

ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՈՒ

ՈՒՍՈՒՅՉԻ ՁԵՌՆԱՐԿ



ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊ

ՈՒՍՈՒՑՉԻ ՁԵՌՆԱՐԿ

6-րդ ԴԱՍԱՐԱՆ

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

2024

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

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

Ձեռնարկը պատրաստել են.

Լուսինե Ալեքսանյան Աշխատանքային խմբի ղեկավար
Կրթության զարգացման և նորարարությունների ազգային կենտրոն, գնահատման մեթոդաբանության մշակման և մշտադիտարկման 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 մեթոդաբանության և մշտադիտարկման մասնագետ, մանկավարժական գիտությունների թեկնածու, դոցենտ

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

Ժաննա Գևորգյան Բեռլինի Հումբոլդտի համալսարան, դասախոս, փիլիսոփայական գիտությունների թեկնածու

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

Շողիկ Զեռչկերյան Հայաստանի ամերիկյան համալսարան, դասախոս

Սիրանուշ Հովհաննիսյան Ճգնաժամային կառավարման պետական ակադեմիա, դասախոս

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

Ռովենա Մերիթ

Արմեն Մկրտչյան

Բժշկական գիտությունների թեկնածու

Երախտիքի խոսք

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

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

Խմբագիր՝ Ազնիվ Նասյան

Ձևավորող՝ Քնար Սարգսյան

Տպագրություն՝ «Ասողիկ» հրատարակչություն

© ՄԱԿ-ի Բնակչության հիմնադրամ, 2024

© ՅՈՒՆԵՍԿՕ-ի ԿՏՏԻ, 2024

© ՅՈՒՆԻՍԵՖ, 2024

© ՄԱԿ-ի Պարենի համաշխարհային ծրագիր, 2024

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԱԽԱԲԱՆ	6
01. ՍՆՆԴԻ ՄԱԿՆՇՈՒՄՆԵՐ, ՍՆՆԴԱՄԹԵՐՔԻ ՎԵՐԱՄՇԱԿՈՒՄ ԵՎ ՊԱՅՊԱՆՈՒՄ	34
02. ՕՐՎԱ ՌԵԺԻՄԻ ՊԱՅՊԱՆՈՒՄ, ԱՃԽԱՏԱՏԵՂԻ ԳԻՇՏ ԸՆՏՐՈՒԹՅՈՒՆ, ՏԵՍՈՂՈՒԹՅԱՆ, ԼՍՈՂՈՒԹՅԱՆ ԽԱՆԳԱՐՈՒՄՆԵՐԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ	76
03. ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆԸ ՓՈՂՈՑՈՒՄ, ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐ	104
04. ԺԱՄԱՆԱԿԻ ԿԱՌԱՎԱՐՈՒՄ, ՈՐՈՇՈՒՄՆԵՐԻ ԿԱՅԱՑՈՒՄ	133
05. ՄԱՐԴՈՒ ԻՐԱՎՈՒՆՔՆԵՐ, ԽՈՑԵԼԻ ԽՄԲԵՐ ԵՎ ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ ՀՆԱՐԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆ	145
06. ՎԱՐՔԱԳԾԱՅԻՆ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՈՉ ՎԱՐԱԿԻՉ ԵՎ ՎԱՐԱԿԻՉ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ, ՊԱՏՎԱՍՏՈՒՄՆԵՐ	172
07. ՍԵՌԱՀԱՍՈՒՆԱՑՈՒՄ, ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ	185
ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ	199

ՆԱԽԱԲԱՆ

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

Լայն իմաստով «Առողջ ապրելակերպը» մարդուն անհրաժեշտ որոշակի հմտությունների տիրապետումն է: Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության (ԱՀԿ) կողմից առավելապես շեշտադրվում են որոշումներ կայացնելու և խնդիրներ լուծելու, քննադատաբար և ստեղծագործաբար մտածելու, հաղորդակցման և միջանձնային հարաբերությունների, ինքնաճանաչման և ապրումակցման, զգացմունքներին տիրապետելու և սթրեսներին դիմակայելու կարողությունները: Սույն դասընթացն արտացոլում է նաև ՄԱԿ-ի Կայուն զարգացման նպատակներն¹ ու դրանց հասնելու գործողությունները, որոնց 2016 թվականի հունվարի 1-ից միացել է նաև Հայաստանի Հանրապետությունը, երբ պաշտոնապես ուժի մեջ մտան «Կայուն զարգացման 2030 օրակարգում» ներառված կայուն զարգացման 17 նպատակները՝ ընդունված աշխարհի երկրների առաջնորդների կողմից 2015 թվականի սեպտեմբերին կայացած ՄԱԿ-ի պատմական գագաթնաժողովի ժամանակ: Այդ նպատակներից են՝ «Ամուր առողջություն և բարեկեցություն» (նպատակ 3), «Որակյալ կրթություն» (նպատակ 4) և «Գենդերային հավասարություն» (նպատակ 5):

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

1. Դասընթացի նպատակը

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

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

2. Դասընթացի խնդիրները

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

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

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

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

3. Դասընթացի բովանդակության կառուցման հիմնական սկզբունքները

Դասընթացի բովանդակությունը կառուցելիս առաջնորդվել ենք հետևյալ ընդհանրական սկզբունքներով.

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

Դասընթացի ներդրման և ուսումնական նյութերի մշակման սկզբունքները

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

- համակարգված գիտելիքներ,

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

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

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

«Առողջ ապրելակերպի» հիմնական գաղափարները

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

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

Հիմնական գաղափարներն ըստ թեմաների.

1. Առողջ սնուցում և ֆիզիկական ակտիվություն

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

2. Աճ, զարգացում, հիգիենա

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

3. Անվտանգություն, վտանգի կանխարգելում

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

4. Հոգեկան, հուզական և սոցիալական առողջություն

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

5. Փոխհարաբերություններ, սեռային խնդիրներ

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

6. Վնասակար սովորություններ

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

7. Բռնություն, հալածանք, շահագործում

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

8. Սեռական և վերարտադրողական առողջություն

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

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

Դասընթացից ակնկալվող արդյունքները

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

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

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

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

Դասընթացի համար առաջարկվող գործունեության ձևերը

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

Ուսումնական, դերային, իմիտացիոն, զարգացնող խաղեր

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

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

Խմբային, համագործակցային առաջադրանքներ

Խմբային, համագործակցային աշխատանքները կարող են լինել շատ տարբեր թեմաների, իրավիճակների, առաջադրանքների, խնդիրների լուծման շուրջ: Այստեղ առաջնային նպատակ է դառնում ոչ միայն առաջադրանքը կատարելը, այլև համագործակցելով, միմյանց կարծիքներն ու կարողությունները համադրելով՝ լուծումներ գտնելն ու իրականացնելը: Համագործակցային առաջադրանքներն ավելի նպատակային և համակարգված անցկացնելու համար պետք է հետևել համագործակցային ուսուցման տարրերին, որոնք վեցն² են.

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

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

Իրավիճակների առաջադրում, քննարկում³

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

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

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

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

Դասարանական քննարկումներ և բանավեճեր⁴

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

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

⁴ https://teachjustnow.eu/wp-content/uploads/documents/en/12_Maja_Nenadovic__Using_Debate_Method_in_the_Classroom.pdf

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

Պարզ նախագծային աշխատանքներ⁵

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

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

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

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

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

Ցուցադրություն, պատկերազարդում

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

Հրապարակային ներկայացում, շնորհանդես (պրեզենտացիա)

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

Ուսուցողական ֆիլմերի դիտում, քննարկում

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

Հարցադրումների սահմանում⁶

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

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

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

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

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

Բաց հարցեր

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

Փակ հարցեր

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

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

Հուշող հարցեր

Ինչպես երևում է անվանումից, հուշող հարցերը նպատակ ունեն աշակերտին հանգեցնելու

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

Ենթատեքստով հարցեր

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

Հետադարձ կապն ապահովող հարցեր

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

Ուղղորդող հարցեր

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

Մրցույթներ, վիկտորինաներ, հանդեսներ

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

Յուրաքանչյուր միջոցառում կազմակերպելիս պետք է առաջնորդվել հետևյալ սկզբունքներով.

1. միջոցառման ձևն ու բովանդակությունը որոշելիս հենվել սովորողների բազմաբնույթ

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

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

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

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

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

Դերային խաղեր⁷

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

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

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

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

ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ ՆԵՐԱՌԱԿԱՆ ՌԱԶՄԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Ընդհանուր ակնարկ: Ինչպես ապահովել ներառականությունը

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

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

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

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

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

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

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

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

Ուսումնառության համընդհանուր ձևավորումը կազմված է երեք հիմնական սկզբունքներից⁸.

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

1. Նյութի ներկայացման բազմազան միջոցներ

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

ՈՒՀՁ ուղենիշներ

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

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

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

2. Ուսումնական գործունեության և գիտելիքն արտահայտելու բազմազան միջոցներ

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

ՈՒՅՁ ուղենիշներ

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

3. Ներգրավման բազմազան միջոցներ

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

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

ՈՒՅՁ ուղենիշներ

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

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

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

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

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

Ստորև ներկայացված են դասարանային գործնական քայլեր, որոնք կնպաստեն ուսումնական գործընթացում ԿԱՊԿՈՒ սովորողների ներառմանը⁹:

Խորհուրդներ ուսուցչին՝ լսողության խնդիրներ ունեցող սովորողների ներառումը խթանելու համար

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

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

բովանդակությունը:

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

Խորհուրդներ ուսուցչին՝ տեսողության խնդիրներ ունեցող սովորողների ներառումը խթանելու համար

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

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

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

Խորհուրդներ ուսուցչին՝ մտավոր զարգացման խնդիրներ ունեցող սովորողների ներառումը խթանելու համար

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

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

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

Խորհուրդներ ուսուցչին՝ շարժունակության խնդիրներ ունեցող սովորողների ներառումը խթանելու համար

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

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

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

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

- Սահմանե՞ք պատժի միջոցներ սովորողների հետ, որոնք կգործեն բոլորի համար: Նաև սովորեցրե՞ք պատասխանատվություն ստանձնել անցանկալի վարքագծի համար և կրել դրա հետևանքներն առանց հետաձգման:
- Խրախուսե՞ք դրական վարքագիծը առանց հետաձգման և ամրապնդե՞ք այն, որպեսզի սովորության վերածվի:
- Մի՞ համեմատեք սովորողներին միմյանց հետ և մի՞ հիշեցրեք նրանց արած անկարգությունները, այլ շեշտադրե՞ք նրանց ձեռքբերումները:
- Չեռացրե՞ք այն առարկաները, որոնք կարող են վտանգ ներկայացնել վարքային խնդիրներ ունեցող սովորողների ձեռքում:
- Պահե՞ք սովորողներին ձեր անմիջական տեսադաշտում, որպեսզի ավելի զգոն լինեն:

Ավելի մանրամասն ծանոթանալու համար կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող սովորողների հետ տարվող աշխատանքներին, ուսումնառության համընդհանուր ձևավորման մոտեցումներին և ներառական կրթության կազմակերպման գործընթացին՝ կարող եք ուսումնասիրել ստորև ներկայացված գրականությունը¹⁰:

¹⁰ Ինչպես խթանել ներառումը դասարանում: Մեթոդական ուղեցույց: Ձեռնարկ, Երևան, Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական կենտրոն, 2021, 235 էջ:
 Դասավանդման ժամանակակից մոտեցումներ ու մեթոդներ: Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ: Խաչատրյան Մ., Դավթյան Մ., Երևան, «Ձանգակ» հրատարակչություն, 2019, 144 էջ:
 Ներառական կրթության ռազմավարություններ: Դասագիրք, Միներտոթայի համալսարան (ԱՄՆ), Խ. Աբովյանի անվան հայկական պետական մանկավարժական համալսարան, ՅՈՒՆԻՍԵՖ-ի հայաստանյան գրասենյակ, 2018:

1.

ՄՆՆԴԻ ՄԱԿՆՇՈՒՄՆԵՐ,
ՄՆՆԴԱՄԹԵՐՔԻ
ԿԵՐԱՄՇԱԿՈՒՄ ԵՎ
ՊԱՅՊԱՆՈՒՄ



ԱՌՈՂՋ ՍՆՈՒՆԴ

ՄՆՈՒՑՈՒՄ ԵՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆ

ԹԵՄԱ.

🕒 2 ժամ

ՄՆՆԴԻ ՄԱԿՆՇՈՒՄՆԵՐ, ՄՆՆԴԱՄԹԵՐՔԻ ՎԵՐԱՄՇԱԿՈՒՄ ԵՎ ՊԱՅՊԱՆՈՒՄ

ԴԱՍ 1. Մննդի մակնշում, պահպանում, վերամշակում: Մննդային շղթա

ԴԱՍ 2. Առողջ բաղադրատոմսեր: Մննդի պահպանման եղանակներ

Նպատակը

- Սովորեցնել կարդալ սննդի մակնշումը և կատարել ճիշտ ընտրություն:
- Օգնել գտնելու ճիշտ պատասխաններ հնարավոր առարկումներին, եթե կա գնված սննդի վերադարձի խնդիր:
- Բացատրել սննդային արժեքային շղթաները՝ մշակումից մինչև օգտագործում:
- Ներկայացնել վերամշակման ժամանակ սննդարարության փոփոխությունները և օգնել կիրառելու սննդի մշակման և պահպանման անվտանգ եղանակներ:

Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Բացատրել, թե ինչու է սնունդը մակնշվում, կարդալ սննդի հիմնական մակնշումները, օրինակ՝ արտադրության և պահպանման ժամկետը: Տարբերել ժամկետանց, անորակ սննդատեսակները:
2. Կարդալ գնված սննդի վրա սննդարարության վերաբերյալ տեղեկությունը, վերլուծել և հասկանալ օգտակար և վնասակար նյութերի առկայությունը կամ բացակայությունը: Առաջնորդվելով մակնշմամբ՝ կարողանալ ընտրել ավելի առողջ տեսակներ:
3. Բացատրել, թե ինչպես պաշտպանել սպառողների իրավունքները, և հիմնավորել, որ սպառողների իրավունքն է վերադարձնել հին կամ անորակ ապրանքը:
4. Ներկայացնել սննդի հիմնական աղբյուրները՝ հիմնավորելով, որ բույսերը սննդային շղթայի հիմքն են: Գնահատել հողի նշանակությունը:
5. Նկարագրել, թե ինչպես էր սնունդը արտադրվում նախկինում: Ներկայացնել սննդի վերամշակման նպատակները, նկարագրել, թե ինչպես են որոշ սննդատեսակներ ամբողջովին փոխվում արտադրական վերամշակումից հետո:
6. Բնութագրել սննդի որակի չափանիշները: Ճանաչել սննդի պահպանման եղանակները: Ներկայացնել սննդի փչացումը կանխարգելող հիմնական մեթոդները:

Բովանդակություն

- Մենդի մակնշում
- Մենդային շղթաներ: Մենդի վերամշակում
- Մենդամթերքի որակի գնահատում և պահպանում

Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքները

Գործնական աշխատանք՝ շուկայում առկա մենդարար և մատչելի մենդատեսակների ընտրության վերաբերյալ՝ մակնշումների վերլուծության հիման վրա: Տեսանյութերի դիտում, անհատական և խմբային աշխատանք, ինտերակտիվ խաղ, աշխատանքային թերթիկների լրացում, քննարկում, ուտեստների պատրաստում:

Միջառարկայական կապեր

Բնագիտություն, տեխնոլոգիա





ԹԵՄԱ. ՄՆՆԴԻ ՄԱԿՆՇՈՒՄՆԵՐ, ՄՆՆԴԱՄԹԵՐՔԻ ՎԵՐԱՄՇԱԿՈՒՄ ԵՎ ՊԱՅՊԱՆՈՒՄ

Նախաբան

Առողջ ապրելակերպի կարևոր բաղադրիչ է առողջ սննդակարգը, որը ենթադրում է ոչ միայն օրգանիզմին անհրաժեշտ սննդանյութերի ընդունում, այլ նաև վտանգավոր բաղադրիչների բացակայություն: Այս ամենի մասին մեզ տեղեկություն է տալիս սննդամթերքի մակնշումը: Մակնշման մեջ պարտադիր են մթերքի արտադրման ամսաթիվը և պահպանման ժամկետը, որին պետք է խստորեն հետևել: Պետք է պարզել նաև պահպանման պայմանները, քանի որ սխալ պայմաններում փոխվում է պահպանման ժամկետը, և սննդամթերքը դառնում է օգտագործելու համար վտանգավոր շատ ավելի վաղ: Մակնշումը պարունակում է նաև կարևոր տեղեկություններ մթերքի բաղադրության և սննդանյութերի պարունակության վերաբերյալ, ինչը մեզ հնարավորություն է տալիս հաշվելու մեր ստացած կալորիաներն ու սննդանյութերի քանակը: Մեր էներգիայի, սպիտակուցների, ճարպերի, ածխաջրերի, ինչպես նաև վիտամինների և հանքային տարրերի օրական պահանջը կախված է բազմաթիվ գործոններից, այդ թվում՝ տարիքից, սեռից, ֆիզիկական ակտիվությունից և այլն: Մակնշումները հաճախ մեզ հնարավորություն են տալիս նաև վերահսկելու օգտագործվող շաքարի և աղի քանակը: Դա անելը շատ կարևոր է, քանի որ թե՛ շաքարը, թե՛ աղը թույլատրելի քանակից շատ օգտագործելը կարող է հանգեցնել առողջության խնդիրների:

Սննդային շղթան ցույց է տալիս, թե յուրաքանչյուր օղակ որտեղից է ստանում իր սնունդը: Մարդը՝ որպես բնության մասնիկ, նույնպես սննդային ցանցի մասնակից է: Հազարամյակներ առաջ մարդու սննդակարգը բաղկացած է եղել վայրի բուսական մթերքներից և որսից: Գյուղատնտեսությունը աստիճանաբար զարգացել է, և այսօր արդեն գյուղատնտեսության և սննդի արտադրության մեջ կիրառվող գործիքներն ու մեթոդները թույլ են տալիս մարդու սննդակարգը դարձնել ավելի բազմազան:

Քանի որ մեր սննդակարգում օգտագործվող մթերքի մեծ մասի պահպանման ժամկետը կարճ է և սահմանափակվում է, օրինակ, մրգերի հասունացման սեզոնով կամ մորթից հետո կարճ ժամանակահատվածով, մարդը մշտապես փնտրել է մթերքի պահպանման ժամկետը երկարացնող եղանակներ: Առաջին օգտագործվող եղանակներից մեկը չորացումն էր, ինչի շնորհիվ ավելի երկար էին պահպանվում մրգերը, այլուրից պատրաստվող մթերքները և այլն: Այժմ կիրառվում են բազմաթիվ եղանակներ, ինչպիսիք են չորացումը, սառեցումը, խմորումը և այլն:

Ցանկացած սննդամթերք երկար ճանապարհ է անցնում, որպեսզի հասնի մեր սեղաններին: Այդ ճանապարհի բոլոր փուլերի և դրանց գրագետ կազմակերպման

մասին իմանալը խիստ կարևոր է մեզ համար: Եվ բոլոր փուլերում պետք է հետևել սննդի անվտանգության կանոններին: Իսկ ի՞նչ անել, եթե խանութից գնել ենք ոչ անվտանգ, ժամկետանց մթերք: Սա հեշտ լուծվող հարց է, մենք պարզապես պետք է իմանանք մեր, այսինքն՝ սպառողների իրավունքները: Եթե գիտենք, ուրեմն պաշտպանված ենք և միշտ կարող ենք պահանջել փոխարինել վտանգավոր մթերքը:

Մենք պետք է փորձենք առողջ սնվել, օգտվենք առողջ բաղադրատոմսերից, հետևենք անվտանգության կանոններին և այս ամենի շնորհիվ կպահպանենք ու կամրապնդենք մեր առողջությունը:



ԴԱՍ 1. ՄՆՆԴԻ ՄԱԿՆՇՈՒՄ, ՊԱՅՊԱՆՈՒՄ, ՎԵՐԱՄՇԱԿՈՒՄ ՄՆՆԴԱՅԻՆ ՇՂԹԱ

Դասի նպատակը

Այս դասի նպատակն է աշակերտներին ծանոթացնել սննդամթերքի մակնշմանը, օգնել դրա հիման վրա սննդի ճիշտ ընտրություն կատարելու, տեղյակ լինելու և կարողանալու օգտվել սպառողների իրավունքներից, օգնելու նրանց հասկանալու սննդային ուղին, ինչպես նաև, թե ինչպես են այժմ աճեցնում և հավաքում սննդատեսակները՝ անցյալի հետ համեմատած, ներկայացնել սննդի վերամշակման շղթան, պահպանման պայմանները և փչացումը կանխելու հիմնական մեթոդները:

Վերջնարդյունքները

- Բացատրել, թե ինչու է մակնշվում սնունդը, կարդալ սննդի հիմնական մակնշումները (սննդային արժեք, հավելումների օգտագործում, արտադրության պիտանիության ժամկետ և այլն): Տարբերել ժամկետանց, անորակ սննդատեսակները: (1)
- Կարդալ գնված սննդի վրա սննդարարության մասին տեղեկությունը, վերլուծել և հասկանալ օգտակար և վնասակար նյութերի առկայությունը կամ բացակայությունը: Առաջնորդվելով մակնշմամբ՝ կարողանալ կատարել առողջ սննդի ընտրություն: (2)
- Տեղյակ լինել և կարողանալ օգտվել սպառողների իրավունքներից, ինչպիսիք են վճարի դիմաց լավ որակի մթերք ստանալը և բողոքներ ներկայացնելը: (3)
- Հասկանալ սննդային ուղին և ինքնակարգավորման ուղիները: Իմանալ, որ բույսերը սննդի շղթայի հիմքն են, և հասկանալ հողի կարևորությունը: (4)
- Նկարագրել, թե ինչպես էր սնունդը արտադրվում նախկինում: Ներկայացնել սննդամթերքի վերամշակման նպատակները, նկարագրել, թե ինչպես են որոշ սննդատեսակներ ամբողջովին փոխվում արդյունաբերական վերամշակումից հետո: (5)
- Բնութագրել սննդի որակի չափանիշները, ճանաչել դրա պահպանման եղանակները: Ներկայացնել սննդի փչացումը կանխարգելող հիմնական մեթոդները: (6)

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

Մուլտֆիլմ՝ 3 րոպե տևողությամբ, սննդային պիտակներով, պիտանիության ժամկետն անցած տարբեր մթերքներ, «Ագարակից սեղան» աշխատանքային թերթիկ՝ աշակերտների թվով, «Սննդային շղթա» խաղ, համացանցային կապ, համակարգիչ, Էկրանին ցուցադրելու սարք (մուլտֆիլմը կարող է հասանելի լինել DVD-ով, եթե դպրոցում համացանցին հասանելիություն չկա), **օժանդակ ուսուցողական տեսանյութեր («Առողջ ափսե», «Սննդամթերքի պահպանման ձևերը», «Սպառողների իրավունքներ»)**, բազմացնող

սարք, մարկեր, գրիչ և գրատախտակ/ֆլիպչարտ, տնային փաթեթներ՝ աշակերտների թվով:

 **Այստեղ** կարող եք գտնել 1-ին և 2-րդ դասերի համար անհրաժեշտ ուսումնական նյութերը:

Տևողությունը

45 րոպե

Ընթացքը

Փուլ 1 (20 րոպե)

Ուսուցիչը սկսում է դասը՝ ցուցադրելով մուլտֆիլմը, որի տևողությունը 3 րոպե է: Խորհուրդ է տրվում նախքան հարցեր տալը այն ցուցադրել ևս մեկ անգամ: Անցեք հղումով՝ մուլտֆիլմը դիտելու համար:

Մուլտֆիլմը դիտելուց հետո ուսուցիչը սովորողներին դիմում է հետևյալ հարցերով.

- Ի՞նչ էին ուտում և խմում հերոսները մուլտֆիլմի սկզբում:
- Ի՞նչ զգացողություն առաջացրեց մուլտֆիլմը:
- Ինչո՞ւ նման բան զգացիք:
- Ձեզ զարմացրե՞ց շաքարի քանակը, որ կար այն սննդամթերքների մեջ, որոնք նրանք սովորաբար ուտում և խմում էին:
- Ինչպե՞ս է փոխվել գյուղատնտեսությունը տարիների ընթացքում:

Ուսուցիչը բաժանում է աշակերտներին նրանց սիրած որոշ ապրանքներ, սննդամթերքներ և ըմպելիքներ՝ մակնշումները միասին ուսումնասիրելու նպատակով: Կախված դասարանում աշակերտների թվից՝ սննդամթերքները աշակերտները կարող են ուսումնասիրել խմբերով: Ուսուցիչը դիմում է աշակերտներին հետևյալ հարցերով.

- Դուք երբևէ ուշադրություն դարձրե՞լ եք սննդային պիտակներին:
- Ինչպե՞ս որոշել պիտանիության ժամկետը:
- Ի՞նչ հավելումներ են պարունակում սննդամթերքները:
- Ի՞նչ անել, եթե ապրանքը ժամկետանց է:
- Արդյո՞ք պիտակավորման վրա առկա է պահպանման եղանակը:
- Նկարագրե՞ք մուլտֆիլմում ցուցադրված սննդային ուղին՝ ազարակից սեղան:

Վերոնշյալ հարցերին աշակերտները պետք է պատասխանեն՝ հիմնվելով իրենց պատկերացումների և գիտելիքի, ինչպես նաև մուլտֆիլմում տեսածի վրա:

Աշակերտների պատասխանների հիման վրա ուսուցիչը, օգտվելով ուղեցույցում առկա տեղեկությունից, պետք է վարի քննարկում սննդամթերքի մակնշման մասին, թե ինչպես կարող են ընտրել ճիշտ ապրանք և հետևել սննդից ստացված կալորիաների կամ սննդանյութերի (օրինակ՝ ճարպերի, շաքարի, աղի և այլն) քանակին, ինչպես պետք է ուշադրություն դարձնեն սննդի պահպանմանը, սննդային հավելումներին, պահպանման ժամկետներին և հրահանգներին, պետք է անդրադառնա գյուղատնտեսության արդյունաբերականացմանը, ինչպես նաև ներկայացնի սպառողների իրավունքները:

Քննարկման ընթացքում ուսուցիչը կարող է ցուցադրել թեմաների վերաբերյալ առկա օժանդակ տեսանյութերը (տեսանյութերը հասանելի են *QR ուսումնական նյութերում):

Փուլ 2 (10 րոպե)

Ուսուցիչը պետք է հանձնարարի աշակերտներին լրացնել «Ազարակից սեղան» աշխատանքային թերթիկը: Երբ աշակերտները կլրացնեն աշխատանքային թերթիկը, ուսուցիչը կարող է քննարկել, թե ինչ հերթականությամբ են նրանք դասավորել գործողությունները, և բացատրել ճիշտ հերթականությունը:

*Աշխատանքային թերթիկը տե՛ս «Բաշխման նյութեր» հատվածում, իսկ ուսուցչի համար նախատեսված բովանդակությունը՝ «Նյութ ուսուցչի համար» հատվածում:

Փուլ 3 (12 րոպե)

Ուսուցիչը պետք է աշակերտներին բացատրի, թե ինչպես է ընթանալու «Սննդային շղթա» խաղը, ներկայացնի խաղի կանոնները: Խաղը սկսելու համար աշակերտներին պետք է բաժանել առնվազն 2 խմբի (յուրաքանչյուր խմբում կարող է ներառված լինել 4-5 աշակերտ): Խմբերից յուրաքանչյուրին պետք է տրամադրել 1 սննդային շղթայի համար նախատեսված թերթիկները: Խաղի մեկնարկին խմբի անդամներն արագ քննարկում են սննդային շղթայի հերթականությունը, այնուհետև կազմում շղթան՝ կանգնելով ճիշտ հերթականությամբ: Հաղթում է այն թիմը, որն առաջինն է կազմում ճիշտ սննդային շղթա:

Պայմանավորված դասարանում աշակերտների թվով ուսուցիչը ինքն է որոշում խմբերի և խմբերում մասնակիցների քանակը: Աշակերտները կարող են խաղալ մի քանի անգամ, մինչև կսպառվեն ձեռնարկում ներկայացված սննդային շղթաները:

Խաղի բնույթը մրցութային է, և պետք է խաղալ՝ ապահովելով ֆիզիկական ակտիվություն: Խաղից առաջ նախապես պետք է ունենալ սննդային շղթաները, նախընտրելի է՝ տպված A4 տարբերակով:

*Խաղը տե՛ս, սքանավորելով QR կոդը, ձեռնարկի «Բաշխման նյութեր» հատվածում, իսկ «Մենդային շղթա» խաղի՝ ուսուցչի համար նախատեսված նյութը, որը պետք է ներկայացնել աշակերտներին, տե՛ս «Նյութ ուսուցչի համար» հատվածում:

Փուլ 4 (3 րոպե)

Ուսուցիչը պետք է աշակերտներին բաժանի տնային փաթեթը: Նա պետք է այդ ընթացքում բացատրի, թե ինչ կա փաթեթում, և ինչ թերթիկներ պետք է լրացվեն և հանձնվեն իրեն:

*Տնային փաթեթի համար անհրաժեշտ նյութերը տե՛ս «Բաշխման նյութերում»:

Տնային փաթեթ

Դասի ավարտին յուրաքանչյուր աշակերտի պետք է տրվի տնային փաթեթ, որը ներառում է.

- Սպառողների իրավունքների մասին տեղեկատվական թերթիկ՝ տնային ընթերցանության համար, և սննդի մակնշման աշխատանքային թերթիկ:
- Աշխատանքային թերթիկ սննդի պահպանման եղանակների վերաբերյալ:
- Առողջ սննդի ափսեի ձևանմուշ, որը աշակերտները պետք է լրացնեն մեկ շաբաթվա ընթացքում՝ ցույց տալով, թե ինչ կար իրենց ափսեի մեջ ամեն ընթրիքին: Հաջորդ դասին ձևանմուշը պետք է հանձնեն ուսուցչին:
- Հավելյալ բաղադրատոմսեր, որոնցով աշակերտները կարող են ուտեստներ պատրաստել տանը իրենց ընտանիքի հետ, կամ ծնողները կարող են պատրաստել ամբողջ ընտանիքի համար:



Հուշում ուսուցչին

Դասից առաջ ուսուցիչը պետք է ևս մեկ անգամ դիտի մուլտֆիլմը, որոշի, թե որտեղ է կազմակերպվելու «Մենդային շղթա» խաղը (դասասենյակում կամ դրսում), վերընթերցի ներկայացված հիմնական տեղեկությունները, նախապատրաստի քննարկման հարցերը և դասը վարելու համար անհրաժեշտ բոլոր նյութերը՝ ներառյալ աշխատանքային թերթիկները և տնային փաթեթները:



Նյութ ուսուցչի համար

ԱՄԵՆ ԻՆՉ ՄՆՆԴԻ ՄԱԿՆՇՄԱՆ ՄԱՍԻՆ

Մննդային պիտակները կարող են օգնել ընտրելու ճիշտ ապրանք և հետևելու սննդից ստացված կալորիաների կամ սննդանյութերի (օրինակ՝ ճարպերի, շաքարի, աղի և այլն) քանակին: Նախապես փաթեթավորված մթերքներից և ըմպելիքներից շատերն ունեն սննդային պիտակ փաթեթավորման հետևի մասում:

Էներգիա: Մննդի և խմիչքի էներգիայի քանակը ներկայացվում է կիլոկալորիաներով (կկալ) և կիլոջոուլներով (կՋ): Որպես ուղեցույց.

- Տղամարդու օրական էներգետիկ պահանջը մոտ 2500 կկալ է:
- Կնոջն անհրաժեշտ է մոտ 2000 կկալ:

Այնուամենայնիվ, այս թվերը միջինացված, ուղենշային են: Մարդկանց, այդ թվում երեխաների և դեռահասների համար էներգետիկ պահանջը տարբեր կարող է լինել՝ կախված մի շարք գործոններից, օրինակ՝ տարիքից, սեռից և ֆիզիկական ակտիվությունից:

Կարևոր է, որ բոլոր երեխաներն ու դեռահասները առողջ և հավասարակշռված սննդակարգ ունենան: Օրական միջին պահանջը ուղեցույց է սննդանյութերի (ճարպեր, հազեցած ճարպեր, աղ և շաքար) և էներգիայի մոտավոր օրական քանակի վերաբերյալ, որն անհրաժեշտ է առողջ սննդակարգի դեպքում: Դա կարող է նշված լինել սննդային պիտակի վրա:

11-14 տարեկան աղջիկներին անհրաժեշտ է 2300 կկալ, իսկ տղաներին՝ 2500 կկալ, նույն տարիքում աղջիկներին անհրաժեշտ է 26-30 գրամ, իսկ տղաներին՝ 40-42 գրամ սպիտակուց:

6-10 տարեկաններ երեխաներին օրական անհրաժեշտ է ընդամենը 700 մգ, իսկ 11-14 տարեկաններին՝ 1300 մգ կալցիում:

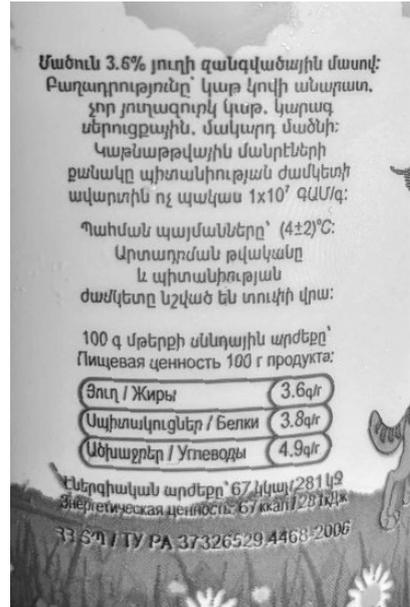
Շաքարի քանակությունը, որը կարող են երեխաները և մեծահասակները օրական օգտագործել:

Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպությունը (ԱԶԿ) խորհուրդ է տալիս, որ մեծահասակների և երեխաների համար ավելացված շաքարը պետք է ապահովի էներգիայի ծախսի 10%-ից ոչ ավելին: Խորհուրդ է տրվում հնարավորության դեպքում այդ 10%-ը նվազեցնել հասցնելով 5%-ի: Մրգերի, կաթի և բանջարեղենի պարունակած շաքարից զատ՝ մյուս բոլոր շաքարները համարվում են անառողջ, ավելացված կամ ազատ,

օրինակ՝ մրգահյութերի, կետչուպի, մեղրի, կոմպոտների, թխվածքաբլիթների մեջ:

Էներգածախսի 10%-ը օրական մոտավորապես 50 գ է կամ մոտ 12 թեյի գդալ (1 թեյի գդալ = 4 գ շաքարավազ): Հետագա կրճատումները մինչև ընդհանուր էներգիայի ընդունման 5%-ից ցածր (կամ մոտ 6 թեյի գդալ) կարող են առողջության վրա լրացուցիչ օգտակար ազդեցություն ունենալ:

Ըստ ԱՅԿ-ի՝ մեծահասակների համար աղի թույլատրելի առավելագույն քանակը 5 գրամն է (1 թեյի գդալից քիչ): Երեխաների համար աղի առաջարկվող առավելագույն չափաբաժինը, ըստ ԱՅԿ-ի, 5 գ է, իսկ 2-15 տարեկան երեխաների համար թույլատրելի առավելագույն քանակն ավելի քիչ պետք է լինի: Մինչև 2 տարեկան երեխաները լրացուցիչ աղ օգտագործելու կարիք չունեն: Սպառվող ամբողջ աղը պետք է լինի յոդացված կամ «հարստացված» յոդով: ՀՀ-ում սննդի մեջ օգտագործվող աղն ամբողջովին յոդացված է:



ՊԱՀՊԱՆՄԱՆ ԺԱՄԿԵՏՆԵՐԻ ՄԱԿՆՇՈՒՄ

Միջազգային ընդունված կանոններով մթերքների և խմիչքների մեծ մասի վրա պետք է նշվի «Օգտագործել մինչև» կամ «Նախքան պիտանիության» ամսաթիվը: Այս ժամկետները կախված են նաև պահպանման ճիշտ պայմաններից, արտադրանքի ճիշտ պահեստավորումից: Հայաստանում կա միայն մեկ մակնշում՝ «Օգտագործել մինչև», «Պահպանման ժամկետը՝ մինչև», այսինքն՝ նշված ժամկետից հետո չի կարելի օգտագործել:



Օգտագործել ըստ պահպանման ժամկետի:

Պահպանման ժամկետն առնչվում է սննդամթերքի անվտանգությանը և կիրառվում է բոլոր մթերքների համար, ինչպես, օրինակ՝

- հում միսը կամ ձուկը,
- եփած, կտրատած միսը,
- կաթնամթերքը,
- պատրաստի աղցանները:

Երբեք չպետք է օգտագործել սնունդ կամ խմիչք պիտանիության նշված ամսաթվից հետո, այսինքն՝ ժամկետանց, նույնիսկ եթե այն նորմալ տեսք և հոտ ունի:

Որպեսզի «պահպանման ժամկետի» ամսաթիվը հավաստի ուղեցույց լինի, պետք է հետևել փաթեթի վրա նշված պահպանման պայմաններին: Սնունդը կարող է վտանգավոր լինել նույնիսկ նշված պահպանման ժամկետներում, եթե պահվել են սխալ պայմաններում (օրինակ՝ հում միսը, կաթնամթերքը՝ սենյակային ջերմաստիճանում):

ՊԱՅՊԱՆՄԱՆ ՅՐԱՅԱՆՔՆԵՐ

Որպեսզի սնունդն անվտանգ լինի ուտելու համար, միշտ պետք է՝

- հետևել պիտակների վրա նշված պահպանման հրահանգներին («պահել սառնարանում», «պահել զով և չոր տեղում», «բացելուց հետո պահել սառնարանում»),
- սպառել պիտակի վրա նշված օրերի ընթացքում («բացելուց հետո օգտագործել 3 օրվա ընթացքում, եթե այն պահել եք սառնարանում»):

Ցանկալի է օգտագործել նախքան պիտանիության ժամկետը:

«Նախքան պիտանիության ժամկետի» ամսաթիվն առնչվում է սննդի զգայորոշական հատկանիշներին (տեսքը, գույնը, հոտը, համը):

Այս ամսաթվից հետո ուտելիք և խմիչք օգտագործելը ձեզ վնաս չի պատճառի, սակայն դրանք կարող են իրենց լավագույն տեսքը կամ համը չունենալ:

Սննդամթերքն ու ըմպելիքը սառնարանում պահելիս համոզվեք, որ սառնարանի ջերմաստիճանը 2-5°C է (օգտագործեք սառնարանի ջերմաչափ):

ԳՅՈՒՂԱՏՆՏԵՍՈՒԹՅԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆԱԲԵՐԱԿԱՆԱՑՈՒՄ

- Երկրագնդի վրա գոյության գերակշռող ժամանակահատվածում (մինչև գյուղատնտեսության ձևավորումն ու զարգացումը) մարդիկ զբաղվել են որսորդությամբ և հավաքչությամբ: Վայրի բուսական ծագման մթերքները և որսը քարեդարյան սննդակարգի հիմնական բաղադրիչներն էին:
- Դեռևս 11000 տարի առաջ մարդիկ սկսեցին աստիճանաբար հեռանալ որսորդական կենսակերպից դեպի գյուղատնտեսություն. մշակաբույսերի և ընտանի կենդանիների մասին առաջին վկայությունները թվագրվում են այդ ժամանակաշրջանին:
- Տեխնոլոգիաների փոփոխությունը, ինչպիսին են ընտանի սերմերը, գյուղատնտեսությունն ավելի կենսունակ ապրելակերպ դարձրեց:
- Ուշագրավ է 1750-1850 թվականների Բրիտանական գյուղատնտեսական հեղափոխությունը, ինչը հանգեցրեց գյուղատնտեսության արդյունավետության

մեծացման՝ նպաստելով Բրիտանիայի բնակչության աճին՝ 5.7-ից մինչև 16.6 մլն, քանի որ սովի վտանգը խիստ նվազեց:

- 1900-ականների սկզբին ներդրվեցին սինթետիկ պարարտանյութերը, ավելի ուշ՝ թունաքիմիկատները, ինչը հանգեցրեց բերքատվության աննախադեպ աճի, իհարկե, ոչ առանց հետևանքների:
- Մեքենայացումը բարձրացրեց գյուղատնտեսության արդյունավետությունը: Հացահատիկային և լոբազգի մշակաբույսերը, ինչպիսիք են եգիպտացորենը, ցորենը, բրինձը և սոյան, պետք է հավաքվեն արտերում (հնձեն), բույսի ոչ ուտելի մասերը պետք է հեռացվեն (կալսել): Այդ ամենը ձեռքով անելը պահանջում է հսկայական ժամանակ և ջանքեր: Մարդը ձեռքով կարող է կալսել մոտավորապես 15-40 կգ հացահատիկ մեկ ժամում՝ սովորաբար հավաքած բերքը կոշտ մակերևույթի վրա ծեծելով, հացահատիկը թափահարելով ոչ ուտելի մասից: Նույն ժամանակահատվածում մեքենայացված կալսիչը կարող է մշակել 450-600 կգ բրինձ կամ լոբի կամ 1500-2000 կգ եգիպտացորեն:

ՄՊԱՌՈՂՆԵՐԻ ԻՐԱՎՈՒՆՔՆԵՐԸ ՀԱՅԱՍՏԱՆՈՒՄ

Մնունդը չի կարելի պահել շատ երկար: Որոշ ժամանակ անց այն կփչանա: Դրանից հետո այլևս պիտանի չէ ուտելու համար:

Հայաստանում պարտադիր պահանջ է, որ սննդամթերքը մակնշվի ճշգրիտ, մասնավորապես՝ պիտանիության ժամկետը: Մնունդ գնելիս ստուգեք պիտանիության ժամկետը, և եթե ժամկետանց է, մի՛ գնեք և տեղեկացրեք խանութի կառավարչին, որպեսզի այն հեռացվի դարակներից: Պետք է նաև պահանջեք ՀԴՄ կտրոն:

Եթե նույնիսկ չեք նկատել, որ մթերքը ժամկետանց է, և տարել եք տուն, մինևույն է, կարող եք այն վերադարձնել: Սակայն պետք է վերադարձնեք անհապաղ՝ առաջին իսկ հնարավորության դեպքում: Պետք է ներկայացնեք նաև ՀԴՄ կտրոնը, որպեսզի հաստատեք գնումը տվյալ խանութից: Խանութի մենեջերը պետք է փոխհատուցի ձեզ կամ տրամադրի մեկ այլ թարմ մթերք, եթե ցանկանաք: Մերժում ստանալու դեպքում կարող եք դիմել Սպառողների ազգային ասոցիացիային (National Association of Consumers (arm-consumer.am))՝ ձեր՝ որպես սպառողի իրավունքները պաշտպանելու համար:

Եթե մթերային խանութում և այլ վաճառատեղերում գնում եք սննդամթերք, շուտ փչացող ապրանք և խանութում չեք նկատել, որ վավերականության ժամկետն անցել է, դարձյալ կարող եք վերադարձնել: Վերադարձրեք անհապաղ՝ առաջին իսկ հնարավորության դեպքում, և պահանջեք փոխհատուցում: Մերժման դեպքում կարող եք դիմել Սպառողների իրավունքների պաշտպանության ասոցիացիային: Գնում կատարելիս բոլոր դեպքերում պահանջեք ՀԴՄ կտրոն, քանի որ վերադարձի դեպքում պարտավոր եք ներկայացնել այն: Տանը նույնպես մթերքն օգտագործելուց առաջ ստուգեք պիտանիության ժամկետը:

«ԱԳԱՐԱԿԻՑ ՄԻՆՉԵՎ ՍԵՂԱՆ» ԱՇԽԱՏԱՆՔԱՅԻՆ ԹԵՐԹԻԿ

Պատասխաններ ուսուցչի համար

Կտրատե՞ք նկարները և դասավորե՞ք այնպես, որ երևա ագարակից մինչև սեղան հերթականությունը.

1. Վարում են հողը՝ ցորենը ցանելու համար:
2. Ցանում են ցորենի սերմերը:
3. Սերմը ծլում, հասունանում, դառնում է հասկ:
4. Ցորենն աճում է արևի ու անձրևի շնորհիվ:
5. Ցորենի բերքահավաքը կատարվում է կոմբայնով:
6. Ցորենը աղում են ալրաղացում:
7. Ստացվում է ամբողջահատիկ ցորենի ալյուր՝ գորշ, կեղևը չառանձնացրած:
8. Ալյուրից հունցվում է խմոր:
9. Հացը թխվում է փռում:
10. Հացը վաճառվում է:
11. Հացը ձեր ափսեի մեջ է:
12. Հացը ձեր ստամոքսում է:

ՄՆՆԴԱՅԻՆ ՇՂԹԱՆԵՐ

Ուսուցիչը խաղի վերջում բացատրում է, թե ինչ է «Մննդային շղթան»:

Մննդային շղթան ցույց է տալիս, թե ինչպես է դրա յուրաքանչյուր օղակ ստանում իր սնունդը: Որոշ կենդանիներ ուտում են բույսեր, որոշ կենդանիներ՝ այլ կենդանիների: Օրինակ՝ պարզ է համարվում «բույսեր (ծառի տերևներ, թփեր) – ընձուղտներ (որոնք ուտում են ծառի տերևներ և թփեր) – առյուծներ (որոնք ուտում են ընձուղտներին)» սննդային շղթան, որի յուրաքանչյուր օղակ սնունդ է հաջորդի համար: Մննդային շղթան միշտ սկսվում է բույսերով և ավարտվում այնպիսի օրգանիզմներով (բակտերիաներով ու սնկերով), որոնք քայքայում են իրենց նախորդող գիշատիչ օղակին:

Բույսերը կոչվում են արտադրողներ, քանի որ կարողանում են օգտագործել արևի լույսի էներգիան՝ ածխաթթու գազից և ջրից սնունդ (շաքար) արտադրելու համար: Գործընթացը, որով բույսերը սնունդ են արտադրում, կոչվում է ֆոտոսինթեզ: Կենդանիները չեն կարող ինքնուրույն սնունդ պատրաստել, ուստի նրանք պետք է ուտեն բույսեր կամ այլ կենդանիների: Նրանք կոչվում են սպառողներ: Սպառողների երեք խումբ կա.

