst platāki, attīstās krūtis, palielinās iekšējie un ārējie dzimumorgāni, padusēs un ap dzimumorgāniem parādās apmatojums, pastiprinās svīšana, uz ādas var parādīties pinnes, sākas mēnešreizes. Var būt novērojamas biežas garastāvokļa maiņas, pastiprināta emocionalitāte, vēlme pēc piedzīvojumiem, asām izjūtām, vēlme riskēt, bieža uzskatu un pārliecību maiņa, problēmu pārspilēšana, sajūta, ka "mani neviens nesaprot", vēlme pēc patstāvības, raizes par savu izskatu un to, ko domā citi, attālināšanās no ģimenes, tostarp konfliktēšana, sevis meklējumi – vēlme piederēt kādai vienaudžu grupai u. c.;
 - **zēniem** – palielinās vīrišķā dzimumhormona (testosterona) daudzums organismā, notiek strauja augšana garumā, pleci un torss kļūst platāki, palielinās muskuļu masa, notiek balss lūzums, parādās apmatojums padusēs, ap dzimumlocekļa pamatni, uz sejas (ūsas, bārda), krūtīm, kājām, rokām,

pastiprinās svīšana, uz ādas var parādīties pinnes, sēkliniekos sāk veidoties sperma un tipiski no rītiem, uztraukuma un seksuāla uzbudinājuma brīžos notiek erekcija, kā arī parādās nakts pollūcija (miega laikā noplūst sperma). Līdzīgi kā meitenēm var būt novērojama pastiprināta emocionalitāte – nesavaldība, raudulība, vēlme pēc piedzīvojumiem, asām izjūtām, vēlme riskēt (izteiktāk nekā meitenēm). Citas novērojamās psihiskās un emocionālās pārmaiņas ir līdzīgas ar meitenēm novērojamajām pazīmēm.

- ❖ demonstrējiet izglītojamajiem informatīvus materiālus un video par fiziskajām, psihiskajām un sociālajām pārmaiņām pubertātes laikā.

2. Personīgā higiēna.

Lai gan jautājumi par ķermeņa kopšanu jāskaidro jau sākumskolas klasēs, der atcerēties, ka pusaudža vecumā un aktīvā dzimumnobriešanas posmā ķermeņa higiēnas jautājumi skolā nereti aktualizējas – iestājoties pubertātei, mainās pusaudža ķermenis, pastiprinās svīšana. Tāpēc, līdz ar pubertātes iestāšanos, ieteicams vērst izglītojamo lielāku uzmanību personīgās higiēnas jautājumiem. Pubertāte ir nozīmīgs vecumposms, kad attīstās ne tikai ķermenis, bet veidojas arī dažādi veselības, tostarp higiēnas paradumi, kas palīdzēs saglabāt veselību arī pieaugušā vecumā. Ir krietni vieglāk mainīt dzīvesveida paradumus pusaudža nekā pieaugušā vecumā.

Idejām:

- ❖ skaidrojiet izglītojamajiem būtiskākos personīgās higiēnas pamatprincipus par roku higiēnu, matu un galvas ādas kopšanu, sejas ādas izmaiņām un kopšanu pubertātes laikā, sviedru dziedzeru izmaiņām, pareizu ķermeņa un apģērba higiēnu, intīmās zonas un mutes dobuma higiēnu;
- ❖ demonstrējiet izglītojamajiem daudzveidīgus informatīvus materiālus un video par personīgās higiēnas jautājumiem, kā arī veiciniet praktisku uzdevumu izpildi tēmas apguves nostiprināšanai.

3. Seksuālās vardarbības profilakse un drošība internetā.

Par seksuālu vardarbību tiek uzskatīts jebkāds dzimumkontakts starp pieaugušo un pusaudzi/nepilngadīgo vai arī starp diviem pieaugušajiem vai diviem nepilngadīgajiem, ja kāda no pusēm šo kontaktu nav vēlējusies vai tai kontakts ir ticis uzspiests. Seksuālā vardarbība ir vismazāk atklātais vardarbības veids, jo par šādiem gadījumiem izglītojamie reti kādam ziņo, izjūtot kaunu vai vainu par notikušo. Bieži cilvēkiem šķiet, ka pāridarītāji

ir sveši cilvēki, taču diemžēl biežāk varmācīgais cilvēks cietušajam ir bijis pazīstams, piemēram, ģimenes loceklis.

