

10



# ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՈՒ

ՈՒՍՈՒՅՉԻ ՁԵՌՆԱՐԿ



# ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊ

ՈՒՍՈՒՑՉԻ ՁԵՌՆԱՐԿ

10-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

Երաշխավորված է գործածության 33 կրթության, գիտության, մշակույթի և սպորտի  
նախարարության կողմից

2024

Սույն ձեռնարկը ստեղծվել է 2021-2023 թթ. ՀՀ կրթության, գիտության, մշակույթի և սպորտի նախարարության և ՄԱԿ-ի գործակալությունների (ՄԱԿ-ի Բնակչության հիմնադրամ, ՅՈՒՆԵՍԿՕ-ի Կրթության և տեղեկատվական տեխնոլոգիաների ինստիտուտ, ՅՈՒՆԻՍԵՖ, ՄԱԿ-ի Պարենի համաշխարհային ծրագիր) նախաձեռնությամբ՝ բազմամասնագիտական փորձագիտական խմբի կողմից և հրատարակվել է ՄԱԿ-ի նշված գործակալությունների աջակցությամբ:

Ձեռնարկը երաշխավորվել է գործածության հանրակրթության ուսումնական հաստատությունների համար՝ համաձայն Հայաստանի Հանրապետության կրթության, գիտության, մշակույթի և սպորտի նախարարի 2024 թվականի հունիսի 7-ի N 999-Ա/2 հրամանի:

**Ձեռնարկը պատրաստել են.**

**Լուսինե Ալեքսանյան** Աշխատանքային խմբի ղեկավար  
Կրթության զարգացման և նորարարությունների ազգային կենտրոն, գնահատման մշակման և զարգացման բաժնի պետ, մանկավարժական գիտությունների թեկնածու

**Աշխատանքային խումբ՝**

**Մարինա Մելքումովա** Արաբկիր բժշկական համալիր - Երեխաների և դեռահասների առողջության ինստիտուտ, դեռահասների առողջության ծրագրերի համակարգող, դեռահասային բժիշկ

**Աստղիկ Բալայան** Կրթության զարգացման և նորարարությունների ազգային կենտրոն, գնահատման մշակման և զարգացման բաժնի մասնագետ, մանկավարժական գիտությունների թեկնածու, դոցենտ

**Եվա Մովսեսյան** Արաբկիր բժշկական համալիր - Երեխաների և դեռահասների առողջության ինստիտուտ, երեխաների և դեռահասների առողջության և զարգացման ծրագրերի համակարգող

**Ժաննա Գևորգյան** Բեռլինի Հումբոլդտի համալսարան, դասախոս, փիլիսոփայական գիտությունների թեկնածու

**Նունե Վարդանյան** Երևանի Մ. Հերացու անվան պետական բժշկական համալսարանի դասախոս, հոգեբանական գիտությունների թեկնածու

**Շողիկ Զեռչկերյան** Հայաստանի ամերիկյան համալսարան, դասախոս

**Սիրանուշ Հովհաննիսյան** Ճգնաժամային կառավարման պետական ակադեմիա, դասախոս

«Առողջ սնուցում և ֆիզիկական ակտիվություն» թեմայի դասերը մշակվել և տրամադրվել են ՄԱԿ-ի Պարենի համաշխարհային ծրագրի կողմից, փորձագետներ՝

**Ռովենա Մերիթ**

**Արմեն Մկրտչյան**

Բժշկական գիտությունների թեկնածու

**Երախտիքի խոսք**

Աշխատանքային խումբը երախտագիտություն է հայտնում ձեռնարկի մշակման աշխատանքներին իրենց աջակցությունը, խորհրդատվությունը և մասնագիտական գնահատականը տրամադրած գործընկերներին, մասնավորապես՝ Անահիտ Մուրադյանին (ՀՀ ԿԳՄՍՆ ներկայացուցիչ), Աննա Բարֆյանին (ՄԱԿ-ի Բնակչության հիմնադրամ), Տիգրան Եփոյանին (ՅՈՒՆԵՍԿՕ), Հասմիկ Ալեքսանյանին, Ալվարո Պոլոսյանին, Վիգեն Ծիրվանյանին (ՄԱԿ-ի մանկական հիմնադրամ), Արմեն Սողոյանին (Հայկական հոգեբուժական ասոցիացիայի նախագահ և Հոգեոցիալական կարգավորման կենտրոնի ղեկավար), Լյուդմիլա Առուշանյանին (ԿԶՆԱԿ հիմնադրամ), ՀՀ առողջապահության նախարարությանը:

Հրատարակության մեջ ներկայացված տեղեկությունները և կարծիքները հեղինակային են և կարող են չհամընկնել ՄԱԿ-ի գործակալությունների տեսակետների հետ:

Խմբագիր՝ Ազնիվ Նասլյան

Ձևավորող՝ Քնար Սարգսյան

Տպագրություն՝ «Ասողիկ» հրատարակչություն

© ՄԱԿ-ի Բնակչության հիմնադրամ, 2024

© ՅՈՒՆԵՍԿՕ-ի ԿՏՏԻ, 2024

© ՅՈՒՆԻՍԵՖ, 2024

© ՄԱԿ-ի Պարենի համաշխարհային ծրագիր, 2024

# ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

## ՆԱԽԱԲԱՆ

|  |     |
|--|-----|
| .....  | 6   |
| 01. ԱՂԵՏՆԵՐԻ ՌԻՍԿԻ ՆՎԱՋԵՑՈՒՄ, ՎԱՐԱԿԻՉ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ               | 34  |
| 02. ԻՆՔՆՈՒԹՅԱՆ ՁԵՎԱՎՈՐՈՒՄ, ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ԻՆՔՆՈՒԹՅՈՒՆ                                | 80  |
| 03. ՍԵՌՈՎ ՊԱՅՄԱՆԱՎՈՐՎԱԾ ԽՏՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ, ՍԵԼԵԿՏԻՎ ԱԲՈՐՏՆԵՐ ԵՎ ԲՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ՏԵՍԱԿՆԵՐ   | 97  |
| 04. ԾՆՈՂԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ, ԸՆՏԱՆԻՔ, ՀԱԿԱԲԵՂՄՆԱՎՈՐԻՉՆԵՐ, ՍԵՌԱՎԱՐԱԿՆԵՐ, ՄԱՐԴՈՒ ԻՐԱՎՈՒՆՔՆԵՐ | 134 |
| ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ  | 187 |

# ՆԱԽԱԲԱՆ

Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության բնորոշմամբ՝ առողջությունը ոչ միայն հիվանդությունների բացակայությունն է, այլև ֆիզիկական, հոգեկան, սոցիալական լիարժեք բարեկեցությունը: «Առողջ ապրելակերպը» դիտարկվում է որպես միասնական կրթական և առողջապահական խնդիր, ուստի այն սահմանվում է որպես մարդու կենսագործունեության ընթացքում իր և այլոց առողջության նկատմամբ դրսևորվող վերաբերմունք, որն արտահայտվում է տարբեր իրավիճակներում (որոշակի գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների վրա հիմնված) պատասխանատու, անվտանգ վարքագծի դրսևորմամբ և համարժեք գործողություններով:

Լայն իմաստով «Առողջ ապրելակերպը» մարդուն անհրաժեշտ որոշակի հմտությունների տիրապետումն է: Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության (ԱՅԿ) կողմից առավելապես շեշտադրվում են որոշումներ կայացնելու և խնդիրներ լուծելու, քննադատաբար և ստեղծագործաբար մտածելու, հաղորդակցման և միջանձնային հարաբերությունների, ինքնաճանաչման և ապրումակցման, զգացմունքներին տիրապետելու և սթրեսներին դիմակայելու կարողությունները: Սույն դասընթացն արտացոլում է նաև ՄԱԿ-ի Կայուն զարգացման նպատակներն<sup>1</sup> ու դրանց հասնելու գործողությունները, որոնց 2016 թվականի հունվարի 1-ից միացել է նաև Հայաստանի Հանրապետությունը, երբ պաշտոնապես ուժի մեջ մտան «Կայուն զարգացման 2030 օրակարգում» ներառված կայուն զարգացման 17 նպատակները՝ ընդունված աշխարհի երկրների առաջնորդների կողմից 2015 թվականի սեպտեմբերին կայացած ՄԱԿ-ի պատմական գագաթնաժողովի ժամանակ: Այդ նպատակներից են՝ «Ամուր առողջություն և բարեկեցություն» (նպատակ 3), «Որակյալ կրթություն» (նպատակ 4) և «Գենդերային հավասարություն» (նպատակ 5):

<sup>1</sup> <https://www.un.am/hy/p/sustainabledevelopmentgoals>

## 1. Դասընթացի նպատակը

«Առողջ ապրելակերպ» դասընթացի հիմնական նպատակն է սովորողների մեջ ձևավորել սեփական և այլոց առողջությունը որպես կարևորագույն արժեք գնահատելու որակ և այն պահպանելու համար գիտելիքների, կարողությունների, հմտությունների և արժեքների վրա հիմնված անվտանգ վարքագիծ:

Ուսումնառության արդյունքում սովորողների մեջ պետք է ձևավորվեն համապատասխան վերաբերմունք, առողջությունը որպես կարևորագույն արժեք ընկալելու պատրաստակամություն և այն գնահատելու ունակություն, հանրային համակեցության որակներ, առողջ, ապահով և անվտանգ վարքագիծ՝ առողջ կենսակերպ, ապրելաձև:

## 2. Դասընթացի խնդիրները

«Առողջ ապրելակերպ» դասընթացի խնդիրները սահմանվում են հետևյալ հիմնական դրույթներով.

1. Ձևավորել սովորողների աշխարհայացքը, տրամադրել անհրաժեշտ գիտելիքներ և զարգացնել հմտություններ ներքոհիշյալ հարցերի վերաբերյալ՝
  - առողջության պահպանման եղանակներ, մեթոդներ և հիմնական միջոցառումներ,
  - վնասակար սովորությունների, ռիսկային վարքագծի պատճառով առաջացող հիվանդությունների կանխարգելում,
  - ծխախոտի, ծխախոտային արտադրանքի, նարգիլեի, նիկոտին պարունակող այլ արտադրատեսակների (վեյփեր, սնուս և այլ), ալկոհոլի, թմրամիջոցների նկատմամբ բացասական վերաբերմունքի ձևավորում, դրանց օգտագործման կանխարգելում,
  - սեռերի փոխհարաբերությունների, սեռային կարծրատիպերի վերհանում, սեռերի իրավահավասարության ճանաչում և բռնության կանխարգելում
  - առողջության պահպանման պատասխանատու, անվտանգ վարքագծի ձևավորում,
  - հոգեկան առողջության պահպանում, սթրեսներին դիմակայելու ունակություն,
  - վարակիչ հիվանդությունների կանխարգելում,
  - ոչ վարակիչ հիվանդությունների կանխարգելում,
  - մարդու կյանքին և առողջությանը անմիջական վտանգ սպառնացող հիվանդությունների (ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ, սեռավարակներ), թմրամիջոցներից առաջացած կախվածության կանխարգելում:
2. Ձևավորել առողջ ապրելակերպի հմտություններ, ինչպես նաև զարգացնել սովորողների՝ տեղեկատվական աղբյուրներից օգտվելու, տեղեկությունները վերլուծելու և համադրելու կարողությունները:
3. Օժանդակել «Առողջ ապրելակերպ» դասընթացի թեմաների շրջանակներում սովորողների հետ տարվող արտադասարանական, դաստիարակչական

աշխատանքների պլանավորմանը և կազմակերպմանը, առանձին միջոցառանալիս, համադպրոցական, միջդպրոցական միջոցառումների (օլիմպիադաներ, գիտելիքների ստուգատես-մրցույթներ և այլն) ծրագրմանը և անցկացմանը:

4. Սովորողներին, նրանց ծնողներին և համայնքի ներկայացուցիչներին ներգրավել առողջ ապրելակերպի քարոզչության և ապահովման խնդիրների լուծմանը:

### **3. Դասընթացի բովանդակության կառուցման հիմնական սկզբունքները**

Դասընթացի բովանդակությունը կառուցելիս առաջնորդվել ենք հետևյալ ընդհանրական սկզբունքներով.

- Կառուցված է գիտության, տեխնոլոգիայի և մշակույթի ժամանակակից նվաճումներին համապատասխան:
- Պահպանված է տրամաբանական հաջորդականությունը:
- Հիմքում ընկած են հիմնարար գաղափարներ, որոնցից բխում են բոլոր թեմաները:
- Կառուցված է հաջորդականության և շարունակականության սկզբունքով՝ պարզից բարդ, նաև հաշվի առնելով ներառականությունը:
- Հիմնված է սովորողի անձնական փորձառության, իրական կյանքից օրինակների և աշխարհում արագ կատարվող փոփոխություններին նրանց նախապատրաստելու սկզբունքի վրա:
- Թեմաները ներկայացվում են պարուրաձև սկզբունքով. դասընթացի ընթացքում ուսումնասիրված նյութերը ընդլայնվում և խորացվում են ավելի բարձր դասարաններում՝ նույն թեմայի աստիճանական ավելի բարձր մակարդակում:
- Ներկայացված է սովորողների տարիքային առանձնահատկություններին համապատասխան, որպեսզի նրանք ինքնուրույն, միմյանց օգնելով կամ ուսուցչի ուղղորդմամբ այն յուրացնելու հնարավորություն ունենան:
- Կառուցված է այն սկզբունքով, որ գիտելիքների և կարողությունների զարգացմանը զուգընթաց ձևավորվեն սովորողների վերաբերմունքը, արժեքային համակարգը, զարգանան նրանց սոցիալական հմտություններն ու ստեղծագործական ունակությունները:

### **Դասընթացի ներդրման և ուսումնական նյութերի մշակման սկզբունքները**

Հանրակրթության ոլորտը կարգավորող նորմատիվ ակտերի պահանջների և կրթության բովանդակության կառուցվածքի համաձայն՝ 12-ամյա հանրակրթական դպրոցում «Առողջ ապրելակերպը» դիտարկվում է որպես.

- համակարգված գիտելիքներ,

- կարողություններ և հմտություններ (ճանաչողական, տրամաբանական, հաղորդակցական, համագործակցային, ստեղծագործական, ինքնուրույն գործունեության),
- արժեքային համակարգի մաս, պատշաճ վերաբերմունք, վարքագիծ:

Վերոնշյալով պայմանավորված առաջարկվում է պահպանել ուսումնական նյութերի մշակման և դպրոցում առանձին դասընթացների ներդրման հետևյալ սկզբունքները.

1. համապատասխան գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների, արժեքային համակարգի, դրական վարքագծի ձևավորումն իրականացվում է հանրակրթության տևողության ամբողջ ժամանակաշրջանում (1-12-րդ դասարաններ)՝ ըստ հաջորդական աստիճանների.
2. ապահովվում է «Առողջ ապրելակերպ» դասընթացի միասնական բովանդակությունը բոլոր դպրոցների համար՝ հանրակրթության պետական չափորոշիչն համապատասխան.
3. ապահովվում է միջառարկայական կապը, տարբեր առարկաներում ուսումնական նյութի ինտեգրումը և առանձին ուսուցանվող «Առողջ ապրելակերպ» դասընթացի ներդրումը պարտադիր խմբակի ձևաչափով տարեկան 17 ժամ ծավալով.
4. իրականացվում է ուսումնական թեմաների «պարուրաձև» մշակում-զարգացումը, ապահովվում են դրանց բազմազանությունը և մատուցումը՝ հաշվի առնելով սովորողների տարիքային, հոգեբանական և ֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունները, վարքագիծը.
5. կիրառվում է ուսուցման և դաստիարակության գործընթացների միասնականացման մոտեցումը.
6. ապահովվում են ուսումնական գործընթացին սովորողի հարաճուն, ակտիվ մասնակցությունը, համագործակցային, ինտերակտիվ մեթոդների կիրառումը, բաշխման նյութերի օգտագործումը.
7. կարևորվում է սովորողի մտածողության՝ ինքնուրույն եզրահանգումներ անելու և համոզիչ փաստարկներ բերելու կարողությունների խթանումը.
8. կիրառվում է ընթացիկ և ամփոփիչ գնահատման նոր համակարգ՝ առավելապես հիմնված ձևավորող (ուսուցանող) գնահատման ձևերի վրա:

## «Առողջ ապրելակերպի» հիմնական գաղափարները

Մի շարք երկրների և կրթական համակարգերի չափորոշիչների ուսումնասիրության ընթացքում ընտրվել են մեր կրթական համակարգին առավել հարմար հիմնական գաղափարները.

- **Առողջ սնուցում և ֆիզիկական ակտիվություն**
- **Աճ, զարգացում, հիգիենա**
- **Անվտանգություն, վտանգի կանխարգելում**
- **Հոգեկան, հուզական և սոցիալական առողջություն**
- **Փոխհարաբերություններ, սեռային խնդիրներ**
- **Վնասակար սովորություններ**
- **Բռնություն, հալածանք, շահագործում**
- **Սեռական և վերարտադրողական առողջություն**

### Հիմնական գաղափարներն ըստ թեմաների.

#### 1. Առողջ սնուցում և ֆիզիկական ակտիվություն

- Ֆիզիկական ակտիվություն և առողջություն
- Ռեժիմ՝ օրվա, սնվելու, աշխատանքի և հանգստի
- Առողջ և հավասարակշռված սննդակարգ
- Մենդի հիգիենա և անվտանգություն
- Մենդային սովորություններ, սննդային ռիսկեր և հիվանդություններ
- Մենդի պատրաստում և պահպանում
- Մուսկուլյար սպառողի տեսանկյունից
- Մենդի արտադրություն, մշակում և բաշխում

#### 2. Աճ, զարգացում, հիգիենա

- Մարմին, անձնական հիգիենա
- Աճ և զարգացում
- Ընդհանուր ֆիզիկական առողջություն, այդ թվում՝ տեսողության, լսողության, կեցվածքի խնդիրների կանխարգելում
- Հաշմանդամություն

#### 3. Անվտանգություն, վտանգի կանխարգելում

- Անվտանգությունը ճանապարհին
- Անվտանգությունը տանը, դպրոցում, փողոցում, հասարակական վայրերում
- Անվտանգությունը բնության մեջ
- Գործողությունները բնական և տեխնաժին բնույթի արտակարգ իրավիճակների ժամանակ
- Վտանգներ, դժբախտ պատահարների կանխում
- Առաջին օգնություն

**4. Հոգեկան, հուզական և սոցիալական առողջություն**

- Ինքնաճանաչում, ինքնարտահայտում
- Արդյունավետ հաղորդակցում
- Հակումներ, նախասիրություններ, հետաքրքրություններ
- Հույզեր, զգացմունքներ, հուզական ինտելեկտ
- Հոգեկան առողջություն և բարեկեցություն
- Ինքնագնահատական, ինքնավերաբերմունք
- Արարք և հետևանք
- Ժամանակի կառավարում
- Սթրես և սթրեսի կառավարում
- Պատասխանատու և տեղեկացված որոշումների կայացում
- Ինքնության ձևավորում
- Արժեքներ, մշակութային և սոցիալական նորմեր
- Հարգանք և ներառականություն
- Հանդուրժողականություն, բազմազանության ընդունում
- Առողջության՝ որպես արժեքի ընդունում

**5. Փոխհարաբերություններ, սեռային խնդիրներ**

- Ընտանիք. փոխհարաբերություններն ընտանիքում
- Ընկերություն. փոխհարաբերությունները տարեկիցների հետ
- Սեռային դերեր, կարծրատիպեր, նախապաշարմունքներ
- Սեռային հավասարություն
- Առողջ փոխհարաբերություններ
- Սոցիալական նորմեր և հավասար հնարավորություններ
- Խտրականություն, խոցելի խմբեր

**6. Վնասակար սովորություններ**

- Ծխախոտի, ծխախոտային արտադրանքի, նարգիլի, նիկոտին պարունակող այլ արտադրատեսակների (վեյփեր, սնուս և այլ), ալկոհոլի և թմրամիջոցների օգտագործման կանխարգելում
- Գնշումներին և հասակակիցների ազդեցությանը դիմակայում
- Վարակիչ հիվանդությունների կանխարգելում
- Ոչ վարակիչ հիվանդությունների կանխարգելում
- Իմունականխարգելում

**7. Բռնություն, հալածանք, շահագործում**

- Բռնության տարբեր ձևերը. ֆիզիկական, հոգեբանական, տնտեսական, անտեսում, վերահսկում, սեռական բռնություն
- Բռնության, բուլինգի և կիբերբռնության կանխարգելում
- Շահագործում, թրաֆիքինգ
- Սեռով պայմանավորված խտրականություն

**8. Սեռական և վերարտադրողական առողջություն**

- Սեռական հասունացում, ֆիզիկական և հոգեբանական փոփոխություններ, սեփական մարմնի ընկալումը, մարմնի սահմանները
- Հիգիենան հասունացման շրջանում
- Չպաշտպանված սեռական հարաբերությունների հետևանքները
- Հղիություն և բեղմնականխում
- Սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդություններ
- ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի կանխարգելում, բուժում
- Ծնողավարություն, ընտանիքի պլանավորում

Բովանդակային վերոնշյալ ուղղությունների համակարգված ուսուցումը սովորողներին հնարավորություն է տալիս ձևավորելու սեփական և այլոց առողջությունը պահպանելու վարքագիծ և այն որպես կարևորագույն արժեք գնահատելու որակ:

**Դասընթացից ակնկալվող արդյունքները**

«Առողջ ապրելակերպ» դասընթացը կնպաստի սովորողների ֆիզիկական, մտավոր, բարոյական, հուզական զարգացմանը: Այն հնարավորություն կտա արժեքների համակարգում կարևորելու առողջությունը, անվտանգությունը, ընտանիքը, առողջ հարաբերությունները, կայունությունը, ինչպես նաև սեռերի փոխհարաբերություններում հարգանքը, սերը, հոգածությունը և իրավահավասարությունը:

«Առողջ ապրելակերպ» դասընթացի միջոցով հնարավոր կլինի նպաստել սովորողների հստակ դիրքորոշումների ձևավորմանը, որոնք իրենց հերթին նրանց կօգնեն կայացնելու պատասխանատու, կշռադատված որոշումներ:

«Առողջ ապրելակերպ» դասընթացը հնարավորություն կտա նաև խորացնելու սովորողների գիտելիքները սեռերի փոխհարաբերությունների, սեռային առանձնահատկությունների, սեռական և վերարտադրողական առողջության, հույզերի և փոխհարաբերությունների մասին, գիտակցելու սեռական կյանքի հետաձգման անհրաժեշտությունը: Միաժամանակ, հիմնական և ավագ դպրոցներում առողջությունը որպես կարևորագույն արժեք ճանաչող քաղաքացու ձևավորումը կնպաստի ֆիզիկական, մտավոր և հոգևոր բարձր ներուժով գործունակ հասարակության ձևավորմանը:

Այսպիսով՝ վերջնարդյունքում սովորողների մեջ պետք է ձևավորվեն համապատասխան վերաբերմունք, առողջությունը որպես կարևորագույն արժեք ընկալելու պատրաստակամություն և այն գնահատելու ունակություն, հանրային համակեցության որակներ, առողջ, ապահով և անվտանգ վարքագիծ՝ առողջ կենսակերպ:

## **Դասընթացի համար առաջարկվող գործունեության ձևերը**

Դասընթացի բոլոր թեմաների ուսումնասիրության ժամանակ կարևոր է ապահովել ուսումնառության ժամանակակից տեխնոլոգիաների կիրառմամբ նորարարական բազմաբնույթ գործունեության ձևեր, որոնք կպահեն աշակերտների հետաքրքրվածությունը, կապահովեն նրանց ակտիվ մասնակցությունը, միմյանց հետ մտքերի փոխանակման, սեփական առաջընթացի ամրագրման, տարբեր կարողություններով սովորողների հավասար ներգրավվածության հնարավորությունը, ուսումնառության աշակերտակենտրոն, բարոյահոգեբանական նպաստավոր միջավայրի ապահովումը: Մասնավորապես, առարկայի դասավանդման համար անհրաժեշտ է կիրառել գործունեության բազմազան ձևեր, որոնք են.

### **Ուսումնական, դերային, իմիտացիոն, զարգացնող խաղեր**

Ուսումնական խաղերի ընթացքում զարգանում կամ կատարելագործվում են սովորողների տարբեր կարողությունները և հմտությունները, մարզվում է մտածողությունը, զարգանում հնարամտությունը, երևակայությունը, ստեղծագործականությունը: Ուսումնական խաղերը հաճախ ունեն հստակ մշակված կրթական նպատակներ, սակայն ցանկացած խաղ կարող է ունենալ պատահական կամ երկրորդական կրթական արժեք: Բոլոր տեսակի խաղերը կարող են օգտագործվել կրթական միջավայրում, այնուամենայնիվ, ուսումնական խաղերը նախատեսված են օգնելու մարդկանց՝ ընդլայնելու պատկերացումները որոշակի առարկաների, երևույթների մասին, վերլուծելու և գնահատելու իրավիճակները, ձեռք բերելու հմտություններ կամ կարողություններ: Քանի որ մանկավարժները, կրթության կառավարմամբ զբաղվողները և ծնողները գիտակցում են, որ խաղային գործընթացն ուսման վրա ունի հոգեբանական հզոր ներգործություն և օգուտներ, այս կրթական գործիքը չափազանց կարևորված է:

Ինտերակտիվ խաղերը սովորեցնում են հարմարվողականություն, փոխազդեցության ձևեր, սահմանել նպատակներ, հետևել կանոնների, լուծել խնդիրները, հաղթահարել կոնֆլիկտները: Դրանք ներկայացվում են որպես պատմություններ, իրավիճակներ, որոնք խաղարկելով, դերեր ստանձնելով, նմանակելով գտնվում են լավագույն լուծումներն ու արդյունքները: Ինտերակտիվ խաղերը բավարարում են նաև աշակերտների՝ հաճույքով սովորելու հիմնական կարիքը՝ ապահովելով ակտիվ ներգրավվածություն, մոտիվացիա, «ես»-ի բավարարում, խանդավառվածություն, ստեղծագործականություն, սոցիալական փոխազդեցություն և հույզեր հենց խաղի ընթացքում:

## Խմբային, համագործակցային առաջադրանքներ

Խմբային, համագործակցային աշխատանքները կարող են լինել շատ տարբեր թեմաների, իրավիճակների, առաջադրանքների, խնդիրների լուծման շուրջ: Այստեղ առաջնային նպատակ է դառնում ոչ միայն առաջադրանքը կատարելը, այլև համագործակցելով, միմյանց կարծիքներն ու կարողությունները համադրելով՝ լուծումներ գտնելն ու իրականացնելը: Համագործակցային առաջադրանքներն ավելի նպատակային և համակարգված անցկացնելու համար պետք է հետևել համագործակցային ուսուցման տարրերին, որոնք վեցն<sup>2</sup> են.

1. **Դրական փոխկախվածություն:** Խմբում ձևավորվում է հանդուրժողականության և վստահության, միմյանց օգնելու, խրախուսելու, աջակցելու մթնոլորտ: Սովորողի ջանքերն ուղղվում են ընդհանուր նպատակին համատեղ հասնելուն: Քննարկումներն ու համատեղ ձգտումները ձևավորում են խմբի անդամների փոխհարաբերությունները:
2. **Դեմ առ դեմ, խթանող փոխազդեցություն:** Խմբի անդամները համագործակցում են, փոխանակում են տեղեկություններ, կարծիքներ և ռեսուրսներ, մշակում և վերլուծում են տեղեկությունները, ապահովում են հետադարձ կապ, քաջալերում և աջակցում են միմյանց՝ ընդհանուր նպատակին հասնելու համար:
3. **Անհատական հաշվետվություն և պատասխանատվություն:** Խմբի յուրաքանչյուր անդամ պատրաստ է պատասխանելու և մտքեր փոխանակելու, կրում է պատասխանատվություն ուսուցման արդյունքների համար, խմբի մաս է, արտահայտում է իր գաղափարներն ու մտքերը, պատրաստ է ներկայացնելու խմբի աշխատանքի արդյունքները:
4. **Սոցիալական հմտություններ:** Խմբում ձևավորվում են վարքագծային նորմեր՝ անաղմուկ աշխատանք, ներկայություն մինչև աշխատանքի ավարտը, խոսողին հետևելը, առաջադրանքի կատարմանը ներդրում ունենալը:
5. **Խմբային գործընթաց:** Խմբի անդամների հաջողություններին, փոխհարաբերություններին, համագործակցության բարելավմանն առնչվող խնդիրների քննարկման փուլն է: Զարգացնում է սոցիալական հմտությունները, ապահովում խմբի անդամների գործողությունների և մասնակցության հետադարձ կապը:
6. **Փոխներգործուն (ինտերակտիվ) առաջադրանք:** Առաջադրանքի ընտրությունը չափազանց կարևոր է: Աշխատանքը պետք է արվի համատեղ. մասնակիցներից ոչ մեկը չպետք է այն կատարի միայնակ և ներկայացնի խմբի անունից: Առաջադրանքը պետք է կառուցել այնպես, որ յուրաքանչյուր մասնակից իր ներդրումն ունենալու հնարավորություն ունենա:

<sup>2</sup> Pasi Sahlberg, "Elements of Cooperative Learning", 2002 Johnson, D. Johnson, R. Holubec, E., Circles of learning: Cooperation in the classroom, ISBN: ISBN-0-87120-123-2, 1984

## Իրավիճակների առաջադրում, քննարկում<sup>3</sup>

Իրավիճակների առաջադրումը և քննարկումը ներառում են հնարավոր կամ պատահած որևէ միջադեպի կամ իրադրության ներկայացում և վերլուծություն: Գոյություն ունի իրավիճակի վերլուծության երկու ձև.

- որևէ իրադրության կարճ ներկայացում կամ նկարագրություն,
- նման իրադրության շուրջ ավելի երկարատև վարժություն:

Առաջին դեպքում ուսուցիչն ընտրում է աշակերտներին առնչվող օրինակներ: Ինտերակտիվ մեթոդով դասավանդման ժամանակ նման օրինակները հատկապես օգտակար են մասնակիցների համար, քանի որ օգնում են կողքից նայելու այն իրավիճակներին, որոնցում իրենք կարող են հայտնվել կամ հայտնվել են, և այլ տեսանկյունով վերլուծել դրանք: Սակայն սա պահանջում է զգալի նախապատրաստություն:

Մասնակիցներին ներկայացվում է «իրական կյանքից» մի դրվագ, որի շուրջ նրանք, հնարավոր հետևանքները քննարկելով, որոշումներ պետք է կայացնեն: Երբեմն հանձնարարվում են կանխորոշված դերեր, երբ նրանք իրադրությունը պետք է ներկայացնեն համապատասխան գործող անձանց տեսանկյունից: Մասնակիցները սովորում են զուգահեռներ անցկացնելով իրենց խաղարկածի և փորձի միջև: Աշակերտները սահմանափակ ժամանակամիջոցում քննարկում և վերլուծում են ներկայացված իրավիճակը, ապա արտահայտում իրենց կարծիքները և առաջարկում լուծումներ: Այս մեթոդը պահանջում է հետևողական ուղղորդում:

## Դասարանական քննարկումներ և բանավեճեր<sup>4</sup>

Բանավեճը քննարկման տեսակ է: Որպես ուսուցման մեթոդ՝ կարելի է օգտագործել տարբեր առարկաների դասավանդման ընթացքում: Այն խնդրի քննարկումն է տարբեր տեսակետների և հայացքների առկայության պայմաններում: Թեման կարող է շատ բազմազան լինել: Խմբերը (խորհուրդ է տրվում թիմում ընդգրկել 3-4 մասնակցի) քննարկում են առաջադրված խնդիրը: Առաջին թիմի բանախոսը ներկայացնում է խմբի դիրքորոշումը և առաջադրում խնդրին առնչվող փաստարկներ: Երկրորդ թիմի բանախոսի ելույթն ուղղված է հակափաստարկների միջոցով նախորդ թիմի դիրքորոշումը մերժելուն և սեփական թիմի դիրքերի ամրապնդմանը: Թիմերի երրորդ բանախոսները վերջնականապես մերժում են ընդդիմախոսների պնդումները և կատարում են համեմատական վերլուծություն՝ ապացուցելով իրենց ճշմարտացիությունը:

<sup>3</sup> Լ.Ալեքսանյան Լ., Ն.Թորոսյան Ն., «Ես և շրջակա աշխարհը» առարկայի ուսուցչի ձեռնարկ, Երևան, «Աստղիկ գրատուն», 2007 թ.:

<sup>4</sup> [https://teachjustnow.eu/wp-content/uploads/documents/en/12\\_Maja\\_Nenadovic\\_\\_Using\\_Debate\\_Method\\_in\\_the\\_Classroom.pdf](https://teachjustnow.eu/wp-content/uploads/documents/en/12_Maja_Nenadovic__Using_Debate_Method_in_the_Classroom.pdf)

Չաղթում է այն թիմը, որը, ըստ գնահատողների, ավելի համոզիչ փաստարկներով է հանդես գալիս:

## **Պարզ նախագծային աշխատանքներ<sup>5</sup>**

Դասավանդման նախագծային մեթոդը ներառում է նախագիծ մշակելու և ստեղծելու գործընթաց: Մեթոդը հիմնված է սովորողների ճանաչողական հետաքրքրությունների զարգացման, գիտելիքները ինքնուրույն ձեռք բերելու, տեղեկատվական տարածքում նավարկելու, նախագծի թեմային վերաբերող հարցերում դրանք ցուցադրելու ունակության վրա:

Նախագծային ուսումնական գործունեության նախնական կիրառությունը նպատակաուղղված է նախագծերի պլանավորման և իրականացման հիմնարար հմտությունների զարգացմանը: Նախ ուսուցիչը աշակերտներին սովորեցնում է պլանավորել իրենց գործունեությունը և դա իրականացնել ըստ ծրագրի, ապա կազմել ծրագիր ոչ միայն իրենց, այլև մյուս մասնակիցների համար: Նախագծային գործունեություն կազմակերպող ուսուցիչը պետք է իմանա, որ գործունեության այս տեսակն իրենից պահանջում է պայմաններ ստեղծել ընդլայնելու սովորողների ճանաչողական հետաքրքրությունները, նրանց ինքնակրթության հնարավորությունը գիտելիքների գործնական կիրառման գործընթացում: Ուսուցիչը պետք է խթանի սովորողների ինքնուրույն գործունեությունը, նրանց հնարամտությունը, բարձրացնի նրանց մոտիվացիան, ապահովի տեղեկատվական ռեսուրսների հասանելիությունը և ավարտված ծրագրի արդյունքների հստակ վերլուծությունը: Նախագծային մեթոդի օգտագործումը թույլ է տալիս զարգացնել ստեղծագործականությունը, տրամաբանական մտածողությունը, նոր տեղեկություններ ինքնուրույն հայտնաբերելու նախաձեռնողականությունը և դրանք ժամանակակից իրականության մեջ դրսևորելու ունակությունը: Նախագծային ուսուցման նպատակն է ստեղծել պայմաններ, որ ուսանողները անկախ և պատրաստակամորեն ձեռք բերեն անհրաժեշտ գիտելիքները տարբեր աղբյուրներից, սովորեն օգտագործել դրանք ճանաչողական և գործնական խնդիրներ լուծելու համար, զարգացնեն հաղորդակցման հմտությունները՝ աշխատելով տարբեր խմբերում, համակարգային մտածողությունը, հետազոտական ունակությունները (խնդիրները բացահայտելու, տեղեկություններ հավաքելու, դիտելու, փորձեր կատարելու, վերլուծելու, վարկածներ կառուցելու, ընդհանրացնելու):

Նախագծային ուսուցման տեխնոլոգիան հիմնված է հենց սովորողի գործունեության վրա՝ ուղղված նրա կրթական, ճանաչողական և ստեղծագործական կարողությունների

<sup>5</sup> Lathram, B., Lenz, B., & Vander Ark, T. (2016). Preparing students for a project-based world. Getting Smart. <https://www.gettingsmart.com/wp-content/uploads/2016/08/Preparing-Students-for-a-ProjectBased-World-FINAL.pdf>

զարգացմանը: Ուսուցիչը գործում է որպես սովորողների կազմակերպիչ-դաստիարակ, կազմակերպիչ-խորհրդատու:

## **Ցուցադրություն, պատկերազարդում**

Ցուցադրությունը (դեմոնստրացիա) և պատկերազարդումը (իլյուստրացիա) ուսումնառողներին՝ երևույթներին, գործընթացներին, օբյեկտներին բնական վիճակում զննական-զգայական ձևով ծանոթացնելն է: Խթանելու համար ուսումնառողների ինքնուրույնությունը խիստ կարևոր է նրանց՝ դիտարկվող առարկայի, երևույթի, գործընթացի բացատրությունների, վերլուծությունների ընթացքին, արդյունքների ամփոփմանը ներգրավելը: Պատկերազարդումը ենթադրում է առարկաների, երևույթների ցուցադրումն ու ընկալումը սիմվոլիկ պատկերներով: Պատկերազարդման միջոցներ են նկարները, գծապատկերները, սխեմաները, պաստառները, քարտեզները, աղյուսակները, պատճենները, բազմագույն պլաստիկապատ քարտերը, ալբոմները, հարթ մոդելները, գիտնականների նկարները, գրատախտակին արվող գծագրերը: Այս մեթոդները զուգակցվում են խոսքային մեթոդներով:

## **Հրապարակային ներկայացում, շնորհանդես (պրեզենտացիա)**

Ներկայացումը տեղեկության տրամադրման կարևոր միջոց է հրապարակային ելույթների ժամանակ: Լուսապատկերների (սլայդ) ներկայացումները թույլ են տալիս արդյունավետ ու տեսանելի դարձնել հաղորդվող նյութի բովանդակությունը:

## **Ուսուցողական ֆիլմերի դիտում, քննարկում**

Այս մեթոդը կիրառվում է ուսուցման յուրաքանչյուր փուլում, այն դեպքում, եթե այն համապատասխանում է դասի թեմային և նպատակին: Դիտումից առաջ սովորողներին ներկայացվում է հիմնական հարցը քննարկման համար: Կարելի է դիտել ամբողջ ֆիլմը կամ առանձին դրվագներ: Վերջում առանձին քննարկվում են հարցերը և ամփոփվում:

## **Հարցադրումների սահմանում<sup>6</sup>**

Ուսուցման ընթացքում տարբեր մեթոդներ կիրառելիս օգտագործվում են հարցեր և հարցադրումներ, որոնք նպատակ ունեն պարզելու սովորողների գիտելիքների ընդհանուր մակարդակը, ապահովելու մտքերի և գաղափարների ընկալումը, խթանելու նրանց ակտիվությունն ու ներգրավվածությունը ուսուցման գործընթացում: Հարցերը

<sup>6</sup> Ա. Առնաուդյան, Ա. Գյուլբուդաղյան, Ս. Խաչատրյան և ուրիշներ, Մասնագիտական զարգացման ձեռնարկ ուսուցիչների համար, Կրթության ազգային ինստիտուտի հրատ., 2004, 180 էջ, ISBN 99930-998-8-0

կամ հարցադրումները աշակերտների մտածողությունը խթանելու, տեղեկությունները հիմնավոր ընկալելու, համակարգելու, ստեղծագործական և քննադատական մտածողությունը զարգացնելու կարևոր գործոն են: Ուսուցման ընթացքում կարևոր է ոչ միայն հարցերը ճշգրիտ ներկայացնելը, այլև դրանց տրամաբանական հերթականությունն ապահովելը, այլապես սովորողները կարող են շեղվել մատուցվող նյութից կամ դասի նպատակից:

Հարցերը պետք է լինեն հստակ, նպատակաուղղված, հակիրճ, տեղին, աշակերտների կրթական մակարդակին համապատասխան, տրամաբանական հաջորդականությամբ, մտածելու տեղիք տվող: Մանկավարժական գրականության մեջ հարցերը դասակարգվում են հետևյալ կերպ.

1. բաց,
2. փակ,
3. հուշող,
4. ենթատեքստով,
5. հետադարձ,
6. ուղղորդող:

### **Բաց հարցեր**

Բաց հարցերը նպատակահարմար են անմիջական հաղորդակցություն սկսելու համար, ինչպես նաև խթանում են մտածելու, ծանրութեթև անելու, ևս մեկ անգամ քննարկելու անհրաժեշտությունը: Այս տեսակի հարցերը հնարավորություն են տալիս ազատ պատասխանելու: Սովորաբար սկսվում են «ի՞նչ», «ի՞նչո՞ւ», «ի՞նչպե՞ս» հարցերով, որոնք չեն ենթադրում միանշանակ պատասխաններ և կարող են ունենալ մի քանի ճիշտ պատասխան:

### **Փակ հարցեր**

Փակ անվանում են այն հարցերը, որոնք պահանջում են միանշանակ պատասխաններ: Դրանք նպատակահարմար է օգտագործել տեղեկության ստուգման կամ պատասխանի ընտրության հնարավորությունը սահմանափակելու համար: Այս հարցերը տրվում են, երբ պետք է իմանալ որևէ կոնկրետ անվանում, տվյալ, կամ ակնկալվում է «այո» կամ «ոչ» պատասխան և այլն:

Այս տեսակի հարցերը խորհուրդ չի տրվում հաճախ օգտագործել, որովհետև դրանք հարցաքննության բնույթ ունեն և որոշ չափով սահմանափակում են սովորողների մասնակցությունը և ստեղծագործական մոտեցումը:

### **Հուշող հարցեր**

Ինչպես երևում է անվանումից, հուշող հարցերը նպատակ ունեն աշակերտին հանգեցնելու

այն պատասխանին, որն ակնկալում է ուսուցիչը: Այս հարցերի օգտագործումը կարող է նաև արդարացված չլինել, քանի որ դրանք խանգարում են աշակերտի ազատ մտածողությանը և զրկում են սեփական պատասխանն ու կարծիքը արտահայտելու հնարավորությունից, սակայն այս դեպքում աշակերտն ավելի պաշտպանված է իրեն զգում: Հուշող հարցերի օրինակներ են՝ «Դուք չե՞ք կարծում, որ այս թեման կարող է ձեզ համար օգտակար լինել», «Մի՞թե դուք կարծում եք, որ այս մոտեցումը ճիշտ չէ»:

### **Ենթատեքստով հարցեր**

Այս տեսակի հարցերն օգտագործվում են աշակերտների լարվածությունը թուլացնելու և ակնկալվող պատասխանին հասնելու նպատակով, թեև ինչպես հուշող հարցերը, ենթատեքստ ունեցող հարցերը ևս խոչընդոտում են աշակերտների ազատ պատասխանելու հնարավորությունը: Այդպիսի հարցերից են, օրինակ՝ «Դուք համաձայն եք, որ Y-ը ավելի լավն է, քան X-ը»:

### **Հետադարձ կապն ապահովող հարցեր**

Հետադարձ հարցերն օգտագործվում են, որպեսզի ճշտվեն աշակերտների՝ զրույցի մեջ ընդգրկվածությունը և նյութի նրանց ընկալումը՝ պատասխանները զարգացնելու կամ հետագա քննարկումը խրախուսելու և շարունակելու համար. օրինակ՝ «Դուք ասացիք, որ առանց լրացուցիչ ներդրման հնարավոր չէ՞ այս խնդիրը լուծել»:

### **Ուղղորդող հարցեր**

Ուղղորդող հարցերն աշակերտներին օգնում են կենտրոնանալու միջոցով ուշադրությունը սևեռելու դիտարկվող նյութի այս կամ այն մասի վրա: Մասնավորապես նպատակահարմար է օգտագործել նոր թեմային անցնելուց առաջ անցած նյութն ամփոփելու համար: Կարևոր է նաև, թե աշակերտներին ուղղորդելու նպատակով հարցերը երբ են տրվում, քանի որ դրանք տրվում են տարբեր նպատակներով: Մասնավորապես ուղղորդող կարող է լինել հետևյալ հարցը՝ «Այսպես, ի՞նչ նոր հասկացությունների հանդիպեցինք այս թեման ուսումնասիրելիս»:

## **Մրցույթներ, վիկտորինաներ, հանդեսներ**

Դասարանում ուսումնական գործունեության տրամաբանական և անհրաժեշտ շարունակությունն են արտադասարանային աշխատանքները՝ մրցույթները, վիկտորինաները, միջոցառումները և այլն, որոնք ապահովում են սովորողների դաստիարակչական գործընթացի անընդհատությունը:

Յուրաքանչյուր միջոցառում կազմակերպելիս պետք է առաջնորդվել հետևյալ սկզբունքներով.

1. միջոցառման ձևն ու բովանդակությունը որոշելիս հենվել սովորողների բազմաբնույթ

հետաքրքրությունների և մտածողության ձևերի վրա. դերերը բաշխելիս հաշվի առնել մասնակիցների ցանկությունները, հակումները, տարիքային-ճանաչողական առանձնահատկությունները՝ հիմք ընդունելով նրանց համար նախատեսված կրթական չափորոշիչները.

2. կարևորել աշակերտների ինքնուրույնությունը, ազատությունը և բոլորի մասնակցությունը,
3. ապահովել հետաքրքիր, աշխույժ, պայծառ տրամադրության մթնոլորտ և երևակայության թռիչքների դրսևորումների հնարավորություն:

Օրինակ՝ միջոցառումների նախապատրաստման և կազմակերպման ժամանակ ուսուցիչն ու սովորողները կատարում են.

- հետազոտական-որոնողական աշխատանք (պրպտել, գտնել համապատասխան նյութ, անհրաժեշտության դեպքում հարմարեցնել), փորձարկել առանձին-առանձին հատվածներով և այլն,
- ստեղծագործական գործունեություն (սցենարի շարադրում, բեմահարդարում, սովորողների հագուստների ձևավորում և այլն),
- ընտրված նյութի համապատասխանեցում ուսումնական ծրագրի դասանյութերին, դասաժամերին, դրանց աստիճանական, անշտապ ուսուցում,
- անհատական աշխատանք՝ ըստ սովորողների հետաքրքրությունների, ունակությունների և կարողությունների,
- միջոցառման սցենարի վերջնական տարբերակի ձևավորում, մոդելավորում, ծրագրավորում, դերաբաժանում և փորձարկում,
- օգնականների (ծնողներ, դերասաններ, տարբեր առարկաների ուսուցիչներ, բարձր դասարանցիներ) ներգրավում այդ աշխատանքում:

Սովորողներին դրական հույզեր, ոգևորություն հաղորդելու նպատակով կարևոր է խրախուսել մտքերի ազատ և անկաշկանդ արտահայտումը, գնահատել նրանց մասնակցությունը և ջանքերը, ոգևորել, քաջալերել և՛ ամբողջ խմբին, և՛ յուրաքանչյուր սովորողի, ոչ թե դիտողություններ անել առանձին անդամների, այլ կազմակերպել գործընթացի վերլուծություն՝ ուշադրություն հրավիրելով համատեղ սահմանված կանոնների վրա, վերջում քննարկել, շեշտադրել միջոցառման դրական կողմերը, արձանագրել սովորողների ձեռքբերումներն ու հաջողությունները:

## Դերային խաղեր<sup>7</sup>

Դերային խաղն ունի կիրառման լայն հնարավորություններ և հաճախություն ուսումնական տարբեր առարկաների շրջանակներում: Սակայն դերային խաղը ոչ միշտ է կիրառվում

<sup>7</sup> Bonwell, C. C., & Eison, J. A. (1991). Active learning: Creating excitement in the classroom. Washington, DC: The George Washington University.

