

MATRISA GIRIŞ

Jynsy terbiýe giň we hemmetaraplaýyn mowzuk bolup, onuň düzümi çaganyň ýaşyna görä üýtgeýär. 3 ýaşly çaga berilmeli maglumat we goldaw 13 ýaşlyňkydan has tapawutly bolýar. Şeýle-de, jynsy terbiýe jynsy garaýşyň we häsiýetleriň ösüşine täsir edip, adama seksuallygyny özbaşdak kesgitlemäge kömek edýär.

Aşakdaky matrisada çagany haýsy ýaşda nähili mowzuklar bilen tanyşdyrmagyň gysgaça beýany hödürlenýär. Matrisa dürli ýaş toparlaryna görä düzülen we sekiz sany tematik kategoriýa bölünen. Matrisany dürli şahslaryň we toparlaryň zerurlyklaryna laýyklykda ulanyp bolýar. Muny aýratyn zerurlykly adamlar we kämillik ýaşyna ýetmedikler üçin hem ulanyp bolýar. Mugallym ýa-da tälimçi öz okuwçylaryny gyzyklandyryýan mowzuklary saýlamak üçin bu matrisa salgylanyp biler.

Jynsy terbiýe diňe maglumat bermek bilen çäklenmeýär. Ol adama ukyp-başarnyklary ele almaga we jyns baradaky şahsy garaýşyny/pozisiýasyny tapmaga goldaw bermegi hem öz içine alýar. Jynsy terbiýe çagalara we ýaş adamlara akylyly-başly we kesgitli kararlara gelmäge kömek edýär. Şu sebäpli, her esasy tematik kategoriýanyň aşagynda berlen her punkt bilim, başarnyk, we garaýyş ölçeglerine görä has aýdyňlaşdyrylýar.

MATRISA

Ýaş topary 0-4	3
Ýaş topary 4-6	5
Ýaş topary 6-9	7
Ýaş topary 9-12	9
Ýaş topary 12-15	11
Ýaş topary 15 we ýokary	13

0-4	Maglumatlar Berilmeli maglumatlar	Ukyplar Çagalara öwredilmeli ukyplar	Garaýyşlar Çagalara öwredilmeli garaýyşlar
Adam bedeni we adam ösüşi	<ul style="list-style-type: none"> • Ähli beden bölekleri we olaryň funksiýalary • Bedenleriň we jynslaryň dürliügi • Beden gigiyenasy • Özün we başgalaryň arasyndaky tapawut 	<ul style="list-style-type: none"> • Beden böleklerini atlandyrmak • Gigiyenany berjaý etmek (bedeniň her bir bölegini ýuwmak) • Bedenleriň tapawutlaryny bilmek • Zerurlyklary we islegleri beýan etmek 	<ul style="list-style-type: none"> • Bedeniňe we şahsyňa pozitiw garaýyş; özüňe bolan ynam • Dürliügi bolan hormat • Öz bedeniň gadyryny bilmek • Saglygyň we beden tejribeleri arkaly döreýän ýakynlygyň, ynamyň, we ysnyşmanyň gadyryny bilmek • Gender deňligine bolan hormat
Önelgelik we reproduksiýa	<ul style="list-style-type: none"> • Göwrelilik, dogrum we bäbekler • Adam reproduksiýasynyň esaslary (çagalar nireden gelýär) • Maşgala agzasy bolmagyň dürli ýollary (meselem: perzentlige almak) • Käbir adamlar çaga edinýär käbirleri edinmeýär 	<ul style="list-style-type: none"> • Dogry sözleri öwretmek arkaly, bu meseleler barada gürrüň ediň 	<ul style="list-style-type: none"> • Maşgalanyň perzendi bolmagyň dürli ýollarynyň bardygyny kabul etmek
Seksuallyk	<ul style="list-style-type: none"> • Bedeniň elläniňde döreýän lezzet, irki çagalýk masturbasiýasy • Bedeniň we jyns agzalaryň barada öwrenmek • Fiziki ýakynlykdan lezzet almak her adamyň durmuşynda adaty bolýan zat • Mähirlilik we fiziki ýakynlyk arkaly söýgüniň beýan edilişi 	<ul style="list-style-type: none"> • Gender şahsyýetliginden habarly bolmak • Bedende döreýän ýakymly(syz) duýgular barada gürrüň etmek • Şahsy zerurlyklaryňy, islegleriňi, we serhetleriňi beýan etmek. Meselem “lukman” oýny oýnalanda 	<ul style="list-style-type: none"> • Bedeniňe we onuň ähli funksiýalaryna bolan pozitiw garaýyş = bedeniňe pozitiw garamak • Başgalara bolan hormat • Öz bedeniňe we başgalaryň bedenine bolan bilesigelijilik
Duýgular	<ul style="list-style-type: none"> • Söýgüniň dürli görnüşleri • “bolýar” we “ýok” duýgular • Duýgularyňy beýan etmek üçin sözler • Gizlinlige bolan zerurlyk duýgusy 	<ul style="list-style-type: none"> • Duýgudaşlyk bildirmek • Bolýar/ýok diýmek • Şahsy duýgularyňy, islegleriňi, we zerurlyklaryňy beýan etmek we düşündirmek • Şahsy gizlinligiň gerekdigini düşündirmek 	<ul style="list-style-type: none"> • Duýgularyň dürli ýollar bilen beýan edilýändigine düşünmek • Öz jynsyna we genderine bolan pozitiw duýgy (gyz bolmagam oglan bolmagam gowy!) • Başdan geçirýän we beýan edýän duýgularyňyň dogrudygyna düşünmek • Dürli şertlerde dürli duýgulara bolan pozitiw garaýyş

