

Matrice

Vecuma grupa 0–4 2

Vecuma grupa 4–6 4

Vecuma grupa 6–9 6

Vecuma grupa 9–12 8

Vecuma grupa 12–15 10

Vecuma grupa 15 un vairāk 13

0–4	Informācija Sniegt informāciju par	Iemaņas Dot bērniem iespēju	Attieksme Palīdzēt bērniem attīstīt
Cilvēka ķermenis un cilvēka attīstība	Visām ķermeņa daļām un to funkcijām Dažādiem ķermeņiem un dažādiem dzimumiem Ķermeņa higiēnu Atšķirību starp sevi un citiem	Nosaukt ķermeņa daļas Veikt personisko higiēnu (nomazgāt katru ķermeņa daļu) Pazīt ķermeņu atšķirības Izteikt vajadzības un vēlmes	Pozitīvu priekšstatu par ķermeni un paštēlu – pašcieņu Respektu pret atšķirībām Paša ķermeņa novērtējumu <i>Novērtēt labsajūtas izjūtu, tuvības sajūtu un uzticēšanos, ko rada ķermeņa pieredze, un pieķeršanos kādam</i> <i>Respektēt dzimumu līdztiesību</i>
Auglība un reprodukcija	Grūtniecību, dzemdībām un zīdaiņiem Cilvēka reprodukcijas pamatiem (no kurienes rodas bērni) <i>Dažādiem veidiem, kā kļūt par ģimenes locekli (iesk. adopciju)</i> <i>Faktu, ka dažiem cilvēkiem ir bērni, bet citiem nav</i>	Runāt par šīm tēmām, nodrošinot bērnus ar pareizu vārdu krājumu	<i>Pieņemt dažādus veidus, kā kļūt par bērnu ģimenē</i>
Seksualitāte	Prieku un patiku, pieskaroties savam ķermenim, agrīno bērības masturbāciju Sava ķermeņa un savu ģenitāliju izzināšanu Faktu, ka fiziska tuvība ir normāla dzīves daļa Maigumu un fizisku tuvību kā mīlestības un pieķeršanās izteiksmes līdzekli	Sasniegt dzimuma identitātes apzināšanos Runāt par sava ķermeņa (ne)patīkamām izjūtām Izteikt paša vajadzības, vēlmes un robežas, piemēram, „spēlējot dakters” kontekstā	Pozitīvu attieksmi pret ķermeni ar visām tā funkcijām = pozitīvu priekšstatu par ķermeni Respektu pret citiem <i>Zinārkārību par savu un cita ķermeni</i>
Emocijas	Dažādiem mīlestības veidiem „Jā” un „nē” jūtām <i>Jūtu veidiem</i> <i>Nepieciešamību pēc privātuma</i>	Just un izrādīt empātiju Teikt jā/nē Izteikties un komunicēt, izsakot savas emocijas, vēlmes un vajadzības <i>Izteikt savu vajadzību pēc privātuma</i>	Izpratni par to, ka emocijas tiek izrādītas daudz dažādos veidos Pozitīvas izjūtas pret savu dzimumu (ir labi būt meitenei vai zēnam) Nostāju, ka paša pieredze un emociju izpausmes ir pareizas <i>Pozitīvu attieksmi pret dažādām emocijām un dažādiem apstākļiem</i>

- Galvenais temats (jaunais), galvenais temats (apvienošana, nostiprināšana), papildu temats (jaunais), papildu temats (apvienošana, nostiprināšana)

0–4	Informācija Sniegt informāciju par	Iemaņas Dot bērniem iespēju	Attieksme Palīdzēt bērniem attīstīt
Attiecības un dzīvesveids	Dažādiem attiecību veidiem Dažādām attiecībām ģimenē	Runāt par savām attiecībām un ģimeni	Tuvības un uzticēšanās jūtas, kas balstītas uz savstarpējo pieredzi Pozitīvu attieksmi pret dažādiem dzīvesveidiem Apzināšanos, ka attiecības ir dažādas
Seksualitāte, veselība un labsajūta	Labu un sliktu pieredzi ar savu ķermeni/kas tev šķiet labi? (ieklausīties savā ķermenī) Ja pieredze/sajūtas nav labas, tev nav vienmēr jāpiekrīt	Uzticēties saviem instinktiem Izmantot trīs soļu metodi (saki nē, ej projām, runā ar kādu, kuram uzticies) Panākt labsajūtu	Sava ķermeņa novērtējumu Apzināšanos, ka ir normāli vērsties pēc palīdzības
Seksualitāte un tiesības	Tiesībām būt drošībā un būt pasargātam Pieaugušo atbildību par bērnu drošību Tiesībām uzdot jautājumus par seksualitāti Tiesībām pētīt dzimuma identitāti Tiesībām pētīt kailumu un ķermeni, būt ziņkārīgam	Teikt jā/nē Attīstīt saskarsmes iemaņas Paust savas vajadzības un vēlmes <i>Atšķirt „labus” noslēpumus no „sliktiem” noslēpumiem</i>	Savu tiesību apzināšanos, kas veido pašapziņu Attieksmi „mans ķermenis pieder man” Sajūtu, ka viņi var paši pieņemt savus lēmumus
Seksualitāti nosakošie sociālie un kultūras faktori (vērtības/normas)	Sociālām un kultūras normām/vērtībām Dzimumu lomām Sociālo distanci, kas jāievēro, saistoties ar dažādiem cilvēkiem <i>Vecuma ietekmi uz seksualitāti un vecumam atbilstošu izturēšanos</i> <i>Atkailināšanās normām</i>	Atšķirt uzvedību sabiedrībā un privātos apstākļos Respektēt sociālās un kultūras normas Uzvesties atbilstoši situācijai <i>Zināt, kur drīkst pieskarties</i>	Respektu pret savu un cita ķermeni Sociālo normu pieņemšanu attiecībā uz privātumu un intimitāti Respektu pret citu teikto nē/jā