1. Կենդանիները, որոնք ուտում են ՄԻԱՅՆ ԲՈՒՅՍԵՐ, կոչվում են բուսակերներ (կամ առաջնային սպառողներ):
2. Կենդանիները, որոնք ուտում են ԱՅԼ ԿԵՆԴԱՆԻՆԵՐԻ, կոչվում են մսակերներ:

3. Կենդանիները, որոնք ուտում են և՛ կենդանիների, և՛ բույսեր, և՛ մարդկանց, կոչվում են ամենակերներ:

Կան նաև քայքայողներ (բակտերիաներ և սնկեր), որոնք սնվում են քայքայվող հյուսվածքներով: Դրանք արագացնում են քայքայման գործընթացը, և հանքային աղերը վերադառնում են սննդային շղթա՝ բույսերի կողմից որպես սննդանյութ կլանվելու համար:

Էներգիայի մնացած մասը խոտակեր կենդանիները սպառում են իրենց կենսագործունեության համար (օրինակ՝ շարժում, մարսողություն, վերարտադրություն):

Սննդային շղթաների մեծ մասը չորս կամ հինգ օղակից ավելի չէ: Մեկ սննդային շղթայում շատ օղակներ չեն կարող լինել, քանի որ շղթայի վերջում գտնվող կենդանիները չեն ստանա բավարար սնունդ (հետևաբար՝ էներգիա)՝ ողջ մնալու համար:

Կենդանիների մեծամասնությունը մեկից ավելի սննդային շղթայի մաս է և ուտում է մեկից ավելի սննդատեսակ՝ էներգիայի պահանջները բավարարելու համար: Այս փոխկապակցված սննդային շղթաները ձևավորում են սննդային ցանց: Սննդային շղթայում մեկ օղակի թվաքանակի փոփոխությունը կազդի մյուս օղակների թվաքանակի վրա: Օրինակ, երբ չափազանց շատ են զեբրերը, բոլորին սնունդը չի բավարարի (խոտ), շատ զեբրեր սովից կսատկեն: Ինչքան ավելի քիչ են զեբրերը, այնքան ավելի մեծ է հնարավորությունը, որ վերականգնվեն խոտերն ու թփերը: Ինչքան ավելի քիչ են զեբրերը, այնքան առյուծների համար ավելի քիչ է սնունդը, բոլորին չի բավականացնի, և մի մասը կսատկի: Ինչքան քիչ են առյուծները, այնքան զեբրերի պոպուլյացիան ավելանալու մեծ հնարավորություն ունի:

Սննդային շղթան ցույց է տալիս, թե ինչ ճանապարհով են բույսերն ու կենդանիներն էներգիա ստանում: Սննդային շղթան սկսվում է արտադրող օրգանիզմից: Դա այն օրգանիզմն է, որն ինքնուրույն է արտադրում իր սնունդը: Սննդային շղթաների մեծ մասը սկսվում է հենց հողից և հողից ծլող կանաչ ցողունից: Գիշատիչը կենդանի է, որն ուտում է այլ կենդանիների: Գիշատիչների համար սնունդ ծառայող կենդանիները որս են համարվում: Գիշատիչները սննդային շղթայի գագաթին են: Այնուամենայնիվ, սննդային շղթան ավարտվում է հողում կամ ջրային կենդանիների դեպքում՝ ջրում՝ մանրէների և սնկերի միջոցով, որոնք ոչնչացնում են մահացած օրգանիզմների հյուսվածքները:

«Մանդային շղթա» խաղի պատասխաններ ուսուցչի համար

Մանդային շղթա 1

Բույս հողում՝ արևի տակ

ճագար

Աղվես

Մանրէներ, սնկեր, որդեր հողում

Մանդային շղթա 2

Ընկույզ

Աճում է ծառի վրա, հողում՝ արևի տակ

Մուկ

Օձ

Մանրէներ, սնկեր, որդեր հողում

Մանդային շղթա 3

Բույս

Աճում է հողում՝ արևի տակ

Ծղրիդ

Մողես

Արծիվ

Մանրէներ, սնկեր, որդեր հողում

Մանդային շղթա 4

Ջրիմուռ

Փոքր ձուկ

Մեծ ձուկ

Դելֆին

Մանրէներ ջրում

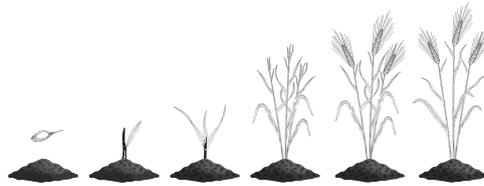
ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

Աշխատանքային թերթիկ «Ագարակից սեղան» դասարանում խմբային աշխատանք կատարելու համար (*Աշխատանքային թերթիկը հասանելի է նաև QR ուսումնական կյուրթերում):

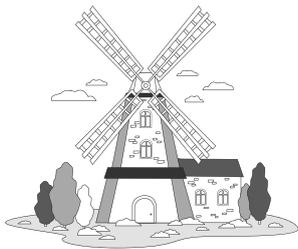
Կտրատե՛ք նկարները և դասավորե՛ք այնպես, որ երևա ագարակից մինչև սեղան հերթականությունը:



Ցանում են ցորենի սերմերը



Սերմը ծլում, հասունանում, դառնում է հասկ



Ցորենը աղում են ալրահացում



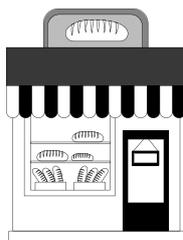
Ստացվում է ամբողջահատիկ ցորենի ալյուր՝ կեղևը չառանձնացված



Ալյուրից հունցվում է խմոր



Հացը թխվում է փռում



Հացը վաճառվում է



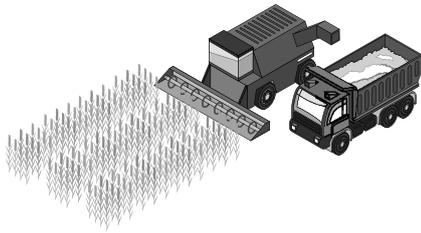
Հացը ափսեում է



Հացը ձեր ստամոքսում է



Ցորենն աճում է արևի ու անձրևի օգնությամբ



Ցորենի բերքահավաք է կատարվում կոմբայնով



Վարում են հողը ցորենը ցանելու համար

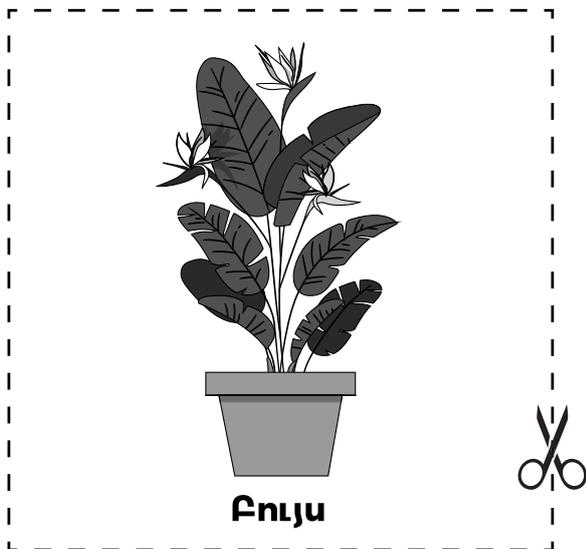
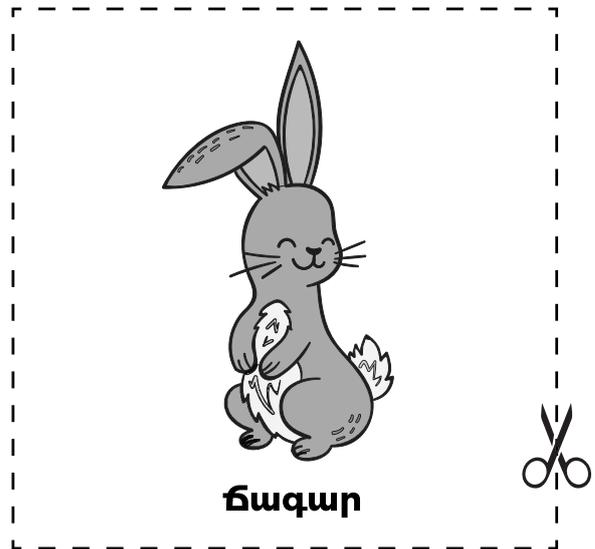
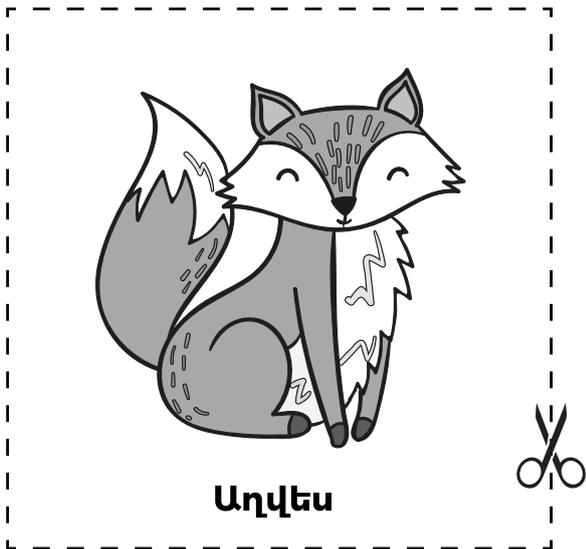
ԽԱՂ «ՄՆՆԴԱՅԻՆ ՇՂԹԱ»

Խաղի կանոններ

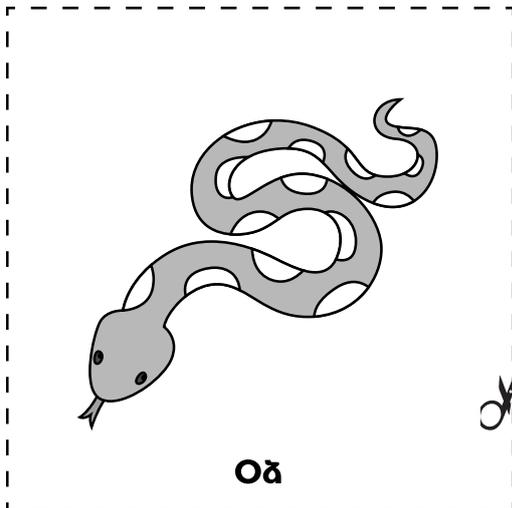
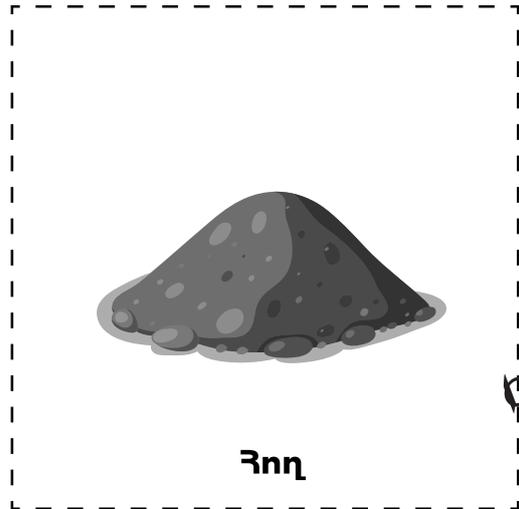
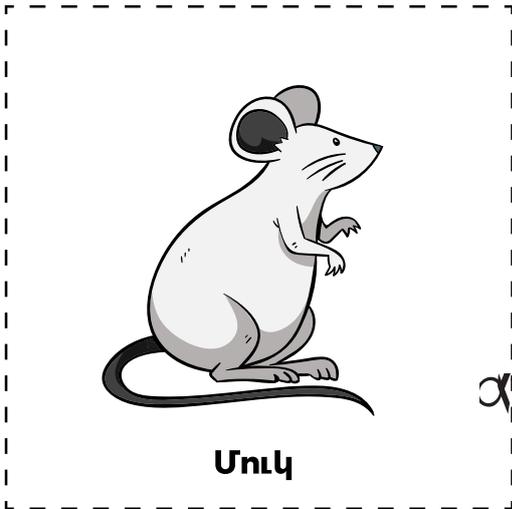
Ուսուցիչը պետք է աշակերտներին բացատրի, թե ինչպես պետք է ընթանա «Մննդային շղթա» խաղը (տե՛ս 1-ին դասի 3-րդ փուլի՝ խմբերի բաժանման նկարագրությունը):

- Խաղի ավարտին ուսուցիչը աշակերտների հետ քննարկման միջոցով ներկայացնում է մննդային շղթայի մասին նյութը (տե՛ս «Նյութ ուսուցչի համար» հատվածում):
- Մննդային շղթաների խաղաքարտեր (*Խաղաքարտերը հասանելի են նաև QR ուսումնական նյութերում):

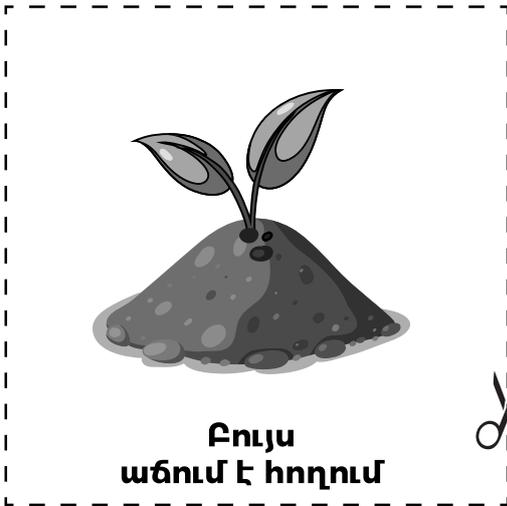
Մննդային շղթա 1



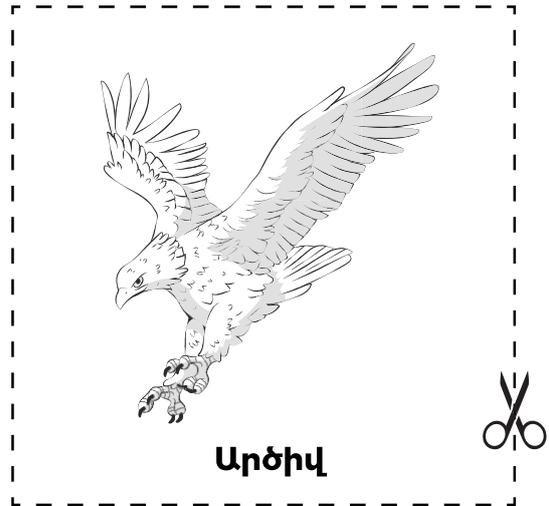
Մանրային շղթա 2



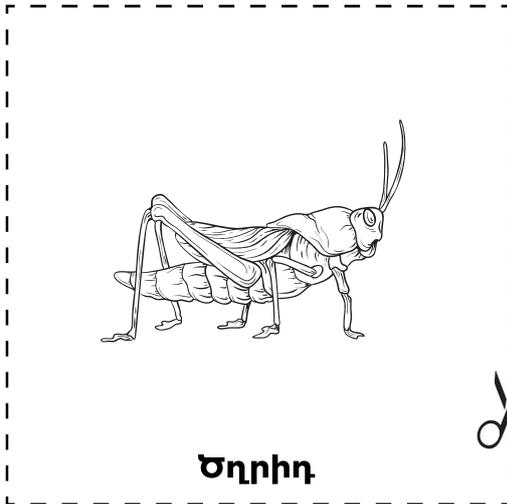
Մանկային շղթա 3



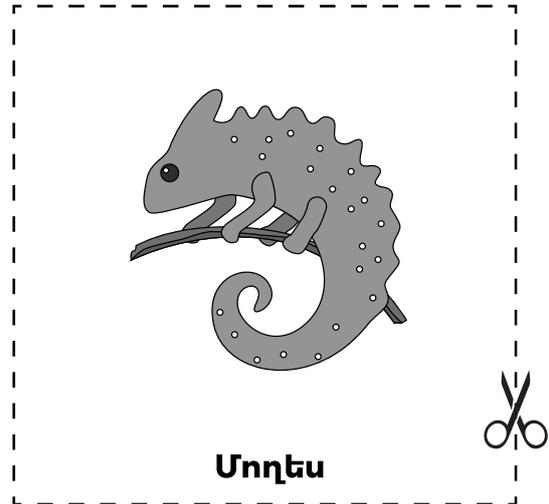
**Բույս
աճում է հողում**



Արծիվ



Ծղրիղ

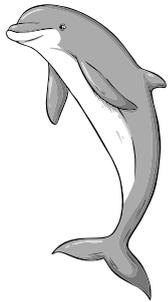


Մողես



**Մանրէներ, սնկեր,
որդեր հողում**

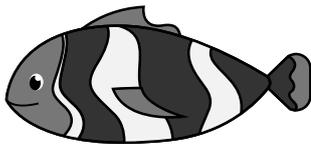
Մանկային շրթա 4



Դելֆին



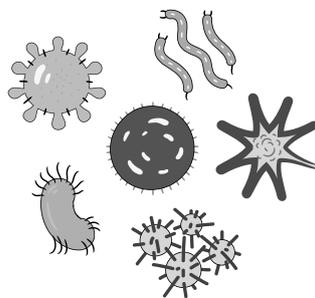
Զրիմուռ



Մեծ ձուկ



Փոքր ձուկ



Մանրէներ, սնկեր,
որդեր ջրում



Տնային փաթեթ

Փաթեթը բաժանում ենք աշակերտներին՝ տանը ընթերցելու և աշխատանքային թերթիկները լրացնելու համար:

Սպառողների իրավունքներ. տեղեկատվական թերթիկ

Մնունդը հնարավոր չէ պահել շատ երկար ժամանակ: Որոշ ժամանակ անց այն կփչանա: Դրանից հետո այլևս պիտանի չէ ուտելու համար:

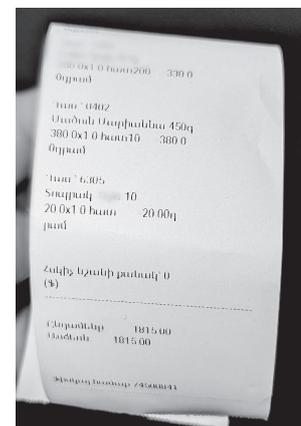
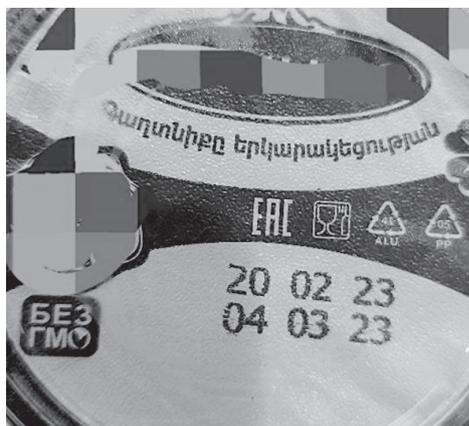
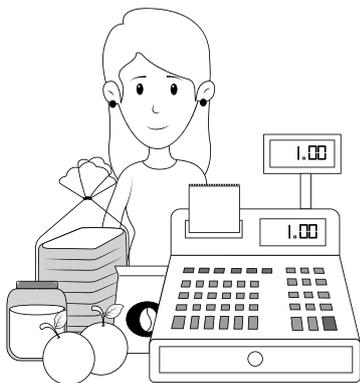
Հայաստանում պարտադիր պահանջ է, որ սննդամթերքը պիտակավորվի ճշգրիտ, մասնավորապես՝ պիտանիության ժամկետը:

Մնունդ գնելիս ստուգե՛ք պիտանիության ժամկետը, և եթե ժամկետանց է, մի՛ գնեք և տեղեկացրե՛ք խանութի կառավարչին, որպեսզի այն հեռացվի դարակներից: Պետք է նաև պահանջեք ՀԴՄ կտրոն:



Եթե չնկատեք, որ մթերքի ժամկետն անցել է, և տանեք տուն, կարող եք այն վերադարձնել: Սակայն պետք է վերադարձնեք անհապաղ՝ առաջին իսկ հնարավորության դեպքում: Պետք է ներկայացնեք նաև ՀԴՄ կտրոնը,

որպեսզի ապացուցեք գնումը տվյալ խանութից: Խանութի կառավարիչը պետք է փոխհատուցի ձեզ կամ տրամադրի մեկ այլ թարմ մթերք, եթե ցանկանաք: Մերժում ստանալու դեպքում կարող եք դիմել Սպառողների ազգային ասոցիացիային (National Association of Consumers (armconsumer.am))՝ ձեր՝ որպես սպառողի իրավունքները պաշտպանելու համար: Տանը նույնպես մթերքն օգտագործելուց առաջ ստուգե՛ք պիտանիության ժամկետը: Ահա ինչպիսի տեսք ունի պիտանիության ժամկետի նշումը որոշ ապրանքների վրա :



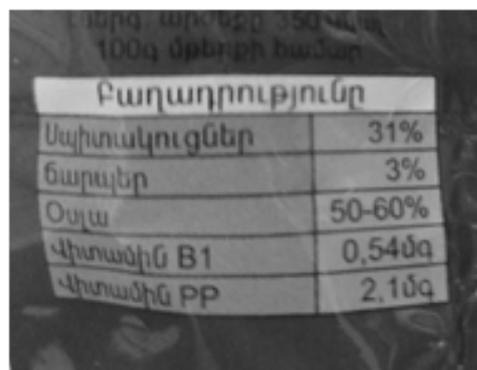
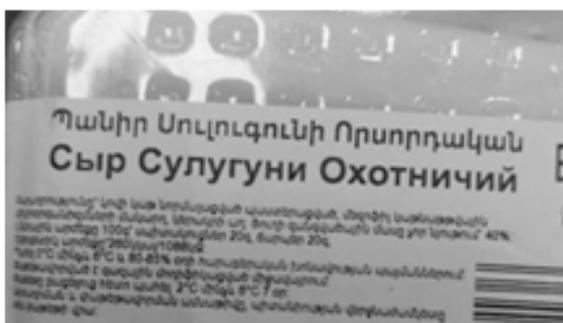
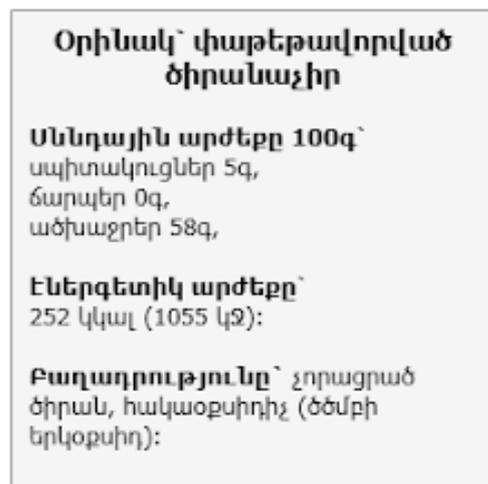
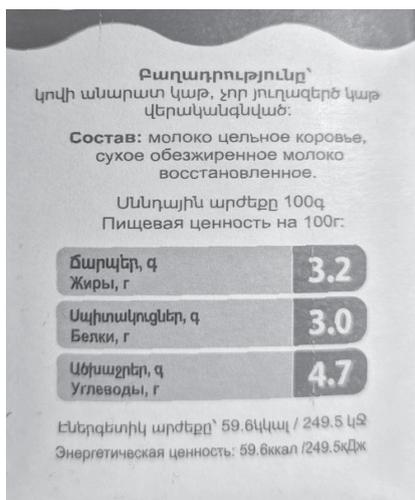
Տանը կատարելու համար վարժություն:

Ձևները տանը ձեր սառնարանը և պահարանները և նշեք երեք մթերքի պիտանիության ժամկետները:

Սննդամթերք	Պիտանիության ժամկետ

Մթերքները նաև ունեն սննդային մակնշումներ՝ բաղադրություն: Դրանք կարող են ունենալ տարբեր տեսք՝ կախված այն հանգամանքից, թե որտեղ են արտադրվել և փաթեթավորվել (Յայաստանում են արտադրվել, թե՛ ներկրվել են այլ երկրից):

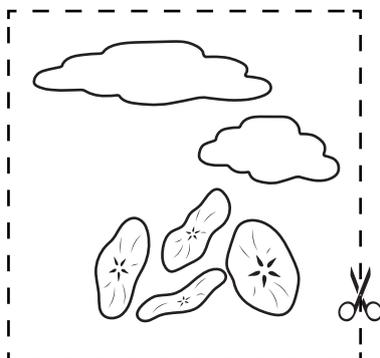
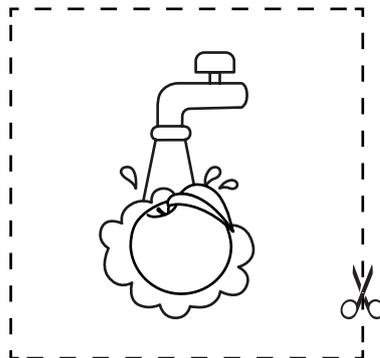
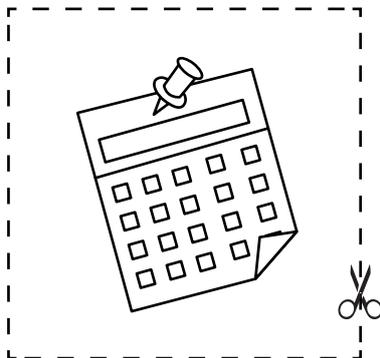
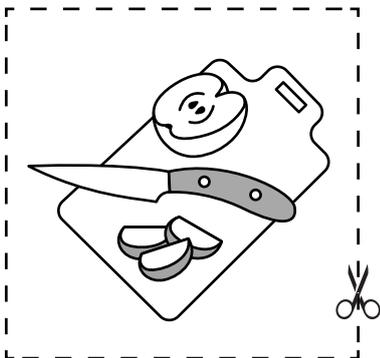
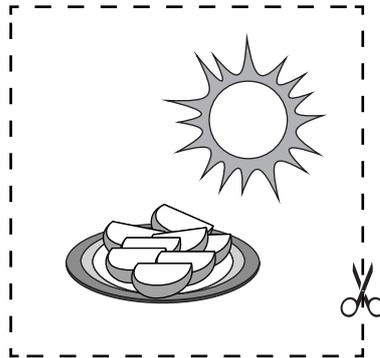
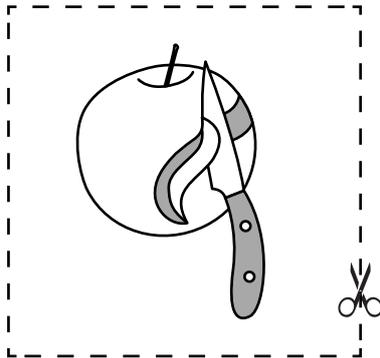
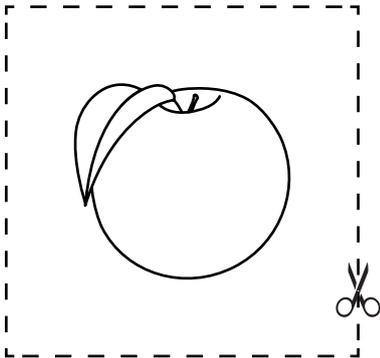
Ահա սննդի մակնշումների մի քանի օրինակներ Յայաստանում առավել հաճախ գնվող մթերքների վրա:

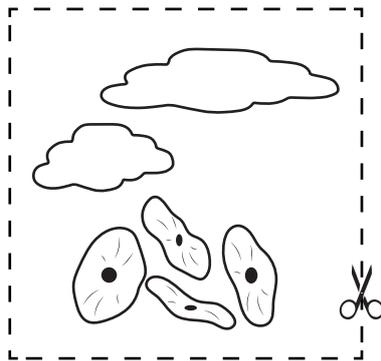
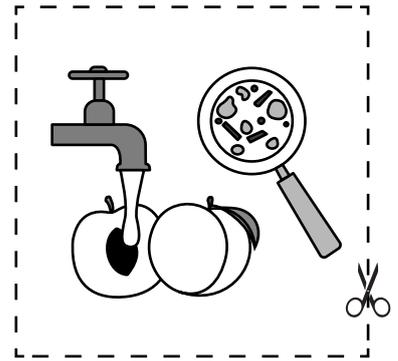
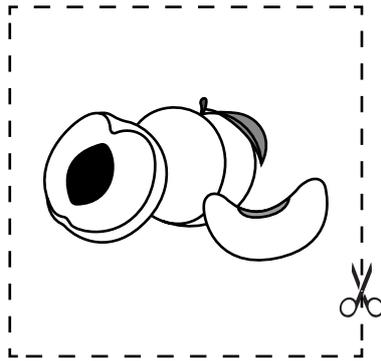
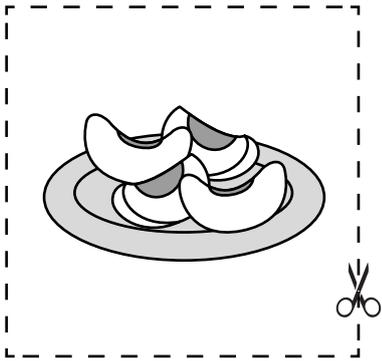
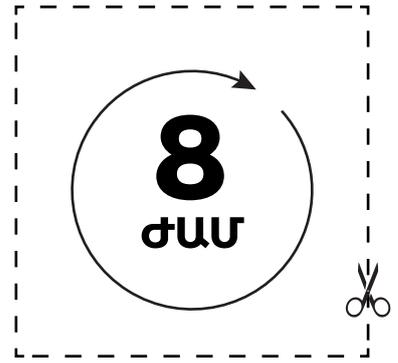
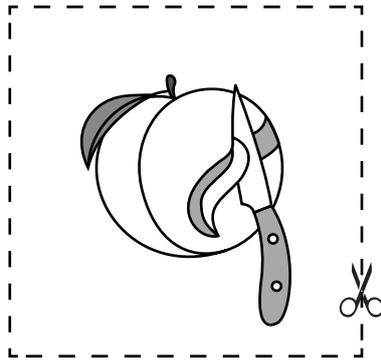
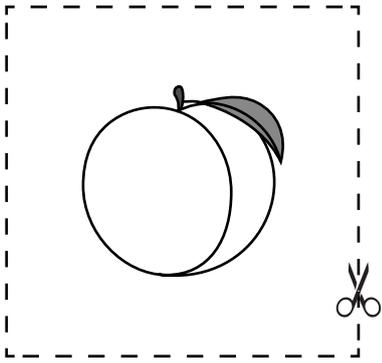


Սննդամթերքի պահպանման եղանակներ. աշխատանքային թերթիկ՝ տանը կատարելու համար (*Աշխատանքային թերթիկը հասանելի է նաև QR ուսումնական կյուրթերում):

Ստորև կարող եք տեսնել սննդամթերքի պահպանման երեք ձև՝ չորացում, սառեցում, չորանոցում չորացում: Կտրատեք նկարները և դասավորեք հերթականությամբ՝ ցուցադրելով պահպանման յուրաքանչյուր տարբերակը:

Կտրատած նկարները դասավորել ճիշտ հերթականությամբ և ներկայացնել ուսուցչին՝ հաջորդ դասին քննարկելու համար:





Բանջարեղեն և միրգ. դրենք ձեր ափսեի մեջ գունավոր բանջարեղեն և միրգ: Որքան շատ գույներ, այնքան ավելի լավ: Կարտոֆիլը բանջարեղեն չի համարվում:

Մրգային հյութերի փոխարեն օգտագործեք թարմ մրգեր:

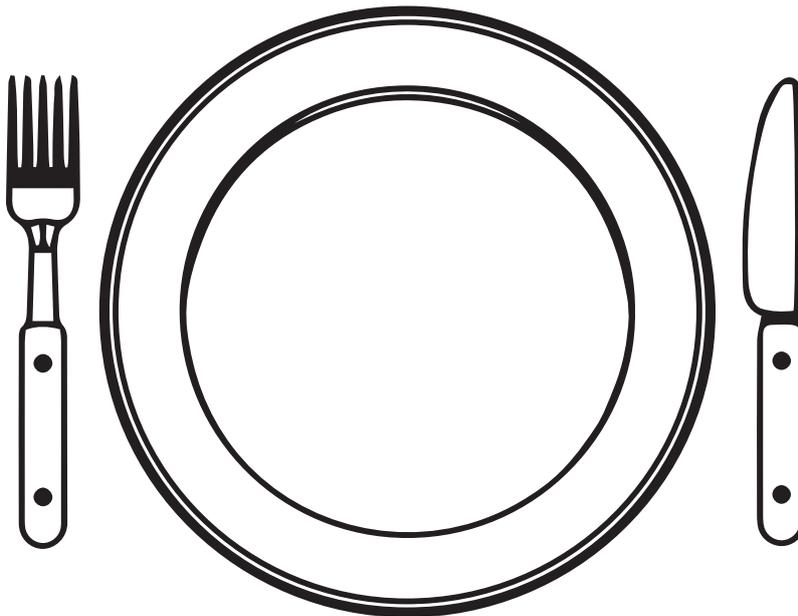
Ամբողջահատիկ. ընտրեք ամբողջահատիկ ցորեն, վարսակ և հնդկաձավար կամ դրանցով պատրաստված մթերք, ինչպիսին է ամբողջահատիկ հացահատիկից պատրաստված մակարոնեղենը կամ հացը: Դրանք հարուստ են վիտամիններով և հանքային տարրերով:

Առողջ ճարպեր. ճարպերը մեզ էներգիա են տալիս և օգնում յուրացնելու սննդանյութերը: Բայց ճարպեր պարունակող որոշ մթերքներ վնասակար են մեզ համար, օրինակ՝ կարտոֆիլի ֆրիև, փքաբլիթը և մսի յուղոտ կտորները: Ընտրեք առողջ ճարպեր պարունակող մթերքներ, ինչպիսիք են ընկույզը, սերմերը, քիչ յուղոտ միսը: Սահմանափակեք հագեցած ճարպերով հարուստ մթերքները (օրինակ՝ խմորեղենը և թխվածքաբլիթները, կարագը): Ընտրեք բուսական, օրինակ՝ ձիթապտղի, արևածաղկի և այլ յուղեր: Խուսափեք մարգարինի օգտագործումից:

Առողջ սպիտակուցներ. կարող եք ընտրել լոբի և ոլոռ, ընկուզեղեն, սերմեր, ձուկ և հավ: Խուսափեք վերամշակված մսամթերքից, ինչպիսիք են երշիկը և նրբերշիկը:

Յուրաքանչյուր ափսեի վրա գրենք կամ նկարենք այն, ինչ ուտում եք ամեն երեկո՝ ընթրիքին, և ավարտելուց հետո հանձնենք այն ձեր ուսուցչին:

Առողջ սննդի ափսեի ձևանմուշ՝ աշակերտների լրացնելու համար





ԴԱՍ 2. ԱՌՈՂՋ ԲԱՂԱԴՐԱՏՈՄՍԵՐ ՄՆՆԴԻ ՊԱՅՊԱՆՄԱՆ ԵՂԱՆԱԿՆԵՐ

Դասի նպատակը

- Նպատակն է օգնել աշակերտներին՝ զարգացնելու խոհարարական գործնական հմտությունները՝ սովորեցնելով նրանց պատրաստել իրենց սիրած կերակուրների առողջ, այլընտրանքային տարբերակները:
- Հարստացնել առաջին դասից քաղած գիտելիքները սննդի պահպանման պայմանների, սպառողների իրավունքների և առողջ սննդի ու դրա բաղադրիչների վերաբերյալ:
- Տեղեկանալ սննդի պահպանման եղանակներին:

Վերջնարդյունքները

- Բնութագրել սննդի որակի չափանիշները: ճանաչել սննդի պահպանման եղանակները: Ներկայացնել սննդի փչացումը կանխարգելող հիմնական մեթոդները: (6)

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

Բաղադրատոմս՝ աշակերտների թվով, աշակերտների կողմից լրացված տնային փաթեթ՝ մասնավորապես «Սննդի պահպանման եղանակները» առաջադրանքը, ցուցադրող սարքեր, օժանդակ ուսուցողական տեսանյութեր (ձեռքերի լվացման տեսանյութը, այն կարող եք դիտել նաև հեռախոսով՝ խոհանոցում դիտման այլ հնարավորություն չունենալու դեպքում), մաքուր և անհրաժեշտ հարմարություններով խոհանոց, ձեռքերը լվանալու համար անհրաժեշտ միջոցներ, բաղադրատոմսում նշված մթերքներ՝ ճիշտ քանակությամբ, լվացված և կտրատված:

Եթե դպրոցը չունի համապատասխան հարմարություններով խոհանոց, կարող եք ընտրել ներկայացված մեկ այլ բաղադրատոմս և այս բաղադրատոմսով ուտեստը պատրաստել դասասենյակում կամ հարմարեցված այլ տարածքում:

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

Տևողությունը

45 րոպե

Ընթացքը

Փուլ 1 (5 րոպե)

Ուսուցիչը աշակերտներին խնդրում է նախքան ուտեստը պատրաստելը լվանալ ձեռքերը օճառով և խնամքով չորացնել: Այնուհետև աշակերտները պետք է բաժանվեն չորս խմբի և աշխատեն առանձին խմբերով, որպեսզի բոլորը մասնակցելու հնարավորություն ունենան:

Այն դպրոցներում, որտեղ խոհանոցային պայմանները հարմար չեն չորս տարբեր խմբերով աշխատելու համար, ուսուցիչը կարող է ընտրել խմբային աշխատանքի այլ տարբերակներ. օրինակ՝ փոքր խոհանոցի դեպքում կարելի է կիրառել «ցուցադրական խոհանոցը», երբ աշակերտների մի խումբ աշխատում է, մյուսները դիտում են: Ուսուցիչը կարող է ընթացքում փոխել խմբի անդամներին՝ ապահովելով երեխաների մասնակցությունը: Խոհանոցի բացակայության դեպքում կարելի է օգտագործել դասասենյակ կամ այլ հարմարեցված տարածք և ֆրիտատայի փոխարեն ընտրել մեկ այլ ուտեստի բաղադրատոմս, որը ներկայացված է ձեռնարկում:

Փուլ 2 (5 րոպե)

Բաղադրատոմսը տրվում է բոլոր խմբերին, ուսուցիչը պետք է աշակերտների հետ աչքի անցկացնի այն, որպեսզի նրանք հասկանան, թե ինչ պետք է անեն և ինչ հերթականությամբ: Ուսուցիչը պետք է բացատրի յուրաքանչյուր խմբի անելիքը, որ ներկայացված է ստորև:

1-ին խումբը պետք է կտրատի նախապես լվացված բանջարեղենը: Ֆրիտատան կարող են պատրաստել իրենց նախընտրած փոխարինելի բանջարեղենով:

2-րդ խումբը պետք է լվանա ձվերը և նախապես տուփի վրա ստուգի պիտանիության ժամկետը: Ձվի և ձվամթերքի սպառողական տարայի մակնշումը պետք է ներառի արտադրության ամսաթիվը, պիտանիության ժամկետը և պահման պայմանները: Ձվերը պետք է հարել՝ ցանկության դեպքում ավելացնելով կաթ, անհրաժեշտ է ստուգել նաև կաթի պահպանման ժամկետը, արտադրության ամսաթիվն ու պահման պայմանները:

3-րդ և 4-րդ խմբերը պետք է պատրաստեն երկու բանջարեղենային ֆրիտատա՝ այն քանակի, որը բոլորին հնարավորություն կտա համտեսելու:

Ուսուցիչը (խոհարարի կամ օգնականի օգնությամբ) աշխատանքի ընթացքում պետք է ապահովի երեխաների անվտանգությունը:

Ամբողջ դասարանին պետք է հստակ բացատրվի, որ իրենց աշխատանքային

պարագաները պետք է լավ մաքրեն նախքան ուտեստը պատրաստելը, ձուն եփող խումբը պետք է լինի առանձին տարածքում: Ձեռքերը պետք է մանրակրկիտ լվանալ ուտելիք պատրաստելուց առաջ և հետո, մասնավորապես՝ ձուն մշակելուց հետո:

Փուլ 3 (25 րոպե)

Ուսուցիչը պետք է թույլ տա աշակերտներին խմբերով աշխատել՝ փորձելով ինքնուրույն պատրաստել ուտեստը, ոչ թե պարզապես կրկնել ուսուցչի բոլոր քայլերը: Սա օգնում է նրանց սովորելու, թե ինչպես ինքնուրույն կարդան և հետևեն բաղադրատոմսին: Մինչ նրանք աշխատում են խմբերով, ուսուցիչը պետք է շրջի սենյակում՝ բացատրելով, թե ինչու է այս ուտեստը համարվում առողջարար, անդրադառնա «Առողջ ափսե» տնային առաջադրանքին՝ պատասխանելով աշակերտների հարցերին:

Ուսուցիչը պետք է խնդրի նրանց ստուգել ձվի պիտանիության ժամկետը, որպեսզի աշակերտները սովորեն ճիշտ օգտվել պիտակներից: Ուսուցիչը կարող է աշակերտներին հարցնել. «Ի՞նչ պետք է անեք, եթե պարզեք, որ ձեր գնած ձվերը փչացել են մինչև պիտանիության ժամկետը լրանալը»:

Այնուհետև ուսուցիչը կարող է համառոտ անդրադառնալ սպառողների իրավունքներին: Մինչ 3-րդ և 4-րդ խմբերը պատրաստում են ֆրիտատաները, 1-ին և 2-րդ խմբերի աշակերտները կարող են կարգի բերել խոհանոցը:

«Ցուցադրական խոհանոց» տարբերակի դեպքում ուսուցիչը կարող է տեղայնացնել այս աշխատանքն այնպես, որ աշակերտները և՛ ինքնուրույն աշխատեն, և՛ անդրադառնան տնային փաթեթին, և՛ լսեն ուսուցչի բացատրությունները:

Փուլ 4 (10 րոպե)

Աշակերտները կարող են համոզվել և վայելել իրենց պատրաստած բանջարեղենային ֆրիտատաները: Մինչ նրանք վայելում են ուտեստը, ուսուցիչը պետք է անդրադառնա տնային առաջադրանքների փաթեթին: Կարող է հարցեր տալ նրանց իրենց լրացրած աշխատանքային թերթիկների մասին՝ ամրապնդելով նրանց գիտելիքը սննդի պահպանման եղանակների, սպառողների հիմնական իրավունքների և առողջ ափսեի մասին: Ուսուցիչն այս հարցադրումների միջոցով կարող է ամփոփել դասը:



Յուշում ուսուցչին

Նախքան դասը սկսելը ուսուցիչը պետք է նորից կարդա բաղադրատոմսը և դիտի ուսուցման օժանդակ տեսանյութը, համոզվի, որ խոհանոցը մաքուր է և պատրաստ է

դասի համար, կան աշակերտների համար լվացվելու հնարավորություններ և անհրաժեշտ մթերքը, և որ բաղադրիչները հասանելի են ճիշտ քանակությամբ և նախապես լվացված են:

Այս աշխատանքը պետք է պլանավորել նախքան դասը սկսելը դպրոցի տնօրենության հետ՝ հոգալով սննդամթերքի ձեռքբերման ծախսերը:

Եթե դասն անցկացվում է այնպիսի դպրոցում, որտեղ խոհանոցային հարմարություններ չկան, ապա կարելի է օգտագործել այլ բաղադրատոմսեր, օրինակ՝ ծիածանե մրգային քաբաբներ կամ առողջ բանջարեղենային ռուլետներ, որոնք առկա են կրթական նյութերի փաթեթում:

*Դասի համար նախատեսված հիմնական և լրացուցիչ բաղադրատոմսը տե՛ս «Բաղադրատոմսեր» հատվածում, սննդի պահպանման եղանակների մասին ուսուցչի համար նախատեսված նյութը, որը պետք է ներկայացնել դասի ընթացքում աշակերտների հետ քննարկման միջոցով, տե՛ս «Նյութ ուսուցչի համար» հատվածում:



Նյութ ուսուցչի համար

ՄՆՆԴԱՄԹԵՐՔԻ ՊԱՅՊԱՆՄԱՆ ԵՂԱՆԱԿՆԵՐԸ

Տնային աշխատանքային թերթիկի պատասխաններ ուսուցչի համար

Խնձորի նկար: Խնձորը կլպվում է - արևի ուղիղ ճառագայթների տակ է դրվում - կտրտվում է - օրացույցի թերթ՝ վրան կարմիր շրջանակում վերցված մեկ շաբաթ - Խնձորը ծորակի տակ լվացվում է - Խնձորը՝ չոր, վերևում՝ ջրի գոլորշի

Դեղձի նկար - կլպվում է - ժամացույց՝ վրան գրված 8 ժամ - ստորին մասում՝ հոսանքի կապույտ ճառագայթներ - դրվում է չորանոցի տարա - կտրտվում է - ծորակի տակ լվացվում է - դեղձը՝ չոր, վերևում՝ ջրի գոլորշի

Ելակի նկար - ելակները հանվում են տոպրակից - ելակները լցված են վակուումային տոպրակի մեջ - ելակները լվացվում են - օրացույցի թղթի վրա գրված է «հուլիս - փետրվար»- դրվում են սառցարանում

ՄՆՆԴԻ ՊԱՅՊԱՆՄԱՆ ԵՂԱՆԱԿՆԵՐ

Թեև մարդիկ պետք է սևվեն ամբողջ տարին, կան բազմաթիվ գործոններ, որոնք ազդում են սննդի առկայության վրա: Ծատ գործոններ մեր վերահսկողությունից դուրս են, օրինակ՝ կլիման. որոշ բույսեր լավ են աճում, երբ եղանակը տաք է: Մրգերը պատրաստ են հավաքվելու տարվա ընթացքում միայն որոշակի ժամանակամիջոցում, հիմնականում ամռան և աշնան ամիսներին: Կարելի է պահպանել սննդամթերքը այնպես, որ կարողանանք ուտել նաև այն ամիսներին, երբ հնարավոր չէ դրանք գնել թարմ վիճակում: Սննդամթերքի պահպանման ամենահին մեթոդը չորացումն է:

Ծատ բույսերի ուտելի սերմերը (օրինակ՝ լոբազգիների և արևածաղկի սերմերը) բնականում չորանում են որպես իրենց կյանքի ցիկլի մի մաս: Հնում մարդիկ փորձի և սխալների միջոցով հայտնաբերել են, որ չորացած մթերքները ավելի երկար են ուտելի մնում: Մենք այժմ գիտենք, որ ջրազրկումն արդյունավետ միջոց է, քանի որ մանրէներն ու ֆերմենտները, որոնք առաջացնում են մթերքի քայքայում, որոշակի խոնավության կարիք ունեն: Սննդամթերքի համար անհրաժեշտ է լիարժեք չորացում, որպեսզի երկար պահպանվի:

Ամերիկայի բնիկները արևի տակ չորացնում էին եգիպտացորենն ու լոբին, իսկ հին չինացիներն ու հռոմեացիները չորացնում էին օսլա պարունակող լապշան ու մակարոնը:

ճապոնացիները աշխանը պարաններից արքայանարինջ (խուրմա) էին կախում չորացնելու համար: Հայաստանում չորագործությունը հնագույն ավանդական զբաղմունք էր: Դեռևս մ.թ.ա. 5-րդ դարում հույն պատմիչ Հերոդոտոսը նշում է Հայաստանի արևահամ չրերի մասին, որոնք հայ վաճառականները տեղափոխում էին գինիների և այլ մթերքների հետ, իսկ Քսենոփոնի վկայություններում նշվում է, որ հայ գյուղացիները ձմռան համար պահեստավորում էին չորացրած մրգեր:

Պահպանման մեկ այլ մեթոդ է խմորումը: Խմորիչի միջոցով ֆերմենտացված ավրոհոլային ըմպելիքները (գինի, գարեջուր) օգտագործում էին Միջագետքի և Եգիպտոսի ամենավաղ քաղաքակրթությունները: Որոշ վաղ մշակույթներ, այդ թվում՝ հայկական, պահպանում էին մթերքները «թթու» դնելով: Մ.թ.ա. 5-րդ դարում հայկական գյուղ այցելելուց հետո Քսենոփոնը գարեջրի մասին գրում է. «Խառնարաններում ցորեն, գարի, բանջարեղեն և գարու գինիներ էին պահվում: Գինին շատ թունդ էր, բայց տեղացիների համար դա շատ հաճելի ըմպելիք էր»:

Ահա սննդամթերքի պահպանման ամենատարածված մեթոդները.