Seksuālā vardarbība var izpausties tiešos un netiešos seksuālos kontaktos:

- ❖ seksuāla rakstura piezīmju, “komplimentu” izteikšana;
- ❖ piespiešana pieskarties intīmajām ķermeņa daļām;
- ❖ privātuma pārkāpšana – izsekošana, novērošana (piemēram, izģērbjoties), piespiešana atkailināties;
- ❖ pakļaušana pieaugušā seksualitātei – atkailināšanās pusaudža priekšā, dzimumakta veikšana, pusaudzim redzot, pornogrāfisku materiālu rādīšana u. tml.;
- ❖ dzimumkontakts – dzimumorgānu, anālās atveres aizskaršana, arī izmantojot priekšmetus, orālais sekss;
- ❖ seksuālā eksploatācija – iesaistīšana seksa pakalpojumu sniegšanā, pornogrāfiska satura materiālu veidošanā.

Sekstings (angl. *sexting* – *sex* + *texting*) ir saturs, kurā tiek atklāts daļējs vai pilnīgs kailums, izteiktas seksuāla rakstura vēlmes, komentāri u. tml. Ļoti bieži šāds saturs tiek izplatīts draugu vai seksuālo partneru vidū, sūtot to caur sociālo tīklu platformām vai saziņas aplikācijām.

Grūmings (angl. *grooming*) ir varmākas veikta apzināta rīcība, veidojot emocionālu saikni ar upuri interneta vidē, lai bērnu vai jauniešu padarītu izolētu no ierastās vides un cilvēkiem, atkarīgu no varmākas, viegli ievainojamu un vadāmu. Bērna uzticība tiek izmantota ļaunprātīgu mērķu sasniegšanai.

Jebkurš bērns var tikt pakļauts *grūmingam* neatkarīgi no vecuma un dzimuma, taču biežāk par tiešsaistes *grūminga* upuriem kļūst meitenes vecumā no 12–15 gadiem. Ja bērns ir kļuvis par *grūminga* upuri, ir ļoti liela iespēja, ka viņš nemeklēs palīdzību, jo izjutīs kaunu, vainas apziņu, bezspēcību, bailes vai dusmas par notikušo. Lielā daļā gadījumu bērni un jaunieši var nesaprast, ka ir kļuvuši par *grūminga* upuriem.

Idejām:

- ❖ informējiet izglītojamos par sekām, kas var notikt saistībā ar riskantu darbību veikšanu interneta vidē, kā piemērus minot seksuāla rakstura fotogrāfiju pārsūtīšanu un ievietošanu interneta vietnēs (attiecīgi tos varēs redzēt vecāki, skolas biedri, skolotāji u. c.). Tāpat skaidrojiet, ka internetā nekad nevari būt drošs, vai cilvēks, kurš raksta, tiešām ir tas, par ko uzdodas, un vai viņam ir labi nolūki.

Jāatceras, ka viss, kas ievietots internetā, kādā brīdī (arī pēc vairākiem gadiem) var kļūt pieejams trešajām personām, kā arī, attiecībām pasliktinoties, sūtītos materiālus var izplatīt pat draugs vai partneris;