Galvenais temats (jaunais), galvenais temats (apvienošana, nostiprināšana), papildu temats (jaunais), papildu temats (apvienošana, nostiprināšana)

4–6	Informācija Sniegt informāciju par	Iemaņas Dot bērniem iespēju	Attieksme Palīdzēt bērniem attīstīt
Cilvēka ķermenis un cilvēka attīstība	Visām ķermeņa daļām un to funkcijām Dažādiem ķermeņiem un dažādiem dzimumiem Ķermeņa higiēnu <i>Ķermeņa atšķirībām un attīstību dažādā vecumā</i>	Nosaukt ķermeņa daļas Veikt personisko higiēnu (nomazgāt katru ķermeņa daļu) Pazīt ķermeņa atšķirības Izteikt vajadzības un vēlmes <i>Pazīt paša un citu vajadzību pēc privātuma</i>	Pozitīvu dzimuma identitāti Pozitīvu priekšstatu par ķermeni un paštēlu – pašcienu Respektu pret atšķirībām Respektu pret dzimumu līdztiesību
Auglība un reprodukcija	Mītiem, kas saistīti ar reprodukciju (piem., dažās valstīs bērniem tiek stāstīts, ka „bērnus nes stārķi”) Grūtniecību, dzemdībām un zīdaiņiem, dzīves noslēgumu Cilvēka reprodukcijas pamatiem	Runāt par šīm tēmām, nodrošinot viņus ar pareizu vārdu krājumu	<i>Respektēt atšķirības: dažiem cilvēkiem ir bērni, bet citiem nav</i>
Seksualitāte	Prieku un patiku, pieskaroties savam ķermenim, agrīno bērības masturbāciju Sava ķermeņa un savu ģenitāliju izzināšanu <i>Seksualitātes nozīmi un izteikšanu (piem., mīlestības izteikšana)</i> <i>Atbilstošu seksuālo valodu</i> <i>Seksuālajām sajūtām (tuvība, prieks, satraukums) kā cilvēka jūtu sastāvdaļu (tām jābūt pozitīvām jūtām, tām nav jāietver piespiešana vai kaitējums)</i>	Runāt par seksualitātes jautājumiem (saskarsmes iemaņas) Nostiprināt savu dzimuma identitāti <i>Lietot seksuālu valodu/vārdu krājumu neapvainojošā veidā</i>	Pozitīvu ķermeņa tēlu Cieņu pret citiem
Emocijas	Greisirdību, dusmām, agresiju, neapmierinātību Draudzību un mīlestību pret sava dzimuma pārstāvjiem <i>Atšķirību starp draudzību un mīlestību</i> <i>Slepeno mīlestību, pirmo mīlestību (aizraušanos un vilšanos, neatbildētu mīlestību)</i>	Mācēt apieties ar neapmierinātību Izteikt un sadzīvot ar paša emocijām, vēlmēm un vajadzībām <i>Mācēt apieties ar savu un citu vajadzību pēc privātuma</i> <i>Adekvāti nosaukt savas jūtas</i>	Pieņemt, ka mīlestības jūtas (kā emociju daļa) ir dabiskas Attieksmi, ka paša pieredze un emociju izteikšana ir pareiza un nozīmīga (savu jūtu novērtēšana)

Galvenais temats (jaunais), galvenais temats (apvienošana, nostiprināšana), papildu temats (jaunais), papildu temats (apvienošana, nostiprināšana)

4–6	Informācija Sniegt informāciju par	Iemaņas Dot bērniem iespēju	Attieksme Palīdzēt bērniem attīstīt
Attiecības un dzīvesveids	Draudzību Seksuālajām attiecībām Dažādām (ģimenes) attiecībām <i>Dažādiem priekšstatiem par ģimeni</i>	Atbilstoši attiekties vienam pret otru, ģimenes locekļiem un draugiem Dzīvot ģimenē, kas balstīta uz abpusēju cieņu Veidot un uzturēt attiecības	Atšķirību pieņemšanu Dažādu dzīvesveidu atzīšanu
Seksualitāte, veselība un labsajūta	Labu un sliktu pieredzi ar savu ķermeni/kas tev šķiet labi? (ieklausīties savā ķermenī) Ja pieredze/sajūtas nav labas, tev nav vienmēr jāpiekrīt	Uzticēties saviem instinktiem un izmantot trīs soļu metodi (saki nē, ej projām, runā ar kādu, kuram uzticies) Panākt labsajūtu WB	Attieksmi, ka viņiem ir izvēles iespēja Risku apzināšanos Sava ķermeņa novērtējumu Apzināšanos, ka ir normāli vērsties pēc palīdzības
Seksualitāte un tiesības	Izmantošanu; ir daži cilvēki, kas nav labi; viņi izliekas par laipniem, bet var būt vardarbīgi Tiesībām (ietverot tiesības uz informāciju un tiesības uz aizsardzību) Pieaugušo atbildību par bērnu drošību	Uzdot jautājumus Nepatikšanu gadījumā vērsties pie kāda, kam var uzticēties Paust vajadzības un vēlmes	Attieksmi „mans ķermenis pieder man” Savu tiesību apzināšanos
Seksualitāti nosakošie sociālie un kultūras faktori (vērtības/normas)	Dzimuma, kultūras un vecuma atšķirībām Vērtības un normas dažādās zemēs un kultūrās atšķiras Visas jūtas ir akceptējamas, bet ne visas darbības, kas ir šo jūtu rezultāts Sociālajām un kultūras normām/vērtībām	Atzīt un tikt galā ar atšķirīgām vērtībām Respektēt sociālās un kultūras normas <i>Runāt par atšķirībām</i>	Sociāli atbildīgu uzvedību Atvērtu, nenosodošu attieksmi Vienādu tiesību pieņemšanu Respektu pret atšķirīgām normām, runājot par seksualitāti Respektu pret paša un citu ķermeni