0-4	Maglumatlar Berilmeli maglumatlar	Ukyplar Çagalara öwredilmeli ukyplar	Garaýyşlar Çagalara öwredilmeli garaýyşlar
Gatnaşyklar we ýaşayyş obrazlary	<ul style="list-style-type: none"> • Dürli görnüşli gatnaşyklar • Dürli maşgala gatnaşyklary 	<ul style="list-style-type: none"> • Öz gatnaşyklaryňyz we maşgalaňyz barada gürrüň ediň 	<ul style="list-style-type: none"> • Ýsnyşma arkaly döreyän ýakynlyk we ynam duýgusy • Dürli ýaşayyş obrazlaryna bolan pozitiw garaýyş • Gatnaşyklaryň dürli-dürli bolýandygundan habardarlyk
Seksuallık, saglyk we abadanlyk	<ul style="list-style-type: none"> • Bedeniňde bolup geçýän ýakymly we ýakymсыz zatlar. Bedeniňe näme ýaraýar? (bedeniňi diňle) • Eger bedeniňde bolup geçýän zatlar/duýgular ýakymсыz bolsa, olara hemişe boýun bolmak gerek däl. 	<ul style="list-style-type: none"> • Öz instinktleriňe ynanmak • Üç basgançakly usuly ulanmak (“ýok” diý, uzaklaş, ynanýan adamyň bilen gürlleş) • Abadanlyk duýgusyny gazanmak 	<ul style="list-style-type: none"> • Bedeniň gadyryny bilmek • Kömek sorasaň bolýandygyna düşünmek
Seksuallık we hukuklar	<ul style="list-style-type: none"> • Howpsuz we goragly bolmaga hukuk • Çagalaryň howpzulygy üçin ulularyň jogapkärçiligi • Seksuallık barada sorag soramaga bolan hukuk • Gender şahsyýetliklerini öwrenmäge bolan hukuk • Ýalaňaçlygy we bedeniňi öwrenmäge bolan hukuk 	<ul style="list-style-type: none"> • “bolýar” we “ýok” diýmek • Adamlar bilen aragatnaşyk ukyplaryňy ösdürmek • Zerurlyklaryňy we islegleriňi beýan etmek • “gowy” we “erbet” syrlaryň tapawudyna düşünmek 	<ul style="list-style-type: none"> • Öz hukuklaryňdan habarly bolmak. Bu özüňe bolan ynamy güýçlendirýär. • “Meniň bedenim maňa degişli” düşünjesi • Özbaşdak karara gelip bilme duýgusy
Seksuallıgyň sosial we medeni kesgitleýjileri (gymmatlyklar/normalar)	<ul style="list-style-type: none"> • Sosial düzgünler we medeni normalar/gymmatlyklar • Gender rollary • Dürli adamlar bilen arada saklamaly sosial daşlyk • Seksuallıgyň ýaşa täsiri we ýaşyňa görä özüňi alyp barmak • Ýalaňaçlyk baradaky normalar 	<ul style="list-style-type: none"> • Özüňi alyp barşyň ýekelikdäki we köpçülikdäki görnüşleriniň tapawudyna düşünmek • Sosial düzgünlere we medeni normalara hormat goýmak • Ýagdaýa görä özüňi dogry alyp barmak • Nireleri elläp bilýändigini bilmek 	<ul style="list-style-type: none"> • Öz bedeniňe we başgalaryň bedenine bolan hormat • Gizlinlik we ýakynlyk baradaky sosial düzgünlere bolan hormat • Beýlekileriň “bolýar” ýa-da “ýok” diýen jogaplaryna bolan hormat

4-6	Maglumatlar Berilmeli maglumatlar	Ukyplar Çagalara öwredilmeli ukyplar	Garaýyşlar Çagalara öwredilmeli garaýyşlar
Adam bedeni we adam ösüşi	<ul style="list-style-type: none"> • Ähli beden bölekleri we olaryň funksiýalary • Bedenleriň we jynslaryň dürlüligi • Beden gigiýenasy • Bedenlerdäki we olaryň ösüşindäki ýaş tapawutlary 	<ul style="list-style-type: none"> • Beden böleklerini atlandyrmak • Gigiýenany berjaý etmek (bedeniň her bir bölegini ýuwmak) • Bedenleriň tapawutlaryny bilmek • Zerurlyklaryňy we islegleriňi beýan etmek • Özüňe we başgalara gizlinligiň gerekdigine düşünmek 	<ul style="list-style-type: none"> • Gender şahsyýetligiňe bolan pozitiw garaýyş • Bedeniňe we şahsyňa bolan pozitiw garaýyş; özüňe bolan ynam • Dürlüligi bolan hormat • Gender deňligi bolan hormat
Önelgelik we reproduksiýa	<ul style="list-style-type: none"> • Reproduksiýa bilen baglanyşykly toslamalar (meselem, käbir ýurtlarda çagalara bäbekleri leglekleriň getirýändigini aýdylýar) • Ömür: göwrelilik, dogum we bäbekler; ömrüň soňy • Adam reproduksiýasynyň esaslary 	<ul style="list-style-type: none"> • Dogry sözleri öwretmek arkaly, bu meseleler barada gürrüň ediň 	<ul style="list-style-type: none"> • Dürlüligi bolan hormat: käbir adamlarda çaga bar, käbirlerinde ýok.
Seksuallık	<ul style="list-style-type: none"> • Bedeniň elläniňde döreyän lezzet, irki çagalık masturbasiýasy • Bedeniň we jyns agzalaryň barada öwrenmek • Seksuallıkgyň manysy we beýan edilişi (meselem, söýgi duýgularyňy beýan etmek) • Dogry seksual dil • Seksual duýgular (ýakynlyk, lezzet, joşgun) hem ynsan duýgularynyň bir bölegi. Bu duýgular pozitiw bolmaly we zorlugy ýa-da zyýany öz içine almaly däl. 	<ul style="list-style-type: none"> • Seksuallık barada gürrüň etmek (aragatnaşyk ukyplary) • Çaganyň gender şahsyýetligini berkleşdirmiş • Seksual dili kemsidiji däl usulda ulanyň 	<ul style="list-style-type: none"> • Bedeniňe bolan pozitiw garaýyş • Başgalara bolan hormat
Duýgular	<ul style="list-style-type: none"> • Gabanjanlyk, gahar, agressiýa, lapykeçlik • Meňzeş jynsdaky adamlara bolan dostluk we söýgi • Dostlugyň we söýgüniň tapawudy • Gizlin söýgi, ilkinji söýgi (söýgä gyzykma, daşdan halamak, kabul edilmedik söýgi) 	<ul style="list-style-type: none"> • Lapykeçlikden baş alyp çykmak • Şahsy duýgularyňy, islegleriňi, we zerurlyklaryňy beýan etmek we düşündirmek • Özüňe we başgalara şahsy gizlinligiň gerekdigine düşünmek • Duýgularyňy dogry atlandyrmak 	<ul style="list-style-type: none"> • Söýgi bilen baglanyşykly duýgularyň tebigydygyny we olaryň ähli duýgularyň bir bölegidigini kabul etmek • Başdan geçiryän we beýan edyän duýgularyň dogrudygyna düşünmek (duýgularyň gymmatyny bilmek)