Նպատակային, կամ ոչ միշտ է լիարժեքորեն իրացվում դրա ներուժը: Այն բավականին լուրջ ու լայն հնարավորություններ է տալիս յուրաքանչյուր սովորողի իմացական և հուզականային որակների զարգացման, քննադատական մտածողության, իրավիճակում կողմնորոշվելու, ինքնարտահայտվելու և ինքնադրսևորվելու համար: Դերային խաղն ամփոփում է գործնական աշխատանքների բոլոր երեք՝ վերարտադրողական, որոնողական և ստեղծագործական տարրերը: Այս խաղին պետք է վերաբերվել ոչ թե որպես ժամանցի, այլ գործնական բազմափուլ աշխատանքի, որի յուրաքանչյուր փուլ լուծում է կոնկրետ նպատակներ: Հետևաբար անհրաժեշտ է հանգամանորեն պլանավորել այն՝ նախապես սահմանելով նպատակ, ձևակերպելով չափելի վերջնարդյունքներ: Առանձնացվում է դերային խաղի երկու տեսակ՝ ուղղորդված և հանպատրաստից՝ դասակարգման հիմքում դնելով սովորողների ակտիվ կամ պասիվ որոշում կայացնելու հանգամանքը: Ուղղորդված դերային խաղի արդյունավետությունն ապահովվելու համար այն պետք է լինի մանրակրկիտ ծրագրված և ուղղորդված: Հանպատրաստից դերախաղի դեպքում հակառակը՝ պետք է ապահովել սովորողների առավելագույն ազատություն:

Դերախաղերը սովորաբար անցկացվում են երեք փուլով՝ նախապատրաստման, բուն խաղի և անդրադարձի: Առաջին՝ նախապատրաստման փուլում քննարկվում են այն կանոնները, որոնք պետք է պահպանվեն խաղի ընթացքում: Բաժանվում են դերերը, նշանակվում են դիտորդները և ստանում դիտարկման հստակ առաջադրանք: Դերակատարները կարդում, մտածում են իրենց դերերի մասին: Երկրորդ՝ խաղի փուլում խաղացողները ստանձնում են իրենց դերերը և կատարում դրանք՝ ըստ իրավիճակի կիրառելով ձեռք բերված հմտությունները: Մյուսները կատարում են իրենց դիտորդական հանձնարարությունը: Երրորդ՝ անդրադարձի փուլում խաղացողներն առաջին հերթին արտահայտում են խաղի ընթացքում իրենց ունեցած զգացողությունները: Դիտորդները ներկայացնում են իրենց դիտարկումները: Հետո խոսվում է դերախաղի ժամանակ կայացված որոշումների ու գործողությունների մասին, և աշխատանքն ամփոփվում է եզրակացություններով: Դերախաղի արդյունավետությունն ապահովվելու համար հարկավոր է, որ ուսուցիչը հասկանալի և պարզ ձևակերպի խաղի հրահանգները, դերերի վերաբերյալ ցուցումները շարադրի այնպես, որ սովորողները անձնական նախաձեռնության հնարավորություն ունենան: Ուսուցիչը միաժամանակ այնպիսի պահանջներ պետք է դնի, որոնք կնպաստեն դերախաղի միջոցով ուսումնական նպատակին հասնելուն, խաղն ընտրի տարիքային խմբին համապատասխան, նախապատրաստի համապատասխան պարագաներ և այլն:

## ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ ՆԵՐԱՌԱԿԱՆ ՌԱԶՄԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

### Ընդհանուր ակնարկ: Ինչպես ապահովել ներառականությունը

Ներառական կրթությունը կարևոր դեր ունի ժամանակակից կրթության համաշխարհային օրակարգում, իսկ բոլոր աշակերտների հավասար ներգրավվածությունը ուսումնական ամբողջ գործընթացում առանցքային դեր է խաղում համընդհանուր ներառական կրթության համատեքստում:

- Դասապրոցեսը պետք է կազմակերպվի այնպես, որ ներգրավվեն բոլոր, այդ թվում կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող սովորողները:
- Դասերին նախապատրաստվելու համար ուսուցիչները պետք է ճանաչեն իրենց սովորողների կարիքները և որոշակի ժամանակ հատկացնեն դասի ներկայացմանը պատրաստվելուն, մինչև ժամանակ պետք է միշտ պատրաստ լինեն փոփոխելու իրենց նախապես ծրագրած գործողությունները, պլանները, եթե դրանք արդյունավետ չեն:
- Նյութը ներկայացնելիս պետք է հաշվի առնել, որ սովորողները տարբեր ունակություններ ունեն, և մատուցվի այնպես, որ հասանելի ու հասկանալի դառնա բոլոր, այդ թվում կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող աշակերտների համար: Ըստ անհրաժեշտության պետք է դադարեցնել նյութի ներկայացումը և հարցեր տալ՝ սովորողներին բանավոր կամ այլընտրանքային եղանակով պատասխանելու, արտահայտվելու հնարավորություն տալով՝ համոզվելու համար, որ բոլորն են ներառված ուսումնական գործընթացում և ճիշտ ուղու վրա են:
- Ըստ անհրաժեշտության կարելի է տրամադրել սովորողների զգայական կարիքներին համապատասխան լրացուցիչ օժանդակություն. օրինակ՝ ուսուցիչները կարող են կիրառել ժեստեր, օգտագործել տարբեր չափերի դիդակտիկ, ուսումնական նյութեր, այլընտրանքային հաղորդակցման տեխնոլոգիաներ: Առանձին աշակերտների դեպքում կարող են անհրաժեշտ լինել լրացուցիչ նյութեր ու սարքավորումներ, ինչպես նաև ընկերների օգնությունը դասարանում տեղաշարժվելու համար: Եթե դասարանում կան կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող աշակերտներ, ապա վերը նշվածն առավել ևս ցուցված է:
- Ուսուցման մեջ պետք է լայնորեն կիրառել փոխօգնության սկզբունքը: Պարապմունքների ընթացքում եթե դասարանում կան կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող աշակերտներ, ապա խմբերի բաժանվելիս անհրաժեշտ է նրանց հավասարաչափ ներառել բոլոր խմբերում և առավել բարձր առաջադիմություն ունեցող աշակերտներին առաջարկել/հանձնարարել, որ հնարավորինս օգնեն նրանց: Արդյունքները ներկայացնելիս անհրաժեշտ է, որ ներկայացնողի դերում հանդես գան խմբի տարբեր անդամներ, այդ թվում՝ կրթության առանձնահատուկ պայմանների

կարիք ունեցող սովորողները: Վարժության ընթացքում կարևոր է ստանալ յուրաքանչյուրի, այդ թվում կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող աշակերտների կարծիքը:

- Շարժախաղերի ժամանակ անհրաժեշտ է դերերն այնպես բաժանել, որ կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող աշակերտները ստանան իրենց հնարավորություններին համապատասխան դերեր և կարողանան մասնակցել գործընթացին:
- Աշակերտներին տեքստային քարտեր կամ այլ նյութեր տրամադրելիս ցանկալի է, որ տեքստում չլինեն անծանոթ կամ անհասկանալի բառեր, լինելու դեպքում անծանոթ բառի խոսքաշարում պետք է տրամադրել բառի պարզեցված բացատրությունը: Թիրախային աջակցության անհրաժեշտության դեպքում ուսուցիչը պետք է տեքստը ընթերցի բարձրաձայն՝ աշակերտներին բացատրելով բոլոր նոր կամ անհասկանալի բառերը:
- Եթե մեջբերումներ են արվում որևէ իրավական ակտից, ապա փաստաթղթերի տերմինաբանությունը պետք է տվյալ տարիքային խմբի բոլոր սովորողներին հասկանալի բառերով և ձևով ներկայացվի:
- Եթե դասարանում կան կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող աշակերտներ, ցանկալի է, որ դասասենյակները լինեն առաջին հարկում և մուտքին հնարավորինս մոտիկ:
- Կարևոր է հիշել ընտանիքի և դպրոցի համագործակցության մասին, որը բարձրացնում է ուսումնական գործընթացի արդյունավետությունը և ենթադրում է միասնական մոտեցումներ սովորողների, այդ թվում՝ ԿԱՊԿՈՒ սովորողների ուսումնառության գործընթացում: Հետևաբար անհրաժեշտ է պահպանել երկկողմանի կապը, համագործակցությունը և կրել ընդհանուր պատասխանատվություն:

### **Ուսումնառության համընդհանուր ձևավորման (ՈՒՀՁ), տարբերակված և անհատականացված դասավանդման կարևորությունը ներառական կրթության համատեքստում «Առողջ ապրելակերպի» դասերին**

Ներառական կրթությունը միտված է ապահովելու հավասար, սակայն ոչ նույնակերպ վերաբերմունք բոլոր սովորողների հանդեպ: Այն պետք է ստեղծի համագործակցող, աջակցող, հարգալից վերաբերմունք միմյանց նկատմամբ, դաստիարակող միջավայր և տրամադրի անհրաժեշտ պայմաններ ու հարմարություններ, որպեսզի բոլոր սովորողները հասնեն հաջողության:

Ներառական կրթության համատեքստում ՈՒՀՁ-ն միտված է կրթական համակարգերը հարմարեցնելու բոլոր սովորողների կարիքներին ու առանձնահատկություններին: Դասարանում ուսումնառության համընդհանուր ձևավորման օգտագործումը միտված

Է ներառական գործընթացի բարելավմանը: Հաշվի առնելով յուրաքանչյուր սովորողի առանձնահատկությունները՝ այդ թվում նրանց անհատականությունը, կենսափորձը, բազմաբնույթ մտածողությունը, լեզվական ընդունակությունները, մշակութային ու կրոնական գիտակցությունը և հաշմանդամության փաստը, ՈՒՀՁ-ն կիրառում է բազմազան մոտեցումներ:

Ուսումնառության համընդհանուր ձևավորումը կազմված է երեք հիմնական սկզբունքներից<sup>8</sup>.

1. Նյութի ներկայացման ձևերի բազմազանություն,
2. գիտելիքի արտահայտման ձևերի բազմազանություն,
3. ներգրավման ձևերի բազմազանություն:

### **1. Նյութի ներկայացման բազմազան միջոցներ**

Կարևոր է ապահովել տարբերակներ տեղեկության ընկալման և ըմբռնման համար, որպեսզի դասարանում ուսուցման բովանդակությունը լինի մատչելի և հասանելի բոլորի համար: Սովորողները կարող են տեղեկություն ստանալ բազմազան միջոցներով՝ տեսողության, լսողության, շոշափելու և մուլտիմեդիայի:

### **ՈՒՀՁ ուղենիշներ**

- Ստեղծել նյութի ներկայացումը հարմարեցնելու հնարավորություններ, ընդ որում՝ ապահովել այլընտրանքներ լսողական և տեսողական տեղեկությունների համար՝ դարձնելով այն հնարավորինս բազմազապարանային, ինչը կնպաստի սովորողների ուսումնական նյութի յուրացմանը: Օրինակ՝ նյութը, բացի տպագրված ներկայացնելուց, կարելի է ձայնագրել, ստեղծել պաստառներ, որպեսզի դրանք հասանելի լինեն նաև կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող սովորողներին, միևնույն ժամանակ հարմարեցվեն սովորելու բազմազան ոճերին ու բազմաբնույթ մտածողությանը:
- Պարզեցնել բառապաշարն ու լեզուն և ապահովել միջլեզվական կապը: Օրինակ՝ ընդգրկել օժանդակ միջոցներ՝ նկարներ, բացատրություններ, թարգմանություններ, պատկերային այլընտրանքներ և այլն:
- Վերհանել առկա գիտելիքը նախքան նոր նյութը ներկայացնելը. օրինակ՝ նոր թեմայի վերաբերյալ փոքրիկ թեստ հանձնարարել կամ ելքի/մուտքի քարտեր օգտագործել:
- Աշակերտին ներկայացնել առաջադրանքի ամբողջական քայլաշարը պատկերավոր ձևով: Կարևոր է նաև մեծ առաջադրանքը բաժանել փոքր ու իրար հերթափոխող, տրամաբանորեն միմյանց վրա կառուցվող քայլերի:
- Առավելագույնի հասցնել գիտելիքի ընդհանրացումն ու ոլորտից ոլորտ փոխանցումը:

<sup>8</sup> CAST: UDL in Public Policy. (2021). Retrieved 6 May 2021, from <https://www.cast.org/impact/udl-public-policy#cte>

Կարևոր է աշակերտների համար հնարավորություններ ստեղծել՝ յուրացված գիտելիքն ու հմտությունները կիրառելու բազմապիսի իրավիճակներում:

## **2. Ուսումնական գործունեության և գիտելիքն արտահայտելու բազմազան միջոցներ**

Կարևոր է մտածել ընտրված առաջադրանքների, գիտելիքի արտահայտման եղանակների և գործունեության ձևերի ու միջոցների հարմարեցման և այն մասին, թե սովորողներին ինչպիսի աջակցություն ենք տրամադրում, որպեսզի նրանք ուսումնառության ակնկալվող վերջնարդյունքներին հաջողությամբ հասնեն: Սովորողները կարող են իրենց յուրացրածն արտահայտել զանազան ձևերով, դա կարող է լինել գրելու, խոսելու, դերային խաղերի, բեմադրության, արվեստի կամ ցուցադրման այլ եղանակներով, որոնք իրենց հերթին մեծացնում են սովորածն արտահայտելու հնարավորությունը:

### **ՈՒՅՁ ուղենիշներ**

- Ապահովել միջավայրում տեղաշարժվելու հնարավորություններ, օրինակ՝ այլընտրանքներ սահմանված ժամանակում շարժողական գործունեություն պահանջող առաջադրանքների կատարման համար:
- Տարբերակել պատասխանելու (արձագանքելու) մեթոդները. օրինակ՝ աշակերտները կարող են օգտագործել որոշակի նշաններ (ժեստեր), որոնց միջոցով ներգրավումը կդառնա ավելի տեսանելի, իսկ բոլոր սովորողների կատարած աշխատանքների ստուգումը՝ ավելի արագ և արդյունավետ:
- Ապահովել սովորողների կարիքներից բխող տեխնոլոգիական միջոցների և գործիքների հասանելիությունը:
- Կիրառել հաղորդակցման բազմազան միջոցներ: Չպետք է ակնկալել, որ բոլոր աշակերտներն իրենց գիտելիքները և ունակությունները նույն կերպ կարտահայտեն, որպեսզի չսահմանափակվեն նրանց կարողությունները:
- Աստիճանաբար նպաստել գիտելիքի կիրառման սահունությանը: Բացի նոր գիտելիքի ներկայացումից՝ շատ կարևոր է, որ ուսուցիչները բավարար ժամանակ տրամադրեն սովորողների յուրացրած նյութի իմաստալից կրկնությանն ու այն հմտության հասցնելուն:
- Դյուրացնել տեղեկությունների և ռեսուրսների դեկավարումը և օժանդակել դրան: Կարևոր է օգնել աշակերտներին դասակարգելու և համակարգելու տեղեկությունը:
- Աշակերտներին տրամադրել հետադարձ կապ ճիշտ ժամանակին և որոշակի ուղղորդումներով, ինչը հնարավորություն կտա նրանց ինքնուրույն շտկումներ կատարելու և դիտարկելու սեփական առաջընթացը:

## **3. Ներգրավման բազմազան միջոցներ**

Նկատի ունենալով, որ սովորողները տարբերվում են ընդգրկվածության տեսանկյունից՝ շատ կարևոր է նրանց մեջ հետաքրքրություն առաջացնել սովորելու նկատմամբ,

տրամադրել տարբերակներ և ընտրության հնարավորություններ: Մոտիվացնել նրանց և նպաստել նրանց սովորելու ջանքերի շարունակականությանը: Կարևոր է նաև զարգացնել սովորողների ինքնատիրապետման և ինքնակարգավորման հմտությունները, որոնք նրանց կօգնեն վերահսկելու իրենց զգացմունքները:

**ՈՒՅՁ ուղենիշներ**

- Ապահովել բավարար հնարավորություններ սովորողների անհատական ընտրություն կատարելու և ինքնուրույնության համար:
- Ուսումնառությունը կապել սովորողների կենսափորձի և իրական կյանքի հետ՝ ընդգծելով սովորելու արժեքն ու կարևորությունը:
- Վերհանել սովորողներին անհանգստացնող պատճառները: Կարևոր է դասարանում ստեղծել աջակցող և ընդունող միջավայր, քանի որ սթրեսի առկայությունը խոչընդոտում է ուսումնառությունը:
- Տարբերակել պահանջները ուսումնառության օպտիմալ բարդության ապահովման համար, որոնք և՛ մարտահրավերներ են նետում սովորողներին, և՛ տրամադրում են անհրաժեշտ ռեսուրսներ՝ դրանք հաղթահարելու համար:
- Խրախուսել հաղորդակցությունը և ստեղծել համագործակցության միջավայր, ձևավորել խմբեր՝ հստակ դերերով ու գործողությունների ծրագրերով:
- Զարգացնել աշակերտների ինքնագնահատման ունակությունը և սովորեցնել քննադատաբար նայել իրենց և ուրիշների աշխատանքներին, տրամադրել նրանց շարունակական կառուցողական հետադարձ կապ:
- Մոտիվացնել սովորողներին, զարգացնել դժվարություններն ինքնուրույն հաղթահարելու նրանց անձնային որակները՝ գտնելու լուծումներ տարբեր իրավիճակներում:

Թեև ուսումնառության համընդհանուր ձևավորումը նախատեսում է ընդամենը գնալ բոլոր սովորողների կրթական ընդհանուր կարիքներին, բայց որոշ սովորողներ, մինևույն է, կարող են ունենալ անհատականացված մոտեցման կարիք: Հետևաբար, նույնիսկ համընդհանուր ձևավորմամբ կազմակերպված դասարանում կարող են անհրաժեշտ լինել լրացուցիչ նյութեր կամ սարքավորումներ՝ առանձին աշակերտների աջակցություն ցուցաբերելու նպատակով:

Չնայած համընդհանուր մոտեցումների արդյունավետությանը՝ որոշ սովորողներ ունեն անհատական աջակցության, դասասենյակի ֆիզիկական, ուսումնական և կամ սոցիալական հարմարեցումների կարիք: Որոշ սովորողների կարելի է թիրախային աջակցություն տրամադրել տարբերակված մոտեցմամբ փոքր խմբերում և կամ նույնիսկ բավարարել որոշ սովորողների հատուկ կարիքները՝ առանց նրանց առանձնացնելու ուսումնական գործընթացից:

Տարբերակված դասավանդումը ուսուցիչներին հնարավորություն է տալիս տրված հանձնարարություններն ու մարտահրավերները հարմարեցնելու սովորողների անհատական առանձնահատկություններին, որպեսզի դրանք լինեն մատչելի, ոչ շատ դժվար կամ դյուրին: Շատ կարևոր է, որ ուսուցիչը դասը պլանավորելիս ճկունություն ցուցաբերի և նախօրոք նկատի առնի սովորողների կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիքները՝ կապված դասընթացի բովանդակության, գործընթացի, վերջնարդյունքի և ուսումնական միջավայրի հետ՝ դրանով իսկ նվազեցնելով դասապլանում մեծ փոփոխություններ մտցնելու անհրաժեշտությունը:

Շատ կարևոր է, որ «Առողջ ապրելակերպ» դասավանդող ուսուցիչը քաջատեղյակ լինի կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող սովորողի կարիքներին և նրա համար մշակված անհատական ուսուցման պլանին, համագործակցի նրան աջակցող մասնագետի և ծնողի հետ, որպեսզի սովորողի ձեռքբերումները կայուն և շարունակական լինեն:

Ստորև ներկայացված են դասարանային գործնական քայլեր, որոնք կնպաստեն ուսումնական գործընթացում ԿԱՊԿՈՒ սովորողների ներառմանը<sup>9</sup>:

### **Խորհուրդներ ուսուցչին՝ լսողության խնդիրներ ունեցող սովորողների ներառումը խթանելու համար**

- Նոր նյութը մատուցելիս հնարավորինս շնտ օգտագործեք դիդակտիկ պարագաներ, գրատախտակ, նկարներ, առարկաներ, բառաքարտեր և այլ տեխնիկական միջոցներ: Կազմակերպեք դերային խաղեր և տեսաֆիլմի դիտում: Հիշեք, որ բոլոր տեսանյութերում պետք է ունենալ սուրդոթարգմանություն կամ պետք է ապահովել տեքստի ձայնային վերտադրությունը (տեքստից խոսք տեխնոլոգիա):
- Զարգացրեք սովորողի տեսողական հիշողությունն ու նյութը վերարտադրելու կարողությունը՝ հիմնվելով սյուժետային կամ նկարների շարքերի վրա:
- Դեմքով կանգնեք դեպի դասարանն ու հստակ արտասանեք բառերը, խոսեք բարձրաձայն, առանց բղավելու:
- Սովորողին նստեցրեք առաջին նստարանին, որպեսզի կարողանա տեսնել ուսուցչի և համադասարանցիների դեմքերը:
- Օգտագործեք պարզ ու համառոտ նախադասություններ. մի ծանրաբեռնեք ձեր խոսքը ավելորդ բառերով: Կարող եք նաև օգտագործել ժեստերի լեզուն:
- Ձեռքի կամ մարմնի շարժումները դարձրեք նպատակային: Փորձեք սահմանափակել այն շարժումները, որոնք չեն օգտագործվում որպես ազդանշան կամ չեն փոխանցում

<sup>9</sup> Bulat, J., Hayes, A. M., Macon, W., Tichá, R., and Aberly, B. H. (2017). School and Classroom Disabilities Inclusion Guide for Low- and Middle-Income Countries. RTI Press Publication No. OP-0031-1701.

բովանդակությունը:

- Կրկնէք սովորողների մեկնաբանություններն ու հարցերը, հատկապես նրանց, որոնք նստած են լսողության խնդիրներ ունեցող սովորողի հետևի նստարանին:
- Դասարանում ստեղծէք ջերմ մթնոլորտ և սովորողների հետ խոսէք լսողության խնդիրների ու սարքերի մասին:
- Ապահովէք պայմաններ սովորողի համար, օրինակ՝ ժեստերի լեզու, նկարներ կամ այլ միջոցներ, որպեսզի նա ունենա հաղորդակցվելու հնարավորություն:
- Նշանակէք օգնական մեկ այլ սովորողի, որը կարող է գրառումներ կատարել, փոխանցել ուսուցչին կամ այլ կերպ ըստ անհրաժեշտության աջակցել լսողության խնդիր ունեցող սովորողին:
- Հնարավորինս սահմանափակէք աղմուկը դասարանում և հուշէք սովորողին իջեցնել լսողական սարքի ձայնակարգավորիչը, երբ դասարանում աղմուկ է:
- Հետադարձ կնիք ապահովէք անցած և նոր նյութերի միջև:
- Համագործակցէք սուրդոմանկավարժի հետ:
- Հավելյալ ուշադրություն դարձրէք սովորողին՝ համոզվելու համար, որ լավ գործառողջ գայարանի (տեսողության) միջոցով ընկալել է հաղորդված տեղեկությունը:

**Խորհուրդներ ուսուցչին՝ տեսողության խնդիրներ ունեցող սովորողների ներառումը խթանելու համար**

- Կարդացէք գրատախտակին գրվածը կայուն տեմպով ու հստակ:
- Օգտվէք պրոյեկտորի էկրանը մեծացնելու (զուրմ անելու) հնարավորությունից էլեկտրոնային նյութի և պրոյեկտորի առկայության դեպքում:
- Հաճախակի օգտագործէք սովորողի անունը՝ նրա ներգրավվածությունն ապահովելու համար, և խնդրէք համադասարանցիներին նշել իրենց անունները նախքան խոսելը, որպեսզի սովորողը կարողանա հետևել քննարկմանը:
- Ուսումնական նյութերում ներառված նկարները նկարագրէք հնարավորինս մանրամասնորեն:
- Խրախուսէք տեսողական միջոցների և սարքավորումների օգտագործումը, օրինակ՝ ակնոց, խոշորացույց, մեծ տառաչափով տպված նյութեր և այլն:
- Գտնէք այն տեղն ու դիրքը, որտեղից սովորողը լավ է տեսնում գրատախտակը, որի մակերեսը չի փայլում:
- Գրատախտակին գրվածը կարդացէք սովորողի համար ու հնարավորինս սահմանափակէք գրատախտակից արտագրելու կամ կարդալու աշխատանքները: Սովորողին առիթ տվէք լսելու տրամադրված տեսաձայնագրությունները կամ ձայնագրությունները:
- Տվէք բանավոր հստակ ցուցումներ տեսողական նյութեր օգտագործելիս:
- Խթանէք ընկերական փոխօգնությունը և ստեղծէք անվտանգ միջավայր: Քաջալերէք

համադասարանցիներին օգնել տեսողության խնդիր ունեցող սովորողին տեսողական նյութը կարդալու կամ վերծանելու ընթացքում, իսկ տեղաշարժվելիս՝ ուղեկցել նրան:

- Հնարավորություն տվեք սովորողին խմբում աշխատելիս կատարելու իր աշխատանքը ըստ իր հարմարեցումների, օրինակ՝ գրավոր աշխատանքը կատարել բանավոր:
- Տրամադրեք բավարար ժամանակ՝ ուսումնասիրելու դասընթացում օգտագործվող որևէ առարկա, ապա թնյլ տվեք, որ նկարագրեն:
- Ուղղորդեք սովորողին՝ օգտագործելով հստակ նկարագրող բառեր. օրինակ՝ «աջ», «ուղիղ», փոխանակ «այնտեղ», «այս կողմը»:
- Հավելյալ ուշադրություն դարձրեք սովորողին՝ համոզվելու համար, որ լավ գործառողջ գալարանի (լսողության) միջոցով ընկալել է հաղորդված տեղեկությունը:

**Խորհուրդներ ուսուցչին՝ մտավոր զարգացման խնդիրներ ունեցող սովորողների ներառումը խթանելու համար**

- Օգտագործեք տեսողական նյութեր, հուշումներ, նկար-քարտեր, սխեմաներ և այլ դիդակտիկ պարագաներ, մուլտֆիլմեր ու տեսանյութեր՝ նոր ստացած տեղեկությունը ամրապնդելու նպատակով:
- Ընդգծեք տողերը կամ բառերը գունավոր մատիտներով, օգտագործեք քանոն՝ սովորողի ուշադրությունը պահպանելու համար: Փոքրացրեք տեքստի տեսանելի մակարդակը՝ թղթի վրա կտրելով ուղղանկյունաձև անցք և այն դնելով տեքստի վրա, որպեսզի սովորողը կարողանա կարդալ երևացող միակ տողը:
- Հարմարեցրեք ծրագրերը սովորողի կարողություններին և ստեղծեք «հաղթանակի պահեր», երբ կկարողանա ինքնուրույն կատարել առաջադրանքները՝ հիմնվելով իր ուժեղ կողմերի վրա:
- Պարզեցրեք բարդ առաջադրանքները, փոփոխեք դրանց քանակը, ներկայացնելու և գիտելիքի ստուգման ձևերն ու նախատեսված ժամանակը:
- Հուշեք սովորողին յուրաքանչյուր հաջորդ գործողությունը լուսանկարներով կամ կաշուն թերթիկներով:
- Ապահովեք այնպիսի մթնոլորտ, որտեղ սովորողը կկարողանա արտահայտել իր կարծիքը, իսկ դասընկերները կաջակցեն նրան:
- Օգտագործեք դասերում տրամադրված բոլոր խաղային հնարները՝ սովորողի մոտիվացիան բարձրացնելու համար, և ուշադրություն դարձրեք նրա հոգևածության մակարդակին:
- Համագործակցեք աջակցման թիմի մասնագետների, ընտանիքի ու դասընկերների հետ սովորողին աջակցելու գործընթացում:

**Խորհուրդներ ուսուցչին՝ ուշադրության պակաս և գերակտիվության համախտանիշ ունեցող սովորողների ներառումը խթանելու համար**

- Չեռացրե՞ք ավելորդ և շեղող իրերը սովորողի տեսադաշտից որևէ գործողություն կատարելիս և հաճախակի փոփոխե՞ք գործողության ձևերը:
- Մի՞ ձևակերպե՞ք բազմաբառ հրահանգներ և խոսե՞ք հակիրճ:
- Սովորողի հետ խոսե՞ք հանգիստ և բարյացակամ, ոչ հրամայական տոնով:
- Կիրառե՞ք նախազգուշացնող ոչ խոսքային ազդակներ, որպեսզի կարողանաք դրանց միջոցով հուշումներ անել:
- Կիրառե՞ք ժամացույց, որպեսզի սովորողը ակնառու տեսնի ժամանակի ընթացքը որևէ գործողություն կատարելիս:
- Տվե՞ք ֆիզկուլտդարար, երբ սովորողը անհանգիստ է, կամ այդ իրավիճակում ուղղորդե՞ք ֆիզիկական որևէ գործունեության:
- Մասերի՞ բաժանե՞ք սովորողին տրամադրված ուսումնական նյութը կամ տեղեկությունը և անմիջապես ստուգե՞ք սովորողի աշխատանքը:
- Ներկայացրե՞ք ակնկալիքները և հիշեցրե՞ք սովորողին իր պարտականությունների մասին և՛ բանավոր, և՛ գրավոր քայլերի տեսքով:
- Խուսափե՞ք համաձայնեցված դասի գրաֆիկը անակնկալ փոփոխելուց:
- Խրախուսե՞ք և մշակե՞ք պարզևատրման ճկուն համակարգ լավ կատարված աշխատանքի համար, ոչ միայն նրանց, այլև ամբողջ դասարանի համար:
- Մի՞ պահե՞ք սովորողին բոլորի ուշադրության կենտրոնում և մատնացույց մի՞ արե՞ք, անտեսե՞ք սովորողի բացասական վարքագիծը, բայց ոչ սովորողին:

**Խորհուրդներ ուսուցչին՝ շարժունակության խնդիրներ ունեցող սովորողների ներառումը խթանելու համար**

- Կն՞պ հաստատե՞ք և հաղորդակցվե՞ք սովորողի, նրա ընտանիքի և ներգրավված աջակցող մասնագետի հետ: Սա կօգնի ձեզ միասին աշխատելու և պարզելու՝ ձևավորված շարժողական ինչ հմտություններ ունի սովորողը և ինչ պայմաններում է կարողանում դրանք կիրառել:
- Խրախուսե՞ք խմբային կամ զույգերով աշխատանքը դասարանում և հնարավորություն ընձեռե՞ք սովորողներին միմյանց աջակցելու կամ նշանակե՞ք նրանցից մեկին ձեզ օգնական:
- Նախապատրաստե՞ք համադասարանցիներին, եթե նրանց դասընկերը սայլակով է տեղաշարժվելու:
- Ապահովե՞ք հարմար և անվտանգ պայմաններ և պահպանե՞ք շարքերի միջև անհրաժեշտ հեռավորություն, որպեսզի սովորողը կարողանա տեղաշարժվել դասարանի տարբեր հատվածներում, նաև հեշտությամբ օգտվել գրատախտակից:

- Տվե՞ք սովորողին հաճախակի կարճատև դադարների հնարավորություն, որպեսզի համոզված լինեք, որ սովորողը հնարավորություն ունի բավականաչափ հանգստանալու:
- Գտե՞ք սովորողին ամենահարմար դիրքը դասարանային տարատեսակ աշխատանքներ կատարելիս և փորձե՞ք կիրառել տարբեր գործողություններ յուրաքանչյուր դասաժամին:
- Ապահովե՞ք անհատական հարմարեցումներ ուսուցման ողջ գործընթացում սովորողի կարիքներին համապատասխան և կիրառե՞ք տեղեկատվական բազմազան տեխնոլոգիաներ:
- Օգտագործե՞ք համակարգիչը որպես այլընտրանքային գործիք կամ տրամադրե՞ք էջերի հեռավորիչներ՝ էջերը թերթելու գործընթացը հեշտացնելու համար, եթե սովորողը մանր մոտորիկայի խնդիրների հետևանքով չի կարողանում գրիչ բռնել:
- Կիրառե՞ք այլընտրանքային միջոցներ, եթե սովորողը չի կարող ձեռքերը կամ մատները օգտագործել գրելու համար, օրինակ՝ ներգրավե՞ք նշումներ կատարող օգնականի կամ օգտագործե՞ք բանավոր խոսքը գրառող սարք:

**Խորհուրդներ ուսուցչին՝ հուզական և վարքային խնդիրներ ունեցող սովորողների ներառումը խթանելու համար**

- Տվե՞ք ընտրության հնարավորություն՝ գիտելիքն արտահայտելու այն եղանակներով, որոնք նվազ սթրեսային են սովորողի համար:
- Օգնե՞ք սովորողին՝ արտահայտելու բացասական զգացումները պատշաճ ձևով, օրինակ՝ դասասենյակում անպատշաճ արտահայտություններ անելու փոխարեն դուրս գալ դասասենյակից և խաղաղվել:
- Սովորեցրե՞ք ապրումակցել և ձևավորե՞ք կարեկցանք այլոց հանդեպ, օրինակ՝ վերլուծե՞ք պատմության կամ հեքիաթի հերոսի կերպարը և քննարկե՞ք, թե ինչ էին հերոսները զգում կամ ինչպես էին վարվում:
- Տրամադրե՞ք անհրաժեշտ լրացուցիչ ժամանակ բաց թողնված կամ անավարտ աշխատանքն ամբողջացնելու և կամ տարբեր իրավիճակներին հարմարվելու համար:
- Սովորեցրե՞ք հույզերը կառավարելու տարբեր հնարքներ և նպաստե՞ք սոցիալական հմտությունների ձևավորմանը, օրինակ՝ տարբեր իրավիճակներից հնարավոր ելքերի տարբերակներ ցուցադրել դերային խաղերի միջոցով:
- Ձևակերպե՞ք շատ հստակ ակնկալիքներ, որպեսզի իմանան՝ իրենցից ինչ են սպասում, և դրանք կատարելուց հետո լավ զգան: Կարող եք օգտագործել տեսողական կամ ձայնային ազդակներ, որոնք կհուշեն հաջորդ գործողությունը:
- Կազմե՞ք դասարանային կանոններ սովորողների հետ տարվա սկզբին և ձևակերպե՞ք դրանք դրական վարքագծի վրա և կիրառե՞ք բոլոր, այդ թվում՝ վարքային խնդիրներ ունեցող սովորողների համար:

- Սահմանեք պատժի միջոցներ սովորողների հետ, որոնք կգործեն բոլորի համար: Նաև սովորեցրեք պատասխանատվություն ստանձնել անցանկալի վարքագծի համար և կրել դրա հետևանքներն առանց հետաձգման:
- Խրախուսեք դրական վարքագիծը առանց հետաձգման և ամրապնդեք այն, որպեսզի սովորության վերածվի:
- Մի՛ համեմատեք սովորողներին միմյանց հետ և մի՛ հիշեցրեք նրանց արած անկարգությունները, այլ շեշտադրեք նրանց ձեռքբերումները:
- Հեռացրեք այն առարկաները, որոնք կարող են վտանգ ներկայացնել վարքային խնդիրներ ունեցող սովորողների ձեռքում:
- Պահեք սովորողներին ձեր անմիջական տեսադաշտում, որպեսզի ավելի զգոն լինեն:

Ավելի մանրամասն ծանոթանալու համար կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող սովորողների հետ տարվող աշխատանքներին, ուսումնառության համընդհանուր ձևավորման մոտեցումներին և ներառական կրթության կազմակերպման գործընթացին՝ կարող եք ուսումնասիրել ստորև ներկայացված գրականությունը<sup>10</sup>:

<sup>10</sup> Ինչպես խթանել ներառումը դասարանում: Մեթոդական ուղեցույց: Ձեռնարկ, Երևան, Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական կենտրոն, 2021, 235 էջ:

Դասավանդման ժամանակակից մոտեցումներ ու մեթոդներ: Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ: Խաչատրյան Մ., Դավթյան Մ., Երևան, «Ձանգակ» հրատարակչություն, 2019, 144 էջ:

Ներառական կրթության ռազմավարություններ: Դասագիրք, Մինեսոթայի համալսարան (ԱՄՆ), Խ. Աբովյանի անվան հայկական պետական մանկավարժական համալսարան, ՅՈՒՆԻՍԵՖ-ի հայաստանյան գրասենյակ, 2018:

# 1.



## ԱՂԵՏՆԵՐԻ ՌԻՍԿԻ ՆՎԱՋԵՑՈՒՄ, ՎԱՐԱԿԻՉ ՅԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ



# ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆ, ՎՏԱՆԳԻ

## ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ

🕒 3 ժամ

### ԹԵՄԱ.

## ԱՂԵՏՆԵՐԻ ՌԻՍԿԻ ՆՎԱԶԵՑՈՒՄ, ՎԱՐԱԿԻՉ ՅԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ

**ԴԱՍ 1. Աղետների ռիսկի գնահատման հենքային բաղադրիչները**

**ԴԱՍ 2. Աղետների ռիսկի նվազեցման միջոցառումների վերլուծություն**

**ԴԱՍ 3. Վարակիչ հիվանդություններ**

### Նպատակը

- Օգնել գիտակցելու վտանգների, դրանց բացասական հետևանքների և աղետների ռիսկերի նվազեցմանն ուղղված միջոցառումների և կարողությունների կարևորությունը: Ջարգացնել արտակարգ իրավիճակներում արագ և ճիշտ վարքագիծ դրսևորելու կարողություններ:
- Ձևավորել սանիտարահիգիենիկ կանոնների պահպանմամբ վարակիչ հիվանդությունները կանխարգելելու կարողություններ:

### Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Բացահայտել տարբեր իրերի և երևույթների հնարավոր վտանգի հավանականությունը:
2. Ցուցաբերել տարբեր արտակարգ իրավիճակներին համապատասխան վարքագիծ:
3. Ներկայացնել անհատական և կոլեկտիվ պաշտպանության ձևերը:
4. Թվարկել տարածքում առկա պաշտպանական կառույցները:
5. Ներկայացնել վարակիչ հիվանդությունների տարածման աղբյուրները:
6. Ցուցաբերել առաջին օգնություն վարակիչ հիվանդությունների ժամանակ: Նշել՝ ինչ չի կարելի անել:

### Բովանդակություն

- Վտանգների, խոցելիության բացասական հետևանքների բացահայտում:
- Արտակարգ իրավիճակներում պաշտպանության հիմնական ձևերը, միջոցները և միջոցառումները:

- Վարակիչ հիվանդությունների կանխարգելում և առաջին օգնության ցուցաբերում:

---

**Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքները**

Գործնական աշխատանք, շնորհանդեսներ, առաջին օգնության ցուցադրումներ, իրավիճակի մոդելավորում՝ երբ կարող են ցուցադրել իրենց ձեռք բերած կարողությունները:

---

**Միջառարկայական կապեր**

Ֆիզիկա, քիմիա, կենսաբանություն, ՆԶՊ, ֆիզիկական կուլտուրա:

Ներդասընթացային կապեր «Վնասակար սովորություններ, վարքագծային հիվանդություններ» թեմայի հետ:





## **ԹԵՄԱ. ԱՂԵՏՆԵՐԻ ՌԻՍԿԻ ՆՎԱՋԵՑՈՒՄ, ՎԱՐԱԿԻՉ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ Նախաբան**

**Աղետների ռիսկի նվազեցումը** վտանգների բացահայտման, գնահատման, հնարավոր բացասական ազդեցության և բնակչության խոցելիության նվազեցման և վտանգներին դիմակայելու միջոցառումների համալիր է:

Վտանգի բացասական հետևանքների վերլուծությունը աղետների ռիսկի կառավարման տեսանկյունից կարևորվում է նրանով, որ այն ռիսկի գնահատման հենքային բաղադրիչ է: Իսկ ռիսկի գնահատման միջոցով ընտրվում է առաջնահերթ այն վտանգը, որի կանխման, կանխարգելման համար կամ որի ծագման դեպքում պետք է իրականացվեն աղետների ռիսկի կառավարման գործընթացներ:

Խոցելիության նվազեցման գործընթացները հիմնականում իրականացվում են մինչև վտանգների, վտանգավոր երևույթների առաջացումը, մինչև արտակարգ իրավիճակների կամ ճգնաժամերի ծագումը:

«Առողջ ապրելակերպ» դասընթացի **«Անվտանգություն, վտանգի կանխարգելում»** բաժնում աշակերտները առաջադրանքների միջոցով կսովորեն վերլուծել վտանգների բացասական հետևանքները, գնահատել աղետների ռիսկի նվազեցմանն ուղղված միջոցառումների և կարողությունների կարևորությունը: Իսկ **կարողությունը** պետության, համայնքի, կազմակերպության, անհատի բոլոր հնարավորությունների, հատկանիշների և ռեսուրսների (սյուրթական, ֆիզիկական, հոգևոր, մտավոր) միասնությունն է, որը կարող է օգտագործվել սահմանված նպատակներին հասնելու համար:

Արտակարգ իրավիճակներում առաջանում են մի շարք գործոններ, որոնք կարող են նոր աղետի՝ վարակիչ հիվանդությունների զարգացման պատճառ դառնալ:

Դասընթացի այս բաժնում աշակերտները կսովորեն նաև ցուցաբերել առաջին օգնություն վարակիչ հիվանդությունների ժամանակ: Կիմանան՝ ինչ չի կարելի անել վարակիչ հիվանդությունների դեպքում առաջին օգնություն ցուցաբերելիս:



## **ԴԱՍ 1. ԱՂԵՏՆԵՐԻ ՌԻՍԿԻ ԳՆԱՅԱՏՄԱՆ ՅԵՆՔԱՅԻՆ ԲԱՂԱԴՐԻՉՆԵՐԸ**

### **Դասի նպատակը**

Օգնել գիտակցելու վտանգների բացասական հետևանքների և աղետների ռիսկի նվազեցմանն ուղղված միջոցառումների կարևորությունը: Զարգացնել արտակարգ իրավիճակներում արագ և ճիշտ վարքագիծ դրսևորելու կարողություններ:

### **Վերջնարդյունքները**

- Բացահայտել տարբեր իրերի և երևույթների հնարավոր վտանգի հավանականությունը: (1)
- Ցուցաբերել տարբեր արտակարգ իրավիճակներին համապատասխան վարքագիծ: (2)

### **Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները**

«Վտանգի, խոցելիության և կարողության բացահայտման հարցաթերթիկ»՝ 4 օրինակ, «Առաջադրանք 1», «Առաջադրանք 2» աղյուսակների 2-ական օրինակ, համակարգիչ, պրոյեկտոր, նշագրիչներ, թուղթ:

### **Տևողությունը**

45 րոպե

### **Ընթացքը**

#### **Փուլ 1 (5 րոպե)**

Ուսուցիչը դասը սկսում է քննարկումով.

- Ի՞նչ է վտանգը:
- Վտանգի բացասական հետևանքներն ինչի՞ կարող են հանգեցնել:

Աշակերտները մտազորիի եղանակով թվարկում են իրենց հայտնի վտանգները, որոնք կարող են սպառնալ համայնքին, դպրոցին: Ուսուցիչը պատասխանները գրանցում է գրատախտակին:

Այնուհետև հարցնում է.

- Ձեր կարծիքով ի՞նչ է աղետը:
- Վտանգի ի՞նչ գործոնների հետևանքով կարող են աղետներ առաջանալ:

Աշակերտներն ուսուցչի ուղղորդմամբ թվարկում են հնարավոր աղետ առաջացնող վտանգի գործոնները:

**Փուլ 2 (40 րոպե)****Քայլ 1 (20 րոպե)**

Դասարանը բաժանվում է 4 խմբի: Խմբերին տրվում է առաջադրանք՝ լրացնել «Վտանգի, խոցելիության և կարողության բացահայտման հարցաթերթիկը»: Ուսուցիչն առաջարկում է անցկացնել միջխմբային քննարկում, անհրաժեշտության դեպքում դուրս գալ դասարանից, շրջել և լրացնել հարցաթերթիկը, ապա ներկայացնել աշխատանքը:

**Քայլ 2 (10 րոպե)**

Այնուհետև խմբերից երկուսին տրվում է «Առաջադրանք 1»-ը, մյուս երկուսին՝ «Առաջադրանք 2»-ը և բոլոր խմբերին՝ աղյուսակի 1-ական օրինակ: Աղյուսակները լրացնելուց հետո խմբերը ներկայացնում են արդյունքները:

**Ամփոփում (10 րոպե)**

Ուսուցիչն առաջարկում է յուրաքանչյուր խմբից մեկ ներկայացուցչի ընտրել այն հարցերը, որոնք ստացել էին «Ոչ» պատասխան, ապա բացատրել՝ արդյոք պարզաբանվեցին հարցաթերթիկում նշված «Ոչ» պատասխան ստացած հարցերը:

**Յուզում ուսուցչին**

Յամայնքին, դպրոցին սպառնացող վտանգները կարող են փոփոխվել, օրինակ՝ կարելի է ներկայացնել քիմիական, ճառագայթային վթարների, ուժեղ քամիների, պոչամբարի, ջրամբարի պատվարի փլուզման և այլ հնարավոր վտանգները: Յնարավորության դեպքում ցանկալի է օգտագործել բաշխման նյութերի էլեկտրոնային տարբերակները:



# ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

Հարցաթերթիկ

## ՎՏԱՆԳԻ, ԽՈՑԵԼԻՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԿԱՐՈՂՈՒԹՅԱՆ ԲԱՅԱՀԱՅՏՄԱՆ

1. Դուք ծանոթ եք «Աղետ», «Արտակարգ իրավիճակ», «Բնածին երևույթ», «Մարդածին երևույթ» արտահայտություններին:

- Այո
- Մասամբ
- Ոչ

2. Ի՞նչ է բնածին երևույթը (բերել օրինակներ): -----

-----

3. Ի՞նչ է մարդածին երևույթը (բերել օրինակներ): -----

-----

4. Ի՞նչ է աղետը (բերել օրինակներ): -----

-----

5. Ի՞նչ է արտակարգ իրավիճակը (բերել օրինակներ): -----

-----

6. Նշել Հայաստանի Հանրապետության տարածքին սպառնացող հնարավոր տարերային և տեխնածին աղետները:

-----

-----

7. Ի՞նչ բնական երևույթ է բնորոշ Ձեր համայնքին, նշել (երեք տարբերակ):

- Երկրաշարժ
- Սելավ
- Ջրհեղեղ
- Սողանք
- Գետի վարարում, հեղեղում
- Ուժեղ քամիներ
- Կարկտահարություն
- Տրտահարություն
- Երաշտ
- Ուժեղ տեղումներ
- Այլ (նշել)-----

8. Ի՞նչ յուրահատուկ վտանգներ կարող են սպառնալ Ձեր համայնքին, նշել (երեք տարբերակ):

• ճառագայթային վտանգ (պատճառ) -----

-----

- Քիմիական վտանգ (պատճառ) -----  
-----
- Պայթյուն (պատճառ) -----  
-----
- Բարձրավոլտ էլեկտրահաղորդակցման գծեր (պատճառ) -----  
-----
- Գազի բարձր ճնշման խողովակաշար (պատճառ) -----  
-----
- Աղբի մշակման կուտակման վայրեր (պատճառ) -----  
-----
- Վտանգավոր թափոններ և այլ (պատճառ) -----  
-----
- Սահմանային հրադադարի խախտում (պատճառ) -----  
-----
- Այլ վտանգավոր օբյեկտներ -----  
-----

9. Դուք գիտե՞ք՝ ինչ յուրահատուկ վտանգ կարող է սպառնալ Ձեր համայնքին:

- Այո
- Մասամբ
- Ոչ

Եթե այո, ապա նշել: -----

10. Դուք գիտե՞ք՝ ինչ յուրահատուկ վտանգ կարող է սպառնալ Ձեր դպրոցին:

- Այո
- Մասամբ
- Ոչ

Եթե այո, ապա նշել: -----

11. Անվտանգ են արդյոք դպրոց տանող և հարակից ճանապարհները (նկարագրի՛ր)

- Այո
- Ոչ
- Չգիտեմ

-----

12. Ըստ Ձեզ՝ աղետի կամ արտակարգ իրավիճակի դեպքում դուք պատրաստ եք դիմակայելու:

- Այո
- Մասամբ
- Ոչ
- Չգիտեմ

13. Դուք ծանոթ եք արտակարգ իրավիճակներում անհրաժեշտ վարքականոններին:

- Այո
- Մասամբ
- Ոչ
- Նշել արտակարգ իրավիճակների տեսակները, որի վարքականոններին ծանոթ եք:--

14. Դուք գիտե՞ք անհատական և կոլեկտիվ պաշտպանության ձևերը:

- Այո
- Ոչ

15. Պաշտպանական ո՞ր կառույցներն են առկա Ձեր համայնքում:

- Ապաստարաններ
- Հակաճառագայթային թաքստոցներ
- Պարզագույն թաքստոցներ
- Նկուղներ
- Կիսանկուղներ
- Խորացված տարածքներ
- Հանքախորշեր
- Ստորգետնյա անցումներ
- Մետրոպոլիտեն

16. Դուք ծանոթ եք անհատական պաշտպանության միջոցներին:

- Այո
- Մասամբ
- Ոչ

Եթե այո, ապա նշել մի քանի միջոցներ: -----

17. Դուք ծանոթ եք հակահրդեհային անվտանգության կանոններին:

- Այո
- Մասամբ
- Ոչ

18. Դուք ծանոթ եք առաջին օգնության հիմունքներին:

- Այո
- Մասամբ
- Ոչ

19. Դուք գիտե՞ք, թե ինչ է տարհանումը:

- Այո
- Մասամբ
- Ոչ

Եթե այո, ապա բացատրե՞ք:

Տարհանումը-----

20. Ձեր դպրոցն ունի՞ տարիանման պլան:

- Այո
- Ոչ
- Չգիտեմ

Եթե այո, ապա որտե՞ղ է այն փակցված:

- Դպրոցի նախասրահում
- Յուրաքանչյուր հարկում
- Բոլոր դասարաններում

• Այլ-----

21. Դուք գիտե՞ք Ձեր դպրոցի հիմնական և պահուստային ելքերի քանակը:

- Այո
- Ոչ

Եթե այո, նշել քանակը:

Մուտք-----

Ելք-----

22. Ձեր դպրոցում կա՞ն փակցված տարիանման նշաններ:

- Այո
- Ոչ
- Չգիտեմ

23. Դուք գիտե՞ք՝ որոնք են Ձեր դպրոցի տարիանման ուղիները և տարիանման վայրը:

- Այո
- Ոչ

24. Ձեր դպրոցում կազմակերպվե՞լ է ուսումնական տարիանում:

- Այո
- Ոչ
- Չգիտեմ

25. Ձեր դպրոցում ազդարարման ի՞նչ միջոցներ կան:

- Էլեկտրական զանգ
- Ներքին ռադիոհանգույց
- Հատուկ շչակ
- Ձեռքի զանգ
- Չգիտեմ

• Այլ (նշել)-----

26. Ձեր դպրոցում հակահրդեհային պաշտպանության ի՞նչ միջոցներ կան:

- Հակահրդեհային ավտոմատ համակարգ
- Կրակմարիչ
- Բահ
- Ավազ

• Այլ (նշել)-----

**ԱՌԱՋԱԴՐԱՆՔ 1**

Լրացնել հետևյալ աղյուսակը. նկարագրել հարցաթերթիկում առանձնացված երեք վտանգներից (բնական երևույթ) յուրաքանչյուրի բացասական ազդեցությունը և հնարավոր հետևանքները մարդկանց, կառուցվածքների և շրջակա միջավայրի վրա:

**ԱՌԱՋԱԴՐԱՆՔ 2**

Լրացնել աղյուսակը. նկարագրել հարցաթերթիկում առանձնացված համայնքին սպառնացող երեք յուրահատուկ վտանգներից (տեխնածին վտանգներ) յուրաքանչյուրի բացասական ազդեցությունը և հնարավոր հետևանքները մարդկանց, կառուցվածքների և շրջակա միջավայրի վրա:

| Վտանգ | Ազդեցությունը |                    |                      | Զետևանքները  |                    |                      |
|-------|---------------|--------------------|----------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|       | մարդկանց վրա  | կառուցվածքների վրա | շրջակա միջավայրի վրա | մարդկանց վրա | կառուցվածքների վրա | շրջակա միջավայրի վրա |
| 1     |               |                    |                      |              |                    |                      |
| 2     |               |                    |                      |              |                    |                      |
| 3     |               |                    |                      |              |                    |                      |