Galvenais temats (jaunais), galvenais temats (apvienošana, nostiprināšana), papildu temats (jaunais), papildu temats (apvienošana, nostiprināšana)

6–9	Informācija Sniegt informāciju par	Iemaņas Dot bērniem iespēju	Attieksme Palīdzēt bērniem attīstīt
Cilvēka ķermenis un cilvēka attīstība	Izmaiņām ķermenī, menstruācijām, ejakulāciju, individuālajām pārmaiņām attīstības rezultātā (Bioloģiskajām) atšķirībām starp vīrieti un sievieti (iekšējām un ārējām) Ķermeņa higiēnu	Zināt un spēt lietot pareizus nosaukumus ķermeņa daļām un to funkcijām <i>Novērtēt ķermeņa izmaiņas</i> <i>Izpētīt savu ķermeni un rūpēties par to</i>	Pieņemt nedrošību, kas rodas no sava ķermeņa apzināšanās Pozitīvu priekšstats par ķermeni un paštēlu – pašcieņu Pozitīvu dzimuma identitāti
Auglība un reprodukcija	Izvēli būt vecākiem, grūtniecību, neauglību un adopciju Pamatidejām par kontracepciju (iespējams plānot un izlemt par savu ģimeni) Dažādām kontracepcijas metodēm <i>Pamatideju par reproduktīvo ciklu</i> <i>Mītiem par reprodukciju</i>	Attīstīt saskarsmes iemaņas <i>Iegūt izpratni par to, ka cilvēki var ietekmēt savu auglību</i>	Dažādības pieņemšanu – daži cilvēki izvēlas laist pasaulē bērnus, daži – ne
Seksualitāte	Mīlestību, mīlēt Maigumu Seksu plašsaziņas līdzekļos (ieskaitot internetu) Prieku un patiku, pieskaroties savam ķermenim (masturbācija/pašstimulācija) Atbilstošu seksuālā valoda <i>Dzimumattiecībām (sexual intercourse)</i>	Pieņemt paša un citu vajadzību pēc privātuma Saskarties ar seksu plašsaziņas līdzekļos Lietot seksa valodu/leksiku neapvainojošā veidā	Izpratni par „pieņemamu seksu” (abpusēji saskaņotu, labprātīgu, līdztiesīgu, vecumam atbilstošu, kontekstam atbilstošu un pašcieņas pilnu) <i>Apzināties, ka sekss plašsaziņas līdzekļos tiek attēlots dažādi</i>
Emocijas	Atšķirībām starp draudzību, mīlestību un iekāri Greisirdību, dusmām, agresiju, neapmierinātību <i>Draudzību un mīlestību pret sava dzimuma pārstāvjiem</i> <i>Slepeno mīlestību, pirmo mīlestību (aizraušanos un vilšanos, neatbildētu mīlestību)</i>	Izteikt un darīt zināmas savas emocijas, vēlmes un vajadzības Tikt galā ar neapmierinātību <i>Adekvāti nosaukt savas jūtas</i> <i>Rēķināties ar savu un citu vajadzību pēc privātuma</i>	Pieņemt, ka mīlestības jūtas (kā emociju daļa) ir dabiskas Attieksmi, ka paša pieredze un emociju izteikšana ir pareiza un nozīmīga (savu jūtu novērtēšana)

Galvenais temats (jaunais), galvenais temats (apvienošana, nostiprināšana), papildu temats (jaunais), papildu temats (apvienošana, nostiprināšana)

6–9	Informācija Sniegt informāciju par	Iemaņas Dot bērniem iespēju	Attieksme Palīdzēt bērniem attīstīt
Attiecības un dzīvesveids	Dažādām attiecībām, kas saistītas ar mīlestību, draudzību utt. Dažādām attiecībām ģimenē <i>Precēšanos, šķiršanos, kopdzīvi</i>	Izpaust sevi ar attiecību starpniecību Būt spējīgam vienoties par kompromisu, izrādīt toleranci un empātiju Veidot sociālos kontaktus un iegūt draugus	Pieņemt uzticēšanos, atbildību un godīgumu par attiecību pamatu Cieņu pret citiem Atšķirību pieņemšanu
Seksualitāte, veselība un labsajūta	Seksualitātes pozitīvo ietekmi uz veselību un labsajūtu Ar seksualitāti saistītajām slimībām Seksuālo vardarbību un agresiju <i>Kur saņemt palīdzību</i>	Noteikt robežas Uzticēties saviem instinktiem un izmantot trīs soļu modeli (saki nē, ej projām, runā ar kādu, kuram uzticies)	Atbildības sajūtu par savu veselību un labsajūtu Iespēju un izvēles iespēju apzināšanos Risku apzināšanos
Seksualitāte un tiesības	Tiesībām uz pašizteikšanos Bērnu seksuālajām tiesībām (informācija, seksuālā izglītība, ķermeņa integritāte) Seksuālo izmantošanu Pieaugušo atbildību par bērnu drošību	Lūgt palīdzību un informāciju Nonākot grūtībās, vērsties pie kāda, kam var uzticēties <i>Nosaukt savas tiesības</i> <i>Izteikt vēlmes un vajadzības</i>	Atbildības sajūtu par sevi un citiem Tiesību un izvēles iespēju apzināšanos
Seksualitāti nosakošie sociālie un kultūras faktori (vērtības/normas)	Dzimuma lomām Kultūru atšķirībām Vecuma atšķirībām	Runāt par savu pieredzi, vēlmēm un vajadzībām saistībā ar kultūras normām Redzēt atšķirības un sadzīvot ar tām	Cieņu pret atšķirīgu dzīvesveidu, vērtībām un normām