4-6	Maglumatlar Berilmeli maglumatlar	Ukyplar Çagalara öwredilmeli ukyplar	Garaýyşlar Çagalara öwredilmeli garaýyşlar
Gatnaşyklar we ýaşayyş obrazlary	<ul style="list-style-type: none"> • Dostluk • Meñzeş-jynsly gatnaşyklar • Dürli gömüşli gatnaşyklar • Dürli (maşgala) gatnaşyklary • Maşgala baradaky dürli düşüňjeler 	<ul style="list-style-type: none"> • Birek-birek, maşgala agzalary we dost-joralar bilen dogry gatnaşyk gurmak • Agzybir we sylaşykly maşgalada ýaşamak • Gatnaşyklar gurmak we olary gorap saklamak 	<ul style="list-style-type: none"> • Dürüligi kabul etmek • Dürli ýaşayyş obrazlaryna bolan hormat
Seksuallyk, saglyk we abadanlyk	<ul style="list-style-type: none"> • Bedeniňde bolup geçýän ýakymly we ýakymсыz zatlar. Bedeniňe näme ýaraýar? (bedeniňi diňle) • Eger bedeniňde bolup geçýän zatlar/duýgular ýakymсыz bolsa, olara hemişe boýun bolmak gerek däl. 	<ul style="list-style-type: none"> • Öz instinktleriňe ynanmak we üç basgançakly usuly ulanmak (“ýok” diý, uzaklaş, ynanýan adamyň bilen gürleş) • Abadanlyk duýgusyny gazanmak 	<ul style="list-style-type: none"> • Saýlaw erkinliginiň bardygyna düşüňmek • Töwekgelçiliklerden habardarlyk • Bedeniň gadyryny bilmek • Kömek sorasaň bolýandygyna düşüňmek
Seksuallyk we hukuklar	<ul style="list-style-type: none"> • Zulum; ýaramaz adamlar hem bar; olaryň daşyndan mährem görünmegi, emma niýetleriniň erbet bolmagy mümkin • Hukuklar (maglumata we goraglylyga bolan hukuk hem degişli) • Çagalaryň howpuzlygy üçin ulularyň jogapkärçiligi 	<ul style="list-style-type: none"> • Sorag soramak • Kyn ýagdaýda galsaň ynanýan adamyňdan kömek soramak • Zerurlyklaryňy we islegleriňi beýan etmek 	<ul style="list-style-type: none"> • “Meniň bedenim maňa degişli” düşüňjesi • Öz hukuklaryňdan habardarlyk
Seksuallygyň sosial we medeni kesgitleýjileri (gymmatlyklar/normalar)	<ul style="list-style-type: none"> • Genderleriň, medeniýetleriň, we ýaşlaryň dürüligi • Gymmatlyklar we normalar ýurda we medeniýete görä üýtgeýär • Ähli duýgulary başdan geçirmek bolýar, emma ähli duýgulary herekete geçirmek bolmaýar • Sosial düzgünler we medeni normalar/gymmatlyklar 	<ul style="list-style-type: none"> • Adamlaryň gymmatlyklaryndaky tapawutlara düşüňmek we dogry hereket etmek • Sosial düzgünlere we medeni normalara hormat goýmak • Tapawutlar barada gürrüň etmek 	<ul style="list-style-type: none"> • Özüňi sosial taýdan jogapkärçilikli alyp barmak • Açyk we tankytsyz garaýyş • Hukuklaryň hemmeler üçin deňdigini kabul etmek • Seksuallyga degişli normalaryň dürüligine bolan hormat • Öz bedeniňe we başgalaryň bedenine bolan hormat

6-9	Maglumatlar Berilmeli maglumatlar	Ukyplar Çagalara öwredilmeli ukyplar	Garaýyşlar Çagalara öwredilmeli garaýyşlar
Adam bedeni we adam ösüşi	<ul style="list-style-type: none"> • Bedende bolup geçýän üýtgeşmeler, aýbaşy, eýakulýasiýa, beden ösüşiň her adamda üýtgeşik bolmagy • Erkekleriň we aýallaryň arasyndaky içki we daşky (biologik) tapawutlar • Beden gigiýenasy 	<ul style="list-style-type: none"> • Beden bölekleriniň dogry atlaryny bilmek we ulanmak • Bedende bolup geçýän üýtgeşmelere baha bermek • Bedeniňi barlamak we oňa ideg etmek 	<ul style="list-style-type: none"> • Bedendäki özgerişlikler sebäpli özüňe bolan ynamyň peselip bilýändigini kabul etmek • Bedeniňe we şahsyňa pozitiw garaýyş; özüňe ynamylyk • Gender şahsyýetligiňe pozitiw garaýyş
Önelgelik we reproduksiýa	<ul style="list-style-type: none"> • Ene-ata bolmagyň, göwreliligiň, önelgesizligiň, we perzentlige almagyň dürli ýollary • Kontrasepsiýa barada umumy düşünje (maşgalany önünden meýilleşdirmek mümkin) • Göwreli bolmagyň dürli ýollary • Önelgelik halkasy barada umumy düşünje • Reproduksiýa barada toslamalar 	<ul style="list-style-type: none"> • Aragatnaşyk etmek ukyplaryny ösdürmek • Adamlaryň öz önelgeligine täsir edip bilýändigine düşünmek 	<ul style="list-style-type: none"> • Dürüligi kabul etmek – käbir adamlar çaga edinmegi saýlaýar, käbirleri çagasyz bolmagy saýlaýar.
Seksuallyk	<ul style="list-style-type: none"> • Söýgi, aşyklyk • Mähirlilik • Mediýadaky jynsy gatnaşyklar (internet hem degişli) • Bedeniňi elläniňde döreyän ýakymly duýgular (masturbasiýa/öz-özünü gyjyndyrmak) • Dogry seksual dil • Jynsy gatnaşyklar 	<ul style="list-style-type: none"> • Özüňe we başgalara şahsy gizlinligiň gerekdigini kabul etmek • Mediýadaky jynsy gatnaşyklardan dogry baş alyp çykmak • Seksual dili kemsidiji däl usulda ulanmak 	<ul style="list-style-type: none"> • “Adalatly jynsy gatnaşyga” düşünmek. Adalatly jynsy gatnaşygyň alamatlary: iki tarap hem razy we meýilli, deňlik, ýaşyňa laýyk, daşky gurşawa laýyk, we özüňe bolan hormaty peseltmeýän. • Mediýada jynsy gatnaşygyň dürli görnüşlerde suratlandyrylýandygyndan habarly bolmak
Duýgular	<ul style="list-style-type: none"> • Dostlugyň, söýgüniň, we jynsy hyjuwyň arasyndaky tapawutlar • Gabanjaňlyk, gahar, agressiýa, lapykeçlik • Meňzeş jynsdaky adamlara bolan dostluk we söýgi • Gizlin söýgi, ilkinji söýgi (söýgä gyzykma, daşdan halamak, kabul edilmedik söýgi) 	<ul style="list-style-type: none"> • Şahsy duýgularyňy, islegleriňi, we zerurlyklaryňy beýan etmek we düşündirmek • Lapykeçlikden baş alyp çykmak • Duýgularyňy dogry atlandyrmak • Öz we başgalaryň şahsy gizlinlige bolan zerurlygyndan baş alyp çykmak 	<ul style="list-style-type: none"> • Söýgi bilen baglanyşykly duýgularyň tebigydygyny we olaryň ähli duýgularyň bir bölegidigini kabul etmek • Başdan geçirýän we beýan edýän duýgularyň dogrudygyna düşünmek (duýgularyň gymmatyny bilmek)