- Չորացում. կանխում է մսի և սննդի նեխումը և պահված սերմերի ծլումը: Այն նաև արգելակում է մանրէների աճը:
- Եռացում. բարձր ջերմաստիճանը կարող է երկարացնել պիտանիության ժամկետը՝ սննդամթերքը ժամանակավորապես մանրէազերծելով:
- Սառեցում. սառեցված մթերքները շատ երկար ժամանակ մնում են ուտելի, քանի որ ցածր ջերմաստիճանն արգելակում է մանրէների աճը:
- Խմորում. խմորումը քիմիական փոփոխություն է, որն առաջանում է որոշակի բակտերիաներից, բորբոսասնկերից և խմորիչներից արտադրվող ֆերմենտներով: Օգտագործվում է հացի, քացախի, պանրի, թթու կաղամբի, ոգելից խմիչքների, մածուն պատրաստելու համար:
- Քիմիական նյութերով պահպանում. մարդիկ հազարամյակներ շարունակ օգտագործել են քիմիական կոնսերվանտներ (օրինակ՝ աղ, շաքար, քացախ): Ծխեցումը սննդամթերքի քիմիական պահպանման մեկ այլ հնագույն և տարածված միջոց է: Շատ համեմունքներ նույնպես օգտագործվում են որպես կոնսերվանտներ, քանի որ հարուստ են միացություններով, որոնք դանդաղեցնում են մանրէների աճը կամ նույնիսկ սպանում դրանք:
- ճառագայթումը մանրէազերծման նորագույն եղանակ է, որն օգտագործվում է մրգերի, բանջարեղենի, հատապտուղների մանրէազերծման համար:

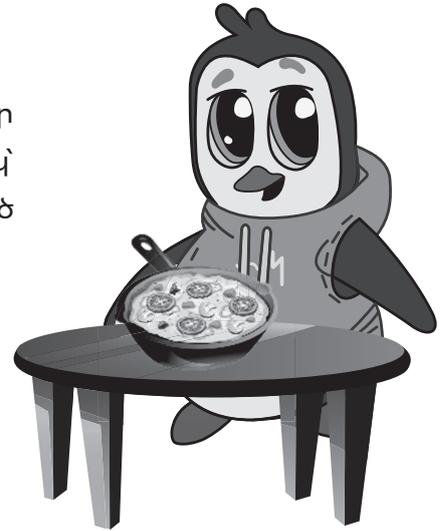
ԲԱՂԱԴՐԱՏՈՄՍԵՐ

ԴԱՍԻ ԸՆԹԱՑՔՈՒՄ ՊԱՏՐԱՍՏՎՈՂ ԲԱՂԱԴՐԱՏՈՄՍ

Բուսական ֆրիտատա

Դուք կարող եք փոխարինել նշված բանջարեղենը ձեր ընտանիքի անդամների սիրած բանջարեղենով, օրինակ՝ քաղցր եգիպտացորենը կամ մի քիչ բարակ կտրատած տաքդեղը կարող եք փոխարինել սնկով կամ սոխով:

Պատրաստման և եփման տևողությունը՝ 22 րոպե
Նախատեսված է 4 հոգու համար



Բաղադրիչներ

- 2 թեյի գդալ արևածաղկի ձեթ
- 6 ծու
- 2 ճաշի գդալ կաթ
- 2 լուլիկ՝ կտրատած
- 2 դդմիկ՝ խոշոր քերած
- 1 պտղունց աղացած սև պղպեղ
- 1 պտղունց աղ
- 4 կտոր հաց, հնարավորության դեպքում՝ ամբողջահատիկ

Պատրաստման եղանակը

Չկաչող տապակի մեջ քսեք արևածաղկի ձեթ: Ավելացրեք դդմիկն ու լուլիկը և եփեք գազօջախի վրա 3-4 րոպե՝ պարբերաբար խառնելով մինչև փափկելը:



Ձուն ու կաթը միասին հարեք ու լցրեք տապակի մեջ: Եփեք միջինից ցածր կրակի վրա 4-5 րոպե, այնուհետև՝ ջեռոցում մոտ 3 րոպե:

Հանեք ջեռոցից և թողեք, որ ֆրիտատան սառչի 3-4 րոպե:

Չավելյալ տեղեկություն

Եթե օգտագործում եք լավ, չկաշող տապակ, ֆրիտատան եփելուց հետո հեշտ կլինի տեղափոխել:

Կրակը պետք է լինի մարմանդ, որպեսզի համաչափ եփվի: Կտրատե՛ք ֆրիտատան և մատուցե՛ք հացի հետ:

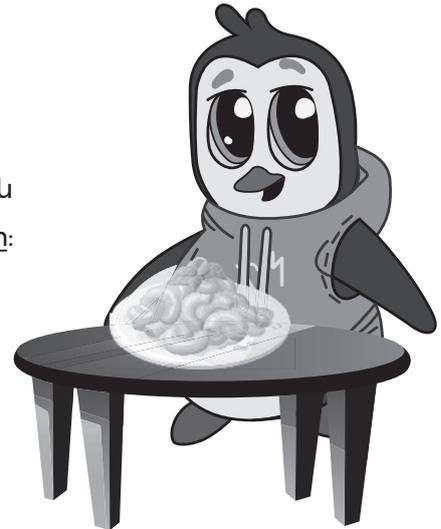
Բաղադրատոմսը կարելի է պատրաստել նաև լրացուցիչ բանջարեղենով, կարող եք ավելացնել նաև սունկ, սոխ և մանր կտրատած բուլղարական քաղցր պղպեղ:

ՏՆԱՅԻՆ ՓԱԹԵԹԻ ԲԱՂԱԴՐԱՏՈՄՍԵՐ

Պանրով մակարոն

Չուշում: Բանջարեղենի ցանկացած համադրություն օգտակար է օգտագործել ձեր նախընտրած բանջարեղենը:

Պատրաստման և եփման տևողությունը՝ 1 ժամ
Նախատեսված է 4 հոգու համար



Բաղադրիչներ

300 գ մակարոն

1 ճաշի գդալ արևածաղկի ձեթ

1 կարմիր սոխ՝ մանր կտրատած

2 պճեղ սխտոր՝ մանր կտրատած

1 կարմիր պղպեղ՝ մանր կտրատած

1 դդմիկ՝ խոշոր քերած

400 մլ բանջարեղենի արգանակ (կամ եռացրած ջուր)

4 ճաշի գդալ լոլիկի խյուս

200 գ կաթնաշոռ

1 ճաշի գդալ մանանեխ

2 ձու՝ թույլ հարած

160 գ չանախ պանիր՝ խոշոր քերած կամ մանր կտրատած

Չազարով և բարակ կտրատած դեղին տաքդեղով աղցան՝ մատուցելու համար

Պատրաստման եղանակը

Մակարոնը եփեք ըստ տուփի վրա նշված հրահանգների, ապա լավ քամեք և լցրեք լայն ամանի մեջ, որպեսզի հարմար լինի հեշտությամբ խառնելը:



Այդ ընթացքում բարձր կրակի վրա դրեք մեծ չկպչող տապակ, որի վրա նախապես քսված է արևածաղկի ձեթ: Լցրեք սոխը, սխտորը, կարմիր տաքդեղն ու դդմիկը և պարբերաբար խառնելով՝ տապակեք 2-3 րոպե: Ավելացրեք մակարոնին: Կաթսայի մեջ լցրեք արգանակը, լոլիկի խյուսը, կաթնաշոռը, մանանեխն ու ձուն և հարեք, մինչև դառնա միասեռ զանգված:

Լցրեք մակարոնի խառնուրդի վրա, ապա խառնեք պանրի երեք քառորդը: Չամեմեք պղպեղով և լավ խառնեք:

ԱՄՔՈՂՋԱՅԱՏԻԿ ՑՈՐԵՆԻ ԹԻՎԱԾՔԱԲԼԻԹՆԵՐ

Պատրաստման և թխելու տևողությունը՝ 60 րոպե
Նախատեսված է 2-3 հոգու համար

Բաղադրիչներ

- 1 մեծ ծու
- 4 ճաշի գդալ մեղր
- 2 ճաշի գդալ բուսական յուղ
- 1 պտղունց վանիլին
- 1¼ բաժակ ամբողջահատիկ ցորենի ալյուր
- ½ թեյի գդալ սոդա
- 1 պտղունց աղ
- ½ թեյի գդալ նարնջի քերած կեղև



Պատրաստման եղանակը

Ամանի մեջ հարեք ծուն և մեղրը, ավելացրեք բուսական յուղը և վանիլինը: Այնուհետև ավելացրեք ամբողջահատիկ ցորենի ալյուրը, սոդան, աղը և նարնջի քերած կեղևը: Այս ամենը խառնեք և սարքեք գնդիկ, փաթաթեք ցելոֆանով և դրեք սառնարանում առնվազն 30 րոպե:



Ջեռոցը տաքացրեք մինչև 190°C: Գրտնակի օգնությամբ խմորը բացեք ½ սանտիմետր հաստության, թեթև ալյուրով պատված մակերեսի վրա: Եթե նախընտրում եք խոթխոթան թխվածքաբլիթներ, խմորը գրտնակեք ավելի բարակ: Ավելի փափուկ թխվածքաբլիթներ ստանալու համար խմորն ավելի հաստ գրտնակեք: Կարող եք խմորը կտրատել ցանկացած ձևով կամ ցանկացած ձև տալ: Թխել մոտ 12-15 րոպե:

Եթե նախընտրում եք խոթխոթան թխվածքաբլիթներ, դրանք մի քանի րոպե ավելի երկար պահեք ջեռոցում: Թխվածքաբլիթները նաև ավելի փխրուն են դառնում, երբ սառչում են:

ԱՄԲՈՂՋԱՅԱՏԻԿ ՅՈՐԵՆԻ ՆՐԱԲԼԻԹՆԵՐ ԲԱՆԱՆՈՎ

Պատրաստման և թխելու տևողությունը՝ 30 րոպե
Նախատեսված է 2-3 հոգու համար

Բաղադրիչներ

- 1 բաժակ ամբողջահատիկ ցորենի ալյուր
- ½ թեյի գդալ սոդա
- ¼ թեյի գդալ աղ
- 2/3 բաժակ կաթ
- ½ բաժակ հասած բանանի խյուս (1 մեծ բանանից) և ևս 1 բանան՝ վրան կտրատած շարելու համար
- 1 ձու
- 2 ճաշի գդալ մեղր, մի փոքր ավելի՝ վրան լցնելու համար
- 2 ճաշի գդալ հալած կարագ
- 100 գ ցածր յուղայնությամբ կաթնաշոռ
- 1 պտղունց վանիլին



Պատրաստման եղանակը

Միջին չափսի ամանի մեջ հարեք ալյուրը, սոդան և աղը:

Ավելի փոքր ամանի մեջ հարեք կաթը, կաթնաշոռը, բանանի խյուսը, ձուն, մեղրը, կարագը և վանիլինը: Այս հեղուկ խառնուրդը



լցրեք ալյուրի խառնուրդի մեջ և խառնեք մինչև համասեռ զանգված ստանալը:

Խոհանոցի սալօջախը տաքացրեք մինչև 177°C: Անհրաժեշտության դեպքում տապակի մեջ քսեք կարագ կամ բուսական յուղ՝ զգուշորեն սրբելով ավելցուկը թղթե սրբիչով (չկպչող մակերեսները հավանաբար յուղ չեն պահանջի):

Օգտագործելով չափիչ գավաթ՝ խմորը լցրեք տաք տապակի վրա՝ յուրաքանչյուր նրբաբլիթի շուրջը մի քանի մատնաչափ թողնելով տարածվելու համար: Եփեք 2-3 րոպե, մինչև նրբաբլիթի մակերեսին փոքր պղպջակներ երևան:

Շրջէք նրբաբլիթները, այնուհետև եփէք ևս 1-2 րոպե մինչև երկու կողմից թեթև ոսկեգույն դառնալը: Անհրաժեշտության դեպքում կարգավորէք ջերմաստիճանը:

Մատուցէք անմիջապես կամ տաք պահէք ջեռոցում: Ցանկության դեպքում վրան առանձին շարէք կտրատած բանան կամ այլ մրգեր:

ԼՐԱՅՈՒՑԻՉ ՆՅՈՒԹԵՐ

Լրացուցիչ բաղադրատոմսեր

Այն դպրոցները, որոնք չունեն խոհանոցային հարմարություններ, «Բուսական ֆրիտատայի» փոխարեն կարող են ընտրել ջերմային մշակում չպահանջող ուտեստներ՝ «Մրգային ծիածան քարաք» կամ «Լավաշով փաթաթուկներ»:

ԱՅԼԸՆՏՐԱՆՔԱՅԻՆ ԲԱՂԱԴՐԱՏՈՄՍ, ԵԹԵ ԳԱԶՉԱԽ/ԽՈՂԱՆՈՑ ՉԿԱ

Սուպեր աղցան փաթաթուկ

Պատրաստում ենք համեղ աղցան-փաթաթուկ խոթխոթան բանջարեղենով և պանրով:

Պատրաստման տևողությունը՝ 5 րոպե
Նախատեսված է 1 հոգու համար



Բաղադրիչներ

- 1 կտոր տափակ հաց (օրինակ լավաշ)
- 2 ճաշի գդալ քամած մածուն կամ հումուս
- 1 հազարի տերև
- 1/4 գազար՝ կտրատած կամ քերած
- Վարունգի 4 ձողիկ կամ ավոկադոյի 2 կտոր
- 1 ճաշի գդալ թարմ լոլիկի թանձրահյութ կամ կտրատած լոլիկներ
- Մեկ բուռ քերած պանիր

Պատրաստման եղանակը

Դրենք լավաշը տախտակին, տարածենք քամած մածունը/ հումուսը լավաշի աջ կեսի վրա և վրան դրենք հազարի տերև: Դասավորենք գազարը, վարունգը կամ ավոկադոն հազարի տերևի վրա և վրան քսենք լոլիկի թանձրահյութը: Ցանենք պանիրը:



Փաթաթենք լավաշը: Կտրենք երկու կեսի:

ՄՐԳԱՅԻՆ ԾԻԱԾԱՆ ԶԱԲԱԲ

Կարող եք օգտագործել ցանկացած միրգ կամ գնել սեզոնային մրգեր, որոնք սովորաբար ավելի էժան են:

Պատրաստման տևողությունը՝ 15 րոպե
Նախատեսված է 7 հոգու համար

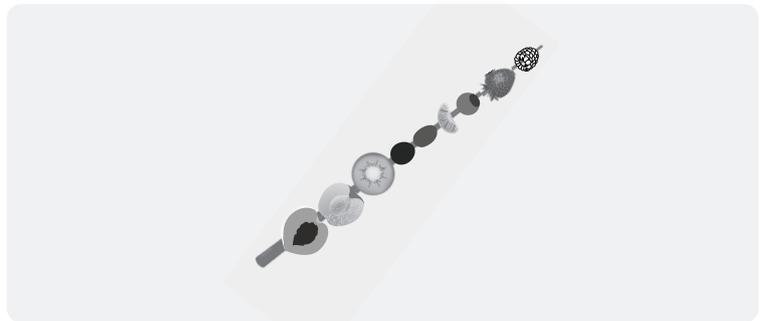


Բաղադրիչներ

- 7 ազնվամորի
- 7 մաքրած ելակ
- 7 շերտ մանդարին
- 7 խորանարդաձև կտրատած, կեղևահանած ծիրանի կտորներ
- 7 կեղևահանած դեղձի կտորներ
- 7 մաքրած կիվիի կտորներ
- 7 հատիկ կանաչ խաղող
- 7 հատիկ կարմիր խաղող
- 14 հատիկ մոշ

Պատրաստման եղանակը

Վերցրեք 1 փայտիկ և յուրաքանչյուրի վրա դասավորեք հետևյալ մրգերը՝ 1 ազնվամորի, 1 մաքրած ելակ, 1 շերտ մանդարին, 1 խորանարդ ծիրան, 1 կտոր կեղևահանած դեղձ, 1 կտոր կեղևահանած կիվի, 1 կանաչ խաղող, 1 կարմիր խաղող, 2 հատիկ մոշ: Դասավորեք ծիածանի տեսքով: Բոլորին բարի օրհավ:

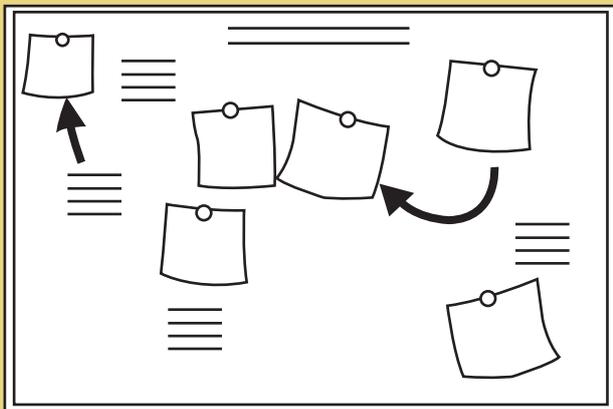
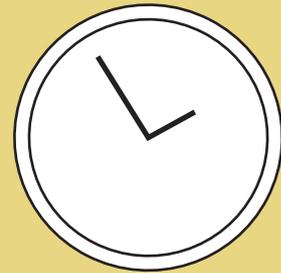


Խաղ «Չսկա Թվիստեր»

Առաջարկում ենք «Չսկա Թվիստերը» որպես լրացուցիչ ուսուցողական խաղ աշակերտների հետ խաղալու համար (*QR ուսումնական նյութերում հասանելի է խաղը):

2.

**ՕՐԿԱ ՌԵԺԻՄԻ ՊԱՅՊԱՆՈՒՄ,
ԱՇԽԱՏԱՏԵՂԻ ԳԻՇՏ
ԸՆՏՐՈՒԹՅՈՒՆ, ՏԵՍՈՂՈՒԹՅԱՆ,
ԼՍՈՂՈՒԹՅԱՆ ԽԱՆԳԱՐՈՒՄՆԵՐԻ
ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ**



ԱՃ, ԶԱՐԳԱՅՈՒՄ, ՀԻՓԻԵՆԱ

ԹԵՄԱ.

🕒 3 ժամ

**ՕՐՎԱ ՌԵԺԻՄԻ ՊԱՅՊԱՆՈՒՄ, ԱՇԽԱՏԱՏԵՂԻ ՃԻՇՏ
ԸՆՏՐՈՒԹՅՈՒՆ, ՏԵՍՈՂՈՒԹՅԱՆ, ԼՍՈՂՈՒԹՅԱՆ
ԽԱՆԳԱՐՈՒՄՆԵՐԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ**

ԴԱՍ 1. Աշխատանք և հանգիստ, ինչպես ճիշտ պլանավորել օրը և խուսափել գերհոգնածությունից

ԴԱՍ 2. Տեսողության հիգիենա, ինչպես պահպանել տեսողությունը

ԴԱՍ 3. Ինչպես պահպանել առողջ կեցվածքը և լսողությունը

Նպատակը

- Ծանոթացնել աշխատանքի հիգիենայի հիմնական դրույթներին, ինչպես ճիշտ ընտրել աշխատատեղը:
- Տրամադրել գիտելիք ժամանակը, օրը, քունը և հանգիստը ճիշտ պլանավորելու վերաբերյալ:
- Ձևավորել տեսողության, լսողության և կեցվածքի խանգարումները կանխարգելելու հմտություններ:

Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Նկարագրել գերհոգնածության նշանները և բացատրել, թե ինչպես խուսափել դրանից:
2. Արդյունավետորեն տնօրինել ժամանակը և բաշխել առօրյա գործերը օրվա ընթացքում՝ ապահովելով աշխատանքի և հանգստի հաջորդայնությունը:
3. Տարբերակել, թե որ գործողություններն են նպաստում նորմալ քնին, և որոնք են խանգարում:
4. Կատարել աշխատանքի կամ դաս սովորելու տեղի ճիշտ ընտրություն, հարմարեցնել աշխատատեղը:
5. Կիրառել կեցվածքի պահպանման և նստելու դիրքի անհրաժեշտ կանոնները:
6. Կիրառել տեսողության պահպանման կանոնները և կատարել վարժություններ աչքերի համար:
7. Ներկայացնել, թե ինչպես կարելի է խուսափել լսողության խանգարումներից:
8. Հիմնավորել աշխատանքի, քնի և հանգստի ռեժիմի պահպանման, լսողության, տեսողության, կեցվածքի կանոններին հետևելու կարևորությունը առողջության խնդիրների և հաշմանդամություն դեպքում:



Բովանդակություն

- Օրվա ռեժիմը, աշխատանքի, քնի և հանգստի բաշխումը, աշխատանքի հիգիենա:
- Գերհոգնածության նշանները:
- Տեսողության, լսողության, կեցվածքի խանգարումների կանխարգելում:

Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ

Վարժություններ, օրվա գրաֆիկի կազմում, տեսանյութերի դիտում, քննարկում

Միջառարկայական կապեր

Ֆիզիկական կուլտուրա, հասարակագիտություն, բնագիտություն
Ներդասընթացային կապեր «Հոգեկան, հուզական և սոցիալական առողջություն»
թեմայի հետ





ԹԵՄԱ. ՕՐՎԱ ՌԵԺԻՄԻ ՊԱՅՊԱՆՈՒՄ, ԱՇԽԱՏԱՏԵՂԻ ԳԻՃՏ ԸՆՏՐՈՒԹՅՈՒՆ, ՏԵՍՈՂՈՒԹՅԱՆ, ԼՍՈՂՈՒԹՅԱՆ ԽԱՆՁԱՐՈՒՄՆԵՐԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ

Նախաբան

Աշխատունակ և առույգ լինելու համար կարևոր է գործունեության տարբեր տեսակների բաշխումը օրվա ընթացքում՝ ապահովելով մտավոր և ֆիզիկական ակտիվության հաջորդալնությունը, աշխատանքի և հանգստի ռեժիմը, աշխատանքի հիգիենայի կանոնների պահպանումը, գերհոգնածության կանխումը: Առօրյա գործերի ճիշտ պլանավորումը, աշխատանքի ընթացքում ընդմիջումները և լիարժեք քունը կարևոր են ինչպես ֆիզիկական, այնպես էլ հոգեկան առողջության համար: Մարդու ուղեղը ի վիճակի է անդադար կենտրոնացած մնալու շուրջ 10-15 րոպե, որից հետո կենտրոնացումը սկսում է թուլանալ, և անհրաժեշտ է կարճատև դադար՝ կրկին կենտրոնանալու համար:

Լիարժեք քունը դպրոցականի առողջության կարևոր նախապայման է: Այն կարևոր է հատկապես ուղեղի գործունեության համար: Ոչ բավարար քունը առաջացնում է հոգնածություն, տրամադրության անկում, ուշադրությունը պահպանելու և կենտրոնանալու դժվարություններ, խանգարում է նորմալ շփմանը, նպաստում է առողջության խնդիրների առաջացմանը:

Տեսողությունը մեր օրգանիզմի կարևոր գործառույթներից է, որն ապահովում է աշխարհի ճանաչումը, կողմնորոշումը, առաջադրանքների որակյալ կատարումը, նոր գիտելիքների և հմտությունների ձեռքբերումը: Համակարգչի և համացանցի ակտիվ օգտատերերի մինչև 90%-ն ունի տեսողության տարատեսակ խնդիրներ: Ժամանակակից դեռահասների շրջանում բավականին տարածված են նաև լսողության խանգարումները՝ կապված աղմուկի բարձր մակարդակի միջավայրում երկար գտնվելու հետ:

Համաձայն ՀՀ ԱՆ տվյալների՝ 2022 թվականին զննված 0-14 տարեկան երեխաների 4.3%-ը ուներ տեսողության թուլացում, 0.32%-ը՝ լսողության թուլացում, 1.45%-ը՝ սկզբնական կամ կեցվածքի շեղումներ, որոնց մի մասը աճող օրգանիզմի պարագայում կարող է առաջացնել լուրջ խանգարումներ:

Նշված հարցերի վերաբերյալ աշակերտներին իրազեկումը, աշխատանքի հիգիենայի վերաբերյալ ուսուցումը թույլ են տալիս խուսափել առողջության և հոգեհուզական տարբեր խնդիրներից:



ԴԱՍ 1. ԱՇԽԱՏԱՆՔ ԵՎ ՀԱՆԳԻՍ, ԻՆՉՊԵՍ ՃԻՇՏ ՊԼԱՆԱՎՈՐԵԼ ՕՐԸ ԵՎ ԽՈՒՍԱՓԵԼ ԳԵՐՀՈԳՆԱԾՈՒԹՅՈՒՆՆԻՑ

Դասի նպատակը

Ծանոթացնել աշխատանքի հիգիենայի հիմնական դրույթներին, ինչպես ճիշտ ընտրել աշխատատեղը: Ձևավորել ժամանակը, օրը, քունը և հանգիստը ճիշտ պլանավորելու վերաբերյալ հմտություն:

Վերջնարդյունքները

- Նկարագրել գերհոգնածության նշանները և բացատրել, թե ինչպես խուսափել դրանից: (1)
- Արդյունավետորեն տնօրինել ժամանակը և բաշխել առօրյա գործերը օրվա ընթացքում ապահովելով աշխատանքի և հանգստի հաջորդականությունը: (3)
- Տարբերակել, թե որ գործողություններն են նպաստում նորմալ քնին, և որոնք են խանգարում: (4)
- Կատարել աշխատանքի կամ դաս սովորելու տեղի ճիշտ ընտրություն, հարմարեցնել աշխատատեղը: (5)
- Հիմնավորել աշխատանքի, քնի և հանգստի ռեժիմի կարևորությունը առողջության խնդիրների և հաշմանդամության առկայության դեպքում: (9)

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

A4 չափսի թուղթ, գրիչ, ֆլիպչարտի թուղթ, «Աշխատանք և հանգիստ» խորհուրդների թերթիկի օրինակներ՝ զույգերի թվով, «Արմինեի օրը», «Սամվելի օրը» տեքստերի օրինակներ՝ խմբերի թվին համապատասխան, ծրար՝ նախադասության մասերով, «Քուն և հանգիստ», «Ինչպես ճանաչել գերհոգնածությունը» լրացուցիչ տեքստերի օրինակներ (տրամադրել ըստ ցանկության):

Տևողությունը

45 րոպե

Ընթացքը

Փուլ 1 (10 րոպե)

Ուսուցիչը սովորողներին դիմում է հետևյալ հարցերով.

- Ինչո՞ւ կամ է՞րբ են մարդիկ հոգնում: Ի՞նչ ենք զգում հոգնածության ժամանակ:

- Ինչպե՞ս պլանավորել օրը՝ բոլոր գործերը հասցնելու համար:
- Ինչպե՞ս եք դուք հանգստանում:
- Արդյոք մեծահասակներին և երեխաներին նույն տևողությամբ քուն է անհրաժեշտ: Ինչո՞ւ:
- Ի՞նչ եք հասկանում «աշխատանքի պայմաններ» ասելով:
- Ո՞ր պայմաններն են, որ կարող են ապահովել աշխատանքի հարմարավետությունը և արդյունավետությունը: Իսկ ո՞ր պայմաններն են, որ կարող են խոչընդոտել դրանք:
- Դուք ունե՞ք սովորություններ, որոնք խանգարում են ձեզ արդյունավետ աշխատելու, կամ որոնց վերաբերյալ ձեզ մշտապես զգուշացնում են, որ կարող եք այդպես վնասել առողջությունը: Որո՞նք են դրանք:

Փուլ 2 (20 րոպե)

Ուսուցիչը սովորողներին բաժանում է «Աշխատանք և հանգիստ» տեքստի օրինակներ, առաջարկում է կարդալ խորհուրդներն ու 2-3 րոպեի ընթացքում զույգերով քննարկել հարցերը.

- Ինչպե՞ս եք կազմակերպում ձեր աշխատանքի և հանգստի ռեժիմը:
- Ի՞նչ է անհրաժեշտ անել առօրյա գործերը հասցնելու համար:
- Ի՞նչ եք անում հանգստանալու համար: Ինչպե՞ս եք անցկացնում ազատ ժամանակը: Որքան ժամանակ եք հատկացնում քնին:

Անհրաժեշտության դեպքում ուսուցիչը բացատրում է անծանոթ եզրույթները:

Աշակերտներն իրենց 1 շաբաթվա քնի տևողության մասին մոտավոր անհատական տվյալները գրանցում են իրենց տետրում կամ նոթատետրում: Յուրաքանչյուրը հաշվարկում է իր քնի միջին տևողությունը և այն համեմատում խորհուրդ տրվող 9-9.5 ժամի հետ:

Փուլ 2 (15 րոպե)

Ուսուցիչը սովորողներին բաժանում է 3-4-հոգանոց խմբերի և առաջարկում ծանոթանալ «Արմինեի օրը» և «Սամվելի օրը» պատմություններին, քննարկել խմբում և պատասխանել հետևյալ հարցերին.

- Ինչպե՞ս կգնահատեք պատմությունների կերպարների օրվա ռեժիմը:
- Ինչո՞ւ էր հոգնում Սամվելը: Ինչպե՞ս կարող է անդրադառնալ Սամվելի օրվա ռեժիմը նրա առողջական վիճակի վրա: Ի՞նչ խորհուրդներ կտաք նրան՝ ավելի արդյունավետ ռեժիմ կազմելու համար:
- Ինչպե՞ս էր Արմինեն ամեն ինչ հասցնում:

Սովորողների պատասխանները լսելուց հետո ուսուցիչը աշակերտների հետ ամփոփում

Է խորհուրդները և շեշտադրում այն գործողությունները, որոնք խանգարում են կամ նպաստում լիարժեք հանգստին և քնին:

Ուսուցիչը բոլոր խմբերին տալիս է նախադասությունների մասերով 1-ական ծրար և առաջարկում, որ խմբերն ամբողջացնեն նախադասությունները՝ միացնելով նախադասության սկիզբն ու վերջը:



ԲԱՃԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

Աշխատանք և հանգիստ. խորհուրդներ աշխատանքի և հանգստի կազմակերպման վերաբերյալ

- Օրվա ընթացքում համատեղել աշխատանքը և հանգիստը: Պարապելու/դաս սովորելու ժամանակ առնվազն ժամը մեկ 5-10-րոպեանոց ընդմիջում անել:
- Ֆիզիկական և մտավոր աշխատանքը կատարել հաջորդաբար:
- Օրվա գործերը պլանավորել՝ կարևոր և առաջնահերթ գործերը նախատեսելով անել սկզբում, իսկ ոչ այնքան կարևորները թողնելով վերջում:
- Դասերի պատրաստումը սկսել ամենաբարդ առաջադրանքներից:
- Ապահովել հարմարավետ աշխատավայր՝ համապատասխան լուսավորություն, հարմար սեղան և աթոռ, կողմնակի ձայներից և առարկաներից, էլեկտրոնային սարքերից զերծ տարածք:
- Հավասարակշռել դպրոցի դասերը, պարապմունքները, հանգիստը և շփումը ընկերների և հարազատների հետ: Ժամանակ հատկացնել սիրած զբաղմունքներին՝ հոբբիներին:
- Ամեն օր առնվազն 1 ժամ ֆիզիկապես ակտիվ լինել:
- Ամեն օր քնել առնվազն 9-9.5 ժամ:
- Հաճախ լինել մաքուր օդում:
- Արձակուրդներին ցանկալի է փոխել միջավայրը և գործունեության տեսակը՝ հաճելի և օգտակար զբաղմունք գտնելով:
- Հետևել ինչպես ֆիզիկական, այնպես էլ հոգեկան առողջությանը, հոգ տանել սեփական հույզերի և զգացողությունների համար:
- Խուսափել ֆիզիկական և մտավոր գերծանրաբեռնվածությունից՝ սթրեսի, գերհոգնածության, հյուսման չենթարկվելու համար: Անհրաժեշտության դեպքում դիմել հոգեբանի կամ բժշկի:

ԱՐՄԻՆԵԻ ՕՐԸ

Արմինեն սովորում է 9-րդ դասարանում: Նա լավ է սովորում և հաճախում է թատերական և պարի խմբակներ: Առավոտյան արթնանում է 7:00-ին, թեթև մարզանք է անում, նախաճաշում է և ոտքով գնում է դպրոց (ճանապարհը տևում է մոտ 20 րոպե): Դպրոցից ևս ոտքով է վերադառնում: Տանը ճաշում է, անում տնային հանձնարարությունները, հետո հաճախում է պարապմունքի:

Արմինեի շաբաթվա բոլոր օրերը զբաղված են: Երեկոյան՝ ընթերցում է հետո, Արմինեն հասցնում է մոտ 1 ժամ շփվել ընկերների հետ սոցցանցերում, նաև զրուցել կամ սենյակային խաղեր խաղալ ընտանիքի անդամների հետ կամ զբոսնել մոտակա այգում, երբեմն մոտ 1 ժամ հեռուստացույց է դիտում կամ գիրք է կարդում: Սովորաբար քնում է 23:00-ին:

Շաբաթ և կիրակի ևս Արմինեն արթնանում է շուտ, այդ օրերին ավելի ազատ է լինում, շփվում է հարազատների և ընկերների հետ: Քանի որ սիրում է թատրոն, հաճախ է դիտում ներկայացումներ: Նա նաև ակտիվ սոցիալական կյանք է վարում, մասնակցում է տարբեր հետաքրքիր միջոցառումների, իսկ գաջեթներին (սարքերին) տրամադրում է օրական ոչ ավելի, քան 1,5-2 ժամ, նույնիսկ հանգստյան օրերին: Արմինեն ցանկանում է ընդունվել թատերական ինստիտուտ և մյուս տարվանից լրացուցիչ պարապմունքների կհաճախի:

ՍԱՄՎԵԼԻ ՕՐԸ

Սամվելը սովորում է 8-րդ դասարանում: Առավոտյան շատ դժվար է արթնանում՝ 08:00-ին, 8:20 տնից դուրս է գալիս և շտապելով հազիվ հասնում դպրոց: Նա երբեք չի հասցնում նախաճաշել: Առաջին երկու դասերին հոգնած է և քնկոտ, ունենում է գլխացավ, երկար ընդմիջմանը բուժետից կամ դպրոցին կից կրպակից գնում և ուտում է քաղցր ուտելիք և որոշ ժամանակ համեմատաբար լավ է զգում իրեն: Նա գիշերը ուշ է քնում՝ 1:00-ին, քանի որ երեկոյան երկար շփվում կամ խաղում է ընկերների հետ առցանց, հետո տնային հանձնարարություններն է անում:

Սամվելը ընտանիքի հետ է ընթրում, սակայն քանի որ ուշ է քնում, սիրում է համակարգչի առջև երկար նստել՝ չիփս ուտելով ու գազավորված ըմպելիք խմելով: Նա սիրում է ֆուտբոլ, բայց հազվադեպ է խաղահրապարակ գնում և գերադասում է խաղալ առցանց: Շաբաթ և կիրակի նա քնում է ավելի ուշ և արթնանում է կեսօրին: Այդ օրերին ևս շատ ժամանակ է անցկացնում առցանց տիրույթում՝ ոչ միայն շփվելու, այլև համակարգչային ծրագրեր սովորելու նպատակով, քանի որ հետաքրքրվում է ծրագրավորմամբ:

• Ծրարի մեջ եղած մտքերը համապատասխանեցնել՝ ամբողջացնելով նախադասությունները:

<p>Օրվա պլանավորումն օգնում է հավասարակշռելու...</p>	<p>...մտավոր և ֆիզիկական աշխատանքը, տնային հանձնարարությունների կատարումը, ազատ ժամանցը:</p>
<p>Օրվա ռեժիմը հեշտացնում է...</p>	<p>...առօրյա տարբեր գործերի և հանձնարարությունների կատարումը և թույլ է տալիս ունենալ ազատ ժամանակ:</p>
<p>Անհրաժեշտ է ճիշտ կազմակերպել աշխատանքը՝ ապահովելով...</p>	<p>...որոշակի հարմարավետ պայմաններ (համապատասխան լուսավորություն, հարմար սեղան և աթոռ, կողմնակի ձայներից և առարկաներից, էլեկտրոնային սարքերից զերծ տարածք):</p>
<p>Պետք է կարևորել օրգանիզմի պահանջմունքները և ուշադիր լինել դրանց նկատմամբ...</p>	<p>...ժամանակին հանգստանալ, ճիշտ սնվել, ապահովել լիարժեք քուն և խուսափել գերհոգնածությունից:</p>
<p>Կան հիվանդություններ կամ հիվանդությանը բնորոշ վիճակներ, երբ մարդը պետք է...</p>	<p>...ունենա սնվելու, հանգստանալու, քնելու, դեղորայք ընդունելու ավելի խիստ ռեժիմ (ըստ բժշկի նշանակման):</p>





Լրացուցիչ նյութեր սովորողի և ուսուցչի համար

Քուն և հանգիստ

Ֆիզիկական և մտավոր աշխատանքի՝ իրար հաջորդելը, լավ որակի քունը և հանգիստը կարևոր են ինչպես ֆիզիկական, այնպես էլ հոգեկան առողջության համար: Մտավոր աշխատանքից հետո ակտիվ հանգիստը թարմացնում է, տալիս է ներգիտ, խթանում է ոսկրերի և մկանների զարգացումը, ակտիվացնում է արյան շրջանառության և շնչառական համակարգերը, օրգանիզմի պաշտպանական ֆունկցիան, բարելավում է հոգեհուզական վիճակը:

Լիարժեք քունը դպրոցականի աշխատունակության կարևոր նախապայմանն է: Այն կարևոր է ուղեղի գործունեության համար, օգնում է լավ զգալու և ճիշտ որոշումներ կայացնելու, ավելի տոկուն լինելու, կառավարելու սեփական հույզերը և սթրեսը: Ոչ բավարար քունը հոգևածության, վատ տրամադրության, անուշադրության և կենտրոնանալու դժվարությունների պատճառ կարող է դառնալ և նպաստել առողջության խնդիրների առաջացմանը:

Թեև քնի պահանջն անհատական է, կան որոշակի միջինացված ցուցանիշներ: Երեխաներն ունեն ավելի երկարատև քնի պահանջ: Հաշվի առնելով, որ դպրոցականը ծանրաբեռնված է դասերով և պարապմունքներով, և դրանց ավելանում են սթրեսը, տարիքային փոփոխությունները, խորհուրդ է տրվում ապահովել առնվազն 9-9,5 ժամ տևողությամբ քուն: Եթե դպրոցականը խիստ հոգևածություն է զգում, ապա կարող է կարճատև քնել նաև ցերեկվա ժամերին: Սակայն ցերեկվա քունը չպետք է լինի շատ երկար և խանգարի կամ կրճատի գիշերվա քնի տևողությունը:

Խորհուրդներ լիարժեք քուն ապահովելու համար

- Ձևավորել նույն ժամին քնելու սովորություն (մինչև կեսգիշեր), ինչը կարևոր է լիարժեք հանգստանալու, առողջ և առույգ լինելու համար: Ցանկալի է չխախտել քնելու ռեժիմը նաև շաբաթ-կիրակի և այլ հանգստյան օրերին:
- «Բարի գիշեր մաղթել» գաջեթներին: Ցանկալի է ննջասենյակում հեռուստացույց և համակարգիչ պահել, հեռախոսը պետք է անջատել, քանի որ էլեկտրոնային սարքերն ակտիվացնում են նյարդային համակարգը:
- Հնարավորության դեպքում մթնեցնել և ձայնամեկուսացնել ննջասենյակը: Ցանկալի է օդափոխել և ապահովել սենյակում մոտ 20°C ջերմաստիճան:
- Ձևավորել քնի ամենօրյա, սովորական դարձած գործողություններ՝ քնել նույն ժամին, քնելուց առաջ կատարել հանգստացնող գործողություններ՝ գիրք կարդալ, զբոսնել, լսել հանգիստ երաժշտություն, կատարել յոգայի վարժություններ, ընդունել տաք լոգանք և այլն:

- Լինել ակտիվ օրվա ընթացքում, կատարել ֆիզիկական վարժություններ (բայց ոչ անմիջապես քնելուց առաջ):
- Տրամադրվել խոր և հանգիստ քնի, ազատել միտքը և վատ բաների մասին չմտածել:
- Քնի խանգարումների դեպքում, եթե վերը նշված պարզ խորհուրդները չեն օգնում, դիմել մասնագետի:

ԻՆՉՊԵՍ ՃԱՆԱԶԵԼ ԳԵՐՅՈՒՆԱԾՈՒԹՅՈՒՆԸ

Գերհոգնածությունն առաջանում է ֆիզիկական կամ մտավոր երկարատև ակտիվության հետևանքով: Այն կարող է ի հայտ գալ հանկարծակի կամ աստիճանաբար և սովորաբար վերանում է հանգստից հետո:

Մտավոր հոգնածությունը սովորաբար զարգանում է աստիճանաբար: **Գերհոգնածության հոգեհուզական նշաններից** են տրամադրության անկումը, ուշադրությունը պահպանելու և կենտրոնանալու դժվարությունը, քնկոտությունը, քնի և ախորժակի խանգարումները, սովորելու դժվարությունները, սոցիալական հաղորդակցման խանգարումը, հաճույքի և բավարարվածության զգացումի կորուստը:

Ֆիզիկական հոգնածությունը կապված է ֆիզիկական աշխատանքի հետ:

Թեթև ֆիզիկական հոգնածության նշաններն են մաշկի կարմրությունը, թեթև քրտնարտադրությունը, արագացած շնչառությունը և անոթազարկը: Այս նշանները համարվում են նորմալ և բնորոշ են ֆիզիկական ակտիվ վիճակին:

Միջին աստիճանի հոգնածության դեպքում նկատվում են մաշկի արտահայտված կարմրություն, քրտնարտադրություն, դեմքի լարված արտահայտություն, շնչառության և անոթազարկի զգալի հաճախացում, մկանային ցավ, անվստահ շարժումներ, ճոճում: Այս նշանները նկատվում են ինտենսիվ ֆիզիկական աշխատանքի (օրինակ՝ մարզական մրցումների) ընթացքում:

Գերհոգնածությունն արտահայտվում է տարբեր գանգատների առաջացմամբ՝ գլխապտույտ, գլխացավ, մաշկի խիստ կարմրություն կամ գունատություն, խիստ հաճախացած շնչառություն (50-60 շնչառական շարժում 1 րոպեում) և անոթազարկ (մինչև 180 զարկ րոպեում), շարժումների կոորդինացիայի խանգարում և հրահանգների դանդաղ կամ ոչ ճիշտ կատարում:

Գերհոգնածության դեպքում անհրաժեշտ է դադարեցնել ֆիզիկական վարժությունների կատարումը, նստել և հանգստանալ, կումերով ջուր խմել, վերահսկել վիճակը, անհրաժեշտության դեպքում դիմել բուժաշխատողի:

Եթե հոգնածության վիճակը երկար է տևում, խորանում է կամ ի հայտ է գալիս առանց պատճառի, պետք է դիմել բժշկի կամ հոգեբանի:



Նյութ ուսուցչի համար

Ինչպես պահպանել լավ ինքնազգացողությունը և խուսափել գերհոգնածությունից առողջության խնդիրների, այդ թվում՝ հաշմանդամության դեպքում:

Օրգանիզմի հիմնական պահանջների և վիճակի նկատմամբ ուշադրությունը թույլ է տալիս պահպանել լավ ինքնազգացողությունը և խուսափել գերհոգնածությունից:

Առողջության խնդիրներ և հաշմանդամություն ունեցող սովորողների նկատմամբ պետք է սահմանել լրացուցիչ հսկողություն՝ սերտ գործակցելով բուժաշխատողի, հոգեբանի և այլ մասնագետների հետ, կազմելով դեղորայքի ընդունման, սնվելու, ջուր խմելու, զուգարանից օգտվելու, ֆիզիկական ակտիվության որոշակի ժամանակացույց: Անհրաժեշտ է հսկել սովորողների վիճակը և հետևել ինքնազգացողությանը, արագ ճանաչել հիվանդությանը բնորոշ նշանները, հատկապես ֆիզիկական և մտավոր լարում պահանջող գործունեության ընթացքում:

Նյարդամկանային և որոշ քրոնիկ հիվանդություններ ունեցող երեխաները կարող են ունենալ գերհոգնածություն և հյուծվածություն, ինչը խոչընդոտում է նրանց առօրյա ակտիվությունը:

Հստակ ժամանակացույց կազմելը և գործողությունների հաջորդականությունը ուշադրության պակաս և գերակտիվության համախտանիշ ունեցող սովորողներին օգնում են կենտրոնացնելու ուշադրությունը և կատարելու առաջադրանքները:

Մտավոր որոշ խնդիրներ և աուտիզմ ունեցող սովորողները կարող են ունենալ շփոթվածություն կամ հանկարծակի չափազանցված արձագանք, դրսևորել անհանգիստ կամ ագրեսիվ վարքագիծ՝ ուժեղ ազդակների (բարձր ձայն, հպման, ջերմաստիճանի կամ այլ զգացողության փոփոխության), գերխթանման, ինչպես նաև հոգնածության պատճառով: Սա պահանջում է արագ արձագանք՝ հանգստացնել, տեղափոխել ապահով միջավայր, մեկուսացնել:

Պարզ խորհուրդներ, որոնք կօգնեն կանխարգելելու և կառավարելու գերհոգնածությունը առօրյա գործողություններում:

- Մտավոր և ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունը պետք է համապատասխանի անձի ֆունկցիոնալ կարողություններին, իսկ նպատակները պետք է իրատեսական լինեն:
- Տարբեր մարդիկ առավել առույգ և աշխատունակ են օրվա տարբեր ժամերի, և հենց այդ ժամերին էլ պետք է կատարել բարդ, մտավոր լարում պահանջող հանձնարարությունները:

- Աշխատանքի ընթացքում հաճախ ընդմիջումներ անել՝ հանգստանալու և ուժերը վերականգնելու համար:
 - Դասերի ընթացքում կամ տանը դաս պատրաստելիս ցուցված են կարճ 2-րոպեանոց ակտիվ դադարներ, որոնց ընթացքում կարելի է կատարել ձգման, ձեռքերն ու ոտքերը բարձրացնելու, որովայնային շնչառության և այլ պարզ վարժություններ:
 - Խմել բավարար քանակությամբ հեղուկ, հատկապես շոգ եղանակին, դանդաղ, կումերով:
 - Խուսափել ֆիզիկական ակտիվությունից շոգ կամ այլ անբարենպաստ եղանակային պայմաններում:
 - Յաճախակի օդափոխել դասասենյակը և աշխատասենյակը: Դասամիջոցներին դուրս գալ սենյակից, երկար ընդմիջման ժամանակ զբոսնել մաքուր օդում:
 - Մնվել հավասարակշռված, ապահովել օրգանիզմը անհրաժեշտ էներգիայով:
 - Յանկարծառիտ քաղցի դեպքում, որն արտահայտվում է դողով, թուլությամբ, քրտնարտադրությամբ, հաճախացած անոթազարկով, գունատությամբ, գլխապտույտով, կարելի է օգտագործել մրգահյութեր, քաղցր թեյ, շաքար կամ որևէ այլ քաղցր սննդամթերք:
 - Պարտադիր հետևել բժշկի նշանակած հատուկ սննդակարգին, դեղորայքի ընդունման ռեժիմին: Դպրոցի անձնակազմը հատուկ կարիքներ ունեցող սովորողներին պետք է օգնի ընդունելու նշանակված դեղորայքը:
-
- Յոդված՝ [«Օրվա ռեժիմ, քուն և առողջություն»](#)
 - Տեսանյութ՝ [«Why teens are sleepy?» \(«Ինչո՞ւ են դեռահասները քնկոտ»\)](#)



ԴԱՍ 2. ՏԵՍՈՂՈՒԹՅԱՆ ՀԻՓԻԵՆԱ, ԻՆՉՊԵՍ ՊԱՀՊԱՆԵԼ ՏԵՍՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ

Դասի նպատակը

Ձևավորել տեսողության խանգարումները կանխարգելելու հմտություններ:

Վերջնարդյունքները

- Կիրառել տեսողության պահպանման կանոնները և կատարել վարժություններ աչքերի համար: (7)

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

A4 չափսի թուղթ, գրիչ, ֆլիպչարտի թուղթ, «Ինչպես պահպանել տեսողությունը» տեքստի օրինակներ՝ խմբերի թվով, աչքերը կապելու 3 ժապավեն, 10, 20, 50, 100, 200 և 500-դրամանոց մետաղադրամներ, «Վարժություններ աչքերի համար»:

Տևողությունը

45 րոպե

Ընթացքը

Փուլ 1 (5 րոպե)

Ուսուցիչը սովորողներին դիմում է հետևյալ հարցերով.

