

ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՈՒ

ՈՒՍՈՒՅՉԻ ՁԵՆՆԱՐԿ



ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊ

ՈՒՍՈՒՑՉԻ ՁԵՌՆԱՐԿ

Մ-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

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

2025

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 **XX** 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 Զեռզկերյան** Հայաստանի ամերիկյան համալսարան, դասախոս

Սիրանուշ Յովհաննիսյան ՅՅ Ներքին գործերի նախարարության կրթահամալիրի Փրկարար ծառայության և ճգնաժամային կառավարման ուսումնական ստորաբաժանման Աղետների ռիսկի կառավարման և քաղաքացիական պաշտպանության ամբիոնի պետ

«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 (ՅՅ ԿԳՄՍՆ ներկայացուցիչ), Աննա Բարֆյանին (ՄԱԿ-ի Բնակչության հիմնադրամ), Տիգրան Եփոյանին (ՅՈՒՆԵՍԿՕ), Հասմիկ Ալեքսանյանին, Ալվարդ Պողոսյանին, Վիգեն Ծիրվանյանին (ՄԱԿ-ի մանկական հիմնադրամ), Արմեն Սողոյանին (Հայկական հոգեբուժական ասոցիացիայի նախագահ և Հոգեւոցիալական կարգավորման կենտրոնի ղեկավար), Լյուդմիլա Առուշանյանին (ԿԶՆԱԿ հիմնադրամ), ՅՅ առողջապահության նախարարությանը:

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

Խմբագիր՝ Ազնիվ Նասյան

Ձևավորող՝ Քնար Սարգսյան

Տպագրություն՝ «Ասողիկ» հրատարակչություն

© ՄԱԿ-ի Բնակչության հիմնադրամ, 2025

© ՅՈՒՆԵՍԿՕ-ի ԿՏՏԻ, 2025

© ՅՈՒՆԻՍԵՖ, 2025

© ՄԱԿ-ի Պարենի համաշխարհային ծրագիր, 2025

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԱԽԱԲԱՆ	6
ՆԱԽԱԳԾԵՐԻ ՀԱՄԱՐ ԱՌԱՋԱՐԿՎՈՂ ԹԵՄԱՆԵՐ	9
01. ՍՆՈՒՑՈՒՄ ԵՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆ	26
02. ԱՃ, ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ, ՀԻԳԻԵՆԱ	34
03. ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆ, ՎՏԱՆԳԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ	41
04. ՀՈԳԵԿԱՆ, ՀՈՒԶԱԿԱՆ ԵՎ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ	47
05. ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ	55
06. ՓՈԽՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՍԵՌԱՅԻՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐ	64
07. ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆ, ՀԱԼԱԾԱՆՔ, ՇԱՀԱԳՈՐԾՈՒՄ	77
08. ՍԵՌԱԿԱՆ ԵՎ ՎԵՐԱՐՏԱԴՐՈՂԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ	88
ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ	95

ՆԱԽԱԲԱՆ

«Առողջ ապրելակերպ» դասընթացի 11-րդ դասարանի ուսուցչի ձեռնարկը նախատեսված է աշակցելու նախագծային աշխատանքների կազմակերպմանն ու իրականացմանը: Այն մշակվել է հաշվի առնելով, որ 5-10-րդ դասարաններում՝ ինտերակտիվ դասերի ընթացքում, աշակերտներն արդեն ծանոթացել են տվյալ թեմատիկ ուղղություններին և ձեռք են բերել որոշակի հիմնարար գիտելիքներ, կարողություններ, հմտություններ և ունեն ձևավորված որոշակի դիրքորոշումներ և արժեքներ: Այսպիսով՝ 11-րդ դասարանում նախագծային աշխատանքները տրամաբանորեն կխորացնեն և կամրապնդեն այդ գիտելիքները՝ ավելի բարդ, համակողմանի և գործնական հետազոտությունների շրջանակում դրանք կիրառելու հնարավորություն ընձեռնելով:

Ավագ դպրոցում, մասնավորապես 11-րդ դասարանում, նախագծային ուսուցումը ձեռք է բերում առանձնահատուկ նշանակություն: Այն դադարում է պարզապես գիտելիքի ստուգման միջոց լինելուց և վերածվում է աշակերտակենտրոն ուսումնառության հզոր գործիքի, որը նպաստում է՝

- Գիտելիքի ինտեգրմանն ու գործնական կիրառմանը. աշակերտները հնարավորություն են ունենում տարբեր առարկաներից ստացած գիտելիքները համադրելու և կիրառելու իրական կյանքի խնդիրները վերլուծելիս և լուծման ուղիներ որոնելիս:
- Ինքնուրույն հետազոտական հմտությունների զարգացմանը. այս փուլում աշակերտներից ակնկալվում է ոչ միայն տեղեկության հավաքում, այլև դրա քննադատական վերլուծություն, համադրում, վարկածների առաջադրում և ստուգում:
- Քննադատական և ստեղծագործական մտածողության խորացմանը. առաջարկվող թեմաները հաճախ բազմաշերտ են և պահանջում են խնդիրը տարբեր տեսանկյուններից դիտարկելու, պատճառահետևանքային կապեր բացահայտելու և հիմնավորված եզրահանգումներ կատարելու կարողություն:
- Խնդիրների լուծման և որոշումների կայացման կարողությունների ձևավորմանը. շատ նախագծեր ուղղված են ոչ միայն խնդրի վերհանմանը, այլև դրա լուծմանը կամ մեղմման ուղիների մշակմանը, ինչը նպաստում է աշակերտների գործնական, կիրառական հմտությունների զարգացմանը:
- Պատասխանատվության և քաղաքացիական ակտիվ դիրքորոշման խթանմանը. թեմաների մեծ մասն ունի սոցիալական հնչեղություն, ինչը խրախուսում է աշակերտներին դառնալ իրենց համայնքի և երկրի խնդիրների նկատմամբ ոչ անտարբեր, ակտիվ քաղաքացիներ:

Այս գործընթացում ուսուցչի դերը վերաիմաստավորվում է: Դուք դառնում եք ոչ այնքան գիտելիք փոխանցող, որքան՝

- Ֆասիլիտատոր (հսկիչ), որն ուղղորդում է աշակերտներին հետազոտական գործընթացի բոլոր փուլերում՝ թեմայի ընտրությունից մինչև վերջնարդյունքի ներկայացում:
- Խորհրդատու (մենթոր), որն օգնում է հաղթահարելու մեթոդաբանական դժվարությունները, գտնելու հավաստի տեղեկատվության աղբյուրներ և կառուցելու հետազոտության տրամաբանությունը:
- Աջակցող քննադատ, որը կառուցողական հետադարձ կապի միջոցով օգնում է աշակերտներին տեսնելու իրենց աշխատանքի ուժեղ և թույլ կողմերը:
- Ոգեշնչող, որը խրախուսում է ստեղծարարությունը, ինքնուրույնությունը և հետազոտական հետաքրքրասիրությունը:

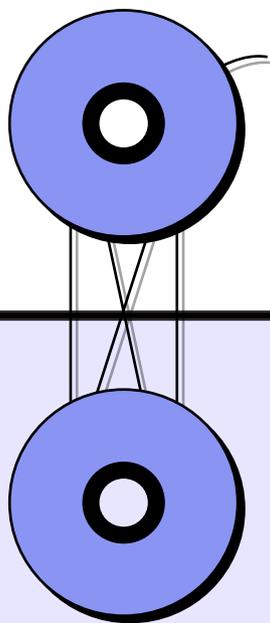
Այս ձեռնարկը կազմված է թեմատիկ բաժիններից, որոնցից յուրաքանչյուրն ընդգրկում է նախագծերի համար առաջարկվող մի շարք թեմաներ և դրանց համապատասխան ակնկալվող վերջնարդյունքներ: Այս վերջնարդյունքները կծառայեն որպես ուղենիշ ինչպես աշակերտների, այնպես էլ ուսուցիչների համար նախագծի պլանավորման, իրականացման և գնահատման գործընթացում: Այնուամենայնիվ, կարևոր է ընդգծել, որ սրանք կոշտ, սահմանափակող շրջանակներ չեն: Խրախուսվում են ճկուն մոտեցումը, թեմաների հարմարեցումը տեղական համատեքստին, աշակերտների անհատական հետաքրքրություններին և դպրոցի ռեսուրսներին: Ձեր դերն է նաև օգնել աշակերտներին՝ տեսնելու առաջարկվող թեմաների արդիականությունը և դրանց կիրառելիությունը տարբեր իրավիճակներում:

Առաջարկվող թեմաները՝ «Մուցում և ֆիզիկական ակտիվություն», «Անվտանգություն, վտանգի կանխարգելում», «Չոգեկան, հուզական և սոցիալական առողջություն», «Փոխհարաբերություններ, սեռային խնդիրներ», «Բռնություն, հալածանք, շահագործում» և այլն, ընտրված են՝ հաշվի առնելով դրանց կենսական կարևորությունը դեռահասների և երիտասարդների համար, ինչպես նաև հասարակական լայն հնչեղությունը: Այս թեմաները հարուստ նյութ են տալիս միջառարկայական կապերի հաստատման համար՝ ներգրավելով կենսաբանության, քիմիայի, ֆիզիկայի, պատմության, գրականության, քաղաքագիտության և այլ առարկաների գիտելիքները:

Չիժեցնենք, որ աշակերտները 5-10-րդ դասարաններում՝ անցած դասընթացների շնորհիվ արդեն ունեն նախնական պատկերացումներ այս ոլորտների վերաբերյալ: 11-րդ դասարանում իրականացվող նախագծերը պետք է ուղղված լինեն այդ պատկերացումների խորացմանը, նոր տեսանկյունների բացահայտմանը և ավելի բարդ վերլուծական ու հետազոտական աշխատանքի իրականացմանը: Ձեր առաքելությունն է ուղղորդել,

որպեսզի նրանք կարողանան, հիմնվելով արդեն ունեցած գիտելիքի վրա, կառուցել նոր, ավելի խոր և համակարգված պատկերացումներ:

Չուսով ենք, որ այս ձեռնարկը կդառնա ձեր հուսալի օգնականը 11-րդ դասարանում նախագծային աշխատանքներն արդյունավետ կազմակերպելու և ղեկավարելու գործում՝ նպաստելով աշակերտների ոչ միայն ուսումնառության առաջընթացին, այլև նրանց՝ որպես գիտակից, պատասխանատու և ակտիվ քաղաքացիների ձևավորմանը:



ՆԱԽԱԳԾԵՐԻ ՀԱՄԱՐ ԱՌԱՋԱՐԿՎՈՂ ԹԵՄԱՆԵՐ

11-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

ՀԻՄՆԱԿԱՆ
ԳԱՂԱՓԱՐՆԵՐԸ

ՄՆՈՒՑՈՒՄ ԵՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԱԽԱԳԾԵՐԻ ԹԵՄԱՆԵՐ

**Թեմա 1. Առողջ և անառողջ սննդի գովազդի տարածվածությունը:
Հնարավոր վտանգները և կանխարգելման ուղիները:**

Վերջնարդյունքներ

1. Վերլուծել տարբեր հարթակներում (գովազդային պաստառներ, սոցիալական կայքեր, հեռուստատեսություն, ռադիո) առողջ և անառողջ սննդի գովազդի տարածվածությունը:
2. Ներկայացնել անառողջ սննդի գովազդների թիրախային խմբերը:
3. Նկարագրել գովազդի վտանգի կանխարգելման հնարավոր ուղիները (անհատական, համայնքային, պետական մակարդակում):

**Թեմա 2. Կենսաակտիվ հավելումներ. տարբերությունը
դեղամիջոցներից և սննդից: Դրանց օգտագործումը
երիտասարդների (դեռահասների) շրջանում: Պատճառները:**

Վերջնարդյունքներ

1. Ներկայացնել կենսաակտիվ հավելումների նշանակությունը և տարբերությունը դեղորայքից:
2. Վերլուծել կենսաակտիվ հավելումների օգտագործման առանձնահատկությունները Հայաստանում և այլ երկրներում:
3. Վերհանել վերջին տարիներին հավելումների օգտագործման փոփոխությունների պատճառները:
4. Նկարագրել հնարավոր առողջական վտանգները:

**Թեմա 3. Սննդային թափոնների նվազեցման ժամանակակից
մոտեցումները: Հայաստանում և ձեր համայնքում խնդրի լուծման
ուղիները:**

Վերջնարդյունքներ

1. Ներկայացնել սննդային թափոնների աղբուրները և տեսակները:
2. Նկարագրել սննդային թափոնների նվազեցման ուղիները այլ երկրներում, ՀՀ-ում և համայնքում:
3. Ներկայացնել համայնքում սննդային թափոնների խնդրի լուծման գործող մեթոդները:

ՆԱԽԱԳԾԵՐԻ ԹԵՄԱՆԵՐ

4. Ստեղծել համայնքում սննդային թափոնների նվազեցման գործողությունների քարտեզ՝ հաշվի առնելով համայնքի առանձնահատկությունները:

Թեմա 4. Ժամանակակից սննդակարգեր. պատճառները, տարածվածությունը երիտասարդների (դեռահասների) շրջանում: Հնարավոր վտանգները:

Վերջնարդյունքներ

1. Ներկայացնել ամենատարածված սննդակարգերը երիտասարդների (դեռահասների) շրջանում, դրանց տարածվածությունը աշխարհում:
2. Ներկայացնել դրանց տարածվածության պատճառները:
3. Վերհանել այդ սննդակարգերի դրական և բացասական հետևանքները, հնարավոր վտանգները:
4. Մշակել առաջարկներ համայնքում խնդրի վերաբերյալ տեղեկացվածության մակարդակը բարձրացնելու ուղղությամբ:

Թեմա 5. Տարբեր երկրներում սննդի մակնշման առանձնահատկությունները, տարբերությունները: Մակնշման միջոցով առողջ/անառողջ սննդի տարբերակման հնարավորությունները:

Վերջնարդյունքներ

1. Ներկայացնել Հայաստանում և այլ երկրներում սննդի մակնշման առանձնահատկությունները:
2. Ներկայացնել սննդի մակնշման միջոցով առողջ սննդի ընտրության կարևորությունը:
3. Ներկայացնել անառողջ սննդի մակնշման եղանակներն ու կարևորությունը:

ՀԻՄՆԱԿԱՆ
ԳԱՂԱՓԱՐՆԵՐԸ

ԱՃ, ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ, ՀԻՓԻԵՆԱ

ՆԱԽԱԳԾԵՐԻ ԹԵՄԱՆԵՐ

Թեմա 1. Աճի խանգարումների պատճառները դեռահասության տարիքում, տարածվածությունը Հայաստանում և այլ երկրներում, հնարավոր կանխարգելումը և բուժումը:

Վերջնարդյունքներ

- 1. Ներկայացնել աճի խանգարումների հիմնական պատճառները, տարածվածությունը Հայաստանում և այլ երկրներում:
- 2. Նկարագրել աճի խանգարումների հնարավոր կանխարգելումը և բուժումը:

Թեմա 2. Երեխայի զարգացման խանգարումների պատճառները և տարածվածությունը Հայաստանում և այլ երկրներում, վաղ միջամտության կարևորությունը:

Վերջնարդյունքներ

- 1. Վերհանել երեխայի զարգացման խանգարումների հիմնական պատճառները:
- 2. Ներկայացնել երեխայի զարգացման խանգարումների տարածվածությունը Հայաստանում և այլ երկրներում:
- 3. Նկարագրել վաղ միջամտության կարևորությունը երեխայի զարգացման խանգարումների դեպքում:

Թեմա 3. Հաշմանդամություն ունեցող անձանց խնդիրները Հայաստանում, աջակցող միջավայր, օժանդակ միջոցներ և ծառայություններ:

Վերջնարդյունքներ

- 1. Վերհանել հաշմանդամության հիմնական պատճառները Հայաստանում:
- 2. Ներկայացնել հաշմանդամության տարածվածությունը Հայաստանում և այլ երկրներում:
- 3. Նկարագրել առկա կարծրատիպերը հաշմանդամության վերաբերյալ:
- 4. Ներկայացնել հաշմանդամություն ունեցող մարդկանց կյանքի հնարավոր բարելավման ուղիները:

ՀԻՄՆԱԿԱՆ
ԳԱՂԱՓԱՐՆԵՐԸ

ԱՆԿՏԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆ, ՎՏԱՆԳԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ

ՆԱԽԱԳԾԵՐԻ ԹԵՄԱՆԵՐ

Թեմա 1. Ձեր համայնքին սպառնացող աղետների հավանական ազդեցության տիրույթների բացահայտում:

Վերջնարդյունքներ

1. Վերլուծել համայնքին սպառնացող աղետների հավանական ազդեցության գոտիները գիտական տվյալների հիման վրա: (8, 9, 11, 29,45)
2. Մշակել գործողությունների պլաններ՝ յուրաքանչյուր աղետի բացահայտված վտանգները նվազեցնելու համար: (8, 9, 11, 29,45)
3. Իրականացնել ռիսկերի նվազեցման գործողությունները՝ համայնքի պաշտպանության մակարդակը բարձրացնելու նպատակով: (8,9, 11, 29,45)

Թեմա 2. Արտակարգ իրավիճակներում տուժածին առաջին օգնություն ցուցաբերելու վերաբերյալ տեղեկացվածության տարածմանն ուղղված տեսանյութերի, պրեզենտացիաների ստեղծում:

Վերջնարդյունքներ

1. Ներկայացնել առաջին օգնության ցուցաբերման հիմնական սկզբունքները տեսանյութերի և պրեզենտացիաների միջոցով այնպես, որ յուրաքանչյուր անձ կարողանա հեշտությամբ հասկանալ: (45)
2. Վերլուծել արտակարգ իրավիճակներում առաջին օգնություն ցուցաբերելու կարևորությունը տարբեր իրավիճակների օրինակներով: (45)
3. Ներդնել առաջին օգնության վերաբերյալ տեղեկության հասանելիության բարելավում սոցիալական մեդիայի կամ առցանց հարթակների միջոցով: (45)

ՀԻՄՆԱԿԱՆ
ԳԱՂԱՓԱՐՆԵՐԸ

ՀՈԳԵԿԱՆ, ՀՈՒՋԱԿԱՆ ԵՎ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԱԽԱԳԾԵՐԻ ԹԵՄԱՆԵՐ

Թեմա 1. Հոգեկան առողջության խնդիրների լուսաբանման կարևորությունը հայ հասարակության մեջ:

Վերջնարդյունքներ

1. Վերլուծել և հիմնավորել հոգեկան առողջության կարևորությունը ինչպես հայ հասարակության շրջանում, այնպես էլ անհատի կյանքում:
2. Ուսումնասիրել և ներկայացնել Հայաստանում հոգեկան առողջությանն առնչվող առկա մարտահրավերները, կարծրատիպերը և հասարակական ընկալումները:
3. Վերլուծել այն հիմնական գործոնները՝ դրական և բացասական, որոնք ազդում են Հայաստանի բնակչության հոգեկան առողջության վրա, և գնահատել դրանց հնարավոր հետևանքները:
4. Ներկայացնել գործնական առաջարկներ և մեխանիզմներ հոգեկան առողջության վրա ազդող գործոնների կառավարման համար:

Թեմա 2. Տազնապը և ցածր ինքնագնահատականը՝ որպես դեռահասության տարիքում տարածված խնդիրներ:

Վերջնարդյունքներ

1. Ուսումնասիրել դեռահասության շրջանում տեղի ունեցող հոգեբանական փոփոխությունները և վերլուծել դրանց հնարավոր ազդեցությունը ինքնագնահատականի ձևավորման վրա:
2. Ներկայացնել և վերլուծել հիմնական ռիսկային գործոնները, որոնք կարող են դեռահասության շրջանում նպաստել տազնապի առաջացմանը:
3. Մշակել և առաջարկել մեխանիզմներ և ռազմավարություններ՝ դեռահասների մեջ առողջ և իրատեսական ինքնագնահատականի ձևավորման ու պահպանման համար:

ՀԻՄՆԱԿԻՆ
ԳԱՂԱՓԱՐՆԵՐԸ

ՓՈԽ ՀԱՐԱՐԱԲԵՐ ՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՍԵՌԱՅԻՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐ

ՆԱԽԱԳԾԵՐԻ ԹԵՄԱՆԵՐ

Թեմա 1. Գեղերային կարծրատիպերի ազդեցությունը մասնագիտության ընտրության և երկրի զարգացման վրա:

Վերջնարդյունքներ

1. Ուսումնասիրել և ներկայացնել մեր հասարակության շրջանում տարածված գեղերային կարծրատիպերը, դրանց առանձնահատկություններն ու պատճառները, և թե ինչպես են դրանք անդրադառնում տղաների և աղջիկների մասնագիտության ընտրության վրա:
2. Հետազոտել, թե ինչպես են այդ կարծրատիպերը սահմանափակում երիտասարդների ներուժի լիարժեք դրսևորումը:
3. Վերհանել, թե ինչպես են ընտանիքում և դպրոցում ձևավորվում տարբեր սպասելիքներ տղաներից և աղջիկներից, և թե ինչպես են այդ տարբերակված սպասելիքները խոչընդոտում երեխաների անհատական զարգացումը:
4. Բացահայտել գեղերային կարծրատիպերի՝ մասնագիտական ընտրության վրա ներգործության ծավալները՝ կախված տարածաշրջանից:
5. Գնահատել գեղերային կարծրատիպերի ազդեցությունն ու դրանց հետևանքները երկրի զարգացման վրա:

Թեմա 2. Գեղերային հավասարության խթանումը հայ հասարակությունում:

Վերջնարդյունքներ

1. Ուսումնասիրել և ներկայացնել մեր հասարակության գեղերային դերերի և կարծրատիպերի առանձնահատկություններն ու պատճառները:
2. Բացահայտել գեղերային կարծրատիպերի՝ մասնագիտական ընտրության վրա ներգործության ծավալները՝ կախված տարածաշրջանից:
3. Գնահատել գեղերային կարծրատիպերի ազդեցությունն ու դրանց հետևանքները երկրի զարգացման վրա:

ՀԻՄՆԱԿԱՆ
ԳԱՂԱՓՈՒՄՆԵՐԸ

ՆԱԽԱԳԾԵՐԻ ԹԵՄԱՆԵՐ

Թեմա 3. Մեդիայի՝ ֆիլմերի, հեռուստասերիալների, գովազդների, զվարճալի հաղորդումների ազդեցությունը սեռային դերերի կարծրատիպային ընկալումների ձևավորման և վերարտադրման վրա:

Վերջնարդյունքներ

1. Բացահայտել և վերլուծել մեդիայում ներկայացված, գեներացված և մեդիայի ստեղծած կարծրատիպերը:
2. Մշակել և առաջարկել տարբերակներ, ձևեր և միջոցներ, որոնք կարող են կանխել նման կարծրատիպերի վերարտադրությունը մեդիայում:
3. Ուսումնասիրել գովազդները և սոցիալական մեդիայի ուղերձները և բացահայտել, թե ինչպես են ներկայացվում կանայք և տղամարդիկ, և թե ինչպես է դա նպաստում կանանց թերազնահատմանը, նրանց դերի նսեմացմանը և նրանց նկատմամբ բռնության արդարացմանը:

ՀԻՄՆԱԿԱՆ
ԳԱՂԱՓՈՒՆՆԵՐԸ

ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ,
ՌԻՍԿԱՅԻՆ ՎԱՐՔԱԳԻԾ

ՆԱԽԱԳԾԵՐԻ ԹԵՄԱՆԵՐ

Թեմա 1. Նիկոտինային կախվածության պատճառները, տարածվածությունը Հայաստանում և այլ երկրներում, բուժման եղանակները:

Վերջնարդյունքներ

1. Վերհանել նիկոտինային կախվածություն առաջացնող հիմնական պատճառները:
2. Ներկայացնել տվյալներ Հայաստանում և այլ երկրներում ծխախոտ օգտագործող տղամարդկանց, կանանց, դեռահասների վերաբերյալ օգտվելով իրականացված հետազոտության տվյալներից:
3. Նկարագրել բուժման հիմնական եղանակները:

Թեմա 2. Թմրամոլության տարածվածությունը Հայաստանում և այլ երկրներում, հայտնի դերասանների և երգիչների պատմությունների օրինակով:

Վերջնարդյունքներ

1. Վերհանել տվյալներ Հայաստանում և այլ երկրներում թմրամոլության տարածվածության վերաբերյալ օգտվելով իրականացված հետազոտության տվյալներից:
2. Ներկայացնել հայտնի դերասանների և երգիչների պատմությունները թմրանյութեր օգտագործելու, բուժվելու/չբուժվելու արդյունքները:

Թեմա 3. Ոչ վարակիչ հիվանդությունների տարածվածությունը աշխարհում 30 տարի առաջ և այսօր:

Վերջնարդյունքներ

1. Վերհանել, թե որ հիվանդություններն են համարվում վարակիչ, իսկ որոնք՝ ոչ վարակիչ, և ինչու:
2. Ներկայացնել, թե որոնք են եղել առավել տարածված 30 տարի առաջ, իսկ որոնք՝ այսօր, և ինչու:
3. Նկարագրել կանխարգելման հնարավոր տարբերակները:

ՀԻՄՆԱԿԱՆ
ԳԱՂԱՓԱՐՆԵՐԸ

ԲՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆ, ՀԱԼԱԾԱՆՔ, ՇԱՀԱԳՈՐԾՈՒՄ

ՆԱԽԱԳԾԵՐԻ ԹԵՄԱՆԵՐ

Թեմա 1. Կանանց նկատմամբ բռնության կանխարգելման և նվազեցման տարբերակները (ընտրել բռնության տեսակն ու ոլորտը):

Վերջնարդյունքներ

1. Բացահայտել կանանց նկատմամբ բռնության պատճառները:
2. Դիտարկել գենդերային կարծրատիպերի դերը՝ որպես կանանց նկատմամբ բռնության հիմնական պատճառ:
3. Ներկայացնել բռնության կանխարգելման տարբերակներ բռնության տարբեր տեսակների պարագայում:

Թեմա 2. Բակային տղայական վեճերի և ծեծկռտուքի տարածվածությունը, ծագած խնդիրները ուժով, բռնությամբ լուծելու մշակույթի տարածվածությունը դեռահասության շրջանում:

Վերջնարդյունքներ

1. Բացահայտել դեռահասության շրջանում տղայական վեճերի՝ բռնության, ուժի և ծեծկռտուքի միջոցով լուծելու մշակույթի տարածվածությունը:
2. Վերլուծել տվյալ մշակույթի խորքային նախադրյալները, թաղային հեղինակությունների, ուժի գերակայության հանդեպ հանդուրժողականության բացասական ազդեցությունը և դրա հետևանքները:
3. Դիտարկել նույն մշակույթի տարածվածությունը բանակում՝ զինվորական ծառայության ժամանակ, և դրա բացասական հետևանքները երկրի պաշտպանվածության առումով:
4. Վերլուծել և գնահատել արժեհամակարգային ճգնաժամի պատճառներն ու բարելավման առաջարկներ մշակել:

Թեմա 3. Բռնությանը հակազդելու և երկրում բռնության դեպքերը նվազեցնելու միջոցները:

Վերջնարդյունքներ

1. Հստակեցնել բռնությանը հակազդելու ձևերը և վերլուծել դրանցից

ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԳԱՂԱՓՈՒՄՆԵՐԸ	ՆԱԽԱԳԾԵՐԻ ԹԵՄԱՆԵՐ
	<p>ամենաարդյունավետն ու համակարգայինը:</p> <ol style="list-style-type: none">2. Դիտարկել հասարակության մեջ գործող կարծրատիպերն ու դրանց՝ օրենսդրության հետ հակասությունները:3. Նկարագրել բռնությանը հակազդող օրենսդրական մեխանիզմները և դրանց արդյունավետությունը:4. Ներկայացնել օրենքի գերակայության գիտակցման ձևավորմանը նպաստող մեխանիզմներ և գործողությունների պլան՝ ուղղված իրավիճակի բարելավմանը:

ՀԻՄՆԱԿԱՆ
ԳԱՂԱՓԱՐՆԵՐԸ

ՍԵՌԱԿԱՆ ԵՎ ՎԵՐԱՐՏԱԴՈՂԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԱԽԱԳԾԵՐԻ ԹԵՄԱՆԵՐ

Թեմա 1. Սեռական կրթության կարևորությունը դեռահասների և երիտասարդների համար:

Վերջնարդյունքներ

1. Վերհանել ինչ է սեռական կրթությունը, ինչ միջեր և վախեր են առկա հասարակության մեջ:
2. Ներկայացնել սեռական դաստիարակության՝ տարբեր երկրների փորձը և գրանցված արդյունքները:
3. Հիմնավորել սեռական կրթության կարևորությունը և անհրաժեշտությունը սեռին, տարիքին, զարգացմանը համապատասխան:

Թեմա 2. Վաղ սեռական կյանքի, վաղ ամուսնության և հղիության ազդեցությունը դեռահասների կրթության և հետագա մասնագիտական գործունեության վրա:

Վերջնարդյունքներ

1. Վերհանել վաղ սեռական կյանքի, վաղ ամուսնության և հղիության պատճառները:
2. Ներկայացնել հնարավոր բարդությունները և ազդեցությունը դեռահասների կրթության և հետագա մասնագիտական գործունեության վրա:

Թեմա 3. Անպտղության խնդիրը ՀՀ-ում և այլ երկրներում. պատճառները, հետևանքները և լուծման եղանակները:

Վերջնարդյունքներ

1. Վերհանել անպտղության տարածվածությունը Հայաստանում և մի շարք այլ երկրներում:
2. Վերլուծել և ներկայացնել անպտղության հիմնական պատճառները և հետևանքները:
3. Նկարագրել լուծման եղանակները և առկա մեթոդները՝ զույգին օգնելու նպատակով:

ՆԱԽԱԳԾԱՅԻՆ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱ

Նախագծային ուսուցման տեխնոլոգիան մանկավարժական մոտեցում է, որի հիմքերը դրել են Ջոն Դյուին (John Dewey), Վիլյամ Յ. Քիլպատրիքը (William Heard Kilpatrick) և այլ առաջադեմ մանկավարժներ 20-րդ դարի սկզբին: Այն հետագայում զարգացրել և հարստացրել են բազմաթիվ ժամանակակից գիտնականներ և հետազոտողներ, այդ թվում՝ Ե.Ս. Պոլատը, Վ.Դ. Սիմոնենկոն և ուրիշներ [1, 2, 3]: Այս տեխնոլոգիան կենտրոնացած է աշակերտի ակտիվ, ինքնուրույն և ստեղծագործական գործունեության վրա՝ ուղղված իրական կյանքի խնդիրների լուծմանը կամ որոշակի արդյունքների ձեռքբերմանը: 11-րդ դասարանում, հաշվի առնելով, որ աշակերտներն արդեն իսկ 5-10-րդ դասարաններում ինտերակտիվ դասերի միջոցով ծանոթացել են նման թեմատիկ ուղղություններին, նախագծային ուսուցումը հնարավորություն է տալիս խորացնելու նրանց գիտելիքները, զարգացնելու հետազոտական, վերլուծական և քննադատական մտածողության կարողություններ:

Նախագծային ուսուցման տեխնոլոգիայի հիմնական սկզբունքներն ու նպատակները

Նախագծային ուսուցման հիմնական նպատակն է՝ ստեղծել կրթական միջավայր և պայմաններ, որտեղ սովորողները.

- ինքնուրույն և հետաքրքրությամբ ձեռք կբերեն անհրաժեշտ գիտելիքներ տարբեր աղբյուրներից (ներառյալ թվային ռեսուրսները):
- Կսովորեն կիրառել ձեռք բերած գիտելիքները ճանաչողական և գործնական խնդիրների լուծման նպատակով:
- Ձեռք կբերեն հետազոտական հմտություններ, ինչպիսիք են խնդրի բացահայտումը, հետազոտական հարցերի ձևակերպումը, տեղեկության հավաքումն ու քննադատական վերլուծությունը, դիտարկումների ու փորձերի պլանավորումն ու իրականացումը, վարկածների առաջադրումն ու ստուգումը, տվյալների համակարգումն ու ընդհանրացումը:
- Կզարգացնեն քննադատական և համակարգային մտածողություն, ստեղծագործական մոտեցումներ և խնդիրների լուծման այլընտրանքային ուղիներ գտնելու կարողություն:
- Ձեռք կբերեն հաղորդակցման և համագործակցային հմտություններ՝ աշխատելով անհատապես, զույգերով կամ խմբերով:
- Կդրսևորեն պատասխանատվություն սեփական ուսումնառության գործընթացի և դրա արդյունքների նկատմամբ:

Ուսուցչի դերը նախագծային ուսուցման գործընթացում

Նախագծային ուսուցման համատեքստում ուսուցչի դերը էականորեն փոխվում է: Ուսուցիչը դադարում է գիտելիքի միակ աղբյուր կամ փոխանցող լինելուց, նա դառնում է.

- Կազմակերպիչ-խորհրդատու. ուղղորդում է աշակերտներին նախագծի բոլոր փուլերում, օգնում է սահմանելու նպատակներն ու խնդիրները, ընտրելու հետազոտության մեթոդները, գտնելու տեղեկատվական ռեսուրսներ:
- Ֆասիլիտատոր. ստեղծում է բարենպաստ միջավայր սովորողների ակտիվ և արդյունավետ փոխգործակցության, մտքերի փոխանակման և համատեղ որոշումների կայացման համար:
- Մենթոր. խթանում է սովորողների ճանաչողական հետաքրքրությունները, ինքնուրույնությունը, ստեղծարարությունը և քննադատական մտածողությունը, աջակցում է նրանց դժվարությունների հաղթահարման գործում:
- Գնահատող. ոչ միայն գնահատում է վերջնական արդյունքը, այլև հետևում է գործընթացին, տրամադրում կառուցողական հետադարձ կապ՝ նպաստելով աշակերտի ինքնագնահատման և ռեֆլեքսիվ կարողությունների զարգացմանը:

Ուսուցիչը պետք է խթանի սովորողների ինքնուրույն գործունեությունը, նրանց հնարամտությունը, բարձրացնի նրանց մոտիվացիան, ապահովի տեղեկատվական ռեսուրսների հասանելիություն և իրականացնի ավարտված նախագծի արդյունքների հստակ վերլուծություն:

Նախագծային աշխատանքի հիմնական փուլերը

Թեև նախագծերը կարող են տարբեր լինել իրենց բնույթով և տևողությամբ, որպես կանոն, դրանք անցնում են մի քանի տրամաբանական փուլերով.

1. Նախապատրաստական փուլ (խնդրի սահմանում և պլանավորում).

- Թեմայի/խնդրի ընտրություն (հաշվի առնելով աշակերտի հետաքրքրությունները, խնդրի արդիականությունն ու իրագործելիությունը):
- Նախագծի նպատակների և կոնկրետ խնդիրների ձևակերպում:
- Հետազոտության հիմնական հարցերի սահմանում:
- Աշխատանքային պլանի (գործողությունների հաջորդականություն, ժամանակացույց) և անհրաժեշտ ռեսուրսների (նյութեր, սարքավորումներ, տեղեկատվական աղբյուրներ) որոշում:
- Հետազոտության մեթոդների ընտրություն:

2. Հետազոտական (իրականացման) փուլ.

- Տեղեկության հավաքում (գրականության ուսումնասիրություն, հարցումների, հարցազրույցների անցկացում, դիտարկումներ, փորձեր և այլն):
- Հավաքված տվյալների մշակում, վերլուծություն, համակարգում և համադրում:
- Միջանկյալ արդյունքների քննարկում և անհրաժեշտության դեպքում պլանի ճշգրտում:

3. Արդյունքների ձևակերպման (արտադրանքի (պրոդուկտ) ստեղծման) փուլ.

- Նախագծի վերջնական արտադրանքի ստեղծում (օրինակ՝ հետազոտական զեկույց, պրեզենտացիա, մոդել, տեսանյութ, վեբ-կայք, գործողությունների քարտեզ, սոցիալական արշավ և այլն):
- Արդյունքների տրամաբանական և հասկանալի ձևակերպում:

4. Ներկայացման (պաշտպանության) փուլ.

- Նախագծի արդյունքների հանրային ներկայացում լսարանին (դասընկերներ, ուսուցիչներ, համայնքի ներկայացուցիչներ):
- Հարցերին պատասխանելու և սեփական դիրքորոշումն ու եզրահանգումները հիմնավորելու կարողության ցուցադրում:

5. Վերլուծական-գնահատման փուլ (ռեֆլեքսիա).

- Կատարված աշխատանքի, ձեռքբերումների, հաջողությունների և դժվարությունների վերլուծություն (ինչպես աշակերտի, այնպես էլ ուսուցչի կողմից):
- Ինքնագնահատում և փոխադարձ գնահատում (եթե նախագիծը խմբային է):
- Հետագա զարգացման հնարավոր ուղիների քննարկում:

Ե.Ս. Պոլատի սահմանած պահանջները նախագծային ուսուցման տեխնոլոգիայի կիրառման համար [2].

1. Ցանկացած նախագծի հիմքում պետք է լինի էական, հետաքրքիր կամ քիչ ուսումնասիրված խնդիր, որի լուծումը պահանջում է հետազոտական որոնում և ստեղծագործական մոտեցում:
2. Նախագծի արդյունքը (պրոդուկտը) պետք է ունենա տեսական, գործնական կամ ճանաչողական նշանակություն:
3. Գործընթացում պետք է գերակշռի սովորողների ինքնուրույն գործունեությունը (անհատական, զույգերով կամ խմբային):
4. Պարտադիր է աշխատանքի լավ մտածված կառուցվածքի և փուլերի հստակ հաջորդականության առկայությունը:
5. Պետք է կիրառվեն հետազոտության մեթոդներ, որոնք ենթադրում են գործողությունների որոշակի հաջորդականություն (խնդրի սահմանում, հետազոտական հարցերի ձևակերպում, վարկածների առաջադրում, տվյալների հավաքում և վերլուծություն, եզրակացությունների ձևակերպում):

Նախագծերի դասակարգումը

Նախագծերը կարող են դասակարգվել ըստ մի շարք չափանիշերի.

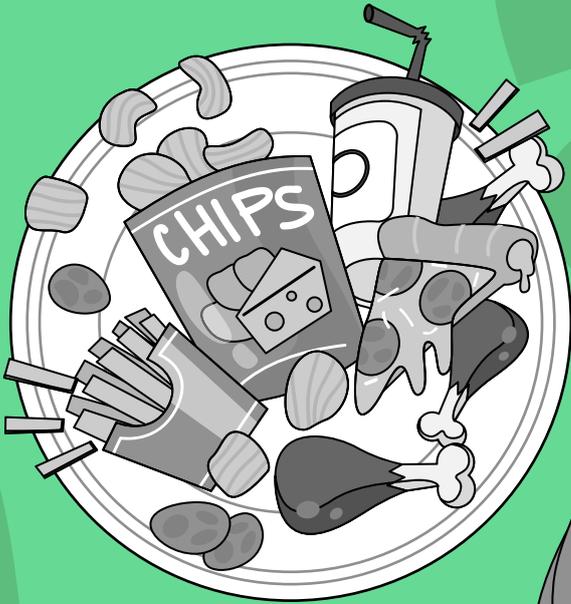
- Ըստ գերակշռող գործունեության բնույթի. տեղեկատվական, հետազոտական, ստեղծագործական, գործնական-կողմնորոշիչ (կիրառական), դերային-խաղային:
- Ըստ առարկայական-բովանդակային ոլորտի. առարկայական (մեկ առարկայի շրջանակում), միջառարկայական (երկու կամ ավելի առարկաների ինտեգրմամբ), վերառարկայական (առարկայական շրջանակներից դուրս):
- Ըստ տևողության. կարճաժամկետ (մի քանի դասաժամ կամ շաբաթ), միջնաժամկետ (մինչև մեկ ամիս), երկարաժամկետ (մեկ ամսից ավելի, երբեմն՝ մեկ ուսումնական կիսամյակ կամ տարի):
- Ըստ մասնակիցների թվի. անհատական, զույգային, խմբային, կոլեկտիվ (դասարանական, դպրոցական):
- Ըստ ներկայացման ձևի. զեկույց, պրեզենտացիա, պաստառ, բուկլետ, գիրք, տեսանյութ, մոդել, վեբ-կայք, ներկայացում, ցուցահանդես, սոցիալական արշավ և այլն:

Չաշվի առնելով 11-րդ դասարանում սովորողների տարիքային առանձնահատկությունները, փորձը և զարգացման մակարդակը՝ նպատակահարմար է կենտրոնանալ ավելի բարդ, միջառարկայական կամ վերառարկայական, հետազոտական և գործնական-կողմնորոշիչ նախագծերի վրա, որոնք պահանջում են խոր վերլուծություն, ստեղծագործական լուծումներ և բարձր աստիճանի ինքնուրույնություն:

Այսպիսով՝ նախագծային ուսուցման տեխնոլոգիան արդյունավետ գործիք է ուսուցիչների ձեռքում՝ 21-րդ դարի կարողություններով օժտված, քննադատաբար մտածող, խնդիրներ լուծելու պատրաստ, ակտիվ և պատասխանատու քաղաքացիներ ձևավորելու համար:

1

ՄՆՈՒՅՈՒՄ ԵՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆ



ՄՆՈՒՅՈՒՄ ԵՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆ

ԹԵՄԱ 1. ԱՌՈՂՋ ԵՎ ԱՆԱՌՈՂՋ ՍՆՆԴԻ ԳՈՎԱԶԴԻ ՏԱՐԱԾՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆԸ: ՀՆԱՐԱՎՈՐ ՎՏԱՆԳՆԵՐԸ ԵՎ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՄԱՆ ՈՐԴԻՆԵՐԸ:

Նախագիծը ներկայացնելիս աշակերտները պետք է պատասխանեն հետևյալ հարցերին.

1. Ինչո՞ւ է գովազդվում անառողջ սնունդը:
2. Ինչպե՞ս տարբերել առողջ և անառողջ սննդի գովազդները:
3. Որո՞նք են սննդային գովազդների թիրախային խմբերը:
4. Ի՞նչ հետևանքներ կարող է ունենալ անառողջ սննդի գովազդը:
5. Ի՞նչ կարելի է անել անառողջ սննդի գովազդից երեխաներին պաշտպանելու համար:

Առաջարկվող աղբյուրներ

Սկանավորիր QR կոդը՝ ուսումնական նյութերը դիտելու համար:

QR-1 «How do online ads affect our food choices?»¹



QR-2 «Only adverts showing junk food covered by TV ban»²



QR-3 «Food Advertisement and Dietary Choices in Adolescents: An Overview of Recent Studies»³



QR-4 «Children’s Food & Beverage Advertising Initiative (CFBAI)»⁴



QR-5 «WHO and UNICEF release toolkit to help countries protect children from harmful food marketing»⁵



¹ https://www.bbc.co.uk/food/articles/online_food_adverts

² <https://www.bbc.com/news/articles/c5ydwnywxjo>

³ <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10047133/>

⁴ <https://www.who.int/news/item/07-07-2023-who-and-unicef-release-toolkit-to-help-countries-protect-children-from-harmful-food-marketing>

⁵ <https://bbbprograms.org/programs/children/cfbai>

«ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՈՒՄ ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ՄՆՆԴԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆԸ ՆԵՐԿԱՅԱՑՎՈՂ ՀԻԳԻԵՆԻԿ ՊԱՅՄԱՆՋՆԵՐ» N 2.3.1-02-2014 ՍԱՆԻՏԱՐԱԿԱՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ ԵՎ ՆՈՐՄԵՐԸ ՀԱՍՏԱՏԵԼՈՒ ՄԱՍԻՆ» ՀՀ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹՅԱՆ ՆԱԽԱՐԱՐԻ ՀՐԱՄԱՆԸ

«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹՅԱՆ ՆԱԽԱՐԱՐԻ 2014 ԹՎԱԿԱՆԻ ՀՈՒՆԻՍԻ 6-Ի N 32-Ն ՀՐԱՄԱՆՈՒՄ ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԵՎ ԼՐԱՑՈՒՄՆԵՐ ԿԱՏԱՐԵԼՈՒ ՄԱՍԻՆ» ՀՀ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹՅԱՆ ՆԱԽԱՐԱՐԻ ՀՐԱՄԱՆԸ

**ԹԵՄԱ 2. ԿԵՆՍԱԱԿՏԻՎ ՀԱՎԵԼՈՒՄՆԵՐ. ՏԱՐԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ԴԵՂԱՄԻՋՈՑՆԵՐԻՑ
ԵՎ ՍՆՆԴԻՑ: ԴՐԱՆՑ ՕԳՏԱԳՈՐԾՈՒՄԸ ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՆԵՐԻ (ԴԵՌԱՀԱՍՆԵՐԻ)
ՇՐՋԱՆՈՒՄ: ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ:**

Նախագիծը ներկայացնելիս աշակերտները պետք է պատասխանեն հետևյալ հարցերին.