## Նյութ ուսուցչի համար

### ԱՂԵՏՆԵՐԻ ՌԻՍԿԻ ՆՎԱՋԵՑՈՒՄ <sup>11</sup>

**Աղետի ռիսկը** որոշակի տարածքում որևէ ժամանակահատվածում հնարավոր աղետ առաջացնող վտանգի ներգործության և խոցելիության հավանական չափն է, որն արտահայտվում է կյանքի, առողջական վիճակի, շրջակա միջավայրի, կենսապահովման միջոցների, ունեցվածքի և ծառայությունների հնարավոր կորուստներով:

**Աղետների ռիսկի նվազեցումը** վտանգների բացահայտման, գնահատման, հնարավոր բացասական ազդեցության և բնակչության խոցելիության նվազեցման և վտանգներին դիմակայելու միջոցառումների համալիր է:

### ՎՏԱՆԳՆԵՐԻ ՆՎԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆ

**Վտանգը** ցանկացած երևույթը, գործընթացը, գործունեությունը, նյութն ու իրադարձությունն է, որը կարող է հանգեցնել կյանքի, կենսապահովման միջոցների, ունեցվածքի, ծառայությունների կորուստների, առողջական վիճակի, սոցիալական և տնտեսական գործունեության խաթարումների, բնապահպանական և այլ վնասների:

Վտանգների բացահայտման ժամանակ պետք է հաշվի առնել համայնքին/մարզին սպառնացող հավանական վտանգները, նկարագրել հաստատությանը սպառնացող կառուցվածքային և ոչ կառուցվածքային ներքին վտանգները, ինչպես նաև հնարավոր արտաքին սպառնալիքները:

### Ներքին (կառուցվածքային և ոչ կառուցվածքային) վտանգներ

Ներքին վտանգները ներառում են հաստատության կառուցվածքային և ոչ կառուցվածքային վտանգները: Կառուցվածքային վտանգները կապված են շենքերի, շինությունների, տարածքի, ենթակառուցվածքների (ջրամատակարարման, էլեկտրամատակարարման, գազամատակարարման, ջրահեռացման, կոյուղու համակարգեր) հետ: Ոչ կառուցվածքային վտանգները կապված են հաստատության ոչ կառուցվածքային տարրերի հետ (կահույք, կախովի առաստաղներ, լուսավորման սարքավորումներ, համակարգիչներ, կենցաղային տեխնիկա, ցուցափեղկեր, գրադարակներ, օդափոխման սարքավորումներ, ծաղկամաններ և այլն):

### Արտաքին (շրջակա տարածքի) վտանգներ

Արտաքին վտանգները ներառում են հաստատությանը սպառնացող բնածին, տեխնածին վտանգները (երկրաշարժ, սողանք, սելավ, քարաթափում, ջրհեղեղ, հրդեհ, ճառագայթային, քիմիական արտանետումներ, համաճարակներ, կենսաբանական վտանգներ և այլն):

<sup>11</sup> Մաթևոսյան Բ.Շ., Ճգնաժամային կառավարում, երկրորդ՝ լրացված, բարեփոխված հրատարակություն, Մենագրություն, «Հայկարլի», Եր., 2020, 380 էջ:

## ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅԱՆ ԽՈՑԵԼԻՈՒԹՅԱՆ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄ<sup>12</sup>

**Խոցելիությունը** վտանգի, վտանգավոր երևույթի ազդեցությանը ենթակա տարածքում բնակչության և նրանց կենսագործունեությունն ապահովող տարրերի (շենք, շինություն, ջրային և հողային ռեսուրսներ, ենթակառուցվածքներ և այլն) վնասվելու հակվածության աստիճանն է:

Խոցելիության նվազեցման գործընթացները հիմնականում իրականացվում են մինչև վտանգների, վտանգավոր երևույթների առաջացումը, մինչև արտակարգ իրավիճակների կամ ճգնաժամերի ծագումը:

Խոցելիության օրինակներ են հաստատության շենքի նախագծման և կառուցման ցածր որակը, նյութական արժեքների (ուսումնական գրականություն, գույք) ոչ բավարար պաշտպանվածությունը, սովորողների և դասավանդողների իրազեկվածության և տեղեկացվածության ցածր մակարդակը, վարչական աշխատողների՝ աղետների ռիսկի նվազեցման և պատրաստվածության միջոցառումների կարևորության ոչ բավարար գիտակցումը: Հրդեհային անվտանգության կանոնների պահանջները չկատարելը (կրակմարիչների, ներքին ջրամատակարարման բացակայությունը, հիդրանտների չաշխատելը) բարձրացնում է հաստատության խոցելիությունը հրդեհի վտանգի ժամանակ: Տարհանման պլանի բացակայությունը և վարժանքների ոչ կանոնավոր իրականացումը ևս բարձրացնում են հաստատության խոցելիությունը բոլոր այն վտանգների նկատմամբ, որոնց ծագման դեպքում անհրաժեշտ է իրականացնել անձնակազմի և սովորողների տարհանում:

Խոցելիության գնահատման ընթացքում հաշվի է առնվում աշակերտների շրջանում հատուկ կարիքներ ունեցողների առկայությունը, տղաների ու աղջիկների ռիսկի ենթարկվելու հավանականությունը, անվտանգ տարածքն ու տարհանման ուղիները և հաստատությունը որպես անվտանգ վայր կամ ժամանակավոր կացարան օգտագործելու հնարավորությունը:

## ԿԱՐՈՂՈՒԹՅՈՒՆ

**Կարողությունը** պետության, համայնքի, կազմակերպության, անհատի բոլոր հնարավորությունների, հատկանիշների և ռեսուրսների (նյութական, ֆիզիկական, հոգևոր, մտավոր) միասնությունն է, որը կարող է օգտագործվել սահմանված նպատակներին հասնելու համար:

<sup>12</sup> Նույն տեղում:

Կարողությունն առկա բոլոր պաշարների ամբողջությունն է, որը կարող է նպաստել անվտանգության ապահովմանը: Կարողության ավելացումը բերում է խոցելիության նվազման:

Կարողությունների թվում են մարդկային ռեսուրսները, տեխնիկական՝ կապի (ֆիքսված և բջջային հեռախոս, ռադիո, ինտերնետ և այլն), ազդարարման (շչակ, զանգ, բարձրախոս, ավանդական միջոցներ՝ առարկաներ, որոնց գործարկումն առաջացնում է բարձր հնչողություն ունեցող ձայն), տրանսպորտային, ֆինանսական և այլ միջոցները:



## ԴԱՍ 2. ԱՂԵՏՆԵՐԻ ՌԻՍԿԻ ՆՎԱԶԵՑՄԱՆ ՄԻՋՈՑԱՌՈՒՄՆԵՐԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ

### Դասի նպատակը

Օգնել գիտակցելու վտանգների բացասական հետևանքների և աղետների ռիսկի նվազեցմանն ուղղված միջոցառումների և կարողությունների կարևորությունը: Զարգացնել արտակարգ իրավիճակներում արագ և ճիշտ վարքագիծ դրսևորելու կարողություններ:

### Վերջնարդյունքները

- Ցուցաբերել տարբեր արտակարգ իրավիճակներին համապատասխան վարքագիծ: (2)
- Ներկայացնել անհատական և կոլեկտիվ պաշտպանության ձևերը: (3)
- Իմանալ պաշտպանական կառույցների մասին: (4)

### Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

«Առաջադրանք 1», «Առաջադրանք 2», «Առաջադրանք 3», «Առաջադրանք 4», «Առաջադրանք 5», «Առաջադրանք 6», «Առաջադրանք 7», «Առաջադրանք 8»՝ 1-ական օրինակ, նշագրիչներ, տեսաֆիլմ դիտելու հնարավորություն:



Սեղմիր [այստեղ](#)՝ տեսանյութը դիտելու համար:

### Տևողությունը

45 րոպե

### Ընթացքը

#### Փուլ 1 (10 րոպե)

Դասարանը բաժանել երեք խմբի: Խմբերին տալ վտանգների և խոցելիության բացահայտման առաջադրանքների թերթիկներ՝ «Առաջադրանք 1», «Առաջադրանք 2», «Առաջադրանք 3», առաջարկել լրացնել թերթիկները, ապա ներկայացնել արտաքին վտանգների և ներքին վտանգների, կառուցվածքային և ոչ կառուցվածքային վտանգների տարբերությունները:

**Փուլ 2 (20 րոպե)**

Ուսուցիչն աշակերտներին առաջարկում է լրացրած թերթիկներում:

**Քայլ 1.** Առանձնացնել այն վտանգները, որոնք կարող են սեփական ուժերով վերացնել: Առաջարկել հստակ, պարզ, բայց իրատեսական միջոցառումներ, որոնք կարող են իրականացնել ինքնուրույն:

**Քայլ 2.** Առանձնացնել այն վտանգները, որոնց մասին անհրաժեշտ է տեղեկացնել մեծահասակներին, ուսուցիչներին, մասնագետներին, համայնքի ղեկավարությանը, այնուհետև՝ այն վտանգները, որոնցից պաշտպանվելու համար անհրաժեշտ են անհատական պաշտպանության միջոցներ, պաշտպանական կառույցներ: Ապա մեկնաբանել դրանց անհրաժեշտությունը:

**Փուլ 3 (15 րոպե)**

Դասարանը բաժանվում է հինգ խմբի: Դիտում են տեսաֆիլմը:



Սեղմիր [այստեղ](#)՝ տեսանյութը դիտելու համար:

Այնուհետև խմբերին տրվում է 1-ական առաջադրանք՝ «Առաջադրանք 4», «Առաջադրանք 5», «Առաջադրանք 6», «Առաջադրանք 7», «Առաջադրանք 8»: Ուսուցիչը խմբերին հանձնարարում է իրենց իսկ առաջադրանքում առկա նկարին նայելով լրացնել աղյուսակը, ապա ներկայացնել նկարում առկա անհատական և կոլեկտիվ պաշտպանական միջոցները:

**Յուշում ուսուցչին**

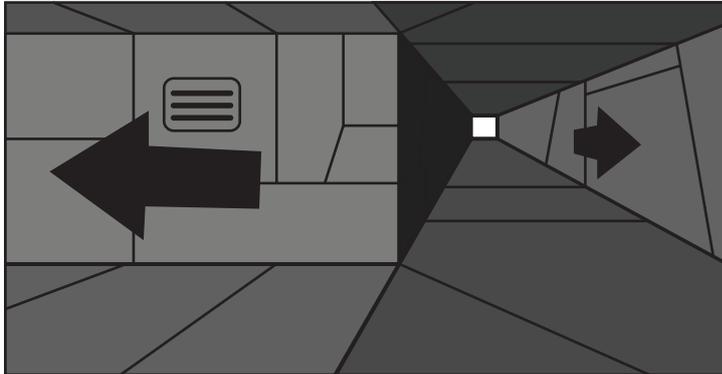
Յամայնքին, ուսումնական հաստատությանը սպառնացող վտանգները կարող են փոփոխվել, օրինակ՝ կարելի է ներկայացնել քիմիական, ճառագայթային վթարների, ուժեղ քամիների, պոչամբարի, ջրամբարի պատվարի փլուզման և այլ դեպքերում հնարավոր վտանգները:

Եթե դասարանում տեսողության խնդիր ունեցող սովորող կա, ապա ուսուցիչը, օգնականը կամ աշակերտներից մեկը ֆիլմի դիտման ընթացքում նրան պետք է ներկայացնի և բացատրի ֆիլմի բովանդակությունը:

Յնարավորության դեպքում ցանկալի է օգտագործել բաշխման նյութերի էլեկտրոնային տարբերակները:

### Առաջադրանքի ճիշտ պատասխանի օրինակ

Նշել նկարում առկա անհատական պաշտպանության միջոցները, կոլեկտիվ պաշտպանական կառույցները



1. պարզագույն թաքստոց՝ բազմաբնակարան բնակելի շենքի ստորգետնյա ավտոկայանատեղի

2. պաշտպանական հագուստ

3. ուղքերի պաշտպանության միջոցներ

4. ձեռքերի պաշտպանության միջոցներ

5. աչքերի պաշտպանության միջոցներ

6. լսողական օրգանների պաշտպանության միջոցներ

7. գլխի պաշտպանության միջոցներ

8. դեմքի պաշտպանության միջոցներ

9. շնչառական օրգանների պաշտպանության միջոցներ

10. պաշտպանական կառույց



## ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

### Առաջադրանք 1

- Լրացրե՞ք թերթիկը

| <b>Արտաքին վտանգների և խոցելիության բացահայտման թերթիկ (անվտանգություն)</b> |  |              |
|---|--|--------------|
| <b>Գ/Գ</b>  | <b>Ցուցանիշի անվանումը</b>                           | <b>Արժեք</b> |
| 1.  | Երկրաշարժ  | Այո/Ոչ       |
| 2.  | Քարաթափում   | Այո/Ոչ       |
| 3.  | Սողանք   | Այո/Ոչ       |
| 4.  | Սելավ  | Այո/Ոչ       |
| 5.  | Զրածածկում   | Այո/Ոչ       |
| 6.  | Շինությանը սպառնացող այլ երկրաբանական վտանգ (տեսակը) | Այո/Ոչ       |
| 7.  | Ուժեղ քամիներ  | Այո/Ոչ       |
| 8.  | Փոթորիկ  | Այո/Ոչ       |
| 9.  | Հիդրոոդերևութաբանական այլ վտանգներ (տեսակը)          | Այո/Ոչ       |
| <b>Ուսումնական հաստատության հարակից տարածքներում գտնվող</b>                 |  |              |
| 10.   | Ճառագայթային վտանգավոր օբյեկտներ                     | Այո/Ոչ       |
| 11.   | Քիմիապես վտանգավոր օբյեկտներ                         | Այո/Ոչ       |
| 12.   | Հրդեհապայթյունավտանգ օբյեկտներ                       | Այո/Ոչ       |
| 13.   | Պայթյունավտանգ օբյեկտներ                             | Այո/Ոչ       |
| 14.   | Բարձրավոլտ էլեկտրահաղորդակցման գծեր                  | Այո/Ոչ       |
| 15.   | Գազի բարձր ճնշման խողովակաշար                        | Այո/Ոչ       |
| 16.   | Աղբի մշակման կուտակման վայրեր                        | Այո/Ոչ       |

|     |  |                                   |
|-----|--|-----------------------------------|
| 17. | Վտանգավոր թափոններ ու այլ  | Այո/Ոչ                            |
| 18. | Կից բարձրահարկ շենքեր  | Այո/Ոչ                            |
| 19. | Այլ վտանգավոր օբյեկտներ (օրինակ՝ վերամբարձ կռունկ, բարձր խողովակ...) | Այո/Ոչ<br>«Այո»-ի դեպքում թվարկել |

**Առաջադրանք 2**

- Լրացրե՛ք թերթիկը

| <b>Ներքին վտանգների և խոցելիության բացահայտման թերթիկ (անվտանգություն)</b> |  |  |
|--|--|--|
| <b>Գ/Գ</b>   | <b>Ցուցանիշի անվանումը</b>   | <b>Արժեք</b>   |
| <b>Ուսումնական հաստատության շենքի կառուցվածքային վտանգները</b>             |  |  |
| 1.   | Ուսումնական հաստատության ստորին հարկի (հարկերի) պատուհանների վանդակաճաղերը հանված են կամ շարժական են | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Լիովին</li> <li>• Մասամբ</li> <li>• Չի համապատասխանում</li> </ul> |
| 2.   | Ամրացվել են շենքի աստիճանավանդակները   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Լիովին</li> <li>• Մասամբ</li> <li>• Չի համապատասխանում</li> </ul> |
| 3.   | Ուսումնական հաստատության տարհանման ելքերի դռները բացվում են դեպի դուրս                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Լիովին</li> <li>• Մասամբ</li> <li>• Չի համապատասխանում</li> </ul> |
| 4.   | Ուսումնական հաստատության հիմնական ելքերի դռները երկփեղկանի են  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Լիովին</li> <li>• Մասամբ</li> <li>• Չի համապատասխանում</li> </ul> |
| 5.   | Վերացված են դպրոցի դռների բացվածքների շեմերը և հատակի բարձրության տարբերությունները                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Լիովին</li> <li>• Մասամբ</li> <li>• Չի համապատասխանում</li> </ul> |
| 6.   | Վերացված են դասարանների դռների բացվածքների շեմերը և հատակի բարձրության տարբերությունները             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Լիովին</li> <li>• Մասամբ</li> <li>• Չի համապատասխանում</li> </ul> |

|     |   |  |
|-----|---|--|
| 7.  | Ուսումնական հաստատության շենքը համապատասխանեցված է կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող անձանց ազատ տեղաշարժն ապահովող պայմաններին.<br><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• թեքահարթակներ,</li> <li>• լայն դռներ,</li> <li>• վերելակներ (լայն դռներով)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Լիովին</li> <li>• Մասամբ</li> <li>• Չի համապատասխանում</li> </ul> |
| 8.  | Ուսումնական հաստատության սանհանգույցները համապատասխանեցված են հաշմանդամություն ունեցող անձանց   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Լիովին</li> <li>• Մասամբ</li> <li>• Չի համապատասխանում</li> </ul> |
| 9.  | Դասարաններում վերացված են կառուցվածքային ելուստները   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Լիովին</li> <li>• Մասամբ</li> <li>• Չի համապատասխանում</li> </ul> |
| 10. | Միջանցքներում վերացված են կառուցվածքային ելուստները   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Լիովին</li> <li>• Մասամբ</li> <li>• Չի համապատասխանում</li> </ul> |
| 11. | Ընդհանուր օգտագործման վայրերում վերացված են կառուցվածքային ելուստները   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Լիովին</li> <li>• Մասամբ</li> <li>• Չի համապատասխանում</li> </ul> |
| 12. | Ջրամատակարարման համակարգն աշխատում է անխափան  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Լիովին</li> <li>• Մասամբ</li> <li>• Չի համապատասխանում</li> </ul> |
| 13. | Ջրահեռացման համակարգերն աշխատում են անխափան   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Լիովին</li> <li>• Մասամբ</li> <li>• Չի համապատասխանում</li> </ul> |
| 14. | Կոյուղու համակարգերն աշխատում են անխափան  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Լիովին</li> <li>• Մասամբ</li> <li>• Չի համապատասխանում</li> </ul> |
| 15. | Գազամատակարարման համակարգն աշխատում է անխափան   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Լիովին</li> <li>• Մասամբ</li> <li>• Չի համապատասխանում</li> </ul> |
| 16. | Էլեկտրամատակարարման համակարգն աշխատում է անխափան  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Լիովին</li> <li>• Մասամբ</li> <li>• Չի համապատասխանում</li> </ul> |

|     |  |  |
|-----|--|--|
| 17. | Ուսումնական հաստատությունն ունի տարածք՝ մեկուսացված ու հեռացված ավտոճանապարհային գոտուց, աղմուկի, օդի աղտոտման աղբյուրներ հանդիսացող արդյունաբերական կամ այլ օբյեկտներից | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Լիովին</li> <li>• Մասամբ</li> <li>• Չի համապատասխանում</li> </ul> |
| 18. | Ուսումնական հաստատությունն ունի պաշտպանական կառույց  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Այո</li> <li>• Ոչ</li> </ul>                                      |
| 19. | Ուսումնական հաստատությունն ունի տարածք, որը կարող է օգտագործվել որպես պաշտպանական կառույց  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Լիովին</li> <li>• Մասամբ</li> <li>• Չի համապատասխանում</li> </ul> |
| 20. | Ուսումնական հաստատության տարածքը ցանկապատված է և անվտանգ է սովորողների ազատ տեղաշարժման համար  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Լիովին</li> <li>• Մասամբ</li> <li>• Չի համապատասխանում</li> </ul> |
| 21. | Ուսումնական հաստատությունն ապահովված է լոկալ ջեռուցման անվտանգ համակարգով  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Լիովին</li> <li>• Մասամբ</li> <li>• Չի համապատասխանում</li> </ul> |

**Առաջադրանք 3**

- Լրացրե՞ք թերթիկը

| <b>Ներքին վտանգների և խոցելիության բացահայտման թերթիկ (անվտանգություն)</b> |   |  |
|--|---|--|
| <b>Յ/Յ</b>   | <b>Ցուցանիշի անվանումը</b>  | <b>Արժեք</b>   |
| <b>Ուսումնական հաստատության շենքի կառուցվածքային վտանգները</b>             |   |  |
| 1.   | <p>Յուսալիորեն ամրացված են պատին, հատակին, առաստաղին կամ աշխատատեղին.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• կահույքը</li> <li>• օդափոխիչները</li> <li>• օդորակիչները</li> <li>• ջրատաքացուցիչները</li> <li>• Նկարները</li> <li>• գրատախտակները</li> <li>• հրդեհային անվտանգության միջոցները</li> <li>• լուսավորող սարքերը</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Լիովին</li> <li>• Մասամբ</li> <li>• Չի համապատասխանում</li> </ul> |

|    |  |  |
|----|--|--|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Էլեկտրոնային սարքավորումները (հեռուստացույցը, համակարգիչը և այլն)</li> <li>• անիվներով տեղաշարժվող ծանր իրերը (դաշնամուր)</li> <li>• այլ առարկաներ</li> </ul> |  |
| 2. | Պատուհանագորգերն ազատ են (առաջին հարկ)   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Լիովին</li> <li>• Մասամբ</li> <li>• Չի համապատասխանում</li> </ul> |
| 3. | Արգելափակված չեն ծանր և մեծածավալ առարկաներով. <ul style="list-style-type: none"> <li>• տարհանման ուղիները</li> <li>• տարհանման հիմնական ելքերը</li> <li>• տարհանման պահուստային ելքերը</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Լիովին</li> <li>• Մասամբ</li> <li>• Չի համապատասխանում</li> </ul> |
| 4. | Միջանցքների հատակը ծածկված չէ գորգերով կամ ուղեգորգերով, իսկ եթե ծածկված է, ապա դրանք հուսալիորեն ամրացված են հատակին  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Լիովին</li> <li>• Մասամբ</li> <li>• Չի համապատասխանում</li> </ul> |
| 5. | Պատուհանների ապակիները ծածկված են հատուկ թաղանթով  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Լիովին</li> <li>• Մասամբ</li> <li>• Չի համապատասխանում</li> </ul> |
| 6. | Դասասենյակների, դահլիճների նստարանների քանակը և շարքերի միջև հեռավորությունը համապատասխանում են նախագծման նորմերով սահմանված քանակին և հեռավորությանը  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Լիովին</li> <li>• Մասամբ</li> <li>• Չի համապատասխանում</li> </ul> |
| 7. | Ուսումնական հաստատության մարզադահլիճի նստատեղերի քանակը չի գերազանցում դպրոցի անձնակազմի թվի 20 տոկոսը   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Այո</li> <li>• Ոչ</li> </ul>                                      |
| 8. | Դահլիճի աթոռներն ամրակներով ամրացված են հատակին  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Լիովին</li> <li>• Մասամբ</li> <li>• Չի համապատասխանում</li> </ul> |
| 9. | Ուսումնական հաստատության հատակային ծածկույթը սայթաքուն չէ  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Լիովին</li> <li>• Մասամբ</li> <li>• Չի համապատասխանում</li> </ul> |

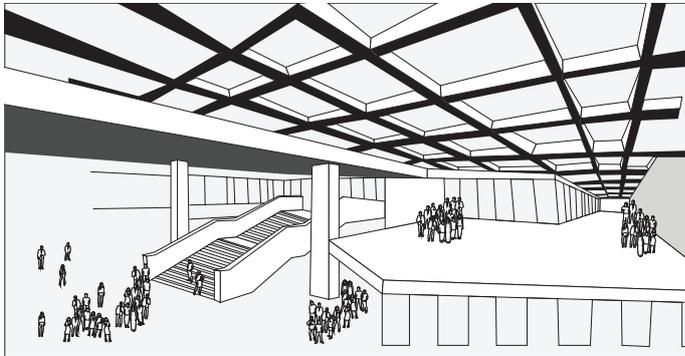
|     |   |  |
|-----|---|--|
| 10. | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ուսումնական հաստատության (դասարանների) պատերը հարդարված չեն դյուրավառ նյութերով</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Լիովին</li> <li>Մասամբ</li> <li>Չի համապատասխանում</li> </ul> |
| 11. | <p>Լաբորատորիաներում և այլ աշխատասենյակներում պահվող դյուրավառ նյութերն ուսումնական գործընթացի վերջում լցվում են հատուկ տարողությունների մեջ և լաբորատորիայից դուրս են բերվում (չեն լցվում կոյուղի)</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Լիովին</li> <li>Մասամբ</li> <li>Չի համապատասխանում</li> </ul> |
| 12. | <p>ԱԻ-ում հատուկ ծառայությունների ավտոմեքենաների (հրշեջ-փրկարարական, շտապօգնության, ոստիկանության) մոտեցման համար ազատ են պահվում դպրոցամերձ ուղիները (նաև դիտահորերը, հրդեհային սանդուղքները):</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Լիովին</li> <li>Մասամբ</li> <li>Չի համապատասխանում</li> </ul> |
| 13. | <p>Տարհանման ուղիների արգելափակման դեպքում ջրի աղբյուրին մոտենալու համար տեղադրված են շրջանցման ուղղությունը ցույց տվող նշաններ</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Լիովին</li> <li>Մասամբ</li> <li>Չի համապատասխանում</li> </ul> |
| 14. | <p>Ուսումնական հաստատությունն ապահովված է հրդեհային անվտանգության միջոցներով՝ հրդեհային պահարաններ, կրակմարիչներ, հրդեհային անվտանգության տեղեկատուներ կամ ազդարարման կոճակներ և այլն</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Լիովին</li> <li>Մասամբ</li> <li>Չի համապատասխանում</li> </ul> |
| 15. | <p>Պարբերաբար ստուգվում է կրակմարիչների պիտանելիությունը</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Լիովին</li> <li>Մասամբ</li> <li>Չի համապատասխանում</li> </ul> |
| 16. | <p>Ուսումնական հաստատությունում գործում են ԱԻ-ում աշակերտների և անձնակազմի տարհանման պլաններ (հարկերի, դասարանների, ընդհանուր օգտագործման վայրի և այլն), որոնք փակցված են նախասրահում, միջանցքներում, դասասենյակներում, ընդհանուր օգտագործման վայրերում</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Լիովին</li> <li>Մասամբ</li> <li>Չի համապատասխանում</li> </ul> |

|     |   |  |
|-----|---|--|
| 17. | Ուսումնական հաստատության հարակից տարածքը մաքուր է պահվում   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Լիովին</li> <li>• Մասամբ</li> <li>• Չի համապատասխանում</li> </ul> |
| 18. | Տարհանման պլանի մեջ նշված են բուժկետի, էլեկտրասնուցման վահանակների կոճակների, հրշեջ ծորակների, կրակմարիչների, կապի (հեռախոսի) և ազդարարման միջոցների և դպրոցում առկա անվտանգության այլ միջոցների տեղակայման վայրերը | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Լիովին</li> <li>• Մասամբ</li> <li>• Չի համապատասխանում</li> </ul> |
| 19. | Ներքին հրդեհային ծորակները ոչ պակաս, քան տարեկան երկու անգամ (գարուն-ամառ, աշուն-ձմեռ) ենթարկվում են տեխնիկական զննման՝ ջրի բացթողման միջոցով   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Լիովին</li> <li>• Մասամբ</li> <li>• Չի համապատասխանում</li> </ul> |
| 20. | Ուսումնական հաստատության տարածքը մաքուր է պահվում, այրվող նյութերի թափոնները, աղբը կանոնավոր հավաքվում և դուրս են բերվում դպրոցի տարածքից   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Լիովին</li> <li>• Մասամբ</li> <li>• Չի համապատասխանում</li> </ul> |

## ԱՆՐԱՏԱԿԱՆ ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹՅԱՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐ, ԿՈԼԵԿՏԻՎ ՊԱՇՏՊԱՆԱԿԱՆ ԿԱՌՈՒՅՑՆԵՐ

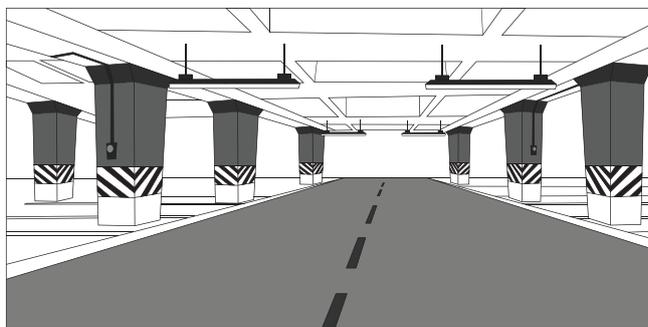
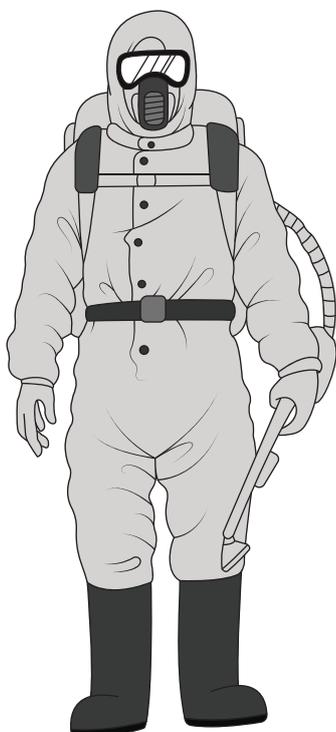
### Առաջադրանք 4

Նշել նկարում առկա անհատական պաշտպանության միջոցները, կոլեկտիվ պաշտպանական կառույցները



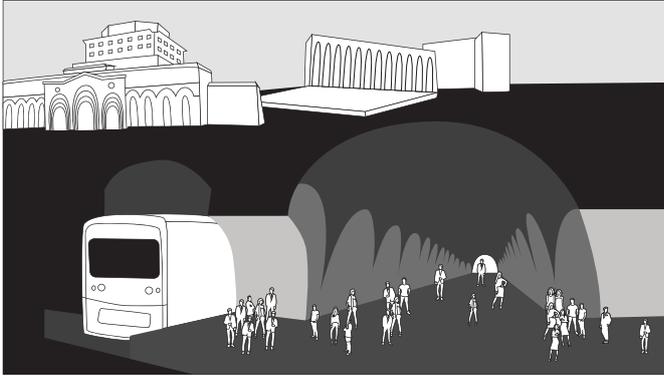
**Առաջադրանք 5**

Նշել նկարում առկա անհատական պաշտպանության միջոցները, կոլեկտիվ պաշտպանական կառույցները



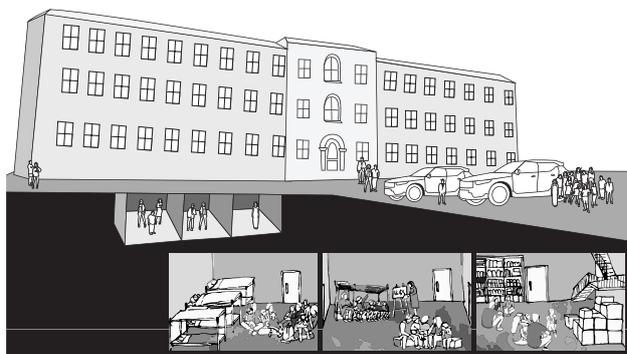
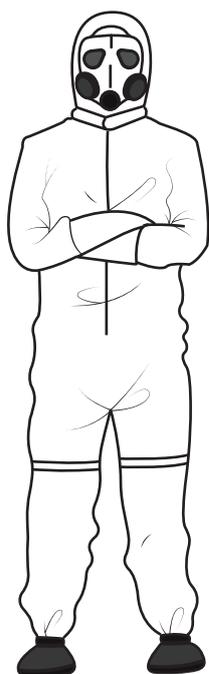
**Առաջադրանք 6**

Նշել նկարում առկա անհատական պաշտպանության միջոցները, կոլեկտիվ պաշտպանական կառույցները



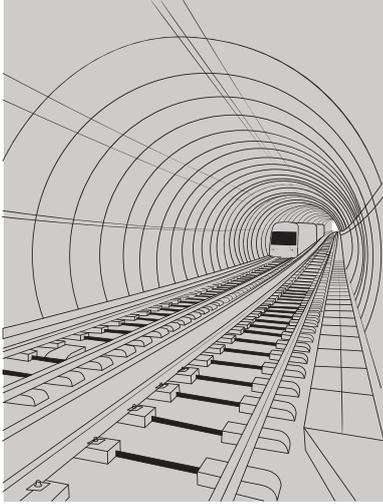
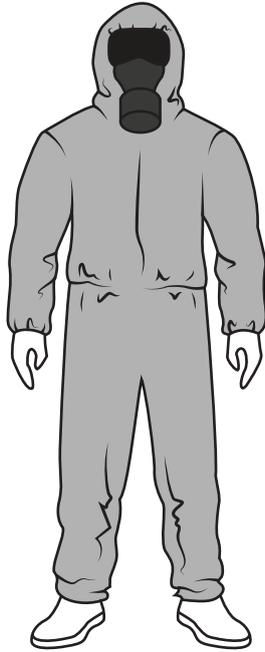
### Առաջադրանք 7

Նշել նկարում առկա անհատական պաշտպանության միջոցները, կոլեկտիվ պաշտպանական կառույցները



**Առաջադրանք 8**

Նշել նկարում առկա անհատական պաշտպանության միջոցները, կոլեկտիվ պաշտպանական կառույցները





## Նյութ ուսուցչի համար

### Աղետների ռիսկի նվազեցման միջոցառումներ

#### ԵՐԿՐԱՇԱՐԺ

- Սեյսմիկ ռիսկի գնահատում:
- Ուսուցում:
- Ազդարարման համակարգի ստեղծում:
- Տարհանման և պատասպարման վարժանքի պարբերաբար կազմակերպում և իրականացում:
- Տարհանման ուղիների վրա գտնվող բոլոր ելքերի դեպի ներս բացվող դռների վերականգնում, որպեսզի բացվեն դեպի դուրս:
- Ոչ հիմնական դռների գործածելիության պարբերաբար ստուգում:
- Պատին, հատակին, առաստաղին հուսալի ամրացնել՝
  - ▷ կահույքը,
  - ▷ օդափոխիչները, օդորակիչները, ջրատաքացուցիչները,
  - ▷ նկարները, գրատախտակները,
  - ▷ հրդեհային անվտանգության միջոցները,
  - ▷ լուսավորող սարքերը,
  - ▷ էլեկտրոնային սարքավորումները (հեռուստացույց, համակարգիչ և այլն),
  - ▷ անիվներով տեղաշարժվող ծանր իրերը (դաշնամուր) և այլ առարկաներ:
- Պատուհանագոգերը պահել ազատ:
- Տարհանման ուղիները, տարհանման հիմնական ելքերը և տարհանման ոչ հիմնական ելքերը չարգելափակել ծանր և մեծածավալ առարկաներով:
- Հուսալիորեն ամրացնել հատակին միջանցքների հատակը ծածկած գորգերը կամ ուղեգորգերը:
- Պատուհանների ապակիները թաղանթապատել:
- Սենյակների, դահլիճների նստարանների քանակը համապատասխանեցնել նախագծման նորմերով սահմանված քանակին և հեռավորությանը ԱԻ-ում մարդկանց տարհանման կազմակերպման, ինչպես նաև սակավաշարժուն, թիկնաթոռ-սայլակով տեղաշարժվող մարդկանց ազատ տեղաշարժման համար:
- Հաշմանդամություն ունեցող մարդկանց կենսագործունեության համար մատչելի միջավայրի ստեղծում: Հատուկ կարիքներ ունեցող անձանց համար անհրաժեշտ պայմաններն ապահովող միջոցառումների իրականացում.
  - ▷ հենաշարժողական խնդիրներ ունեցող մարդկանց համար վերացնել տարբեր բնույթի խոչընդոտները (միջանցքի հատակին տեղադրված, ուղեգորգերը), աստիճանները համալրել բազրիքներով, կառուցել թեքահարթակներ, ապահովել դռների համապատասխան լայնություն և այլն:

- ▶ Լսողության խնդիրներ ունեցող անձանց համար տեղադրել լուսա-վիբրացիոն ազդանշաններ, վահանակներ:
- ▶ Տեսողության խնդիրներ ունեցող մարդկանց համար տեղադրել ձայնային ազդանշաններ, բրայլյան վահանակներ, իսկ դռների շեմի մակերևույթը պատել վառ դեղին ուռուցիկ նյութով:
- Շենքի հատակային ծածկույթի սայթաքունության վերացում:
- Տարհանման պլանների մշակում և համապատասխան վայրերում տեղադրում (հարկերի, ընդհանուր օգտագործման տեսանելի վայրերում և այլն):
- Տարհանման պայմանական նշանների տեղադրում և ուսուցում:
- Ջրամատակարարման, էլեկտրամատակարարման, գազամատակարարման, ջրահեռացման և կոյուղու համակարգերի անխափան աշխատունակություն:

## **ՍՈՂԱՆՔ**

- Սողանքային հատվածների մասնագիտական զննում, քարտեզագրում:
- Պարբերաբար հսկողության կազմակերպում:
- Աշխատակազմի ուսուցում:
- Սողանքի նվազեցման համար կանխարգելիչ միջոցառումների (կոյուղու համակարգի ստեղծում և ջրմուղ-կոյուղու ցանցի պատշաճ շահագործում, խոր արմատներով ծառերի տնկում, ոռոգման նորմավորում և առաջավոր մեթոդների (կաթիլային ոռոգում, անձրևացում և այլն)) ներդրում և այլն:

## **ԱՄՊՐՈՊ/ԿԱՅԾԱԿ**

- Շանթարգելների տեղադրում:
- Անձնակազմի ուսուցում:

## **ՍԵԼԱՎ**

- Հակասելավային համապատասխան միջոցառումների իրականացում ըստ հետազոտման արդյունքների:
- Սելավատարների մաքրում:
- Սելավատարների և հեղեղատների կառուցում/ամրացում:

## **ՈՒԺԵՂ ՔԱՄԻՆԵՐ**

- Տանիքի ամրացում:
- Անձնակազմի ուսուցում:
- Շենքի տանիքի վերանորոգում:
- Ծառերի և էլեկտրական սյուների ամրացում, ֆիքսում:

## **ՅՐԴԵՅ**

- Յրդեհի ազդարարման ինքնաշխատ համակարգի տեղադրում:
- Ավտոմատ հակահրդեհային համակարգի տեղադրում:
- Համապատասխան քանակի վահանակների և կրակմարիչների տեղադրում:
- Կրակմարիչները լիցքավորել ժամանակին (համաձայն կրակմարիչի տեխնիկական անձնագրի):
- Տարածքում հիդրանտի տեղադրում:
- Շենքի ներքին հրշեջ ծորակների տեղադրում:
- Շենքի ներքին հրշեջ ծորակները համալրել փողակներով և փողրակներով:
- Իրականացնել ներքին հրշեջ ծորակների (դրանց անհրաժեշտ առկայության դեպքում) տեխնիկական զննում ջրի բացթողման միջոցով ոչ պակաս, քան տարեկան երկու անգամ (գարուն-ամառ, աշուն-ձմեռ):
- Յրդեհային անվտանգության նորմերի պահպանում (դռների բացման ուղղություն, միջանցքների կահավորում, վերանորոգման ժամանակ օգտագործվող նյութեր և այլն):
- Յրդեհային անվտանգության կանոնների պահպանում:
- Մշտական ջրամատակարարման ապահովում:
- Ջրի պաշարների կուտակում:
- Տանիքի փայտյա կոնստրուկցիաների հրապաշտպան լուծույթապատում:
- Անձնակազմի ուսուցում հրդեհաշիջման առաջնային միջոցներից օգտվելու վարքականոնների վերաբերյալ:
- Պատերի հարդարում հրակայուն նյութերով:
- Աի-ում հատուկ ծառայությունների ավտոմեքենաների (հրշեջ-փրկարարական, շտապօգնության, ոստիկանության) մոտեցման համար ազատ պահել օբյեկտի մերձակա ուղիները:
- Տարհանման պլանների մշակում և համապատասխան վայրերում տեղադրում (ընդհանուր օգտագործման տեսանելի վայր և այլն):
- Յրդեհային անվտանգության և տարհանման պայմանական նշանների տեղադրում և ուսուցում:
- Տանիքի կառուցվածքի, ծածկույթի և հատակի ծածկերի հրակայուն նյութերով կառուցում:
- Կրակային և հրդեհավտանգ այլ աշխատանքների կատարման ժամանակ հրդեհային անվտանգության կանոնների կատարման մշտական հսկողություն:

## **ՔԻՄԻԱԿԱՆ ՎՅԱԿ**

- Անհատական պաշտպանական միջոցների ձեռքբերում:
- Ուսուցում:
- Ապաստարանների, թաքստոցների կառուցում, ամրացում:
- Նկուղների և պաշտպանական կառույցների հարմարեցում որպես պարզագույն թաքստոց:

## **ՊՈՉԱՄԲԱՐԻ ՊԱՏՎԱՐԻ ՓԼՈՒՋՈՒՄ**

- Ուսուցում:
- Պոչամբարի պատվարի փլուզման վտանգի առկայության ժամանակ տարհանման վարժանքի կազմակերպում և իրականացում:

## **ՋՐԱՄԲԱՐԻ ՊԱՏՎԱՐԻ ՓԼՈՒՋՈՒՄ**

- Ուսուցում:
- Ջրամբարի պատվարի փլուզման վտանգի առկայության դեպքում տարհանման վարժանքի կազմակերպում և իրականացում:

## **ՄԻՋՈՒԿԱՅԻՆ ՎԹԱՐ**

- Անհատական պաշտպանական միջոցների ձեռքբերում:
- Կայուն յոդի պատրաստուկների ձեռքբերում:
- Ապաստարանների, թաքստոցների կառուցում/ամրացում:
- Նկուղիների և պաշտպանական կառույցների հարմարեցում որպես պարզագույն թաքստոց:
- Ուսուցում:

## **ՊԱՅԹՅՈՒՆ**

- Վառարանների, գազատար խողովակների մասնագիտական սպասարկում, անվտանգության սարքերի տեղադրում, անվտանգության կանոնների պահպանում:
- Վնասված հոսանքալարերի, սարքերի ժամանակին փոխարինում, ավտոմատ ապահովիչ սարքերի տեղադրում, հողանցման կազմակերպում:

## **ՎԹԱՐՆԵՐ ԷԼԵԿՏՐԱԷՆԵՐԳԵՏԻԿԱԿԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԵՐՈՒՄ**

- Անվտանգության վարքականոնների ուսուցում և պահպանում:
- Օբյեկտի բակում գտնվող էլեկտրաէներթակայանի ցանկապատում:
- Անվտանգության պայմանական նշանների տեղադրում և ուսուցում:

## **ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹՅԱՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐ<sup>13</sup>**

Բնակչության անհատական պաշտպանության միջոցները մարդկանց շնչառական օրգանները և մաշկը պաշտպանում են թունավոր գոլորշիների կաթիլներից, աերոզոլների ներգործությունից, ճառագայթային փոշիներից, ախտածին մանրէներից, թունավոր նյութերի ազդեցությունից, վարակիչ հիվանդություններից և թունավորումներից:

<sup>13</sup> «Անհատական պաշտպանության միջոցների տեխնիկական կանոնակարգը հաստատելու մասին» ՀՀ Կառավարության 2004 թվականի նոյեմբերի 11-ի N 1631-Ն որոշում:

**Անհատական պաշտպանության միջոցները** հատուկ հագուստ, կոշիկ և պաշտպանական այլ հարմարանքներ ու սարքեր են, որոնք կիրառվում են օրգանիզմի վրա վտանգավոր և վնասակար արտադրական գործոնների ներգործությունը կանխելու կամ նվազեցնելու համար: Պատերազմական պայմաններում անհատական պաշտպանության միջոցները մարդկանց պաշտպանում են ռադիոակտիվ, թունավոր նյութերի, կենսաբանական ու քիմիական զենքի ախտահարումներից:

Քաղաքացիական պաշտպանության մեջ անհատական պաշտպանության միջոցները նախատեսված են կազմավորումների անձնակազմին և բնակչությանը ռադիոակտիվ և թունավոր նյութերի, մանրէների՝ օրգանիզմ թափանցելուց, ինչպես նաև մաշկի կամ հագուստի վրա ընկնելուց պաշտպանելու համար: Դրանք շնչառական օրգանների և մաշկածածկույթների պաշտպանության միջոցներ են: Առաջիններից են հակազագերը, շնչադիմակները, հակափոշային, գործվածքե դիմակները, բամբակաթանզիֆային վիրակապը և այլն:

#### **Անհատական պաշտպանության միջոցներ.**

1. պաշտպանական հագուստ,
2. ուոքերի պաշտպանության միջոցներ,
3. ձեռքերի պաշտպանության միջոցներ,
4. աչքերի պաշտպանության միջոցներ,
5. լսողական օրգանների պաշտպանության միջոցներ,
6. գլխի պաշտպանության միջոցներ,
7. դեմքի պաշտպանության միջոցներ,
8. շնչառական օրգանների պաշտպանության միջոցներ:

**Մաշկի պաշտպանության միջոցները լինում են** մեկուսացնող և զտող: Զտող պաշտպանական միջոցներ են բամբակե կոմբինեզոնը, ներքնազգեստը և ուոքի երկու զույգ բամբակե փաթաթանը: Մեկուսացնող պաշտպանության միջոցներից են համազորային պաշտպանական լրակազմը, արտահագուստները, պաշտպանազտիչ կոմբինեզոնը: Մաշկի օժանդակ պաշտպանության միջոցներից են սովորական թիկնոցները և ռետինատոգորված գործվածքից, քլորվինիլից կամ պոլիէթիլենից կարված անձրևանոցները:

**Ուոքերի պաշտպանության համար** օգտագործում են արդյունաբերական և կենցաղային նշանակության ռետինե ճտքակոշիկներ, երկարաճիտ կոշիկներ, կրկնակոշիկներ: Սովորական կոշիկները կաթիլահեղուկային թունավոր նյութերից պաշտպանելու համար կարելի է փաթաթել (մի քանի շերտ) ամուր թղթով, իսկ վերջում՝ բրեզնետով կամ պարկազործվածքով:

**Ձեռքերի պաշտպանության համար** օգտագործում են ռետինե կամ կաշվե ձեռնոցներ և բրեզենտե թաթմաններ: Հագուստի մշակման մատչելի միջոց են տարբեր սինթետիկ վառնոլ միջոցներից պատրաստված լուծույթները, որոնք կիրառվում են սպիտակեղենի վառնման համար, կամ օճառայուղային էմուլսիաները:

## **ՊԱՇՏՊԱՆԱԿԱՆ ԿԱՌՈՒՅՑՆԵՐԸ<sup>14</sup>**

Արտակարգ իրավիճակներում բնակչության պատսպարումը պաշտպանական կառույցներում մարդկանց կյանքի և գործունեության ապահովման հիմնական միջոցն են: Արտակարգ իրավիճակներում բնակչության պատսպարումն իրականացվում է հետևյալ պաշտպանական կառույցներում.

1. ստորգետնյա հատուկ շինություններ՝
  - ▷ ապաստարաններ,
  - ▷ թաքստոցներ (հակաճառագայթային, պարզագույն, նկուղներ, կիսանկուղներ, խորացված տարածքներ, հանքախորշեր, ստորգետնյա անցումներ),
  - ▷ մետրոպոլիտեն:
2. բնակելի ֆոնդի տարածքներ (առաջին հարկի տարածքներ՝ հարմարեցված որպես հակաճառագայթային թաքստոցներ, նկուղներ, կիսանկուղներ):

Պատսպարումը զենքի տեսակների կիրառման կամ կիրառման սպառնալիքի դեպքում, ինչպես նաև արտակարգ իրավիճակներում մարդկանց կյանքն ու առողջությունն ապահովելու նպատակով պաշտպանական կառույցներում բնակչության ժամանակավոր տեղավորումն ու կենսապահովումն են:

Ապաստարանը պաշտպանական կառույց է, որը նախատեսված է զենքի խոցման միջոցների գործոնների ազդեցությունից մարդկանց պատսպարման ու այնտեղ գտնվելու ընթացքում նրանց կենսագործունեության ապահովման համար:

Հակաճառագայթային թաքստոցը պաշտպանական կառույց է, որը նախատեսված է պատսպարվողներին իոնացնող ճառագայթման ներգործությունից պաշտպանելու համար:

Պարզագույն թաքստոցները շենքերի և շինությունների նկուղները, կիսանկուղները, ստորգետնյա շինությունները, արագ կառուցվող թաքստոցներն են, որոնք նախատեսված են պատսպարվողների վրա հարվածային ալիքի ազդեցությունը նվազեցնելու և բեկորներից պաշտպանելու համար:

<sup>14</sup> Մաթևոսյան Յ.Շ., Ջիրաքյան Կ.Է., Զաղաքացիական պաշտպանության պաշտպանական կառույցներ: Ուսումնական ձեռնարկ, «Վարդ-Յրատ» ՍՊԸ, Եր., 2016, 50 էջ:

Արագ կառուցվող թաքստոցները կառուցվում են ռազմական դրության ժամանակ և նախատեսվում են պաշտպանական կառույցներին չկցագրված բնակչությանը պատսպարելու համար: Մետրոպոլիտենի ստորգետնյա կայարանները և թունելները նախատեսվում են բնակչության պատսպարման համար:



## ԴԱՍ 3. ՎԱՐԱԿԻՉ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

### Դասի նպատակը

Ձարգացնել արտակարգ իրավիճակներում արագ և ճիշտ վարքագիծ դրսևորելու կարողություններ: Ձևավորել սանիտարահիգիենիկ կանոնների պահպանմամբ վարակիչ հիվանդությունները կանխարգելելու կարողություններ:

### Վերջնարդյունքները

- Ներկայացնել վարակիչ հիվանդությունների տարածման աղբյուրները: (5)
- Ցուցաբերել առաջին օգնություն վարակիչ հիվանդությունների ժամանակ, և թե ինչ չի կարելի անել վարակիչ հիվանդությունների դեպքում: (6)

### Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

«1-ին խմբի առաջադրանք», «2-րդ խմբի առաջադրանք», «3-րդ խմբի առաջադրանք», «4-րդ խմբի առաջադրանք» տեքստերի 1-ական օրինակ, համակարգիչներ, պրոյեկտոր, նշագրիչներ, A3 չափսի 4 թուղթ, տեսաֆիլմեր:



Սեղմիր [այստեղ 1](#), [այստեղ 2](#) տեսանյութերը դիտելու համար:

### Տևողությունը

45 րոպե

### Ընթացքը

#### Փուլ 1 (10 րոպե)

Ուսուցիչը դասը սկսում է հետևյալ հարցերով.