- Տեսողության ի՞նչ խնդիրներ գիտեք:
- Գիտե՞ք՝ ինչպես կարելի է կանխարգելել այդ խնդիրները և պահպանել աչքերի առողջությունը:
- Ուսուցիչը հիշեցնում է նախորդ դասի հերոսի՝ Սամվելի պատմությունը՝ հարցնելով, թե Սամվելը տեսողության ի՞նչ խնդիրներ կարող էր ունենալ և ինչու:

Փուլ 2 (15 րոպե)

Ուսուցիչն աշակերտներին բաժանում է 4-5-հոգանոց խմբերի և առաջարկում ծանոթանալ «Ինչպես պահպանել տեսողությունը» տեքստին և խմբում քննարկել.

- Ի՞նչն է բացասաբար ազդում տեսողության վրա:
- Ի՞նչն է օգնում պահպանելու նորմալ տեսողությունը:
- Արդյոք պահպանում եք այդ կանոնները, թե՞ շատերին տեղյակ չէիք:

Ուսուցիչը լսում է սովորողների պատասխանները: Անհրաժեշտության դեպքում բացատրում է որոշ անձանոթ եզրույթներ:

Փուլ 3 (15 րոպե)

Ուսուցիչն աշակերտներից 3-4 կամավորի առաջարկում է հանդես գալ չտեսնող մարդու դերում: Կամավորների աչքերը կապում են անթափանց ժապավենով և առաջարկում անել որոշակի գործողություններ՝ պարզից բարդ: Առաջին կամավորին հանձնարարվում է վերցնել սեղանին դրված գրիչը, տետրը, հանել դասագիրքը պայուսակից: Մյուսին տալիս են առաջադրանք՝ մոտենալ դռանը: Երրորդին առաջարկում են շոշափելով դասավորել մետաղադրամներն ըստ արժեքի:

Այնուհետև ուսուցիչը կամավորներին տալիս է հետևյալ հարցերը.

- Պատմե՞ք ձեր տպավորությունները. ի՞նչ էի՞ք զգում դերը կատարելիս:
- Ի՞նչն օգնեց ձեզ կատարելու հրահանգները: Ի՞նչը դժվարացրեց դրանց կատարումը:
- Ո՞ր զգայարաններն օգնեցին կատարելու առաջադրանքը:
- Ի՞նչը կարող է օգնել նման իրավիճակում գտնվող մարդկանց: Ի՞նչ հարմարություններ են ստեղծվել նրանց համար, օրինակ՝ կարդալու համար:

Ուսուցիչը հիշեցնում է, որ կարևոր է նաև ապահովել հարմարեցված միջավայր տարբեր սահմանափակումներ ունեցող մարդկանց համար (սովորողներին առաջարկում է բերել օրինակներ):



Յուշում ուսուցչին

Վարժությունը կատարելիս պետք է պահպանել զգուշություն. ուսուցիչը և 2-3 սովորողներ մնում են «չտեսնող» կամավորների կողքին և հետևում, որ նրանք չկորցնեն հավասարակշռությունը, չընկնեն և չվնասվեն: Դասարանի համապատասխան հատվածը պետք է լինի ազատ՝ հնարավոր վտանգներից խուսափելու համար:

Փուլ 4 (10 րոպե)

Ուսուցիչը սովորողներին առաջարկում է կատարել աչքերի առողջության համար պարզ վարժություններ: Նա փակցնում է վարժությունների նկարագրությունը ֆլիպչարտին կամ գրատախտակին, կարդում է այն, և բոլորը միասին կատարում են այդ վարժությունները:

Վերջում սովորողները ներկայացնում են իրենց տպավորությունները, իսկ ուսուցիչը նշում է, որ նման վարժություններ պետք է կատարել կանոնավոր՝ օրը մի քանի անգամ, և՛ դպրոցում, և՛ տանը դաս պատրաստելիս կամ համակարգչով աշխատելիս, և որ դրանք օգտակար են բոլոր մարդկանց, հատկապես տեսողության խնդիրներ ունեցողների համար:



ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

Ինչպես պահպանել տեսողությունը. պարզ խորհուրդներ

1. Պարբերաբար դադար առ Էկրանին երկարատև նայելու ընթացքում: Աչքերի գերլարման և հոգևածության դեմ պայքարում օգնում են 15-20 րոպեի մեկ ընդմիջումները և աչքերի վարժությունները:
2. Կարդալիս, գրելիս, մանրագնիս աշխատանք կատարելիս ապահովիր լավ լուսավորություն: Ցանկալի է, որ լույսի աղբյուրը լինի բնական և ձախ կողմից:
3. Մի կարդա պառկած, ինչպես նաև ընթացող տրանսպորտում:
4. Տեղավորիր համակարգիչը սեղանին՝ աչքերի մակարդակին, անհրաժեշտության դեպքում օգտագործիր հատուկ հենարան: Էկրանը չպետք է լինի աչքերին շատ մոտ:
5. Պաշտպանիր աչքերդ ուժեղ լույսից և արևի ճառագայթներից՝ դնելով արևապաշտպան ակնոց, որի ապակին ունի UVA և UVB ճառագայթներից պաշտպանող հատուկ ֆիլտր: Մասնագետները գտել են արևի ուլտրամանուշակագույն ճառագայթների և աչքերի որոշ խնդիրների (օրինակ՝ կատարակտի) առաջացման կապը:
6. Պաշտպանիր աչքերդ վնասվածքներից, փոշուց, քիմիական նյութերից (այդ թվում՝ լողավազանի քլորացված ջրից), այրվածքներից, սուր առարկաներից և այլ վտանգներից՝ դնելով պաշտպանիչ ակնոց, խուսափելով տրորելուց, հարվածներից: Իմացիր առաջին օգնության հիմունքները աչքի վնասվածքների և օտար մարմնի թափանցման դեպքում:
7. Ապահովիր լիարժեք քունը, ակտիվ խաղերը, ցերեկային լույսի պայմաններում հնարավորինս շատ ժամանակ անցկացրու դրսում:
8. Մնվիր հավասարակշռված օգտագործելով տարբեր տեսակի բանջարեղեն, միրգ և հատապտուղ, ձուկ, բուսայուղ և այլ բնական մթերք, որ հարուստ է աչքերի առողջության համար օգտակար նյութերով:

Վարժություններ աչքերի համար (Փուլ 4)

- Հայացքը ուղղված որևէ հեռու առարկայի կամ կետի և 15-20 վայրկյան նայելը այդ առարկային, հետո մի քանի վայրկյան նայելը որևէ մոտիկ կետի: Կրկնելը 4-5 անգամ: Այդպես կթուլանա աչքերի լարվածությունը:
- Աչքերով կատարելը 3-4 շրջանաձև շարժումներ դեպի աջ, հետո՝ դեպի ձախ: Վարժությունը կատարելը միջին տեմպով: Ապա թուլացրելը աչքերի մկանները՝ 1-6 հաշվով նայելով դեպի հեռուն: Կրկնելը 1-2 անգամ:
- Աջ ձեռքը ձգելը առաջ: Առանց գլուխը շարժելու աչքերով հետևելը ցուցամատի դանդաղ շարժմանը աջ և ձախ, վերև և ներքև: Կրկնելը 4-5 անգամ:
- 1-4 հաշվով նայելը ձգված ձեռքի ցուցամատին, հետո 1-6 հաշվով հայացքն ուղղված հեռուն: Կրկնելը 4-5 անգամ:
- Հաճախ թարթելը աչքերը. թարթելու ընթացքում դրանք խոնավանում են:
- Աչքերը ամուր փակելը և նստելը հանգիստ՝ դանդաղ հաշվելով մինչև 5-ը: Հետո բացելը աչքերը և նայելը հեռուն՝ հաշվելով մինչև 5-ը: Կրկնելը 4-5 անգամ:

**Նյութեր սովորողների և ուսուցչի համար****Ի՞նչ է «Համակարգչային տեսողության համախտանիշը»**

«Համակարգչային տեսողության համախտանիշը» տեսողության խնդիրների մի համալիր է, որը «չոր աչքի» հիմնական պատճառն է: Այն ավելի արտահայտված է դառնում ձմռան ամիսներին քամու, ցրտի պատճառով, ջեռուցվող բնակարաններում՝ օդի չորության պատճառով: Տեսողության լարվածությունը, մոնիտորի և էկրանների պիքսելային պատկերին և «փայլերին» հարմարվելը, աչքերի և էկրանի միջև անընդհատ փոփոխվող տարածությունը (երբ նայում ես էկրանին մեքենայի երթևեկության ընթացքում կամ քայլելիս), հազվադեպ թարթելը, երբ կենտրոնացած նայում ես էկրանին, և այլ գործոններ անբարենպաստ են անդրադառնում աչքերի առողջության վրա, իսկ օդի չորությունը վատթարացնում է դրանց վիճակը:

«Չոր աչքն» արտահայտվում է աչքերի չորության, անհարմարության և այրոցի զգացումով, արագ հոգնածությամբ, աչքերը հաճախ տրորելու ցանկությամբ: Այդպիսի վիճակը չի կարելի անտեսել, քանի որ լորձաթաղանթի չորության պարագայում ավելի հեշտ են առաջանում միկրովնասուժներ և բորբոքումներ: Նման գանգատների պարագայում անհրաժեշտ է դիմել բժիշկ-ակնաբույժի, որը ձեզ հետ կքննարկի տեսողության հիգիենայի պահպանման կանոնները և կնշանակի աչքը խոնավացնող հատուկ կաթիլներ (արհեստական արցունք):

- Հոդված՝ [«Ինչպես պահպանել աչքերի առողջությունը»](#)
- Տեսանյութ՝ [Վարժություններ աչքերի համար \(«10 действенных упражнений для улучшения зрения»\)](#)



ԴԱՍ 3. ԻՆՉՊԵՍ ՊԱՅՊԱՆԵԼ ԱՌՈՂՋ ԿԵՑՎԱԾՔԸ ԵՎ ԼՍՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ

Դասի նպատակը

Ձևավորել լսողության և կեցվածքի խանգարումները կանխարգելելու հմտություններ:

Վերջնարդյունքները

- Կիրառել կեցվածքի պահպանման և նստելու դիրքի անհրաժեշտ կանոնները: (6)
- Ներկայացնել, թե ինչպես կարելի է խուսափել լսողության խանգարումներից: (8)

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

A4 չափսի թուղթ, գրիչ, ֆլիպչարտի թուղթ, «Ինչպես լավացնել կեցվածքը» և «Ինչպես պահպանել լսողությունը» տեքստերի օրինակներ՝ խմբերի թվին համապատասխան, տեսանյութեր՝ «Ի՛նչ դիրքով նստել համակարգչի մոտ» (<https://www.youtube.com/watch?v=-ZLwIP8cBaWA>), «Պաշտպանե՞ք լսողությունը աղմուկից» (<https://www.facebook.com/watch/?v=1691873430858033>), թեստ՝ աշակերտների կամ զույգերի թվով:



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

Տևողությունը

45 րոպե

Ընթացքը

Փուլ 1 (10 րոպե)

Ուսուցիչը սովորողներին դիմում է հետևյալ հարցերով.

- Հաճախ են ձեզ ասել՝ «Մեքքդ ուղիղ պահիր», «Ուղիղ նստիր, մեքքդ կծռվի, կուզիկ կդառնաս...»: Ի՛նչ եք կարծում, ինչո՞ւ:
- Իսկ եղե՞լ է, որ դասի ընթացքում կանգնեք ու տարբեր վարժություններ անեք, հանգստանաք և շարունակեք աշխատել: Ինչո՞ւ եք այդպես արել:
- Կեցվածքի համար ինչո՞ւ է կարևոր ճիշտ նստելը կամ կանգնելը:

Ապա դիտում են տեսանյութը կեցվածքի մասին՝ «Ի՛նչ դիրքով նստել համակարգչի առջև»:



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

Դիտելուց հետո սովորողները նախ ներկայացնում են իրենց տպավորությունները, այնուհետև քննարկում են, թե ինչ դիրքով են իրենք սովորաբար նստում համակարգչի առջև, սմարթֆոնից օգտվելիս և ինչպես կարող են օգտագործել էլեկտրոնային սարքերը առողջության համար ավելի անվնաս եղանակով:

Փուլ 2 (10 րոպե)

Ուսուցիչը համակարգչով կամ հեռախոսով միացնում է տարբեր ձայներ՝ ծովի ալիքների ճողփյուն, թռչունների ծվվոց, օրորոցային երգ և այլն, հետո՝ շինարարական աղմուկ, ճչոց, պայթյունի ձայն և այլն: Դրանից հետո սովորողներին տալիս է հետևյալ հարցերը.

- Ո՞ր ձայներն էին ձեզ համար հաճելի, որո՞նք՝ տհաճ:
- Ըստ ձեզ՝ ի՞նչը կարող է բացասաբար ազդել մեր լսողության վրա:

Այնուհետև սովորողները դիտում են փոքրիկ տեսանյութ լսողության մասին «Պաշտպանե՞ք լսողությունը աղմուկից», արտահայտում իրենց տպավորությունը և պատասխանում հետևյալ հարցին.

- Ի՞նչ եք կարծում, ինչո՞ւ են մարդիկ ուժեղ աղմուկի դեպքում ձեռքերով փակում ականջները:

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

Փուլ 3 (15 րոպե)

Ուսուցիչը սովորողներին բաժանում է 4-5-հոգանոց խմբերի, խմբերի մի մասին հանձնարարում է ծանոթանալ «Ինչպե՞ս լավացնել կեցվածքը», մյուսներին՝ «Ինչպե՞ս պահպանել լսողությունը» տեքստերին: Անհրաժեշտության դեպքում ուսուցիչը բացատրում է անծանոթ եզրույթները:

Խմբերը նյութն ընթերցելուց և քննարկելուց հետո ներկայացնում են տեքստերի բովանդակությունը և պատասխանում առաջացած հարցերին:

Փուլ 4 (10 րոպե)

Ուսուցիչը հանձնարարում է կատարել «Դասավորում ենք դպրոցական պայուսակը» առաջադրանքը: Սովորողներին առաջարկում է վերցնել իրենց պայուսակները և աշխատելով զույգերով փորձել համեմատել, գնահատել՝ որ պայուսակն է կեցվածքի համար ավելի անվնաս:

Պետք է ուշադրություն դարձնել.

- պայուսակի քաշին,
- մեկ կամ երկու ուսին կրելու հնարավորությանը,
- պարունակությանը՝ ինչն է ավելորդ,
- ուսափոկերի բավարար լայնությանը և մեջքի հատվածին (պետք է լինի կոշտ, պահպանի ձևը),
- արդյո՞ք ծանր գրքերը ներքևի, իսկ թեթև առարկաները՝ վերևի մասում են:

Առաջադրանքը տալուց հետո ուսուցիչը հարցնում է.

- Ի՞նչ եք կարծում, ո՞րն է ավելի անվնաս՝ պայուսակը մեկ ուսին, թե՞ երկու ուսին կրելը: Ինչո՞ւ:

Վերջում ուսուցիչը դասարանը բաժանում է զույգերի այնպես, որ զույգերից մեկը մինչ այդ աշխատած լինի կեցվածքի, մյուսը՝ լսողության վերաբերյալ տեքստի վրա: Բաժանում է թեստերը, առաջարկում պնդումներին տալ «ճիշտ է» կամ «Սխալ է» պատասխան և լրացնել բաց թողած բառերը: Այնուհետև ուսուցիչը կարդում է ճիշտ պատասխանները, անհրաժեշտության դեպքում՝ մեկնաբանում, իսկ սովորողները ստուգում են և, եթե կարիքը կա, կատարում են ուղղումներ իրենց թերթիկներում:



ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

ԻՆՉՊԵՍ ԼԱՎԱՑՆԵԼ ԿԵՑՎԱԾԸ

Ե՛րկտ կեցվածքի նշաններն են բարձր պահած գլուխը, ուղիղ պարանոցը, դեպի առաջ պահած կրծքավանդակը և թեթև քայլվածքը: Ողնաշարի շեղումը իր առանցքից կոչվում է կեցվածքի խանգարում, որն արտահայտվում է կուզիկությամբ, կորացած մեջքով, երբեմն՝ կողմնային շեղումով (սկոլիոզ): Կեցվածքի խանգարումները կարող են առաջացնել մեջքի և պարանոցի ցավ, քայլվածքի խանգարում, հազվադեպ՝ ներքին օրգանների գործառույթների խանգարում:

Հազվադեպ հանդիպում են ողնաշարի կառուցվածքային խանգարումներ (մանկական և պատանեկան սկոլիոզներ), որոնք արտահայտվում և խորանում են աճին զուգընթաց և պահանջում են մասնագիտական օգնություն:

Ի՛նչը կարող է նպաստել կեցվածքի շեղումների առաջացմանը.

- Ժամանակակից մարդն ավելի քիչ է շարժվում, ինչի պատճառով թույլ զարգացած են որոշ մկաններ:
- Ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունը՝ մշտապես ծանրություն բարձրացնելն ու կրելը, հատկապես՝ մեջքի մկանների և ոչ թե ազդրերի և բազկի մկանների հաշվին, որոնք ավելի լավ են զարգացած:
- Երկար ժամանակ սմարթֆոններով և համակարգիչներով զբաղվելը՝ կորացած մեջքով, դեպի առաջ թեքված գլխով և ուսերով, լարված պարանոցով:
- Տարբեր հիվանդություններ, մկանային և ոսկրային խանգարումներ, ինչպես, օրինակ՝ ռախիտը (վիտամին Դ-ի պակասից առաջացած հիվանդություն), հարթաթաթությունը, ճարպակալումը:
- Մարդու մարմնի ուղղաձիգ դիրքը (ի տարբերություն մյուս կաթնասունների՝ մարդու դիրքը ուղղաձիգ է և նպաստավոր չէ ողնաշարի համար):

Պարզ խորհուրդներ

- Առողջ կեցվածքի համար օգտակար են թեթև ֆիզիկական վարժանքները (ձգման վարժություններ), որոնք թուլացնում են մկանային գերլարվածությունը և բարելավում են ինքնազգացողությունը:
- Կարևոր է հետևել նստելու և կանգնելու դիրքին, խուսափել ոտքը ոտքին զցելուց:
- Հարկավոր է մարզել և ամրացնել մեջքի և կրծքավանդակի մկանները հատուկ վարժությունների միջոցով, ինչպես, օրինակ՝ ձգման վարժանքներ, պիլատես, յոգա: Կեցվածքի համար շատ օգտակար է լողը:

Ինչպես պաշտպանել լսողությունը

Լսելը մարդու օրգանիզմի կարևոր գործառույթ է, որն ապահովում է ձայնային տատանումների ընկալումը: Լավ լսողությունը կարևոր է արտաքին աշխարհից տեղեկություններ ստանալու համար: Մենք ավելի լավ ենք ընկալում ձայնը, երբ երկու ականջներն էլ նորմալ լսում են: Մարդու լսողության օրգանը՝ ականջը, շատ զգայուն է և կարող է վնասվել:

Լսողության խանգարումը լինում է բնածին և ձեռքբերովի, որը կարող է զարգանալ կյանքի ընթացքում տարբեր անբարենպաստ ազդակների՝ վնասվածքի, հիվանդությունների, որոշ դեղորայքի կամ թույլների օգտագործման հետևանքով: Նման դեպքերում լսողությունը լավացնելու համար մարդը կրում է հատուկ լսողական սարք:

Ի՞նչը կարող է նպաստել լսողության կորստին.

- Ականջի վնասվածքները, ինչը կարող է լինել մեխանիկական վնասվածքների, օրինակ՝ կոնտակտային մարզաձևերով զբաղվելիս (բռնցքամարտ, ըմբշամարտ), կամ այլ իրավիճակներում հարվածի հետևանքով:
- Լսողության օրգանի համար խիստ վնասակար են բարձր ձայները, աղմուկը, հատկապես աղմուկի պայմաններում երկար ժամանակ անցկացնելը, ականջակալներով բարձր երաժշտություն լսելը:

Պարզ կանոններ

- Հնարավորության դեպքում ականջները պաշտպանել հարվածներից, օրինակ՝ կոնտակտային մարզաձևով զբաղվելիս դնել սաղավարտ:
- Խուսափել երկար ժամանակ բարձր երաժշտություն լսելուց. դա կարող է անվերադարձ վնասել լսողությունը:
- Խիստ աղմկոտ միջավայրում պետք է դնել համապատասխան պաշտպանիչ ականջակալներ կամ ականջի խցաններ:

ԹԵՍ

► **Պնդումների վերաբերյալ ընտրել «ճիշտ է» կամ «Սխալ է» պատասխանը՝ նշելով V:**

Հ	Պնդում	ճիշտ է	Սխալ է
1.	Եթե մարդը երկար ժամանակ ենթարկվում է բարձր ծայնի ազդեցությանը, նա չի կարող կորցնել լսողությունը:		
2.	Երկար ժամանակ սմարթֆոնից/պլանշետից և համակարգչից օգտվելիս պետք է խուսափել մեջքը կորացնելուց և գլուխը կախելուց:		
3.	Թույլ զարգացած մկանները և երկարատև սխալ դիրքը կեցվածքի շեղումների զարգացման ամենահաճախ հանդիպող պատճառներն են:		

► **Լրացնել բաց թողած բառերը:**

1. Լսողության ——— խանգարումը առկա է ծնվելու պահին, լսողության ——— խանգարումը զարգանում է կյանքի ընթացքում, ավելի հաճախ՝ տարեցների շրջանում:
2. Նշել երկու պատճառ, որոնք կարող են հանգեցնել լսողության վատացման.
 - _____
 - _____ :

Թեստի պատասխանները.

1. Սխալ է: 2. ճիշտ է: 3. ճիշտ է: 4. Բնածին, ձեռքբերովի: 5. Աղմուկի երկարատև ազդեցություն, վնասվածք, հիվանդություն և այլն:

Լրացուցիչ առաջադրանք աշակերտների համար

Ուսուցիչն աշակերտներին առաջարկում է դպրոցից տուն ճանապարհին կատարել վարժությունը և հաջորդ դասին ներկայացնել զգացողությունները:

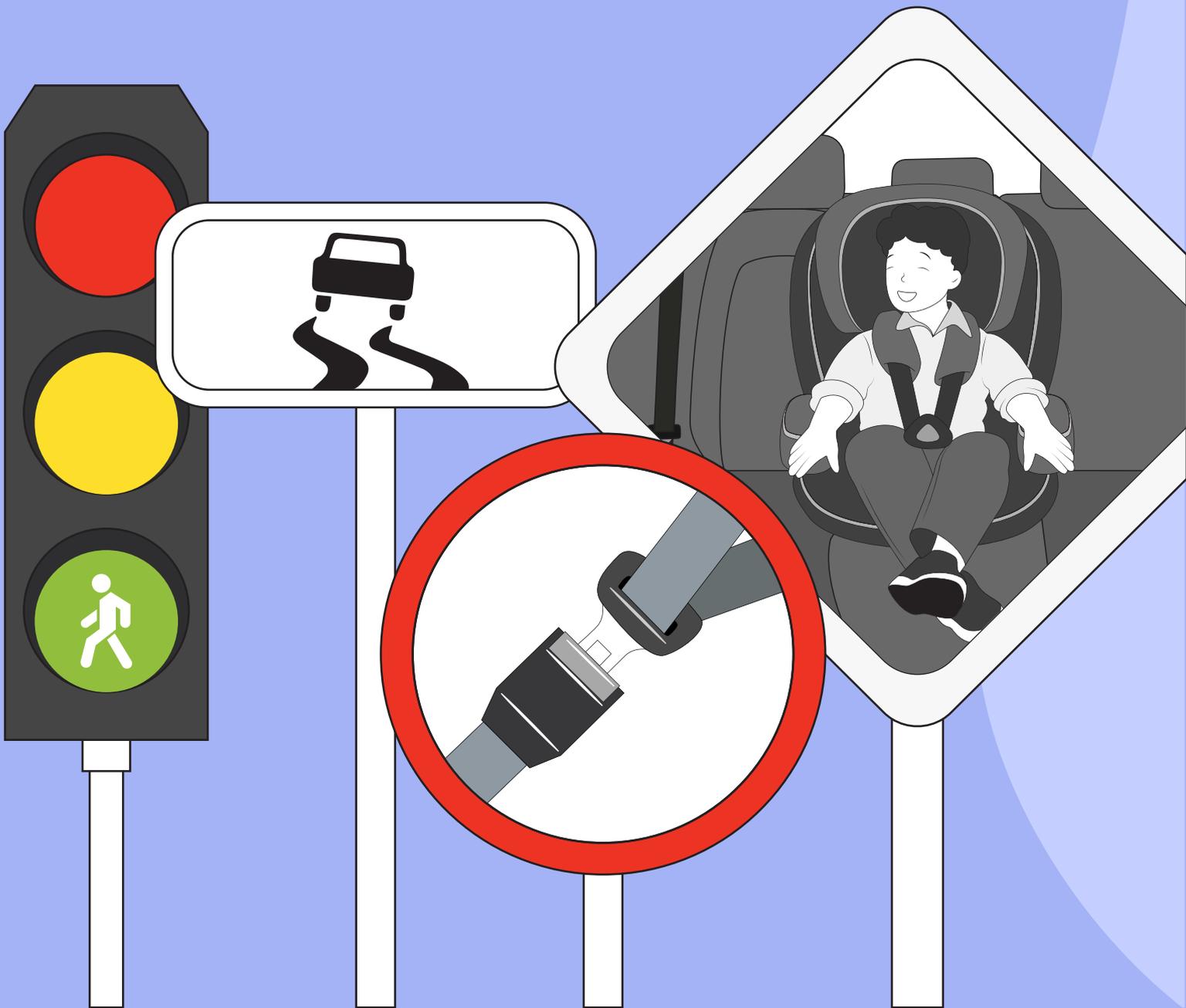
- Ոտքով հանգիստ քայլի փողոցում կամ այգում:
- Ուշադրություն դարձրու շրջապատի ձայներին:
- Գտիր նստարան, մի քանի բոպե նստիր և կրկին ականջ դիր: Ի՞նչ ձայներ ես լսում: Արդյոք դրանք բնական են, թե՞ առաջանում են մարդու գործունեության արդյունքում: Գուցե երկուսը միասին:
- Յերթով ձեռքի ափով փակիր աջ և ձախ ականջները և նորից լսիր: Նկատեցիր փոփոխություն: Կան այնպիսի ձայներ, որոնք դու լսեցիր միայն հանգիստ նստելուց և ականջ դնելուց հետո, որոնց սովորաբար ուշադրություն չես դարձնում: Ինչո՞ւ է այդպես:

Լրացուցիչ նյութ սովորողների և ուսուցչի համար

- Յողված «Թինսլայվ» կայքից՝ [«Ինչպես լավացնել կեցվածքը»](#).
- Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության կողմից մշակված հավելված՝ լսողությունը ստուգելու համար. [App Store](#), [Google Play](#):

3.

ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆԸ
ՓՈՂՈՑՈՒՄ, ԱՌԱՋԻՆ
ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ ՅԻՄՈՒՆՔՆԵՐ



ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆ, ՎՏԱՆԳԻ

ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ

🕒 3 ժամ

ԹԵՄԱ.

ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆԸ ՓՈՂՈՑՈՒՄ, ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ ՋԻՄՈՒՆՔՆԵՐ

ԴԱՍ 1. Անվտանգությունը փողոցում

ԴԱՍ 2. Առաջին օգնություն անգիտակից տուժածին

ԴԱՍ 3. Միջատների խայթոցներ, օձերի և այլ կենդանիների կծածներ: Առաջին օգնություն

Նպատակը

- Ընդլայնել անվտանգության կանոնների իմացությունը, փողոցում կողմնորոշվելու և անվտանգության կանոնները պահպանելու կարողությունները:
- Ձևավորել տուժածի մոտ կենսական կարևոր օրգանների հնարավոր խանգարումները ստուգելու և անհրաժեշտության դեպքում առաջին օգնություն (ԱՕ) ցուցաբերելու կարողություններ:
- Օգնել տարբերակել միջատների խայթոցները, օձերի և այլ կենդանիների կծածները, ցուցաբերել ԱՕ:

Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Ներկայացնել ճանապարհատրանսպորտային պատահարների (ՃՏՊ) առաջացման հիմնական պատճառները և անվտանգ երթևեկության կանոնները:
2. Ցուցաբերել առաջին օգնություն անգիտակից տուժածին: Ներկայացնել ինչ չի կարելի անել անգիտակից տուժածին առաջին օգնություն ցուցաբերելիս:
3. Տիրապետել Ջեմլիխի մեթոդին (առաջին օգնություն շնչուղիների խցանման դեպքում): Բացատրել ինչ չի կարելի անել շնչուղիների խցանման դեպքում առաջին օգնություն ցուցաբերելիս:
4. Նշել տարբեր միջատների խայթոցների, օձերի և այլ կենդանիների կծածի հետևանքների մասին, և թե ինչ չի կարելի անել նման դեպքերում:

Բովանդակություն

- ՃՏՊ կանխարգելում ամրագրոտի, մեքենայի մանկական նստատեղ, արագություն, ալկոհոլ և երթևեկության կանոնների խախտում:
- Անհետաձգելի և առաջին օգնություն անգիտակից տուժածին:
- Տարբեր միջատների խայթոցներ, օձերի և այլ կենդանիների կծածներ: Նախազգուշական միջոցառումներ, ԱՕ:

Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ

Տեսանյութերի ցուցադրում և քննարկում, պրեզենտացիաներ (շնորհանդեսներ), առաջին օգնության գործնական կիրառման աշխատանքներ:

Միջառարկայական կապեր

Բնագիտություն, ֆիզկուլտուրա





ԹԵՄԱ. ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆԸ ՓՈՂՈՑՈՒՄ. ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐ

Նախաբան

Ճանապարհատրանսպորտային պատահարը ճանապարհով տրանսպորտային միջոցի շարժման ընթացքում ու դրա մասնակցությամբ առաջացած միջադեպ է, որի ժամանակ զոհվում կամ վիրավորվում են մարդիկ, կամ վնասվում են տրանսպորտային միջոցներ, բեռներ, կառույցներ, պատճառվում է այլ նյութական վնաս: Գնահատականաբանության պատահարի պատճառ կարող են դառնալ **ճանապարհային երթևեկության մասնակիցները`** վարորդը, հետիոտները, ուղևորը:

Գրեթե ամեն օր ճանապարհատրանսպորտային պատահարներ են տեղի ունենում: Ավելացել է ավտոմեքենաների քանակը, որի պատճառով ճանապարհների երթևեկության լարվածությունն ավելի է մեծացել: Գնահատականաբանության պատահարներից խուսափելու համար շատ կարևոր է, որ ճանապարհային երթևեկության մասնակիցները խստորեն հետևեն ճանապարհային երթևեկության կանոններին:

Առողջ ապրելակերպի այս բաժնում աշակերտները կսովորեն նաև ԱՕ հիմունքները, ձեռք կբերեն համապատասխան հմտություններ և կարողություններ` ցուցաբերելու առաջին օգնություն անգիտակից տուժածին: Կտիրապետեն ՅԵՄԻԻԻ մեթոդին: Կիմանան միջատների խայթոցների, օձերի և այլ կենդանիների կծածների հետևանքների մասին:



ԴԱՍ 1. ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆԸ ՓՈՂՈՑՈՒՄ

Դասի նպատակը

Ընդլայնել անվտանգության կանոնների իմացությունը, զարգացնել փողոցում կողմնորոշվելու և անվտանգության կանոնները պահելու կարողությունները:

Վերջնարդյունքները

- Ներկայացնել ճանապարհատրանսպորտային պատահարների (ՃՏՊ) առաջացման հիմնական պատճառները և անվտանգ երթևեկության կանոնները: (1)

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

«Աստղիկի ու Դավիթի պատմությունը» և «Նարեկի ու Անիի պատմությունը» տեքստերի օրինակներ՝ խմբերի կեսի թվով, տեսանյութ՝ «Երեխայի անվտանգությունը մեքենայում» (<https://bit.ly/3RT5A5p>), երթևեկության անվտանգության կանոնների հիմնավորումներով թերթիկների օրինակներ:



Սեղմիր [այստեղ](#), «Երեխայի անվտանգությունը մեքենայում» տեսանյութը դիտելու համար:

Տևողությունը

45 րոպե

Ընթացքը

Փուլ 1 (10 րոպե)

Ուսուցիչը դասարանին դիմում է հետևյալ հարցերով.

- Ի՞նչ է ճանապարհատրանսպորտային պատահարը:
- Ի՞նչ եք կարծում, ինչո՞ւ են գրեթե ամեն օր ճանապարհատրանսպորտային պատահարներ լինում:
- Ովքե՞ր են համարվում երթևեկության մասնակիցներ:
- Արդյո՞ք հնարավոր է խուսափել ճանապարհատրանսպորտային պատահարներից: Ինչպե՞ս:

Ուսուցիչը լսում է աշակերտների պատասխանները, գրի առնում գրատախտակին:

Փուլ 2 (20 րոպե)

Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է 5-6-հոգանոց խմբերի և համարակալում խմբերը: Այնուհետև զույգ համարով խմբերին առաջարկում է ծանոթանալ «Աստղիկի ու Դավիթի պատմությունը» տեքստին, իսկ կենտ համարով խմբերին՝ «Նարեկի ու Անիի պատմությունը» տեքստին և պատասխանել հարցերին: Խմբերում աշխատանքը վերջացնելուց հետո սովորողներն այն ներկայացնում են դասարանին:

Ապա ուսուցիչն առաջարկում է դիտել «Երեխայի անվտանգությունը մեքենայում» տեսանյութը:

Փուլ 3 (15 րոպե)

Ուսուցիչը գրատախտակին գրում է երկու անավարտ նախադասություն՝ **«Երբ մեքենա վարեմ, ես...», «Երբ հետիոտն եմ, ես...»**: Դասարանը բաժանվում է երկու խմբի՝ վարորդների և հետիոտների: Ուսուցիչը յուրաքանչյուր խմբի տրամադրում է հիմնավորումներով թերթիկ, հանձնարարում է ընտրել իրենց կարծիքով 5 ամենակարևոր հիմնավորումները և պաստառի վրա նկարել և/կամ բանալի բառեր գրել: Ներկայացնելիս մեկնաբանել իրենց ընտրությունը: Ուսուցիչն անդրադառնում է այն հիմնավորումներին, որոնք խմբերը չէին ընտրել ու ներկայացրել, ապա քննարկումով ամփոփում է դասը:

**Յուզում ուսուցչին**

Նույն տրամաբանությամբ կարելի է կազմակերպել նաև հեծանիվ («Ինչպես անվտանգ հեծանիվ վարել և օգտվել տրանսպորտից»), մոպեդ, մոտոցիկլ, ինքնագլոր վարելու հետևանքով ճանապարհատրանսպորտային պատահարների առաջացման վերաբերյալ պարապմունքներ:



Սեղմիր [այստեղ](#)՝ «Ինչպես անվտանգ հեծանիվ վարել և օգտվել տրանսպորտից» տեսանյութը դիտելու համար:

ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

► Ընթերցել տեքստը և քննարկել տրված հարցերը:

ԱՍՏՂԻԿԻ ՈՒ ԴՎՎԻԹԻ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ

– Աստղիկ, Դավիթ, գնում ենք տատիկի տուն,– ասաց մայրը:

Աստղիկն իր հետ վերցրեց Նան իր սիրելի տիկնիկը: Երեխաները բարձրացան և Նաստեցին մեքենայի հետևի նստատեղին:

– Եկեք,– ասաց հայրը:– Ես կկապեմ ձեր ամրագոտիները:

Դավիթը դժգոհեց.

– Ես չեմ սիրում ամրագոտի կապել:

Հայրը ուշադրություն չդարձրեց Նրա ասածին և կապեց Նրանց ամրագոտիները: Աստղիկը տիկնիկը դրեց իր և Դավիթի մեջտեղը:

– Անիմաստ ամրագոտի,– ճանապարհին անընդհատ շշնջում էր Դավիթը:

Հանկարծ մի շուն վազեց դեպի փողոց և հայտնվեց մեքենայի դիմաց: Մայրը կտրուկ արգելակեց, և երեխաները զգացին, որ դեպի առաջ հրվեցին: Մեքենան կանգ առավ:

– Ձեզ հետ ամեն ինչ կարգին է,– հարցրեց հայրը: Երեխաները վախեցած էին:

– Կարծես թե՛ այո՛,– Նրանք դողում էին:

– Բարեբախտաբար, մենք չհարվածեցինք շանը,– ասաց մայրը:

– Բայց ռ՛ւր է տիկնիկս,– հարցրեց Աստղիկը:

– Ահա այն,– ասաց հայրը:– Արգելակման ժամանակ հայտնվել է իմ ոտքերի մոտ: Հայրը կռացավ և մեքենայի առջևի հատվածից վերցրեց տիկնիկը:

– Տիկնիկը թռել և հարվածել է մեքենայի դիմապակուն,– ասաց մայրը:

Աստղիկը գրկեց տիկնիկին:

Դավիթն ու Աստղիկը լուռ նայեցին իրար ու ակամա ստուգեցին ամրագոտիները: Մեքենան դանդաղ շարժվեց առաջ...



Քննարկե՛ք հետևյալ հարցերը.

1. Ի՞նչ պատահեց Աստղիկի տիկնիկին:
2. Ի՞նչո՞ւ տիկնիկը հարվածեց մեքենայի դիմապակուն:
3. Երեխաները վնասվե՞լ էին, երբ մեքենան կտրուկ արգելակեց: Ի՞նչո՞ւ:
4. Ի՞նչ կարող էր պատահել երեխաների հետ, եթե ամրագոտիները կապած չլինեին:
5. Դավիթը հաջորդ անգամ մեքենայով երթևեկելիս ամրագոտի կապելը կհամարի՞ անիմաստ:
6. Ի՞նչ կարող ենք սովորել այս պատմությունից:

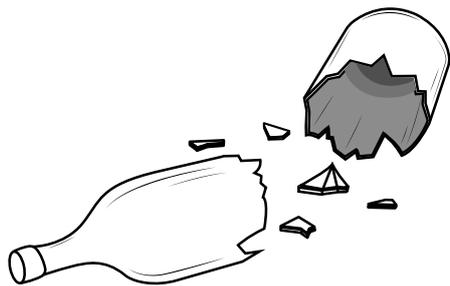
- ▶ Ընթերցել տեքստը և քննարկել տրված հարցերը:

ՆԱՐԵԿԻ ՈՒ ԱՆԻԻ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ

Նարեի ծննդյան տարեդարձն էր: Նրան շնորհավորելու էին եկել նաև հարևան բակում ապրող նրա ընկերները՝ քույր ու եղբայր Նարեկն ու Անին:

Ամեն ինչ շատ լավ էր, բոլորը երգում ու պարում էին: Նարեկն ու Անին չնկատեցին, թե ինչպես մթնեց: Որոշեցին Նարեին հրաժեշտ տալ և գնալ տուն:

– Ես ձեզ մեքենայով տուն կտանեմ,– նրանց մոտենալով՝ ասաց Նարեի մեծ եղբայրը:



– Շնորհակալ ենք, մենք մոտ ենք ապրում, ոտքով կգնանք,– պատասխանեց Նարեկը:

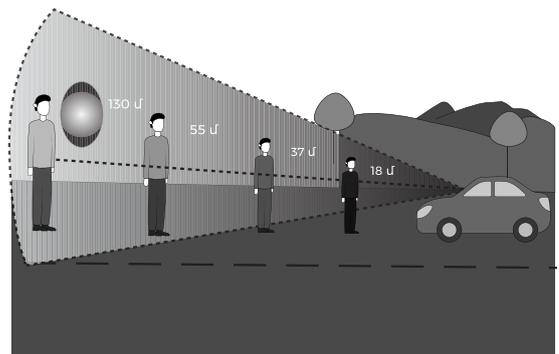
Նա նկատել էր, որ խնջույքի ժամանակ Նարեի եղբայրը գինի էր խմել: Նրանց խոսակցությունը լսեց Նարեի մայրը, մոտեցավ և ասաց.