- ❖ aiciniet izglītojamos nekad un nekādos apstākļos mazpazīstamām un nepazīstamām personām nesūtīt atkailinātu intīmo ķermeņa daļu fotoattēlus, kā arī neievietot, nesūtīt un nepublicēt privātu informāciju par sevi interneta vidē – vecumu, tālruņa numuru, dzīvesvietas adresi, informāciju par saviem plāniem, dienas maršrutiem, laiku, cikos grasies doties prom no kādām vietām, pasākumiem u. tml.;
- ❖ skaidrojiet izglītojamajiem piesardzību un ievērojamās drošības principus, ja pieņemts lēmums tikties ar virtuālajiem draugiem klātienē, piemēram, satikties tikai publiskās vietās (kafejnīcā, kinoteātrī u. tml.), kur apkārt ir citi cilvēki, izstāstīt kādam draugam vai citai uzticības personai, uz kurieni un kad plāno doties, pārliecināties, ka ir uzlādēts mobilais tālrunis, sarunāt ar kādu draugu vai pieaugušo, ka viņš noteiktā laikā atnāks pretī, pavadīs uz mājām u. tml.;
- ❖ aiciniet izglītojamos nelietot alkoholu vai citas apreibinošās vielas – tas palielina varbūtību kļūt par vardarbības upuri, jo kāds var izmantot šo bezpalīdzības stāvokli;
- ❖ atgādiniet izglītojamajiem, ka viņu ķermenis pieder tikai viņiem, nevienam nav tiesību to aizskart bez viņu piekrišanas – jebkuram ir tiesības sevi aizstāvēt un droši jebkurā situācijā teikt “Nē” (arī tad, ja sākotnēji ir dota piekrišana pieskārieniem, bet tas neliek justies labi – jebkurā brīdī ir tiesības teikt drošu “NĒ” visam tālākajam);
- ❖ informējiet izglītojamo vecākus par nepieciešamību atklāta dialoga veidošanai ar bērnu par drošību internetā, ievērojamajiem principiem, vēršanos pie pieaugušajiem nepieciešamības gadījumā. Skaidrojiet izglītojamo vecākiem iespējamās pazīmes, kas var liecināt par grūtingu (piemēram, noslēpumainība par brīvā laika pavadīšanas veidiem un aktivitātēm, bieža laika pavadīšana ārpus mājas, bērnam ir vecāks draugs vai draudzene, nauda vai jauni priekšmeti (drēbes, mobilais telefons u. tml.), kurus nav iegādājušies vecāki vai citas pazīstamas personas, seksualizēta uzvedība vai valoda, kas nav atbilstoša bērna vecumam, noslēgtība, apjukums u. c.);
- ❖ pārrunājiet ar izglītojamajiem, ka gadījumā, ja nācies piedzīvot kādu no seksuālās vardarbības veidiem, par to noteikti ir jāizstāsta vecākiem, pedagogam vai citam

pieaugušajam, kuram uzticas, un tas jādara arī tad, ja šis pāridarītājs ir lūdzis vai pavēlējis nevienam to nestāstīt.

4. Lēmuma pieņemšana par dzimumattiecību uzsākšanu.

Latvijas iedzīvotāju seksuālās un reproduktīvās veselības ietekmējošo faktoru un paradumu pētījuma dati liecina, ka Latvijas iedzīvotāji dzimumdzīvi vidēji uzsāk 17 gadu vecumā⁶³. Tas nozīmē, ka liela daļa izglītojamo vidusskolas periodā piedzīvo savas pirmās dzimumattiecības un ir seksuāli aktīvi. Katrā skolā un klasē skolēnu dzimumnobriešanas vecums var atšķirties, tādēļ pedagogs sadarbībā ar citiem izglītības iestādes darbiniekiem (psihologu, sociālo pedagogu, māsu, vadību u. c.) un vecākiem ir aicināts izlemt katrai klasei un vecumam atbilstošāko apspriežamo tēmu loku.

Idejām:

- ❖ runājot ar izglītojamajiem par šo tematu, uzsveriet:
 - seksualitāte ir dabiska un būtiska katra cilvēka personības sastāvdaļa;
 - cilvēka seksualitāti nosaka viņa personība, nevis viņa aktivitāte seksuālajās attiecībās;
 - dzimumdzīve nav labākais veids, kā pierādīt sevi un savas spējas;
 - ikvienam ir seksuālās jūtas, vērtību sistēma un seksuālā orientācija, kura ir jārespektē;
 - ikviens atbilstoši savai vērtību sistēmai pats analizē, pieņem lēmumus un ir atbildīgs par savu izvēli, uzvedību un rīcību;
 - ir svarīgi iegūt pareizu informāciju jautājumos, kas skar seksuālo veselību un attiecības u. tml.
- ❖ skaidrojiet, ka pastāv daudz veidu, kā apliecināt mīlestību, intimitāti un pieķeršanos, piemēram, var kopīgi doties jaukā pastaigā vai izbraucienā ar velosipēdiem, apmeklēt kopīgus pasākumus, doties uz kino, teātri, sadoties rokās, pieskarties viens otram, apskauties vai darīt jebko citu, kas abiem sagādā prieku – dzimumsakari ir tikai viens no tiem;
- ❖ liela ietekme, pieņemot lēmumu stāties dzimumattiecībās, ir draugiem un vienaudžiem. Ja draugi izvēlējušies stāties dzimumattiecībās, izglītojamais var izjust spiedienu, ka arī viņam tas beidzot jāpamēģina. Tomēr ir svarīgi veicināt apziņu, ka ne vienmēr tie, kuri runā par uzsāktām attiecībām, stāsta patiesību. Ir svarīgi izskaidrot izglītojamajiem, ka jāizvērtē draugu teikto kritiski;