- Ի՞նչ վարակիչ հիվանդություններ գիտեք:
- Ի՞նչն է արտակարգ իրավիճակներում համաճարակային հիվանդությունների առաջացման հավանականությունը մեծանում:

Աշակերտները թվարկում են իրենց հայտնի վարակիչ հիվանդությունները: Ուսուցիչը պատասխանները գրանցում է գրատախտակին: Այնուհետև աշակերտները թվարկում են արտակարգ իրավիճակներում համաճարակային իրավիճակի զարգացման վրա

ազդող հնարավոր գործոնները: Ապա ուսուցչի ուղղորդմամբ փորձում են թվարկած հիվանդությունները դասակարգել ըստ խմբերի:

## Փուլ 2 (35 րոպե)

Դասարանը բաժանվում է 4 խմբի: Խմբերին տրվում է համապատասխան առաջադրանքի բաշխման նյութը և A3 չափսի թուղթ: Ուսուցիչը հանձնարարում է ծանոթանալ իրենց բաժին ընկած թերթիկներին, ընտրել իրենց առաջադրանքին համապատասխանող կետերը և պատրաստել պաստառ՝ նշելով իրենց իսկ առաջադրանքի անվանումը և համապատասխան կետերը: Այնուհետև խմբերը հերթով ներկայացնում են իրենց աշխատանքի արդյունքները՝ հիմնավորելով: Փուլն ամփոփում են տեսաֆիլմերի դիտումով՝



Սեղմիր [այստեղ 1](#), [այստեղ 2](#)՝ տեսանյութերը դիտելու համար:



### Յուզում ուսուցչին

Յնարավորության դեպքում ցանկալի է օգտագործել բաշխման նյութերի էլեկտրոնային տարբերակները:

### Խմբերի առաջադրանքների պատասխաններն ուսուցչի համար

#### 1-ին խմբի առաջադրանքի պատասխանները.

Շնչառական վարակներ՝ 2

Աղիքային վարակներ՝ 3

Արյան վարակներ՝ 1

Արտաքին ծածկույթների վարակներ՝ 4

#### 2-րդ խմբի առաջադրանքի պատասխանները.

Շնչառական վարակների փոխանցման ճանապարհներ՝ 2

Աղիքային վարակների փոխանցման ճանապարհներ՝ 4

Արյան վարակների փոխանցման ճանապարհներ՝ 1

Արտաքին ծածկույթների վարակների փոխանցման ճանապարհներ՝ 3

#### 3-րդ խմբի առաջադրանքի պատասխանները.

Վարակի աղբյուրի կանխարգելում՝ 2

Փոխանցման ուղիների կանխարգելում՝ 3

Օրգանիզմի վարակընկալունակության կանխարգելում՝ 1

**4-րդ խմբի առաջադրանքի պատասխանները.**

Չիվանդի նկատմամբ համաճարակային օջախում իրականացվող միջոցառումներն են՝ 2  
Չիվանդի հետ շփման մեջ եղած անձանց նկատմամբ համաճարակային օջախում  
իրականացվող միջոցառումներն են՝ 3

Արտաքին միջավայրի զանազան ազդակների նկատմամբ համաճարակային օջախում  
իրականացվող միջոցառումներն են՝ 1



## ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

### 1-ին խումբ

- ▶ Ընտրե՞ք տվյալ խմբին պատկանող վարակիչ հիվանդությունները:

#### Ո՞ր կետն է համապատասխանում «շնչառական վարակներ» խմբին.

1. որովայնային տիֆը, դիզենտերիան, խոլերան, սննդային թունավորումները և այլն,
2. գրիպը, կորոնավիրուսը, դիֆթերիան, կարմրուկը, կապույտ հազը, բնական ծաղիկը, տուբերկուլյոզը (թոքախտ), քութեշը և այլն,
3. ժանտախտը, տուլարեմիան, մալարիան, տզային էնցեֆալիտը, բծավոր և հետադարձ տիֆերը և այլն,
4. սիբիրյան խոցը, քոսը, սեռավարակները, կատաղությունը և այլն:

#### Ո՞ր կետն է համապատասխանում «աղիքային վարակներ» խմբին.

1. սիբիրյան խոցը, քոսը, սեռավարակները, կատաղությունը և այլն,
2. գրիպը, դիֆթերիան, կարմրուկը, կապույտ հազը, բնական ծաղիկը և այլն,
3. որովայնային տիֆը, դիզենտերիան, խոլերան, սննդային թունավորումները և այլն,
4. ժանտախտը, տուլարեմիան, մալարիան, տզային էնցեֆալիտը, բծավոր և հետադարձ տիֆերը և այլն:

#### Ո՞ր կետն է համապատասխանում «արյան վարակներ» խմբին.

1. ժանտախտը, տուլարեմիան, մալարիան, տզային էնցեֆալիտը, բծավոր և հետադարձ տիֆերը և այլն,
2. սիբիրյան խոցը, քոսը, սեռավարակները, կատաղությունը և այլն,
3. գրիպը, դիֆթերիան, կարմրուկը, կապույտ հազը, բնական ծաղիկը և այլն,
4. որովայնային տիֆը, դիզենտերիան, խոլերան, սննդային թունավորումները և այլն:

#### Ո՞ր կետն է համապատասխանում «արտաքին ծածկույթների վարակներ» խմբին.

1. գրիպը, դիֆթերիան, կարմրուկը, կապույտ հազը, բնական ծաղիկը և այլն,
2. որովայնային տիֆը, դիզենտերիան, խոլերան, սննդային թունավորումները և այլն,
3. ժանտախտը, տուլարեմիան, մալարիան, տզային էնցեֆալիտը, բծավոր և հետադարձ տիֆերը և այլն,
4. սիբիրյան խոցը, քոսը, սեռավարակները և այլն:

## 2-րդ խումբ

- ▶ Ընտրե՞ք տվյալ խմբի վարակիչ հիվանդությունների վարակի փոխանցման ճանապարհները:

### **Ո՞ր կետն է համապատասխանում «շնչառական վարակների փոխանցման ճանապարհներ» խմբին.**

1. տզերի, մոծակների, լվերի, մժեղների և միջատների խայթոց,
2. օդակաթիլային մեխանիզմ,
3. սնունդ, ջուր, հող, կեղտոտ ձեռքեր, ճանճեր, կենցաղային իրեր,
4. հիվանդության աղբյուրի կամ ախտահարված առարկաների հետ անմիջական շփում:

### **Ո՞ր կետն է համապատասխանում «աղիքային վարակների փոխանցման ճանապարհներ» խմբին.**

1. օդակաթիլային մեխանիզմ,
2. տզերի, մոծակների, լվերի, մժեղների և միջատների խայթոց,
3. հիվանդության աղբյուրի կամ ախտահարված առարկաների հետ անմիջական շփում,
4. սնունդ, ջուր, հող, կեղտոտ ձեռքեր, ճանճեր, կենցաղային իրեր:

### **Ո՞ր կետն է համապատասխանում «արյան վարակների փոխանցման ճանապարհներ» խմբին.**

1. տզերի, մոծակների, լվերի, մժեղների և միջատների խայթոց,
2. օդակաթիլային մեխանիզմ,
3. սնունդ, ջուր, հող, կեղտոտ ձեռքեր, ճանճեր, կենցաղային իրեր,
4. հիվանդության աղբյուրի կամ ախտահարված առարկաների հետ անմիջական շփում:

### **Ո՞ր կետն է համապատասխանում «արտաքին ծածկույթների վարակների փոխանցման ճանապարհներ» խմբին.**

1. օդակաթիլային մեխանիզմ,
2. սնունդ, ջուր, հող, կեղտոտ ձեռքեր, ճանճեր, կենցաղային իրեր,
3. հիվանդության աղբյուրի կամ ախտահարված առարկաների հետ անմիջական շփում,
4. տզերի, մոծակների, լվերի, մժեղների և միջատների խայթոց:

### 3-րդ խումբ

#### ► Ընտրե՞ք վարակիչ հիվանդությունների կանխարգելման միջոցառումները

#### **Ո՞ր կետն է համապատասխանում «վարակի աղբյուրի կանխարգելում» խմբին.**

1. անձնական հիգիենայի կանոնների պահպանում. հարուցիչի փոխանցման հիմնական գործոններն են կեղտոտ ձեռքերը, կենցաղային իրերը, օդը, ճանճերը և այլն,
2. հիվանդների վաղ, ակտիվ և լրիվ բացահայտում, ժամանակին նրանց մեկուսացում, հոսպիտալացում և բուժում, վարակի օջախում ախտահանման միջոցառումների անցկացում,
3. պատվաստումների միջոցով վարակիչ հիվանդությունների հարուցիչների ազդեցության նկատմամբ պաշտպանության (իմունիտետ) և անընկալունակության ձևավորում:

#### **Ո՞ր կետն է համապատասխանում «փոխանցման ուղիների կանխարգելում» խմբին.**

1. հիվանդների վաղ, ակտիվ և լրիվ բացահայտում, ժամանակին նրանց մեկուսացում, հոսպիտալացում և բուժում, վարակի օջախում ախտահանման միջոցառումների անցկացում,
2. պատվաստումների միջոցով վարակիչ հիվանդությունների հարուցիչների ազդեցության նկատմամբ պաշտպանության (իմունիտետ) և անընկալունակության ձևավորում,
3. անձնական հիգիենայի կանոնների պահպանում. հարուցիչի փոխանցման հիմնական գործոններն են կեղտոտ ձեռքերը, կենցաղային իրերը, օդը, ճանճերը և այլն:

#### **Ո՞ր կետն է համապատասխանում «օրգանիզմի վարակընկալունակության կանխարգելում» խմբին.**

1. պատվաստումների միջոցով վարակիչ հիվանդությունների հարուցիչների ազդեցության նկատմամբ պաշտպանության (իմունիտետ) և անընկալունակության ձևավորում,
2. հիվանդների վաղ, ակտիվ և լրիվ բացահայտում, ժամանակին նրանց մեկուսացում, հոսպիտալացում և բուժում, վարակի օջախում ախտահանման միջոցառումների անցկացում,
3. անձնական հիգիենայի կանոնների պահպանում. հարուցիչի փոխանցման հիմնական գործոններն են կեղտոտ ձեռքերը, կենցաղային իրերը, օդը, ճանճերը և այլն:

#### 4-րդ խումբ

- ▶ Նշե՞ք համաճարակային օջախում իրականացվող միջոցառումները

#### **Չիվանդի նկատմամբ համաճարակային օջախում իրականացվող միջոցառումներն են.**

1. կոնտակտավորների ճիշտ հաշվառում,
2. մարդկանց վաղաժամ ախտորոշում, հաշվառում (շտապ հաղորդում), մեկուսացում և սպեցիֆիկ բուժում,
3. ախտահանում (դեզինֆեկցիա), միջատների ոչնչացում (դեզինսեկցիա), կրծողների ոչնչացում (դերատիզացիա):

#### **Չիվանդի հետ շփման մեջ եղած անձանց նկատմամբ համաճարակային օջախում իրականացվող միջոցառումներն են.**

1. մարդկանց վաղաժամ ախտորոշում, հաշվառում (շտապ հաղորդում), մեկուսացում և սպեցիֆիկ բուժում,
2. ախտահանում (դեզինֆեկցիա), միջատների ոչնչացում (դեզինսեկցիա), կրծողների ոչնչացում (դերատիզացիա),
3. կոնտակտավորների ճիշտ հաշվառում:

#### **Արտաքին միջավայրի զանազան ազդակների նկատմամբ համաճարակային օջախում իրականացվող միջոցառումներն են.**

1. ախտահանում (դեզինֆեկցիա), միջատների ոչնչացում (դեզինսեկցիա), կրծողների ոչնչացում (դերատիզացիա),
2. մարդկանց վաղաժամ ախտորոշում, հաշվառում (շտապ հաղորդում), մեկուսացում և սպեցիֆիկ բուժում,
3. կոնտակտավորների ճիշտ հաշվառում:



## Նյութ ուսուցչի համար

### ՀԱՍԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ՎԱՐԱԿԻՉ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ<sup>15</sup>

Վարակիչ հիվանդություններն առաջանում են որոշակի կենդանի հարուցիչներից և փոխանցվում են վարակված օրգանիզմից առողջին, ինչպես նաև հակում ունեն գանգվածային (համաճարակային) տարածման: Այդպիսի հարուցիչներն անզեն աչքով տեսանելի չեն:

Բոլոր վարակիչ հիվանդությունների դեպքում վարակման պահից մինչև հիվանդության առաջին տեսանելի ախտանշանների դրսևորումն անցնում է որոշակի ժամանակ, որը կոչվում է գաղտնի (ինկուբացիոն) շրջան: Այդ ընթացքում մարդն արտաքնապես առողջ է: Գաղտնի շրջանի տևողությունը տարբեր վարակների դեպքում տարբեր է՝ մի քանի ժամից մինչև մի քանի ամիս:

**Վարակիչ հիվանդություններ.** մարդու հիվանդություններ, որոնց առաջացումը և տարածումը պայմանավորված են մարդու վրա շրջակա միջավայրի կենսաբանական գործոնների (վարակիչ հիվանդությունների հարուցիչների կամ նրանց թունավոր արգասիքների) ազդեցությամբ և հիվանդության՝ հիվանդ և/կամ վարակակիր մարդուց կամ կենդանուց առողջ (ընկալունակ) մարդուն ուղղակիորեն կամ անուղղակիորեն՝ բույսերի, միջատների, կենդանիների, շրջակա միջավայրի գործոնների միջոցով փոխանցվելու հնարավորությամբ:

**Վարակիչ հիվանդության բռնկում.** բնակչության սահմանափակ խմբերում հիվանդությունների դեպքերի հանրային առողջության անվտանգության համար վտանգ ներկայացնող կտրուկ աճ՝ դեպքերի միմյանց առնչվող ընդհանուր վարակի աղբյուրով և փոխանցման ճանապարհով (գործոնով):

**Համաճարակ.** կոնկրետ ժամանակահատվածում մեկ կամ մի քանի վարչատարածքային միավորի տարածքում կամ դրանց մի մասում կամ հանրապետության ամբողջ տարածքում հանրային առողջության անվտանգության համար վտանգ ներկայացնող միևնույն հիվանդության՝ միջին հանրապետական ամենամյա ցուցանիշը գերազանցող դեպքերի աճ, որն ունի տարածման միտում:

**Պանդեմիա (համավարակ).** վարակիչ հիվանդության տարածում երկրներով և աշխարհամասերով:

<sup>15</sup> Դեղձունյան Կ.Մ., Համբարձումյան Ա.Ձ., Համաճարակաբանություն, Երևան, 1999, էջ 366:

**Վարակիչ հիվանդությունների փոխանցման ուղիներն են.**

- **Կոնտակտային**, երբ վարակի փոխանցումն առողջ օրգանիզմ կատարվում է հիվանդության աղբյուրի կամ ախտահարված առարկաների հետ անմիջական կոնտակտի (շփման) ճանապարհով: Այդպիսի հիվանդությունները կոչվում են **կոնտակտային կամ կոնտակտակենցաղային հիվանդություններ**: Դրանց թվում են փայտացումը, գազային գանգրենան, կարմիր քամին, տրախոման, սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդությունները (սեռավարակները):
- **Օդակաթիլային**, երբ վարակը փոխանցվում է օդի միջոցով: Փոխանցման այդ ուղիով տարածվող հիվանդությունները կոչվում են **աերոգեն կամ շնչառական (ռեսպիրատոր)**: Շնչառական հիվանդությունների թվում են գրիպը, կորոնավիրուսը, տուբերկուլյոզը (թոքախտ), կարմրուկը, քութեշը, բնական ծաղիկը, ջրծաղիկը:
- Վարակի փոխանցում ջրի, սննդամթերքի (կերի), հողի, շրջակա իրերի, տնային կենցաղային իրերի և աղտոտված ձեռքերի միջոցով՝ **ֆեկալ-օրալ ուղի**, այդպես փոխանցվում են **աղիքային հիվանդությունները** (որովայնային տիֆ, դիզենտերիա, խոլերա, հեպատիտ Ա):
- Վարակի փոխանցում **արյուն ծծող միջատների**՝ հատվածոտանիների միջոցով (ոջիլներ, մոծակներ, լվեր, տիզեր): Վարակի տարածման այդ ուղին կոչվում է **արյունային կամ տրանսմիսիոն**, իսկ հիվանդությունները՝ **արյունային կամ տրանսմիսիոն հիվանդություններ** (մալարիա, բծավոր և հետադարձ տիֆեր, ժանտախտ, տուլարեմիա):

**ՉԱՄԱՃԱՐԱԿԱՅԻՆ ՕՋԱԽՈՒՄ ԻՐԱԿԱՆԱՑՎՈՂ ՄԻՋՈՑԱՌՈՒՄՆԵՐ**

Չամաճարակային օջախում իրականացվող միջոցառումներն ուղղված են՝

- հիվանդի նկատմամբ. վաղաժամ ախտորոշումը, հաշվառումը (շտապ հաղորդումը), մեկուսացումը և սպեցիֆիկ բուժումը.
- հիվանդի հետ շփման մեջ եղած անձանց (կոնտակտավորներ) նկատմամբ. իրականացվող միջոցառումների համալիրում կարևոր նշանակություն ունի կոնտակտավորների ճիշտ հաշվառումը,
- համաճարակային օջախում հիվանդի հետ շփվում են ոչ միայն ընտանիքի անդամները, այլև հարևանները, բարեկամները, ընկերները և ուրիշներ,
- արտաքին միջավայրի զանազան ազդակների նկատմամբ. ախտահանում (դեզինֆեկցիա), միջատների և կրծողների ոչնչացում (դեզինսեկցիա և դերատիզացիա):

**Դեզինֆեկցիա** (վարակազերծում, վարակասկզբի ոչնչացում). ախտահանումը հիվանդության հարուցիչների ոչնչացումն է արտաքին միջավայրում:

**Դեզինսեկցիա** (միջատների ոչնչացում). զանազան միջատների ոչնչացմանն ուղղված միջոցառումների համալիր է:

**Դերատիզացիա** (կրծողների ոչնչացում). միջոցառումների համալիր է՝ ուղղված համաճարակաբանական առումով վտանգավոր և տնտեսական առումով վնասակար կրծողների ոչնչացմանը:

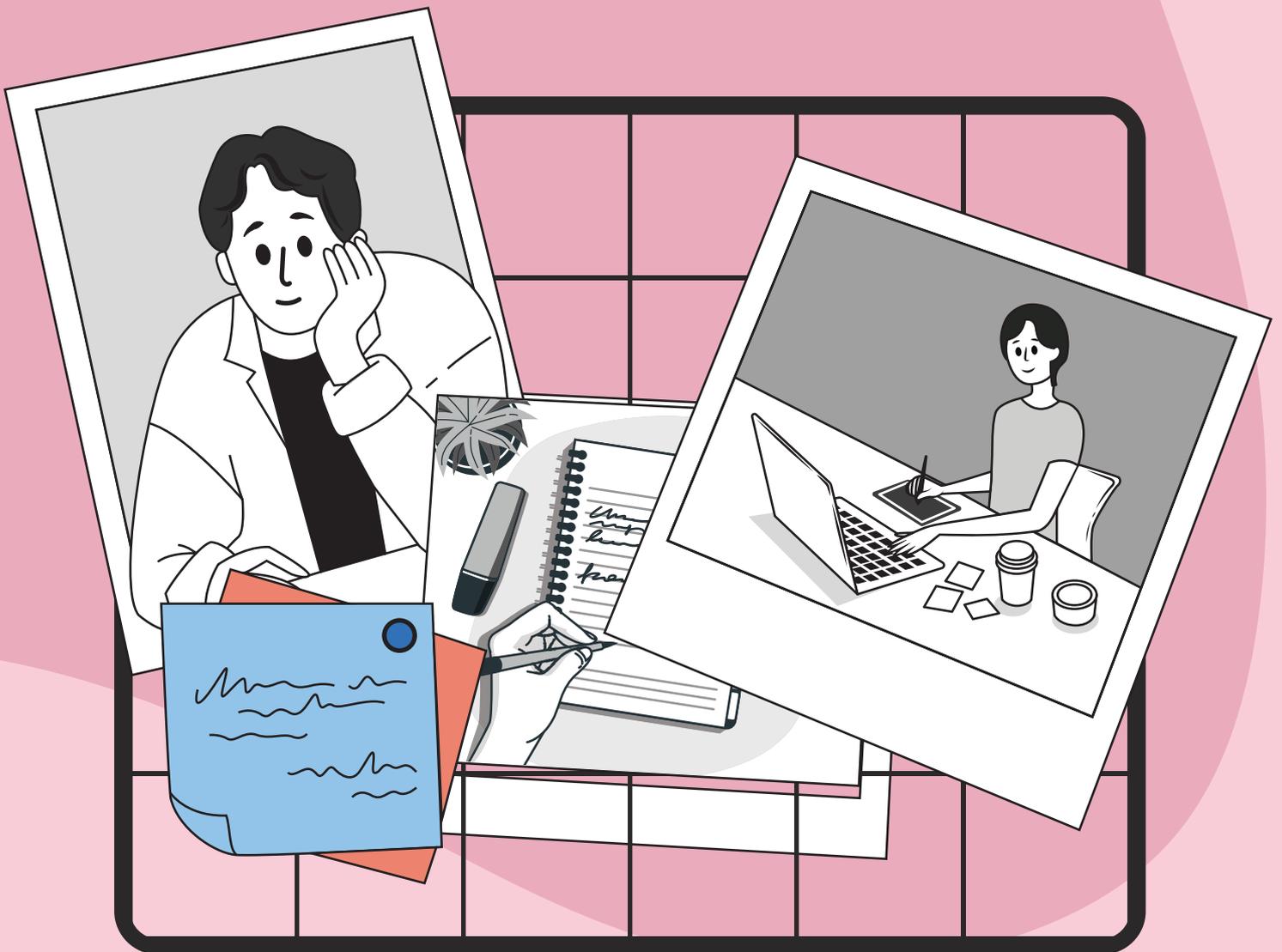
## ԿԵՆՍԱՔԱՆԱԿԱՆ ՎԱՐԱԿՄԱՆ ՕՋԱԽ

Առավել վարակունակ և արտաքին միջավայրում կայուն հարուցիչները կարող են օգտագործվել որպես կենսաբանական զենք՝ մարդկանց, կենդանիներին և գյուղատնտեսական բույսերն ախտահարելու համար: Դրանք ամենից առաջ մարդկանց վարակիչ հիվանդությունների հարուցիչներն են, որոնք, այսպես կոչված, հատուկ վտանգավոր վարակների խմբում են:

Դրանք են բնական ծաղիկը, ժանտախտը, խոլերան, սիբիրյան խոցը: Դրանց կանխամտածված, դիտավորյալ տարածման հետևանքով առաջանում է առանձնապես վտանգավոր վարակների օջախ, որն անվանում են **կենսաբանական վարակման օջախ**: Չակառակորդի կողմից կենսաբանական զենքի կիրառման փաստ հայտնաբերելիս նշանակվում է կարանտին: Կարանտինը նախատեսում է բնակչության մեկուսացում և շփումների սահմանափակում:

# 2.

## ԻՆՔՆՈՒԹՅԱՆ ՁԵՎԱՎՈՐՈՒՄ, ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ԻՆՔՆՈՒԹՅՈՒՆ



# ՀՈԳԵԿԱՆ, ՀՈՒԶԱԿԱՆ ԵՎ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ

## ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ

🕒 4 ժամ

### ԹԵՄԱ.

### ԻՆՔՆՈՒԹՅԱՆ ՁԵՎԱՎՈՐՈՒՄ, ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ԻՆՔՆՈՒԹՅՈՒՆ

**ԴԱՍ 1. Ես և մասնագիտությունը**

**ԴԱՍ 2. Բացահայտիր քեզ**

**ԴԱՍ 3. Ինչպե՞ս է ձևավորվում մեր անձը**

**ԴԱՍ 4. Խնդիրների լուծում**

### Նպատակը

Դիտարկել անձնային հատկանիշները, դիրքորոշումները, առանձնահատկությունները, անձի ձևավորման վրա ազդող գործոնները: Խթանել մասնագիտական ինքնության ձևավորումը:

### Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Բացատրել ինքնության ձևավորման ճանապարհին հասարակության և տարբեր խմբերի ազդեցության դերը:
2. Մեկնաբանել արժեքների, որոշումների և դիրքորոշումների ձևավորման գործընթացը՝ քննարկելով ինքնության ձևավորման տարբեր հնարավոր ուղիները:
3. Քննադատաբար գնահատել հասակակիցների և ռեֆերենտների ազդեցությունը. բերել օրինակներ և վերլուծել դրական և բացասական ազդեցությունները որոշումների և վարքի վրա:
4. Քննել մասնագիտական կողմնորոշումը՝ որպես հետագա մասնագիտական ընտրության հիմք:
5. Վերլուծել սեփական անձնային հատկանիշները, բնավորության գծերը, հետաքրքրությունները:
6. Դիտարկել և վերլուծել խնդիրների լուծման տարբերակներ, այլընտրանքներ:

### Բովանդակություն

- Ինքնության ձևավորում. հասակակիցների ազդեցությունը անձի ինքնության



ձևավորման վրա:

- Տարբեր սոցիալական դերերի և բախվող պահանջների դերը ինքնության ձևավորման շրջանակում:
- Մասնագիտական ինքնության ձևավորման հիմքը:
- Խնդիրների լուծում, այլընտրանքների դիտարկում:

---

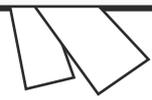
**Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ**

Դերային խաղեր, բանավեճեր, թրեյնինգային վարժություններ

---

**Միջառարկայական կապեր**

Հասարակագիտություն, գրականություն





## **ԴԵՄԱ. ԻՆՔՆՈՒԹՅԱՆ ՁԵՎԱՎՈՐՈՒՄ, ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ԻՆՔՆՈՒԹՅՈՒՆ**

### **Նախաբան**

Դեռահասության տարիքի կարևոր հոգեբանական խնդիրներից է ինքնության ձևավորումը: Ինքնությունը թույլ է տալիս ձևավորել և պահպանել սեփական անձի, դիրքորոշումների, արժեհամակարգի վերաբերյալ պատկերացումները և կառուցել սեփական վարքը ըստ սվյալ պատկերացումների: Կարևոր դեր ունի մասնագիտական ինքնության ձևավորումը, որը դեռահասության տարիքում ակտիվ փուլում է: Անձի ձևավորված ինքնությունը հետագա ինքնիրացման, մասնագիտական և անձնային աճի գրավականն է:

Դեռահասության տարիքը փոփոխությունների փուլ է, որը լի է մարտահրավերներով և պահանջում է տոկունություն և ճկունություն: Սա ենթադրում է ներքին ռեսուրսները կիրառելու հմտություն, սեփական ուժեղ կողմերի և առանձնահատկությունների գիտակցում, իրավիճակները տարբեր տեսակետներից դիտարկելու ունակություն:

Դեռահասության տարիքը ներառում է նոր սոցիալական դերերի ստանձնում և հասարակության կողմից նոր պահանջներ: Հաճախ այդ դերերը և դրանց վերաբերյալ պահանջները կարող են իրարամերժ թվալ, և դեռահասների համար կարևոր խնդիր է այդ նոր դերերը սեփական ինքնության շրջանակում համախմբելը:

Հաճախ ինքնության ձևավորումը ենթադրում է ծնողների, ընտանիքի անդամների, հասակակիցների հետ հարաբերություններում փոփոխություններ: Դեռահասների համար կարևոր է գտնել «Ո՛վ եմ ես», «Ի՞նչ ուղղությամբ եմ շարժվում» հարցերի պատասխանները: Ինքնության զարգացման ճանապարհին մեծ դեր են խաղում այն մարդիկ,, որոնց հետ դեռահասներն ունեն մտերիմ հարաբերություններ, հաճախակի շփումներ, և/կամ որոնց դիրքորոշումները, արժեքները նրանք ընդունում են:

Դեռահասների համար կարող են մեծ կարևորություն ունենալ ոչ միայն որևէ խմբի, այլ նաև որևէ անհատի արժեքները և դիրքորոշումները. դա կարող է լինել մտերիմ ընկերը, սիրելի ուսուցիչը, մեծ քույրը կամ եղբայրը, սիրած դերասան, երգիչ, գործարար, բլոգեր կամ մարզիկ: Ցանկացած տարիքում նման մարդկանց ազդեցությունը կարող է մեծ լինել, սակայն դեռահասության տարիքում այն առավել վառ է արտահայտված:

Ինքնության ձևավորումը ենթադրում է սեփական ունակությունների, ցանկությունների, դիրքորոշումների և ընտանիքի ու հասարակության կողմից տրված սոցիալական դերերի «հաշտեցում» և համախմբում: Ձևավորված ինքնությունը թույլ է տալիս հասկանալ սեփական դերը հասարակության մեջ և գտնել սեփական կյանքի իմաստն ու նպատակները:



## ԴԱՍ 1. ԵՍ ԵՎ ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ

### Դասի նպատակը

Խթանել մասնագիտական կողմնորոշումը, նպաստել սեփական հեռանկարների և նպատակների դիտարկմանը:

### Վերջնարդյունքները

- Քննել մասնագիտական կողմնորոշումը՝ որպես հետագա մասնագիտական ընտրության հիմք: (4)

### Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

Բանալիների 4 խումբ՝ յուրաքանչյուրի մեջ 10 բանալի

### Տևողությունը

45 րոպե

### Ընթացքը

#### Փուլ 1 (25 րոպե)

Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է 6-8-հոգանոց խմբերի և ցույց է տալիս խմբերի մասնակիցներին բանալիների խումբ՝ յուրաքանչյուրի մեջ 10 հատ (ցանկալի է, որ խրձի մեջ բանալիները տեսքով տարբերվեն): Ուսուցիչը ներկայացնում է, որ բանալիները խորհրդանշում են ինքդ քեզ համար ինչ-որ բան «բացելու» կամ «փակելու» հնարավորություն:

Այն մասնակիցը, որի ձեռքում հայտնվում է խումբը, ընտրում է բանալի, որը խորհրդանշում է իր նպատակը, օրինակ՝ որևէ նոր բան սովորել, դառնալ լավ մասնագետ, հաղթահարել որևէ վախ, հասնել հաջողության: Պատմում է իր նպատակի մասին և նշում, թե ինչ ճանապարհով կարելի է դրան հասնել (ցանկալի է, որ ներկայացնի մի քանի նպատակ և ամեն անգամ ընտրի նոր բանալի): Ապա բանալիների խումբը փոխանցում է հաջորդ մասնակցին<sup>16</sup>:

#### Ամփոփում հարցերով.

- Ի՞նչ որակներ են հարկավոր, որ նպատակներն իրականություն դառնան:

16 Тренинг профессиональной идентичности: Руководство для преподавателей вузов и практикующих психологов. // Автор-составитель Л.Б. Шнейдер. – М.: Издательство Московского психолого-социального института, 2004. – 208 с.

- Ի՞նչ գործողություններ են անհրաժեշտ այդ նպատակներն իրագործելու համար:
- Կամ մի նպատակ, որն անհնար էք համարում Ձեզ համար, ինչո՞ւ:
- Ի՞նչ կարելի է խորհուրդ տալ այդ նպատակը իրագործելի դարձնելու կամ որևէ այլ կերպ իրականացնելու համար:

## Փուլ 2 (20 րոպե)

Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է 4-6-հոգանոց խմբերի: Մասնակիցները հերթով նստում են խմբի առջև, և խումբը նկարագրում է նրա մասնագիտական ապագան 20 տարի անց՝ փորձելով հնարավորինս իրատեսականորեն գուշակել, թե ինչ մասնագիտական ապագա է սպասվում իրենց ընկերոջը<sup>17</sup>:

Վարժության ավարտին քննարկվում են հետևյալ հարցերը.

- Ի՞նչը հավանեցիք խմբի նկարագրած ձեր մասնագիտական ապագայում:
- Ի՞նչ նոր բան իմացաք ձեր մասին:
- Հնչած կարծիքներից ո՞րը չէր համապատասխանում ձեր պատկերացումներին:
- Ինչպիսի՞ն է ձեր պատկերացմամբ ձեր մասնագիտական ապագան:

<sup>17</sup> Тренинг профессиональной идентичности: Руководство для преподавателей вузов и практикующих психологов. // Автор-составитель Л.Б. Шнейдер. – М.: Издательство Московского психолого-социального института, 2004. – 208 с.



## **ԴԱՍ 2. ԲԱՑԱՀԱՅՏԻՐ ՔԵԶ**

### **Դասի նպատակը**

Օգնել դիտարկելու սեփական ինքնության առանձնահատկությունները՝ հատկանիշները, ունակությունները, պատկերացումները և նպատակները:

### **Վերջնարդյունքները**

- Վերլուծել սեփական անձնային հատկանիշները, բնավորության գծերը, հետաքրքրությունները: (5)

### **Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները**

Թուղթ, գրիչ, կաշուն ժապավեն կամ քորոց, մկրատ

### **Տևողությունը**

45 րոպե

### **Ընթացքը**

#### **Փուլ 1 (25 րոպե)**

Վարժությունը կատարելու համար հարկավոր է հարմար դիրքով նստել, թուլացնել մարմինը, մի քանի անգամ խոր շունչ քաշել և արտաշնչել: Ուսուցիչը դիմում է աշակերտներին.

«Պատկերացրե՛ք, որ նեղ արահետով անցնում եք անտառի միջով, երևակայե՛ք բնությունը, հոտերը, ձայները: Արահետը հանկարծ թեքվում է և տանում դեպի մի հին տուն: Հետաքրքրությունից դրդված՝ ներս եք մտնում և տեսնում եք դարակներ և արկղեր: Ամենուր սրվակներ են, տարաներ, տուփեր: Սա հին հուշանվերների խանութ է, իսկ ես այդ խանութի վաճառողն եմ: Այս խանութում դուք կարող եք գնումներ անել, սակայն գնում եք ոչ թե իր, այլ բնավորության գիծ, որևէ հատկանիշ, ունակություն: Սակայն կա մի պայման. ամեն հատկանիշի, ցանկության դիմաց պետք է տաք որևէ այլ հատկանիշ՝ հրաժարվեք ձեր մեկ այլ հատկանիշից: Այն աշակերտը, որը ցանկանում է որևէ բան ձեռք բերել, պետք է նշի, թե ինչ հատկանիշ կամ ունակություն է ուզում և դրա փոխարեն իր որ հատկանիշից է հրաժարվում»<sup>18</sup>:

18 М.А. Алиева, Т.В. Гришанович, Л.В. Лобанова, Н.Г. Травникова, Е.Г. Трошихина “Я сам строю свою жизнь”, Санкт-Петербург, 2000.

Վարժության ավարտին քննարկվում են հետևյալ հարցերը.

- Ձեր կարծիքով ինչպե՞ս են ձևավորվում բնավորության գծերը և հատկանիշները:
- Ի՞նչ հատկանիշ/հատկանիշներ կուզեիք ձեր մեջ զարգացնել:
- Ինչպե՞ս կարելի է սվյալ հատկանիշը զարգացնել:

## Փուլ 2 (20 րոպե)

Ուսուցիչը աշակերտներին առաջարկում է թղթիկի վրա գրել «Ո՞վ եմ ես» կամ «Ինչպիսի՞ն եմ ես» հարցերի 10 պատասխան: Առաջարկում է մտածել, վերլուծել սեփական անձը և գրել իրեն բնութագրող 10 հատկանիշ, բնավորության գիծ, հետաքրքրություն, զգացմունք, որոնք բնութագրում են իրեն՝ սկսելով նախադասությունն այսպես՝ «Ես...այսպիսին եմ...»:

Ապա յուրաքանչյուր մասնակից, իր թղթիկը քորոցով կամ կպչուն ժապավենով կրծքին ամրացնելով, շրջում է դասասենյակում՝ մոտենալով մյուս աշակերտներին և կարդալով, թե ինչ է գրված մյուսների թղթիկներին, մյուսներն էլ ծանոթանում են իր թղթիկին: Աշակերտները նաև կարող են միմյանց հարցեր տալ և քննարկել իրենց պատասխանները:

Վարժության ավարտին քննարկվում են հետևյալ հարցերը.

- Ի՞նչ նոր բան իմացաք ձեր մասին:
- Ի՞նչ նոր բան իմացաք ձեր դասընկերների մասին:



## **ԴԱՍ 3. ԻՆՉՊԵՐՍ Է ՁԵՎԱՎՈՐՎՈՒՄ ՄԵՐ ԱՆՁԸ**

### **Դասի նպատակը**

Դիտարկել ինքնության ձևավորման վրա ազդող գործոնները: Խթանել մասնագիտական ինքնության ձևավորումը:

### **Վերջնարդյունքները**

- Բացատրել ինքնության ձևավորման ճանապարհին հասարակության և տարբեր խմբերի ազդեցության դերը: (1)
- Մեկնաբանել արժեքների, որոշումների և դիրքորոշումների ձևավորման գործընթացը՝ քննարկելով ինքնության ձևավորման տարբեր հնարավոր ուղիները: (2)
- Քննադատաբար գնահատել հասակակիցների և ռեֆերենտների ազդեցությունը, բերել օրինակներ և վերլուծել դրական և բացասական ազդեցությունները որոշումների և վարքի վրա: (3)

### **Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները**

«Արեգի պատմությունը», «Անիի պատմությունը», «Գայանեի պատմությունը» վերնագրերով տեքստերի օրինակներ՝ խմբերի թվով:

### **Տևողությունը**

45 րոպե

### **Ընթացքը**

#### **Փուլ 1 (25 րոպե)**

Դասարանը բաժանվում է 4-6-հոգանոց խմբերի, տրվում են տեքստերի օրինակներ, և առաջարկվում ծանոթանալ իրենց բաժին ընկած տեքստին՝ «Արեգի պատմությունը», «Անիի պատմությունը», «Գայանեի պատմությունը»: Որից հետո յուրաքանչյուր խումբ ներկայացնում է իր պատմությունը և քննարկում համապատասխան հարցերը:

#### **Ապա ընդհանուր քննարկվում են հետևյալ հարցերը.**

- Ովքեր են ազդում մեր որոշումների կայացման և կարծիքների ձևավորման վրա:
- Ինչպե՞ս պաշտպանվել մեր շրջապատի մարդկանց բացասական ազդեցությունից:
- Ի՞նչն է ձեզ օգնում հասկանալու, որ որևէ որոշում կամ վարքագիծ ձեզ թելադրվել է և այնքան էլ չի համապատասխանում ձեր ցանկություններին և դիրքորոշումներին:

**Փուլ 2 (20 րոպե)**

Ուսուցիչը դիմում է աշակերտներին՝ խնդրելով, որ գրի առնեն այն մարդկանց անունները, որոնք իրենց կյանքում կարևոր դեր են խաղացել/խաղում, իրենց կարծիքով հարգանքի են արժանի, և որոնց համարում են օրինակելի: Կարևոր է, որ դա լինի մարդ/մարդիկ, որից աշակերտները ոգեշնչվել են, կարևոր բան են սովորել և կիրառում են իրենց կյանքում՝ շփման, իրավիճակների, մարդկանց, ուսման նկատմամբ վերաբերմունքի շրջանակներում:

Աշակերտները գրավոր պատասխանում են հետևյալ հարցերին.

- Ո՞ր հատկանիշն է այդ մարդու մեջ ձեզ համար կարևոր և օրինակելի:
- Ի՞նչ եք սովորել կամ ուզում եք սովորել նրանից և կյանքի ո՞ր ոլորտում եք կիրառում/կիրառելու դա:
- Ինչի՞ համար եք շնորհակալ այդ մարդուց:

Ապա դասարանը բաժանվում է 4-5-հոգանոց խմբերի: Խմբերում աշակերտները ներկայացնում են իրենց ընտրած մարդուն/մարդկանց, և քննարկվում են հետևյալ հարցերը.

- Ո՞ր հատկանիշներն են արժանի հարգանքի:
- Ո՞ր որակներն են ընդօրինակման արժանի:



## ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

### ► Ծանոթացե՛ք տեքստին և միասին քննարկելով՝ պատասխանե՛ք հարցերին:

#### Արեգի պատմությունը

Արեգը ձեր մանկության ընկերն է: Նա միշտ պարտաճանաչ հաճախում էր դպրոց և զբաղվում էր բռնցքամարտով: Նա ուզում էր հետագայում զբաղվել պրոֆեսիոնալ սպորտով և վարում էր առողջ ապրելակերպ: Վերջին շրջանում դուք նկատում եք, որ Արեգը դպրոց վատ է հաճախում, ծխում է և այլևս չի գնում բռնցքամարտի պարապմունքներին: Նա դադարեցրել է իր նախկին ընկերների հետ շփումը, և դուք միշտ տեսնում եք նրան իր նոր ընկերների հետ: Սկսել է անհասկանալի պատմությունների և կռիվների մեջ ընկնել: Վատ համբավի և դպրոցից բացակայությունների պատճառով դրվել է նրա՝ դպրոցից հեռացվելու հարցը:

- Ի՞նչ պատճառներով է, ձեր կարծիքով, Արեգի վարքը այսքան փոխվել:
- Ինչպե՞ս կարելի է օգնել Արեգին այդ իրավիճակում:

### ► Ծանոթացե՛ք տեքստին և միասին քննարկելով՝ պատասխանե՛ք հարցերին:

#### Անիի պատմությունը

Անին մանկուց ուզում էր բժշկուհի դառնալ, քանի որ նրա պապիկը հայտնի բժիշկ է: Անիի համար շատ կարևոր է ծնողների սպասելիքները արդարացնելը, քանի որ նրան ամբողջ կյանքի ընթացքում ասել են, որ պետք է շարունակի իր պապիկի մասնագիտական ուղին: Անին միշտ շատ է սիրել նկարել և վերջին շրջանում սկսել է հետաքրքրվել գրաֆիկական դիզայնով: Ազատ ժամանակը նա նվիրում է այդ հմտությունները զարգացնելուն, սակայն ծնողներին չի պատմել իր նախասիրության մասին: Նա այլևս վստահ չէ բժշկուհի դառնալու իր որոշման մեջ և սկսել է հաճախակի բացակայել քիմիայի պարապմունքներից:

- Ի՞նչ խորհուրդ կտայիք Անիին:
- Ո՞ւմ հետ կարող է Անին քննարկել այդ իրավիճակը:

### ► Ծանոթացե՛ք տեքստին և միասին քննարկելով՝ պատասխանե՛ք հարցերին:

#### Գայանեի պատմությունը

Գայանեն միշտ երաժշտություն շատ է սիրել, ցանկացել է երգչուհի դառնալ և երգել է երգչախմբում: Նա միշտ սիրել է տարբեր ոճերի երաժշտություն և ունեցել է սիրած երգիչներ: Վերջերս նա հետևում է մի երգչուհու արվեստին և հիմնականում նրա երգերն է լսում: Նա

շատ է խոսում այդ երգչուհու մասին, սկսել է նրա պես հագնվել, անգամ սանրվածքն է նմանակում և համարում է, որ միայն այդպես կարող է դուր գալ շրջապատի մարդկանց: Գայանեն այլևս երգչախումբ չի հաճախում՝ պատճառաբանելով, որ այնտեղ իր սիրած երգչուհու երգերը չեն կատարում: Գայանեն այլևս վստահ չէ, որ ուզում է երգչուհի դառնալ, քանի որ մտածում է, որ չի կարողանա իր սիրած երգչուհու պես լավը լինել և նախընտրում է այլևս չփորձել իր ուժերը երգարվեստում:

- Ի՞նչ խորհուրդ կտայիք Գայանեին այդ իրավիճակում:



**Նյութ ուսուցչի համար**

Ինքնության ձևավորումը բարդ և բազմաշերտ գործընթաց է: Այդ ընթացքում դեռահասը փնտրում է «Ո՞վ եմ ես» հարցի պատասխանը, և դա հասկանալու համար նա երբեմն պետք է վերանայի և կասկածի տակ առնի այն նորմերը և դիրքորոշումները, որ իրեն սովորեցրել են: Տարեկիցների կարծիքը, խմբի մասնիկ լինելը անչափ կարևոր են դեռահասների համար, նրանք փնտրում են իրենց դերն այս կյանքում, և այս փնտրտուքը կարող է ներառել վարքի որոշ ձևեր, որոնք կարող են մեզ «սխալ» և անընդունելի թվալ: Սակայն պետք է հիշել, որ դա ուղի է, սովորելու գործընթաց, և մեր խիստ քննադատությունը կարող է վնասակար լինել, քանի որ դեռահասները հակված են իրենք իրենց խիստ քննադատելու և այդ իսկ պատճառով էլ շրջապատի քննադատությունը ևս շատ սուր են ընկալում: Դրական փոփոխությունը սկսվում է ընդունվելուց, եթե դեռահասն իրեն ընդունված զգա և հոգեպես ապահով, նա կկարողանա արտահայտվել, քննարկել և հանգել իր համար ավելի արդյունավետ դիրքորոշումների:

Մեծ դեր ունի նաև մասնագիտական ինքնության ձևավորումը: Դեռահասները սկսում են մտածել սեփական ապագայի մասին և դիտարկել իր հետաքրքրությունները և նախասիրությունները: Այդ գործընթացը շատ կարևոր է և ենթադրում է ինքնավերլուծություն և տարբեր ոլորտներում սեփական ուժերը փորձելու պատրաստակամություն: Դեռահասները հաճախ զգում են ընտանիքի անդամների կամ հասարակության կողմից ճնշում՝ կապված մասնագիտության ընտրության հետ: Ծնողները երբեմն սեփական անձի հետ կապված սպասելիքները դնում են իրենց երեխաների «ուսերին»՝ չգիտակցելով, որ դա կարող է մեծ բեռ լինել նրանց համար: Այստեղ կարևոր են անհատական մոտեցումը, հետաքրքրությունների, հակումների դիտարկումը. չէ՞ որ սիրված աշխատանքը մեծ դեր ունի անձի ներդաշնակության և երջանկության հարցերում: Սեփական նախասիրությունների և ունակությունների բացահայտումը կարևոր է նաև դեռահասների ինքնավստահության ձևավորման համար: Կարևոր է դեռահասին թույլ տալ հետազոտել ինքն իրեն և ծանոթանալ տարբեր մասնագիտություններին՝ աջակցելով նրա գիտակից ընտրությանը:

Դեռահասության տարիքում մեծ դեր ունեն նաև ռեֆերենտները՝ մարդիկ, որոնց կարծիքը, դիրքորոշումները, կերպարը, վարքը դեռահասի համար օրինակելի են: Ռեֆերենտ կարող են լինել ինչպես դեռահասի ընկերները, այնպես էլ ճանաչված անձինք: Ռեֆերենտ ունենալը կարող է դրական ազդեցություն ունենալ, երբ դեռահասն ընկալում է դրական դիրքորոշումներ, սակայն նաև որոշակի ռիսկ կա այն դեպքերում, երբ որևէ կարծիք, վարքաձև կամ դիրքորոշում չի քննարկվում կամ դիտարկվում քննադատորեն: Անկայուն ինքնագնահատական ունենալու հետևանքով դեռահասները հաճախ հակված են թերագնահատելու սեփական անձը՝ գերագնահատելով իրենց համար ռեֆերենտ հանդիսացող անձին: Այստեղ կարևոր է դիտարկել սեփական անձի յուրահատկությունը և ուժեղ կողմերը:



## ԴԱՍ 4. ԽՆԴԻՐՆԵՐԻ ԼՈՒԾՈՒՄ

### Դասի նպատակը

Նպաստել դժվարությունները և փոփոխությունները որպես կյանքի բնականոն մաս գիտակցելուն: Քննարկել դրանց արձագանքելու հնարավոր տարբեր ուղիները և դրանց արդյունավետությունը՝ որպես տոկոսնության հիմք:

### Վերջնարդյունքները

- Դիտարկել և վերլուծել խնդիրների լուծման տարբերակներ, այլընտրանքներ: (6)

### Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

«Սամվելի պատմությունը» վերնագրով տեքստ՝ ըստ աշակերտների թվի:

### Տևողությունը

45 րոպե

### Ընթացքը

#### Փուլ 1 (25 րոպե)

Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է 4-6-հոգանոց խմբերի և առաջարկում, որ խմբի մասնակիցները պատկերացնեն որոշ խնդիրներ (դժվարություններ և/կամ փոփոխություններ), որոնք, իրենց կարծիքով, կարող են պատահել իրենց կյանքում: Ուսուցիչը սովորողների ուշադրությունը հրավիրում է այն բանին, որ խնդիրները (դժվարությունները, փոփոխությունները) կարող են վերաբերել ինչպես արտաքին, այնպես էլ ներքին գործոններին՝ իրավիճակներին, մարդկանց: Նշելով խնդիրները՝ մասնակիցները պետք է մտածեն նաև դրանց հաղթահարման շուրջ:

Ապա մասնակիցները հերթով անվանում են մեկ խնդիր՝ հասցեագրելով այն իր կողքին կողքին նստած աշակերտին: Տվյալ աշակերտը պետք է առաջարկի տարբերակ, թե ինչպես լուծել տվյալ խնդիրը: Խնդիրը առաջարկած աշակերտը ևս պետք է ներկայացնի խնդրի հաղթահարման հնարավոր տարբերակ:

Ապա քննարկվում են հետևյալ հարցերը.