– Նարե՛, ես առաջարկում եմ՝ միասին դուրս գանք, քանի որ դրսում շատ լավ եղանակ է, և՛ կզբոսնենք, և՛ Նարեկին

ու Անին կուղեկցենք իրենց տուն:

Նարեի մայրիկի առաջարկը երեխաներին շատ դուր եկավ:

– Բայց նախքան դուրս գալը, Նարե՛, խնդրում եմ, փոխիր սև հագուստդ, վառ գույնի հագուստ ընտրիր,– ասաց Նարեի մայրիկը: Նրանք միասին դուրս եկան: Զբոսնելով գնում էին, հանկարծ նկատեցին դեպի իրենց մեծ



արագությամբ սլացող ավտոմեքենա: Վարորդը կարծես նկատեց նրանց. ավտոմեքենայի արագությունը դանդաղեցրեց և հանգիստ անցավ նրանց կողքով:

Նարեկն ու Անին բարեհաջող հասան տուն:

Քննարկե՛ք հետևյալ հարցերը.

1. Ինչո՞ւ Նարեկը հարժարվեց ավտոմեքենայով տուն գնալուց:
2. Արդյո՞ք երեխաների համար վտանգավո՞ր էր Նարեի եղբոր ավտոմեքենայով գնալը: Ինչո՞ւ:
3. Ինչո՞ւ է անհրաժեշտ հատկապես գիշերային ժամերին դուրս գալ վառ գույնի հագուստով:
4. Ի՞նչ կարող ենք սովորել այս պատմությունից:

- ▶ Ընտրե՞ք ձեր կարծիքով 5 ամենակարևոր հիմնավորումները:

ԵՐԹԵՎԵԿՈՒԹՅԱՆ ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐԻ ՅԻՄՆԱՎՈՐՈՒՄՆԵՐՈՎ ԹԵՐԹԻԿ

Յետիոտնը պետք է հիշի.

1. Չի կարելի ճանապարհը կտրել ու անցնել բարձր արագությունների, սահմանափակ տեսանելիությամբ հատվածներում և մերկասառույցի վրայով:
2. Փողոցը կարելի է անցնել միայն հետիոտների համար նախատեսված անցումներով: Դրանք նշվում են հատուկ նշաններով: Ամենամեծանունը ստորգետնյա կամ կամրջային անցումն է:
3. Եթե չկա ստորգետնյա կամ կամրջային անցում, պետք է օգտվել լուսացույցով ղեկավարվող անցումներից:
4. Փողոցի բանուկ մասով անցնելիս ուշադրությունը չի կարելի բևեռել փողոցի մյուս կողմում գտնվող օբյեկտների վրա (օրինակ՝ ընկերների, ծնողների կամ այն ավտոբուսի, որին ուզում է հասնել մարդը):
5. Չի կարելի անցնել փողոցը հետիոտնի համար նախատեսված լուսացույցի կարմիր լույսի տակ՝ անկախ այն բանից՝ մեքենա կա՞, թե՞ ոչ:
6. Չի կարելի կանգնել մայթեզրին:
7. Փողոցն անցնելիս միշտ պետք է կանգ առնել եզրաքարի վրա, նայել նախ ձախ, համոզվել, որ ճանապարհն ազատ է, այնուհետև հասնելով փողոցի մեջտեղը՝ նայել աջ:
8. Չի կարելի վազելով անցնել փողոցը, նույնիսկ շատ շտապելու դեպքում: Գնալիս անցնելուց առաջ պետք է նախ կանգ առնել մայթին, ուշադիր նայել և անցնելիս շարունակել դիտել շուրջը և ուշադիր լսել:
9. Որպեսզի վարորդները նկատեն քեզ, հատկապես գիշերային ժամերին անհրաժեշտ է կրել վառ գույնի հագուստ:

- ▶ Ընտրե՞ք ձեր կարծիքով 5 ամենակարևոր հիմնավորումները:

Վարորդը պետք է հիշի.

1. Չի կարելի խախտել երթևեկության կանոնները:
2. Չի կարելի խախտել անվտանգության կանոնները բեռնափոխադրման ժամանակ:
3. Չի կարելի մեծ արագությամբ մեքենա վարել անբարենպաստ եղանակին (մառախուղ, սառցապատում և այլն):
4. Չի կարելի ոչ սթափ վիճակում մեքենա վարել:
5. Չի կարելի սահմանված արագությունը գերազանցել:
6. Չի կարելի մեքենա վարել կամ մեքենայով երթևեկել առանց ամրագոտին կապելու:
7. Չի կարելի մեքենա վարելիս խոսել հեռախոսով:
8. Չի կարելի մանկահասակ երեխաներին տեղափոխել առանց մեքենայի մանկական նստատեղի:



ԴԱՍ 2. ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ ԱՆԳԻՏԱԿԻՑ ՏՈՒԺԱԾԻՆ

Դասի նպատակը

Ձևավորել տուժածի կենսական կարևոր օրգանների հնարավոր խանգարումները ստուգելու և անհրաժեշտության դեպքում ԱՕ ցուցաբերելու կարողություններ:

Վերջնարդյունքները

- Ցուցաբերել առաջին օգնություն անգիտակից տուժածին: Ներկայացնել ինչ չի կարելի անել անգիտակից տուժածին առաջին օգնություն ցուցաբերելիս: (2)
- Տիրապետել Յեմլիխի մեթոդին (առաջին օգնություն շնչուղիների խցանման դեպքում): Բացատրել ինչ չի կարելի անել շնչուղիների խցանման դեպքում առաջին օգնություն ցուցաբերելիս: (3)

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

Տեսանյութեր՝ «Անգիտակից տուժած» (<https://bit.ly/3OMuRg>), «Շնչուղիների խցանում» (<https://bit.ly/3NZJdau>), «Անգիտակից տուժած», «Շնչուղիների խցանում» տեքստերի օրինակներ՝ խմբերի քանակով, Տարբերակ 1, Տարբերակ 2 առաջադրանքների օրինակներ:



Սեղմիր [այստեղ 1](#)՝ «Անգիտակից տուժած», [այստեղ 2](#)՝ «Շնչուղիների խցանում» տեսանյութերը դիտելու համար:

Տևողությունը

45 րոպե

Ընթացքը

Փուլ 1 (20 րոպե)

Ուսուցիչը դասարանին դիմում է հետևյալ հարցերով.

- Երբևէ տեսել եք անգիտակից մարդ իրականում կամ կինոյում: Եթե այո, ապա ինչպե՞ս օգնեցին նրան:
- Եթե դուք այնտեղ լինեիք, ի՞նչ կանեիք:

Սովորողները նախապես դիտում և ուսումնասիրում են «Անգիտակից տուժած» (<https://bit.ly/3OMuRgU>) տեսանյութն ու ուսումնական նյութը: Ուսուցիչն ընտրում է «Տարբերակ 1. Անգիտակից տուժածին առաջին օգնություն ցուցաբերելու քայլերը» առաջադրանքի

օրինակը: Ապա վիճակահանությամբ ընտրում է տուժածի դերում հանդես եկող մեկ աշակերտի և ցուցադրում անգիտակից տուժածին առաջին օգնություն ցուցաբերելու քայլերը:



Յուզում ուսուցչին

Ցանկության դեպքում տուժածի դերում կարող են հանդես գալ ևս 2-3 աշակերտ:

Այնուհետև դասարանը բաժանվում է 3-հոգանոց խմբերի՝ տուժած, օգնություն ցուցաբերող և հուշող: Յուրաքանչյուր խմբի տրվում է «Տարբերակ 2. Անգիտակից տուժածին առաջին օգնություն ցուցաբերելու քայլերը» առաջադրանքի օրինակ: Ուսուցիչը հանձնարարում է ծանոթանալ տեքստերին և բացատրում է, որ յուրաքանչյուր խմբում մեկ աշակերտ պետք է տուժածի դեր խաղա, մյուս մասնակիցը առաջին օգնություն ցուցաբերի, երրորդը հուշի առաջին օգնության քայլերը:

Աշակերտների խմբերը հերթով ցուցադրում են իրենց ուսումնասիրած և քննարկած գործողությունը, իսկ մնացած խմբերը վերլուծում են այդ գործողությունը: Ուսուցիչն ուղղորդում է գործնական աշխատանքի ընթացքը:

Փուլ 2 (20 րոպե)

Սովորողները նախապես դիտում և ուսումնասիրում են «Շնչուղիների խցանում» (<https://bit.ly/3NZJdau>) տեսանյութն ու ուսումնական նյութը: Ուսուցիչն ընտրում է «Տարբերակ 1. Շնչուղիների խցանման դեպքում տուժածին առաջին օգնություն ցուցաբերելու քայլերը» առաջադրանքի օրինակը: Ապա վիճակահանությամբ ընտրում է տուժածի դերում հանդես եկող մեկ աշակերտի և ցուցադրում շնչուղիների խցանման դեպքում տուժածին առաջին օգնություն ցուցաբերելու քայլերը:



Յուզում ուսուցչին

Ցանկության դեպքում տուժածի դերում կարող են հանդես գալ ևս 2-3 աշակերտ:

Այնուհետև դասարանը բաժանվում է 3-հոգանոց խմբերի՝ տուժած, օգնություն ցուցաբերող և հուշող: Յուրաքանչյուր խմբի տրվում է «Տարբերակ 2. Երբ խցանվել են ձեր շնչուղիները» առաջադրանքի օրինակ: Ուսուցիչը հանձնարարում է ծանոթանալ տեքստերին և բացատրում է, որ յուրաքանչյուր խմբում մեկ սովորող պետք է տուժածի դեր խաղա, մյուս մասնակիցը առաջին օգնություն ցուցաբերի, երրորդը հուշի առաջին օգնության քայլերը: Սովորողների խմբերը հերթով ցուցադրում են իրենց ուսումնասիրած և քննարկած գործողությունը, իսկ մնացած խմբերը վերլուծում են այդ գործողությունը: Ուսուցիչն ուղղորդում է գործնական աշխատանքի ընթացքը:

Աշխատանքն ավարտելուց հետո սովորողները ներկայացնում և քննարկում են իրենց աշխատանքի արդյունքը:

Փուլ 3 (10 թույլ)

Դասի վերջում քննարկվում են հետևյալ հարցերը.

- Ի՞նչ քննարկեցինք դասի ընթացքում:
- Նշե՞ք երկու բան, որ սովորեցիք այս դասից:
- Նշե՞ք երկու բան, որ սովորեցնելու եք ձեր ընտանիքի որևէ անդամի:
- Ո՞ր իրավիճակներում ձեզ կարող են անհրաժեշտ լինել այս գիտելիքներն ու հմտությունները:
- Կարո՞ղ ենք արդեն վարժ կիրառել սովորածը: Ի՞նչ է անհրաժեշտ դրա համար:



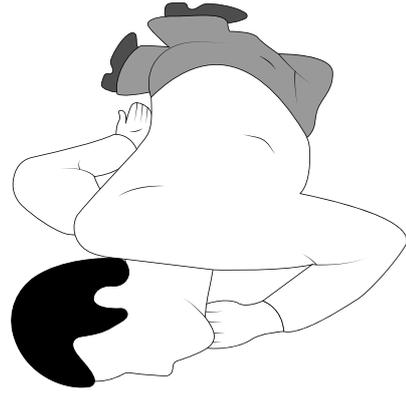
ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

► Տարբերակ 1. Անգիտակից տուժածին առաջին օգնություն ցուցաբերելու քայլերը:

Կանգնեք կամ ծնկի՝ իջեք տուժածի կողքին՝ նրա գոտկատեղին մոտ: Այնուհետև.

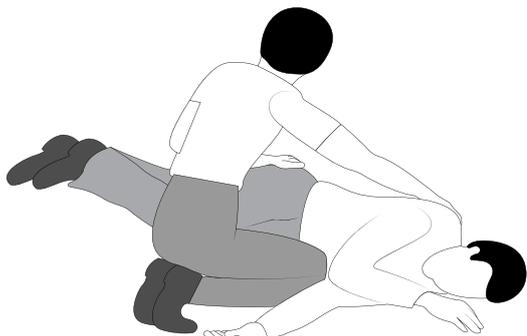
<p>1. Մի ձեռքով բռնեք տուժածի՝ ձեր կողմի կոնքազդրային հողից և մի փոքր բարձրացրեք: Մյուս ձեռքով ուղղեք նրա՝ նույն կողմի ձեռքի դաստակը ավիով դեպի վեր և հնարավորինս խոր հրեք բարձրացրած ազդրի տակ: Ձեռքը պետք է հրվի ազդրի տակ հնարավորինս խորը, որպեսզի հետագայում՝ նրան շրջելուց հետո, հեշտությամբ դուրս բերվի մյուս կողմից:</p>	
<p>2. Ծալեք տուժածի՝ ձեզ ավելի մոտ գտնվող ոտքը ծնկային հողում՝ հնարավորինս մոտ բերելով ոտնաթաթը կոնքին: Դա կկանխի տուժածի՝ չափից ավելի շրջվելը և որովայնի վրա պառկելը:</p>	
<p>3. Այնուհետև պինդ բռնեք տուժածի հակառակ կողմի ուսը և կոնքն այնպես, որ կարողանաք շրջել նրան (ուսը և կոնքը իրանի շրջման կետերն են): Շրջեք տուժածին դեպի ձեզ դանդաղ և զգույշ: Ողնաշարը չվնասելու նպատակով փորձեք տուժածին շրջել համաչափ:</p> <p>4. Տուժածին շրջելուց հետո հենեք նրան ձեր ոտքերին: Նրա ազդրի տակ գտնվող ձեռքը բռնեք արմունկից և դաստակից ու զգուշորեն ծալեք՝ հենելով դաստակը մեջքին: Այսպիսով նա պառկում է ոչ թե իր ձեռքի արտաքին մակերեսի, այլ ուսի վրա, ինչի հետևանքով նրա դիրքն ավելի կայուն է:</p>	

5. Տուժածի շնչուղիների անցանելիության ապահովման նպատակով բռնեք նրա ճակատից և կզակից, հետո գլուխը զգուշությամբ հետ տարեք՝ միաժամանակ դեմքը շրջելով դեպի ներքև: Տուժածին շրջելուց հետո վերևում հայտնված նրա ձեռքը ծալեք արմունկում և, ափը դնելով կզակի տակ, կայունացրեք նրա գլուխն այդ դիրքում: Բացե՛ք նրա բերանը:



► **Տարբերակ 2. Անգիտակից տուժածին առաջին օգնությունն ցուցաբերելու քայլերը:**

Կանգնեք կամ ծնկի՛ իջեք տուժածի կողքին՝ նրա մարմնի միջնամասում: Այնուհետև.

<p>1. Տուժածի՝ ձեր կողմի ձեռքը բացեք նրա մարմնի նկատմամբ մոտավորապես ուղիղ անկյան տակ: Տուժածի մյուս ձեռքը ծալեք նրա որովայնի վրա:</p>	
<p>2. Ձեր մի ձեռքով ամուր բռնեք տուժածի՝ ձեզնից հեռու գտնվող ուսը: Տուժածի որովայնին դրված ձեռքը դրեք նրա ուսը բռնած ձեր ձեռքի վրա: Ձեր մյուս ձեռքով ամուր բռնեք նրա կոնքային մասից այնպես, որ կարողանաք շրջել նրան: Դանդաղ և զգուշորեն շրջեք տուժածին դեպի ձեզ: Ողնաշարը չվնասելու նպատակով փորձեք նրան շրջել համաչափ: Շրջելուց հետո հենեք նրան ձեր ոտքերին:</p>	
<p>3. Այնուհետև, բաց չթողնելով տուժածի կոնքը, ձեր ձեռքին դրված նրա ձեռքը, արմունկով հենելով գետնին, դրեք տուժածի մյուս ձեռքին: Ձեր ազատված ձեռքով բռնեք տուժածի կոնքը: Ձեր մյուս ձեռքը սահուն հեռացրեք նրա կոնքից և, վերևում հայտնված նրա ոտքը ծնկային հողում ծալելով, դրեք մյուս ոտքին: Ծալված ոտքի թաթը դրեք նրա ծնկային հողի փոսում: Սահուն բաց թողեք նրան, որ գրավի կայուն դիրք:</p>	
<p>4. Տուժածի շնչուղիների անցանելիության ապահովման նպատակով բռնեք նրա ճակատից և կզակից, հետո գլուխը զգուշությամբ հենո տարեք՝ միաժամանակ դեմքը շրջելով դեպի ներքև, և բացեք նրա բերանը:</p>	

ՇՆՋՈՒՂԻՆԵՐԻ ԽՅԱՆՈՒՄ

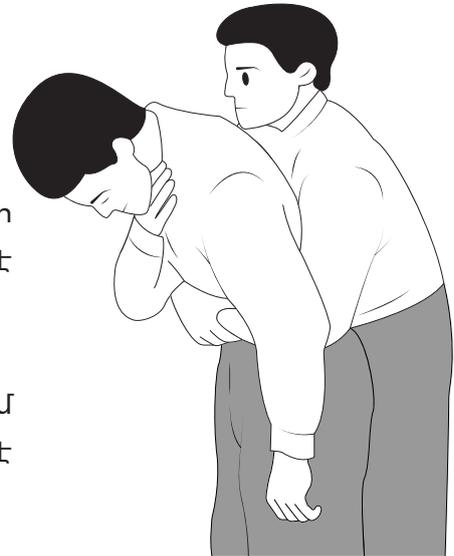
► Տարբերակ 1. Շնչուղիների խցանման դեպքում ցուցաբերվող առաջին օգնությունը

Չիշե՞ք

- Չի կարելի փորձել օտար մարմինը հանել մատներով:
- Պետք է անմիջապես օգնության կանչել:

Չեմլիխի մեթոդ. կտրուկ սեղմում է կատարվում որովայնի վրա, և թոքերում ու շնչուղիներում եղած օդն ուժով դուրս է գալիս՝ իր հետ դուրս մղելով նաև օտար մարմինը:

Որովայնային սեղմումներ կատարելու համար կանգնում ենք տուժածի հետևում և գրկում նրան: Տուժածը կարող է լինել նստած կամ կանգնած:



Մի բռունցքը բութ մատի կողմով դնում ենք նրա որովայնին՝ պորտի և կրծոսկրի ծայրի միջև տարածության կենտրոնում, մյուս ձեռքով բռնում ենք այն, թեքում մի փոքր վեր ու կատարում կտրուկ, արագ և ուժով դեպի վեր սեղմում: Սեղմումները կատարում ենք այնքան ժամանակ, քանի դեռ օտար մարմինը դուրս չի եկել: Արդյունավետության համար նաև ճնշում ենք գործադրում տուժածի կողերի վրա:

Երբ տուժածը սկսում է ինքնուրույն շնչել կամ հազալ, դադարեցնում ենք սեղմումները, համոզվում, որ օտար մարմինը դուրս է եկել շնչուղիներից:

Երբեմն շնչուղին խցանվում է մասնակիորեն, այսինքն՝ օտար մարմինը լրիվ չի փակում այն: Այդ դեպքում մարդը կարողանում է շնչել, խոսել, հազալ: Նրա նեղացած շնչուղիներով օդն անցնելու ժամանակ խզոց է լսվում:

Նման վիճակում հայտնված անձը չունի անհապաղ օգնության կարիք:

Երբ նույնիսկ աննշան մի օտար մարմին մտնում է շնչուղի, մարդը հազում է ու դուրս մղում այն:

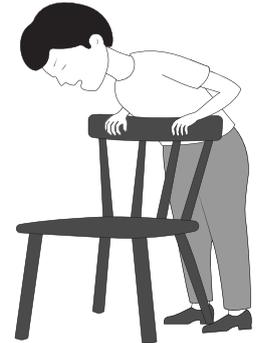
Երբեք մի՛ զսպեք հազը, մի՛ զրկեք ձեզ ինքնապաշտպանական այդ բնական միջոցից:

► **Տարբերակ 2. Երբ խցանվել են ձեր շնչուղիները**

Ի՞նչ անել, երբ խցանվել են ձեր շնչուղիները, ու մենակ եք, և օգնող չկա:
Այս դեպքում էլ կիրառելի է Յեմլիխի մեթոդը, որը կարելի է կատարել երկու եղանակով.

1. Բռունցքը դրե՛ք որովայնի սեղմման կետի վրա, մյուս ձեռքով դեպի վեր ուժեղ հարված հասցրեք բռունցքին:
2. Որովայնին սեղմում կատարե՛ք՝ ամբողջ մարմնով հենվելով տարբեր առարկաների (աթոռի մեջքին, ցանկապատին կամ լվացարանին): Օրինակ՝ մոտեցե՛ք աթոռի թիկնակին և ամբողջ մարմնով հենվե՛ք:

Աշխատե՛ք չհենվել սուր անկյուններ ունեցող առարկաների վրա:





Լրացուցիչ նյութ ուսուցչի համար

ԱՆԳԻՏԱԿԻՑ ՏՈՒԺԱԾ

Եթե տուժածն անգիտակից վիճակում է, բայց շնչում է, շնչուղիների անցանելիությունն ապահովելու համար նրան պետք է շրջել կողքի ապահովության դիրքի: Այս դիրքում նրա բերանի պարունակությունն արտահոսում է դուրս, իսկ լեզուն չի կարող հետ գնալ և փակել շնչուղիները:

Կողքի ապահովության դիրքի շրջելը.

1. Ծնկի իջեք տուժածի կողքին՝ մոտավորապես նրա մարմնի միջնամասում:
2. Տուժածի՝ ձեր կողմի ձեռքը տարածեք նրա մարմնի նկատմամբ՝ մոտավորապես ուղիղ անկյան տակ, և ծալեք արմունկը:
3. Մի ձեռքով բռնեք տուժածի ոտքը ծնկան հողի շրջանում, ծալեք այն և պահեք այդ դիրքում:
4. Ձեր մյուս ձեռքով տուժածի՝ ձեզնից հեռու գտնվող ձեռքի դաստակը մոտեցրեք նրա այտին և դրանով պահեք գլուխը:
5. Դանդաղ, համաչափ և զգուշորեն շրջեք տուժածին դեպի ձեզ: Այնուհետև վերևում հայտնված ձեռքի արմունկն ու ծունկը հենեք գետնին: Ոտնաթաթը իջեցրեք մյուս ոտքի վրայից և ոտքը ծալեք այնպես, որ ծնկան հողը լինի ուղիղ անկյան տակ:
6. Համոզվեք, որ տուժածի դիրքը կայուն է:
7. Այնուհետև կրկին բացեք տուժածի շնչուղիները: Բռնեք նրա ճակատից ու կզակից, գլուխը զգուշությամբ հետ տարեք՝ դեմքը մի փոքր շրջելով դեպի ներքև և բացելով բերանը:

Կողքի ապահովության դիրքի շրջելուց հետո տուժածին մենակ մի՛ թողեք: Մինչև շտապօգնության գալը պարբերաբար վերահսկեք նրա վիճակը, ստուգեք շնչառությունը՝ ձեռքը որովայնի վրա դնելով: Եթե շտապօգնությունն ուշանում է, և տուժածը շատ երկար ժամանակ է մնում կողքի ապահովության դիրքում, 30 րոպե հետո շրջեք նրան մեջքի, ապա՝ կողքի ապահովության դիրքի՝ հակառակ կողմի վրա:

ՇՆՋՈՒՂԻՆԵՐԻ ԽՅԱՆՈՒՄ

Նորմալ շնչառության համար անհրաժեշտ է, որ շնչուղիները լինեն անցանելի: Եթե այս կամ այն պատճառով տուժածի շնչուղիները խցանված են, ապա շնչառությունը կարող է դժվարանալ կամ դադարել: Նման դեպքերում անհրաժեշտ է անհապաղ ցուցաբերել առաջին օգնություն: Ավելի հաճախ կարող են խցանվել փոքր երեխաների շնչուղիները:

Շնչուղիների խցանումը շնչառական ուղիների լրիվ կամ մասնակի փակումն է, որի հետևանքով խանգարվում է օդի անցումը թոքեր: Շնչուղիների խցանումը շնչառության խանգարման հիմնական պատճառներից է:

Մանրի ընդունման ժամանակ մակկոկորդը փակում է շնչուղիների մուտքը և կանխում սննդի անցումը շնչուղիներ, իսկ շնչառության ժամանակ այն բարձրանում է, բացում շնչուղիները, և օդն անցնում է թոքեր: Երբ այդ պաշտպանական մեխանիզմը խանգարվում է, օրինակ, երբ միաժամանակ տեղի են ունենում կլլում և ներշնչում, շնչուղիները կարող են խցանվել օտար մարմիններով (սննդի մասնիկներ, փոքր իրեր և այլն): Շնչուղիները կարող են խցանվել նաև ուտելիքի մեծ պատառ կուլ տալիս, երբ այն խցանում է կերակրափողը և ճնշելով փակում նաև շնչափողը:

Երբ շնչուղիները փակվում են՝

- մարդու շնչառությունն անմիջապես դադարում է,
- նա կորցնում է գիտակցությունը,
- ուշաթափվում է:



Ի հայտ են գալիս հետևյալ նշանները.

- Մեկ կամ երկու ձեռքով բռնում է կոկորդը կամ կրծքավանդակը:
- Չի կարողանում խոսել, շնչել, հազալ:
- Ոմանք կարողանում են թույլ հազալ կամ անբնական սուր ձայներ հանել, խզխզացնել:
- Դեմքը կարմրում է, հետո սկսում է կապտել, պարանոցի երակներն ուռչում են:
- Անհանգստությունը կարող է վերաճել գիտակցության կորստի և ուշաթափության:

Շնչուղիները բացելու ամենատարածված ձևը Ջեմլիխի մեթոդն է, որն իր անունը ստացել է ի պատիվ այն հայտնաբերողի՝ ամերիկացի վիրաբույժ Ջեմրի Ջեմլիխի:



ԴԱՍ 3. ՄԻՋԱՏՆԵՐԻ ԽԱՅԹՈՑՆԵՐ, ՕՃԵՐԻ ԵՎ ԱՅԼ ԿԵՆԴԱՆԻՆԵՐԻ ԿԾԱԾՆԵՐ ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ

Դասի նպատակը

Օգնել տարբերակելու միջատների խայթոցները, օձերի և այլ կենդանիների կծածները, ցուցաբերել ԱՕ:

Վերջնարդյունքները

- Նշել տարբեր միջատների խայթոցների, օձերի և այլ կենդանիների կծածի հետևանքների մասին, և թե ինչ չի կարելի անել նման դեպքերում: (4)

Անհրաժեշտ պարագաներ

«Օձի կծած» տեսանյութ. (<https://bit.ly/3MoLDCf>), «Օձերի կծածներ», «Կարիճների և միջատների խայթոցներ», «Կենդանիների կծածներ» տեքստերի և աղյուսակների մեկական օրինակ, «Օձերի կծածների, կարիճների և միջատների խայթոցների, կենդանիների (շուն, կատու և այլն) կծածների կանխարգելում» տեքստի և աղյուսակի երեքական օրինակ, թուղթ, գրիչ:



Սեղմիր [այստեղ](#)՝ «Օձի կծած» տեսանյութը դիտելու համար:

Տևողությունը

45 րոպե

Ընթացքը

Փուլ 1 (25 րոպե)

Դասը սկսում են տեսաֆիլմի («Օձի կծած». <https://bit.ly/3MoLDCf>) դիտումով:

Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է 3 խմբի, յուրաքանչյուր խմբի տալիս է ուսումնասիրման նյութ և աղյուսակ (եթե խմբերը 3-ից ավելի են, նույն նյութը կարելի է տալ մեկից ավելի խմբերի): Խմբերը պետք է կարդան նյութը՝ «Օձերի կծածներ», «Կարիճների և միջատների խայթոցներ», «Կենդանիների կծածներ», և լրացնեն աղյուսակը:

Աշխատանքն ավարտելուց հետո խմբերը հերթով ներկայացնում են իրենց լրացրած աղյուսակները:

Փուլ 2 (10 թույլ)

Յուրաքանչյուր խմբի տրվում են «Օձերի կծածների, կարիճների և միջատների խայթոցների, կենդանիների (շուն, կատու և այլն) կծածների կանխարգելում» տեքստի օրինակ և աղյուսակ: Ուսուցիչը խմբերին հանձնարարում է ծանոթանալ տեքստերին և լրացնել աղյուսակը:

Աշխատանքն ավարտելուց հետո խմբերը հերթով ներկայացնում են իրենց լրացրած աղյուսակները: Ուսուցիչն ուղղորդում է աշխատանքի ընթացքը: Առաջադրանքն ամփոփվում է համատեղ քննարկումով:

Ամփոփում (10 թույլ)

Դասի վերջում ուսուցիչը սովորողներին առաջարկում է լրացնել թերթիկը:

Նշե՛ք հետևյալ տարբերակներից մեկը.

- Ես կարող եմ ԱՕ ցուցաբերել:
- Ես մասամբ կարող եմ ցուցաբերել ԱՕ:
- Ես կասկածում եմ, որ կկարողանամ ցուցաբերել ԱՕ:



ԲԱՃԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

► Ընթերցել տեքստը և լրացնել աղյուսակը:

Ի՞ՆՉ ԱՆԵԼ ՕՃԻ ԿԾԱԾԻ ԴԵՊՔՈՒՄ:

ՕՃԻ ԿԾԱԾ. վնասվածք, որն առաջանում է օձի (հատկապես՝ թունավոր) կծածի հետևանքով: Օձի կծածի տեղային ախտանշանները կենդանու ժանիքների ծակած վերքերն են: Երբեմն խայթելու ընթացքում կարող է լինել թույնի ներարկում: Սրա հետևանքով կարող են նկատվել կարմրություն, այտուց, սաստիկ ցավ խայթոցի շրջանում, որ կարող են առաջանալ մեկ ժամ անց, արյունազեղումներ և արյունահոսություն: Կարող են լինել նաև փսխում, շաղված տեսողություն, վերջույթների թմրածություն և առատ քրտնարտադրություն, սրտխփոց և սրտի աշխատանքի արագացում, շնչառության խանգարում:

Ոչ թունավոր օձի կծածի դեպքում վերքը լվացնք և ծածկենք մանրէազերծ վիրակապով: Թունավոր օձի կծածի դեպքում մեծ նշանակություն ունի ժամանակին ցուցաբերված առաջին օգնությունը:

Ջնարավորության դեպքում փորձենք տուժածի օգնությամբ պարզել կծող օձի տեսքը: Օձի կծելուց հետո առաջին 5 րոպեի ընթացքում սեղմենք կծած տեղի շուրջը, որպեսզի արյուն դուրս հոսի վերքից: Այս գործողությունը թույլ է տալիս որոշ չափով հեռացնել թույնը: Սեղմելը դադարեցրենք, երբ վերքից այլևս արյուն չի հոսում: Չանգստացրենք տուժածին, քանի որ նյարդային, գրգռված վիճակն արագացնում է արյան շրջանառությունը՝ նպաստելով մարմնում թույնի տարածմանը: Չանենք բոլոր զարդերը և ճնշող իրերը: Եթե օձը կծել է վերջույթը, ապա անշարժացրենք այն և պահենք սրտի մակարդակից ցածր: Սահմանափակենք տուժածի շարժումները, նստեցրենք կամ պառկեցրենք նրան: Թունավոր օձի կծելու դեպքում պետք է ահազանգել կամ տուժածին արագ տեղափոխել հիվանդանոց, սակայն դա պետք է անել՝ բացառելով տուժածի ցանկացած շարժում: Այդ ընթացքում տուժածին խմեցրենք մեծ քանակությամբ հեղուկ՝ ջուր, հյութ, թեյ, թան և այլն: Վերահսկենք տուժածի վիճակը, տվյալները գրանցենք և համապատասխան առաջին օգնությունն ցուցաբերենք:

Ի՞Նչ չի կարելի անել օձի կծածի դեպքում:

- Մի՛ արտածծեք թույնը բերանով. բերանում եղած անգամ փոքր վերքից թույնը կարող է անցնել ձեր օրգանիզմ:
- Կծած տեղի շրջանում կտրվածքներ մի՛ արեք, մի՛ այրեք կծած տեղը. ցավն արագացնում է արյան շրջանառությունը, ինչը նպաստում է թույնի տարածմանը:

- Մի՛ օգտագործեք սառը թրջոցներ և սառցապարկեր. դրանք չեն օգնի տուժածին և կարող են նրա ինքնազգացողությունը վատացնել:
- Օձի կծածի դեպքում չի կարելի տեղադրել լարան՝ սեղմող միջոցներ. սա կհանգեցնի տվյալ հատվածի հյուսվածքների մեկուսացման, ինչի հետևանքով տուժածը կարող է կորցնել վերջույթը:
- Տուժածին մի՛ տվեք ոգելից խմիչքներ, դրանք ևս արագացնում են արյան շրջանառությունը:

Թունավոր օձերի կծածներ

Նշաններ	Ի՞նչ անել	Ի՞նչ չի կարելի անել

► Ընթերցել տեքստը և լրացնել աղյուսակը:

Ի՞նչ անել կարիճների և միջատների խայթոցների դեպքում:

Կարիճների և միջատների խայթոցների ժամանակ խայթած տեղում առաջանում են ցավ, այտուց, կարմրություն:

Օգնություն ցուցաբերելիս մաշկի վրայից պետք է հեռացնել խայթը և վնասված մասը պահել սառը ջրի տակ: Այնուհետև վերքը պետք է ծածկել մաքուր գործվածքով:

Եթե խայթոցը պարանոցի կամ բերանի շրջանում է, ապա տուժածին կում-կում խմեցնել մեծ քանակությամբ սառը ջուր: Պարզել՝ տուժածն ունի ալերգիա միջատների խայթոցներից: Եթե տուժածը ալերգիկ է, ապա այդ դեպքում կարող է զարգանալ անաֆիլակտիկ շոկ: Դա արտաքին որևէ ազդակի նկատմամբ մարմնի սուր ալերգիկ ռեակցիան է: Անաֆիլակտիկ շոկը կարող է զարգանալ կարիճների և միջատների խայթոցներից: Նման դեպքերում տուժածն ունենում է գլխացավ, գիտակցության խանգարում, մաշկի կարմրություն, տաքություն, ցան, այտուցներ: Տուժածի շնչառությունը շնչուղիների այտուցման հետևանքով դժվարանում է, դառնում է աղմկոտ, անոթազարկը դառնում է թույլ և արագացած:

Անաֆիլակտիկ շոկի դեպքում անհապաղ ահազանգեք շտապօգնություն, և եթե տուժածն իր մոտ պահում է հակաալերգիկ դեղամիջոցներ, ապա նրան օգնեք ընդունելու դրանք:

Ի՞նչ չի կարել անել կարիճների և միջատների խայթոցների դեպքում:

Ոչ մի դեպքում չի կարելի լարան դնել խայթոցի հատվածում, փորձել արտածել թույլը կամ կտրվածք անել, քանի որ այդ ամենը կարող է շատ ավելի վտանգավոր հետևանքներ ունենալ:

Կարիճների և միջատների խայթոցներ

Նշաններ	Ի՞նչ անել	Ի՞նչ չի կարելի անել

- ▶ **Ընթերցել տեքստը և լրացնել աղյուսակը:**

Կենդանիների (չուն, կատու և այլն) կծածներ

Կենդանիների կծածները սովորաբար առաջացնում են փոքր վերքեր, սակայն կենդանու թքի կամ լորձի միջոցով հարուցիչները կարող են անցնել վերքի մեջ, որտեղից էլ՝ արյան հուն՝ առաջացնելով տեղային կամ ընդհանուր վարակային բարդություններ:

Կենդանիների կծածների պատճառով կարող են առաջանալ հետևյալ վնասվածքները՝

- ծակած վերքեր,
- պատռված վերքեր,
- կտրված վերքեր,
- արյունազեղումներ (կապտուկ) և այտուց:

Կենդանիների կծածները կարող են լինել խիստ ցավոտ և տհաճ: Դուք կարող եք զննել և հայտնաբերել նաև կծածից առաջացած վերքի վարակման նշաններ:

Կծած վերքի վարակման նշաններից են՝

- այտուց,
- կարմրություն,
- վերքի հարակից հյուսվածքների լարվածություն կամ պնդություն,
- վերքի ցավի սաստկացում,
- վերքից արտադրություն,
- ծանր դեպքերում՝ դող-սարսուռ և մարմնի ջերմաստիճանի բարձրացում (38°C և ավելի բարձր):

Կենդանու կծածի դեպքում, եթե վերքը չի արնահոսում.

- Լվացե՛ք վերքը հոսող մաքուր ջրով մոտ 2 րոպե, որից հետո ծածկե՛ք այն չոր, մաքուր և չսեղմող վիրակապով:
- Եթե ցավեր կան, դիմե՛ք ձեր բժշկին, որպեսզի նշանակի ձեզ համար առավել ցուցված ցավազրկող դեղը:
- Դիմե՛ք բուժօգնության համար:

Եթե վերքը շարունակում է արյունահոսել.

- Ծածկե՛ք այն մանրէազերծ/մաքուր, քիչ սեղմող վիրակապով (ճնշող ազդեցություն ստանալու համար կարող եք օգտագործել կպչուն սպեղանի կամ վիրակապ), որից 15 րոպե հետո փորձե՛ք ճնշումը թուլացնել՝ ստուգելով արյունահոսության վերսկսման առկայությունը:

- Առատ արյունահոսության դեպքում դրված վիրակապի վրա կարող եք տեղադրել երկրորդ ճնշող վիրակապը:
- Անհապաղ գնացե՛ք մոտակա բժշկական հաստատություն կամ ահազանգե՛ք շտապօգնություն:

Կենդանիների (շուն, կատու և այլն) կծածներ

Նշաններ	Ի՞նչ անել	Ի՞նչ չի կարելի անել

► Ընթերցել տեքստը և լրացնել աղյուսակը:

Օձերի կծածների, կարիճների և միջատների խայթոցների, կենդանիների (շուն, կատու և այլն) կծածների կանխարգելում

- Բնության գրկում զբոսնելու, հանգստանալու, արշավների կամ այլ աշխատանքի ժամանակ հագնել բաց գույնի հագուստ, որի վրա լավ երևում են մուգ գույնի միջատները:
- Հագնել երկարաճիտ և ամուր կոշիկներ:
- Տաքատի փողքերը դրնել գուլպայի կամ կոշիկների մեջ, շապիկի եզրերը՝ տաքատի մեջ:
- Զբոսնելիս քայլել ծառուղու մեջտեղով, խուսափել բարձր խոտերի մեջ քայլելուց:
- Օձի պատահելիս մի տրորել, մի անհանգստացրել նրան, հենդ դարձել նույն ճանապարհով, որով եկել եք, և եղն ուշադիր, որովհետև շուրջը կարող են լինել այլ օձեր:
- Վերադառնալով տուն՝ ուշադիր զննել ձեր մարմինը, հատկապես մազածածկ մասերը՝ միջատներ կամ նրանց խայթոցները հայտնաբերելու համար:
- Շներին, կատուներին պատվաստել կատաղության դեմ:
- Տնային կենդանիներին պահել հսկողության տակ:
- Ձեռք մի տվել վայրի կամ անտուն կենդանիներին:
- Վայրի կամ անտուն կենդանիների հանդիպելիս, հատկապես երբ նրանք իրենց տարօրինակ են պահում, կանաչ հաստատել կենդանիների հսկողություն իրականացնող համապատասխան մարմինների հետ:

Կանխարգելիչ կանոններ

Ինչպե՞ս կանխարգելել	Ինչո՞ւ

Լրացուցիչ նյութ սովորողների համար

Շների և այլ կենդանիների կծած վերքերը պահանջում են բուժում, այդ թվում՝ որոշ վտանգավոր վարակների՝ փայտացման և կատաղության կանխարգելում: Պարտադիր պետք է դիմել բժշկի, հատկապես, եթե կծել է անծանոթ կամ վայրի կենդանի:

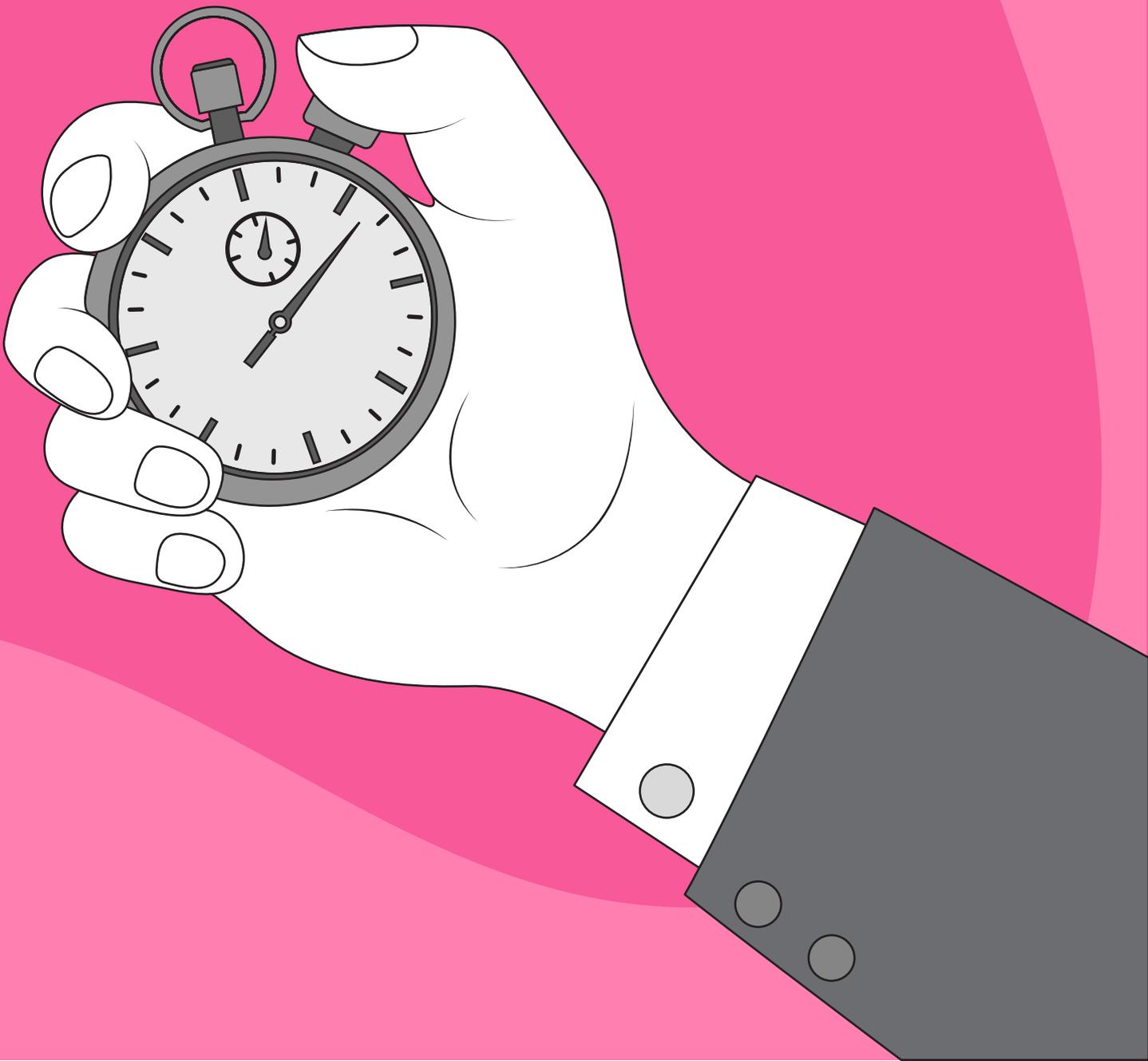
Փայտացումը վարակիչ հիվանդություն է, որը բնորոշվում է նյարդային համակարգի ախտահարումով: Հիվանդության հարուցիչը լայն տարածված է շրջապատում և երկար ժամանակ կարող է պահպանվել հողում: Հարուցիչը մարմին թափանցում է մաշկի և լորձաթաղանթների վնասվածքների միջոցով՝ հողով աղտոտված վերքեր, հրազենային վերքեր, խոր այրվածքներ, ցրտահարումներ, ոչ հիվանդանոցային պայմաններում ծննդաբերություն:

Փայտացումը կանխարգելելու համար կատարվում են պատվաստումներ: Կասկածելի վերք ստանալուց անմիջապես հետո անհրաժեշտ է դիմել բժշկի՝ մշակելու այն հիվանդանոցային պայմաններում և կատարելու փայտացման դեմ հատուկ պատվաստում:

Կատաղությունը ծանր վարակիչ հիվանդություն է, որը փոխանցում են հիվանդ կենդանիները կծելու կամ վնասված մաշկը թքոտելու միջոցով: Հիվանդությունը համարվում է անբուժելի, սակայն կարող է կանխարգելվել կատաղության դեմ հատուկ պատվաստման միջոցով: Պատվաստումը պարտադիր կատարվում է, եթե մարդուն կծել է վարակված կամ կասկածելի կենդանի:

4.