Galvenais temats (jaunais), galvenais temats (apvienošana, nostiprināšana), papildu temats (jaunais), papildu temats (apvienošana, nostiprināšana)

9–12	Informācija Sniegt informāciju par	Iemaņas Dot bērniem iespēju	Attieksme Palīdzēt bērniem attīstīt
Cilvēka ķermenis un cilvēka attīstība	Ķermeņa higiēnu (menstruācijas, ejakulācija) Agrīnās pubertātes izmaiņām (mentālās, fiziskās, sociālās un emocionālās izmaiņas un to iespējamā daudzveidība) <i>Iekšējiem un ārējiem dzimumorgāniem un reproduktīviem orgāniem un to funkcijām</i>	Integrēt šīs izmaiņas pašu dzīvē Zināt un lietot pareizu vārdu krājumu <i>Sarunāties par pubertātes radītajām izmaiņām</i>	Izpratni par izmaiņām un atšķirībām ķermenī, spēju to pieņemt (peņa, krūšu un vulvas izmērs un forma var nozīmīgi atšķirties, skaistuma standarti dažādos laikos un kultūrās ir atšķirīgi) <i>Pozitīvu paštēlu un attieksmi pret savu ķermeni – pašcieņu</i>
Auglība un reprodukcija	Reprodukciju un ģimenes plānošanu Dažādiem kontracepcijas veidiem un to lietošanu; mītiem par kontracepciju Grūtniecības simptomiem, nedroša seksa riskiem un sekām (nevēlama grūtniecība)	Saprast sakarību starp menstruācijām/ejakulāciju un auglību Nākotnē efektīvi izmantot prezervatīvus un kontracepciju	Izpratni, ka kontracepcija ir abu dzimumu atbildība
Seksualitāte	Pirmo seksuālo pieredzi Dzimumorientāciju Jaunu cilvēku seksuālo uzvedību (seksuālās uzvedības daudzveidība) Mīlestību, mīlēt <i>Baudu, masturbāciju, orgasmu</i> <i>Atšķirībām starp dzimuma identitāti un bioloģisko dzimumu</i>	Komunicēt un izprast dažādas seksuālās izjūtas un runāt par seksualitāti atbilstošā veidā Pieņemt apzinātu lēmumu par to, vai iesaistīties seksuālā pieredzē vai neiesaistīties Noraidīt nevēlamu seksuālo pieredzi <i>Prast atšķirt seksualitāti reālajā dzīvē un plašsaziņas līdzekļos</i> <i>Lietot saziņas līdzekļus (mobilo telefonu, internetu) un apzināties riskus un priekšrocības, ko dod to izmantošana</i>	Atšķirīgas seksualitātes un seksuālās orientācijas pieņemšanu un respektēšanu (seksam jābūt abpusēji saskaņotam, labprātīgam, vienlīdzīgam, vecumam un kontekstam atbilstošam, pašcieņas pilnam) Izpratni par seksualitāti kā mācīšanās procesu Dažādu seksualitātes izpausmju pieņemšanu (skūpstīšana, pieskaršanās, glāstīšana utt.) <i>Izpratni par to, ka katram ir savs individuālais seksuālās attīstības plāns un tā izvērsums laikā</i>