- ❖ uzsveriet, ka nevienam nav tiesību pieprasīt seksuālas attiecības un tuvību - jebkurā laikā un situācijā ikvienam ir tiesības teikt "Nē" darbībām, ko viņš nevēlas veikt;
- ❖ māciet izglītojamajiem atpazīt situācijas, kurās noteikti teikt "Nē" seksuālām attiecībām, piemēram, nav/trūkst zināšanu, kā samazināt grūtniecības rašanās iespējas un iespējas inficēties ar STI, nav gatavības atklāti runāt ar savu partneri par kopīgo nākotni, nav savstarpējas uzticēšanās un cieņas ar partneri, pastāv jebkāds spiediens, kas mudina stāties dzimumattiecībās u. tml.;
- ❖ pārrunājiet ar izglītojamajiem, ka nav viena noteikta vecuma, kad būtu jāuzsāk dzimumattiecības – seksuālo attiecību uzsākšanā neko nevar nokavēt;
- ❖ uzsveriet pirmā dzimumakta atlikšanas ieguvumus, kas pārīm var dot vairāk laika tuvāk iepazīt vienu otru, pārliecināties par partnera uzticamību un savām jūtām, tādējādi stiprinot pāra attiecības un samazinot iespēju piedzīvot vilšanos un gūt sāpīgu emocionālo pieredzi.

5. Piekrišana (angl. *consent*).

Piekrišana ir brīvprātīgs un saprātīgs lēmums vai izteikts atbalsts attiecībā uz kādu ideju, darbību vai situāciju. Tas nozīmē, ka persona ir pilnībā apzinājusies savas vēlmes, izvērtējusi pieejamo informāciju un brīvi izrāda savu piekrišanu vai atbalstu notiekošajam. Piekrišana intīmās partnerattiecībās ir lēmums, ko katrs partneris pieņem attiecībā uz savu personisko dzīvi un emocionālo saikni ar otru personu. Tas ietver spēju komunicēt par savām vēlmēm, robežām un vajadzībām, kā arī būt gatavam uz klausīt un respektēt partnera vēlmes un jūtas. Piekrišana tiek izteikta ar apstipriņošiem, brīvprātīgiem, nepiespiestiem vārdiem vai darbībām, kas ir savstarpēji saprotamas visām iesaistītajām pusēm. Partneriem ir jāsaņem piekrišana jebkurai intīmai saskarsmei.

Idejām:

- ❖ skaidrojiet izglītojamajiem, ka piekrišana attiecas uz partneri, draugiem, ģimenes locekļiem, paziņām, klases jeb grupas biedriem, pedagogiem, svešiniekiem u. c. Robežas ir būtiskas jebkurās attiecībās, un tās var mainīties, mainoties situācijām;
- ❖ māciet izglītojamajiem to, kāda ir piekrišana partnerattiecībās – brīva un labprātīga, atgriezeniska, informēta, entuziastiska, konkrēta;
- ❖ informējiet izglītojamos, ka piekrišana ir nepieciešama pirms jebkuras intīmas darbības – skūpstīšanās, pieskaršanās jebkurai ķermeņa daļai, apskāviena, personas fotoattēlu vai videoklipu uzņemšanas/kopīgošanas u. tml.;

- ❖ sniedziet padomus, kā veidot sarunu ar partneri par piekrišanu (piemēram, jautājot: “Vai Tu jūties ērti, ja es...”, “Vai es varu...”, “Vai Tu vēlies...”, “Kādas ir Tavas domas par...” u. tml.)
- ❖ stāstiet par pazīmēm, kas var liecināt, ka partneris jūtas ērti (pievelk ciešāk sev klāt, reagē un atbild uz pieskārieniem, aktīvi apskauj u. tml.) un neērti (atstumj, tur rokas cieši pie sava ķermeņa, novēršas vai slēpj seju, neatbild uz pieskārieniem).

6. Atbildīgu un drošu dzimumattiecību principi dzimumdzīves uzsākšanas gadījumā.

Ja izglītojamais ir izlēmis uzsākt dzimumattiecības, ir svarīgi, lai tās būtu drošas, proti, lai to laikā neiestātos neplānota grūtniecība un nenotiktu inficēšanās ar seksuāli transmisīvajām infekcijām. Tāpat atbildīgas attiecības nozīmē kopīgu atbildības uzņemšanos gadījumā, ja šādas nelabvēlīgas sekas tomēr iestājas.