- Խնդրի լուծման ճիշտ տարբերակն էր առավել ուշագրավ:
- Խնդրի լուծման ճիշտ տարբերակն էր առավել արդյունավետ:

- Խնդրի լուծման ո՞ր տարբերակն էր առավել իրատեսական:
- Ի՞նչ դժվարությունների եք առնչվել:
- Ինչպե՞ս եք դրանք հաղթահարել:

## Փուլ 2 (20 րոպե)

Աշակերտները ծանոթանում են «Սամվելի պատմությունը» վերնագրով տեքստին: Ապա քննարկվում են համապատասխան հարցերը:



### **Հուշում ուսուցչին**

Ուսուցիչը հաջորդ թեմայի համար հայտարարում է «Ասում են, թե կինը/տղամարդը...» մտարշավի սկիզբը:



## ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

### ► Ծանոթացե՛ք տեքստին և միասին քննարկելով՝ պատասխանե՛ք հարցերին:

#### Սամվելի պատմությունը

Սամվելը մանկուց երազում էր օդաչու դառնալ: Նա հաճախ էր ինքնաթիռների մասին ֆիլմեր դիտում, գրքեր կարդում և պատկերացնում իրեն թռչելիս: Սակայն նրան մի փոքր անհանգստացնում էր իր առողջական վիճակը. նա պարբերաբար ուշաթափվում էր, սակայն այդքան էլ ուշադրություն չէր դարձնում դրան: 13 տարեկան էր, երբ Սամվելի մոտ ախտորոշեցին էպիլեպսիա, և նա հասկացավ, որ նման ախտորոշմամբ օդաչու դառնալ չի կարող:

Ախտորոշման մասին իմանալուց հետո Սամվելը սկզբում անգամ դպրոց չէր ուզում գնալ, նա այլևս չէր պատկերացնում իր ապագան: Չնայած որ բուժվում էր, և նրա առողջական վիճակը բավարար էր, նա շատ ընկճված էր և չէր ուզում շփվել մարդկանց հետ:

- Ի՞նչ խորհուրդ կտայիք Սամվելին այդ իրավիճակում:
- Ի՞նչպիսի՞ այլընտրանքներ կառաջարկեիք Սամվելին:
- Ի՞նչպե՞ս կքաջալերեիք Սամվելին:



## Նյութ ուսուցչի համար

### ՏՈԿՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆ

Դեռահասության տարիքը լի է մարտահրավերներով և խնդիրներով, սակայն դեռահասները մեծ մասամբ ունակ են հաղթահարելու դրանք: Դրանում նրանց օգնում են տոկունությունը և ճկունությունը: Կյանքի փոփոխվող պայմանները պահանջում են, որ դեռահասները ունակ լինեն դիտարկելու իրավիճակները տարբեր տեսանկյուններից, հուզական աջակցություն ստանան մտերիմ մարդկանցից և փորձեն իրենց ուժերը տարբեր ոլորտներում, նույնիսկ որոշ անհաջողություններից հետո:

Տոկունությունը և ճկունությունը օգնում են հաղթահարելու սթրեսը և հիմնվում են մի քանի կարևոր գործոնների վրա.

- Ծնողների, տարեկիցների և ուսուցիչների հետ դրական և աջակցող հարաբերություններ:
- Տարբեր ոլորտներում հետաքրքրությունների և ունակությունների զարգացում:
- Պատասխանատվություններ առողջ գործունեություն՝ պլանավորում, ակտիվ կենսակերպ, սեփական գործունեության դրական արդյունքների դիտարկում:



### Հուշում ուսուցչին

Հոդվածներ [teenslive.am](http://teenslive.am) կայքից՝ «Քայլ դեպի ապագա. ինչպես ընտրել մասնագիտություն» <http://teenslive.am/communication/khayl-depi-apaga-inchpes-ehntrel-masnagituthyun>, «Ինչպես հաղթահարել անհամարձակությունը» <http://teenslive.am/communication/inchpy-e%d5%9es-haghtaharyel-anhamardzakvo%d6%82thyvo%d6%82neh>

# 3.

**ՍԵՌՈՎ ՊԱՅՄԱՆԱՎՈՐՎԱԾ  
ԽՏՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ,  
ՍԵԼԵԿՏԻՎ ԱԲՈՐՏՆԵՐ ԵՎ  
ԲՈՆՈՒԹՅԱՆ ՏԵՍԱԿՆԵՐ**



# ԲՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆ, ՀԱԼԱԾԱՆՔ, ՇԱՀԱԳՈՐԾՈՒՄ

**ԹԵՄԱ.**

🕒 4 ժամ

## ՍԵՌՈՎ ՊԱՅՄԱՆԱՎՈՐՎԱԾ ԽՏՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ, ՍԵԼԵԿՏԻՎ ԱԲՈՐՏՆԵՐ ԵՎ ԲՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ՏԵՍԱԿՆԵՐ

**ԴԱՍ 1. Սեռով պայմանավորված խտրականություն**

**ԴԱՍ 2. Սեռով պայմանավորված խտրականություն: Սելեկտիվ աբորտներ**

**ԴԱՍ 3. Ընտանեկան բռնություն**

**ԴԱՍ 4. Բռնության կանխարգելումը**

### Նպատակը

Օգնել վերհանելու կանանց դերի, խտրականության և սեռով պայմանավորված հղիության արհեստական ընդհատումների՝ սելեկտիվ աբորտների միջև կապը, տեղեկացնել օրենսդրական նորմերի և սելեկտիվ աբորտների սոցիալական և ժողովրդագրական հետևանքների մասին:

Իրազեկել բռնության դրսևորման ձևերի, բռնի հարաբերությունների և սեռային (գենդերային) դերերի և կարծրատիպերի միջև կապի, օգնության դիմելու ձևերի և բռնի հարաբերությունների հաղորդման անհրաժեշտության մասին: Իրազեկել ընտանեկան բռնության տեսակների, ընտանեկան բռնության մասին հաղորդելու կարևորության և այն կանխելու նշանակության, օգնության հնարավորության ու «Թեժ գծերի» մասին:

### Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Նկարագրել և վերլուծել սեռով պայմանավորված խտրականության տեսակները (թշնամական, բարյացակամ/աննկատ) և դրանց դրսևորման ոլորտները:
2. Նկարագրել սեռով պայմանավորված խտրականության կանխարգելման միջոցները:
3. Բացատրել սեռով պայմանավորված խտրականության և սելեկտիվ աբորտների կապը:
4. Նշել սելեկտիվ աբորտների ժողովրդագրական հետևանքները:
5. Վերլուծել ընտանեկան և զուգընկերների միջև բռնության տեսակները, նկարագրել դրանց դրսևորման ձևերը:
6. Ներկայացնել ընտանեկան և զուգընկերների միջև բռնության ազդեցությունը միջանձնային հարաբերությունների, ինչպես նաև ընտանիքի մյուս անդամների վրա:

7. Հիմնավորել ընտանեկան բռնությունը կանխելու անհրաժեշտությունը և դրանում տեղական ու միջազգային կոնվենցիաների կիրառման նշանակությունը:
8. Ներկայացնել՝ ընտանեկան բռնության և/կամ բռնության ականատես լինելու դեպքում ում և ինչպես դիմել օգնության:
9. Թվարկել օգնության դիմելու հնարավորությունները, ձևերն ու «Թեժ գծի» հեռախոսահամարները:

### **Բովանդակություն**

- Սեռով պայմանավորված խտրականությունը և տեսակները՝ թշնամական, աննկատ, դրսևորման ոլորտները և հետևանքները:
- Սելեկտիվ աբորտներ: Կանանց դերը հասարակությունում և սեռով պայմանավորված աբորտներ, կնոջ և չծնված երեխայի իրավունքներ: Նորածինների սեռերի միջև բնական հավասարակշռության խախտում, պատճառներ և ոտնահարված իրավունքներ:
- Զուգընկերների միջև բռնություն, նշաններ, օգնության հնարավորություններ և իրավունքներ:
- Սերը, հանդուրժողականությունը, հարգանքը, փոխվստահությունը՝ որպես բռնությունից զերծ հարաբերությունների հիմք:
- Զուգընկերոջ շահագործումը որպես անառողջ հարաբերությունների օրինակ:
- Ընտանեկան բռնության տեսակները՝ ֆիզիկական, սեռական, հոգեբանական, տնտեսական, վերահսկում, անտեսում, դրանց տարբերակումը:

### **Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ**

Ընտանեկան բռնությունը կանխարգելելու վերաբերյալ տեսանյութի դիտում և քննարկում: Հնարավորության դեպքում հյուր-մասնագետի մասնակցություն ընտանեկան բռնության տեսակները տարբերակելու և կանխարգելելու շուրջ քննարկման դասին:

Թեման առավել հաջող կընկալվի, եթե նախագծային ուսումնառության շրջանակում անցկացվի մտարշավ և աշակերտներին տրվի ազատություն՝ ընտրելու թեմայի շուրջ հարց, իրենց հետաքրքրության, հմտությունների և ուսուցչի հետ համաձայնեցված ձևաչափով:

### **Միջառարկայական կապեր**

Հասարակագիտություն, գրականություն

Ներդասընթացային կապեր «Սեռական և վերարտադրողական առողջություն», 8-րդ դասարանի «Առողջ և անառողջ հարաբերություններ» թեմաների հետ



## **ԹԵՄԱ. ՍԵՌՈՎ ՊԱՅՄԱՆԱՎՈՐՎԱԾ ԽՏՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ, ՍԵԼԵԿՏԻՎ ԱԲՈՐՏՆԵՐ ԵՎ ԲՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ՏԵՍԱԿՆԵՐ Նախաբան**

Սեռով պայմանավորված խտրականությունը մարդկանց նկատմամբ սեռով պայմանավորված կողմնակալ վերաբերմունքի դրսևորումն է, որի հիմքում ընկած է այն գաղափարը, թե որոշ անձինք, հաճախ՝ կանայք, ավելի ստորադաս են իրենց սեռի պատճառով:

Սեռով պայմանավորված խտրականությունը կարող է դրսևորվել արտահայտության, գործողության, բառի, պատկերի կամ ժեստի միջոցով: Եթե ռասիզմի հիմքում մի ռասայի նկատմամբ մյուսի գերակայության համոզմունքն է, ապա սեռով պայմանավորված խտրականության դեպքում՝ մի սեռի գերակայության համոզմունքն է մեկ այլ սեռի նկատմամբ:

Հայաստանում, ինչպես և մի շարք այլ երկրներում սեռով պայմանավորված խտրականության երևույթների ցուցանիշը բավական բարձր է: Դրանք կարող են դրսևորվել կյանքի բոլոր ոլորտներում՝ ընտանիքից մինչև քաղաքականություն, և հասարակության մեջ ընկալվել որպես նորմատիվային (սովորական, ընդունելի), մնալ աննկատ և առօրյայում անընդմեջ վերարտադրվել:

Անկախ ոլորտից՝ հաճախ կանանց իրավունքներն են սահմանափակվում, նրանց դերը ստորադասվում է, ներգրավվածությունը կարևոր որոշումների կայացման մեջ՝ նվազում: Նույնիսկ դպրոցում աշակերտական խորհրդի նախագահ հաճախ ընտրվում է տղա, քանի որ ըստ սեռային կարծրատիպերի՝ «աղջիկը չի կարող հարցեր լուծել», կամ ընդունված է, որ ֆիզկուլտուրայի դասին շարքի սկզբում ըստ հասակի շարվում են նախ տղաները, հետո աղջիկները: Նման մոտեցման համար չկա հստակ հիմնավորում կամ պատճառ: Ավելին՝ շատ աղջիկներ խուսափում են դասերին մասնակցելուց, քանի որ իրենց արտաքինը կամ հագուստը քննարկման նյութ է դառնում:



## ԴԱՍ 1. ՍԵՌՈՎ ՊԱՅՄԱՆԱՎՈՐՎԱԾ ԽՏՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

### Դասի նպատակը

Ձևավորել սեռով պայմանավորված խտրականության նկատմամբ անհանդուրժողական վերաբերմունք և վարքագիծ:

### Վերջնարդյունքները

- Նկարագրել և վերլուծել սեռով պայմանավորված խտրականության տեսակները (թշնամական, բարյացակամ/աննկատ) և դրանց դրսևորման հետևանքները: (1)
- Նկարագրել սեռով պայմանավորված խտրականության կանխարգելման միջոցները: (2)

### Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

«Ասում են, թե կինը/տղամարդը...» T-աձև աղյուսակ-պաստառ՝ 1 օրինակ (կամ գրել գրատախտակի վրա), «Սեռով պայմանավորված խտրականություն» նյութը՝ խմբերի թվով, կամ տեսանյութ՝ <https://www.coe.int/hy/web/human-rights-channel/stop-sexism>, «Թշնամական սեռական խտրականություն», «Բարյացակամ (աննկատ) սեռական խտրականություն» տեքստերը՝ խմբերի թվով:



Սեղմիր [այստեղ](#)՝ տեսանյութը դիտելու համար:

### Տևողությունը

45 րոպե

### Ընթացքը

#### Փուլ 1 (10 րոպե)

Ուսուցիչը նախորդ դասին հայտարարել է «Ասում են, թե կինը/տղամարդը...» մտարշավի սկիզբը: Պատին ամրացնում է T-աձև աղյուսակ և հանձնարարում, որ սովորողները թեմայի ուսումնասիրության ընթացքում տարբեր աղբյուրներից (գրքեր, ամսագրեր, ֆիլմեր, երգեր և այլն) գտնեն և դուրս բերեն, ինչպես նաև տարբեր մարդկանցից (ծնողներ, տատիկներ, պապիկներ, հարևաններ, ուսուցիչներ և այլն) հարցնեն, գրեն աղջիկների/կանանց և տղաների/տղամարդկանց մասին կարծրատիպային մտքեր և աստիճանաբար լրացնեն աղյուսակի համապատասխան սյունակը: Օրինակ՝

| Կարծրատիպեր աղջիկների (կանանց) և տղաների (տղամարդկանց) մասին  | Վերաձևակերպումներ առանց կարծրատիպային մոտեցումների |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Կնոջ մազը երկար է, խելքը՝ կարճ:</li> <li>• Տղամարդը տան սյունն է:</li> <li>• Կանայք նուրբ ծաղիկներ են, որոնց տղամարդը պետք է պաշտպանի:</li> <li>• Տղան ցեղը շարունակողն է:</li> <li>• Տղամարդը դրսի պատ է:</li> <li>• ...</li> </ul> |  |

Առաջին սյունակում գրված մտքերը սովորողները փորձում են վերաձևակերպել այնպես, որ դրանք կարծրատիպային չլինեն՝ արտահայտելով իրենց կարծիքը այդ մտքերի վերաբերյալ: Օրինակ՝

| Կարծրատիպեր աղջիկների (կանանց) և տղաների (տղամարդկանց) մասին  | Վերաձևակերպումներ առանց կարծրատիպային մոտեցումների  |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Կնոջ մազը երկար է, խելքը՝ կարճ:</li> <li>• Տղամարդը տան սյունն է:</li> <li>• Կանայք նուրբ ծաղիկներ են, որոնց տղամարդը պետք է պաշտպանի:</li> <li>• Տղան ցեղը շարունակողն է:</li> <li>• Տղամարդը դրսի պատ է:</li> <li>• ...</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Խելքը ոչ մի կապ չունի մազերի երկարության հետ՝ անկախ սեռից:</li> <li>• Տղամարդը տան սյուն է, ինչպես ընտանիքի ամեն մի անդամ կինը, երեխաները, տատիկն ու պապիկը...</li> <li>• Մարդիկ տարբեր են իրարից և բռնության դեպքում թե՛ տղամարդիկ, թե՛ կանայք կարող են պաշտպանության կարիք ունենալ...</li> </ul> |



**Յուզում ուսուցչին**

Կարծրատիպային մտքերի վերաձևակերպումը և դրանց վերաբերյալ կարծիքի արտահայտումը բարձրացնում են իրազեկվածությունը, կանխում կարծրատիպերի ամրակայումը և վերարտադրումը:

Առաջին դասի համար առանձնացրած մտքերը քննարկելուց հետո ուսուցիչը հիշեցնում է, որ «Ասում են, թե կինը/տղամարդը...» մտարշավը ընթացքի մեջ է, և սովորողները պետք է շարունակեն լրացնել աղյուսակը:

**Փուլ 2 (20 րոպե)**

Այնուհետև ուսուցիչը սովորողներին բաժանում է 4-5-հոգանոց խմբերի և առաջարկում է ընթերցել «Սեռով պայմանավորված խտրականություն» խորագրով նյութը (կամ դադարներով դիտել [հետևյալ տեսանյութը](#))՝ զուգահեռ համառոտ գրառումներ անելով աղյուսակի 1-ին «ԳԻՏԵԻ» և 2-րդ՝ «ԻՄԱՑԱ» սյունակներում: Օրինակ՝

| ԳԻՏԵԻ  | ԻՄԱՑԱ  | ՀԱՐՑԵՐ |
|--|--|--------|
| ✓ Ընտանիքում դրսևորվում է սեռային խտրականություն:<br>✓ ... | ✓ Սեռային խտրականությունը կարող է դրսևորվել նաև հայացքով:<br>✓ ... | ✓      |



**Հուշում ուսուցչին**

Եթե դժվար է սովորողներին անհատական աղյուսակներով ապահովելը, նույն աղյուսակը կարելի է գծել թղթի վրա կամ տետրում:

Նյութն ընթերցելուց (կամ տեսանյութը դիտելուց) և զուգահեռ աղյուսակի առաջին երկու սյունակները լրացնելուց հետո սովորողները աղյուսակի 3-րդ սյունակում գրում են իրենց հարցերը, որոնց պատասխանները կուզեին ստանալ թեմայի ուսումնասիրության ընթացքում: Օրինակ՝

| ԳԻՏԵԻ  | ԻՄԱՑԱ  | ՀԱՐՑԵՐ  |
|--|--|---|
| ✓ Ընտանիքում դրսևորվում է սեռային խտրականություն:<br>✓ ... | ✓ Սեռային խտրականությունը կարող է դրսևորվել նաև հայացքով:<br>✓ ... | ✓ Ինչպե՞ս է պետությունը կարգավորում սեռով պայմանավորված խտրականության դրսևորումները:<br>✓ Կա՞ն արդյոք կառույցներ, որոնք օգնում են սեռով պայմանավորված խտրականության հետևանքով տուժած մարդկանց:<br>✓ ... |

Աղյուսակի 3-րդ սյունակը անհատապես լրացնելուց հետո ձևավորվում են 4-5-հոգանոց խմբեր, և, օգտվելով աղյուսակի 1-ին և 2-րդ սյունակներից, փորձում են պատասխանել միմյանց՝ 3-րդ սյունակում գրած հարցերին: Օրինակ, եթե սովորողներից մեկը «Հարցեր» բաժնում գրել է՝ «Ո՞ր կառույցները կարող են օգնել սեռով պայմանավորված խտրականության ենթարկվողներին», հնարավոր է, որ մեկ ուրիշը «ԳԻՏԵՄ» կամ «ԻՄԱՑԱ» սյունակում լինի նման պատասխան՝ «Մարդու իրավունքների պաշտպանի գրասենյակը և որոշ հասարակական կազմակերպություններ օգնում են այդ երևույթից տուժած մարդկանց» և այլն:

Աշխատանքն ավարտելուց հետո ուսուցիչը խնդրում է բարձրաձայնել այն հարցերը, որոնց պատասխանները չեն եղել խմբերում: Եթե մի խմբի հարցին կամ հարցերին կարող են պատասխանել մյուս խմբերը, ուսուցիչը տալիս է այդ հնարավորությունը:

Եթե քննարկման ավարտին դեռ մնում են անպատասխան հարցեր (ընդ որում՝ ուսուցիչն ինքը կարող է հարցեր գրել կամ բարձրաձայն հնչեցնել), ուսուցիչն ասում է, որ անհատական աղյուսակները պետք է պահել մինչև թեմայի ուսումնասիրման ավարտը, քանի որ շատ հարցերի պատասխաններ կստացվեն թեմայի ուսումնասիրության ժամանակ և կգրանցվեն աղյուսակի համապատասխան սյունակում:

**Կարևոր հանգամանք:** Սովորողների անհատական աղյուսակներին, ինչպես նաև «Ասում են, թե կինը/տղամարդը...» աղյուսակին պարբերաբար անդրադարձը կխթանի սեռով պայմանավորված խտրականության խնդիրը ուշադրության կենտրոնում պահելու և դրա նկատմամբ ուշադիր լինելու մղումը: Սովորողները պետք է հասկանան, որ նման հարցերին մեկ անգամ անդրադառնալով՝ հնարավոր չէ ամեն ինչ իմանալ, և որ կարող են հանդիպել սեռով պայմանավորված խտրականության դեպքեր սոցիալական ցանցերում, ֆիլմերում, գրքերում, խոսքում: Կարևոր է դրանք նկատել, խտրական մտքերին արձագանքել և սեփական մտքերի ու վարքագծի փոփոխման ուղղությամբ աշխատել:

### Փուլ 3 (15 րոպե)

Ուսուցիչը խմբերին տալիս է «Թշնամական սեռով պայմանավորված խտրականություն» և «Բարյացակամ (աննկատ) սեռով պայմանավորված խտրականություն» նյութերի 1-ական օրինակ, խնդրում ուսումնասիրել և քննարկել դրանք խմբում: Քննարկելուց հետո յուրաքանչյուր խումբ սեռով պայմանավորված խտրականության տեսակներից մտաբերում կամ մշակում/հորինում է 1-ական դեպք:

Վերհիշած կամ հորինած դեպքերը ներկայացնելուց հետո ուսուցիչն ամփոփում է աշխատանքը հետևյալ հարցերի միջոցով.

- Ի՞նչ քայլեր կարելի է ձեռնարկել սեռային խտրականության դեպքերից խուսափելու համար:
- Ինչպե՞ս օգնել մարդկանց, որոնք անձամբ առնչվել կամ առնչվում են սեռով պայմանավորված խտրականության դրսևորումների:
- Ինչպե՞ս կարող ենք թշնամական կամ աննկատ սեռական խտրականության դեմ պայքարել: Ինչպե՞ս կարող ենք հասարակությանն իրազեկել նման խնդիրների մասին:
- Ինչպե՞ս կանխել սեռական խտրականության/կարծրատիպերի տարածումը խոսքում/ հեռուստատեսությամբ/սոցցանցերում:



## ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

- ▶ Առաջին սյունակում գրել կարծրատիպային մտքեր և վերաձևակերպել դրանք երկրորդ սյունակում այնպես, որ դրանք չլինեն կարծրատիպային:

«ԱՍՈՒՄ ԵՆ, ԹԵ ԿԻՆԸ/ՏՂԱՄԱՐԴԸ...»

| Կարծրատիպեր աղջիկների (կանանց) և տղաների (տղամարդկանց) մասին | Վերաձևակերպումներ առանց կարծրատիպային մոտեցումների |
|--|--|
|  |  |

| ԳԻՏԵԻ | ԻՄԱՑԱ | ՀԱՐՑԵՐ |
|-------|-------|--------|
|       |       |        |

- ▶ Ընթերցել նյութը և լրացնել ԳՈՒՄ աղյուսակը:

### ՍԵՌՈՎ ՊԱՅՄԱՆԱՎՈՐՎԱԾ ԽՏՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

Սեռով պայմանավորված խտրականություն է համարվում ցանկացած արտահայտություն (գործողություն, բառ, պատկեր կամ ժեստ), որի հիմքում այն գաղափարն է, թե որոշ անձինք, առավել հաճախ՝ կանայք, ավելի ստորադաս են իրենց սեռի պատճառով: Սեռով պայմանավորված խտրականություն գոյություն ունի ամենուրեք:

- Առկա է մեր բանավոր և գրավոր խոսքում, մեր ստեղծած պատկերներում և մեր գործելաոճում:
- Ազդում է կանանց վրա ամենատարբեր ձևերով և ավելի շատ, քան տղամարդկանց վրա:
- Մեզ շրջապատում է մանկուց, երբ տղաներին խրախուսում են վազել, թռչկոտել և ակտիվ լինել, մինչդեռ աղջիկներից ակնկալվում է պասիվ վարքագիծ:
- Տեսնում ենք գովազդներում, ամսագրերի շապիկներին, խաղալիքների վրա, համակարգչային խաղերում կամ աշխատավայրի պատերին փակցված նկարներում:
- Դրսևորվում է տանը, որտեղ կանայք, տղամարդկանց համեմատ, մոտ երկու անգամ ավելի շատ ժամանակ են ծախսում կենցաղային չվճարվող աշխատանքի վրա:
- Դրսևորվում է աշխատավայրում, երբ կանանց անտեսում են, լռեցնում կամ շրջանցում են աշխատանքային առաջխաղացման հարցերում, և նրանք տուժում են ընտանիք ունենալու պատճառով:
- Արտահայտվում է ամեն անգամ, երբ սեռական բռնության ենթարկվածին դատարանում ասում են, որ նա «ինքն է դրդել դրան»:
- Տեղի է ունենում նաև, երբ աղջիկները հեռանում են սպորտից, քանի որ նրանց ասում են, թե չունեն համապատասխան մարմին:
- Արտահայտվում է ամեն անգամ, երբ կին քաղաքական գործիչներին լռեցնում են իրենց արտաքինի մասին կատակներով կամ մեկնաբանություններով: Դրա ազդեցությունը տարածվում է սոցիալական մեդիայի միջոցով, երբ կանանց և աղջիկներին լռեցնում կամ նվաստացնում են սեռական բնույթի չարախոս հարձակումներով:
- Սեռով պայմանավորված խտրականության հետևանքները կրողները հիմնականում կանայք են, սակայն դրանք կարող են նաև բացասաբար ազդել այն տղամարդկանց և տղաների վրա, որոնք չեն համապատասխանում կարծրատիպերով ամրապնդված սեռային դերերին: Օրինակ՝, երբ իրենց երեխաների մասին հոգ տանող տղամարդիկ ծաղրի են ենթարկվում, սա ևս սեռով պայմանավորված խտրականություն է:
- Սեռով պայմանավորված խտրականությունը վնասակար է: Այն առաջացնում է անարժանության զգացում, հանգեցնում է ինքնախարազանման, խուսափողական ռազմավարությունների որդեգրման, վարքագծի փոփոխման և առողջության վատթարացման:

Սեռով պայմանավորված խտրականությունը սեռային անհավասարություն ծնող պատճառ է: Անհամամասնորեն ավելի ծանր հետևանքներ ունի կանանց և աղջիկների համար, սակայն խոցում է բոլորին: Այն ծնում է հասարակություններ, որոնք բոլորի բարգավաճման համար հավասարապես ապահով չեն, որտեղ չեն խրախուսվում տարբերվող կարծիքները, տաղանդները և առաջնորդության ձգտումները: Վատագույն դեպքում այն ստեղծում է միջավայր, որը կարող է հանգեցնել բռնությունների և սպանությունների:

Սեռով պայմանավորված խտրականության բացասական ազդեցությունն ավելի ծանր կարող է լինել որոշ կանանց և տղամարդկանց համար՝ պայմանավորված նրանց ազգությամբ, տարիքով, հաշմանդամության կարգավիճակով, սոցիալական ծագմամբ, կրոնով կամ այլ գործոններով:

► Ընթերցել և քննարկել խմբում:

### **ԹՃՆԱՄԱԿԱՆ ՍԵՌԱԿԱՆ ԽՏՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ**

Ինչպես հուշում է անվանումը, թշնամական սեռական խտրականությունը մի սեռի, հաճախ՝ կանանց նկատմամբ խիստ կանխակալ վերաբերմունքն է:

Ի տարբերություն բարյացակամ սեռական խտրականության՝ այն հեշտ է նկատել, իսկ երևույթը լուրջ վտանգ է կանանց համար: Նման վերաբերմունքն անվանում են սեռով պայմանավորված խտրականություն: Կան մարդիկ, որոնք ունեն կարծրատիպային մոտեցում կանանց նկատմամբ և մտածում են, որ կանայք դյուրագրգիռ են, բարկացկոտ, փորձում են տարբեր ձևերով, այդ թվում՝ գայթակղությամբ, վերահսկել տղամարդկանց:

Նման մարդիկ հաճախ փորձում են ճնշել սեռերի հավասարության համար պայքարող մարդկանց և շարժումները, քանի որ դիտարկում են սեռերի հավասարությունը որպես ոտնձգություն տղամարդկայնության և ավանդական արժեքների նկատմամբ:

► Ընթերցել և քննարկել խմբում:

### **ԲԱՐՅԱՑԱԿԱՄ (ԱՆՆԿԱՏ) ՍԵՌԱԿԱՆ ԽՏՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ**

Ըստ սեռով պայմանավորված բարյացակամ խտրականության՝ կանայք դիտարկվում են որպես արդար, հոգատար, անմեղ, «մաքուր», նուրբ, փխրուն: Թվում է, թե նման համոզմունքներ ունեցող մարդիկ ցանկանում են պաշտպանել կանանց: Սակայն առաջին հայացքից թվացյալ դրական վերաբերմունքը վնասակար է կանանց իրավունքների տեսակետից, քանի որ կանանց վերապահվում են կարծրատիպային և սահմանափակ դերեր:

Կանանց փխրուն և անմեղ դերում տեսնելը նպաստում է այն մտայնության տարածմանը, թե կանայք թույլ սեռի ներկայացուցիչներ են, և արդարացվում է նրանց ստորադաս դերը տղամարդկանց նկատմամբ, որոնք պետք է կանանց միշտ պաշտպանեն, քանի որ համարվում են ավելի ուժեղ և հաստատակամ:

Իրականում թե՛ թշնամական արտահայտությունները, թե՛ առաջին հայացքից դրական թվացող արտահայտությունները, որոնց հիմքում սեռական խտրականություն կա, վտանգավոր են և կարող են առաջացնել խնդիրներ փոխհարաբերությունների կառուցման, ինչպես նաև առողջության պահպանման առումով:



## ԴԱՍ 2. ՍԵՌՈՎ ՊԱՅՄԱՆԱՎՈՐՎԱԾ ԽՏՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ: ՍԵԼԵԿՏԻՎ ԱԲՈՐՏՆԵՐ

### Դասի նպատակը

Ձևավորել սեռով պայմանավորված խտրականության նկատմամբ անհանդուրժողական վերաբերմունք և վարքագիծ:

### Վերջնարդյունքները

- Բացատրել կապը սեռով պայմանավորված խտրականության և սելեկտիվ աբորտների միջև: (3)
- Նշել սելեկտիվ աբորտների ժողովրդագրական հետևանքները: (4)

### Անհրաժեշտ պարագաներ

Մարտիության ուղերձների օրինակներ (թղթին կամ գրատախտակին գրված)՝ խմբերի թվով, տեսանյութեր՝ «Թույլ տվեք ծնվենք» և «Հայաստանը 2060 թվականին», դատողությունների աղյուսակի, օրենքի հոդվածների օրինակներ՝ խմբերի թվով:



Սեղմիր [այստեղ\\_1](#) «Թույլ տվեք ծնվենք», [այստեղ\\_2](#) «Հայաստանը 2060 թվականին» տեսանյութերը դիտելու համար:

### Տևողությունը

45 րոպե

### Ընթացքը

#### Փուլ 1 (15 րոպե)

Ուսուցիչը սովորողներին բաժանում է 4-6-հոգանոց խմբերի և մինչև բուն քննարկմանն անցնելը ուղղում հետևյալ հարցերը.

- Ի՞նչ է խորհրդանշում Մարտի 8-ը: Ի՞նչ գիտեք այդ տոնի մասին՝ ինչո՞ւ և ի՞նչ պայմաններում է այն ստեղծվել:

Սովորողներին լսելուց հետո ուսուցիչը կարող է համառոտ լրացումներ անել (Մարտի 8-ի խորհուրդը ներկայացնող լրացուցիչ նյութ):

Այնուհետև ուսուցիչը յուրաքանչյուր խմբի տալիս է մարտիության մեկ ուղերձ և առաջարկում է ծանոթանալ ուղերձների բովանդակությանը և պատրաստվել քննարկմանը:

Ուսուցիչն ամեն խմբից մեկ սովորողի առաջարկում է բարձրաձայն ընթերցել խմբի մարտիության ուղերձը: Երբ բոլոր խմբերի ուղերձներն ընթերցվում են, տեղի է ունենում քննարկում հետևյալ հարցերի շուրջ.

- Ո՞ր շնորհավորանքն է առավել համապատասխանում տոնի խորհրդին:
- Ինչպե՞ս է նշվում Մարտի 8-ը Հայաստանի Հանրապետությունում: Արդյոք երկրում և առանձին ընտանիքներում ապահովվում են տոնին բնորոշ գործողություններ (օրինակ՝ կանանց իրավունքների համար ցույցեր, ֆլեշմոբներ, ակցիաներ և այլն):

Քննարկումից հետո ուսուցիչն առաջարկում է դիտել «Թույլ տվեք ծնվենք» և «Հայաստանը 2060 թվականին» տեսանյութերը: Դիտումից հետո ծավալվում է քննարկում հետևյալ հարցի շուրջ.

- Կան արդյոք հակասություններ շնորհավորանքների և մարդկանց գործողությունների միջև (օրինակ՝ վերաբերմունքը կանանց նկատմամբ, աջակցությունը, առողջության պահպանումը և այլն): Ներկայացնել հիմնավորումներ նաև սեփական կենսափորձից:

## Փուլ 2 (15 րոպե)

Ուսուցիչը սովորողներին բաժանում է 4-5-հոգանոց խմբերի: Խմբերին տալիս է «Դատողությունների աղյուսակ» և առաջարկում նախ ծանոթանալ բոլոր դատողություններին, քննարկել խմբում, ապա՝ պատրաստվել քննարկմանը՝ անհրաժեշտության դեպքում կատարելով գրառումներ, նշելով փաստեր, որ կարծիքները հիմնավորված լինեն:

Խմբային նախապատրաստական աշխատանքն ավարտելուց հետո ուսուցիչը կարդում է դատողությունները, խմբերը ներկայացնում են իրենց փաստարկված կարծիքները:

## Փուլ 2 (15 րոպե)

Ուսուցիչը սովորողներին բաժանում է 4-5-հոգանոց խմբերի: Խմբերին տալիս է «Մարդու վերարտադրողական առողջության և վերարտադրողական իրավունքների մասին» ՀՀ օրենքից 1 հոդված և առաջարկում խմբում ընթերցել, քննարկել և պաստառի միջոցով պատկերավոր ներկայացնել:

Հոդվածների շուրջ խմբերով աշխատելուց հետո յուրաքանչյուր խումբ ներկայացնում է իր պաստառը և պատասխանում մյուս խմբերի հարցերին:

Վերջում մասնակիցները հերթով ավարտում են հետևյալ նախադասությունը.

Այսօրվա քննարկումից եզրակացրի, որ \_\_\_\_\_



### **Յուշում ուսուցչին**

Դասի վերջում ուսուցիչը սովորողներին հանձնարարում է հաջորդ դասի համար՝

- կազմել այն 10 իրերի, առարկաների, երևույթների, մարդկանց ցանկը, որոնք իրենց երջանիկ կդարձնեն 20 տարի անց,
- համարակալել այդ 10 անուններն ըստ կարևորության (1-ինը՝ ամենակարևոր, 10-րդը՝ պակաս կարևոր). օրինակ՝ սովորողները կարող են գրել, որ 20 տարի հետո իրենք իրենց երջանիկ կզգան, եթե ունենան սիրած աշխատանք, համերաշխ ընտանիք, զարգացած Հայաստան և այլն,
- պատկերացնել, որ արդեն ունեն այդ 10 իրերը, առարկաները, երևույթները կամ մարդկանց և ապրում են 20 տարի անց, ստեղծել շարադրանք (կամ նկար, պաստառ, երգ, տեսաֆիլմ, ձայնագրություն և այլն) «Ես 20 տարի անց...» վերնագրով:



## ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

### ՄԱՐՏԻՈՒԹՅԱՆ ՈՒՂԵՐՁՆԵՐ

► **Խմբում ընթերցել ուղերձը և պատասխանել հարցերին:**

Սիրելի՛ կանայք, այսօր կանանց միջազգային օրն է:

Շնորհավորում եմ կանանց իրավունքների պաշտպանության օրվա կապակցությամբ: Կանանց աշխատանքը, հավակնոտությունն ու համառությունը մեծագույն հարգանքի են արժանի: Կանայք իրենց արժանի տեղը պետք է զբաղեցնեն մեր երկրի բոլոր ոլորտներում՝ քաղաքականից մինչև գիտական, տնտեսականից մինչև արվեստի: Այս ճանապարհին մենք պարտավոր ենք միասին ստեղծել բոլոր հավասար պայմանները, որոնք թույլ կտան կանանց իրենց ավանդն ունենալ հասարակության և պետության ամրացման գործում:



► **Խմբում ընթերցել ուղերձը և պատասխանել հարցերին:**

Սիրելի՛ կանայք, այսօր Մարտի 8-ն է: Օր, որը ոչ թե ջերմ խոսքերի ու ծաղիկների նվիրելու առիթ է, այլ կապված է կանանց իրավունքների պաշտպանության հետ: Կանայք պետք է ազատորեն ստեղծագործեն և իրենց ավանդն ունենան պետության զարգացման գործում: Կանանց նկատմամբ բռնության դրսևորումները պետք է բոլորիս կողմից անթույլատրելի և անընդունելի դառնան:

Չարգելի՛ համաքաղաքացիներ, եկե՛ք ճանաչենք մեր իրավունքները, բարձրացնենք կանանց իրավունքների պաշտպանությանն ուղղված միջոցառումների մակարդակն ու որակը, ինչպես նաև իրազեկումը բռնությունը կանխարգելելու և բացառելու գործում:



► **Խմբում ընթերցել ուղերձը և պատասխանել հարցերին:**

Սիրելի՛ կանայք, այսօր Մարտի 8-ն է՝ կանանց իրավունքների պաշտպանության օրը:

Հայաստանում իրավահավասարության ապահովման համար նախ եկե՛ք աղջիկ ունենալը դարձնենք տոն, կանանց համար հավասար հնարավորություններ ստեղծենք բոլոր բնագավառներում, հարգենք կանանց՝ հավասար իրավունքներ և հավասար աշխատավարձ ստանալու հնարավորությունը: Եկե՛ք բարձրացնենք կանանց դերը, այդ թվում՝ նրանց քաղաքական մասնակցությունը մեր երկրի համար կարևոր որոշումների ընդունման գործում: Այս ամենին կարող ենք հասնել, երբ առավելագույնս պաշտպանված ու գնահատված կլինենք և քայլ առ քայլ կհաղթահարենք առկա մարտահրավերները:

Հայաստանը պետք է առաջամարտիկ դառնա կանանց իրավունքների պաշտպանության հարցում: Եկե՛ք միասին հասնենք դրան...



► **Խմբում ընթերցել ուղերձը և պատասխանել հարցերին:**

Սիրելի՛ կանայք, այսօր Մարտի 8-ն է՝ բոլոր կանանց օրը: Այս օրվա կապակցությամբ մաղթում ենք ձեզ լինել գեղեցիկ, հմայիչ, կանացի և հոգատար: Այս օրը դուք պետք է շրջապատված լինեք ծաղիկներով, նվերներով և ձեր սիրելիների հետ սրճարաններում լավ ժամանակ անցկացնեք: Այս օրը խորհրդանշում է, թե ինչքան ավանդ ունեք դուք գեղեցկության, մայրության, կանացիության և հոգատարության հարցերում:

Թո՛ղ ձեզ շրջապատող տղամարդիկ միշտ վայելեն ձեր սերը, հմայքը, հոգատարությունն ու նվիրվածությունը: Միշտ եղե՛ք հմայիչ ու գեղեցիկ...



- ▶ Ծանոթանալ դատողություններին, քննարկել խմբում, պատրաստվել քննարկմանը՝ անհրաժեշտության դեպքում կատարելով գրառումներ, նշելով փաստեր, որ կարծիքները հիմնավորված լինեն:

**ԴԱՏՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱՂՅՈՒՄԱԿ**

|    | <b>Դատողություն</b>   | <b>Նշումներ</b> |
|----|---|-----------------|
| 1. | ՀՀ-ում նորածինների սեռերի անհամամասնությունը և՛ մարդու իրավունքների հարց է, և՛ ազգային անվտանգության խնդիր:   |                 |
| 2. | Սեռով պայմանավորված հղիության արհեստական ընդհատումը կարող է հանգեցնել ժողովրդագրական հավասարակշռության խախտման և լուրջ մարտահրավեր է հատկապես Հարավային Կովկասի երկրների համար: |                 |
| 3. | Սեռով պայմանավորված հղիության արհեստական ընդհատումները երկրում ժողովրդագրական, սոցիալական և տնտեսական մի շարք հիմնախնդիրների պատճառ են դառնում:                                 |                 |
| 4. | Տղաներին հաճախ գերադասում են աղջիկներից՝ տոհմը շարունակելու, ունեցվածքի ժառանգորդ ունենալու և այն պատճառաբանությամբ, որ տղա ունենալը մեծ պատիվ է:                               |                 |
| 5. | Տղա երեխային նախապատվություն տալու հիմքում ընկած է կնոջ թերարժևորումը հասարակությունում:  |                 |

- ▶ Խմբում ընթերցել, քննարկել և պաստառի միջոցով պատկերավոր ներկայացնել հոդվածը:

**«ՄԱՐԴՈՒ ՎԵՐԱՐՏԱԴՐՈՂԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՎԵՐԱՐՏԱԴՐՈՂԱԿԱՆ ԻՐԱՎՈՒՆՔՆԵՐԻ ՄԱՍԻՆ» ՀՈԴՎԱԾՆԵՐ**

**Հոդված 4.2.** Յուրաքանչյուր ոք իրավունք ունի ընտանիք կազմել, ինքնուրույն որոշել իր երեխաների թիվն ու նրանց ծնվելու ժամկետները և այդ նպատակով ունենալ պտղաբերության կարգավորման ապահով ու արդյունավետ ծառայություններից օգտվելու հնարավորություն:

**Հոդված 10.2.** Բժշկի կողմից բժշկական կամ սոցիալական ցուցումների բացակայության դեպքում, ներառյալ՝ սեռով պայմանավորված 12-ից մինչև 22 շաբաթական հղիության ընդհատումն արգելվում է:

**Հոդված 6.2.** Կինն ունի անվտանգ մայրության, այն է՝ հղիության ընթացքում առողջության պահպանման, ծննդաբերության և հետծննդյան ժամանակաշրջանում իր, պտղի առողջությանը և նորածնին նվազագույն ռիսկ պատճառող մեթոդների կիրառմամբ օգնություն ստանալու իրավունք:

**Հոդված 5.1.** Դեռահասներն իրավունք ունեն՝ 1) սեռական դաստիարակության, ինչպես նաև սեռական և վերարտադրողական առողջության պահպանման, 2) իրազեկ լինել սեռական հասունացման, սեռական և վերարտադրողական առողջությանը վերաբերող հարցերին...



## Նյութ ուսուցչի համար

### «Մարդու վերարտադրողական առողջության և վերարտադրողական իրավունքների մասին» ՀՀ օրենքը. լրամշակված է 2016 թվականին:

#### Հոդված 10. Հղիության արհեստական ընդհատումը (աբորտը)

1. Յուրաքանչյուր կին ունի հղիության արհեստական ընդհատման (աբորտի) իրավունք: Հղիության արհեստական ընդհատումը (աբորտը) (այսուհետ՝ ընդհատում)՝
  - մինչև 12 շաբաթական հղիության ժամկետը կատարվում է կնոջ գրավոր դիմումի համաձայն: Բժշկական ցուցումների դեպքում ընդհատումը մինչև 12 շաբաթական հղիության ժամկետը իրականացվում է կնոջ գրավոր համաձայնությամբ:
  - 12-ից մինչև 22 շաբաթական հղիության ժամկետը կատարվում է բացառապես բժշկական (ներառյալ՝ սեռի հետ կապված հիվանդության ժառանգման հավանականության դեպքում) կամ սոցիալական ցուցումների առկայության դեպքում՝ կնոջ գրավոր համաձայնությամբ:
2. Բժշկի կողմից բժշկական կամ սոցիալական ցուցումների՝ սույն հոդվածի 8-րդ մասով նախատեսված կարգով ընդունված ցանկում չնախատեսված որևէ այլ դեպքում, ներառյալ՝ սեռով պայմանավորված 12-ից մինչև 22 շաբաթական ընդհատումն արգելվում է:
3. Ընդհատումը անչափահասի (օրենքով նախատեսված լրիվ գործունակություն ձեռք չբերելու դեպքերում) դիմումով կատարվում է նրա օրինական ներկայացուցիչների գրավոր համաձայնությամբ, իսկ դրա անհնարինության դեպքում՝ առողջապահական հաստատության գործադիր մարմնի ղեկավարի համապատասխան ակտով ստեղծված մշտապես գործող բժշկական հանձնաժողովի որոշման հիման վրա:
4. Սույն հոդվածի 1-ին մասի 1-ին կետով նախատեսված դեպքերում ընդհատումից առաջ բժիշկը իրեն դիմած հղի կնոջը պարտավոր է տրամադրել ընդհատման վերաբերյալ վերջնական որոշում կայացնելու ժամանակահատված՝ երեք օրացուցային օր ժամկետով (իսկ եթե երրորդ օրացուցային օրը համընկնում է հղիության 12-րդ շաբաթը լրանալու օրվան, ապա մինչև այդ ժամկետը լրանալը), որը հաշվվում է կնոջ՝ ընդհատման համար բժշկին առաջին անգամ դիմելու պահից:
5. Ընդհատումը կարող է իրականացվել միայն մանկաբարձական և գինեկոլոգիական բժշկական օգնության և սպասարկման լիցենզիա ունեցող հիվանդանոցային առողջապահական հաստատություններում:
6. Ընդհատման բժշկական միջամտությունն իրականացնելուց անմիջապես առաջ բժիշկը պարտավոր է կնոջը ընդհատման հնարավոր բացասական հետևանքների վերաբերյալ տրամադրել անվճար խորհրդատվություն, որի մասին բժիշկը գրառում է ընդհատման համար դիմած կնոջ բժշկական փաստաթղթերում, և որը հաստատվում է կնոջ ստորագրությամբ:

7. Ընդհատման բժշկական միջամտությունն իրականացնելուց անմիջապես հետո բժիշկը պարտավոր է կնոջը անցանկալի հղիությունը կանխելու միջոցների և (կամ) մեթոդների ընտրության վերաբերյալ տրամադրել անվճար բժշկասոցիալական խորհրդատվություն, որի մասին բժիշկը գրառում է ընդհատման համար դիմած կնոջ բժշկական փաստաթղթերում, և որը հաստատվում է կնոջ ստորագրությամբ:
8. ՀՀ Կառավարությունը հաստատում է հղիության արհեստական ընդհատման կարգն ու պայմանները, ներառյալ՝
- ընդհատման հակացուցումները և անհրաժեշտ հետազոտությունների ցանկը.
  - ընդհատման բժշկական և սոցիալական ցուցումների ցանկը.
  - մինչև 12 շաբաթական ընդհատման համար հղի կնոջ կողմից ներկայացվող գրավոր դիմումի ձևը.
  - բժշկական կամ սոցիալական ցուցումներից ելնելով՝ ընդհատման համար հղի կնոջ կամ նրա օրինական ներկայացուցչի կողմից ներկայացվող գրավոր համաձայնության ձևը.
  - անչափահասի (օրենքով նախատեսված լրիվ գործունակություն ձեռք չբերելու դեպքերում) հղիության ընդհատման համար նրա ծնողների կամ այլ օրինական ներկայացուցիչների կողմից գրավոր համաձայնության ձևը:
9. Սույն հոդվածով սահմանված պահանջների խախտումն առաջացնում է օրենքով նախատեսված պատասխանատվություն:



### Նյութ ուսուցչի համար

Ըստ ՄԱԿ-ի Բնակչության հիմնադրամի հայաստանյան ներկայացուցչության անցկացրած հետազոտության տվյալների՝ Հայաստանում տարեկան չի ծնվում միջին հաշվարկով 1400 աղջիկ, ինչը պայմանավորված է սելեկտիվ (սեռով պայմանավորված) աբորտներով և տղա երեխաներին նախապատվություն տալու հանգամանքով:

Չնայած ՀՀ-ում սելեկտիվ աբորտների նվազման միտումներին (2008-2012 թվականներին ծնված երեխաների մեջ աղջիկ-տղա միջին հարաբերակցությունը եղել է 100- 115, 2014-ին՝ 100-113, 2015-ին՝ 100-112, 2016-ին՝ 100-11, 2017-ին՝ 100-109), այնուամենայնիվ, ցուցանիշը դեռևս մտահոգիչ է, քանի որ ըստ ԱՀԿ-ի՝ բնականոն է համարվում 100 աղջկա դիմաց 105 (երբեմն նշվում է նաև 102-106) տղա երեխայի ծնունդը:

Մասնագետները նշում են, որ մինչև 2060 թ. Հայաստանում չի ծնվի գրեթե 93 հազար աղջիկ, եթե նման միտումը շարունակվի: Սելեկտիվ աբորտները հատկապես տարածված են մարզերում, հատկապես Գեղարքունիքում, որը նաև կանանց դեմ բռնության թվով առաջատարն է:

Կարևոր խնդիրներից է, սակայն, կանանց ցածր դերի և խոցելիության հանգամանքը հասարակությունում, որն արտահայտվում է բոլոր բնագավառներում՝ ընտանեկան կարևոր որոշումներից մինչև աշխատաշուկայում և քաղաքականության մեջ կանանց բարձր պաշտոններում բավական ցածր ներկայացվածությամբ և խտրական վերաբերմունքով:

Մասնագետները համակարծիք են, որ խնդիրը սոցիալական է, ոչ թե առողջապահական, հետևաբար սելեկտիվ աբորտների դեմ հաջող պայքար մղելու համար շեշտը պետք է դրվի աղջիկների դերի բարձրացման և կնոջ արժևորման վրա: Կանանց դերի նման խտրական ընկալումը սպառնալիք է երկրի մի շարք ոլորտների, այդ թվում՝ անվտանգության համար:

Լուծման ուղիների շարքում կարևոր տեղ են զբաղեցնում սեռային (գենդերային) հավասարության խնդրին առերեսվելը, գործնական քայլերի դիմելը և հասարակության մեջ կանանց դերը բարձրացնելը: Նպատակին հասնելու համար պետք է զերծ մնալ կարծրատիպային մտածելակերպից, թե կինը թույլ էակ է: Այն ոչ միայն խտրական է, այլ նաև փաստահենք չէ: Ժամանակակից աշխարհում այլևս ոչ թե ֆիզիկական ուժը, այլ միտքն է որոշիչ դեր խաղում մասնագիտության ընտրության, կարևոր որոշումների ընդունման մեջ:



## Նյութ ուսուցչի համար

Տեսանյութ՝ «Մարտի 8. Ինչպե՞ս ծնվեց և ինչի՞ վերածվեց կանանց պայքարի օրը»:



Սեղմիր [այստեղ](#)՝ տեսանյութը դիտելու համար:



## ԴԱՍ 3. ԸՆՏԱՆԵԿԱՆ ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆ

### Դասի նպատակը

Ձևավորել սիրո, հարգանքի, առողջ հարաբերությունների և փոխհամաձայնության վրա հիմնված ընտանիքի արժևորումը:

### Վերջնարդյունքները

- Վերլուծել ընտանեկան և զուգընկերների միջև բռնության տեսակները, նկարագրել դրանց դրսևորման ձևերը: (5)
- Ներկայացնել ընտանեկան և զուգընկերների միջև բռնության ազդեցությունը միջանձնային հարաբերությունների, ինչպես նաև ընտանիքի մյուս անդամների վրա: (6)

### Անհրաժեշտ պարագաներ

Հասկացությունների մեկնաբանման թերթիկներ՝ խմբերի թվով:

### Տևողությունը

45 րոպե

### Ընթացքը

#### Փուլ 1 (20 րոպե)



#### Հուշում ուսուցչին

Նախորդ դասի վերջում սովորողներին հանձնարարել.