9–12	Informācija Sniegt informāciju par	Iemaņas Dot bērniem iespēju	Attieksme Palīdzēt bērniem attīstīt
Emocijas	Dažādām emocijām, piem., ziņkārība, iemīlēšanās, jūtu abpusīgums, nedrošība, kauns, bailes un greizsirdība Atšķirībām individuālajā vajadzībā pēc intimitātes un privātuma Atšķirību starp draudzību, mīlestību un iekāri <i>Draudzību un mīlestību pret tā paša dzimuma cilvēkiem</i>	Izteikt un pazīt dažādas emocijas sevi un citos Izteikt vajadzības, vēlmes un robežas, cienīt tās arī citos Tikt galā ar neapmierinātību	Izpratni par emocijām un vērtībām (t. i., nekaunēties un nejusties vainīgam par seksuālām jūtām un vēlmēm) Citu cilvēku privātuma respektēšanu
Attiecības un dzīvesveids	Atšķirībām starp draudzīgumu, biedriskumu un (seksuālām) attiecībām, dažādiem satikšanās veidiem Dažādiem patīkamu un nepatīkamu attiecību veidiem ((dzimumu) nevienlīdzības ietekme uz attiecībām)	Izteikt draudzību un mīlestību atšķirīgos veidos Veidot sociālos kontaktus, iegūt draugus, veidot un uzturēt attiecības <i>Komunicēt par paša vajadzībām un cerībām attiecībās</i>	Pozitīvu attieksmi pret dzimumu līdztiesību attiecībās un brīvu partnera izvēle Pieņemt uzticēšanos, atbildību un godīgumu par attiecību pamatu Cieņu pret citiem <i>Izpratni par dzimuma, vecuma, relīģijas, kultūras u. tml. ietekmi uz attiecībām</i>
Seksualitāte, veselība un labsajūta	Nepatīkamas un negribētas seksuālās pieredzes pazīmēm, riskiem un sekām (seksuāli transmisīvās infekcijas (STI), HIV, nevēlama grūtniecība, psiholoģiskās seksekvences) Seksuālas izmantošanas izplatību un dažādiem veidiem, kā no tās izvairīties un kur saņemt palīdzību <i>Seksualitātes pozitīvo ietekmi uz veselību un labsajūtu</i>	Uzņemties atbildību par savu un citu cilvēku drošu un patīkamu seksuālo pieredzi Noteikt robežas un vēlmes un izvairīties no nepatīkamas un nevēlamas seksuālās pieredzes <i>Problēmu gadījumā lūgt palīdzību un atbalstu (pubertāte, attiecības utt.)</i>	Izvēles un iespēju apzināšanos Risku apzināšanos <i>Abpusēju atbildību par veselību un labsajūtu</i>
Seksualitāte un tiesības	Seksuālajām tiesībām <i>saskaņā ar SGPA/IPPF un</i> <i>PSVA/WAS definīciju *</i> <i>Nacionālo likumdošanu un</i> <i>normatīviem (pilngadības</i> <i>vecums)</i>	Darboties šo tiesību un atbildības ietvaros <i>Lūgt palīdzību un informāciju</i>	Tiesību un izvēles iespēju apzināšanos <i>Savu un citu cilvēku seksuālo tiesību</i> <i>atzīšanu</i>

9–12	Informācija Sniegt informāciju par	Iemaņas Dot bērniem iespēju	Attieksme Palīdzēt bērniem attīstīt
Seksualitāti nosakošie sociālie un kultūras faktori (vērtības/normas)	Vienaudžu spiediena, plašsaziņas līdzekļu, pornogrāfijas, kultūras, relīģijas, dzimuma, likumdošanas un sociāli ekonomiskā stāvokļa ietekmi uz seksuālajiem lēmumiem, līdzdalību un izturēšanos	Apspriet šīs ārējās ietekmes un veidot personisku vērtējumu <i>Apģūt mūsdienīgo saziņas līdzekļu (mobilo telefonu, interneta) lietošanu un tajos sastopamo pornogrāfiju</i>	Cieņu pret atšķirīgu dzīvesveidu, vērtībām un normām <i>Atšķirīgu viedokļu, uzskatu un uzvedības pieņemšanu seksuālās attiecībās</i>

Starptautiskā Ģimenes plānošanas federācija (SGPF/IPPF): Seksuālās tiesības: SGPF deklarācija. Londona, 2008.
Pasaules Seksuālās veselības asociācija (PSVA/WAS): Seksuālo tiesību deklarācija. Honkonga, 1999.

*Galvenais temats (jaunais), galvenais temats (apvienošana, nostiprināšana), papildu temats (jaunais), papildu
temats (apvienošana, nostiprināšana)*

12–15	Informācija Sniegt informāciju par	Iemaņas Dot bērniem iespēju	Attieksme Palīdzēt bērniem attīstīt
Cilvēka ķermenis un cilvēka attīstība	Sniegt zināšanas par ķermeni, ķermeņa tēlu un pārmaiņām (sievīško dzimumorgānu sakroplošana, dzimumlocekļa <i>apgraižšana, himēna un himēnas atjaunošana, anoreksija, bulīmija, pīrsingi, tetovējumi</i>) Menstruālo ciklu, sekundārām ķermeņa dzimumzīmēm, to funkciju sievietēm un vīriešiem, ar tām saistītās izjūtas <i>Skaistuma reklāmu plašsaziņas līdzekļos; ķermeņa izmaiņas dzīves laikā</i> <i>Dienestiem, kur pusaudži var vērsties iepriekš minēto problēmu gadījumos</i>	Aprakstīt, kā cilvēka izjūtas par savu ķermeni var ietekmēt viņa veselību, paštēlu un uzvedību <i>Sadzīvot ar pubertāti un nepadoties vienaudžu spiedienam</i> <i>Būt kritiskam pret skaistuma reklāmām plašsaziņas līdzekļos un pret skaistuma industriju</i>	<i>Kritisku domāšanu par ķermeņa pārmaiņām</i> <i>Dažādu ķermeņu formu atzīšanu un pieņemšanu</i>
Auglība un reprodukcija	Kā dzīvi ietekmē (agrīna) kļūšana par māti vai tēvu (ar domu par bērnu audzināšanu – ģimenes plānošana, karjeras plānošana, kontracepcija, lēmumu pieņemšana un aprūpe nevēlamas grūtniecības gadījumā) Informāciju par kontracepcijas	Pazīt grūtniecības simptomus Saņemt kontracepciju tam piemērotā vietā, t. i., apmeklējot veselības speciālistu Veikt apzinātu izvēli par to, vai iegūt seksuālo pieredzi vai ne <i>Komunicēt par kontracepciju</i> <i>Veikt apzinātu kontracepcijas izvēli</i>	Personisku attieksmi (normas un vērtības) pret (agrīnu) kļūšanu par māti vai tēvu, kontracepciju, abortu un adopciju Pozitīvu attieksmi pret abusejas atbildības uzņemšanos par kontracepcijas lietošanu