6-9	Maglumatlar Berilmeli maglumatlar	Ukyplar Çagalara öwredilmeli ukyplar	Garaýyşlar Çagalara öwredilmeli garaýyşlar
Gatnaşyklar we ýaşayyş obrazlary	<ul style="list-style-type: none"> • Dostluk, söýgi, we ş.m gatnaşyklaryň tapawudy • Dürli maşgala gatnaşyklary • Nikalaşmak, aýrylyşmak; bile ýaşaşmak 	<ul style="list-style-type: none"> • Gatnaşyklarynda özüni beýan etmek • Ylalaşyga gelmegi başarmak, çydamlylyk we duýgudaşlyk bildirmek • Tanyşmagy we dostlaşmagy başarmak 	<ul style="list-style-type: none"> • Gatnaşyklaryň esasy sütünleriniň wepalylyk, jogapkärçilik, we dogruçyllykdygyny kabul etmek • Başgalara bolan hormat • Dürüligi kabul etmek
Seksuallık, saglyk we abadanlyk	<ul style="list-style-type: none"> • Seksuallıgyň saglyga we abadanlyga edýän pozitiw täsiri • Seksuallıga degişli keseller • Seksual zorluk we agressiýa • Nireden kömek almaly 	<ul style="list-style-type: none"> • Serhetleriňi belli etmek • Öz instinkleriňe ynanmak we üç başgançakly usuly ulanmak (“ýok” diý, uzaklaş, ynanyan adamyň bilen gürleş) 	<ul style="list-style-type: none"> • Öz saglygyň we abadanlygyň üçin jogapkärçilik duýgusy • Saýlawlardan we ähtimallyklardan habardarlyk • Töwekgelçiliklerden habardarlyk
Seksuallık we hukuklar	<ul style="list-style-type: none"> • Özüni beýan etmäge bolan hukuk • Çagalaryň seksual hukuklary (maglumat, jynsy terbiýe, beden eldegrilmesizligi) • Zulum • Çagalaryň howpuzlygy üçin ulularyň jogapkärçiligi 	<ul style="list-style-type: none"> • Kömek we maglumat soramak • Kyn ýagdaýda galsaň ynanyan adamyňdan kömek soramak • Hukuklaryňy atlandyrmak • Zerurlyklaryňy we islegleriňi beýan etmek 	<ul style="list-style-type: none"> • Özüň we başgalar üçin jogapkärçilik duýmak • Öz hukuklaryňdan we saýlawlaryňdan habardarlyk
Seksuallıgyň sosial we medeni kesgitleýjileri (gymmatlyklar/normalar)	<ul style="list-style-type: none"> • Gender rollary • Medeni tapawutlar • Ýaş tapawutlary 	<ul style="list-style-type: none"> • Medeni normalaryň çäklerinde öz tejribeleriň, islegleriň, we zerurlyklaryň barada gürrüň etmek • Tapawutlary tanamak we olardan baş alyp çykmak 	<ul style="list-style-type: none"> • Dürli ýaşayyş obrazlaryna, gymmatlyklara, we normalara bolan hormat