1. Ի՞նչ են կենսաակտիվ հավելումները և ինչ՞ով են տարբերվում դեղորայքից:
2. Ի՞նչ նպատակով են մարդիկ, մասնավորապես դեռահասները, օգտագործում կենսաակտիվ հավելումներ:
3. Արդյո՞ք տարածված են կենսաակտիվ հավելումների վաճառքն ու օգտագործումը Հայաստանում և մասնավորապես ձեր համայնքում:
4. Ի՞նչ հնարավոր վտանգներ է պարունակում կենսաակտիվ հավելումների օգտագործումը:
5. Ո՞ր և ինչպե՞ս պիտի վերահսկի կենսաակտիվ հավելումների օգտագործումը:
6. Ի՞նչ ուղիներով են տարբեր երկրներում կարգավորվում կենսաակտիվ հավելումների վաճառքը և օգտագործումը, իսկ Հայաստանում:

Առաջարկվող աղբյուրներ

Սկանավորիր QR կոդը՝ ուսումնական նյութերը դիտելու համար:

QR-1 «10 Things To Know About Dietary Supplements for Children and Teens»⁶



QR-2 «Dietary supplement use by adolescents»⁷



QR-3 «Youth and Supplements: Miracle or Trend?»⁸



QR-4 «Կենսաակտիվ հավելումներով ինքնաբուժման ուսումնասիրությունը ՀՀ-ում»⁹



⁶ <https://www.nccih.nih.gov/health/tips/things-to-know-about-dietary-supplements-for-children-and-teens>

⁷ <http://www.scielo.br/j/jped/a/y89fzn5JSvc6JtGcQPghK7K/?format=pdf&lang=en#:~:text=Most%20of%20the%20time%2C%20the,overcome%20their%20own%20athletic%20limits.https://www.youtube.com/watch?v=82jLrxps0MO>

⁸ <https://www.medflix.com/en/revue/les-jeunes-et-les-complements-miracle-ou-mode#:~:text=Dietary%20supplements%20are%20increasingly%20consumed,unbalanced%20diets%20or%20dietary%20restrictions>

⁹ <https://ysmu.am/v2/wp-content/uploads/2023/10/12-MSEJ-36.pdf>

ԹԵՄԱ 3. ՄՆՆԴԱՅԻՆ ԹԱՓՈՆՆԵՐԻ ՆՎԱԶԵՑՄԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ

ՄՈՏԵՑՈՒՄՆԵՐԸ: ՀԱՅԱՍՏԱՆՈՒՄ ԵՎ ՃԵՐ ՀԱՄԱՅՆՔՈՒՄ ԽՆԴՐԻ ԼՈՒԾՄԱՆ ՈՒՂԻՆԵՐԸ:

Նախագիծը ներկայացնելիս աշակերտները պետք է պատասխանեն հետևյալ հարցերին.

1. Ի՞նչ է սննդային թափոնը:
2. Ի՞նչ օրենսդրական կարգավորումներ կան Հայաստանում այս ոլորտում:
3. Պարզել, թե սննդային թափոնների վերամշակման ինչ եղանակներ են կիրառվում ձեր կամ մոտակա համայնքներում:
4. Ինչպե՞ս կարելի է նվազեցնել սննդային թափոնների ծավալը ընտանիքում, դպրոցում, համայնքում:
5. Սննդային թափոնների վերամշակման ի՞նչ եղանակ կառաջարկեք ձեր դպրոցում:
6. Ի՞նչ է շրջանաձև տնտեսությունը, և այն ինչպե՞ս կարող է անդրադառնալ սննդային թափոնների կառավարման վրա:
7. Որքանո՞վ արդյունավետ կարող է լինել կոմպոստացման կայանի ներդրումը ձեր այգում կամ դպրոցում:

Առաջարկվող աղբյուրներ

Սկանավորիր QR կոդը՝ ուսումնական նյութերը դիտելու համար:

QR-1 «Food Waste»¹⁰



QR-2 «Tackling Food Waste at Home»¹¹



QR-3 «Хорошего компоста много не бывает»¹²



QR-4 «Կոմպոստի ստացում. խորհրդատվություն»¹³



QR-5 «How to Compost at Schools: Pear Tree’s Guide to On-Site Composting»¹⁴



¹⁰ <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/sustainability/food-waste/>

¹¹ <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/sustainability/food-waste/food-waste-home/>

¹² <https://www.youtube.com/watch?v=4XhrGdipI58>

¹³ <https://www.youtube.com/watch?v=dImGaqXzmoQ>

¹⁴ https://www.youtube.com/watch?v=yj10_LCA0ms

**ԹԵՄԱ 4. ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՄՆՆԴԱԿԱՐԳԵՐ. ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ,
ՏԱՐԱԾՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՆԵՐԻ (ԴԵՌԱՅԱՍՆԵՐԻ) ԾՐՋԱՆՈՒՄ:
ՀՆԱՐԱԿՈՐ ՎՏԱՆԳՆԵՐԸ:**

Նախագիծը ներկայացնելիս աշակերտները պետք է պատասխանեն հետևյալ հարցերին.

1. Ո՞րն է համարվում առողջ, և որը՝ անառողջ սննդակարգ:
2. Ի՞նչ հետևանքների կարող է հանգեցնել անառողջ սննդակարգը:
3. Ինչո՞ւ են երիտասարդները և դեռահասները հետևում հատուկ սննդակարգերի:
4. Արդյո՞ք բոլոր հատուկ սննդակարգերը (դիետաները) նույնքան արդյունավետ և անվտանգ են:
5. Ինչպե՞ս ընտրել ճիշտ սննդակարգ, և ո՞վ պետք է օգնի այդ հարցում:

Առաջարկվող աղբյուրներ

Սկանավորի՛ր QR կոդը՝ ուսումնական նյութերը դիտելու համար:

<p>QR-1 «Healthy Eating During Adolescence»¹⁵</p> 	<p>QR-2 «Trendy Diets»¹⁶</p> 
<p>QR-3 «The Health Risks of Fad Diets»¹⁷</p> 	<p>QR-4 «5 Health Risks Of Crash Diets In Teens»¹⁸</p> 
<p>QR-5 «The Real Deal with Fad Diets»¹⁹</p> 	<p>QR-6 «Հայաստանի դպրոցահասակ երեխաների առողջության վարքագծի ազգային հետազոտության արդյունքների վերլուծություն»²⁰</p> 

¹⁵ <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/healthy-eating-during-adolescence#:~:text=Adolescents%20tend%20to%20eat%20more,%20food%2C%20or%20processed%20foods>
¹⁶ <https://www.medparkhospital.com/en-US/lifestyles/trendy-diets>
¹⁷ <https://extension.okstate.edu/fact-sheets/the-health-risk-of-fad-diets.html>
¹⁸ https://www.youtube.com/watch?v=riAOGv8u0_U
¹⁹ <https://www.youtube.com/watch?v=60Y-nipWWQY>
²⁰ <https://arabkirmc.am/files/6228897996212.pdf>

ԹԵՄԱ 5. ՏԱՐԲԵՐ ԵՐԿՐՆԵՐՈՒՄ ՍՆՆԴԻ ՄԱԿՆՇՄԱՆ

ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ, ՏԱՐԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ:

ՄԱԿՆՇՄԱՆ ՄԻՋՈՑՈՎ ԱՌՈՂՋ/ԱՆԱՌՈՂՋ ՍՆՆԴԻ ՏԱՐԲԵՐԱԿՄԱՆ

ՀՆԱՐԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ:

Նախագիծը ներկայացնելիս աշակերտները պետք է պատասխանեն հետևյալ հարցերին.

1. Ի՞նչ է սննդային մակնշումը, և ինչո՞ւ է այն կարևոր (սննդի կենսաբանական արժեք և անվտանգություն):
2. Ի՞նչ պարտադիր բաղադրիչներ ունեն սննդային մակնշումները Հայաստանում և այլ երկրներում:
3. Ի՞նչքանո՞վ են ուշադրություն դարձնում մակնշումներին ձեր հասակակիցներն ու համայնքի բնակիչները:
4. Ի՞նչպե՞ս կարող են սննդային մակնշումները նպաստել ճիշտ սննդակարգ ունենալուն:
5. Ի՞նչ փոփոխություններ կառաջարկեք մեր երկրում գործող մակնշումների մեջ, ովքե՞ր են պատասխանատու այդ փոփոխությունների իրականացման և վերահսկման համար:

Առաջարկվող աղբյուրներ

Սկանավորիր QR կոդը՝ ուսումնական նյութերը դիտելու համար:

QR-1 «ՀՀ օրենքը սննդամթերքի անվտանգության մասին» (հոդված 9)²¹



QR-2 «Food labels»²²



QR-3 «The Nutrition Facts Label»²³



QR-4 «Требования к обязательной маркировке продуктов питания (молочной, мясной, рыбной продукции)»²⁴



²¹ <https://www.arlis.am/documentview.aspx?docid=649>

²² <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/food-guidelines-and-food-labels/how-to-read-food-labels/>

²³ <https://www.fda.gov/food/nutrition-education-resources-materials/nutrition-facts-label>

²⁴ <https://cgon.rosпотреbnadzor.ru/naseleniyu/gramotnyy-potrebitel/trebovaniya-k-obyazatelnoy-markirovke-produktov-pitaniya-molochnoy-myasnoy-rybnoy-produktsii/>

QR-5 «Reading Food Labels»²⁵



QR-6 «How to use food labels to make healthier choices»²⁶



QR-7 «The Food Label and You: Game Show Review»²⁷



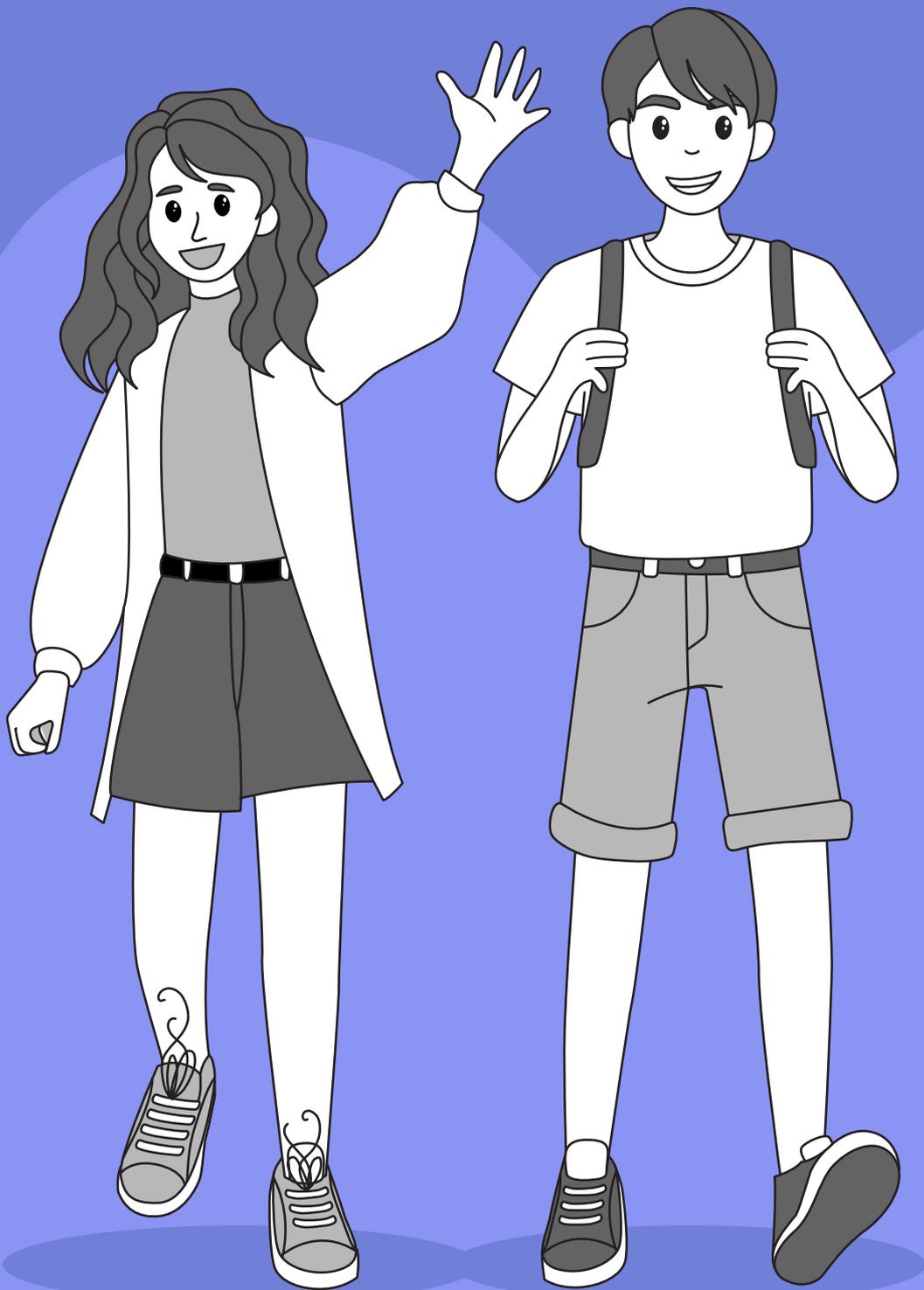
²⁵ https://www.childrenshospital.org/sites/default/files/media_migration/307309a4-0be1-43e2-bc16-06dd-7bea6c6a.pdf

²⁶ <https://food-guide.canada.ca/en/tips-for-healthy-eating/use-food-labels-make-healthier-choices/>

²⁷ https://www.youtube.com/watch?v=DjFVOZ_ALuM

2

ԱՃ, ԶԱՐԳԱՅՈՒՄ, ՅԻԳԻԵՆԱ



ԱՃ, ՁԱՐԳԱՑՈՒՄ, ՀԻԳԻԵՆԱ

ԹԵՄԱ 1. ԱՃԻ ԽԱՆԳԱՐՈՒՄՆԵՐԻ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ ԴԵՌԱՀԱՍՈՒԹՅԱՆ ՏԱՐԻՔՈՒՄ, ՏԱՐԱԾՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԱՅԱՍՏԱՆՈՒՄ ԵՎ ԱՅԼ ԵՐԿՐՆԵՐՈՒՄ, ՀՆԱՐԱՎՈՐ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄԸ ԵՎ ԲՈՒԺՈՒՄԸ:

Նախագիծը ներկայացնելիս սովորողները պետք է պատասխանեն հետևյալ հարցերին.

- Ինչպե՞ս է սնունդն անդրադառնում երեխայի աճի և զարգացման վրա:
- Ի՞նչ վիտամիններ են անհրաժեշտ երեխաներին, ինչո՞ւ:
- Ի՞նչ ազդեցություն ունի ֆիզիկական ակտիվությունը և սպորտը:
- Ինչպե՞ս են անդրադառնում բռնությունը և բուլինգը երեխայի աճի և զարգացման վրա:
- Ինչպե՞ս կարելի է կանխել, բուժել աճի խանգարումները:

Նախագիծը պատրաստելիս անհրաժեշտ է ուսումնասիրել առկա միջազգային, ինչպես նաև ՀՀ պաշտոնական վիճակագրությունը, համացանցում հավաստի աղբյուրներից գտնել և վերլուծել հոդվածներ թեմայի վերաբերյալ: Սահիկաշարի միջոցով ներկայացնել վերջնարդյունքները, հարցման պատասխանները, օգտագործված գրականության աղբյուրների ցանկը:

Առաջարկվող աղբյուրներ

Սկանավորիր QR կոդը՝ ուսումնական նյութերը դիտելու համար:

<p>QR-1 «Healthy Habits: Child Development»²⁸</p> 	<p>QR-2 «В03: чтобы расти здоровыми, детям нужно меньше сидеть и больше играть»²⁹</p> 
<p>QR-5 «Նորածնի զարգացում»³⁰</p> 	<p>QR-4 «Երեխաների աճը. նորմա և պաթոլոգիա»³¹</p> 

²⁸ <https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/facts.html>

²⁹ <https://www.who.int/ru/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>

³⁰ <https://medex.am/health-topics/infant-development-0-3-months>

³¹ <https://ysmu.am/v2/wp-content/uploads/2023/05/b8437cf6.pdf>

QR-3 «Երեխայի զարգացումը և զարգացման
խանգարումները. վաղ միջամտության հիմունքները»³²



³² <https://www.unicef.org/armenia/media/15032/file/%D4%B5%D6%80%D5%A5%D5%AD%D5%A1%D5%B5%D5%AB%20%D5%A6%D5%A1%D6%80%D5%A3%D5%A1%D6%81%D5%B4%D5%A1%D5%B6%20%D5%AD%D5%A1%D5%B6%D5%A3%D5%A1%D6%80%D5%B8%D6%82%D5%B4%D5%B6%D5%A5%D6%80.pdf>

ԹԵՄԱ 2. ԵՐԵՄԱՅԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԽԱՆԳԱՐՈՒՄՆԵՐԻ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ
ԵՎ ՏԱՐԱԾՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԱՅԱՍՏԱՆՈՒՄ ԵՎ ԱՅԼ ԵՐԿՐՆԵՐՈՒՄ, ՎԱՂ
ՄԻՋԱՄՏՈՒԹՅԱՆ ԿԱՐԵՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ:

Նախագիծը ներկայացնելիս սովորողները պետք է պատասխանեն հետևյալ հարցերին.

- Զարգացման ի՞նչ խանգարումներ են հանդիպում երեխաների շրջանում:
- Հայաստանում և այլ երկրներում զարգացման խանգարումների տարածվածության վերաբերյալ ի՞նչ տվյալներ են հայտնի:
- Ի՞նչ է անհրաժեշտ երեխայի ներդաշնակ զարգացման համար:

Նախագիծը պատրաստելիս անհրաժեշտ է ուսումնասիրել առկա միջազգային, ինչպես նաև ՀՀ պաշտոնական վիճակագրությունը, համացանցում հավաստի աղբյուրներից գտնել և վերլուծել հոդվածներ թեմայի վերաբերյալ: Սահիկաշարի միջոցով ներկայացնել վերջնարդյունքները, հարցման պատասխանները, օգտագործված գրականության աղբյուրների ցանկը:

Առաջարկվող աղբյուրներ

Սկանավորիր QR կոդը՝ ուսումնական նյութերը դիտելու համար:

QR-1 «Երեխայի զարգացումը»³³



QR-2 «Аутизм»³⁴



QR-3 «Առողջություն և առողջապահություն: Վիճակագրական տարեգիրք»³⁵



QR-4 «ՀՀ Կառավարության որոշումը երեխայի իրավունքների պաշտպանության 2022 թվականի տարկան ծրագիրը և միջոցառումների ցանկը հաստատելու մասին»³⁶



³³ <https://www.babycef.am/hy/childcare-health/child-development>

³⁴ <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders>

³⁵ <http://nih.am/assets/pdf/atvk/0b0e76b39832ae2244f1522a8581d87c.pdf>

³⁶ <https://www.arlis.am/DocumentView.aspx?docid=155980>

QR-3 «Developmental
Delay»³⁷



QR-3 «Զարգացման
հապաղում մինչև 1
տարեկան երեխաների
մոտ: Պատճառները»³⁸



³⁷ <https://www.yalemedicine.org/conditions/developmental-delay>

³⁸ <https://impoqrik.am/6-12%D5%A1%D5%B4%D5%AB%D5%BD/%D5%AD%D5%B6%D5%A4%D5%AB%D6%80%D5%B6%D5%A5%D6%80/%D5%A6%D5%A1%D6%80%D5%A3%D5%A1%D6%81%D5%B4%D5%A1%D5%B6-%D5%B0%D5%A1%D5%BA%D5%A1%D5%B2%D5%B4%D5%A1%D5%B6-%D5%BA%D5%A1%D5%BF%D5%B3%D5%A1%D5%BC%D5%B6%D5%A5%D6%80%D5%A8.html>

**ԹԵՄԱ 3. ՀԱՃՄԱՆԴԱՍՈՒԹՅՈՒՆ ՈՒՆԵՑՈՂ ԱՆՁԱՆՑ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ ՀԱՅԱՍՏԱՆՈՒՄ:
ԱԶԱԿՑՈՂ ՄԻՋԱՎԱՅՐ, ՕԺԱՆԴԱԿ ՄԻՋՈՑՆԵՐ ԵՎ ԾԱՌԱՅՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ:**

Նախագիծը ներկայացնելիս աշակերտները պետք է պատասխանեն հետևյալ հարցերին.