- Կազմել այն 10 իրերի, առարկաների, երևույթների, մարդկանց ցանկը, որոնք իրենց 20 տարի անց կարող են երջանիկ դարձնել:
- Համարակալել այդ 10 անուններն ըստ կարևորության (1-ինը՝ ամենակարևոր, 10-րդը՝ պակաս կարևոր):
- Պատկերացնել, որ արդեն ունեն այդ 10 իրերը, առարկաները, երևույթները կամ մարդկանց և ապրում են 20 տարի անց, երջանիկ են, և ստեղծել շարադրանք (կամ նկար, պաստառ, երգ, տեսաֆիլմ, ծայնագրություն և այլն)՝ «Ես 20 տարի անց...» վերնագրով:

Ուսուցիչը դասը սկսում է «Ես 20 տարի անց...» վերնագրով աշխատանքների ներկայացմամբ (մի քանիսինը): Տուցադրում են իրենց ստեղծած պաստառը, նկարը կամ ֆիլմը կամ կարդում են իրենց գրած ստեղծագործությունը:

Աշխատանքները ներկայացնելուց հետո փորձում են միասին կազմել այն 10 առաջնահերթությունների ցանկը, որոնք կրկնվում են դասարանում, ընդհանուր են և կարող են երջանիկ դարձնել սովորողներին: Օրինակ՝ այդ ցանկը կարող է լինել այսպիսին.

1. պետություն,
2. առողջություն,
3. սեր,
4. ընտանիք,
5. կրթություն,
6. ընկերներ,
7. աշխատանք,
8. ինքնաբավություն,
9. տուն,
10. «կրեատիվություն»:



### Յուզում ուսուցչին

Ակնկալվում է, որ սովորողների անհատական ցանկերում, ինչպես նաև խմբի համար ընդհանրացված ցանկում 10 իրերի, առարկաների, երևույթների, մարդկանց մեջ կլինեն ընտանիքը, սերը, երջանկությունը և այլն: Կարևոր է զրույց-քննարկման ժամանակ շեշտադրել դրանք, լսել սովորողների կարծիքները, դուրս բերել «երջանիկ ընտանիքի» նկատմամբ սովորողների վերաբերմունքը:

### Փուլ 2 (10 րոպե)

Ուսուցիչը սովորողներին բաժանում է 4-5-հոգանոց խմբերի: Դիտում են տեսանյութը և քննարկում. «Բռնությունն ընտանիքում»:



Սեղմիր [այստեղ](#)՝ տեսանյութը դիտելու համար:

Քննարկումից հետո ուսուցիչը յուրաքանչյուր խմբի տալիս է «Ընտանեկան բռնության կանխարգելման վերաբերյալ» ՀՀ օրենքով սահմանված մեկ հասկացություն և առաջարկում ընթերցել «Հասկացություններ» բաշխման նյութը և ներկայացնել մյուս խմբերին:

Ներկայացնելուց հետո սովորողները օրինակներ են բերում բռնության տեսակներից և քննարկում են, թե ինչ նմանություններ և տարբերություններ ունեն դրանք:

**Փուլ 3 (15 րոպե)**

Ուսուցիչը կամ սովորողները հերթով ընթերցում են գրատախտակին (կամ պաստառին կամ էկրանին) գրված անդումները, մեկնաբանում դրանք և յուրաքանչյուրի դիմաց համառոտ գրում մեկնաբանությունը:

| Զ/Զ | Պնդումներ   | Մեկնաբանություն |
|-----|---|-----------------|
| 1.  | Կինն է դրդում բռնության:  |                 |
| 2.  | Ծեծում է, բայց լավ հայր/մայր է:                                   |                 |
| 3.  | Դա ընտանիքի ներքին գործն է:                                       |                 |
| 4.  | Բռնությունը լինում է հեռավոր գյուղերում և անապահով ընտանիքներում: |                 |
| 5.  | Ընդամենը մի ապտակ էր...   |                 |

Ուսուցիչն առաջարկում է, որ յուրաքանչյուր սովորող ընտրի գրատախտակին գրված անավարտ նախադասություններից մեկը և լրացնի այն:

Ներդաշնակ ընտանիք ունենալու համար կարևոր է, որ ընտանիքի բոլոր անդամները

\_\_\_\_\_ :

Բռնության կանխարգելման համար պետք է \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ :



# ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

## ՀԱՍԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

▶ **Ընթերցել և ներկայացնել մյուս խմբերին:**

Ֆիզիկական բռնություն. Հայաստանի Հանրապետության քրեական օրենսգրքով նախատեսված ծեծը և այլ բռնի գործողությունները, դիտավորությամբ առողջությանը վնաս պատճառելը, ազատությունից ապօրինի զրկելը, դիտավորությամբ ֆիզիկական ուժեղ ցավ պատճառելը:



▶ **Ընթերցել և ներկայացնել մյուս խմբերին:**

Հոգեբանական բռնություն. դիտավորությամբ հոգեկան ուժեղ տառապանք պատճառելը, այդ թվում՝ ֆիզիկական, սեռական կամ տնտեսական բռնություն գործադրելու իրական սպառնալիքը, դիտավորությամբ պարբերաբար այնպիսի գործողություններ կատարելը, որոնք անձի մեջ հիմնավոր վախ են հարուցում իր կամ ընտանիքի անդամի անձնական անվտանգությանը սպառնացող վտանգի մասին, արժանապատվության նվաստացումը, սոցիալական մեկուսացումը, հղիության արհեստական ընդհատման հարկադրանքը:



▶ **Ընթերցել և ներկայացնել մյուս խմբերին:**

Տնտեսական բռնություն. անձին հարկադրված նյութական կախվածություն ստեղծելու կամ իշխելու նպատակով նրան գոյության անհրաժեշտ միջոցներից (սնունդ, հագուստ, կացարան, դեղորայք) զրկելը, սեփականության կամ ընդհանուր սեփականության իրավունքով պատկանող գույքը տնօրինելու, տիրապետելու և օգտագործելու իրավունքները ոչ իրավաչափ սահմանափակելը, անձի կրթություն ստանալու կամ աշխատանքի ընտրության ազատության իրավունքները սահմանափակելը:



▶ **Ընթերցել և ներկայացնել մյուս խմբերին:**

Սեռական բռնություն. Հայաստանի Հանրապետության քրեական օրենսգրքով նախատեսված սեռական անձեռնմխելիության և սեռական ազատության դեմ ուղղված հանցագործությունները:



► **Ընթերցել և ներկայացնել մյուս խմբերին:**

Անտեսում. ծնողի կամ օրինական ներկայացուցչի կողմից երեխայի կեցությանն անհրաժեշտ նվազագույն պայմանները (սնունդ, հագուստ, կացարան, բժշկական օգնություն և սպասարկում, կրթություն), իսկ չափահաս աշխատունակ զավակների կողմից իրենց անաշխատունակ և կարիքավոր ծնողների կեցությանն անհրաժեշտ նվազագույն պայմանները (սնունդ, հագուստ, կացարան, բժշկական օգնություն և սպասարկում) դիտավորությամբ չբավարարելը, եթե համապատասխան ծառայությունները նրանց համար հասանելի են:





**Նյութ ուսուցչի համար**

| Հ/Հ | Թյուրընկալում   | Փաստ   |
|-----|---|--|
| 1.  | Կինն է դրդում բռնության:  | Տարածայնությունները չպետք է վերածվեն բռնության:<br>Բռնության համար միշտ պատասխանատու է բռնարարը, մեղքը կնոջ վրա դնելով մենք արդարացնում ենք բռնությունը:   |
| 2.  | Ծեծում է, բայց լավ հայր/մայր է:                                   | Եթե ընտանիքում կա բռնություն, երեխան ևս ենթարկվում է բռնության: Ծեծը պետք է բացառել որպես դաստիարակության ձև: Երեխաները կարիք ունեն իրենց մասին հոգ տանող և իրենց հասկացող ծնողների/խնամակալների:  |
| 3.  | Դա ընտանիքի ներքին գործն է:                                       | Դա սխալ ըմբռնում է և պետք է պարտադիր բարձրաձայնվի, քանի որ բռնության ենթարկված անձը մարդ է և քաղաքացի: Ծատ հաճախ կանայք, ստորադասված, ճնշված, ահաբեկված լինելով, չեն կարողանում օգնության կանչել, և պետք է տրամադրել համապատասխան աջակցություն: Բռնության ենթարկվածին երբեք չպետք է մեղադրել կատարվածի համար և հարցնել, թե ինչպես է նպաստել բռնությանը: Բռնությունը բռնարարի մեղքով է և չունի նախապայմաններ: |
| 4.  | Բռնությունը լինում է հեռավոր գյուղերում և անապահով ընտանիքներում: | Չնայած հնարավոր վիճակագրական տարբերություններին՝ բոլոր մարզերում, ինչպես նաև Երևանում ևս մեծ մասամբ կանայք ենթարկվում են բռնության: Բռնությունը կախված չէ վայրից, սոցիալական կարգավիճակից, ազգությունից, այն կարող է լինել ամենուր:  |
| 5.  | Ընդամենը մի ապտակ էր...   | Սա վտանգավոր թյուրընկալում է, քանի որ ապտակն արդեն ֆիզիկական բռնություն է և հաճախ կրկնվում է բռնության այլ տեսակներով:   |



### Նյութ ուսուցչի համար

Բռնությունը մարդու իրավունքների խախտում է, իսկ կանանց և երեխաների նկատմամբ բռնությունը շարունակում է մնալ մարդու իրավունքների ամենածանր և տարածված խախտումներից մեկը: Այն զրկում է կանանց հավասար իրավունքներից, կյանքի սոցիալական, տնտեսական և քաղաքական ոլորտներին մասնակցելու հնարավորություններից, ինչպես նաև բացասաբար է ազդում մարդու ֆիզիկական, հոգևոր, սեռական և վերարտադրողական առողջության վրա: Այն հետք է թողնում ոչ միայն մարդկանց անձնական կյանքի վրա, այլև բացասաբար է անդրադառնում հասարակության զարգացման, սոցիալական, տնտեսական, ընդհուպ երկրի անվտանգության վրա, քանի որ կանանց նկատմամբ բռնությունը սկսվում է սեռով պայմանավորված աբորտներով:

ՀՀ քննչական կոմիտեի պաշտոնական տվյալներով՝ 2021 թվականին Հայաստանում գրանցվել է ընտանեկան բռնության 556 քրեական գործ, որոնց մոտավորապես մեկ երրորդը կապված է տղամարդկանց կողմից իրենց զուգընկերուհիների նկատմամբ գործադրված բռնության հետ: Հասարակական կազմակերպությունները հայտնում են, որ բռնության իրական թիվը շատ ավելի մեծ է, սակայն այդ դեպքերը հաճախ պատշաճ արձագանք չեն ստանում իրավապահ և համապատասխան մարմինների կողմից, չեն արձանագրվում և հետագա ընթացք չեն ստանում:

Բռնությանը պատշաճ վերաբերմունք և ընթացք տալուն կարող է խանգարել այն հանգամանքը, որ բռնության ենթարկվածների մեծ մասը ճանաչում է բռնարարին, վերջինս կարող է լինել իր զուգընկերը, ընկերը, ծանոթը, ընտանիքի անդամ: Դրա պատճառով բռնության ենթարկվածին պատշաճ աջակցություն ևս չի տրվում՝ հաճախ դիտարկելով այն որպես ներքին խնդիր: Ամենամեծ թյուրըմբռումներից է, երբ բռնության ենթարկվածի պահվածքը, հագուստը, արտաքինը դառնում են քննարկման առարկա, և փորձ է արվում բռնության ենթարկվածին մեղադրելու միջոցով բացատրելու բռնարարի պահվածքը, հաճախ նույնիսկ արդարացնելու բռնարարին:

Ըստ 2011 թվականի հետազոտությունների՝ Հայաստանում կանանց 60%-ը ենթարկվել է ընտանեկան բռնության, ավելի մեծ է այն կանանց թիվը, որոնք ենթարկվել են վերահսկման իրենց զուգընկերոջ կամ ամուսնու կողմից:

Տարածված թյուրընկալումներից է, որ ընտանեկան կամ միջանձնային բռնությունը մասնավոր հարց է: Բռնության մասին հաղորդելը ուղղված է այն կանխարգելելուն, իսկ չբարձրաձայնելը բերում է ընդհուպ կնասպանության: Հայաստանում ամեն տարի մի քանի կին է սպանվում ընտանիքի անդամների կողմից: Մեկ այլ թյուրընկալում է,

որ ընտանեկան բնությունը կարող է արդարացվել, ինչպես, օրինակ՝ կնոջ ենթադրյալ դավաճանության պարագայում, կամ երբ կինը իրեն տրված կարծրատիպային տնային տնտեսուհու դերը պատշաճ չի կատարել, կամ մեկ այլ կարծրատիպի համաձայն՝ կինը պետք է ենթարկվի, քանի որ պատկանում է տղամարդուն :

Վերջին շրջանում Հայաստանը ընդունել է ընտանեկան բնությունը ճանաչելու և կանխարգելելու ռազմավարություն, իրավական համակարգում կատարվել են փոփոխություններ, բարեփոխումներ: Սակայն ռազմավարական ցանկացած ծրագիր կամ կոնվենցիա նպատակին չի կարող ծառայել, քանի դեռ արդյունավետ դատական արձագանքի և հստակ օրենքների սահմանման հետ պատշաճ քայլեր չեն իրականացվում հասարակության իրազեկվածության մակարդակը բարձրացնելու, կրթելու և բնությունը հաղորդելը խրախուսելու ուղղությամբ: Երբեմն բնության ենթակվածի հանդեպ ոստիկանների խտրական վերաբերմունքը և հաղորդումը պատշաճ չքննելը ևս խանգարում են բնության կանխարգելմանն ուղղված բարեփոխումների նպատակներին հասնելուն: Հասարակության մեջ բնության նկատմամբ նման հանդուրժողականությունը, մեղմ պատժամիջոցները, տարբեր ատյանների վերաբերմունքը հիմնավորվում են կանանց դերի ստորադասմամբ, կարծրատիպերով և կանանց ավանդական կեղծ շղարշի տակ ներկայացնելու հանգամանքով:

## ԴԱՍ 4. ԲՈՆՈՒԹՅԱՆ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄԸ

### Դասի նպատակը

Իրազեկել ընտանեկան բռնության տեսակների, ընտանեկան բռնության մասին հաղորդելու կարևորության և այն կանխելու նշանակության, օգնության հնարավորության ու «Թեժ գծերի» մասին:

### Վերջնարդյունքները

- Յիմնավորել ընտանեկան բռնությունը կանխելու անհրաժեշտությունը և դրանում տեղական ու միջազգային կոնվենցիաների կիրառման նշանակությունը: (7)
- Ներկայացնել ընտանեկան բռնության և/կամ բռնության ականատես լինելու դեպքում ում և ինչպես դիմել օգնության: (8)

### Անհրաժեշտ պարագաներ

Չկան

### Տևողությունը

45 րոպե

### Ընթացքը

#### Փուլ 1 (15 րոպե)

Ուսուցիչը սովորողներին առաջարկում է հիշել.

- Ընտանեկան բռնության դեպքեր, որոնց մասին լսել են կամ որոնց ականատես են եղել, և պատմել:
- Գրական ստեղծագործություններ, որտեղ նկարագրվում են ընտանեկան բռնության, զույգերի անհաշտության, անհամաձայնության դեպքեր:

Ընդհանրացնելով ներկայացված դեպքերը՝ ուսուցիչն առաջարկում է միասին դուրս բերել ընտանեկան բռնության հիմնական պատճառները:





## **Յուշում ուսուցչին**

Բռնության պատճառները շատ են՝ հասարակության մեջ կանանց ստորադասումից, խտրականությունից մինչև մեդիայի ազդեցությունը, ակոհոլի չարաշահումից մինչև հոգեբանական պատճառներ, սակայն ամենահիմնական պատճառը ուժի և իշխանության հաստատումն է մյուսի նկատմամբ, ինչպես ընտանիքում տղամարդու իշխանության հաստատումը կնոջ և երեխաների նկատմամբ: Եթե սովորողները չնշեն գլխավոր պատճառը՝ իշխանության և ուժի հաստատումը, ուսուցիչը պետք է լրացնի:

### **Փուլ 2 (20 րոպե)**

Այնուհետև ուսուցիչը սովորողներին բաժանում է 4-5-հոգանոց խմբերի: Բոլոր խմբերը ներգրավվում են դերային խաղի մեջ՝ խաղարկային ձևով ստանձնելով որևէ կառույցի դեր և ներկայացնելով այս կամ այն կառույցի, կազմակերպության աշխատանքը:

Ուսուցիչը յուրաքանչյուր խմբի տալիս է կոնկրետ առաջադրանք: Այսպես.

#### **1-ին խումբ՝ Օրենսդիր մարմին (Ազգային ժողով).**

- Առաջարկել 3 օրենք, որոնք կարող են արդյունավետորեն աշխատել ընտանեկան բռնության կանխարգելման առումով:

#### **2-րդ խումբ՝ Գործադիր մարմին (Կառավարություն).**

- Մշակել 3 գործողություն՝ ուղղված բռնության ենթարկվածների սոցիալական ապահովությանը:

#### **3-րդ խումբ՝ Դատական մարմին (Դատարան).**

- Ձևակերպել 3 սանկցիա կամ պատիժ բռնարարների համար:

#### **4-րդ խումբ՝ Մարդու իրավունքների պաշտպան.**

- Հրապարակել բանաձև կամ ուղերձ բռնության կանխարգելման վերաբերյալ:

#### **5-րդ խումբ՝ «Պաշտպանված քաղաքացի-առողջ հասարակություն» ՀԿ.**

- Մշակել և ներկայացնել ՀԿ-ի գործունեությունը քաղաքացիներին բռնությունից պաշտպանելու ուղղությամբ:

#### **6-րդ խումբ՝ «Լուսաբաց» կանանց աջակցության կենտրոն.**

- Մշակել և պատմել կենտրոնում աջակցություն ստացող կանանց հետ իրականացվող աշխատանքների մասին:

Ապա յուրաքանչյուր խումբ ներկայացնում է իր աշխատանքը:

Բոլոր խմբերի աշխատանքները վերլուծելուց հետո ուսուցիչը սովորողների օգնությամբ ընդհանրացնում է, որ.

- բռնությունը պետք է կանխարգելել,
- բռնության դեմ պետք է պայքարել հնարավոր բոլոր ձևերով,
- բռնության ենթարկվածներին պետք է օգնել, պաշտպանել,
- բռնարարներին պետք է ենթարկել պատասխանատվության:

**Փուլ 3 (10 րոպե)**

Այնուհետև ուսուցիչը սովորողների հետ քննարկում է, թե իրական կյանքում ինչպես պետք է օգնել, պաշտպանել բռնության ենթարկվողներին, ում դիմել, ուր գնալ, ինչպես հայտնել և այլն:

Ուսուցիչը ներկայացնում է այն հիմնական կառույցները, որոնց հնարավոր է դիմել անհրաժեշտության դեպքում:

**Ընտանիքում բռնության ենթարկված անձանց աջակցության կենտրոնների ցանկ**

| Մարզ                    | Անվանում                              | Տեսլից                             | Թեժ Գիծ     |
|-------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|-------------|
| Երևան                   | «Կանանց աջակցման կենտրոն» ՀԿ          | Մարի Մաթոսյան<br>099 130 393       | 099 887-808 |
| Ճիրակ/<br>Գյումրի       | «Կանանց իրավունքների տուն» ՀԿ         | Կարինե Դավթյան<br>098 381 321      | 077 570-870 |
| Կոտայք/<br>Յրազդան      | «Կանանց հզորացման ռեսուրս կենտրոն» ՀԿ | Նարե Զայրապետյան<br>095 678 990    | 077 380-053 |
| Վայոց ձոր/<br>Եղեգնաձոր | «Դու մենակ չես» ՀԿ                    | Նաիրա Զարությունյան<br>093 454 821 | 098 886-077 |
| Արարատ/<br>Արտաշատ      | «Դու մենակ չես» ՀԿ                    | Նաիրա Զարությունյան                | 098 886-077 |
| Արմավիր/<br>Արմավիր     | «Երիտասարդ Ավանգարդ» ՀԿ               | Սուսաննա Մատինյան<br>098 554 406   | 093 574-657 |
| Արագածոտն/<br>Թալին     | «Թալին հույս» ՀԿ                      | Անահիտ Աբգարյան<br>091 482 035     | 091 482-035 |

|                          |  |                                 |             |
|--------------------------|--|---------------------------------|-------------|
| Լոռի/<br>Վանաձոր         | «Ընտանիք առանց բռնության» ՀԿ                     | Հայարփի Այդինյան<br>098 540 342 | 098 092-094 |
| Տավուշ/<br>Իջևան         | «Երիտասարդ Տավուշ»<br>իրավապաշտպան ՀԿ            | Մանուշ Մարալչյան<br>094 006 410 | 094 788-770 |
| Գեղարքունիք/<br>Մարտունի | «Մարտունու կանանց<br>համայնքային խորհուրդ»<br>ՀԿ | Անահիտ Գևորգյան<br>094 211 396  | 094 876-502 |
| Գեղարքունիք/<br>Գավառ    | «Կանանց իրավունքների<br>կենտրոն» ՀԿ              | Անահիտ Գևորգյան                 | 094 876-505 |
| Սյունիք/<br>Գորիս        | «Սոսե» ՀԿ  | Լիանա Սահակյան<br>093 860 374   | 098 848-453 |

Վերջում ուսուցիչն առաջարկում է, որ յուրաքանչյուր սովորող գծի և լրացնի աղյուսակը՝ անդրադառնալով ընտանեկան բռնության խնդրին:

|   |                            |
|---|----------------------------|
| Ի՞նչ նոր բան իմացա:                     | Ի՞նչը կարևորեցի:           |
| Ի՞նչը կկիրառեմ անհրաժեշտության դեպքում: | Ո՞ր հարցն անպատասխան մնաց: |

 **Նյութ ուսուցչի համար**

**Կանանց աջակցման կենտրոն (ԿԱԿ): Օգնություն և խորհրդատվություն**

Սեղմիր [այստեղ](#)՝ «Կանանց աջակցման կենտրոն (ԿԱԿ): Օգնություն և խորհրդատվություն» կայքը դիտելու համար:

Ցանկացած մարդ կարող է բռնության ենթարկվել՝ ոչ մի ֆիզիկական նախանշան չունենալով, կամ կարող է վիրավորվել և բժշկական օգնության, ոստիկանական պաշտպանության կամ ապահով տան կարիք ունենալ: Եթե անձամբ դուք կամ ձեր ծանոթը ենթարկվում եք ֆիզիկական կամ հոգեբանական բռնության, ահա թե ինչպես կարող եք օգնության դիմել:

- Եթե ֆիզիկական վտանգի ռիսկ կա, անմիջապես զանգահարե՛ք ոստիկանություն և հնարավորինս շուտ օգնություն ստացեք:

- Զանգահարե՛ք ԿԱԿ՝ ավելին իմանալու համար կամ անհրաժեշտության դեպքում ստանալու ապաստան և խորհրդատվություն, թե ինչպես ապրել առանց բռնության. հեռ.՝ 099-88-78-08 (24 ժամ):
- Մի՛ տեղեկացրեք ձեր զուգընկերոջը, որ ցանկանում եք հեռանալ կամ բաժանվել նրանից: ԿԱԿ-ի սոցիալական աշխատողը խորհուրդ կտա ձեզ, թե ինչպես անվտանգ հեռանաք ձեր զուգընկերոջից և երեխաների հետ տեղափոխվեք առավել ապահով վայր:

### **Հոգեբանական խորհրդատվություն**

Ընտանեկան բռնության ենթարկված կանայք հաճախ ունենում են ցածր ինքնագնահատական և ինքնավստահության պակաս, նախաձեռնող չեն, ինքնուրույն որոշումներ չեն կայացնում, դեպրեսիայի մեջ են ընկնում և հուսահատված են: Այս կանայք ամենից շատ կարիք ունեն աջակցության և օգնության, որպեսզի վերականգնեն իրենց ինքնավստահությունը:

Մանկական հոգեբանի խորհրդատվությունը կարևոր է երեխաների համար, քանի որ նրանք հաճախ բռնության կամ դրա ակնատեսը լինելու հետևանքով ունենում են վախեր, շփոթված են լինում, չեն կարողանում հասկանալ, թե ինչպես են սերն ու բռնությունը միասին գոյատևում: Բռնության հետևանքով երեխաներն ունենում են խոսքի խնդիրներ, անչափ ագրեսիվ կամ անչափ պասիվ վարք, վախեր, գիշերաճիգություն և նույնիսկ դեպրեսիա:

### **Ապահով տուն**

Ապահով տունը մի վայր է, որտեղ համատեղ ապրում են նույնանման խնդիրներ ունեցող կանայք: Այնտեղ կան բոլոր հնարավոր հարմարությունները: Կանայք և իրենց երեխաները կարող են անվտանգ, ապահով և հանգիստ մթնոլորտում վերականգնվել ֆիզիկական և հոգեբանական բռնության հետևանքներից: Հնարավորության դեպքում կանանց տրամադրվում են առանձին ննջասենյակներ, կան ընդհանուր լոգարաններ, լվացքի սենյակ, երեխաների խաղալու տարածք և խոհանոց:

Ապահով տունը գաղտնի վայրում է: Հաշվի առնելով ապահով տան բնակիչների անվտանգությունը՝ այդ տեղեկությունը չի հրապարակվում և չի հաղորդվում ոչ մեկին, նույնիսկ ընտանիքի անդամներին կամ ընկերներին:

# 4.

**ԾՆՈՂԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ,  
ԸՆՏԱՆԻՔ,  
ՀԱՎԱԲԵՂՄՆԱՎՈՐԻՉՆԵՐ,  
ՍԵՌԱՎԱՐԱԿՆԵՐ, ՄԱՐԴՈՒ  
ԻՐԱՎՈՒՆՔՆԵՐ**



# ՍԵՌԱԿԱՆ ԵՎ ՎԵՐԱՐՏԱԴՐՈՂԱԿԱՆ

## ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ

🕒 6 ժամ

### ԹԵՄԱ.

**ԾՆՈՂԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ, ԸՆՏԱՆԻՔ,  
ՀԱԿԱԲԵՂՄՆԱՎՈՐԻՉՆԵՐ, ՍԵՌԱՎԱՐԱԿՆԵՐ, ՄԱՐԴՈՒ  
ԻՐԱՎՈՒՆՔՆԵՐ**

**ԴԱՍ 1. Ապագա ծնողներ, պատասխանատվություն**

**ԴԱՍ 2. Ընտանիքի պլանավորում**

**ԴԱՍ 3. Չպլանավորված հղիություն**

**ԴԱՍ 4. Բեղմնականխում, ընտանիքի պլանավորում**

**ԴԱՍ 5. Սեռավարակներ**

**ԴԱՍ 6. ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ առավել խոցելի խմբեր**

### Նպատակը

- Օգնել գիտակցելու ծնող լինելու մեծ պատասխանատվությունը, երկուսի փոխհամաձայնության կարևորությունը, նկարագրել ծնողավարության հիմնական գաղափարները:
- Տեղեկացնել հակաբեղմնավորման հիմնական մեթոդների՝ հուսալի և ոչ հուսալի, և հակաբեղմնավորիչների շուրջ թյուրանկալումների մասին:
- Տեղեկացնել հղիության արհեստական ընդհատման բժշկական և սոցիալական ցուցումների, հետևանքների, գործող օրենսդրության մասին:
- Օգնել տարբերակելու սեռավարակների հիմնական նշանները, փոխանցման ուղիները, չբուժելու հետևանքները, ՄԻԱՎ-ով (մարդու իմունային անբավարարության վարակ) վարակվելու վտանգը, տեղյակ լինել մարդու սեռական և վերարտադրողական իրավունքներին:

### Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Հիմնավորել միասին ապագան կառուցելու, ընտանիք կազմելու, փոխհարաբերություններում հավասար իրավունքների, հավասար պատասխանատվությունների կարևորությունը:
2. Բացատրել ծնող լինելու մեծ պատասխանատվությունը, երկուսի՝ փոխհամաձայնության գալու կարևորությունը, նկարագրել ծնողավարության



հիմնական գաղափարները:

3. Բացատրել, որ միայն զույգն է որոշում ծնող դառնալու ժամանակը, երեխաների թիվը:
4. Հիմնավորել յուրաքանչյուրի, այդ թվում՝ հիվանդություն և հաշմանդամություն ունեցող մարդու՝ ընտանիք կազմելու իրավունքը:
5. Ներկայացնել հղիության արհեստական ընդհատման բժշկական և սոցիալական ցուցումները, հետևանքները, գործող օրենսդրությունը:
6. Նկարագրել ընտանիքի պլանավորման ժամանակակից մեթոդները, բժշկի դիմելու կարևորությունը:
7. Վերլուծել հակաբեղմնավորիչների հիմնական մեթոդները՝ հուսալի և ոչ հուսալի, հակաբեղմնավորիչների շուրջ թյուրընկալումները:
8. Բացատրել շտապ բեղմնականխիչ մեթոդների կարևորությունը, բեղմնականխիչ մեթոդներից օգտվելու անհրաժեշտությունը:
9. Ներկայացնել սեռավարակների հիմնական նշանները, փոխանցման ուղիները, չբուժելու հետևանքները, սեռավարակների կանխարգելման մեթոդները:
10. Վերլուծել ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ առավել խոցելի խմբերը, ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ը և մարդու իրավունքները:
11. Նկարագրել ներարկային թմրամիջոցների ազդեցությունը, հետևանքները, ՄԻԱՎ-ով վարակվելու ռիսկերը:
12. Մեկնաբանել մարդու սեռական և վերարտադրողական իրավունքները:

**Բովանդակություն**

- Ծնողավարություն: Ընտանիք:
- Հակաբեղմնավորիչ միջոցներ:
- Սեռավարակներ:
- Մարդու սեռական և վերարտադրողական իրավունքներ:

**Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ**

Վարժություններ, տեսանյութերի դիտում, քննարկումներ, ինտերակտիվ խաղեր

**Միջառարկայական կապեր**

Կենսաբանություն, հասարակագիտություն, գրականություն

Ներդասընթացային կապ «Բռնություն, հալածանք, շահագործում» թեմայի հետ





## **ԹԵՄԱ. ԾՆՈՂԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ, ԸՆՏԱՆԻՔ, ՀԱԿԱԲԵՂՄՆԱՎՈՐԻՉՆԵՐ, ՍԵՌԱՎԱՐԱԿՆԵՐ, ՄԱՐԴՈՒ ԻՐԱՎՈՒՆՔՆԵՐ**

### **Նախաբան**

Ընտանիքը և ծնողները մարդու կյանքում ունեն անփոխարինելի դեր: Ընտանիքի բարյացակամ մթնոլորտը, սերը, պաշտպանվածության զգացումը անհրաժեշտ են երեխայի նորմալ զարգացման համար: Ծնողները հոգ են տանում երեխայի համար, կրթում և դաստիարակում են նրան: Երեխան սովորում է ինչպես շփվել մարդկանց հետ, ինչ կարելի է անել, իսկ ինչ՝ չի կարելի: Ընտանիքում են ձևավորվում երեխայի վարքագիծը, արժեհամակարգը և աշխարհայացքը, բավարարվում են երեխայի կարևոր պահանջմունքները՝ սիրո և կապվածության, ապահովության և պաշտպանվածության: Ընտանիք կազմելը, ծնող լինելը շատ պատասխանատու և բարդ գործընթաց է: Փոխադարձ սերը և հարգանքը, ընդհանուր հետաքրքրությունները, պատասխանատվությունը, հոգատար վերաբերմունքը երեխաների հանդեպ յուրաքանչյուր ընտանիքի հիմնաքարերն են: Ընտանիք կազմելը պահանջում է ոչ միայն ֆիզիկական, այլ նաև հոգեբանական և սոցիալական հասունություն: Ընտանիքում երեխան պետք է սպասված լինի երկու ծնողների համար:

Դեռահասները սովորաբար չեն պլանավորում ընտանիք կազմել, ծնող դառնալը անսպասելի է լինում: Այս դեպքում թե՛ դեռահաս ծնողի, թե՛ ապագա երեխայի կյանքում բազմաթիվ դժվարություններ և խնդիրներ են ի հայտ գալիս:

Ընտանիք պլանավորելու, սեռավարակներից պաշտպանվելու վերաբերյալ տեղեկանալը նման իրավիճակներից խուսափելու հնարավորություն է տալիս: Ի վերջո տեղեկություն ստանալը, համապատասխան ծառայություններից օգտվելը մարդու սեռական և վերարտադրողական իրավունքների մի մասն են:



# ԴԱՍ 1. ԱՊԱԳԱ ԾՆՈՂՆԵՐ, ՊԱՏԱՍԽԱՆԱՏՎՈՒԹՅՈՒՆ

## Դասի նպատակը

Օգնել գիտակցելու ծնող լինելու մեծ պատասխանատվությունը, երկուսի փոխհամաձայնության կարևորությունը, նկարագրել ծնողավարության հիմնական գաղափարները:

## Վերջնարդյունքները

- Հիմնավորել միասին ապագան կառուցելու, ընտանիք կազմելու, փոխհարաբերություններում հավասար իրավունքների, հավասար պատասխանատվության կարևորությունը: (1)
- Բացատրել ծնող լինելու մեծ պատասխանատվությունը, երկուսի՝ փոխհամաձայնության գալու կարևորությունը, նկարագրել ծնողավարության հիմնական գաղափարները: (2)

## Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

«Երբ ծնող դառնամ, ես...», «Երբ ես ծնող դառնամ, իմ հիմնական անհանգստությունը կլինի...», «Ծնողավարության կանոնները» թերթիկներ՝ խմբերի թվով:

## Տևողությունը

45 րոպե

## Ընթացքը

### Փուլ 1 (10 րոպե)

Ուսուցիչը աշակերտներին դիմում է հետևյալ հարցերով.

- Ինչո՞ւ եմ մարդիկ ընտանիք կազմում:
- Ո՞ր տարիքում պետք է ընտանիք կազմել: Ինչո՞ւ:
- Ընտանիք կազմելու վերաբերյալ որոշում ընդունելիս ի՞նչն է կարևոր:
- Ձեր կարծիքով հե՞շտ է ծնող լինելը: Ի՞նչ գիտելիքներ եմ պետք ծնողին:
- Որո՞նք եմ ընտանեկան պարտականությունները: Ի՞նչ պետք է անեն ծնողները, որ երեխաները մեծանան սիրո, հարգանքի, պատասխանատու և ապահով միջավայրում:
- Ովքե՞ր և ինչի՞ համար եմ պատասխանատու:

Աշակերտների պատասխանները լսում է, անհրաժեշտության դեպքում գրանցում գրատախտակին:

**Փուլ 2 (20 րոպե)**

Ուսուցիչը բաժանում է դասարանը 5-6-հոգանոց խմբերի, գրատախտակին գրում է անավարտ նախադասություն՝ «Երբ ծնող դառնամ, ես...», խմբերին տրամադրում է հիմնավորումներով թերթիկներ, խնդրում է ընտրել իրենց կարծիքով ամենակարևոր 5 հիմնավորումները և ներկայացնելիս մեկնաբանել իրենց ընտրությունը:

Ապա գրատախտակին գրում է անավարտ նախադասություն՝ «Երբ ծնող դառնամ, իմ հիմնական անհանգստությունը կլինի...», և յուրաքանչյուր խմբին տրամադրում է հիմնավորումներով թերթիկ և խնդրում է մեկնաբանել հիմնավորումները:

**Փուլ 3 (15 րոպե)**

Այնուհետև ուսուցիչը գրատախտակին տնակ է նկարում և բացատրում, որ աշակերտները պատկերացնեն՝ տնակի հիմքը զույգն է, երկու ծնողները, որոնք ունեն հավասար իրավունքներ, միասին դաստիարակում են երեխային, լուծում խնդիրները: Տնակի յուրաքանչյուր պատը և քարը այն արժեքներն են, որոնք կազմում են ընտանիքի հիմքը: Աշակերտները հերթով նշում են այդ արժեքները, ուսուցիչը գրի է առնում գրատախտակին՝ տնակի վրա:

Հավանաբար աշակերտները կնշեն սերը, փոխադարձ հարգանքը, ընկերությունը, միմյանց հանդեպ հոգատարությունը, ընտանիքի անդամների ֆիզիկական և հոգեկան առողջությունը, պատասխանատու ծնողավարությունը: Ուսուցիչը կարող է լրացումներ անել:

Քննարկելուց հետո յուրաքանչյուր խմբին տրամադրում է «Ծնողավարության կանոնները» թերթիկը՝ հարցնելով՝ արդյոք համաձայն են այդ կանոններին, և ամփոփում է դասը:



## ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

- ▶ Ընտրել ամենակարևոր 5 հիմնավորումները և ներկայացնելիս մեկնաբանել ընտրությունը:

### Երբ ծնող դառնամ, ես...

1. Կնոջս/ամուսնուս հետ դաստիարակելու եմ երեխայիս:
2. Կուզեմամ, որ երեխաս օգնի ինձ տնային գործերում:
3. Կսովորեցնեմ իմ երեխային ինչպես շփվել մարդկանց հետ:
4. Կխրախուսեմ և կօգնեմ երեխայիս ամեն ինչում:
5. Կխաղամ երեխայիս հետ:
6. Ամեն քայլափոխի ցուցադրելու եմ իմ սերը նրա հանդեպ:
7. Հնարավորինս լավ օրինակ եմ ծառայելու:
8. Համբերատար եմ լինելու:
9. Վստահելու եմ իմ երեխային:
10. Հստակ կանոններ եմ սահմանելու ընտանիքում:



### Երբ ծնող դառնամ, իմ հիմնական անհանգստությունը կլինի...

- ▶ Մեկնաբանել հիմնավորումները

1. Ուսման մեջ երեխայիս առաջադիմությունը:
2. Երեխայիս վերաբերմունքը ընկերների հանդեպ:
3. Երեխայիս բավարար քանակի սնունդով և հագուստով ապահովվելը:
4. Երեխայիս հետ ազատ ժամանակ անցկացնելը:
5. Երեխայիս համար ժամանակակից և թանկարժեք իրեր գնելը:
6. Երեխայիս համար իմ ուզած մասնագիտությունն ընտրելը:
7. Երեխայիս կարգապահությունը տանը և դրսում:
8. Իմ համբերատարությունը երեխայիս նկատմամբ:
9. Երեխայիս քնելու և իմ հանգստանալու ժամանակը:



► **Ընթերցել նյութը:**

**Ծնողավարության կանոնները**

1. Այն, ինչ դու անում ես, մեծ նշանակություն ունի, երեխան սովորում է քեզնից:
2. Երեխային անհրաժեշտ է քո մասնակցությունն իր կյանքում: Հասանելի եղիր երեխայիդ համար:
3. Սիրիր երեխայիդ: Սերը երբեք ավել չի լինում: Քո սիրո շնորհիվ երեխան պաշտպանված է զգալու իրեն:
4. Ծնողավարությունը փոխվում է երեխայի տարիքի հետ, դու չես կարող նույն կերպ վարվել 4 և 14 տարեկան երեխայի հետ:
5. Մի եղիր չափազանց պահանջկոտ երեխայի հանդեպ: Եղիր արդար:
6. Հստակ բացատրիր քո որոշումները, եղիր հետևողական, երեխան հստակ պետք է իմանա, թե ինչու ես այդպես որոշել:
7. Օգնիր երեխային պատասխանատու, իսկ հետագայում՝ անկախ լինելու: Դրանով դու նրան կնախապատրաստես մեծահասակ կյանքին:
8. Հարգանքով վերաբերվիր երեխային: Երեխան սիրո, հարգանքի, պաշտպանվածության, երջանկության կարիք ունի:



**Նյութ ուսուցչի և աշակերտների համար**

«Ընտանիքի պլանավորում» հոդված [teenslive.am](http://teenslive.am/love-relationships/ehntanikhi-planavorum) կայքից՝ <http://teenslive.am/love-relationships/ehntanikhi-planavorum>:



## ԴԱՍ 2. ԸՆՏԱՆԻՔԻ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄ

### Դասի նպատակը

Օգնել գիտակցելու ծնող լինելու մեծ պատասխանատվությունը, երկուսի փոխհամաձայնության կարևորությունը, նկարագրել ծնողավարության հիմնական գաղափարները: Վերլուծել կանխարգելիչ զննումների կարևորությունը:

### Վերջնարդյունքները

- Բացատրել, որ միայն զույգն է որոշում ծնող դառնալու ժամանակը, երեխաների քանակը: (3)
- Բացատրել յուրաքանչյուր մարդու՝ ընտանիք կազմելու իրավունքը, այդ թվում՝ հիվանդության և/կամ հաշմանդամության դեպքում: (4)

### Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

«Տիգրանը և Լիան», «Արմինեն և Աշոտը», «Ընտանիքի պլանավորում» տեքստերի օրինակներ՝ խմբերի թվով:

### Տևողությունը

45 րոպե

### Ընթացքը

#### Փուլ 1 (15 րոպե)

Ուսուցիչը հիշեցնում է նախորդ դասի ամփոփումը, ընտանիք կազմելու, ծնող լինելու պատասխանատվության մասին: Աշակերտների հետ քննարկում է հետևյալ հարցերը.

- Արդյոք բոլոր զույգերը պատրամատ են երեխա ունենալուն:
- Արդյոք ընտանեկան կյանքը փոխվում է երեխայի ծնվելուց հետո:
- Արդյոք հեջտ է ծնող լինելը, իսկ երիտասարդ ծնո՞ր: Արդյոք պատրամատ եք երեխայի հետ անքուն գիշերներ անցկացնելու:
- Արդյոք ապագա ծնողները պատկերացնո՞ւմ են առօրյա հոգսերը, երեխայի խնամքը: Որո՞նք են այդ հոգսերը:

Ուսուցիչը կարող է հուշել, որ առօրյա հոգսեր են երեխային կերակրելը, քնեցնելը, նրա հետ խաղալը, նրան զբաղեցնելը, լացելիս հանգստացնելը, շորեր/տակդիրներ/պամպերսներ փոխելը, լողացնելը, նրա համար ապահով միջավայր ստեղծելը, նրա հետ ամեն օր զրուցելը,

Նրան կրթելը, օրինակ ծառայելը և այլն: Մինևույն ժամանակ, ծնողներին ժամանակ է հարկավոր աշխատելու, հանգստանալու, սեփական առողջությամբ զբաղվելու համար:

### Փուլ 2 (15 րոպե)

Ապա ուսուցիչը դասարանը բաժանում է 4-5-հոգանոց խմբերի: Խմբերին առաջարկում է ծանոթանալ «Տիգրանը և Լիան», «Արմինեն և Աշոտը» տեքստերին և լուծումներ առաջարկել:

- Ե՞րբ և ինչպե՞ս Տիգրանը և Լիան կկարողանային խուսափել խնդիրներից:
- Ի՞նչը խանգարեց Տիգրանին և Լիային: Միգուցե գիտելիքի պակասը:
- Պատկերացրե՞ք ձեզ Տիգրանի և Լիայի դերում: Արդյոք հե՞շտ է որոշում կայացնելը:



### Յուզում ուսուցչին

Այս իրավիճակը քննարկելիս անպայման շեշտադրել, որ զույգը կարող էր օգտագործել հակաբեղմնավորիչ միջոցներ, օրինակ՝ պահպանակ:

- Արդյոք Արմինեն և Աշոտը պե՞տք է հետևեն մեծահասակների խորհուրդներին երկրորդ երեխա չունենալու հարցում: Ինչո՞ւ:
- Ովքե՞ր են որոշում կայացնում այս դեպքում:
- Ի՞նչ խորհուրդ կտաք Արմինեին և Աշոտին:

Խմբերում աշխատանքը վերջացնելուց հետո աշակերտները իրենց տեսակետներն են ներկայացնում դասարանին:

### Փուլ 3 (15 րոպե)

Ուսուցիչը խմբերին բաժանում է «Ընտանիքի պլանավորում» տեքստի օրինակներ, միասին քննարկում են հետևյալ հարցերը.

- Ի՞նչ գործոններով են պայմանավորված երեխա ունենալը, երեխաների թվի մասին ընտանիքի որոշումը: Ո՞վ կամ ովքե՞ր պետք է այդ որոշումն ընդունեն:
- Արդյոք կարևոր է հետազոտվել մինչև ընտանիք կազմելը:
- Արդյոք բոլորը կարո՞ղ են ընտանիք կազմել: Ինչո՞ւ:
- Ընտանիքի պլանավորումից կարո՞ղ է կախված լինել ընտանիքի ներդաշնակությունը:
- Ի՞նչ խնդիրներ կարող են առաջանալ ընտանիքում, եթե երեխան ծնվի հակառակ ծնողների ցանկության:

Ուսուցիչը քննարկմամբ ամփոփում է դասը:

## **ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ**

### **ՏԻԳՐԱՆԸ ԵՎ ԼԻԱՆ**

Տիգրանն ու Լիան դեռևս 9-րդ դասարանից սիրում էին միմյանց և մտադիր էին դպրոցն ավարտելուց հետո ամուսնանալ: Լիան սիրում էր նկարել և երազում էր գեղարվեստի ինստիտուտ ընդունվել: Տիգրանն օժտված էր երաժշտական ընդունակություններով և ծրագրել էր կրթություն ստանալու նպատակով մեկնել արտասահման: Երկուսի ծնողներն էլ կարծում էին, որ նրանք լավ զույգ են, և խրախուսում էին նրանց ամուսնությունը: Ծնողները խոստանում էին իրենց հնարավորության չափով օգնել նրանց, սակայն բավարար միջոցներ չունեին:

Դպրոցն ավարտելուց հետո երիտասարդներն անմիջապես ամուսնացան: Որոշ ժամանակ անց Լիան հղիացավ: Նա երեխաներ սիրում էր, բայց այդ պահին ստիպված էր լինելու հրաժարվել ուսումը շարունակելու իր երազանքից: Ավելին՝ հղիության ընթացքում պարզվեց, որ ունի առողջության որոշակի խնդիրներ, և անհրաժեշտ է բժշկական հսկողություն: Տիգրանը ևս ծանր կացության մեջ էր. ինչպե՞ս կարող էր նա ընտանիք պահել, և՛ շարունակել երաժշտության ասպարեզում իր առաջընթացը: Մյուս կողմից իր առաջընթացը միայն իրեն չէ, որ պետք էր. չէ՞ որ դրանից կախված էր նաև ապագայում իր ընտանիքի բարեկեցությունը: Բայց ինչպե՞ս մենակ թողներ Լիային: Գուցե արհեստականորեն ընդհատե՞ն հղիությունը:

### **ԱՐՄԻՆԵՆ ԵՎ ԱՇՈՏԸ**

Արմինեն և Աշոտը 32 և 35 տարեկան են, ամուսնացել են 2 տարի առաջ: Արդեն մեկ տարի է, ինչ Արմինեի մոտ հայտնաբերվել է քրոնիկ հիվանդություն՝ շաքարային դիաբետ, իսկ Աշոտի մոտ՝ խոցային հիվանդություն: Հարազատները համոզված են, որ Արմինեն չի կարող մայր դառնալ, հղիությունը վտանգավոր կարող է լինել նրա և ապագա երեխայի համար: Աշոտն էլ պետք է հետևի իր առողջությանը, լավ սնվի, ժամանակին քնի: Չէ՞ որ երեխայի հետ դա դժվար է լինելու: Այնուամենայնիվ, զույգը որոշում է երեխա ունենալ: Հղիության ընթացքում Արմինեն որոշակի խնդիրներ է ունենում, սակայն ժամանակին ծնվում է առողջ երեխա: Բարեկամները պարբերաբար անհանգստացնում են Արմինեին և Աշոտին հարցերով՝ արդյոք երեխան առողջ է, արդյոք նորմալ է զարգանում, չէ՞ որ մայրը ունի քրոնիկ հիվանդություն: Անգամ խորհուրդներ են տալիս, որ երկրորդ երեխա չպետք է ունենալ: Իսկ ինչպե՞ս է Արմինեն հասցնում հետևել Աշոտի սննդակարգին, հանգստին: Այս հարցերը շատ են անհանգստացնում, անգամ զայրացնում երիտասարդ զույգին...