9-12	Maglumatlar Berilmeli maglumatlar	Ukyplar Çagalara öwredilmeli ukyplar	Garaýyşlar Çagalara öwredilmeli garaýyşlar
Adam bedeni we adam ösüşi	<ul style="list-style-type: none"> • Beden gigiýenasy (aýbaşy, eýakulýasiýa) • Ýetişeniňde döreyän irki üýtgeşmeler (psihiki, fiziki, sosial, we emosional üýtgeşmeler we olaryň dürlüligi) • Içki we daşky jyns we reproduktiv organlar we olaryň funksiýalary 	<ul style="list-style-type: none"> • Bu üýtgeşmeleri öz durmuşyňa ornaşdyrmak • Dogry sözleri bilmek we ulanmak • Ýetişeniňde döreyän üýtgeşmeler barada gürrüň etmek 	<ul style="list-style-type: none"> • Bedenleriň dürlüligine we olarda döreyän üýtgeşmelere düşünmek we kabul etmek (ujydyň ululygy we şekili, göwüsler, we wulwa her adamda her hili bolup bilýär. Güzellik standartlary wagtyň geçmegi bilen üýtgeýär we dürli medeniýetlerde dürli-dürli bolýar) • Bedeniňe we şahsyňa pozitiw garaýyş; özüňe ynamlylyk
Önelgelik we reproduksiýa	<ul style="list-style-type: none"> • Reproduksiýa we maşgalany meýilleşdirmek • Kontrasepsiýanyň dürli görnüşleri we olaryň ulanylyşy; kontrasepsiýa barada toslamalar • Göwreliligiň alamatlary, goragsyz jyns gatnaşygyň töwekgelçilikleri we netijeleri (niýetlenilmedik göwrelilik) 	<ul style="list-style-type: none"> • Aýbaşynyň, eýakulýasiýanyň we önelgeligiň arasyndaky gatnaşyga düşünmek • Gelejekde prezerwativleri we kontrasepsiýanyň beýleki usullaryny netijeli ulanmak 	<ul style="list-style-type: none"> • Kontrasepsiýa üçin iki jynsyň hem deň jogapkärçilik çekmelidigine düşünmek
Seksuallyk	<ul style="list-style-type: none"> • Ilkinji seksual tejribe • Gender orientasiýasy • Ýaş adamlaryň seksual hasiýetleri (seksual hasiýetleriň üýtgäp durmagy) • Söýgi, aşyklyk • Lezzet, masturbasiýa, orgazm • Gender şahsyýetlik bilen biologik jynsyň arasyndaky tapawutlar 	<ul style="list-style-type: none"> • Dürli seksual duýgulara düşünmek we olary düşündirmek, seksuallyk barada ýerlikli gürlmek • Seksual tejribe almak ýa almazlyk barada oýlanyşykly karara gelmek • Islenilmeýän seksual terjibeden ýüz öwürmek • Hakyky durmuşdaky seksuallyk bilen mediýadaky seksuallygyň tapawudyna düşünmek • Häzirkizaman mediýany (mobil telefonlar, internet) ulanmak we olaryň howplaryndan we peýdalaryndan habardar bolmak 	<ul style="list-style-type: none"> • Seksuallykdaky we seksual orientasiýadaky dürlüligi kabul etmek, hormat goýmak, we düşünmek (jyns gatnaşykda iki tarap hem razy we meýilli, deň hukukly, ýaşyňa laýyk, daşky gurşawa laýyk, we özüňe bolan hormaty peseltmeýän bolmaly) • Seksuallygyň öwreniş prosesidigine düşünmek • Seksuallygyň dürli görnüşlerde beýan edilýändigini kabul etmek (öpmek, ellemek, sypalamak, we ş.m.) • Seksual ösüşiň wagtynyň her bir adamda tapawutly bolýandygyna düşünmek
Duýgular	<ul style="list-style-type: none"> • Dürli duýgular (bilesigelijilik, aşyk bolmak, şübhe, özüňe ynamsyzlyk, utanç, gorky, gabanjaňlyk) • Adamlaryň şahsy gizlinlige we ýakynlyga bolan zerurlyklarynyň dürlüligi • Dostlugyň, söýgüniň, we jyns hyjuwyň arasyndaky tapawutlar • Meňzeş jynsdaky adamlara bolan dostluk we söýgi 	<ul style="list-style-type: none"> • Özüňdäki we başgalardaky dürli duýgulary tanamak we beýan etmek • Şahsy duýgularyňy, islegleriňi, we serhetleriňi beýan etmek we başgalaryňka hormat goýmak • Lapykeçlikden baş alyp çykmak 	<ul style="list-style-type: none"> • Duýgulara we gymmatlyklara düşünmek (meselem, jyns duýgularyň we islegleriň üçin özüňi günäli duýmazlyk) • Başgalaryň şahsy gizlinligine bolan hormat

9-12	Maglumatlar Berilmeli maglumatlar	Ukyplar Çagalara öwredilmeli ukyplar	Garaýyşlar Çagalara öwredilmeli garaýyşlar
Gatnaşyklar we ýaşayş obrazlary	<ul style="list-style-type: none"> • Dostlugyň, ýaranlygynyň, we gatnaşyklaryň arasyndaky tapawutlar; Halaşmagyň dürli ýollary • Dürli görnüşli ýakymly we ýakymсыz gatnaşyklar (deňsizligiň gatnaşyklara edýän täsiri; Meselem, gender deňsizligi) 	<ul style="list-style-type: none"> • Dostlugy we söýgüni dürli ýollar bilen beýan etmek • Jemgyýetiňdäki adamlar bilen tanyşmak, dostlaşmak, gatnaşyk gurmak we gatnaşyklaryňy aýap saklamak • Gatnaşyklarynda öz isleglerini we zerurlyklaryňy bildirmek 	<ul style="list-style-type: none"> • Gatnaşyklardaky gender deňligine bolan pozitiw garaýyş we ýoldaş saýlama erkinligi • Gatnaşyklaryň esasy sütünleriniň wepalylyk, jogapkärçilik, we dogruçyllykdygyny kabul etmek • Başgalara bolan hormat • Genderiň, ýaşyň, diniň, medeniýetiň, we ş.m. gatnaşyklara täsir edýändigine düşünmek
Seksuallık, saglyk we abadanlyk	<ul style="list-style-type: none"> • Howply, ýakymсыz, we islenilmeýän seksual tejribeleriň alamatlary, töwekgelçilikleri, we netijeleri (jynsy ýokançlyklar (STI), AIW, niýetlenilmedik göwrelilik, psihologik täsirleri) • Jynsy zulumyň agdyklygy we dürli görnüşleri; Nädip onuň önüni almaly we nireden kömek almaly • Seksuallıgyň saglyga we abadanlyga edýän pozitiw täsiri 	<ul style="list-style-type: none"> • Özüňde we başgalarda seksual tejribäniň howpsuz we ýakymly geçmesi üçin jogapkärçilik çekmek • Howply we islenilmeýän seksual tejribelere girmezlik üçin, çäklerini we isleglerini beýan etmek • Mesele dörän ýagdaýynda kömek we goldaw soramak (ýetişme, gatnaşyk, we ş.m. meseleleri) 	<ul style="list-style-type: none"> • Saýlawlardan we ähtimallyklardan habardarlyk • Töwekgelçiliklerden habardarlyk • Öz saglyklary we abadanlyklary üçin iki adamyň deň jogapkärçilik duýmagy
Seksuallık we hukuklar	<ul style="list-style-type: none"> • Seksual hukuklar (Halkara Meýilleşdirilen Hossarlık Federasiýasy (IPPF) we Bütindünýä Seksual Saglyk Assosiasiyasy (WAS) tarapyndan kesgitlenilşi ýaly) • Milli kanunlar we regulýasiýalar (razylyk ýaşy) 	<ul style="list-style-type: none"> • Hukuklaryňa we jogapkärçilikleriňe görä hereket etmek • Kömek we maglumat soramak 	<ul style="list-style-type: none"> • Öz hukuklaryňdan we saýlawlaryňdan habardarlyk • Özüň we başgalar üçin seksual hukuklaryň bardygyny kabul etmek
Seksuallıgyň sosial we medeni kesgitleýjileri (gymmatlyklar/normalar)	<ul style="list-style-type: none"> • Deň-duşlaryň basyşynyň, mediýanyň, pornografiýanyň, medeniýetiň, diniň, genderiň, kanunlaryň, we sosial-ykdysady statusyň seksual kararlara, ýoldaşlyga, we özüňi alyp barşa edýän täsiri 	<ul style="list-style-type: none"> • Şular ýaly daşky täsirleri ara alyp maslahatlaşmak we şahsy kararlara gelmek • Döwrebap mediýadan baş çykarmak (mobil telefon, internet, pornografiýa dogry düşünmek) 	<ul style="list-style-type: none"> • Dürli ýaşayş obrazlaryna, gymmatlyklara, we normalara bolan hormat • Seksuallıga degişli dürli pikirleri, garaýyşlary, we häsiýetleri kabul etmek