- Ի՞նչ խնդիրների են առնչվում հաշմանդամություն ունեցող անձինք:
- Ի՞նչն է նպաստում այդ խնդիրների առաջացմանը:
- Ո՞վ կարող է օգնել, և ինչպե՞ս պետք է լուծել այդ խնդիրները:
- Արդյոք տեղյակ եք ձեր համայնքում/շրջանում բնակվող հաշմանդամություն ունեցող անձանց մասին:

Նախագիծը պատրաստելիս անհրաժեշտ է ուսումնասիրել առկա միջազգային, ինչպես նաև ՀՀ պաշտոնական վիճակագրությունը, համացանցում հավաստի աղբյուրներից գտնել և վերլուծել հոդվածներ թեմայի վերաբերյալ:

Սահիկաշարի միջոցով ներկայացնել վերջնարդյունքները, հարցման պատասխանները, օգտագործված գրականության աղբյուրների ցանկը:

Առաջարկվող աղբյուրներ

Սկանավորիր QR կոդը՝ ուսումնական նյութերը դիտելու համար:

<p>QR-1 «ՀՀ օրենքը հաշմանդամություն ունեցող անձանց իրավունքների մասին»³⁹</p> 	<p>QR-2 «Հաշմանդամություն ունեցող անձանց իրավունքներ»⁴⁰</p> 
<p>QR-3 «Հաշմանդամության խնդիրները»⁴¹</p> 	<p>QR-4 «Հաշվառված հաշմանդամների թվաքանակը և բժշկասոցիալական փորձաքննական հանձնաժողովների գործունեությունը 2020 թվականին»⁴²</p> 

³⁹ <https://www.arlis.am/documentview.aspx?docID=152960>

⁴⁰ <https://www.ombuds.am/am/site/Activity/32>

⁴¹ <https://ekho.am/%D5%B0%D5%A1%D5%B7%D5%B4%D5%A1%D5%B6%D5%A4%D5%A1%D5%B4%D5%B8%D6%82%D5%A9%D5%B5%D5%B8%D6%82%D5%B6/>

⁴² https://armstat.am/file/article/sv_01_21a_530.pdf

QR-3 «Ինչպե՞ս
հաղորդակցվել
հաշմանդամություն
ունեցող
երեխաների հետ»⁴³



QR-4 «ՀՀ Օրենքը
երեխայի
իրավունքների
մասին»⁴⁴



⁴³ https://armenia.savethechildren.net/sites/armenia.savethechildren.net/files/library/Communication-with-CWDs-for-schoolchildren_final.pdf

⁴⁴ <https://www.arlis.am/hy/acts/149836>

3

ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆ, ՎՏԱՆԳԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ





ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆ, ՎՏԱՆԳԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ

ԹԵՄԱ 1. ՁԵՐ ՀԱՄԱՅՆՔԻՆ ՍՊԱՌՆԱՅՈՂ ԱՂԵՏՆԵՐԻ ՀԱՎԱՆԱԿԱՆ ԱՃՂԵՅՈՒԹՅԱՆ ՏԻՐՈՒՅԹՆԵՐԻ ԲԱՅԱՀԱՅՏՈՒՄ:

Մարդկության զարգացման ամբողջ ընթացքում աղետները մարդկային զոհերի, զրկանքի և նյութական կորուստների պատճառ են դարձել: Դրանք մինչ օրս էլ ներկայացնում են զարգացող և աճող վտանգ՝ պահանջելով ինչպես պետության, այնպես էլ մարդկային հասարակության մեծ ուշադրությունը:

Արտակարգ իրավիճակը իրադրություն է, որն առաջացել է որոշակի տարածքում կամ օբյեկտում բնական, կլիմայական, տեխնոլոգիական, կենսաբանական (համաճարակ, անասնահամաճարակ, բույսերի վարակիչ հիվանդություններ) վտանգավոր երևույթների, զենքի կիրառման հետևանքով և հանգեցրել է կամ կարող է հանգեցնել մարդկային զոհերի, մարդկանց առողջության վատթարացման, շրջակա միջավայրի վնասման, նյութական կորուստների և բնակչության կենսագործունեության բնականոն պայմանների խախտման:

Արտակարգ իրավիճակները սովորաբար վրա են հասնում անսպասելիորեն՝ էապես փոխելով այն իրականությունը, որում ապրում ենք, և սահմանափակելով մեր հնարավորությունները:

Համայնքում վտանգների, խոցելիության, կարողությունների բացահայտման հետազոտություն.

- Համայնքին սպառնացող հնարավոր վտանգներ (երկրաշարժ, սողանք, կարկուտ, սելավ, ուժեղ քամիներ, քիմիական աղտոտում և այլն):
- Աղետների հավանական ազդեցության տիրույթները՝ շինություններ, մարզական հրապարակներ, առևտրի կենտրոններ, այլ ենթակառուցվածքներ:

Հարցեր

1. Որո՞նք են համայնքի աղետների հավանական ազդեցության տիրույթները:
2. Ո՞ր տիրույթներն են ավելի խոցելի:
3. Ո՞ր տիրույթներին ի՞նչ վտանգներ են սպառնում:
4. Ի՞նչ հետևանքներ կարելի է սպասել ամեն տիրույթում:
5. Որո՞նք են թիրախային տարածքներում աղետների ռիսկի նվազեցման հնարավորությունները:
6. Որո՞նք են խոցելիության հիմնական պատճառները:

7. Բնակչության ո՞ր խմբերն ու հատվածներն են առավել խոցելի վտանգների նկատմամբ:
Համայնքի վերաբերյալ համապատասխան տվյալների հավաքման աղբյուրներ.

Սկանավորիր QR կոդը՝ ուսումնական նյութերը դիտելու համար:

QR-1 «ՀՀ ներքին գործերի նախարարության փրկարար ծառայություն»⁴⁵



QR-2 «ՀՀ ներքին գործերի նախարարության կրթահամալիր»⁴⁶



QR-3 «Սեյսմիկ պաշտպանության ծառայություն»⁴⁷



QR-4 «Համայնքների պաշտոնական կայքեր»⁴⁸



Մասնագիտացված ծառայությունների պաշտոնական կայքեր.

QR-5 «Հիդրոոդերևույթաբանության և մոնիթորինգի կենտրոն»⁴⁹



QR-6 «Հայաստանի Հանրապետության վիճակագրական կոմիտե»⁵⁰



QR-7 «Առողջապահության նախարարություն»⁵¹



⁴⁵ <https://rescue.mia.gov.am/>

⁴⁶ <https://www.edupolice.am/>

⁴⁷ <https://mia.gov.am/2024/06/21/seysmik/>

⁴⁸ <https://bit.ly/3CIhAkt>

⁴⁹ <http://www.armmonitoring.am/#home>

⁵⁰ <https://www.armstat.am/am/>

⁵¹ <https://www.gov.am/am/structure/1/>

Առաջարկվող գրականության ցանկ

1. Աղետների ռիսկի նվազեցման Սենդայի 2015-2030 թվականների գործողությունների ծրագիր:
2. ՀՀ ՕՐԵՆՔԸ ԱՐՏԱԿԱՐԳ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐՈՒՄ ԲՆԱԿՉՈՒԹՅԱՆ ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ⁵²
3. Մաթևոսյան Ջ. Ծ., ճգնաժամային կառավարում. մենագրություն, Երևան, 2020 թ:
4. Մ. Թրոմբուլ, Ծ. Ստերեթ, Է. Յ իլբոու, Դիմակայելու նպատակով աղետների ռիսկի նվազեցման և կլիմայի փոփոխության հարմարվողականության ուղեցույց, 2013 թ., 50-55 էջ:
5. Г.В.Чернова, А.А.Кудрявцев, Управление рисками, издательство «Проспект», Москва, 2003 г., стр.21-41:

Սկանավորիր QR կոդը՝ «ՀՀ Օրենքը արտակարգ իրավիճակներում բնակչության պաշտպանության մասին» նյութը դիտելու համար:



⁵² <https://www.irtek.am/views/act.aspx?aid=6017>

**ԹԵՄԱ 2. ԱՐՏԱԿԱՐԳ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐՈՒՄ ՏՈՒԺԱԾԻՆ ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ
ՅՈՒՅԱԲԵՐԵԼՈՒ ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ ՏԵՂԵԿԱՑՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՏԱՐԱԾՄԱՆՆ
ՈՒՂՂԱԾ ՏԵՄԱՆՅՈՒԹԵՐԻ, ՊՐԵՁԵՆՏԱՑԻԱՆԵՐԻ ՍՏԵՂԾՈՒՄ:**

Առաջին օգնությունն արտակարգ իրավիճակներում դեպքի վայրում տուժածին ցուցաբերվող օգնությունն է, որի նպատակն է տուժածի կյանքի պահպանումը և նրա ֆիզիկական կամ հոգեբանական վիճակի բարելավումը, վատթարացման կանխումը, տառապանքների ու ցավի մեղմումը մինչև մասնագիտական օգնության ժամանելը: Սակայն արդյունավետ առաջին օգնության ցուցաբերման համար միայն տեսական գիտելիքները բավարար չեն: Անհրաժեշտ է նաև ձեռք բերել գործնական հմտություններ: Արտակարգ իրավիճակներում օգնություն ցուցաբերելիս կարևոր է լինել սառնասիրտ և գործել մտածված: Արդյունավետ առաջին օգնություն ցուցաբերելու համար դուք պետք է կարողանաք կողմնորոշվել տարբեր արտակարգ իրավիճակներում: Ժամանակին և ճիշտ ձեռնարկված առաջին օգնության քայլերը տուժածի կյանքի համար կարևոր նշանակություն ունեն:

Արդյունավետ առաջին օգնություն ցուցաբերելու համար պետք է կարողանալ կողմնորոշվել տարբեր արտակարգ իրավիճակներում: Ժամանակին և ճիշտ ձեռնարկված առաջին օգնության քայլերը տուժածի կյանքի համար կարևոր նշանակություն ունեն:

Առաջին օգնություն ցուցաբերելիս պետք է առաջնորդվել գործողությունների հետևյալ հերթականությամբ.

- Դեպքի վայրի զննում, իրավիճակի գնահատում և անվտանգության ապահովում:
- Արտակարգ իրավիճակում առաջին հերթին փորձե՞ք պարզել.
 1. Ի՞նչ է պատահել,
 2. Ի՞նչ վտանգներ են առկա, և ինչպե՞ս ապահովել անվտանգությունը,
 3. քանի՞ տուժած կա,
 4. ո՞վ կարող է ձեզ օժանդակել:

Օգտակար տեսանյութեր և հղումներ

Սկանավորիր QR կոդը՝ կայքերը ուսումնասիրելու համար:



QR-1 «Առաջին օգնություն:
Վիրակապեր»⁵³



QR-2 «Red Cross
Armenia»⁵⁴



QR-3 «Առաջին
օգնություն»⁵⁵

Գրականություն

Սկանավորիր QR կոդը՝ ուսումնական նյութերը դիտելու համար:

QR-4 «ՀՀ

Առողջապահության
նախարար հրաման
առաջին օգնության
ձեռնարկը հաստատելու
մասին»⁵⁶



QR-5 «ERC Guidelines»⁵⁷



Շարխատունյան Ռ., Պողոսյան Ա., Առաջին օգնության հիմունքներ, Երևան, 2019 թ.:

⁵³ <https://www.youtube.com/watch?v=c8ixUGG4nn0>

⁵⁴ <https://www.youtube.com/channel/UCwBu4ZoY4ttxdX-YHEIHyhQ/videos>

⁵⁵ <https://www.youtube.com/watch?v=bEcIR188X18>

⁵⁶ <https://www.irtek.am/views/act.aspx?aid=101672>

⁵⁷ <https://cprguidelines.eu/>

4

**ՀՈԳԵԿԱՆ, ՀՈՒԶԱԿԱՆ
ԵՎ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ
ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ**



ՀՈԳԵԿԱՆ, ՀՈՒԶԱԿԱՆ ԵՎ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ

ԹԵՄԱ 1. ՀՈԳԵԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԻ ԼՈՒՍԱԲԱՆՄԱՆ ԿԱՐԵՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԱՅ ՀԱՍԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՄԵՋ

Առաջարկվող աղբյուրներ

Սկանավորիր QR կոդը՝ ուսումնական նյութերը դիտելու համար:

QR-1 «Հոգեկան առողջություն»⁵⁸



QR-2 «What is Mental Illness?»⁵⁹



QR-3 «Հոգեկան առողջություն, խարան և խտրականություն»⁶⁰



QR-4 «Change your mind about mental health»⁶¹



QR-5 «Depressive disorder (depression)»⁶²



QR-6 «The Importance of Mental Health Awareness»⁶³



QR-7 «Հոգեկան առողջության խնդիրներ ունեցող անձանց խնամքի և սոցիալական սպասարկման այլընտրանքային ծառայությունների տրամադրման հայեցակարգ»⁶⁴



⁵⁸ <https://www.unicef.org/armenia/%D5%B0%D5%B8%D5%A3%D5%A5%D5%AF%D5%A1%D5%B6-%D5%A1%D5%BC%D5%B8%D5%B2%D5%BB%D5%B8%D6%82%D5%A9%D5%B5%D5%B8%D6%82%D5%B6>

⁵⁹ <https://www.psychiatry.org/patients-families/what-is-mental-illness>

⁶⁰ <https://www.youtube.com/watch?v=jSMUY24L3eE>

⁶¹ <https://www.apa.org/topics/teens/mental-health-attitudes>

⁶² <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

⁶³ <https://counseling.online.wfu.edu/blog/how-mental-health-stigmas-are-changing/>

⁶⁴ https://www.e-gov.am/u_files/file/decrees/arc_voroshum/2013/05/qax17-7.pdf



Ուսումնական նյութ ուսուցչի համար. հոգեկան առողջություն

Հոգեկան առողջությունը մեր հուզական, հոգեբանական և սոցիալական բարեկեցությունն է: Այն ազդում է մեր մտածողության, զգացմունքների և վարքի վրա՝ պայմանավորելով սթրեսին մեր արձագանքը, միջանձնային հարաբերությունների, կայացրած որոշումների բնույթը:

Հոգեկան առողջությունը ենթադրում է հոգեբանական բարեկեցության դրական զգացումներ, սեփական արժանապատվության գիտակցում, համոզվածություն սեփական անձի և այլ մարդկանց անձի արժեքի նկատմամբ:

Այն անդրադառնում է կյանքի տարբեր ոլորտներին՝ դժվարություններին առերեսվելու, մարտահրավերները և փորձությունները հաղթահարելու, փոխադարձ բավարարող միջանձնային հարաբերություններ ձևավորելու, ինչպես նաև սթրեսից կամ բացասական ապրումներից հետո վերականգնվելու կարողության վրա: Հոգեկան առողջությունը սահմանվում է նաև որպես ամենօրյա կենսական դժվարություններին դիմակայելու կարողություն: Հոգեկան առողջությունը ենթադրում է նաև ինքն իրեն ընդունելու և սիրելու կարողություն:

Հոգեկան առողջության կարևոր բաղադրիչ է նաև սեփական հույզերը և ապրումները հասկանալը և արտահայտելը: Հոգեկան առողջությունը կարծրացած և անփոփոխ վիճակ չէ, այն ենթադրում է փոփոխություններ և աճ և ինչպես դրական, այնպես էլ բացասական ապրումներ:

Առողջությունը կարելի է պատկերացնել եռանկյան տեսքով, որի երեք կողմերն են ֆիզիկական, սոցիալական և հոգեկան առողջությունը: Հոգեկան առողջությունը սեփական անձը սիրելու և ընդունելու կարողությունն է: Հոգեպես առողջ մարդը գոհ է իրենից, հանգիստ է զգում մարդկանց շրջապատում, ինչպես նաև ի վիճակի է սեփական կյանքը կառավարելու և բավարարելու հիմնական պահանջմունքները: Հոգեպես առողջ մարդիկ՝

1. Կարող են հանգիստ վերաբերվել հիասթափությանը և գիտեն ինչպես ընդունել որոշ սահմանափակումներ, որոնք պարտադրվում են անկախ իրենց կամքից:
2. Հիմնականում երջանիկ են և ակտիվ, կյանքին նայում են լավատեսորեն:
3. Կառավարում են իրենց զգացմունքներն ու մտքերը:
4. Հանգիստ շփվում են այլ մարդկանց հետ:
5. Ընդունում են իրենց հանդեպ քննադատությունը և չեն հուսահատվում, երբ չեն հասնում իրենց նպատակներին:
6. Չեն վախենում խնդիրներից և պատրաստ են դիմակայելու դժվարություններին:

7. Ամբողջ եռանդով նվիրվում են իրենց գործին և իրենց առջև դնում են իրատեսական նպատակներ:

Իհարկե, սա հոգեպես առողջ մարդու իդեալական նկարագիրն է: Ինչպես ֆիզիկական առողջությունը, հոգեկան առողջությունը ևս փոփոխվում է, և ինչպես ֆիզիկական, այնպես էլ հոգեկան առողջությունը կարելի է բարելավել:

Հասուն անձ

Հոգեկան առողջությունը ուղղակիորեն կապվում է անձի հասունության հետ: Գոյություն ունեն հասուն անձի տարբեր սահմանումներ, որոնցից առավել հայտնի է Գ. Օլպորտի ձևակերպումը, ըստ որի՝ հասուն անձին բնորոշ են հետևյալ առանձնահատկությունները.

1. Ակտիվ մասնակցություն ունի աշխատանքային, միջանձնային հարաբերություններում, ունի անկեղծ և խոր հետաքրքրություն իր համար նշանակալի հարցերի և ոլորտների նկատմամբ:
2. Ունակ է ձևավորելու ջերմ միջանձնային հարաբերություններ, հատկապես կարող է ցուցաբերել իր ընտանիքի և մտերիմների նկատմամբ խոր սեր, որը զերծ է սեփականատիրական զգացմունքներից: Ապրումակցման ունակությունը դարձնում է հասուն անհատին հանդուրժող իր և այլ մարդկանց արժեքների միջև տարբերությունների նկատմամբ: Նա հարգանքով է վերաբերվում մարդկանց և ընդունում է նրանց կարծիքը:
3. Ընդունում է ինքն իրեն, ունի դրական ընկալում իր մասին, հետևաբար հանդուրժող և հանգիստ է վերաբերվում ինչպես հիասթափեցնող և զայրույթ հարուցող իրավիճակների, այնպես էլ սեփական թերությունների նկատմամբ: Կարողանում է կառավարել սեփական հույզերը՝ խուսափելով շրջապատի մարդկանց անդորրը խաթարելուց: Սեփական կարծիքն արտահայտելիս հաշվի է առնում այն, թե ինչպես դա կազդի դիմացինի վրա:
4. Ունի իրատեսական ընկալում և սպասելիքներ: Չի խեղաթյուրում և «հարմարեցնում» իրականությունը իր սպասելիքներին: Նա գիտակ է գործունեության իր ոլորտում և կարողանում է հետաձգել անձնական ցանկությունները հանուն կարևոր գործի կամ նպատակի:
5. Ինքն իրեն վերաբերվում է հումորով, գիտի իր ուժեղ և թույլ կողմերը և հումորի օգնությամբ կարողանում է խուսափել սեփական անձը գերազնահատելուց: Հումորը մեզ թույլ է տալիս տեսնել և ընդունել կյանքի անհեթեթ իրողությունները, ծիծաղել սեփական վրիպումների վրա՝ մինևույն ժամանակ գնահատելով մեզ:
6. Կյանքն ընկալում է ամբողջության մեջ, քանի որ կարողանում է առանձնացնել սեփական կյանքում կարևորը: Իմաստավորված կյանքով ապրելու համար պարզապես

հարկավոր է ունենալ արժեհամակարգ, որը կներառի ամենակարևոր նպատակը կամ թեման, ինչն էլ կդարձնի կյանքը նշանակալի և լիարժեք:

Ընդհանրացնելով կարելի է ասել, որ հոգեպես առողջ և հասուն անձը վերլուծում, հասկանում և ընդունում է սեփական հույզերն ու ապրումները, պատասխանատվություն է ստանձնում սեփական գործողությունների և կյանքի համար, ապրումակցման և ինքնագիտակցության բարձր մակարդակի շնորհիվ ունակ է ձևավորելու ջերմ հարաբերություններ, հարգանքով է վերաբերվում մարդկանց, ինչպես նաև տարբեր կարծիքների և դիրքորոշումների, իմաստ է գտնում իր համար կարևոր գործունեության մեջ, տոկոս է և ունակ է դիմակայելու դժվարություններին:

ԹԵՄԱ 2. ՏԱԳՆԱԴՐ ԵՎ ՑԱԾԻ ԻՆՔՆԱԳՆԱՀԱՏԱԿԱՆԸ՝ ՈՐՊԵՍ ԴԵՌԱՀԱՍՈՒԹՅԱՆ ՏԱՐԻՔՈՒՄ ՏԱՐԱԾՎԱԾ ԽՆԴԻՐՆԵՐ

Առաջարկվող աղբյուրներ

Սկանավորիր QR կոդը՝ ուսումնական նյութերը դիտելու համար:

QR-1 «Հոգեկան առողջություն»⁶⁵



QR-2 «Ինչ է ընկճախտը»⁶⁶



QR-3 «Ինչ է տագնապը»⁶⁷



QR-4 «Ինչ են խուճապի նոպաները»⁶⁸



QR-5 «Ինչ է սթրեսը»⁶⁹



QR-6 «Depressive disorder (depression)»⁷⁰



QR-7 «Mental health of adolescents»⁷¹



⁶⁵ <https://www.unicef.org/armenia/%D5%B0%D5%B8%D5%A3%D5%A5%D5%AF%D5%A1%D5%B6-%D5%A1%D5%BC%D5%B8%D5%B2%D5%BB%D5%B8%D6%82%D5%A9%D5%B5%D5%B8%D6%82%D5%B6>

⁶⁶ <https://babycef.am/hy/childcare-health/health-issues-what-is-depression>

⁶⁷ <https://babycef.am/hy/childcare-health/health-issues-what-is-anxiety>

⁶⁸ <https://babycef.am/hy/childcare-health/health-issues-panic-attacks>

⁶⁹ <https://babycef.am/hy/childcare-health/health-issues-what-is-stress>

⁷⁰ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

⁷¹ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>



Ուսումնական նյութ ուսուցչի համար.