Kontracepcija ir dažādas metodes, kā izsargāties no nevēlamas grūtniecības un STI. Tās uzdevums ir neļaut spermatozoīdam apaugļot olšūnu.

Idejām:

- ❖ pārrunājiet ar izglītojamajiem, ka kontracepcijas metodes izvēle un iegāde ir abu partneru atbildība (finansiāla un praktiska);
- ❖ veiciniet izglītojamo izpratni par to, ka neviena kontracepcijas metode nav 100% droša un ir jāapzinās riski un jābūt gataviem uzņemties atbildību gadījumā, ja tā nenestrādā;
- ❖ iepazīstiniet izglītojamos ar pieejamo kontracepcijas metožu daudzveidību, salīdzinot to lietošanas veidu, ieguvumus, trūkumus un efektivitāti (hormonālās metodes, barjermetodes, spermicīdi, kalendārā metode u. c.);
- ❖ skaidrojiet, ka ir tikai viena kontracepcijas metode, kas pasargā no zemāk seksuāli transmisīvajām infekcijām – prezervatīvs;
- ❖ pārrunājiet prezervatīva pareizas lietošanas soļus – ja izglītības iestādes finanšu resursi to atļauj, šī saruna izglītojamajiem būs uzskatāmāka un atmiņā paliekošāka, ja stāstījumu papildināsiet ar demonstrāciju jeb praktisku darbu, lūdzot uzvilkt prezervatīvu uz mulāžas jeb cita atbilstoša priekšmeta;
- ❖ atgādiniet izglītojamajiem, ka drošas dzimumattiecības nozīmē arī to, ka tās notiek bez alkohola vai citu apreibinošo vielu klātbūtnes. Reibumā paaugstinās iespējamība stāties nepārdomātos, gadījuma rakstura dzimumkontaktoos, ko vēlāk

cilvēki nožēlo. Un reibumā bieži tiek aizmirsts par kontracepciju vai arī tā netiek lietota pareizi.

7. Seksuāli transmisīvās infekcijas (STI).

Seksuāli transmisīvās infekcijas (STI) ir slimības, ko izraisa dzīvi, mikroskopiski organismi – vīrusi (cilvēka imūndeficīta vīrusa (HIV) infekcija, cilvēka papilomas vīrusa infekcija, vīrushepatīti B un C, anogēnālā herpesvīrusa infekcija u. c.) un baktērijas (sifiliss, gonoreja, hlamidioze u. c.). Būtiska ir izglītojamo zināšanu un izpratnes veicināšana par STI inficēšanās riskiem, pazīmēm un profilaksi.

Idejām:

- ❖ skaidrojiet izglītojamajiem STI ieguves jeb pārneses ceļus (dzimumkontakta laikā, ja netiek lietots prezervatīvs, cilvēkiem apmainoties ar bioloģiskajiem šķidrumiem (sperma, maksts izdalījumi, asinis), no mātes bērnam dzemdību laikā);
- ❖ veiciniet izglītojamo izpratni par STI bīstamību un iespējamām nopietnām veselības sekām, piemēram, imunitātes krišanos (piemēram, HIV gadījumā), neauglību (piemēram, hlamidiozes gadījumā), dzemdes kakla vēzi (cilvēka papilomas vīrusa gadījumā) u. tml.;
- ❖ skaidrojiet izglītojamajiem, ka jebkuru aizdomu gadījumā par STI ir svarīgi savlaicīgi doties pie ārsta (ginekologa, urologa, dermatovenerologa, infektologa, ģimenes ārsta);
- ❖ iepazīstiniet izglītojamos ar pazīmēm, kas var liecināt par inficēšanos ar STI (piemēram, nieze, sāpes un dedzinoša sajūta dzimumorgānu apvidū, pastiprināti izdalījumi no dzimumorgāniem, dzimumorgānu apsārtums, bieža urinēšana u. c.). Uzsveriet, ka STI bieži var noritēt bez simptomiem, tāpēc jebkuru dzimumkontakta laikā ir svarīgi lietot prezervatīvu;
- ❖ iepazīstiniet izglītojamos ar biežāk sastopamajām STI (piemēram, sifiliss, gonoreja, hlamidioze, CPV, dzimumorgānu herpes u. c.).