12-15	Maglumatlar Berilmeli maglumatlar	Ukyplar Ýetginjeklere öwredilmeli ukyplar	Garaýyşlar Ýetginjeklere öwredilmeli garaýyşlar
Adam bedeni we adam ösüşi	<ul style="list-style-type: none"> • Beden bilimi, bedeniňe bolan garaýyş we beden modifikasiýasy (aýal sünneti, sünnetlemek, gyzlyk perdesi we onuň dikeldilişi, anoreksiýa, bulimiýa, hamyňy deşdirmek, taturowkalar) • Aýbaşy halkasy; aýaldaky we erkekdäki fiziki seksual aýratynlyklar we olar bilen döreýän duýgular • Mediýadaky gözelligi maglumatlary; bedeniň ömrüň boýy üýtgäp durmagy • Ýetginjekleriň bu mowzuklara degişli meselelerde ýüz tutup biljek hyzmatlary 	<ul style="list-style-type: none"> • Adamlaryň öz bedenlerine bolan garaýyşlarynyň olaryň saglygyna, özlerine bolan garaýyşyna we häsiýetlerine nähili täsir edýändigini suratlandyrmak • Ýetişýändigini kabul etmek we deňduşlaryň basyşynyň astyna düşmezlik • Mediýadaky maglumatlara we gözelligi senagatyna tankydy göz bilen garamak 	<ul style="list-style-type: none"> • Beden modifikasiýasy barada tankydy pikirlenmek • Dürli beden formalaryny kabul etmek we gadyr goýmak
Önelgelik we reproduksiýa	<ul style="list-style-type: none"> • (Ýaş) eneligiň we atalygyň täsirleri (niýetlenilmedik göwrelilik dörän ýagdaýynda maşgalany meýilleşdirmek, karýerany meýilleşdirmek, kontrasepsiýa, çagalar we olaryň idegi barada karar bermek) • Kontrasepsiýa hyzmatlary barada maglumat • Netijesiz kontrasepsiýa we onuň sebäpleri (alkogol ulanmak, ýan täsirleri, huşsuzlyk, gender deňsizligi, ş.m.) • Göwrelilik (meňzeş jynsly gatnaşyklarda hem) we önelgesizlik • Dürli kontraseptiwler (gyssagly kontrasepsiýa hem degişli) baradaky faktlar we toslamalar (ynamdarlygy, gowy we erbet taraplary) 	<ul style="list-style-type: none"> • Göwreliligiň alamatlaryny tanamak • Kontrasepsiýany dogry ýerden almak (meselem, saglyk professionalyna ýüz tutmak arkaly) • Seksual tejribe almak ýa almazlyk barada oýlanyşykly karara gelmek • Kontrasepsiýa barada gürlleşmek • Kontraseptiwleri oýlanyşykly saýlamak we saýlanan kontraseptiwi netijeli ulanmak 	<ul style="list-style-type: none"> • (Ýaş) enelige we atalyga bolan şahsy garaýyşlar (normalar we gymmatlyklar), kontrasepsiýa, abort we çagalyga almak • Kontrasepsiýa meselesinde ikitaraplaýyn jogapkärçilige bolan pozitiw garaýyş
Seksuallyk	<ul style="list-style-type: none"> • Seksual gyjynmada we genderleriň arasynda rollaryň islegleri we häsiýetleri • Gender şahsyýetligi we seksual orientasiýa, “seksuallygyň aýan etmek” we gomoseksuallyk • Seksuallykdan dogry ýollar bilen lezzet almak (sabyrlylyk) • Ilkinji seksual tejribe • Lezzet, masturbasiýa, orgazm 	<ul style="list-style-type: none"> • Ýakyn aragatnaşyk etmek we ylaşmak ukyplaryny ösdürmek • Her bir saýlaýan zadyň (ýoldaş, seksual häsiýet) netijesine, peýdalaryna we zyýanlaryna düşünişip, özbaşdak we jogapkärli karara gelmek • Seksuallykdan adamkärçilikli lezzet almak • Hakyky durmuşdaky seksuallyk bilen mediýadaky seksuallygyň tapawudyna düşünişmek 	<ul style="list-style-type: none"> • Seksuallygyň öwreniş prosesidigine düşünişmek • Seksuallykdaky we seksual orientasiýadaky dürüligi kabul etmek, hormat goýmak, we düşünişmek (jynsly gatnaşykda iki tarap hem razy we meýilli, deň hukukly, ýaşyňa laýyk, daşky gurşawa laýyk, we özüňe bolan hormaty peseltmeýän bolmaly)
Duýgular	<ul style="list-style-type: none"> • Dostlugyň, söýgüniň, we seksual hyjuwyň arasyndaky tapawutlar • Dürli duýgular (bilesigeliçilik, aşyk bolmak, şübhe, özüňe ynamsyzlyk, utanç, gorky, gabanjaňlyk) 	<ul style="list-style-type: none"> • Dostlugy we söýgüni dürli ýollar bilen beýan etmek • Şahsy duýgularyň, islegleriň, we serhetleriň beýan etmek we başgalaryňda hormat goýmak • Dürli/ýakymysyz duýgulardan we isleglerden baş alyp çykmak 	<ul style="list-style-type: none"> • Adamlaryň özlerini duýuşlarynyň tapawutlydygyny kabul etmek. Muňa sebäp bolýan faktorlar: gender, medeniýet, din, şahsy garaýyşlar we ş.m.