Դեռահասության տարիքում տարածված խնդիրները

Դեռահասությունը այն շրջանն է, երբ ձևավորվում են մարդու ինքնությունը, արժեհամակարգը և աշխարհընկալումը: Այս ընթացքում ֆիզիկական, հուզական և սոցիալական փոփոխությունները կարող են նրանց խոցելի դարձնել հոգեկան առողջության խնդիրների նկատմամբ: Դեռահասների հոգեկան բարեկեցության խթանումը և հոգեկան առողջության խնամքի հասանելիության ապահովումը չափազանց կարևոր են ոչ միայն դեռահասության, այլև հասուն տարիքում նրանց առողջության և բարեկեցության համար:

Աշխարհում 10-19 տարեկան ամեն 7-րդ (14%) դեռահաս ունի հոգեկան առողջության խնդիրներ, սակայն դրանք հիմնականում մնում են չճանաչված և չբուժված:

Յոգեկան առողջության խնդիրներ ունեցող դեռահասները հատկապես խոցելի են սոցիալական մեկուսացման, խտրականության, խարանի, կրթական դժվարությունների, ռիսկային վարքագծի, ֆիզիկական առողջության վատթարացման և մարդու իրավունքների խախտումների նկատմամբ:

Երեխաների և դեռահասների 10-20%-ը ունի հոգեկան առողջության խնդիրներ: Ամենատարածված խնդիրները տազնապային խանգարումները և դեպրեսիան են:

Դեպրեսիան հաճախ ուղեկցվում է ինքնասպանությամբ կամ ինքնասպանության փորձերով, ինչպես նաև այլ հոգեկան խանգարումներով, ինչպիսիք են անորեքսիան և բուլիմիան:

Դեպրեսիայի ռիսկի գործոններ են ընտանեկան, սոցիալական և անձնական խնդիրները: Կարևոր անձնական գործոն է դեռահասության շրջանում բացասական ինքնազնահատականը: Ընտանեկան լավ հարաբերությունները, որևէ ոլորտում ունակ լինելու և ուրիշների համար պատասխանատվության գիտակցումը սթրեսի և դեպրեսիայի հետևանքներից պաշտպանող գործոններ են:

Դեռահասային տարիքին բնորոշ է նաև անկայուն կամ ցածր ինքնազնահատականը, սեփական անձի նկատմամբ չափազանց խիստ քննադատությունը:

Ցածր ինքնազնահատականի նշաններ կարող են լինել քննադատության նկատմամբ գերզգայունությունը, սեփական կարծիքը արտահայտելու դժվարությունը, սխալվելու վախը, բոլորին գոհացնելու ուժեղ ցանկությունը և շփման մեջ դժվարությունները: Սակայն ցածր ինքնազնահատականը կարող է արտահայտվել նաև «փոխհատուցող» դրսևորումներով

ազդեսիայով, ուշադրություն գրավելու մեծ ցանկությամբ, ինքնագովեստով, սեփական արժանիքները չափազանցնելով:

Հոգեկան առողջության խնդիրները կարող են դրսևորվել հետևյալ կերպ.

- Դպրոցում առաջադիմության նվազում:
- Սոցիալական կյանքում մասնակցության և ներգրավվածության նվազում:
- Ինքնուրույնության նվազում:
- Աշխատունակության անկում:

Աղբյուրներ

1. «Mental health of adolescents»:
2. Ազատյան Ն. Գ., Ավետիսյան Բ. Ս., Առաքելյան Տ. Ա., Գրիգորյան Ն. Ն., Բժշկական հոգեբանություն, ուսումնական ձեռնարկ, խմբագիր՝ Գասպարյան Խ.Վ.:
3. Кон И.С. Психология ранней юности. -- Москва : Просвещение, 1989.
4. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития.— 9-е изд. — СПб.: Питер, 2005. — 940 с: ил. — (Серия «Мастера психологии»).
5. Мони́на Г. Б. Психологическое консультирование детей и подростков: учебник.— СПб.: Издательство Санкт-Петербургского университета управления и экономики, 2011. — 210

5

ԿՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ





ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

ԹԵՄԱ 1. ՆԻԿՈՏԻՆԱՅԻՆ ԿԱԽՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ, ՏԱՐԱԾՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆԸ ԶԱՅԱՍՏԱՆՈՒՄ ԵՎ ԱՅԼ ԵՐԿՐՆԵՐՈՒՄ, ԲՈՒԺՄԱՆ ԵՂԱՆԱԿՆԵՐԸ:

Նախագծային աշխատանքը կազմված է 3 մասից.

- **Նիկոտինային կախվածության տարածվածության վերաբերյալ վիճակագրական տվյալների ուսումնասիրություն:**

Աշխատանքային պլանի հաջորդական քայլերը/մեթոդները.

1. Առկա միջազգային հետազոտությունների տվյալների ուսումնասիրություն, թե՛ առողջապահության նախարարության պաշտոնական վիճակագրության ուսումնասիրություն և վերլուծություն, համացանցում և էլեկտրոնային գրադարաններում հրապարակումների որոնում: Աղբյուրներ՝ ԱՀԿ, ՀՀ ԱՆ, STEPS հետազոտություն, «Դպրոցահասակ երեխաների առողջության վարքագծի հետազոտության» (ԴԵԱՎ) տվյալներ:
2. Զեկույցի կազմում. հաջորդական քայլերը՝ ուսումնասիրվող խնդրի ներկայացում, ծխախոտի օգտագործման վերաբերյալ տվյալների ներկայացում գրաֆիկների ձևով, ամփոփում, քաղված դասեր, առաջարկություններ:
3. Զեկույցի ներկայացում սահիկաշարի միջոցով:

- **Նիկոտինային կախվածություն, կախվածությունների վերաբերյալ ուսումնասիրություն:**

Մեթոդները

1. Գրականության և համացանցային ռեսուրսների ուսումնասիրություն ծխախոտային կախվածության, ինչպես նաև նիկոտինի՝ որպես հոգեմետ նյութի մասին: Սահիկաշարի պատրաստում և ներկայացում:
2. Սեփական հետազոտական ծրագիր/ուսումնասիրություն.
 - Զարցումներ մեծահասակների և դեռահասների շրջանում ծխելու (չծխելու) դրդապատճառների մասին: Հետազոտության նպատակը՝ վերհանել ծխախոտի օգտագործման հիմնական պատճառները.
 - Ինչո՞ւ են ծխում:
 - Ինչո՞ւ չեն ծխում:
 - Արդյո՞ք փորձե՞լ են դադարեցնել ծխելը:
 - Ի՞նչ գիտեն բուժման մեթոդների մասին:

Հաջորդական քայլեր՝ ընտրանքի ձևավորում, հարցումների անցկացում, տվյալների ամփոփում և ներկայացում զեկույցի տեսքով:

- ▶ Հարցազրույց մասնագետի՝ հոգեբանի, ընտանեկան բժշկի, մասնագետ-նարկոլոգի հետ նիկոտինային կախվածության թեմայով:
- ▶ Կարճ վավերագրական ֆիլմի նկարահանում՝ ֆոտոռեպորտաժ, տեսարաններ փողոցներում, սրճարաններում:

• Նախագծային աշխատանքի 3-րդ մասում սովորողները ուսումնասիրում և ներկայացնում են նիկոտինային կախվածության բուժման եղանակները:

Մեթոդներ

1. Հարցումներ մասնագետների շրջանում հասանելի բուժման եղանակների վերաբերյալ:
2. Համացանցում հուսալի աղբյուրների կողմից առաջարկվող բուժման եղանակների ուսումնասիրություն:

Նախագիծը ներկայացնելիս սովորողները պետք է պատասխանեն հետևյալ հարցերին.

- Հայաստանում դեռահասների և մեծահասակների շրջանում ծխախոտի և ծխախոտային արտադրատեսակների օգտագործման տարածվածության վերաբերյալ ի՞նչ տվյալներ են հայտնի:
- Ի՞նչո՞ւ է նիկոտինային կախվածությունը հիվանդություն:
- Բուժման ի՞նչ եղանակներ կան:
- Ո՞ւմ պետք է դիմել:
- Ի՞նչ օրենքներ են օգնում պայքարելու ծխախոտի օգտագործման դեմ:
- Ի՞նչո՞ւ է էլեկտրոնային ծխախոտի օգտագործումը տարածվում երիտասարդների շրջանում:
- Կա՞ն արդյոք ձեր համայնքում հասարակական վայրեր, որտեղ արգելված է ծխախոտ օգտագործել:
- Ի՞նչ անել, եթե նկատել ես ծխախոտային կամ նիկոտին պարունակող արտադրանքի օգտագործում արգելված վայրում:

Առաջարկվող աղբյուրներ.

Սկանավորիր QR կոդը՝ ուսումնական նյութերը դիտելու համար:

QR-1 «ՀՀ Օրենքը ծխախոտային արտադրատեսակների և դրանց փոխարինիչների օգտագործման հետևանքով առողջությանը հասցվող վնասի նվազեցման և կանխարգելման մասին»⁷²



⁷² <https://www.arlis.am/DocumentView.aspx?docid=139759>

QR-2 «Ինչպես թողնել ծխելը»⁷³



QR-3 ««Ծխախոտային արտադրատեսակների, ծխախոտային արտադրատեսակների փոխարինիչների և դրանց օգտագործման դեմ պայքարի 2021-2025 թվականների ռազմավարությունը հաստատելու մասին» կառավարության որոշման նախագիծ»⁷⁴



QR-4 «Հայաստանի դպրոցահասակ երեխաների առողջության վարքագծի ազգային հետազոտության արդյունքների վերլուծություն»⁷⁵



QR-5 «Ոչ վարակիչ հիվանդությունների ռիսկի գործոնների տարածվածությունը Հայաստանի Հանրապետությունում»⁷⁶



QR-6 «ՀՀ կառավարության որոշումը ՀՀ-ում ծխելու դեմ պայքարի 2010-2015 թվականների պետական ծրագիրը և ծրագրի կատարումն ապահովող առաջնահերթ միջոցառումների ցանկը հաստատելու մասին»⁷⁷



QR-7 «ՀՀ Առողջապահության նախարարի 2019թ. մայիսի 10-ի “Ծխախոտի օգտագործման դադարեցմանն ուղղված խորհրդատվության անցկացման և ծխախոտի կախվածության վարման գործելակարգը հաստատելու մասին” N 25-Ն հրաման»⁷⁸



QR-8 «ԱՀԿ-ի ուղեցույց»⁷⁹



⁷³ <https://cancer.am/usefull/articles/57/>

⁷⁴ <https://www.e-draft.am/projects/3057/justification>

⁷⁵ <https://arabkirmc.am/files/6228897996212.pdf>

⁷⁶ <https://nih.am/assets/pdf/researches/335576b5d179a3b7c6e89a0a44832c25.pdf>

⁷⁷ <https://www.arlis.am/hy/acts/58005>

⁷⁸ <https://www.arlis.am/hy/acts/196359/latest>

⁷⁹ <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/2deb01bc-1be9-4e9c-b113-5efbb67780c7/content>

QR-9 «Նիկոտինային կախվածություն»⁸⁰



QR-10 «Find the best stop-smoking products for you»⁸¹



QR-11 «Nicotine dependence»⁸²



QR-12 «Խորհուրդներ՝ ծխելը թողնել ցանկացողներին» տեսանյութ⁸³



QR-13 «Ծխախոտի դեմ պայքարի համաշխարհային օր»⁸⁴



QR-14 «Бросить курить» Բջջային հավելվածներ⁸⁵



QR-15 «Առողջ ապրելակերպին նվիրված նյութեր»⁸⁶



⁸⁰ <https://www.facebook.com/ncdcarm/photos/1032601423487739>

⁸¹ <https://www.nhs.uk/better-health/quit-smoking/ready-to-quit-smoking/find-the-best-stop-smoking-products-for-you/>

⁸² <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/nicotine-dependence/diagnosis-treatment/drc-20351590>

⁸³ <https://www.facebook.com/ministryofhealthcare/videos/599150886529420>

⁸⁴ <https://ncdc.am/%D5%AE%D5%AD%D5%A1%D5%AD%D5%B8%D5%BF%D5%AB-%D5%A4%D5%A5%D5%B4-%D5%BA%D5%A1%D5%B5%D6%84%D5%A1%D6%80%D5%AB-%D5%B0%D5%A1%D5%B4%D5%A1%D5%B7%D5%AD%D5%A1%D6%80%D5%B0%D5%A1%D5%B5%D5%AB%D5%B6-%D6%85%D6%80/>

⁸⁵ <https://play.google.com/store/search?q=%D0%B1%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%B8%D1%82%D1%8C+%D0%BA%D1%83%D1%80%D0%B8%D1%82%D1%8C&c=apps&pli=1>

⁸⁶ <https://moh.am/#1/6901>

ԹԵՄԱ 2. ԹՄՐԱՄՈԼՈՒԹՅԱՆ ՏԱՐԱԾՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԱՅԱՍՏԱՆՈՒՄ ԵՎ ԱՅԼ ԵՐԿՐՆԵՐՈՒՄ, ՀԱՅՏՆԻ ԴԵՐԱՍԱՆՆԵՐԻ ԵՎ ԵՐԳԻՉՆԵՐԻ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՕՐԻՆԱԿՆԵՐ:

- **Թմրամոլության տարածվածությունը ՀՀ և տարբեր երկրներում:**

Մեթոդները

1. Առկա հետազոտությունների տվյալների ուսումնասիրություն, ՀՀ առողջապահության նախարարության պաշտոնական վիճակագրության ուսումնասիրություն և վերլուծություն:
2. Համացանցում և էլեկտրոնային գրադարաններում հրապարակումների որոնում և ուսումնասիրում:
3. Թմրամիջոցների օգտագործման վերաբերյալ տվյալների ներկայացում գրաֆիկների միջոցով, համեմատականներ տարբեր երկրների միջև:
4. Զեկույցի պատրաստում և ներկայացում սահիկաշարի միջոցով:

- **Հոգեմետ նյութեր և հայտնի մարդկանց պատմություններ**

Մեթոդները

1. Համացանցի և էլեկտրոնային գրադարանների ռեսուրսների որոնում և ուսումնասիրում: ճանաչված երգիչների, դերասանների, մարզիկների, գրողների և այլ հայտնի անձանց պատմություններ, դրանց քննադատական վերլուծությունը:
2. Թմրամիջոցների օգտագործումը գրականության մեջ. գեղարվեստական գրականության ուսումնասիրում և հակիրճ ներկայացում:

Առաջարկվող աղբյուրներ

Սկանավորիր QR կոդը՝ ուսումնական նյութերը դիտելու համար:

QR-1 «ՀՀ օրենքը թմրամիջոցների և հոգեմետ նյութերի մասին»⁸⁷



⁸⁷ <https://www.arlis.am/hy/acts/44180>

QR-2 «Հայաստանի Հանրապետությունում թմրամիջոցների և թմրամոլության վերաբերյալ 2022 թվականի ազգային զեկույց», Հայաստանի Հանրապետության առողջապահության նախարարության «Ակադեմիկոս Ս. Ավդալբեկյանի անվան առողջապահության ազգային ինստիտուտ» ՓԲԸ, Երևան, 2022 ⁸⁸



QR-3 «30 Famous Celebrities Who Have Done Drugs and Battled Addiction and Alcoholism»⁸⁹



QR-4 «Celebrities Who Are Open About Addiction»⁹⁰



QR-5 «Celebrities and substance abuse»⁹¹



QR-6 «Թմրամիջոցների միջոցով սպանված դերասաններ»⁹²



QR-7 «Համաշխարհային ճանաչում ունեցող 5 աստղեր՝ նրանց կյանքում թմրանյութեր և ալկոհոլ հայտնվելուց «առաջ և հետո»»⁹³



⁸⁸ <https://nih.am/assets/pdf/atvk/724aa61e297c1dea76fe4987368cab1a.pdf>

⁸⁹ <https://drugabuse.com/blog/30-famous-actors-and-actresses-who-have-battled-drug-addiction-and-alcoholism/>

⁹⁰ <https://www.webmd.com/mental-health/addiction/ss/slideshow-celebs-addiction-recovery>

⁹¹ <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2760168/>

⁹² <https://hy.literatur-tv.com/1173-actors-who-were-killed-by-drugs-photo-list.html>

⁹³ <https://www.blognews.am/arm/news/652324/hanashkharhayin-tchanachum-unecox-5-astx-er-nranc-kyanqum-tmranyuter-ev-alkohol-haytnveluc-araj-ev-heto.html>

ԹԵՄԱ 3. ՈՉ ՎԱՐԱԿԻՉ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՏԱՐԱԾՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԱՅԱՍՏԱՆՈՒՄ ԵՎ ԱՅԼ ԵՐԿՐՆԵՐՈՒՄ ՅՕ ՏԱՐԻ ԱՌԱՋ ԵՎ ԱՅՍՕՐ:

Մեթոդները

1. Վիճակագրական տվյալների ուսումնասիրությունն ոչ վարակիչ հիվանդությունների տարածման վերաբերյալ (սիրտանոթային, շաքարային դիաբետ, քաղցկեղային հիվանդություններ, քրոնիկ շնչառական հիվանդություններ, հոգեկան առողջության խնդիրներ և այլն):
 - ▶ Համացանցային և էլեկտրոնային գրադարանների ռեսուրսներում որոնում:
2. Սեփական հետազոտական աշխատանք/ուսումնասիրություն.
 - ▶ Հարցումների անցկացում քրոնիկ հիվանդությունների վարքագծային ռիսկի գործոնների վերաբերյալ (անառողջ սննդակարգ, նստակյաց կենսակերպ, ծխախոտի և ալկոհոլի օգտագործում):
 - ▶ Հաջորդական քայլեր՝ ընտրանքի ձևավորում, հարցաշարի կազմում, հարցումների անցկացում թիրախային խմբում, տվյալների վերլուծություն և ամփոփում, գեկույցի կազմում և տվյալների ներկայացում գրաֆիկների ձևով, սահիկաշարի կազմում և ներկայացում:

Հուշում. այս նախագծային թեմայի վրա աշխատանքից առաջ ուսուցիչը հիշեցնում է 6-րդ դասարանի համապատասխան թեմայի նյութերը, ռեսուրսները:

Նախագիծը ներկայացնելիս աշակերտները պետք է պատասխանեն հետևյալ հարցերին.

1. Ո՞ր հիվանդություններն են համարվում ոչ վարակիչ/ոչ տարափոխիկ: Ի՞նչն է նպաստում այդ հիվանդությունների տարածվածությանը, որո՞նք են ռիսկի գործոնները: Դրանցից որո՞նք են համարվում վարքագծային:
2. Բնակչության ո՞ր խմբերի շրջանում են ավելի հաճախ հանդիպում այդ հիվանդությունները: Հուշում. ծերացող բնակչության խնդիրը:
3. Ինչպե՞ս կանխարգելել ոչ վարակիչ հիվանդությունների տարածումը:

Առաջարկվող աղբյուրներ

Սկանավորիր QR կոդը՝ ուսումնական նյութերը դիտելու համար:

QR-1 «Ոչ վարակիչ հիվանդությունների կանխարգելումը և հսկողությունը Հայաստանում. Ներդրումները հիմնավորող փաստարկներ»⁹⁴



⁹⁴ <http://nih.am/assets/pdf/researches/bd245170c5400ec4d06bb104eae075e9.pdf>

QR-2 «Ոչ վարակիչ հիվանդությունների ռիսկի գործոնների տարածվածությունը Հայաստանի Հանրապետությունում. STEPS ազգային հետազոտություն. 2016»⁹⁵



QR-3 «Noncommunicable diseases»⁹⁶



QR-4 «Non-Communicable Diseases: The Invisible Epidemic»⁹⁷



QR-5 «Introduction to Non-Communicable Diseases - a global killer» տեսանյութ⁹⁸



QR-6 «Noncommunicable Diseases and their Risk Factors» տեսանյութ⁹⁹



⁹⁵ <https://nih.am/assets/pdf/researches/b67a5e937a9aa8716dac9df27a646920.pdf>

⁹⁶ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

⁹⁷ <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9572583/>

⁹⁸ <https://www.youtube.com/watch?v=BWolWB3tSEU>

⁹⁹ https://www.youtube.com/watch?v=fK1_SH3X2ek

6

ՓՈՒՆՅԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՍԵՌԱՅԻՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐ





ՓՈԽՅԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՍԵՌԱՅԻՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐ

1. Գենդերային կարծրատիպերի ազդեցությունը մասնագիտության ընտրության վրա:
2. Որոշ սոցիալական նորմերի և կարծրատիպերի ազդեցությունը ընտանիքում կնոջ և տղամարդկանց դերերի բաշխման վրա:
3. Մեդիայի՝ ֆիլմերի, հեռուստասերիալների, զվարճալի հաղորդումների ազդեցությունը սեռային դերերի կարծրատիպային ընկալումների ձևավորման և վերարտադրման վրա:

Գենդերային կարծրատիպերը աղջիկների և տղաների մասին ձևավորված ընդհանուր կարծիքները և դերերն են՝ հիմնված միջերի և ենթադրությունների վրա: Գենդերային կարծրատիպերը ազդում են մարդու անհատական զարգացման համար անհրաժեշտ մի շարք որակների, այդ թվում՝ հետաքրքրասիրության, նախաձեռնողականության, հաստատակամության, առաջնորդական հմտությունների ձևավորման վրա: Գենդերային կարծրատիպերը հաճախ կողմնակալության, խտրականության և անհավասարության պատճառ են դառնում՝ թելադրելով, թե ինչպես պետք է վարվի տղամարդը կամ կինը: Այս ենթադրությունները հաճախ տարածվում են զանգվածային լրատվամիջոցներով:

Նշված երեք նախագծերի շրջանակում սովորողներն ուսումնասիրելու են, թե ինչպես են վերարտադրվում սեռային դերերը, կարծրատիպերը և սոցիալական նորմերը՝ ազդելով մասնագիտության ընտրության, ընտանիքում կնոջ և տղամարդու դերերի անհավասար բաշխման վրա: Սովորողները հետազոտելու են, թե ինչպես է մեդիան՝ սոցիալական ցանցերից մինչև հեռուստասերիալներ, ազդում կանանց և տղամարդկանց վերաբերյալ կարծրատիպերի ձևավորման և տարածման վրա: Նախագծային ուսումնառությունը ենթադրում է գենդերազգայուն և էթիկական մոտեցում՝ հարգելով բոլորի զգացմունքները:

Կանանց և տղամարդկանց դերերի տարբերակումը հաճախ սահմանափակում է նրանց հնարավորությունները: Կանայք հաճախ զրկվում են կարևոր որոշումներ կայացնելու, քաղաքականության, տնտեսության և այլ ոլորտներում բարձրաստիճան պաշտոններում ներկայանալու հավասար հնարավորություններից: Մինևույն ժամանակ, գենդերային կարծրատիպերի պատճառով տղամարդկանց դերը, որպես, օրինակ, խնամակալի, հումանիտար առարկաների ուսուցչի, թերազնահատվում է:

Թեմաների արդյունավետ ուսումնասիրության համար անհրաժեշտ է, որ սովորողները նախ և առաջ ծանոթանան գենդերային դերերին և կարծրատիպերին, ինչպես նաև դրանց վնասակար ազդեցությանը:

Նշված հղումները կարող են ծառայել որպես սկզբնաղբյուր, սակայն խրախուսվում է օգտվել տարբեր վստահելի և փաստահեն աղբյուրներից: Օրինակ՝ կայքէջերը, լրատվամիջոցները, որտեղ կարելի է հանդիպել նման վերնագրերով հոդվածների՝ «Կանայք և տղամարդիկ այսպիսին կամ այնպիսին են», «Երջանիկ լինելու համար կնոջը միայն նշված բանն է պետք» և այլն, ինքնին ենթադրում են ոչ փաստահեն մոտեցում, քանի որ անհնար է խոսել աշխարհի բոլոր կանանց կամ տղամարդկանց անունից կամ ընդհանրացնել նրանց ցանկությունները, ընտանեկան մոդելները կամ մասնագիտական նախընտրությունները:

«Փոխհարաբերություններ և սեռային խնդիրներ» բաժնի բոլոր թեմաների նախագծերը խրախուսում են մոտենալ խնդիրներին քննադատաբար, ընտրված թեմայի շուրջ հարցադրում անել և նախագծի միջոցով հնարավոր լուծումներ առաջարկել, օրինակ՝ «Ինչպե՞ս հետևել սեփական հետաքրքրություններին և ունենալ մասնագիտություն՝ անկախ գոյություն ունեցող կարծրատիպերից»:

Բոլոր թեմաների համար խորհուրդ տրվող կայքերի հղումներ

Սկանավորիր QR կոդը՝ ուսումնական նյութերը դիտելու համար:

<p>QR-1 «Կանանց աջակցման կենտրոն»¹⁰⁰</p> 	<p>QR-2 «Հայաստանում կանանց հիմնադրամ»¹⁰¹</p> 
<p>QR-3 «Կինը և հասարակությունը. տեղեկատվական վերլուծական պորտալ»¹⁰²</p> 	<p>QR-4 «ՕքսեՋեն հիմնադրամ»¹⁰³</p> 

¹⁰⁰ <https://www.womensupportcenter.org/publications/generalcommunity>

¹⁰¹ <https://womenfundarmenia.org/?lang=hy>

¹⁰² <http://womennet.am/>

¹⁰³ <https://oxygen.org.am/>

Սկանավորիր QR կոդը՝ ուսումնական նյութերը դիտելու համար:



QR-1 «Հայաստանի
գենդերային իրավիճակի
գնահատում. 2015»¹⁰⁴



QR-2 «Armenia: Country
Gender Assessment.
2019»¹⁰⁵



QR-3 «Armenia country
gender equality brief.
2020»¹⁰⁶

¹⁰⁴ <https://www.adb.org/hy/documents/armenia-country-gender-assessment>

¹⁰⁵ <https://www.adb.org/documents/armenia-country-gender-assessment-2019>

¹⁰⁶ <https://eca.unwomen.org/en/digital-library/publications/2020/05/armenia-country-gender-equality-brief>

Բոլոր թեմաների համար խորհուրդ տրվող գրականություն հայերեն և անգլերեն.

ԹԵՄԱ 1. ԳԵՆԴԵՐԱՅԻՆ ԿԱՐԾՐԱՏԻՊԵՐԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ ԸՆՏՐՈՒԹՅԱՆ (ԵՎ ԱՃԻ) ՎՐԱ:

Դեռևս վաղ տարիքից ձևավորվում են կարծրատիպեր աղջիկների և տղաների ունակությունների, որակների, հետաքրքրությունների վերաբերյալ: Օրինակ՝ տղաների ուշադրությունը կենտրոնացվում է մի քանի հույզերի վրա, ավելին՝ նրանց հաճախ նախատում են հույզերն ի ցույց դնելու՝ «տղաներին չսագող» զգացմունքներ արտահայտելու համար: Ձևավորվում են կարծրատիպեր (տղաները ուժեղ են, աղջիկները՝ թույլ, տղաները չեն լացում և այլն), որոնք հետագայում նպաստում են երեխաների մեջ բարդույթների ձևավորմանը:

Գենդերային կարծրատիպերը խոչընդոտում են տարբեր ոլորտներում կանանց և տղամարդկանց հավասար ներգրավվածությունը և առաջադիմությունը, հետևաբար նաև երկրի զարգացումը: Հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ կնոջից կարծրատիպերի հիման վրա որոշակի վարքագիծ և հատկանիշներ ակնկալելը ազդում է կանանց մասնագիտության ընտրության և կարիերայի աճի վրա: Երեխայի խաղալիքի տեսակից ու գույնից սկսած՝ ապրանքները անիմաստ սեռականացված են, ինչպես, օրինակ՝ տղաներին խրախուսվում է խաղալ կոնստրուկտորներով և ավտոմեքենաներով, իսկ աղջիկներին՝ տիկնիկներով և խոհանոցային սպասքով կամ խնամքի պարագաներով: Այն կարծիքը, թե կանայք ավելի հմուտ են խոհանոցում և խնամակալության հարցերում, իսկ տղամարդիկ՝ տան վերանորոգման հարցում, թյուրընկալում է, քանի որ հիմնված է փոքր տարիքից աղջիկներին և տղաներին ըստ իրենց սեռի կարծրատիպային դերեր վերագրելու և այդ հիմքով հմտություններ սովորեցնելու վրա: Այսինքն՝ եթե տղա երեխային փոքր տարիքից սովորեցնեն ճաշ պատրաստել կամ, օրինակ, քույրիկին խնամել, իսկ աղջկան ծանոթացնել վերանորոգման գործին, ապա երկուսն էլ կտիրապետեն նշված հմտություններին:

Նույն երևույթը հանդիպում ենք լեզվում, ինչպես, օրինակ, կարծրատիպային արտահայտությունների օգտագործումը, այդ թվում՝ քաղաքականությունը կնոջ գործը չէ, կինը թույլ սեռ է, կնոջ միակ գործառույթը երեխա ունենալն է և այլն, ինչն ազդում է կանանց մասնագիտական կողմնորոշման և աճի վրա:

Խրախուսվում է, որ սովորողները թեմային ծանոթանալուց հետո հանդես գան հետազոտական հարցով, ինչպես, օրինակ՝

- Ինչպե՞ս կարող է գենդերային կարծրատիպը (կարելի է ընտրել կարծրատիպի տեսակը, օրինակ՝ կանայք մաթեմատիկայից գլուխ չեն հանում, կամ տղամարդուց ի՞նչ լեզվաբան) ազդել մասնագիտության ընտրության վրա:

- Ինչպե՞ս են կանանց և տղամարդկանց իրական հնարավորությունները համապատասխանում մասնագիտության ընտրությանը: Ինչպե՞ս կարող է գենդերային կարծրատիպը (կարելի է ընտրել կարծրատիպը) ազդել մասնագիտական (կարելի է ընտրել մասնագիտությունը) աճի վրա:
- Ինչպե՞ս է կնոջը որպես տան տնտեսուհի տեսնելը ազդում կնոջ՝ քաղաքական բարձր պաշտոններ զբաղեցնելու վրա և այլն:

Սկանավորիր QR կոդը՝ ուսումնական նյութերը դիտելու համար:

QR-1 «Կանանց աջակցման կենտրոն»¹⁰⁷



QR-2 «Հայաստանում կանանց հիմնադրամ»¹⁰⁸



QR-3 «Կինը և հասարակությունը. տեղեկատվական վերլուծական պորտալ»¹⁰⁹



QR-4 «ՕքսեՋեն հիմնադրամ»¹¹⁰



Օգտակար կայքէջեր

Սկանավորիր QR կոդը՝ ուսումնական նյութերը դիտելու համար:

QR-5 «Գենդեր և դատական համակարգում կանանց ցածր ներկայացվածությունը»¹¹¹



QR-6 «Գենդերային կարծրատիպերի և սեռականության դեմ պայքարը կրթության մեջ և դրա միջոցով»¹¹²



¹⁰⁷ <https://www.womensupportcenter.org/publications/generalcommunity>

¹⁰⁸ <https://womenfundarmenia.org/?lang=hy>

¹⁰⁹ <http://womennet.am/>

¹¹⁰ <https://oxygen.org.am/>

¹¹¹ <https://rm.coe.int/arm-gender-impact-assessment-armenia/1680a81766>

¹¹² <https://rm.coe.int/prems-011920-arm-2501-depliant-fiche-egalite-education-3-volets-web-a5/16809ce329>

Հղումներ

Սկանավորիր QR կոդը՝ ուսումնական նյութերը դիտելու համար:

QR-1 «Մարդկային արժեքներ, որոնք ձևավորում են համակարգեր»¹¹³



QR-2 «Կարծրատիպերը մանրադիտակի տակ»¹¹⁴



QR-3 «Կանայք, կարծրատիպերն ու մասնագիտությունը»¹¹⁵



QR-4 «Դերեր թելադրող գեները»¹¹⁶



QR-5 «Գեներային կարծրատիպերի վերարտադրությունը»¹¹⁷



QR-6 «Ինչպես են ձևավորվում գեներային կարծրատիպերը. կրթություն և մեդիա»¹¹⁸



¹¹³ https://www.youtube.com/watch?v=HgCqojS35Do&ab_channel=TEDxTalks

¹¹⁴ https://www.youtube.com/watch?v=CjMew7Vt5Ks&ab_channel=TEDxTalks

¹¹⁵ <https://www.youtube.com/watch?v=SwMyu1I3R5c>

¹¹⁶ https://www.youtube.com/watch?v=RQj6Tua82ow&ab_channel=CIVILNET

¹¹⁷ https://www.youtube.com/watch?v=mV9QScZyjR0&ab_channel=CIVILNET

¹¹⁸ https://www.youtube.com/watch?v=gvt-9IH63WA&ab_channel=CIVILNET

Տեսանյութեր

ԹԵՄԱ 2. ՈՐՈՇ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ՆՈՐՄԵՐԻ ԵՎ ԿԱՐԾՐԱՏԻՊԵՐԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԸՆՏԱՆԻՔՈՒՄ ԿՆՈՋ ԵՎ ՏՂԱՄԱՐԴՈՒ ԴԵՐԵՐԻ (ԱՆՅԱՎԱՍԱՐ) ԲԱԾԽՄԱՆ ՎՐԱ:

Սոցիալականացումը սկսվում է անձի ծննդյան պահից: Սոցիալականացման շնորհիվ անձը յուրացնում է սոցիալական նորմերն ու արժեքները, ինչը հեշտացնում է անձի՝ հասարակության մաս դառնալը: Գենդերային սոցիալականացումը բացասաբար է ազդում մարդկանց հավասար հնարավորությունների ձևավորման վրա: Գենդերային սոցիալականացման հետևանքով արմատավորվում են գենդերային դերերը, և մարդիկ ձևավորում են արժեքային համակարգ՝ հիմնված սեռային կարծրատիպերի վրա:

Առողջ հարաբերություններում զույգերից յուրաքանչյուրն իրավունք ունի կատարելու իր նախընտրած աշխատանքը, ունենալու իր զբաղմունքը: Ներդաշնակ ընտանիքում ամուսիններն օժանդակում են իրար՝ դառնալու հաջողված մասնագետներ, ինչը նպաստում է տարբեր ոլորտներում կայացած մասնագետներ ունենալուն:

Սեռի հիմքով տարբերակվող սոցիալական նորմերի հետևանքով ընտանիքում դերերի անհավասար բաշխում է տեղի ունենում, հաճախ «ավանդական» անվան ներքո: Դրանց թվին է պատկանում կանանց սահմանափակ դերը ընտանիքում կարևոր որոշումների կայացման կամ տղամարդկանց սահմանափակ դերը տնային տնտեսության և երեխաների խնամքի հարցում:

Սոցիալական նորմերի հետևանքով ընդհանուր կարծիքը կարող է դառնալ այնքան ազդեցիկ, որ սահմանափակի անկախ և սեփական որոշումներ կայացնելու հնարավորությունը: Սեռերի միջև անհավասարությունը հաճախ արտահայտվում է սոցիալական այնպիսի նորմերում, որոնք տղամարդկանցից ակնկալում են լինել ազդեցիկ, ոչ ապրումակցող, առնական, ուժեղ, ոչ զգացմունքային, վերահսկող, իսկ կանանց՝ հոգատար, հնազանդ, զգացմունքային, թույլ և տղամարդկանցից կախյալ:

Նախագծի միջոցով կարևոր է ուսումնասիրել որոշ նորմերի բացասական ազդեցությունը ընտանիքում կնոջ և տղամարդու հավասար հնարավորությունների և ընտանեկան հարաբերությունների վրա և անդրադառնալ այդ նորմերի փոփոխելիության հնարավորության վրա: Օրինակ՝ ինչպե՞ս է կնոջը որպես տան տնտեսուհի, իսկ տղամարդուն՝ հիմնական գումար վաստակող տեսնելը ազդում սեռերի անհավասար ընդգրկմանը տան գործերի, երեխաների խնամքի ու դաստիարակության մեջ, և ինչպե՞ս կարելի է լուծել այս խնդիրը:

Օգտակար կայքէջեր

Սկանավորիր QR կոդը՝ ուսումնական նյութերը դիտելու համար:

QR-1 «Կանանց
աջակցման կենտրոն»¹¹⁹



QR-2 «Հայաստանում
կանանց հիմնադրամ»¹²⁰



QR-3 «Կինը և
հասարակությունը.
տեղեկատվական
վերլուծական
պորտալ»¹²¹



QR-4 «ՕքսեՋեն
հիմնադրամ»¹²²



Հղումներ

Սկանավորիր QR կոդը՝ ուսումնական նյութերը դիտելու համար:

QR-5 «Տղամարդիկ
և գենդերային
հավասարության
հիմնախնդիրը
Հայաստանում»¹²³



QR-6 «Ինֆորմացիոն
ծեռնարկ», էջ 5-16¹²⁴



QR-7 «Սեքսիզմ.
Նկատիր: Անվանիր:
Դադարեցրու:»¹²⁵



QR-8 «Տնային գործերը
սեռ չեն ճանաչում»¹²⁶



¹¹⁹ <https://www.womensupportcenter.org/publications/generalcommunity>

¹²⁰ <https://womenfundarmenia.org/?lang=hy>

¹²¹ <http://womennet.am/>

¹²² <https://oxygen.org.am/>

¹²³ https://armenia.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/MEN-AND-GENDER-EQUALITY_ARM_July_2017_finalized_0.pdf

¹²⁴ https://www.moj.am/storage/uploads/888_hrap.pdf

¹²⁵ <https://human-rights-channel.coe.int/stop-sexism-hy.html>

¹²⁶ <https://euneighbourseast.eu/hy/news/latest-news/%D5%B-F%D5%B6%D5%A1%D5%B5%D5%AB%D5%B6-%D5%A3%D5%B8%D6%80%D5%AE%D5%A5%D6%80%D5%A8-%D5%BD%D5%A5%D5%BC-%D5%B9%D5%A5%D5%B6-%D5%B3%D5%A1%D5%B6%D5%A1%D5%B9%D5%B8%D6%82%D5%B4-eu4gender-equality/>

Տեսանյութ

Սկանավորիր QR կոդը՝ ուսումնական նյութերը դիտելու համար:

QR-9 «Գեոդերային
դերերի բաժանումն
ու ընկալումները
Հայաստանում. Գոհար
Շահնազարյան»¹²⁷



QR-10 «Ով լվացք անի, ով
փող աշխատի»¹²⁸



¹²⁷ https://www.youtube.com/watch?v=pFYVd9cH6EM&ab_channel=%3A%D4%B2%D5%B8%D6%82%D5%B6TV

¹²⁸ https://www.youtube.com/watch?v=opSqyG06GQ&ab_channel=CIVILNET

ԹԵՄԱ 3. ՄԵԴԻԱՅԻ՝ ՖԻԼՄԵՐԻ, ՅԵՌՈՒՍԱՍԵՐԻԱԼՆԵՐԻ, ԶՎԱՐՃԱԼԻ ԶԱՂՈՐԴՈՒՄՆԵՐԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍԵՌԱՅԻՆ ԴԵՐԵՐԻ ԿԱՐԾՐԱՏԻՊԱՅԻՆ ԸՆԿԱԼՈՒՄՆԵՐԻ ԶԱՎՈՐՄԱՆ ԵՎ ՏԱՐԱԾՄԱՆ ԿՐԱ:

Սեռային դերերի վերաբերյալ թյուր պատկերացումները ձևավորվում են ընտանիքում, ուսումնական հաստատություններում, համայնքում ապրելու, սովորելու և գործելու ընթացքում: Դրանում մեծ դեր ունեն նաև զանգվածային լրատվության միջոցները: Կարևոր է հասկանալ, թե ինչպես են հեռուստատեսային ֆիլմերում, սերիալներում, հաղորդումներում և զանգվածային այլ լրատվամիջոցներում կանանց և տղամարդկանց կերպարները ներկայացվում:

«Մեդիայի՝ ֆիլմերի, հեռուստասերիալների, զվարճալի հաղորդումների ազդեցությունը սեռային դերերի կարծրատիպային ընկալումների ձևավորման և վերարտադրման վրա» նախագիծը նվիրված է մեդիայի՝ ֆիլմերի, սերիալների, երգերի, հաղորդումների, նորությունների և այլ տեսակների դերի ուսումնասիրությանը կանանց և տղամարդկանց մասին կարծրատիպերի ձևավորմանը և տարածմանը: Կարելի է սովորողներին խրախուսել ընտրել ֆիլմ, սերիալ կամ հաղորդում և վերլուծել այնտեղ ներկայացված կնոջ կամ տղամարդու կերպարը: Օրինակ՝ ինչպես կարող է սերիալում ներկայացվել կինը՝ որպես հիմնականում սեփական արտաքինի մասին հոգ տանող և տղամարդկանց կարիքը ունեցող անձ, որի նկատմամբ տարբեր տեսակի բռնություն է կիրառվում, կամ ինչպես կարող է կնոջը թույլ ներկայացնելը անդրադառնալ գեղեցիկության կարծրատիպերի ձևավորման և տարածման վրա: Կամ թե ինչպես կարող է կանանց և տղամարդկանց այդկերպ ներկայացնելը անդրադառնալ հասարակությունում կանանց և տղամարդկանց դերերի ձևավորման և վերարտադրման վրա:

Նախագծի շրջանակում կարելի է ուսումնասիրել, թե ինչպես է կանանց մեկամսյակը լուսաբանվում հայկական մեդիայում: Օրինակ՝ ի՞նչ է իրականում խորհրդանշում Մարտի 8-ը, և ինչպե՞ս է այն ներկայացվում զանգվածային լրատվամիջոցներում, ի՞նչ անդրադարձներ կան սոցիալական ցանցերում, հաղորդումներում, ֆիլմերում Մարտի 8-ին կամ կանանց իրավունքների պաշտպանության և սեռերի հավասարության մասին թեմաներին, ինչպե՞ս է դա նպաստում գեղեցիկության կարծրատիպերի տարածմանը կամ խոչընդոտում դրանք:

Օգտակար կայքէջեր

Սկանավորիր QR կոդը՝ ուսումնական նյութերը դիտելու համար:

QR-1 «Կանանց
աջակցման
կենտրոն»¹²⁹



QR-2 «Հայաստանում
կանանց հիմնադրամ»¹³⁰



QR-3 «Կինը և
հասարակությունը.
տեղեկատվական
վերլուծական
պորտալ»¹³¹



QR-4 «ՕքսեՋեն
հիմնադրամ»¹³²



Հղումներ

Սկանավորիր QR կոդը՝ ուսումնական նյութերը դիտելու համար:



QR-5 «Կանանց
նկատմամբ բռնության
լուսաբանումը
հայաստանյան ՋԼՄ-
ներում 2019-2020
թվականներին»¹³³



QR-6 «Ուղեցույց
գենդերային
հավասարության և
կանանց նկատմամբ
բռնության վերաբերյալ
Հայաստանի
լրագրողների և
լրատվամիջոցների
աշխատակիցների
համար»¹³⁴



QR-7 «Գենդերային
հավասարությանը
վերաբերող
հիմնական
հասկացությունների
ժողովածու», էջ 7-42 ¹³⁵

¹²⁹ <https://www.womensupportcenter.org/publications/generalcommunity>

¹³⁰ <https://womenfundarmenia.org/?lang=hy>

¹³¹ <http://womennet.am/>

¹³² <https://oxygen.org.am/>

¹³³ https://coalitionagainstviolence.org/hy/kananc-nkatmamb-brnutyan-lusabanumy-hayastanyan-zlm-nerum-2019-2020-tvakannerin/?fbclid=IwAR2FKvNT6wghdeXySYmgeWL90LT5fNjwD7I_x-WCXDOEieipt-krARJSsFHE

¹³⁴ <https://rm.coe.int/media-guideline-arm-final/1680a15261>

¹³⁵ https://oxygen.org.am/wp-content/uploads/2021/04/Gender_info-kit.pdf

Տեսանյութ

Սկանավորիր QR կոդը՝ ուսումնական նյութերը դիտելու համար:

QR-8 «Ինչպես են ձևավորվում գենդերային կարծրատիպերը.
կրթություն և մեդիա»¹³⁶



QR-9 «Կանանց նկատմամբ բռնության լուսաբանման
առանձնահատկությունները»¹³⁷



¹³⁶ https://www.youtube.com/watch?v=gvt-9IH63WA&ab_channel=CIVILNET

¹³⁷ https://www.youtube.com/watch?v=-xOTdOwbFxE&ab_channel=%D4%BB%D5%B6%D6%84%D5%B6%D5%B8%D6%82%D5%BD%D5%A1%D5%BC%D6%81%D5%A1%D5%B6%D6%81%D5%A4%D5%A1%D5%BD%D5%A8%D5%B6%D5%A9%D5%A1%D6%81%D5%B6%D5%A5%D6%80

7

ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆ, ՀԱԼԱԾԱՆՔ,
ՀԱՅԱԳՈՐԾՈՒՄ





ԲՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆ, ՀԱԼԱԾԱՆՔ, ՃԱՀԱԳՈՐԾՈՒՄ

1. Կանանց նկատմամբ բռնության դեպքերի կանխարգելման և նվազեցման տարբերակները (ընտրել բռնության տեսակն ու ոլորտը):
2. Զինվորական ծառայության ժամանակ տեղի ունեցող հավանական բռնության ու խոշտանգման դեպքերի կանխարգելման միջոցները:
3. Բռնությանը հակազդելու և երկրում բռնության դեպքերը նվազեցնելու միջոցները:

«Մարդու իրավունքների համընդհանուր հռչակագրի» 1-ին հոդվածի համաձայն՝ բոլոր մարդիկ ծնվում են ազատ ու հավասար իրենց արժանապատվությամբ և իրավունքներով և պարտավոր են միմյանց նկատմամբ վարվել ապրումակցման ոգով»: Բռնության կանխարգելման և նվազեցման կարևոր բաղադրիչներից են մարդկանց մտածելակերպը, սովորույթները և նախապաշարմունքները: Սեռերի միջև հավասարության ստեղծումը բռնությունը նվազեցնելու ամենակարևոր մեխանիզմներից է: Գենդերային կարծրատիպերի հաղթահարման համար կարևոր է բացասական դիրքորոշման ձևավորումը այն սովորույթների, սոցիալական նորմերի, վարքագծերի, լեզվամտածողության նկատմամբ, որոնք վերարտադրում են կարծրատիպերը և խոչընդոտում հավասար հնարավորությունների ձևավորումը: Տարածված է «հայկական ավանդական» անվան տակ բռնության դրսևորման արդարացումը: Ստորև նշված որոշ աղբյուրներում նշվում է, որ բռնությունը հայկական ավանդական ընտանիքի կամ հասարակության մաս չի եղել, և այն «հայկական» որակելը թյուրընկալում է: Մինևույն ժամանակ՝ կարևոր է արմատախիլ անել այն սովորույթները և երևույթները, որոնք հիմնված են կանանց և տղամարդկանց (կախված ոլորտից) թերազնահատման և կարծրատիպային դերերի բաժանման պատկերացումների վրա:

ԹԵՄԱ 1. ԿԱՆԱՆՑ ՆԿԱՏՄԱՍԲ ԲՈՆՈՒԹՅԱՆ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՄԱՆ ԵՎ ՆԿԱԶԵՑՄԱՆ ՏԱՐԲԵՐԱԿՆԵՐԸ (ԸՆՏՐԵԼ ԲՈՆՈՒԹՅԱՆ ՏԵՍԱԿՆ ՈՒ ՈԼՈՐՏԸ):

Հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ կանայք և երեխաները ավելի հաճախ են ենթարկվում բռնության, հատկապես ընտանեկան բռնության: Կանանց նկատմամբ բռնությունը սկսվում է դեռևս մոր արգանդում, երբ որոշում է կայացվում հեռացնել իգական սեռի պտուղը՝ նախապատվությունը տալով արու զավակին: Անկախ ոլորտից՝ կանանց իրավունքները հաճախ սահմանափակվում են, նրանց դերը ստորադասվում է, ներգրավվածությունը կարևոր որոշումների կայացման գործընթացում՝ նվազում:

Թեման ընտրած սովորողները կարող են հետազոտել, թե ինչպես կարելի է կանխարգելել նման երևույթը և ինչ միջոցներով:

Կանանց նկատմամբ բռնության տեսակները բազմազան են, որոնց թվում են ֆիզիկական, սեռական, հոգեբանական, տնտեսական, հարկադիր ամուսնությունները, հղիության հարկադիր ընդհատումը և այլն: Բռնությունը կարող է դրսևորվել բոլոր ոլորտներում՝ ընտանիքում, կրթական հաստատություններում, աշխատավայրերում և հանրային վայրերում:

Նախագծային ուսումնառության հարցադրման համար սովորողները կարող են ձևակերպել հետևյալ հարցերը՝ ինչպե՞ս կարելի է նվազեցնել (ընտանիքում կամ աշխատավայրում) կանանց նկատմամբ հոգեբանական կամ սեռական բռնությունը, ինչպե՞ս կարելի է հանրային իրազեկման միջոցով (ընտրել միջոցները) նվազեցնել կանանց նկատմամբ (ընտրել բռնության տեսակը) բռնությունը հանրային վայրերում և այլն:

Օգտակար տեսանյութեր

Սկանավորիր QR կոդը՝ ուսումնական նյութերը դիտելու համար:

<p>QR-1 «Թույլ տվեք ծնվենք»¹³⁸</p>		<p>QR-2 «Հայաստանը 2060 թվականին: Սեռով պայմանավորված սելեկտիվ աբորտներ»¹³⁹</p>	
--	---	---	---

¹³⁸ https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=x_irdDVHrDE&ab_channel=WorldVisionArmenia

¹³⁹ https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=VywZc7uPk7s&ab_channel=SavetheChildrenMiddleEastandEasternEurope

QR-3 «Մարտի 8.

Ինչպե՞ս ծնվեց և ինչի՞ վերածվեց կանանց պայքարի օրը»¹⁴⁰



QR-4 «Կանանց

նկատմամբ բռնության լուսաբանման առանձնահատկությունները»¹⁴¹



QR-5 «Կանանց նկատմամբ բռնության լուսաբանումը հայաստանյան ՀԼՄ-ներում 2019-2020 թվականներին»¹⁴²



QR-6 «Երբ անգամ կանայք են արդարացնում կնոջ նկատմամբ բռնությունը. փաստաբանի դիտարկումները»¹⁴³



QR-7 «Իրազեկող տեսանյութ կանանց նկատմամբ բռնության կանխարգելման վերաբերյալ»¹⁴⁴



QR-8 «Ընտանեկան բռնության կանխարգելում»¹⁴⁵



QR-9 «Հայկական ավանդական ընտանիքի իրական արժեքները»¹⁴⁶



QR-10 «Ծեծվել ու լռել. կանանց նկատմամբ բռնությունն ու «ավանդույթները»¹⁴⁷



¹⁴⁰ <https://www.youtube.com/watch?v=ivW9oOK-zz4>

¹⁴¹ https://www.youtube.com/watch?v=-xOTdOwFxE&ab_channel=%D4%BB%D5%B6%D6%84%D5%B6%D5%B8%D6%82%D5%BD%D5%A1%D5%BC%D6%81%D5%A1%D5%B6%D6%81%D5%A4%D5%A1%D5%BD%D5%A8%D5%B6%D5%A9%D5%A1%D6%81%D5%B6%D5%A5%D6%80

¹⁴² https://coalitionagainstviolence.org/hy/kananc-nkatmamb-brnutyan-lusabanumy-hayastanyan-zlm-nerum-2019-2020-tvakannerin/?fbclid=IwAR2FKvNT6wghdeXySYmgeWL9OLT5fNJwD7I_x-WCXDOEieipt-krARJSSFHE

¹⁴³ https://www.youtube.com/watch?v=5msD28S1wS8&ab_channel=CIVILNET

¹⁴⁴ https://www.youtube.com/watch?v=2ayUDQIIPvo&ab_channel=%D4%B1%D6%80%D5%B4%D5%A1%D5%B6%D4%B9%D5%A1%D5%A9%D5%B8%D5%B5%D5%A1%D5%B6

¹⁴⁵ https://www.youtube.com/watch?v=Ggjo20Dx-W4&ab_channel=Women%C2%B4sResourceCenterArmenia

¹⁴⁶ https://www.youtube.com/watch?v=L-ZxPmrrHa4&ab_channel=%D4%BB%D5%B6%D6%84%D5%B6%D5%B8%D6%82%D5%BD%D5%A1%D5%BC%D6%81%D5%A1%D5%B6%D6%81%D5%A4%D5%A1%D5%BD%D5%A8%D5%B6%D5%A9%D5%A1%D6%81%D5%B6%D5%A5%D6%80

¹⁴⁷ https://www.youtube.com/watch?v=Hfap_cy8hwU&ab_channel=CIVILNET

Հղումներ

Սկանավորիր QR կոդը՝ ուսումնական նյութերը դիտելու համար:

QR-11 «Խնդիրներ
և խորհուրդներ
կանանց նկատմամբ
ընտանեկան և
սեռական բռնության
թեմայի լուսաբանման
վերաբերյալ»¹⁴⁸



QR-12 «Հայաստանում
զուգընկեր ունեցած
կանանց 6.6%-ը
երբևէ ենթարկվել է
սեռական բռնության,
14.8%-ը՝ ֆիզիկական,
հետազոտություն»¹⁴⁹



QR-13 «Հայաստանում
կանանց նկատմամբ
բռնության և
ընտանեկան բռնության
կանխարգելումն ու
դրանց դեմ պայքարը»¹⁵⁰



QR-14 «Ընտանեկան
բռնության դեպքերով
գործերն ավելի հաճախ
կարճվում են, քան
դատարան հասնում»¹⁵¹



¹⁴⁸ https://coalitionagainstviolence.org/hy/xndirner-ev-xorhurdner-kananc-nkatmamb-yntanekan-ev-ser-akan-brnutyan-temayi-lusabanman-veraberyal/?fbclid=IwAR2SyYiuozWyhTaSBucGzwN4nWf_FE84OIoZ-JWALKHHkdnNDY-7u_gIdSuw

¹⁴⁹ <https://www.hetq.am/hy/article/146041>

¹⁵⁰ <https://rm.coe.int/eur-justice-arm/168093c14b>

¹⁵¹ <https://www.panorama.am/am/news/2022/11/25/%D5%A8%D5%B6%D5%BF%D5%A1%D5%B6%D5%A5%D5%AF%D5%A1%D5%B6-%D5%A2%D5%BC%D5%B6%D5%B8%D6%82%D5%A9%D5%B5%D5%B8%D6%82%D5%B6/2760691>

ԹԵՄԱ 2. ԶԻՆՎՈՐԱԿԱՆ ԾԱՌԱՅՈՒԹՅԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿ ՏԵՂԻ ՈՒՆԵՑՈՂ ՀԱՎԱՆԱԿԱՆ ԲՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ՈՒ ԽՈՇՏԱՆԳՄԱՆ ԴԵՊԵՐԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՄԱՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐԸ:

Մարդու իրավունքներին առնչվող կարևոր խնդիրներից է ոչ մարտական պայմաններում բանակում գրանցված բռնությունը, ընդհուպ մահվան դեպքերը: Մի շարք հասարակական կազմակերպություններ և իրավապաշտպաններ փաստում են, որ բանակում գրանցվող ինքնասպանության դեպքերի վարկածը չի համապատասխանում իրականությանը և կոծկվում է մի շարք մարմինների կողմից՝ երբեմն ոչ պատշաճ արձագանք ստանալու հետևանքով:

Բանակի ներսում խնդիրները հաճախ հանգեցնում են խոշտանգումների, հոգեկան խանգարումների, ինքնասպանության կամ ինքնասպանության դրդման դեպքերի: Հաճախ պարզվում է, որ իրականում սպանություն է տեղի ունեցել և կոծկվել ինքնասպանության անվան տակ, ինչն իր հերթին հանգեցնում է մեկ այլ խնդրի՝ անպատժելիության մթնոլորտի ձևավորմանը: Բանակի ներսում մարդկային հարաբերությունների լուրջ խնդիրներ կան, ինչպես, օրինակ, այսպես կոչված «գողական աշխարհի տրամաբանությամբ» միմյանց հետ հարցեր լուծելը: Հասարակական կազմակերպությունները և իրավապաշտպանները հաճախ բարձրաձայնում են արդարադատության պակասի և դեպքերը կոծկելու մասին: Նման խնդիրներն ազդում են ոչ միայն բանակի, այլև հասարակության բնականոն կյանքի վրա՝ ստեղծելով սթրեսային անառողջ և լարված մթնոլորտ:

Սովորողները կարող են անել նման հարցադրումներ՝ ի՞նչ քայլեր կարելի է ձեռնարկել (օրինակ՝ քաղաքացիական ակտիվություն, խնդիրների մասին իրազեկվածության բարձրացում, պատկան մարմինների կողմից բարեփոխումների ռազմավարության ձևավորում, պրոֆեսիոնալ բանակի անցման քայլերի ձեռնարկում, իրական արդարադատության իրականացում և այլն) բանակում բռնությունների թիվը նվազեցնելու համար, կամ ի՞նչ լուծում կարելի է տալ բանակում «քրեական աշխարհի» արժեքներից ձերբազատվելու և բարեփոխումներ իրականացնելու համար:

Օգտակար տեսանյութեր

Սկանավորիր QR կոդը՝ ուսումնական նյութերը դիտելու համար:

QR-1 «Խոշտանգումներ
և բռնություններ
բանակում. ինչպե՞ս
բարեփոխել
հրավիճակը»¹⁵²



QR-2 «Բանակում
խոշտանգումների
և բռնությունների
թեմայով քննարկման
տեսանյութը»¹⁵³



QR-3 «Բռնությունը
բանակում»¹⁵⁴



QR-4 «Պաշտպանության
նախարարություն, ի՞նչ ես
անում»¹⁵⁵



QR-5 «Քրեական բարքերի, լեզվի և վարքագծի ազդեցությունը
սոցիալական հարաբերություններում բռնության դրսևորման
վրա», էջ 27-90 ¹⁵⁶



¹⁵² <http://www.avangard.am/am/post/17/2952/#.Y68DN9LMIXc>

¹⁵³ <https://factor.am/139586.html>

¹⁵⁴ <https://www.civilnet.am/news/38922/%D5%B0%D5%A1%D6%80%D6%81%D5%A1%D5%A6%D6%80%D5%B8%D6%82%D5%B5%D6%81-%D5%A1%D6%80%D5%BD%D5%A5%D5%B6-%D5%AD%D5%A1%D5%BC%D5%A1%D5%BF%D5%B5%D5%A1%D5%B6%D5%AB-%D5%B0%D5%A5%D5%BF-%D5%A2%D5%BC%D5%B6%D5%B8/>

¹⁵⁵ <https://hcav.am/epress-14-02-2022/%D6%82%D5%B6/2760691>

¹⁵⁶ https://epfarmeria.am/sites/default/files/Document/Roots_of_violence_online_version.pdf

**ԹԵՄԱ 3. ԲՈՒՆՈՒԹՅԱՆԸ ՀԱՎԱՋԴԵԼՈՒ ԵՎ ԵՐԿՐՈՒՄ ԲՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ԴԵՊԵՐԸ
ՆՎԱՋԵՑՆԵԼՈՒ ՄԻՋՈՑՆԵՐԸ:**

Բռնության զոհ կարող է դառնալ ցանկացած մարդ՝ անկախ սեռից, սոցիալական դիրքից, արտաքին տեսքից, ազգությունից, բնակության վայրից, կրոնից և այլն: Տարածված թյուրընկալումներից է այն, որ ընտանեկան կամ միջանձնային բռնությունը մասնավոր հարց է: Բռնության մասին հաղորդելը նպաստում է այն կանխարգելելուն, իսկ չբարձրաձայնելը բերում է ընդհուպ սպանության:

Բռնության կիրառման կամ սպառնալիքի հետևանքով մարդուն ֆիզիկական, հոգեբանական, տնտեսական, սեռական և այլ տեսակի վնաս է հասցվում: Բռնությունը մարդու իրավունքների, հանրային առողջության և սոցիալական խնդիր է:

Բռնության հետևանքները կարող են բազմազան լինել՝ ֆիզիկական և հոգեկան առողջության խանգարումներ, վնասակար սովորությունների ձեռքբերում, վարքի խանգարումներ, ցածր ինքնագնահատականի ձևավորում և սոցիալական մեկուսացում և այլն: Անկախ խնդիրներից՝ բռնության կիրառումը անթույլատրելի է և չի կարող արդարացվել:

Բռնարարները, հաճախ նաև զոհի ընտանիքի անդամները և ծանոթները, մեղքը բարդում են բռնության ենթակվածի վրա: Անկախ նախագծի տեսակից՝ բռնությունը կանխելու համար ուշադրության կենտրոնացումը պետք է լինի բռնարարի, այլ ոչ թե զոհի վարքագծի վրա: Բռնությունից տուժածները հաճախ իրենց են մեղադրում բռնարարի համար, սակայն դա թյուրընկալում է:

Բուլինգը ևս բռնության ձև է, որն առավել տարածված է դպրոցում: Բուլինգը տարբերվում է սովորական ագրեսիայից և կոնֆլիկտից շարունակական բնույթով և զոհի կողմից հակազդեցության բացակայությամբ: Բուլինգը կարող է դրսևորվել ագրեսիվ վարքով, կարող է կիրառվել հետապնդման, ծեծի, հեզանքի, ծաղրանքի, բամբասանքի տարածման միջոցով:

Սովորողները կարող են ընտրել բռնության տեսակը, ոլորտը և խոցելի խումբը և հանդես գալ հարցով ինչպե՞ս նվազեցնել տվյալ բռնությունը նշված ոլորտում և նշված թիրախի համար: Հետազոտությունները փաստում են, որ բռնության նկատմամբ հատկապես խոցելի են երեխաները: Սակայն երեխաները ինչպես մեծահասակները, ունեն հավասար իրավունքներ՝ անկախ ազգությունից, ռասայից, սեռից, լեզվից, դավանանքից, սոցիալական ծագումից կամ այլ դրությունից, կրթությունից, բնակության վայրից, առողջական վիճակից կամ այլ հանգամանքից:

Եթե սովորողները ցանկանան ուսումնասիրել երեխաների նկատմամբ բռնությունը, հարցադրման տարբերակ կարող է լինել ինչպե՞ս նվազեցնել ընտանիքում երեխաների նկատմամբ ֆիզիկական և հոգեբանական բռնությունը:

Սովորողները կարող են ուշադրության կենտրոնում ունենալ նաև այլ թիրախ, օրինակ՝ ծեր կամ հաշմանդամ մարդկանց, և իրականացնել նրանց նկատմամբ (ընտրել բռնության տեսակ) բռնության նվազեցման մասին նախագիծ:

Բռնության տեսակները	Ֆիզիկական, հոգեբանական, տնտեսական, սեռական, անտեսում, բուլինգ, թրաֆիքինգ, ընտանեկան բռնություն, ոտնձգություն և այլն:
Ֆիզիկական բռնություն	<p>Հայաստանի Հանրապետության քրեական օրենսգրքով դատապարտելի են ծեծը և այլ բռնի գործողությունները, դիտավորությամբ առողջությանը վնաս պատճառելը, ազատությունից ապօրինի զրկելը, դիտավորությամբ ֆիզիկական ուժեղ ցավ պատճառելը:</p> <p>Հրելը, կծելը, ծեծելը, կամթելը, խեղդելը, սպանելը, ապտակելը, քերծվածքներ կամ այրվածքներ հասցնելը և այլն, ֆիզիկական բռնության տեսակներ են:</p>
Հոգեբանական բռնություն	<p>Հայաստանի Հանրապետության քրեական օրենսգրքով դատապարտելի են 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:</p> <p>Սպառնալիքը, վախեցնելը, հեզնելը, ծաղրելը, հայհոյելը, նվաստացնելը, արգելքներ և վերահսկողություն կիրառելը, ֆինանսական միջոցներից զրկելը, շահագործելը և այլն, հոգեբանական բռնության տեսակներ են:</p>
Տնտեսական բռնություն	Հայաստանի Հանրապետության քրեական օրենսգրքով դատապարտելի են անձին հարկադրված նյութական

	<p>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:</p>
<p>Սեռական բռնություն</p>	<p>Հայաստանի Հանրապետության քրեական օրենսգրքով դատապարտելի են սեռական անձեռնմխելիության և սեռական ազատության դեմ ուղղված հանցագործությունները:</p>
<p>Անտեսում</p>	<p>Հայաստանի Հանրապետության քրեական օրենսգրքով դատապարտելի են 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:</p>

**Օգտակար տեսանյութեր
Բռնություն**

Սկանավորիր QR կոդը՝ ուսումնական նյութերը դիտելու համար:

QR-1 «Երեխաների կարծիքով...» հարցման արդյունքներ»¹⁵⁷



QR-2 «Բռնություն. ինչ կարող ես անել այն վերջ դնելու համար»¹⁵⁸



¹⁵⁷ https://resourcecentre.savethechildren.net/pdf/yv_brief_version_final_arm.pdf/

¹⁵⁸ <https://www.unicef.org/armenia/node/711>

QR-3 «Ընտանեկան բռնություն. անկատար օրենքն ու հասարակության կարծրատիպերը կանանց սպանությունների պատճառ են շարունակում մնալ»¹⁵⁹



QR-4 «Հայաստանում ընտանեկան բռնությանը բազմաոլորտային արձագանքի տրամադրման առկա պրակտիկայի և նախաձեռնությունների արդյունավետության բարձրացմանն ուղղված որակական հետազոտություն»¹⁶⁰



QR-5 «Բռնության մշակույթը Հայաստանում»¹⁶¹



QR-6 «Հայկական ավանդական ընտանիքի իրական արժեքները»¹⁶²



Բուլինգ

QR-7 «Բուլինգ. երեխաների բարեկեցության թաքնված սպառնալիքը»¹⁶³



QR-8 «Բուլինգ. մաս 1»¹⁶⁴



QR-9 «Բուլինգ. մաս 2»¹⁶⁵



QR-10 «Բուլինգ. մաս 3»¹⁶⁶



¹⁵⁹ <https://evnreport.com/arm/raw-unfiltered-arm/domestic-violence-an-imperfect-law-and-enduring-stereotypes-2/>

¹⁶⁰ https://armenia.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Reserach_Arm-Final%20with%20logos-upd_0.pdf

¹⁶¹ https://epfarmenia.am/sites/default/files/Document/Roots_of_violence_online_version.pdf

¹⁶² https://www.youtube.com/watch?v=L-ZxPmrrHa4&ab_channel=%D4%BB%D5%B6%D6%84%D5%B6%D5%B8%D6%82%D5%BD%D5%A1%D5%BC%D6%81%D5%A1%D5%B6%D6%81%D5%A4%D5%A1%D5%BD%D5%A8%D5%B6%D5%A9%D5%A1%D6%81%D5%B6%D5%A5%D6%80

¹⁶³ <https://uic.am/9725>

¹⁶⁴ https://www.youtube.com/watch?v=w8LPU-Yhoag&ab_channel=WorldVisionArmenia

¹⁶⁵ https://www.youtube.com/watch?v=YNuu1Z5zgl&ab_channel=WorldVisionArmenia

¹⁶⁶ https://www.youtube.com/watch?v=HINNXg_hW88&ab_channel=WorldVisionArmenia%D5%BD%D5%A8%D5%B6%D5%A9%D5%A1%D6%81%D5%B6%D5%A5%D6%80

8

ՍԵՌԱԿԱՆ ԵՎ ՎԵՐԱՐՏԱԴՐՈՂԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ



ՍԵՌԱԿԱՆ ԵՎ ՎԵՐԱՐՏԱԴՐՈՂԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ

ԹԵՄԱ 1. ՍԵՌԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԿԱՐԵՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ԴԵՌԱՅԱՍՆԵՐԻ ԵՎ ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ:

Նախագիծը ներկայացնելիս սովորողները պետք է պատասխանեն հետևյալ հարցերին.