12–15	Informācija Sniegt informāciju par	Iemaņas Dot bērniem iespēju	Attieksme Palīdzēt bērniem attīstīt
	pakalpojumiem Neefektīvu kontracepciju un tās iemesliem (alkohola lietošana, blakusefekti, aizmāršība, dzimumu nevienlīdzība u. tml.) Grūtniecību (arī viendzimuma attiecībās) un neauglību Faktiem un mītiem (uzticamība, priekšrocības un traucēkļi) saistībā ar dažādiem kontracepcijas līdzekļiem (ieskaitot avārijas kontracepciju)	<i>un lietot to efektīvi</i>	
Seksualitāte	Cerībām un uzvedību saistībā ar seksuālajā audzināšanā izveidotajiem priekšstatiem par dažādām lomām un dzimumu atšķirībām <i>Dzimuma identitāti un seksuālo orientāciju, ieskaitot homoseksualitāti</i> <i>Kā gūt prieku no seksualitātes vispiemērotākajā veidā (nesteidzoties)</i> <i>Pirmo seksuālo pieredzi</i> <i>Baudu, masturbāciju, orgasmu</i>	Attīstīt intīmās saskarsmes un savstarpējās vienošanās prasmi <i>Izdarīt brīvu un atbildīgu izvēli pēc tam, kad novērtētas seksekvences, priekšrocības un sarežģījumi saistībā ar katru no izvēlēm (partneri, seksuālā uzvedība)</i> <i>Ar cieņu gūt prieku no seksualitātes</i> <i>Prast atšķirt seksualitāti reālajā dzīvē no seksualitātes plašsaziņas līdzekļos</i>	Izpratni par seksualitāti kā par mācīšanās procesu Daudzveidīgas seksualitātes un seksuālās orientācijas pieņemšanu, respektu un sapratni (seksam jābūt abpusēji saskaņotam, labprātīgam, vienlīdzīgam, vecumam un kontekstam atbilstošam, pašcieņas pilnam)
Emocijas	Atšķirību starp draudzību, mīlestību un iekāri Dažādām emocijām, piem., ziņkāriba, iemīlēšanās, jūtu abpusīgums, nedrošība, kauns, bailes un greizsirdība	Dažādi izteikt draudzību un mīlestību Izteikt vajadzības, vēlmes un robežas un cienīt tās arī citos Prast rīkoties dažādu/konfliktējošu emociju, jūtu un vēlmju gadījumā	Pieņemt to, ka cilvēki ir atšķirīgi (sava dzimuma, kultūras, reliģijas utt. dēļ un pēc tā, kā viņi to interpretē)

12–15	Informācija Sniegt informāciju par	Iemaņas Dot bērniem iespēju	Attieksme Palīdzēt bērniem attīstīt
Attiecības un dzīvesveids	Vecuma, dzimuma, reliģijas un kultūras ietekmi <i>Dažādiem saskarsmes veidiem (verbālie un neverbālie) un kā tos uzlabot</i> <i>Kā veidot un uzturēt attiecības</i> <i>Ģimenes struktūru un izmaiņām (t. i., bērna audzināšana vienam)</i> <i>Dažāda veida (patīkamas un nepatīkamas) attiecībām, ģimeni un dzīvesveidiem</i>	Vērsties pret netaisnību, diskrimināciju, nevienlīdzību Dažādi izteikt draudzību un mīlestību Veidot sociālos kontaktus, iegūt draugus, veidot un uzturēt attiecības <i>Prast runāt par paša vajadzībām un cerībām attiecībās</i>	Cenšanos veidot vienlīdzīgas un apmierinājumu sniedošas attiecības <i>Izpratni par vecuma, dzimuma, reliģijas, kultūras u. tml. ietekmi uz attiecībām</i>
Seksualitāte, veselība un labsajūta	Ķermeņa higiēnu un pašpārbaudi Seksuālās izmantošanas izplatību, dažādiem veidiem, kā to novērst un kur saņemt palīdzību <i>Riskantu (seksuālo) uzvedību un tās sekām (alkohols, narkotikas, vienaudžu spiediens, huligānisms, prostitūcija, plašsaziņas līdzekļi)</i> <i>STI simptomi, pārvešanu, ietverot HIV</i> <i>Veselības aprūpes sistēmu un pakalpojumiem</i> <i>Seksualitātes pozitīvo ietekmi uz veselību un labsajūtu</i>	Pieņemt atbildīgus lēmumus un uz informāciju balstītu izvēli (saistībā ar seksuālo uzvedību) Problēmu gadījumā meklēt palīdzību un atbalstu <i>Attīstīt saskarsmes un savstarpējas vienošanās prasmi, ar domu par drošu un priekpilnu seksu</i> <i>Noraidīt un apturēt nepatīkamu vai nedrošu seksuālo kontaktu</i> <i>Iegādāties un efektīvi lietot prezervatīvus un cita veida kontracepciju</i> <i>Mainīt riskantas situācijas un spēt tikt ar tām galā</i> <i>Pazīt STI simptomus</i>	Abpusējas atbildības sajūtu par veselību un labsajūtu <i>Atbildības sajūtu par STI profilaksi</i> <i>Atbildības sajūtu par nevēlamu grūtniecību</i> <i>Atbildības sajūtu par aizsargāšanos no seksuālās izmantošanas</i>
Seksualitāte un tiesības	Seksuālām tiesībām saskaņā ar SGPF/IPPF un PSWA/WAS definīciju* <i>Nacionālo likumdošanu un normatīviem (pilngadības vecums)</i>	Savu un citu seksuālo tiesību atzīšana Lūgt palīdzību un informāciju	Savu un citu seksuālo tiesību pieņemšana
Seksualitāti nosakošie sociālie un kultūras faktori (vērtības/normas)	Vienaudžu spiediena, plašsaziņas līdzekļu, pornogrāfijas, (urbānās) kultūras, reliģijas, dzimuma, likumdošanas un sociāli ekonomiskās situācijas ietekmi uz seksuālajiem lēmumiem, partnerību un uzvedību	Tikt galā ar konfliktējošām (inter) personiskajām normām un vērtībām ģimenē un sabiedrībā Apgūt plašsaziņas līdzekļu kompetenci un sadzīvot ar tur attēloto pornogrāfiju	Personiskus uzskatus par seksualitāti (būt elastīgam) mainīgā sabiedrībā vai grupā