8. Nevēlama grūtniecība.

Ja ir iestājusies nevēlama grūtniecība, sievietei ir izvēles priekšā: iznēsāt mazuli vai pārtraukt grūtniecību, veicot abortu. Būtiski veicināt izglītojamo izpratni par nevēlamas grūtniecības iespējamajiem risinājumiem un sekām.

Idejām:

- ❖ informējiet izglītojamos, ka, ja ir radušās aizdomas par grūtniecību, to iespējams pārbaudīt, veicot grūtniecības testu. Pirmā grūtniecības pazīme ir menstruāciju iztrūkums;
- ❖ skaidrojiet, ka vispirms jādodas pie ģimenes ārsta vai ginekologa. Ārsts novērtēs vispārējo veselības stāvokli, apstiprinās, ka grūtniecība tiešām iestājusies, noteiks grūtniecības laiku un nozīmēs vairākas analīzes;
- ❖ informējiet izglītojamos par grūtniecības pārtraukšanas veidiem, norisi, riskiem un sekām (fiziskām, psiholoģiskām u. c.), uzsverot, ka abortu drīkst veikt ārsts-ginekologs tikai ārstniecības iestādēs, kur tam ir piemēroti apstākļi. Ja abortu veic persona bez atbilstošas kvalifikācijas, tas var būt bīstami sievietes veselībai un dzīvībai, un šāds aborts ir aizliegts ar likumu;
- ❖ skaidrojiet, ka grūtniecības pārtraukšana ir nopietns un sarežģīts lēmums, pirms kā nepieciešams rūpīgi apsvērt visus riskus un sekas, neļaujoties pirmajām emocijām. Šādos gadījumos ir būtiski atrast uzticības personu, ar kuru izrunāties, gūt atbalstu un lemt par risinājumu;
- ❖ skaidrojiet izglītojamajiem, ka ir daudz un dažādi faktori, kas ietekmē to, vai, kāpēc un kad cilvēki nolemj radīt bērnus – ir cilvēki, kas vēlas kļūt par vecākiem un ir cilvēki, kas to var nevēlēties. Tāpat ne visi spēj kļūt par vecākiem un dažī, iespējams, kļuvuši par vecākiem, to nevēloties.

IZMANTOTIE LITERATŪRAS AVOTI UN PAPILDU INFORMĀCIJA:

- ❖ Veselības ministrija. Vesels pusaudzis. Informatīvs materiāls izglītības iestāžu pedagogiem par veselības izglītības jautājumiem. Seksuālā un reproduktīvā veselība. https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2019-12/VeselsPusaudzis_web_09_05_2019_0.pdf
- ❖ Veselības ministrija. Vesels jauniešis. Informatīvs materiāls izglītības iestāžu pedagogiem par veselības izglītības jautājumiem. Seksuālā un reproduktīvā veselība. https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2019-12/VeselsJaunietis_0.pdf
- ❖ SPKC. Personīgā higiēna bērniem un pusaudžiem. <https://youtube.com/playlist?list=PLF53RluJDE3Nv-w9ol7dO6NVwM0wsYmo&si=LC9XdsOiZ4w1UWN2>
- ❖ SPKC. Informatīvais materiāls pedagogiem darbam ar 6.–7. klašu izglītojamajiem par personīgās higiēnas jautājumiem. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/16670/download?attachment>