**ԺԱՄԱՆԱԿԻ ԿԱՌԱՎԱՐՈՒՄ,
ՈՐՈՇՈՒՄՆԵՐԻ ԿԱՅԱՅՈՒՄ**





ՀՈԳԵԿԱՆ, ՀՈՒԶԱԿԱՆ ԵՎ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ



ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ

🕒 2 ժամ

ԹԵՄԱ.

ԺԱՄԱՆԱԿԻ ԿԱՌԱՎԱՐՈՒՄ, ՈՐՈՇՈՒՄՆԵՐԻ ԿԱՅԱՑՈՒՄ

ԴԱՍ 1. Ժամանակի կառավարում

ԴԱՍ 2. Որոշումների կայացում

Նպատակը

Ձևավորել ժամանակի արդյունավետ կառավարման հմտություններ: Ներկայացնել ժամանակի արդյունավետ կառավարման հիմնական խոչընդոտները: Դիտարկել տարբեր իրավիճակներում որոշումների կայացման գործընթացը:

Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Կարևորել, դիտարկել և կիրառել ժամանակի ինքնուրույն կառավարման մոտեցումներ:
2. Քննել, հստակեցնել տարբեր իրավիճակներում որոշումների կայացումը:

Բովանդակություն

Ժամանակի կառավարումը և որոշումների կայացումը՝ որպես ինքնուրույնության և պատասխանատվության գործոն:

Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ

Իրավիճակների քննարկում, զույգերով և խմբային աշխատանքներ

Միջառարկայական կապեր

Գրականություն

Ներառարկայական կապ «Աճ, զարգացում, հիգիենա» թեմայի հետ





ԹԵՄԱ. ԺԱՄԱՆԱԿԻ ԿԱՌԱՎԱՐՈՒՄ, ՈՐՈՇՈՒՄՆԵՐԻ ԿԱՅԱՑՈՒՄ

Նախաբան

Կյանքի այսօրվա ռիթմի մեջ առավել կարևոր է դարձել ժամանակի կառավարումը: Ժամանակի կառավարումը օրն արդյունավետ պլանավորելու և պլանավորումն իրագործելու և վերահսկելու ունակությունն է, ենթադրում է որոշ հմտությունների և սկզբունքների համախումբ, որն օգնում է բարձրացնելու մեր գործունեության արդյունավետությունը:

Դեռահասության տարիքում ժամանակի կառավարումն առավել կարևոր է, քանի որ այսօր չափազանց շատ են ուշադրությունը և կենտրոնացումը շեղող գործոնները՝ սոցիալական ցանցերը, համակարգչային խաղերը և այլն: Տեղեկատվական հոսքի ինտենսիվության պատճառով դեռահասները կլանում են չափից շատ տեղեկություն, ինչի պատճառով նրանց համար ավելի դժվար է դառնում ոչ միայն կենտրոնանալը, այլև որոշում կայացնելը, թե որ անելիքն է իրենց համար կարևոր և առաջնահերթ: Ընտրության բազմազանությունը կարող է առաջացնել լարվածություն և տագնապ, և որպես արձագանք կարող է նվազել գործելու ցանկությունը:

Այն, ինչ դեռահասի վարքի մեջ կարող ենք գնահատել որպես ծուլություն, կարող է իրականում լինել սխալ ընտրություն, սխալ որոշում կայացնելու կամ նախատեսվածը լավագույն ձևով չիրականացնելու վախ: Այստեղ կարևոր է դեռահասներին օգնել գիտակցելու, թե որքան կարևոր է չվախենալ գործելուց և հետևողական լինել գործողությունների մեջ: Կարգապահությունը և նպատակասլացությունը, ճիշտ որոշումներ կայացնելու և դրանք կյանքի կոչելու պատրաստակամությունը ապագա հաջողության կարևոր գրավականներն են:

Դեռահասության տարիքը նաև կարևոր որոշումների կայացման և տարատեսակ խնդիրների հաղթահարման փուլ է: Դեռահասները որոշումներ են կայացնում մասնագիտական և անձնային ոլորտներում, ընդլայնվում է նրանց շփման շրջանակը, և փոփոխվում է ընտանիքի անդամների ու ընկերների հետ հարաբերությունների բնույթը: Դեռահասներն անդադար բախվում են ներքին և արտաքին խնդիրները հաղթահարելու դժվարությունների, քանի որ արտաքին փոփոխություններին և կյանքի փոփոխվող պահանջներին զուգընթաց նրանք անցնում են խորքային ներքին փոփոխությունների միջով, ինչն առաջացնում է լարվածություն: Այս ամենը հաղթահարելու համար կարևոր է ունենալ տոկոսություն, այլընտրանքների դիտարկման ունակություն, ճկունություն և քննադատական մտածողություն՝ իրավիճակը տարբեր տեսանկյուններից դիտարկելու, արդյունավետ որոշումներ կայացնելու և իրենց առջև ծառայած խնդիրները լուծելու համար:



ԴԱՍ 1. ԺԱՄԱՆԱԿԻ ԿԱՌԱՎԱՐՈՒՄ

Դասի նպատակը

Ձևավորել ժամանակի արդյունավետ կառավարման հմտություններ: Ներկայացնել ժամանակի արդյունավետ կառավարման հիմնական խոչընդոտները:

Վերջնարդյունքները

- Կարևորել, դիտարկել և կիրառել ժամանակի ինքնուրույն կառավարման մոտեցումներ: (1)

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

«Ժամանակի կառավարում» տեքստի օրինակ՝ ըստ խմբերի քանակի, «Աննայի պատմությունը» տեքստի օրինակ՝ ըստ խմբերի քանակի:

Տևողությունը

45 րոպե

Ընթացքը

Փուլ 1 (10 րոպե)

Ուսուցիչը դասարանին ուղղում է հետևյալ հարցերը.

- Ի՞նչն է ավելի շատ խլում ձեր ժամանակը (ուսուցիչը սովորողների նշած պատճառները կամ հանգամանքները գրանցում է գրատախտակին):
- Ի՞նչպե՞ս կարելի է դրանք վերացնել կամ կառավարել:
- Ի՞նչն է ձեզ օգնում ժամանակն ավելի արդյունավետ օգտագործելու:

Փուլ 2 (15 րոպե)

Աշակերտները բաժանվում են 4-6-հոգանոց խմբերի և ծանոթանում են «Ժամանակի կառավարում» տեքստին:

Խմբերում աշակերտները ծանոթանում են «Աննայի պատմությունը» տեքստին, ապա պատասխանում են հետևյալ հարցերին.

- Ի՞նչն է Աննային խանգարում հասնելու իր նպատակներին:
- Ի՞նչը կարող է Աննային օգնել ավելի արդյունավետ կառավարելու իր ժամանակը:

Փուլ 3 (20 րոպե)

Ուսուցիչը գրատախտակին գրում է հետևյալ գործողությունները և առաջարկում, որ յուրաքանչյուր սովորող իր թղթի վրա ըստ առաջնահերթության գրի այն գործողությունները, որ ինքն ամեն օր անում է: Եթե կան գործողություններ, որ անում է, բայց գրված չեն, կարող է ավելացնել իր թերթիկում.

- լվացվել,
- սնվել,
- խաղալ համակարգչով կամ հեռախոսով,
- սովորել,
- գրուցել,
- հեռախոսով խոսել,
- հեռուստացույց դիտել,
- երաժշտություն լսել,
- հյուր գնալ,
- խաղալ բակում,
- օգնել ծնողներին,
- մարզվել,
- նվագել,
- զբոսնել,
- զբաղվել համակարգչով,
- լոգանք ընդունել,
- սենյակը հավաքել,
- գիրք կարդալ,
-
-

Ամենօրյա գործողություններն ընտրելուց և ըստ առաջնահերթության դասավորելուց հետո ուսուցիչը սովորողներին առաջարկում է թղթի վրա գծել շրջան և պատկերացնել, որ այն իրենց մեկ օրն է՝ արթնանալուց մինչև քնելը: Սովորողներն իրենց ընտրած գործողությունների քանակով շրջանը գծերով բաժանում են անհավասար հատվածների (պիցայի նման) և ամեն հատվածի վրա գրում են մեկ գործողություն. որքան շատ ժամանակ է անհրաժեշտ տվյալ գործողությունը կատարելու համար, այնքան մեծ է շրջանում դրան հատկացված հատվածը, որքան քիչ ժամանակ է պահանջվում գործողությունը կատարելու համար, այնքան փոքր է դրան հատկացված կտորը շրջանում: Շրջանի հատվածների վրա գործողությունների անվանումները գրելուց հետո սովորողները գրում են նաև դրանց կատարման համար անհրաժեշտ մոտավոր ժամանակը: Օրինակ՝ լվացվել՝ 3 րոպե, խաղալ բակում՝ 40 րոպե, խոսել հեռախոսով՝ 2.5 րոպե և այլն:

Շրջանների շուրջ անհատական աշխատանքն ավարտելուց հետո ուսուցիչն առաջարկում է թերթիկներով շրջել դասարանում և առնվազն 3-5 հոգու հետ քննարկել օրվա պլանավորումը՝ ցույց տալով, թե ինչպես են իրենք տնօրինում իրենց ժամանակը, ինչպես են բաշխում՝ պլանավորած բոլոր գործողություններն անելու, իրենց նպատակին հասնելու համար:

Ուսուցիչը դասն ամփոփում է հետևյալ հարցերով.

- Ժամանակի տնօրինման հմտ տարբերակն է ձեզ համար ավելի արդյունավետ:
- Ինչպե՞ս է, որ բոլոր մարդիկ ունեն նույնքան ժամանակ օրվա մեջ, սակայն տարբեր կերպ են այն տնօրինում:
- Ընկերների տարբերակները տեսնելուց հետո ի՞նչ կփոխեք ձեր օրվա շրջանի մեջ:
- Ի՞նչ տեղ ունի հանգիստը ձեր օրվա պլանավորման մեջ:
- Նշե՞ք որևէ նպատակ, որին հասնելուն խանգարել է ժամանակի ոչ արդյունավետ կառավարումը:
- Ինչպե՞ս կվարվեիք, եթե այդ նպատակին հասնելու ևս մեկ հնարավորություն ունենայիք:



ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

► Ընթերցել նյութը և պատասխանել հարցերին:

Ժամանակի կառավարում

Ի՞նչը մեզ կարող է օգնել ավելի լավ կառավարելու մեր ժամանակը:

- 1. Տարբերակեք առաջնայինը և երկրորդայինը՝** հարցնելով ինքներդ ձեզ, թե որ գործը կամ առաջադրանքն է այս պահին ավելի կարևոր, և սկսեք դրանից:
 - 2. Բաժանեք մասերի:** Եթե գործը կամ առաջադրանքը ձեզ շատ բարդ և անիրագործելի է թվում, փորձեք բաժանել այն ավելի փոքր և իրագործելի մասերի:
 - 3. Մի՛ փորձեք լինել կատարյալ:** Երբեմն մեզ գործելուց հետո է պահում ամեն ինչ կատարյալ անելու ձգտումը կամ սխալվելու վախը: Հիշեք, որ ոչ ոք կատարյալ ու անսխալական չէ, և հաջողում է նա, ով փորձում է:
 - 4. Գործեք և մի՛ հանձնվեք:** Դուք ունեք հետաքրքիր գաղափար, երազանք, հնարավորություն, սակայն այդ ամենը կյանքի կոչելու համար ամենակարևորը ԳՈՐԾԵԼՆ Է:
 - 5. Գործ՝ ժամվա, հոգս՝ տարվա:** Հիշեք, որ որևէ բան չանելու և դրա մասին մտածելու համար դուք ծախսում եք ամբողջ օրը, իսկ որևէ բան անելու համար՝ ընդամենը կամ ժամեր: Եվ հիշեք, թե որքան հաճելի է, երբ ավարտում եք գործերը և վայելում հանգիստը:
- Հիմնվելով «Ժամանակի կառավարում» տեքստում նշված կետերի վրա՝ օգնեք Աննային՝ ավելի արդյունավետ կազմակերպելու իր օրը՝ գրելով առնվազն երկու խորհուրդ:

ԱՆՆԱՅԻ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ

Աննան շատ է սիրում նկարել և ընկերների հետ առցանց խաղեր խաղալ: Ամեն օր դպրոցից նա գալիս է տուն, նստում է համակարգչի առջև և սկսում է խաղալ: Խաղալիս Աննան մոռանում է ժամանակի մասին և միայն երեկոյան է հասկանում, որ դեռ պետք է տնային աշխատանքներն անի, սենյակը հավաքի և, եթե ժամանակ մնա, հասցնի նկարել, նա շատ է սիրում նկարել և երազում է շատ հետևորդներով յուրօրյան ալիք ունենալ: Այդպես անելիքը կուտակվում է, և Աննային սկսում է թվալ, որ ինքը այդ ամենը պարզապես չի հասցնի ավարտել: Նա շատ ուշ է պառկում քնելու և առավոտյան հոգնած է արթնանում, ինչի հետևանքով ցածր գնահատականներ է ստանում: Աննան նաև չի հասցնում ժամանակ տրամադրել իր սիրելի զբաղմունքին՝ նկարելուն: Նա շատ նպատակներ ունի, բայց չգիտի ինչպես հասնել դրանց...



ԴԱՍ 2. ՈՐՈՇՈՒՄՆԵՐԻ ԿԱՅԱՑՈՒՄ

Դասի նպատակը

Դիտարկել տարբեր իրավիճակներում գիտակից որոշումների կայացման գործընթացը:

Վերջնարդյունքները

- Քննել, հստակեցնել տարբեր իրավիճակներում որոշումների կայացումը: (2)

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

«Կարինեի պատմությունը», «Հակոբի և Արթուրի պատմությունը», «Մարիամի պատմությունը» տեքստերի մեկական օրինակ, «Որոշումների ծառը», «Իրադրություն» և «Ընտրություն» տեքստերի օրինակներ՝ խմբերի թվով:

Տևողությունը

45 րոպե

Ընթացքը

Փուլ 1 (20 րոպե)

Ուսուցիչը դասարանը բաժանում է 4-5-հոգանոց խմբերի և խմբերից յուրաքանչյուրին տալիս է տեքստերից մեկը՝ «Կարինեի պատմությունը», «Հակոբի և Արթուրի պատմությունը», «Մարիամի պատմությունը»: Ամեն խումբ ծանոթանում է իր տեքստին: Եթե խմբերը շատ են, պատմությունները կարող են կրկնվել:

Խմբերում աշխատանքը ավարտելուց հետո ամեն խումբ ներկայացնում է իր պատմությունը և պատասխանում հարցերին: Մյուս խմբերը կարող են մասնակցել քննարկմանը:

Փուլ 2 (25 րոպե)

Յուրաքանչյուր խմբի տրվում է «Որոշումների ծառ» թերթիկի մեկ օրինակ¹¹:

Խմբերը ծանոթանում են «Իրադրություն» և «Ընտրություններ» տեքստերին:

Քննարկելով «Դրական» ու «Բացասական» հետևանքները՝ խմբերում սովորողները հանգում են վերջնական «Որոշմանը»:

¹¹ Ալեքսանյան Լ., Թորոսյան Ն. և ուրիշներ, Կյանքի հմտություններ, ուսուցչի ձեռնարկ, 5-րդ դասարան, 2001 թ.:

Ուսուցիչն առաջարկում է, որ խմբերն այդ որոշումներից ընտրեն իրենց համար առավել ընդունելի կամ առաջարկեն իրենց տարբերակը:

Ուղղորդող հարցեր.

- Ի սկզբանե խնդրին ծանոթանալիս բոլորն էին նույն որոշմանը հակված:
- Եթե ոչ, հեջտ հանգեցիք ընդհանուր որոշմանը:
- Ի՞նչ պահանջվեց դրա համար:

(Չարցերն ուղղված են որոշում կայացնելիս փոխզիջումների անհրաժեշտության վերհանմանը):

Այնուհետև ամեն խումբ ներկայացնում է իր որոշումը և հիմնավորումը: Վերջում ամփոփում են, և այդ ընթացքում ևս մեկ անգամ ուշադրություն է դարձվում որոշում կայացնելու համար անհրաժեշտ քայլերին:



Չիշում ուսուցչին

Խնդրի լուծումը ներկայացնել որպես հմտություն՝ հետևյալ քայլերի հաջորդականությամբ.

- ճանաչել խնդիրը,
- մտածել՝ ինչ լուծումներ կարող է այն ունենալ,
- քննարկել բոլոր կողմ և դեմ տարբերակները,
- ընտրել ամենից նպատակահարմարը, մտածել ինչպես այն իրականացնել:



ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

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

ԿԱՐԻՆԵԻ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ

Կարինեն անհամբեր սպասում էր կիրակի օրվան, քանի որ եղբոր հետ գնալու էր կինոթատրոն՝ նոր, հետաքրքիր մանկական ֆիլմ դիտելու: Եկավ կիրակին, և Կարինեն, ավարտելով տնային հանձնարարությունները, պատրաստվում էր տնից դուրս գալու, երբ զանգ ստացավ դասընկերուհուց, որը խնդրում էր նրան գալ և օգնել իրեն տնային առաջադրանքներն ավարտելու: Կարինեն ուզում էր օգնել ընկերուհուն, բայց նաև ուզում էր ֆիլմը դիտել, ծնողներն արդեն տոմսերը գնել էին իր և եղբոր համար, իսկ կինոյից հետո չէր հասցնի դա անել:

- Ի՞նչ եք անում, երբ դժվարանում եք որոշում կայացնել:
- Նման դեպք պատահե՞լ է ձեր կյանքում:
- Ո՞ւմ հետ կարելի է քննարկել նման իրավիճակները՝ լուծում գտնելու նպատակով:
- Որոշման ի՞նչ տարբերակներ կառաջարկե՞իք Կարինեին նման իրավիճակում:



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

ՀԱԿՈՔԻ ԵՎ ԱՐԹՈՒՐԻ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ

Հակոբը և Արթուրը դասընկերներ են: Հակոբը մի գրիչ ունի և շատ է սիրում այն, քանի որ պապիկն է նրան նվիրել, և չգիտեր, որ նույն գրիչից ունի նաև Արթուրը: Մի անգամ Հակոբը դպրոց շտապելիս պապիկի նվիրած գրիչը չգտավ և գալով դասարան՝ նկատեց, որ նույն գրիչից կա Արթուրի ձեռքին: Առանց երկար մտածելու՝ նա մոտեցավ Արթուրին՝ մեղադրելով նրան, թե նա վերցրել է իր գրիչը: Թե՛ժ վեճ սկսվեց, որն ավարտվեց միմյանց վիրավորելով: Դասերից հետո տուն վերադառնալով՝ Հակոբը պարզեց, որ իր գրիչը տանն է: Փաստորեն նա լրիվ անտեղի էր մեղադրել Արթուրին:

- Ձեր կարծիքով ի՞նչը Հակոբը կարող էր այլ կերպ անել:
- Ի՞նչը խանգարեց Հակոբին առանց վեճի հարթելու տվյալ իրավիճակը:
- Ի՞նչ եք անում, երբ ձեզ անհիմն մեղադրում են:



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

ՄԱՐԻԱՄԻ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ

Մարիամը հաճախում էր պարի, նկարչության և երգի խմբակներ: Ծատ զբաղված լինելու պատճառով չէր հասցնում տնային հանձնարարությունները կատարել: Մարիամը ծնողների հետ քննարկելուց հետո հասկանում է, որ պետք է հրաժարվի լրացուցիչ պարապմունքներից մեկից: Իր համար դա դժվար որոշում էր:

- Ի՞նչը Մարիամին կօգնի որոշելու, թե որ խմբակից հրաժարվի:
- Ինչո՞վ եք առաջնորդվում որոշումներ կայացնելիս:
- Ո՞ւմ հետ կարելի է քննարկել դժվարությունները և որոշումները:



ՈՐՈՇՈՒՄՆԵՐԻ ԾԱՌԸ

ՈՐՈՇՈՒՄ

ՀԵՏԵՎԱՆՔՆԵՐ

<p>1 դրական</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>2 դրական</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>1 բացասական</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>2 բացասական</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

ԸՆՏՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

<p>1</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>2</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
------------------------------------	------------------------------------

ԻՐԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ

Իրադրություն

Աշակերտներն իրենց պատրաստած ձեռագործ աշխատանքները ներկայացնում են ցուցահանդես-վաճառքի, և վաճառքի ընթացքում հավաքվում է որոշակի գումար: Ինչպե՞ս տնօրինել այդ գումարը:

Ընտրության տարբերակներ.

- հավասար բաշխել,
- համատեղ ծախսել,
- Նորոգել դասարանը,
- վիճակահանությամբ տալ մեկին ,
- Նվիրել առավել կարիքավորի,
- այլ տարբերակ:

5.

**ՄԱՐԴՈՒ ԻՐԱՎՈՒՆՔՆԵՐ,
ԽՈՑԵԼԻ ԽՄԲԵՐ
ԵՎ ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ
ՋՆԱՐԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆ**





ՓՈԽՅԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՍԵՌԱՅԻՆ

ԽՆԴԻՐՆԵՐ

🕒 4 ժամ

ԹԵՄԱ.

ՄԱՐԴՈՒ ԻՐԱՎՈՒՆՔՆԵՐ, ԽՈՑԵԼԻ ԽՄԲԵՐ ԵՎ ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ ՀՆԱՐԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆ



ԴԱՍ 1. Անհատական, խմբային և համամարդկային արժեքներ

ԴԱՍ 2. Խտրականություն

ԴԱՍ 3. Խոցելի խմբեր

ԴԱՍ 4. Օգնություն վստահելի մեծահասակից

Նպատակը

- Օգնել գիտակցելու համամարդկային արժեքները ճանաչելու և հարգելու կարևորությունը: Վերլուծել խտրականության բացասական կողմերը, զարգացնել ապրումակցում խտրական վերաբերմունքի ենթարկված և աջակցության կարիք ունեցող մարդկանց հանդեպ:
- Նպաստել խոցելի խմբերի, նրանց խոցելիության պատճառների ընկալմանը, տեղեկացնել հավասար իրավունքների մասին՝ անկախ առողջության խնդիրներից, իրազեկել՝ ինչպես դրսևորել պատրաստակամություն ճնշման ենթարկվածին պաշտպանելու և շրջապատում կատարվող նման երևույթներին ընդդիմանալու:
- Իրազեկել աջակցություն տրամադրելու ձևերի և վստահելի մեծահասակ ունենալու անհրաժեշտության մասին:

Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Հստակեցնել անհատական, խմբային և համամարդկային արժեքների մասին պատկերացումները:
2. Օրինակներ բերել և կարծիք հայտնել տարբեր՝ սոցիալական, սեռային, ֆիզիկական և այլ հիմքերով պիտակավորման, կանխակալ վերաբերմունքի, խտրականության և բացասական կողմերի մասին:
3. Ներկայացնել և հիմնավորել նման գործելակերպի վնասակարությունը հասարակության համար:

4. Թվարկել և տարբերակել հասարակության մեջ տարբեր խմբերի, որոնց իրավունքներն առավել հաճախ են ոտնահարվում:
5. Մեկնաբանել, թե ինչու են այդ խմբերը՝ փախստականներ, տեղահանվածներ, երեխաներ, ազգային փոքրամասնություններ, հաշմանդամություն և զարգացման առանձնահատկություններ ունեցող մարդիկ, առավել անպաշտպան և խոցելի:
6. Օրինակ բերել հաջողության հասած այն մարդկանց, որոնք պատկանում են խոցելի խմբերին:
7. Հիմնավորել խտրականության ենթարկված մարդկանց պաշտպանելու անհրաժեշտությունը և նկարագրել ինչպես կարելի է աջակցություն ցուցաբերել նրանց:
8. Հիմնավորել վստահելի մեծահասակ ունենալու կարևորությունը, որի հետ կարող են քննարկել նման իրավիճակները և նրանից օգնություն խնդրել:

Բովանդակություն

- Անհատական, խմբային և համամարդկային արժեքներ:
- Խտրականության տարբեր տեսակների ճանաչում, անհավասար հնարավորություններ, օրինակներ տարբեր ոլորտներից:
- Խոցելի խմբերը՝ հաշմանդամություն և զարգացման առանձնահատկություններ ունեցող մարդիկ, ազգային փոքրամասնություններ, փախստականներ և այլն, նրանց իրավունքները:
- Վստահելի մեծահասակ, օգնության հնարավորություն և օգնության դիմելու կարևորություն:

Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ

Քննարկումներ, խաղեր, խմբային և զույգերով աշխատանք, տեսանյութերի դիտում, քննարկում, հարցախույզ

Միջառարկայական կապեր

Ես և իմ հայրենիքը

Ներառարկայական կապ «Հոգեկան, հուզական և սոցիալական առողջություն» թեմայի հետ



ԹԵՄԱ. ՄԱՐԴՈՒ ԻՐԱՎՈՒՆՔՆԵՐ, ԽՈՑԵԼԻ ԽՄԲԵՐ ԵՎ ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ ՀՆԱՐԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆ

Նախաբան

Արժեքների ձևավորումը նպաստում է անձի կայացմանը և անձի՝ որևէ խմբի պատկանելիությանը: Արժեքները մարդկանց և հասարակություններին օգնում են իրենց կյանքն ու մշակույթը կառուցելու դրանց շուրջ: Միանման արժեքները հասարակության անդամներին հնարավորություն են տալիս ավելի մոտ լինելու իրար և առաջնորդվելու նույն սկզբունքներով, որոնք թույլ են տալիս խաղաղ և ներդաշնակ կյանքով ապրել: Մինևնույն ժամանակ, այսօր համամարդկային այնպիսի արժեքները, ինչպիսիք են խաղաղությունը, ազատությունը, արդարությունը, զարգացումը, հավասար իրավունքները, մարդկային արժանապատվությունը և այլն, նոր դեր և նշանակություն են ստանում՝ դառնալով տարբեր երկրներում ապրող մարդկանց համար, օրինակ, աղքատությունից պաշտպանված լինելու, կրթություն և բժշկական օգնություն ստանալու երաշխիք:

Անկախ նրանից՝ անձը որ խմբին է պատկանում, ինչ արժեքների կրող է, գոյություն ունեն համամարդկային արժեքներ, որոնք բոլորի համար են և բոլոր մարդկանց համար ստեղծում են բարեկեցիկ և խաղաղ ապրելու, զարգանալու և իրավունքներ ունենալու հավասար հնարավորություններ: Այդ իսկ պատճառով կարևոր է հարգել բոլորի իրավունքները և համամարդկային արժեքները:



ԴԱՍ 1. ԱՆՋԱՏԱԿԱՆ, ԽՄԲԱՅԻՆ ԵՎ ՀԱՄԱՄԱՐԴԿԱՅԻՆ ԱՐԺԵՔՆԵՐ

Դասի նպատակը

Օգնել գիտակցելու անհատական, խմբային և համամարդկային արժեքների ընդհանրությունը, հնարավոր տարբերությունները, դրանք ճանաչելու և հարգելու կարևորությունը:

Վերջնարդյունքները

- Հստակեցնել անհատական, խմբային և համամարդկային արժեքների մասին պատկերացումները: (1)

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

«Մարդու իրավունքները և համամարդկային արժեքները» տեքստի օրինակ՝ խմբերի թվով:

Տևողությունը

45 րոպե

Ընթացքը

Փուլ 1 (15 րոպե)

Ուսուցիչն աշակերտներին առաջարկում է թվարկել, թե իրենց կյանքում ինչն են ամենից շատ կարևորում, և երեխաների մտքերը գրի է առնում գրատախտակին: Ամենայն հավանականությամբ, երեխաները կնշեն իրենց ծնողներին, քույր-եղբայրներին, իրենց սիրած խաղալիքներն ու գրքերը, իրենց գյուղը կամ քաղաքը, երկիրը, իրենց ընդունված և սիրված լինելը, ընտրություն անելու հնարավորությունը և այլն: Ուսուցիչը կարող է հարցերով ուղղորդել, որ երեխաները ճիշտ ընկալեն: Օրինակ՝

- Ովքե՞ր են ձեր ամենասիրելի մարդիկ:
- Ովքե՞ր են ձեզ սիրում: Դա կարևո՞ր է ձեզ համար:
- Է՞լ ինչն է ձեզ համար նույնքան կարևոր:

Ապա ուսուցիչը երեխաներին ներկայացնում է մի իրավիճակ:

«Պատկերացրե՛ք՝ մի վայրում եք, որտեղ ձեզ վտանգ է սպառնում, դուք շատ արագ պետք է կարողանաք հեռանալ այդտեղից: Մոտակայքում օդապարիկ կա, և դա միակ փրկությունն է այդ պահին: Բարձրություն հավաքելու և փրկվելու համար օդապարիկում եղած ծանրոցները հերթով պետք է ցած նետեք և վեր բարձրանաք: Սակայն դրանք

սովորական ծանրոցներ չեն, այլ կարևոր բաներ են ձեր կյանքում: Պետք է որոշեք՝ որոնցից դուք կիրառարվեք առաջին հերթին, իսկ որոնք կպահեք ամենավերջում»:

Ապա ուսուցիչը պաստառին կամ գրատախտակին գրում է ծանրոցների անունները՝ **ընտանիք, առողջություն, երջանկություն, սիրված լինել, սիրած զբաղմունք, հայրենիք, ընկերներ, կրթություն, առողջ շրջակա միջավայր, սիրած գրքեր և իրեր:**

Երեխաները պետք է իրենց տեսրերում նշումներ անեն, թե ինչ հերթականությամբ հրաժարվեցին ծանրոցներից՝ համարակալելով դրանք: Ավարտելուց հետո ներկայացնում են իրենց որոշումները և քննարկում:

- Արդյոք հեջտ էր հրաժարվել ծանրոցներից: Ինչո՞ւ:
- Ո՞ր ծանրոցն ընտրեցիք առաջինը: Ինչո՞ւ:
- Որո՞նք էին ամենաարժեքավորները, որոնցից հրաժարվելը ամենադժվարն էր: Ինչո՞ւ:
- Կարո՞ղ ենք ասել, որ այդ ծանրոցները ձեզ համար ամենաթանկն էին՝ ամենաարժեքավորը:



Յուզում ուսուցչին

Կարևոր է, որ ուսուցիչը քննարկումից առաջ հիշեցնի սովորողներին, որ քննարկում են մտքերը, ոչ թե քննադատում իրար, և որ պետք է խուսափել որակումներից՝ անկախ հնչած պատասխանից: Օրինակ, եթե մեկը որպես ամենակարևոր արժեք թողնում է առողջությունը կամ ընտանիքը, կարևոր է լսել մեկնաբանությունը և հարգել միմյանց ընտրությունը:

Փուլ 2 (20 րոպե)

Այս փուլում ուսուցիչը դասարանը բաժանում է 4 խմբի, յուրաքանչյուր խմբի տալիս է ստորև նշված դերերից մեկը, խնդրում է պատկերացնել, որ իրենք այդ խմբի ներկայացուցիչներն են, և հանձնարարում է իրար հետ խորհրդակցելով գրել տվյալ խմբի համար կարևոր, էական արժեքները՝ ի՞նչ կցանկանա այդ խումբն ունենալ իր բարեկեցության համար, ի՞նչն է կարևոր այդ խմբի համար:

- 1-ին խումբ՝ Ես
- 2-րդ խումբ՝ Ընտանիք
- 3-րդ խումբ՝ Ընկերներ
- 4-րդ խումբ՝ Երկրագնդի բնակչություն

Ուսուցիչը կարող է հուշող հարցեր տալ, որպեսզի երեխաներն ընտրեն, կռահեն այն արժեքները, որոնք առավել բնորոշ են իրենց խմբին:

Խմբերը ներսում քննարկում են, ընտրում խմբի արժեքները, դրանք պատկերում պաստառին:

Պաստառները փակցնում են հետևյալ հաջորդականությամբ՝ ես, ընտանիք, ընկերներ, երկրագնդի բնակչություն, և հերթով ներկայացնում իրենց աշխատանքները:

Փուլ 3 (10 րոպե)

Վերջում ուսուցիչը խմբերին տալիս է մարդու իրավունքների ցանկը, խնդրում է կարդալ յուրաքանչյուրը և կապակցել դրանք իրենց ընտրած արժեքների հետ:

Եթե պաստառները իրար կողքի շարվեն, երեխաները կարող են, կարմիր նշիչով գծեր տանելով, կապակցել անհատական, խմբային և համամարդկային արժեքները և տեսնել այդ արժեքների կապը մարդու իրավունքների հետ: Այս աշխատանքը առավել տեսանելի կդարձնի մարդու իրավունքների կարևորությունը յուրաքանչյուրի և բոլորի արժեքների պահպանման համար:



ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

ՄԱՐԴՈՒ ԻՐԱՎՈՒՆՔՆԵՐԸ ԵՎ ՀԱՄԱՄԱՐԴԿԱՅԻՆ ԱՐԺԵՔՆԵՐԸ

- ▶ Կարդալ և յուրաքանչյուրը կապել ձեր ընտրած արժեքների հետ:
 - Բոլոր մարդիկ ազատ են ու հավասար:
 - Յուրաքանչյուր մարդ ունի պաշտպանված լինելու իրավունք:
 - Յուրաքանչյուր մարդ ունի ազատ արտահայտվելու, կարծիք հայտնելու իրավունք:
 - Յուրաքանչյուր մարդ ունի կրթության իրավունք:
 - Յուրաքանչյուր մարդ ունի մասնագիտություն ընտրելու իրավունք:
 - Յուրաքանչյուր մարդ իրավունք ունի ապահովված լինելու բավարար սննդով, հագուստով, բնակարանով և խնամքով:
 - Յուրաքանչյուր մարդ ունի խաղաղության իրավունք:
 - Յուրաքանչյուր մարդ ունի բռնությունից պաշտպանված լինելու իրավունք:



ԴԱՍ 2. ԽՏՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

Դասի նպատակը

Օգնել հասկանալու, թե ինչ է խտրականությունը, և ընկալելու դա որպես բացասական երևույթ, զարգացնելու ապրումակցում խտրական վերաբերմունքի ենթարկված և աջակցության կարիք ունեցող մարդկանց հանդեպ:

Վերջնարդյունքները

- Օրինակներ բերել և կարծիք հայտնել տարբեր՝ սոցիալական, սեռային, ֆիզիկական և այլ հիմքերով պիտակավորման, կանխակալ վերաբերմունքի, խտրականության և բացասական կողմերի մասին: (2)
- Ներկայացնել և հիմնավորել նման գործելակերպի վնասակարությունը հասարակության համար: (3)
- Հիմնավորել խտրականության ենթարկված մարդկանց պաշտպանելու անհրաժեշտությունը և նկարագրել ինչպես կարելի է աջակցություն ցուցաբերել նրանց: (7)

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

Խտրականությունը ներկայացնող նկարներ՝ ցուցադրման համար՝ տպված կամ սահիկաշարով, «Ի՞նչ է խտրականությունը» տեքստի օրինակ՝ խմբերի քանակով, Խտրականություն (https://www.youtube.com/watch?v=6SFOB-OusRA), Խտրականություն հաշմանդամության հիմքով (https://www.youtube.com/watch?v=YnZqJfFCIn0), «Խորհուրդներ. ի՞նչ անել խտրականությանն առնչվելիս» բաշխման նյութեր՝ խմբերի թվով:



Սեղմիր [այստեղ 1](#) «Ի՞նչ է խտրականությունը», [այստեղ 2](#) «Խտրականություն հաշմանդամության հիմքով» տեսանյութերը դիտելու համար:

Տևողությունը

45 րոպե

Ընթացքը

Փուլ 1 (10 րոպե)

ԽՆԴՐԱՅԱՐՈՒՅՑ ԻՐԱՎԻՃԱԿԻ ԱՏԵՂԾՈՄ

Ուսուցիչը մտնում է դասարան և ասում, որ շատ կարևոր հարց ունի քննարկելու՝ կապված առաջիկա ինչ-որ միջոցառման հետ, բայց քննարկմանը կարող են մասնակցել միայն այն աշակերտները, որոնք ունեն երկար մազեր (կամ՝ կարճ մազեր, կապույտ/սև աչքեր և այլն. ուսուցիչը կողմնորոշվում է դասարանի առանձնահատկություններով և ինչ-որ հատկանիշի վրա հիմնվելով՝ ստեղծում է փոքր խումբ):

Առանձնանալով այդ խմբի հետ՝ նա իբր ինչ-որ կարևոր հարց է քննարկում, մյուսները սպասում են. ուսուցիչը կարծես մոռանում է նրանց և անգամ հանձնարարություն չի տալիս:

3-4 րոպե հետո ընտրված խմբի հետ ուսուցիչն ավարտում է «քննարկումը», ապա ասում է, որ բոլորը զբաղեցնեն իրենց տեղերը, աշխատանքը հետո կշարունակեն:

Այնուհետև ուսուցիչը քննարկում է ծավալում հետևյալ հարցերի շուրջ.

- Ի՞նչ տեղի ունեցավ:
- Ի՞նչպե՞ս եք ձեզ զգում (հարցը վերաբերում է բոլորին՝ և՛ ընտրվածներին, և՛ չընտրվածներին):
- Ի՞նչ զգացիք և հիմա ի՞նչ եք զգում (հարցը վերաբերում է ընտրված խմբի անդամներին):
- Ի՞նչ են զգում քննարկմանը չմասնակցած սովորողները:
- Արդյոք նման վերաբերմունքն արդար էր: Ո՞ր երևույթին առնչվեցին իրենք (խտրականություն):

Փուլ 2 (10 րոպե)

Այնուհետև ուսուցիչը ցուցադրում է նկարներ և սովորողներին տալիս հետևյալ հարցերը.

- Ըստ ձեզ՝ ի՞նչ է խտրականությունը:
- Խտրականության ի՞նչ տեսակներ են ներկայացված նկարներում: Մեկնաբանե՛ք:
- Դուք ականատես եղե՞լ եք խտրականության դեպքերի:
- Կարո՞ղ եք թվարկել խտրականության այլ տեսակներ, որոնք պատկերված չեն:



Յուզում ուսուցչին

Նկարներում քննարկվում են խտրականության հետևյալ տեսակները.

1. խտրականություն սեռի հիմքով,
2. խտրականություն հաշմանդամության հիմքով,
3. խտրականություն հղիության հիմքով,
4. խտրականություն սոցիալական հիմքով,
5. խտրականություն մաշկի գույնի հիմքով:

Եթե սովորողները նկարից չհասկանան՝ խոսքն ինչի մասին է, կարելի է հուշել կամ նրանց ուշադրությունը հրավիրել որոշ կետերի վրա: Օրինակ՝ տղամարդը առավելություն է ունենում մասնագիտական դաշտում իր մաշկի գույնով, սոցիալական կարգավիճակով և սեռով պայմանավորված:



Փուլ 3 (25 րոպե)

Դերային խաղ

Ուսուցիչը սովորողներին հայտնում է, որ նրանք դառնալու են «խոսնակներ», շրջելու են դպրոցում և բացատրելու են ինչ է խտրականությունը, և ինչպես կարելի է խուսափել դրանից:

Այդ նպատակով նա սովորողներին բաժանում է 4-5-հոգանոց խմբերի:

Առաջարկում է նախ դիտել տեսանյութերը և ապա դուրս բերել կարևոր մտքերը.

1. Խտրականություն:
2. Խտրականություն հաշմանդամության հիմքով:

Այնուհետև յուրաքանչյուր խմբի տալիս է «Ի՞նչ է խտրականությունը» տեքստի օրինակ՝ առաջարկելով ընթերցել և պատրաստել զեկույց կամ փոքր ելույթ՝ «Ի՞նչ է խտրականությունը, և ինչպե՞ս խուսափել դրանից» վերնագրով:

Վերջում անպայման անդրադարձ է արվում աշխատանքին, բայց, որ ավելի կարևոր է, սովորողների արարքներին՝ ինչպես են վերլուծում դրանք, ինչ են մտածում սեփական վարքի մասին:

- Ձեր հանդեպ (դպրոցում, այլուր) արդամր են վարվում: Ի՞նչ ազդեցություն, հետևանքներ կարող է ունենալ անարդար վերաբերմունքը ձեզ վրա:
- Դուք այլոց հանդեպ արդամր եք վարվում: Ի՞նչ ազդեցություն, հետևանքներ կարող է ունենալ անարդար վերաբերմունքը այլոց վրա:
- Արդյոք հնարավոր է խուսափել խտրականությունից: Ինչպե՞ս:

Քննարկումից հետո ուսուցիչը կարող է ամփոփել աշխատանքը՝ սովորողների արտահայտած մտքերից դուրս բերելով, որ բոլորը հավասար վերաբերմունքի իրավունք ունեն՝ անկախ ազգությունից, կրոնից, սեռից, լեզվից, արտաքինից, տարիքից, առողջական և այլ կարգավիճակներից: Այնուհետև խմբերին տալիս է «Խորհուրդներ. ի՞նչ անել խտրականությանն առնչվելիս» տեքստի օրինակ, առաջարկում է ծանոթանալ և քննարկել այն խմբերում:



ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

ԻՆՉ Է ԽՏՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ

- ▶ Ընթերցել և պատրաստել զեկույց կամ փոքր ելույթ՝ «ԻՆՉ Է Խտրականությունը, և ինչպե՞ս խուսափել դրանից» վերնագրով:

Խտրականության հիմքում կարող են լինել անձի սեռը, ռասան, սոցիալական վիճակը, կրոնը, լեզուն, քաղաքական կամ այլ հայացքները, ազգային փոքրամասնության պատկանելը, հաշմանդամությունը, տարիքը և այլ հատկանիշներ: Խտրականության հետևանքով մարդը կարող է զրկվել իր իրավունքներից և իր ներուժը ամբողջովին իրագործելու հնարավորությունից, ինչպես, օրինակ՝ որակյալ կրթություն և մասնագիտություն ստանալուց:

Խտրականություն է նաև խտրական տերմիններ, ինչպես, օրինակ՝ «նարկոման» կամ «ալկոհոլիկ», օգտագործելը՝ «ալկոհոլ կամ թմրանյութեր օգտագործող անձ» կամ «թմրանյութից կախվածություն ունեցող անձ» տերմինների փոխարեն:

Ազգային փոքրամասնությունների նկատմամբ խտրական դրսևորումները կարող են սերմանել թշնամանք տարբեր խմբերի միջև և անառողջ մթնոլորտ ստեղծել հասարակությունում և երկրում:

Խտրականությունը կարող է դանդաղեցնել տնտեսական աճը՝ փոխարենը խթանելով անհավասարությունը: Օրինակ՝ գործատուն կարող է աշխատանքի ընդունելու որոշում կայացնել ոչ թե անձի մասնագիտական կարողությունների հիման վրա, այլ ազգային, կրոնական, սեռական պատկանելության հիմքով՝ վնասելով կամ դանդաղեցնելով գործի և ոլորտի զարգացումը: Կամ գործատուն կարող է աշխատանքի ընդունել իր համար հաճելի արտաքինով անձին՝ խտրականության ենթարկելով մեկ այլ թեկնածուի, որը չէր համապատասխանում իր սպասումներին:

Ըստ ՀՀ Սահմանադրության՝ յուրաքանչյուր անձ ունի խտրականությունից զերծ լինելու իրավունք, դրա ոտնահարումը արգելվում է և քրեորեն պատժելի է:

ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ. ԻՆՉ ԱՆԵԼ ԽՏՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ԱՌՆՉՎԵԼԻՍ

► Ծանոթանալ բովանդակությանը և քննարկել խմբում:

Կարևոր է ճանաչել խտրականությունը և պատշաճ արձագանքել դրան: Անկախ նրանից՝ մենք ենք խտրականության ենթարկվում, ականատես ենք լինում խտրականության, թե մենք ենք ենթարկում, խտրականության հանդեպ զգայունության աճը թույլ կտա այն տեսնել և դրա դեմ պայքարել:

Խտրականության և բռնության ենթարկվելու կամ ականատեսը լինելու դեպքում անհրաժեշտ է **պահպանել ապացույցները**.