## ԸՆՏԱՆԻՔԻ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄ

1. Երեխայի ծնունդը միշտ եղել և մնում է անձնական, ընտանեկան, սոցիալական և մշակութային մեծ նշանակություն ունեցող իրադարձություն:
2. Երեխայի ծնունդը մի ժամանակաշրջան է, երբ փոխվում են նախկինում ունեցած դերերն ու գործողությունները, և անձը գիտակցորեն ու պատասխանատու է վերաբերվում իր կյանքում ակնկալվող փոփոխություններին:
3. Ծնող դառնալը երբեմն միայն ռոմանտիկ տեսանկյունից է մեկնաբանվում, սակայն շատ կարևոր է նաև իրատեսորեն մոտենալ այս ժամանակահատվածին՝ հավաստիանալով, որ զույգը լիարժեք պատրաստ է կյանքի նոր փուլի՝ իր բոլոր դժվարություններով և ուրախություններով:
4. Երեխային խնամելու ընթացքում ծնողներն ունեն բուժանձնակազմի, նաև իրենց ծնողների մշտական աջակցության կարիքը:
5. Ծնող դառնալուց առաջ անհրաժեշտ է ստանալ բոլոր անհրաժեշտ պատվաստումները, անցնել լիարժեք հետազոտություններ և անհրաժեշտության դեպքում ստանալ համապատասխան բուժում՝ առողջ սերունդ ունենալու նպատակով:
6. Ծնողի դերը շատ պատասխանատու է, որը ենթադրում է ոչ միայն հագցնել և կերակրել երեխային, այլ նաև շրջապատել հոգատարությամբ և սիրով, պաշտպանել ցանկացած տեսակի բռնությունից, կրթել ու դաստիարակել, նոր հմտություններ փոխանցել, անվտանգ և վստահելի միջավայր ստեղծել, երեխայի համար ընկեր լինել:
7. Յուրաքանչյուր մարդ, այդ թվում հիվանդություն և հաշմանդամություն ունեցող, ընտանիք կազմելու իրավունք ունի: Հաշմանդամություն կամ հիվանդություն ունեցող կանանց հղիությունը նույնպես կարող է հաջող ընթանալ: Սակայն հակաբեղմնավորիչ միջոցների կիրառումը նրանց համար կարող է սահմանափակ լինել մի շարք պահանջներով:
8. Սովորաբար հաշմանդամություն ունեցող կինը, որը որոշում է երեխա ունենալ, կարող է խտրականության ենթարկվել այն մարդկանց կողմից, որոնք կարծում են, թե հաշմանդամություն ունեցող անձը չի կարող երեխա խնամել, ինչը թյուրընկալում է: Պարզապես նա ունի ավելի մեծ աջակցության կարիք:
9. Ծնողների պատասխանատու լինելը սկսվում է անգամ մինչև ամուսնությունը, երբ զույգը որոշում է՝ ունենալ երեխա, թե ոչ: Եվ եթե որոշում են երեխա ունենալ, ապա ուշադրություն են դարձնում սեփական առողջությանը, համապատասխան պայմաններ են նախատեսում երեխայի համար, բավական ժամանակ են տրամադրում երեխային՝ զրուցում, շփվում են նրա հետ, հնարավորություն են տալիս կարծիք արտահայտելու, ապահովում են նրա անվտանգությունը, կրթություն ստանալու հնարավորությունը, ֆիզիկական և հոգեկան առողջությունը:
10. Ընտանիքները լինում են տարբեր, ցանկացած ընտանիքում երեխան պետք է սիրված և սպասված լինի:



## ԴԱՍ 3. ՉՊԼԱՆԱՎՈՐՎԱԾ ՀՂԻՈՒԹՅՈՒՆ

### Դասի նպատակը

Վերլուծել հղիության արհեստական ընդհատման բժշկական և սոցիալական ցուցումները, հետևանքները, գործող օրենսդրությունը:

### Վերջնարդյունքները

- Նկարագրել հղիության արհեստական ընդհատման բժշկական և սոցիալական ցուցումները, նկարագրել հետևանքները, մեկնաբանել գործող օրենսդրությունը: (5)

### Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

Թեստեր՝ աշակերտների թվով, «Իրավիճակային խնդիրներ», «Չպլանավորված հղիություն, հետևանքները», «Հղիության արհեստական ընդհատում՝ աբորտ», «Սեռով պայմանավորված հղիության ընդհատում» տեքստերի օրինակներ՝ խմբերի թվով, մարկեր, պաստառի թուղթ:

### Տևողությունը

45 րոպե

### Ընթացքը

#### Փուլ 1 (15 րոպե)

Ուսուցիչը հիշեցնում է աշակերտներին նախորդ դասի բովանդակությունը (ծնող լինելու կարևորությունը և ընտանիք կազմելու պատասխանատվությունը), որից հետո բաժանում է աշակերտներին թեստեր, խնդրում է լրացնել: Ապա ուսուցիչը ներկայացնում է ճիշտ պատասխանները:

#### Փուլ 2 (30 րոպե)

Ուսուցիչը բաժանում է դասարանը 3 խմբի, բաշխում է «Չպլանավորված հղիություն, հետևանքները», «Հղիության արհեստական ընդհատում՝ աբորտ», «Սեռով պայմանավորված հղիության ընդհատում» տեքստերի օրինակները, հանձնարարում է ծանոթանալ, ապա խմբերին առաջարկում է գրատախտակին կամ պաստառին գրել կարևոր եզրահանգումները:

Բաժանում է խմբերին «Իրավիճակային խնդիրներ» տեքստը, խնդրում է ծանոթանալ և պատասխանել ետևյալ հարցերին:

#### Իրավիճակ 1

- Ի՞նչն էր պատճառը, որ զույգը հայտնվեց բարդ իրավիճակում:
- Ինչպե՞ս կարելի էր խուսափել չպլանավորված հղիությունից:
- Արդյո՞ք Ալինան ճի՞շտ էր Արամին ոչինչ չասելու որոշման հարցում:

#### Իրավիճակ 2

- Ի՞նչն էր պատճառը, որ զույգը հայտնվեց բարդ իրավիճակում:
- Ինչպե՞ս կարելի էր խուսափել չպլանավորված հղիությունից:
- Ի՞նչ խնդիրներ կարող են ունենալ Գաբրիելան և Կարոն:

Միասին քննարկում են.

- Ի՞նչ հետևանքներ կարող է ունենալ չպլանավորված հղիությունը:
  - եթե երեխան ծնվի,
  - եթե հղիությունն ընդհատվի:
- Ո՞ւմ կարող են դիմել:

Ուսուցիչը կարող է ընթերցման համար աշակերտներին տրամադրել «Մարդու վերարտադրողական առողջության և վերարտադրողական իրավունքների մասին» ՀՀ օրենքի՝ աբորտի վերաբերյալ դրույթները:



- ▶ Ընթերցել նյութը, դուրս գրել կարևոր եզրահանգումները:

### **ՉՊԼԱՆԱՎՈՐՎԱԾ ՅՂԻՈՒԹՅՈՒՆ, ՅԵՏԵՎԱՆՔՆԵՐԸ**

Ցանկացած երեխա պետք է սպասված լինի ծնողների համար: Այդ պատճառով էլ **միայն ծնողները պետք է որոշեն՝ երբ և քանի երեխա ունենալ, ինչ պարբերականությամբ:** Յասկանալի է, երբ երիտասարդները հետաձգում են ամուսնությունն ու երեխա ունենալը մինչև իրենց լիակատար հոգեբանական հասունացումը, կրթություն, մասնագիտություն ստանալն ու ինքնուրույնություն ձեռք բերելը՝ գիտակցելով ընտանիք ստեղծելու պատասխանատվությունը: Սակայն հղիությունը ոչ միշտ է ակնկալված լինում: Զիչ չեն այն դեպքերը, երբ դեռահասները բախվում են չպլանավորված հղիության փաստին: Նման իրավիճակում շատերը դիմում են հղիության արհեստական ընդհատման, այն էլ երբեմն ոչ հիվանդանոցում, այլ անապահով, կասկածելի պայմաններում՝ վտանգելով առողջությունը, մինչև իսկ կյանքը:

**Չպլանավորված հղիությունը հաճախ բեղմնականխման միջոցների վերաբերյալ համապատասխան գիտելիքների պակասի, նաև դրանք կիրառելու հմտություններ չունենալու հետևանք է: Չպլանավորված հղիությունը կարող է նաև սեռական շահագործման, պարտադրման կամ բռնության հետևանք լինել:**

Պատահում է, որ դեռահաս աղջիկը, լինելով անփորձ և անտեղյակ, մտածում է, թե ինքը դեռևս ունակ չէ հղիանալու, կամ որ մեկ անգամից չեն հղիանում, և սեռական կապի մեջ է մտնում: Մինչդեռ հարկ է իմանալ, որ սեռական հասունացման շրջանում գտնվող անգամ 12-13 տարեկան աղջիկը կենսաբանորեն ունակ է հղիանալու առաջին իսկ սեռական հարաբերությունից: Սա, սակայն, աղջկա օրգանիզմի սոսկ ֆիզիոլոգիական զարգացման ցուցիչն է, մինչդեռ իրականում նա ոչ ֆիզիկապես, ոչ հոգեբանորեն դեռ պատրաստ չէ հղիության ու մայրության:

- **Պետք է գիտակցել, որ նույնիսկ մեկ անգամ չպաշտպանված սեռական հարաբերությունը կարող է ավարտվել հղիությամբ կամ հանգեցնել սեռավարակի:**
- **Դեռահասության տարիքում հղիությունը սեռական հարցերում անտեղյակ լինելու հետևանք է:**

Վաղ դեռահասության շրջանում աղջկա օրգանիզմը դեռ աճում է, և նրա կոնքը չի հասել իր վերջնական չափերին: Մեծ է հղիության և ծննդաբերության ընթացքի խանգարումների հավանականությունը: Դեռահաս մայրերից ծնված երեխաներն ավելի հաճախ են առողջության խնդիրներ ունենում: Դեռահաս աղջիկը հոգեպես էլ պատրաստ չէ ծնող դառնալուն, խնամելու և դաստիարակելու փոքրիկին: Գոյություն ունեն նաև սոցիալական խնդիրներ: Երեխա ունեցող դեռահասները հաճախ հնարավորություն

չեն ունենում շարունակելու իրենց ուսումը, հետագայում էլ երեխա ունեցող երիտասարդ կնոջ համար ավելի դժվար է աշխատանք գտնել:

Այսպիսով՝ դեռահասների հղիության և հետծննդյան շրջանին բնորոշ են հետևյալ բարդությունները.

- հղիության ընթացքում արյան բարձր ճնշում,
- սակավարյունություն հղիության և հետծննդաբերական շրջանում,
- վաղաժամ ծննդաբերություն,
- արյունահոսություններ,
- հետծննդաբերական շրջանում մոր մոտ զարգացող դեպրեսիա, ցածր ինքնագնահատական,
- շատ վաղ կրկնակի հղիություն և ծննդաբերություն,
- Նորածնի ցածր քաշ,
- Նորածնային մահացության առավել բարձր մակարդակ,
- երեխայի ոչ բավարար խնամք և կրճքով ոչ համապատասխան կերակրում,
- երեխայի ֆիզիկական և մտավոր հապաղում:



► **Ընթերցել նյութը, դուրս գրել կարևոր եզրահանգումները:**

### **ՅՈՒՐԻՏԱԿԱՆ ԱՐՅԵՍՏԱԿԱՆ ԸՆԴՀԱՏՈՒՄ ԱԲՈՐՏ**

Յոյսնալու դեպքում կինը ունի երկու հնարավորություն. պահպանել հղիությունը և մայր դառնալ և ընդհատել հղիությունը՝ աբորտ կատարելով: Յոյսնալու ընդհատումը հեշտ որոշում չէ, պահանջում է մասնագիտական օգնություն և խորհրդատվություն հոգեբանի հետ: **Իրականում զույգը պետք է այդ ծանր որոշումն ընդունի: Ճատ դեպքերում այդ որոշումն ընդունվում է մտերիմների, ծնողների, ամուսնու ճնշման և ազդեցության ներքո:**

Միևնույն ժամանակ գոյություն ունեն առողջական և սոցիալական ցուցումներ:

Երբեմն, երբ հղիությունը սպառնում է կնոջ առողջությանն ու կյանքին, կամ հայտնաբերվել են պտղի զարգացման ծանր արատներ, այն կատարվում է բժշկի ցուցումով, որոշ դեպքերում՝ նաև սոցիալական ցուցումներով (օրինակ՝ եթե կինը հղիացել է բռնաբարության հետևանքով):

Յոյսնալու արհեստական ընդհատումը կարող է կատարվել վիրաբուժական կամ դեղորայքային եղանակներով վաղ ժամկետում համապատասխան բուժաստատություններում: **Ըստ գործող օրենսդրության՝ Յայաստանում, ինչպես նաև շատ երկրներում, հղիության արհեստական ընդհատումը՝ աբորտը, կատարվում է մինչև 12 շաբաթ հղիության ժամկետը: Ընդ որում՝ դիմելու դեպքում բժիշկը հնարավորություն է տալիս մեկ անգամ ևս մտածելու և 3 օր հետո կայացնելու վերջնական որոշումը: Ցանկալի է, որ զույգը միասին գա ընդհանուր որոշմանը: Սակայն, երբ զույգերի միջև կա անհամաձայնություն, վերջնական որոշումը կայացնում է կինը:**

12-22 շաբաթական հղիության ժամկետում ընդհատումը կատարվում է բացառապես բժշկական կամ սոցիալական ցուցումների առկայության դեպքում՝ կնոջ գրավոր համաձայնությամբ: Յուրաքանչյուր կրկնակի աբորտ մեծացնում է բարդությունների հավանականությունը, անպտղության ռիսկը, ինչպես նաև հոգեբանական խնդիրների առաջացումը:

Որոշ կանայք տարբեր պատճառներով փորձում են ինքնուրույն ընդհատել հղիությունը կամ դիմում են պատահական մարդկանց օգնության կամ մեթոդների, ինչը խիստ վտանգավոր է: Երիտասարդ աղջիկները նման միջոցների դիմում են անելանելիությունից, քանի որ չգիտեն՝ ումից կարող են օգնություն ակնկալել: Այդպիսի անապահով, ինչպես նաև ոչ մասնագետի իրականացրած ապօրինի աբորտը

Կարող է հանգեցնել կնոջ առողջությունն ու կյանքը վտանգող բարդությունների (արյունահոսություն, ինֆեկցիաներ, արգանդի պարանոցի պատռվածքներ, անպտղություն), նույնիսկ կնոջ մահվան: Ապօրինի ընդհատումը պատժվում է օրենքով:



- ▶ Ընթերցել նյութը, դուրս գրել կարևոր եզրահանգումները:

### **ՀՂԻՈՒԹՅԱՆ՝ ՍԵՌՈՎ ՊԱՅՄԱՆԱՎՈՐՎԱԾ ԸՆԴՀԱՏՈՒՄ**

**Շատ դեպքերում հղիությունն ընդհատելու բարդ որոշումը կնոջ ուսերին է: Այնուամենայնիվ, պետք է հիշել, որ երկուսն են որոշում՝ երբ և քանի երեխա ունենալ, հետևաբար երկուսն էլ՝ կին և տղամարդ, պետք է որոշեն՝ թողնել, թե ընդհատել հղիությունը:**

Ցավոք, որոշ ընտանիքներում աբորտն ընկալվում է որպես ընտանիքի պլանավորման եղանակ: Սակայն այն երբեմն կարող է բարդությունների պատճառ դառնալ: Ամենահաճախ հանդիպող բարդություններն են հոգեբանական խնդիրները, սեռական օրգանների բորբոքումը, արյունահոսությունը, դաշտանի խանգարումը, որոշ դեպքերում նաև անպտղությունը:

Ժամանակակից բժշկությունն ընտանիքի պլանավորման տարբեր արդյունավետ միջոցներ է առաջարկում, որոնք թույլ են տալիս խուսափել չպլանավորված հղիությունից: Հղիության արհեստական ընդհատումը՝ աբորտը, չպետք է կիրառվի որպես ծնելիության կարգավորման մեթոդ:

Վերջին տարիներին արված հետազոտությունը ցույց է տալիս, որ Հայաստանում առկա է հղիության՝ սեռով պայմանավորված արհեստական ընդհատման երևույթը: Այսինքն՝ հայ ընտանիքների մի մասը աբորտի միջոցով թույլ չի տալիս աղքիկ երեխաներին ծնվել՝ նախընտրելով տղա երեխա ունենալը: Սա սեռային կամ գենդերային խտրականության օրինակ է: Նման որոշման կայացման վրա ազդում են հասարակությունում ավանդաբար հաստատված կարծրատիպերը՝ տղաներ ունենալու նախապատվությունը և կնոջ դերի վերաբերյալ մոտեցումը: Շատ դեպքերում սեռով պայմանավորված հղիության արհեստական ընդհատման որոշումը կանայք ինքնուրույն չեն կայացնում: Նրանք այդ քայլին դիմում են ընտանիքի անդամների ճնշումների, նույնիսկ հարկադրանքի ներքո:

Հայաստանում կանանց և տղամարդկանց սեռերի հարաբերակցության շեղումը նկատվել է դեռևս 1990-ականներից, 2000 թվականին այն հասել է մինչև 120 տղա/100 աղքիկ հարաբերակցության, այն դեպքում, երբ կենսաբանորեն բնականոն հարաբերակցությունը 102-106 տղա է: Համանման խնդիր ունեցող այլ երկրների փորձը ցույց է տալիս, որ այս երևույթը կարող է ցավոտ հետևանքների հանգեցնել՝ ներառյալ հանցավորության աճը, տղամարդկանց մեծացող արտագաղթը, կանանց առևանգումը, ծնելիության անկումը:



## ԻՐԱՎԻՃԱԿԱՅԻՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐ

► Ընթերցել իրավիճակային խնդիրը և առաջարկել՝ ինչ կարելի է անել նման իրավիճակում: Հիմնավորել պատասխանները:

- Ի՞նչն էր պատճառը, որ զույգը հայտնվեց բարդ իրավիճակում:
- Ինչպե՞ս կարելի էր խուսափել չպլանավորված հղիությունից:
- Արդյո՞ք Ալինան ճիշտ էր Արամին ոչինչ չասելու որոշման հարցում:

1. Ալինան և Արամը վաղուց ընկերություն են անում: Երկուսն էլ շուտով 18 տարեկան կլինեն: Սովորում են քոլեջում և միևնույն ժամանակ՝ աշխատում: Մտածում են ապագայում ընտանիք կազմելու մասին: Մի անգամ սեռական հարաբերություն են ունեցել: Որոշ ժամանակ անց պարզ է դարձել, որ Ալինան հղի է, հղիությունը 5 շաբաթական է: Նա որոշել է ոչինչ չասել Արամին և դիմել մասնագետի՝ հղիությունն ընդհատելու նպատակով:

► Ընթերցել իրավիճակային խնդիրը և առաջարկել՝ ինչ կարելի է անել նման իրավիճակում: Հիմնավորել պատասխանները:

- Ի՞նչն էր պատճառը, որ զույգը հայտնվեց բարդ իրավիճակում:
- Ինչպե՞ս կարելի էր խուսափել չպլանավորված հղիությունից:
- Ի՞նչ խնդիրներ կարող են ունենալ Գաբրիելան և Կարոն:

2. Գաբրիելան և Կարոն 20 տարեկան են, ունեն հրաշք աղջիկ: Կարոն անընդհատ ասում է, որ երկրորդ երեխան պետք է ավելի ուշ ծնվի, և համոզված է, որ տղա է լինելու: Կարոն սեռական հարաբերությունների ժամանակ չի պաշտպանվում՝ մտածելով, որ դա կնոջ գործն է: Գաբրիելան անակնկալի է գալիս, երբ հասկանում է, որ հղի է, բայց չի ուզում ընդհատել հղիությունը:

**Յուշում ուսուցչին**

Ալիևայի և Արամի դեպքում ուսուցիչը պետք է հիշեցնի նախ և առաջ պատասխանատու վարքագծի մասին: Ալիևան պետք է պատմի ծնողներին կամ այլ վստահելի մեծահասակին կատարվածի մասին: Օրենսդրության համաձայն՝ անչափահաս դեռահասի հղիության դեպքում բժշկական միջամտությունը հնարավոր է կատարել միայն ծնողի համաձայնությամբ: Ցանկալի է, որ զույգը միասին գա ընդհանուր որոշման: Սակայն, երբ զույգերի միջև կա անհամաձայնություն, վերջանական որոշումը կայացնում է կինը:

Գաբրիելան և Կարոն ևս պետք է պատասխանատու վարքագիծ դրսևորեն: Չպլանավորված հղիությունից խուսափելու նպատակով պետք էր պաշտպանվել: Յղիությունը ընդհատելու դեպքում Գաբրիելան կարող է առողջության խնդիրներ ունենալ: Նա նաև անհանգիստ է ապագա երեխայի սեռի համար: Ի՞նչ կլինի, եթե աղջիկ ծնվի: Կարոն տղա է ուզում: Կարևոր է, որ առողջ երեխա ծնվի: Նրանք դեռ երիտասարդ են և կարող են շատ երեխաներ ունենալ: Սեռով պայմանավորված հղիության ընդհատումների պատճառով բազմաթիվ աղջիկներ չեն ծնվում:

**Ուսուցչի համար թեստի ճիշտ պատասխաններ.**

**1.** ճիշտ է: **2.** Սխալ է: **3.** ճիշտ է: **4.** ճիշտ է: **5.** Սխալ է: **6.** ճիշտ է: **7.** ճիշտ է:

**Նյութ ուսուցչի և աշակերտների համար:**

Յողվածներ Teenslive.am կայքի «Յղիություն» բաժնից՝ <http://teenslive.am/pregnancy/plann-eric-durs>, <http://teenslive.am/pregnancy/hatuk-hamgamankhner>:

**«ՄԱՐԴՈՒ ՎԵՐԱՐՏԱԴՐՈՂԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՎԵՐԱՐՏԱԴՐՈՂԱԿԱՆ ԻՐԱՎՈՒՆՔՆԵՐԻ ՄԱՍԻՆ» ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ՕՐԵՆՔՈՒՄ ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆ ԿԱՏԱՐԵԼՈՒ ՄԱՍԻՆ**

Ընդունված է 2016 թվականի հունիսի 29-ին

**Հոդված 1.** «Մարդու վերարտադրողական առողջության և վերարտադրողական իրավունքների մասին» Հայաստանի Հանրապետության 2002 թվականի դեկտեմբերի 11-ի ՀՕ-474-Ն օրենքի 10-րդ հոդվածը շարադրել հետևյալ խմբագրությամբ.

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Հոդված 10.</b> | <b>Հղիության արհեստական ընդհատումը (աբորտը)</b> |
|-------------------|---|

1. Յուրաքանչյուր կին ունի հղիության արհեստական ընդհատման (աբորտի) իրավունք: Հղիության արհեստական ընդհատումը (աբորտը) (այսուհետ՝ ընդհատում)՝
  - ▷ մինչև 12 շաբաթական հղիության ժամկետը կատարվում է կնոջ գրավոր դիմումի համաձայն: Բժշկական ցուցումների դեպքում ընդհատումը մինչև 12 շաբաթական հղիության ժամկետը իրականացվում է կնոջ գրավոր համաձայնությամբ.
  - ▷ 12-ից մինչև 22 շաբաթական հղիության ժամկետը կատարվում է բացառապես բժշկական (ներառյալ՝ սեռի հետ կապված հիվանդության ժառանգման հավանականության դեպքում) կամ սոցիալական ցուցումների առկայության դեպքում՝ կնոջ գրավոր համաձայնությամբ:
2. Բժշկի կողմից բժշկական կամ սոցիալական ցուցումների՝ սույն հոդվածի 8-րդ մասով նախատեսված կարգով ընդունված ցանկում չնախատեսված որևէ այլ դեպքում, ներառյալ՝ սեռով պայմանավորված 12-ից մինչև 22 շաբաթական ընդհատումն արգելվում է:
3. Ընդհատումը անչափահասի (օրենքով նախատեսված լրիվ գործունակություն ձեռք չբերելու դեպքերում) դիմումով կատարվում է նրա օրինական ներկայացուցիչների գրավոր համաձայնությամբ, իսկ դրա անհնարինության դեպքում՝ առողջապահական հաստատության գործադիր մարմնի ղեկավարի համապատասխան ակտով ստեղծված մշտապես գործող բժշկական հանձնաժողովի որոշման հիման վրա:
4. Սույն հոդվածի 1-ին մասի 1-ին կետով նախատեսված դեպքերում ընդհատումից առաջ բժիշկը իրեն դիմած հղի կնոջը պարտավոր է տրամադրել ընդհատման վերաբերյալ վերջնական որոշում կայացնելու ժամանակահատված՝ երեք օրացուցային օր ժամկետով (իսկ եթե երրորդ օրացուցային օրը համընկնում է հղիության 12-րդ շաբաթը լրանալու օրվան, ապա մինչև այդ ժամկետը լրանալը), որը հաշվվում է կնոջ՝ ընդհատման համար բժշկին առաջին անգամ դիմելու պահից:
5. Ընդհատումը կարող է իրականացվել միայն մանկաբարձական և գինեկոլոգիական բժշկական օգնության և սպասարկման լիցենզիա ունեցող հիվանդանոցային

առողջապահական հաստատություններում:

6. Ընդհատման բժշկական միջամտությունն իրականացնելուց անմիջապես առաջ բժիշկը պարտավոր է կնոջը ընդհատման հնարավոր բացասական հետևանքների վերաբերյալ տրամադրել անվճար խորհրդատվություն, որի մասին բժիշկը գրառում է ընդհատման համար դիմած կնոջ բժշկական փաստաթղթերում, և որը հաստատվում է կնոջ ստորագրությամբ:
7. Ընդհատման բժշկական միջամտությունն իրականացնելուց անմիջապես հետո բժիշկը պարտավոր է կնոջը անցանկալի հղիությունը կանխելու միջոցների և (կամ) մեթոդների ընտրության վերաբերյալ տրամադրել անվճար բժշկասոցիալական խորհրդատվություն, որի մասին բժիշկը գրառում է ընդհատման համար դիմած կնոջ բժշկական փաստաթղթերում, և որը հաստատվում է կնոջ ստորագրությամբ:
8. Հայաստանի Հանրապետության Կառավարությունը հաստատում է հղիության արհեստական ընդհատման կարգն ու պայմանները, ներառյալ՝
  - ▶ ընդհատման հակացուցումները և անհրաժեշտ հետազոտությունների ցանկը.
  - ▶ ընդհատման բժշկական և սոցիալական ցուցումների ցանկը.
  - ▶ մինչև 12 շաբաթական ընդհատման համար հղի կնոջ կողմից ներկայացվող գրավոր դիմումի ձևը.
  - ▶ բժշկական կամ սոցիալական ցուցումներից ելնելով՝ ընդհատման համար հղի կնոջ կամ նրա օրինական ներկայացուցչի կողմից ներկայացվող գրավոր համաձայնության ձևը.
  - ▶ անչափահասի (օրենքով նախատեսված լրիվ գործունակություն ձեռք չբերելու դեպքերում) հղիության ընդհատման համար նրա ծնողների կամ այլ օրինական ներկայացուցիչների կողմից գրավոր համաձայնության ձևը:
9. Սույն հոդվածով սահմանված պահանջների խախտումն առաջացնում է օրենքով նախատեսված պատասխանատվություն:



## ԴԱՍ 4. ԲԵՂՄՆԱԿԱՆԽՈՒՄ, ԸՆՏԱՆԻՔԻ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄ

### Դասի նպատակը

Տեղեկացնել հակաբեղմնավորման հիմնական մեթոդների վերաբերյալ, վերլուծել հուսալի և ոչ հուսալի հակաբեղմնավորիչների շուրջ թյուրընկալումները:

### Վերջնարդյունքները

- Նկարագրել ընտանիքի պլանավորման ժամանակակից մեթոդները, բժշկի դիմելու կարևորությունը, մեկնաբանել, որ լավագույնը մեկ վստահելի զուգընկեր ունենալն է և պաշտպանվելու միջոցներն իմանալը (6):
- Վերլուծել հակաբեղմնավորիչների հիմնական մեթոդները, հուսալի և ոչ հուսալի հակաբեղմնավորիչների շուրջ թյուրընկալումները (7):
- Բացատրել շտապ բեղմնականխիչ մեթոդների կարևորությունը, բեղմնականխիչ մեթոդներից օգտվելու անհրաժեշտությունը, տեղյակ լինել մարդու սեռական և վերարտադրողական իրավունքներին (8):

### Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

«Բեղմնականխիչ միջոցներ. հուսալի մեթոդներ», «Բեղմնականխիչ միջոցներ. ոչ հուսալի մեթոդներ» տեքստերի օրինակներ՝ խմբերի թվով, տեսահոլովակ՝ «Ինչպես ընտրել հակաբեղմնավորիչ միջոցը», «Մարդու վերարտադրողական առողջության և վերարտադրողական իրավունքների մասին» ՀՀ օրենքը՝ խմբերի թվով և ուսուցչի համար:

 Սեղմիր [այստեղ](#)՝ տեսանյութը դիտելու համար:

### Տևողությունը

45 րոպե

### Ընթացքը

#### Փուլ 1 (10 րոպե)

Ուսուցիչը աշակերտներին դիմում է հետևյալ հարցերով.

- Հնարավոր է, որ հղիությունը անակնկալ լինի զույգերի համար: Ինչո՞ւ:
- Իսկ սեռավարակները կարո՞ղ են անակնկալ լինել: Ի՞նչն է պատճառը:
- Ինչո՞ւ դեռահասները պետք է տեղյակ լինեն հակաբեղմնավորիչների մասին:

Աշակերտների պատասխանները լսում է, անհրաժեշտության դեպքում հիշեցնում է ծնողավարության մասին դասերը, շեշտադրում, որ այդ տեղեկությունը անհրաժեշտ է ճիշտ որոշում ընդունելու համար և հիմա, և ապագայում՝ ընտանիք կազմելիս:

### Փուլ 2 (20 րոպե)

Դասարանը բաժանում է 2 խմբի և խմբերին տրամադրում է հուսալի և ոչ հուսալի բեղմնականիման միջոցների մասին տեքստերի օրինակներ: Հանձնարարում է ծանոթանալ, ապա փոխանակել տեքստերը: Ապա աշակերտները պետք է պատասխանեն հետևյալ հարցերին.

- Ո՞ր միջոցներն են առավել արդյունավետ:
- Որո՞նք են պաշտպանում սեռավարակներից:
- Որո՞նք են պաշտպանում հղիությունից:
- Ո՞րն է առավել մատչելի:
- Ի՞նչ թյուրընկալումներ կան հակաբեղմնավորիչների օգտագործման շուրջ:
- Ո՞ր մեթոդն է առավել ընդունելի դեռահասների համար:
- Արդյոք բեղմնականիման միջոցների օգտագործումը միայն տղամարդու կամ միայն կնոջ պարտականությունն է:
- Արդյո՞ք նրանք պետք է նախապես խոսեն այդ մասին:



### Հուշում ուսուցչին

Պատասխաններ լսելուց հետո ուսուցիչը կարող է գրատախտակին գրել հուսալի և ոչ հուսալի մեթոդներ աղյուսակով:

### Փուլ 3 (10 րոպե)

Դասի ավարտին ուսուցիչը տեղեկացնում է աշակերտներին մարդու վերարտադրողական առողջության և վերարտադրողական իրավունքների վերաբերյալ օրենքի հիմնական դրույթների մասին:

Աշակերտների հետ դիտում են «Ինչպես ընտրել հակաբեղմնավորիչ միջոցը» տեսահոլովակը [teenslive.am](https://www.youtube.com/watch?v=EUBqkHGf3ug&t=2s) կայքից՝ <https://www.youtube.com/watch?v=EUBqkHGf3ug&t=2s>:



Սեղմիր [այստեղ](#)՝ տեսանյութը դիտելու համար:



## ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

► Ընթերցել նյութը: Պատասխանել հարցերին:

### ԲԵՂՄՆԱԿԱՆԻՉ ՄԻՋՈՑՆԵՐ. ՀՈՒՍԱԼԻ ՄԵԹՈԴՆԵՐ

**Դեռահասների համար ամենաապահով մեթոդը վարքագծայինն է, դա ինքնազսպումը կամ ժուժկալությունն է:**

**Ինքնազսպումը կամ ժուժկալությունը սեռական հարաբերություններից լիակատար ձեռնպահ մնալն է:** Սեռական կյանքի սկիզբը հետաձգելը հնարավոր է այն դեպքում, երբ երկու զուգընկերները համաձայն են դրան:

**Ժուժկալությունը՝ սեռական հարաբերություններից զերծ մնալը կամ դա հետաձգելը, ՄԻԱՎ-ից, սեռավարակներից, ինչպես նաև չալանավորված հղիությունից խուսափելու լավագույն ձևն է:**

### ՊԱՀՊԱՆԱԿ

Սեռական կյանքով ապրող երիտասարդների և մեծահասակների համար պահպանակը չալանավորված հղիությունից և սեռավարակներից պաշտպանող ամենահարմար մեթոդն է:

**Պահպանակը կանխում է սերմի ներթափանցումն արգանդի խոռոչ:** Լայնորեն կիրառվող բեղմնականխման միջոցներից է, որոնց կիրառման համար բժշկի նշանակման անհրաժեշտություն չկա, էժան են, արդյունավետ են (ճիշտ կիրառման դեպքում 98%), կողմնակի ազդեցությունները չնչին են:

Մյուս բեղմնականխիչների համեմատությամբ պահպանակի կարևոր առավելությունն այն է, որ **պաշտպանում է նաև ՄԻԱՎ-ից և սեռավարակներից**, մատչելի է և հասանելի:

Սակայն չպետք է մոռանալ, որ որոշ դեպքերում հնարավոր է պահպանակով չփակված մաշկի շփում զուգընկերոջ գորտնուկների կամ խոցերի հետ (հերպես, սեռական գորտնուկներ):

Կարող է օգտագործվել հղիության ընթացքում, կրծքով կերակրման ընթացքում:

- Յուրաքանչյուր սեռական հարաբերության ժամանակ անհրաժեշտ է օգտագործել նոր պահպանակ: **Օգտագործումից առաջ անպայման պետք է ստուգել պահպանակի**

**պիտանելիության ժամկետը և ճշտորեն հետևել օգտագործման կանոններին** (օգտագործման կանոնների մասին տեղեկությունը հասանելի է համացանցում, բուժաշխատողների սենյակներում՝ հատուկ բուկլետների միջոցով):

- Պահպանակը ճիշտ չօգտագործելու դեպքում կարող է պատռվել կամ սահել, և հղիանալու, ինչպես նաև վարակվելու հավանականությունը մեծանում է: Սեռական հարաբերության ժամանակ պահպանակի պատռվելու դեպքում պետք է գործածել բեղմնականխման շտապ մեթոդներ (հատուկ հաբեր):
- Խորհուրդ չի տրվում պահպանակի հետ միաժամանակ օգտագործել վազելին կամ այլ յուղային քսուքներ, քանի որ դրանք քայքայում են լատեքսը՝ դարձնելով թափանցելի միկրոօրգանիզմների համար:
- Պահպանակի բեղմնականխիչ ազդեցությունը կնվազի, եթե այն չօգտագործվի սեռման ավիժումից անմիջապես առաջ, քանի որ նախասերմնավիժումային արտազատուկները կարող են պարունակել հղիացնելու համար բավարար քանակով սպերմատոզոիդներ:

**Երբեմն որոշ տղամարդիկ սեռազգայնության նվազեցման պատճառաբանմամբ հրաժարվում են պահպանակի օգտագործումից: Այսօր գոյություն ունեն շատ բարակ պահպանակներ, որոնք ընդհանրապես չեն իջեցնում տղամարդու սեռական զգացումը հարաբերության ժամանակ:** Լատեքսի նկատմամբ ակերգիայի դեպքում կարելի է օգտագործել պոլիուրետանից կամ պոլիիզոպրենից պահպանակներ: Գոյություն ունի նաև կանանց պահպանակ:

### **ՅՈՐՄՈՆԱՅԻՆ ՀԱԿԱԲԵՂՄՆԱՎՈՐԻՉ ՀԱԲԵՐ**

Կանխում են ձվաբջջի հասունացումը: Յորմոնային բեղմնականխիչ միջոցներն ունեն նաև բուժկանխարգելիչ ազդեցություն. դրանք դրականորեն են ազդում դաշտանային ցիկլի խանգարումների, ցավոտ դաշտանի դեպքում, կանխում են արտարգանդային հղիությունը: Յորմոնային բեղմնականխիչ միջոցների ընդունումը պահանջում է կանոնավոր օգտագործում և հետևողականություն:

Պետք է հիշել, որ հակաբեղմնավորիչ հաբերը չեն օգտագործվում անոթային խանգարումների, բարդացած շաքարային դիաբետի, արյան բարձր ճնշման, հեշտոցային անհայտ բնույթի արյունահոսությունների, ծխելու դեպքերում: **Ճիշտ օգտագործելու դեպքում մեթոդն ունի բարձր՝ 99% արդյունավետություն:**

Մինչ հորմոնային հաբերի ընդունումը պետք է հետազոտվել գինեկոլոգի, թերապևտի և էնդոկրինոլոգի մոտ, ինչն էլ կօգնի ընտրելու առավել նախընտրելի դեղամիջոցը:

Գոյություն ունեն նաև հորմոնային ներարկումներ, որոնց ազդեցությունը մի քանի ամիս է, ինչպես նաև իմպլանտ և հորմոնային սպեղանի, որը կայնում կամ տեղադրում են մարմնի որևէ հատվածին և փոխում են բժշկի ցուցումով:

**ՇԱՏ ԿԱՐԵՎՈՐ Է ՇՏԱՊ, «ԱՆՋԵՏԱԶԳԵԼԻ ԲԵՂՄՆԱԿԱՆԽՄԱՆ» ՄԱՍԻՆ ՏԵՂԵԿԱՑՎԱԾ ԼԻՆԵԼԸ:**

- Այս մեթոդը կարող են օգտագործել բնաբարության ենթարկված կամ չպլանավորված դեպքերի և իրադարձությունների բերումով, ակտիվ կամ թմրանյութի ազդեցության տակ անզգուշության հետևանքով անպաշտպան սեռական հարաբերություն ունեցած կանայք:
- Այս հորմոնային 1-ին դեղահաբն ընդունում են չպաշտպանված սեռական հարաբերությունից անմիջապես հետո, ոչ ուշ, քան 72 ժամվա ընթացքում, 2-րդ հաբն ընդունում են 12 ժամ անց:
- Այս դեպքում հնարավոր է կանխել չպլանավորված հղիությունը:
- Անհրաժեշտ է լինում դիմել բժշկի, եթե հերթական դաշտանը ուշանում է 10 օր և ավելի, հերթական դաշտանն անսովոր բնույթի է, կան ցավեր որովայնի շրջանում:
- Պետք է գիտակցել, որ **հորմոնային բեղմնականխիչ միջոցները չեն պաշտպանում ՄԻԱՎ-ով և սեռավարակներով վարակվելուց:**

**ՆԵՐԱՐԳԱՆԴԱՅԻՆ ՊԱՐՈՒՅՐ**

Կանխում է սաղմի պատվաստումն արգանդի խռոչում: Ներարգանդային պարույրն ունի մի շարք առավելություններ. բարձր արդյունավետություն՝ 99%, տեղադրման հարմարություն, բացարձակորեն չի խանգարում սեռական հարաբերությանը, երկարատև ազդեցություն՝ 1-5 տարի:

- Կասեցնում է բեղմնավորված ձվաբջջի ամրակայումը արգանդում: Ներարգանդային պարույրը տեղադրվում է բժիշկ մասնագետի կողմից:
- Հակացուցված է սեռական օրգանների բորբոքային հիվանդությունների ժամանակ:
- **Չի պաշտպանում սեռավարակներից, ՄԻԱՎ-ից:**
- Գոյություն ունի սխալ կարծիք, որ հորմոնալ հաբեր կամ ներարգանդային պարույր երկար օգտագործելուց հետո կինը դժվարությամբ կարող է հղիանալ: Դա այդպես չէ: Դեղորայքի և պարույրի օգտագործումը դադարեցնելուց հետո կինը կարող է հղիանալ:

**Այսպիսով՝ պահպանակն ապահովում է պաշտպանություն և՛ սեռավարակներից, և՛ անցանկալի հղիությունից, իսկ հորմոնալ հաբերը, հորմոնալ այլ միջոցները, ներարգանդային պարույրը՝ միայն չպլանավորված հղիությունից:**

**Գոյություն ունի նաև բեղմնականխման անվերադարձ մեթոդ՝ վիրաբուժական ամլացում (ստերիլիզացիա)**

Կանանց և տղամարդկանց ամլացումը բեղմնականխման անվերադարձ մեթոդ է: Էությունն այն է, որ վիրահատական ճանապարհով կապվում, ապա հատվում են կնոջ արգանդափողերը, տղամարդու սերմնալարերը: Այս մեթոդը ցուցված է այն կանանց և տղամարդկանց, որոնք այլևս չեն ուզում երեխաներ ունենալ: Ամլացումը չի նվազեցնում սեռական հաճույքը, ոչ մի կերպ չի ազդում զույգի առողջության և սեռական կարողությունների վրա:

- ▶ Ընթերցել նյութը: Պատասխանել հարցերին:

**ԲԵՂՄՆԱԿԱՆՆԻՉ ՄԻՋՈՑՆԵՐ. ՈՉ ՀՈՒՄԱԼԻ ՄԵԹՈԴՆԵՐ**

Բավական շատ է տարածված ոչ հուսալի բեղմնականիման մեթոդների օգտագործումը: Սակայն, ինչպես երևում է անգամ անվանումից, այդ մեթոդները չեն ապահովում պաշտպանությունը հղիությունից նույնքան, ինչ հուսալի մեթոդները:

**Բեղմնականիման ֆիզիոլոգիական, պարբերական կամ օրացուցային մեթոդ**

- Հիմնված է կնոջ բեղմնունակ օրերի ճշգրտման և այդ օրերին սեռական հարաբերություններից ձեռնպահ մնալու վրա:
- Այս մեթոդը մատչելի է, կողմնակի երևույթներ չի առաջացնում:
- Զուգընկերներից երկուսն էլ մասնակցում են և հավասարապես կրում են չալանավորված հղիությունից խուսափելու պատասխանատվությունը, սակայն այս մեթոդը սահմանափակում է ազատությունը, ինչը որոշ զույգերի կարող է դուր չգալ: Տվյալների ամենօրյա գրանցման անհրաժեշտությունն ավելորդ անհարմարություն է ստեղծում:
- **Այս մեթոդը կիրառելի չէ անկանոն դաշտանային ցիկլի դեպքում:**
- **Մեթոդը չի պաշտպանում սեռավարակներից և ՄԻԱՎ-ից:**

Ֆիզիոլոգիական մեթոդներից է նաև **բացառապես կրծքով կերակրումը**, որը կարելի է օգտագործել ծննդաբերությունից հետո:

Այս մեթոդն արդյունավետ է միայն հատուկ պայմանների դեպքում՝ կնոջ դաշտանային ցիկլը չի վերականգնվել, երեխան մինչև 6 ամսական է և բացառապես կրծքի կաթով է կերակրվում (այսինքն՝ բացառապես և բավական հաճախ կուրծք է ուտում թե՛ ցերեկը, թե՛ գիշերը):

**Ընդհատված սեռական հարաբերություն**

Այդ մեթոդի էությունը շատ պարզ է. սեռական հարաբերությունն ընդհատվում է մինչև սերմնաժայթքումը:

- Չնայած պարզությանը՝ մեթոդն ունի մի շարք թերություններ. արդյունավետությունն ընդամենը 80% է, քանի որ սերմնաբջիջներ կան նաև մինչև սերմնաժայթքումը եղած արտազատուկի մեջ:
- Երիտասարդների համար անհարմար և դժվարկիրառելի մեթոդ է, չի նպաստում ներդաշնակ հարաբերություններին:

## Սերմնասպան միջոցներ

Չեչտոցային սերմնասպանները պարունակում են տարբեր քիմիական նյութեր, որոնք սպանում են կամ խանգարում են սերմնաբջջներին տեղաշարժվելու և բեղմնավորելու ձվաբջիջը: Դրանք արտադրվում են քսուքների, մոմիկների տեսքով:

Սերմնասպան քսուքները, մոմիկները, հաբերը ներդրվում են հեչտոցի մեջ սեռական հարաբերությունից անմիջապես առաջ (10-15 րոպե): Այնուամենայնիվ, որոշ դեպքերում սերմնասպան միջոցները կարող են առաջացնել ավերգիկ ռեակցիա, քոր, այրոց: **Չեն պաշտպանում սեռավարակներից և ՄԻԱՎ-ից:** Սովորաբար օգտագործում են պահպանակի հետ:

|  |   |
|--|---|
| Բեղմնականխման հուսալի մեթոդներ   | Բեղմնականխման ոչ հուսալի մեթոդներ                             |
| Ինքնազսպում՝ ժուժկալություն  | Բեղմնականխման ֆիզիոլոգիական, պարբերական կամ օրացուցային մեթոդ |
| Պահպանակ   | Ընդհատված սեռական հարաբերություն                              |
| Չորմոնային հակաբեղմնավորիչ հաբեր, այդ թվում՝ անհետաձգելի հակաբեղմնավորիչ հաբեր | Սերմնասպան միջոցներ   |
| Ներարգանդային պարույրներ   |   |
| Անվերադարձ մեթոդ՝ բեղմնականխման վիրաբուժական մեթոդ՝ ամլացում (ստերիլիզացիա)    |   |



**Նյութ աշակերտների և ուսուցչի համար**

Չողվածներ teenslive.am կայքից. «Չրատապ օգնություն», «Բարի հորմոններ», «Ինչպես խոսել նրա հետ այդ մասին», «Չուսալիորեն պաշտպանված» և այլ հողվածներ «Ես և դու» ենթաբաժնից:



**Նյութ ուսուցչի համար**

Ընդունված է 2002 թվականի դեկտեմբերի 11-ին

**«Մարդու վերարտադրողական առողջության և վերարտադրողական իրավունքների մասին» ՀՀ օրենքը**

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Հոդված 2.</b> | <b>Օրենքի հիմնական հասկացությունները</b> |
|------------------|--|

Սույն օրենքում օգտագործվում են հետևյալ հիմնական հասկացությունները.

1. վերարտադրողական առողջություն՝ մարդու ֆիզիկական, մտավոր և սոցիալական լիակատար բարեկեցության վիճակ՝ կապված վերարտադրողական համակարգի, դրա գործառույթների ու կենսաընթացների հետ.
2. հղիության արհեստական ընդհատում (աբորտ)՝ բժշկական միջամտություն, որը կատարվում է հղիության ընդհատման նպատակով.
3. կամավոր բժշկական ամլացում՝ վիրաբուժական միջամտություն, որը կիրառվում է որպես մշտական բեղմնականխման եղանակ և կատարվում է միայն կամավոր սկզբունքով՝ անհատի (ամուսինների) իրազեկված համաձայնության հիման վրա.
4. վերարտադրողականության օժանդակ տեխնոլոգիաներ՝ բժշկական տեխնոլոգիաներ, որոնք կիրառվում են անպտղության խնդրի լուծման նպատակով.
5. արհեստական սերմնավորում՝ տղամարդու սերմի (սպերմայի) արհեստական ճանապարհով ներմուծում կնոջ օրգանիզմ.
6. արհեստական (արտամարմնական/փորձանոթային) բեղմնավորում և սաղմի ներպատվաստում՝ կնոջ օրգանիզմից դուրս արհեստական եղանակով սպերմատոզոիդի և ձվաբջջի կորիզանյութերի միավորում. արդյունքում՝ առաջացած սաղմի (դոնորական սաղմի) փորձանոթային զարգացում և ներպատվաստում արգանդի խոռոչ կամ արգանդափող.
7. դեռահասներ՝ բժշկակենսաբանական (ֆիզիոլոգիական) հասկացություն, որը ներառում է 10-18 տարեկան անձանց տարիքային խումբը և բնորոշում է մանկությունից լրիվ չափահասության անցումային շրջանը.
8. փոխնակ (սուրոգատ) մայր՝ դոնորական սաղմը իր արգանդում կրած կին, որից ծնված երեխան չի կրում նրա գենոտիպը.
9. դոնորական սաղմ՝ կենսաբանական ծնողի (ծնողների) և (կամ) դոնորի սեռաբջիջների միաձուլման արդյունքում առաջացած սաղմ, որը պետք է կրի կամ արդեն կրում է փոխնակ մայրը կամ կինը.
10. վերարտադրողականության (սեռաբջջի) դոնոր (այսուհետ՝ դոնոր)՝ իր բեղմնունակ սերմը տրամադրող տղամարդ կամ իր բեղմնունակ ձվաբջիջը տրամադրող կին.
11. կենսաբանական ծնող՝ տղամարդ կամ կին, որի սեռաբջջից է ձևավորվել սաղմը, և որի

գեներոտիպի կրողը նրա ապագա երեխան է:

**(2-րդ հոդվածը փոփ. 21.03.12 ՅՕ-85-Ն)**

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>Հոդված 4.</b> | <b>Վերարտադրողականության հետ կապված մարդու իրավունքները</b> |
|------------------|---|

1. Հայաստանի Հանրապետության Սահմանադրությանը և օրենքներին, Հայաստանի Հանրապետության միջազգային պայմանագրերին համապատասխան՝ յուրաքանչյուր ոք ունի կենսական անհրաժեշտության սեռական և վերարտադրողական հետևյալ իրավունքները.