12-15	Maglumatlar Berilmeli maglumatlar	Ukyplar Ýetginjeklere öwredilmeli ukyplar	Garaýyşlar Ýetginjeklere öwredilmeli garaýyşlar
Gatnaşyklar we ýaşayş obrazlary	<ul style="list-style-type: none"> • Ýaşyň, genderiň, diniň we medeniýetiň täsirleri • Aragatnaşygyň dürli görnüşleri (sözli we sözsüz) we olary ösdürmegiň ýollary • Gatnaşyk gurmagyň we ony aýap saklamagyň ýollary • Maşgala strukturasy we üýtgeşiklikler (meselem, ýeke hossarlyk) • Dürli görnüşli (ýakymly we ýakymsyz) gatnaşyklar, maşgalalar we ýaşayş ýollary 	<ul style="list-style-type: none"> • Adalatsyzlyk, diskriminasiýa, deňsizlik barada gürlleşmek • Dostlugy we söýgüni dürli ýollar bilen beýan etmek • Jemgyýetiňdäki adamlar bilen tanyşmak, dostlaşmak, gatnaşyk gurmak we ony aýap saklamak • Gatnaşyklaryňda öz islegleriňi we zerurlyklaryňy bildirmek 	<ul style="list-style-type: none"> • Deň taraply we göwnejaý gatnaşyklary gurmaga bolan höwes • Genderiň, ýaşyň, diniň, medeniýetiň, we ş.m. gatnaşyklara täsir edýändigine düşünmek
Seksuallık, saglyk we abadanlyk	<ul style="list-style-type: none"> • Beden gigiýenasy we öz-özünü barlamak • Jynsy zulumyň agdyklygy we dürli görnüşleri; Nädip onuň önüni almaly we nireden kömek almaly • Töwekgelçilikli (seksual) hereketler we onuň netijeleri (alkogol, neşe serişdeleri, deň-duşlaryň basyşy, bulling, teniňi satmak, mediýa) • Jynsy ýokançlyklaryň alamatlary, geçişi, we önüni alyş (AIW hem degişli) • Saglygy goraýyş ulgamlary we hyzmatlary • Seksuallıgyň saglyga we abadanlyga edýän pozitiw täsiri 	<ul style="list-style-type: none"> • Oýlanyşykly we jogapkärçilikli netijelere gelmek (seksual meselelerde) • Mesele dörän ýagdaýynda kömek we goldaw soramak • Howpsuz we ýakymly jynsy gatnaşyk geçirmek üçin, ylalaşyk we aragatnaşyk ukyplaryny ösdürmek • Howply we ýakymsyz seksual tekliplerden boýun gaçyrmak ýa-da saklanmak • Prezerwativleri we beýleki kontraseptiwleri edinmek we netijeli ulanmak • Töwekgelçilikli ýagdaýlary bilmek we olardan baş alyp çykmak • Jynsy ýokançlyklaryň alamatlaryny tanamak 	<ul style="list-style-type: none"> • Öz saglyklary we abadanlyklary üçin iki adamyň deň jogapkärçilik duýmagy • Jynsy ýokançlyklaryň/AIW-iň önüni almaga bolan jogapkärçilik duýgusy • Niýetlenilmedik göwreliligiň önüni almaga bolan jogapkärçilik duýgusy • Jynsy zulumyň önüni almaga bolan jogapkärçilik duýgusy
Seksuallık we hukuklar	<ul style="list-style-type: none"> • Seksual hukuklar (IPPF we WAS tarapyndan kesgitlenilişi ýaly) • Milli kanunlar we regulýasiýalar (razylyk ýaşy) 	<ul style="list-style-type: none"> • Özüň we başgalaryň seksual hukuklaryny bilmek • Kömek we maglumat soramak 	<ul style="list-style-type: none"> • Özüň we başgalar üçin seksual hukuklaryň bardygyny kabul etmek
Seksuallıgyň sosial we medeni kesgitleýjileri (gymmatlyklar/normalar)	<ul style="list-style-type: none"> • Deň-duşlaryň basyşynyň, mediýanyň, pornografiýanyň, (şäher) medeniýetiň, diniň, genderiň, kanunlaryň, we sosial-ykdysady statusyň seksual kararlara, ýoldaşlyga, we özüňi alyp barşa edýän täsiri 	<ul style="list-style-type: none"> • Maşgaladaky we jemgyýetdäki şahsy we başgalar bilen araňdaky gapmagaşy normalardan we gymmatlyklardan baş alyp çykmak • Mediýadan baş çykarmak we pornografiýadan dogry baş alyp çykmak 	<ul style="list-style-type: none"> • Üýtgäp duran jemgyýetiň ýa-da toparyň içinde seksuallıga bolan şahsy garaýyş (maýyşgak bolmak)