* Starptautiskā Ģimenes plānošanas federācija (SGPF/IPPF): Seksuālās tiesības: SGPF deklarācija. Londona, 2008.

Pasaules Seksuālās veselības asociācija (PSVA/WAS): Seksuālo tiesību deklarācija. Honkonga, 1999.

15 un vairāk	Informācija Sniegt informāciju par	Iemaņas Dot bērniem iespēju	Attieksme Palīdzēt bērniem attīstīt
Cilvēka ķermenis un cilvēka attīstība	Psiholoģiskām izmaiņām pubertātes laikā Sniegt zināšanas par ķermeni, ķermeņa tēlu, ķermeņa modifikāciju <i>Sievišķo dzimumorgānu sakroplošanu, circumcision, himēnu un himēnas atjaunošanu, anoreksiju, bulīmiju</i> <i>Skaistuma reklāmu plašsaziņas līdzekļos; ķermeņa izmaiņas dzīves laikā</i> <i>Dienestemi, kur pusaudži var vērsties iepriekš minēto problēmu gadījumos</i>	Prast atšķirt plašsaziņas līdzekļos piedāvātos tēlus no reālajā dzīvē pastāvošajiem Sadzīvot ar pubertāti un novērst vienaudžu spiedienu Būt kritiskam pret reklāmām plašsaziņas līdzekļos un skaistuma industriju, kā arī potenciālajiem ķermeņa izmaiņu riskiem	Kritisks skatījums uz kultūras normām, kas saistītas ar cilvēka ķermeni <i>Dažādu ķermeņa formu atzīšanu un pieņemšanu</i>
Auglība un reprodukcija	Auglība mainās līdz ar vecumu (surogātija, medicīniski uzraudzīta reprodukcija) Grūtniecību (arī viendzimuma attiecībās) un neauglību, abortu, kontracepciju, avārijas kontracepciju (padziļināta informācija) Neefektīvu kontracepciju un tās iemesliem (alkohola lietošana, blakusefekti, aizmāršība, dzimumu nevienlīdzība u. tml.) Informāciju par kontracepcijas pakalpojumiem Ģimenes un karjeras plānošanu, personīgo nākotni Agrīnas pusaudžu grūtniecības sekām (meitenēm un zēniem) <i>Bērnu „dizainēšanu”, ģenētiku</i>	Līdzvērtīgi komunicēt ar savu partneri; apspriest sarežģītus jautājumus, respektējot atšķirīgus uzskatus Pielietot prasmi vienoties Pieņemt uz informāciju balstītus lēmumus par kontracepciju un (nevēlamu) grūtniecību <i>Veikt apzinātu kontracepcijas izvēli un lietot to efektīvi</i>	Vēlēšanos ņemt vērā dzimumu atšķirības, kas saistītas ar auglību, reprodukciju un abortu <i>Kritisku pieeju dažādām kultūras/relīģijas normām, kas saistītas ar grūtniecību, kļūšanu par vecākiem utt.</i> <i>Izpratni par to, kāda nozīmīga pozitīva loma ir vīrietim grūtniecības un dzemdību laikā; pozitīva iesaistīto tēvu ietekme</i> <i>Pozitīvu attieksmi pret abpusēju atbildību par kontracepciju</i>