- եթե այն տեղի է ունեցել բջջային կամ առցանց հաղորդագրության միջոցով, կարելի է էկրանը նկարել և պահել որպես ապացույց,
- գրի առնել խտրականություն պարունակող արտահայտությունները,
- եթե իրավիճակը լարված չէ, ականատեսները շատ են, և հնարավոր է աննկատ մնալ, կարելի է նաև հեռախոսով նկարել միջադեպը որպես ապացույց,
- կարելի է նաև ձայնագրել ոստիկանությանը հաղորդելու համար,
- կարելի է միջադեպի օրը, ժամը և տեղը գրանցել. անկախ նրանից՝ վերջում դպրոցի համապատասխան մարմիններին է հանձնվելու, թե ոստիկանությանը, դա կարող է օգնել միջադեպի բացահայտմանը,
- եթե միջադեպը թվում է վտանգավոր, պետք է զանգել 1-02 կամ 911:



ԴԱՍ 3. ԽՈՑԵԼԻ ԽՄԲԵՐ

Դասի նպատակը

Նպաստել խոցելի խմբերի, նրանց խոցելիության պատճառների ընկալմանը, պատկերացում տալ հավասար իրավունքների մասին՝ անկախ առողջության խնդիրներից, ձևավորել պատրաստակամություն՝ ճնշման ենթարկվածին պաշտպանելու և շրջապատում կատարվող նման երևույթներին ընդդիմանալու:

Վերջնարդյունքները

- Թվարկել և տարբերակել հասարակության մեջ տարբեր խմբերի, որոնց իրավունքներն առավել հաճախ են ոտնահարվում: (4)
- Մեկնաբանել, թե ինչու են այդ խմբերը՝ փախստականներ, տեղահանվածներ, երեխաներ, ազգային փոքրամասնություններ, հաշմանդամություն և զարգացման առանձնահատկություններ ունեցող մարդիկ, առավել անպաշտպան և խոցելի: (5)
- Բերել հաջողության հասած մարդկանց օրինակներ, որոնք պատկանում են խոցելի խմբերին: (6)

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

«Պատճառ – հետևանք – խնդիր» աղյուսակի օրինակներ՝ խմբերի թվով, «Արտակ Բեգլարյան», «Մալալա Յուսուֆզայ», «Ամալ Զլունի» և «Սթիվեն Յոքինգ», «Նադիա Մուրադ» տեքստերի օրինակներ՝ խմբերի թվով:

Տևողությունը

45 րոպե

Ընթացքը

Փուլ 1 (15 րոպե)

Ուսուցիչը սովորողներին բաժանում է 4-5-հոգանոց խմբերի:

Յուրաքանչյուր խմբի տալիս է «Պատճառ – հետևանք – խնդիր» դատարկ աղյուսակ և բառաշար՝ առաջարկելով որոշել և առանձին սյունակներում գրել՝ որն է պատճառ, որը՝ հետևանք, որը՝ խնդիր:

Բառեր և արտահայտություններ.

հաշմանդամություն, ինքնասպասարկման ունակությունների կորուստ, կոնֆլիկտներ ընտանիքում, գործազրկություն, դաժան վերաբերմունք/բռնություն, աղքատություն, կյանքի որակի վատթարացում, վնասակար սովորություններ, ֆիզիկական և հոգեբանական վնասվածքներ, դժբախտ պատահար, հիվանդություն, պարտքեր:

**Չուշում ուսուցչին**

Ուսուցիչը կարող է սովորողներին ներկայացնել 1-2 օրինակ՝ բացատրելով, որ կարևորը ընտրած հասկացությունների կամ երևույթների միջև առկա կամ հնարավոր կապերը բացահայտելն է: Ընդ որում՝ կարող են լինել «պատճառ – հետևանք – խնդիր» տարբեր եռյակներ: Օրինակ՝ «վնասակար սովորություններ – հիվանդություն – կյանքի որակի վատթարացում» կամ «պատերազմ – հաշմանդամություն – ֆիզիկական և հոգեբանական վնասվածքներ» և այլն:

Չետևաբար տարբեր խմբերում աղյուսակները կարող են տարբեր ստացվել:

Յուրաքանչյուր խումբ ներկայացնում է իր աշխատանքը՝ համապատասխան հիմնավորումներով: Ուսուցիչը անհրաժեշտության դեպքում տալիս է ճշգրտող հարցեր: Բոլոր խմբերին լսելուց հետո նա առաջարկում է համեմատել նրանց աշխատանքները, ներկայացնել նմանություններն ու տարբերությունները:

**Չուշում ուսուցչին**

Շատ ավելի արդյունավետ կլինի այս աշխատանքը, եթե ուսուցիչը նախապես առանձին թերթիկների վրա գրի բոլոր բառերն ու արտահայտությունները և դրանք խառը փակցնի գրատախտակին կաչուն ժապավենով: Խմբերում աղյուսակի շուրջը աշխատելուց հետո՝ քննարկման ժամանակ, կարող են թերթիկները պոկել և փակցնել համապատասխան «Պատճառ», «Չետևանք» և «Խնդիր» սյունակներում և շատ տարբեր շղթաներ կառուցել:

Աշխատանքն ավարտելուց հետո կարելի է քննարկել նաև հետևյալ հարցերը.

- Սովորաբար ի՞նչ հիմքով են խոցելի խմբերը ենթարկվում խտրականության:
- Արդյոք կամ մարդիկ կամ մարդկանց խմբեր, որոնք լիարժեք ապահովագրված են խոցելի դառնալուց:

**Չուշում ուսուցչին**

Կարևոր է հասկանալ, որ ցանկացած մարդ, հանգամանքներով պայմանավորված, կարող է դառնալ խոցելի: Օրինակ՝ հայտնվելով այլ մշակույթ և լեզու ունեցող որևէ երկրում՝ մարդը

Կարող է դառնալ խոցելի կամ հայտնվել ոչ ցանկալի իրավիճակում:

Փուլ 2 (30 րոպե)

Ուսուցիչը սովորողներին բաժանում է 4 խմբի: Յուրաքանչյուր խմբի տալիս է տեքստերից մեկը և առաջարկում ծանոթանալ բովանդակությանը՝ անդրադառնալով հետևյալ հարցին.

- Ի՞նչ կապ, առնչություն կա կերպարի և նախորդ առաջադրանքի միջև:

Յուրաքանչյուր խումբ ներկայացնում է իր հերոսին՝ հիմնական շեշտը դնելով այն բանի վրա, թե ինչպես են նրանք հաղթահարում դժվարությունները, ինչպես են անտեսում իրենց խոցելի լինելու հանգամանքը:

Ներկայացումից հետո սովորողները պատասխանում են հետևյալ հարցերին.

- Ի՞նչ ընդհանրություններ ունեն ընտրված կերպարները:
- Կարո՞ղ եք բերել օրինակներ հաջողության հասած մարդկանց, որոնք խոցելի խմբերին են պատկանում:

Ուսուցիչը գրատախտակին գրում է տրված անավարտ նախադասությունը և սովորողներին առաջարկում է բանավոր ամբողջացնել այն և քննարկել:

- Չասարակության խոցելի խմբերին օգնելու համար...



ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

Պատճառ - հետևանք - խնդիր

- ▶ Որոշել և առանձին սյունակներում գրել՝ որն է պատճառ, որը՝ հետևանք, որը՝ խնդիր:

Բառեր և արտահայտություններ.

հաշմանդամություն, ինքնասպասարկման ունակությունների կորուստ, կոնֆլիկտներ ընտանիքում, գործազրկություն, դաժան վերաբերմունք/բռնություն, աղքատություն, կյանքի որակի վատթարացում, վնասակար սովորություններ, ֆիզիկական և հոգեբանական վնասվածքներ, դժբախտ պատահար, հիվանդություն, պարտքեր:

Պատճառ	Հետևանք	Խնդիր

ԱՐՏԱԿ ԲԵԳԼԱՐՅԱՆ

- ▶ Ծանոթանալ բովանդակությանը և ներկայացնել, թե ինչպես է պատմության հերոսը հաղթահարում դժվարությունները, ինչպես է անտեսում իր խոցելի լինելու հանգամանքը:

Չայ հասարակական և քաղաքական գործիչ, Արցախի Չանրապետության մարդու իրավունքների նախկին պաշտպան, Արցախի նախագահի աշխատակազմի նախկին ղեկավար և պետական նախարար:

Արտակ Բեգլարյանը ծնվել է Ստեփանակերտում: Յոթ տարեկանում իրենց բակում խաղալիս ականի պայթյունից կորցրել է տեսողությունը: Այդ իսկ պատճառով ընդունվել է Երևանի տեսողության խանգարումներ ունեցող երեխաների հատուկ դպրոց: Այնուհետև Չայաստանում և մի շարք այլ երկրներում կրթություն ստանալով՝ վերադարձել է Արցախ և զբաղվել քաղաքական ու հասարակական ակտիվ գործունեությամբ:

Սովորել է արտասահմանյան մի շարք համալսարաններում, այդ թվում՝ Լոնդոնի համալսարանական քոլեջում և ԱՄՆ-ի Թաֆթս համալսարանում: Մի շարք կրթաթոշակների հաղթող է:

Բեգլարյանը մեծ նշանակություն է տալիս ինքնակրթությանը, որը, ինչպես ինքն է ասում, «սովորեցնում է ապրել»: Չատկապես կարևորում է ձգտումը/նպատակասլացությունը, ինքնուրույնությունը/անկախությունը, սոցիալական փորձառությունն ու համառությունը/համարձակությունը:

Նա կարծում է, որ իր կուրությունը, հաշմանդամությունը առանցքային դերակատարում են ունեցել իր երազանքների իրականացման ճանապարհին: Չարցին, թե ով կլիներ ինքը, եթե տեսողությունը կորցրած չլիներ, 16 տարեկան Արտակը պատասխանել է, որ այդքան երազանքներ չէր ունենա: 2013 թվականի օգոստոսին նա բարձրացել է Արարատ լեռան գագաթը:

ՄԱԼԱԼԱ ՅՈՒՄՈՒՖՁԱՅ

- ▶ Ծանոթանալ բովանդակությանը և ներկայացնել, թե ինչպես է պատմության հերոսը հաղթահարում դժվարությունները, ինչպես է անտեսում իր խոցելի լինելու հանգամանքը:

Իրավապաշտպան, ակտիվիստ. մեծ է նրա դերը մարդու իրավունքների պաշտպանության և հատկապես կանանց ու երեխաների կրթության իրավունքը իր հայրենիքում՝ Պակիստանում առաջ մղելու գործում:

Մի օր, երբ Մալալան իր երկու ընկերուհիների հետ քննություն հանձնելուց հետո ավտոբուսով գյուղ է վերադառնում, թալիբ մի հրաձիգ մահափորձ է կատարում նրանց նկատմամբ: Մալալան գիտակցությունը կորցրած փոխադրվում է հիվանդանոց: Ի վերջո հնարավոր է լինում փրկել Մալալայի կյանքը՝ տեղափոխելով նրան արտերկիր:

Մալալայի պայքարը հուզել է աշխարհի տարբեր ծայրերում ապրող տասնյակ հազարավոր մարդկանց, որոնք իրենց աջակցությունն ու օգնելու պատրաստակամությունն են հայտնել նրան:

Ապաքինվելուց հետո Մալալան դարձել է կրթության իրավունքի համար պայքարող ամենահայտնի ակտիվիստներից մեկը: Նա հիմնել է «Մալալա» հիմնադրամը: Նրա գիրքը դարձել է համաշխարհային բեսթսելլեր: Նրան շնորհվել են մի շարք մրցանակներ, այդ թվում՝ խաղաղության Նոբելյան մրցանակ, երբ նա ընդամենը տասնյոթ տարեկան էր: Մի շարք հեղինակավոր ամսագրերի կողմից Մալալան ճանաչվել է որպես աշխարհի ամենաազդեցիկ անձանցից մեկը:

ԱԹԻՎԵՆ ՈՒԼՅԱՄ ՅՈՔԻՆԳ

- ▶ Ծանոթանալ բովանդակությանը և ներկայացնել, թե ինչպես է պատմության հերոսը հաղթահարում դժվարությունները, ինչպես է անտեսում իր խոցելի լինելու հանգամանքը:

Աշխարհահռչակ ֆիզիկոս, տիեզերաբան, գիտության հանրայնացնող, Քեմբրիջի համալսարանի մաթեմատիկայի դասախոս:

Յոքինգը տառապել է հազվագյուտ հիվանդությամբ, որը տասնամյակներ շարունակ նրան աստիճանաբար անդամալուծ է դարձրել: Յոքինգը մի շարք դժվարությունների միջոց է անցել Օքսֆորդում սովորելու իր վերջին տարվա ընթացքում: Առողջական վիճակը վատթարացել է, և նա սկսել է խոսելիս չարտաբերել հնչյունները:

Յոքինգը խոսելու կարողությունից զրկվելուց հետո էլ կարողացել է հաղորդակցվել այլ անձանց հետ շնորհիվ հատուկ սարքի՝ խոսքի սինթեզատորի: Մինչև մահը նա շարունակել է գրքեր գրել, դասախոսություններ կարդալ և խոշոր գիտական բացահայտումներ անել: Յոքինգը խորհուրդ է տվել հաշմանդամություն ունեցող մարդկանց կենտրոնանալ այն ամենի վրա, ինչը իրենց հաշմանդամությունը չի սահմանափակում, և չափսոսալ այն ամենի համար, ինչն անընդունակ են անել: «Հաշմանդամ մի եղեք ո՛չ հոգով, ո՛չ էլ ֆիզիկապես», – ասել է նա:

ԱՄԱԼ ՔԼՈՒՆԻ

- ▶ Ծանոթանալ բովանդակությանը և ներկայացնել, թե ինչպես է պատմության հերոսը հաղթահարում դժվարությունները, ինչպես է անտեսում իր խոցելի լինելու հանգամանքը:

Լիբանանա-բրիտանացի իրավաբան, մարդու իրավունքների և միջազգային իրավունքի աշխարհահիշակ փաստաբան, ակտիվիստ, պրոֆեսոր և գրող, տիրապետում է արաբերենին, անգլերենին և ֆրանսերենին: Մի շարք մրցանակների դափնեկիր և հիմնադրամի նախագահ:

Ծնվել է Բեյրութում (Լիբանան): Երբ նա երկու տարեկան էր, ընտանիքը ստիպված է եղել քաղաքացիական պատերազմի պատճառով Լիբանանից տեղափոխվել Մեծ Բրիտանիա: Ստացել է իրավաբանական կրթություն և աշխատել Արդարադատության միջազգային դատարանում (Չամաշխարհային դատարան): Ամալ Քլունին հասարակական լայն հնչեղություն ունեցող մի քանի գործեր է վարել այնպիսի երկրների համար, ինչպիսիք են Եգիպտոսը, Չայաստանն ու Մալդիվները: 2015 թվականին Ամալ Քլունին Մարդու իրավունքների եվրոպական դատարանում ներկայացրել է Չայաստանը: Նրա պաշտպանյալներն են եղել «Վիքիլիքս» կայքի հիմնադիր Ջուլիան Ասանժը, Նորբեյյան մրցանակակիր Նադիա Մուրադը:

Քլունիների հիմնադրամը կրթություն է ապահովում շատ փախստականների համար՝ բացելով հանրակրթական նոր դպրոցներ, որտեղ սովորում են հազարավոր փախստական երեխաներ:

ՆԱԴԻԱ ՄՈՒՐԱԴ

- ▶ Ծանոթանալ բովանդակությանը և ներկայացնել, թե ինչպես է պատմության հերոսը հաղթահարում դժվարությունները, ինչպես է անտեսում իր խոցելի լինելու հանգամանքը:

Մարդու իրավունքների եզրի ակտիվիստ և ցեղասպանության զոհերի պաշտպան Իրաքից: Առևանգվել է Իսլամական պետության զինյալների կողմից հազարավոր այլ աղքիկների և կանանց հետ: Գերության շրջանում ենթարկվել է տանջանքների: Երեք ամիս անց Նադիային հաջողվել է փախչել գերությունից: Չնայած այդ շրջանում կրած տառապանքներին՝ փախուստից հետո նա չի հանձնվել և սկսել է եզրիների իրավունքների պաշտպանության արշավ՝ ճամփորդելով աշխարհով մեկ և լույս սփռելով եզրիական կրոնական փոքրամասնությունների նկատմամբ Իսլամական պետության իրականացրած վայրագությունների վրա:

Մի առիթով Նադիան ասել է. «...Կրոնական համոզմունքներով պատճառաբանված հանցագործությունները, սպանություններն ու բռնությունը պետք է դադարեցվեն: Եզրիները, ինչպես նաև մյուս փոքրամասնությունները և ազգերը, պետք է ապրեն իրենց հայրենիքում խաղաղ պայմաններում»:

Նադիա Մուրադի հիմնադրած կազմակերպությունը պաշտպանում է կանանց և փոքրամասնությունների իրավունքները: 25-ամյա Նադիան Նոբելյան մրցանակի ամենաերիտասարդ դափնեկիրն է 17-ամյա պակիստանցի իրավապաշտպան Մալալա Յուսուֆզայից հետո:

ԴԱՍ 4. ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ ՎԱՏԱԽԵԼԻ ՄԵԾԱՅԱՍԱԿԻՑ

Դասի նպատակը

ճանաչել վատահեղի մեծահասակին բնորոշ հատկանիշները: Քննարկել վատահեղի մեծահասակ ունենալու և անհրաժեշտության դեպքում՝ նրան դիմելու կարևորությունը:

Վերջնարդյունքները

- Ներկայացնել բռնության և բուլինգի բացասական ազդեցությունը և հնարավոր հետևանքները: (6)
- Նկարագրել բռնության և բուլինգի կանխարգելման հնարավոր ձևերը: (7)

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

«Վատահեղի մարդ/մեծահասակ» տեքստի օրինակ՝ խմբերի թվով, «Իրավիճակ 1», «Իրավիճակ 2», «Իրավիճակ 3», «Իրավիճակ 4»՝ խմբերի թվով:

Տևողությունը

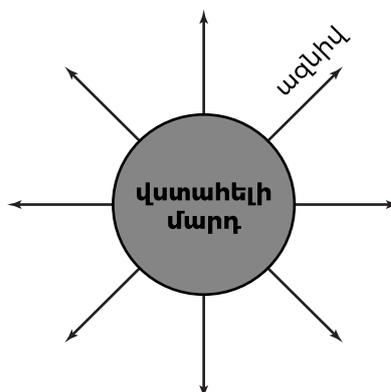
45 րոպե

Ընթացքը

Փուլ 1 (10 րոպե)

Ուսուցիչը սովորողներին տալիս է մի շարք հարցեր.

- Ի՞նչ եք հասկանում «վատահեղ» ասելով:
- Կամ մեկը, որին վատահում եք: Ինչո՞ւ եք վատահում:
- Իսկ պատահե՞լ է, որ սկզբում վատահել եք, հետո դադարել եք վատահելուց: Ինչո՞ւ, ի՞նչն է փոխվել:
- Ո՞ւմ կարող ենք համարել վատահելի մարդ: Ի՞նչ որակներով նա պետք է օժտված լինի:



- Արդյոք կարևոր է կյանքում վստահելի մեծահասակ ունենալը: Ինչո՞ւ:
- Արդյոք պարտադիր է, որ վստահելի մեծահասակը լինի ընտանիքի անդամ, կամ որ նրա հետ արյունակցական կապ ունենաք:

Այնուհետև ուսուցիչը սովորողներին բաժանում է 4 խմբի: Յուրաքանչյուր խմբի տալիս է «Վստահելի մարդ/մեծահասակ» տեքստի օրինակ և առաջարկում է ծանոթանալ և քննարկել խմբում:

Փուլ 2 (20 րոպե)

Յուրաքանչյուր խմբի տալիս է մեկ իրավիճակ և առաջարկում կարդալ, քննարկել և բեմադրել այն, ինչպես նաև հարցեր մշակել տվյալ իրավիճակի վերաբերյալ՝ մյուս խմբերին ուղղելու համար: Օրինակ՝ 1-ին իրավիճակը ներկայացնող խումբը կարող է ներկաներին տալ նման հարցեր.

- Ի՞նչ կարող է անել իրավիճակի հերոսը: Գործողությունների ի՞նչ տարբերակներ կառաջարկեք:
- Ինչպե՞ս կարելի է խուսափել դպրոցում (այլուր) նման տհաճ իրավիճակներից և այլն:

Բոլոր խմբերին դիտել-լսելուց հետո աշխատանքն ամփոփվում է, և կարող է որպես հիմնական գաղափար դուրս բերվել հետևյալը՝

Վտանգ զգալու դեպքում և վտանգավոր իրավիճակում կարևոր է մեծահասակ(ներ)ին տեղյակ պահել:

Փուլ 3 (15 րոպե)

Ուսուցիչն առաջարկում է մտածել և անհատապես կազմել «Վստահելի մարդկանց խումբ» (օրինակ՝ 3-5 հոգի)՝ յուրաքանչյուրի անվան դիմաց նշելով, թե ինչ հատկանիշներ է կարևորում նրա մեջ՝ ինչպիսի՞ն է նա:

Կարելի է օգնել սովորողներին՝ կողմնորոշվելու, թե ովքեր կարող են լինել այդ մարդիկ, օրինակ՝ ծնող, ուսուցիչ, բարեկամ, հարևան, զարմիկ, սոցաշխատող, հոգեբան, ընկեր, ուստիկանության աշխատող, բժիշկ և այլն:

Օրինակ՝ սովորողները կարող են ունենալ վստահելի մարդկանց/մեծահասակների խումբ՝ մտքում ունենալով հետևյալ ուղղությունները.

1. ինչ-որ մեկը, որի հետ ես ապրում եմ,
2. դպրոցից ինչ-որ մեկը,
3. ընկեր,

4. իմ թաղամասից/հարևաններից ինչ-որ մեկը,
5. ինչ-որ մեկը, ով հոգ է տանում իմ մասին:

Երբ յուրաքանչյուր սովորող կազմում է իր «Վստահելի մարդկանց խումբը», ուսուցիչը կարող է առաջարկել, որ ցանկության դեպքում 2-3 հոգի բարձրաձայն ներկայացնեն՝ ինչպես, ինչ սկզբունքով են կազմել այն՝ առանց անուններ նշելու:



ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

ՎՍՏԱՅԵԼԻ ՄԱՐԴ/ՄԵԾԱՅԱՍԱԿ

► **Կարդալ և քննարկել խմբում:**

Կարևոր է հիշել, որ ոչ բոլոր մեծահասակներն են վստահելի: Վստահելի մեծահասակը չի մեղադրի, չի սպառնա և չի ստիպի այնպիսի գաղտնիք պահել, որը կկաշկանդի, կանհանգստացնի կամ կտխրեցնի:

Իրավիճակից կամ ժամանակահատվածից կախված՝ կարելի է ունենալ տարբեր վստահելի մեծահասակներ:

Վստահելի է այն անձը/մեծահասակը.

- Ում վստահում ես և կարող ես դիմել օգնության համար:
- Ով հոգ է տանում քո մասին կամ պատրաստ է հոգ տանելու:
- Ով պատրաստ է լսելու և հասկանալու քեզ, քո ցանկություններն ու մտահոգությունները:
- Չարգում է քո սահմանները:
- Չի ուզում կառավարել քեզ կամ կողքիններին:
- Ում կողքին դու քեզ հանգիստ ես զգում:
- Ով ուրիշներին ևս լավ է վերաբերվում:
- Ցանկանում է օգնել բոլորին, կարեկցանքով և սիրով է մոտենում՝ առանց ավելորդ մեծամտության:
- Ով լսում է քեզ, հավատում է և փորձում օգնել՝ առանց սեփական կարծիքը պարտադրելու:
- Ճշտախոս է և կարողանում է արձագանքել խնդիրներին՝ առանց կշտամբելու, մեղադրելու:

Առանց քեզ և քո խնդիրը անտեսելու/փոքրացնելու պատասխանատվություն է կրում իր ցանկացած քայլի համար և այլն:

Իրավիճակ 1

- ▶ Կարդալ, քննարկել և բեմադրել իրավիճակը: Հարցեր մշակել տվյալ իրավիճակի վերաբերյալ՝ մյուս խմբերին տալու համար:

Քո շարունակաբար ծաղրի ես ենթարկվում դպրոցում: Քո համադասարանցիները պիտակավորում են քեզ և կանչում այդ անունով, երբ դու անցնում ես նրանց կողքով:

Դու քեզ վիրավորված և մեկուսացած ես զգում: Ո՞ւմ կարող ես դիմել:

**Իրավիճակ 2**

- ▶ Կարդալ, քննարկել և բեմադրել իրավիճակը: Հարցեր մշակել տվյալ իրավիճակի վերաբերյալ՝ մյուս խմբերին տալու համար:

Քո ծնողները շարունակ վիճում են: Նույնիսկ երբ դու փորձում ես քնել, նրանց ձայներն այնքան բարձր են, որ դու լսում ես նրանց վեճի մանրամասները, երբեմն էլ՝ լացի ձայն: Դու չես կարողանում քնել, մտածում ես վեճերի և հետևանքների մասին, նաև կաշկանդված ես զգում նրանց հետ խոսելիս: Ո՞ւմ կարող ես դիմել:

**Իրավիճակ 3**

- ▶ Կարդալ, քննարկել և բեմադրել իրավիճակը: Հարցեր մշակել տվյալ իրավիճակի վերաբերյալ՝ մյուս խմբերին տալու համար:

Դու տուն ես գնում: Մի մեքենա է կանգնում, և վարորդն առաջարկում է քեզ տուն տանել: Դու մերժում ես, բայց հաջորդ օրը նույն վարորդը կրկին հայտնվում է և առաջարկում քեզ տուն ուղեկցել: Դու նորից մերժում ես: Դա կրկնվում է մեկ շաբաթ: Դու նույնիսկ նկատում ես՝ ինչպես է այդ մեքենան հեռվից հետևում քեզ: Դու անհանգստանում և վախենում ես: Ո՞ւմ կարող ես դիմել:

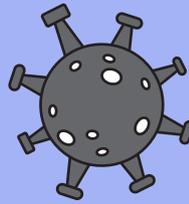
**Իրավիճակ 4**

- ▶ Կարդալ, քննարկել և բեմադրել իրավիճակը: Հարցեր մշակել տվյալ իրավիճակի վերաբերյալ՝ մյուս խմբերին տալու համար:

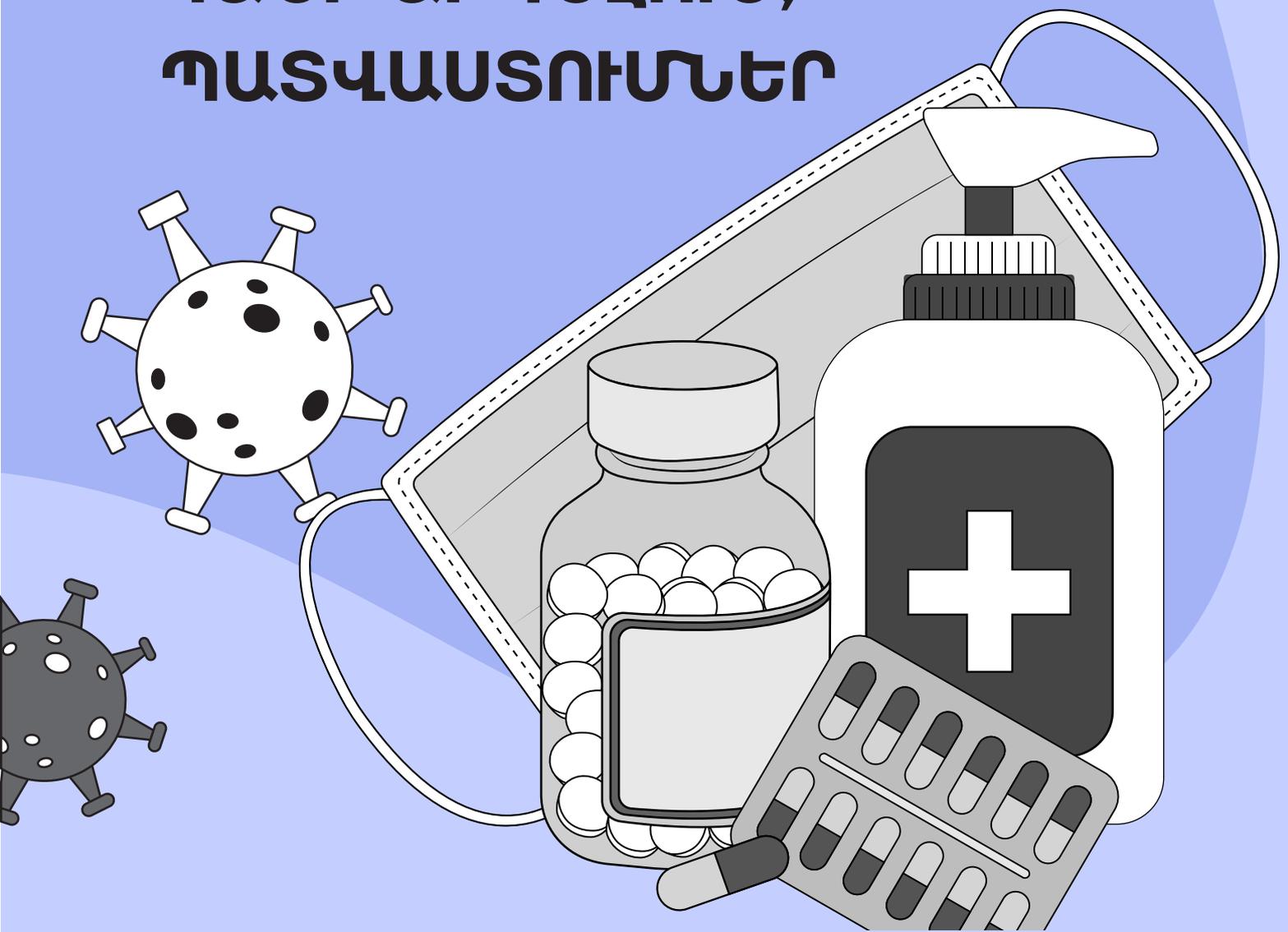
Դու համակրում ես քո համադասարանցուն: Մի օր որոշում ես խոսել քո զգացմունքների մասին նրա հետ, բայց պարզվում է, որ զգացմունքը փոխադարձ չէ: Հաջորդ մի քանի օրերին դու տեսնում ես՝ ինչպես են նա և մյուս համադասարանցիները նայում քեզ, մատնացույց անում և ծիծաղում: Դու ամաչում ես և քեզ վիրավորված զգում: Ո՞ւմ կարող ես դիմել:



6.



**ՎԱՐՔԱԳԾԱՅԻՆ
ՅԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՈՉ
ՎԱՐԱԿԻՉ ԵՎ ՎԱՐԱԿԻՉ
ՅԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ
ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ,
ՊԱՏՎԱՍՏՈՒՄՆԵՐ**



ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

ԹԵՄԱ.

🕒 1 ժամ

ՎԱՐՔԱԳԾԱՅԻՆ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՈՉ ՎԱՐԱԿԻՉ ԵՎ ՎԱՐԱԿԻՉ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ, ՊԱՏՎԱՍՏՈՒՄՆԵՐ

ԴԱՍ 1. Վարքագիծ և առողջություն, ինչպես կանխարգելել վարակիչ և ոչ վարակիչ հիվանդությունները

Նպատակը

- Ծանոթացնել վարքագծային հիվանդություններին: Օգնել գիտակցելու, որ ապրելակերպը առողջության հիմնական գործոններից է, հիվանդությունների մեծ մասը կարելի է կանխել պատասխանատու վարքագիծ դրսևորելով:
- Ներկայացնել ոչ վարակիչ հիվանդությունների՝ սրտանոթային, քաղցկեղային հիվանդությունների, շաքարային դիաբետի, թոքերի քրոնիկ հիվանդությունների կանխարգելման միջոցները:
- Օգնել ընկալելու պատվաստումների դերը վարակիչ հիվանդությունների կանխարգելման գործում:

Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Հիմնավորել, որ մարդու վարքագիծը, այդ թվում՝ անառողջ սնուցումը, ցածր ֆիզիկական ակտիվությունը, ծխախոտային և նիկոտին պարունակող արտադրանքի և ալկոհոլի օգտագործումը, ազդում են առողջական վիճակի վրա:
2. Թվարկել քրոնիկ ոչ վարակիչ հիվանդությունները, որոնք մեծապես պայմանավորված են մարդու կենսակերպով, և մեկնաբանել, թե ինչպես կարելի է դրանք կանխարգելել:
3. Հիմնավորել պատվաստումների անհրաժեշտությունը հիվանդությունների կանխարգելման գործում, թվարկել՝ որ հիվանդություններն են կանխարգելվում պատվաստումների շնորհիվ՝ գրիպ, հեպատիտ, պոլիոմիելիտ, դիֆթերիա, Քովիդ-19 և այլն:

Բովանդակություն

- Վարքագիծ, պատասխանատու վարքագիծ, հիվանդությունների առաջացում:
- Ոչ վարակիչ հիվանդությունների կանխարգելում:
- Պատվաստումների անհրաժեշտություն, տարածված հիվանդությունների կանխարգելում:

Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ

Վարժություններ, տեսանյութերի դիտում, քննարկում

Միջառարկայական կապեր

Կենսաբանություն, հասարակագիտություն, գրականություն





ԹԵՄԱ. ՎԱՐՔԱԳԾԱՅԻՆ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՈՉ ՎԱՐԱԿԻՉ ԵՎ ՎԱՐԱԿԻՉ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ, ՊԱՏՎԱՍՏՈՒՄՆԵՐ Նախաբան

Մարդու առողջության վրա ազդող ամենակարևոր գործոններից մեկը կենսակերպն է, որով պայմանավորված է մարդու առողջական վիճակի շուրջ 50%-ը: Մեծահասակների վաղաժամ մահացության 60%-ը և հիվանդացության 30%-ը պայմանավորված են դեռահասության տարիքի վարքագծով և կենսակերպով (ԱՀԿ): Դպրոցական և դեռահասության տարիքում անձը սովորում է պատասխանատվություն ստանձնել սեփական առողջության համար՝ կանխարգելելով մի շարք վարակիչ և ոչ վարակիչ հիվանդություններ:

Հայաստանում քրոնիկ հիվանդություններով պայմանավորված է ընդհանուր մահացության 93%-ը (ՀՀ ԱՆ): Անառողջ կենսակերպի՝ ցածր ֆիզիկական ակտիվության, չհավասարակշռված սնուցման, ծխելու հետ են կապված մի շարք քրոնիկ ոչ վարակիչ հիվանդություններ՝ շաքարային դիաբետ, սրտանոթային հիվանդություններ՝ արյան զերճնշում, սրտամկանի ինֆարկտ, կաթված (ինսուլտ), քաղցկեղ, թոքերի քրոնիկ օբստրուկտիվ հիվանդություն և այլն, որոնք մեծ մասամբ հնարավոր է կանխել: Մեծահասակ բնակչության 57%-ի շրջանում առկա է քրոնիկ հիվանդությունների 1-2 ռիսկի գործոն՝ ծխախոտի օգտագործում, ավելցուկային քաշ կամ ճարպակալում, գերճնշում, կանոնավոր ֆիզիկական ակտիվության, մրգի և բանջարեղենի օրական 5 չափաբաժնի օգտագործման բացակայություն (ՀՀ ԱՆ, STEPS հետազոտություն, 2017 թ.):

Պատվաստումների շնորհիվ հնարավոր է պայքարել մի շարք վտանգավոր և մահացու հիվանդությունների դեմ. դրանց շնորհիվ աշխարհում տարեկան 2-3 մլն մահ է կանխվում: Կանխարգելիչ կամ վերահսկվող են համարվում մի շարք վտանգավոր վարակիչ հիվանդություններ, որոնցից են բնական ծաղիկը, պոլիոմիելիտը, դիֆթերիան, փայտացումը, կարմրուկը, կապույտ հազը, տուբերկուլյոզը, հեպատիտ Բ-ն, խոզուկը, սեզոնային գրիպը, Զովիդ-19-ը և այլն: 2024 թվականի դրությամբ Հայաստանում հասանելի են 19 հիվանդության դեմ պատվաստումներ (սերառյալ կորոնավիրուսը):

ԴԱՍ 1. ՎԱՐՔԱԳԻԾ ԵՎ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ, ԻՆՉՊԵՍ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼԵԼ ՎԱՐԱԿԻՉ ԵՎ ՈՉ ՎԱՐԱԿԻՉ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Դասի նպատակը

Ծանոթացնել վարքագծային հիվանդություններին: Օգնել գիտակցելու, որ ապրելակերպը առողջության հիմնական գործոններից է:

Ներկայացնել ոչ վարակիչ հիվանդությունների կանխարգելման միջոցները: Օգնել ընկալելու պատվաստումների դերը վարակիչ հիվանդությունների կանխարգելման գործում:

Վերջնարդյունքները

- Հիմնավորել, որ մարդու վարքագիծը, այդ թվում՝ անառողջ սնուցումը, ցածր ֆիզիկական ակտիվությունը, ծխախոտային և նիկոտին պարունակող արտադրանքի ու ալկոհոլի օգտագործումը ազդում են առողջական վիճակի վրա: (1)
- Թվարկել քրոնիկ ոչ վարակիչ հիվանդությունները, որոնք մեծապես պայմանավորված են մարդու կենսակերպով, և մեկնաբանել, թե ինչպես կարելի է դրանք կանխարգելել: (2)
- Հիմնավորել պատվաստումների անհրաժեշտությունը հիվանդությունների կանխարգելման գործում, թվարկել՝ որ հիվանդություններն են կանխարգելվում պատվաստումների շնորհիվ՝ գրիպ, հեպատիտ, պոլիոմիելիտ, դիֆթերիա, Քովիդ-19 և այլն: (3)

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

A4 չափսի թուղթ, գրիչ, ֆլիպչարտի թուղթ, «Ի՞նչ է պատվաստումը», «Ի՞նչ է շաքարային դիաբետը», «Ի՞նչ է սրտանոթային հիվանդությունը», «Ի՞նչ է քաղցկեղը», «Ի՞նչ փոփոխությունների է բերում ծխախոտի երկարատև ազդեցությունը թոքերում», «Ինչպե՞ս կանխարգելել վարակիչ հիվանդությունները» տեքստերի օրինակներ՝ խմբերի թվով, թեստի օրինակներ՝ աշակերտների (կամ զույգերի) թվով, տեսանյութեր՝ <https://vimeo.com/667313511>, <https://www.youtube.com/watch?v=DmLsiLKliPO>: Որպես լրացուցիչ նյութ՝ «Իմուն պարեկ» հարթակի մոդուլներ:

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

Տևողությունը

45 րոպե

Ընթացքը

Փուլ 1 (10 րոպե)

Ուսուցիչը սովորողներին ցուցադրում է երկու նկար և խնդրում մեկնաբանել:

Այնուհետև ուսուցիչը սովորողներին է դիմում հետևյալ հարցերով.

- Որո՞նք են «լավ» առողջությանը նպաստող, և «վատ» առողջությանը վնասող, վարքագծերը: Նշե՞ք օրինակներ:
- Բերե՞ք վարակիչ և ոչ վարակիչ հիվանդությունների օրինակներ: Ինչպե՞ս կարելի է կանխարգելել այդ հիվանդությունները:

Ուսուցիչն առաջարկում է սովորողներին դիտել տեսանյութ առողջության մասին:



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

Տեսանյութը դիտելուց հետո ուսուցիչն ընդհանուր քննարկման համար առաջարկում է հետևյալ հարցը.

- Համատեղ քննարկման և տեսանյութը դիտելու ընթացքում ի՞նչ եզրահանգումներ արեցիք:

Փուլ 2 (30 րոպե)

Ուսուցիչն աշակերտներին բաժանում է 6 խմբի, յուրաքանչյուր խմբի տալիս է տեքստերից մեկը և հանձնարարում միասին ծանոթանալ բովանդակությանը և պատրաստել տեղեկատվական փոքր պաստառ: Ապա առաջարկում է, որ յուրաքանչյուր խումբ ներկայացնի իր նյութը:

Այնուհետև սովորողներին տալիս է հետևյալ հարցերը.

- Վարքագծային ո՞ր գործոններից է կախված քրոնիկ ոչ վարակիչ և վարակիչ հիվանդությունների զարգացումը:
- Ինչպե՞ս կարելի է կանխարգելել այդ հիվանդությունները:

Պատասխաններն ամփոփում է, անձանոթ եզրույթները և կարևոր ուղերձները գրանցում է \$լիպչարտի վրա կամ գրատախտակին:

Ապա առաջարկում է խմբերի ներսում զույգեր կազմել և իրարից ճշտել ու քննարկել.