15 we ýokary	Maglumatlar Berilmeli maglumatlar	Ukyplar Ýetginjeklere öwredilmeli ukyplar	Garaýyşlar Ýetginjeklere öwredilmeli garaýyşlar
Adam bedeni we adam ösüşi	<ul style="list-style-type: none"> • Ýetginjlikde psihologik özgermeler • Beden bilimi, bedeniňe bolan garaýyş we bedeniň üýtgemegi • Aýal sünneti, sünnetlemek, anoreksiýa, bulimiýa, gyzlyk perdesi we onuň dikeldilişi • Mediýadaky gzellik maglumatlary; bedeniň ömrüň boýy üýtgäp durmagy • Ýetginjekleriň bu mowzuklara degişli meselelerde ýüz tutup biljek hyzmatlary 	<ul style="list-style-type: none"> • Mediýadaky we hakyky durmuşdaky suratlary biri-birinden tapawutlandyrmak • Ýetişýändigini kabul etmek we deň-duşlaryň basyşynyň astyna düşmezlik • Mediýadaky maglumatlara we gzellik senagatyna, mahabatlara we beden modifikasiýasynyň mümkin bolan töwekgelçiliklerine tankydy göz bilen garamak 	<ul style="list-style-type: none"> • Adam bedenine degişli medeni normalara bolan tankydy garaýyş • Dürli beden formalaryny kabul etmek we gadyr goýmak
Önelgelik we reproduksiýa	<ul style="list-style-type: none"> • Önelgelik ýaşa görä üýtgeýär (surrogat enelik, lukmançylyk kömegi bilen amala aşyrylýan reproduksiýa) • Göwrelilik (meňzeş jynsly gatnaşyklarda hem) we önelgesizlik, abort, kontrasepsiýa, gyssagly kontrasepsiýa (has çuňňur maglumatlar) • Netijesiz kontrasepsiýa we onuň sebäpleri (alkogol ulanmak, ýan täsirleri, huşsuzlyk, gender deňsizligi, ş.m.) • Kontrasepsiýa hyzmatlary barada maglumat • Maşgala we karýera meýilleşdirmek/ şahsy geljek • Ýaş ýetginjekler üçin göwreliligiň netijeleri (gyzlar we oglanlar) • “Dizayner” bäbekler, genetika 	<ul style="list-style-type: none"> • Ýoldaşyň bilen deň derejede (hiç kim beýlekiden üstün däl) aragatnaşyk etmek; Agyr mowzuklar barada başgalaryň pikirine hormat goýup gürleşmek • Ylalaşmak ukyplaryny ulanmak • Kontrasepsiýa we (niýetlenilmedik) göwrelilik barada aňly-düşünjeli karara gelmek • Kontraseptiwleri oýlanyşykly saýlamak we saýlanan kontraseptiw netijeli ulanmak 	<ul style="list-style-type: none"> • Önelgelige, reproduksiýa we aborta degişli gender tapawutlaryny göz önünde tutmaga bolan isleg • Göwrelilige, ene-atalyga we ş.m. degişli medeni/dini normalara bolan tankydy garaýyş • Göwreliligiň we çaga dogumynyň dowamynda erkekleriň pozitiw rolunyň möhümdiginden habardarlyk; Çaganyň durmuşyna işjeň gatnaşýan atalaryň pozitiw täsirleri • Kontrasepsiýa meselesinde iki taraplaýyn jogapkärçilige bolan pozitiw garaýyş

15 we ýokary	Maglumatlar Berilmeli maglumatlar	Ukyplar Ýetginjeklere öwredilmeli ukyplar	Garayışlar Ýetginjeklere öwredilmeli garayışlar
Seksuallyk, saglyk we abadanlyk	<ul style="list-style-type: none"> • Saglygy goraýyş ulgamy we hyzmatlary • Töwekgelçilikli seksual hereketler we olaryň saglyga edip bilýän täsirleri • Beden gigiyenasyny we öz-özüni barlamak • Seksuallygynyň saglyga we abadanlyga edýän pozitiw täsiri • Jynsy zulum; howply abort; ene ölümi; seksual aberrasiýa • AIW/AIDS we jynsy ýokançlyklaryň geçişi, önüni alyş, bejergisi, ideg we goldaw 	<ul style="list-style-type: none"> • Jynsy erjeşmä garşylyk görkezmek; öz-özüni goraýyş ukyplary • Mesele dörän ýagdaýynda kömek we goldaw soramak • Prezerwatiwleri edinmek we netijeli ulanmak 	<ul style="list-style-type: none"> • Özüň we ýoldaşyň seksual saglygyna bolan jogapkärçilik duýgusy
Seksuallyk we hukuklar	<ul style="list-style-type: none"> • Seksual hukuklar: rugsat, maglumat, elýeterlilik, seksual hukuklaryň bozulmagy • Hukuk eýeleri we borç görerijiler düşünjesi • Gendere esaslanýan zulum • Aborta bolan hukuk • Adam hukuklarynyň guramalary we Ýewropanyň Adam Hukuklary Kazýýeti 	<ul style="list-style-type: none"> • Adam hukuklarynyň diline düşünmek • Seksual hukuklaryny talap etmäge gaýratyň bolmagy • Hukuklaryň bozulandygyny bilip bilmek we diskriminasiýa hem-de gendere esaslanýan zuluma garşy çykmak 	<ul style="list-style-type: none"> • Özüň we başgalar üçin seksual hukuklaryň bardygyny kabul etmek • Borç görerijiler bilen hukuk eýeleriniň güýçlerinden habardarlyk • Sosial adalatlylyk duýgusy
Seksuallygynyň sosial we medeni kesgitleýjileri (gymmatlyklar/normalar)	<ul style="list-style-type: none"> • Sosial serhetler; jemgyýet standartlary • Deň-duşlaryň basyşynyň, mediýanyň, pornografiýanyň, (şäher) medeniýetiň, diniň, genderiň, kanunlaryň, we sosial-ykdysady statusyň seksual kararlara, ýoldaşlyga, we özüni alyp barşa edýän täsiri 	<ul style="list-style-type: none"> • Şahsy gymmatlyklaryny we ynançlaryny kesgitlemek • Maşgaladaky we jemgyýetdäki şahsy we başgalar bilen araňdaky gapma-garşy normalardan we gymmatlyklardan baş alyp çykmak • Çetleşdirilýän adama el uzat; Jemgyýetde AIW we AIDS bilen ýaşayan adamlara adalatly çemeleş • Mediýadan baş çykaryş ukybyny ele almak 	<ul style="list-style-type: none"> • Seksual taýdan özüni alyp baryşda sosial, medeni we taryhy täsirlerden habardarlyk • Dürli gymmatlyklara we ynanç ulgamlaryna bolan hormat • Öz medeni gurşawyň içinde özüne bolan ynama we öz gymmatyňa bolan gadyr • Özgerýän jemgyýetde öz roluňa we garaşyňa bolan jogapkärçilik duýgusy