15 un vairāk	Informācija Sniegt informāciju par	Iemaņas Dot bērniem iespēju	Attieksme Palīdzēt bērniem attīstīt
Seksualitāte	Sekss ir vairāk nekā tikai dzimumakts Seksa nozīmi dažādos vecumos, dzimumu atšķirībām Seksualitāti un mazspēju, slimību ietekmi uz seksualitāti (diabēts, vēzis u. tml.) Vienas dienas seksu (prostitūcija, arī sekss apmaiņai pret lielām dāvanām, maltītēm/izklaidēm, nelielām naudas summām), pornogrāfiju, seksuālo atkarību <i>Seksuālās uzvedības variācijām; atšķirības dzimumuzbudinājuma ciklā</i>	Apspriet dažādas attiecību formas un iemeslus tam, kāpēc pieņemt vai noraidīt seksu „Iznākt ārā” pie pārējiem (pieņemt homoseksuālas un biseksuālas jūtas) Attīstīt intīmās komunikācijas un vienošanās prasmes <i>Tikt galā ar grūtībām kontaktu veidošanā, tikt galā ar konfliktējošām vēlmēm</i> <i>Būt spējīgam ar cieņu paust savas vēlmes un robežas un rēķināties ar citu vēlmēm un robežām</i> <i>Pārdomāt seksualitātes spēka aspektus</i>	Pozitīvu attieksmi pret seksualitāti un baudu Atšķirīgas seksuālās orientācijas un identitātes pieņemšanu <i>Pieņemt to, ka seksualitāte dažādās formās ir sastopama visās vecuma grupās</i> <i>Izmaiņas no iespējamām negatīvām jūtām, riebuma un naida pret homoseksualitāti uz tās pieņemšanu un seksuālo atšķirību cienīšanu</i>
Emocijas	Dažādiem emociju tiptiem (mīlestība, greizsirdība); atšķirību starp jūtām un rīcību <i>Atšķirību apzināšanos starp racionālām domām un jūtām</i> <i>Nedrošību attiecību sākumā</i>	Sadzīvot ar iemīlēšanos, divkosību, neapmierinātību, dusmām, greizsirdību nodevību, uzticēšanos, vainu, bailēm un nedrošību; apspriet emocijas <i>Sadzīvot ar dažādām/konfliktējošām emocijām, jūtām un vēlmēm</i>	Pieņemt to, ka cilvēki jūt atšķirīgi (sava dzimuma, kultūras, reliģijas u. tml. dēļ un kā viņi to interpretē)
Attiecības un dzīvesveids	Uzvedību atkarībā no dzimumu lomām, cerībām un pārpratumiem <i>Ģimenes struktūru un izmaiņām, uzspiestām laulībām; homoseksualitāti/biseksualitāti/asexualitāti, viens vecāks bērnam (vientuļie vecāki)</i> <i>Kā veidot un uzturēt attiecības</i>	Vērsties pret netaisnību, diskrimināciju, nevienlīdzību <i>Apstrīdēt netaisnību un apturēt (sevi un citus) lietot degradējošu valodu vai stāstīt pazemojošus jokus, izpētīt, ko nozīmē būt par māti/tēvu</i> <i>Meklēt līdzsvarotas attiecības</i> <i>Kļūt par atbalstu sniedzošu un rūpīgu partneri (vīrieti vai sievieti)</i>	Atvērtību pret atšķirīgām attiecībām un dzīvesveidu <i>Izprast attiecības veidojošos vēsturiskos un sociālos faktoros</i>

15 un vairāk	Informācija Sniegt informāciju par	Iemaņas Dot bērniem iespēju	Attieksme Palīdzēt bērniem attīstīt
Seksualitāte, veselība un labsajūta	Veselības aprūpes sistēmu un pakalpojumiem Riskantu seksuālo uzvedību un tās ietekmi uz veselību Ķermeņa higiēnu un pašpārbaudi Seksualitātes pozitīvo ietekmi uz veselību un labsajūtu <i>Seksuālo vardarbību; nedrošu abortu; mātes mirstību; seksuālajām novirzēm</i> <i>HIV/AIDS un STI pārvešanu, prevenciju, ārstēšanu, aprūpi un atbalstu</i>	Pretoties seksuālai uzmācībai; paš aizsardzības prasme Problēmu gadījumā lūgt palīdzību un atbalstu <i>Iegādāties un efektīvi lietot prezervatīvus</i>	Atbildības internalizāciju par savu un partnera seksuālo veselību
Seksualitāte un tiesības	Seksuālajām tiesībām: piekļūšana, informācija, pieejamība, seksuālo tiesību pārkāpumi <i>Tiesību turētāju un pienākumu nesēju jēdzienu</i> <i>Pret dzimumu vērstu vardarbību</i> <i>Tiesībām uz abortu</i> <i>Cilvēktiesību organizācijām un Eiropas Cilvēktiesību tiesu</i>	Izprast cilvēktiesību būtību Būt spējīgam pieprasīt seksuālās tiesības Saskatīt tiesību pārkāpumus un uzstāties pret diskrimināciju un pret kādu no dzimumiem vērstu vardarbību	Savu un citu seksuālo tiesību pieņemšanu <i>Sociālā taisnīguma izjūtu</i>
Seksualitāti nosakošie sociālie un kultūras faktori (vērtības/normas)	Sociālajām robežām; kopienas standartiem <i>Vienaudžu spiediena, plašsaziņas līdzekļu, pornogrāfijas, (urbānās) kultūras, reliģijas, dzimuma, likumdošanas un sociāli ekonomiskās situācijas ietekmi uz seksuālajiem lēmumiem, partnerību un uzvedību</i>	Noteikt personīgās vērtības un to, kam ticēt Sadzīvot ar (inter) personiskajām normām un vērtībām ģimenē un sabiedrībā <i>Vērsties pie sabiedrības izstumtām personām, godīgi attiekties pret HIV vai AIDS slimniekiem, kas dzīvo kopienā</i> <i>Apgūt plašsaziņas līdzekļu kompetenci</i>	Izpratni par sociālo, kultūras, vēsturisko faktoru ietekmi uz seksuālo uzvedību <i>Cieņu pret atšķirīgām vērtību un uzskatu sistēmām</i> <i>Atbildības sajūtu par paša uzskatiem un lomu saistībā ar izmaiņām sabiedrībā</i> <i>Pašpaļāvības un pašvērtības novērtējumu savā kultūrvidē</i>

Galvenais temats (jaunais), galvenais temats (apvienošana, nostiprināšana), papildu temats (jaunais), papildu temats (apvienošana, nostiprināšana)