- ❖ SPKC. Metodiskie ieteikumi vispārējo un profesionālo izglītības iestāžu pedagogiem darbam ar audzēkņiem par reproduktīvās veselības, dzimumattīstības, attiecību veidošanas un atbildības jautājumiem. https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/metodiskie_ieteikumi1_1.doc
- ❖ SPKC. Seksuālā un reproduktīvā veselība. <https://www.spkc.gov.lv/lv/seksuala-un-reproduktiva-veseliba>
- ❖ Veselības ministrija. Kampanas “Cik brīvi Tu runā seksa valodā” materiāli. <https://www.esparveselibu.lv/kampana/cik-brivi-tu-runa-seksa-valoda-par-veiklu-valodu>
- ❖ Bērnu aizsardzības centrs. Izveidoti informatīvie materiāli par grūminga riskiem. <https://www.bac.gov.lv/lv/jaunums/izveidoti-informativie-materiali-par-gruminga-riskiem>
- ❖ Bērnu un pusaudžu resursu centrs. Atbalsta materiāli vecākiem. <https://pusaudzucentrs.lv/vecakiem/atbalsta-materiali-vecakiem/>
- ❖ Bērnu un pusaudžu resursu centrs. Atbalsta materiāli pusaudžiem. <https://pusaudzucentrs.lv/pusaudziem/atbalsta-materiali-pusaudziem/>
- ❖ “Centrs Marta”. Pieci mīti par piekrišanu. Kas tā ir un kāpēc tā ir svarīga jebkurās attiecībās. <https://marta.lv/files/jauniesi/piekri%C5%A1ana/PIECI%20M%C4%AATI%20PAR%20PIEKRI%C5%A0ANU.pdf>
- ❖ “Centrs Dardzedze”. Praktiski materiāli. <https://centrsdardzedze.lv/drosibas-biblioteka/praktiski-materiali/>
- ❖ UNESCO. International technical guidance on sexuality education. An evidence-informed approach. <https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/ITGSE.pdf>
- ❖ PVO. Standards for Sexuality Education in Europe. A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists. www.icmec.org/wp-content/uploads/2016/06/WHOStandards-for-Sexuality-Education-in-Europe.pdf
- ❖ National Society for the Prevention of Cruelty to Children. Grooming. <https://www.nspcc.org.uk/what-is-child-abuse/types-of-abuse/grooming/>

**NVVST dalības iestāžu aktivitāšu piemēri seksuālās un
reproduktīvās veselības veicināšanai izglīšanas iestādē**

Aktivitāte	Paskaidrojums
<p>Dalība pašvaldības organizētā un finansētā lekcijā</p>	<p>Izglītojamo vecākiem tiek nodrošināta iespēja piedalīties informatīvā lekcijā „Kāpēc un kā runāt par seksualitāti un reprodktīvo veselību ar savu bērnu?”</p>
<p>NVO “Papardes zieds” kursi pedagogiem “Sarunas par seksualitāti”</p>	<p>Pedagogu un skolas darbinieku dalība NVO “Papardes zieds”ursos par bērnu ar īpašajām vajadzībām seksuālo audzināšanu.</p>
<p>Dalība NVO “Papardes zieds” rīkotajās izglītojošās nodarbībās skolēniem</p>	<p>Nevalstiskā organizācija “Papardes zieds” piedāvā izglītojošas un informatīvas programmas un nodarbības dažādu vecuma grupu jauniešiem par seksuālo un reprodktīvo veselību, kā arī atkarību profilaksi un psihisko veselību.</p> <p>Nodarbības ir sagatavotas saskaņā ar Pasaules Veselības organizācijas un citu nozīmīgāko seksuālās veselības izglītības organizāciju vadlīnijām un ieteikumiem.</p> <p style="text-align: center;">Vairāk informācijas: https://papardeszieds.lv/pakalpojumi/nodarbibas/</p>
<p>Izglītojošas mācību filmas</p>	<p>Mācību filmu demonstrēšana skolēniem par seksuālo un reprodktīvo veselību, piemēram, kampaņas "Cik brīvi tu runā seksa valodā? Par veiklu valodu!" jauniešu filma: https://www.youtube.com/watch?v=yjFCMe1Q9mc&t=21s&ab_channel=Vesel%C4%ABbasministrija</p>

Psihologiskā atbalsta nodrošināšana	Izglītības iestādē tiek nodrošināta iespēja konsultēties ar psihologu par seksuālo un reproduktīvo veselību un citiem saistītiem jautājumiem.
AIDS tematiskā veselības diena	Pasaules AIDS tematiskās veselības dienas aktualizēšana izglītības iestādē. Šajā dienā (katru gadu 1. decembrī) skolēni tiek aicināti piestiprināt sarkanu lentīti kā AIDS dienas simbolu, tiek skaidrots, kas ir HIV un AIDS, kādi ir HIV pārneses ceļi un profilakses pasākumi.
Pasaules seksuālās veselības diena	Ik gadu 4.septembrī tiek atzīmēta Pasaules seksuālās veselības diena ar mērķi aktualizēt bērnu un pusaudžu tiesības uz seksuālo un reproduktīvo veselību. Šajā dienā pusaudžiem tiek sekmētas zināšanas par būtiskiem seksuālās veselības jautājumiem, tostarp par menstruālo higiēnu, apzinātu piekrišanu u. tml.