- ▶ ինքնուրույն տնօրինել իր սեռական ու վերարտադրողական կյանքը, եթե դա չի վտանգում այլոց առողջությանը.
- ▶ ընտանիք կազմել, ինքնուրույն որոշել իր երեխաների թիվն ու նրանց ծնվելու ժամկետները և այդ նպատակով ունենալ պտղաբերության կարգավորման ապահով և արդյունավետ ծառայություններից օգտվելու հնարավորություն.
- ▶ պաշտպանված լինել ճնշման բոլոր ձևերից, այդ թվում՝ սեռական շահագործումից և բռնությունից, հարկադրական հղիությունից, աբորտից, ամլացումից և վերարտադրողականության իրավունքների այլ խախտումներից.
- ▶ ստանալ հավաստի և ամբողջական տեղեկատվություն սեռական և վերարտադրողական առողջության հարցերի շուրջ, այդ թվում՝ պտղաբերության կարգավորման առկա մեթոդների առավելությունների, արդյունավետության և հնարավոր վտանգների վերաբերյալ.
- ▶ ստանալ բժշկական խորհրդատվություն և ծառայություններ սեռական և վերարտադրողական առողջության հարցերի շուրջ՝ մեկուսի ու գաղտնի պայմաններում.
- ▶ օգտվել բարձրորակ բուժկանխարգելիչ ծառայություններից և պաշտպանված լինել առողջության համար վտանգ ներկայացնող մեթոդների, այդ թվում՝ գիտական փորձերի կիրառումից.
- ▶ ինքնուրույն որոշումներ կայացնել սեռական և վերարտադրողական առողջության հետ կապված բժշկական միջամտություններ ստանալիս, բացառությամբ կյանքին սպառնացող շտապ միջամտություն պահանջող իրավիճակների և օրենքով նախատեսված այլ դեպքերի.
- ▶ օգտվել վերարտադրողականության նոր տեխնոլոգիաներից, ներառյալ՝ պտղաբերության կարգավորման ապահով և արդյունավետ մեթոդներից, ինչպես նաև անպտղության բուժման համար կիրառվող վերարտադրողականության օժանդակ տեխնոլոգիաներից:

Անվճար կամ արտոնյալ պայմաններով վերարտադրողականության օժանդակ տեխնոլոգիաների կիրառմամբ բժշկական օգնության և սպասարկման կարգն ու

շահառուներին ներկայացվող պահանջները սահմանում է Հայաստանի Հանրապետության Կառավարությունը:

Յուրաքանչյուր ոք ունի սույն օրենքով և այլ օրենքներով սահմանված կենսական անհրաժեշտության սեռական և վերարտադրողական այլ իրավունքներ:

2. Հասարակական անվտանգության, հանրային առողջության և բարքերի, այլոց իրավունքի պաշտպանության նպատակով վերարտադրողականության հետ կապված մարդու իրավունքները կարող են սահմանափակվել սույն օրենքով և այլ օրենքներով նախատեսված դեպքերում և կարգով:

**(4-րդ հոդվածը խմբ. 10.09.13 ՀՕ-97-Ն)**

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>Հոդված 5.</b> | <b>Դեռահասների վերարտադրողական առողջության պահպանումը</b> |
|------------------|---|

1. Դեռահասներն իրավունք ունեն՝
  - ▶ սեռական դաստիարակության, ինչպես նաև սեռական և վերարտադրողական առողջության պահպանման.
  - ▶ իրազեկ լինել սեռական հասունացման, սեռական և վերարտադրողական առողջությանը վերաբերող հարցերին, ունենալ անհրաժեշտ գիտելիքներ հղիության արհեստական ընդհատման, սեռավարակների, այդ թվում՝ մարդու իմունային անբավարարության վարակի (ՄԻԱՎ) կանխարգելման ժամանակակից միջոցների վերաբերյալ.
  - ▶ բարյացակամ և մեկուսի պայմաններում ստանալ մատչելի ու լիարժեք բժշկական խորհրդատվություն, անհրաժեշտության դեպքում՝ նաև բուժօգնություն՝ սեռական հասունացման, սեռական և վերարտադրողական առողջության հարցերի հետ կապված:
2. Դեռահասների սեռական դաստիարակությունը հանրակրթական դպրոցներում և կրթական այլ հաստատություններում իրականացնում են մասնագիտական պատրաստվածություն ունեցող անձինք՝ ընտանիքի, առողջապահական ծառայությունների, հասարակական կազմակերպությունների, հանրության հետ սերտ համագործակցությամբ:
3. Դեռահասների սեռական և վերարտադրողական առողջության պահպանման հետ կապված կրթական ծրագրերը մշակվում և իրականացնում են կրթության ու առողջապահության ոլորտների գործադիր մարմինները՝ շահագրգիռ հասարակական և այլ կազմակերպությունների, համայնքների, ինչպես նաև իրենց՝ երիտասարդ մարդկանց գործուն մասնակցությամբ՝ հաշվի առնելով ազգային ավանդույթները, բարոյական արժեքներն ու միջազգային փորձը, ելնելով դեռահասների տարիքային, հոգեբանական և ֆիզիկական զարգացման առանձնահատկություններից:

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Հոդված 8.</b> | <b>Բեղմնականիսման միջոցների օգտագործումը</b> |
|------------------|--|

1. Յուրաքանչյուր կին ունի անվտանգ մայրության և անցանկալի հղիությունից ու հղիության արհեստական ընդհատումից խուսափելու նպատակով բեղմնականիսման արդյունավետ միջոցներից օգտվելու իրավունք:
2. Առողջապահական ծառայությունները հավաստի տեղեկատվություն են տրամադրում բեղմնականիսման առկա միջոցների ապահովության, արդյունավետության և անվտանգության վերաբերյալ՝ պտղաբերության կարգավորման իրազեկված ընտրություն կատարելու նպատակով:
3. Առողջապահական ծառայություններում պտղաբերության կարգավորման միջոցների ընտրությունը հիմնվում է ամուսինների (կնոջ կամ տղամարդու) վերարտադրողական պատմության, առողջական վիճակի, տարիքի, անհատական առանձնահատկությունների ու նախապատվությունների վրա, իսկ կիրառումն իրականացվում է միայն նրանց լիակատար, ազատ և գիտակցված համաձայնությամբ:
4. Պտղաբերության կարգավորման և բեղմնականիսման միջոցները կիրառվում են որպես անցանկալի հղիությունից և հղիության արհեստական ընդհատումից խուսափելու միջոց:

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Հոդված 11.</b> | <b>Վերարտադրողականության օժանդակ տեխնոլոգիաների կիրառումը</b> |
|-------------------|---|

1. Հայաստանի Հանրապետությունում թույլատրվում է կիրառել վերարտադրողականության հետևյալ օժանդակ տեխնոլոգիաները.
  - ▶ արհեստական սերմնավորում ամուսնու կամ դոնորական սերմով.
  - ▶ արհեստական (արտամարմնական/փորձանոթային) բեղմնավորում ամուսնու կամ դոնորական սերմով և սաղմի ներպատվաստում.
  - ▶ դոնորական սաղմի ներպատվաստում փոխնակ մոր արգանդում:
2. Վերարտադրողականության օժանդակ տեխնոլոգիաները կիրառվում են Հայաստանի Հանրապետության առողջապահության բնագավառի պետական կառավարման լիազոր մարմնի հաստատած բժշկասոցիալական ցուցումների հիման վրա:
3. Վերարտադրողականության օժանդակ տեխնոլոգիաների կիրառման դեպքում ապագա երեխայի սեռը պլանավորել չի թույլատրվում, բացառությամբ այն դեպքերի, երբ առկա է սեռի հետ կապված հիվանդության ժառանգման հավանականություն:
4. Վերարտադրողականության օժանդակ տեխնոլոգիաների կիրառման կարգը, մեթոդների տարատեսակներն ու բժշկական գործելակերպը սահմանում է Հայաստանի Հանրապետության Կառավարությունը:

**(11-րդ հոդվածը փոփ. 21.03.12 ՀՕ-85-Ն)**

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Յոդված 12.</b> | <b>Վերարտադրողականության օժանդակ տեխնոլոգիաների կիրառման հետ կապված իրավական հարաբերությունները</b> |
|-------------------|---|

1. Մարդու վերարտադրողականության օժանդակ տեխնոլոգիաներից օգտվելու իրավունք ունեն`
  - Յայաստանի Յանրապետության օրենսդրությամբ սահմանված կարգով գրանցված ամուսնության մեջ գտնվող ամուսինը (կինը)` միայն կնոջ (ամուսնու) հետ փոխադարձ համաձայնության առկայության դեպքում.
  - Յայաստանի Յանրապետության օրենսդրությամբ սահմանված կարգով գրանցված ամուսնության մեջ չգտնվող տղամարդը կամ կինը` իր ցանկությամբ:
2. Վերարտադրողականության օժանդակ տեխնոլոգիաներից օգտվելու իրավունք ունեցող անձը կարող է լինել նաև կենսաբանական ծնողը:
3. Վերարտադրողականության օժանդակ տեխնոլոգիաներից օգտվող անձինք իրավունք ունեն առողջապահության ոլորտի հանրապետական գործադիր մարմնի սահմանած կարգով նախապես իրազեկվել`
  - վերարտադրողականության օժանդակ տեխնոլոգիաների կիրառման հետ կապված ժառանգաբանական, բժշկագիտական և իրավական հարցերի մասին.
  - վերարտադրողականության օժանդակ տեխնոլոգիաների կիրառման գործելակարգի մասին.
  - դոնորի կամ փոխնակ մոր արտաքին տվյալների, ազգային պատկանելության, ֆենոտիպի և բժշկագենետիկական հետազոտությունների արդյունքների մասին:
4. Վերարտադրողականության օժանդակ տեխնոլոգիաներից օգտվող անձինք (ամուսինները) իրավունք ունեն ընտրել սեռաբջջի դոնորին և (կամ) փոխնակ մորը:
5. Վերարտադրողականության օժանդակ տեխնոլոգիաներ իրականացնելիս հաշվառվում են միայն այն դոնորների և փոխնակ մայրերի վերաբերյալ տեղեկությունները, ովքեր բժշկագենետիկական հետազոտության են ենթարկվել համապատասխան առողջապահական հաստատություններում և չունեն դոնոր կամ փոխնակ մայր լինելու հակացուցումներ:
6. Վերարտադրողականության օժանդակ տեխնոլոգիաներից օգտվող անձանց` որպես ծնողների և այդ տեխնոլոգիաների օգտագործման արդյունքում ծնված երեխայի (երեխաների) միջև իրավական փոխհարաբերությունները կարգավորվում են Յայաստանի Յանրապետության օրենսդրությամբ:

|            |  |
|------------|--|
| Չողված 12. | Մարդու վերարտադրողականության օժանդակ տեխնոլոգիաների կիրառման հետ կապված պայմանագրերը |
|------------|--|

Վերարտադրողականության օժանդակ տեխնոլոգիաներից օգտվելու իրավունք ունեցող անձանց և փոխնակ մոր կամ հայտնի դոնորի դեպքում փոխհարաբերությունները կարգավորվում են նրանց միջև կնքվող գրավոր պայմանագրերով, որոնք ենթակա են նոտարական վավերացման:



## ԴԱՍ 5. ՍԵՌԱՎԱՐԱԿՆԵՐ

### Դասի նպատակը

Օգնել տարբերակելու սեռավարակների հիմնական նշանները, փոխանցման ուղիները, չբուժելու հետևանքները, գիտակցել ՄԻԱՎ-ով վարակվելու վտանգը:

### Վերջնարդյունքները

- Ներկայացնել սեռավարակների հիմնական նշանները, փոխանցման ուղիները, չբուժելու հետևանքները, սեռավարակների կանխարգելման մեթոդները: (9)

### Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

Թեստերի օրինակներ՝ աշակերտների թվով, «Սիլվայի հետ կատարվածը», «Սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակներ», «Սեռավարակների բարդություններ» տեքստերի օրինակներ՝ խմբերի թվով, լրացուցիչ նյութ աշակերտների համար՝ խմբերի թվով, «Անվտանգության աղյուսակ»՝ ուսուցչի համար:

### Տևողությունը

45 րոպե

### Ընթացքը

#### Փուլ 1 (10 րոպե)

Ուսուցիչը էլեկտրոնային տարբերակով ուղարկում է թեստերը կամ բաժանում աշակերտներին դասարանում, խնդրում է լրացնել: Լրացնելուց հետո ուսուցիչը ներկայացնում է ճիշտ պատասխանները, բացատրում:

#### Փուլ 2 (20 րոպե)

Ուսուցիչը բաժանում է դասարանը 3 խմբի, խմբերին տրամադրում է «Սիլվայի հետ կատարվածը» բաշխվող նյութը սեռավարակների մասին և հանձնարարում է տեքստի հիման վրա պատրաստել փաստեր Սիլվայի ելույթի համար՝ հետևյալ ենթավերնագրերով՝

1. Սեռավարակների հիմնական ախտանշանները:
2. Վարակման ուղիները, հետևանքները:
3. Կանխարգելումը, բուժումը:

Այնուհետև ուսուցիչը բաժանում է լրացուցիչ նյութը, խնդրում է ծանոթանալ:

**Փուլ 3 (15 րոպե)**

Խմբերը ներկայացնում են կարևոր տեղեկությունը պաստառների կամ ելույթների ձևով և ընդգծում «Կանխարգելումը, բուժումը» ենթավերնագիրը:

Ուսուցիչը գրատախտակին գծում է աղյուսակ, կարդում է աղյուսակի պարունակությունը և խնդրում մեկնաբանել՝ որ խմբին է պատկանում այս կամ այն ընթերցածը: Ապա տեղադրում է աղյուսակը գրատախտակին:



## ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

► Ընթերցել նյութը:

### ՄԻԼՎԱՅԻ ՀԵՏ ԿԱՏԱՐՎԱԾԸ

Սիլվան երիտասարդ ուսանող և հայտնի բլոգեր է: Նա մի քանի անգամ նշանածի հետ չպաշտպանված սեռական հարաբերություն էր ունեցել: Որոշ ժամանակ անց տարօրինակ արտադրություն է նկատել, իսկ որովայնի ստորին հատվածում անընդմեջ ցավեր ուներ: Նա դիմել է բժշկի: Հետազոտություններ անցնելուց հետո հայտնաբերվել է քլամիդիոզ, այսինքն՝ սեռավարակ: Սիլվան շատ սրտնեղած էր: Նա անմիջապես սկսել է բուժումը, սակայն տեղեկացել է, որ չբուժված քլամիդիոզի պատճառով կարող է հետագայում հղիանալու դժվարություն, անպտղություն ունենալ: Նա որոշել է այս մասին պատմել իր հետևորդներին, բացատրել՝ ինչպես և ինչից զգուշանալ, ում դիմել:

-----

► **Ընթերցել նյութը:** Նյութի հիման վրա պատրաստել պաստառներ՝ հետևյալ ենթավերնագրերով.

- ▶ Սեռավարակների հիմնական ախտանշանները:
- ▶ Վարակման ուղիները, հետևանքները:
- ▶ Կանխարգելումը, բուժումը:

## **ՍԵՌԱԿԱՆ ՃԱՆԱՊԱՐՅՈՎ ՓՈԽԱՆՑՎՈՂ ՎԱՐԱԿՆԵՐ**

Սեռավարակները վարակային հիվանդություններ են, որոնք փոխանցվում են մեկ զուգընկերոջից մյուսին սեռական հարաբերության կամ սեռական շփման ժամանակ: Երբեմն սեռավարակները փոխանցվում են վարակված արյան կամ կենսաբանական այլ հեղուկների (սերմնահեղուկ, հեշտոցային արտազատուկներ) հետ շփումից: Այսպիսով ցանկացած տեսակի սեռական հարաբերություն կարող է վարակման պատճառ դառնալ: Անգամ եթե լիարժեք սեռական հարաբերություն տեղի չի ունենում, սեռական օրգաններով, ինչպես նաև մաշկ-մաշկ կամ մաշկ-լորձաթաղանթ շփումը ևս կարող է նպաստել սեռավարակի առաջացմանը. օրինակ՝ մարդու պապիլոմավիրուսը կամ ցայլքի ոջիլը: Հազվադեպ հևարավոր է վարակվել անձնական հիգիենայի կոպիտ խախտման դեպքում (ուրիշի ներքնազգեստ, սրբիչ օգտագործելիս): Որոշ սեռավարակներ, սեռական ճանապարհից բացի, կարող են փոխանցվել նաև արյան միջոցով, օրինակ՝ ՄԻԱՎ վարակը, հեպատիտ Բ-ն: **Սեռավարակները կարող են փոխանցվել նաև մորից երեխային հղիության և ծննդաբերության ընթացքում:**

Սեռավարակներ են սիֆիլիսը, գոնորեան, քլամիդիոզը, տրիխոմոնիազը, սեռական հերպեսը, ՄԻԱՎ-ը, մարդու պապիլոմավիրուսը, հեպատիտ Բ-ն, ցայլքի ոջիլը և այլն: Որոշ հիվանդություններ, օրինակ՝ սեռական հերպեսը, մարդու պապիլոմավիրուսը, ՄԻԱՎ-ը, հեպատիտ Բ-ն, առաջանում են վիրուսների, մյուսները, օրինակ՝ սիֆիլիսը, քլամիդիոզը, գոնորեան, մանրէների, մի քանիսն էլ, օրինակ՝ տրիխոմոնիազը, մակաբույծների հետևանքով: Գոյություն ունեն 30-ից ավելի սեռավարակներ: Սիֆիլիսը, գոնորեան, քլամիդիոզը և տրիխոմոնիազը բուժվում են հակաբիոտիկներով: Հերպեսի, հեպատիտ Բ-ի և ՄԻԱՎ-ի դեպքում նշանակվում են հակավիրուսային դեղորայքներ, որոնք ընկճում կամ դանդաղեցնում են հիվանդության ընթացքը, բայց լիովին չեն բուժում:

Սեռավարակների մեծամասնությունն ունի միանման ախտանշաններ.

- անսովոր հեշտոցային արտադրություն աղջիկների մոտ (քանակի, տեսքի, գույնի և հոտի փոփոխություն),
- արտազատուկ միզուկից՝ տղաների մոտ,
- սեռական օրգանների խոցեր կամ վերքեր,
- ցավոտ միզարտադրություն, այրոց,

- այրոց կամ քոր սեռական օրգանների շրջանում,
- փոշտի այտուց տղաների մոտ,
- աճուկային ավշային գեղձերի մեծացում,
- ցավեր որովայնի ստորին մասում,
- անհասկանալի ցանավորում, ջերմության բարձրացում:

Եթե նկատել եք որևէ արտասովոր բան ձեր սեռական օրգանների հետ կապված, պետք է դիմեք բժշկին, անցնեք համապատասխան ստուգում, թեստեր:

**Սեռավարակներով և ՄԻԱՎ-ով հնարավոր է վարակվել նույնիսկ մեկ չպաշտպանված սեռական հարաբերությունից: Չբուժված սեռավարակները հանգեցնում են անպտղության:**

**Երբեմն նույնիսկ մեծահասակները կարծում են, որ սեռական հարաբերությունից հետո լվացումը պաշտպանում է սեռավարակներից: Դա բացարձակ սխալ է:**

**Ի տարբերություն որոշ վարակների՝ սեռավարակներով հնարավոր է հիվանդանալ մի քանի անգամ, և բուժվելուց հետո մարդը կարող է նորից վարակվել և հիվանդանալ նույն սեռավարակով:**

- ▶ **Ընթերցել նյութը:** Նյութի հիման վրա պատրաստել պաստառներ՝ հետևյալ ենթավերնագրերով.
  - ▶ Սեռավարակների հիմնական ախտանշանները:
  - ▶ Վարակման ուղիները, հետևանքները:
  - ▶ Կանխարգելումը, բուժումը:

## **ՍԵՌԱՎԱՐԱԿՆԵՐԻ ԲԱՐԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

### **Ժամանակին չբուժված սեռավարակները կարող են հետևյալ լուրջ բարդություններն առաջացնել.**

- կանանց մոտ փոքր կոնքի օրգանների բորբոքային հիվանդություններ,
- արտարգանդային հղիություն, վիժումներ, անպտղություն,
- արգանդի վզիկի և շագանակագեղձի քաղցկեղ, սեռական թուլություն,
- դեռահասության տարիքում աղջիկների վարակումը մարդու պապիլոմավիրուսով մեծացնում է արգանդի պարանոցի՝ քաղցկեղով հիվանդանալու ռիսկը: Ուստի անհրաժեշտ է ժամանակին պատվաստվել:
- Որոշ սեռավարակներ (սիֆիլիս, գոնորեա, հերպես) կարող են փոխանցվել մորից երեխային՝ առաջացնելով զարգացման արատներ կամ ծանր խանգարումներ:
- Սեռավարակների փոխանցմանը նպաստում է զույգերից մեկնումեկի (կամ վատթարագույն դեպքում՝ երկուսի) ակտիվ կամ թմրամիջոցների ազդեցության տակ գտնվելը, երբ թուլանում են նրանց ինքնակառավարումը, զգոնությունը, պատասխանատվության զգացումը:

Մի շարք դեպքերում հիվանդության նշանները կարող են շատ թույլ արտահայտված լինել: Պետք է իմանալ, որ երբեք ոչ մի սեռավարակ ինքն իրեն չի բուժվում, նույնիսկ եթե նշանները թույլ են արտահայտված: Նշված դեպքերում ևս հնարավոր են զուգընկերոջ վարակում և բարդությունների առաջացում:

- **Սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդություններով և ՄԻԱՎ-ով հնարավոր է վարակվել նույնիսկ մեկ չպաշտպանված սեռական հարաբերությունից:**
- **Սեռավարակի առկայությունը, հատկապես սեռական օրգանների խոցային ախտահարումների դեպքում, ՄԻԱՎ-ով վարակվելու հավանականությունը ավելացնում է մի քանի անգամ:**
- **Երբեք մի՛ զբաղվեք ինքնաբուժմամբ: Սեռավարակների կասկածի դեպքում անհապաղ դիմե՛ք բուժօգնության: Հիշե՛ք, որ սեռավարակները հնարավոր է արդյունավետորեն բուժել միայն ախտորոշման և անհրաժեշտ դեղորայքի ճիշտ օգտագործման պարագայում:**
- **Բոլոր սեռավարակներից պետք է բուժվել զուգընկերոջ հետ՝ կրկնակի հավանական**

**վարակման վտանգի պատճառով:**

- **Բուժման ընթացքում ցանկալի է առհասարակ զերծ մնալ սեռական հարաբերությունից կամ պարտադիր պահպանակ օգտագործել:**
- **Պահպանե՞ք անձնական հիգիենայի կանոնները:**
- **Եթե կասկածում եք, որ սեռավարակ ունեք, անպայման դիմե՞ք վստահելի մասնագետի կամ որևէ մեծահասակի, որը կօգնի ձեզ:**
- **Մի՛ ունեցեք սեռական հարաբերություններ, եթե կասկածում եք, որ դուք կամ ձեր զուգընկերն ունեք սեռավարակ:**

Ցանկացած մարդ կարող է սեռավարակներից զերծ մնալ ստորև բերված պայմաններն ապահովելով.

- **Եթե սեռական կյանքով չի ապրում,**
- **Եթե ունի ընդամենը մեկ առողջ, իրեն հավատարիմ զուգընկեր,**
- **Եթե յուրաքանչյուր սեռական հարաբերության ժամանակ մշտապես և ճիշտ օգտագործում է պահպանակ,**
- **պարբերաբար ստուգվում է սեռավարակների նկատմամբ:**



**Լրացուցիչ նյութ**

Անպաշտպան սեռական հարաբերություններ ունեցող դեռահասները և երիտասարդները վաղ թե ուշ ունենում են սեռավարակներ: Ի տարբերություն մեծահասակների՝ դեռահասները վարակման առավել բարձր վտանգի են ենթարկվում, հատկապես դեռահաս աղջիկները՝ սեռական օրգանների պաշտպանողական հատկությունների ոչ լիարժեքության, նուրբ լորձաթաղանթի, ուժի գործածման կամ բռնության ավելի ենթակա լինելու պատճառներով: **Դեռահասության շրջանում սեռական հարաբերությունները երբեմն չալանավորված կամ անկանոն են, պատահական զուգընկերների հետ:** Որոշ դեպքերում դրանք տեղի են ունենում արտաքին ճնշման կամ պարտադրանքի պայմաններում, ավլոհողի ազդեցության տակ:

Երբեմն դեռահասներն ավելի վաղ են սկսում ապրել սեռական կյանքով, քան ձեռք կբերեն իրենց պաշտպանելու փորձ և հմտություններ, սեռավարակների կանխարգելման վերաբերյալ բավարար տեղեկություն, կանխարգելման ծառայությունների և հակաբեղմնավորման մեթոդների հասանելիությունից օգտվելու գիտելիքներ:

**Բացի բժշկական հետևանքներից՝ սեռավարակների հետ կապված ամոթի և անլիարժեքության զգացումը կարող է բացասաբար անդրադառնալ դեռահասի հոգեբանական զարգացման և հետագա համերաշխ սեռական և ընտանեկան կյանքի վրա:**

**Անկանոն, պատահական սեռական կապերն առավել վտանգավոր են սեռավարակներով և ՄԻԱՎ-ով վարակվելու բարձր ռիսկի պատճառով:**

Դեռահասության տարիքում նման հիվանդությունների ախտորոշումը և բուժումը ավելի դժվար է իրականացնել, քանի որ.

- հաճախ դեռահասները տեղեկացված չեն առկա բուժախտորոշիչ ծառայությունների վերաբերյալ,
- եթե անգամ դեռահասները գիտեն բուժման հնարավորությունների մասին, նրանք չեն ցանկանում զննման ենթարկվել իրենց ծանոթ բուժաշխատողների կողմից, ամոթի կամ այլ պատճառով,
- վախենում են, որ որևէ մեկը կպատմի ծնողներին բուժհաստատություն կամ հատկապես գինեկոլոգին այցելելու մասին:

Որոշ դեռահասներ սեռավարակների բուժման նպատակով դիմում են ոչ մասնագետների, երբեմն դեղամիջոցներ են ձեռք բերում ընկերների կամ դեղատների աշխատողների խորհրդով: Որպես կանոն, դա բերում է վարակիչ հիվանդությունների ոչ ճիշտ և ոչ լիարժեք բուժման և բարդացման: Սխալ բուժման պատճառով հաճախ ի հայտ են գալիս հիվանդությունների քողարկված ձևեր, որոնք բացահայտվում են ամիսներ կամ տարիներ անց՝ արդեն բարդություններով:

**ԹԵՍ**

1. Առողջ տեսք ունեցող մարդը չի կարող հիվանդ լինել սեռավարակով:
  - ա) ճիշտ է
  - բ) սխալ է
2. Սեռավարակները կարող են անպտղություն առաջացնել:
  - ա) ճիշտ է
  - բ) սխալ է
3. Սեռավարակները մեծացնում են ՄԻԱՎ-ով վարակվելու հավանականությունը:
  - ա) ճիշտ է
  - բ) սխալ է
4. Սեռավարակներից պաշտպանվելու ամենահուսալի միջոցը պահպանակի օգտագործումն է:
  - ա) ճիշտ է
  - բ) սխալ է
5. Մեկ անգամ սեռավարակով հիվանդանալուց հետո իմունիտետ է առաջանում, որը պաշտպանում է կրկին հիվանդանալուց:
  - ա) ճիշտ է
  - բ) սխալ է
6. Սեռավարակ ունեցող անձը հաճախ կարող է չիմանալ այդ մասին և վարակել ուրիշին:
  - ա) ճիշտ է
  - բ) սխալ է
7. Եթե սեռավարակի ախտանշաններն անհետացել են, ուրեմն հիվանդությունն անցել է:
  - ա) ճիշտ է
  - բ) սխալ է
8. Մարդու՝ պապիլոմավիրուսով վարակվելը կարելի է կանխարգելել պատվաստելով պապիլոմավիրուսի դեմ:
  - ա) ճիշտ է
  - բ) սխալ է
9. Առաջին սեռական հարաբերության ժամանակ հնարավոր չէ վարակվել սեռավարակով:
  - ա) ճիշտ է
  - բ) սխալ է

**Թեստի պատասխաններն ուսուցչի համար՝****1-բ, 2-ա, 3-ա, 4-ա, 5-բ, 6-ա, 7-բ, 8-ա, 9-բ:**

**Անվտանգության աղյուսակ**

| <b>ԿԱՆԱԶ<br/>ԱՆՎՏԱՆԳ Է</b>  | <b>ԴԵՂԻՆ<br/>ՑԱԾՐ ՌԻՍԿ</b>  | <b>ԿԱՐՄԻՐ<br/>ԲԱՐՁՐ ՌԻՍԿ</b>   |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Սեռական հարաբերություններ չունենալը</li> <li>• Պարզապես ընկերություն անելը</li> <li>• Սիրահարվելը</li> <li>• Գրկախառնվելը</li> <li>• Ընկերական համբույրները</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Սեռական հարաբերությունների ժամանակ պահպանակ օգտագործելը</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Պահպանակ չօգտագործելը սեռական հարաբերությունների ժամանակ</li> <li>• Ներարկային թմրանյութեր օգտագործելը</li> <li>• Մեկից ավելի զուգընկեր ունենալը</li> </ul> |



**Յուշում ուսուցչին**

Կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող աշակերտներին անհրաժեշտ են հարմարեցված բացատրություններ՝ նախապես քննարկելով մանկավարժահոգեբանական աջակցության և կամ բազմամասնագիտական թիմի հետ:



**Նյութ ուսուցչի համար**

Teenslive.am կայքից հոդված «Կանխարգելում են պապիլոմավիրուսային վարակը» <http://teenslive.am/health/kanxargelum-enkh-papilomavirusayin-varakeh>:



## ԴԱՍ 6. ՄԻԱՎ-Ի ՆԿԱՏՄԱՄԲ ԱՌԱՎԵԼ ԽՈՑԵԼԻ ԽՄԲԵՐ

### Դասի նպատակը

Տեղեկացնել ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ առավել խոցելի խմբերի մասին:

### Վերջնարդյունքները

- Վերլուծել ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ առավել խոցելի խմբերը, վերհիշել մարդու իրավունքները: (10)
- Նկարագրել ներարկային թմրամիջոցների ազդեցությունը, հետևանքները, ՄԻԱՎ-ով վարակվելու ռիսկերը: (11)

### Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

Տեսահոլովակներ՝ «Ինչպես չի փոխանցվում ՄԻԱՎ-ը» (տեսանյութ 1, տեսանյութ 2), «Ապրել ՄԻԱՎ-ով» (տեսանյութ 3), իրավիճակային խնդիրներ՝ խմբերի թվով, «ՄԻԱՎ-ից առավել պաշտպանված լինելու վարքագիծ», «Ներարկային թմրամիջոցներ» թերթիկներ՝ խմբերի թվով:



Սեղմիր [այստեղ 1](#), [այստեղ 2](#), [այստեղ 3](#)՝ տեսանյութը դիտելու համար:

### Տևողությունը

45 րոպե

### Ընթացքը

#### Փուլ 1 (15 րոպե)

Ուսուցիչը աշակերտների հետ դիտում է տեսահոլովակները: Ապա հարցնում է աշակերտներին.

- Ինչո՞ւ ընկերներից մեկը այդքան վախեցավ ՄԻԱՎ-ից:
- Ի՞նչ եք կարծում, արդյո՞ք ՄԻԱՎ-ով ապրող եղբայրը ունեցել է դժվարություններ իր կյանքում:
- Արդյո՞ք ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդիկ կարող են երեխա ունենալ:

Աշակերտների հետ քննարկելիս վերհիշում են ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց իրավունքները ընտանիք կազմելու, երեխա ունենալու, աշխատանք ունենալու վերաբերյալ:

## Փուլ 2 (20 րոպե)

Ապա հարցնում է աշակերտներին.

- Ովքեր են ավելի խոցելի ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ:

Աշակերտները մտազրոհի մեթոդով թվարկում են, ուսուցիչը պատասխանները գրանցում է գրատախտակին:

Ապա ուսուցիչը բաժանում է դասարանը խմբերի, խմբերին տրամադրում է «Իրավիճակային խնդիրներ», խնդրում է մեկնաբանել՝ ովքեր են առավել վտանգված ՄԻԱՎ-ով վարակվելու և ինչու:

## Փուլ 3 (10 րոպե)

Ուսուցիչը բաժանում է «ՄԻԱՎ-ից առավել պաշտպանված լինելու վարքագիծ», «Ներարկային թմրամիջոցներ» թերթիկներ աշակերտներին: Ամփոփում են դասը, շեշտադրում անվտանգ վարքագիծը:



### **Յուշում ուսուցչին**

Եթե դասարանում իրավիճակների հերոսների անուններով աշակերտներ կան, ուսուցիչը պետք է փոխի անունները:



## ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

### ԻՐԱՎԻՃԱԿԱՅԻՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐ

► **Ընթերցել նյութը, պատասխանել հարցերի:**

1. Արտավազդը պարբերաբար մեկնում է Ռուսաստան՝ արտագնա աշխատանքի: Ավարդը՝ Նրա կինը, հավատարիմ սպասում է Նրան: Նա բնական է համարում, որ երկար բացակայության ընթացքում ամուսինը արտամուսնական կապեր ունեցած կլինի: Արտավազդը չի անհանգստանում, կարծում է, որ ինքը չի կարող վարակվել սեռավարակներով և ՄԻԱՎ-ով: Չէ՞ որ ինքը և իր ժամանակավոր ընկերուհիները առողջ տեսք ունեն:



► **Ընթերցել նյութը, պատասխանել հարցերի:**

2. Ամալյան միայն իր ամուսնու հետ է սեռական հարաբերություն ունեցել: Սակայն Ատոմը՝ Նրա ամուսինը, սիրուհի ունի, որը ներարկային թմրամիջոցներ է գործածել: Ատոմը Նրա հետ սեռական հարաբերության ժամանակ պահպանակ չի օգտագործում:



► **Ընթերցել նյութը, պատասխանել հարցերի:**

3. Աննան Ալեքս անունով ընկեր ունի: Աննան միայն Նրա հետ է սեռական հարաբերություն ունենում: Նրանք ոչ միշտ են պահպանակ օգտագործում: Աննան տեղյակ չէ, որ իրենից բացի Ալեքսը մեկ ուրիշի հետ էլ է գաղտնի հանդիպում: Այդ մյուս ընկերուհու հետ ևս Նա պահպանակ ոչ միշտ է օգտագործում:



► **Ընթերցել նյութը, պատասխանել հարցերի:**

4. Կարենը մի քանի անգամ տատու և պիրսինգ է արել մարմնի տարբեր մասերին: Նա գնում էր իր ընկերոջ մոտ: Երբեք ուշադրություն չէր դարձրել՝ արդյոք այդ գործիքները օգտատիրանված էին: Հակառակը, գովում էր ընկերոջը՝ ասելով, որ սրահը լիքն է հաճախորդներով, հազիվ է հասցնում սպասարկել:



## Պատասխաններ ուսուցչի համար

### Վտանգված են

Աննան, Ալեքսը, Ամալյան, Ատոմը, Արտավազը, Ալվարդը, Կարենը:

### Պատճառները

- Ատոմն առանց պահպանակի հարաբերություն է ունենում մեկի հետ, ով ներարկային ճանապարհով թմրամիջոցներ է գործածել և կարող է վարակված լինել ՄԻԱՎ-ով, հեպատիտով և վարակել Ատոմին: Ամալյան Ատոմի հետ սեռական հարաբերություն է ունենում առանց պահպանակի, մինչդեռ շատ հավանական է, որ Ատոմը վարակված լինի:
- Ալեքսը Աննայի հետ սեռական հարաբերություն ունենալիս ոչ միշտ է պահպանակ օգտագործում, մինևույն ժամանակ մեկ ուրիշ զուգընկերուհի էլ ունի, որի հետ ևս պահպանակ չի գործածում: Այսինքն՝ Ալեքսը կարող է վարակվել մյուս ընկերուհուց:
- Արտավազը չի հավատում սեռավարակների և ՄԻԱՎ-ի գոյությանը, այդ իսկ պատճառով էլ չի պաշտպանվում: Ավելին՝ կարծում է, որ առողջ տեսք ունեցողը չի կարող սեռավարակ ունենալ: Դետևաբար ռիսկային կապերի ժամանակ չի զգուշանում, իսկ տուն վերադառնալիս չի հետազոտվում: Ալվարդի մտքով չի անցնում Արտավազից պատասխանատու վարքագիծ պահանջել: Նվարդը պետք է զրուցի Արտավազի հետ, և միասին պետք է այցելեն բժշկի, ով կբացատրի պահպանակ օգտագործելու կարևորությունը:
- Կարենը տատու և պիրսինգ է անում անվստահելի սրահում, չգիտի և ուշադրություն չի դարձնում՝ գործիքները ախտահանվում են, թե ոչ: Մտքով չի անցնում, որ այդ ճանապարհով էլ նա կարող է վարակվել ՄԻԱՎ-ով:

-----

### **ՄԻԱՎ-ից առավել պաշտպանված լինելու վարքագիծ**

1. Սեռական վաղ հարաբերություններից խուսափումը:
2. Միայն պաշտպանված սեռական հարաբերություններ ունենալը:
3. Օգտագործելուց առաջ պահպանակի պիտանելիության ժամկետը ստուգելը և օգտագործման կանոնները պահելը:
4. Զուգընկերների փոխադարձ հավատարմությունը:
5. Պատահական սեռական հարաբերություններ չունենալը:
6. Թմրամիջոցների գործածումից զերծ մնալը:
7. Միանվագ ներարկիչների օգտագործումը:
8. Բուժհիմնարկներում, դաջվածքի սրահներում միանվագ և պատշաճ ախտահանված գործիքների օգտագործումը:
9. ՄԻԱՎ վարակի վերաբերյալ տեղեկացված լինելը:
10. Պարբերաբար հետազոտվելը ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ:

### **Ներարկային թմրանյութերը**

Ներարկային ճանապարհով օգտագործվում են տարբեր թմրամիջոցներ՝ հերոին, կիսասինթետիկ և սինթետիկ այլ թմրանյութեր, քնաբեր և այլ հոգեմետ դեղեր:

Հիմնական վտանգները՝ արյան միջոցով արագ տարածում, նյութի գերչափաքանակի ընդունում՝ գերդոզավարում:

Թմրամոլների մեջ տարածված է ընդհանուր ներարկիչների օգտագործումը, ուստի ոչ մանրէազերծ ասեղները, ներարկիչները նպաստում են տարբեր վարակների, այդ թվում՝ ՄԻԱՎ-ի, հեպատիտի տարածմանը: Ասեղների սխալ օգտագործումը նպաստում է նաև արյան վարակմանը, երակների և մկանների բորբոքմանը:

## ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. «Անհատական պաշտպանության միջոցների տեխնիկական կանոնակարգը հաստատելու մասին» ՀՀ Կառավարության 2004 թվականի նոյեմբերի 11-ի թիվ 1631-Ն որոշում:
2. «Ինչպես հաղթահարել անհամարձակությունը»՝ <http://teenslive.am/communication/inch-pye%d5%9es-haghtaharyel-anhamardzakvo%d6%82thyvo%d6%82neh>:
3. «Քայլ դեպի ապագա. ինչպես ընտրել մասնագիտություն»՝ <http://teenslive.am/communication/khayl-depi-apaga-inchpes-ehntrel-masnagituthyun>:
4. Ազատյան Ն. Գ., Ավետիսյան Զ. Ս., Առաքելյան Տ. Ա., Գրիգորյան Ն. Ն., Բժշկական հոգեբանություն, Ուսումնական ձեռնարկ, խմբ.՝ Գասպարյան Խ. Վ., Եր., ԵՊԲՀ, 2015:
5. Ալեքսանյան Լ. և ուրիշներ, Առողջ ապրելակերպ, Ուսուցչի ձեռնարկ (դասընթաց 8-9-րդ դասարանների համար), երկրորդ՝ լրամշակված հրատարակություն, Երևան, «Ասողիկ», 2018, 160 էջ:
6. Ալեքսանյան Լ. և ուրիշներ, Առողջ ապրելակերպ, Ուսուցչի ձեռնարկ (դասընթաց 10-11-րդ դասարանների համար), երկրորդ՝ լրամշակված հրատարակություն, Երևան, «Ասողիկ», 2018, 158 էջ:
7. Ալեքսանյան Լ., Թորոսյան Ն., «Ես և շրջակա աշխարհը» առարկայի ուսուցչի ձեռնարկ, Երևան, «Ասողիկ գրատուն», 2007 թ.:
8. Աղետների ռիսկի նվազեցման Սենդայի 2015-2030 թթ. գործողությունների ծրագիր:
9. Առնաուդյան Ա., Գյուլբուդադյան Ա., Խաչատրյան Ս. և ուրիշներ, Մասնագիտական զարգացման ձեռնարկ ուսուցիչների համար, Կրթության ազգային ինստիտուտ, 2004, 180 էջ:
10. Դեղձունյան Կ., Համբարձումյան Ա., Համաճարակաբանություն, Երևան, 1999, էջ 366:
11. Մաթևոսյան Հ., Առաքելյան Ա., Անվտանգության ապահովման խորհուրդներ: Աղետների ռիսկի նվազեցման և դիմակայունության կրթության ուղեցույց: ԼՈՌԷ, Երևան, 2015, 74 էջ:
12. Մաթևոսյան Հ., Ճգնաժամային կառավարում, երկրորդ՝ լրացված, բարեփոխված հրատարակություն, Մենագրություն, «Հայկարլի», Եր., 2020, 380 էջ:
13. Մաթևոսյան Հ., Ռիսկի էությունը, Ուսումնական ձեռնարկ, ՃԿՊԱ, 2010, 50 էջ:
14. Մաթևոսյան Հ., Զիրաքյան Կ., Քաղաքացիական պաշտպանության պաշտպանական կառույցներ, Ուսումնական ձեռնարկ, «Վարդ-Հրատ» ՍՊԸ, Եր., 2016, 50 էջ:
15. Մարտի 8. Ինչպե՞ս ծնվեց և ինչի՞ վերածվեց կանանց պայքարի օրը. Ազատություն, <https://www.youtube.com/watch?v=ivW9oOK-zz4>:
16. Պաշտպանը հրապարակել է իրազեկող տեսանյութ կանանց նկատմամբ բռնության կանխարգելման վերաբերյալ. Արման Թաթոյան, <https://www.youtube.com/watch?v=2ayUDQIIPvo>:
17. Սեքսիզմ. Նկատի՞ր: Անվանի՞ր: Դադարեցրո՞ւ, Council of Europe <https://www.coe.int/hy/>

web/human-rights-channel/stop-sexism:

18. Օգնություն և խորհրդատվություն՝ <https://www.womensupportcenter.org/services-for-survivors>:
19. Մելքումովա Մ., Մովսեսյան Ե., Սարգսյան Ա., Դեռահասների առողջություն և զարգացում, Մեթոդական ձեռնարկ, Երևան, ՀՀ ԱՆ, «Արաբկիր» բժշկական համալիր, Երեխաների և դեռահասների առողջության ինստիտուտ, 2014, 77 էջ:
20. ՀՀ օրենքը «Մարդու վերարտադրողական առողջության և վերարտադրողական իրավունքների մասին», <https://www.arlis.am/documentview.aspx?docid=107500>:
21. ՀՀ օրենքը «Ընտանիքում բռնության կանխարգելման, ընտանիքում բռնության ենթարկված անձանց պաշտպանության և ընտանիքում համերաշխության վերականգնման մասին», <https://www.arlis.am/documentview.aspx?docID=118672>:
22. Armenia TV Spot on gender-based sex selective abortions. Save the Children Middle East. [https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=VywZc7uPk7s&ab\\_channel=SaveTheChildrenMiddleEastandEasternEurope](https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=VywZc7uPk7s&ab_channel=SaveTheChildrenMiddleEastandEasternEurope).
23. Bonwell, C. C., & Eison, J. A. (1991). Active learning: Creating excitement in the classroom. Washington, DC: The George Washington University.
24. Challenges and Choices: A Resilience Approach to Drug Education, Year 8, Teacher Resource. Anne Miller, Resource Development, School Drug Education & Road Aware (SDERA). Mental Health Commission, Government of Western Australia, 2016
25. Daniel J. Siegel Brainstorm: The Teenage Brain from the Inside Out, Tarcher, 2011.
26. Daniel Kahneman Thinking fast and slow, Penguin Books, 2011.
27. Erik H. Erikson Childhood and Society, W. W. Norton Company, 1993.
28. Grace J. Craig, Don Baucum Human Development Ninth edition, Prentice hall, 2001.
29. Guilamoto, Z. (2013). Sex imbalances at birth in Armenia: Demographic evidence and analysis: [https://armenia.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Sex\\_Imbalance\\_report\\_Eng\\_final-with%20cover-final.pdf](https://armenia.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Sex_Imbalance_report_Eng_final-with%20cover-final.pdf).
30. Johnson, D. Johnson, R. Holubec, E., Circles of learning: Cooperation in the classroom, ISBN-0-87120-123-2, 1984
31. Khachatryan, K., Dreber, A., Essen, E. & Ranehille, E. (2015). Gender and preferences at a young age: Evidence from Armenia. Journal of Economic Behavior & Organization 118, p. 318-332.
32. Naples N. A. (2016). The wiley blackwell encyclopedia of gender and sexuality studies. Wiley-Blackwell.
33. Osipov, V. and Sargizova, J. (2016). Men and Gender Equality in Armenia. Retrieved March 6, 2021, from <https://armenia.unfpa.org/en/publications/men-and-gender-equality-armenia>.
34. Pasi Sahlberg, "Elements of Cooperative Learning", 2002
35. Sex-selective abortions. World Vision Armenia: [https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=x\\_irdDVHrDE&ab\\_channel=WorldVisionArmenia](https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=x_irdDVHrDE&ab_channel=WorldVisionArmenia).
36. Tadevosyan, A. (2015). Gender inequality and everyday practices: Problems and challenges.

Retrieved June 12, 2021, from <http://www.ysu.am/files/Aghasi-Tadevosyan-Gender-Inequality-and-Everyday-Practices-eng.pdf>.

37. [www.aap.org](http://www.aap.org)
38. [www.cdc.gov/](http://www.cdc.gov/)
39. [www.kidshealth.org/teen/](http://www.kidshealth.org/teen/)
40. [www.nhs.uk/contraception/methods-of-contraception/](http://www.nhs.uk/contraception/methods-of-contraception/)
41. [www.researchgate.net/publication/49645552\\_Global\\_Consequences\\_of\\_Unsafe\\_Abortion](http://www.researchgate.net/publication/49645552_Global_Consequences_of_Unsafe_Abortion)
42. [www.rshp.scot/first-level/](http://www.rshp.scot/first-level/)
43. [www.teachingsexualhealth.ca/app/uploads/sites/4/Gr6LP2-BC-STBBI-ENGLISH-FINAL.pdf](http://www.teachingsexualhealth.ca/app/uploads/sites/4/Gr6LP2-BC-STBBI-ENGLISH-FINAL.pdf)
44. [www.teachjustnow.eu/wp-content/uploads/documents/en/12\\_Maja\\_Nenadovic\\_\\_Using\\_Debate\\_Method\\_in\\_the\\_Classroom.pdf](http://www.teachjustnow.eu/wp-content/uploads/documents/en/12_Maja_Nenadovic__Using_Debate_Method_in_the_Classroom.pdf)
45. [www.teenslive.am](http://www.teenslive.am)
46. [www.un.am/hy/p/sustainabledevelopmentgoals](http://www.un.am/hy/p/sustainabledevelopmentgoals)
47. [www.unaids.org/en](http://www.unaids.org/en)
48. [www.who.int/health-topics/contraception#tab=tab\\_1](http://www.who.int/health-topics/contraception#tab=tab_1)
49. [www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/abortion](http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/abortion)
50. [www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/family-planning-contraception](http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/family-planning-contraception)
51. Zopunyan, V. (2018). The reproductive rights of Women in the Republic of Armenia: Analysis of Normative Documents. Retrieved June 10, 2021, from <https://www.moj.am/storage/uploads/101010verart.pdf>.
52. Гамезо М.В., Петрова Е.А., Орлова Л.М. Возрастная и педагогическая психология: Учебное пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов. — М.: Педагогическое общество России, 2003.
53. Кон И.С. Психология ранней юности, Просвещение, 1989.
54. Мони́на Г. Б. Психологическое консультирование детей и подростков: учебник. — СПб.: Издательство Санкт-Петербургского университета управления и экономики, 2011.
55. Тренинг профессиональной идентичности: Руководство для преподавателей вузов и практикующих психологов. // Автор-составитель Л.Б. Шнейдер. – М.: Издательство Московского психолого-социального института, 2004.
56. Дурнев Р.А. Культура безопасности жизнедеятельности как ключевой фактор снижения рисков. Юбилейный сборник ЦСИ ГЗ. –Москва, 2005, — 384 с.