- Ի՞նչ է սեռական կրթությունը: Ո՞ր երկրներում է այն արդեն դասավանդվում:
- Ի՞նչ մտահոգություններ ունեն մեծահասակները:
- Ի՞նչ արդյունքներ են արձանագրվել այն երկրներում, որտեղ սեռական կրթությունը ներառվել է ուսումնական ծրագրում:
- Ինչպիսի՞ վախեր գոյություն ունեն սեռական կրթության ներդրման առնչությամբ:

Նախագիծը պատրաստելիս անհրաժեշտ է ուսումնասիրել առկա միջազգային, ինչպես նաև ՀՀ պաշտոնական վիճակագրությունը, համացանցում հավաստի աղբյուրներից գտնել և վերլուծել հոդվածներ թեմայի վերաբերյալ:

Ցանկության դեպքում աշակերտները կարող են կազմակերպել հարցում՝ ներգրավելով դասարանցիներին կամ այլ ընկերներներին:

Զեկույցը պատրաստելիս սահիկաշարի միջոցով ներկայացնել վերջնարդյունքները, հարցման պատասխանները, օգտագործված գրականության աղբյուրների ցանկը:

Առաջարկվող աղբյուրներ

Սկանավորիր QR կոդը՝ ուսումնական նյութերը դիտելու համար:



QR-1 «Եկեք խոսենք այդ մասին. Ձեռնարկ դեռահասների համար»¹⁶⁷



QR-2 «Սեռական դաստիարակություն. ի՞նչ է դեմ «սեքս» բառին դպրոցներում»¹⁶⁸



QR-3 «History of Sex Education in the U.S.»¹⁶⁹

¹⁶⁷ http://teenslive.am/wp-content/uploads/Lets_talk.pdf

¹⁶⁸ <https://jam-news.net/am/%D5%BD%D5%A5%D5%BC%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6-%D5%A4%D5%A1%D5%BD%D5%BF%D5%AB%D5%A1%D6%80%D5%A1%D5%AF%D5%B8%D6%82%D5%A9%D5%B5%D5%B8%D6%82%D5%B6-%D5%B8%D5%9E%D5%BE-%D5%A7-%D5%A4%D5%A5%D5%B4-%D5%BD/>

¹⁶⁹ https://www.plannedparenthood.org/uploads/filer_public/da/67/da67fd5d-631d-438a-85e8-a446d90fd1e3/20170209_sexed_d04_1.pdf

ԹԵՄԱ 2. ՎԱՂ ՍԵՌԱԿԱՆ ԿՅԱՆՔԻ, ՎԱՂ ԱՄՈՒՍՆՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՀՂԻՈՒԹՅԱՆ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ԴԵՌԱՀԱՍՆԵՐԻ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՀԵՏԱԳԱ ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ՎՐԱ:

Նախագիծը ներկայացնելիս սովորողները պետք է պատասխանեն հետևյալ հարցերին.

- Ի՞նչ գործոններ են հանգեցնում վաղ ամուսնությանը:
- Ինչպիսի՞ դժվարությունների կարող են առնչվել երիտասարդ զույգերը:
- Ինչպե՞ս է անդրադառնում վաղ ամուսնությունը երիտասարդների մասնագիտական գործունեության վրա:

Նախագիծը պատրաստելիս անհրաժեշտ է ուսումնասիրել առկա միջազգային, ինչպես նաև ՀՀ պաշտոնական վիճակագրությունը, համացանցում հավաստի աղբյուրներից գտնել և վերլուծել հոդվածներ թեմայի վերաբերյալ:

Ցանկության դեպքում աշակերտները կարող են կազմակերպել հարցում՝ ներգրավելով դասարանցիներին կամ այլ ընկերներին:

Զեկույցը պատրաստելիս սահիկաշարի միջոցով ներկայացնել վերջնարդյունքները, հարցման պատասխանները, օգտագործված գրականության աղբյուրների ցանկը:

Առաջարկվող աղբյուրներ

Սկանավորիր QR կոդը՝ ուսումնական նյութերը դիտելու համար:

QR-1 «ՀՀ ընտանեկան օրենսգիրք»¹⁷⁰



QR-2 «Ранние браки в странах Восточной Европы и Центральной Азии: региональный обзор»¹⁷¹



QR-3 «Հայաստանի դպրոցահասակ երեխաների առողջության վարքագծի ազգային հետազոտության արդյունքների վերլուծություն»¹⁷²



¹⁷⁰ <https://www.arlis.am/hy/acts/119102>

¹⁷¹ <https://eeca.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Child%20Marriage%20EECA%20Regional%20Overview%20RUS.pdf>

¹⁷² <https://arabkirmc.am/files/6228897996212.pdf>

ԹԵՄԱ 3. ԱՆՊՏՂՈՒԹՅԱՆ ԽՆԴԻՐԸ ՀՀ-ՈՒՄ ԵՎ ԱՅԼ ԵՐԿՐՆԵՐՈՒՄ. ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ, ՀԵՏԵՎԱՆՔՆԵՐԸ ԵՎ ԼՈՒԾՄԱՆ ԵՂԱՆԱԿՆԵՐԸ:

Նախագիծը ներկայացնելիս սովորողները պետք է պատասխանեն հետևյալ հարցերին.

- Ի՞նչ գործոններ են նպաստում անպտղությանը:
- Արդյո՞ք առկա միջերը խանգարում են ժամանակին դիմելու մասնագետին և լուծելու խնդիրը:

Նախագիծը պատրաստելիս անհրաժեշտ է ուսումնասիրել առկա միջազգային, ինչպես նաև ՀՀ պաշտոնական վիճակագրությունը, համացանցում հավաստի աղբյուրներից գտնել և վերլուծել հոդվածներ թեմայի վերաբերյալ:

Ցանկության դեպքում աշակերտները կարող են կազմակերպել հարցում՝ ներգրավելով դասարանցիներին կամ այլ ընկերներին:

Զեկույցը պատրաստելիս սահիկաշարի միջոցով ներկայացնել վերջնարդյունքները, հարցման պատասխանները, օգտագործված գրականության աղբյուրների ցանկը:

Առաջարկվող աղբյուրներ

Սկանավորիր QR կոդը՝ ուսումնական նյութերը դիտելու համար:

QR-1 «Անպտղության տարածվածությունը Հայաստանի Հանրապետության բնակչության շրջանում. քանակական հետազոտություն»¹⁷³



QR-2 «Պետական աջակցությունն անպտղության դեմ պայքարում»¹⁷⁴



QR-3 «ՀՀ կառավարության որոշումը առողջապահական գործոնով պայմանավորված ծնելիության բարելավման ծրագիրը և ծրագրի կատարումն ապահովող 2020-2023 թվականների միջոցառումները հաստատելու մասին»¹⁷⁵



¹⁷³ <https://armenia.unfpa.org/hy/publications/%C2%AB%D5%A1%D5%B6%D5%BA%D5%BF%D5%B2%D5%B8%D6%82%D5%A9%D5%B5%D5%A1%D5%B6-%D5%BF%D5%A1%D6%80%D5%A1%D5%AE%D5%BE%D5%A1%D5%AE%D5%B8%D6%82%D5%A9%D5%B5%D5%B8%D6%82%D5%B6%D5%A8-%D5%B0%D5%A1%D5%B5%D5%A1%D5%BD%D5%BF%D5%A1%D5%B6%D5%AB-%D5%B0%D5%A1%D5%B6%D6%80%D5%A1%D5%BA%D5%A5%D5%BF%D5%B8%D6%82%D5%A9%D5%B5%D5%A1%D5%B6-%D5%A2%D5%B6%D5%A1%D5%AF%D5%B9%D5%B8%D6%82%D5%A9%D5%B5%D5%A1%D5%B6-%D5%B7%D6%80%D5%BB%D5%A1%D5%B6%D5%B8%D6%82%D5%B4%C2%BB-%D6%84%D5%A1%D5%B6%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6>

¹⁷⁴ <https://evnreport.com/arm/law-society-arm/state-program-infertility/>

¹⁷⁵ <https://www.arlis.am/hy/acts/140281>

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՆԱԽԱԳԾԻ ԳՆԱՅԱՏՈՒՄԸ

Ուսումնական նախագիծն «Առողջ ապրելակերպ» դասընթացում կարող է դառնալ ոչ միայն գիտելիքների ամփոփման, այլև ձևավորող գնահատման արդյունավետ գործիք: Նախագծային աշխատանքը սովորողներին հնարավորություն է տալիս փորձարկել, վերլուծել և բարելավել իրենց գիտելիքներն ու հմտությունները՝ ամբողջ գործընթացի ընթացքում ստանալով շարունակական հետադարձ կապ:

Նախագծի իրականացումն անցնում է երեք փուլով՝ **նախապատրաստում, ընթացք և ամփոփում**: Յուրաքանչյուր փուլում ձևավորող գնահատման գործիքների (օրինակ՝ դիտարկման քարտեր, ինքնագնահատման և փոխգնահատման ձևաթղթեր, քննարկման արձանագրություններ) կիրառումը նպաստում է սովորողների ակտիվ ներգրավվածությանը և սեփական առաջընթացի գիտակցմանը:

Անհատական կամ խմբային նախագծերի դեպքում գնահատման չափանիշների մեջ կարող են լինել որոշակի տարբերություններ, որոնք անհրաժեշտ է հստակեցնել նախագծի մեկնարկին՝ սովորողների հետ միասին: Կարևոր է գնահատման ուշադրությունը կենտրոնացնել ոչ միայն վերջնական արդյունքի, այլև ամբողջ գործընթացի վրա՝ ինչպես ընթացիկ առաջադրանքների, այնպես էլ արդյունքների ներկայացման որակի վրա:

Ուստի նպատակահարմար է, որ նախագծի բոլոր փուլերում՝ նախապատրաստումից մինչև ամփոփում և վերլուծություն, թե՛ սովորողները, թե՛ նախագիծը ղեկավարող ուսուցիչը պարբերաբար կատարեն գրառումներ և դիտարկումներ: Այդ տվյալները կարող են օգտագործվել հետադարձ կապի, ինքնագնահատման և ընդհանուր առաջընթացի վերլուծության համար:

Գնահատումը կարելի է իրականացնել **ռուբրիկի (սանդղակի)** միջոցով, որտեղ յուրաքանչյուր բաղադրիչ ներկայացված է չորս մակարդակով՝ նվազման կարգով: Այդ ձևաչափը հնարավորություն է տալիս տեսանելի դարձնել առաջընթացը, վերջնարդյունքների ապահովման մակարդակը և խթանել շարունակական զարգացումը՝ ձևավորող գնահատման տրամաբանությամբ:

Լուսինե Ալեքսանյան

ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՍԱՆԴՂԱԿ

	Գերազանց	Լավ	Բավարար	Թերի
Ցուցիչ	Նախապատրաստական փուլ (թեմայի ընտրություն, նպատակի սահմանում, դերերի բաշխում՝ եթե խմբային է)			
Ընթացքը	<ul style="list-style-type: none"> • Թեմայի ընտրության հարցում ցուցաբերել է նախաձեռնողականություն կամ թեման ընտրվել է ինքնուրույն: • Սահմանված նպատակը և դրանից բխող խնդիրները հստակ են, չափելի, իրագործելի, ժամանակի բաշխումը՝ իրատեսական: • Դերերի բաշխումն իրականացվել է լիարժեք, հաշվի են առնվել յուրաքանչյուրի հետաքրքրություններն ու կարողությունները: Սովորողը լիարժեք ընկալել է իր դերն ու առաջադրանքը¹⁷⁶: 	<ul style="list-style-type: none"> • Թեմայի ընտրության հարցում դրսևորվել է ակտիվ մասնակցություն: • Սահմանված նպատակը հստակ է, չափելի, իրագործելի: • Դերերի բաշխումը հիմնականում իրականացվել է՝ հաշվի առնելով յուրաքանչյուրի հետաքրքրություններն ու կարողությունները: Սովորողը ընկալել է իր դերն ու առաջադրանքը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Թեմայի ընտրության հարցում դրսևորվել է որոշակի մասնակցություն: • Նպատակը սահմանված է: • Դերերի բաշխումը իրականացվել է մասամբ համապատասխան, ոչ բոլորի հետաքրքրություններն ու կարողություններն են հաշվի առնվել: Սովորողը մասամբ է հասկացել իր դերն ու առաջադրանքը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Թեմայի ընտրության հարցում դրսևորել է պասիվ համաձայնություն: • Նպատակը փոքր ինչ անհստակ է ձևակերպված: • Դերերի բաշխումը քիչ անորոշ է, սովորողը գրեթե պատկերացրել է իր դերն ու առաջադրանքը:
	Գերազանց	Լավ	Բավարար	Թերի
	<p>Բուն ընթացք</p> <p>(խնդիրների ձևակերպում, հարցերի մշակում, պլանի կազմում, ժամանակի բաշխում, աղբյուրների ուսումնասիրում, տեղեկության հավաքագրում և վերլուծություն, ինքնուրույնություն, համագործակցություն՝ եթե խմբային է)</p>			
<ul style="list-style-type: none"> • Խնդիրների ձևակերպումը, հարցերի մշակումը, պլանի կազմումը, ժամանակի բաշխումը, աղբյուրների ուսումնասիրումը, տեղեկատվության հավաքագրումը իրականացված են ամբողջությամբ: • Սովորողը դրսևորում է լիարժեք ինքնուրույնություն: • Սովորողները դրևորում են համագործակցության բարձր մակարդակ՝ խմբում 	<ul style="list-style-type: none"> • Խնդիրների ձևակերպումը, հարցերի մշակումը, պլանը առկա են: Ժամանակի բաշխումն ու աղբյուրների ուսումնասիրումը, տեղեկատվության հավաքագրումը հիմնականում իրականացված են ոչ էական թերություններով: • Սովորողը հիմնականում աշխատում է ինքնուրույն: • Սովորողները դրևորում 	<ul style="list-style-type: none"> • Խնդիրների ձևակերպումը, պլանը, ժամանակի բաշխումը, աղբյուրների ուսումնասիրումը և տեղեկատվության հավաքագրումը մասամբ են իրականացված, կան էական թերություններ: • Սովորողն աշխատանքի ընթացքում հաճախ է դիմում օգնության: • Սովորողները ոչ միշտ են համաձայնեցնում իրենց գործողությունները: 	<ul style="list-style-type: none"> • Խնդիրների ձևակերպումը, պլանը, ժամանակի բաշխումը ներկայացված են թերի, աղբյուրների ուսումնասիրումը և տեղեկատվության հավաքագրումն իրականացված են կցկտուր: • Սովորողը մշտապես օգնության կարիք ունի: • Սովորողները դրևորում են 	

¹⁷⁶ Տես մեթոդաբանություն

	հաջողության հասնելու համար:	են համագործակցություն խմբում հաջողության հասնելու համար:		համագործակցության թույլ տարրեր:
	Գերազանց	Լավ	Բավարար	Թերի
Ավարտ կամ ամփոփում (վերջնական մշակում, աշխատանքի ձևավորում)				
	Աշխատանքը մշակված և ձևավորված է անթերի:	Աշխատանքը մշակված և ձևավորված է պատշաճ մակարդակով ոչ էական թերություններով:	Աշխատանքի մշակումը և ձևավորումը կատարված է էական թերություններով:	Աշխատանքի մշակումը և ձևավորումը մասնակի է կատարված:
Բովանդակությունը	Չամապատասխանությունը թեմային, ամբողջականությունը, գիտական հիմնավորվածությունը, գրագիտությունը			
	Գերազանց	Լավ	Բավարար	Թերի
	Բովանդակությունը ամբողջովին համապատասխանում է թեմային:	Բովանդակությունը համապատասխանում է թեմային, կան ոչ էական թերություններ:	Բովանդակությունը մասամբ համապատասխանում է թեմային:	Բովանդակությունը քիչ է համապատասխանում թեմային:
	Գերազանց	Լավ	Բավարար	Թերի
	Աշխատանքը ամբողջական է, կան խորքային վերլուծություններ, պահպանված են տրամաբանական կապերը, թեման լիովին բացահայտված է:	Աշխատանքը ամբողջական է, կան վերլուծություններ, պահպանված են տրամաբանական կապերը, թեման բացահայտված է: Առկա են ոչ էական թերություններ:	Աշխատանքի ամբողջականությունը մասամբ է պահպանված, կան էական թերություններ:	Թեմայի գլխավոր միտքը թույլ է արտահայտված, բովանդակությունը ներկայացված է կցկտուր:
	Գերազանց	Լավ	Բավարար	Թերի
	Աշխատանքը գիտականորեն հիմնավորված է:	Առկա է գիտական հիմնավորվածություն, կան ոչ էական թերություններ:	Գիտական հիմնավորվածությունը պահպանված է էական թերություններով:	Գիտական հիմնավորվածությունն անբավարար է:
Գերազանց	Լավ	Բավարար	Թերի	
Խմբագրման և սրբագրման կարիք չունի, ամբողջությամբ պահպանված են սահմանված տեխնիկական պահանջները:	Ունի մասնակի խմբագրման կարիք. պահպանված են սահմանված տեխնիկական պահանջները:	Ունի էական խմբագրման և սրբագրման կարիք. պահպանված է սահմանված տեխնիկական պահանջների մի մասը:	Սահմանված տեխնիկական պահանջները գրեթե պահպանված չեն:	
Ներկայացումը	Ձևը/միջոցը (սահիկաչար, ֆիլմ/հոլովակ, երաժշտություն, համերգ, նկար, պաստառ, գրքույկ, բեմականացում և այլն), խոսքը, համագործակցությունը/ինքնուրույնությունը			
	Գերազանց	Լավ	Բավարար	Թերի
	Աշխատանքի ներկայացման ձևը/միջոցն արտացոլում է թեմայի բովանդակությունը:	Աշխատանքի ներկայացման ձևը/միջոցն արտացոլում է թեմայի բովանդակությունը ոչ	Աշխատանքի ներկայացման ձևը/միջոցն արտացոլում է թեմայի բովանդակությունը:	Աշխատանքի ներկայացման ձևը/միջոցը արտացոլում է թեմայի

	Էական թերություններով:	Էական թերություններով	բովանդակության փոքր մասը:
Պերագանց	Լավ	Բավարար	Թերի
<ul style="list-style-type: none"> • Խոսքը գրագետ է, պահպանված են տրամաբանական կապերը, ամբողջովին հասկանալի են ձևակերպումներն ու հիմնավորումները: • Առկա է լիարժեք թիմային աջխատանք (եթե խմբային է): 	<ul style="list-style-type: none"> • Խոսքը գրագետ է, պահպանված են տրամաբանական կապերը, հասկանալի են ձևակերպումներն ու հիմնավորումները, սակայն կան ոչ էական թերություններ: • Առկա է առողջ համագործակցություն, առկա են ոչ էական թերություններ (եթե խմբային է) 	<ul style="list-style-type: none"> • Խոսքը հասկանալի է, սակայն ձևակերպումներում և հիմնավորումներում կան էական թերություններ: • Համագործակցությունը դրսևորվում է էական թերություններով: 	<ul style="list-style-type: none"> • Խոսքը քիչ է համապատասխանում բովանդակությանը, ներկայացվում է կցկտուր: • Համագործակցությունը հազվադեպ է դրսևորվում:

ԿԶՆԱԿ հիմնադրամ,

Գնահատման մեթոդաբանության մշակման և մշտադիտարկման բաժին

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Dewey, J. (1910). How we think. D.C. Heath & Co.
2. Kilpatrick, W. H. (1918). The project method. Teachers College Record, 19(4), 319-335:
3. Պոլատ Ե. Ս., Բուխարկինա Մ. Յու, Նոր մանկավարժական և տեղեկատվական տեխնոլոգիաները կրթության համակարգում, «Ակադեմիա» հրատ., 2007, chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://academia-moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_19666.pdf
4. <https://moluch.ru/conf/ped/archive/277/14073/>:
5. Buck Institute for Education (PBLWorks). <https://www.pblworks.org/>:
6. Thomas, J. W. (2000). A review of research on project-based learning. The Autodesk Foundation:
7. Ուսումնական նախագծի գնահատումը (սանդղակաչարի օրինակ). <https://kznakgnahatum.blogspot.com/p/3-10-10-20.html>