- Ե՞րբ եք վերջին անգամ այցելել բժշկի և ստացել կանխարգելիչ պատվաստումներ:
- Արդյոք գիտե՞ք, թե ինչ պատվաստումներ եք ստացել, ո՞ր հիվանդությունների դեմ:

Եթե պարզվում է, որ աշակերտները չունեն անհրաժեշտ տեղեկությունը, առաջարկում է տանը պարզել դա ծնողներից: Նյութն ամփոփում են պատվաստումների մասին կարճ տեսանյութով:



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



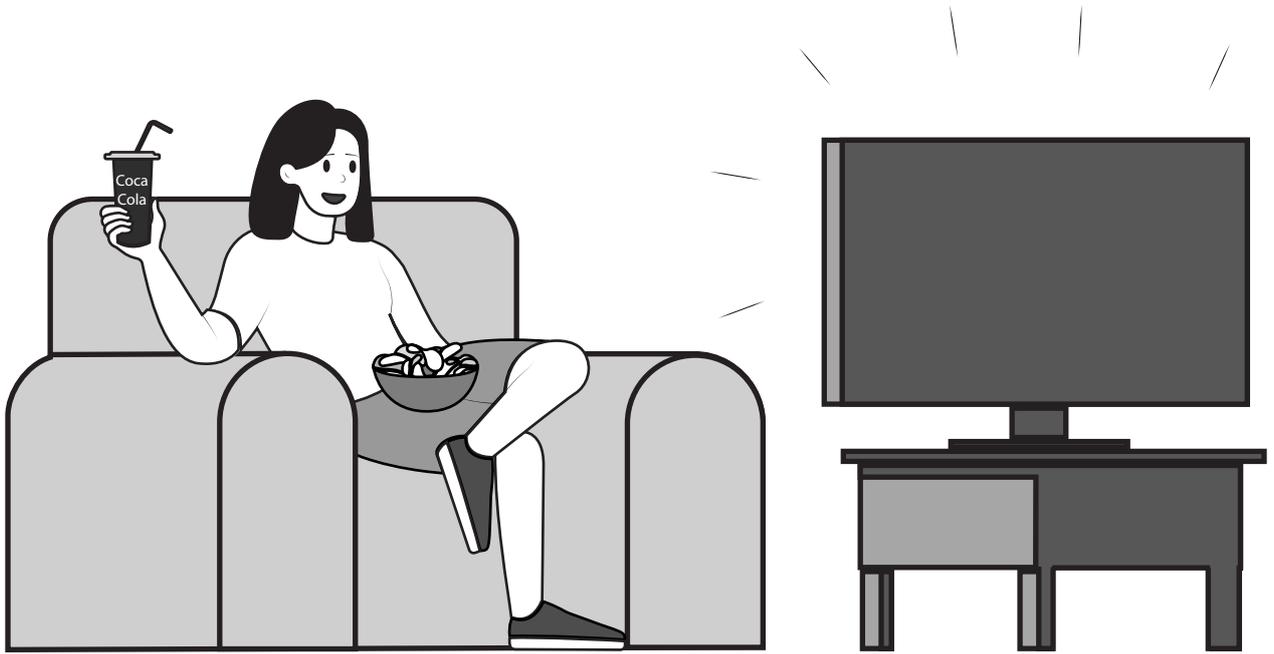
Յուշում ուսուցիչին

Ցանկության դեպքում ուսուցիչը կարող է աշակերտներին ներկայացնել ՀՀ պատվաստումների ազգային օրացույցով նախատեսված պատվաստումները և դրանց իրականացման ժամկետները՝ նրանց իրազեկելու համար: Որպես լրացուցիչ արտադասարանական նյութ՝ ուսուցիչը ներկայացնում է «Իմուն պարեկ» հարթակի մոդուլները:

Փուլ 3 (5 րոպե)

Ուսուցիչը յուրաքանչյուր սովորողի կամ զույգի տալիս է թեմայի վերաբերյալ թեստի մեկ օրինակ և հանձնարարում է պատասխանել հարցերին: Վերջում ուսուցիչն ընթերցում է ճիշտ պատասխանները, իսկ սովորողները սխալներ ունենալու դեպքում ուղղումներ են անում իրենց թերթիկներում: Անհրաժեշտության դեպքում ուսուցիչը մեկնաբանում է պատասխանները:

Փուլ 1





ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

1. Ի՞նչ է պատվաստումը:

Պատվաստման ժամանակ օրգանիզմ է ներմուծվում տվյալ հիվանդության հարուցիչ՝ մանրէի կամ վիրուսի մասնիկը, որը չի կարող հիվանդություն առաջացնել, բայց օրգանիզմում որոշակի փոփոխություններ է առաջ բերում, որոնց շնորհիվ մարդը պաշտպանված է լինում այդ վարակից կամ հիվանդության ծանր ընթացքից: Այն նյութը, որն օգնում է մեզ պայքարելու տարբեր հիվանդություններ առաջացնող հարուցիչների դեմ, կոչվում է **պատվաստանյութ:**

Պատվաստումներն անվտանգ են և արդյունավետ: Չափազանց հազվադեպ են լինում կողմնակի ազդեցություններ, որոնք հիմնականում վտանգավոր չեն: Պատվաստումների միջոցով փրկվել և փրկվում են միլիոնավոր մարդկանց կյանքեր: Պատվաստումների շնորհիվ մարդկությունը ազատվել է այնպիսի վտանգավոր հիվանդություններից, ինչպիսիք են բնական ծաղիկը, պոլիոմիելիտը, որոնցից մահանում էին կամ հաշմանդամ էին դառնում միլիոնավոր մարդիկ:



2. Ի՞նչ է շաքարային դիաբետը:

Շաքարային դիաբետը քրոնիկ հիվանդություն է, որն արտահայտվում է արյան մեջ շաքարի քանակի բարձրացումով: Հիվանդությունն ունի երկարատև ընթացք և պահանջում է մշտական բուժում և բժշկի հսկողություն:

Հիվանդները պետք է պահպանեն որոշակի սննդակարգ՝ խուսափելով շաքարի և ածխաջրատների չարաշահումից, ցուցաբերեն բավականաչափ ֆիզիկական ակտիվություն, կանոնավոր ստանան համապատասխան բուժում՝ շաքարի մակարդակն արյան մեջ նորմայի սահմաններում պահելու և մի շարք վտանգավոր բարդություններից խուսափելու համար: Հիվանդները սովորաբար հատուկ դեղորայքի ընդունման, որոշ դեպքերում՝ **ինսուլինի ներարկումներ ստանալու կարիք** են ունենում: Ինսուլինը հատուկ նյութ է, որը պակասում է շաքարային դիաբետ ունեցող մարդկանց օրգանիզմում, և որն անհրաժեշտ է արյան մեջ շաքարի քանակը իջեցնելու համար:



3. Ի՞նչ է սրտանոթային հիվանդությունը:

Սրտանոթային հիվանդություններից են **ուղեղի և սրտի ինֆարկտը, կաթվածը կամ ինսուլտը, զարկերակային գերճնշումը, արյունատար անոթների հաստացումը** և այլն, որոնք քրոնիկ ոչ վարակիչ հիվանդություններ են: Դրանք համարվում են քրոնիկ, քանի որ ունեն երկարատև ընթացք, պահանջում են տևական բուժում և մասնագետի հսկողություն:

Սրտանոթային հիվանդությունների առաջացման պատճառները բազմաթիվ են: Հաճախ դրանք ունեն ժառանգական նախատրամադրվածություն, և դրանց առաջացման գործում զգալի է մարդու կենսակերպի դերը՝ անառողջ սնուցումը, ծխախոտի օգտագործումը, ցածր ֆիզիկական ակտիվությունն ու ակոհոլի չարաշահումը: Հիվանդության վերահսկման համար կարևորվում է դեղորայքի կանոնավոր ընդունումը, ինչպես նաև առողջ կենսակերպի պահպանումը:



4. Ի՞նչ է քաղցկեղը:

Քաղցկեղն առաջանում է, երբ օրգանիզմի բջիջները սկսում են անկանոն բազմանալ: Քաղցկեղային բջիջները կարող են ներխուժել այլ հյուսվածքներ և աճել դրանց մեջ: Քաղցկեղային բջիջները հաճախ թափանցում են այլ օրգաններ, որտեղ ձևավորում են նոր ուռուցքներ: Այդ առանձնահատկությունները բնորոշ են բոլոր **չարորակ նորագոյացություններին:**

Զբուժվելու դեպքում քաղցկեղը կարող է առաջացնել ծանր բարդություններ և մահվան պատճառ դառնալ: Քաղցկեղի շատ տեսակներ կարելի է բուժել, եթե դրանք վաղ հայտնաբերվեն՝ կանխարգելիչ բժշկական զննումների միջոցով: Այդ պատճառով չափազանց կարևոր է պարբերաբար բժշկական զննում անցնելը:

Գոյություն ունեն քաղցկեղի բազմաթիվ տարատեսակներ: Երբեմն քաղցկեղի առաջացման պատճառը կարող է լինել շատ ակնհայտ, օրինակ՝ ծխելը կամ չափից ավելի երկար արևի ճառագայթման ազդեցության տակ գտնվելը: Սակայն հիմնականում քաղցկեղի առաջացման պատճառը շատ դժվար է լինում պարզել:



5. Ի՞նչ փոփոխությունների է հանգեցնում ծխախոտի երկարատև ազդեցությունը թոքերում:

Ծխախոտի երկարատև ազդեցության հետևանքով շատ հաճախ զարգանում է քրոնիկ բրոնխիտ կամ թոքի քրոնիկ օբստրուկտիվ հիվանդություն, որը բնորոշվում է երկարատև շնչառական խնդիրներով և օդի թույլ հոսքով: Հիվանդության հիմնական նշաններն են շնչահեղձությունը (օդի պակասի զգացում) և խորխարտադրությամբ հազը: Այն հարաճող հիվանդություն է, այսինքն՝ բնութագրվում է ժամանակի ընթացքում վիճակի վատթարացմամբ, թթվածնային քաղցով: Հիվանդության հետևանքով առօրյա գործունեությունը, ինչպես, օրինակ՝ զբոսանքը կամ հագնվելը, կատարվում է դժվարությամբ, և հիվանդը կորցնում է աշխատունակությունը:

Թոքի քրոնիկ հիվանդության մի շարք դեպքեր կարելի է կանխարգելել՝ նվազեցնելով ռիսկի գործոնների ազդեցությունը՝ այդ թվում՝ հրաժարվելով ծխախոտից և բարելավելով շրջակա օդի որակը:



6. Ինչպե՞ս կանխարգելել վարակիչ հիվանդությունները:

Վարակիչ հիվանդություններն ունեն իրենց **հարուցիչները**՝ մանրէներ կամ վիրուսներ, որոնք, ներթափանցելով օրգանիզմ, բազմանում են և առաջացնում հիվանդությանը բնորոշ երևույթներ: Վարակները կարելի է կանխարգելել մի քանի եղանակներով՝ ապահովել ձեռքերի պատշաճ հիգիենան, ախտահանել միջավայրը, օգտագործել մաքուր և ապահով աղբյուրներից սնունդ և ջուր, խնամքով լվանալ բանջարեղենը և միրգը, դնել պաշտպանիչ դիմակ մարդաշատ վայրերում և այլ միջոցառումներ:

Շատ կարևոր միջոցներ են կանխարգելիչ պատվաստումները, որոնք թույլ են տալիս մարդկանց պաշտպանվել տարբեր վտանգավոր հիվանդություններից՝ կարմրուկ, հեպատիտներ, դիֆթերիա, պոլիոմիելիտ, կապույտ հազ, գրիպ, Զովիդ-19, տուբերկուլյոզ և այլն:

Վարակիչ որոշ հիվանդությունների դեպքում, օրինակ՝ կատաղության, փայտացման, պատվաստումը պարտադիր է, և այդ հիվանդություններից կարելի է բուժվել միայն պատվաստման միջոցով: Հետևաբար **վարակից պաշտպանության լավագույն միջոցը կանխարգելիչ պատվաստումն է:**



ԹԵՄԱ

► Պնդումների վերաբերյալ ընտրել «Ճիշտ է» կամ «Սխալ է» պատասխանը՝ նշելով V:

Հ	Պնդում	Ճիշտ է	Սխալ է
1.	Քաղցկեղի շատ տեսակներ կարող են հաջողությամբ բուժվել, եթե վաղ հայտնաբերվեն՝ կանխարգելիչ բուժզննումների ժամանակ:		
2.	Պատվաստումների ժամանակ օրգանիզմ ներմուծվում է հարուցիչ, որը կարող է առաջացնել հիվանդություն:		
3.	Կանխարգելիչ պատվաստումները և հիգիենայի պահպանումը այն երկու հիմնական միջոցառումներն են, որոնք պաշտպանում են վարակիչ հիվանդություններից:		
4.	Այն մարդիկ, որոնք շատ ժամանակ են անցկացնում հեռուստացույցի կամ համակարգչի առջև և ֆիզիկապես ակտիվ չեն, հազվադեպ են ունենում սրտանոթային հիվանդություններ:		
5.	Երկարատև ծխողների օրգանիզմում զարգանում է թոքերի քրոնիկ հիվանդություն, որի պատճառով նրանք ունենում են դժվարացած շնչառություն և հազ:		
6.	Եթե ձեր օրգանիզմը վարակվում է նախկինում հանդիպած վիրուսով, ձեր իմունային (պաշտպանիչ) համակարգը պատրաստ է ավելի արագ արձագանքելու և անմիջապես հակադարձելու:		
7.	Եթե գրեթե բոլորը պատվաստված լինեն որևէ հիվանդության դեմ, այդ հիվանդությունը կարող է վերանալ կոլեկտիվ իմունիտետի շնորհիվ:		

Թեստի պատասխանները.

1. Ճիշտ է: 2. Սխալ է: 3. Ճիշտ է: 4. Սխալ է: 5. Ճիշտ է: 6. Ճիշտ է: 7. Ճիշտ է:



Նյութեր սովորողների և ուսուցչի համար

Իսկ դուք գիտե՞ք, որ...

- Շատ հիվանդությունների հարուցիչներ ներկայում տարածված չեն պատվաստումներից առաջացած պաշտպանության շնորհիվ: Այդ հիվանդությունները կարող են վերադառնալ, եթե բնակչությունը պաշտպանված չլինի:
- Կանխարգելիչ պատվաստումների թիվն ավելացել է, քանի որ ներկայում գիտության զարգացման շնորհիվ ավելի շատ հիվանդություններ է հնարավոր կանխարգելել պատվաստումների միջոցով:
- Ինֆեկցիոն հիվանդություններն առավել վտանգավոր են վաղ տարիքի երեխաների, տարեցների և քրոնիկ հիվանդություններ ունեցող մարդկանց համար, որոնց օրգանիզմում հիվանդություններն ընթանում են ծանր և կարող են առաջացնել լուրջ բարդություններ:
- Երբ բնակչության մեծ մասը պատվաստված է, և առկա է, այսպես կոչված, «կոլեկտիվ (խմբային) պաշտպանություն», ապա պաշտպանված են լինում նաև խոցելի խմբերը՝ այն մարդիկ, որոնք այս կամ այն պատճառով չեն կարող ստանալ պատվաստումներ:



- «Իմուն պարեկ» ինտերակտիվ հարթակի 0, 2, 3 մոդուլները:
- Տեսանյութ՝ [«Հիվանդությունները և դրանց տարածումը»](#)
- Տեսանյութ՝ [«Կոլեկտիվ իմունիտետ»](#)
- Տեսանյութ՝ [«Պատվաստումների պատմությունը»](#)
- Հոդվածներ Թինսլայվ կայքից՝ [«Մեր ապրելակերպը և առողջությունը»](#)
- [Պատվաստումների ազգային օրացույց, կառավարելի վարակիչ հիվանդությունների մասին](#) (մեկ հարթակում)

7.

ՍԵՌԱՅԱՍՈՒՆԱՅՈՒՄ, ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ





ՍԵՌԱԿԱՆ ԵՎ ՎԵՐԱՐՏԱԴՐՈՂԱԿԱՆ

🕒 2 ժամ

ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ

ԹԵՄԱ.

ՍԵՌԱՅԱՍՈՒՆԱՑՈՒՄ, ՀՈԳԵՔԱՆԱԿԱՆ ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ



ԴԱՍ 1. Ես փոխվում եմ

ԴԱՍ 2. Հիգիենան և մենք

Նպատակը

- Օգնել գիտակցելու, որ դեռահասության շրջանում սեռական հասունացման հետ կապված ֆիզիկական և հոգեբանական փոփոխությունները կարող են յուրովի ընթանալ:
- Նպաստել հիգիենայի հիմնական կանոնների պահպանմանը:
- Տրամադրել տեղեկատվության վստահելի աղբյուրներ:

Թեմայի վերջնարդյունքները

1. Նկարագրել դեռահասության շրջանում ֆիզիկական և հոգեբանական փոփոխություններն ըստ փուլերի, մեկնաբանել աղջիկների և տղաների սեռահասունացման գործընթացի անհատականությունը:
2. Պահպանել հիգիենայի կանոնները, ընտրել հիգիենիկ միջոցներ և օգտվել դրանցից:
3. Նշել՝ ում պետք է դիմել գրագետ և վստահելի տեղեկություններ ստանալու համար (բուժառայություն, բուժաշխատող):

Բովանդակություն

- Սեռահասունացում, ֆիզիկական, հոգեբանական փոփոխություններ
- Տղաների և աղջիկների հիգիենան հասունացման շրջանում
- Տեղեկատվության վստահելի աղբյուրներ

Առաջարկվող գործունեության ձևերը և թեմայի բնույթից բխող շեշտադրման ենթակա սկզբունքներ

Վարժություններ, տեսանյութերի դիտում, քննարկում, ինտերակտիվ խաղեր,

վստահելի աղբյուրներից, կայքերից տեղեկության հայթայթում

Դիտարկում: Հնարավոր է, որ լինեն անձնական հիգիենայի, հասունացման փոփոխությունների վերաբերյալ հարցեր, որոնց պատասխանելու համար կարիք կլինի անհատական խորհրդատվության կամ բուժաշխատողի ներգրավման. օրինակ՝ աղջիկների հետ՝ դաշտանի, դրա հետ կապված վախերի, զգացողությունների, տղաների հետ՝ հասունացման առանձնահատկությունների վերաբերյալ:

Միջառարկայական կապեր

Բնագիտություն, գրականություն

Ներդասընթացային կապեր «Հոգեկան, հուզական և սոցիալական առողջություն» թեմայի հետ:





ԹԵՄԱ. ՍԵՌԱՅԱՍՈՒՆԱՑՈՒՄ, ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Նախաբան

Մարդու կենսական ցիկլում դեռահասությունն իր ուրույն և շատ կարևոր տեղն ունի: Դեռահասության տարիքում տեղի են ունենում ֆիզիկական և հոգեբանական փոփոխություններ, սեռական զարգացում, վերարտադրողական ֆունկցիայի կայունացում: Դեռահասին բնորոշ առանձնահատկությունների շարքում առանձնացվում են «չափահասության» զգացումը և «ես»-ի գիտակցումը, այսինքն՝ գաղափարները և պատկերացումները հենց իր մասին, սեփական անձի փնտրտուքը և փոխհարաբերությունները շրջապատի հետ:

Հասակակիցների ազդեցությունը, վեճերը մեծահասակների հետ, ցածր ինքնագնահատականը, ուրիշից տարբերվելու մեծ ցանկությունը, տրամադրության փոփոխությունը, սիրահարվածությունը. ահա այսպիսի խնդիրներն անհանգստացնում են թե՛ մեծահասակներին, թե՛ դեռահասներին: Դեռահասի համար շատ կարևոր է իր արտաքին տեսքը. ձևավորվում են պատկերացումներ և ընկալումներ իր մարմնի մասին: Այդ տարիքում փոխվում է արժեհամակարգը, դեռահասը յուրովի է ընկալում աշխարհը, ըմբոստանում է տարբեր իրավիճակներում:

Միևնույն ժամանակ դեռահասությունը ոչ միայն խնդիրների, այլև հնարավորությունների և դրական փոփոխությունների ժամանակաշրջան է: Ուշ դեռահասության շրջանում արդեն պլանավորվում է ապագան. դեռահասները կողմնորոշվում են մասնագիտության ընտրության հարցում:

Համապատասխանաբար կարևոր է, որ դեռահաս տղաները և աղջիկները ունենան հստակ պատկերացում այդ տարիքի առանձնահատկությունների, դեռահասների ֆիզիկական, սեռական և հոգեբանական զարգացման, առողջ ապրելակերպին միտված վարքագծի, առավել հաճախ հանդիպող խնդիրների վերաբերյալ:



ԴԱՍ 1. ԵՍ ՓՈԽՎՈՒՄ ԵՄ

Դասի նպատակը

Օգնել գիտակցելու, որ դեռահասության շրջանում սեռական հասունացման հետ կապված ֆիզիկական և հոգեբանական փոփոխությունները կարող են յուրովի ընթանալ:

Վերջնարդյունքները

- Նկարագրել դեռահասության շրջանում տեղի ունեցող ֆիզիկական և հոգեբանական փոփոխություններն ըստ փուլերի, մեկնաբանել աղջիկների և տղաների սեռահասունացման գործընթացի անհատականությունը (1):

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

«Ֆիզիկական փոփոխություններ», «Հոգեբանական և հուզական փոփոխություններ» տեքստերի օրինակներ՝ խմբերի թվով, տեսահոլովակ՝ «Դժվար տարիք. հոգեբանական փոփոխություններ» (<https://vimeo.com/558888555>):



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

Տևողությունը

45 րոպե

Ընթացքը

Փուլ 1 (10 րոպե)

Ուսուցիչը սովորողներին տալիս է հետևյալ հարցերը.

- Նկատել եք, այս տարվա ընթացքում դուք շատ եք փոխվել:
- Իսկ ձեր ընկերները:
- Ինչպե՞ս, ի՞նչն է փոխվել: Միայն արտաքին տե՞սքը, թե՞ վարքագիծը ևս:

Այնուհետև առաջարկում է դիտել «Դժվար տարիք. հոգեբանական փոփոխություններ» տեսահոլովակը և կրկին հարցնում է աշակերտներին.

- Ֆիլմում ներկայացված իրավիճակները ծանոթ են ձեզ: Մեկնաբանե՞ք:

Փուլ 2 (35 րոպե)

Այնուհետև ուսուցիչը դասարանը բաժանում է 3-4-հոգանոց խմբերի, յուրաքանչյուր խմբի տրամադրում է «Ֆիզիկական փոփոխություններ» կամ «Յոգաբանական փոփոխություններ» տեքստերի օրինակներ, առաջարկում է ընթերցել և տեքստերի լուսանցքներում նշումներ կատարել.

(+) արդեն գիտեի,

(V) նոր իմացա,

(!) զարմացա:

Ընթերցելուց հետո խմբերը փոխվում են նյութերով և նույն սկզբունքով կարդում մյուս նյութը ևս:

Ուսուցիչը սովորողներին խնդրում է պատասխանել հետևյալ հարցերին.

- Ձեզ համար կարևոր նոր բան իմացա՞ք:
- Ո՞ր տեղեկությունն էր ձեզ համար նորություն:
- Որո՞նք են այս տարիքի հետ կապված դժվարությունները:
- Ձեր կարծիքով ինչո՞ւ է արտաքին տեսքը շատ անհանգստացնում դեռահասներին:
- Ձեր կարծիքով ինչո՞ւ է ընկերների կարծիքը այդքան կարևոր դեռահասների համար:
- Ո՞ւմ կարող եք դիմել նման դժվարությունների առնչվելու դեպքում:

Լրացուցիչ նյութ աշակերտի համար

www.teenslive.am կայքից հոդվածներ, մասնավորապես՝ <http://teenslive.am/health/zut-agh-jkakan-gaghtnikhnyer>

Լրացուցիչ նյութ ուսուցչի համար

«Եկե՛ք խոսենք այդ մասին». ձեռնարկ դեռահասների համար, www.teenslive.am կայքից հոդվածներ, մասնավորապես՝ <http://teenslive.am/health/zut-agh-jkakan-gaghtnikhnyer>



ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Դեռահասության շրջանը սկսվում է 10 տարեկանից և տևում մինչև 18 տարեկանը: Այս ժամանակահատվածում օրգանիզմը և վարքը կտրուկ փոխվում են: Հնարավոր է, որ փոփոխությունների մի մասը անհարմար լինի կամ տհաճ, մյուս մասը՝ ուրախացնող, սակայն բոլորն էլ կարևոր են հասունանալու գործընթացում: Այս տարիքում մարմինն այնքան արագ է փոփոխվում, որ դա հաճախ անվերահսկելի է թվում:

Առաջին տեսանելի փոփոխությունները **ֆիզիկական** են. կտրուկ ավելանում են հասակը, մարմնի քաշը, փոփոխվում է մարմնի ձևը. աղջիկներինը դառնում է ավելի կանացի (կլորանում է կոնքը, մեծանում է կուրծքը), տղաներինը՝ ավելի առնական (զարգանում են մկանները, լայնանում են ուսերը, դեմքը մազակալվում է):

Եթե նախկինում երեխաների հասակի փոփոխությունները տարեկան 2-3 սմ էին, այս տարիքում կարող է տարեկան 7-12 սմ-ով ավելանալ: Աղջիկների աճն ավելի շուտ է սկսվում և ավելի շուտ էլ ավարտվում է: Աղջիկների աճը սկսվում է 10-11 տարեկանում, առավելագույնի է հասնում 12 տարեկանում և դանդաղում է 13-14 տարեկանում: Տղաների ակտիվ աճը սկսվում է 12-13 տարեկանում, հասնում է առավելագույնի 14 տարեկանում և դանդաղում է 16 տարեկանում: Այդ պատճառով է, որ սկզբում աղջիկներն իրենց աճով սովորաբար առաջ են անցնում տղաներից, բայց 2 տարի անց տղաները գերազանցում են նրանց: Սովորաբար դա տեղի է ունենում 15-16 տարեկանում: Սկզբում մեծանում են նրանց դաստակները, ոտնաթաթերը և քիթը, առհասարակ փոփոխվում է դեմքը: Այդ իսկ պատճառով դեռահասները հաճախ կարող են ծանրաշարժ թվալ: Արագ աճը բերում է ախորժակի և քաշի ավելացման, ինչը հիմնականում նորմալ է: Տղաների քաշի ավելացումը տեղի է ունենում մկանների, աղջիկներինը՝ ճարպային հյուսվածքի հաշվին, և դա նորմալ է: Տղաների ձայնը փոխվում է՝ կոշտանում է, առաջանում է ադամախնձորը: Ձեռքերի և ոտքերի մազերը մզանում են, ավելի ուշ աճում են նաև դեմքին: Ակտիվ աշխատում են քրտնագեղձերը և ճարպագեղձերը, ինչի հետևանքով փոխվում է մարմնի հոտը, մաշկի վրա կարող են հայտնվել պզուկներ: Դեռահասության տարիքում սկսում է զարգանալ տղաների և աղջիկների վերարտադրվելու ֆունկցիան:

Աղջիկների և տղաների ֆիզիկական զարգացումը տեղի է ունենում տարբեր արագությամբ: Ավելին՝ տարբեր աղջիկներ և տղաներ տարբեր արագությամբ են աճում, ինչը նորմալ է: Մինևույն ժամանակ, եթե դեռահասը ֆիզիկապես աճել է և չափերով մոտ է մեծահասակին, դա դեռ չի նշանակում, որ նա արդեն հասուն է. հոգեբանական, հուզական, մտավոր, սոցիալական փոփոխությունները դեռ առջևում են:

ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԵՎ ՀՈՒՋԱԿԱՆ ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Բացի ֆիզիկական փոփոխություններից՝ փոխվում են նաև դեռահասների զգացմունքները, մտածելակերպը, կարիքները և ցանկությունները: Ավելի դժվար է դառնում **սեփական հույզերը** և տրամադրության փոփոխությունները **վերահսկելը**: Դեռահաս տղաներն ու աղջիկները **դյուրագրգիռ են**, հուզվող և կարող են ավելի հաճախ անհանգստություն, վախ և տազնապ զգալ: Դեռահասները շատ են անհանգստանում, թե ով և ինչ է մտածում կամ խոսում իրենց մասին:

Այդ տարիքում թե՛ աղջիկները, թե՛ տղաները սկսում են հետաքրքրվել իրենց արտաքին տեսքով, ոճային հագուստով՝ երբեմն նմանակելով մեծահասակներին կամ հայտնի մարդկանց, ինչը նորմալ է:

Ծնողների, ինչպես նաև այլ մեծահասակների, օրինակ՝ ուսուցիչների հետ շփումը դառնում է չափազանց դժվար, սկսում են կարծել, թե նրանք առհասարակ չեն հասկանում իրենց: Դեռահասները փորձում են հնարավորինս ինքնուրույն լինել, ինքնուրույն որոշումներ կայացնել՝ հագուստի, զբաղմունքի վերաբերյալ, ինչը կարող է վեճերի պատճառ դառնալ:

Մեծանալու և ավելի հասուն տեսք ունենալու արդյունքում հաճախ մեծահասակների պահանջներն են փոխվում դեռահասների հանդեպ: Նրանք դեռահասից ավելի պատասխանատու և հասուն պահվածք են ակնկալում:

Միևնույն ժամանակ հասարակության ճնշումը և կարծրատիպերը կարող են խանգարել դեռահասներին: Օրինակ՝ տղաներից ակնկալվում է լինել ավելի զուսպ, առնական, անգամ կոպիտ, աղջիկներից՝ ավելի կանացի, համեստ: Այդ պահանջները կարող են դուր չգալ դեռահասներին: Առավել դժվար է այն դեռահասների համար, որոնք վարքագծով, տեսքով, պահվածքով տարբերվում են ուրիշներից և հեշտությամբ կարող են քննադատվել շատերի կողմից:

Ընկերները դառնում են ամենակարևոր մարդիկ նրանց կյանքում: Դեռահասները ցանկանում են հենց նրանց խմբում ընդունված լինել, գտնել իրենց տեղը, «կարևոր» զգալ և «պահանջված» լինել ընկերների շրջանում: Սակայն նրանց շրջապատում ևս ամեն ինչ հարթ չի ընթանում, հաճախ վեճեր են առաջանում: Դեռահասները դեռևս դժվար են պատկերացնում իրենց արարքների հետևանքները, ուստի հեշտությամբ կարող են ընկնել վատ ազդեցության տակ: Շատ կարևոր է ընդունել այն փաստը, որ բոլորին դուր գալ հնարավոր չէ: Աստիճանաբար դեռահասները գտնում են այնպիսի ընկերների, որոնք նույն հետաքրքրություններն ու համոզմունքներն ունեն: Դեռահասը մեկ օրում հասուն մարդ չի դառնում, ժամանակ է պետք՝ ընտելանալու բոլոր փոփոխություններին: Դժվարությունների դեպքում դեռահասը կարող է օգնության դիմել վստահելի մեծահասակներին՝ ծնողներին, բժշկին, հոգեբանին:



ԴԱՍ 2. ՀԻԳԻԵՆԱՆ ԵՎ ՄԵՆՔ

Դասի նպատակը

Նպաստել հիգիենայի հիմնական կանոնների պահպանմանը: Տրամադրել տեղեկատվության վստահելի աղբյուրներ:

Վերջնարդյունքները

- Պահպանել հիգիենայի կանոնները, ընտրել և օգտվել հիգիենիկ միջոցներից (2):
- Նշել՝ ում պետք է դիմել գրագետ և վստահելի տեղեկություն ստանալու համար (բուժօժանայություն, բուժաշխատող) (3):

Անհրաժեշտ պարագաները և ռեսուրսները

Իրավիճակային խնդիրներ, «Աղջիկներին տրամադրվող նյութ»՝ աղջիկների թվով, «Տղաներին տրամադրվող նյութ»՝ տղաների թվով, նյութ ուսուցչի համար:

Տևողությունը

45 րոպե

Ընթացքը

Փուլ 1 (5 րոպե)

Ուսուցիչը դասարանին դիմում է հարցերով.

- Մարմինը մաքուր պահելը կարևոր է, ինչո՞ւ:
- Ի՞նչ հաճախականությամբ է անհրաժեշտ հետևել հիգիենայի նորմերին: Օրինակ՝ ցնցուղ ընդունել, ձեռքերը լվանալ, ատամները մաքրել, հագուստը փոխել:
- Ի՞նչ հիվանդություններ կարող են առաջանալ, եթե հիգիենայի կանոնները չպահպանվեն:

Փուլ 2 (20 րոպե)

Ապա ուսուցիչը դասարանը բաժանում է 4 խմբի, յուրաքանչյուր խմբի տրամադրում է մեկ իրավիճակ, խնդրում է բացատրել՝ ինչպես վարվել այդ իրավիճակում, ինչու:

Իրավիճակները ներկայացնելուց հետո միասին քննարկում են, գրատախտակին կամ պաստառի վրա գրում են հիգիենայի կանոնները:

Փուլ 3 (10 թույլ)

Ուսուցիչը բաժանում է նյութեր. աղջիկներին՝ դաշտանային ցիկլի հիգիենայի, տղաներին՝ իրենց անձնական հիգիենայի վերաբերյալ:

Անհրաժեշտության դեպքում առանձին քննարկում են նյութը:



ԲԱՇԽՄԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

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

1. Մարզադահլիճում պարապում եք, բայց չեք կարողանում ցնցուղ ընդունել: Ինչպե՞ս վարվել: Ի՞նչ կարող եք օգտագործել:



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

2. Գնում եք արշավի մի քանի օրով: Հիգիենայի ի՞նչ պարագաներ կվերցնեք ձեզ հետ, ինչպե՞ս կպահպանեք հիգիենան այնտեղ:



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

3. Գնացել եք գյուղ՝ հանգստանալու: Ցերեկվա ժամերին հոսանքն անջատել են: Տան պատշգամբը բավական արևոտ է: Ուզում եք ցնցուղ ընդունել: Ի՞նչ կարող եք անել:



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

4. Ընկերուհիները միասին գնացել են հյուր: Նրանցից մեկը սանր և շրթներկ է խնդրում մյուսից, որը սանրը տալիս է, շրթներկը՝ ոչ: Ընկերուհին նեղանում է նրանից:



ԱՂՋԻՎՆԵՐԻՆ ՏՐԱՄԱԴՐՎՈՂ ՆՅՈՒԹ

► Ընթերցել նյութը և պատասխանել հարցերին:

Դաշտանը հիվանդությունն է, այլ բնական երևույթ: Դաշտանի ժամանակ կարելի է շարունակել զբաղվել առօրյա գործերով, պարել, քայլել, շարժվել, զբոսնել մաքուր օդում: Ցանկալի է ծանրություն բարձրացնել, ֆիզիկական մեծ լարվածություն պահանջող աշխատանք կամ վարժություններ կատարել: Անհարմար իրավիճակներից խուսափելու նպատակով ցանկալի է այդ օրերին հազնել բաց գույնի տաբատ կամ զգեստ:

• Ինչպե՞ս ընտրել միջադիրները:

Միջադիրները լինում են NORMAL, SUPER, SUPER PLUS: Եթե արտադրությունն առատ է, անհրաժեշտ է օգտագործել SUPER կամ SUPER PLUS միջադիրները: Միջադիրները պետք է պարբերաբար փոխել: Ցանկալի է օգտագործել բամբակյա շերտով միջադիրներ: Պոլիէթիլենային շերտով միջադիրները կարող են առաջացնել շփաբորբ և հարակից հյուսվածքների գրգռում: Եթե դաշտանի վերջին օրերին արտադրությունը սակավ է, կարելի է օգտագործել ամենօրյա միջադիրներ: Ցանկալի է պայուսակում միշտ ունենալ 1-2 միջադիր՝ անհրաժեշտության դեպքում փոխելու կամ ընկերուհիներին օգնելու նպատակով:

• Ինչպե՞ս ճիշտ լվացվել:

Վարակներից խուսափելու նպատակով շատ կարևոր է ճիշտ լվացվել: Պետք է լվացվել միայն մաքուր ձեռքերով և գոլ ջրով, լվացվելիս շարժումները կատարել առջևից դեպի հետ, հակառակ դեպքում հետանցքի շուրջը գտնվող մանրէները հեշտությամբ կարող են ներթափանցել սեռական օրգաններ և դառնալ բորբոքման պատճառ: Լվացվելուց հետո բավական է թեթևակի սրբվել հատուկ առանձնացված սրբիչով:

• Կարելի՞ է արդյոք լողանալ դաշտանի օրերին:

Գոյություն ունի սխալ կարծիք, որ դաշտանի օրերին չի կարելի լողանալ: Դաշտանային արտադրությունը լավ միջավայր է մանրէների համար, ուստի **անհրաժեշտ է ամեն օր ցնցուղ ընդունել, հաճախակի փոխել միջադիրը**, անհրաժեշտության դեպքում՝ նաև ներքնազգեստը՝ տհաճ հոտից և անցանկալի վարակներից խուսափելու նպատակով:

Ցանկալի է այդ օրերին տաք լոգանք ընդունել (ինչը կարող է առատ արյունային արտադրության պատճառ դառնալ), ինչպես նաև լողալ լողավազանում՝ վարակներից կամ տհաճ իրավիճակներից խուսափելու նպատակով:

• Արդյոք կարելի՞ է ցավազրկող դեղորայք ընդունել:

Գոյություն ունի սխալ կարծիք, որ դաշտանի ժամանակ կարիք չկա ցավազրկող դեղորայք ընդունելու: Սակայն դա այդպես չէ: Եթե զգում եք ուժեղ ցավ, ապա պետք է դիմել բժշկին,

որը ճիշտ չափաբաժնով դեղորայք կնշանակի: Դեղորայքը կմեղմացնի ձեր ցավը, և դուք կկարողանաք զբաղվել առօրյա գործերով:

• **Ինչքան է միջինում տևում դաշտանը: Ի՞նչ է դաշտանային ցիկլը:**

Դաշտանը միջինում տևում է 3-7 օր: Դաշտանային ցիկլ (պարբերաշրջան) կոչվում է դաշտանի առաջին օրից մինչև հաջորդ դաշտանի առաջին օրն ընկած ժամանակաշրջանը: Մեկ դաշտանային ցիկլի տևողությունը միջինում կարող է լինել և՛ 21, և՛ 28, և՛ 35 օր, և դա շատ անհատական է: Ցանկալի է, որ աղջիկները վարեն այսպես կոչված «դաշտանի օրացույց»՝ յուրաքանչյուր ամսին նշելով դաշտանի սկիզբը և տևողությունը: Եթե դաշտանը շատ առատ է կամ շատ սակավ, ցավոտ, անհրաժեշտ է պատմել մայրիկին և դիմել բժշկի:

• **Ի՞նչ անել, եթե դաշտանն անկանոն է:**

Առաջին երկու տարվա ընթացքում դաշտանը կարող է անկանոն լինել: Դա նորմալ է: Սակայն եթե այն շարունակում է մնալ անկանոն, անհրաժեշտ է դիմել բժշկի:

• **Ինչպե՞ս խնամել կուրծքը:**

Ծատ կարևոր են կրծքագեղձերի խնամքն ու հիգիենան. անհրաժեշտ է հազնել բնական գործվածքից, հարմարավետ, ճիշտ չափսի ընտրած և առանց մետաղյա մասերի կրծկալ, հատկապես սպորտով զբաղվելիս կամ ֆիզկուլտուրայի դասերին: Կրծկալը կպաշտպանի կրծքագեղձերի նուրբ մաշկը, կթուլացնի մեջքի և ուսերի մկանների ծանրաբեռնվածությունը:

Խորհուրդ է տրվում ժամանակ առ ժամանակ՝ դաշտանի ավարտից հետո, լողանալիս ինքնուրույն կատարել կրծքագեղձերի զննում: Եթե նկատում եք կրծքագեղձերի ձևի կամ մաշկի փոփոխություն, պտուկներից արտադրություն, կրծքագեղձի կնճռոտված կամ ներսընկած հատվածներ, պինդ գոյացություններ թևատակերում, անհրաժեշտ է անհապաղ դիմել մայրիկին, ապա՝ մասնագետի:

Ինքնաստուգում. համոզվիր, որ գիտես այս հարցերի պատասխանները:

1. Ինչո՞ւ է կարևոր ամեն օր ցնցուղ ընդունելը:
2. Ինչպիսի՞ կրծկալ պետք է ընտրել:
3. Արդյոք կարելի՞ է ցավազրկող դեղորայք ընդունել դաշտանի ժամանակ:
4. Եթե անկանոն է դաշտանը, ի՞նչ պետք է անել:

ՏՂԱՆԵՐԻՆ ՏՐԱՍԱԴՐՎՈՂ ՆՅՈՒԹ

Դեռահասության տարիքում ձևավորված սովորությունները կարող են մեծ ազդեցություն ունենալ ամբողջ կյանքի վրա: Սեռական հասունացման ժամանակ շատ կարևոր է հետևել առողջ ապրելակերպի կանոններին. պատշաճ խնամել մարմինը, ճիշտ սնվել, պահպանել քնելու և հանգստի ռեժիմը, կոփվել, զբաղվել սպորտով, զերծ մնալ վնասակար սովորություններից, հաղթահարել սթրեսը:

Դեռահասության տարիքում ուժեղանում է քրտնարտադրությունը: Քրտինքի տհաճ հոտից խուսափելու նպատակով անհրաժեշտ է ամեն օր՝ քնելուց առաջ, ցնցուղ ընդունել: Գոլ ցնցուղը կթուլացնի օրվա ընթացքում կուտակված լարվածությունը, կօգնի հանգիստ քնելու:

Խորհուրդ է տրվում օգտագործել դեզոդորանտներ, որոնք չեզոքացնում են քրտինքի տհաճ հոտը: Անտիպերսպիրանտները (քրտնարտադրության դեմ միջոցները) նվազեցնում են քրտնարտադրությունը, բայց փակելով քրտնագեղձերի ծորանները՝ կարող են բորբոքում առաջացնել, հատկապես շոգ եղանակին: Այդ պատճառով անհրաժեշտ է երեկոյան ցնցուղ ընդունել, որպեսզի ծորանները բացվեն, և մաշկը շնչի: Կարևոր է հիշել, որ այդ միջոցներն ու օծանելիքը պետք է օգտագործել մաքուր մաշկի վրա:

Սեռական օրգանների հիգիենայի պահպանումը ևս պետք է դառնա ամենօրյա սովորություն: Պետք է ամեն օր լվանալ սեռական օրգանները, հատկապես զուգարան գնալուց հետո, և հաճախ փոխել ներքնազգեստը: Ցանկալի է, որ այն լինի բամբակյա և ոչ կիպ:

Բավական մեծ անհանգստություն կարող է առաջացնել ոտնաթաթերի տհաճ հոտը: Ցանկալի է մարզակոշիկներով երկար չմնալ, բամբակյա գուլպաներ հագնել և ամեն օր փոխել, հաճախակի ցնցուղ ընդունել:

Լրացուցիչ նյութ աղջիկների համար (կրծկալի ընտրության մասին)

<http://teenslive.am/news/inchpe%d5%9es-ehnhhttp://teenslive.am/health/zut-aghjkakan-gaght-nikhnyertrel-tchisht-chaphsi-krtckal>

Լրացուցիչ նյութ ուսուցչի համար

Ուսուցիչը կարող է օգտվել 5-րդ դասարանի՝ հիգիենայի մասին նյութից՝ կանոնները հիշեցնելու համար:

Իրավիճակային խնդիրների պատասխաններ.

1. Կարող եք օգտագործել թաց անձեռոցիկ, ալկոհոլ, հետո անպայման փոխել շորերը, օգտագործել դեզոդորանտ կամ քրտնարտադրության դեմ միջոց (անտիպերսպիրանտ):
2. Պետք է վերցնել ալկոհոլ, թաց անձեռոցիկ, օճառ, ատամի մածուկ, դեզոդորանտ կամ քրտնարտադրության դեմ միջոց (անտիպերսպիրանտ), սանր, ներքնազգեստ, գուլպաներ:
3. Կարելի է ջուր դնել պատշգամբում և գոլ ջրով լողանալ:
4. Իրականում նույնիսկ սանր չպետք է տալ, անգամ ընկերուհիներին: Ծրթներկը, սանրը, ատամի խոզանակը, ածելին անձնական պարագաներ են:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ալեքսանյան Լ. և ուրիշներ, Առողջ ապրելակերպ, ուսուցչի ձեռնարկ (դասընթաց 8-9-րդ դասարանների համար), Երկրորդ լրամշակված հրատարակություն, Երևան, «Աստղիկ», 2018, 160 էջ, ISBN 978-9939-50-423-0
2. Ալեքսանյան Լ. և ուրիշներ, Առողջ ապրելակերպ, ուսուցչի ձեռնարկ (դասընթաց 10-11-րդ դասարանների համար), Երկրորդ լրամշակված հրատարակություն, Երևան, «Աստղիկ», 2018, 158 էջ, ISBN 978-9939-50-425-4
3. Ալեքսանյան Լ., Թորոսյան Ն., «Ես և շրջակա աշխարհը» առարկայի ուսուցչի ձեռնարկ, Երևան, «Աստղիկ գրատուն», 2007 թ.:
4. Ալեքսանյան Լ., Թորոսյան Ն. և ուրիշներ, «Կյանքի հմտություններ», ուսուցչի ձեռնարկ, 5-րդ դասարան, 2001 թ.:
5. Առևտրյան Ա., Գյուլբուդադյան Ա., Խաչատրյան Ս. և ուրիշներ, Մասնագիտական զարգացման ձեռնարկ ուսուցիչների համար, Կրթության ազգային ինստիտուտ, 2004, 180 էջ, ISBN 99930-998-8-0
6. Ազատյան Ն.Գ., Ավետիսյան Զ.Ս., Առաքելյան Տ.Ա., Գրիգորյան Ն.Ն., Բժշկական հոգեբանություն ուսումնական ձեռնարկ, խմբագիր՝ Խ.Վ. Գասպարյան, Եր., ԵՊԲՀ, 2015:
7. Երեխայի իրավունքների մասին կոնվենցիա, Retrieved April 2021, from <http://www.parliament.am/library/MAKkonvencianer/10.pdf>
8. Եվրոպական վերակենդանացման խորհրդի վերակենդանացման ուղեցույց (<https://cprguidelines.eu/>)
9. Խաչատրյան Տ., Հաղորդակցության և ընդհանուր աշխատանքային գործունեության հմտություններ. Մասնագիտական կրթության և ուսուցման զարգացման ազգային կենտրոն, Եր., Կրթության ազգային ինստիտուտ, 2012:
10. Մաթևոսյան Յ. Շ., Առաքելյան Ա., Անվտանգության ապահովման խորհուրդներ, Աղետների ռիսկերի նվազեցման և դիմակայունության կրթության ուղեցույց, ԵՐ., ՄԱԿ-ի մանկական հիմնադրամ, 2015, 74 էջ:
11. Մաթևոսյան Յ., Դիլբարյան Թ., Ալավերդյան Ռ., Առևտրյան Ա., Խաչատրյան Յ., Հովհաննիսյան Ս., Աղետների ռիսկերի նվազեցման կրթություն, ձեռնարկ նախադպրոցական կրթական հաստատությունների և դպրոցների մանկավարժների համար, ԵՐ., ՄԱԿ-ի մանկական հիմնադրամ, Փրինթինգտոն, 2011, 212 էջ:
12. Մելքումովա Մ., Մովսեսյան Ե., Սարգսյան Ս., Դեռահասների առողջություն և զարգացում, մեթոդական ձեռնարկ, Երևան, ՀՀ ԱՆ, «Արաբկիր» բժշկական համալիր, Երեխաների եւ դեռահասների առողջության ինստիտուտ, 2014, 77 էջ:
13. Մարդու իրավունքների համընդհանուր հռչակագիր. Բարձրաձայնի՜ր իրավունքների մասին, UN Armenia. Retrieved April 2021, from https://www.youtube.com/watch?v=tSiScVR-POi8&ab_channel=UNArmenia
14. «Մոր և մանկան առողջություն» վիճակագրական տարեգիրք, ՀՀ ԱՆ «Ակադեմիկոս Ա.

- Ավդալբեկյանի անվան առողջապահության ազգային ինստիտուտ» ՓԲԸ, Երևան, 2023:
15. Շարխաթունյան Ռ., Պողոսյան Ա., Առաջին օգնության հիմունքներ, Երևան, 2017:
 16. Ոչ վարակիչ հիվանդությունների ռիսկի գործոնների տարածվածությունը, STEPS Ազգային հետազոտություն, Երևան, 2018 թ.:
 17. «Չանրակրթական ծրագրեր իրականացնող ուսումնական հաստատություններին ներկայացվող պահանջներ», հաստատված ՀՀ ԱՆ N12-Ն հրամանով առ 28.03.2017: <https://www.arlis.am/DocumentView.aspx?DocID=112989>
 18. American Heart Association (AHA) Guidelines Update for CPR and Emergency Cardiovascular Care (ECC), 2015.
 19. Challenges and Choices: A Resilience Approach to Drug Education, Year 8, Teacher Resource. Anne Miller, Resource Development, School Drug Education & Road Aware (SDERA). Mental Health Commission, Government of Western Australia, 2016
 20. Daniel J. Siegel Brainstorm: The Teenage Brain from the Inside Out, Tarcher, 2011.
 21. Daniel Kahneman Thinking fast and slow, Penguin Books, 2011.
 22. Du Pont D, Griesser C, Shofer F, Dickinson E. The effect of limb elevation on bleeding control in a human venous hemorrhage model. Journal of Trauma and Critical Care (2018) Volume 2, Issue 1.
 23. Erik H. Erikson Childhood and Society, W. W. Norton Company, 1993.
 24. Grace J. Craig, Don Baucum Human Development Ninth edition, Prentice hall, 2001.
 25. Johnson, D. Johnson, R. Holubec, E., Circles of learning: Cooperation in the classroom, ISBN-0-87120-123-2, 1984
 26. Rudolph F. Verderber Rudolph F. Verderber Communicate Tenth Edition, Wadsworth Thomson Learning, 1995.
 27. <https://www.un.am/hy/p/sustainabledevelopmentgoals>
 28. https://teachjustnow.eu/wp-content/uploads/documents/en/12_Maja_Nenadovic__Using_Debate_Method_in_the_Classroom.pdf
 29. Гамезо М.В., Петрова Е.А., Орлова Л.М. Возрастная и педагогическая психология: Учебное пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов. — М.: Педагогическое общество России, 2003.
 30. Кон И.С. Психология ранней юности, Просвещение, 1989.
 31. Моница Г. Б. Психологическое консультирование детей и подростков: учебник. — СПб.: Издательство Санкт-Петербургского университета управления и экономики, 2011.
 32. Информация Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 16 августа 2022 г. “О рекомендациях, как выбрать школьный рюкзак” <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405054051/>
 33. Просто и понятно о прививках у детей. 2018 г., Washington State Department of Health, Immunization Action Coalition of Washington, WithinReach Public Health – Seattle & King County, Snohomish Health District, Spokane Regional Health District
 34. Понфилова А.П. Психология общения. - М.: Издательский центр “Академия”, 2013.

35. www.teenslive.am
36. www.aap.org
37. <https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/committee-opinion/articles/2015/12/menstruation-in-girls-and-adolescents-using-the-menstrual-cycle-as-a-vital-sign>
38. <http://www.cdc.gov/>
39. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/teen/Pages/Stages-of-Adolescence.aspx>
40. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/menstrual-cycle-an-overview>
41. <http://kidshealth.org/teen/>
42. <https://classroom.kidshealth.org/>
43. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/>
44. <https://www.nih.gov/health-information>
45. <https://sleepeducation.org/resources/>

